



Jaunimo reikalų departamentas  
prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos

## Jaunimo informavimo ir konsultavimo darbuotojų vadovas

2013 m. lapkričio mėn.

Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos užsakymu parengė Lietuvos jaunimo organizacijų taryba

Autoriai: Agnė Graikšaitė, Ingrida Jotkaitė, Žilvinas Mažeikis, Agnė Rapalaitė, Rūta Stasiulytė.

Vadovas: Evaldas Rupkus

## TURINYS

Įvadas.....	9
Pratarmė ir naudojimosi leidiniu patarimai .....	9
JIK samprata: JIK apibrėžimas ir esmė.....	10
JIK pridėtinė vertė, remiantis egzistuojančia praktika .....	12
Lietuvos jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos vizija .....	14
Pagrindiniai naudojami terminai.....	21
Jaunimo informavimo principai .....	22
JIK DARBUOTOJAS IR PROFESINIS KONTEKSTAS .....	25
JIK darbuotojo profesinė laikysena.....	25
JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas.....	28
JIK ir darbas su jaunimu.....	31
Visi jauni - visi skirtingi. Jauno žmogaus informacijos poreikiai .....	32
Metodinė dalis .....	33
JIK veiklos formos ir gerosios praktikos:.....	33
Veiklos matomumo ir viešinimo užtikrinimas; bendradarbiavimo tinklų svarba.....	34
Kaip išgirsti jaunus žmones ir juos palydėti. Aktyvus klausymasis ir konsultavimo įgūdžiai .....	35
Informacinė dalis .....	38
Išsilavinimas .....	38
Pagrindinis išsilavinimas .....	38
Vidurinis išsilavinimas.....	40
Profesijos pasirinkimas.....	44
Profesinis mokymas.....	47
Studijos aukštojoje mokykloje .....	51
Jaunimo ir suaugusiųjų mokyklos, iškritimas iš mokyklos ir grįžimas.....	54
Kalbų mokymasis.....	55
Neformalus ugdymas ir kompetencijų pripažinimas.....	56
Pagalba mokantis.....	57
Studijos užsienyje.....	58

Jaunų žmonių teisės.....	59
Kaip piliečio.....	59
Žmogaus .....	59
Šeimos nario.....	60
Vartotojo .....	61
Pareigos ir atsakomybė pagal egzistuojančius amžiaus apribojimus: .....	62
Informacinis ir medijų raštingumas .....	67
Informacijos paieška, atranka ir valdymas .....	68
Privatumas socialiniuose tinkluose (Facebook).....	70
Saugus bendravimas internete .....	72
Savanoriška veikla .....	72
Kas yra savanoriška veikla?.....	72
Savanorystės principai .....	72
Kas yra savanoris?.....	72
Savanoriškos veiklos įstatymas.....	73
Savanoriškos veiklos sutartis .....	73
Savanoriškos veiklos pripažinimas — nauda .....	74
Rūšys ir sritys .....	74
Socialinės veiklos sritis.....	75
Kultūrinės veiklos sritis .....	75
Švietimo organizacijos.....	76
Aplinkosauga ir gyvūnai .....	77
Sveikatos priežiūros sritis .....	78
Bendruomenių centrai.....	78
Religinės veiklos sritis .....	79
Sporto sritis.....	79
Savanorystės trukmė.....	80
Trumpalaikė savanoriška veikla.....	80
Ilgalaikė savanoriška veikla.....	81
Savanoriška tarnyba.....	81
Trumpa nacionalinių programų apžvalga.....	81

„Jaunimo savanoriška tarnyba“ .....	81
Projektas „Savanorystė – pirmas žingsnis sėkmingos karjeros link“ .....	82
Savanoriška veikla užsienyje.....	83
Aplinkosauga ir ekologija.....	83
Blue Ventures (liet. Mėlyni pokyčiai).....	83
Ecoteer .....	84
GoEco (liet. Pirmyn eko) .....	87
Working Abroad (liet. Pasaulinė patirtis) .....	88
WWOOF – World Wide Opportunities on Organic Farms (liet. Pasaulinės galimybės organiniuose ūkiuose (angl. WWOOF)).....	90
Veikla bendruomenėse.....	91
Jungtinių Tautų savanoriai (JTS) .....	91
Volunteers for peace (liet. Taikos savanoriai) .....	92
Lattitude .....	93
United Planet (liet. Jungtinė planeta).....	95
Volunteers for International Partnership (liet. Tarptautinės partnerystės savanoriai (TPS))).....	96
Global aware.....	100
The leap (liet. Šuolis).....	101
Paieškos sistemos (portalai siūlantys įvairių sričių savanorystę).....	108
Work and Volunteer (WAVA) (liet. Dirbk ir savanoriauk užsienyje).....	109
Projects abroad (liet. Projektai užsienyje).....	110
Experiential Learning International (liet. Tarptautinis praktinis mokymasis).....	110
I-to-I volunteering .....	111
uVolunteers.....	112
Visuotinis savanorių tinklas.....	113
Savanoriškos veiklos tarnybos .....	114
Savanoriškos veiklos stovyklos .....	118
Savanoriška veikla internete .....	120
Laisvalaikis ir įsitraukimas į visuomeninę veiklą.....	123
Vasaros stovyklos .....	123
Renginiai .....	124

Sportas .....	124
Būreliai ir hobiai .....	126
Jaunimo politika ir jaunimo organizacijos .....	127
Jaunimo politika ir jaunimo organizacijos .....	127
Miesto / kaimo bendruomenės .....	134
Religija ir religinės bendruomenės .....	136
Subkultūros.....	137
Socialinės problemos .....	137
Nakvynė, pašalpos, labdara .....	138
Laikinoji ir nuolatinė globa .....	141
Smurtas ir prievarta .....	141
Artimojo dingimas.....	143
Pagalba išėjusiems iš įkalinimo įstaigų.....	144
Pagalba išėjusiems iš vaikų namų .....	145
Psichologinė pagalba.....	145
Patyčios .....	145
Netektys .....	147
Lytinis tapatumas .....	148
Savižudybė .....	148
Baimės ir fobijos.....	149
Santykiai šeimoje .....	149
Psichologo pagalba .....	150
Sveikata / psichikos sveikata / reprodukcinė sveikata.....	151
Regėjimas.....	151
Visuomenės sveikata.....	151
Skiepai .....	152
Sveika mityba .....	152
Lytiškai plintančios ligos.....	153
Lytiniai santykiai ir kontracepcija.....	154
Gydymo įstaigų tvarka .....	155
Priklausomybės ir priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencija .....	156

Alkoholis.....	156
Rūkymas.....	157
Psichologinės priklausomybės .....	158
Pagalba priklausomybę turintiems artimiesiems.....	159
Finansinis raštingumas.....	160
Asmeninių finansų valdymas.....	160
Atsakingas skolinimasis.....	169
Draudimas.....	171
Verslo kūrimas.....	172
Verslo ir finansinis planas.....	172
Verslo rūšys .....	172
Reikalingi dokumentai.....	174
Parama verslo kūrimui .....	175
Užimtumas.....	176
Darbo paieška ir savęs pristatymas .....	176
Įsidarbinimo galimybės.....	177
Sezoninis darbas.....	180
Pirmas darbas.....	180
Darbuotojo teisės ir pareigos.....	180
Darbo užmokestis .....	181
Praktika ir stažuotės.....	182
Jaunų šeimų poreikiai .....	182
Būstas.....	182
Nuoma ir būsto paieška.....	183
Vedybos ir partnerystė.....	184
Motinystės / tėvystės atostogos ir išmokos.....	185
Darbo ir šeimos derinimas.....	186
Vaikų auginimas ir auklėjimas. ....	187
Skyrybos ir alimentai.....	189
Mobilumas.....	191
Studijų mobilumas.....	191

Studijos užsienyje .....	192
Darbo mobilumas.....	195
Nepilnamečių įsidarbinimas užsienyje: .....	195
EURES – Europos užimtumo tarnyba.....	196
Tavo pirmas EURES darbas.....	197
Sezoninis darbas užsienyje .....	197
„Au Pair“ .....	197
Stažuotės ir praktika.....	198
Mainų programos.....	201
Kelionės užsienyje .....	206
Persikėlimas į kitą Lietuvos vietovę.....	208
Emigravimas .....	208
Imigravimas.....	209
Grįžimas į Lietuvą .....	210
Įgalinanti dalis.....	210
PRIEDAI .....	210



# Įvadas

## Pratarmė ir naudojimosi leidiniu patarimai

Sveikiname atsivertus pirmąjį Jaunimo informavimo ir konsultavimo darbuotojams skirtą leidinį lietuvių kalba. Šis leidinys yra skirtas profesionaliems jaunimo informavimo darbuotojams, praėjusiems įvadinčius mokymus ir norintiems toliau gilintis į atskiras temas ar prisiminti išmokus dalykus. Taip pat tikimės, kad šis vadovas jums bus naudingas sudėtingose ar pirmą kartą pasitaikiusiose situacijose informuojant ir konsultuojant jaunus žmones – čia jūs rasite reikalingą informaciją ar partnerių, į kuriuos galima nukreipti, kontaktus. Be to, tikimės, kad leidiniu naudosis ir savanoriai ar bendraamžių švietėjai, norintys padėti savo draugams, paskatinti juos aktyviai veiklai ar tiesiog visapusiškai informuotiems sprendimams. Kaip bebūtų, šis leidinys nėra skirtas viešam platinimui ar naudojimui kaip dalomoji medžiaga, nes leidinį rengėme tiksliai tiems, kurie dirba su jaunais žmonėmis, tačiau tikimės, kad čia rasite atspirtį savo pačių kuriamiems informaciniams produktams, jei jų dar neturite.

Leiskite jus supažindinti su leidinio struktūra. Pirmoje, įvadinėje, dalyje apžvelgiamos jaunimo informavimo ir konsultavimo (JIK) samprata, raida, kurios leidžia geriau suprasti, koks galingas įrankis gali būti nuoseklus jaunų žmonių informavimas, pristatoma, kas yra jaunimo informavimo darbuotojas, informuojama, kur jie gali toliau tobulėti. Taip pat būtina perskaityti bazinius dokumentus, kuriais remiasi kokybiškas JIK darbas – Europos jaunimo informavimo chartiją ir Nuotolinio jaunimo informavimo principus. Metodinė dalis suteikia pirmuosius įrankius JIK darbuotojams ir apžvelgia galimus JIK veiklos metodus. Svarbu, kad šioje dalyje galite rasti konsultavimo ir jaunų žmonių poreikių atpažinimo metodų analizes. Informacinė dalis yra pati didžiausia – čia visos pagrindinės 12 JIK temų išskaidytos į potemes ir dažniausiai jauniems žmonėms kylančius klausimus (D.U.K.), trumpai aptariant kiekvieną, suteikiant bazinę informaciją, kuria iš karto galima remtis, kai sunku atsakyti į jauno žmogaus užduotą klausimą. Svarbu, kad čia rasite institucijų, kurios yra kompetentingos vienu ar kitu klausimu, kontaktus, tad galėsite į jas nukreipti jauną žmogų. Norime pabrėžti, kad vietiniame lygmenyje institucijos ar atsakingos įstaigos yra skirtingos, todėl jūs turėtumėte pasirūpinti, kad prie šių nacionalinių veikėjų atsidurtų ir jūsų regione ar vietovėje esančių jaunam žmogui potencialiai padėti galinčių įstaigų ir konkrečių specialistų kontaktiniai duomenys. Paskutinė dalis – įgalinanti - suteikia įrankius darbui su jaunų žmonių grupėmis, rengiant informacinius renginius. Pridedame informacinių sesijų apie savanorišką veiklą „Padėk kitiems – padėsi sau. Savanoriauk!“ vedimo metodiką (kuri jau sėkmingai naudojama Eurodesk tinklo atstovų) su detaliu paaiškinimu, kaip patys interaktyviais metodais per valandos trukmės sesiją pristatytumėte savanoriškos veiklos idėją ir konkrečias galimybes. Čia rasite ir priedus jauniems žmonėms, kuriuos galite atspausdinti ir naudoti užsiėmimų metu.

Šio leidinio formatas pirmą kartą išbandomas Lietuvoje, todėl rengėjai yra atviri pastebėjimams ir laukia grįžtamojo ryšio (el. paštas [eurodesk@eurodesk.lt](mailto:eurodesk@eurodesk.lt)). Kiekvieno leidinio puslapio apačioje rasite datą, kada paskutinį kartą buvo atnaujinta informacija. Svarbu, kad galima perspausdinti kiekvieną atskirą puslapį, pasikeitus informacijai. Tikimės, kad leidinys bus kasmet atnaujinamas, tačiau patys jaunimo informavimo ir konsultavimo darbuotojai, savanoriai ir visi, kuriems rūpi kokybiškas jaunimo informavimas ir konsultavimas, turėtų būti suinteresuoti pasirūpinti informacijos tikslumu ir atnaujinimu. Skatiname jus pačius kurti, pildyti pritaikyti savo situacijai pateikiamą informaciją, šio leidinio formatą. Stengiamės, kad leidinys būtų jums patogus, paprastai ir greitai naudojamas. Leidinį rengė jauni, tačiau jau patyrę jaunimo informavimo darbuotojai ir mokymo vadovai, rengiant informacines dalis buvo konsultuojamasi su tų sričių specialistais, tačiau aptikus netikslumų, prašome apie tai nedelsiant informuoti rengėjus ir informacija bus patikslinta bei išsiųsta visiems vadovo naudotojams.

Sėkmingo naudojimo ir dar daugiau besišypsančių laimingų jaunų žmonių!

## JIK samprata: JIK apibrėžimas ir esmė

*Šioje vadovo dalyje pristatome JIK siekius, apibrėžiame pagrindines sąvokas, toliau trumpai apžvelgiame jaunimo informavimo raidą istorijos kontekste. Pradedant dirbti, naudinga susipažinti su šia informacija, suprasti, kokios aplinkybės darė didžiausią įtaką. Ieškant įkvėpimo ar argumentų, kodėl JIK yra reikalingas ir kuom jis naudingas valstybei, visuomenei ir jauniems žmonėms, siūlome susipažinti su trumpa kokybine analize. Ji paremta ilgalaikę kitų Europos šalių patirtimi ir įžvalgomis apie tai, kokią pridėtinę vertę JIK veikla sukūrė.*

Jauni žmonės, ypač esantys pereinamuosiuose laikotarpiuose – iš mokyklos į tolimesnio mokymosi įstaigą, iš tėvų į savarankišką buitį, iš universiteto ar profesinės mokyklos į darbą, kuriant šeimą – susiduria su dar nepatirto masto sprendimų priėmimo būtinybe. Jie turi greitai, dažnai per labai trumpą laiką, padaryti daug, tolimesniam gyvenimui įtaką turinčių, sprendimų. Tokiais atvejais jaunam žmogui labai svarbu ne tik gauti pilną, atnaujintą, tikslią, praktišką ir lengvai suprantamą informaciją bei turėti galimybę paklausti profesionalaus darbuotojo iškilusių klausimų, bet ir pačiam gebėti savarankiškai ieškoti ir valdyti informaciją.

Iškilusias dilemas jauni žmonės sprendžia įvairiai, informacijos ieško jiems žinomuose šaltiniuose, kurie, deja, ne visada atitinka jaunimo poreikius arba yra paveikta komercinių, religinių, politinių ar kitokių aspektų. Jaunimo informavimas ir konsultavimas (toliau - JIK) apima didelę paslaugų ir jų teikėjų įvairovę.

Pagrindinis JIK tikslas yra padėti jauniems žmonėms susiorientuoti visuose jų gyvenimo aspektuose ir skatinti savarankišką sprendimų priėmimą. Tai remiasi tuo, kad neįmanoma priimti tvirto sprendimo nežinant visų esančių galimybių ir alternatyvų. Tačiau čia nesustojama – skirtingų galimybių žinojimas yra tik pirmas žingsnis, po kurio seka skirtingų variantų įvertinimas, palyginimas platesniame kontekste ir suderinimas su jauno žmogaus galimybėmis, įgūdžiais ir siekiais. Visiems šie žingsniai yra sudėtingi, ypač jie sudėtingi jauniems žmonėms, kurie dar formuojasi kaip asmenybės ir su jais susiduria pirmą kartą<sup>1</sup>.

Pagrindiniai JIK siekiai:

- Suteikti patikimą, tikslią ir suprantamą informaciją;
- Suteikti prieigą prie skirtingų informacijos šaltinių ir kanalų;
- Parengti esančių galimybių apžvalgą visomis jaunimui rūpimomis temomis;
- Užtikrinti, kad jaunimas žinotų savo teises, jiems teikiamas paslaugas bei suprastų, kaip gali jomis pasinaudoti;
- Padėti įvertinti ir pasirinkti kokybišką informaciją informacijos pertekliaus laikais;
- Skatinti jaunus žmones priimti savarankiškus sprendimus ir padėti atrasti jiems geriausiai tinkančius variantus;
- Siūlyti skirtingus komunikacijos ir bendravimo kanalus, siekiant tiesiogiai padėti jauniems žmonėms informacijos paieškose, plečiant savo žinojimą;
- Aktyviai prisidėti skatinant jaunų žmonių informacinį raštingumą.

„Virtualiame amžiuje“ JIK indėlis į jaunimo informacinį raštingumą yra ypatingai svarbus. Kritiškas požiūris į informaciją, kai ją internete skelbti gali bet kas, tapo dar svarbesnis – jauniems žmonėms būtina žinoti apie egzistuojančias technikas, padedančias įvertinti ir pasirinkti kokybišką, patikimą informaciją. JIK integruoja šiuos būdus ne tik savo informavimo veikloje – renkant, apdorojant ir skleidžiant informaciją – bet vis labiau plėtoja skirtingus būdus, kaip perduoti jaunimui reikalingus įgūdžius.

Taip pat labai svarbi JIK darbuotojų kompetencija „išversti“ jauniems žmonėms aktualią informaciją į jiems suprantamą kalbą. Susidūrus su temomis, kurios yra pakankamai formalios ir bei apima teisinius

---

<sup>1</sup> Remiantis ERYICA, Ivanovskis, Marekas ir Rupkus, Evaldas, “Compendium on national youth information and counselling structures”, 2013, Liuksemburgas.

dalykus – jaunų žmonių teisės ir pareigos, sutartys, šeimos reikalai, švietimas ir kt. – sudėtinga susigaudyti visuose terminuose ir aspektuose. Todėl JIK siūlo ne tik savo teikiamas informacines paslaugas, bet atlieka ir „vertėjo“ funkciją, padeda pasiekti ir suprasti informaciją.

JIK veikloje naudojama didelė skirtingų technikų ir būdų įvairovė – nuo nukreipimo, atstovavimo, tarpininkavimo, mediacijos iki informavimo ar konsultavimo. Pastarųjų terminų apibrėžimai – žemiau ir skyrelyje „Pagrindiniai naudojami terminai“.

**Jaunimo informavimas ir konsultavimas** (plačiaja prasme) – į vartotoją nukreipta jaunimo informacija, dengianti visas jaunimui aktualias temas. Tai informacija, reikalinga jaunimui ir leidžianti pasirinkti iš daugelio variantų, vartotojui išlaikant savo savarankiškumą ir anonimiškumą:

- **Informavimas** – pageidaujamos informacijos pateikimas be rekomendacijų naudojimui, vertinimo ar individualizavimo.
- **Konsultavimas** – paslauga, leidžianti jaunam žmogui išnagrinėti ir išsiaiškinti rūpimus klausimus, dirbant kartu su profesionaliu konsultantu. Tai galimybė jaunam žmogui suprasti savo poreikius ir priimti sprendimus, leidžiančius keisti situaciją<sup>2</sup>.

### Trumpa JIK raidos Europoje apžvalga

Specializuotas jaunimo informavimas atsirado antroje 6-tojo dešimtmečio pusėje, kai Suomijoje buvo pradėti steigti informacijos biurai jauniems žmonėms, persikeliantiems iš kaimo į miesto vietas. Pagrindinė paspartis buvo siekis jaunimui padėti jiems susiduriant su kompleksinėmis problemomis ir klausimais. Tačiau tik 1961 m. buvo atidarytas pirmasis Europoje „Jaunų žmonių konsultavimo centras“ Londone, kuriame jaunuoliai tiesiogiai galėjo būti konsultuojami skirtingų sričių profesionalų. Ypač svarbu buvo išvengti klaidingos lankytojų minties dėl psichinių sutrikimų, siekiant gauti bendrąją pagalbą, todėl centras buvo įrengtas taip, kad jauni žmonės jaustųsi gerai ir būtų galima skubiai reaguoti į jaunuolio poreikius, norint išvengti tolimesnių socialinių ar psichologinių problemų.

Vakaruose kilusi kultūrinė revoliucija, kuri ypač paveikė jaunus žmones, neigė sterilią, nepagrįstai daug vartojančią, technologijų kupiną socialinę tvarką. Tokia nauja įsiviraujanti srovė galėjo palikti jaunus žmones vienus spręsti pokyčio metu paastrėjusias somatines ir psichologines problemas. Tarpas tarp senosios ir naujosios kultūrų turėjo būti panaikintas pasitelkiant naujas alternatyvias paslaugas jaunimo informavime ir konsultavime. Antroje 7-to dešimtmečio pusėje atvirų durų koncepcija įkvėpė JIK centro „Info Jeugd“ Gente (Flandrija) ir Jaunimo patarimo centro Amsterdame įkūrimą. Idėjinė šių centrų kūrimo bazė rėmėsi pamatine kritika „senosios kultūros“ tradicinėms jaunimui teikiamoms paslaugoms: biurokratiniai metodai (pvz., laukiančiųjų sąrašai tik pagal susitarimą), formalus paslaugų teikimo būdas (konsultavimas pradedamas renkant asmeninius duomenis – jokios galimybės išlikti anonimišku), psichiatrinis-medicininis pagalbos teikimo modelis ir kt. Jaunimo informacijos centras Londone „Release“, įkurtas 1967 m., siekė padėti už narkotikų vartojimą suimtiems ir su kitomis naujomis socialinėmis problemomis, kilusiomis dėl pokyčio jaunimo kultūroje, susiduriantiems jauniems žmonėms.

Pirmieji bendriniai (angl. *generalist*) jaunimo informavimo ir konsultavimo centrai Belgijoje, Anglijoje ir Olandijoje, atidaryti 7-tajame dešimtmetyje, buvo privačių iniciatyvų, kartais palaikomų vietos savivaldos, rezultatai. Tik Prancūzijoje valstybė inicijavo bendrinio JIK centro įkūrimą ir 1969 m. kaip savarankišką asociaciją įkūrė *Centre d'information et de documentation jeunesse (CIDJ)*.

Kuriant šias struktūras jų atsiradimui ir plėtotei įtakos turėjo įvairūs faktoriai, tačiau šie buvo akivaizdžiausi:

- Supratimas, kad daugėjant įvairių galimybių jauniems žmonėms, jiems būtina kurti informacijos kanalus ir padėti priimant sprendimus;
- Suvokimas, kad egzistuojančios informacinės paslaugos yra per daug fragmentuotos ir išsiskirsčiusios, todėl negali apimti plataus jauniems žmonėms aktualių temų spektro;

---

<sup>2</sup> LIJOT, Jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos Lietuvoje aprašas, Vilnius, 2012 m. gruodžio 14 d.

- Faktas, kad daugelis informavimą teikiančių organizacijų, ypač tos, kurių pagrindinė tikslo grupė nebuvo jauni žmonės, negebėdavo pasiekti jaunimo, ypač esančio rizikos grupėse ar jaunimo, kuris buvo mažiau pajėgus kovoti su kompleksiniais pasirinkimais ir procedūromis, nors jie vis tiek buvo visuomenės dalimi.

8-tame ir 9-tame dešimtmetyje JIK išplito visoje Europoje ir tapo integruota darbo su jaunimu dalimi. 1985 m. Pirmojoje Europos už jaunimo reikalus atsakingų ministrų konferencijoje JIK buvo įtrauktas prie prioritetinių sričių. 1986 m. Europos Taryba įkūrė Europos JIK ekspertų komitetą pagal vieną iš ministrų pateiktų rekomendacijų. Po to buvo sukurta Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra (ERYICA). 1990 m. Europos Tarybos ministrų komitetas priėmė rekomendaciją nr. 90 (7) „Dėl informacijos ir konsultavimo jauniems žmonėms Europoje“, kuri tapo pagrindiniu dokumentu tuo metu ne tik politikams ir sprendimų priėmėjams, bet ir jaunimo informavimo darbuotojams. 1993 m. ERYICA priėmė pirmąją Europos jaunimo informavimo chartijos versiją, kuri apibrėžė pagrindines vertybes, principus ir veiklos gaires.

Nuo 1997 m. Europos Taryba skiria ypatingą dėmesį JIK, remdamasi žmogaus teises apibrėžiančiais dokumentais, suprasdama JIK rolę kaip būdą užtikrinti jaunimo teisę į informaciją ir atkreipdama dėmesį į labiau pažeidžiamą socialinę grupę.

Internetui tapus visiems prieinamu informacijos šaltiniu, JIK darbo forma ir informaciniai poreikiai susidūrė su didžiuliais pokyčiais. JIK profesija ir rolė turėjo būti iš naujo apibrėžta (2004 m. papildyta ir iš naujo priimta Europos jaunimo informavimo chartija), tai lėmė didesnę susikonzentravimą ties konsultavimu, orientavimu ir palydėjimu. 2009 m. ERYICA priėmė Nuotolinio jaunimo informavimo principus [žr. *Nuotolinio jaunimo informavimo principai*], parengė JIK paslaugų kūrimo įrankį sprendimų priėmėjams ir besidomintiems veikėjams<sup>3</sup>.

### **JIK pridėtinė vertė, remiantis egzistuojančia praktika**

Remdamiesi ilgamete JIK teikėjų visoje Europoje patirtimi ir akademikų<sup>4</sup> įžvalgomis, pateikiame trumpą apžvalgą, kokią pridėtinę vertę JIK kuria valstybei ir jos piliečiams.

JIK yra dviejų krypčių kanalas jaunų žmonių pasiekimui ir jų „aprūpinimui“ reikalinga informacija apie įvairias galimybes, viešinant įvairias valstybės siūlomas programas ar tiesiog padedant jiems susiorientuoti ir geriau suprasti, kaip veikia visuomenė. Antroji kryptis – kasmet JIK paslaugų tiekėjai pasiekia tūkstančius jaunų žmonių ir nuolat stebėdami bei tirdami jų poreikius, kintančias tendencijas, gyvenimo būdą, kylančias problemas gali padėti jaunimo politikos formuotojams geriau identifikuoti sėkmingai jaunimo politikai reikalingus pakeitimus valstybėje.

JIK paslaugos ir profesionalūs jaunimo informavimo darbuotojai, naudodami skirtingus veiklos metodus jaunų žmonių pasiekimui ir būdami atviri visiems jauniems žmonėms, nepaisant jų kilmės ar situacijos, suteikia unikalią galimybę pasiekti „neorganizuotą“ jaunimą ir tuos, kurie yra pažeidžiami, nesimokantys ir nedirbantys, todėl nepasiekiami per jokią valstybės palaikomą sistemą. Aktyvus JIK darbas, pasitelkiant profesionalių JIK darbuotojų kompetencijas ir įgūdžius, gali padėti sugrąžinti iškritusius iš švietimo sistemos, įsidarbinti bedarbiams ar padėti socialinėje rizikoje, sudėtingose socialinėse, finansinėse, teisinėse ar sveikatos situacijose esantiems jauniems žmonėms.

Pagrindiniai iššūkiai jauniems žmonėms kyla pereinamuosiuose laikotarpiuose, tuo metu jie dažniausiai nėra jokios sistemos dalimi, todėl atsiduria „pilkoje zonoje“ (nei dirba, nei mokosi ir pan.) ir turi aukščiausią riziką iškristi iš visuomeninių struktūrų, padedančių valstybei sutelkti ir pasiekti piliečius. Dėl to JIK paslaugų teikėjai gali būti labai svarbiu partneriu, padedant pereinamuosiuose laikotarpiuose esantiems jauniems žmonėms.

<sup>3</sup> Skaitykite anglų / prancūzų / turkų k.: <http://eryica.org/page/starters-kit>

<sup>4</sup> Fache, Willy, Rationale of youth information, in ERYICA, Ivanovskis, Marekas ir Rupkus, Evaldas, „Compendium on national youth information and counselling structures“, 2013, Liuksemburgas.

Daugelyje Europos šalių jaunimo politika struktūruojama trijų polių principu: jaunimo organizacijos (1), dirbantys su jaunimu – atviras darbas su jaunimu (2) ir jaunimo informavimas (3). Pirmieji įtraukia pačius aktyviausius, antrieji – daugiausiai pažeidžiamus ir socialiai jautrius jaunus žmones, JIK (3) apima visus, tačiau daugiau dėmesio skiria esantiems per vidurį. Tai didžiausia jaunų žmonių grupė, tačiau dažnai palikta viena – be jokios specialios pagalbos ar valstybės siūlomų priemonių, todėl „rizika“ iškristi (tiek iš švietimo, tiek darbo rinkos ar kt.) arba kaip tik tapti jaunimo lyderiu organizacijoje yra visiškai realios. JIK užpildo jaunimo politikos lauke paliktas „baltąsias dėmes“.

Specializuotų informacinių paslaugų, tarnybų (pvz., darbo, turizmo, verslo, sveikatos ir kt. centrai) ir bendrai viešųjų įstaigų įvairovė gali būti per daug sudėtinga, kad jauni žmonės suprastų jų tikrąją paskirtį. JIK paslaugų teikėjai, bendradarbiaudami su skirtingai veikėjais, dirbančiais su jaunais žmonėmis, sukuria ir palaiko bendradarbiavimo tinklą. Tai užtikrina paslaugų ir kaštų optimizavimą (pvz., dalomosios medžiagos leidybos ar didelio matomumo renginių organizavimo išlaidos) ir sukuria labai svarbius bendradarbiavimo ryšius tarp panašių veikėjų informavimo lauke.

Nepaisant, kokia yra situacija jaunų žmonių informavimo srityje, bendrinis JIK remiasi holistine prieiga ir nėra alternatyvus egzistuojančioms specializuotoms paslaugoms, bet komplementarus ir papildantis. JIK lengviau pritraukia skirtingas jaunų žmonių grupes, nes vadovaujasi „žemo slenksčio“ principu, profesionalia ir neparemta jokiais stereotipais prieiga, kartu su jaunu žmogumi įvardija jo poreikius ir, jei reikia, nukreipia į labiausiai poreikius atitinkančią specializuotą partnerę-organizaciją. Taip tik dar labiau galima padidinti specializuotos informacijos teikėjų klientų ir tikslingų užklausų skaičių.

Kadangi bendrinis JIK dengia visas pagrindines jauniems žmonėms aktualias temas, jis yra labai lanksti viešoji paslauga, kuri greitai prisitaiko prie kintančių jaunų žmonių, visuomenės ir valstybės poreikių. Tai suteikia galimybę JIK teikėjams atrasti naujus teminius prioritetus, kurių iki tol dar nedengia jokie informacijos teikėjai, nors jie yra aktualūs jauniems žmonėms. Naujų informacinių paslaugų kūrimas vykdomas glaudžiai bendradarbiaujant ir aktyviai dalyvaujant jauniems žmonėms per bendro kūrimo procesą bei bendraamžių tinklus. Valstybei yra labai svarbu turėti greitai kintančioje aplinkoje gebantį prisitaikyti ir lankstų partnerį, kuris gali pasirūpinti besikeičiančiais skirtingų amžiaus grupių ar subkultūrų informaciniais poreikiais.

Informacinis ir virtualus (internetinis ir kompiuterinis) raštingumas yra temos, kuriomis tik bendrinio JIK teikėjai užsiima aktyviausiai. Šiuo metu, kai informacijos kiekiai yra didžiuliai, būtina mokyti jaunus žmones, kaip pasirinkti, valdyti bei naudoti jiems aktualią ir patikimą informaciją. Globalizacijos laikais, kai galimybės jaunam žmogui yra tokios įvairios ir aplinka, kuri kai kuriems gali tapti problemiška, kinta labai greitai, JIK darbuotojai be jokių preferencijų atskleidžia skirtingus jaunimui atvirų galimybių aspektus ir skatina juos aktyviai dalyvauti. Dar daugiau – JIK skatina jaunų žmonių savarankišką sprendimų priėmimą, todėl valstybė gali tikėtis daugiau sąmoningų ir aktyviai dalyvaujančių jaunų žmonių<sup>5</sup>, kurie kritiškai geba vertinti informaciją, prisiima atsakomybę už savo sprendimus.

JIK paslaugos remiasi bendra Europos jaunimo informavimo chartija, kuri aiškiai atskiria, kad JIK griežtai vengia komercinės, politinės, religinės ar kitokios įtakos informacijos turiniui. Aukšti kokybės standartai, nuolatinis JIK darbuotojų mokymas ir vartotojų grįžtamasis ryšys padeda užtikrinti kokybišką informavimo veiklą ir stebėti bei vertinti JIK paslaugas. Tarptautinis bendradarbiavimas padeda JIK teikėjams išlaikyti aukštą paslaugų kokybę ir keitimąsi gerąja patirtimi. Taip pat tarptautiniai JIK darbuotojų mokymo kursai padeda parengti profesionalius JIK paslaugų teikėjus, besivadovaujančius vienodais standartais. Daug įrankių ir metodų jau yra išvystyti, todėl padeda greitai pradėti JIK veiklą.

Prisimenant bendrinių JIK paslaugų sukūrimo kontekstą – 7-tojo dešimtmečio socialinę ir kultūrinę revoliuciją Vakaruose, akivaizdu, kad JIK padeda užtikrinti skirtingų amžiaus grupių sugyvenimą

---

<sup>5</sup> Rupkus, Evaldas, „Kas ir kodėl yra bendrinis jaunimo informavimas?“, LIJOT „Po skėčiu“ Nr. 81, 2011 spalio, visą numerį galima rasti čia: <http://www.lijot.lt/Files/Documents/634554026371616262.pdf>

ir sukuria dialogo su visuomene bei valstybe galimybe. Tokiu budu uztikrinamas konstruktyvus sugyvenimas ir pirmoji pagalba jauniems žmonems, atsidurusiems sudetingose situacijose. Taiki visuomenė yra kiekvienos valstybės prioritetas.

### Lietuvos jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos vizija

*Trumpai apžvelgus JIK veikimo patirtį Europos lygiu, kviečiame susipažinti su tuo, kaip įsivaizduojamas JIK paslaugų teikimas Lietuvoje. Žemiau pateikiame ištrauką iš JIK sistemos Lietuvoje aprašo, kur apžvelgiame sistemos ir JIK tikslus, JIK paslaugų sąrašą, svarbiausius veikimo principus (į ką atkreipti dėmesį integruojant paslaugas, koks turėtų būti darbo laikas, informavimo būdai, pagrindinės reikalingos kompetencijos). Perskaičius šią dalį bus lengviau suprasti, kokios funkcijos priskirtos nacionaliniam JIK sistemos Lietuvoje koordinatoriui, regionuose veikiantiems JIK centrui ir vietiniams jaunimo informaciniais taškams.*

2012 m. Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos užsakymu Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LIJOT) kartu su ekspertine darbo grupe parengė Jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos Lietuvoje aprašą, kuriame pateikiama teisinės bazės, nacionaliniu ir vietos lygmenimis teikiamų informavimo paslaugų, tarptautinės praktikos analizė. Žemiau pateikiame aprašo<sup>6</sup> santrauką, numatančią, kaip turėtų veikti JIK sistema Lietuvoje, tačiau ji yra tik ekspertų nuomonė, kuri dar turi sulaukti valstybės pritarimo.

**Sistemos tikslai.** Pagrindinis JIK sistemos įgyvendinimo Lietuvoje tikslas – užtikrinti objektyvios, kokybiškos, suprantamos ir pilnos informacijos, atitinkančios europinius JIK standartus bei Europos jaunimo informavimo chartijos nuostatus, teikimą jauniems žmonems. Vadovaujantis „pirmosios konsultacijos“ principu, centralizuotai nukreipiama į tiesiogiai atsakingą ir kompetentingą instituciją ar organizaciją. Nešališko konsultavimo akcentavimas jaunimo informavimo darbe padės ugdyti informacinį jaunimo raštingumą kaip vieną svarbiausių sistemos vertybių.

**JIK paslaugos.** Geroji tarptautinė praktika, konsultacijų su jaunais žmonėmis bei atliktų jaunimo tyrimų analizės medžiaga kartu įvardija 12 pageidaujamų teminių dimensijų, aktualių įgyvendinant jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemą Lietuvoje. Tik dalis jų yra pilnai „dengiamos“ šiuo metu egzistuojančių institucijų, teikiančių JIK artimas paslaugas:

1. Išsilavinimas (pvz., bendrinis, profesinis ugdymas, studijos, kalbų mokymasis, neformalus ugdymas, pagalba mokantis).
2. Jaunų žmonių teisės (pvz., kaip piliečio, žmogaus, šeimos nario, vartotojo, pareigos ir atsakomybė, pagal egzistuojančius amžiaus apribojimus).
3. Internetinis (informacinis) raštingumas (pvz., informacijos paieška, atranka ir valdymas, naudojimosi kompiuteriu ir naršymo internete pagrindai, saugumas ir privatumo apsauga internete).
4. Laisvalaikis bei įsitraukimas į visuomeninę veiklą / savanorystė (pvz., vasaros stovyklos, renginiai, jaunimo ir su jaunimu dirbančios organizacijos).
5. Socialinės problemos (pvz., pagalbą teikiančios institucijos).
6. Psichologinė pagalba.
7. Sveikata / psichinė sveikata / reprodukcinė sveikata.
8. Finansinis raštingumas ir verslumas (pvz., asmeninių finansų valdymas, atsakingas skolinimasis, verslo pradėjimas).
9. Priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencija.
10. Užimtumas (įsidarbinimo galimybės).
11. Jaunų šeimų poreikiai (atsakinga tėvystė) bei būstas.
12. Mobilumas (pvz., studijų, darbo, tarptautinis mobilumas, mainų programos, praktika, stažuotės, kelionės užsienyje).

<sup>6</sup> LIJOT, Jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos lietuvoje aprašas, 2012 m. gruodžio 14 d.

**Integruotos JIK paslaugos.** Paslaugų integravimas su kitas funkcijas atliekančia pareigybe (pvz., jaunimo darbuotojo atvirame jaunimo centre) yra kitas svarbus JIK paslaugų teikimo aspektas. Nepaisant to, svarbu atkreipti dėmesį tai, kad:

1) Integruotų JIK paslaugų sistema privalo turėti nepriklausomus veiklos įrankius bei individualų vizualinį identitetą.

2) Integruojant jaunimo informavimo paslaugas reikia užtikrinti atskirą ir jaunimui patrauklią JIK darbuotojo darbo erdvę.

3) Jei JIK centre jaunimo informavimo darbuotojų yra keletas, vienas iš jų turi dirbti pilną darbo dieną tam, kad galėtų efektyviai koordinuoti procesus ir informacijos srautą. Planuojant JIK darbuotojo darbo krūvį, turi būti išskirtos darbo valandos, skirtos paslaugų teikimui vietoje ir išorėje (jaunimo erdvėse, renginių metu), informacijos atnaujinimui bei organizaciniams ir administraciniams reikalams. Taip bus išvengta šių sričių „persidengimo“.

**Darbo laikas.** Įgyvendinant laikino jaunimo informavimo taškų jaunimui prieinamose erdvėse koncepciją, svarbu numatyti atitinkamą darbo valandų per savaitę skaičių, per kurį mobilus JIK darbuotojas sugebėtų sukurti kontaktų tinklą. Norint palaikyti šios paslaugos aktualumą, svarbu, jog darbo laikas būtų derinamas prie kintančio jaunų žmonių užimtumo.

Pačių JIK paslaugų (nesvarbu, ar jos teikiamos centruose, ar internetinėje erdvėje) prieinamumo laikas turi būti orientuotas į jauno žmogaus poreikius. Svarbu, jog dalis JIK darbuotojo darbo laiko būtų perkelta į darbo dienų vakarus bei savaitgalius (pvz., II – V, 14 – 20 valanda, VI 12 – 16 valanda), taip išskiriant, pvz., pirmadienius kaip JIK centrų nedarbo dieną.

**Informavimo būdai.** Plati jaunimo informavimo ir konsultavimo temų aprėptis JIK veikloje taip pat reikalauja įvairiapusiško naudojamų įrankių bei metodų derinimo. Europinėje praktikoje dažniausiai vartojami JIK paslaugų teikimo metodai yra šie: informavimas skrajutėmis, lankstinukais, el. paštu (užklausų atsakymas, naujienlaiškiai), informacinių stendų naudojimas, konsultacijos akis į akį (angl. *face-to-face*), informavimas socialiniuose tinkluose, grupinių užsiėmimų (angl. *workshop*) organizavimas, JIK tinklalapių palaikymas, informavimas naudojant metodą „jaunimas – jaunimui“ (angl. „*peer-to-peer*“), jaunimo informavimas informaciniuose taškuose, pokalbiai su JIK darbuotoju, informavimas spaudoje, forumuose, mobiliaisiais telefonais, interneto žaidimai, prenumeruojant laidas (angl. *podcast*) ir videoklipais<sup>7</sup>. Visi šie metodai taip pat bus svarbūs įgyvendinant JIK sistemą Lietuvoje. Nepaisant to, svarbu prisiminti, jog apibrėžiant JIK paslaugas svarbu akcentuoti ne konkrečius įrankius, jų teikimo formas, bet kokybę ir efektyvumą, norint pasiekti tikslinę auditoriją. Konkrečių metodų prioritizavimas riboja sistemos veiklos galimybes. Aukštos JIK paslaugų kokybės akcentavimas, atvirkščiai, kuria atviresnę ir jauno žmogaus poreikių atžvilgiu lankstesnę sistemą.

**Kokybės standartai.** Jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugų kokybės tobulinimas nuo pat jų teikimo pradžios buvo susijęs su mokymais, ekspertinių žinių mainais bei kokybės kriterijų nustatymu. Nepaisant to, bendra europinė JIK paslaugų kokybės standartų sistema niekada neegzistavo. Svarbu pažymėti tai, jog JIK paslaugų teikėjai visoje Europoje pripažįsta tas pačias vertybes ir veiklos principus, išdėstytus Europos jaunimo informavimo chartijoje ir Nuotolinio (angl. *online*) jaunimo informavimo principuose, priimtuose Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūros bei užtikrinančiuose tam tikrą teikiamų JIK paslaugų kokybės standartą. Įgyvendinant JIK sistemą Lietuvoje šių principų pripažinimas ir laikymasis yra būtinas tiek nacionaliniu, tiek vietos savivaldos lygmeniu.

---

<sup>7</sup> Capecchi, Davide, seminario medžiaga, Dubingiai, 2011 m. lapkričio 18 – 20 d.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į tai, jog gyvename informacijos amžiuje. Tai lemia, jog JIK paslaugų kokybė yra suprantama paraleliai su jauno žmogaus informacinio raštingumo, gebėjimo savarankiškai susirasti reikiamą kokybišką informaciją ugdymu.

JIK paslaugų kokybės palaikymas bei tobulinimas turi padėti prisitaikyti prie nuolat kintančių jaunų žmonių poreikių. Dėl šios priežasties reguliarus veiklos vertinimas turi būti skirtas aktualių temų, jaunimo užduodamų klausimų sklaidai bei pačių jaunų žmonių paslaugų vertinimams.

**JIK sistemai reikalingos kompetencijos.** Būsimojoje sistemoje jaunimo informavimo darbuotojas yra atsakingas už JIK temų pristatymą jauniems žmonėms. Nors svarbiausios jo funkcijos yra pirminis konsultavimas ir nukreipimas (angl. *sign – posting*), kokybiškam jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugų teikimo užtikrinimui visoje sistemoje taip pat reikalingi žmogiškieji resursai, turintys šias kompetencijas:

- **Informavimas ir konsultavimas** – teikti klientams informavimo ir konsultavimo paslaugą individualiai ir grupėje;
- **Informacijos srautų valdymas** (sistemos viduje ir išorėje) – rinkti informaciją, užtikrinti jos atnaujinimą, kurti ir palaikyti kontaktus su informaciniais partneriais;
- **Bendradarbiavimas ir koordinavimas** – organizuoti, koordinuoti ir užtikrinti paslaugos teikimo sistemos veiklą, skatinti specializuotų informavimo paslaugų teikėjų bendradarbiavimą;
- **Finansų valdymas** – valdyti finansus, reikalingus paslaugos teikimo užtikrinimui;
- **Viešieji ryšiai** – informuoti visuomenę (ypač tikslinę grupę) apie teikiamas paslaugas;
- **Grafinis dizainas ir maketavimas** – kurti ir palaikyti vizualinį paslaugos įvaizdį (patrauklų tikslinei grupei, profesionalų ir kt.);
- **Informacinių technologijų valdymas** – kurti, palaikyti ir atnaujinti elektroninę informacijos valdymo sistemą (informacinės duomenų bazės, interneto svetainės).

Kiekviename centre, kuris priima klientus, turėtų būti žmonių, turinčių informavimo ir konsultavimo kompetenciją, o visos kitos išvardintos kompetencijos gali būti sukauptos kituose sistemos padalinuose ir / ar pritrauktos iš išorės. Kiekvienos kompetencijos būtinumas konkrečią veiklą vykdančiai įstaigai priklauso nuo įstaigos pobūdžio, jos pavaldumo, savarankiškumo bei atliekamų funkcijų spektro. Vienas darbuotojas gali turėti vieną arba kelias iš išvardintų kompetencijų, priklausomai nuo jo vykdomos veiklos JIK sistemoje.

**JIK tikslai, uždaviniai.** Kadangi tikslinė grupė tiesiogiai susiduria su informavimo ir konsultavimo paslaugą teikiančiais darbuotojais, kurie dirba kiekviename klientus priimančiame sistemos taške, itin svarbu detaliai aprašyti šio darbuotojo darbo tikslus, uždavinius bei reikalingą kompetenciją jiems įgyvendinti. Tuo tarpu kitos kompetencijos yra būtinos, kuriant palankias sąlygas ir aplinką (emocinę, fizinę, organizacinę) šiai kompetencijai įgyvendinti.

Informavimo ir konsultavimo paslaugą teikiančio darbuotojo **tikslas** – profesionaliai suteikti paslaugą klientui individualiai ir grupėje.

Konsultavimu ir informavimu laikomas procesas, kai konsultantas kryptingai aiškinasi ir susipažįsta su kliento gyvenimo kontekstu, jo poreikiais ir pagal juos suteikia tikslingą informaciją, reikalingą jo poreikiams patenkinti. Paslauga laikoma profesionaliai suteikta tada, kai teisingai išsiaiškintas kliento gyvenimo kontekstas, teisingai identifiкуotas informacijos poreikis bei suteikta informacija atitinka esamą poreikį bei gali padėti jį patenkinti.

Paslaugą teikiančio darbuotojo **uždaviniai**, padėsiantys pasiekti jo darbo tikslą:

- Pradėti, kryptingai palaikyti bei užbaigti individualų bei grupinį pokalbį;
- Užmegzti draugišką bendravimo ryšį su kitu žmogumi ar grupe žmonių;



- Išsiaiškinti asmens ar asmenų grupės poreikį informacijai bei jo atsiradimo kontekstą;
- Ieškoti, atrinkti ir valdyti informaciją pagal esamą poreikį;
- Aiškiai, rišliai, prieinamai, kryptingai perteikti poreikius atitinkančią informaciją;
- Išlaikyti profesionalumą bei emocinę pusiausvyrą kilus konfliktui, esant jo dalyviu;
- Tarpininkauti tarp kitų asmenų kilus konfliktui, padedant jiems susikalbėti;
- Optimaliai organizuoti savo veiklą (veiklos trukmės ir rezultato pusiausvyrą) tikslui pasiekti;
- Bendradarbiauti su kolegomis, dirbančiais visoje paslaugos teikimo sistemoje.

**Kompetencijos samprata žr. „JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas“.**

## Struktūra, sistemos organizavimas ir plėtra

### Nacionalinis lygmuo

- **Nacionalinis koordinatorius gali būti paskirtas atsakingos ministerijos** be viešojo pirkimo procedūros. Taip paskirtoji organizacija galėtų užsitikrinti ilgalaikę institucinę paramą.

### JIK centrų lygmuo

- Trijuose regionų centruose (pvz., Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje) nacionalinio koordinatoriaus įsteigiami nauji JIK centrai.

### JIK centrų lygmuo

- Septyniose apskrityse (Šiaulių, Panevėžio, Utenos, Alytaus, Marijampolės, Tauragės, Telšių apsk.) atviro kvietimo principu (angl. *open – call*) organizuojamos JIK paslaugos. Paraiškos teikiamos laisvai. Atrenkant būsimus paslaugų teikėjus svarbi motyvacija ir patirtis darbe su jaunimu bei kitos 5 aprašo skyriuje „Poreikiai – JIK sistemos uždaviniai ir tikslai“ nurodytos charakteristikos.
- Atrinkta organizacija su nacionaliniu sistemos koordinatoriumi sudaro ilgalaikę terminuotą sutartį (pvz., 3 metų), kurioje apibrėžiama kasmetinės veiklos peržiūros ir paslaugų atsisakymo galimybė.

### Informacinių taškų lygmuo

- Apskrityse nacionalinio sistemos koordinatoriaus skelbiamas atviras kvietimas (angl. *open – call*). Vienas kiekvienos atsiliepusios organizacijos atstovas apmokomas nacionalinio koordinatoriaus organizuojamuose jaunimo informavimo darbuotojų mokymuose (ERYICA metodikos pagrindu).
- Įsitraukimas į informacinių taškų tinklą yra savanoriškas bei neatlygintinas. Dengiamos tik taško palaikymo bei mokymų išlaidos.

## Nacionalinis lygmuo

- **Nacionalinis koordinatorius gali būti paskirtas atsakingos ministerijos** be viešojo pirkimo procedūros. Taip paskirtoji organizacija galėtų užsitikrinti ilgalaikę institucinę paramą.

## JIK centrų lygmuo

- Trijuose regionų centruose (pvz., Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje) nacionalinio koordinatoriaus įsteigiami nauji JIK centrai.

## JIK centrų lygmuo

- Septyniose apskrityse (Šiaulių, Panevėžio, Utenos, Alytaus, Marijampolės, Tauragės, Telšių apsk.) atviro kvietimo principu (angl. *open – call*) organizuojamos JIK paslaugos. Paraiškos teikiamos laisvai. Atrenkant būsimus paslaugų teikėjus svarbi motyvacija ir patirtis darbe su jaunimu bei kitos 5 aprašo skyriuje „Poreikiai – JIK sistemos uždaviniai ir tikslai“ nurodytos charakteristikos.
- Atrinkta organizacija su nacionaliniu sistemos koordinatoriumi sudaro ilgalaikę terminuotą sutartį (pvz., 3 metų), kurioje apibrėžiama kasmetinės veiklos peržiūros ir paslaugų atsisakymo galimybė.

## Informacinių taškų lygmuo

- Apskrityse nacionalinio sistemos koordinatoriaus skelbiamas atviras kvietimas (angl. *open – call*). Vienas kiekvienos atsiliepusios organizacijos atstovas apmokomas nacionalinio koordinatoriaus organizuojamuose jaunimo informavimo darbuotojų mokymuose (ERYICA metodikos pagrindu).
- Įsitraukimas į informacinių taškų tinklą yra savanoriškas bei neatlygintinas. Dengiamos tik taško palaikymo bei mokymų išlaidos.

**Nacionalinis lygmuo.** Viešąjį pirkimą teikti paslaugą – JIK sistemos koordinavimą laimėjusi organizacija turės:

1. Veikti kaip informavimo ir konsultavimo paslaugų vystymo centras, atsakingas už tinklo plėtrą bei teikiantis profesionalią pagalbą, konsultuojantis integruotų JIK centrų ir informacinių taškų lygmens JIK darbuotojus;
2. Padengti integruotų centrų ir informacinių taškų darbuotojų parengimo ir kt. išlaidas bei užtikrinti dalomosios medžiagos taškui teikimą;
3. Organizuoti mokymus integruotų JIK centrų ir informacinių taškų lygmens JIK darbuotojams (ERYICA sukurti *Yintro*, *Digital YIntro*, *JIMMY* ir kt. kursai);
4. Įsitraukti į tarptautinio JIK tinklo veiklą (ERYICA, Eurodesk ir kt.);
5. Organizuoti JIK sistemos veiklos priežiūrą, statistikos rinkimą apie suteiktas nemokamas JIK paslaugas;
6. Palaikyti nacionalinį JIK portalą, teikiantį informaciją bei konsultacijas jauniems žmonėms bei jaunimo informavimo darbuotojams;
7. Leisti dalomąją medžiagą JIK centrų ir informacinių taškų lankytojams;
8. Organizuoti nacionalinio lygmens JIK sistemos bei paslaugų žinomumo didinimo kampanijas, sukurti bei reguliariai atnaujinti sistemos vizualinį identitetą;
9. Atstovauti sistemai formuojant jaunimo politiką;
10. Užtikrinti bendradarbiavimą su jaunimui aktualią informaciją teikiančiomis institucijomis bei organizacijomis (žiūrėti 3 aprašo skyrių „JIK paslaugas teikiančių įstaigų žemėlapis ir teikiamų paslaugų sąrašas“), sukurti ir reguliariai atnaujinti atvirą šių įstaigų duomenų bazę, naudojamą JIK darbe tiek nacionaliniu, tiek vietos savivaldos lygmeniu;
11. Užtikrinti komunikaciją sistemos viduje, atrinkti integruotas JIK paslaugas teikiančias įstaigas bei vertinti jų veiklą;
12. Nacionalinis koordinatorius taip pat galėtų inicijuoti bendradarbiavimą su jaunimo korteles platinančiomis įstaigomis. Tokiu būdu, dalį pajamų JIK paslaugas teikiantys centrai galėtų gauti iš jaunimo kortelių pardavimų (ISIC, EYCA ir kt.);
13. JIK sistemos koordinatorius taip pat bus atsakingas už naujų 3 JIK centrų steigimą bei šio proceso priežiūrą.

### **Integruotų ir atskirų JIK centrų lygmuo:**

- **Veiklos formavimas.**

1) Visų pirma, integruojant jaunimo informavimo ir konsultavimo paslaugas į jau egzistuojančių struktūrų veiklą, reikia užtikrinti fiziškai ir vizualiai atskirą bei patrauklią JIK darbuotojo darbo erdvę. Integruotas JIK centras turi būti lengvai pasiekiamas ir identifikuojamas tikslinės grupės – visų jaunų žmonių (14 – 29 metai).

2) Kokybiškam ir nuosekliam JIK paslaugų teikimui integruotame JIK centre reikalingi bent du pakaitomis dirbantys jaunimo informavimo darbuotojai. Pageidautina užtikrinti lyčių balansą formuojant personalą (turi dirbti bent vienas vyras).

3) Dėl didelio klientų ir vietoje veikiančių specializuotą informaciją teikiančių organizacijų skaičiaus naujai steigiami JIK centrai turi būti lengvai pasiekiami ir identifikuojami tikslinės grupės – visų jaunų žmonių (14 – 29 metai), t. y. turi įsikurti jaunimui patraukliose miestų vietose, šalia jaunų žmonių traukos centrų.

4) Kokybiškam ir nuosekliam JIK paslaugų teikimui atskirame JIK centre reikalingi bent du pilnu etatu pakaitomis dirbantys jaunimo informavimo darbuotojai ir vienas JIK darbuotojas, koordinuojantis centro veiklą.

- **Informavimo būdai.** Svarbiausia informavimo ir konsultavimo forma integruotame ar atskirame JIK centre – pokalbis su jaunimo informavimo darbuotoju. Kiti informavimo būdai: el. paštu bei telefonu gaunamos užklausos, į kurias centro darbuotojai turi atsakyti per iš anksto nustatytą laiką. Centras taip pat turi turėti socialinio tinklo, pvz., „Facebook“ puslapį. Centre taip pat turi būti bent vienas atviros prieigos kompiuteris su interneto ryšiu, brošiūrų ir kitų nemokamų informacinių leidinių stendai. Pagrindinės centro teikiamos informacijos temos turi būti nustatytos remiantis vietos jaunimo informaciniais poreikiais, išlaikant nacionalinio lygmens temų pagrindą.
- **Kita darbuotojų veikla.** Integruotame ar atskirame JIK centre dirbantis darbuotojas turi būti priėmimo ir aptarnauti apsilankančius jaunus žmones, atsakyti į jų klausimus žodžiu, esant reikalui – nukreipti, atsakyti į užklausas raštu (el. paštu) ir telefonu. Kitos reguliarios užduotys: duomenų, statistikos bazių atnaujinimas, socialinio tinklo, pvz., „Facebook“ paskyros, priežiūra, regione aktualių specifinių JIK paslaugų teikėjų dalimosios medžiagos rinkimas, išvažiuojamųjų JIK sesijų mokyklose ir kitose jaunimo susibūrimo vietose organizavimas. JIK centrų darbuotojas taip pat turi reguliariai lankyti regione esančius informacijos taškus, prižiūrėti jų veiklą, teikti medžiagą bei palaikymą informacinių taškų stendams bei su jais dirbantiems darbuotojams.
- **Bendradarbiavimas vietos lygiu.** Integruotas ar atskiras JIK centras taip pat turi palaikyti nuolatinį ryšį su specifines informavimo paslaugas regione teikiančiais partneriais. Šis tarpžinybinis bendradarbiavimas turi būti grindžiamas nuolatiniu kontaktų atnaujinimu bei bendrų teminių renginių organizavimu ir partnerių įtrauktimi į JIK sistemos veiklą – efektyviu nukreipimo (angl. *sign – posting*) veiklos vykdymu, kurio pagrindas – kokybiška pirmoji konsultacija, padedanti identifikuoti individualius jauno žmogaus poreikius.

**Informacinių taškų lygmuo.** Į atvirą kvietimą atsiliepusių organizacijų patalpose įrengiamas informacinis stendas, kuriuo rūpinasi ERYICA`os metodikos pagrindu apmokytas darbuotojas. Medžiagą bei informacinio stendo palaikymą teikia įstaiga, regione vykdanči integruotas JIK paslaugas.

Besidomintiems siūlome perskaityti straipsnius apie pirmuosius JIK žingsnius Lietuvoje, tarptautines patirtis ir kitas skirtingų ekspertų įžvalgas „Po skėčiu“ nr. 84 „Bendrinis jaunimo informavimas ir konsultavimas“: <http://www.zinauviska.lt/doc/620-poskeciu84vidiniaispadaipdf>.

## Pagrindiniai naudojami terminai

*Prieš pradėdant dirbti ar kilus neaiškumams jau veikiant būtina susipažinti su susijusiomis sąvokomis ir aiškiai jas atskirti. Jaunimo informavimo veikloje taikomi skirtingi metodai, kurie kartais gali atrodyti panašūs, tačiau iš tikrųjų skiriasi, todėl žemiau pristatome trumpą sąrašą pagrindinių terminų su jų paaiškinimais.*

- **Bendrinis jaunimo informavimas** – į vartotoją nukreipta jaunimo informacija, kuri padengia visas jaunimui aktualias temas. Tai informacija, reikalinga jaunimui ir leidžianti pasirinkti iš daugelio variantų, vartotojui išlaikant savo savarankiškumą ir anonimiškumą;
- **Specializuotas jaunimo informavimas** – tarnybos, siūlančios specializuotą informaciją jauniems žmonėms (pvz., *patarimai ieškantiems darbo, gyvenamosios vietos ir kt.*);
- **Jaunimo informavimo centras** – patikima vieta, kurioje teikiama informacija, skirta jaunimui ir su jaunu dirbantiems specialistams. Informacija priklauso nuo jaunų žmonių poreikio;
- **Informavimas** – pageidaujamos informacijos pateikimas be rekomendacijų, įvertinimo ar pritaikomumo;
- **Patarimas** (angl. *advising*) – pagalba jaunam žmogui, patekusiam į sudėtingą situaciją, suteikiant informaciją, kuri leidžia priimti sprendimą;
- **Konsultavimas** – paslauga, leidžianti jaunam žmogui išnagrinėti ir išsiaiškinti rūpimus klausimus, dirbant kartu su konsultantu. Tai galimybė jaunam žmogui pamatyti savo poreikius ir priimti sprendimus, leidžiančius keisti situaciją;

- **Atstovavimas** – dalyvavimas derybose, tarpininkavimas ar kito asmens pristatymas.
- **Nukreipimas** (angl. *signposting*) – informacijos, kuri nukreipia jauną žmogų ten, kur jis gaus reikiamą informaciją arba paslaugas, pateikimas;
- **Bendradarbiavimas** – palaikymo sistema, leidžianti dalintis informacija tarp organizacijų, kurios užsiima panašia veikla;
- **Perdavimas** – trečiosios pusės (iš jaunimo informavimo centro arba iš išorės) įtraukimas į darbą su individu;
- **Dalyvavimas** – jaunų žmonių įsitraukimas į įvairias jaunimo centro veiklas regioniniu, nacionaliniu ar tarptautiniu lygiu (sprendimų priėmimas dėl renkamos informacijos, taip pat informacijos teikimas ir konsultavimas);
- **Išorinė paslaugų centro veikla** (angl. *outreach activities*) – jaunimo informavimo centro paslaugų perkėlimas iš centro patalpų į vietas, kur renkasi jauni žmonės;
- **Europos jaunimo informavimo chartija** – principų sąrašas, kuriame nustatomi minimalūs standartai ir kokybės rodikliai, efektyviam jaunimo informavimui užtikrinti;
- **Darbas „jaunimas – jaunimui“ principu** – jaunų žmonių dalyvavimo forma, leidžianti jaunimui išreikšti, dalintis ir ugdyti savo talentus, įgūdžius ir žinias. Dažniausiai tai grupės veikla, organizuojama neformalaus ugdymo metodais;
- **Internetinis jaunimo informavimas** – internetas yra galingas informacijos ir komunikacijos šaltinis, taip pat ir integruota jaunimo socialinės aplinkos dalis. Bendrosios jaunimo informacijos teikimas ir konsultavimas internetu, taip pat kaip susipažinimas su internetu – naujosios užduotys, reikalingos jau egzistuojančiam jaunimo informavimo darbui;
- **Socialinės medijos** (Web 2.0) – tai technologijų ir įvairių kanalų visuma, nukreipta į informavimą ir leidžianti visuomenei produktyviai bendradarbiauti pateikiant informaciją;
- **Internetinė tapatybė** – tai realus arba išgalvotas savęs pristatymas internete. Tapatybė kuriama iš tokių skirtingų elementų kaip nuotraukos, elektroninio pašto adresai, slapyvardžiai, profiliai ir kita.

## Jaunimo informavimo principai

*Informavimas gali atrodyti savaime suprantamas ar kasdien atliekamas veiksmas visose gyvenimo srityse. Tačiau JIK veikla išsiskiria tuo, kad čia labai aiškiai išskiriama jaunimui teikiamų informacinių paslaugų kokybė ir naudojami metodai, skirti darbui su jaunimu. Todėl žemiau pristatome pagrindinį, jau 41 Europos šalyje pripažintą, dokumentą, kuris nubrėžia ribas ir įvardija principus, kuriais būtina vadovauti kiekvienam jaunimo informavimo darbuotojui. Interneto plėtrai atnešus svarbių pokyčių informacijos vartojime, Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra (ERYICA) priėmė naują dokumentą, papildantį Europos jaunimo informavimo chartiją, kuris apibrėžia, kokie svarbiausi principai teikiant informaciją nuotolinėmis – virtualiomis – priemonėmis.*

### Europos jaunimo informavimo chartija

*Priimta XV Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūros (ERYICA) generalinėje asamblėjoje, vykusioje Bratislavoje (Slovakijos Respublika) 2004 m. lapkričio 19 d.*

#### Preambulė

Sudėtingoje visuomenėje ir integruotoje Europoje, kuri pateikia daug iššūkių ir galimybių, informacijos prieinamumas ir gebėjimas analizuoti bei naudotis informacija tampa vis svarbesni jauniems europiečiams. Jaunimo informavimo veikla gali padėti pasiekti užsibrėžtų siekių ir skatinti aktyvų dalyvavimą visuomeniniame gyvenime. Informacija turėtų būti teikiama tokiais būdais, kurie padidina jaunimo pasirinkimo galimybes ir skatina savarankiškumą ir įgalinimą.

Pagarba demokratijai, žmogaus teisėms ir pagrindinėms laisvėms reiškia, kad jauni žmonės turi teisę gauti pilną, objektyvią, suprantamą ir patikimą informaciją apie visus jiems rūpimus klausimus ir poreikius. Ši teisė į informaciją buvo pripažinta Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje, Vaiko teisių konvencijoje, Europos Žmogaus teisių ir pagrindinių laisvių konvencijoje ir Europos Tarybos rekomendacijoje nr. (90) 7 apie jaunimo informavimą ir konsultavimą Europoje. Šia teise vykdydama jaunimo informavimo veiklą remiasi ir Europos Sąjunga.

## **Įvadas**

Bendrinis jaunimo informavimas apima visas jaunimą dominančias temas bei platų veiklos spektrą: informavimą, konsultavimą, orientavimą, paramos ir pagalbos teikimą, instruktavimą, mokymą, kontaktų mezgimą ir nukreipimą į specializuotas tarnybas. Šios paslaugos gali būti teikiamos jaunimo informacijos centruose, per jaunimo informacijos tarnybas kitose struktūrose arba naudojant elektronines ar kitokias visuomenės informavimo priemones. Šios chartijos principai yra skirti taikyti visų formų bendrinio jaunimo informavimo darbe. Jie sudaro pagrindą minimaliems standartams ir kokybės reikalavimams, kurie turėtų būti sukurti kiekvienoje šalyje kaip visapusiško, darnaus ir koordinuoto požiūrio į jaunimo informavimą elementai, kurie sudaro dalį jaunimo politikos.

## **Principai**

Šie principai nubrėžia gaires bendrinio jaunimo informavimo veiklai, kuria siekiama užtikrinti jaunimo teisę į informaciją:

1. Jaunimo informacijos centrai ir paslaugos turi būti atvirai prieinamos visiems jauniems žmonėms be išimties;
2. Jaunimo informacijos centrai ir paslaugos siekia užtikrinti lygias galimybes visiems jauniems žmonėms gauti informaciją, nepaisant jų kilmės, lyties, religijos ar socialinės padėties. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas sunkumus išgyvenančioms grupėms ir jauniems žmonėms, turintiems specialiųjų poreikių;
3. Jaunimo informacijos centrai ir paslaugos turėtų būti lengvai prieinamos, nereikalaujant išankstinio susitarimo. Jie turėtų būti jaunimui patrauklūs, su draugiška atmosfera. Darbo valandos turėtų atitikti jaunų žmonių poreikius;
4. Pateikiama informacija turėtų remtis jaunimo pageidavimais ir nuspėjamais poreikiais. Ji turėtų apimti visas temas, kurios galėtų dominti jaunimą, ir turėtų būti toliau plėtojama, siekiant įtraukti naujų temų;
5. Kiekvienas vartotojas turėtų būti gerbiamas kaip individas ir atsakymas į kiekvieną klausimą turėtų būti individualizuotas. Tai turėtų būti atliekama taip, kad įgalintų jaunimą, skatintų savarankiškumą ir ugdytų jų gebėjimą analizuoti ir valdyti informaciją;
6. Jaunimo informavimo paslaugos turėtų būti nemokamos;
7. Informacija teikiama išlaikant pagarbą vartotojo privatumui ir jo teisei neatskleisti savo tapatybės;
8. Informaciją teikia darbuotojai profesionalai, kurie yra tikslingai tam apmokyti;
9. Pateikiama informacija yra pilna, atnaujinta, tiksli, praktiška ir lengvai suprantama vartotojui;
10. Dedamos visos pastangos, siekiant užtikrinti informacijos objektyvumą, pateikiant informaciją iš kelių šaltinių ir juos patikrinus;
11. Pateikiama informacija neturi būti paveikta religinių, politinių, ideologinių įsitikinimų ar komercinės įtakos;
12. Jaunimo informavimo centrai ir paslaugos turi stengtis pasiekti kuo daugiau jaunų žmonių naudodami kūrybiškas ir inovatyvias strategijas, metodus ir priemones, kurios yra veiksmingos ir tinkamos įvairioms grupėms ir poreikiams;

13. Jauniems žmonėms turėtų būti sudaromos galimybės tinkamais būdais dalyvauti jaunimo informavimo darbe vietos, regioniniu, nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu. Tai gali būti informacijos poreikių išsiaiškinimas, informacijos rengimas ir sklaida, informavimo paslaugų, projektų ir bendraminčių grupių veiklos valdymas ir vertinimas;
14. Jaunimo informavimo centrai ir tarnybos turėtų bendradarbiauti su kitomis jaunimo tarnybomis ir struktūromis, ypač veikiančiomis toje pačioje geografinėje plotmėje ir megzti ryšius su tarpininkais ir kitomis įstaigomis, dirbančiomis su jaunimu;
15. Jaunimo informavimo centrai ir tarnybos turėtų padėti jaunimui tiek susirasti reikiamą informaciją naudojantis šiuolaikinėmis informavimo ir bendravimo technologijomis, tiek ugdyti jų gebėjimus jomis naudotis;
16. Jaunimo informavimo darbą finansuojantys šaltiniai neturėtų sukelti sunkumų jaunimo informacijos centrui ar tarnybai taikyti visus šios Chartijos principus.

### **Nuotolinio jaunimo informavimo principai**

*Priimta XX Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūros (ERYICA) Generalinėje asamblėjoje, vykusioje Roterdame (Nyderlanduose) 2009 m. gruodžio 5 d.*

Internetas yra galingas informacijos ir komunikacijos šaltinis bei integruota socialinės jaunimo aplinkos dalis. Bendrinio jaunimo informavimo ir konsultavimo bei nuotolinių orientavimo paslaugų teikimas – tai naujos užduotys, kurios papildo šiuo metu vykdomą jaunimo informavimo darbą.

Papildant jaunimo informacijos vaidmenį – padėti jaunimui susirasti teisingą informaciją ir patiems priimti sprendimus – nuotolinis jaunimo informavimas leidžia jauniems žmonėms gauti maksimalios interneto teikiamos naudos ir sumažinti galimą riziką.

Nuotolinis jaunimo informavimas yra vientisa jaunimo informavimo darbo dalis, todėl turėtų atitikti visus Europos jaunimo informavimo chartijos principus. Jaunimo informavimas internetu turi savitų bruožų, todėl reikalingos papildomos gairės jam vykdyti.

Siekiant užtikrinti nuotolinio jaunimo informavimo paslaugų kokybę ir garantuoti pridėtinę vertę bei patikimumą, ERYICA – Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra – priėmė šiuos principus.

1. Nuotolinio jaunimo informavimo metu pateikiama informacija turi būti tiksli, atnaujinta ir patikrinta. Data, kada informacija buvo pateikta ar atnaujinta, turi būti aiškiai minima.
2. Turinys turėtų atitikti jaunimo poreikius, kurie turi būti nuolat iš naujo nustatomi ir įvertinami.
3. Turinys turėtų būti sudarytas iš aktualios ir nemokamos informacijos, kuri padėtų susidaryti platų vaizdą apie įvairias galimybes. Informacijos rinkimui naudojami kriterijai turėtų būti skelbiami viešai ir suprantama kalba.
4. Nuotolinis jaunimo informavimas turėtų būti suprantamas jauniems žmonėms ir pateikiamas jiems patraukliais būdais.
5. Nuotolinio jaunimo informavimo paslaugos turėtų būti teikiamos visiems, ypatingą dėmesį skiriant specialiųjų poreikių turintiems vartotojams ir jų grupėms.
6. Kai jauniems žmonėms suteikiama galimybė užduoti klausimus internetu, turėtų būti aiškiai pateikiama informacija, per kokį laikotarpį jiems bus duotas atsakymas. Atsakymas turėtų būti specialiai parengtas ir aiškiai nurodyta, kas jį atsakė.



7. Kai į turinio rengimą įtraukiami jauni žmonės, už galutinį turinio tikslumą atsakomybė tenka jaunimo informavimo organizacijai.
8. Jaunimo skatinimas suteikti grįžtamąjį ryšį turėtų būti nuolatinė integruota nuotolinio jaunimo informavimo paslaugų vystymo dalis. Pateikti grįžtamąjį ryšį turėtų būti labai paprasta. Jis turėtų būti vertinamas ir į tai atsižvelgiant turėtų būti atliekami turinio pakeitimai. Jaunimui turėtų būti pranešama, kaip jų suteiktas grįžtamasis ryšys paveikė teikiamas paslaugas.
9. Nuotolinio jaunimo informavimo tikslai ir autoriaus turėtų būti aiškūs ir matomi. Jei naudojamas trečiųjų šalių turinys, jo šaltinis turi būti aiškiai nurodytas.
10. Vartotojams turi būti aišku, kas teikia jaunimo informavimo paslaugas ir kokiais motyvais remiasi. Išsami kontaktinė informacija turėtų būti aiškiai pateikiama. Finansinės paramos šaltiniai taip pat turėtų būti pateikiami aiškiai ir skaidriai.
11. Nuotolinio jaunimo informavimo tarnybos turėtų teikti metodus ir orientavimą, kurie padėtų jauniems žmonėms didinti informacinio raštingumo ir naudojimosi internetu kompetencijas.
12. Nuotolinio jaunimo informavimo tarnybos turėtų informuoti ir mokyti, kaip saugiai ir atsakingai elgtis virtualioje aplinkoje.
13. Nuotolinio jaunimo informavimo tarnybos turi būti saugi erdvė jaunimui.
14. Nuotolinis jaunimo informavimas gerbia ir saugo vartotojų privatumą ir leidžia jiems keisti ar ištrinti jų pačių sukurtą asmeninę medžiagą.
15. Nuotolinio jaunimo informavimo tarnybos gerbia trečiųjų šalių autorines teises ir išmano savo autorines teises.
16. Jaunimo informavimo darbuotojai turėtų būti kompetentingi naudoti interneto priemones ir turėti atitinkamus informacinio raštingumo gebėjimus. Jie turėtų būti susipažinę su naujais įvykiais, atitinkamais teisės aktais ir nuolat domėtis tarp jaunų žmonių vyraujančiomis interneto tendencijomis ir naujomis interneto praktikomis.

## JIK DARBUOTOJAS IR PROFESINIS KONTEKSTAS

### JIK darbuotojo profesinė laikysena

JIK darbuotojas prisiima didelę atsakomybę – nuo to, kaip jis išgirs jauno žmogaus poreikius ir suteiks šiuos poreikius atinkančią informaciją, gali priklausyti tai, kokius sprendimus priims jaunas žmogus, kaip keisis jo požiūris ir kokie bus jo veiksmai.

Kas tie žmonės, kurie prisiima šią atsakomybę? Kartais net patys sau to neįvardindami, tai daro jaunimo darbuotojai ar kiti žmonės, tiesiogiai dirbantys su jaunais žmonėmis – mokytojai, socialiniai darbuotojai, darbo biržos konsultantai, jaunimo reikalų koordinatoriai ir kt.

Svarbu pabrėžti, kad JIK yra neatsiejama jaunimo politikos įgyvendinimo dalis. Tai gali būti specializuota JIK veikla, teikianti informavimo paslaugas jaunimui ir taip atliekanti jaunimo informavimo funkciją. Kitas JIK teikimo būdas yra darbo su jaunimu srities dalis, kai jaunimo darbuotojai ar kiti su jaunimu dirbantys asmenys, turintys JIK kompetenciją, ją naudojami kasdieniniame savo darbe. JIK kompetencija turi savo kokybinius standartus - asmenys, norintys ją įgyti, turi būti profesionaliai apmokyti.

Ne JIK darbuotojams, turintiems asmeninį požiūrį į aplinką ir dirbantiems savo tiesioginį darbą, kuris turi aiškius apribojimus, veiksmų procedūras arba priešingai – laisvę elgtis pagal situaciją – gali būti nelengva teikti kokybiškas JIK paslaugas. „Koją pakišti“ gali stipri profesinė laikysena, kai, pavyzdžiui, konkrečios informacijos ieškantis jaunas žmogus pirmiausia „teisiamas“ per socialinio darbuotojo ar mokytojo prizmę, vietoj to, kad gautų informaciją, kurios ieško. Norint užtikrinti teikiamos informacijos kokybę ir jaunolio konfidencialumą, svarbu laikytis JIK kokybinių gairių, kurios susijusios su informaciją teikiančio darbuotojo laikysena.

Jei panagrinėtume Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo chartiją ir pabandytume apibendrinti visus JIK paslaugai keliamus reikalavimus, galėtume nupiešti „tobulo“ JIK darbuotojo nuostatų, požiūrių, vertybių portretą: visiškai atsiribojantis ir net galintis kritiškai žvelgti į bet kokias politines, komercines ar religines pažiūras savo darbe, tolerantiškas visiems jauniems žmonėms, nepriklausomai nuo jų rasės, kilmės, socialinės padėties, amžiaus; suvokiantis save, aplinką ir kitus, gebantis kurti draugišką, pasitikėjimu grįstą atmosferą su klientais. JIK darbuotojo kompetencijų skyriuje plačiau nagrinėjamas šių požiūrių virsmas veiksmis.

Svarbu pabrėžti, jog aiškios skirties tarp teisingo ir neteisingo požiūrio JIK darbuotojo laikysenoje nėra. Kiekviena situacija yra unikali, įtraukianti jaunus žmones, susijusi su jų poreikiais, tad daugelis čia keliamų vertybinių dilemų negali būti vienareikšmiškos.

Pripažinkime, kad būti tokiu nėra labai lengva, kai daugelis nuostatų ir požiūrių apie aplinką ir aplinkinius kyla iš teigiamų ir neigiamų asmeninių ar kitų formuojamų patyrimų. JIK darbuotojo profesiniame gyvenime „geresnės“ JIK laikysenos kūrimas yra nuolatinės savęs analizės ir refleksijos, empatiškumo kitiems rezultatas.

Pabandykite atsakyti į klausimus, kurie gali padėti apgalvoti, ar kuriate kuo atviresnę JIK laikyseną savo darbe:

1. *Ar jauni žmonės renkasi jūsų JIK vietą dėl to, kad joje gali jaustis laisvai ir neteisiami? Ar ten gali susitikti su savo draugais?*

Pagalvokite, į kokią aplinką susirenka jauni žmonės, ieškodami jiems svarbios informacijos. Tokia aplinka turėtų būtų patraukli jauniems žmonėms, nesuvaržyta daugelio taisyklių (esamos taisyklės privalo būti aiškiai paskelbtos ir matomos). Jauniems žmonėms svarbu atrasti pasitikėjimu grįstą santykį, kai jaunuoliui drąsu klausti bet kokių jį dominančių klausimų. Padėti gali šypsena, malonus bendravimo tonas, lygiavertiškumo išlaikymas („aš ir tu – mes lygūs“), nuoširdumas. Svarbu nesmerkti jaunuolio dėl situacijos, kuri susiklostė jo gyvenime. Jei matote, kad tuo metu jaunam žmogui yra sudėtinga dalintis tikruoju informacijos poreikiu, informuokite, kad jis gali sugrįžti vėliau. Tam, kad tai įvyktų gali prireikti net keleto kartų. Mokėkite laukti.

Kurdami savo informacijos taško atmosferą, gerai apgalvokite, kaip pateiksite informaciją, pro kur jaunas žmogus pateks į informacijos centrą, ar bus užtikrinama galimybė suteikti individualią, niekieno netrikdomą konsultaciją?

Idėjų apie tai, kaip tokius centrus įsirengė daugiametę patirtį turintys informavimo ir konsultavimo centrai Europos šalyse, rasite informacinių centrų internetiniuose tinklalapiuose. Informacija apie tai pateikiama *Sheryica* duomenų bazėje: <http://sheryica.org/centres/results>.

Gerųjų praktikų apžvalga Austrijoje, Suomijoje ir Belgijoje – Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos leidinyje „Po skėčiu“, Nr. 84 „[Bendrinis jaunimo informavimas ir konsultavimas](#)“.

2. *Ar jūsų JIK darbas vertinamas jaunų žmonių akimis? Ar veikla yra skirta jauniems žmonėms?*

JIK darbuotojui svarbu kiekvieną sukuriamą informacinį produktą (internetinį tinklalapį, lankstinukus, akcijas ir renginius, kūrybines dirbtuves, prevencinę veiklą ir kt.) orientuoti į realius jaunų žmonių poreikius. Vertinkite pasaulį jauno žmogaus akimis – ar žinote, kokius kompiuterinius žaidimus jie žaidžia? Apie ką bendrauja socialiniuose tinkluose? Kokiose vietose lankosi? Apie ką svajoja? Jei ne, pats laikas pabandyti įsijausti į jauno žmogaus situaciją.

Produktai turi būti patrauklūs jauniems žmonėms – čia svarbus dizainas, kalbos stilius, veiklos, kurios siūlomos jauniems žmonėms, paties produkto pateikimas. Kurdami tokius produktus ar

teikdami informaciją, kaskart pagalvokite – ar tikrai ši informacija yra aktuali jauniems žmonėms, esantiems šalia jūsų?

Gerosios kitų šalių praktikos vienareikšmiškai patvirtina – geriausiai jaunų žmonių poreikius atitinkantys produktai buvo sukurti įtraukiant pačius jaunus žmones – tiek į poreikių išsiaiškinimą, tiek į produkto kūrimą (dizainas, informacijos rinkimas, apdorojimas), tiek į informacijos pateikimą (bendraamžis bendraamžiui būdas, kai jauni žmonės padeda kitiems savo bendraamžiams teikiant informaciją įvairiomis temomis).

Įtraukti jaunus žmones į tokius procesus ir motyvuoti juos pasilikti – nelengvas uždavinys. Nebijokite suteikti jauniems žmonėms kūrybinę laisvę kurti, reikšti savo mintis, priimti atsakomybę. Tikime, kad vėliau tokios laiko investicijos palydint šiuos jaunus žmones atsipirks.

Jei planuojate į savo veiklą įtraukti savanorius ar suburti “bendraamžis bendraamžiui” grupę, kuri vykdys informacinę veiklą – svarbu pagalvoti, kokiais metodais su jais dirbsite, kaip juos motyvuosite. Toliau pateikiame keletą nuorodų į leidinius (žinoma, tai ne vieninteliai šaltiniai, jų yra ir daugiau), kurie padės geriau suprasti darbo su grupėmis, savanorystės esmę ir prasmę bei kurti tinkamą ugdančią laikyseną tokiai veiklai organizuoti:

- Apie darbą su grupėmis – metodinis leidinys „Darbo su jaunimo grupėmis vadovas. Neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje“: <http://www.jtba.lt/biblioteka/1012>.
- Apie savanorystę – leidinys „Būk savanoris – keisk pasaulį“: [http://www.jtba.lt/UserFiles/File/2011%20m.-skelbimai/savanorystes\\_kelrodis.pdf](http://www.jtba.lt/UserFiles/File/2011%20m.-skelbimai/savanorystes_kelrodis.pdf).

### 3. *Ar jaunimo informavimą vykdyte priimdami jaunus žmones tokius, kokie jie yra?*

Labai natūralu ir įprasta viską skirstyti į tam tikras kategorijas: senas, turtingas, neįgalus, homoseksualus, gabus, subkultūros šalininkas ir pan. Kaip ir minėta anksčiau, svarbu nepamiršti, kad ir kokioje situacijoje jaunas žmogus bebūtų, nereikėtų jam priskirti egzistuojančių socialinių „etikečių“. Stenkitės vengti skirstyti jaunus žmones (nors tai tam tikrose situacijose gali padėti sudėlioti turimą informaciją pagal atskirus segmentus) ir vertinkite kiekvieną konsultavimo situaciją bei kiekvieną jauną žmogų kaip vienintelį tokį. Būkite atviri unikaliems to jauno žmogaus poreikiams, stenkitės juos išgirsti. Pirmiausia leiskite pačiam jaunam žmogui save identifikuoti kaip, pavyzdžiui, priklausantį kokiam nors subkultūrai, vietoj to, kad jam / jai tai pasakytumėte.

### 4. *Ar per jūsų teikiamas paslaugas skatinama socialinė įtrauktis, tolerancija?*

Čia svarbu atsakyti į klausimą, ar jūsų teikiamos paslaugos tikrai prieinamos visiems jauniems žmonėms. Ar jus pasiekia jauni žmonės iš aplinkinių atokesnių vietovių? Ar paslaugos prieinamos ekonominių sunkumų turintiems jauniems žmonėms? O žmonėms neturintiems interneto? Neraštingiems, neišsilavinusiems jauniems žmonėms? Fiziškai neįgaliems jauniems žmonėms?

Pasiekti atokesnius gyvenvietės kampelius gali padėti naudojimas internetu ir įvairia programine įranga (Skype konsultacijos, internetinis tinklalapis, socialiniai tinklai ir kt.).

Daugiau apie socialinės įtraukties svarbą kiekvienoje gyvenimo srityje ir jaunimo darbuotojų laikyseną didinant socialinę įtrauktį – T-Kit vadovas Nr. 8 „Socialinė aprėptis“: <http://www.jrd.lt/uploads/dokumentai/T-kit-008.pdf>.

5. *Ar jūsų teikiamose paslaugose atsispindi pagarba kiekvieno jauno žmogaus individualumui, vertinami jų poreikiai? Ar jauniems žmonėms suteikiama galimybė stiprinti pasitikėjimą savo gebėjimais?*

Ne visada jauni žmonės ateina žinodami ko nori ir kaip tai gali pasiekti. Dažnai prireikia pradėti nuo mažiausių žingsnelių, kurie vieniems žmonėms atrodo labai paprasti, tačiau jauniems žmonėms – tikras iššūkis. Jei pastebite, jog jaunas žmogus nepasitiki savo jėgomis ar jam trūksta pagrindinių informacijos paieškos įgūdžių, palydėkite jį informacijos labirintuose, parodykite kokiais būdais jis gali susirasti informaciją. Gali būti, kad kartu teks pildyti gyvenimo aprašymo formą, ją pirmiausia susirasti, atrinkti tinkamą informaciją, išmokyti naudotis el. paštu ir pan. Leiskite jauniems žmonėms patikėti, kad jie gali visa tai padaryti patys – nedarykite visko už jaunus žmones, verčiau juos įgalinkite išmokti tai padaryti savarankiškai. Jūs galite:

- Suteikti informacijos paieškos ir apdorojimo įgūdžių;
- Suteikti informacijos resursus, patarti, kaip atskirti kokybišką informaciją ir jos šaltinius;
- Suteikti konkrečių IT įgūdžių (naršymas, el. paštas, naudojimas socialiniais tinklais);
- Įtraukti jaunus žmones panaudojant jų stipriąsias savybes į informacijos centro veiklą (tokias kaip dizaino, filmų montavimo, žurnalistikos įgūdžiai ir kt.) suteikiant prasmingos veiklos.

6. *Ar kaip JIK darbuotojas jaučiatės laisvai ir drąsiai teikdamas savo paslaugas bet kokiems informacijos ieškančioms jauniems žmonėms?*

Į šį klausimą atsakyti galite tik jūs. Tai nėra lengva užduotis. Nebijokite pripažinti, kad vienoje ar kitoje situacijoje jautėtės nemaloniai dėl tos situacijos jautrumo, kylančių stereotipų, savo ar jauno žmogaus bendravimo būdo. Kai įsivardinsite situaciją, kurioje jautėtės nemaloniai, pagalvokite:

- Kokia buvo jūsų nuotaika situacijos metu? Kaip ji keitėsi?
- Kas, jūsų manymu, yra tokios nemalonios situacijos priežastis?
- Kaip bendravote su jaunuoliu(e)? Kaip jaunuolis(ė) bendravo su jumis?
- Ką apie jaunuolį(ę) galvojote? Ar jus veikė kokie nors stereotipai?
- Ar jautėtės nesaugiai pokalbio metu? Kokia to priežastis? (Trūko profesinių žinių, kilo fizinis pavojus, jautėtė psichologinį smurtą, jus kamavo profesinė dilema ir pan.)

Gauti grįžtamąjį ryšį galite ir iš kolegų, galbūt jie pastebėjo tokius jūsų elgesio elementus, kurių jūs pats nepamatėte.

Suradę atsakymus į aukščiau pateiktus klausimus, išskirkite sritis, kuriose norisi stiprėti – individualus konsultavimas, psichologinės žinios, darbas su sunkaus elgesio asmenimis, emocinis intelektas, tolerantiškumo ugdymas, empatija, kt. Priimkite tai kaip mokymosi procesą, nesistenkite vengti neišspręstos situacijos, pabandykite pasigilinti, ką galite keisti tokiose situacijose. Jei nuolatos pateksite į panašias situacijas ir jų nespėsite, patys jausitės nemaloniai, darbas jums bus kaip prievolė. Taip pat ir pas jus ateinantys jauni žmonės nesijaus saugiai, galbūt netgi nebeuorės sugrįžti. Daugiau apie tobulėjimą šiose temose – skyriuje „JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas“.

## **JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas**

Jaunimo informavimo darbuotojais ne tik gimstama – jais tampama. Tobulindami savo įgūdžius, gilindami žinias ir ugdydami savo vidinę parengtį žingsnelis po žingsnelio stipriname savo kompetencijas.

Informavimą ir konsultavimą suprantame kaip kompetenciją. Kompetenciją sudaro įgūdžiai, žinios ir vidinė parengtis veikti. Kokius įgūdžius, žinias ar vidines parengtis manote, kad norėtumėte tobulinti<sup>8</sup>?

Įgūdžiai	Žinios	Vidinė parengtis
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atvirai ir nuoširdžiai, be išankstinių nuostatų klausytis;</li> <li>○ Kryptingai (siekiant išsiaiškinti kliento poreikį) užduoti atvirus klausimus;</li> <li>○ Aiškiai, riškiai, suprantamai formuluoti mintis;</li> <li>○ Savais žodžiais persakyti išgirstas mintis, siekiant pasitikslinti, ar gerai buvo suprasta;</li> <li>○ Apibendrinti mintį, diskusiją, pokalbį;</li> <li>○ Sekti, suvokti ir įvardinti kito emocinę būseną (apima empatiją);</li> <li>○ Sekti, suvokti ir sau įvardinti savo emocinę būseną;</li> <li>○ Priimti ir kitam teikti teigiamą bei neigiamą grįžtamąjį ryšį;</li> <li>○ Savo veiklos metu sekti laiko tėkmę ir pagal ją koreguoti savo veiksmus;</li> <li>○ Lanksčiai derinti savo veiksmus prie kintančios situacijos, siekiant profesionaliai suteikti paslaugą;</li> <li>○ Kūrybiškai, lanksčiai, ne standartiškai mąstyti atsidūrus iššūkio situacijose;</li> <li>○ Bendrauti kalbomis, kurios padėtų susikalbėti su platesniu galimų klientų spektru (pvz., lietuvių, rusų, lenkų, anglų);</li> <li>○ Gebėti naudotis informacinėmis technologijomis, reikalingoms paslaugos teikimo procesui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pirminis temų, kuriomis teikiama paslauga, išmanymas;</li> <li>○ Klientų priėmimo sistemos išmanymas kiekviena iš temų, kuriomis teikiama paslauga;</li> <li>○ Jaunimo „kalbos“ išmanymas;</li> <li>○ Žmonių ypatumų, susijusių su amžiaus tarpiniu, išmanymas;</li> <li>○ Bendravimo psichologijos žinios;</li> <li>○ Sistemos, kurioje teikiama paslauga, išmanymas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Emocinė pusiausvyra;</li> <li>○ Darbingumas;</li> <li>○ Noras padėti;</li> <li>○ Rūpestis;</li> <li>○ Iniciatyvumas;</li> <li>○ Dėmesingumas;</li> <li>○ Suinteresuotumas, įsitraukimas;</li> <li>○ Dalinimasis atsakomybe;</li> <li>○ Atsakomybės prisiėmimas;</li> <li>○ Pagarba klientui ir kolegoms;</li> <li>○ Elgesys pagal turimas kompetencijas;</li> <li>○ Profesinės etikos apribojimų laikymasis;</li> <li>○ Siekis tobulėti;</li> <li>○ Smalsumas tyrinėti ir pažinti aplinką;</li> <li>○ Atviras, be išankstinių stereotipų mąstymas;</li> <li>○ Ideologinis neutralumas;</li> <li>○ Tolerancija.</li> </ul>

<sup>8</sup> Jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos Lietuvoje aprašas, 2012 m. gruodžio 14 d.

Jaunimo informavimo ir konsultavimo kompetencija yra pakankamai kompleksiška. Žinoma, kai kurie įgūdžiai, žinios ar vidinės parengtys jau gali būti įsivardintos anksčiau, atsineštos iš kitos profesinės ar gyvenimiškos patirties. Svarbu suprasti, kad kompetencija, tai ne tik tam tikra būseną, bet ir nuolatinis procesas, reikalaujantis mokymosi, refleksijos ir grįžtamojo ryšio.

Tam, kad įsivardintumėte kokius konkrečius įgūdžius, žinias ar požiūrius norite tobulinti, turite nuolatos stebėti save, jaunas žmones, kurie naudojami jūsų paslaugomis, paprašyti grįžtamojo ryšio apie savo profesinį tobulėjimą iš kolegų. Kasdieninė JIK veikla atskleis, kokiose srityse norisi stiprintis ir mokytis, tik svarbu nenumoti ranka į kasdienes situacijas, o paversti jas mokymosi proceso dalimi.

JIK darbuotojui reikalingų kompetencijų elementus galima įgyti ar tobulinti:

- baziniuose mokymuose prieš pradėdant dirbti. Tokius mokymus rengia tiek nacionalinis koordinatorių, tiek tarptautinė Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūra (pvz., ERYICA sukurtas Yintro mokymų modulis pradėdantiems JIK darbuotojams);
- kvalifikacijos kėlimo mokymuose, jau pradėjus dirbti. Tai įvairūs specializuoti, į konkrečius įgūdžius, žinias ar vidinių parengčių tobulinimą nukreipti mokymai. Įvairias mokymosi galimybes siūlo tiek tarptautiniai mokymų organizatoriai (pvz., ERYICA sukurti Digital YIntro, JIMMY kursai ir kt.), tiek vietiniu lygmeniu dirbančios organizacijos ar institucijos Lietuvoje. Daugiau informacijos apie vykdomus mokymus ir seminarus (kai kurie tinklalapiai leidžia užsiprenumeruoti naujienlaiškį):
  - [www.jrd.lt](http://www.jrd.lt);
  - [www.lijot.lt](http://www.lijot.lt);
  - [www.jtba.lt](http://www.jtba.lt);
  - [www.zinauviska.lt](http://www.zinauviska.lt);
  - [www.salto-youth.net](http://www.salto-youth.net);
  - [www.neformaliai.lt](http://www.neformaliai.lt);
  - kiti šaltiniai.
- Mokymasis iš kolegų darbo vietoje. Tai puiki galimybė kolegų ar socialinių partnerių rate rengti patirties pasidalijimo, dileminių klausimų sprendimo grupes, kuriose būtų atverta erdvė asmeninių patirčių ir situacijų mainams, konsultacijoms, grįžtamojo ryšio suteikimui;
- Įvairios literatūros, mokomųjų leidinių, metodinių leidinių skaitymas ir analizavimas. Duomenų bazės, kuriose galite rasti įvairių leidinių ir kitų resursų lietuvių ir anglų kalbomis:
  - Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūra (JTBA) – <http://www.jtba.lt/biblioteka>;
  - Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (JRD) – <http://www.jrd.lt/metodiniai-leidiniai>;
  - Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LIJOT) – <http://www.lijot.lt/i-pagalba-jnvo/lijot-leidiniai>;
  - Įvairių mokymosi resursų centras Europos lygmeniu – „Support, Advanced Learning and Training Opportunities within the European YOUTH programme – SALTO” – <https://www.salto-youth.net/tools/>;
  - Europos Tarybos jaunimo skiltis – <http://www.coe.int/t/dg4/youth/>;
  - Europos Komisijos jaunimo skiltis – [http://ec.europa.eu/youth/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/youth/index_en.htm);
  - Europos jaunimo informavimo ir konsultavimo agentūros duomenų bazė Sheryica – <http://sheryica.org/>;
  - Kiti šaltiniai;
- Nuolatinis domėjimasis jauno žmogaus pasauliu, įvairiomis internetinės (*online*) ir nuotolinio informavimo (*offline*) tendencijomis, šaltiniais.

## JIK ir darbas su jaunimu

JIK ir darbas su jaunimu yra du susiję bei vienas kitą papildantys procesai. Abu jie orientuoti į jauną žmogų ir jo poreikius. Tačiau šiuo atveju JIK orientuotas į informacijos poreikių išaiškinimą ir palydėjimą atsakymų link, o darbas su jaunimu – į jaunuolių asmeninį tobulėjimą ir ugdymąsi.

Jaunimo darbuotojas gali naudoti JIK kompetenciją savo darbe ir esant poreikiui tiesiog suteikti informaciją arba nukreipti / palydėti jauną žmogų į kitą instituciją ar organizaciją, kurioje jam bus suteikta specializuota informacija ar pagalba.

JIK darbas taip pat gali peržengti „tik informacijos“ suteikimo ar konsultavimo ribas ir prisidėti prie jaunuolio asmeninių kompetencijų, tokių kaip informacijos paieška ir atsirinkimas, ugdymo.

Žemiau pateikiami dviejų sričių – jaunimo informavimo ir konsultavimo bei darbo su jaunimu – veiklos tikslų ir uždavinių palyginimai remiantis šių veiklų aprašais<sup>9</sup>.

	<b>Jaunimo informavimas ir konsultavimas</b>	<b>Darbas su jaunimu</b>
<b>Tikslas</b>	Teisingai išsiaiškinti jaunuolio(ė) gyvenimo kontekstą, teisingai identifikuoti informacijos poreikį bei suteikti tą poreikį atitinkančią informaciją, bei jį padėti patenkinti.	Vykdyti darbą su jaunimu, siekiant, kad jauni žmonės taptų sąmoningi, savarankiški, atsakingi už savo ir visuomenės gerovę.
<b>Veiklos uždaviniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pradėti, kryptingai palaikyti bei užbaigti individualų bei grupinį pokalbį;</li> <li>• Užmegzti draugišką bendravimo ryšį su kitu žmogumi ar grupe žmonių;</li> <li>• Išsiaiškinti asmens ar asmenų grupės poreikį informacijai bei jo atsiradimo kontekstą;</li> <li>• Ieškoti, atrinkti ir valdyti informaciją pagal esamą poreikį;</li> <li>• Aiškiai, riškiai, prieinamai, kryptingai perteikti poreikį atitinkančią informaciją;</li> <li>• Išlaikyti profesionalumą bei emocinę pusiausvyrą kilus konfliktui, esant jo dalyviu;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vykdyti kryptingą ugdomąją veiklą, orientuotą į jauno žmogaus ir visuomenės poreikius, padedančią jauniems žmonėms įgyti ir tobulinti asmenines, socialines ir kitas kompetencijas, reikalingas jauno žmogaus gyvenimui;</li> <li>• Skatinti jaunas žmones atrasti, naudoti ir plėtoti vidinius bei išorinius išteklius;</li> <li>• Atsižvelgti į aktualius jaunų žmonių poreikius;</li> <li>• Sudaryti prasmingo jaunų žmonių laisvalaikio, užimtumo ir savirealizacijos galimybes, ypač siekiant įtraukti švietimo veikloje ir darbo rinkoje nedalyvaujančius jaunas žmones.</li> </ul>

<sup>9</sup> 1) *Jaunimo darbuotojų veiklos aprašas*, 2013 gegužės 14d.; 2) *Jaunimo informavimo ir konsultavimo sistemos Lietuvoje aprašas*, 2012 m. gruodžio 14 d.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarpininkauti tarp kitų asmenų kilus konfliktui, padedant jiems susikalbėti;</li> <li>• Optimaliai organizuoti savo veiklą (veiklos trukmės ir rezultato pusiausvyra) tikslui pasiekti;</li> <li>• Bendradarbiauti su kolegomis, dirbančiais visoje paslaugos teikimo sistemoje.</li> </ul>	
--	--	--

Jaunimo informavimas ir konsultavimas yra tiesiogiai nukreiptas į labai konkrečios srities tikslus – suteikti informaciją jaunam žmogui, padėti jam / jai priimti asmeninius sprendimus (pagal gautą informaciją ir pasirinkimus). Tuo tarpu darbas su jaunimu apima daug platesnį ir gerokai ilgesnį procesą, orientuotą į asmeninį jauno žmogaus tobulėjimą. Tačiau, kaip ir minėta, abi šios sritys yra neatskiriama viena kitos dalis – jaunimo informavimas yra darbo su jaunimu dalis. Darbą su jaunimu dirbantys asmenys gali atlikti ir JIK funkciją, jei darbuotojas turi JIK kompetenciją (žr. „JIK darbuotojo kompetencijos ir tobulėjimas“). Norint kokybiškai įgyvendinti darbo su jaunimu tikslus bei suteikti jauniems žmonėms autonomiškumo ir savarankiškumo, privalu suteikti informaciją, atverti įvairias dalyvavimo, darbo, mobilumo ir kitas galimybes jiems aktualiomis temomis.

**Svarbu, atpažinti tikrąjį jauno žmogaus poreikį ir pagal tai pasirinkti, kokią veiklą vykdyti – informuoti jauną žmogų ar jį ugdyti, palydėti asmeninio tobulėjimo kelyje.**

### **Visi jauni - visi skirtingi. Jauno žmogaus informacijos poreikiai**

#### **Visi jauni - visi skirtingi. Jauno žmogaus informacijos poreikiai**

Bendriniis jaunimo informavimas remiasi į asmenį orientuotu požiūriu. Jei poreikiai skirtingi – rezultatai ir šaltiniai irgi skirsis. Kiekviena situacija yra unikali ir remiasi į konkrečius jauno žmogaus poreikius – kiek jaunų žmonių, tiek ir jų poreikių. Žinoma, galima sulaukti daugelio užklausų apie savanorystės galimybes užsienyje, tačiau jų atsakymai išsiskiria, kai išsiaiškinamos prioritetinės šalys, amžius, laikas, finansinės galimybės ir net priežastys, dėl ko jaunuolis nusprendžia išvykti į užsienį. Nėra vienos formulės, kaip galima išsiaiškinti visus jaunų žmonių informacijos poreikius ir juos atliepti. Pagelbėti gali šie „Jaunimo informavimo pradedantiesiems vadove“<sup>10</sup> (2010) pateikti būdai:

- Sukurkite klausimyną apie jaunimo informavimo poreikius ir išdalinkite / platinkite jį mokyklose, jaunimo centruose, jaunimo klubuose, jaunimo organizacijose ir kitose vietose kur dažnai lankosi jauni žmonės. Tokį klausimyną praturtintų tai, kad jį kūrėtumėte kartu su jaunais žmonėmis, juos įtraukdami į bendraamžių apklausą. Klausimynas gali būti ir elektroninis – galima naudotis pvz., Google Docs formomis (<https://docs.google.com/forms/>), socialiniais tinklais;
- Siekite bendradarbiauti su institucijomis atliekančiomis tyrimus, susijusius su jaunais žmonėmis. Galbūt jie gali įtraukti jus dominančius klausimus, susijusius su jaunimo informavimo temomis, į nacionalinius ir vietinius lygmeniu vykstančius tyrimus (pavyzdžiui universitetai, Jaunimo reikalų departamentas [www.jrd.lt](http://www.jrd.lt));

<sup>10</sup> Cangelosi Alexandra, *Youth Information starter Kit II*, 2010, ERYICA



- Galite organizuoti *fokus* grupes gilesniam jaunų žmonių poreikių pažinimui. Fokus grupės – tai kokybinio tyrimo metodas, kai tam tikro klausimo nagrinėjimui sukviečiama tikslinė grupė (pvz., jauni žmonės ir temos ekspertai). Fokus grupėje neformalaus pokalbio metu, kurį moderuoja moderatorius, atskleidžiami dalyvaujančiųjų požiūriai įvairiais klausimais. Grupės pokalbis dažniausiai įrašomas, vėliau iš įrašo paimami duomenys. Taip galite išgirsti, kokios informacijos reikia jauniems žmonėms, kuo jie domisi ir pan. Daugiau apie metodą – ieškokite internete ar mokslinėje literatūroje.
- Apklauskite jaunimo darbuotojus, dirbančius su jaunais žmonėmis ir jauniems žmonėms. Jie gali padėti atskleisti temas, kuriomis jauni žmonės domisi, tačiau nėra linkę jomis kalbėtis;
- Nusipieškite socio-kultūrinį artimiausios aplinkos žemėlapi ir identifikuokite įvairių paslaugų, susijusių su jaunais žmonėmis, tiekėjus. Šaunu, jei į tokį procesą būtų įtraukiami patys jauni žmonės – jie galėtų įvardinti kas jiems svarbu arba paminėti paslaugas, kurių jiems trūksta;
- Pabandykite sukurti tipišku jūsų paslaugų vartotojų modelius – socialinė aplinka, vardas, istorija. Pabandykite įsijausti ir pagalvoti, kokios informacijos toks jaunas žmogus ieško?
- Jūsų idėjos jaunų žmonių poreikių išsiaiškinimui....

Svarbu paminėti, kad jauni žmonės – ne homogeniška kategorija. Ją sudaro skirtingos jaunų žmonių grupės, turinčios skirtingus poreikius. Įsitinkite, kad į poreikių išsiaiškinimą įtraukiami skirtingų ir kuo įvairesnių grupių atstovai. Tai padės susidaryti tikslesnę ir tikroviškesnę savo tikslinės grupės informacijos poreikių paveikslą.

## Metodinė dalis

### JIK veiklos formos ir gerosios praktikos:

1. Nuotolinis (online) informavimas
2. Internetas – svarbus įrankis bendraujant ir ieškant informacijos. Jis reikšminga jaunų žmonių socialinės aplinkos dalis, tad svarbu teikti informavimo ir konsultavimo paslaugas jauniems žmonėms internete, naudoti jų mėgstamas technologijas – socialinius tinklus, tinklaraščius, video platformas. Konsultavimas

Konsultacijos metu svarbu leisti jaunam žmogui išnagrinėti ir išsiaiškinti jam rūpimus klausimus. Pokalbis su konsultantu yra galimybė jaunam žmogui pamatyti savo poreikius ir priimti sprendimus, kurie leistų keisti esamą situaciją.

### 3. Nukreipimas, orientavimas ir palydėjimas

Jaunas žmogus, besikreipiąs į JIK darbuotoją, gali turėti jau aiškiai suformuluotą klausimą, į kurį atsakyti galima greitai ir paprastai, tačiau galima sulaukti tokių jaunuolių, kurie turi sudėtingų poreikių, kurių dar patys negali identifikuoti. Teikiant informaciją ar konsultuojant svarbu mintyje turėti visus jaunimo informavimo ir konsultavimo principus, kad jaunas žmogus galėtų priimti jam tinkamą sprendimą.

Būtina:

- Rodyti susidomėjimą ir rimtai priimti jo dilemą ar problemą;
- Pasitelkiant aktyvų klausimą identifikuoti jauno žmogaus poreikius;
- Pokalbio metu padėti jaunuoliui identifikuoti tikrąjį klausimą, kuris slypi už jo pateiktojo klausimo;
- Įsitikinti, jog pateikiama informacija jam yra suprantama;
- Jei į klausimą gali atsakyti tik specializuotos įstaigos, nukreipti į jį ten kuo tiksliau, kiek tai yra įmanoma;
- Nukreipiant į kitą įstaigą ar organizaciją, svarbu paaiškinti jaunam žmogui, ko jis gali tikėtis ir kokių klausimų jis gali tikėtis, taip jį padrašinant ir sumažinant jo nepasitikėjimą kitomis įstaigomis.

- Pasiūlyti sugrįžti, jei organizacija ar įstaiga, į kurią jis buvo nukreiptas, nesuteiks jam reikiamos informacijos.

#### 4. Informavimas susibūrimo vietose

Informaciją teikti reikia ne tik vienoje, nuolatinėje vietoje, tačiau svarbu keliauti ten, kur yra jauni žmonės. Galima dalyvauti įvairiose mugėse, festivaliuose, bendruomenės renginiuose, kuriose įkuriamas informacinis kampelis bei įtraukiami interaktyvūs užsiėmimai – viktorinos, žaidimai ar užsiėmimai. Taip pat galima apsilankyti mokyklose ir pristatyti moksleiviams savo teikiamas paslaugas, organizuoti užsiėmimus tam tikromis temomis. Mobilius jaunimo informavimo taškus galima įkurti lauke netoli mokyklų, universitetų ar jaunimo centrų

#### 5. Informavimas per leidinius ir jų platinimą

6. Informacija gali būti pateikiama įvairiuose jaunimui skirtuose leidiniuose. Leidinys gali nagrinėti tik vieną temą arba pateikti atsakymus įvairiomis temomis. Svarbu, jog leidinys būtų patrauklus jauniems žmonėms, o informacija būtų pateikiama jiems suprantama kalba. Individualus darbas (informavimas akis į akį)

Tiesioginis informavimas individualaus pokalbio metu. Svarbu užtikrinti pokalbio privatumą. Informavimą akis į akį galima pasirinkti, kai tema yra ypatingai jautri arba būtina skirti individualų dėmesį. Informacija pateikiama be rekomendacijų ir vertinimo ir įgalina priimti sprendimą.

#### 7. Darbas grupėse

Grupinių užsiėmimų organizavimas – vienas iš būdų, kaip suteikti informaciją jauniems žmonėms. Grupinių užsiėmimų metu svarbu patraukliai ir įtraukiant jaunus žmones pristatyti jiems aktualias temas.

#### 8. Informavimas telefonu

Informavimo ir konsultavimo paslaugos teikiamos profesionalių konsultantų arba bendraamžių. Šis metodas užtikrina informavimo ir konsultavimo paslaugų prieinamumą jauniems žmonėms, kurie gyvena toliau nuo informavimo centrų. Minusai – konsultantas nemato savo pašnekovo, nežino, su kuo bendrauja, konsultacija dažniausiai būna vienkartinė.

#### 9. Darbas gatvėse

Jaunimo informavimo ir konsultavimo darbuotojas išeina į gatves, teikia paslaugas jauniems žmonėms, kurie patys nesiryžta ateiti į informavimo centrą ir ieškoti pagalbos. Šį metodą pasitelkia profesionalūs jaunimo darbuotojai, turinys socialinių ir psichologinių kompetencijų dirbti su jaunais žmonėmis, kurie neturi socialinių įgūdžių, yra linkę į nusikalstamą veiklą, nelanko mokyklos.

Šis metodas orientuotas į jaunuolius, kurie nežino apie konsultavimosi galimybę ir egzistuojamus informacinius šaltinius. JIK darbuotojai užmezga pirmąjį kontaktą, sukuria profesinį santykį su jaunu žmogumi, suteikia informaciją, kur galima ateiti pasikonsultuoti, jei būtų reikalinga.

### **Veiklos matomumo ir viešinimo užtikrinimas; bendradarbiavimo tinklų svarba**

Bendradarbiavimas – vienas svarbiausių aspektų jaunimo informavime ir konsultavime. Būtina kurti ir palaikyti bendradarbiavimą su visomis jaunimui aktualiomis ir jiems paslaugas teikiančiomis institucijomis bei organizacijomis, taip pat politikos formuotojais ir administracija, kurie rūpinasi jaunimu aktualiais klausimais. Bendradarbiavimas suteikia galimybę sekti vykstančius procesus. Jaunimo informavimo centrai bendradarbiavimo tinklus gali naudoti ne tik tam, kad būtų galima apsieisti informacija, bet taip pat kuriant naujas paslaugas jauniems žmonėms, kurių jiems trūksta. Bendradarbiaujant yra daug lengviau ir paprasčiau atliepti jaunų žmonių poreikius ir interesus.

Bendradarbiavimas remiasi principu, jog partneriai tiki, kad veikdami kartu, pasieks daugiau nei atskirai. Pasikeitimas žiniomis, patirtimi ir informacija įmanomi tik visiems partneriams palaikant nuolatinį bendradarbiavimą. Svarbu, jog visi vienodai supratų tikslus bei atpažintų vieni kitų poreikius. Tinklų santykis turi remtis ne hierarchiniu principu, bet bendradarbiavimu.

Patarimai, norint sukurti bendradarbiavimo tinklą:

- Pirmas žingsnis, kuriant bendradarbiavimo tinklą, galėtų būti partnerių „žemėlapiu“ sudarymas. Svarbu įsivardinti visas organizacijas, įstaigas, asmenis, kurie pasiekia jaunus žmones ir teikia jiems aktualias paslaugas.
- Įsivardinus galimus partnerius, verta aplankyti organizacijas ir įstaigas bei išsiaiškinti, kaip jie dirba. Užmegzti kontaktą, su jaunimui paslaugas teikiančiomis įstaigomis, organizacijomis ar asmenimis, svarbu dėl to, kad būtų galima palydėti ar nukreipti jauną žmogų ir taip užtikrinti jam suteiktų paslaugų kokybę.
- Paaiškinti, kas yra jaunimo informavimas ir konsultavimas, atskleisti norą bendradarbiauti, įsivardinti galimas bendradarbiavimo naudas organizacijoms.
- Dalyvavimas įvairiose mugėse, konferencijose, seminaruose, susijusiuose su jaunimo sritimi;
- Galimų partnerių diskusija kokia nors tema ir bendrų projektų planavimas.
- Verta organizuoti tradicinius ir nuolatinis partnerių susitikimus, kuriuose būtų aptariami pasiekti rezultatai, keliami lūkesčiai ir vykstantys procesai.
- Galima įsilieti į jau egzistuojančius bendradarbiavimo tinklus:  
Lietuvos jaunimo neformalaus ugdymo asociacija: <http://www.jnu.lt/?id=1>  
Jaunimo reikalų taryba, Savivaldybės Jaunimo reikalų tarybos: <http://www.jrd.lt/apie-jrt>;  
Lietuvos jaunimo organizacijų taryba: <http://lijot.lt>  
Eurodesk: <http://www.zinauviska.lt/lt/kas-mes/eurodesk-tinklas>

### **Kaip išgirsti jaunus žmones ir juos palydėti. Aktyvus klausymasis ir konsultavimo įgūdžiai**

Kartais jauni žmonės ateina su labai paprastais ir aiškiais klausimais, į kuriuos galima atsakyti iš karto. Tačiau būna situacijų, kai šis procesas yra daug sudėtingesnis ir reikalaujantis daug analizavimo, bendravimo ir bendradarbiavimo, kai jaunas žmogus nežino, kokios tiksliai informacijos jam reikia arba svarbiausia informacija iš tiesų slypi „tarp eilučių“.

Vadovas „Jaunimo informavimas pradedantiesiems“<sup>11</sup> pataria:

- Parodyk, kad domiesi ir kad rimtai priimi jauną žmogų bei jo poreikį;
- Aktyviu klausymusi išsiaiškink, kokie iš tiesų yra jauno žmogaus poreikiai ir klausimai;
- Jei pastebi, jog už pagrindinio klausimo, su kuriuo atėjo jaunas žmogus slypi kur kas sudėtingesnė situacija, pirmiausia atsakyk į užklausą ir duok laiko jaunam žmogui nusiraminti, leisk sukurti santykį ir patikėjimą tarp jo ir savęs;
- Palydėk jauną žmogų pokalbio metu, identifikuojuot klausimą slypintį už pirminio klausimo;
- Suteik norimą informaciją aiškiai ir suprantamai, pritaikytą prie individualių to jauno žmogaus poreikių;
- Įsitink, kad jaunas žmogus supranta pateiktą informaciją;
- Suteik jaunam žmogui keletą adekvačių pasirinkimo galimybių, bet leisk galutinį sprendimą primti pačiam / pačiai;
- Jei atsakymui į specifinį klausimą prireiktų specializuoto palydėjimo ir konsultavimo, nukreipk jauną žmogų į atitinkamą instituciją kaip galima tikslingiau (konkrečios nuorodos, asmenys);

<sup>11</sup> Cangelosi Alexandra, Youth Information starter Kit II, 2010, ERYICA

- Nukreipdamas jaunas žmones į kitas organizacijas, kurios suteiks reikiamą informaciją, paaiškink, ko toje organizacijoje galima tikėtis, ko iš jo / jos bus reikalaujama, tam, kad kaip galima labiau, sumažintum kliento neapibrėžtumą ir neaiškumą;
- Pasiūlyk, kad galima bet kada sugrįžti ir ieškoti naujų galimybių, jei pasiūlytos organizacijos negalės jam / jai padėti.

Kartais informavimo ir konsultavimo procesas trunka ilgiau, kartais trumpiau – priklausomai nuo situacijos specifiškumo ir sudėtingumo. Konstruktyviai pradėti, tęsti ir pabaigti konsultavimo paslaugą gali padėti 6 žingsnelių modelis pagal Daphne de Lange ir Leo Rutjes „Jaunimo informavimo ir konsultavimo vadovą“:

1. Įvadas ir kontakto užmezgimas;
2. Klausimo įsivardijimas ir konkretizavimas;
3. Reikiamos informacijos rinkimas;
4. Klausimo atsakymas;
5. Proceso užbaigimas;
6. Tolimesnių veiksmų numatymas ir tęstinumas.

#### Pirmasis etapas. Įvadas ir kontakto užmezgimas.

Kontaktas prasideda nuo pirmojo įspūdžio – kaip jaunas žmogus yra pasitinkamas, kokia atmosfera tyro toje vietoje, ar jis / ji jaučiasi laukiama(s)? Kaip ir minėta skyriuje apie JIK darbuotojo laikyseną, svarbu atsiriboti nuo išankstinių nuostatų ir pagelbėti jaunam žmogui pagal jo poreikius. Būkite jautrūs ir pasistenkite suprasti, kad jauni žmonės gali ateiti su tikrai nemaloniais, jaudinančiais, netgi gėdingais klausimais, todėl svarbu užtikrinti ramią atmosferą, vengti įvairių trikdžių.

Kaip galima pradėti pokalbį:

- Kuo galėčiau padėti?
- Ar norite ko paklausti?
- Gal aš galėčiau surasti tai, ko ieškote?
- Nuoširdi šypsena ir neformalus pokalbis padeda „pralaužti ledus“ pirmajam kontaktui.

#### Antras etapas. Klausimo įsivardijimas ir konkretizavimas.

Ne visada jaunas žmogus ateina su aiškiai suformuluotu klausimu. Jis gali jau būti atitolęs nuo tikrojo informacijos poreikio, jei, pavyzdžiui, asmuo jau bandė ieškoti informacijos pats ir nukrypo nuo pradinio klausimo; formuluoja užklausą remdamasis patirtimi, kuri JIK darbuotojui žinoma iš anksto; nori užklausą patikslinti atsakymais į papildomus klausimus.

Padėti gali tokie klausimai:

- Ką konkrečiai nori sužinoti?
- Kur panaudosi šią informaciją?
- Ką jau iki šiol padarei?
- Taigi, tai ką tu nori sužinoti, yra...

Už atsakymų gali slypėti informacija, apie kurią jaunas žmogus galiausiai šnekėti nebenori – svarbu gerbti tokį jaunuolio apsisprendimą.

#### Trečiasis etapas. Reikiamos informacijos rinkimas.

Šis etapas reikalauja įvairios teisinės, faktinės, kitos oficialios informacijos rinkimo ir analizavimo prieš pateikiant ją jaunam žmogui. Tam, kad būtų pateikiama to jauno žmogaus situaciją atitinkanti informacija, gali padėti tokie klausimai (kai kurie gali būti išsiaiškinti ir iš anksčiau):

- Kiek tau metų?
- Ar vis dar gyveni su tėvais?
- Prieš kiek laiko palikai mokyklą?

Svarbu paaiškinti, kodėl tokio tipo klausimai yra svarbūs suteikiant informaciją, bet tuo pačiu privalu užtikrinti kliento konfidencialumą. Klausiant nuosekliai, galima atrasti tam tikrus ryšius tarp priežasties ir klausimo atsiradimo.

Ypatingai šiame etape reikėtų suprasti JIK darbuotojo teisinę atsakomybę, kurią jis / ji prisiima, klausdamas vieną ar kitą klausimą. Pavyzdžiui, tokios jautrios situacijos kaip išprievartavimas atveju, išsiaiškinus jaunuolio vardą, jau privalu apie situaciją pranešti policijai – tačiau nežinia, ar jaunas žmogus to ieškojo. Čia susiduriama su profesine dilema, kai vienoje pusėje – jaunuolio problema, kitoje – JIK darbuotojo atsakomybė. Gerai apgalvokite klausimus, kuriuos užduodate – kokia jų seka, ar atsakymai į juos iš tiesų svarbūs, tam kad suteiktumėte reikiamą informaciją?

#### Ketvirtasis etapas. Klausimo atsakymas

Kai jau surinkta visa reikalinga informacija apie tikrąjį klausimą, jis aiškiai suformuluotas, galima pateikti galimus sprendimo būdus, atsakymus, informaciją, nukreipti:

- Ieškoti ir rasti tinkamą atsakymą į klausimą (ieškoti galima kartu su jaunu žmogumi);
- Pateikti atsakymą jaunam žmogui suprantama kalba ir pritaikytą esamai to žmogaus situacijai;
- Vengti nukreipiančių patarimų;
- Aiškiai įvardinti visus galimus pasirinkimus, alternatyvas ir numatomas pasirinkimų pasekmes.

Šio etapo rezultatas, kad jaunas žmogus supranta pateiktą atsakymą. Tam gali padėti:

- Informacinių priemonių naudojimas;
- Užsirašinėjimas;
- Informacijos internete ieškojimas drauge;
- Informacijos struktūravimas;
- Informacijos pateikimas ir paaiškinimas logine seka;
- Aiškios ir paprastos kalbos vartojimas vengiant nereikalingų apibrėžimų ar profesinio žargono.

Informacijos priėmimas priklausys nuo kliento įgūdžių. JIK darbuotojas gali pasiūlyti savo pagalbą suvokiant pateiktą informaciją, ją patikslinant, paaiškinant. Turėtų būti pabrėžta, kad kilus klausimams, jaunuolis gali vėl sugrįžti. Yra klausimų, į kuriuos atsakymo neturite. Tokiu atveju su jaunu žmogumi turi būti aptartos nukreipimo galimybės.

#### Penktasis etapas. Proceso užbaigimas

Pateikus informaciją, svarbu perklausti, ar jaunas žmogus iš tiesų gavo tą atsakymą, kurio ieškojo:

- Galima pakartoti klausimą, pateikiant atsakymą;
- Pasitikrinama, ar jaunuolis gerai suprato atsakymą;
- Paminima, jog jaunuolis visada gali sugrįžti tolimesnei konsultacijai ar pasitikslinimui;
- Jei įmanoma, duodama su atsakymu susijusi informacinė medžiaga.

Procesą užbaigti gali padėti tokie klausimai:

- Ar tai tau pakankamai aišku?
- Ar dar yra kažkas, ką nori sužinoti?
- Padėkojimas, atsisveikinimas.

## Informacinė dalis

### Išsilavinimas

#### Pagrindinis išsilavinimas

Pagal pagrindinio ugdymo programą gali pradėti mokytis tie mokiniai, kurie įgijo pradinį išsilavinimą. Pagrindinis išsilavinimas yra privalomas ir trunka 6 metus. Privaloma pagrindinio ugdymo programa sudaryta iš dviejų dalių: I dalis – ketverių metų, įgyvendinama 5–8 klasėse, ir II dalis – dvejų metų, įgyvendinama 9–10 (gimnazijos I–II) klasėse.

Pagrindinio ugdymo programą įgyvendina pagrindinės, jaunimo, profesinės mokyklos, progimnazijos, gimnazijos.

**Priėmimas.** Mokinys, norintis mokytis pagal pagrindinio ugdymo programą, turi kreiptis į pasirinktą mokyklą, kuri vykdo šią programą. Pirmenybė teikiama mokiniams, kuriems ta mokykla yra artimiausia pagal gyvenamąją vietą.

**Sutartis.** Kiekvienas mokinys pasirašo dvišalę mokymo(si) sutartį. Jei vaikui mažiau nei 14 metų, už jį sutartį sudaro tėvai ar globėjai. Sutartis turi būti sudaroma iki pirmosios mokslo metų dienos. Kiekviena mokykla, atsižvelgdama į jai svarbias aplinkybes, gali koreguoti sutartį ir pritaikyti prie savo ar mokinio poreikių. Sutartys registruojamos tam skirtoje knygoje mokykloje.

Sutartis sudaroma dėl mokymo ir mokymosi. Mokinys (jo tėvai / globėjai) yra atsakingas (-i) už mokymąsi, mokykla – už mokymą, jo kokybę ir teikiamas paslaugas. Sutartyje aprašomi mokyklos, mokinio (jo tėvų) įsipareigojimai, kurie turi būti abiejų šalių vykdomi.

*Mokykla paprastai įsipareigoja:*

- atsižvelgti į mokinio poreikius ir galimybes;
- pagal mokinį pritaikyti mokymo turinį;
- užtikrinti kokybiškų paslaugų teikimą;
- sukurti saugią ir sveiką mokymosi aplinką;
- esant reikalui teikti socialinę pedagoginę, psichologinę, specialiąją pedagoginę ir medicininę pagalbą;
- objektyviai vertinti mokymosi pasiekimus;
- nuolat bendradarbiauti su tėvais, jiems pranešti apie mokinio pasiekimus;
- reikalauti, kad tiek mokiniai, tiek ir mokyklos bendruomenė laikytųsi vidaus tvarkos.

Jei mokinys pažeidžia vidaus tvarką, naudoja smurtą ar patyčias prieš kitus mokinius ar bendruomenės narius, nelanko pamokų, mokykla turi teisę taikyti drausminimo priemones, kurios yra numatomos mokyklos darbo tvarkos taisyklėse. Mokinio elgesys gali būti svarstomas Mokyklos tarybos posėdyje. Jei pažeidimai kartojasi, mokyklos bendruomenė gali nuspręsti tokį mokinį pašalinti iš mokyklos ir nutraukti mokymos(si) sutartį.

Jei mokinys padaro materialinę žalą, mokykla turi teisę reikalauti, kad mokinio tėvai atlygintų patirtą materialinę žalą.

*Mokinys įsipareigoja:*

- laiku ateiti į mokyklą (už tai yra atsakingi vaiko tėvai);
- turėti visas reikalingas priemones;
- sąžiningai dirbti pamokų ir popamokinės veiklos metu;
- be pateisinamos priežasties nepraleidinėti pamokų (tėvai per mėnesį gali pateisinti ne daugiau kaip 3 dienas);
- aktyviai dalyvauti mokyklos renginiuose ir jai atstovauti už mokyklos ribų;
- pasirūpinti tvarkinga apranga. Jei mokykla tokią turi, vilkėti uniformą;
- laikytis higienos taisyklių;
- mandagiai bendrauti ir bendradarbiauti su mokyklos bendruomene;
- mokslo metų pradžioje pasitikrinti sveikatą;
- nevartoti svajinamųjų ir toksinių medžiagų (tabako, alkoholio, narkotikų) mokykloje, jos teritorijoje bei priegose, išvykose ir kituose mokyklos renginiuose;
- nežaisti azartinių žaidimų;
- nesinešti ugdymui(si) nereikalingų daiktų.

Čia išvardinti tik pagrindiniai punktai, kurie yra kiekvienoje su mokykla sudaromoje sutartyje. Mokykla, atsižvelgdama į savo vidaus gyvenimą ir poreikius, gali numatyti ir kitus punktus, pavyzdžiui, įtraukti punktą apie mobiliųjų telefonų naudojimą mokyklos teritorijoje arba apie jo naudojimą pamokų metu.

Prieš pasirašydamas sutartį mokinys turi labai atidžiai ją perskaityti, jei kyla neaiškumų, reikia kreiptis į mokytoją ar mokyklos administraciją. Bet kokios konfliktinės situacijos atveju, ginčą pirmausia stengiamasi išspręsti derybų keliu (tik tarp mokinio ir mokyklos vadovybės arba jei reikia – situaciją galima spręsti Mokyklos taryboje). Tokiais atvejais sutartis tampa svarbiu dokumentu, kuris padeda nuspręsti, kaip toliau derėtų spręsti tam tikrą situaciją. Jei nepavyksta taikiai išspręsti ginčo, situacija sprendžiama Civilinio kodekso nustatyta tvarka.

Pasirašomos dvi sutarties kopijos, viena lieka mokykloje, kita priklauso mokiniui.

**Asmens duomenys.** Kaip ir pasirašant bet kurią kitą sutartį, mokinys (jo tėvai / globėjai) turi pateikti tam tikrus asmens duomenis (vardas, pavardė, asmens kodas arba gimimo data, adresas, telefono numeris).

**Įvertinimas.** 5–10 klasėje mokinių pasiekimai vertinami 10 balų sistema:

- 10 (puikiai);
- 9 (labai gerai);
- 8 (gerai);
- 7 (pakankamai gerai);
- 6 (patenkinamai);
- 5 (silpnai);
- 4 (labai silpnai);
- 3 (blogai);
- 2 (labai blogai);
- 1 (nieko neatsakė, neatliko užduoties);
- Neatestuotas.

5 klasės mokinių pasiekimai pirmąjį pagrindinio ugdymo programos įgyvendinimo mėnesį kontroliniais darbais netikrinami ir nevertinami pažymiais, bet yra aprašomi.

**Atsiskaitymas.** Jei atsiskaitymo dieną mokinys dėl pateisinamos priežasties neatvyksta į mokyklą, jis turi suderinti su mokytoju kitą atsiskaitymo dieną, laiką ir vietą. Jei mokinys neturi pateisinamos priežasties, jis privalo atsiskaityti tą dieną, kai ateina į mokyklą. Semestro ar trimestro pabaigoje mokinių pasiekimai įvertinami išvedus aritmetinį vidurkį iš visų to laikotarpio mokinio gautų pažymių. Apie tai, kiek tėvai gali pateisinti pamokų, plačiau parašyta prie punkto *Sutartis*.

Minimalus dalyko pažymių skaičius per vieną laikotarpį (semestrą, trimestrą) lygus savaitinių pamokų skaičiui +1, tačiau negali būti mažesnis nei 3 pažymiai per vieną laikotarpį, pvz., trimestras trunka tris mėnesius, taigi tai būtų 12 savaičių. Per savaitę vyksta viena dailės pamoka, tad trimestro pabaigoje, dailės pamokų įvertinimų gali būti 13 (12 savaičių+1). Dalyvavimas įvairiose olimpiadose, konkursuose, varžybose ir pan. gali būti vertinamas pažymiu.

Dešimtos (gimnazijos II kl.) pabaigoje organizuojami privalomieji lietuvių kalbos (gimtosios ir valstybinės), matematikos ir pasirenkamieji gimtosios kalbos (baltarusių, lenkų, rusų, vokiečių) pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrinimai (PUPP), kurie vyksta mokinio mokykloje.

## Vidurinis išsilavinimas

Vidurinis ugdymas trunka dvejus metus (11 ir 12 vidurinės mokyklos ar gimnazijų III–IV klasės) ir yra neprivalomas. Mokinys turi galimybę mokytis pagal individualų mokymosi planą, kuris sudaromas pagal mokinio poreikius. Jei mokinys mokosi profesinėje mokykloje, į programą gali būti įtraukti profesinio mokymo programos moduliai.



Pagal vidurinio ugdymo programą galima mokytis vidurinėse mokyklose, gimnazijose, profesinėse mokyklose.

**Priėmimas.** Mokinys, norintis mokytis pagal vidurinio ugdymo programą, turi kreiptis į pasirinktą mokyklą, kuri vykdo šią programą. Pirmenybė teikiama mokiniams, kuriems ta mokykla yra artimiausia pagal gyvenamąją vietą.

**Sutartis.** Apie sutartį daugiau skaityk *Pagrindinis išsilavinimas – Sutartis*. Mokiniai, kuriems yra daugiau nei 14 metų, sutartį su mokykla pasirašo patys.

**Įvertinimas.** Mokiniai, besimokantys paskutinėse mokyklos klasėse vertinami pagal tokią pačią vertinimo sistemą, kaip ir 5–10 klasių mokiniai.

**Pamokų nelankymas.** Mokiniai, pasirašydami sutartį įsipareigoja lankyti visas pamokas ir jų nepraleidinėti be pateisinamos priežasties. Pateisinamos tos pamokos, kurios praleidžiamos dėl:

- ligos (būtina gydytojo pažyma);
- dėl užklausinės veiklos (būtina pažyma, dokumentas).

Tėvai gali pateisinti ne daugiau nei 3 pamokas per mėnesį.

Jei mokinys be pateisinamos priežasties nelanko pamokų, būtina išsiaiškinti tokio nelankymo priežastis, kadangi tik žinant priežastis galima rasti tinkamą šios problemos sprendimo būdą. Skiriamos tokios nelankymo priežastys:

- personalinės (psichosocialinės, psichinės, elgsenos, fizinės);
- mokymosi proceso (mokymo programos, mokymo stilius);
- institucinės (mokymo organizavimas, mokyklos klimatas, klasės mikroklimatas);
- šeimos (šeimos struktūra, socialinis–ekonominis statusas, funkcijos);
- bendruomeninės ir visuomeninės (visuomenės normos, parama, kaimynystė).

*Personalinės priežastys* yra labai individualios, dažnai jų sprendimas užtrunka, prireikia specialistų pagalbos. Tokios priežastys gali būti: bijoma blogo įvertinimo, bijomasi nepateisinti mokytojo lūkesčių, nespėjama kartu su kitais, mokymosi, gyvenimo ir atsakomybės įgūdžių stoka, emocinis psichologinis nesaugumas, kai nepasitikima mokytojais, konfliktuojama su mokytojais ir mokiniais, palaikomi tik silpni ryšiai su tėvais, draugų įtaka, žalingos priklausomybės bei vertybinės orientacijos.

*Šeimos (socialinio-ekonominio pobūdžio) priežastys* gali būti šios: šeimos mikroklimatas ir materialinė situacija, šeimos sudėtis: daugiavaikė šeima, įtėvių ar globėjų šeima, vienas iš tėvų patėvis ar pamotė, menkas šeimos požiūris į išsilavinimą: žemas tėvų išsilavinimas, žemi išsilavinimo siekiai, broliai ar seserys

jau yra iškritę iš mokyklos, pokalbių apie mokyklą vengimas šeimoje, darbinė mokinių veikla, ankstyva motinystė ar tėvystė.

*Institucinės (kartu ir mokymosi proceso) priežastys* apima šios dalykus: mokyklos mikroklimatas (mokytojų ir mokinių bendravimo problemos), nepakankamas mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas, neefektyvus mokyklos valdymas, vertinimo pažymiais problemos, pamokos trūkumai, pati pamokos organizacija, silpninanti mokymosi motyvaciją, neindividualizuotas dėmesys, ugdymo orientavimas į vidutinio gabumo mokinius (nepakankamas dėmesys mažiau gabiems ir gabesniems mokiniams), griežta drausmė ir paklusnumas (ypač sunku tokiomis sąlygomis paklusti emocinių ir elgesio sutrikimų turintiems mokiniams), nėra sąlygų mokytis individui tinkamu tempu ir panaikinti mokymosi spragas, „tradicinės“ mokyklos trūkumai: socialinio mokymo stoka, dėmesys pažymiams ir kontrolei, žema socialinių santykių kokybė kurso kartojimas ir pan.

*Bendruomeninės ir visuomeninės priežastys:* bedarbystė, vaikų gimstamumo reguliavimo problemos, ekologinis užterštumas, didėjančios vaikų auginimo išlaidos, mažėjanti vaikų auginimo nauda, vaikų priežiūros problemos, tradicijų atsisakymas, benamystė, vaikų teisių apsaugos problemos, pedagogų rengimo problemos, didėjantis kaimo ir miesto skirtumas, nusikalstamumas ir smurtas.

Patys mokiniai apie tai, kodėl nelanko mokyklos dažnai pateikia tokias priežastis (skliausteliuose pateikiami gali JIK darbuotojo veiksmai):

- *Nepatinka mokytis* (išsiaiškinti kokios yra to priežastys: galbūt mokinyš nesugeba dirbti tokiu pačiu tempu, kaip jo bendraamžiai – pasiūlyti apie tai pasakyti mokytojoms, kad jos parinktų tinkamą programą; galbūt mokinio nedomina tik tam tikri mokymosi dalykai – padėti pasirinkti tinkamą mokymosi programą, kurioje didesnis dėmesys būtų skiriamas tiems dalykams, į kuriuos labiau linkstama; galbūt mokinyš neturi mokymosi įgūdžių – nukreipti į jaunuoliui galinčius padėti specialistus);
- *Netenkina tvarkaraštis* (kodėl nepatinka? Per sunkus krūvis – padėti susidaryti individualaus savarankiško darbo po pamokų planą, kad būtų galima pasivyti kitus, pasiūlyti apie tai pasikalbėti su tėvais arba mokytojais; netinkamas laikas dėl transporto – išsiaiškinti ir informuoti, ar yra galimybių sugaišti mažiau laiko, kad atvažiuotų į mokyklą; pasirinko mokytis nepatinkančius dalykus – padėti pasirinkti mokinio poreikius labiau atitinkančius mokymosi dalykus);
- *Netenkina mokyklos aplinka* (jei nepatinka mokyklos aplinka – išsiaiškinti to priežastis ir pasiūlyti būdų, kaip tai būtų galima išspręsti; jei mokykla nesudaro tinkamų mokymosi sąlygų – pasiūlyti kreiptis į atitinkamą instituciją, kad būtų išsiaiškintos to priežastys ir situacija būtų kuo greičiau išspręsta);
- *Nepatinka mokytojai* (kokios to priežastys – ar mokytojai engia mokinį? Ar mokinio ir mokytojų įtempti santykiai turi realių priežasčių, ar tik mokinui atrodo, kad yra konfliktuojama? – pasikalbėti, kaip tai būtų galima išspręsti, ar būtų įmanoma mokinui apie tai pasikalbėti su mokytojais, mokyklos vadovais, informuoti apie mokinio savijautą mokykloje);
- *Nepatinka klasės draugai* (jei iš mokinio tyčiojama – kokios to priežastys? Mokinį nukreipti į specialistus, kurie gali suteikti psichologinę pagalbą; mokinį traukia į netinkamas veiklas ar siūlo žalingus įpročius (rūkymą, alkoholio / narkotikų vartojimą) – suteikti informacijos, kaip atsilaikyti prieš kitų siūlomus įpročius ar netinkamas veiklas;

- *Yra svarbesnių reikalų, negu eiti į mokyklą* (kokie tie reikalai? Kodėl jie svarbesni? Rasti mokinį galinčius motyvuoti dalykus, dėl kurių norėtųsi eiti į mokyklą – popamokinė veikla, turimų gabumų realizavimas, reikia pabrėžti tai, ką mokinys jau pasiekė).

Prof. dr. Giedrės Kvieskienės paruošta informacija apie tai, kokia turėtų būti mokyklos nelankymo prevencija: <http://www.lspa.lt/uploads/files/45b0647274.pdf>. Svarbu, kad būtų kuo anksčiau pastebėti tie vaikai, kurie nelanko pamokų, ir jiems būtų suteikta tinkama pagalba.

**Kurso kartojimas. Pamokų pateisinimas.** Mokinys turi pateisinti visas praleistas pamokas.

Pateisinamos priežastys:

- Vizitas pas gydytoją;
- Liga;
- Atstovavimas mokyklai (miestui, respublikai) tarptautiniuose, respublikiniuose, regioniniuose, rajono, miesto ar mokyklos organizuojamuose konkursuose, olimpiadose, konferencijose, sporto varžybose ir pan.;
- Svarbios šeimos aplinkybės (artimųjų liga, mirtis ir pan.);
- Blogos oro sąlygos (audra, uraganas, speigas);
- Kai neatvyksta ar vėluoja vaikus vežantis autobusas.

Jei mokinys per pusmetį be pateisinamos priežasties praleidžia tam tikrą kiekį pamokų, kuris yra numatytas kiekvienos mokyklos vidaus taisyklėse, jis yra svarstomas mokytojų tarybos, kviečiamas kartu su tėvais į mokyklą pokalbiui su direktoriumi, jam paskiriama drausminė nuobauda (papeikimas).

Jei mokinys per mėnesį praleidžia 50 proc. pamokų be pateisinamosios priežasties, socialinis pedagogas raštu informuoja mokinio tėvus (globėjus), Vaiko teisių apsaugos skyrių, Švietimo ir sporto skyrių, Joniškio rajono savivaldybės administracijos VGK. **Kurso kartojimas.** Jei vaikas per visus mokslo metus praleidžia labai daug pamokų, jis gali būti paliekamas kartoti mokyklos kursą. Kursą kartoti galima kiekvienais mokslo metais, tačiau kėlimo į aukštesnę klasę tvarka kiekvienais metais yra koreguojama. Ar mokinys gali būti perkeltas į kitą klasę svarsto pedagogų taryba. Paprastai svarstomi tokie mokiniai, kurie turi kurių dalykų nepatenkinamus metinius įvertinimus. Mokiniui gali būti skiriami papildomi darbai, kuriuos atlikus kėlimą į aukštesnę klasę vėl svarsto pedagogų taryba. Pedagogų tarybos nutarimas priimamas atsižvelgus į moksleivio tėvų pageidavimus, dalyko mokytojų ir klasės auklėtojų siūlymus.

**Brandos egzaminai (BU).** 12 klasės (IV gimnazijos klasės) pabaigoje mokiniai laiko brandos egzaminus. Juos organizuoja ir vykdo Nacionalinis egzaminų centras (NEC). Mokinys mažiausiai gali laikyti 2 egzaminus, kurių vienas yra lietuvių kalba, daugiausiai – 6 egzaminus.

**Privalomi egzaminai.** Tik lietuvių kalbos ir literatūros brandos egzaminas yra privalomas visiems Lietuvoje besimokiusiems mokiniams, tačiau mokinys gali pasirinkti, laikyti mokyklinį arba valstybinį brandos egzaminą.

**Apeliacija ir egzaminų perlaikymas.** Savo egzamino rezultatais nepatenkintas mokinys gali kreiptis į Nacionalinį egzaminų centrą ir pateikti apeliaciją per tris darbo dienas nuo rezultatų paskelbimo dienos. Ši apeliacija turi būti išnagrinėta, egzamino užduotys peržiūrėtos ir mokiniui paskelbtas naujas įvertinimas arba tai, kad įvertinimas nebuvo pakeistas. Egzaminus galima perlaikyti kitais metais, kreipiantis į tą mokyklą, kurią mokinys yra baigęs. Perlaikyto egzamino rezultatas bus įrašytas į diplomo priedą.

**Nacionalinis egzaminų centras**

M. Katkaus g. 44, LT-09217, Vilnius,  
Tel. (8 5) 275 61 80, faks. (8 5) 275 22 68  
el. paštas: [centras@nec.lt](mailto:centras@nec.lt), [www.nec.lt](http://www.nec.lt)

**Profesijos pasirinkimas**

Profesijos pasirinkimas aktualus jaunam žmogui, kuris dar mokosi mokykloje. Kuo anksčiau jaunas žmogus nusprendžia savo ateities profesiją, tuo lengviau pasirinkti ir mokykloje dėstomus dalykus bei jų sudėtingumo lygį. Renkantis profesiją svarbu, kad mokinys pats save kuo geriau suvoktų, mokėtų tai įvardinti ir pasitikėtų savo galimybėmis. Profesija pasirenkama ir atsižvelgiant į žmogaus interesus ir polinkius. Profesijos pasirinkimas turi būti grįstas motyvacija, asmeniniais gebėjimais ir realiu jų suvokimu.

Keičiantis žmogaus gyvenimo aplinkybėms, gali kisti ir jo asmeniniai polinkiai bei pomėgiai, o tai nulemia ir profesijos pasikeitimą. Profesija gali būti keičiama ir ilgai nerandant darbo pagal įgytą specialybę. Šis procesas vadinamas *persikvalifikavimu*. Tokią paslaugą teikia aukštosios ir profesinės mokyklos, apie visas galimybes galima sužinoti kreipiantis teisiai į aukštąją mokyklą arba per Darbo biržą. AIKOS (*Atvira informavimo konsultavimo orientavimo sistema*) galima naudotis persikvalifikavimo programų paieška pagal lygmenis ([http://www.aikos.smm.lt/persik\\_priem\\_c.htm](http://www.aikos.smm.lt/persik_priem_c.htm)).

Daugelyje mokyklų yra profesinio informavimo taškai (PIT), kur mokiniams teikiamos profesinio informavimo paslaugos (šiuo metu Lietuvoje veikia apie 700 PIT). Juose galima rasti informacijos apie šalies švietimo sistemą, mokymosi ir įsidarbinimo galimybes, apie profesijas ir darbo rinką bei gauti pagalbą planuojant profesinę karjerą. Kai kuriuose iš jų dirba profesijos konsultantai arba psichologai, kurie konsultuoja ir profesijos pasirinkimo klausimais. Visą Lietuvoje esančių PIT sąrašą galima rasti šiame internetiniame puslapyje: [http://kps.lmitkc.lt/profesinio\\_informavimo\\_taskai/](http://kps.lmitkc.lt/profesinio_informavimo_taskai/).

2010 m. prasidėjo projektas „Ugdymo karjerai ir stebėsenos modelių sukūrimas ir plėtra bendrajame lavinime ir profesiniame mokyme“ Nr. VPI-2.3-ŠMM-01-V-01-002. Pagal šį projektą numatytas bendrojo lavinimo mokyklų ir profesinio mokymo įstaigų mokinių ugdymo karjerai modelio sukūrimas ir įdiegimas. Projekto įgyvendinimo metu bus sukurtos mokymo programos ir metodinės

priemonės švietimo pagalbos specialistams. projekte dalyvaus beveik 2000 švietimo pagalbos specialistų (mokytojai, mokyklų psichologai, socialiniai pedagogai) iš 700 bendrojo lavinimo mokyklų ir 70 profesinio mokymo įstaigų. Parengti specialistai teiks ugdymo karjerai paslaugas 88 000 mokinių Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose, profesinio mokymo įstaigose ir savivaldybių teritorijose įsteiguose ugdymo karjerai centruose. Mokiniam bus teikiamos kokybiškos ir inovatyvios ugdymo karjerai paslaugos, kurios skatins mokymosi motyvaciją, kryptingą profesijos pasirinkimą bei užtikrins konkurencingumą darbo rinkoje.

Mokiniai taip pat gali atlikti profesijos pasirinkimo testus. Jie gali būti atliekami internete arba rengiami mokyklose. Testai padeda išsiaiškinti polinkius ir gebėjimus, tačiau nėra lemiamas rodiklis renkantis profesiją. AIKOS galima atlikti profesijos pasirinkimo testą, kuris padės sužinoti profesijų sritį, kuri labiausiai atitiktų mokinio interesus ir polinkius. Taip pat galima atlikti komunikacinių – organizacinių polinkių įvertinimo testą ir asmenybės kryptingumo įvertinimo testą: [http://www.aikos.smm.lt/karjeros\\_testai.htm](http://www.aikos.smm.lt/karjeros_testai.htm). Testus apie profesinę veiklą galima atlikti ir šioje svetainėje: <http://www.euroguidance.lt/metodine-medziaga/priemones/testai>. Testai yra skirti padėti jauniems žmonėms apibrėžti savo ateities tikslus ir priimti tinkamus sprendimus, nustatyti stipriąsias ir silpnąsias savo puses.

Ypač naudingas gali būti kiekvienais metais leidžiamas žurnalas „Kur stoti“, dabar prieinamas ir internete ([www.kurstoti.lt](http://www.kurstoti.lt)). Jame aukštosios mokyklos pateikia visas galimas mokymosi programas, surašomi reikalavimai ir nurodomi praėjusiais metais vykusio priėmimo konkurso rezultatai.

***Kas svarbu renkantis profesiją?*** Prieš priimant sprendimą ir pasirenkant profesiją svarbu turėti kuo platesnį suvokimą apie visas galimybes, t.y. apie tas profesijas, kurių galima mokintis. Tai yra vadinamoji karjeros informacija, kurią galima suskirstyti į tris pagrindinius blokus:

Informacija apie profesijas:

- Darbo aprašymas (užduotys, veikla);
- Darbo pliusai ir minusai;
- Darbuotojo gebėjimai, gabumai, asmeninės savybės;
- Profesinės perspektyvos;
- Atlyginimas;
- Giminiškos profesijos.

Informacija apie studijas:

- Reikalavimai kandidatui;
- Priėmimo vietų skaičius;
- Alternatyvių kursų baigimo galimybės;
- Galimybės studijuoti užsienyje;
- Kvalifikacijos kėlimokursai, programos;
- Apgyvendinimas;
- Stipendijos.

Informacija apie įsidarbinimo galimybes:

- Darbo vietų (užimtumo) statistika;
- Perspektyvos;
- Profesijos, pagal kurias įdarbinama;
- Karjeros galimybės;
- Pareigos ir atsakomybės;
- Reikalaujama patirtis;
- Darbo privalumai ir trūkumai;
- Darbo valandos, komandiruotės;
- Atlyginimas, stažuotės;
- Socialinės garantijos.

JIK darbuotojas neprivalo žinoti kiekvieno punkto apie visas specialybes, tačiau jo turėtų žinoti šiuos punktus, kad galėtų žinoti, kokios informacijos jis pirmiausia turi ieškoti, norėdamas padėti savo būsimos profesijos negalintiems išsirinkti jaunuoliui. Informacija gali būti pateikiama įvairiuose leidiniuose arba internetiniuose šaltiniuose:

- [www.aikos.smm.lt](http://www.aikos.smm.lt);
- [www.euroguidance.lt](http://www.euroguidance.lt);
- [www.ldb.lt](http://www.ldb.lt);
- [www.zinauviska.lt](http://www.zinauviska.lt).

Be karjeros informacijos pateikimo, JIK darbuotojas turi padėti jaunam žmogui pačiam sau išsiaiškinti ir įsivertinti *motyvaciją* (t.y. interesus, polinkius ir vertybes), *gebėjimus* (lengvai ar sunkiai sekasi išmokyti tai profesijai reikalingus dalykus) ir kiek yra *realu* įsigyti pasirinktą profesiją ir dirbti pritaikius įgytas žinias.

*Motyvacija.* Kiekviena pasirinkta veikla turi motyvuoti ne mažiau nei 70 procentų. Norint tai išsiaiškinti, reikėtų jauno žmogaus, kuris jau susipažino su atitinkamos profesijos karjeros informacija, paprašyti įvertinti nuo 10 iki 1 (arba jis pats savęs turi to paklausti), kiek toji profesija yra pagal jo asmeninius interesus, vertybes bei polinkius. Jei balas yra mažesnis nei 7, galima sakyti, kad tai yra mažiau nei 70 procentų. Tokiu atveju verta pagalvoti apie kitą variantą. Dažnai polinkius ir interesus jaunas žmogus galėtų pats sau įvardinti, tačiau jei tai yra per sudėtinga, galima kreiptis į specialistus, kurie atliks atitinkamus psichologinius testus, konsultuos, padės išskirti polinkius ir interesus, juos susisteminti bei susieti su profesijų sritimis.

*Gebėjimai.* Pasirinkta profesija turėtų nors vidutiniškai atitikti žmogaus gebėjimus, kurie gali būti tiek emociniai, tiek protiniai ar fiziniai. Kiekvienai profesijai reikia turėti atitinkamas savybes, kurios vėliau gali būti ugdomos. Ar gebėjimai yra pakankami gali padėti įsivertinti atsakymas į klausimą, kiek reikia įdėti pastangų mokantis vieną ar kitą sritį. Jei tam reikia daugybės pastangų arba bent jau daugiau nei daugumai tokios amžiaus jaunų žmonių, greičiausiai gebėjimai nėra aukšti ir priešingai – kuo mažiau

pastangų tenka įdėti, tuo didesni gebėjimai tai sričiai. Bet jei pasirinkta veikla (profesija) atitinka motyvaciją, net ir turint vidutinius gebėjimus, bus lengviau stengtis dėl rezultato.

*Įvertinti realybę.* Kartais norai neatitinka realybės, todėl svarbu tinkamai įvertinti ne tik informaciją apie pasirinktą profesiją, bet ir kaip toji profesija atitinka asmeninius gebėjimus, kaip tuos gebėjimus galima pritaikyti dirbant pasirinktoje srityje.

Keletas dažniausiai pasitaikančių klaidų, kurias daro jauni žmonės, rinkdamiesi profesiją:

- Profesiją renkasi pagal jos prestižą ar populiarumą;
- Pernelyg didelė draugų įtaką arba pernelyg didelis noras ir po mokyklos baigimo toliau mokytis kartu;
- Stengiasi kuo greičiau pradėti darbą;
- Neskuba apsispręsti (tai pasireiškia abejingumu);
- Kai renkasi profesiją, nesitaria su artimaisiais, mokytojais, specialistais, lieka uždaras (-a), slepia savo norus ir ketinimus;
- Profesiją pasirenka remdamasis atsitiktinėmis aplinkybėmis, tokiomis kaip pamatytas filmas, sutiktas įspūdis palikęs tos profesijos atstovas, išgirsta teigiama nuomonė apie tą profesiją;
- Galvoja, kad profesija yra pasirenkama vieną kartą gyvenime ir visam laikui.

JIK darbuotojas turėtų padėti išvengti šių klaidų padėdamas jaunam žmogui aiškiai įvardinti savo motyvaciją, atsakyti į klausimą kodėl jį domina ta profesija, ką apie ją sako jo artimieji ir draugai.

*Ką gali padaryti JIK darbuotojas, kad padėtų pasirinkti profesiją?*

- Būtina kalbėtis ir išsiaiškinti jau minėtą motyvaciją, gebėjimus ir padėti įvertinti realybę;
- Padėti įsivardinti abejones, kodėl jos kyla ir padėti rasti būdų, kaip tas abejones įveikti;
- Klausyti ir pasidomėti, kaip jo aplinkos žmonės (artimieji ir draugai) reaguoja į jo pasirinkimą, sužinoti, ar vaikas yra palaikomas ar jį smerkia už jo pasirinkimą;
- Išsiaiškinti jauno žmogaus išsilavinimo lygį, kokio išsilavinimo jam reikia, kad galėtų mokytis atitinkamos profesijos;
- Reikia užduoti tikslingus, konkrečius klausimus, kurie skatintų kelti sau tikslus ir juos tinkamai formuluoti, padėtų pakoreguoti tikslų realumą, gebėjimą motyvuotai pasirinkti, įveikti kliūtis;
- Suteikti galimybes gauti tinkamą informaciją apie profesijas ir patį jauną žmogų (padėti rasti informacijos šaltinius, jei įmanoma – sudaryti sąlygas gyvai pamatyti profesijas, konsultuotis su tų profesijų atstovais).

### **Profesinis mokymas**

Profesinis mokymas yra pirminis ir tęstinis. Pirminis profesinis mokymas gali būti tik formalusis, o tęstinis – ir formalusis, ir neformalusis. Formaliojo profesinio mokymo programas vykdo 74 valstybinės ir 3 nevalstybinės profesinio mokymo įstaigos.

Formalusis pirminis profesinis mokymas yra prieinamas visiems, kurie yra įgiję pagrindinį, vidurinį išsilavinimą, taip pat specialiųjų poreikių asmenims ir asmenims, neturintiems vidurinio ar pagrindinio išsilavinimo. Pirminio profesinio mokymo įstaigose kartu su tam tikra kvalifikacija įgyjamas ir pagrindinis

ar vidurinis išsilavinimas. Į profesinio mokymo įstaigas priimami jaunuoliai nuo 14 metų, o studijos gali trukti nuo 1 iki 3 metų.

Formaliojo tęstinio profesinio mokymo programas vykdo 5 darbo rinkos mokymo centrai, pirminio profesinio mokymo programas įgyvendinančių įstaigų suaugusiųjų mokymo skyriai, aukštojo mokslo įstaigos, įmonės ir kitos organizacijos. Formalusis tęstinis profesinis mokymas teikiamas asmenims, jau turintiems kvalifikaciją, tačiau norintiems ją tobulinti ar įgyti kitą kvalifikaciją. Neformalųjį profesinį mokymą pagal poreikį gali teikti kiekvienas profesinio mokymo teikėjas. Neformalusis profesinis mokymas teikiamas pagal asmens ar darbdavio poreikį (užsakymą).

**Finansavimas.** Pirminis profesinis mokymas yra finansuojamas valstybės, taikant mokinio krepšelio principą. Tęstinis profesinis mokymas paprastai vykdomas įmonės, įstaigos, mokinio lėšomis. Teisės aktų nustatyta tvarka tęstiniam profesiniam mokymui gali būti skiriama valstybės biudžeto lėšų.

**Priėmimas.** Stojant į profesinio mokymo įstaigą nėra jokių stojamųjų egzaminų. Ar priimti mokinį į mokyklą sprendžia mokymo įstaigos Mokinių priėmimo komisija, pirmenybę teikiant mokiniams, kurių mokymosi pasiekimai yra geresni, ir tiems, kurie anksčiau pateikė prašymą ir reikiamus dokumentus. Jei mokymo įstaiga priima mokinį, yra sudaroma Profesinio mokymo sutartis, kuri gali būti dvišalė arba trišalė:

- Dvišalė sutartis sudaroma tarp mokymo įstaigos ir mokinio arba vieno iš tėvų (globėjo), kai vaikui yra mažiau nei 18 m.;
- Trišalė sutartis sudaroma tarp mokymo įstaigos, mokinio (tėvo arba globėjo, kai vaikui nėra 18 m.) ir įmonės.

**Stipendijos ir galimybės.** Mokiniam mokama stipendija, o gerai besimokantieji ją gauna didesnę. **Galimybės.** Mokiniam sudaroma galimybė išvykti pagal mainų projektus atlikti praktikos į užsienio šalis, dalyvauti olimpiadose, profesinio meistriškumo konkursuose.

**Bendrabutis.** Daugelis profesinio mokymo įstaigų suteikia mokiniams galimybę gyventi bendrabutyje.

**Programa.** Profesinio mokymo programą sudaro dvi dalys: bendra ir pasirenkamoji. Bendrais vadinami reikalavimai, kuriuose nustatoma profesinės veiklos sritis, kompetencijos, mokymo tikslai ir vertinimo nuostatos. Pasirenkamoji apima mokymo metodus, bendrakultūrinių dalykų programas, mokymo priemones ir pan. Praktiniam mokymui skiriama 60-70 procentų viso profesijos dalykams skirto laiko. Paprastai praktinis mokymas vykdomas mokyklos bazėje ir įmonėje. Mokiniam, pasirinkusiam profesinį mokymą, sudaromos galimybės greta kvalifikacijos įgyti pagrindinį ar vidurinį išsilavinimą. Mokiniai, įgiję vidurinį išsilavinimą, gali toliau mokytis Lietuvos aukštosiose mokyklose pagal



universitetinių ir koleginių studijų programas. Pažangiausiems profesinio mokymo absolventams arba absolventams, turintiems darbo patirties pagal įgytą kvalifikaciją, suteikiami papildomi balai stojant į aukštąsias mokyklas.

**Stipendijos.** Mokamos stipendijos, skiriama materialinė parama. Stipendijų ir paramos dydį bei skyrimo tvarką nusistato pačios profesinės mokyklos. Pažangiems profesinių mokyklų mokiniams (išskyrus Visagino pasieniečių ir Klaipėdos policijos mokyklas) gali būti mokama 0,27 BSI iki 0,76 BSI dydžio stipendija. Aukštesniųjų studijų pažangiai besimokančiam studentui stipendija gali būti nuo 0,3 BSI iki 0,86 BSI. Vienos BSI dydis – 38 eurai.

Taip pat tiek profesinės mokyklos mokinys, tiek aukštesniosios mokyklos studentas kartą per pusmetį gali gauti ir papildomą materialinę paramą, kuri skiriama atsižvelgiant į mokinio, studento šeimos socialinę ir materialinę padėtį. Tokią paramą gali gauti mokiniai ir studentai auginantys vaikus, netekę vieno iš tėvų, daugiavaikių šeimų vaikai ar jaunuoliai iš Vyriausybės apibrėžtų socialiai remtinų šeimų. Mokykla ir pati gali nustatyti kitus materialinės paramos skyrimo atvejus.

Materialinė parama negali viršyti 2 maksimalių stipendijų dydžių.

Profesinį mokymą Lietuvoje reglamentuoja Lietuvos Respublikos profesinio mokymo įstatymas: [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=295954](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=295954).

Profesijos pasirinkimo vadovas: <http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas/index.php>.

**Pameistrystė.** Tai tokia profesinio mokymo forma, kai mokymas vykdomas darbo vietoje: įmonėje, įstaigoje, organizacijoje, ūkininko ūkyje, pas laisvąjį mokytoją. Teorinė medžiaga gali būti dėstoma profesinio mokymo įstaigoje ar kitoje mokykloje. Tais atvejais, kai mokomasi pagal šią mokymo formą, mokinys sudaro darbo ir profesinio mokymo sutartį su profesinio mokymo teikėju.

- **Karjeros planavimo centras**

Žirmūnų g. 1 B, LT- 09101 Vilnius  
Tel. (8 5) 277 2394  
El. p. [uks@lmnsc.lt](mailto:uks@lmnsc.lt)

- **Psichologijos paslaugų centras**

K. Donelaičio g. 78-6 (E.Ožėškienės g.14), Kaunas  
Tel. (8 37) 409270  
Mob. (8 699) 35769;  
El. p. [info@psichologai.lt](mailto:info@psichologai.lt)  
[www.psichologai.lt](http://www.psichologai.lt)

**Kompetencijų pripažinimas.** Egzistuoja tvarka dėl neformalioje švietimo sistemoje įgytų kompetencijų pripažinimo. Šis pripažinimas vyksta keliais etapais:

- 4.1. Informavimas (supažindinimas su esančia kompetencijų pripažinimo tvarka);
- 4.2. Konsultavimas (konsultuojama, kad būtų tinkamai paruošti dokumentai, kad visa reikiama forma būtų užpildyta);
- 4.3. Vertinimas (vertinami pateikti dokumentai, taip pat įgytos kompetencijos);
- 4.4. Sprendimo priėmimas (įvertinimas).

Neformalioju būdu įgytomis kompetencijomis laikoma:

- Formalaus mokymosi kitoje aukštojo mokslo institucijoje rezultatai;
- Darbo vietoje įgytos kompetencijos;
- Neformalaus mokymosi būdu įgytos kompetencijos;
- Gyvenimo patirties būdu įgyti gebėjimai.

Kad būtų įrodytos neformalioju būdu įgytos kompetencijos, jas reikia patvirtinti tokiais dokumentais (galima rinktis, kuriuos iš šių dokumentų pateikti vertinimui):

- Neformalaus mokymosi pažymėjimas;
- Pažyma apie dalyvavimą formaliame mokymėsi;
- Buvusių darbdavių rekomendacijos, darbo funkcijų aprašai, pareiginės instrukcijos, atliktų projektų pavyzdžiai;
- Pažyma apie darbo stažus atitinkamose veiklos srityse;
- Pažyma apie dalyvavimą NVO ir savanoriškoje veikloje.

Kai profesinio mokymo sistemoje norima įteisinti žinias ir įgūdžius, įgytus neformaliojo švietimo sistemoje arba savarankiškai, paprastai yra laikomas egzaminas eksterno būdu. Pagal egzistuojančią tvarką, tik asmuo, turintis ne mažesnę kaip 1 metų darbo stažą ir ne jaunesnis nei 18 metų, turi teisę kreiptis dėl žinių ir įgūdžių pripažinimo. Pirmiausia jis kreipiasi į Pramonės, prekybos ir amatų rūmus (PPAR), kur jo prašymas užregistruojamas. Įvertinus eksterno sugebėjimus, PPAR externą siunčia į atitinkamą profesinę mokyklą. Iš pradžių, analizuojant neformalaus švietimo pažymėjimus ar kitus susijusius dokumentus, nustatomas įgytų žinių bei gebėjimų lygis. Tada eksternas ir mokykla susitaria dėl paskirtų įskaitų ir konsultacijų grafiko. Jeigu rezultatai yra teigiami, eksternui leidžiama laikyti baigiamąjį kvalifikacijos egzaminą kartu su mokiniais, studijuojančiais pagal formalias profesinio mokymo programas.

Asmenims, sėkmingai išlaikiusiems egzaminą, išduodamas kvalifikacijos pažymėjimas arba profesinio mokymo diplomai.

### Studijos aukštojoje mokykloje

Kiekvienas mokyklą pabaigęs ir brandos egzaminus išlaikęs mokinys gali stoti į aukštąją mokyklą. Studijuoti galima kolegijoje arba universitete, atitinkamai įgyjamas aukštasis neuniversitetinis arba aukštasis universitetinis išsilavinimas. Studijos aukštojoje mokykloje skirstomos į laipsnį suteikiančias ir laipsnio nesuteikiančias.

Laipsnį suteikiančios studijų programos yra trijų pakopų:

- pirmoji pakopa – profesinio bakalauro ir bakalauro;
- antroji pakopa – magistrantūros;
- trečioji pakopa – doktorantūros.

**Pirmosios pakopos koleginės studijų programos** labiau orientuojamos į profesinę veiklą, jas baigęs studentas gauna profesinio bakalauro diplomą.

**Pirmosios pakopos universitetinių studijų programos** yra universalesnės, teikia bendrąjį išsilavinimą, jose daugiau teorinių žinių, kuriomis siekiama aukščiausio lygio profesinių gebėjimų. Baigus šias studijas gaunamas bakalauro diplomai.

**Antrosios pakopos (magistrantūros) studijų programos** skiriamos savarankiškam pasirengimui, kad būtų parengtas savarankiškas mokslo (meno) darbas, Po šių studijų įgyjamas magistro laipsnis. Asmenims, kurie baigė teologijos studijų magistrantūros programas, suderinus su Katalikų bažnyčios vadovybe, gali būti suteikiamas teologijos licenciato laipsnis.

Aukštosios mokyklos taip pat siūlo **vientisąsias studijas**, kuriose susiejamos pirmosios ir antrosios pakopos universitetinės studijos. Baigus šias studijas įgyjamas magistro laipsnis.

**Trečiosios pakopos studijos** yra doktorantūra. Šių studijų pabaigoje reikia apginti disertaciją (arba meno projektą), tuomet suteikiamas mokslo (meno) daktaro laipsnis.

Studijos yra nuolatinės ir iššęstinės formų, kurios skiriasi intensyvumu ir metine studijų apimtimi. Vieni nuolatinės formos studijų metai prilygsta 60 kreditų, kai studijoms skiriama 1600 val. per metus (du vasaros mėnesiai skiriami atostogoms). Nuolatinės formos studijų apimtis ne mažesnė kaip 45 ir ne didesnė kaip 60 studijų kreditų per metus. Iššęstinės formos studijų apimtis yra ne mažesnė kaip 30 kreditų ir ne didesnė kaip 45 studijų kreditai per metus, todėl studijos iššęstine forma trunka iki pusantro karto ilgiau negu nuolatine forma.

Studentai taip pat gali rinktis:

- **jungtines studijų programos**, kurias pabaigus įgyjamas jungtinis kvalifikacinis laipsnis arba dvigubas kvalifikacinis laipsnis. Tai yra ne mažiau kaip dviejų aukštųjų mokyklų kartu parengta ir vykdoma studijų programa. Pagrindinis tokios programos tikslas – sudaryti studentams galimybes įgyti daugiau žinių ir gebėjimų, nei gali suteikti vienos institucijos vykdoma studijų programa;
- **papildomas (išlyginamasis) studijas**, kurios suteikia kompetenciją, reikalingą magistrantūros studijoms ir kurios studentas neįgijo bakalauro studijų metu;
- **laipsnio nesuteikiančias studijas**, kurios suteikia kvalifikaciją arba suteikia pagrindus pasiruošti tolimesnei savarankiškai veiklai. Šių studijų pabaigoje išduodamas atitinkamas pažymėjimas;
- **rezidentūrą**, kuri yra viena iš laipsnio nesuteikiančių studijų programų, bet yra skirta aukštajai universitetinį išsilavinimą įgijusiems asmenims, kad jie įgytų praktikos ir pasirengtų tolimesnei savo veiklai. Studijų pabaigoje išduodamas pažymėjimas;
- **pedagogines studijas**, kurios skirtos pedagoginei kvalifikacijai įgyti. Studijų pabaigoje suteikiama atitinkamo mokomojo dalyko mokytojo arba profesijos mokytojo kvalifikacija;

**Kreditai.** Studijų apimtis skaičiuojama kreditais, kurie matuojami studijų rezultatais ir pagal studento darbo laiką. 1 600 valandų atitinka 60 kreditų, kurie skiriami už vienerių metų formalijų (nuolatinių) studijų studento darbo, susijusio su studijomis, krūvį. Vienas kreditas yra lygus vienam ECTS (tarptautiniam) kreditui. Valandos skaičiuojamos už kontaktinį darbą (paskaitos, seminarai, laboratoriniai darbai, pratybos, konsultacijos ir kt.), praktiką, studento savarankišką darbą ir kt. Kontaktinis darbas gali būti ir nuotolinis. Daugumoje studijų programų vienas kreditas atitinka 25-30 darbo valandų.

Savarankiškas darbas gali būti:

- su dalyku susijusios medžiagos rinkimas ir atranka;
- medžiagos skaitymas ir studijavimas;
- pasirengimas egzaminui žodžiu arba raštu;
- rašto darbo arba baigiamojo darbo rašymas;
- savarankiškas darbas laboratorijoje.

**Tvarkaraštis.** Studijų tvarkaraštį ir mokymo (mokymosi) būdų taikymą studijų programoje nustato aukštoji mokykla

**Studijų kryptys.** Studijų kryptis galima sužinoti 2010-02-19 švietimo ir mokslo ministro įsakyme Nr. V-222 „Dėl studijų kryptis sudarančių šakų sąrašo patvirtinimo“.

**Teisėtos studijos.** Šiuo metu Lietuvoje legaliai veikia 46 valstybinės ir nevalstybinės aukštosios mokyklos: 22 universitetai ir 24 kolegijos. Visas legaliai veikiančias aukštąsias mokyklas galima rasti

AIKOS sistemoje ([http://www.aikos.smm.lt/aikos/svietimo\\_ir\\_mokslo\\_institucijos.htm](http://www.aikos.smm.lt/aikos/svietimo_ir_mokslo_institucijos.htm)), todėl yra rekomenduojama kiekvienam studentui patikrinti, ar jo pasirinkta aukštoji mokykla yra legali ir ar baigtos studijos bei įgytas diplomai bus pripažinti.

**Stojimas.** LAMA BPO (Lietuvos aukštųjų mokyklų asociacija bendrajam priėmimui organizuoti) yra atsakinga už pagrindinės priėmimo procedūros internetu vykdymą. Kiekvienas stojantysis turi teisę prioritetine tvarka surašyti 12 pasirinktų studijų programų. Geriausiųjų eilė valstybės finansuojamų programų studijose sudaroma remiantis stojančiųjų prioritetais.

- LAMA BPO:  
<http://www.lamabpo.lt>  
El. p. [info@lamabpo.lt](mailto:info@lamabpo.lt)  
Tel.(8 37) 320728, Faks.(8 37) 320837  
I-V nuo 8:00 iki 17:00

Priėmimas į magistro ir laipsnio nesuteikiančias studijas vykdomas pagal aukštosios mokyklos nustatytas priėmimo taisykles.

**Stipendijos.** Šiuo metu socialines stipendijas gali gauti visų Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai. Socialinės stipendijos dydis – 3 BSI (114 eurų) per mėnesį. Dėl šių stipendijų reikia kreiptis į Valstybinį studijų fondą (VSF), kuris administruoja socialinių stipendijų skyrimą. Paraiškos socialinėms stipendijoms gauti yra teikiamos elektroniniu būdu fondo interneto tinklalapyje du kartus per metus – rudens semestru (einamųjų metų rugsėjo 15 d. – spalio 10 d.) ir pavasario semestru (einamųjų metų sausio 20 d. – vasario 20 d.). Studentui gali būti skiriama viena socialinė stipendija per studijų semestrą ir nustojama mokėti, kai studentas nutraukia studijas, yra pašalinamas iš aukštosios mokyklos arba laikinai sustabdo studijas ar išeina akademinį atostogų.

Norintys gauti socialinę stipendiją asmenys turi atitikti bent vieną iš šių kriterijų:

1. yra iš nepasiturinčių šeimų ar vieni gyvenantys asmenys, turintys teisę gauti arba gaunantys **socialinę pašalpą** pagal Lietuvos Respublikos pinigines socialinės paramos nepasiturintiems gyventojams įstatymą: [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=415160](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=415160));
2. turi teisės aktų nustatyta tvarka nustatytą 45 procentų ar mažesnę darbingumo lygį arba sunkų ar vidutinį **neįgalumo** lygį;
3. yra **ne vyresni kaip 25 metų** ir jiems iki pilnametystės įstatymų nustatyta tvarka buvo nustatyta **globa (rūpyba) arba jų tėvai (turėtas vienintelis iš tėvų) yra mirę.**

Geriausiai besimokantys studentai gali pretenduoti į skatinamąsias stipendijas, kurių dydį ir skyrimo tvarką nustato kiekviena aukštoji mokykla.

- Valstybinis studijų fondas  
A.Goštauto g. 12 - 407, 01108 Vilnius;  
Tel. (8 5) 263 9152; faks.(8 5) 263 9153  
el.p. [fondas@vsf.lt](mailto:fondas@vsf.lt), [www.vsf.lt](http://www.vsf.lt).

**Kompetencijų pripažinimas.** Aukštoji mokykla gali pripažinti neformalioju būdu įgytas kompetencijas ir visas procesas vyksta tais pačiais keturiais etapais, kaip ir pripažįstant tokias kompetencijas profesinio mokymo sistemoje. Reikia kreiptis į aukštosios mokyklos atitinkamo fakulteto dekanatą, kuris nukreips į reikiamą katedrą, kuri galės įvertinti įgytas kompetencijas.

**Studijos užsienyje.** Apie studijas užsienio šalyse galima skaityti skiltyje *Mobilumas*.

### **Jaunimo ir suaugusiųjų mokyklos, iškritimas iš mokyklos ir grįžimas**

Iškritimas iš mokyklos yra svarbus visai visuomenei, kadangi tai parodo, kad jaunas žmogus nesugebėjo prisitaikyti prie formalios mokymo aplinkos, jis nepatenkino jam keliamų lūkesčių, o kartu pats jaunas žmogus praranda galimybę įgyti jam reikalingas kompetencijas ir tai apsunkina jo įsiliejimą į darbo rinką. Valstybė, kartu su mokyklomis, stengiasi tokius jaunos žmones sugrąžinti į mokyklą, kad jie gautų bent jau pagrindinį išsilavinimą. Jauni žmonės ir suaugusieji gali gauti pagrindinį išsilavinimą lankydami jaunimo ir suaugusiųjų mokyklas. Jose gali mokytis:

- 12 – 16 metų asmenys, stokojantys mokymosi motyvacijos socialinių įgūdžių, turintys mokymosi sunkumų, linkę į praktinę veiklą ir (ar) niekur nesimokantys;
- 18 metų ir vyresni asmenys, iškritę iš nuosekliojo švietimo sistemos ir apsisprendę tęsti nutrauktą mokymąsi;
- mokiniai ar mokykloje nesimokantys asmenys, kuriems leidžiama mokytis savarankiškai vieno, kelių ar visų vienos klasės ugdymo plano dalykų programų.

Į tokią mokyklą priimtas asmuo su mokykla pasirašo mokymosi sutartį. Dėl priėmimo reikia kreiptis atskirai į kiekvieną mokyklą.

Daugiau apie suaugusiųjų švietimą:  
<http://www.upc.smm.lt/svietimas/mokymasis/http://www.upc.smm.lt/svietimas/mokymasis/>.

**Pašalinimas iš mokyklos.** „Iškristi“ iš mokyklos mokiniai bei studentai dažniausiai gali dviem būdais – jie gali būti pašalinti arba mesti mokslą savo noru. Šalinama dėl mokinio/studento pareigų ir įsipareigojimų nesilaikymo, kurį gali sukelti pačios įvairiausios priežastys, dėl kurių gali būti ir savo noru

metamas mokslas. Dažnai tai būna asmeninės priežastys, kai kuriais laikotarpiais mokslo metimo padidėjimui daro įtaką socialinės, ekonominės, dvasinės, sveikatos ir kt. aplinkybės.

**Kurso kartojimas.** Kartais mokiniai iš mokyklos iškrinta vienieriems metams, kai jie pasilieka kartoti to paties kurso. Mokyklos kursą galima kartoti kiekvienais mokslo metais, tačiau kėlimo į aukštesnę klasę tvarka kiekvienais metais yra koreguojama. Moksleivių, turinčių kai kurių dalykų nepatenkinamus metinius įvertinimus, kėlimą į aukštesnę klasę svarsto pedagogų taryba, analizuojamos atsilikimo moksle priežastys, klasės auklėtojo ir mokytojų darbas su moksleiviu. Svarbu ir mokinio lankomumas, nes praleidus daugiau nei trečdajį pamokų, vaikas gali būti paliktas antriems metams.

### Kalbų mokymasis

Šiais laikais, mokytis kalbų yra pakankamai lengva, nes galima naudotis internete esančiais šaltiniais, spręsti įvairias užduotis, klausytis muzikos ar žiūrėti filmus kita kalba. Taip pat nesudėtinga bendrauti su kitais jaunais žmonėmis iš tos šalies, kurios kalbą norima išmokti. Mokykloje arba aukštojoje mokykloje dažniausiai mokoma anglų, vokiečių, prancūzų, ispanų, italų kalbų, tačiau paskaitų kartą per savaitę gali nepakakti, tada verta kreiptis į privatų tos kalbos (ar kitos užsienio kalbos) mokytoją arba į kalbų mokyklą.

Privačios užsienio kalbų pamokos yra naudingesnės tuo atžvilgiu, kad visas dėmesys yra skiriamas tik vienam mokiniui, darbas yra produktyvesnis, tačiau kartu prarandama galimybė per pamokas komunikuoti su kitais žmonėmis, kurie taip pat mokinasi tą pačią kalbą.

Daugiau kalbų mokyklų galima rasti apsilankius tinklalapyje <http://www.pasauliokalbos.lt/lt/katalogas/kalbu-kursai>. Paiešką galima susiaurinti pagal miestą arba kalbą.

Internete kalbas galima mokytis įvairiais būdais – per žaidimus, darant pratimus, klausant dialogų ar dainų. Tai padeda lavinti gramatiką, plečia žodyną arba galima išmokti teisingo tarimo.

Keletas naudingų nuorodų:

- <http://www.howjsay.com/> - mokomasi tarimo;
- <http://www.englishpage.com/> - nemokamos anglų kalbos pamokos;
- <http://www.anglukalbospamokosinternete.lt/> - anglų kalbos pamokos internete (šoninėje juostoje galima pasirinkti kitas kalbas);
- [http://www.eslcafe.com/search/Online\\_English\\_Courses/](http://www.eslcafe.com/search/Online_English_Courses/) – nuorodų į kitus portalus sąrašas (reikia užsiregistruoti);
- <http://www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/> – portale mokomasi kalbos per vaizdo reportažus;
- <https://elt.oup.com/student/headway/?cc=lt&sellLanguage=en> – žaidimai anglų kalbos mokymuisi;
- <http://www.jump-gate.com/languages/french/> – prancūzų kalbos kursai;

- <http://www.goethe.de/ins/lt/vil/lrn/web/ltindex.htm> – Goethe's instituto portalas su nuorodomis, kur mokintis vokiečių kalbos;
- <http://www.studyspanish.com/> – ispanų kalbos pamokos;
- <http://www.travlang.com/> – galima mokintis daugybės kalbų, nurodomi pagrindiniai žodžiai, skaičiai, taip pat galima klausyti kitos šalies radijo, kelionėje praverčiantys pokalbiai, lankytinos vietos, laikas;
- <http://www.travlang.com/> – lietuvių, estų, suomių, portugalų, lenkų kalbos;
- [http://www.iicbelgrado.esteri.it/IIC\\_Vilnius/Menu/Imparare\\_Italiano/Studiare\\_Italiano\\_on\\_line/](http://www.iicbelgrado.esteri.it/IIC_Vilnius/Menu/Imparare_Italiano/Studiare_Italiano_on_line/) – svetainių, kuriose galima mokytis italų kalbos, sąrašas;
- [http://europa.eu/youth/archive/studying/language\\_learning/index\\_eu\\_lt.html](http://europa.eu/youth/archive/studying/language_learning/index_eu_lt.html) – įvairių portalų, kuriuose galima mokytis kalbų, sąrašas;
- <http://www.languagecafe.eu/lt/intro.html> – kalbų kavinės, kurios gali įsikurti tikrose kavinėse, kino teatruose, knygynuose, bibliotekose arba net internete.

### Neformalus ugdymas ir kompetencijų pripažinimas

Neformalusis vaikų švietimas yra sudedamoji Lietuvos švietimo sistemos dalis. Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme ([http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=279441&p\\_query=&p\\_tr2=](http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_l?p_id=279441&p_query=&p_tr2=)) teigiama, kad Lietuvos švietimo sistema apima taip pat ir neformaliųjų švietimą.

Neformalusis švietimas gali būti:

- Ikimokyklinis (iki 6 m.);
- Priešmokyklinis (iki 7 m.);
- Kitas neformalus vaikų (taip pat formalųjų papildantis ugdymas) (iki 19 (21) m.);
- Suaugusiųjų švietimas (nuo 19 m.).

Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme apibrėžiama neformaliojo vaikų švietimo paskirtis:

- tenkinti mokinių pažinimo, ugdymosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais;
- formalųjį švietimą papildančio ugdymo paskirtis – pagal ilgalaikes programas sistemaiškai plėsti tam tikros srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius ir suteikti asmeniui papildomas dalykines kompetencijas;
- Neformaliajam vaikų švietimui priskiriamas formalųjį švietimą papildantis ugdymas, kurį vykdo muzikos, dailės, kitos menų ir sporto mokyklos, ir neformalus ugdymas (jaunimo organizacijos ir visos kitos organizacijos, dalyvavimas įvairiose veiklose).

Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymas ([http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=267613&p\\_query=&p\\_tr2=](http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_l?p_id=267613&p_query=&p_tr2=)) apibrėžia jaunimo (14–29 m. amžiaus) neformaliojo ugdymo paskirtį, vykdytojus ir kt.

Jaunimo neformaliojo ugdymo programos ir projektai turi atitikti jaunimo politikos įgyvendinimo principus. Jaunimo politika – kryptinga veikla, kuria sprendžiamos jaunimo problemos ir siekiama sudaryti



palankias sąlygas formuoti jauno žmogaus asmenybei bei jo integravimuisi į visuomenės gyvenimą, taip pat veikla, kuria siekiama visuomenės ir atskirų jos grupių supratimo bei tolerancijos jauniems žmonėms. Jaunimo politiką reglamentuoja Lietuvos jaunimo politikos pagrindų įstatymas.

**Vykdytojai.** Jaunimo neformalųjį ugdymą vykdo jaunimo organizacijos, kiti fiziniai ar juridiniai asmenys. Daugiau informacijos apie jaunimo organizacijas galima rasti portale [www.zinauviska.lt](http://www.zinauviska.lt) ir Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos (LIJOT) tinklalapyje [www.lijot.lt](http://www.lijot.lt). Visą jų sąrašą galima rasti Jaunimo reikalų departamento tinklalapyje: <http://www.jrd.lt/atviri-jaunimo-centrai-atviros-jaunimo-erdves>. Sąrašas asmenų, atsakingų už neformalųjį vaikų švietimą savivaldybėse: <http://www.upc.smm.lt/ugdymas/neformalusis/neformalus7.php>. Suaugusiųjų mokymo centrų, suaugusiųjų bendrojo ugdymo mokyklų ir bendrojo ugdymo mokyklų su suaugusiųjų klasėmis neformalusis švietimas: <http://www.upc.smm.lt/svietimas/mokymasis/mokyklos.php.lijna@jnu.lt>.  
[info@lmnsc.lt](mailto:info@lmnsc.lt)  
[info@upc.smm.lt](mailto:info@upc.smm.lt)

Neformaliojo būdu įgytų kompetencijų pripažinimas vis dar yra diskutuotinas dalykas, Lietuvoje tai dar nėra apibrėžta. Daugybė pasaulinių ir europinių organizacijų, kaip pavyzdžiui UNESCO, Europos taryba ir Europos Komisija, aktyviai pasisako už neformaliojo švietimo pripažinimą mokyklose ir už jų ribų.

Intensyviai neformaliojo švietimo pripažinimo siekia Europos jaunimo organizacijas vienijantis Europos jaunimo forumas (<http://www.youthforum.org/>).

Neformaliojo švietimo pripažinimui svarbūs dokumentai:  
<http://www.upc.smm.lt/ugdymas/neformalusis/neformalus6.php>.

## Pagalba mokantis

Pagalba mokantis paprastai reikalinga mokiniams, kuriems nesiseka arba kurie mokymdamiesi patiria sunkumų. Yra parengtos Mokymosi pagalbos gairės ([http://www.alternatyvusisugdymas.lt/uploads/2009/12/10-07-19-AU-vertimas-Nr.9.Mokymosi-pagalbos-gair%C4%97s.Liet\\_.pdf](http://www.alternatyvusisugdymas.lt/uploads/2009/12/10-07-19-AU-vertimas-Nr.9.Mokymosi-pagalbos-gair%C4%97s.Liet_.pdf)), kurios padės mokinio tėvams, mokytojams ir ugdytojams tinkamai padėti besimokančiam vaikui ar jaunuoliui. Tinkamai teikiant pagalbą, ji gali iš esmės pagerinti raštingumo ir skaičiavimo įgūdžių atsiradimą ir gali kiekvienam mokiniui suteikti galimybę įgyti vienas ar kitas kompetencijas.

Mokymosi pagalbos programos yra grįstos tokiais principais:

- Ši politika turi būti įgyvendinama visos mokyklos mastu, įtraukiant tėvus;
- Nesėkmių prevencija;
- Intensyvios ankstyvos priemonės;
- Pagalba skiriama mokiniams, kuriems jos labiausiai reikia.

Mokymosi pagalba dažniausiai reikalinga prastai besimokantiems mokiniam, kad jie pasivytų savo klasės draugus. Ši pagalba ypač reikalinga pradinėje mokykloje, kur išsprendus vaikui kylančius mokymosi sunkumus, toliau jis gali mokytis kaip ir jo bendraamžiai. Dažnai vaikai, kuriems reikia pagalbos mokantis, pabaigę pradinę mokyklą turi skaičiavimo ir raštingumo sunkumų. Pagalba reikalinga ir vyresniems vaikams, kurie patiria mokymosi sunkumų ir turi bendrąją arba specifinę mokymosi negalią. Po konsultacijų su tėvais, tokiems vaikams turi būti skiriamas psichologinis įvertinimas, po kurio su vaiku dirba specialiojo ugdymo mokytojai arba skiriamas specialusis ugdymas. Jei toks specialusis ugdymas neskiriamas, su vaiku turi dirbti mokymosi pagalbos mokytojas.

### ***Programa.***

- Programose nustatomas konkretus mokymo laikotarpis, trunkantis nuo trylikos iki dvidešimties savaitių;
  - Mokiniai mokomi grupelėmis, o jei toks būdas neveiksmingas – organizuojamos individualios pamokos;
  - Pamokos rengiamos dažnai, o jų tempas – spartus;
  - Didelis dėmesys skiriamas žodžių atpažinimui, fonologiniams pratimams, ugdoma kalba ir mokoma prasmingo skaitymo pagrindų;
  - Programos sutelktos į kalbos įgūdžių ir matematikos procedūrų bei sąvokų supratimą;
- Ar mokiniui reikia pagalbos mokantis nusprendžia mokinio klasės mokytojas, mokymosi pagalbos mokytojas ir vaiko tėvai. Tėvų vaidmuo yra labai svarbus, kadangi programa turi būti vykdoma tiek mokykloje, tiek ir namuose.

**Studijos užsienyje** Daugiau apie studijas užsienyje skaitykite skyrelio „Mobilumas“ dalyje „Studijos užsienyje“.

- Taip pat jaunimo neformalųjį ugdymą vykdo ir su jaunimu dirbančios organizacijos, jaunimo centrai.

Daugiau informacijos apie neformaliojo jaunimo ugdymo galimybes galima rasti jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūros (JTBA) tinklalapyje [www.jtba.lt](http://www.jtba.lt).

- **Lietuvos jaunimo neformalaus ugdymo asociacija**
- **Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras**  
Žirmūnų g. 1B, LT-09101 Vilnius  
Tel. (8 5) 276 6578, faks. (8 5) 276 3205  
El. p.
- **Ugdymo plėtotės centras**  
M. Katkaus g. 44, LT 09217 Vilnius  
Tel. (8 5) 275 2362, Faks. (8 5) 272 4315

## El. p. Jaunų žmonių teisės

### Kaip piliečio

- **Rinkimų teisė.** Rinkimų teisę turi piliečiai, kuriems rinkimų dieną yra sukakę 18 metų. Būti išrinktam į Savivaldybių tarybų narius galima sulaukus 20 metų, Europos Parlamento narius – 21 metų, Seimo narius – 25 metų, Prezidentus – 40 metų;
- **Teisė inicijuoti referendumą.** Referendumas gali būti skelbiamas, kai to pareikalauja 300 tūkstančių piliečių, turinčių rinkimų teisę;
- **Piliečių įstatymų iniciatyvos teisė.** 50 tūkstančių piliečių, turinčių rinkimų teisę, gali teikti Seimui įstatymo projektą ir Seimas privalo jį svarstyti;
- **Peticijų teisė.** Raštiškas kreipimasis į Seimą, Vyriausybę ar vietos savivaldos valdžios institucijas su reikalavimas ar siūlymais priimti naują teisės aktą, pakeisti, papildyti ar pripažinti netekusiu galios galiojantį teisės aktą;
- **Susirinkimų, demonstracijų, mitingų teisė.** Norint savo mieste organizuoti masinį viešą renginį, būtinas savivaldybės leidimas. Savivaldybių kontaktai: <http://www.lsa.lt/lt/nariai-savivaldybes>

### Žmogaus

Visų įstatymų pagrindas yra žmonių teisės ir laisvės. Visi turi teisę į gyvybę, asmens neliečiamumą, saviraiškos laisvę, į mokslą. Teisės ir laisvės yra įtvirtintos Lietuvos Respublikos Konstitucijoje: <http://www3.lrs.lt/home/Konstitucija/Konstitucija.htm>, Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje: [http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=278385&p\\_query=&p\\_tr2=](http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_l?p_id=278385&p_query=&p_tr2=)

#### **Organizacijos, ginančios žmogaus teises ir laisves:**

- **Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba** prižiūri, kaip įgyvendinamos lygios moterų ir vyrų bei visų asmenų nepriklausomai nuo jų lyties, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės teisės.

Šeimyniškių g. 1A (5 aukštas), LT- 09312 Vilnius

Tel. (8 5) 261 2787

El. paštas: [mvlqk@lrs.lt](mailto:mvlqk@lrs.lt), [http://www.lygybe.lt/lt/titulinis\\_10.html](http://www.lygybe.lt/lt/titulinis_10.html)

- **Seimo kontrolierių įstaiga** tiria skundus dėl pareigūnų piknaudžiavimo, biurokratizmo ar kitaip pažeidžiamų žmogaus teisių ir laisvių viešojo administravimo srityje.

Gedimino pr. 56, LT-01110 Vilnius

Tel. (8 706) 65105

El. paštas: [ombuds@lrs.lt](mailto:ombuds@lrs.lt), <http://www.lrski.lt>

Nemokamas Seimo kontrolierių įstaigos telefonas 8 800 22100

- **Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus** įstaiga tiria skundus dėl vaiko teisių ar jo teisėtų interesų pažeidimų.

Plačioji g. 10, LT-01308 Vilnius

Tel. (8 5) 2107176

El. paštas [vaikams@lrs.lt](mailto:vaikams@lrs.lt), <http://www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai>

Nemokamas telefonas vaikams 8 800 01230

- **Žurnalistų etikos inspektoriaus tarnyba** nagrinėja skundus dėl visuomenės informavimo priemonėse pažeistos jų garbės ir orumo, taip pat teisės į privataus gyvenimo apsaugą pažeidimų.  
Gedimino pr. 60, LT-01110 Vilnius  
Tel.: (8 5) 223 73 10  
El. paštas: [zeit@lrs.lt](mailto:zeit@lrs.lt), <http://www3.lrs.lt/pls/inter/zetika>
- **Valstybinė darbo inspekcija** atlieka nelaimingų atsitikimų darbe, profesinių ligų, darbuotojų saugos ir sveikatos, norminių darbo teisės aktų pažeidimų prevenciją, darbo santykius reglamentuojančių įstatymų ir kitų norminių teisės aktų kontrolę įmonėse, įstaigose ar organizacijose, taip pat tais atvejais, kai darbdavys yra fizinis asmuo.  
Vilniuje asmenys konsultuojami adresu Aguonų g. 4., 101 kab.  
Tel. (8 5) 265 0193  
Pasitikėjimo telefonas: 8 5 213 9750  
Konsultacijos telefonu: 8 5 213 9772  
<http://www.vdi.lt>

### Šeimos nario

Teisė gyventi nepatiriant smurto šeimoje. Smurtas prieš vaikus – visos seksualinės prievartos, apleistumo ar aplaidžios vaiko priežiūros, kitokio jo išnaudojimo fizinio ir / ar emocinio blogo elgesio, sukeliančio faktinę ar potencialią žalą vaiko sveikatai, išlikimui, raidai ar orumui, formos.

- **Pagalbos vaikams linija**  
Pagalbos vaikams linijos interneto svetainėje šiuo metu pateikiami devynių problemų aprašymai, pagrindiniai požymiai bei būdai, kuriais galėtų bandyti spręsti problemą pats vaikas, paauglys ar suaugęs. Supažindinama su vaiko teisėmis ir pareigomis. Yra galimybė parašyti laišką, pasikonsultuoti, pranešti apie vaiką, kuriam reikia pagalbos. Dažnai vaikai nežino, ar šalia jų esančių žmonių veiksmas jau yra probleminis ir neretai vaiką žalojantis elgesys tampa įpročiu, gyvenimo būdu.  
El.paštas [info@pagalbavaikams.lt](mailto:info@pagalbavaikams.lt), <http://www.pagalbavaikams.lt/>  
Trumpasis nemokamas tel. 116 111
- **Paramos vaikams centras**  
Informacija vaikams bei jų šeimoms apie prievartą prieš vaikus, prevenciją ir mokymo programas, rizikos grupes. Galima rasti informacijos apie psichologinę pagalbą, keletą projektų apie prievartą prieš vaikus ir „Big Brothers/Big Sisters“ programą.  
Latvių g. 19A, 08113 Vilnius  
Tel. (8 5) 2 715980/8 611 43567  
Ir Sėlių g. 18, 08145 Vilnius  
Tel. (8 5) 255 9303/8 611 22612  
El. paštas: [pvc@pvc.lt](mailto:pvc@pvc.lt), <http://www.pvc.lt>
- **Vaiko teisių ir apsaugos skyriai (tarnyba)**  
Savivaldybėse veikiančys vaiko teisių ir apsaugos skyriai rūpinasi vaiko teisių apsauga. Organizuoja ir prižiūri be tėvų globos likusių vaikų globą (rūpybą). Savivaldybių vaiko teisių apsaugos tarnybų sąrašas: <http://www.socmin.lt/index.php?-2048446139>

## Vartotojo

Vartotojas turi teisę įsigyti tinkamos kokybės, saugius maisto produktus ar paslaugas, taip pat gauti teisingą ir visapusišką informaciją valstybine kalba apie produktus ar paslaugas bei savo teisių įgyvendinimo ar gynimo tvarką, turi teisę į pažeistų teisių gynimą ir į nuostolių atlyginimą. Institucijos, užtikrinančios vartotojų teises:

- **Civilinės aviacijos administracija**

Organizacija, kuri gina vartotojų, keliaujančių lėktuvais, teises. Pateikiama informacija apie oro transporto keleivių teises atšaukus skrydį ar kilus kitiems nesklandumams.

Rodūnios kelias 2, LT-02188 Vilnius

Tel. (8 5) 2739038;

El. paštas [caa@caa.lt](mailto:caa@caa.lt), <http://www.caa.lt>

- **Europos vartotojų centras**

Nemokama pagalba, jei Europos Sąjungos šalyse, Norvegijoje ir Islandijoje buvo įsigyta netinkamos kokybės prekė ar paslauga. Europos vartotojų centras informuoja apie vartotojų teises ir galimybes Europos Sąjungoje, suteikia nemokamas konsultacijas, supažindina su ES ir nacionalinės teisės pagrindais, ginančiais vartotoją, padeda siekti kompensacijos už patirtus nuostolius.

Odminių g. 12, LT-01122 Vilnius, Lietuva

Tel: (8 5) 2650368

El. paštas: [info@ecc.lt](mailto:info@ecc.lt), <http://www.ecc.lt>

Darbo laikas: I - IV 8.00 - 17.00, V 8.00 - 15.45

- **Lietuvos Respublikos Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba**

Tarnyba, nagrinėjanti, ar buvo užtikrintos vartotojų teisės dėl informacijos apie prekes ir paslaugas pateikimo, prekių ir paslaugų saugos ir kokybės maisto produktų srityje.

Nemokama linija: 8 800 40403

Siesikų g. 19,

LT-07170 Vilnius.

Tel. (8 5) 240 4361,

Faks. (8 5) 240 4362

El. paštas: [vvt@vet.lt](mailto:vvt@vet.lt), <http://vmvt.lt/>

- **Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas**

Analizuoja psichoaktyviųjų medžiagų kontrolės bei narkomanijos prevencijos būklę šalyje, rengia metodines rekomendacijas ir koordinuoja narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės bei narkomanijos prevencijos programų įgyvendinimą, organizuoja atitinkamus tyrimus, ūkio subjektams išduoda ir panaikina tabako gaminių ir alkoholio produktų gamybos bei prekybos licencijas, kontroliuoja juridinius bei fizinius asmenis, teikia konsultacijas, susijusias su psichoaktyviųjų medžiagų kontrolės įstatymais, savivaldybėms, juridiniams bei fiziniams asmenims.

Šv. Stepono g. 27, LT- 01312 Vilnius,

tel. 8 706 68060,

el. paštas [ntakd@ntakd.lt](mailto:ntakd@ntakd.lt), <http://www.ntakd.lt/>

- **Ryšių reguliavimo tarnyba**

Gina vartotojų teises telekomunikacijų bei ryšių sektoriuje.

Algirdo g. 27A,  
Tel. (8 5)

LT-03219  
210

Vilnius  
5633

El. paštas [rrt@rrt.lt](mailto:rrt@rrt.lt), <http://www.rrt.lt>

- **Studijų kokybės vertinimo centras**  
Šis centras vertina studijų programas, aukštąsias mokyklas. Taip pat pripažįsta kvalifikacijas, užsienyje įgytą aukštąjį išsilavinimą.  
A.Goštauto g. 12, LT-01108, Vilnius  
Tel. 8 5 2107782  
El. paštas [skvc@skvc.lt](mailto:skvc@skvc.lt), <http://www.skvc.lt/default.asp?id=0>
- **Valstybinė energetikos inspekcija prie Energetikos ministerijos**  
Ši organizacija gina vartotojų teises elektros, dujų, vandens, šilumos ir transporto srityse.  
Algirdo g. 27, LT-03219 Vilnius  
Tel. (8 5) 263 6006  
El. paštas [vei@vei.lt](mailto:vei@vei.lt), <http://www.vei.lt>
- Valstybinė vartotojų teisių apsaugos tarnyba  
Tarnybos tinklapyje yra daug naudingos informacijos apie vartotojų teises, produktų saugumą, prekių kokybę ir aptarnavimą. Taip pat čia galima rasti šių sričių teisinius dokumentus bei naudingų patarimų kasdieniam gyvenimui.  
Vilniaus g. 25, LT-01402, Vilnius  
Tel. 8 5 262 6751  
El. paštas [tarnyba@vvtat.lt](mailto:tarnyba@vvtat.lt), <http://www.vvtat.lt/>

#### Pareigos ir atsakomybė pagal egzistuojančius amžiaus apribojimus:

##### Donorystė (kraujo ir organų)

Kraujo donorais gali būti sveiki asmenys nuo 18 iki 65 metų amžiaus, savanoriškai duodantys kraujo ar jo sudėtinių dalių.

17 metų asmuo gali tapti kraujo donoru tik turėdamas notaro patvirtintą tėvų sutikimą arba į kraujo centrą atvykęs su vienu iš tėvų ar globėju. Daugiau informacijos apie kraujo donorystę galima rasti čia: <http://www.kraujodonoryste.lt>.

Nemokama tel. linija: 8 800 00003

- **VŠĮ Nacionalinis kraujo centras**  
Žolyno g. 34, 10210 Vilnius  
Tel. (8 5) 239 2437; (8 5) 234 0511  
El.paštas: [nkc@kraujodonoryste.lt](mailto:nkc@kraujodonoryste.lt)
- Tel. (8 46) 36 60 55;  
Mob.(8 640) 26443  
El. paštas: [klaipeda@kraujodonoryste.lt](mailto:klaipeda@kraujodonoryste.lt)
- VŠĮ NKC Panevėžio filialas  
**Nemuno g. 75, 37355, Panevėžys**  
Tel. (8 45) 43 08 10  
El.paštas:  
[panevezys@kraujodonoryste.lt](mailto:panevezys@kraujodonoryste.lt)

Organų donoru gali tapti LR pilietis ne jaunesnis kaip 18 metų, turintis donoro kortelę. Donoro kortelė – tai patvirtinimas, kad jos turėtojas savanoriškai ir neatlygintinai sutinka po savo mirties dovanoti organus ir (ar) audinius transplantacijai.

Daugiau informacijos apie organų donorystę: <http://www.donoryste.eu/lt/Pradzia.html>.  
M. Katkaus g. 5A-6, LT-09217, Vilnius  
Tel. 8 600 76666, 8 677 66666  
El. paštas: [info@donoryste.eu](mailto:info@donoryste.eu).

### **Pasas**

Kiekvienas 16 metų sulaukęs pilietis turi turėti asmens tapatybės kortelę arba Lietuvos Respublikos piliečio pasą. Norint gauti šiuos dokumentus, reikia kreiptis į pasirinktą migracijos tarnybą.

Gyvenant užsienyje, dėl paso išdavimo ar keitimo reikia kreiptis į Lietuvos Respublikos diplomatinę atstovybę ar konsulinę įstaigą arba atvykti į Lietuvą, į pasirinktą migracijos tarnybą.

Asmens tapatybės kortelė ar pasas gali būti išduodamas ir piliečiui, neturinčiam 16 metų. Tokiu atveju prašymą turi pateikti vienas iš tėvų (jėvių ar globėjų).

Daugiau informacijos apie pasų ir asmens tapatybių kortelių išdavimą galima rasti Policijos departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos: <http://www.policija.lt/index.php?id=12633>.

### **Vairavimo teisė ir dalyvavimas eisme**

Vairuotojo pažymėjimai išduodami nuolat Lietuvoje gyvenantiems ir čia savo gyvenamąją vietą deklaravusiems asmenims. Atsižvelgiant į transporto priemonę, minimalus amžius, nuo kurio įgyjama teisė vairuoti – 15 metų (mopedai ir lengvieji keturračiai motociklai). Nuo 16 metų įgyjama teisė vairuoti motociklus, kurių variklio darbinis tūris didesnis kaip 50 cm<sup>3</sup>, bet ne didesnis kaip 125 cm<sup>3</sup>, galia neviršija 11 kW, o galios ir svorio santykis ne didesnis kaip 0,1 kW / kg, taip pat triračius, kurių galia ne didesnė kaip 15 kW, keturračius. Automobilius galima vairuoti sulaukus 18 metų.

Važiuoti keliais dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 14 metų, o išklausiusiems atitinkamą mokymo kursą ir turintiems mokymo įstaigos išduotą pažymėjimą, – ne jaunesniems kaip 12 metų asmenims. Gyvenamojoje zonoje dviračių vairuotojų amžius neribojamas.

Daugiau informacijos apie vairavimo teisę ir dalyvavimą eisme galima rasti VĮ Regitra tinklalapyje: <http://www.regitra.lt/lt>.

### **Balsavimas ir kandidatavimas**

Rinkimų teisę turi piliečiai, kuriems rinkimų dieną yra sukakę 18 metų. Norint balsuoti rinkimuose, reikalinga rinkėjo kortelė. Taip pat galima pasinaudoti išankstinio balsavimo galimybe.

### **Kandidatavimas:**

- Seimas

Seimo nariu gali būti renkamas nuolat Lietuvoje gyvenantis, rinkimų dieną yra ne jaunesnis kaip 25 metų Lietuvos Respublikos pilietis, kuris nesusijęs priesaika ar pasižadėjimu su užsienio valstybe. Nuolat gyvenančiu Lietuvos Respublikoje laikomas Lietuvos Respublikos pilietis, kurio duomenys apie gyvenamąją vietą įrašyti Lietuvos Respublikos gyventojų registre, arba pilietis, kuris pagal Civilinį kodeksą pripažįstamas turinčiu nuolatinę gyvenamąją vietą Lietuvos Respublikoje.

- Prezidentas

Respublikos Prezidentu gali būti renkamas Lietuvos Respublikos pilietis pagal kilmę, ne mažiau kaip trejus pastaruosius metus gyvenęs Lietuvoje, jeigu jam iki rinkimų dienos yra suėję ne mažiau kaip keturiasdešimt metų ir jeigu jis gali būti renkamas Seimo nariu.

- Europos Parlamentas

Lietuvos Respublikoje Europos Parlamento nariu gali būti renkamas Lietuvos Respublikos pilietis ar kitas nuolat gyvenantis Lietuvoje Europos Sąjungos valstybės narės pilietis, kuris rinkimų dieną yra ne jaunesnis kaip 21 metų ir kuris nėra kandidatu į Europos Parlamentą kitoje Europos Sąjungos valstybėje narėje.

- Savivaldybės taryba

Savivaldybės tarybos nariu gali būti renkamas nuolatinis šios savivaldybės gyventojas, kuriam rinkimų dieną yra sukakę 20 metų.

Daugiau informacijos apie balsavimą ir kandidatavimą galima rasti Lietuvos Respublikos Konstitucijoje: <http://www3.lrs.lt/home/Konstitucija/Konstitucija.htm> ir Lietuvos Respublikos vyriausios rinkimų komisijos tinklalapyje: <http://www.vrk.lt/lt/>.

### **Vedybos ir lytiniai santykiai**

Santuoką galima sudaryti sulaukus 18 metų amžiaus, tačiau numatoma galimybė sumažinti amžiaus ribą. Jei santuoką nori sudaryti asmenys, nesulaukę 18 metų, tačiau tam nėra svarbių priežasčių, pvz., nėštumo, teismas gali nagrinėti šį prašymą ir sumažinti santuokinį amžių iki 15 metų. Jei santuokos sudarymo priežastis – nėštumas, leidimą tuoktis taip pat duoda teismas, tačiau šiuo atveju jis gali leisti tuoktis ir asmenims, nesulaukusiems 15 metų amžiaus.

Daugiau informacijos apie santuokinį amžių galima rasti Lietuvos Respublikos Civiliniame kodekse: [http://tm.infolex.lt/?item=taktai\\_list&aktoid=50802&strnr=3.14](http://tm.infolex.lt/?item=taktai_list&aktoid=50802&strnr=3.14).

Norint sudaryti santuoką Civilinės metrikacijos įstaigai pateikiami šie dokumentai:

- Asmens tapatybę patvirtinantis dokumentai;
- Gimimo liudijimai;
- Jei ketinantis susituokti yra užsienio valstybės pilietis, papildomai pateikiamas jo valstybės kompetetingos įstaigos išduotas dokumentas patvirtinantis, kad jo santuokai nėra kliūčių. Jeigu užsienio valstybės pilietis yra išsituokęs/ -usi ar našlys / -ė, pateikiamas jo valstybės kompetetingos įstaigos išduotas dokumentas patvirtinantis ištuoką ar buvusio sutuoktinio mirtį. Užsienio valstybės piliečio dokumentai (išskyrus pasą) turi būti legalizuoti ar patvirtinti pažyma (APOSTILLE), jeigu Lietuvos Respublikos tarptautinės sutartys ir Europos Sąjungos teisės aktai nenumato kitaip ir išversti į lietuvių kalbą.

Santuoka registruojama praėjus ne mažiau vienam mėnesiui nuo prašymo pateikimo.

Daugiau informacijos apie santuokos registravimą galima rasti Civilinės metrikacijos įstaigos tinklalapyje: <https://mepis.vrm.lt/index>.

### **Alkoholis, rūkymas ir narkotinės medžiagos**

Alkoholinius gėrimus ir cigaretes Lietuvoje galima įsigyti sulaukus 18 metų.



Alkoholinių gėrimų vartojimas viešoje vietoje yra draudžiamas. Pažeidžiant šį draudimą arba pasirodant girtam viešoje vietoje, įžeidžiant žmogaus orumą ir visuomeninę dorovę, gresia įspėjimas arba bauda nuo trisdešimties iki penkiasdešimties litų. Bauda didėja, jei šis pažeidimas yra atliekamas ne pirmą kartą<sup>12</sup>.

Neteisėtas psichotropinių ir narkotinių medžiagų įsigijimas ar laikymas baudžiamas bauda arba laisvės atėmimu.

### **Karo prievolė/baziniai mokymai**

Pradinė karinė tarnyba Lietuvoje yra privaloma. Ją atlikti kviečiami 19-26 metų amžiaus Lietuvos piliečiai, kurie yra pašaukiami atsitiktine tarka. Karo prievolinkai, raštu pareiškę norą, į nuolatinę privalomąją pradinę karą tarybą šaukiami nuo 18 iki 38 metų. Pirmiausia šaukiami nuolatinę privalomąją pradinę karą tarybą norintys atlikti karą prievolinkai, jų nelikus, – toliau iš eilės į karą prievolinkų einamųjų metų sąrašą įrašyti noro joms atlikti nepareiškę karą prievolinkai.

Privalomoji pradinė karą taryba gali būti atliekama vienu iš šių būdų:

- 1) atliekant nuolatinę privalomąją pradinę karą tarybą, kuri trunka 9 mėnesius;
- 2) dalyvaujant baziniuose kariniuose mokymuose, kurių trukmė – 12 savaičių;

3) dalyvaujant jaunesniųjų karininkų vadų mokymuose, trunkančiuose 3 metus. Jie skirti aukštųjų mokyklų studentams ir absolventams ir yra galimybė įgyti dar vieną, karininko, profesiją. Baigusiems šiuos mokymus bus suteiktas karinis laipsnis.

Daugiau informacijos apie karą prievolę ir bazinius mokymus galima rasti čia: <http://www.karys.lt>.

### **Nusikaltimai ir atsakomybė**

Jaunuoliui, kuriam iki nusikaltimo ar baudžiamojo nusižengimo padarymo buvo suėję 16 metų, atsako už nusikaltimą pagal baudžiamuosius įstatymus. Už nužudymą, sunkų sveikatos sutrikdymą, išžaginimą, seksualinį prievartavimą, vagystę, plėšimą, turto prievartavimą, turto sunaikinimą ar sugadinimą, šaunamojo ginklo, šaudmenų, sprogmenų ar sprogstamųjų medžiagų pagrobimą, narkotinių ar psichotropinių medžiagų pagrobimą, transporto priemonių ar kelių, juose esančių įrenginių sugadinimą pagal baudžiamuosius įstatymus atsako jaunuolis, kuriam buvo suėję 14 metų.

Jei iki nusikaltimo ar baudžiamojo nusižengimo jaunuoliui nebuvo suėję 14 metų, gali būti taikomos auklėjamojo poveikio ar kitos priemonės.

Nepilnamečiams taikomos auklėjamojo poveikio priemonės:

- Įspėjimas;
- Turtinės žalos atlyginimas ar jos pašalinimas;
- Nemokami auklėjamojo pobūdžio viešieji darbai;
- Atidavimas tėvams ar kitiems fiziniams ar juridiniams asmenimis, kurie rūpinasi vaikais, ugdyti ir prižiūrėti;
- Elgesio apribojimas;
- Atidavimas į specialią auklėjimo įstaigą<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodeksas

<sup>13</sup> Lietuvos Respublikos baudžiamasis kodeksas

Valstybė garantuoja teisinę pagalbą – pirminę konsultaciją ir atstovavimą teisme. Jei reikia teisinės pagalbos, galima kreiptis į savivaldybę: <http://www.teisinepagalba.lt>.

### Sveikatos draudimas

Kiekvienas turi teisę į medicininę pagalbą bei reikiamas paslaugas susirgus.

### Privalomasis sveikatos draudimas

Lietuvos piliečiai ir nuolat Lietuvoje gyvenantys užsieniečiai, kurie teisėtai dirba, privalo mokėti sveikatos draudimo įmokas. Taip garantuojama teisė gauti apmokamas asmens sveikatos priežiūros paslaugas. Net ir nedirbantys, negaunantys kitokio pobūdžio pajamų ir valstybės lėšomis neapdrausti privalomuoju sveikatos draudimu, privalo mokėti 9 procentų dvylikos minimaliųjų mėnesinių algų dydžio draudimo įmokas. Šiandien jos sudaro 90 litų per mėnesį.

Daugiau informacijos apie privalomąjį sveikatos draudimą galima rasti čia: <http://www.vlk.lt/vlk/lt/?page=info&id=121>.

### Europos sveikatos draudimo kortelė

Europos sveikatos draudimo kortelė suteikia medicinškai būtinas, valstybės finansuojamas sveikatos priežiūros paslaugas laikinai viešint bet kurioje iš 28 ES valstybių, Islandijoje, Lichtenšteine, Norvegijoje ir Šveicarijoje tomis pačiomis sąlygomis ir kainomis (kai kuriose šalyse nemokamai), kaip ir toje šalyje apdraustiems asmenims. Europos sveikatos draudimo kortelę išduoda Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos.

Daugiau informacijos apie Europos sveikatos draudimo kortelę galima rasti Valstybinės ligonių kasos tinklalapyje: <http://www.vlk.lt/vlk/lt/?page=info&id=1053>.

### Socialinis draudimas

Socialinis draudimas garantuoja pajamas apdraustiesiems, netekus darbingumo dėl ligos, motinystės, senatvės, invalidumo (netekto darbingumo) ar kitais atvejais.

Socialinio draudimo rūšys:

<i>Socialinio draudimo pensijos</i>	<i>Kompensacijos</i>	<i>Socialinio draudimo pašalpos</i>	<i>Nelaimingų atsitikimų darbe ir profesinių ligų socialinio draudimo išmokos</i>
Senatvės, netekto darbingumo (invalidumo), našlių ir našlaičių (maitintojo netekimo);	Už ypatingas darbo sąlygas;	Ligos, motinystės tėvystės, profesinės rehabilitacijos;	Ligos dėl nelaimingo atsitikimo darbe, pakeliui į darbą ar iš darbo arba profesinės ligos pašalpos, vienkartinės netekto darbingumo kompensacijos, periodinės netekto darbingumo

			komensacijos, vienkartinės ir periodinės draudimo išmokos apdraustajam mirus.
--	--	--	---

#### Savanoriškas socialinis pensijų draudimas

Valstybiniu savanoriškuoju socialiniu pensijų draudimu gali draustis ne jaunesni kaip 16 metų Lietuvos Respublikos ar Europos Sąjungos valstybės narės nuolatiniai gyventojai tuo laiku, kai jie nėra privalomai draudžiami valstybiniu socialiniu pensijų draudimu. Asmenys savanoriškuoju pensijų draudimu draudžiasi individualiai.

Daugiau informacijos apie socialinį draudimą galima rasti čia: <http://www.sodra.lt>.

## **Informacinis ir medijų raštingumas**

Informacinis raštingumas – tai gebėjimas atpažinti, gauti, vertinti, atrinkti ir etiškai bei atsakingai naudoti reikalingą informaciją iš įvairių informacijos šaltinių.

Dėl įvairių naujų technologijų įtakos ir komunikacijos priemonių – medijų (radijo, televizijos, interneto, spaudos) – plitimo žymiai pakito žmonių komunikacijos procesai ir elgsena. Todėl svarbus ir medijų raštingumas, kuris apima medijų vaidmenų suvokimą, funkcijas, kritišką medijų turinio vertinimą, įgūdžių, reikalingų turiniui sukurti, turėjimą.

Po žiniasklaidos (medijų) sąvoka slepiasi visuomenės informavimo priemonės – spauda, radijas, televizija, internetiniai portalai, taip pat reklama, muzikiniai klipai, video žaidimai, tinklaraščiai.

Svarbu kritiškai vertinti žiniasklaidos pateikiamą turinį. Norint tą daryti, reikia suvokti, kaip ji veikia ir kokią įtaką daro. Mitas, jog žiniasklaida yra tikrovės atspindys, turi būti sugriautas. Žiniasklaida – kūrėjų darbo rezultatas ir priemonė tikrovei suprasti.

Reikia būtinai suprasti, kad žiniasklaida:

- Turi įtakos kultūros formavimuisi. Visuomenė, kultūra ir realybės suvokimas yra paveiktas informacijos ir vaizdinių, kuriuos gauname iš žiniasklaidos priemonių. Šiais laikais įtakingiausi istorijų pasakotojai yra žiniasklaidos priemonės – televizija, filmai, muzika, video žaidimai, internetas;
- Daro poveikį žmonių mąstymui, požiūriui ir veiksams. Dažnai nenorima pripažinti, bet žmonės yra paveikti reklamų, naujienų, filmų, populiariosios muzikos, video žaidimų ir kitų žiniasklaidos formų. Būtent dėl stipraus poveikio žiniasklaida ir formuoja kultūrą;
- Siekia įtikinti ir paveikti. Kiekviena žiniasklaidos žinutė nori žmones įtikinti kažkuo tikėti ar kažkaip elgtis. Naujienos, dokumentiniai filmai teigia saką teisybę, tačiau jų pateikiamas realybės vaizdas

yra subjektyvus. Reklamų tikslas – parduoti produktus ar paslaugas. Taigi, žiniasklaida naudoja įtikinėjimo kalbą;

- Sukuria fantazijų pasaulį. Filmai, televizija, muzikos klipai ir kitos medijos nukelia į malonų ir linksną fantazijų pasaulį. Reklamos sukuria vaizdą, kad visos problemos gali būti išspręžiamos įsigyjant daiktus ar paslaugas. Svarbu suvokti, kad žiniasklaidos kuriamas pasaulis dažnai neatitinka realybės;
- Neatskleidžia visų istorijos pusių. Kiekvienas žiniasklaidos kūrėjas turi savo požiūrį į pasakojamą istoriją. Dažnai tik dalis istorijos būna pateikiama, o kita dalis nutylima. Žinutė formuojama ne tik iš to, kas buvo pasakyta pašnekovo, bet pateikiamos ir interpretacijos;
- Turi atskleistą mintį ir paslėptą potekstę kiekvienoje žinutėje. Tekstu, vizualiais ar garsu pateikiama transliuojamos žinutės mintis, tačiau dažnai galima pastebėti neišryškintą ar net paslėptą žinutės mintį;
- Pateikia žinutę, kuri atspindi kūrėjo požiūrį ir vertybes. Kiekvienas turi savo požiūrį, taip pat ir žiniasklaidos kūrėjai. Dažnai jų požiūris turi įtakos parenkamiems žodžiams, garsui ar nuotraukoms;
- Skleidžia specifines žinutes, tačiau verta turėti mintyje, jog kiekvienas žmogus jas priima savaip ir interpretuoja skirtingai, pasitelkdamas savo žinias, patirtį, vertybės ir požiūrį. Tad kiekvieno interpretacija gali būti tinkama ir ją reikia gerbti. Įsigilinus, kaip veikia žiniasklaida, galima suprasti, kas ir kodėl sukūrė žinutę, galima atskirti, kokie įtikinėjimo metodai naudojami ir kaip kūrėjai stengiasi mus paveikti. Daugiau pasidomėjus žiniasklaida, galima pastebėti, jog ne visos istorijos pusės yra atskleidžiamos ir kad reikia pasitelkti kuo daugiau šaltinių, jog žmogus būtų geriau informuotas.

## **Informacijos paieška, atranka ir valdymas**

### **Informacijos paieška**

Vykdam informacijos paiešką svarbu suprasti, ko ir kur bus ieškoma. Verta apsibrėžti raktinius žodžius, kurie padės rasti reikiamą informaciją. Informacijos paiešką galima vykdyti:

- Bibliotekų kataloguose;
- Bibliotekų duomenų bazėse;
- Interneto paieškos sistemose.

### **Informacijos atranka ir valdymas**

Atsirenkant informaciją svarbu mąstyti kritiškai, t.y. abejoti ir ieškoti atsakymų į kylančius klausimus. Ar šaltinio turinys tinkamas ir patikimas, labai priklauso nuo to, kur informacija bus naudojama. Svarbu, kad turimi šaltiniai tiktų temai, kuriai yra ieškoma informacijos. Nebūtinai visa skelbiama ir publikuojama informacija yra vertinga. Vertinant informacijos šaltinio patikimumą, verta atkreipti dėmesį<sup>14</sup>:

- Šaltinio autorių;
- Veikėjo apibūdinimą;

---

<sup>14</sup> Sakadolskis, R. (2007). Kaip kritiškai skaityti laikraštį ir kam to reikia?. In *Žiniasklaidos skaidrumas*. Vilnius: Eugrimas

- Citatos autorių;
- Pateikiamus faktus ir aplinkybes;
- Pateikiamų nuomonių ir vertinimų įvairovę;
- Pastebėjimus iš pirmo žvilgsnio.

### *Etiškumas*

Naudojant kitų autorių darbus svarbu juos cituoti, nepažeisti egzistuojančių etikos normų. Internete draudžiama skelbti informaciją, kurią kaip draudžiamą apibrėžia LR įstatymai.

### *Privatumas internete ir socialiniuose tinkluose*

- Kontaktinė informacija padeda atpažinti asmenį: pilnas vardas ir pavardė, adresas, telefonas ir kita. Kartais registruojantis į vieną ar kitą puslapį, socialinį tinklą, yra prašoma pateikti kontaktinę informaciją, tačiau šios informacijos pateikimas nėra būtinas – dažnai net nėra būtina įvesti savo tikrą vardą ir pavardę, bet pakanka pasirinkti slapyvardį ir galima aktyviai dalyvauti to tinklo ar svetainės virtualiame gyvenime. Patartina asmeninę kontaktinę informaciją pateikti tik tuomet, kai tai yra būtina, pavyzdžiui, apmokant pirkinius. Rekomenduojama vengti pateikinti internete savo namų adresą, elektroninio pašto adresą, telefoną ir net pavardę.
- Dalinimasis informacija apie savo interesus – asmens pomėgius, mėgstamą muziką ir kitą tokio pobūdžio informaciją – yra svarbus bei įdomus vaikams ir jaunimui. Tokiu būdu jie ieško bendraminčių, dalinasi savo įspūdžiais su bendraamžiais, užmezga naujas pažintis. Daugelyje viešos erdvės vietų dalintis tokia informacija yra saugu.
- Informacija apie privatų gyvenimą, tai dalinimasis savo problemomis ir sunkumais, su kuriais susiduriama. Pasakymas „negalima pasakoti apie savo problemas internete“ gali sukelti neigiamą jaunų žmonių reakciją, kuriems elektroninė erdvė yra vienintelis išsigelbėjimas, vieta, kur jie drąsiai ir atvirai gali dalintis savo išgyvenimais. Iš kitos pusės, tokios informacijos atskleidimas virtualioje erdvėje padidina atsivėrusiojo pažeidžiamumą, nes vėliau asmeninio gyvenimo detalės gali būti paviešintos ar panaudotos siekiant tam žmogui pakenkti. Rizika padidėja, kuomet yra dalinamasi su visiškai nepažįstamu žmogumi ir atsivėrusiojo kontaktinė informacija yra viešai prieinama.
- Internete galima aptikti informaciją, kuri provokuoja kitų apkalbas, kenkia žmogaus reputacijai. Reputacijai kenkiančios informacijos formų yra įvairių – apsvaigusių žmonių nuotraukos iš vakarėlio, atviras dalinimasis seksualine patirtimi tinklaraštyje, apnuoginto kūno nuotraukos arba kiti intymūs vaizdai, taip pat diskriminaciją kurstantys ir rasistiniai pasisakymai.

Prieš talpinant informaciją internetinėje erdvėje svarbu pagalvoti apie tokių veiksmų pasekmes.

Tapatybės vagystė – tai asmens duomenų vagystė, siekiant apsimesti kitu žmogumi, dažniausiai finansiniais tikslais. Internetas nusikaltėliams suteikia naujų galimybių surinkti dar daugiau asmens duomenų. Nusikaltėliai naudoja daug įvairių metodų asmeninei informacijai rinkti pradedant nuo internete paskelbtų duomenų rinkimo (socialiniuose tinkluose paskelbta informacija) iki šlamšto (angl. *spam*) siuntimo, sukčiavimo pasinaudojant nepageidaujamos elektroninio pašto žinutėmis ar falsifikuotais interneto tinklalapiais siekiant išgauti prisijungimo prie informacinių sistemų slaptažodžius ar kitus konfidencialius duomenis. Taip pat dažnai vartotojai automatiškai yra nukreipiami į netikrus sukčių valdomus puslapius, kurių tikslas yra konfidencialios asmeninės informacijos vagystė, pavyzdžiui, slaptažodžių ar banko sąskaitų numerių pasisavinimas.

Nepageidajami laišakai gali būti įvairaus turinio, pavyzdžiui, pornografiniai, siūlantys medikamentus, abejotinus finansinius sandorius arba tiesiog „labai geri“ pasiūlymai.

Duomenų vagystė – sukčiavimo forma, kai pasinaudojant nepageidajamomis elektroninio pašto žinutėmis ar falsifikuotais interneto tinklalapiais siekiama išgauti prisijungimo prie informacinių sistemų slaptažodžius ar kitus konfidencialius duomenis.

Automatinio vartotojų nukreipimo į netikrus sukčių valdomus puslapius tikslas – konfidencialios asmeninės informacijos vagystė, pavyzdžiui, slaptažodžių ar banko sąskaitų numerių.

### **Kaip išvengti?**

Internete neskelbti asmeninės informacijos – banko sąskaitos numerio, adreso, telefono numerio, asmens dokumentų duomenų ir kt.

- Užtikrinti apsaugą

Svarbu, kad nepageidajamų laiškų filtras tikrintų visus laiškus.

- Mąstyti

5 žingsnių testas padės išvengti virusų sklidimo internete ir atpažinti nepageidajamus laiškus.

- Ar pažįstu laiško siuntėją?
- Ar jau esu gavęs laišką iš šio siuntėjo?
- Ar tikiuosi gauti laišką su prisegtuku iš šio siuntėjo?
- Ar siuntėjo vardas, temos ir prisegtuko pavadinimas skamba logiškai?
- Ar laiškas turi virusą? Visada verta patikrinti naudojant antivirusines programas.

- Neatsakyti

Jei buvo gautas nepageidajamas laiškas, svarbu jį neatsakyti. Priešingu atveju, ateityje yra tikimybė sulaukti dar daugiau nepageidajamų laiškų. Taip pat svarbu jų nepersiųsti kitiems.

- Neskelbti el. pašto adreso internete

Svarbu el. pašto adresą laikyti privačiai ir neskelbti internete. Kuo rečiau jis randamas internetinėje erdvėje, tuo mažesnė tikimybė sulaukti nepageidajamų laiškų, taip išvengiant tapatybės vagystės.

Daugiau informacijos galima rasti: <http://www.saferinternet.org/home> ir <http://www.draugiskasinternetas.lt>.

### **Privatumas socialiniuose tinkluose (Facebook)**

Užtikrinti savo privatumą socialiniuose tinkluose svarbu dėl reputacijos bei siekiant išvengti nusikaltėlių, kurie savo aukų ieško ir duomenis apie juos renka socialiniuose tinkluose. Čia jie sužino, kokių ritmu gyvenama, kada išvykstama atostogauti, gauna informacijos apie šeimą, draugus, įpročius ir randa telefono numerius.

Patarimai, kaip užtikrinti privatumą:

- Suskirstyti draugus ir pasirinkti žmones, kuriems skelbiama informacija

Nebūtinai visi socialinių tinklų draugai turi prieiti prie skelbiamos informacijos. Galima pasirinkti, kuriems žmonėms rodyti socialiniuose tinkluose skelbiamus dalykus. Galima susikurti atskirus žmonių sąrašus, pavyzdžiui, klasės draugų, mokytojų ar skautų. Asmeninė informacija (adresu, telefonu, nuotraukomis, žinutėmis, draugų sąrašais ar nuorodomis) verta dalintis tik su tais žmonėmis, kuriais visiškai pasitikima.

- Išnagrinėti socialinių tinklų privatumo nuostatas

Privatumo nuostatos galima rasti įvairius privatumo nustatymus, kur galima pasirinkti, kas ir ką gali matyti bei daryti. Socialiniai tinklai dažnai keičia paslaugos sąlygas ir mažina privatumo lygį. Verta kiekvieną kartą peržiūrėti pasikeitusias nuostatas ir nustatyti pageidaujama privatumą.

**Elektroninės patyčios** – elgesys, kuriuo siekiama pažeminti, įskaudinti, išgąsdinti kitą. Patyčios internete gali vykti elektroniniais laiškais, žinutėmis, pokalbių svetainėse, socialiniuose tinkluose. Taip pat elektroninės patyčios vyksta naudojant mobiliuosius telefonus.

Elektroninių patyčių rūšys:

- Įžeidinėjimai virtualioje erdvėje, kai įžeidinėjama viešai, kitiems matant ar girdint. Pavyzdžiui, socialinio tinklo profilyje yra užrašomi įvairūs keiksmažodžiai, viešai pravardžiuojama;
- Apsimetimas kitu asmeniu ir kenkimas jo reputacijai. Elektroninėje erdvėje yra lengva išlikti anonimišku ir slėpti savo tapatybę, taip pat galima apsimesti tuo, kuo iš tikrųjų esi;
- Apgaulės būdu išgaunama asmeninė informacija ir pavišinama kitiems. Tai gali būti asmeninės nuotraukos, video, prisijungimo duomenys ir kita svarbi informacija, kuria nenorima dalintis su kitais;
- Atstūmimas ir nepriėmimas į draugų grupę pokalbių kambariuose, socialiniuose tinkluose;
- Šmeižimas internete, kuomet skleidžiami gandai;
- Persekiojimas, kuomet grasinama kaip nors pakenkti, sumušti;
- Smurtinių veikslių filmavimas ir įkėlimas bei platinimas internete.

Patarimai gavus nemalonias žinutes:

- Neatsakinėti į žinutes, kurios yra nemalonios ar įžeidžiančios. Atsakymas tik paskatins priekabautoją tolesniems veiksams;
- Išsaugoti žinutes. Žinučių nebūtina skaityti, tačiau ją galima pasilikti kaip priekabiavimo įrodymą. Ieškant pagalbos ar pranešant apie priekabiavimą ir įžeidinėjimą, būtina turėti įrodymų;
- Pranešti apie problemas tiems, kurie gali padėti. Apie įžeidžiančius pranešimus galima pranešti tinklalapio savininkams, atitinkamos institucijoms arba „karštajai linijai“ [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt);
- Blokuoti siuntėją. Nebūtina taikstyti su įžeidimais ar priekabiavimu – galima blokuoti siuntėjus;
- Papasakoti asmeniui, kuriuo pasitikima. Paprastai pirmasis problemos sprendimo žingsnis yra pokalbis su tėvais, draugais, mokytoju, jaunimo organizacijos vadovu ar skambutis į pagalbos liniją.

## Atsakingos institucijos

**Policija.** Išsiuntus informaciją šiuo elektroniniu paštu [info@policija.lt](mailto:info@policija.lt), ji patenka į Nusikaltimų elektroninėje erdvėje tyrimo valdybą (skyrių), kuris vykdo elektroninę žvalgybą tinkluose ir atlieka sukčiavimo, grasinimo bei kitų sričių ikiteisminius tyrimus. Daugiau informacijos [www.policija.lt](http://www.policija.lt).

**Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija** užtikrina asmens duomenų apsaugą. Į inspekciją galima kreiptis, kai Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatyme ar Lietuvos Respublikos elektroninių ryšių įstatyme nustatytos jo teisės gali būti pažeistos.

Juozapavičiaus g. 6, 09310 Vilnius

Tel. (8 5) 271 2804, 279 1445

Faks. (8 5) 261 9494

El. paštas [ada@ada.lt](mailto:ada@ada.lt)

<http://www.ada.lt>

**Ryšių reguliavimo tarnyboje veikianti „karštoji linija“** priima ir nagrinėja pranešimus apie neteisėtą ar žalingą turinį ir neteisėtą veiklą internete. Pranešimo formą galima užpildyti čia: <http://www.draugiskasinternetas.lt/lt/main/report>.

### Saugus bendravimas internete

Internetas suteikia galimybę ne tik palaikyti ryšį su draugais, pažįstamais ar šeimos draugais, bet ir užmegzti naujus ryšius. Bendraujant su nepažįstamais svarbu likti budriam ir kritiškai vertinti gaunamą informaciją.

- Svarbu būti atsargiu su žmonėmis, kurie pernelyg draugiški, sakosi mėgstantys tokią pačią muziką, filmus, aktorius ir t.t. Sukčių tikslas pelnyti pasitikėjimą, tad bus labai malonus ir apsimės esantis draugas;
- Būtina atkreipti dėmesį į neatitikimus draugų pasakojimuose. Jei pastebima, kad draugais sakosi esąs daug vyresnis bei sakė anksčiau, verta nutraukti bendravimą;
- Kylant bent menkiausiems įtarimams, būtina pasikalbėti su suaugusiuoju. Apie nemalonumus galima pranešti policijai ar kreiptis į [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt);
- Tyrimai parodė, kad tie, kurie internetinėje erdvėje kalba apie lytinius santykius, dažniau susiduria su sukčiais. Užpuolikai pokalbiuose bando užvesti temas apie seksą. Jei internetinėje erdvėje nepažįstamieji pradeda kalbėti temomis apie seksą, reikėtų apie tai pranešti patikimam suaugusiajam ir tuoj pat nustoti bendrauti su įtartinu asmeniu;
- Norint susitikti su internetiniu draugu, svarbu prieš susitikimą išsiaiškinti kuo daugiau informacijos apie jį, pranešti suaugusiajam kur ir kada ketinama susitikti, apie šį asmenį daugiau informacijos paieškoti interneto paieškos sistemose. Patartina susitikti tose vietose, kur yra kitų žmonių, t.y. viešojoje vietoje, kaip pavyzdžiui kavinė, kino teatras, arba į pirmą susitikimą vykti su draugu ar suaugusiuoju, su savimi turėti telefoną.

## Savanoriška veikla

### Kas yra savanoriška veikla?

- Savanorystė – įvairaus amžiaus žmonių, kurie laisva valia skiria savo laiką, žinias, patirtį ir energiją visuomenės naudai, atliekama veikla, už kurią nėra gaunamas piniginis atlygis. Savanoriška veikla gali būti nedidelė, pavyzdžiui, pagalba vienos dienos trukmės renginyje, arba didesnės apimties, kai tam skiriama keletas valandų savo laisvalaikio kas savaitę ar net kasdien.

### Savanorystės principai

- Savanorystė teikia naudos ir visuomenei, ir pačiam savanoriui;
- Savanoriška veikla yra nemokama. Vadinasi, savanoriška veikla yra kiekvieno piliečio pasirenkama visiškai laisvai (nesitikint jokios finansinės naudos), ji didina bendrąjį gėrį ir atliekama ne šeimos narių ar draugų naudai. Atsižvelgiant į savanoriškos veiklos specifiką, savanoriui kartais kompensuojamas tam tikros išlaidos, pavyzdžiui, kelionės bilietas ar maisto išlaidos, tačiau tai nėra atlyginimas už atliktą veiklą;
- Savanoriška veikla gali būti atliekama įvairiose visuomenei naudingos veiklos srityse.

### Kas yra savanoris?

- Norint tapti savanoriu, būtinos dvi sąlygos: asmuo turi būti apsisprendęs skirti savo laiką visuomenei ir jos reikmėms, nesitikėdamas jokio piniginio atlygio, ir antroji – asmuo turi atrasti kitą asmenį ar organizaciją, kuriems reikalinga savanorio pagalba.



### Savanoriškos veiklos įstatymas<sup>15</sup>

- 2011 m. rugpjūčio 1 d. įsigaliojo Savanoriškos veiklos įstatymas, Lietuvos Respublikos Seimo priimtas 2011 m. birželio 22 d., Vilniuje, Europos savanoriškos veiklos metų turo renginių metu. Pagal įstatymą, savanoriui numatomi reikalavimai:

1. Savanoriais gali būti vyresni kaip 14 metų Lietuvos Respublikos piliečiai ir Lietuvos Respublikos teritorijoje teisėtai esantys užsieniečiai;

2. Asmenys, jaunesni kaip 18 metų, gali dalyvauti savanoriškoje veikloje, jeigu tam neprieštaruoja vaiko atstovas pagal įstatymą;

3. Savanoriui kvalifikacija nėra būtina, išskyrus tokį savanoriškos veiklos pobūdį, kuris reikalauja specialios kvalifikacijos pagal kitus teisės aktus arba pagal savanoriškos veiklos organizatorių reikalavimus;

4. Savanoriui pagal atliekamos veiklos pobūdį gali būti taikomi kiti reikalavimai, nustatyti atskiras sritis reglamentuojančiuose teisės aktuose.

Esminiai skirtumai tarp savanorio ir kitų asmenų veikiančių organizacijoje:

	<b>SAVANORIS</b>	<b>PRAKTIKANTAS</b>	<b>NARYS</b>	<b>DARBUOTOJAS</b>
<b>MOTYVACIJA</b>	Savo noru nuveikti konkrečias veiklas	Atlikti mokymosi įstaigos užduotą praktiką	Turėti galimybę dalyvauti organizacijos veikloje	Dirbti už sutartą atlyginimą
<b>ATSAKOMYBĖ</b>	Iš dalies atsakingas už konkrečią užduotį	Atsakingas už mokymosi tikslų siekimą	Atsakingas už dalyvavimą bendruose reikaluose ir atstovavimą	Visiškai atsakingas už jam pavestus darbus
<b>TRUKMĖ</b>	Tiek, kiek trunka atlikti įsipareigotą veiklą	Tiek, kiek numatė mokymo įstaiga	Trukmė pagal nario mokesčio taisykles ar kitus reikalavimus	Tiek, kiek sutarta su darbdaviu
<b>VAIDMUO</b>	Padedą organizacijai vykdyti veiklą	Mokosi įsitraukdamas į veiklą	Dalyvauja ir rūpinasi organizacijos ateitimi	Visiška atsakomybė už vykdomą veiklą

### Savanoriškos veiklos sutartis

Viena iš savanoriškos veiklos organizatoriaus pareigų — sudaryti su savanoriu savanoriškos veiklos sutartį, jeigu:

<sup>15</sup> Visą įstatymo tekstą galima rasti čia:  
[http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=402802&p\\_query=&p\\_tr2=](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=402802&p_query=&p_tr2=)

- 1) kompensuojamos su savanoriška veikla susijusios išlaidos;
- 2) sudaryti sutartį pageidauja viena iš šalių.

Sutartyje gali būti susitariama dėl savanoriškos veiklos trukmės ir laiko, išlaidų kompensavimo, kitų sąlygų.

### **Savanoriškos veiklos pripažinimas – nauda**

#### **Pagal savanoriškos veiklos įstatymą:**

1. Dalyvavimas savanoriškoje veikloje, atsižvelgiant į jos tikslus ir pobūdį, gali būti pripažįstamas savanorio praktinio darbo ir (ar) mokymosi patirtimi;

2. Atlikta savanoriška veikla gali būti įskaityta kaip socialinė veikla pagal bendrojo ugdymo planus.

#### **Patirtis, įgyta savanoriškos veiklos metu, gali:**

- praturtinti savanorio CV ir praplėsti galimybes įsidarbinti;
- padėti apsispręsti dėl specialybės, pakeisti įprastą gyvenimą, permąstyti tikslus, sudaryti pagrindą karjerai arba apskritai pakeisti veiklos pobūdį. Tai yra geriausia galimybė mokyklą ką tik pabaigusiems jauniems žmonėms, kurie nėra tvirtai apsisprendę, ką norėtų toliau mokytis;
- padėti lengviau mokytis, jei pasirinkta specialybė susijusi su atliekama savanoriška veikla;
- suteikti naujų žinių ir įgūdžių;
- padidinti pasitikėjimą savimi, savigarbą bei pasitenkinimą gyvenimu;
- padėti susirasti naujų bendraminčių ar pažinti kitas kultūras.

### **Rūšys<sup>16</sup> ir sritys<sup>17</sup>**

Savanorystė gali pasiūlyti įvairių rūšių veiklas:

- **Savanoriai organizacijose** – tai dažniausiai jauni žmonės, dar neturintys konkrečios specialybės, veikiantys įvairiose jaunimo bei visuomeninėse organizacijose. Savanoriai pagal savo poreikius ir galimybes įsilieja į organizacijos veiklą.
- **Savanoriai profesionalai** – tai žmonės, jau įgiję tam tikrą specialybę (gydytojai, buhalteriai, teisininkai, psichologai). Šie žmonės padeda organizacijoms išspręsti su jų sritimi susijusias problemas, pritaikydami savo sukauptas žinias ir patirtį.
- **Renginių savanoriai** – tai žmonės, prisidedantys prie renginio organizavimo, viešinimo ir atliekantys įvairias pagalbines veiklas. Tokia savanorystė paprastai laikoma trumpalaikė, kuri trunka nuo vienos dienos iki 3 mėnesių.

Savanoriškos veiklos sritis priklauso tik nuo savanorio fantazijos, noro ir to, ką siūlo organizacijos ar kitos įstaigos, kurioms reikalinga savanorio pagalba. Tai gali būti: aplinkosauga, rūpinimasis gyvūnais, pagalba žmonėms, veiklos ūkiuose ar straipsnių rašymas nuotoliniu būdu. Pagal 2011 m. „Vilmorus“ atliktą tyrimą populiariausios savanoriškos veiklos sritys Lietuvoje yra: socialinės, kultūrinės veiklos, švietimo

<sup>16</sup> <http://savanoriaujam.lt/apie-savanoryste>

<sup>17</sup> [http://ec.europa.eu/lietuva/documents/leidiniai/savanorystes\\_kelrodis.pdf](http://ec.europa.eu/lietuva/documents/leidiniai/savanorystes_kelrodis.pdf)

organizacijos, aplinkosauga ir gyvūnai, sveikatos priežiūra, bendruomenių centrai ir religinės veiklos sritys.

### Socialinės veiklos sritis

Šioje srityje veikiančios organizacijos teikia socialines paslaugas pažeidžiamoms žmonių grupėms. Jos padeda spręsti socialines problemas arba jų išvengti. Pagrindinė savanorių veikla yra bendravimas, įvairių veiklų inicijavimas, užimtumo skatinimas, pagalba stokojančiųjų aplinkoje ir pan.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
„Jaunimo linija“	Tai emocinės paramos telefonu ir internetu tarnyba, kurioje veikia savanoriai konsultantai, kurių tikslas teikti emocinę paramą jaunimui, padėti įveikti krizes ir vykdyti savižudybių prevenciją internetu.	Kaunas Klaipėda Vilnius	„Jaunimo linijos“ padalinys Vilniuje El. paštas: <a href="mailto:vilnius@jaunimolinija.lt">vilnius@jaunimolinija.lt</a> Tel.: (8 5) 231 3437 <a href="http://www.jaunimolinija.lt">http://www.jaunimolinija.lt</a>  „Jaunimo linijos“ padalinys Kaune El. paštas: <a href="mailto:kaunas@jaunimolinija.lt">kaunas@jaunimolinija.lt</a>  „Jaunimo linijos“ padalinys Klaipėdoje El. paštas: <a href="mailto:klaipeda@jaunimolinija.lt">klaipeda@jaunimolinija.lt</a>
Maltos ordinas	Tai viena didžiausių krikščioniškų humanitarinių organizacijų, išlaikanti vaikų ir senelių namus, ambulatorijas, ligonines ir prieglaudas.	Skyriai veikia 26 Lietuvos miestuose ir miesteliuose	El. paštas: <a href="mailto:info@maltieciai.lt">info@maltieciai.lt</a> Tel.: (8 5)249 7304 <a href="http://maltieciai.lt/">http://maltieciai.lt/</a>
Lietuvos raudonojo kryžiaus draugija	Tai draugija, kurios tikslas — suvienyti jaunas asmenis socialinių problemų mažinimui ir užtikrinti jauno žmogaus asmenybės tobulėjimą visuomenėje.	Skyriai veikia 35 Lietuvos miestuose ir miesteliuose	Tel.: (8 5) 262 8037 <a href="http://www.redcross.lt/lt/">http://www.redcross.lt/lt/</a>

### Kultūrinės veiklos sritis

Tai sritis, kurioje vyksta ir meninė, ir kultūrinio paveldo išsaugojimo veikla. Savanoriai gali prisidėti prie įvairių meno renginių, meninės veiklos palaikymo, kultūros projektų.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
„Kultūros savanoriai“	Tai neformalus kultūros ir meno organizacijose bei renginiuose savanoriaujančių žmonių susivienijimas, kuriuo siekiama stiprinti kultūrinės savanorystės tradicijas, padėti kultūros ir meno renginiams bei organizacijoms, surenkant jiems savanorių komandas ir koordinuojant savanoriams skirtų veiklų	Virtuali erdvė ir įvairūs Lietuvos miestai	El. paštas: <a href="mailto:info@savaniauk.lt">info@savaniauk.lt</a> Tel.: 8 675 59805 <a href="http://kulturossavaniaukai.lt/">http://kulturossavaniaukai.lt/</a>

	vykdymą, ir rengti mokymus savanoriams bei jų paslaugomis besinaudojančioms organizacijoms.		
„Kultūros raktas“	Tai jaunimo organizacija, kuri skatina domėtis savo miesto ir šalies kultūrinio gyvenimu bei organizuoti įvairias veiklas.	Klaipėda	El. paštas: <a href="mailto:kulturos.raktas@gmail.com">kulturos.raktas@gmail.com</a> Tel.: 8 656 33768 <a href="http://kulturosraktas.blogas.lt/">http://kulturosraktas.blogas.lt/</a>
Vilniaus tarptautinis kino festivalis „Kino pavasaris“	Tai didžiausias ir svarbiausias kino renginys Lietuvoje. Savanoriai padeda tiek organizavimo klausimais, tiek festivalio metu.	Vilnius	El. paštas: <a href="mailto:savanoriai@kinopavasaris.lt">savanoriai@kinopavasaris.lt</a> <a href="http://www.kinopavasaris.lt/">http://www.kinopavasaris.lt/</a>

### Švietimo organizacijos

Šios organizacijos siekia, kad jų adresatai ar nariai mokytųsi. Savanoriai gali padėti mokymosi procese: pajavairinti mokymosi metodus, skirti papildomai dėmesio jo stokojantiems asmenims, organizuoti papildomą veiklą (dažniausiai neformaliojo švietimo srityje), savo pavyzdžiu tapti autoritetu besimokantiejiems ir pan.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
„Sėkmės mokykla“	Tai neformalaus ugdymo mokykla, įgyvendinanti įvairias programas, skirtas vaikams bei jaunimui. Čia savanoriška veikla siejama su neformaliojo švietimo organizavimu.	Vilnius	El. paštas: <a href="mailto:info@sekmesmokykla.lt">info@sekmesmokykla.lt</a> Tel.: (8 5) 260 8634 <a href="http://www.sekmesmokykla.lt/">http://www.sekmesmokykla.lt/</a>
Lietuvos skautija	Tai visuomeninė, laisvanoriška, nepolitinė organizacija, kur padedant suaugusiems, skatinami progresyvūs atradimai ir atsakomybė, mokoma vadovauti sau ir kitiems. Savanorių veiklos dažniausiai siejamos su užsiėmimų organizavimu.	Skyriai veikia 10 Lietuvos miestų	El. paštas: <a href="mailto:info@skautai.lt">info@skautai.lt</a> Tel.: (8 614) 79646 <a href="http://www.skautai.lt/">http://www.skautai.lt/</a>
Kūrybinės raiškos centras	Tai nevyriausybinė jaunimo organizacija, vienijanti aktyvius jaunos žmones ir su jaunimu dirbančius žmones, kurie ugdo tolerantiškus, besimokančius ir kritiškai mąstančius piliečius. Taip pat siūnia ir priima savanorius pagal Europos savanorių tarnybos (EST) programą.	Kuršėnai	El. paštas: <a href="mailto:info@krc.lt">info@krc.lt</a> Tel.: 8 603 32192 <a href="http://www.krc.lt/">http://www.krc.lt/</a>

## Aplinkosauga ir gyvūnai

Tai savanoriškos veiklos sritis, kurioje savanoriai gali dalyvauti gamtos išsaugojimo ir puoselėjimo projektuose, rūpintis beglobiais gyvūnais, vykdyti šviečiamąją veiklą ir užsiimti visuomenės sąmoningumo ugdymu aplinkos išsaugojimo ir gyvūnų priežiūros klausimais.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
Lietuvos žaliųjų judėjimas (LŽJ)	Tai nevyriausybinė gamtosauginė organizacija, teikianti prioritetą toms aplinkosauginėms problemoms, kurios labiausiai daro įtaką gamtai ir visuomenės sveikatai. Čia savanoriai prisideda prie programų vykdymo ir veiklų organizavimo.	Alytus Kaunas Klaipėda Plungė Šiauliai Vilnius	LŽJ būstinė ir laikraščio „Žalioji Lietuva“ redakcija Kaune El. paštas: <a href="mailto:zalieji@zalieji.lt">zalieji@zalieji.lt</a> Tel.: 8 37 324 241 <a href="http://www.zalieji.lt/">http://www.zalieji.lt/</a>  LŽJ klubas „Griaustinis“ Alytuje Tel.: 8 618 01772 El. paštas: <a href="mailto:griaust@yahoo.com">griaust@yahoo.com</a>  LŽJ klubas „Žvejone“ Klaipėdoje El. paštas: <a href="mailto:zvejone@zvejone.lt">zvejone@zvejone.lt</a> Internetas: <a href="http://www.zvejone.lt">www.zvejone.lt</a>  LŽJ klubas „Saulutė“ Plungėje El. paštas: <a href="mailto:biblioteka@plunge.omnitel.net">biblioteka@plunge.omnitel.net</a>  LŽJ klubas Vilniuje Tel. 8 52 765 609 El. paštas: <a href="mailto:janina@zalieji.lt">janina@zalieji.lt</a>
„Lesė“	Tai gyvūnų globos organizacija, užsibrėžusi tikslą aktyviai gerinti visos Lietuvos beglobių gyvūnų situaciją, ginti gyvūnų teises ir ugdyti rimtą visuomenės požiūrį į gyvūnų globos problemas. Savanoriai užsiima gyvūnų sterilizacijos finansavimo paieška, laikina gyvūnų globa, naujų namų paieška beglobiams gyvūnams, gyvūnų gelbėjimu bei gydymu ir kita veikla, kuri padeda mažinti beglobių gyvūnų skaičių Lietuvoje.	Skyriai veikia Jonavoje, Kaišiadoryje, Kaune, Prienuose, Mažeikiuose Vilniuje ir kituose Lietuvos miestuose.	„Lesės“ savanoriai El. paštas: <a href="mailto:nariai@lese.lt">nariai@lese.lt</a> Tel.: +370 68269463/+370 68269463 <a href="http://www.lese.lt/lt/start">http://www.lese.lt/lt/start</a>
„Pifas“	Tai visuomeninė nepelno siekianti organizacija, jungianti bendraminčius, kuriems rūpi, kad gyvūnas ir žmogus darniai sugyventų dabartinėje visuomenėje. Savanoriai rūpinasi beglobiais gyvūnais bei suteikia laikinus namus.	Kaunas Vilnius	El. paštas: <a href="mailto:info@pifas.org">info@pifas.org</a> Tel.: 8 681 40309 <a href="http://www.pifas.org/">http://www.pifas.org/</a>

## Sveikatos priežiūros sritis

Tai sritis, kur savanoriaujama prižiūrint sveikatą arba padedant ligoniams. Savanoriai čia reikalingi ne tik kaip padėjėjai, bet ir dėl to, kad būdami šalia, rodo solidarumą su sergančiais. Ši savanoriška veikla turi daug panašumo su socialinės srities savanoryste. Čia taip pat reikalinga atjauta, bendravimas ir pagalba slaugant.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
Lietuvos sveikuolių sąjunga	Tai organizacija, propaguojanti sveiką gyvenseną. Čia savanoriai skleidžia informaciją apie sveiką gyvenseną, organizuoja teminius renginius ir pan.	Sąjungai priklauso 63 Lietuvos sveikatos klubai	El. paštas: <a href="mailto:juste@sveikuoliai.lt">juste@sveikuoliai.lt</a> Tel.: 8 687 77973 <a href="http://www.sveikuoliai.lt/">http://www.sveikuoliai.lt/</a>
Nacionalinis kraujo centras	Tai centras, kuris siekia gerinti Lietuvos gyventojų sveikatą, sumažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą; aprūpinti asmens sveikatos priežiūros įstaigas krauju, jo komponentais ir preparatais, diegti Europos Sąjungos kokybės, saugumo ir veiksmingumo reikalavimus, skatinti neatlygintą kraujo donorystę.	Klaipėda Panevėžys Vilnius	Nacionalinis kraujo centras El. paštas: <a href="mailto:nkc@kraujodonoryste.lt">nkc@kraujodonoryste.lt</a> Tel.: (8 5) 239 2444  Klaipėdos filialas El. paštas: <a href="mailto:klaipeda@kraujodonoryste.lt">klaipeda@kraujodonoryste.lt</a> Tel.: (8 46) 36 53 05  Panevėžio filialas El. paštas: <a href="mailto:panevezys@kraujodonoryste.lt">panevezys@kraujodonoryste.lt</a> Tel.: (8 45) 43 08 13
Paliatyvios medicinos centras	Ligonių lankymas namuose – savanoriškai veiklai ypač tinkama sritis, nes žmonės sirgdami namuose tiesiog ilgisi bendravimo. Kaip tik tai gali suteikti savanoriai.		El. paštas: <a href="mailto:savanoriai@vitadigna.lt">savanoriai@vitadigna.lt</a> Tel.: 8 683 71100 <a href="http://www.pmcentras.lt/">http://www.pmcentras.lt/</a>

## Bendruomenių centrai

Tai mikrorajonų, kaimo ir kitų vietos bendruomenių organizacijos, besirūpinančios vietinės bendruomenės aktualijomis. Jos iš esmės pagrįstos savanoriška veikla, nes kviečia artimesnius ir tolimesnius gyventojus į visas veiklas įsitraukti savanoriškai.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
Mikrorajonų, kaimo, miestelių ir kitų vietos bendruomenių organizacijos ar asociacijos.	Bendruomenės veikla susijusi su tam tikrais žmonių poreikiais ir jų įgyvendinimu, pavyzdžiui, krepšinio aikštelės įkūrimu kaimo vietovėje ir t.t.	Visa Lietuva	Bendruomenių portalas: <a href="http://www.bendruomenes.lt/">http://www.bendruomenes.lt/</a>
Lietuvos kaimo bendruomenių	Tai visuomeninių organizacijų sąjunga, koordinuojanti bei	Kaunas	El. paštas: <a href="mailto:lkbsajunga@gmail.com">lkbsajunga@gmail.com</a> Tel.: (8 37) 40 93 76

sajunga	vykdanti Lietuvos kaimo bendruomenių sąjungos narių pavestus uždavinius bei savo veikla atstovaujanti jos interesus.		<a href="http://www.lkbs.lt/">http://www.lkbs.lt/</a>
Balsių bendruomenė	Aktualių klausimų kėlimas, sprendimų ieškojimas, bendruomenės telkimas, įvairių akcijų rengimas ir pan.	Vilnius	El. paštas: <a href="mailto:info@balsiai.org">info@balsiai.org</a> Tel. 8 687 37 695 <a href="http://www.balsiai.org/">http://www.balsiai.org/</a>

### Religinės veiklos sritis

Šios srities organizacijose savanoriai organizuoja renginius, telkia įvairias grupes, globoja silpnesnius ir pan.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
Lietuvos jaunimo dienos	Tai savanorystė kasdienėje bažnytinių bendruomenių veikloje ir renginiuose	Vilnius	El. paštas: <a href="mailto:ltjpc@yahoo.com">ltjpc@yahoo.com</a> Tel.: (8 5) 212 0983 <a href="http://www.jaunimodienos.lt/">http://www.jaunimodienos.lt/</a>
Lietuvos krikščionių studentų bendrija	Tai visuomeninis judėjimas, vienijantis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentus. Pagrindinis tikslas — stiprinti krikščioniškos pasaulėžiūros ir gyvenimo įtaką tarp Lietuvos universitetų studentų, ugdyti aktyvius, atsakingus, tvirtus dvasinius ir moralinius įsitikinimus turinčius visuomenės narius.	Vilnius	El. paštas: <a href="mailto:info@lksb.lt">info@lksb.lt</a> Tel.: (8 5) 2727732 <a href="http://www.lksb.lt/">http://www.lksb.lt/</a>
Lietuvos draugija Kolpingo	Tai visuomeninė, pelno nesiekianti, savarankiškos pagalbos ir labdaros organizacija, demokratiška katalikų švietėjiškos veiklos bendruomenė. Kolpingo jaunimo savanoriai įgyvendina vietines ir tarptautines programas.	Kaunas	El. paštas: <a href="mailto:lkd@kolping.lt">lkd@kolping.lt</a> Tel.: (8 37) 20 36 10 <a href="http://lkd.kolping.lt/">http://lkd.kolping.lt/</a>

### Sporto sritis

Sporto srityje savanoriai padeda organizuoti bei įgyvendinti sporto renginius. Dažniausiai tai trumpalaikė savanorystė, tačiau galima prisijungti ir prie kasdienės sportinės veiklos.

Organizacijų pavyzdžiai	Pobūdis	Vieta	Kontaktai
Sporto savanorių sąjunga	Tai visuomeninė organizacija, kuri organizuoja tarptautinius	Priklauso nuo	El. paštas: <a href="mailto:mykolas@sportosavanoriai.lt">mykolas@sportosavanoriai.lt</a>

	ir nacionalinius sporto renginius, kur reikalinga įvairi savanorių veikla: vertimai, tvarkos palaikymas, pagalba sportininkams ir t.t.	renginio vietos.	Tel.: 8 6999 4370 <a href="http://www.sportosavanoriai.lt/">http://www.sportosavanoriai.lt/</a>
Miegantys drambliai	Tai nevyriausybinė organizacija, profesionaliai vystanti laipiojimo sportą bei teikianti laipiojimo pramogas visai šeimai. Savanoriai padeda propaguoti ir plėtoti sporto šakas, mankštą bei kitas veiklas.	Kaunas	El. paštas: <a href="mailto:info@miegantysdrambliai.lt">info@miegantysdrambliai.lt</a> Tel.: 8 616 84794 <a href="http://www.miegantysdrambliai.lt/">http://www.miegantysdrambliai.lt/</a>
Lietuvos asociacija „Sportas visiems“	Tai visuomeninė organizacija, siekianti visuomeninės gerovės kūno kultūra ir sportu stiprinant žmonių sveikatą, propaguojanti sveiką gyvenseną, organizuojanti kūno kultūros, neprofesionalaus sporto ir poilsio renginius įvairaus amžiaus žmonėms.	Priklauso nuo renginio vietos.	El. paštas: <a href="mailto:info@sportasvisiems.lt">info@sportasvisiems.lt</a> Tel.: 8-5 213 52 55 <a href="http://www.sportasvisiems.lt/">http://www.sportasvisiems.lt/</a>

### Savanorystės trukmė<sup>18</sup>

Pagal savanoriškos veiklos trukmę ir įsitraukimą savanorystė gali būti skirstoma į trumpalaikę, ilgalaikę savanorišką veiklą ir savanorišką tarnybą.

### Trumpalaikė savanoriška veikla

Viena iš paprasčiausių savanoriškos veiklos formų — trumpalaikė savanorystė.

- tokia veikla trunka iki 3 mėn.;
- veikla gali būti koncentruota į vienos dienos renginį ar į kelių savaitių trukmės užduotį;
- pati savanoriška veikla yra nukreipta daugiau į rezultato pasiekimą nei į mokymosi procesą;
- veikla gali būti vykdoma ir individualiai, ir grupėse. Tai dažniausiai priklauso nuo savanoriškos veiklos masto ir tikslų;
- savanorystė gali vykti vietiniu lygmeniu, Europoje ir visame pasaulyje.

Trumpalaikės savanorystės pasiūlymų galima ieškoti internete:

- pasiūlymai savanoriams: <http://savanoriaujam.lt;>
- savanoriškos veiklos paieška: <http://www.cv.lt/savanoriskas-darbas;>
- savanorių duomenų bazė: <http://www.buk-savanoriu.lt.>

<sup>18</sup> [http://ec.europa.eu/lietuva/documents/leidiniai/savanorystes\\_kelrodis.pdf](http://ec.europa.eu/lietuva/documents/leidiniai/savanorystes_kelrodis.pdf)



## Ilgalaikė savanoriška veikla

Itin didelį dėmesį mokymosi procesui skiria ilgalaikė savanoriška veikla.

- tokia veikla trunka ilgiau nei 3 mėn.;
- veikla gali būti vykdoma įgyvendinant tam tikrą programą;
- veikla labiau orientuota į mokymosi procesą: santykius su žmonėmis, susitapatinimą su organizacija ir jos idėja;
- yra pakankamai laiko, kad savanoris galėtų atrasti ir išplėtoti tokią veiklos sritį, kurioje jis pats jaučiasi geriausiai;
- savanorystė gali vykti vietiniu lygmeniu, Europoje ir visame pasaulyje.

## Savanoriška tarnyba

Tai tokia savanorystės forma, kuria siekiama neformalaus ugdymo(-si) tikslų. Savanoriaujantieji visą laiką skiria savanoriškai veiklai, pavyzdžiui, kiekvieną darbo dieną, ir ši veikla nėra derinama su apmokamu darbu. Savanoriškoje tarnyboje amžiaus grupės ir kiti savanorius apibūdinantys kriterijai būna aiškiai apibrėžti. Ši savanorystės forma dažniausiai veikia kaip nacionalinė ar tarptautinė programa. Lietuvoje šiuo metu veikia Europos savanorių tarnyba ir nacionalinės programos.

## Trumpa nacionalinių programų apžvalga

Nacionaliniu lygmeniu Lietuvoje yra vykdomos kelios programos ir projektai. Tokios programos yra kuriamos daugeliui organizacijų ir paprastai vykdomos savanorius koordinuojančių ir su šiomis programomis dirbančių organizacijų.

### „Jaunimo savanoriška tarnyba“

**Projekto tikslas** – sudaryti sąlygas jauniems žmonėms dalyvauti savanoriškoje veikloje ir įgyti asmeninių, socialinių, profesinių kompetencijų ir darbo patirties.

#### **Projekto uždaviniai:**

- Remiantis Europos savanorių tarnybos modeliu sukurti ir įgyvendinti jaunimo savanoriškos veiklos modelį Lietuvoje;
- Skatinti jaunimo savanorišką veiklą bei motyvuoti įgyti darbo įgūdžių, asmeninių, socialinių, profesinių kompetencijų.

**Projekto trukmė:** 2014 m. sausis – 2015 m. spalio

**Projekto tikslinė grupė:** 650 nedirbantys jauni žmonės nuo 16 iki 29 metų, prioritetas teikiamas neįgijusiems pagrindinio išsilavinimo, įgijusiems pagrindinį išsilavinimą, įgijusiems vidurinį išsilavinimą, registruotiems darbo biržoje, baigusiems profesinio mokymo programas, įgijusiems aukštąjį išsilavinimą.

#### **Trumpai apie veiklas ir rezultatus:**

ES programos „Veiklus jaunimas“ Europos savanorių tarnybos modelis yra naudinga galimybė jauniems žmonėms įgyti patirties savanoriaujant įvairaus profilio nevyriausybiniuose organizacijose, įstaigose, institucijose. Remiantis šiuo modeliu siekiama sukurti ir įgyvendinti jaunimo savanoriškos veiklos modelį

Lietuvoje: akredituoti savanorius priimančias organizacijas; organizuoti mokymus ir teikti individualias konsultacijas savanorius priimančių organizacijų atstovams, kuruojantiems jaunimo savanorišką veiklą; teikti mentorstės paslaugas savanorius priimančioms organizacijoms; organizuoti mokymus savanorišką veiklą vykdantiems jauniems žmonėms, teikti informavimo ir konsultavimo paslaugas jiems; įgyvendinti jaunų žmonių vykdant savanorišką veiklą įgytų kompetencijų į(si)vertinimą.

Įgyvendinant projektą bus skatinama jaunimo savanoriška veikla, vykdant jaunų žmonių informavimą apie savanoriškos veiklos galimybes ir pritraukiant dalyvauti vykdomame projekte. Projekto metu bus pasitelkiama reklama per radiją, informaciniai ir motyvaciniai renginiai bei video filmai. Projekto metu jauni žmonės būtų įtraukiami į jų poreikius atitinkančias savanoriškas veiklas, kurių metu jie įgytų darbinių įgūdžių, asmeninių, socialinių, profesinių kompetencijų. Projekte dalyvaujantys jauni žmonės vykdys savanorišką veiklą pagal veiklos sritį ir pobūdį pasirinktoje akredituotoje savanori priimančioje organizacijoje savo arba kitoje gyvenamojoje teritorijoje. Jie savanoriaus ne mažiau kaip 20 val. per savaitę. Numatoma, kad jaunų žmonių savanoriškas veikla truktų iki 3 ar iki 6 mėnesių.

Projekto metu priimančių savanorius organizacijų kuratoriai įgis papildomų kompetencijų darbui su jaunais savanoriais. Priimančios savanorius organizacijos praplės savo veiklos sritis, įsivertins savo organizacijos teikiamų paslaugų aprėptį (veiklų orientacija į mažiau galimybių turinčius jaunos žmones), kels savo organizacijos veiklos kokybę, įgis papildomų žmogiškųjų išteklių – jaunuosius savanorius – savo veiklų įgyvendinimui. Projekto metu bus plečiamas savanorius priimančių organizacijų tinklas.

Projektas prisidės prie Žmogiškųjų išteklių plėtros veiksmų programos prioriteto „Kokybiškas užimtumas ir socialinė aprėptis“ uždavinio „Stiprinti socialinę aprėptį“ įgyvendinimo. Jauni žmonės, kurie nedirba ir nesimoko, patiria socialinę atskirtį. Projekto metu jie įgis darbo rinkai reikalingų kompetencijų, kels motyvaciją ir pasitikėjimą savimi, gebėjimus naudoti aktyviomis darbo rinkos politikos priemonėmis. Sudarant sąlygas jauniems žmonėms vykdyti savanorišką veiklą, kurios metu jie įgytų ne tik darbo rinkai reikalingų kompetencijų, bet ir socialinių, tiesiogiai bus atliepiamas šio prioriteto siekis – sąsajų suradimas socialinės aprėpties ir užimtumo srityse. Šio projekto įgyvendinimas prisidės prie jaunų žmonių aktyvesnio įsitraukimo į darbo rinką.

Daugiau: [www.buksavanoriu.lt](http://www.buksavanoriu.lt)

### **Projektas „Savanorystė – pirmas žingsnis sėkmingos karjeros link“<sup>19</sup>**

Lietuvos verslo darbdavių konfederacija kartu su socialiniais partneriais sukūrė projektą, įdiegsiantį Lietuvoje naujovišką savanorių ir jų mentorių pritraukimo ir ugdymo metodą, kuris suteiks naują postūmį savanorystės idėjos vystymuisi ir populiarėjimui Lietuvoje. Šio projekto esmė — įtraukiant nevyriausybinių ir valstybinių sektorių organizacijas, sukurti savanorių pritraukimo, jų švietimo ir įtraukimo į savanorystės veiklas mechanizmą, kurio įgyvendinimas prisidėtų prie ilgalaikio ir tvaraus jaunimo konkurencingumo darbo rinkoje augimo.

Tikslinė projekto auditorija — niekur nedirbantis ir pagal formaliojo švietimo programas nesimokantis jaunimas (angl. NEETs). Projekto tikslas: plėtoti neformaliojo švietimo paslaugų pasiūlą ir prieinamumą tarp jaunų bedarbių bei padidinti socializacijos ir užimtumo formų įvairovę, tokiu būdu didinant jaunimo konkurencingumą darbo rinkoje.

#### **Pagrindinės projekto veiklos:**

- projekto iniciatyvų viešinimo ir savanorystės skatinimo kampanijos organizavimas;

<sup>19</sup> <http://savanoryste.gerapraktika.lt/apie-projekta>

<http://www.lijot.lt/veikla/nacionalin%C4%97/nacionaliniai-projektai/411-savanoryst%C4%97-pirmas-%C5%BEingsnis-s%C4%97kmingos-karjeros-link>

- savanoriškos veiklos praktikų organizavimas (atsakinga LIJOT);
- mokymų, skirtų papildomoms kompetencijoms ir įgūdžiams įgyti, organizavimas;
- baigiamojo savanorystės iniciatyvų renginio organizavimas.

Projekte naudojamos savanoriškos veiklos organizavimo priemonės: sukurtas savanoriškos veiklos organizavimo tinklalapis [www.savanoryste.gerapraktika.lt](http://www.savanoryste.gerapraktika.lt), savanoriams organizuojami mokymai, skirti papildomoms kompetencijoms ir įgūdžiams, kurie padės savanoriams ir nevyriausybinėms organizacijoms efektyviai vykdyti savanoriškas veiklas, įgyti.

Portale nevyriausybinių organizacijų gali publikuoti savanorystės skelbimus ir ieškoti savanorių, o savanoriai — paprasčiau rasti jų poreikius atitinkančius savanorystės pasiūlymus.

## Savanoriška veikla užsienyje

Savanoriauti galima ne tik gimtajame ar kitame Lietuvos mieste, tačiau ir Europoje bei visame pasaulyje. Jaunuoliai gali išvykti į kitą šalį, joje gyventi ir užsiimti įvairia veikla: atlikti vietos bendruomenei naudingą veiklą socialinėje, kultūrinėje, gamtos apsaugos, jaunimo ir visuomenės informavimo ar kitoje srityje.

Pateikiamos įvairių sričių savanoriškos veiklos programos užsienyje.

## Aplinkosauga ir ekologija

### ***Priedas nr. 1***



Blue Ventures (liet. Mėlyni pokyčiai)

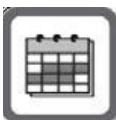
Ši organizacija skirta mylintiems vandenį ir besirūpinantiems, kas dedasi jame. Pagrindinis organizacijos tikslas — apsaugoti vandens telkinius nuo užterštumo, todėl savanoriai mokosi nardyti, tyrinėja jūrų pasaulį ir atlieka įvairius tyrimus, kuriais remdamasi organizacija teikia pasiūlymus vyriausybei dėl švaraus vandens išsaugojimo.



Afrikoje.



Amžius neribojamas.



Projektų trukmė nuo 2 iki 12 ir daugiau savaičių.



700 – 4000 svarų, priklausomai nuo projekto trukmės.

Į kainą įeina maitinimas, apgyvendinimas, pirmoji pagalba, visapusiška organizatorių pagalba bei nardymas su visa reikalinga įranga.



Norint savanoriauti, reikia užpildyti elektroninę paraišką ir sulaukti atsakymo per 24 valandas su tolimesniais nuorodymais.



<http://blueventures.org>

### ***Ecoteer***



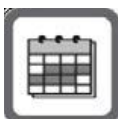
Ecoteer suteikia galimybę būsimam savanoriui susirasti jį dominantį projektą, o organizacijoms, ieškančioms savanorių, rasti žmogų. Ecoteer organizacija neima jokio tarpininkavimo mokesčio, todėl kaina sumažėja ir tampa prieinama daugeliui. Savanoriai gali padėti ekologiškuose ūkiuose sėti ir nuimti derlių, gelbėti gyvūnus ir gamtą, padėti žmonėms, sergantiems AIDS ir hepatitu bei mokyti juos, kaip išvengti ligų.



- Europoje;
- Azijoje;
- Afrikoje;
- Amerikoje;
- Pietų Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje;
- Karibų salose.



Nuo 18 m., o nuo 14 m. – kartu su globėjais.



Projektų trukmė nuo 1 sav. iki metų ir daugiau.



Kiekvieno projekto kaina savaitei skirtinga. Ji gali būti nuo 20 iki 200 ir daugiau svarų sterlingų savaitei.



Projektų pagal kainas, trukmes ir temas galima ieškoti projektų duomenų bazėje. Atradus tinkamą projektą, reikia susisiekti su organizatoriais.



<http://www.ecoteer.com/>; [contact@ecoteer.com](mailto:contact@ecoteer.com)



### **Geo Visions (liet. „Geografinės vizijos“) - „Geovisions“**

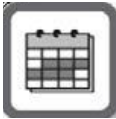
„Geografinės vizijos“ yra ganėtinai maži, tačiau gali pasirūpinti studentų bei darbuotojų poreikiais. Jie yra pakankamai dideli, kad galėtų globoti norinčius pasisemti tarptautinės patirties, ir ganėtinai jauni, jog žinotų, ko reikia XXI amžiuje, pakankamai subrendę ir žinantys, ko reikia puikiai savanorystei. Su šia organizacija galima ne tik savanoriauti, bet ir atlikti stažuotes ar net dirbti apmokamą darbą. Organizacija siekia, jog savanoriai, padėdami sunkiau gyvenantiems, padėtų patys sau ir įgytų įgūdžių, kurių negaus niekur kitur.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Pietų Amerikoje.



Nuo 18 metų.



Projektų trukmė nuo 2 iki 12 savaičių.



Nuo 1000 iki 5000 JAV dolerių, priklausomai nuo projekto trukmės.

Pasirinkus programą tinklalapio dešinėje pusėje nurodomos tikslios kainos.



Norint savanoriauti, reikia užpildyti elektroninę paraišką.



<http://www.geovisions.org>

[programs@geovisions.org](mailto:programs@geovisions.org)

### **Global Vision International (GVI) (liet. Tarptautinė globalinė vizija)**



„Tarptautinė globalinė vizija“ yra viena garsiausių tarptautinės savanorystės organizacijų pasaulyje, kurios galimybės buvo pristatomos įvairių tarptautinių laikraščių ir žurnalų, įskaitant „The Times“, „The Independent“, „The Guardian“, BBC „Wildlife Magazine“ ir įvairiose tarptautinėse televizijos programose.

Organizacija siūlo trijų tipų savanorystę:

- Stažuotes:

atvykus į šalį, bus paskirtas patyręs vadovas, kuris padės susipažinti su stažuotės vieta. Veikla kartu su organizacijos darbuotojais yra viena iš svarbiausių stažuotės programos dalių. Daugelis darbuotojų yra patys perėję stažuotės programą. Per susitikimus kas savaitę peržiūrimi tikslai ir kokios galėtų būti pasiūlytos rekomendacijos. Vadovas taip pat padės padaryti galutinę ataskaitą ir suteiks „Tarptautinės globalinės vizijos“ stažuotės užsienyje sertifikatą. Daugelis stažuotojų yra tarptautiniu mastu pripažintos kvalifikacijos. Po stažuotės yra galimybė kreiptis dėl mokamo ar nemokamo darbo su pačia organizacija arba partneriais užsienyje.

- Savanoriavimą užsienyje:

tarptautinė organizacijos komanda, daugiau nei 150 darbuotojų, viso buvimo metu užtikrins mokymus, kultūrinę pažintį ir 24 valandų per parą paramą. Veiklų sąrašas varijuoja nuo jūrinės faunos ir floros išsaugojimo ir gyvūnijos tiriamųjų ekspedicijų į Afriką ir Lotynų Ameriką. Taigi „Tarptautinė globalinė vizija“ siūlo prisijungti ir pažvelgti į pasaulį naujomis akimis.

- Ekspedicijas:

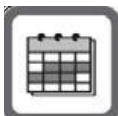
„Tarptautinė globalinė vizija“ kviečia savanorius veikti apsaugos ir bendruomenės plėtros projektuose atokiose Žemės vietovėse. Prieš visas ekspedicijas yra rengiami išsamūs apmokymai. Ekspedicijų metu galima patirti neįtikėtinų nuotykių.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Australijoje ir Okeanijoje;
- Pietų Amerikoje;
- Šiaurės Amerikoje.



Nuo 15 metų



Projektų trukmė nuo 1 sav. iki vienerių metų.



Kaina prasideda nuo 650 svarų sterlingų. Į kainą įeina nuolaidos skrydžiams, įvadinis seminaras atvykus į šalį, organizatorių komandos pagalba šalyje, apgyvendinimas, maitinimas, ekskursija aplink programos vietą, priemonės reikalingos veiklai, pagalba mokantis kalbos bei pasitikimas oro uoste.



Šios organizacijos interneto svetainėje reikia pasirinkti programą, šalį, trukmę ir rasti pilną aprašą, kainas bei internetinę dalyvio anketą.



<http://www.gvi.co.uk/>

### ***GoEco (liet. Pirmyn eko)***



„Pirmyn eko“ sukūrė dešimtis ekologinių ir humanitarinių programų bendradarbiaudami su arabų ir žydų organizacijomis Izraelyje. Ši organizacija skirta ekologija besidomintiems, drąsiems keliautojams, kurie nori iširti regioną savo rankomis bei pažinti vietos gyventojus, maitinės ir ekologines sistemas.

„Pirmyn eko“ suteikia patogias gyvenimo sąlygas, saugumą ir veiklų bei laisvalaikio planus. „Pirmyn eko“ užtikrina, kad kiekvienas savanoris atvyktų ir būtų paruoštas dalyvauti programoje.

Organizacija siūlo:

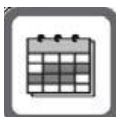
- Ilgalaikes laukinės aplinkos apsaugos programas;
- Ekoturizmo plėtros programas Nazarete;
- Pastatų statymą dykynėse;
- Koralinių rifų apsaugos projektus.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Australijoje ir Okeanijoje;
- Pietų Amerikoje;
- Šiaurės Amerikoje.



Nuo 18 metų.



Projektų trukmė nuo 1 savaitės iki 3 mėnesių.



Kainos prasideda nuo 135 JAV dolerių savaitei. Organizatoriai suteikia apgyvendinimą, įvadinį seminarą, organizatorių komandos palaikymą projekto vietoje bei pasitinka oro uoste.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



[goeco@goeco.org](mailto:goeco@goeco.org)

<http://www.goeco.org/>



***Green Heart Travel (liet. Žaliosios širdies kelionė)***

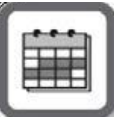
Organizacija siūlo keliones, stažuotes po įvairias pasaulio šalis. Savanoriškos veiklos sritys, susijusios su pagalba žmonėms bei planetai, tačiau kiekvienas projektas skirtingose šalyse yra vis kitoks, tad rinktis yra iš ko.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Pietų Amerikoje;



Nuo 18 metų, o kai kur nuo 23 ar 30 metų.



Projektų trukmė nuo 2 iki 12 savaičių.



- Kainos, priklausomai nuo trukmės ir vietos, siekia nuo 720 iki 5000 JAV dolerių;
- Paraiškos pildymo mokestis — 250 JAV dolerių.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://www.greenhearttravel.org>

[info@greenhearttravel.org](mailto:info@greenhearttravel.org)



***Working Abroad (liet. Pasaulinė patirtis)***

***Veiklos užsienyje***

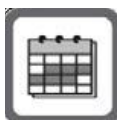
Tai – nepriklausoma organizacija, siūlanti profesionalią ir pagal kiekvieno poreikius pritaikytą informaciją apie savanoriškos veiklos galimybes užsienyje, orientuotas į aplinkosaugą bei veiklą su žmonėmis.





- Europoje;
- Azijoje;
- Pietų Amerikoje;
- Šiaurės Amerikoje;
- Afrikoje.

18 (Ekvadore priima šeimas su nepilnamečiais) - 45 m.



Projektų trukmė nuo 2 savaičių.



35 eurai už el. paštu pateikiamus pasiūlymus savanoriauti;

Priimančios organizacijos dažnai padengia transporto išlaidas šalyje bei maitinimą. Taip pat kartais organizatoriai dengia apgyvendinimo išlaidas mainais už atliktą veiklą, tačiau dažniausiai už apgyvendinimą tenka susimokėti patiemis, pavyzdžiui, Indijoje kainos mėnesiui siekia 100 — 200 svarų sterlingų, o Kosta Rikoje 200 — 400 svarų sterlingų. „Veiklos užsienyje“ yra didžiulė duomenų bazė, kurioje yra daug priimančių organizacijų ir visų jų sąlygos skiriasi.



Yra du būdai, kaip užpildyti paraišką:

- Suradus tinkamą projektą iš tų, kurie pateikti tinklapyje, projekto puslapyje reikia spausti „Apply now“ ir užpildyti registracijos formą. Vėliau kuratoriai susisieks ir praneš visą reikiamą informaciją;
- Neatradus tinkamo projekto, gali užsisakyti paslaugą, jog „Veiklos užsienyje“ pateiktų pasiūlymus pagal žmogaus nurodytus poreikius iš savo neviešinamos duomenų bazės. Ši paslauga kainuoja 35 eurus, o visi pasiūlymai atsiunčiami el. paštu. Galų gale, išsirinkus organizaciją galima pradėti kontaktuoti su ja.



[volunteer@workingabroad.com](mailto:volunteer@workingabroad.com)

<http://www.workingabroad.com/>

### ***Worldwide Experience (liet. Pasaulinė patirtis)***



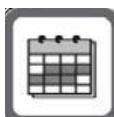
Organizacijos atstovai puikiai supranta, kad ne kiekvienas savanoris nori pamatyti viską vienoje vietovėje, todėl siūlo puikią galimybę sujungti keletą programos siūlomų pasiūlymų ir įgyti daugiau patirties. Visgi, tokia galimybė taikoma tik tam tikriems projektams. Visi projektai yra susiję su gyvūnų ir gamtos apsauga Afrikoje.



Afrikoje.



Nuo 17 metų.



Projektų trukmė nuo 2 savaičių iki 3 mėnesių.



700 — 5000 svarų sterlingų, priklausomai nuo programos bei trukmės.



Savario anketą galima pildyti internetu. Teikiant prašymą dalyvauti projekte, reikia sumokėti 200 svarų sterlingų užstatą. Galutiniai terminai paaiškės, kai bus atrinkti keli projektai, iš kurių galima rinktis vieną labiausiai patinkantį.



<http://www.worldwideexperience.com/>

**WWOOF – World Wide Opportunities on Organic Farms (liet. Pasaulinės galimybės organiniuose ūkiuose (angl. WWOOF))**



WWOOF – pasaulinis organizacijų tinklas. Organizacija suveda žmones, norinčius savanoriauti ekologiniuose ūkiuose, ir tuos, kurie ieško savanorių pagalbos. WWOOF apmoka maitinimą, apgyvendinimą ir suteikia galimybę mokytis apie ekologišką gyvenimo būdą.

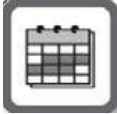
Kuriuose žemynuose gali savanoriauti?



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Šiaurės Amerikoje;
- Pietų Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje.



Nuo 18 metų, tačiau kartais priimami septyniolikmečiai ar dar jaunesni jaunuoliai, kartu su lydinčiu asmeniu ar tėvų leidimu. Detalesnę informaciją galima rasti nacionaliniuose WWOOF tinklapiuose.



Projektų trukmė labai skirtinga: nuo kelių dienų iki pusės metų. Dažniausiai trunka 1-2 savaites.



Kiekviena nacionalinė organizacija turi savo mokestį, kuris gali būti nuo 0 iki 50 JAV dolerių. Priimančias ūkis pasirūpina savanorio apgyvendinimu ir maitinimu, todėl dalyviams patiems reikia pasidengti šias išlaidas:

- kelionė iki / iš ekologiško ūkio;
- apgyvendinimas kelionės iki vietos metu;
- draudimas;
- higienos reikmenys, vaistai;
- mobiliojo ryšio paslaugos/ interneto prieiga (jei nėra);
- dienos išvykos.



- Norint dalyvauti WWOOF programoje reikia tapti organizacijos nariu, pavyzdžiui, jei norima savanoriauti Ispanijoje, privaloma būti WWOOF Spain nariu;
- Būsimas dalyvis turi apsilankyti tos šalies puslapyje, į kurią norėtų keliauti ir paspausti mygtuką / nuorodą „priimančios ūkiai“ (angl. *preview host farms*). Jei perskaičius informaciją apie ūkį, norima jame savanoriauti, tam, kad būtų galima gauti ūkio duomenis, reikia tapti nariu: grįžti į pradinį puslapį ir pasirinkti „Tapti savanoriu / Prisijungti“ (angl. *Become a volunteer / Sign up*);
- Pats savanoris turi susisiekti su priimančiu ūkiu ir susitarti dėl atvykimo laiko;
- Kai kurios šalys neturi nacionalinės organizacijos, tačiau vis tiek yra ūkių, norinčių priimti savanorius;
- WWOOF neturi jokių paraiškos teikimo terminų.



[www.wwoof.org](http://www.wwoof.org) (bendras nacionalinių WWOOF grupių visame pasaulyje interneto puslapis)

[www.wwoof.lt](http://www.wwoof.lt) (WWOOF Lietuvoje)

## Veikla bendruomenėse

Priedas nr. 2

### ***Jungtinių Tautų savanoriai (JTS)***



Jungtinių Tautų savanoriai (JTS) yra Jungtinių tautų organizacija, kuri skatina savanorystę, taiką ir pažangą visame pasaulyje, yra įsikūrusi Bonoje (Vokietijoje) ir turi

filialus daugiau kaip 130 šalių. Ši organizacija bendradarbiauja su nevyriausybinėmis, komercinėmis, vyriausybinėmis struktūromis, siekdama skatinti visuomenės raidą bei spręsti plėtros uždavinius daugelyje sričių.



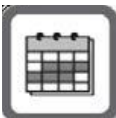
- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Šiaurės Amerikoje;
- Pietų Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje.



Nuo 25 metų



- Būtinai aukštojo mokslo diplomai arba aukštesnis techninis išsilavinimas;
- Bent 2 metų darbinė patirtis;
- Gebėjimas komunikuoti bent viena iš šių kalbų: anglų, prancūzų arba ispanų.



Projektų trukmė nuo 6 iki 12 mėnesių.



Šioje organizacijoje neimamas joks mokestis. Savanoriavimas yra finansuojamas iš savanorių priimančių valstybių biudžetų, taip pat specialiųjų programų dotacijų, aukojimo ir kitų šaltinių.



Tereikia užpildyti paraiškos formą tinklalapyje.



<http://www.unv.org/>



***Volunteers for peace (liet. Taikos savanoriai)***

„Taikos savanoriai“ – viena didžiausių savanoriškos veiklos organizacijų, siekiančių taikos pasaulyje. Savanoriams siūlomi 3000 skirtingų projektų 100 pasaulio šalių, kur jie galės padėti sunkiau gyvenantiems.

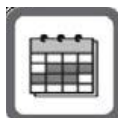


- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Šiaurės Amerikoje;

- Pietų Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje.



Nuo 14 metų.



Projektų trukmė nuo 2 sav. iki 1 metų.



Nepaisant trukmės ar šalies, kurioje savanoriaujama, vienkartinis dalyvio mokestis yra 380 \$, o paaugliams (14-18 m.), dėl didesnio saugumo poreikio, bei šeimoms – 530 \$. Į kainą įeina maitinimas, apgyvendinimas bei priemonės reikalingos veiklai.



- Reikia susikurti paskyrą svetainėje, kad būtų galima išsaugoti projekto registracijos formą;
- Rasti projektą;
- Pridėti projektą į krepšelį: jei išsirenkamas tik 1 projektas, reikia užpildyti registracijos formą ir patikrinti mokėjimo procesą. Dėl atsargos galima pasirinkti antrą projektą, jei savanoris nepatektų į pirmąjį. Jį taip pat reikia pridėti į savo krepšelį ir nustatyti kaip antrą pasirinkimą. Mokėti reikia tik už vieną projektą.



[http://www.vfp.org/;](http://www.vfp.org/)  
[travelstudy@yahoo.com.](mailto:travelstudy@yahoo.com)

### ***Lattitude***



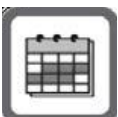
Lattitude skatina jaunas žmones į pasaulį žvelgti kitomis akimis. Organizacija siūlo įvairiausių projektų, kuriuose niekada nebūsi vienas – galima prižiūrėti vyresnius, vaikus, būti gydytojo asistentu, mokytoju ar jo asistentu, ar aplinkosaugininku. Organizacija siekia, jog naudą gautų tiek savanoriai, tiek savanorius priimančios šalys.



- Pietų Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje;
- Afrikoje;
- Azijoje.



17 — 25 metų.



Projektų trukmė nuo 3 iki 12 mėnesių.



Kaina nuo 1900 svarų sterlingų. Projekto kaina priklauso nuo jo trukmės.



Pirmiausia, reikia užpildyti elektroninę paraišką. Vėliau savanorių koordinatorius telefonu arba Skype susisieks su savanoriu dėl interviu. Visą laiką iki išvykimo padės ir į klausimus atsakys tas pats koordinatorius. Be to, likus keliems mėnesiams iki išvykimo, savanoris ir jo tėvai bus pakviesti į įvadinį susitikimą Redinge, Anglijoje. Jo metu vyks susipažinimas su kitais savanoriais, kurio metu galima užduoti visus paskutinius klausimus.



<http://www.lattitude.org.uk>

### ***Original Volunteers (liet.Originalūs savanoriai)***



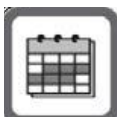
Savanoriška veikla užsienyje gali pakeisti gyvenimą: padės įgyti naujų įgūdžių, labiau pasitikėti savimi, surasti pažinčių ir pagražinti savo CV. Veiklos orientuotos į veiklą su žmonėmis.



- Pietų Amerikoje;
- Afrikoje;
- Azijoje.



Nuo 18 metų.



Projektų trukmė nuo 1 sav. (jei savanoriaujama ilgiau nei 12 mėn. reikės dar kartą susimokėti registracijos mokestį).



- Registracijos mokestis yra 125 svarai sterlingų. Šis mokestis galioja 12 savanorystės mėnesių. Mėnesiai pradedami skaičiuoti nuo tos dienos, kai dalyvis atvyksta į projekto vietą;
- Kai kur yra vienkartinė auka vietos bendruomenei ar mokyklai;
- Savanorių projektų kainos siekia nuo 35 svarų sterlingų per savaitę;
- Į kainą įeina apgyvendinimas, maitinimas, organizatorių pagalba, pasitikimas iš oro uosto.



Patogiausias būdas – registruotis internetu, užpildyti paraiškos formą. Mėlyname laukelyje reikia pasirinkti šalį ir mėnesio tikslumo datą, kada ketinama atvykti į projektą, užpildyti informaciją apie save ir naudojantis Paypal sistema sumokėti 125 svarų sterlingų mokestį. Patvirtinimą savanoris gaus per 1 darbo dieną, o iškart po jo galima pradėti planuoti kelionę ir pirkti lėktuvo bilietus. Kelionės atšaukimo mokestis nieko nekainuoja, jei apie tai pranešama per 7 dienas nuo registracijos.



[contact@originalvolunteers.co.uk](mailto:contact@originalvolunteers.co.uk)

<http://www.originalvolunteers.co.uk>.

### ***ProWorld***



#### ***Per pasaulį***

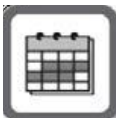
Organizacija siūlo savanorystės programas veiklai su bendruomenėmis, vaikais, kovai už lyčių lygybę bei kita. Be savanorystės galima stažuotis ar net studijuoti pasirinktoje šalyje.



- Pietų Amerikoje;
- Afrikoje;
- Azijoje.



Nuo 18 metų, tačiau kai kuriuose projektuose nuo 17 metų.



Projektų trukmė: 1 — 26 savaitės. ProWorld rekomenduoja rinktis 3 — 5 savaičių trukmės projektą.



Kaina siekia apie 1500 \$ savaitei. Į kainą įeina apgyvendinimas, maitinimas, transportas šalyje, kalbos kursai, sveikatos ir kelionės draudimas, pramogos.



Tereikia užpildyti paraiškos formą tinklalapyje.



[info@proworldvolunteers.org](mailto:info@proworldvolunteers.org);

<http://www.proworldvolunteers.org>.



#### ***United Planet (liet. Jungtinė planeta)***

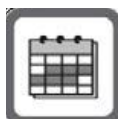
„Jungtinė planeta“ siekia, jog savanoriai, būdami lyderiais kitose šalyse, prisidėtų prie geresnio pasaulio kūrimo. Ši organizacija pasižymi tuo, jog kurdama programas atsižvelgia ir į pačių savanorių, ir į priėmėjų poreikius. Pasaulyje netgi švenčiama „Jungtinės planetos“ diena, kurios metu bendruomenės susirenka švęsti darnią ir draugišką planetą.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Šiaurės Amerikoje;
- Pietų Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje.



Kai kuriose šalyse nuo 16 metų, visose nuo 18 metų.



- Trumpalaikė savanorystė — nuo 1 iki 12 savaičių;
- Ilgalaikė — 6 mėnesiai arba metai.



Kaina nuo 1000 JAV dolerių. Į kainą įtraukta apgyvendinimas, maitinimas, pasiruošimas, transportas šalyje, ekskursijos, kalbos kursai, pirmoji pagalba, „globėjas“.



- Reikia nuspręsti tris dalykus: į kurią šalį norima keliauti, kiek laiko ketinama savanoriauti ir nuo kada;
- Reikia užpildyti paraišką (trumpalaikės savanorystės arba ilgalaikės savanorystės) bei sumokėti užstatą (trumpalaikėi savanorystei 250 JAV dolerių, o ilgalaikėi 350 JAV dolerių), kuris įskaičiuotas į programos mokestį, tam, kad savanorio vieta būtų išsaugota. Sumokėti užstatą galima kreditine kortele;
- Galiausiai, savanoriui paskambins koordinatorius, kuris pasikalbės apie savanorio pomėgius ir lūkesčius bei padės išsirinkti tinkamą projektą.

<http://www.unitedplanet.org>



***Volunteers for International Partnership (liet. Tarptautinės partnerystės savanoriai (TPS))***



Kelis dešimtmečius dirbanti ir UNESCO įvertinta ne pelno siekianti organizacija TPS siūlo įvairiausias programas žiniasklaidos, švietimo, aplinkosaugos srityse daugiau nei 20 pasaulio šalių.



- Afrikoje;



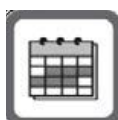
- Azijoje;
- Europoje;
- Pietų Amerikoje;
- Šiaurės Amerikoje.



Nuo 18 metų.



Kai kurie projektai (pavyzdžiui, medicinos, mokymo temomis) reikalauja specialių įgaliųjų.



Projektų trukmė 2 — 3 mėn., tačiau gali būti ir šiek tiek ilgiau ar trumpiau.



Kaina prasideda nuo 275 dolerių savaitei. Organizatoriai suteikia maitinimą, apgyvendinimą, kalbos kursus (jei reikalingi), priemones, reikalingas veiklai, visapusišką pagalbą, parengiamuosius kursus prieš atvykstant į šalį, susipažinimą su šalimi, pasitinka ir palydi iki oro uosto.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://partnershipvolunteers.org/>

### ***Cross-Cultural Solutions (Iet.Per kultūros sprendimus)***



Kiekvienas savanoris gali pakeisti pasaulį. Savanoriai padeda skurstantiems, taip laūždami stereotipus, jog sotas alkano neužjaučia.

Organizacija siūlo keturių rūšių programas: savanorystę užsienyje, stažuotes, pažintines keliones ir savanorystę paaugliams.

**Savanorystė užsienyje** – pati populiariausia programa. Tai 2 — 12 savaičių, trumpalaikės savanorystės programa, kurioje stengiamasi atkreipti dėmesį tiek į pačią šalį, jos problemas, tiek ir į individualų savanorį.

**Stazuotės** — studentai turi galimybę stazuotis ir įgauti patirties 11 pasaulio šalių švietimo, sveikatos ir socialinių paslaugų srityse.

**Pažintinės kelionės** — tai vienos savaitės trukmės programa, su kuria keliaudamas veikti kartu su pasirinktos šalies gyventojais, susipažįsti su jų kultūra ir gyvenimu.

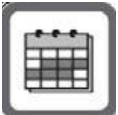
**Savanorystė paaugliams** — 14 — 17 metų paaugliams skirta programa, kuri trunka iki trijų savaičių ir tik vasaros metu. Šioje programoje grupelės savanorių dalyvauja projektuose ir vykdo tarpkultūrines veiklas.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Pietų Amerikoje.



Nuo 14 metų, žinoma, su tėvų / globėjų sutikimu.



Projektų trukmė nuo 2 iki 12 savaičių.



Kaina prasideda nuo 1500 iki 4000 svarų, priklausomai nuo projekto vietos ir trukmės. Nuolaidos taikomos keliaujant grupėmis ir su vaikais bei jau dalyvavusiems šioje programoje. Tereikia nurodyti tikslią programą, trukmę ir keliaujančių žmonių skaičių. Į kainą įeina apgyvendinimas, maitinimas, transportas projekto šalyje, vietiniai ir įeinantys tarptautiniai skambučiai, visapusiška organizatorių pagalba prieš ir vykstant projektui, sveikatos draudimo kortelė.



Norint dalyvauti savanorystės paaugliams programoje, reikia užpildyti registracijos formą. Vėliau susisieks programos koordinatorius trumpam pokalbiui, po jo atsiųs rezervacijos numerį ir paprašys susimokėti užstatą.

Jeigu ketinama savanoriauti kitoje programoje, prie jos aprašymo reikia spausti „Require more info“ ir paprašyti registracijos formos.



<http://www.crossculturalsolutions.org/>

### ***Development Instructor Programme (liet. Instruktorių plėtros programa)***

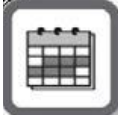
Instruktorių plėtros programa – tai puiki galimybė studijuoti ir veikti su žmonėmis iš viso pasaulio. Savanoriai turi galimybę keliauti ir mokytis apie skirtingas kultūras bei padėti tiems, kuriems mažiau pasisekė. Pirmoji projekto dalis — 12 mėnesių Danijoje, vienoje iš organizacijos mokyklų, kur galėsi mokytis veikti vienoje iš projekto sričių. Visos išlaidos apmokamos.



- Afrikoje;
- Azijoje;



Nuo 18 iki 35 metų.



Projektų trukmė — 12 savaičių.



2011-aisiais metais nustatytas programos mokeskis – beveik 2000 Lt. Ši suma skiriama finansuoti pirmajai įvadinei savaitei. Pusė sumos turi būti sumokėta registruojantis į programą, o likusi dalis – likus mėnesiui iki savanorystės pradžios. Suteikiama galimybė teikti paraišką savanorio stipendijai gauti, kuri padengia pusę programos mokesčio. Organizatoriai padengia maitinimo, švaraus vandens, apgyvendinimo, kelionės, draudimo išlaidas bei suteikia kišenpinigių.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



[fridaD@humana.org](mailto:fridaD@humana.org)

<http://www.cicd-volunteerinafrica.org/>

### **Gap Guru**



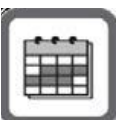
„GapGuru“ organizacija yra įsikūrusi Didžiojoje Britanijoje. Ji siūlo susikurti nuostabius metus, jei po mokyklos baigimo jaunuolis niekur nestoja, prisijungiant prie savanoriškos veiklos projektų, paremtų nuotykiiais ir aktyvia veikla, menais ir kultūros paveldu, laisvalaikiu ir laukiniu gyvenimo būdu. Nesvarbu, kokių lūkesčių turėdamas kreipiesi į organizaciją – norėdamas ištyrinėti naujas šalis, dirbti su vietos bendruomenėmis, atlikdamas užduotis, kokių niekada anksčiau nedarei, kad ir kokių svajonių turėtum – gausi specialiai parinktą puikią programą, atsižvelgiant į savanorio poreikius.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Pietų Amerikoje.



Amžius nuo 17 metų.



Projektų trukmė nuo 1 savaitės.



- Kainos prasideda nuo 300 svarų sterlingų.
- Oficialiame „GapGuru“ tinklapyje pasirinkus savanorystės vietą, šalia projekto yra nurodyta kaina.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://www.gapguru.com>

### ***Global aware***



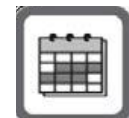
Ši organizacija bendrauja su tokiais garsiais kanalais kaip CNN, The New Yorks Times, NBC Today Show ir kita. Visi organizacijos projektai skatina kultūrinį sąmoningumą bei tvirtumą, kurie padeda ne tik mokantis ar dirbant, bet ir bendraujant visame pasaulyje.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Rytų Europoje;
- Pietų Amerikoje;
- Karibų salose.



Nuo 15 metų paaugliai privalo keliauti su globėju, 16 — 17 metų amžiaus asmenims reikia tėvų sutikimo, o laisvai savanoriauti gali kiekvienas nuo 18 metų.



Projektų trukmė — 1 savaitė.



Kaina nuo 1000 iki 1500 JAV dolerių, taip pat negrąžinamas 325 JAV dolerių užstatas. Į kainą įskaičiuotas apgyvendinimas, maitinimas, organizatorių parama, priemonės, reikalingos veiklai, pirmoji pagalba.



Pirmiausia reikia užpildyti registracijos formą, o vėliau su savanoriu susisieks koordinatorius, kuris paaiškins apie tolimesnius veiksmus, apmokėjimą ir kita. Svarbu žinoti — jei kelionė atšaukiama likus daugiau nei 70 dienų, atgaunama 100 % savanorio mokesčio, išskyrus užstatą. Jei tai padaroma likus 31 — 69 dienoms – atgaunama 60 % mokesčio, jei likus 30 — 7 dienoms – atgaunamas tik ketvirtadalis sumokėtos sumos, o jei viskas atšaukiama likus mažiau nei savaitei dalyvio mokestis nebus grąžinamas.



<http://www.globeaware.org>

### ***Mercyships (liet. Gailestingumo laivai)***



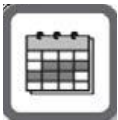
„Gailestingumo laivai“ – tai pasaulinis labdaros projektas, kuris veikia kurdamas laivus – ligonines, vykstančius į besivystančias šalis, kuriose savanoriai padeda žmonėms, gyvenantiems skurdžiausiuose pasaulio regionuose, suteikdami sveikatos priežiūros ir bendruomenės vystymo paslaugas, neatsižvelgdami į tautybę, lytį, amžių ar religiją.



- Afrikoje;
- Centrinėje Amerikoje;
- Rytų Azijoje.



Amžius neribojamas.



Projektų trukmė nuo 2 savaičių iki 2 metų.



Kaina lietuviams – 250 JAV dolerių. Savanoriaujant ilgiau nei 6 mėnesius, kaina mažėja.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://www.mercyships.org>

### ***The leap (liet. Šuolis)***



„Šuolis“ išsiskira tuo, jog kelionės metu savanoriaujama ne vienoje, o keliose skirtingose srityse.



- Azijoje;
- Afrikoje;
- Pietų Amerikoje.



Nuo 18 iki 27 metų.



Projektų trukmė 6 arba 10 savaitių.



Priklausomai nuo projekto trukmės, kaina siekia 1700 — 3000 svarų sterlingų. Organizatoriai suteikia apgyvendinimą, maitinimą, visapusišką pagalbą, pramogas, vienos dienos pasirengimo etapą, pasitinka ir palydi į oro uostą.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://www.theleap.co.uk/>; [alice@theleap.co.uk](mailto:alice@theleap.co.uk)

### ***World Teach (liet.Pasaulio mokytojas)***



„Pasaulio mokytojas“, bendradarbiaudama su kitų valstybių vyriausybėmis ir organizacijomis, telkia savanorius mokytojus, kurie tenkina vietinius poreikius ir skatina atsakingą pasaulietiškumą.



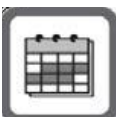
- Europoje;
- Azijoje;
- Afrikoje.



Nuo 18 iki 50 (kai kur 65) metų.



Reikalingas TEFL sertifikatas.



Projektų trukmė nuo 1 iki 12 mėnesių.



Kainos svyruoja nuo 2500 iki 5000 JAV dolerių. Mokestis padengia apgyvendinimo, maitinimo, laisvalaikio pramogų išlaidas.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://www.worldteach.org>

[info@worldteach.org](mailto:info@worldteach.org)

### **Creative Corners (liet. Kūrybingi kampai)**



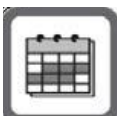
„Kūrybingi kampai“ yra ne pelno organizacija, kuri padeda kūrybingiems ir originaliems žmonėms susirasti savanoriškos veiklos projektus. Organizacija turi centrinės būstines Niujorke, Londone ir Madride. Siūlomi projektai – tai veikla su likimo nuskriaustais, išnaudojamais ir beglobiais vaikais, kuriems savanoriai padėtų ugdyti meninius sugebėjimus.



- Afrikoje;
- Pietų Amerikoje.



Amžius nenurodytas, tačiau gali dalyvauti ir šeimos.



Projektų trukmė nuo 1 iki 12 savaičių.



Pilna projekto kaina skiriasi priklausomai nuo pasirinktos šalies, savanoriškos veiklos trukmės ir rūšies. Į kainą įskaičiuojamas savanorio apgyvendinimas, kartais pusryčiai ar maitinimas du kartus per dieną, kelionės draudimas bei konsultacijos tvarkantis dokumentus.



Užpildyta savanorio paraiškos forma turi būti siunčiama su gyvenimo aprašymu bei 2 rekomendacijomis arba 2 rekomenduojančių asmenų elektroninių paštų adresais. Nustatytų terminų paraiškoms organizacija neturi. Patvirtinant ir garantuojant savo dalyvavimą programoje, turi būti paliekamas 100 svarų sterlingų užstatas.



[enquiries@creative-corners.com](mailto:enquiries@creative-corners.com)

<http://www.creative-corners.com/>

**Worldwide volunteer abroad (liet. Savanoriavimas po visą pasaulį)**



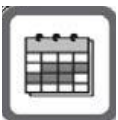
Tai — britų kompanija, nuo 2005-ųjų siūlanti savanoriškos veiklos programas už prieinamą kainą ir prasmingas keliones Kinijoje, Kambodžoje, Nepale, Indijoje, Filipinuose, Tailande ir Vietname. Kiekviena programa siūloma atsižvelgiant į savanorio gebėjimus ir teikiamus prioritetus bei projekto poreikius. Programų koordinatoriai kiekvienam savanoriui, prisijungusiam prie programos, sudaro individualią darbotvarkę. Savanoriaudamas Kambodžoje savanoris turi galimybę prisidėti prie vietinių vaikų ugdymo, mokyti juos anglų kalbos, taip pat muzikos ir menų.



Azijoje.



Nuo 17 (kai kur nuo 18) iki 75 metų.



Projektų trukmė nuo 1 savaitės iki mėnesio ir daugiau.



- 530 — 750 eurų vienos savaitės trukmės projektams;
- 750 — 1150 eurų mėnesio trukmės projektams;
- Į kainą įtraukiamas maitinimas ir apgyvendinimas, pasitikimas oro uoste, visapusiška pagalba projekto metu.



Prisijungti prie programos galima bet kuriuo metu – organizacija neturi tam tikrų numatytų terminų, tereikia užpildyti paraiškos formą ir per 2 dienas sulaukiamas atsakymas, ar prašymas dalyvauti priimtas. Jei savanoris priimamas į programą, jis turi sumokėti 200 eurų užstatą, taip patvirtindamas apsisprendimą dalyvauti. Likusį programos mokestį reikia sumokėti likus 6 savaitėms iki programos pradžios.



<http://www.gapyearinasia.com>

**VE Global**





VE Global – tai maža, bet auganti organizacija, kurioje veikia atsidavę savanoriai, siekiantys sukurti saugią socialinę aplinką vaikams, Čilės sostinės Santjago. Savanoriai veikia vaikų prieglaudose, bendruomenės centruose, mokyklose. Savanoriai gali pasirinkti vietą, kur vykdys savo veiklas:

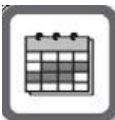
- Aldea Maria Reina – tai mergaičių namai Puente Alto regione, kuriuose gyvena 85 mergaitės, patyrusios smurtą šeimoje;
- Bendruomenės centras Los Navios – padeda vaikams, patyrusiems psichologinį, fizinį ir seksualinį smurtą šeimose. Centras siūlo popamokines veiklas, interaktyvius užsiėmimus, akademinę pagalbą bei pagalbą pagal individualius poreikius. Čia teikiamas maistas, medicininė pagalba, psichologinė parama, dėmesys bei jauki aplinka ir meilė;
- Domingo Savio klubas – popamokinės veiklos centras, įsikūręs La Granja regione. Centre teikiama parama mažiau galimybių turintiems vaikams, ugdomas savarankiškumas;
- Colegio Anakena – tai mokykla, skirta vaikams, kenčiantiems nuo autizmo, turintiems kalbos ir mokymosi sunkumų.



Pietų Amerikoje.



Nuo 18 metų.



Projektų trukmė nuo 4 mėnesių.



Programa nemokama, tačiau organizatoriai suteikia tik dešimties dienų trukmės orientacinę sesiją naujiems savanoriams. Tai reiškia, jog kelionės, apgyvendinimo, maitinimo ir kitas išlaidas pasidengia pats savanoris.



Susidomėję šia programa, turi užpildyti anketą, nusiųsti savo CV ir rekomendacinius laiškus bei rašinį viena iš siūlomų temų.



<http://www.ve-global.org>

***Cactus (liet.Kaktusas)***



„Kaktusas“ yra viena iš pirmaujančių pasaulio kalbų mokymo organizacijų. Ekspertų komanda siūlo kokybišką kalbų mokymą asmenims ir verslui. „Kaktusas“ padeda daugiau kaip 15 000 žmonių per metus išmokti daugiau nei 30 kalbų.

Suprantama, kad kiekvienas individualiai mokosi kalbų ir kad standartiniai sprendimai tinka ne visiems. Taip pat suprantama, kad geriausias būdas mokytis yra mokytojo pagalba kartu su mokymosi metodo pasirinkimo galimybėmis. Taigi organizacija siūlo tūkstančius įvairių kursų visame pasaulyje ir gali sukurti ar pritaikyti bet kokią programą konkrečiai pagal individualius poreikius.

„Kaktusas“ kalbų specialistų kelionių agentūra siūlo anglų ir kitų užsienio kalbų kursus. Kursai gali būti intensyvūs ar laisvalaikio praleidimo būdo, taip pat gali būti derinami su tokia veikla kaip šokiai, vyno degustacijos, kulinarija, muzika, menas, kultūra, nardymas, fotografija, poilsis ir t. t. „Kaktusas“ actus taip pat yra numatę kursus vaikams, šeimoms ir asmenims, vyresniems nei 50 metų.

Kartu su kalbos kursais „Kaktusas“ taip pat siūlo:

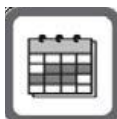
- Vakarinius ir dalinius grupinius kalbos kursus;
- Specialiai pritaikytas privačias pamokas;
- Verslo kalbų mokymus;
- Kultūrinio sąmoningumo mokymus;
- Nuotolinius mokymus;
- Anglų kalbos kursus;
- Kalbų stovyklas ir keliones vaikams;
- Profesinio mokytojų rengimo kursus, įskaitant TOEFL / TESOL.



- Afrikoje;
- Pietų Amerikoje.



Organizacija kalbų pradeda mokyti jau nuo 9 metų, tačiau savanoriauti ir mokytis kalbos (ispanų) galima tik nuo 18 metų.



Mokantis ir savanoriaujant, keturios savaitės praleidžiamos mokantis ispanų kalbos ir keturios arba aštuonios savanoriaujant.



„Kaktusas“ siūlo paruošiamuosius kursus tolimesnei savanorystei vietinėje bendruomenėje. Programų kainos prasideda nuo 170 € už savaitę.

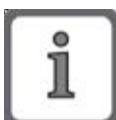


Norint keliauti su „Kaktusas“, reikia užpildyti paprastą formą. Laukelyje „Book online“ reikia pasirinkti norimą kalbą, miestą, kursų tipą, kalbos lygį, kursų pradžią ir trukmę bei spausiti mygtuką „Go“. Toliau seka kiti pasirinkimai, kaip apgyvendinimo ir maitinimo sąlygos (nuo kurių kinta kaina), asmeniniai duomenys ir t. t. Išsiuntus užklausą telieka laukti atsakymo.



<http://www.cactuslanguage.com/en/volunteers/>

### **V.I.E. programa**



Tarptautinio savanoriavimo programa V.I.E. yra skirta Europos Sąjungos šalių absolventams. Šios programos tikslas – sustiprinti tarptautinę bendrovių plėtrą, suteikiant savanoriams apmokamo darbo patirties didžiulėse tarptautinėse organizacijose užsienyje. Siūloma veikla – pagalba technikos ar verslo srityse, tokiose kaip inžinerija, gamyba arba finansai, reklama, žmogiškieji ištekliai. V.I.E teigia, jog dalyvauti programoje gali kiekvienos srities absolventas.



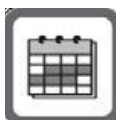
- Europoje;
- Azijoje;
- Šiaurės Amerikoje;
- Afrikoje;
- Pietų Amerikoje.



Nuo 18 — 28 metų.



Dalyvis privalo turėti aukštąjį išsilavinimą.



Projektų trukmė nuo 6 iki 24 mėnesių.



- Programa nemokama;
- Yra galimybė, jog kelionės išlaidos bus apmokėtos organizatorių, jei tai tarptautinė stažuotė;
- Organizatoriai padeda susirasti būstą, tačiau mokėti už jį neprivalo (išskyrus veiklai įmonėse Kamerūne, Pietų Korėjoje, Jungtiniuose Arabų Emyratuose, Pusiaujo

Gvinėjoje, Honkonge, Airijoje, Centrinės Afrikos respublikoje ir Čiade). Vis dėlto, jie gali suteikti finansinės paramos, pavyzdžiui, apmokėti 20% nuomos mokesčio.



- Reikia užsiregistruoti svetainėje;
- Atradus tenkinantį pasiūlymą perduoti savo CV bei motyvacinį laišką ir laukti atsakymo.



[www.civiweb.com](http://www.civiweb.com)

[www.ubifrance.fr](http://www.ubifrance.fr) (tik prancūzų kalba)

### Paieškos sistemos (portalai siūlantys įvairių sričių savanorystę)

Priedas nr. 3

#### ***Idealist (liet. Idealistas)***



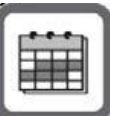
Šis tinklas, jungdamas žmones ir organizacijas, siekia padėti sukurti pasaulį, kuriame visi žmonės galėtų gyventi laisvą ir orų gyvenimą. „*Idealistas*“ sistema skirta ieškantiems darbo ar stažučių, norintiems pasikonsultuoti karjeros klausimais, įsidarbinti ar priimti savanoriauti žmones į savo organizaciją bei ieškantiems savanoriškos veiklos galimybių visame pasaulyje. Ši sistema taip pat siūlo užsiprenumeruoti naujienlaiškį ir kasdien gauti naujų pasiūlymų, pagal nusistatytus kriterijus.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Pietų Amerikoje;
- Šiaurės Amerikoje;
- Europoje;
- Australijoje.



Amžius neribojamas.



Trumpalaikiai projektai trunka iki 3 mėnesių, ilgalaikiai – virš 3 mėnesių.



Kaina priklauso nuo pasirinkto projekto, tačiau yra ir nemokamų programų.



Norint savanoriauti, užsukus į šios sistemos puslapio paieškos langelį, reikia pasirinkti savanorystės galimybes: įvesk savo pomėgius, norimą sritį bei valstybę ar konkretų miestą. Atsidarius pasirinktą projektą, yra visi kontaktai, kuriais galima kreiptis toliau.



<http://www.idealists.org/>

### ***Work and Volunteer (WAVA) (liet. Dirbk ir savanoriauk užsienyje)***



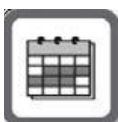
„Dirbk ir savanoriauk“ organizacija atsirado susijungus dviems savanoriškos veiklos organizacijoms, todėl turi daugybę ryšių visame pasaulyje. Ši organizacija siūlo savanorystės, stažuotčių ar net apmokamo darbo galimybes visame pasaulyje. Paieškos sistema labai patogi, todėl būtinai surasi savo savanorystės programą, apie kurią svajojai. Teikdama savanorystės, stažuotčių bei apmokamo darbo paslaugas organizacija sako: „Pamatyk daug. Padaryk dar daugiau.“



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje.



Nuo 18 metų.



Projektų trukmė nuo 2 iki 12 savaičių.



Kaina gali siekti nuo 90 svarų sterlingų per savaitę. Pasirinkus programą, dešinėje tinklalapio pusėje yra kainos skaičiuotuvai. Nurodžius savaitės skaičių, apskaičiuojama kaina savaitei.

Į kainą įeina maitinimas ir apgyvendinimas, visapusiška organizatorių pagalba, transportas šalyje bei pasiruošimo etapas projekto šalyje.



Tereikia užpildyti paraiškos formą tinklalapyje.



<http://www.workandvolunteer.com>

### ***Projects abroad (liet. Projektai užsienyje)***



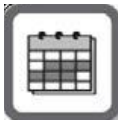
Prieš dvidešimt metų organizaciją sukūrė studentai, kurie prieš studijas nori metus praleisti savanoriaudami. Šiuo metu organizacija siūlo savanorystę įvairiausiomis temomis skirtinguose pasaulio kampeliuose. Organizacija džiaugiasi, jog per vienerius metus išsiunčiama 8 500 savanorių visame pasaulyje atlikti veiklas, kurių vertė nesuskaičiuojama!



- Europoje;
- Azijoje;
- Afrikoje;
- Pietų Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje.



16 - 75 metai.



Projektų trukmė nuo 1 savaitės iki mėnesio ir daugiau.



- Nuo 2000 iki 10 000 JAV dolerių. Kaina priklauso nuo projekto trukmės;
- Į kainą įskaičiuotas apgyvendinimas, maitinimas, pasitikimas oro uoste ir nugabenimas į jį, kelionės ir sveikatos draudimas, visapusiška organizatorių pagalba 24 val. per parą, viza, susipažinimas su šalimi.

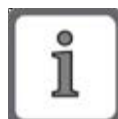


Tereikia užpildyti paraiškos formą tinklalapyje.



<http://www.projects-abroad.org>

### ***Experiential Learning International (liet. Tarptautinis praktinis mokymasis)***



Visą šios organizacijos šūkį pasako jos pavadinimas — „Tarptautinis praktinis mokymasis“. Organizacijos komanda tiki, jog geriausiai galima mokytis tik per patirtį, todėl jau daugiau nei dešimt metų siūlo studijų, stažuočių bei savanorystės programas visame pasaulyje

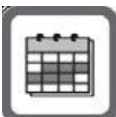
padėdami ne tik sau, bet ir kitiems.



- Afrikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje;
- Azijoje;
- Europoje;
- Pietų Amerikoje.



Nuo 18 metų.



Projektų trukmė nuo 1 savaitės.



- Paraiškos teikimo mokestis – 100 JAV dolerių (200 JAV dolerių Kinijoje, Balyje, Brazilijoje, Čilėje, Ganoje, Airijoje, Tailande ir Pietų Afrikoje). Šie pinigai yra grąžinami, jeigu paieškos metu nei viena programa neatitiko reikalavimų;
- Priklausomai nuo savanorystės programos bei trukmės kaina siekia 300 – 600 JAV dolerių;
- Kiekvienoje šalyje padengiamos skirtingos išlaidos, tačiau visada organizatoriai suteikia maitinimą, apgyvendinimą, kalbos kursus, jei jie būtini, taip pat pasitinka ir palydi į oro uostą.



Paraišką pradėti pildyti reikia internete likus 2 – 3 mėnesiams iki programos pradžios.



[info@eliabroad.org](mailto:info@eliabroad.org)

<http://www.eliabroad.org>

### ***I-to-I volunteering***



I-to-I Volunteering siunčia savanorius į visą pasaulį jau 18 metų. Čia savanorystės galimybių – begalė. Savanoris gali prižiūrėti ir gydyti gyvūnus, dirbti su vaikais, būti treneriu ar mokyti vietos bendruomenę anglų kalbos, sveikos gyvensenos, padėti ūkininkams ūkiuose ar statyti namus skurstantiems.



- Australijoje ir Okeanijoje;
- Afrikoje;
- Azijoje;

- Pietų Amerikoje.



Nuo 17 metų.



Projektų trukmė nuo 1 iki 12 savaičių.



- Kaina nuo 500 svarų sterlingų. Kiekvieno projekto kaina skiriasi, tačiau, kaip ir daugumoje projektų, priklauso nuo vietos bei trukmės;
- Į kainą įtraukiamas apgyvendinimas ir maitinimas, visapusiška organizatorių pagalba, pasitikimas oro uoste ir susipažinimas su šalimi bei pasiruošimo etapas joje.



Tereikia užpildyti paraiškos formą tinklalapyje.



[info@i-to-i.com](mailto:info@i-to-i.com)

<http://www.i-to-i>.

### ***uVolunteers***



Tai – nedidukė organizacija, įkurta Nathaniel Manu, po to, kai jis savanoriavo Tailande. Labiausiai jį pribloškė labai aukštos savanoriavimo užsienyje kainos, todėl nusprendė pats savarankiškai įkurti organizaciją. uVolunteer šiuo metu siūlo įvairiausias programas visuose pasaulio žemynuose už priimtina kainą.

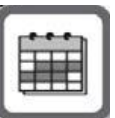


Kuriuose žemynuose gali savanoriauti?

- Afrikoje;
- Azijoje;
- Pietų, Lotynų ir Centrinėje Amerikoje.



Nuo 18 metų, tačiau priimami 17 metų jaunuoliai su tėvų sutikimu. Taip pat priimami 10 – 16 metų dalyviai kartu su šeimos nariu ar įgaliotu asmeniu nejaunesniu kaip 21 metų.



Projektų trukmė nuo 2 savaičių. Organizacija įsitikinusi, jog per kelias savaites, pakeisti pasaulio neįmanoma, todėl rekomenduoja rinktis ilgalaikes (ilgiau nei 3 mėn.) programas.



Kainos prasideda nuo 650 € už dvi savaites. Ilgalaikės programos – pigesnės;



Į mokestį įeina apgyvendinimas, maitinimas, mokymas ir visa tai, kas reikalinga, savanoriaujant besivystančiose šalyse.



Tereikia užpildyti paraiškos formą tinklalapyje.



<http://www.uvolunteer.org>

### ***Visuotinis savanorių tinklas***



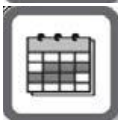
Visuotinis savanorių tinklas sprendžia globalias problemas, tačiau jų įsitikinimu visos didelės problemos kyla iš mažų dalykų, todėl savanoriai įvairiausiose srityse veikia su bendruomenėmis ir padeda joms spręsti jų vietines problemas visame pasaulyje.



- Azijoje;
- Afrikoje;
- Pietų Amerikoje;
- Šiaurės Amerikoje;
- Australijoje ir Okeanijoje.



Amžius neribojamas.



Projektų trukmė nuo 1 savaitės iki 6 mėnesių.



Programos mokestis – 350 JAV dolerių, tačiau sumokėjus jį galima naudotis visų šalių savanoriškos veiklos duomenų bazėmis. Į programos mokestį įeina maitinimas ir apgyvendinimas savanoriams, atlygis partnerės organizacijos darbuotojams, prižiūrintiems savanorius bei jų veiklą, atsakingiems už jų apgyvendinimą ir saugumą. Šis mokestis galioja penkerius metus, per kuriuos galima rinktis bet kokią programą.



Tereikia užpildyti paraiškos formą tinklalapyje.



<http://www.globalvolunteernetwork.org>

## Savanoriškos veiklos tarnybos

Priedas nr.4

### Tarptautinė piliečių tarnyba



Tarptautinė piliečių tarnyba „Service Citizen International“ (SCI) yra viena iš didžiausių tarptautinių savanorystės organizacijų, kuri skatina taikos kultūrą organizuojant ir koordinuojant savanoriškos veiklos projektus visame pasaulyje. SCI tarptautinius savanorystės projektus organizuoja nuo 1920 metų. Šie projektai tapo veiksmingu būdu griauti barjerus ir prietarus tarp žmonių iš skirtingų kultūrų bei skatinti taikos kultūrą. Kiekvienais metais tūkstančiai savanorių dalyvauja tarptautiniuose savanoriškos veiklos projektuose, organizuojamuose daugelyje šalių visame pasaulyje.

SCI suteikia kiekvienam galimybę dalyvauti savanoriškoje veikloje. Nesvarbu, ar nori vykti į užsienį ir tyrinėti naujus horizontus, ar likti arčiau namų. Tereikia nuspręsti, ką veikti: atnaujinti istorinį pastatą, sodinti medžius miškų atsodinimo projekte ar rūpinkis vaikais su negalia. Savanorystė su SCI yra fantastinis būdas plėsti akiratį, studijuoti vietas ir pasaulio problemas bei įgyti didesnę supratimą apie kitas kultūras.



- Afrikoje;
- Azijoje;
- Australijoje;
- Europoje;
- Lotynų Amerikoje.



- Savanoriaujant savo šalyje minimalus amžius yra 16 metų. Taip pat prie savanoriškos veiklos stovyklų galima prisijungti vaikams, bet tik kartu su tėvais, esant saugioms sąlygoms;
- Savanoriaujant užsienyje reikalaujama būti 18 metų;
- Projektams Azijoje, Vidurio Rytuose, Lotynų Amerikoje ir Afrikoje minimalaus amžiaus reikalavimas – 20 metų.



- Projektams Azijoje, Vidurio Rytuose, Lotynų Amerikoje ir Afrikoje dažnai prašoma turėti patirties savanoriaujant ir dalyvauti specialiuose parengiamuosiuose mokymuose;
- Kalbos reikalavimai taip pat priklauso nuo to, kur norima savanoriauti. Dažnai pakanka pagrindinio lygio anglų kalbos. Lotynų Amerikoje ispanų ir / arba portugalų kalbos įgūdžiai yra svarbūs.



- Trumpalaikiai projektai trunka nuo 2 iki 3 savaičių;
- Ilgalaikiai projektai trunka nuo 1 iki 12 mėnesių.



Gali būti tokios išlaidos:

- Narystės mokestis siunčiančiajai organizacijai;
- Registracijos mokestis siunčiančiajai organizacijai už paraiškos sutvarkymą;
- Kelionės, apgyvendinimo išlaidos;
- Mokestis už vizas;
- Vakcinės mokestis ir sveikatos draudimas;
- Narystės mokestis priėmusiai organizacijai;



Trumpalaikiams projektams galima naudoti duomenų bazę internete. Taip pat online būdas tinka daugeliui kitų projektų. Ilgalaikiams projektams yra atskira duomenų bazė, kurioje galima ieškoti projektų, tačiau online būdu paraiškos užpildyti nėra galimybės. Vietoj to, reikia kreiptis į vietinį SCI filialą ar partnerio organizaciją tiesiogiai elektroniniu paštu arba telefonu.



<http://www.sciint.org/volunteer-with-sci>

## Europos savanorių tarnyba



Tai Europos Sąjungos savanoriškos veiklos programa, pagal kurią jauni žmonės gali išvykti savanoriauti į kurią nors iš Europos šalių arba už ES ribų.

EST – puiki galimybė susipažinti su naujais žmonėmis, įgyti vertingos darbo patirties, išmokti naujų kalbų bei prisiliesti prie svetimos šalies kultūros. Savanoris gali rinktis iš kelių veiklos sričių, tokių kaip socialinė, menas ir kultūra, sportas, žiniasklaida, aplinkosauga ir t.t.

Europos savanorių tarnybos tikslas – padėti jauniems žmonėms įgyti naujos patirties bei sudaryti jiems sąlygas pažinti kitą šalį, kultūrą, pramokti užsienio kalbą, skatinti jaunus žmones plėsti akiratį ir rasti savo kelią.

Siunčianti organizacija – savanoriui (-iams) padeda susirasti priimančią organizaciją, organizuoja pirminį parengimą, mokymus prieš išvykstant, suteikia paramą visos tarnybos metu bei tarnybai pasibaigus.

Priimanti organizacija – rūpinasi savanorio (-ių) tarnybos vieta, mokymais organizacijoje, kalbos kursais, suteikia nuolatinę paramą tarnybos metu, paskiria globėją.

Koordinuojanti organizacija – visų projekte dalyvaujančių partnerių vardu teikia paraišką savo šalies nacionalinei agentūrai. Jeigu paraiška patvirtinama, koordinuojanti

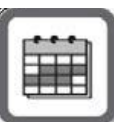
organizacija gauna subsidiją, administruoja visą projektą, atsako už visų siunčiančių ir priimančių organizacijų koordinavimą bei už subsidijos paskirstymą projekto partneriams. Projektui pasibaigus, koordinuojanti organizacija parengia ataskaitą. Koordinuojančia organizacija gali tapti tiek atskira organizacija, tiek viena iš projekte dalyvaujančių siunčiančių / priimančių organizacijų.<sup>20</sup>



- Azijoje;
- Europoje;



- 18 – 30 metų;
- Gali savanoriauti 16 m. jaunuoliai, turintys mažiau galimybių.



- Trumpalaikiai projektai trunka nuo 2 savaičių iki 2 mėnesių;
- Ilgalaikiai projektai trunka nuo 2 iki 12 mėnesių;
- Galima dalyvauti ir trumpalaikiame, ir ilgalaikiame projekte, jei abiejų projektų trukmė neviršija 12 mėnesių.



Savanoriui apmokamas sveikatos draudimas, apgyvendinimas, maistas, vietinis transportas, kalbos kursai ir netgi yra mokami dienpinigiai. Pagal šią programą tereikia sumokėti 10% kelionės išlaidų, o tai reiškia, kad 90% yra apmokama.



- Pirmasis žingsnis, norint tapti EST savanoriu – kreiptis į artimiausią siunčiančią organizaciją. Ji padeda savanoriui ieškoti priimančio projekto, kartu su partneriais rengia projekto paraišką, rūpinasi savanorio draudimu;
- Duomenų bazėje arba su siunčiančiosios organizacijos pagalba savanoris turi išsirinkti norimą projektą;
- Toliau kontaktuoti su priimančiąja organizacija.



*priedas nr. 5*

<sup>20</sup> [http://www.jtba.lt/est\\_projekto\\_struktura](http://www.jtba.lt/est_projekto_struktura)

Su Europos savanorių tarnyba bei Tarptautine piliečių tarnyba galima savanoriauti šiose šalyse:

<b>Europos savanorių tarnyba</b>	<b>Tarptautinė piliečių tarnyba</b>
Airija	
Albanija	
Austrija	
Baltarusija	
Belgija	
Bosnija ir Hercegovina	
Bulgarija	
Čekija	
Danija	
Estija	
Graikija	
Islandija	
Ispanija	
Italija	
Jungtinė Karalystė	
Kipras	
Kosovas	
Kroatija	
Latvija	
Lenkija	
Lichtenšteinas	
	Liuksemburgas
Makedonija	
Malta	
Moldova	
Montenegras	
Nyderlandai	
Norvegija	
Portugalija	
Prancūzija	
Rumunija	
Rusijos federacija	
Serbija	
Slovakija	
Slovėnija	
Suomija	
Švedija	
Šveicarija	
Turkija	
Ukraina	
Vengrija	
Vokietija	

## Savadoriškos veiklos stovyklos

Savadoriškos veiklos stovyklos paprastai priskiriamos trumpalaikiai savanorystei, dėl to yra orientuotos į aiškų rezultatą ir laiko ribas. Tai padeda susirinkusiems savanoriams iš karto kibti į veiklą. Apibrėžtas tikslas ir tikslo svarba netrukdo mėgautis savanoriška veikla, nes tinkamai parenkamas veiklos ir laisvo laiko santykis.

Tokios stovyklos suburia žmones į grupes, kurios pačios atsakingos už tai, kad būtų pasiektas tikslas. Bendravimas grupėje ištis intensyvus, nes ir gyvenama, ir užsiimama veiklomis kartu visą laiką. Sprendimai, kuriuos turi priimti grupė, prasideda jau buityje, pavyzdžiui, sprendžiama, kaip stovyklos metu bus ruošiamas valgis. Įdomu tai, kad grupė paprastai būna įvairialypė savanorių amžiaus, socialinės padėties, kilmės, religijos ir pan. požiūriu. Kiekvienai grupei paskiriamas vadovas, kuris koordinuoja grupės veiklą, inicijuoja konkrečius veiklas, bendradarbiauja su savanoriškos pagalbos gavėjais – tais, dėl kurių rengiama stovykla.

Tarptautines savanoriškos veiklos stovyklas rengiančios organizacijos neretai yra pasaulinės, tad jose susitinka žmonės ne tik iš įvairių šalių, bet ir iš įvairių žemynų, todėl stovyklose atsiveria galimybė pažinti kitas kultūras, tradicijas, pažvelgti į pasaulį.

Jei jaunas žmogus nusprendė veikti savanoriškos veiklos stovykloje užsienyje, reikia:

- ieškoti vietos stovyklose kuo anksčiau, ypač jei domina egzotiškos šalys;
- nusiteikti sumokėti dalyvio mokestį, kuris kiekvienoje šalyje skirtingas;
- kelionės išlaidas pasidengti pačiam;
- pasitikslinti, ar stovyklos metu bus suteiktas maitinimas ir apgyvendinimas, nes kiekvienoje šalyje sąlygos labai skiriasi;
- būti aktyviu grupės dalyviu, dalyvauti kartu priimant sprendimus ir juos vykdančiam;
- nusiteikti atvykti numatytomis dienomis ir stovykloje išbūti visą sutartą laiką.

## Jaunimo savanoriškos veiklos centras „Deineta“<sup>21</sup>

Jaunimo savanoriškos veiklos centras „Deineta“ – nevyriausybinė visuomeninė jaunimo organizacija, vykdanči ir koordinuojanti savanorišką veiklą Lietuvoje bei užsienyje. Viena iš pagrindinių „Deinetos“ veiklos krypčių – tarptautinės savanoriško darbo stovyklos Lietuvoje ir užsienyje.

Susidomėjus tarptautinėmis savanoriškos veiklos stovyklomis, jas galima rasti **„e-vet“ duomenų bazėje**. Atradus tinkamą variantą, reikia užpildyti **dalyvio anketą**. Taip pat reikalingas dalyvio mokestis, kurį reikia sumokėti tik tada, kai patvirtinamas savanorio dalyvavimas pasirinktame projekte.

Dalyvaujant tarptautinėse stovyklose, kurias siūlo „Deineta“:

- esmė – suteikti pagalbą, padaryti kažką gero ir naudingo. Veiklos nesudėtingos, nereikalaujančios daug fizinių jėgų bei specialaus pasiruošimo. Tai puikus bendravimo būdas. Užsiėmimų trukmė 4-5 val. per dieną, po to – laisvalaikis ir, be abejo, pramogos;
- galima pasirinkti ne tik pageidaujama šalį bei laiką, bet ir vietovę;

<sup>21</sup> <http://deineta.lt/europos-savanoriu-tarnyba/tarptautines-jaunimo-stovyklos/>

- į stovyklas dažniausiai susirenka 18-25 metų jaunimas, tačiau neverta nusiminti nei jaunesniems, nei vyresniems, nes galima rasti stovyklų ir kitoms amžiaus grupėms, pvz., paaugliams (16-17 m.) arba vyresnio amžiaus žmonėms, net ir senjorams ar šeimoms;
- dalyvauti stovyklose gali visi, nepriklausomai nuo socialinės padėties, tačiau atitinkantys anksčiau paminėtas amžiaus grupes. Dalyvavimas stovyklose yra individualus;
- stengiamasi, jog vienoje stovykloje būtų ne daugiau kaip 10-16 dalyvių. Toje pačioje stovykloje gali būti ne daugiau kaip po 2 dalyvius iš tos pačios šalies, pvz., du japonai, du anglai, du amerikiečiai, du lietuviai, du ispanai ir t.t.;
- stovyklų trukmė 2-3 savaitės;
- oficiali tarptautinių stovyklų kalba dažniausiai yra anglų, tačiau kalbantys vokiečių, italų ar ispanų kalbomis tikrai susiras sau tinkamas stovyklas;
- pusryčius, pietus ir vakarienę stovyklautojai dažniausiai gamina patys. Dažnai priimanti organizacija skiria pinigų maistui, o savanoriai perka ir gamina tai, kas jiems patinka;
- dalyvio mokestis už tarptautinę stovyklą užsienyje – 360 litų. Apgyvendinimas, maitinimas, stovyklos programa papildomai nekainuoja. Dalyvio mokestis negražinamas, nebent stovykla neįvyko dėl organizatorių (siunčiančios ar priimančios šalies) kaltės;
- kelionės išlaidomis bei draudimu reikia pasirūpinti pačiam;
- stovyklos vadovas gali padėti įgyvendinti pačius įvairiausius sumanymus. Dažniausiai stovyklautojai lanko šalies ir regiono įžymias vietas, keliauja dviračiais, baidarėmis, rengia vakarėlius, konkursus, sportuoja, lanko diskotekas.

Kontaktai

<http://deineta.lt/>

Tel.: +370 372 040 55

[info@deineta.lt](mailto:info@deineta.lt)

## Savanoriška veikla internete

### **„Gerumo pliūpsniai“**



Šios programos pagrindinis tikslas – sukurti savanoriškos veiklos tarptautinę platformą, kur būtų kuriami iššūkių sprendimai, su kuriais susiduria žmonija vietos ir pasaulio mastu, skatinamas technologų profesinių įgūdžių naudojimas tarnauti žmonijai.

Savanorystė vyksta internetu. Iš pradžių yra analizuojamos įvairios bendruomenių problemos, ieškomi sprendimai. Taip savanoriai sprendžia realias problemas. Tai procesas, kuris prasideda problemos apibūdinimu, tęsiasi per prototipų paiešką ir baigiasi veikla su ekspertų ir technologų sukuriama programų planais, kad jie išeitų į realų pasaulį.



Šioje organizacijoje neimamas joks mokestis, nes savanorystė vyksta internetu.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://www.rhok.org/>

### **„Pagalba iš namų“**



„Pagalba iš namų“ – mikrosavanorystės duomenų bazė, kurioje gali savanoriauti bet kas ir bet kur, tereikia turėti kompiuterį ir internetą!

Kategorijos, kuriose reikalinga pagalba:

- Mokyklos, kuriose žadama sukurti žaidimus, orientuotus į mikrosavanorystę;
- Darbas. Ketinama sukurti įmonių lygos lentelę, kurioje kiekviena renka taškus labdarai;
- Pagalba kaliniams pristatant mikrosavanorystės reikšmę ir naudą;
- Pagalba ligoninėms pristatant mikrosavanorystės veiklas pacientams;
- Mikrosavanorystės, su ja susijusių švenčių, veiklų, projektų populiarinimas.



Šioje organizacijoje neimamas joks mokestis, nes savanorystė vyksta internetu.



Tereikia susisiekti su organizatoriais nurodytais kontaktais.



<http://helpfromhome.org/>



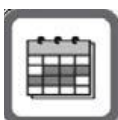
[challenge@helpfromhome.org](mailto:challenge@helpfromhome.org)

### **CyberVolunteers (liet. Kibernetiniai savanoriai)**



„Kibernetiniai savanoriai“ – programa įgyvendinama ICVolunteers, tarptautinės ne pelno siekiančios organizacijos, kuri specializuojasi ryšių srityje, tam tikrų kalbų, konferencijų ir kibernetinės savanorystės srityje. Kūrimas, keitimasis informacija ir tarnavimas plačiam visuomenei yra pagrindiniai dalijimosi savanorystės mintimis su bendruomenėmis, organizacijomis ir asmenimis elementai.

„Kibernetiniai savanoriai“ programa telkia, moko ir koordinuoja savanorius, kurie dalyvauja vietos, regiono ir tarptautiniuose projektuose tam tikrą laiką: kelias savaites ar mėnesius bei turinčius informacijos ir komunikacijos įgūdžių. Savanoriai gali pasiūlyti savo žinias tokiose srityse, kaip interneto ar programinės įrangos kūrimo, sistemų administravimo ir turinio generavimui.



Trumpalaikiai projektai trunka nuo 2 dienų iki 2 mėnesių;

Ilgalaikiai projektai trunka iki 12 mėnesių.



Šioje organizacijoje neimamas joks mokestis, nes savanorystė vyksta internetu.



Pageidautini programavimo, tinklapių kūrimo įgūdžiai.



Radus projektą galima rašyti nurodytais organizacijos kontaktais arba užsiregistruoti svetainėje ir laukti pasiūlymų.



<http://cyber.icvolunteers.org/index.php>

### **China Highlights (liet. Kinijos rašmenys)**



„Kinijos rašmenys“ savanorių programa atveria duris į daugybę naujų ir įdomių galimybių: puikią progą sužinoti daugiau apie Kiniją, jos kultūrą, žmones ir padėti tiems, kurie domisi kelionėmis į Kiniją. Tai neabejotinai puikus būdas susirasti naujų draugų ir įgyti įgūdžių. Šiai programai reikia savanorių, kurie padėtų pagerinti šios organizacijos interneto svetaines. Organizacija ieško savanorių šiose srityse:

- Anglų kalbos ekspertų, kurie koreguotų straipsnius, prisidėtų prie įvertinimo projekto;
- Informacijos tiekėjų, kurie rinkytų informaciją interneto puslapiui, dalintųsi kelionių patirtimi, rinkytų audiovizualinę medžiagą ir atliktų kitas veiklas, susijusias su informacijos paieška ir talpinimu;
- Įvertinimo ekspertų, kurie padėtų įvertinti teikiamas paslaugas ir siūlytų naujus galimus partnerius.



Šioje organizacijoje neimamas joks mokestis, nes savanorystė vyksta internetu.



Labiausiai reikalingi prancūziškai, itališkai ir ispaniškai kalbantys savanoriai, nes šiomis kalbomis yra kuriami tinklalapiai.



Tereikia užpildyti registracijos formą programos tinklalapyje.



<http://www.chinahighlights.com>;

### ***JTS (Jungtinių Tautų savanoriai) interneto sistema***



Jungtinių tautų savanorių (JTS) interneto sistema jungia savanorius ir organizacijas visame pasaulyje, dirbančias visuomenės pažangos labui. Prie interneto sistemos jungiasi studentai, profesionalai, namų šeimininkės, pensininkai, žmonės su negalia, emigrantai iš viso pasaulio – juos sieja noras padėti besivystančioms šalims.

Organizacijos siūlo šimtus galimybių savanoriams dalyvauti veikloje internetu.



Nuo 18 metų.



Šioje organizacijoje neimamas joks mokestis, nes savanorystė vyksta internetu.



Organizacijos, atitinkančios JTS kriterijus, pateikia savanoriškos veiklos internete pasiūlymus, kuriuos JTS paskelbia savo tinklalapyje. Pagal užduoties pobūdį, veiklos sritį ar regioną galima pasirinkti savanorystės programą ir užpildyti paraišką. Jei organizacija pasirenka savanorį, šis atlieka užduotį ir pateikia atsiliepimus apie programą. Už savo veiklą savanoris gauna įvertinimo pažymėjimą.



<http://www.onlinevolunteering.org>

[info@onlinevolunteering.org](mailto:info@onlinevolunteering.org)

## Laisvalaikis ir įsitraukimas į visuomeninę veiklą

### Vasaros stovyklos

Stovyklose gali būti tiek dalyvis, tiek ir savanoris, kuris padėtų stovyklos vadovams. Stovyklą galima pasirinkti pagal įvairius kriterijus, pvz., jos trukmė, tematika, vieta, kur vyks stovykla, kokia jos kaina, kokio amžiaus jauniems žmonėms ji yra skirta ir pan.

Stovyklos gali būti:

- dienos, kur vaikai ateina turiningai praleisti dieną, jiems yra vedami užsiėmimai, ekskursijos, mokymai. Dienos metu jie gauna maitinimą, tačiau vakarais jie sugrįžta miegoti į savo namus;
- Nuolatinės stovyklos. Vykdami į tokias stovyklas vaikai išvažiuoja į tam tikrą vietą lydimi mokytojų, auklėtojų ar / ir savanorių, kurie ne tik užtikrina vaikų saugumą, tačiau ir organizuoja įvairias veiklas, ekskursijas, pažintines keliones, mokymus, žaidimus ir kitas, vaikus ugdančias veiklas.

Pagal tematiką, būtų galima skirti tokias stovyklas:

- Asmenybės ugdymo stovykla;
- Dienos stovykla;
- Ekologinė stovykla;
- Gamtinė stovykla;
- Kalbų stovykla;
- Kūrybinė stovykla;
- Pažintinė stovykla;
- Poilsinė stovykla;
- Pramoginė stovykla;
- Sporto stovykla;
- Verslumo stovykla;
- Edukacinė stovykla;
- Aktyvaus poilsio stovykla;
- Etnografinė stovykla;
- Sveikatinimo stovykla;
- Teatro stovykla;
- Krikščioniška stovykla.

**Pasirinkimas.** Renkantis stovyklą svarbu sužinoti vaiko poreikius, jo norus ir pageidavimus. Tėvai ir auklėtojai turėtų padėti vaikui teisingai apsispręsti, kad stovyklos metu būtų ugdomi vaiko turimi gebėjimai, kas jis galėtų įgyti naujų įgūdžių.

**Kaina.** Stovyklos kainos yra labai įvairios, priklausomai nuo stovyklos trukmės, stovyklos vietos, organizacijos ar asmenų, kurie rengia tą stovyklą. Kaina gali kisti nuo visiškai nemokamų stovyklų iki kelių tūkstančių litų, jei stovykla vyksta užsienio šalyje ir dalyviai turi padengti visas kelionės ir gyvenimo išlaidas.

**Savanorystė.** Stovyklose galima dalyvauti kaip savanoriui, kuris padeda organizatoriams, yra atsakingas už vaikų veiklą ir jų užimtumą. Jei nori savanoriauti stovykloje, turi kreiptis į stovyklos organizatorius, kurie tave informuos apie visas galimybes bei reikalavimus. Savanoriams prieš pačią stovyklą neretai yra organizuojami apmokymai, komandos formavimo mokymai ir pan.

## Renginiai

Jauni žmonės savo laisvalaikį gali praleisti ir dalyvaudami renginiuose. Renginiai gali būti nemokami arba mokami, o jaunas žmogus juose gali dalyvauti kaip dalyvis (rengti pasirodymą, daryti pranešimą ir t.t.) arba būti savanoriu.

**Savanorystė.** Apie savanorystę renginiuose daugiau skaityk skiltyje *Savanorystė*. Svarbu, kad jaunas žmogus žinotų savo, kaip savanorio teises.

**Darbas.** Kartais jauni žmonės gali būti įdarbinami dirbti renginiuose asistentais ar pagalbiniais darbuotojais. Tokiais atvejais būtina pasirašyti sutartį, kurioje būtų numatytos abiejų pusių (įdarbinančios ir įdarbinamos pusės) teisės ir pareigos, darbo sąlygos, išimtys ir apmokėjimo sąlygos. Apie nepilnamečių jaunų žmonių darbą daugiau parašyta skiltyje Užimtumas.

**Dalyvavimas.** Jaunas žmogus gali savanoriškai arba už tam tikrą atlygį dalyvauti įvairiuose renginiuose. Tokiais atvejais taip pat rekomenduojama pasirašyti savanoriavimo arba bendradarbiavimo / darbo sutartį, kuriose būtų apibrėžiamos visos veiklos, darbo sąlygos, apmokėjimas (jei toks yra), teisinės aplinkybės ir pan.

## Sportas

Šis laisvalaikio praleidimo būdas gali būti profesionalus arba mėgėjiškas.

**Pasirinkimas.** Renkantis sportą kaip laisvalaikio praleidimo būdą, vaikas arba jaunas žmogus turi pagalvoti apie savo galimybes ir poreikius. Rekomenduojama pasitarti su tėvais (globėjais) ir atsakingais asmenimis, pvz., sporto treneriais.

Jei norima profesionaliai užsiimti sportu, rekomenduojama vesti vaiką į sporto mokyklą:

Vilniuje:

- Vilniaus dvikovės sporto šakų mokykla  
Lukiškių g. 14, LT- 01109 Vilnius  
Tel. (8 5) 249 6490, (8 5) 249 6491, faks. (8 5) 249 6499  
el. p. [dvikovės@gmail.com](mailto:dvikovės@gmail.com)
- Vilniaus futbolo mokykla

Rinktinės g. 3/11, LT-09200 Vilnius,  
Tel. +370 687 37573  
el. p. [info@fmokykla.lt](mailto:info@fmokykla.lt)  
[www.fmvilnius.lt](http://www.fmvilnius.lt)

- Vilniaus krepšinio mokykla  
Birželio 23-osios g.10A, LT-03205 Vilnius  
Tel. / faks.(8 5) 233 3318, 233 5300, 233 3422  
el. p. [info@vilniauskrepsiniomokykla.lt](mailto:info@vilniauskrepsiniomokykla.lt)  
[www.vilniauskrepsiniomokykla.lt](http://www.vilniauskrepsiniomokykla.lt)

Visą Vilniuje esančių sporto mokyklų sąrašą galima rasti Vilniaus miesto savivaldybės tinklalapyje - <http://www.vilnius.lt/index.php?768132412>.

Šiauliai:

- Sporto mokykla „Dubysa“  
Gumbinės g. 18, LT-77166, Šiauliai  
Tel. (8 41) 43 88 78  
El. p. [smdubysa@gmail.com](mailto:smdubysa@gmail.com); [info@dubysa.com](mailto:info@dubysa.com)  
<http://www.dubysa.com>
- Sporto mokykla „Atžalynas“  
Ežero g. 70, LT-76244 Šiauliai.  
Tel. (8 41) 52 13 60  
El. p. [sportas.atzalynas@zebra.lt](mailto:sportas.atzalynas@zebra.lt)  
[www.smatzalynas.lt](http://www.smatzalynas.lt)
- Teniso mokykla  
Gardino g. 8, LT-78232, Šiauliai  
Tel.: (+370 41) 552 957  
El. p. [info@siauliaitennis.lt](mailto:info@siauliaitennis.lt)  
<http://www.siauliaitennis.lt>
- VŠĮ Šiaulių krepšinio akademija „Saulė“  
Pramonės g. 13, LT-78137 Šiauliai  
Tel. (8 41) 54 07 08, (8 41) 54 03 47  
El. p. [kasaule@splus.lt](mailto:kasaule@splus.lt)  
<http://www.kasaule.lt>
- Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centras  
S.Daukanto g. 25, LT- 77174, Šiauliai  
Tel. (8 41) 43 07 11  
El. p. [maniezas@splus.lt](mailto:maniezas@splus.lt)  
<http://www.slam.lt>

Visų Šiauliuose esančių sporto mokyklų kontaktus galim rasti miesto savivaldybės tinklalapyje [http://www.siauliai.lt/sportas/sporto\\_mokyklos.php](http://www.siauliai.lt/sportas/sporto_mokyklos.php).

Pasvalys:

- Pasvalio sporto mokykla  
Taikos 22, LT-39460 Pasvalys

Tel. (8 451) 3453, (8 451) 34531  
Mob. +37064716640, +37064716645  
<http://www.pasvaliosm.lt>

Tauragė:

- Modulio sporto salė  
J.T.Vaižganto g. 123, Tauragė  
tel. 8(446) 62101
- Sporto salė  
Prezidento g. 27a, Tauragė  
tel. 8(8446) 61905

Šilutė:

- Šilutės sporto mokykla  
Gluosnių g. 13B, Šilutė  
Tel. / faks. (8 441) 51132  
<http://www.silutessportomokykla.lt/>

Apie mieste esančias sporto mokyklas galima sužinoti miesto savivaldybėje arba jos tinklalapyje. Daugiau apie sporto organizacijas galima sužinoti [www.zinauviska.lt](http://www.zinauviska.lt) portale, skiltyje Veikliam jaunimui.

## Būreliai ir hobiai

Būreliai yra priskiriami vaikų ir jaunuolių neformaliajam ugdymui, apie kurį galima daugiau sužinoti skiltyje *Išsilavinimas*. Neformalusis ugdymas vaikui suteikia galimybę gauti patirties, ugdyti įgūdžius, kurie pravers ateityje.

**Kiekis.** Nėra nustatyta kiekio, kiek būrelių vaikas gali ar turi lankyti. Tėvai, pasitarę su vaiko mokytojais ar būrelio vadovais, turi nuspręsti, kokios yra vaiko galimybės lankyti vieną ar kitą būrelį.

**Pasirinkimas.** Būrelius paprastai renkama pagal vaiko polinkius ir norus. Būreliai gali būti:

- Sporto būreliai;
- Dailės būreliai;
- Dainavimo būreliai;
- Šokių būreliai;
- Teatro būreliai;
- Meninio pobūdžio būreliai;
- Techniniai būreliai;
- Intelektualios veiklos būreliai;
- Įvairūs klubai, organizacijos, draugijos.

**Kainos.** Būreliai gali būti nemokami, neretai jie vyksta mokykloje, kaip popamokinė veikla, tačiau kainos gali siekti ir kelis šimtus litų. Dažniausiai šeimos materialinė padėtis ir vaikų skaičius šeimoje apsprendžia, kiek ir kokių būrelių vaikai lankys.

**Kur?** Būreliai gali vykti vaiko mokykloje, taip pat specialiuose centruose ar tam tikrose patalpose, kurios yra pritaikytos būrelio veiklai.

Apie hobius ir būrelius gali sužinoti [www.zinauviska.lt](http://www.zinauviska.lt) sukauptoje duomenų bazėje. Eik į skiltį Kelionės ir laisvalaikis>hobis, taip pat Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro tinklalapyje [www.lmnsclt.lt/bureliai](http://www.lmnsclt.lt/bureliai), portale [www.vaikolaikas.lt](http://www.vaikolaikas.lt).

## Jaunimo politika ir jaunimo organizacijos

## Jaunimo politika ir jaunimo organizacijos

### Jaunimo politika<sup>22</sup>

Jaunimo politiką galima apibūdinti kaip sistemų ir priemonių visumą, siekiančią kuo palankesnių sąlygų asmeninei jauno žmogaus brandai ir sėkmingai integracijai į visuomenę.

Šiuolaikinė jaunimo politika plėtojama dviem pagrindinėmis kryptimis:

- jaunimo interesų užtikrinimas atskirose viešosios politikos srityse – švietimas ir mokslas, kultūra, sportas, darbas ir užimtumas, būstas, sveikata ir kt.
- jaunimo veiklos plėtra (youth work) – t.y. neformalus jaunimo ugdymas(is), kuriuo siekiama sudaryti sąlygas jauniems asmenims mokytis iš patirties ir eksperimentuoti (savanoriškumas, savarankiškumas, savivalda). Jaunimo veikla „pasiekia“ jaunos žmones jų laisvalaikio metu, kai jie yra „ne šeimoje“, „ne pamokose / paskaitose“ ir „ne darbe“. Šiame lauke dirba jaunimo darbuotojai, ugdomi jaunimo lyderiai, telkiasi jaunimo iniciatyvos, kuriami ir vykdomi pilietiniai, kultūriniai, socialiniai projektai. Geriausiai savarankiškumą ir dalyvavimą (priimant sprendimus) užtikrinančios institucijos – nevyriausybinės (jaunimo) organizacijos, vietos ir religinės bendruomenės, neformalios jaunimo grupės. Neformalų jaunimo ugdymą gali (ir turi) vykdyti valdžios įsteigtos neformalaus švietimo ir kultūros įstaigos, pvz., savivaldybių jaunimo laisvalaikio centrai, jaunimo centrai, sporto centrai, kultūros centrai seniūnijose. Svarbus neformalaus ugdymo (pilietinio, demokratinio) laukas – moksleivių savivaldos mokyklose.

### JAUNIMO POLITIKA NACIONALINIŲ LYGMENIU<sup>23</sup>

Jaunimo politikos struktūrų veiklą reglamentuoja LR Jaunimo politikos pagrindų įstatymas. Jame įtvirtintos pagrindinės jaunimo politikos sąvokos, nustatomi šios politikos įgyvendinimo principai ir apibrėžiamos jaunimo politikos sritys. Itin svarbi įstatymo dalis – jaunimo politiką organizuojančių ir valdančių institucijų įtvirtinimas nacionaliniame ir savivaldybių lygmenyje.

Jaunimo politikos valdymo modelis nacionaliniu lygmeniu:

**LR Jaunimo ir sporto reikalų komisijos<sup>24</sup>** pagrindinės funkcijos: rūpintis jaunimo teisėmis, Valstybinės jaunimo politikos įgyvendinimu, teikti pasiūlymus dėl jos tikslų įgyvendinimo, vykdyti parlamentinę kontrolę, išklausančios ministerijų ir kitų valstybės institucijų (Jaunimo reikalų tarybos ir Kūno kultūros ir sporto departamento) informacijas bei pranešimus.

<sup>22</sup> <http://www.jrd.lt/jaunimo-politika-2>

<sup>23</sup> <http://www.jrd.lt/nacionaliniu-lygmeniu>

<sup>24</sup> <http://www.jrd.lt/nacionaliniu-lygmeniu>

**LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija**<sup>25</sup>, įgyvendindama jai pavestus uždavinius jaunimo srityje: atlieka Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymo vykdymo kontrolę ir priežiūrą; organizuoja ir koordinuoja Europos Komisijos nustatytų prioritetinių jaunimo politikos priemonių įgyvendinimą Lietuvoje; formuoja, koordinuoja ir įgyvendina jaunimo politiką Lietuvoje.

**Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (JRD)** yra pagrindinė jaunimo politiką įgyvendinanti valstybinė institucija, kurios pagrindiniai veiklos tikslai yra įgyvendinti jaunimo politiką Lietuvoje, vykdant bei plėtojant priemones jaunimo situacijai gerinti; stiprinti jaunimo nevyriausybinių sektorių, skatinti jaunos žmones dalyvauti jaunimo veikloje; užtikrinti nacionalinės jaunimo politikos atstovavimą tarptautiniu lygiu.

**Jaunimo reikalų taryba prie JRD** yra patariamoji institucija, kuri sudaroma pariteto principu (LiJOT ir Vyriausybė deleguoja po lygiai, t.y. po 6 atstovus). Pagrindinis Tarybos uždavinys – nagrinėti svarbiausius jaunimo politikos klausimus ir teikti JRD siūlymus dėl jaunimo ir jaunimo organizacijų reikmes atitinkančios jaunimo politikos įgyvendinimo.

**Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūros (JTBA)** svarbiausias tikslas – užtikrinti tarptautinio jaunimo bendradarbiavimo vystymąsi Lietuvoje.

**Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LiJOT)** — didžiausia nevyriausybinių jaunimo organizacija Lietuvoje, vienijanti nacionalines jaunimo organizacijas ir regionines jaunimo organizacijų sąjungas. LiJOT — jaunimo interesams atstovaujanti ir jaunimo politiką formuojanti organizacija, Vyriausybės partnerė, formuojant Jaunimo reikalų tarybos (JRT) sudėtį.

**Jaunimo organizacijos** sukuria erdvę jaunų žmonių savirealizacijai. Nacionalinės jaunimo organizacijos vienija jaunos žmones visoje Lietuvoje pagal tam tikrus jų interesus (pvz.: verslumas, ekologija, menas ir pan.). Tokios organizacijos dažniausiai veiklą organizuoja skyrių, kuriuos steigia savivaldybėse, pagalba. Savivaldybėse šių organizacijų padaliniai, vienijami RJOT, turi galimybę atstovauti savo organizacijos nuomonę konkrečios savivaldybės svarstomais klausimais ir aktualijomis. Dėl regioninių jaunimo organizacijų sąjungų (RJOT) ir nacionalinių jaunimo organizacijų per LiJOT jauni žmonės atstovauja jaunimo interesams bei formuoja jaunimo politiką.

## **JAUNIMO POLITIKA REGIONINIŲ LYGMENIU**

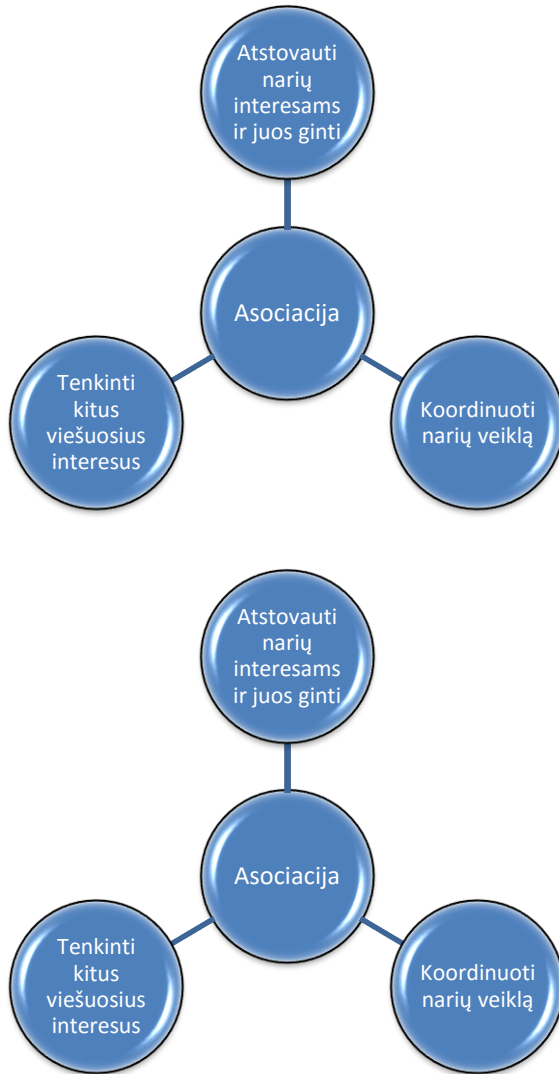
### **RJOT veiklos kryptys ir principai**

Regioninė jaunimo organizacijų taryba (RJOT), kaip ir kitos jaunimo organizacijos, yra asociacija. Pagal Lietuvos Respublikos Asociacijų įstatymą: „Asociacija – savo pavadinimą turintis ribotos civilinės atsakomybės viešasis juridinis asmuo, kurio tikslas – koordinuoti asociacijos narių veiklą, atstovauti asociacijos narių interesams ir juos ginti ar tenkinti kitus viešuosius interesus“.

---

<sup>25</sup> <http://www.socmin.lt/index.php?131456104>





## **RJOT nariai**

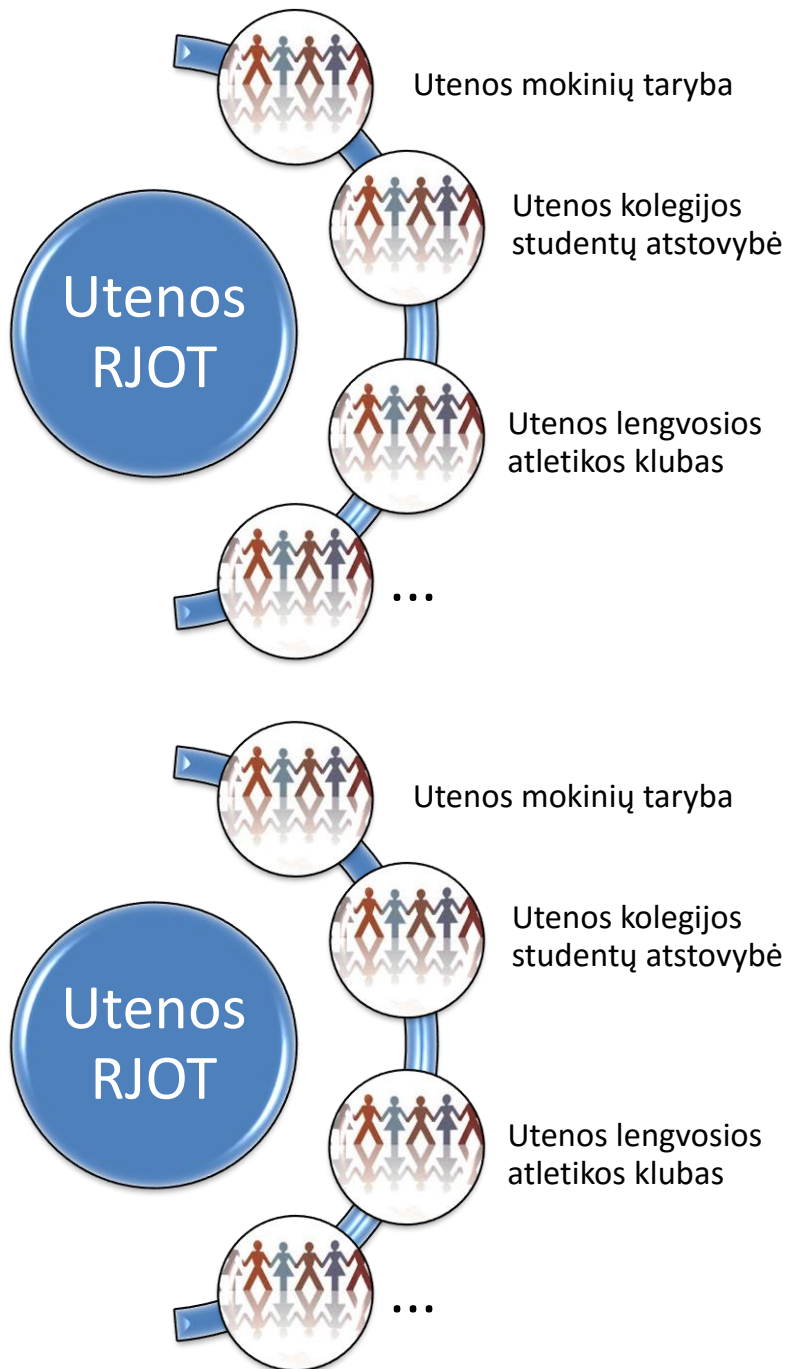
RJOT pirmiausia turi būti orientuota į savo narius ir siekti jiems aktualių pokyčių visose įmanomose srityse (pvz.: galimybė visiems nariams nemokamai naudotis sale seminarų organizavimui, susitikimui su jaunimu ir pan.).

## **Narių poreikiai ir lūkesčiai**

Įsivardinus, kad dirbti reikia dėl narių, prieinama prie išvados, kad pamatinis RJOT tikslas yra žinoti savo narių poreikius ir lūkesčius.

## **Jaunimo organizacijų vienijimas**

Siekiant įrodyti visuomenei (taip pat ir valdžios įstaigoms), kad RJOT tikrai yra visas (ar bent daugumą) jaunimo organizacijas vienijanti struktūra – vienijamos visos jaunimo organizacijos, veikiančios regione.



RJOT vienija įvairių sričių organizacijas. Tai gali būti organizacija, kuri užsiima: aplinkosauga, gyvūnais, pagalba žmonėms ir kt.

Jaunimo organizacijų duomenų bazė internete: <http://www.zinauviska.lt/lt/veikliam-jaunimui/jaunimo-organizacijos>.



Jaunam žmogui dažnai kyla klausimas, nuo ko pradėti, jei noriu prisijungti prie jaunimo organizacijos. Pirmiausia jis turėtų sau atsakyti į šiuos klausimus:

- Ar aiškiai žinau, kokia savanoriška veikla norėčiau užsiimti?
- Kokios problemos ar bendruomenės poreikiai man labiausiai rūpi?
- Kiek laiko galiu skirti šiai veiklai?
- Ar noriu veikti vienas ar būti komandos dalimi?
- Ar noriu įgyti kokių nors konkrečių įgūdžių, patirties?
- Kokius asmeninius poreikius siekiu patenkinti šia veikla?
- Ar noriu sutikti naujų žmonių, rasti naujų draugų?
- O gal noriu dirbti su konkrečia žmonių grupe (pvz.: vaikai, jaunimas, senyvo amžiaus žmonės ir pan.)?

Kadangi RJOT turi sukaupusi visą informaciją apie vienijamas organizacijas, jaunam žmogui gali padėti ieškoti organizacijų, įstaigų, kuriose norima savanoriauti, tad svarbu tvirtai žinoti, pagal kokius kriterijus bus pasirinkta organizacija.

Atsiradus poreikiui, galima įsteigti naują organizaciją.

### **7 žingsniai organizacijos steigimui:**

1. Pirma, pagal veiklą, kurią nori vykdyti, reikia pasirinkti organizacijos teisinį statusą, t. y. kas bus tavo organizacija: asociacija, viešoji įstaiga ar labdaros paramos fondas. Skirtumų tarp šių teisinių statusų yra nemažai, tačiau svarbiausia žinoti, jog asociacija paprastai steigama tada, kada ketinama organizacijoje turėti nemažai narių ar savanorių, t. y. kada tam tikras bendraminčių ratas nori kaip nors susijungti po vienu skėčiu. Viešosios įstaigos ir labdaros paramos fondai yra gerokai uždaresni, t. y. juose paprastai labai svarbų vaidmenį vaidina steigėjai – jie patys sprendžia arba kam nors (pvz., valdybai) leidžia nuspręsti, kokia veikla bus vykdoma, o organizacijoje veikiantys žmonės (darbuotojai arba savanoriai) tik tai ir įgyvendina.
2. Apsisprendus dėl teisinio statuso, paaiškėja, keliose turite būti, norėdami įsteigti organizaciją: asociacijos atveju steigėjų turi būti ne mažiau nei trys (visi pilnamečiai arba organizacijos), viešosios įstaigos ir labdaros ir paramos fondo atveju organizaciją įsteigti gali ir vienas asmuo.
3. Toliau tau reikia pasirengti įstatus, t. y. popieriuje reikia įtvirtinti, ką veiks, kokius narius vienas, kokią valdymo struktūrą turės tavo organizacija, koks bus jos pavadinimas, kur jos buveinė ir panašiai. Įstatai yra tarsi pagrindinis organizacijos „įstatymas“, „žaidimo taisyklės“, kurias priėmus privalu yra jų laikytis ir jas gerbti. Kas konkrečiai turi būti numatyta įstatuose labai detalai numato asociacijų, viešųjų įstaigų ir labdaros paramos fondų įstatymai, kuriuos galima lengvai rasti LR Seimo puslapyje <http://www.lrs.lt/>.
4. Parengus įstatus, yra organizuojamas steigiamasis susirinkimas, kurio metu yra patvirtinami jau sukurti įstatai ir kuriame nusprendžiama, kas už ką yra konkrečiai atsakingas organizacijos steigimo pradžioje – kas bus prezidentas (pirmininkas), kokie bus pradiniai organizacijos finansai, kaip priimsite pirmuosius narius ir pan. Šis žingsnis nereikalingas, jei yra tik vienas steigėjas.
5. Steigiamojo susirinkimo metu visi steigėjai pasirašo steigimo sutartį. Jei yra vienas steigėjas, jis surašo sprendimą steigti organizaciją.
6. Visus tris dokumentus – patvirtintus įstatus, steigiamojo susirinkimo protokolą ir steigimo sutartį tada reikia nunešti notarui patvirtinti.
7. Galiausiai visi trys notaro patvirtinti dokumentai yra užregistruojami juridinių asmenų registre, kuris išduoda naujosios organizacijos registravimo pažymėjimą ir nuo tos dienos, kai šis pažymėjimas išduotas, organizacija yra laikoma įsteigta. Tam, kad tai būtų padaryta, tau reikės užpildyti keletą Juridinių asmenų registro formų, kurias visas gali rasti puslapyje <http://www.kada.lt/jar/>. Kokias konkrečiai formas pildyti ir kitais su registravimu susijusiais klausimais gali patarti registrų centro darbuotojai, tel. (8 5) 268 8262

Iš tiesų, įsteigti organizaciją nėra sudėtinga, tačiau tam reikia pastangų, laiko ir svarbiausia – tam tikrų teisinių žinių. Pagalbą steigiant, pertvarkant ir reorganizuojant nevyriausybinės organizacijas Lietuvoje teikia VŠĮ „NVO teisės institutas“: [www.nvoteise.lt](http://www.nvoteise.lt). Šis institutas parengia visus reikalingus dokumentus, užpildo formas, padeda bendrauti su notaru ir juridinių asmenų registru.

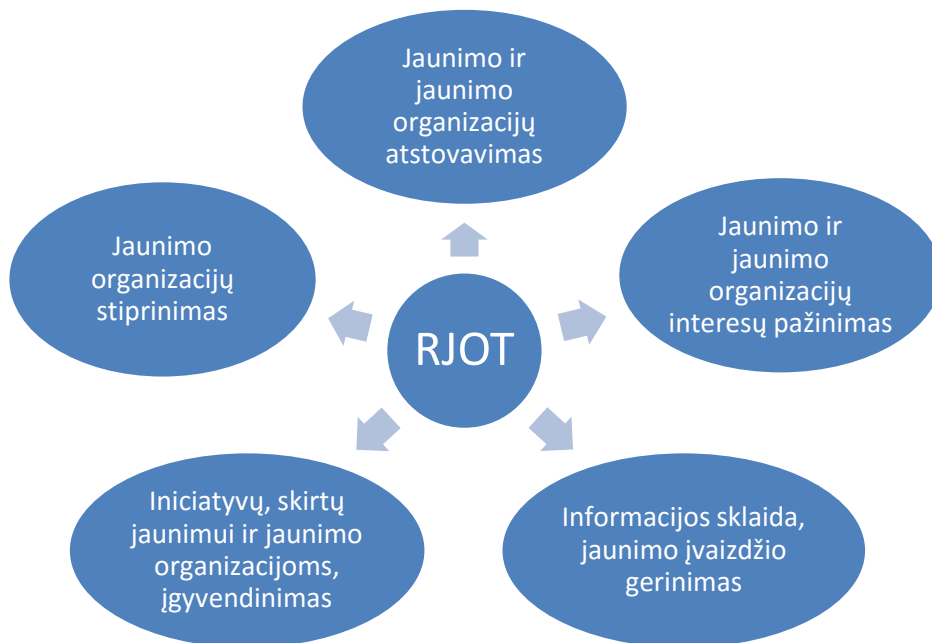
## RJOT Veiklos rezultatai

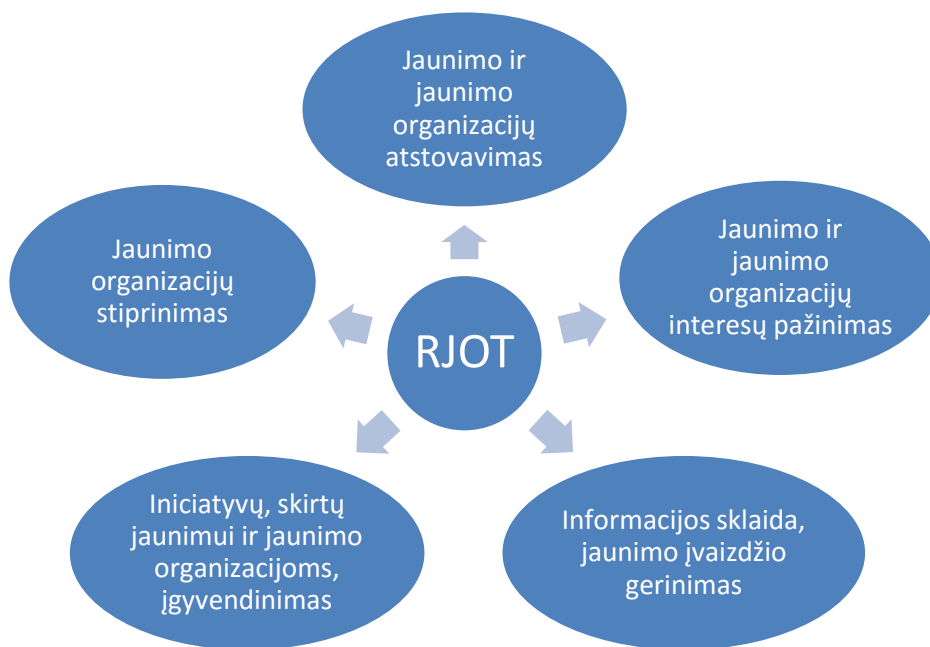
Svarbu nepamiršti, kad įstatymuose numatytos teisės dalyvauti ir atstovauti savo narių interesams sudaro galimybę veiklai, tačiau tikrasis efektas pasiekiamas tik parodant veiklos rezultatus.

Jaunimo politikos pagrindų įstatymų nuostatos:

- Atstovauti jaunimo interesams valstybės ir savivaldybių institucijose bei įstaigose, santykiuose su kitais fiziniiais ir juridiniais asmenimis;
- Inicijuoti bei skatinti aktyvų jaunimo dalyvavimą visuomeniniame ir pilietiniame gyvenime;
- Skatinti pozityvias jaunimo iniciatyvas;
- Skatinti jaunimo savitarpio supratimą ir bendradarbiavimą;
- Skatinti visuomenei ir valstybei naudingą jaunimo veiklą;
- Skatinti jaunimo organizacijų veiklą regionuose.

Apžvelgus įstatymų nuostatas galima įvardinti pagrindines RJOT veiklos kryptis:





### **Bendradarbiavimas su Savivaldybe**

Vienas svarbiausių RJOT partnerių turėtų būti Savivaldybė, nes būtent čia yra sprendžiami aktualiausi konkrečios savivaldybės jaunimo klausimai. Pagrindinės savivaldybės institucijos yra Taryba ir Administracija.

Savivaldybėje gali būti sudaroma Jaunimo reikalų taryba (JRT), įvairios kitos visuomeninės pritariamosios tarybos, komisijos ir pan.

### **Savivaldybės jaunimo reikalų taryba**

Jaunimo reikalų taryba (JRT) – institucija, kuri sudaro galimybes jaunimui lygiateisiais pagrindais spręsti jaunimui aktualius klausimus kartu su savivaldybės atstovais. Tai yra siekiamybė, kuri labiausiai priklauso nuo jaunimo iniciatyvumo ir aktyvaus dalyvavimo tarybos veikloje, kadangi būtent jaunimas koncentruojasi į jiems aktualių klausimų nagrinėjimą, yra arčiau jauno žmogaus ir geriau išmano, ko jam reikia.

JRT esminiai darbai:

- Rekomendacijų savivaldybei rengimas;
- Programų ir strategijų, susijusių su jaunimu bei jaunimo organizacijomis, rengimas ir įgyvendinimo priežiūra;
- Jaunimo organizacijų veiklos finansavimo konkursų nuostatų rengimas ir įgyvendinimo priežiūra;
- Jaunimo situacijos savivaldybėje tyrimai, analizės ir rekomendacijų rengimas.

### **Jaunimo reikalų koordinatoriai savivaldybėse**

Jaunimo reikalų koordinatorių savivaldybės institucijoms padeda formuoti ir įgyvendinti savivaldybės jaunimo politiką. Jis yra tarpininkas tarp savivaldybės politikų, tarnautojų bei jaunimo. Siekiant įgyvendinti

savivaldybės jaunimo politiką, jaunimo reikalų koordinatorius koordinuoja ir inicijuoja jos įgyvendinimui reikalingas priemones, pagal poreikius vykdo jaunimo situacijos tyrimus. Siekiant tinkamai bendradarbiauti jaunimo reikalų srityje, teikia suinteresuotiems asmenims ir institucijoms informaciją apie jaunimo politikos įgyvendinimą savivaldybėje, bendradarbiauja su Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, Jaunimo reikalų departamentu ir kitomis institucijomis, jaunimo organizacijomis ir neformaliomis jaunimo grupėmis, dalyvauja plėtojant bendradarbiavimą su užsienio šalių savivaldybėmis jaunimo politikos srityje.

Jaunimo reikalų koordinatorius siekdamas tinkamai spręsti jaunimo politikos problemas kaupia ir skleidžia informaciją apie jaunimo veiklos galimybes, konsultuoja šiais klausimais jaunus žmones bei jaunimo organizacijas, koordinuoja Savivaldybės jaunimo reikalų tarybos darbą bei siekiant pritraukti Europos Sąjungos bei Lietuvos fondų lėšas, inicijuoja jaunimo organizacijų bei jaunimo grupių projektus. Koordinuodamas savivaldybės teritorijoje vykstančius viešuosius renginius ir susirinkimus, nagrinėja renginių organizatorių prašymus, rengia įsakymų projektus bei renginiams leidimus ir teikia detalią informaciją apie skelbiamas naujienas.

Turite klausimų apie jaunimo organizacijas jūsų rajone? Norite sužinoti kokia jaunimo veikla vykdoma jūsų savivaldybėje? **Nedvejodami kreipkitės į jūsų savivaldybės Jaunimo reikalų koordinatorių.** <http://www.jrd.lt/jaunimo-reikalu-koordinatoriai>

### **Kitos patariamąsios institucijos savivaldybėse**

Savivaldybės Tarybos sprendimu, savivaldybėje gali būti sudaromos nuolatinės arba laikinosios visuomeninės patariamąsios tarybos, darbo grupės ar komisijos specifiniams klausimams nagrinėti, pvz.: Bendruomenės sveikatos taryba, Sporto taryba ir pan.

Svarbu paminėti, kad visuomeninės institucijos savivaldybėje yra kuriamos siekiant visuomenės atstovų įtraukimo į sprendimų priėmimo procesą.

Daugiau apie jaunimo politikos struktūrą nacionaliniu ir regioniniu lygmenimis galima rasti čia: <http://www.jrd.lt/nacionaliniu-lygmeniu>.

### **Miesto / kaimo bendruomenės**

Miesto / kaimo bendruomenės yra vieta, kur jauni žmonės gali burtis kartu, juo vienija bendra veikla ar požiūris, bendri tikslai. Tokioms bendruomenėms paprastai priklauso ne tik jauni žmonės, todėl dalyvavimas savo miesto ar kaimo bendruomenės veikloje padeda įvairioms kartoms bendradarbiauti, geriau suprasti vienai kitą.

Pagrindiniai tokių bendruomenių tikslai:

- Pagerinti rajono žmonių gyvenimą;
- Siekti bendros gerovės, pozityvios aplinkos;
- Skatinti savivaldos plėtrą;
- Skatinti pilietiškumą, aktyvų dalyvavimą rinkimuose;
- Kurti saugią ir patogią gyvenamąją aplinką;
- Puoselėti vertybes;
- Tenkinti bendruomenės socialinius, kultūrinius, ūkinius poreikius;
- Atstovauti bendruomenei vietos savivaldoje, valstybės įstaigose ir institucijose;

**Kaip tapti nariu?** Visi fiziniai asmenys, kurie nori tapti bendruomenės nariu turi užpildyti prašymą ir sumokėti stojimo mokestį ir / arba metinį nario mokestį. Prašymas pateikiamas bendruomenės pirmininkui ar bendruomenės tarybai.

**Vietos veiklos grupės (VVG).** Jomis siekiama sukurti darniai veikiančią, atvirą, dinamišką vietos veiklos grupių struktūrą, aktyviai dalyvaujančią kaimo plėtros procese, skatinančią partnerystę Lietuvoje ir užsienyje.

- VVG tinklas  
Universiteto g. 8a, 53345 Akademija, Kauno raj.  
<http://www.leaderlietuva.lt>
- **Lietuvos kaimo bendruomenių sąjunga** (LKBS) – [www.lkbs.lt](http://www.lkbs.lt)
- Visų Lietuvos bendruomenių kontaktus galima rasti [www.bendruomenes.lt](http://www.bendruomenes.lt)

### ***Radikalizmas ir nacionalizmas, nelegalūs judėjimai, grupuotės***

- **Radikalizmas:**
  1. politinių klausimų sprendimas radikaliomis, kraštutinėmis priemonėmis;
  2. politikos kryptis – esminių, ryžtingų visuomenės, politikos gyvenimo pokyčių siekimas.
- **Nacionalizmas** [pranc. **nationalisme**]: visuomeninė politinė nuostata ir ideologija, skelbianti, kad didžiausia vertybė yra tautos interesai, o tinkamiausia visuomenės, kurią sieja bendra kilmė, kalba, istorija bei kultūra, organizavimo forma yra suvereni tautinė valstybė.

**Radikalistai ir nacionalistai** paprastai būna nusiteikę priešiškaiai prieš visus kitus, kurių įsitikinimai neatitinka jų įsitikinimų. Neretai priešiškas nusiteikimas pasireiškia agresija, kuri gali būti nukreipta tiek į aplinkos naikinimą, tiek ir į kitų žmonių žalojimą, sumušimą. Jiems taip pat būdingi masiniai susibūrimai, eitynės, paradai, ypač per valstybines šventes, šaliai svarbiomis progomis.

Nacionalistais paprastai yra įvardinami radikalieji skustagalviai (skin-head'ai), kurie gina tautiškumą, lietuvybę ir savo tautą, todėl nevengia užpulti kitos tautybės žmonių, užsieniečių, juos įžeidinėja atviru tekstu, užpuola, sumuša. Nacionalistai paprastai užpuola grupėmis, tad vienam žmogui prieš kelis asmenis gali būti sunku apsiginti.

Susidūrus su tokia agresija ir atviru niekinimu, reikia žinoti, kad tai yra nusikaltimas, kadangi nei vienas žmogus negali būti nei engiamas, nei įžeidinamas, nei skriaudžiamas dėl savo tautybės ar odos spalvos. Tokiais atvejais bet kuris žmogus gali drąsiai kreiptis į policiją, kuri turi tirti tokius išpuolius. Tik būtina prisiminti, kad būtina turėti įrodymų, kad vienas ar keli nacionalistai / radikalistai naudojo psichologinį ar fizinį smurtą.

Radikalistai siekia viską pakeisti iš esmės, tad jie siekia visą esančią sistemą sugriauti, sunaikinti, todėl jų agresija yra nukreipta prieš valdžią, jos sprendimus ar veiksmus. Bet kokia pasireiškianti smurto forma, kuri kenkia aplinkai ar kitiems žmonėms, turi būti baudžiama. Kad radikalistai būtų nubausti, reikia kreiptis į policiją, tačiau būtina turėti įrodymų apie padarytą smurtą.

Turėkite omenyje, kad bet koks prieš kitą žmogų nukreiptas smurtas – fizinis ar psichologinis – yra jo teisių pažeidimas, už kurį reikia atsakyti skriaudikui. Daugiau apie žmogaus teises skiltyje *Tavo teisės*.

**Įsitraukimas.** Jei jaunas žmogus susidomi tokia grupuote, reikia stengtis sužinoti jo norą būti tokios grupės dalimi, kuo ta grupė patraukė dėmesį. Svarbu neneigti jauno žmogaus sprendimų, tačiau suteikti informacijos, apie tai, kokios žalos yra padariusi ta konkreči grupė, į kurią nori įsitraukti jaunuolis (jei yra tokios informacijos) arba kita tokių pačių įsitikinimų grupė. Taip pat reikia sudominti jauną žmogų kitais dalykais, kurie galėtų būti jam naudingi.

## Religija ir religinės bendruomenės

**Religija.** Lietuvoje nėra valstybinės religijos, kiekvienas Lietuvos pilietis yra laisvas pasirinkti savo išpažįtamą religiją, tai yra viena iš pagrindinių jo teisių. Tačiau tikėjimu negali būti pateisintas nusikaltimas ar įstatymų nevykdymas.

Lietuvoje įregistruotas tradicines religines bendruomenes, bendrijas ir kitas religines organizacijas galima suskirstyti į šias kryptis:

- Krikščioniškos kilmės;
- Judaizmo;
- Islamiškos kilmės;
- Induistinės kilmės
- Budaistiškos;
- Kitos kryptys: Bahajai, Karaimai, Pagonys.

Jos apibrėžtos Lietuvos Respublikos religinių bendruomenių ir bendrijų įstatyme:  
[http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=289917&p\\_query=&p\\_tr2](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=289917&p_query=&p_tr2)

Daugiau informacijos galima rasti Religinių bendruomenių ir dvasinių grupių Lietuvoje žinyne:  
[http://www.tm.lt/rel\\_static/rel\\_zinynas/](http://www.tm.lt/rel_static/rel_zinynas/)

## Naujieji religiniai judėjimai

Nauji, neįprasti nuo tradicinių religinių organizacijų atskilę tikėjimai, kurie dažnai visuomenėje vadinami sektomis. Esama įvairių judėjimų – vieni pasižymi įprastu religingumu, kiti turi alternatyvias moralines nuostatas. Dažnai naujieji religiniai judėjimai turi charizmatišką lyderį, kuris kai kuriose grupėse būna manipuliuojantis ir autoritariškas, keliantis griežtus reikalavimus nariams.

Galimi pavojai:

- Pavojai fizinei ir psichinei sveikatai;
- Seksualiniai veiksmai;
- Finansiniai pavojai;
- Socialinė ir geografinė narių izoliacija nuo likusios visuomenės;
- Priklausymas nuo judėjimo vadovo.

Kaip elgtis, jei jaunuolis įsitraukia į naująjį religinį judėjimą?

- Svarbu vengti kaltinimų, naujojo religinio judėjimo žeminimo;
- Būtina kuo daugiau išsiaiškinti apie judėjimą. Nereikėtų vadovautis esamais stereotipais, svarbu įsigilinti į objektyvią informaciją;



- Reiktų išsiaiškinti, kodėl jaunuolis įsitraukė į judėjimą, koks jo santykis su juo. Gali būti, jog jaunuolis susiduria su problemomis šeimoje. Galima kreiptis į psichologą:

Krizių įveikimo centras  
 Olandų g. 19 - 2, LT - 01100, Vilnius  
 Tel. 8 640 51555  
 El. paštas [info@krizesiveikimas.lt](mailto:info@krizesiveikimas.lt)

Psichikos sveikatos specialistai: galima kreiptis į savo apylinkės polikliniką arba specialisto ieškoti Jaunimo psichologinės paramos centro prižiūrimame Socialinės informacijos banke:  
[www.jpcc.lt/infobankas](http://www.jpcc.lt/infobankas).

- Jei judėjimas yra manipuliuojantis, svarbu išlaikyti jaunuolio kontaktą su išoriniu pasauliu. Praradus kontaktus bus sunkiau apsispręsti ir išeiti iš judėjimo ir vėl integruotis į visuomenę.

Daugiau informacijos galima rasti Naujųjų religijų tyrimų ir informacijos centre: <http://www.religija.lt>

Pasitikrinti, ar religinis judėjimas yra registruotas ir legaliai veikiantis galima Registrų departamento Juridinių asmenų ir religijų reikalų skyriuje: <http://www.tm.lt/struktura/kontaktineinfo/13>

Gedimino pr. 30, LT-01104 Vilnius  
 Kodas: 188604955  
 Tel. (8 5) 266 29 81  
 El. paštas: [rastine@tm.lt](mailto:rastine@tm.lt)

### Subkultūros

Subkultūra Lietuvoje vadinamas papročiu, elgesio normos, principai, priimti ir privalomi kurioje nors visuomenės grupėje, sudarančioje didesnės bendrijos dalį, ir nesutampantys su visos bendrijos normomis. Tai, kad jaunas žmogus prisijungia prie kokios nors subkultūros, padaro jį grupės dalimi, o tai moko socializacijos, bendravimo su kitais. Jei tokia subkultūra nekenkia aplinkai ir žmonėms, toks priklausymas subkultūrai nėra blogas. Svarbu atpažinti, iš kurios subkultūros yra vienas ar kitas jaunas žmogus, kadangi vienos ar kitos subkultūros tarpusavyje nesutaria, nepalaiko draugiškų santykių. Tai ypač svarbu, jei bręsta konfliktinė situacija, paremta tik sunkultūrų įsitikinimais, jų skelbiamomis tiesomis. Vienos ir kitos grupės identifikavimas padės greičiau išspręsti kilusį konfliktą.

Lietuvoje galima skirti kelias pagrindines subkultūras: banglai, emo, forsai, gotai, hipiai, metalistai, pankai, reperiai / hip hoperiai, skinheadai (skustagalviai).

Nesusipratimus ar konfliktus, kilusius dėl priklausymo subkultūroms, gali padėti spręsti psichologai, socialiniai ir jaunimo darbuotojai.

### Socialinės problemos

## Nakvynė, pašalpos, labdara

### Mano namuose sunki situacija, kur galėčiau apsistoti šią naktį?

Įstaigų, teikiančių laikino apnakvindinimo paslaugas yra nedaug, todėl geriausia kreiptis į savo miesto / rajono savivaldybės administracijos Vaiko teisių apsaugos skyrių ir prašyti nukreipimo pagal konkrečią situaciją. Jei tau mažiau negu 18 metų, kreipiantis tau turėtų padėti pilnametis žmogus. Vaiko teisių apsaugos skyriaus nedarbo metu, bet esant skubiai situacijai, geriausia eiti į artimiausią policijos komisariatą. Išimtiniais atvejais galima kreiptis į krizių centrus, nakvynės namus.

- **Vilniaus miesto vaiko teisių apsaugos skyrius**  
Konstitucijos pr. 3, LT- 09601 Vilnius  
Faksas 211 2568 , el. p. [vaikut@vilnius.lt](mailto:vaikut@vilnius.lt)
- **Kauno vaiko teisių apsaugos skyrius**  
K. Donelaičio g. 6, LT-44213, Kaunas  
[vaiko.teisiu.apsaugos.skyrius@kaunas.lt](mailto:vaiko.teisiu.apsaugos.skyrius@kaunas.lt)  
Priimamasis: Laisvės al. 28 tel. (8 37) 75 01 37
- **Šiaulių vaiko teisių apsaugos skyrius**  
Adresas: Pakalnės g. 6a, LT-76293 Šiauliai  
Faksas (8 41) 52 60 58  
El. p. [vaikai@siauliai.lt](mailto:vaikai@siauliai.lt)

**Daugiau informacijos apie Vaiko teisių apsaugos skyrius kituose miestuose rasite savivaldybių interento svetainėse arba Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos puslapyje:**

<http://www.socmin.lt/index.php?-2048446139>.

- **Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie SADM, Pagalbos vaikams linija**  
Vyriausioji specialistė Regina Lincevičienė (ypatingi atvejai šeimoje, globėjų šeimoje ir šeimynoje; paslaugos smurto ir vaikų nepriežiūros atvejais)  
  
Tel. (8 5) 243 1166, (8 645) 97 016  
  
[regina.linceviciene@vaikoteises.lt](mailto:regina.linceviciene@vaikoteises.lt)
- **Vilniaus miesto krizių centras**  
Galima kreiptis jaunuoliams nuo 18 m., su savimi būtina turėti asmens dokumentą. Laikino apgyvendinimo paslauga steikiama suteikiama esant krizinės situacijos šeimoje (pvz., smurto atveju) atveju.  
  
Vytenio g. 45 Vilniaus m., Vilniaus m. sav., LT – 03208  
Tel. (8 5) 233 3619  
<http://vmkc.lt/>
- **Lietuvos Caritas nakvynės namai**  
Šv. Stepono g. 35/4, Vilnius  
Tel. (8 5) 233 5683, (8 652) 85818  
El. p. [nakvynesnamai@caritas.lt](mailto:nakvynesnamai@caritas.lt)

- **Amatų mokymo centras ir jaunimo savarankiško gyvenimo namai**  
M.Paco g. 4, Vilnius  
Mob. (8 616) 26936  
El. p. [brigita.jankauskaite@gmail.com](mailto:brigita.jankauskaite@gmail.com)

## **Gyvename be tėčio, o mano mama sunkiai serga. Sunkiai išsilaikome, kas galėtų mums padėti?**

Jeigu tau daugiau nei 16 metų, gali bandyti įsidarbinti. Norint pradėti ieškoti darbo, galima kreiptis į Jaunimo darbo centrą, o jei tavo savivaldybėje tokio nėra – galima kreiptis į teritorinę darbo biržą.

Priklausomai nuo tavo šeimos pajamų, tau gali būti skirta parama mokinio reikmenims įsigyti, taip pat nemokamas maitinimas mokykloje ir organizuojamose vasaros poilsio stovyklose. Ar tau priklauso šios lengvatos, geriausiai galėtų atsakyti savivaldybėje esančių socialinės paramos skyrių darbuotojai. Jie gali suteikti detalesnę informaciją apie tau priklausančias pašalpas, tačiau jei esi nepilnametis, ten reikėtų kreiptis tavo mamai / tėčiui. Taip pat galima kreiptis į savivaldybėje esančius socialinių paslaugų centrus, kuriuose dirbantys socialiniai darbuotojai turėtų ne tik suteikti informaciją apie tau priklausančias pašalpas, tačiau ir padėti užpildyti reikiamus dokumentus.

Taip pat yra nemažai nevyriausybių organizacijų, kurios teikia įvairią pagalbą: daiktais, drabužiais, maistu. Lietuvos Caritas teikia socialinę pagalbą, kai šeimoje yra ligonis. Tu pats gali kreiptis į socialinį pedagogą, kurį gali rasti mokykloje.

- **Jaunimo darbo centras Vilniuje**  
Aguonų g. 4, Vilnius Tel. (8 5) 233 3834  
El. p. [jdc.vilnius@ldb.lt](mailto:jdc.vilnius@ldb.lt)
- **Kitų jaunimo darbo centrų kontaktus rasi čia:**  
<https://www.ldb.lt/jaunimui/jdc/Puslapiai/pradinis.aspx>
- **Lietuvos darbo birža**  
Tel. 8 700 55166 (bendras piliečių ir kitų asmenų aptarnavimo telefonas)  
[www.ldb.lt](http://www.ldb.lt)
- **Vilniaus miesto socialinės paramos skyrius**  
Konstitucijos pr. 3, LT-09601 Vilnius  
Faks. / tel. (8 5) 211 2653 , el. p. [sps@vilnius.lt](mailto:sps@vilnius.lt)  
[www.vilnius.lt](http://www.vilnius.lt)
- **Kauno miesto socialinės paramos skyrius**  
Nemuno g. 29, LT-48374 Kaunas  
[socialines.paramos.skyrius@kaunas.lt](mailto:socialines.paramos.skyrius@kaunas.lt)  
  
[www.kaunas.lt](http://www.kaunas.lt)
- **Vilniaus miesto socialinės paramos centras**  
Bendrujų reikalų skyrius

Tel. (8 5) 213 3966  
[www.spcentras.lt](http://www.spcentras.lt)

- **Geros valios projektai ir Pilietinės atsakomybės fondas. Pagalba daiktai**  
Gedimino pr. 21, LT – 01103 Vilnius,  
Tel. +370 6788 2132,  
El. paštas: [info@pagalbadaiktai.lt](mailto:info@pagalbadaiktai.lt)  
[www.pagalbadaiktai.lt](http://www.pagalbadaiktai.lt)
- **Labdaros ir paramos fondas „Maisto bankas“**  
Informacija tel. 8 700 11211  
Adresas: Vytenio g. 54, LT-03229 Vilnius  
Tel. (8 5) 262 7675; faks. (8 5) 273 3588  
[info@maistobankas.lt](mailto:info@maistobankas.lt)
- **Socialinė pagalba namuose**  
Kauno g. 3/26, 514 kab., LT-01314 Vilnius Tel. (8 5) 233 3984 El. p.  
[v.puodziuviene@spcentras.lt](mailto:v.puodziuviene@spcentras.lt)

### **Kur galėčiau gauti nemokamą maitinimą?**

Nemokamą maitinimą galima gauti mokykloje ir vaikų dienos centruose. Norint gauti nemokamą maitinimą mokykloje, reikėtų kreiptis į mokyklos socialinį pedagogą, o vaikų dienos centre – į centro darbuotojus. Tiesa, kad įrodytum savo teisę gauti nemokamą maitinimą, tau gali reikėti užpildyti atitinkamus dokumentus, kuriuos soc. darbuotojai turėtų pateikti. Nemokamas maitinimas taip pat teikiamas kai kuriuose Caritas centruose, kurie yra dažnoje parapijoje. Jei parapijoje Caritas centro nėra, galima kreiptis į Caritas socialinę tarnybą. Taip pat nemokamo maitinimo paslaugas teikia kai kurie Maltos ordino padaliniai, organizacija „Gelbėkit vaikus“.

- **Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“. Vaikų dienos centrai**  
Vilniaus g. 39 / Klaipėdos g. 6, Vilnius LT-01119  
Tel. (8 5) 261 0815  
El.p. [info@gelbvaik.lt](mailto:info@gelbvaik.lt)  
<http://gelbvaik.lt/apie-mus/vaiku-dienos-centrai/>
- **Maltos ordinas Lietuva. Maltos ordino pagalbos tarnyba. Vaikų dienos centrai.**  
tel. (8 5) 249 8604  
<http://maltieciai.lt/vaiku-dienos-centrai/>
- **Labdaros valgykla "Betanija"**  
M.K. Paco g. 4, Vilnius  
Vedėja Onutė Miknevičienė  
Tel. (8 5) 234 4417

Darbo laikas: 6:00 -15:00 val.  
Maistas dalijamas 12:30-14:00 val.

- **Lietuvos Caritas**  
Papilio g. 5 LT-44275 Kaunas  
Tel. (8 37) 20 54 27  
El. p. [caritas@lcn.lt](mailto:caritas@lcn.lt)  
[www.caritas.lt](http://www.caritas.lt)

## Laikinoji ir nuolatinė globa

### **Mano tėvai mirę, gyvenu su močiute. Kam atitektų mano globa, jei mano močiutė numirtų?**

Jeigu esi nepilnametis, po močiutės netekties, šiuos klausimus spręstų Vaiko teisių apsaugos tarnyba. Kol būtų surasti tavo artimi giminaičiai, tau tektų gyventi laikinos vaikų globos namuose, o giminaičiams atsiradus – su jais. Jei taip nutiktų, kad giminaičiai negalėtų tau pasiūlyti tinkamos globos, tau tektų gyventi vaikų globos namuose iki pilnametystės.

- **Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie SAM, įvaikinimo poskyris**  
Vyriausioji specialistė (nacionalinis ir tarptautinis įvaikinimas)  
Kristina Liublinskiene  
Tel. (8 5) 213 7992  
[kristina.liublinskiene@vaikoteises.lt](mailto:kristina.liublinskiene@vaikoteises.lt)

## Smurtas ir prievarta

### **Mano tėtis kartais mušasi, kas galėtų mums padėti?**

Smurto atveju geriausia kreiptis į policiją telefonu 112 arba į specializuotos pagalbos centrus. Taip pat gali kreiptis į pagalbos vaikams liniją, socialinį pedagogą savo mokykloje.

- **Bendrasis pagalbos telefono numeris**  
<http://www.sos112.lt/>
- **Specializuotos pagalbos centrų kontaktai**  
<http://www.bukstipri.lt/uploads/file/SPC%20kontaktai%202013.pdf>
- **Valstybės garantuojama teisinė pagalba**  
<http://www.teisinepagalba.lt/>
- **VŠĮ „Vaikų linija“ ir Pagalbos vaikams linija**

Į skambučius nemokamu trumpuoju pagalbos telefonu 116 111 visų pirma atsiliepia VŠĮ „Vaikų linija“ konsultantai (socialiniai darbuotojai, psichologai, teisininkai). Jei pokalbio metu paaiškėja, kad skambinančiajam būtina papildoma pagalba, jam / jai sutikus, jis / ji sujungiamas / -a su Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Pagalbos vaikams linijos konsultantu.

Tel. 11 61 11  
el. p. [info@pagalbavaikams.lt](mailto:info@pagalbavaikams.lt)  
[www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)

### **Kaip elgtis, jei vaikas pasakoja apie patirtą seksualinę prievartą?**

Svarbiausia leisti vaikui papasakoti viską, ką jis nori ir parodyti, kad juo tikite. Net jei ir abejojate kai kuriomis pasakojimo detalėmis, geriau viską išklauskite iki galo, neparodykite tos abejonės – vaikams ypatingai sunku kreiptis pagalbos, jie bijo, kad jais nepatikės, todėl jūsų abejonės gali užkirsti kelią jam gauti pagalbą.

Sužinokite kaip įmanoma daugiau apie smurtautoją (vardą, pavardę, kada ir kur susitinka su vaiku, ar tai pavienis įvykis, ar pasikartojanti prievarta ir t.t.), viską kruopščiai dokumentuokite rašydamas datas, vaiko pasakojimo detales. Tačiau jei vaikas nenori daugiau pasakoti, neverskite – šie prisiminimai yra labai skausmingas išgyvenimas ir gali pakartotinai traumuoti vaiką.

Jei vaikas turi fizinio smurto žymių (mėlynių, nubrozdinimų ir pan.) – atsiklausę jas aprašykite ir nufotografuokite, nuveskite nukentėjusįjį pas gydytoją.

Surinkę informaciją, kreipkitės į policiją. Apie tai praneškite ir vaikui (galite kreiptis kartu). Policijos tyrimas bus ilgas ir nukentėjusiam asmeniui gali būti nemalonus, todėl nuolatos jį palaikykite, paskatinkite, padėkite užtikrinti jo saugumą. Dažnai vaikai bijo išduoti skriaudėją nerimaudami dėl galimo susidorojimo. Patikinkite vaiką, kad taip nenutiks.

- **Paramos vaikams centras**  
Latvių g. 19 A, Vilnius LT-08113, Lietuva  
Tel. (8 5) 271 59 80, Mob. (8 611) 43567  
El. paštas: [pvc@pvc.lt](mailto:pvc@pvc.lt)  
[www.vaikystebesmurto.lt](http://www.vaikystebesmurto.lt)

### **Kaip žinoti, kad po išprievartavimo nepastojau, neapsikrėčiau kokia nors liga?**

Dėl lytiniu keliu plintančių ligų patikrinimo geriausiai kreiptis į gydytoją ginekologą. Jei dėl patirto išprievartavimo norėtum kreiptis į teisėsaugą, geriausia nedelsiant kreiptis į ligoninės priimamąjį. Labai svarbu tą padaryti iš karto (nereikia nei nusiprausti, nei persirengti), kad nesunaikintum įkalčių. Ten tau ne tik turėtų suteikti būtinąją pirminę pagalbą, nukreipti tolimesniems tyrimams, bet ir dokumentuoti tavo patirtus sužalojimus, kurie vėliau galėtų tapti įrodymais teisme.

Sužinoti, ar nepastojai, gali pasidariusi nėštumo testą. Kai kurie nėštumo testai rezultatus parodo praėjus savaitei nuo pastojimo, tačiau tai priklauso nuo testo.

- **VŠĮ Kauno Dainavos poliklinikos Jaunimo centras**  
Pramonės pr. 31 (įėjimas nuo PC „Maxima“)  
Tel. (8 37) 45 28 85  
El. p. [jcentras@dainavospoliklinika.lt](mailto:jcentras@dainavospoliklinika.lt)

### **Ką daryti, jei man grasina klasiokai ir reikalauja pinigų?**

Šiuo atveju geriausia kreiptis į mokykloje esantį socialinį pedagogą ir papasakoti, kas vyksta. Socialinis darbuotojas tau gali patarti, ką daryti. Jei tavęs netenkina socialinio pedagogo pagalba arba jį kreiptis nenori, gali kreiptis į policiją, skambindamas nemokamu pagalbos numeriu 112.

- **Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras**  
Viršuliškių g. 103, LT-05115 Vilnius,  
Tel. (8 5) 242 64 03, faks. (8 5) 242 64 03,  
El. p. [info@sppc.lt](mailto:info@sppc.lt)
- **Pedagoginių psichologinių tarnybų kontaktus rasite čia:**  
<http://www.sppc.lt/index.php?-1648577468>

## **Ieškau darbo užsienyje, bet bijau tapti prekybos žmonėmis auka. Kaip žinoti, kad tai saugu?**

Nukentėjusiais nuo prekybos žmonėmis dažnai tampa asmenys, patikėję pažadais apie galimybę greitai užsidirbti daug pinigų neturint išsilavinimo, atitinkamos darbo patirties, nemokant užsienio kalbos, nors siūlomas darbas yra kitoje valstybėje, ar susigundę galimybė „nemokamai“ pakeliauti po užsienį. Prieš patikėdamas gražiais pažadais, pirmiausia sužinok kaip galima daugiau informacijos apie „geradarį“, supažindinkite su juo savo artimuosius; jei tai įmonė (modelių, įdarbinimo agentūra ir pan.), reikalauk sutarties ir įdėmiai su ja susipažink, pasidomėk įmonės veiklos legalumu, paieškok informacijos internete, kreipkis į Lietuvos Respublikos atstovybę toje valstybėje ar Lietuvos kriminalinės policijos biure esantį Prekybos žmonėmis tyrimo skyrių. Įvertink, ar siūlomas atlygis atitinka tavo įgytą išsilavinimą bei profesines žinias ir ypač užsienio kalbos žinias, jei darbas siūlomas užsienyje. Vykdamas į užsienį neatiduok savo dokumentų, artimiesiems palik visą informaciją apie asmenis, su kuriais ir pas kuriuos vykti. Jei abejoji dėl savo saugumo ir nenori atsisakyti kelionės, šią informaciją palik ir Lietuvos kriminalinės policijos biuro Prekybos žmonėmis tyrimo skyriui.

## **Kur gali kreiptis prekybos žmonėmis aukos?**

Jei esi uždarytas / a ir neturi galimybės paskambinti, kelk triukšmą, kad atkreiptum aplinkinių dėmesį ir galėtum paprašyti pagalbos, jei gali judėti, bėk ir kreipkis pagalbos į praeivį gatvėje, vietos policiją, Lietuvos Respublikos atstovybę ar Tarptautinės migracijos organizacijos biurą toje valstybėje. Lietuvoje nedelsdamas / -a skambink bendruoju pagalbos telefonu 112 arba informuok Lietuvos kriminalinės policijos biuro Prekybos žmonėmis tyrimo skyrių. Prekybos žmonėmis tyrimo skyrius kaupia ir analizuoja tokią informaciją. Taip pat specialiai tam sukurtas elektroninis paštas: [prekybazmonemis@policija.lt](mailto:prekybazmonemis@policija.lt).

- **Lietuvos kriminalinės policijos biuro Prekybos žmonėmis tyrimo skyrius**  
Tel. (8 5) 271 9901, (8 5) 271 9284,  
Mob. tel. (8 618) 31105, (8 698) 04903 (visą parą).

## **Artimojo dingimas**

### **Ką daryti dingus artimam žmogui?**

Dingus be žinios artimam žmogui, reikėtų pirmiausia pabandyti jam paskambinti. Jei neatsiliepia – skambinti jo draugams, artimiesiems ar kitiems pažįstamiems, su kuriais jis galėtų būti. Taip pat patartina pabandyti aplankyti įvairias vietas, kur tavo artimasis lankosi. Pabandyk prisiminti, ką tavo artimasis turėjo daryti šiandien ir vakar (galbūt jis bibliotekoje mokosi egzaminui arba išskrido darbo reikalais?). Jei

artimas žmogus neatsiranda ir nepavyksta susisiekti – kreipkis į artimiausią policijos įstaigą – tai būtų besikreipiančio asmens gyvenamojoje vietoje esantis policijos komisariatas. Atvykus į policijos komisariatą, raštu išdėstoma, dėl ko kreipiamasi: nurodoma dingusiojo asmens vardas ir pavardė, gimimo data, paskutinės gyvenamosios vietos adresas, giminystės ar kitokio pobūdžio ryšys, siejęs besikreipiantį su dingusiuoju, nurodomos aplinkybės, kada paskutinį kartą kas ir kur matė dingusįjį. Raštiškame pareiškime labai konkrečiai turi būti aprašoma, kaip atrodė dingusysis, ar turėjo ypatingų žymių, nurodomos ligos, kuriomis sirgo, kaip paskutinį kartą buvo apsirengęs. Prie pareiškimo apie dingimą turėtų būti pridėdama kokybiška dingusiojo nuotrauka (jeigu tokia yra).

- **Lietuvos policija**  
Saltoniškių g. 19, LT-08105 Vilnius,  
Tel. (8 5) 271 9731,  
El. p. [info@policija.lt](mailto:info@policija.lt)  
<https://www.epolicija.lt/>
- **VŠĮ „Polipro“**  
Jogailos g. 83, Maišiagala, LT-14243, Vilniaus rajonas  
Mob. tel. (8 698) 20795  
<http://www.polipro.lt/>
- **Dingusių žmonių šeimų paramos centras**  
Žalgirio g. 133, LT-08217 Vilnius,  
Tel. / faks. (8 5) 248 3373  
El. paštas: [centras@missing.lt](mailto:centras@missing.lt)  
Nemokama pagalbos linija: (8 800) 2 61 61 (darbo dienomis 9-17 val.)  
[www.missing.lt](http://www.missing.lt)

## Pagalba išėjusiems iš įkalinimo įstaigų

### Kokios programos padeda iš įkalinimo įstaigų išėjusiems žmonėms?

Yra keletas įstaigų ir programų, padedančių buvusiems kaliniams sugrįžti į socialinį gyvenimą. Dažniausiai apie jas kalinius informuoja socialiniai darbuotojai, prieš jiems išeinant iš įkalinimo įstaigų. Viena iš įstaigų, teikiančių pagalbą buvusiems kaliniams – Lietuvos kalinių globos draugija. Ši draugija savo socialiniame centre teikia maitinimo, laikino apgyvendinimo paslaugas, padeda ieškotis būsto, susitvarkyti dokumentus, pasirūpina sveikatos būklės patikra, įvairių užsiėmimų metu ugdo socialines kompetencijas.

- Lietuvos kalinių globos draugija  
Panerių g. 10, Vilnius  
Tel. (8 5) 239 5154  
<http://www.kaliniudraugija.lt/>
- **Lietuvos Caritas**  
Papilio g. 5, LT-44275 Kaunas  
Projektas „Kalinių ir buvusių nuteistųjų globa ir reintegracija“  
Tel. (8 606) 13746
- **Lygtinai išleisų asmenų priežiūros organizacija (LIAPO)**  
Tel. (8 698) 18332  
El .p. [info@liapo.lt](mailto:info@liapo.lt);



Paslaugos nemokamos. Konsultuojama tik telefonu.

## Pagalba išėjusiems iš vaikų namų

### Kokios įstaigos ir programos padeda iš globos namų išėjusiems žmonėms?

Yra įvairių įstaigų ir programų, apie jas daugiau informacijos turėtų suteikti globos namų socialiniai darbuotojai. Dalyvauti kai kuriose iš šių programų ir pradėti ruošti savarankiškam gyvenimui galima nuo 16 metų, dar gyvenant vaikų globos namuose. Globos namų socialinis darbuotojas turėtų patarti, kokią programą pasirinkti, kokios paslaugos tau tinkamiausios: konsultavimo, profesinio orientavimo, įsidarbinimo ir išlikimo darbe įgūdžių mokymo grupių, palydėjimas iki mokymosi vietos bei palaikymo atkryčio prevencijos tikslais, mokymo pameistrystės būdu, Europos savanorių tarnybos socialinių įgūdžių grupių, teisinio švietimo, laikinojo apgyvendinimo būsto. Taip pat gali kreiptis į artimiausią jaunimo centrą, jame dirbantys darbuotojai taip pat tau turėtų padėti.

- **VŠĮ „Actio Catholica Patria“**  
Darbo laikas: II-V: 14:00-18:00  
Adresas: Daukšos g. 26-1, LT-44282 Kaunas  
Tel. (8 37) 204185  
El. p. [info@patria.lt](mailto:info@patria.lt)  
[www.patria.lt](http://www.patria.lt)
- **VŠĮ „J. Matulaičio socialinis centras“**  
J. Matulaičio a. 3, LT-05111, Vilnius  
Tel. (8 5) 246 1772  
El. p. [soc.centras@takas.lt](mailto:soc.centras@takas.lt)  
[www.matulaitis.org](http://www.matulaitis.org)
- **Paramos vaikams centras**  
Latvių g. 19 A, LT-08113, Vilnius, Lietuva  
Tel. (8 5) 271 5980  
(8 611) 43567  
El. paštas: [pvc@pvc.lt](mailto:pvc@pvc.lt)  
[www.pvc.lt](http://www.pvc.lt)

## Psichologinė pagalba

### Patyčios

#### Ką daryti, jei iš manęs tyčiojasi?

Jei iš tavęs tyčiojamosi, geriausia yra papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta – priekabiautojui bus sunkiau užsipulti tave, kai turi draugą, kuris tave palaiko. Gali pakalbėti apie tai su kuo nors iš suaugusiųjų: tėvais, mokytojais, su kuo nors kitu, kuo pasitiki ir kas tau galėtų padėti. Nebijok prasiųti apie priekabiautojus, nes jie elgiasi nederamai ir neturi teisės taip elgtis. Jei kam nors papasakojai, bet tai nepadėjo – nenusimink! Tu gali papasakoti apie tai dar kam nors. Ir visada prisimink: tai ne tavo kaltė.

Tai nėra lengva, bet stenkis nekreipti dėmesio į skriaudėjus. Paprasčiausiai apsisuk ir nueik savo keliu, taip skriaudėjui bus sunkiau tave erzinti.

Jeigu tave apsupo grupė skriaudėjų, pažiūrėk silpnesniams į akis ir pasakyk: „Tai nejuokinga“.

Venk tų vietų, kuriose dažnai lankosi priekabautojai. Gali būti, kad turėsi eiti kitu keliu į mokyklą, vengti tam tikrų mokyklos ar žaidimo aikštelės vietų, eiti į drabužinę ar tualetą tik tuomet, kai ten bus kitų žmonių. Tai gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabautojais.

Užsirašyk viską, kas tau nutinka, visas įvykių smulkmenas, taip pat savo jausmus. Pirma, tai padės tau lengviau viską suprasti ir prisiminti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie tai papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, nes turėsi užrašus.

Nepulk priešintis priekabautojams, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai priekabautojai yra stipresni už tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai tyčiodamiesi. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija tik pablogės: tave gali sumušti arba gali būti apkaltintas, kad pirmas / -a pradėjai konfliktą ar muštynes.

Nebūk vienas. Dažniausiai priekabautojai puola pavienius vaikus ir paauglius. Labai svarbu, kad jaustumėsi saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas. Pavyzdžiui, namo eik su draugais arba, jei jautiesi nesaugus, paprašyk ko nors likti su tavimi.

- **VŠĮ „Vaikų linija“**

Emocinė parama telefonu ir internetu, dirba apmokyti savanoriai.

Tel. 116111 (nemokama), (veikia kiekvieną dieną nuo 11 iki 21val.)

Pagalba internetu „Klausučio šalis“ – <http://www.vaikulinija.lt>

Į laiškus per 2-3 dienas atsako savanoriai konsultantai.

### **Ką daryti, jei matau, kad tyčiojasi iš mano draugo?**

- Parodyk nepritarimą patyčioms. Skriaudėjai ir kiti vaikai turi aiškiai suprasti, kad nepritari tam, kas vyksta. Nepritarimą galima garsiai įvardyti: „Jūs dabar tyčiojate. Liaukitės“. Pasitraukimas iš situacijos irgi rodo nepritarimą skriaudėjo veiksams. Pasitraukti iš situacijos yra geriau, negu tiesiog stovėti ir tyliai stebėti patyčias.

- Nebūk abejingas. Tavo abejingumas gali būti suprastas kaip pritarimas patyčioms.

- Nesityčiock, nors taip elgiasi tavo draugai. Lengva priekabauti prie ko nors, kas yra silpnesnis.

- Nesityčiodamas parodysi priekabautojams, kad galima elgtis ir kitaip.

- Pranešk tarnyboms, kuriomis pasitiki. Yra tokių situacijų, kai bandymas apginti skriaudžiamąjį gali kelti grėsmę pačiam gynėjui. Tokiu atveju būtina įvertinti situaciją ir suprasti, ko gali sulaukti, jeigu bandysi priešintis ir stabdyti patyčias. Jeigu situacija nėra palanki įsikišti, kur kas verčiau kreiptis pagalbos į mokytojus, tėvus, mokyklos psichologą ar kitus, kurie galėtų padėti sustabdyti patyčias.

- Paragink tą, kuris patiria patyčias, pasipasakoti kam nors: suaugusiajam ar kitam žmogui, kuriuo jis pasitiki.

Daugiau patarimų, kaip elgtis patyčių atveju: [www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt).

### **Kuo patyčių atveju gali padėti mokyklos psichologas?**

Su psichologu gali apie tai pasikalbėti. Kartais vien išsikalbėjus apie sunkumus pasidaro lengviau ir geriau, taip pat psichologas gali padėti atrasti būdą keisti savo elgesį ir taip išvengti patyčių.

Galima paprašyti psichologo kaip nors sureaguoti į patyčių situacijas, pvz., jis / ji gali pasikalbėti su tais vaikais, kurie tyčiojasi, gali surengti klasės valandėlę apie patyčias ir tokiu būdu pamėginti su vaikais aptarti tokį elgesį.

Su suaugusiaisiais galima pasitarti, kaip gali pats reaguoti į patyčias, pvz., iki šiol mėginai jas ignoruoti, tačiau patyčios tęsiasi. Gal tavo mama, tėtis ar mokytojas turės idėjų, kaip kitaip galėtum reaguoti.

### **Kur galima kreiptis pagalbos patyčių atveju?**

Pagalbos gali kreiptis į tarnybas, kuriomis pasitiki: Jaunimo liniją, Vaikų liniją, mokyklos psichologą.

- **VŠĮ „Vaikų linija“**  
Emocinė parama telefonu ir internetu, dirba apmokyti savanoriai.  
Tel. 116111 (nemokama), (kiekvieną dieną nuo 11 iki 21val.)  
Pagalba internetu „Klausučio šalis“ – <http://www.vaikulinja.lt>  
Į laiškus per 2-3 dienas atsako savanoriai konsultantai.
- **Fondas „Jaunimo linija“**  
Tel. 8 800 28888  
Darbo laikas: visą parą  
Emocinę paramą teikia savanoriai  
Parama internetu - <http://www.jaunimolinija.lt/laiskai>  
Į laiškus per 2 dienas atsako „Jaunimo linijos“ savanoriai.
- **Linija doverija**  
Tel. (8 800) 77277  
Darbo laikas: 16.00 - 20.00 darbo dienomis  
Emocinę paramą teikia: savanoriai-moksleiviai. Parama teikiama rusų kalba.

## **Netektys**

### **Kaip galėčiau padėti šeimoms nariui, netekusiame artimojo?**

Dažnu atveju artimų žmogų norima kaip nors pralinksinti, prablaškyti, padėti užsimiršti. Dažnu atveju tai nepadeda, tokiose situacijose svarbu leisti žmogui išsikalbėti, apkabinti artimąjį, leisti kalbėti tiek, kiek reikia.

Taip pat dažnai atrodo, kad jau užteks gedėti, praėjo pakankamai laiko ir laikas grįžti į normalias gyvenimo vėžes. Atkreipk dėmesį, kad jei žmogus jaučiasi vis dar liūdnas ir prislėgtas, vadinasi, jam gedulo laikotarpis dar nepraėjęs ir šio proceso nepaskubinsi. Būtent tokiu metu artimieji ir gali padėti daugiausiai – visiems kitiems jau būna atsibodę klausytis liūdnų istorijų, o tu gali pasiūlyti dar kartą papasakoti apie netektį ir kantriai išklausyti.

Savo artimąjį žmogų taip pat gali paskatinti kreiptis profesionalios pagalbos į psichologą ar psichoterapeutą.

- **Krizių įveikimo centras**  
Giedraičių g. 60A, LT-08212, Vilnius  
Tel. (8 640) 51555  
El. p. [info@krizesiveikimas.lt](mailto:info@krizesiveikimas.lt)
- **Gedėjimo portalas**  
[www.gedintiems.lt](http://www.gedintiems.lt)

## Lytinis tapatumas

### Kas yra seksualinė orientacija?

Asmens lytinio identiteto (tapatumo) dalis, t.y. žmogaus fizinis potraukis tos pačios lyties, priešingos, ar abiejų lyčių asmenims. Seksualinė orientacija dažnai apibrėžiama kaip asmens emocinis ir / ar seksualinis potraukis kitam asmeniui. Suprantama, tai sudėtingas įvairiapusis jausmas, galutinai susiformuojantis asmens lytinio brendimo metu. Žmogus, jaučiantis potraukį priešingos lyties asmeniui, vadinamas heteroseksualios orientacijos, o tos pačios lyties asmeniui – homoseksualios. Kartais asmuo gali skirtinga apimtimi jausti potraukį tiek priešingos, tiek tos pačios lyties asmenims ir tai vadinama biseksualumu.

- **Asociacija „Lietuvos gėjų lyga“**  
A. Jakšto g. 22-15, LT-01105, Vilnius  
Tel: (8 5) 2610314  
El. paštas: [office@gay.lt](mailto:office@gay.lt)

### Ar gali psichoterapija padėti pasikeisti seksualinę orientaciją?

Šiuolaikinis mokslas iki šiol nenustatė homoseksualumo priežasčių, todėl teigti, kad seksualinę orientaciją galima keisti gydymo metodais negalima. Dauguma tyrimų (nors ne visi) įrodė, kad seksualinė orientacija nėra žmogaus pasirinkimo reikalas. Manoma, kad psichoterapija gali tik padėti žmogui pažinti savo tikrąją seksualinę orientaciją, o ne ją keisti. Dauguma psichologų ir psichoterapeutų gali pasiūlyti pagalbą priimant savo seksualinę orientaciją ir ieškant būdų su ja gyventi kuo pilnesnį ir prasmingesnį gyvenimą.

### Ar homoseksualumas liga?

Homoseksualumo nėra nei DSM, nei TLK ligų klasifikacijoje, todėl tai nėra liga.

## Savižudybė

### Mano artimasis galvoja apie savižudybę, kaip galėčiau jam padėti?

Jei manai, kad tavo artimas žmogus galvoja apie savižudybę, tai geriausia ką gali padaryti – drąsiai apie tai su juo pasikalbėti. Patartina atvirai ir nuoširdžiai pasikalbėti apie tai, kas jį slegia. Svarbu, kad apie savižudybę mąstantis asmuo turi galimybę kažkam išsakyti tai, ką jaučia, svarbu, kad kažkas apskritai tuo rūpinasi. Dažnai mintys apie savižudybę labai slepiamos nuo visų kitų, todėl tavo atvirumas, drąsa kalbėti apie tai jau yra labai didelis žingsnis pagalbos link. Atkreipk dėmesį, kad žodžiai „viskas bus gerai“, „tai praeis“ nepadedą. Jei žmogus galvoja apie savižudybę, vadinasi jam ši situacija atrodo tikrai sunki. Geriau ne guosti, o išklausti ir padėti susirasti psichologą ar kitą profesionalią pagalbą.

### Daugiau patarimų kaip padėti apie savižudybę galvojančiam žmogui rasi čia:

<http://nebijokkalbeti.lt/>

<http://tylazudo.lt/>

[http://vpsc.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=148%3Aleidiniai&catid=27%3Asaviudybs&Itemid=50&lang=en](http://vpsc.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=148%3Aleidiniai&catid=27%3Asaviudybs&Itemid=50&lang=en)

### **Kartais kyla minčių apie savižudybę...**

Jei tau pačiam kyla minčių apie savižudybę, geriausia kreiptis į artimus žmones ir pasikalbėti apie tai, kas tave slegia. Jei tokių žmonių nėra arba jais nepasitiki, galima apsilankyti artimiausiame psichikos sveikatos centre, o jei tokio nėra – savo poliklinikoje. Psichikos sveikatos centre po psichiatro konsultacijos tau gali būti paskirtos nemokamos psichologo konsultacijos (tu pats gali išreikšti tokį pageidavimą!). Jei tau reikalinga labai skubi pagalba, galima kreiptis jos telefonu į organizaciją „Jaunimo linija“. Jiems taip pat galima parašyti ir elektroninį laišką, į kurį atsakoma per 2 dienas. Tiek pokalbiai, tiek laiškai anonimiški, organizacijoje dirba savanoriai.

- **Jaunimo linija**

Tel. (8 800) 28888 (skambučiai nemokami, visą parą).

Emocinė parama laiškais - <http://www.jaunimolinija.lt/laiskai/>

- **Vilniaus universiteto vaikų ligoninės filialo - Vaiko raidos centro Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius**

Pagalba teikiama visą parą, čia teikiama trumpalaikė kompleksinė pagalba vaikams, patyrusiems psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą, išgyvenantiems bendraamžių patyčias, galvojančiams apie savižudybę.

Vytauto g.15, Vilnius

Tel. (8 5) 275 7564.

- **VŠĮ „Gera būseną“**

A. Smetonos 3-3, Vilnius

Tel. (8 610) 91544

El. p. [info@gerabusena.net](mailto:info@gerabusena.net)

### **Baimės ir fobijos**

#### **Turiu fobiją viešai kalbėti, prieštarauti, sakyti nuomonę, prašyti teikti informacijos. Kas galėtų man padėti?**

Jei tau baisu kalbėti viešai, paprieštarauti kitiems, išsakyti nuomonę - nenusimink. Tai viena dažniausių baimių, todėl yra sugalvota nemažai būdų kaip ją įveikti. Teliuka atrasti sau tinkamiausią. Gali pabandyti savo įgūdžius lavinti diskusijų klube, dramos būrelyje, viešojo kalbėjimo pamokose, o jei jauti, kad nepadės net atkaklios treniruotės, gali kreiptis į psichologą ir jis padės lavinti šiuos įgūdžius individualiai.

### **Santykiai šeimoje**

#### **Mano vaikas nevaldomas, net ir aplinkiniai tą pastebi. Ką daryti? Ar tai reiškia, kad aš bloga/-s motina/tėvas?**

Kad išskyla sunkumų auklėjant vaiką, dar nereiškia, kad esate blogas tėvas ar bloga motina. Tokiu atveju geriausia kreiptis į psichologą, kuris padės atrasti tinkamiausius bendravimo su vaiku būdus, dėl ko gali pasikeisti ir jūsų vaiko elgesys. Atkreipkite dėmesį, kad tai ilgalaikis procesas, kurio metu ir jums teks mokytis kaip bendrauti su vaiku, todėl tam neužteks kelių konsultacijų.

Yra įvairių tėvystės įgūdžių lavinimo grupių, kai kurias veda patyrę psichologai, kitas – tiesiog tėvai, turintys panašių problemų arba norintys vieni kitiems patarti auklėjant vaikus.

- **Lietuvos šeimos centras**  
Rotušės a. 23, LT-44279 Kaunas  
Tel. 8 37 208263  
[www.lietuvsseimoscentras.lt](http://www.lietuvsseimoscentras.lt)
- **STEP tėvystės įgūdžių grupės**  
El. p. [psichologe.jolita@gmail.com](mailto:psichologe.jolita@gmail.com)  
[www.stepgrupes.lt/kontaktai/](http://www.stepgrupes.lt/kontaktai/)
- **VŠĮ „Šeimų universitetas“**  
Didžioji g. 25, Vilnius;  
Tel. (8 679) 00777  
[www.seimu.lt](http://www.seimu.lt)

### **Mano vaikas grasina pabėgti iš namų. Kaip elgtis?**

Tokių atvejų geriausia aiškintis vaiko elgesio priežastis, nes grasinimas pabėgti iš namų yra tik vienas iš būdų atkreipti jūsų dėmesį į vaiką, kad jis turi problemų. Jei jaučiate, kad pokalbis su vaiku nepadedą, patartina kreiptis pagalbos į neutralų specialistą (pvz., šeimos psichologą), kuris galėtų pabūti tarpininku tarp jūsų ir vaiko.

- **VŠĮ „Šeimos Santykių Institutas“**  
Zamenhofo g. 9 / Kurpių g. 10, LT-44287 Kaunas  
Tel.: (8-37) 750935  
[www.ssinstitut.lt/](http://www.ssinstitut.lt/)

## **Psichologo pagalba**

### **Kiek nemokamų konsultacijų galiu gauti iš gydymo įstaigos psichologo?**

Tai priklauso nuo gydymo įstaigos vidaus tvarkos taisyklių ir psichologo konsultacijų pobūdžio.

- **Krizių įveikimo centras**  
Giedraičių g. 60A, LT-08212, Vilnius Teikiama nemokama pagalba kiekvieną darbo dieną nuo 16 iki 20 val. Tuo metu galima ateiti pas budintį psichologą. Konsultacijos nemokamos, be išankstinės registracijos, amžiaus apribojimų nėra.

[www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt)

- **VŠĮ „Kauno Dainavos poliklinikos Jaunimo centras“**  
Psichologo konsultacijos nemokamos.  
Pramonės pr. 31 (įėjimas nuo PC „Maxima“)  
Tel. (8 37) 45 28 85

Registracija psichologo konsultacijoms tel. (8 37) 78 70 00, (8 37) 78 70 02

## Sveikata / psichikos sveikata / reprodukcinė sveikata

### Regėjimas

#### **Pablogėjo mano rega, ar tikrai reikia eiti pas gydytoją pasitikrinti?**

Taip, vertėtų pasitikrinti, nes patikra nepakenks. Jei nešioji akinius ar kontaktinius lęšius, regėjimą reikia tikrintis bent kartą per metus. Regėjimą pasitikrinti galima pas savo šeimos gydytoją, kuris, jei reikės, nukreips pas akių ligų specialistą. Kai kuriuose optikos salonuose regėjimą galima pasitikrinti nemokamai. Receptą akiniams visuomet išrašo gydytojas, todėl nereikėtų pirkti akinių be gydytojo konsultacijos. Netinkami ir tau nepritaikyti akiniai gali pakenkti regėjimui, o reguliarius lankymasis pas akių priežiūros specialistą padės palaikyti gerą regėjimą, išvengti akių ligų ir net nustatyti kitas sveikatos problemas.

### Visuomenės sveikata

#### **Ką daro visuomenės sveikatos specialistas?**

Visuomenės sveikatos specialistas atsakingas už sveikatos stiprinimą, moko sveiko gyvenimo būdų, gali paaiškinti, kaip sveikai maitintis, kodėl reikia būti fiziškai aktyviu. Visuomenės sveikatos specialistai veda pirmos pagalbos užsiėmimus, paskaitas asmens higienos, burnos higienos ir panašiomis temomis, taip pat organizuoja prevencinius renginius, mokymus rūkymo, alkoholio temomis. Jie taip pat renka duomenis apie žmonių sveikatos būklę, sergamumą, naujų ligų atvejus, tiria aplinkos poveikį sveikatai, turi kontroliuoti ligų protrūkius ir juos suvaldyti. Šie specialistai dirba visuomenės sveikatos biuruose, mokyklose.

Visuomenės sveikatos biurų kontaktus galima rasti Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministerijos tinklalapyje: <http://www.sam.lt/index.php?3712877550>.

*Informacija atnaujinta: 2013-11-20*

#### **Kur galima gauti vairuotojo sveikatos pažymą?**

Vairuotojų sveikatos patikrinimo medicininę pažymą privaloma pateikti laikant vairavimo egzaminus VĮ „Regitra“ bei norint pasikeisti vairuotojo pažymėjimą. Išduota medicininė sveikatos pažyma teisėms galioja 10 metų (A, AM, B kategorijoms), profesionalų – 2 metus (C, D kategorijoms). Vairuotojų sveikatos tikrinimo metu nustatoma, ar tikrinamo asmens sveikatos būklė atitinka minimalias fizinio ir psichikos tinkamumo normas. Vairuotojų sveikatą tikrina šeimos gydytojas arba vidaus ligų gydytojas. Atlikus profilaktinį tikrinimą, išduodama [Vairuotojo sveikatos patikrinimo medicininė pažyma](#) (forma Nr. 083-1/a). Šios pažymos išdavimas yra mokamas, priklauso nuo klinikos įkainių.

Šį vairuotojų sveikatos tikrinimo reikalavimų ir tvarkos aprašą patvirtino Sveikatos apsaugos ministras 2008 m. spalio 10 d.

Įsakymo pakeitimai:

<http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.susijel?pid=102647&prysid=1>.

*Informacija atnaujinta: 2013-11-07*

#### **Kaip dažnai reikia eiti profilaktinių vizitų pas gydytoją?**

Periodinių sveikatos tikrinimų rekomendacijos nuolat atnaujinamos. Tyrimų periodiškumas priklauso nuo amžiaus grupės, sergamumo įvairiomis ligomis, darbo pobūdžio. Daugiau informacijos apie profilaktinių patikrinimų dažnį gali suteikti tavo šeimos gydytojas arba galima perskaityti Sveikatos apsaugos ministerijos puslapyje.

LR sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymas Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (Žin., 2000, Nr. 47-1365)

Asmens sveikatos priežiūros įstaigų sąrašas: [http://www.lncp.lt/admin/upload/ASPI\(3\).pdf](http://www.lncp.lt/admin/upload/ASPI(3).pdf).

*Informacija atnaujinta: 2013-11-07*

## Skiepai

### Ar verta skiepytis?

Vienareikšmiško atsakymo šiuo klausimu nėra. Dažnai pasirinkimą, skiepytis ar ne, lemia ne tik kultūriniai ar religiniai įsitikinimai, bet ir įvairios mados. Yra manančių, kad vakcinos gali būti nesaugios, tačiau vaistų patekimą į rinką reglamentuoja įstatymai, prieš tai jie kruopščiai ištiriami. Pasitaiko, kad vakcina gali būti pripažinta nesaugia, tačiau tokiu atveju ji išimama iš rinkos ir jos pardavimai yra uždraudžiami. Kiekviena vakcina yra skiriama nuo konkrečios ligos visam arba tam tikram laikui, pvz., gripo – vienam sezonui, stabligės – dešimčiai metų, erkinio encefalito – vakcinų kursais, po to skiriant palaikomąsias dozes kas 3 metus.

Dažnas visuomenės sveikatos specialistas pataria skiepytis ne nuo visų ligų, tačiau nuo tų, kuriomis didelė tikimybė užsikrėsti (pvz., nuo erkinio encefalito gyvenant netoli miško, nuo geltonojo drugio vykstant į valstybes, kuriose ši liga paplitusi ir pan.). Taip pat patartina skiepytis silpnescio imuniteto asmenims – seneliams, vaikams, ligoniams.

Vieni skiepai yra kompensuojami valstybės (tuberkuliozės, kokliušo, stabligės), už kitus reikia susimokėti (pvz., gripo).

- **Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras**  
Nugalėtojų g. 14 D, LT-10105 Vilnius  
tel. (8 5) 230 0125  
[www.ulac.lt](http://www.ulac.lt)

*Informacija atnaujinta: 2013-11-01*

## Sveika mityba

### Kaip numesti svorio?

Norint numesti svorio, pirmiausia vertėtų išsiaiškinti, koks turėtų būti tavo idealus svoris. Jei atlikus tyrimus paaiškėtų, kad tau reikėtų numesti svorio, geriausiai tai padaryti gali padėti sveikas gyvenimo būdas: racionali mityba, fizinis aktyvumas.

Yra trys racionali mitybos principai: įvairumas, saikingumas ir subalansuotas maistas. **Subalansuotas maistas** reiškia baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekį bei jų tarpusavio santykį. Angliavandeniai turėtų sudaryti apie 55 proc., baltymai 10 - 12 proc., riebalai - 30 - 35 proc. viso paros raciono. **Įvairumas** – su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Nei vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Jos gaunamos tik valgant įvairų maistą. Vartojant ir augalinės, ir gyvūninės kilmės maisto produktus bus patenkinami visi organizmo poreikiai. **Saikingumas** – net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai, tad labai svarbu nepersivalgyti, laikytis mitybos režimo (kiek kartų per dieną reikia valgyti) ir kiekvieno valgymo metu gauti tinkamą maistinių medžiagų kiekį, nes vieno valgymo metu suvartotas per didelis angliavandenių ar riebalų kiekis nėra greitai suvirškinamas ir organizme virsta riebalais. Norint sveikai numesti svorio reikia laikytis racionali mitybos principų bei būti fiziškai aktyviu bent 30 min. per dieną.



Daugiau patarimų kaip mesti svorio tau gali duoti visuomenės sveikatos specialistas, kurį rasi savo mokykloje ar visuomenės sveikatos biure. Taip pat tau patarti galėtų šeimos gydytojas, kuris ir padės apskaičiuoti idealų tavo svorį.

Čia rasite knygą, kurioje daugybė sveikos mitybos patarimų, padėsiančių reguliuoti savo svorį: [http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Metodine\\_medziaga/Sveikos\\_mitybos\\_rekomendacijos\\_2010.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2010.pdf).

### **Kaip žinoti, kiek turėčiau sverti?**

Norint apskaičiuoti idealų kūno svorį, reikalingi tokie duomenys kaip amžius, raumenų ir riebalų santykis, ūgis, lytis ir kaulų tankis. Apytiksliais skaičiavimams galima pasitelkti kūno masės indeksą (KMI), kurį galima apskaičiuoti pagal formulę  $KMI = \text{Kūno masė (kg)} / \text{Ūgis (m}^2\text{)}$  arba tiesiog sužinoti prekybos centruose esančiuose automatuose. Verta atkreipti dėmesį, kad vieno žmogaus idealus kūno svoris gali skirtis nuo kito ir tiksliai idealų kūno svorį gali apskaičiuoti tik visuomenės sveikatos specialistas, šeimos gydytojas ar gydytojas dietologas.

### **Ar dietos laikymasis gali pakenkti?**

Taip, jei dieta yra nesubalansuota. Prieš laikantis dietos vertėtų pasikonsultuoti su šeimos gydytoju ar gydytoju dietologu.

### **Kodėl nutukimas yra problema?**

Nesveika mityba ir fiziškai neaktyvus gyvenimo būdas didina nutukimo riziką, o pastaroji – tikimybę susirgti širdies-kraujagyslių, onkologinėmis ligomis, cukriniu diabetu. Nutukę žmonės dažniau prastai save vertina, serga depresija. Norint to išvengti Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja kasdien mažiausiai valandą skirti fiziškai aktyviai veiklai.

Daugiau apie nutukimą sužinoti čia: <http://www.heart.lt/pagrindinismenu/rizikosveiksniai/nutukimas/3916/>.

## **Lytiškai plintančios ligos**

### **Kas yra lytiškai plintančios ligos (LPL)?**

Lytiškai plintančios ligos yra ligos, kurios perduodamos vieno asmens kitam lytinių santykių metu. LPL gali pažeisti ir lyties takų, ir šlapimo sistemą. Šlapimo ir lyties organų ligos dažniausiai plinta lytinio kontakto metu. Gyvenime mes kiekvienas „pasigriebiame“ vienokią ar kitokią infekciją, tačiau lytiškai plintančios infekcijos ypatingos tuo, kad visai negydomos ar netinkamai gydomos jos gali sukelti ilgalaikius ar net nepranykstančius sveikatos pakitimus, pavyzdžiui, nevaisingumą (negalėjimą turėti vaikų).

Daugiau apie šias ligas galima pasiskaityti čia:

<http://www.sosdiagnostika.lt/lt/kraujo-slapimo-isskyru-ir-kiti-laboratoriniai-tyrimai/lytiskai-plintanciu-ligu-tyrimai>.

### **Ar gali nuo LPL tikrintis nepilnamečiai?**

Taip, žinoma. Tačiau jiems tyrimai gali būti atliekami tik su tėvų ar globėjų žinia. Be to, šie tyrimai yra mokami.

### **Kada galima tarti, kad užsikrėčiau LPL?**

Užsikrėtus LPL, ne visada iškart atsiranda ligos požymiai. Kartais reikia laukti savaite, mėnesį ar net ilgiau, pasitaiko, kad požymiai visai nepasirodo arba išnyksta savaime. Tačiau tai nereiškia, kad liga pati praėjo. Šios ligos pačios nepraeina, o negydomos gali tik paūmėti ir / ar sukelti didelių komplikacijų, tokių kaip nevaisingumas. Be to, vienu metu gali užsikrėsti dviem ar daugiau ligomis.

### **Kaip tikrinama dėl lytiškai plintančių ligų?**

Lytiškai plintančios ligos tiriamos įvairiais būdais: kai kurios nustatomos tik iš paprasto išskyrų tepinėlio (pvz., gonorėja), kitos – paėmus išskyras į specialią terpę (pvz., chlamidijos) ar iš kraujo tyrimo (pvz., sifilis, ŽIV, hepatitai). Vyrams / jaunuoliams imamas mėginys iš šlaplės, moterims / merginoms – iš šlaplės, gimdos kaklelio ir makšties.

### **Ar LPL pagydomos?**

Bakterinės infekcijos, tokios kaip gonorėja, chlamidijozė, sifilis yra pagydomos antibiotikais. Dėl įvairių priežasčių pasitaiko, kad gydymas yra nesėkmingas iki 8 proc. visų atvejų, bet tuomet pagyjama pakartotino gydymo metu. Kai sergama virusinėmis LPL, tokiomis kaip lytinių takų pūslelinė, taikomos priemonės dažnai tesušvelnina ligos simptomus, retina ligos pasikartojimus. Lytiniu keliu plintančias ligas gydo venerinių ligų specialistai, kuriuos galima rasti kiekvienoje didesnėje klinikoje. Šeimos gydytojo siuntimas yra nebūtinasis.

- **VŠĮ „Vilniaus odos ir veneros ligų centras“**  
[www.vovlc.lt/](http://www.vovlc.lt/)

## **Lytiniai santykiai ir kontracepcija**

### **Kada atsiranda ir susireguliuoja mėnesinių ciklas?**

Pirmųjų mėnesinių atsiradimo ribos yra 10-16 metų. Normali mėnesinių ciklo trukmė yra nuo 21 dienos iki 35 dienų. Mėnesinės dažniausiai susireguliuoja per pirmuosius dvejus metus nuo jų pradžios. Kuo vėliau atsiranda pirmosios mėnesinės, tuo ilgiau jos reguliuojasi. Jei jau praėjo dveji metai, bet ciklas išlieka nereguliarus, vertėtų apsilankyti pas ginekologą.

### **Man sutriko mėnesinių ciklas, kodėl taip yra ir ką daryti?**

Mėnesinių ciklas gali sutrikti dėl streso, blogos mitybos, fizinio krūvio. Jeigu mėnesinės neatsiranda jau kelis mėnesius arba tokie ciklo sutrikimai kartojasi, būtina kreiptis į ginekologą.

### **Nuo kada galima naudoti tamponus?**

Naudoti tamponus galima tuomet, kai prasideda mėnesinės, tačiau jaunoms merginoms patartina geriau naudoti įklotus. Tamponus rekomenduojama naudoti toms merginoms, kurios yra pradėjusios aktyvų lytinį gyvenimą. Prieš naudojant tamponus visada reikia perskaityti tamponų dėžutėje esančią instrukciją.

### **Kokie kontracepcijos būdai patikimiausi?**

Yra tik vienas 100% būdas išvengti nėštumo – neturėti lytinių santykių. Prezervatyvai nepriskiriami saugiausioms apsaugojimo priemonėms, nes juos naudojant pastojama 14 – 18% atvejų per pirmus naudojimo metus. Saugesnė yra hormoninė kontracepcija. Tyrimai rodo, kad ne mažiau kaip 15% jaunuolių daro klaidų, neteisingai naudodami prezervatyvus, o net 25% jaunų merginų neteisingai vartoja kontraceptines tabletes. Todėl pasaulyje šeimos planavimo ekspertai sutaria, kad veiksmingiausias kontracepcijos metodas paaugliams – tai dvigubos apsaugos metodas, kai vaikinai naudoja prezervatyvą, o mergina – sudėtinę hormoninę kontracepciją.

### **Ar yra patikimas nutrauktas lytinis aktas?**

Tai visai nepatikima priemonė nei nuo nėštumo, nei nuo lytiškai plintančių ligų. Pastoti galima ir nuo vyro / jaunuolio susijaudinimo skysčio.

### **Kas yra skubioji kontracepcija (SK)? Koks jos poveikis organizmui?**

Dažniausiai naudojamas skubiosios kontracepcijos metodas – geriamos skubiosios kontracepcijos tabletės. Visi skubiosios kontracepcijos metodai turi būti panaudoti per penkias dienas po nesaugių lytinių santykių. SK tabletėse yra tie patys hormonai, kaip ir įprastose geriamose kontraceptinėse tabletėse, tačiau SK tabletėse hormonų dozės daug didesnės ir išgeriamos per trumpesnę laiką. Skubioji

kontracepcija efektyviausia, kai vartojama kuo anksčiau po nesaugių lytinių santykių. Tačiau SK tabletės nepakeičia įprastos kontracepcijos ir negali būti naudojamos dažnai. Jos gali būti naudojamos, tik esant tam tikrai situacijai, skubos tvarka. Gali pasireikšti trumpalaikis pykinimas, vėmimas, nuovargis, galvos skausmas, tempimo pojūtis krūtyse. Pašalinis poveikis netrunka ilgiau kaip 24 val. Taip pat gali sutrikti mėnesinių ciklas. Paprastai pavartojus tabletes kraujavimas atsiranda anksčiau nei turėjo atsirasti mėnesinės. Jei pradeda vėmti praėjus valandai nuo pirmos dozės suvartojimo, kai kurie gydytojai pataria pakartoti pirmą dozę. Taip pat pavartojus SK, būtina patikrinti, ar nėra nėštumo, jei mėnesinės neprasidėjo praėjus trimis savaitėms po gydymo.

### **Ar perkant kontraceptikus būtinas tėvų sutikimas? Gydytojo receptas?**

Lietuvoje skubiosios kontracepcijos tablečių galima nusipirkti vaistinėje, pateikus receptą. Patariama receptu pasirūpinti iš anksto! Eilinio vizito pas ginekologą ar šeimos gydytoją metu paprašykite recepto skubiajai kontracepcijai. Kritiniu atveju nedarbo metu galima kreiptis į budintį ginekologą stacionare. Tėvų sutikimas nėra būtinas.

### **Nuo kada galima turėti lytinių santykių? Man 14 m., ar galiu turėti lytinių santykių?**

Sprendimas pradėti lytinius santykius yra rimtas ir nereikėtų priimti jo lengvabūdiškai. Rekomenduojama jų neturėti iki pilnametystės, tai yra iki 18 metų. Tokia riba yra ne tik dėl to, kad kūnas fiziologiškai labiau būtų tam pasirošęs, bet ir dėl to, kad galėtum pats / pati prisiimti atsakomybę ir atitinkamus sprendimus bei bet kokias galinčias kilti nepageidaujamas pasekmes po lytinių santykių. Daugelis jaunų žmonių gailisi, kad paskubėjo pradėti lytinius santykius. Beveik niekas nesigaili, kad palaukė tinkamo momento. Pirmieji lytiniai santykiai turėtų būti paremti meile ir pasitikėjimu vienas kitu. Ypač sveikintina, jei lytinis gyvenimas pradamas santuokoje.

### **Ką dar turiu žinoti prieš pradėdamas (-a) lytinį gyvenimą?**

Ankstyvi lytiniai santykiai (iki 18m.), lytinių partnerių kaita yra susiję su didele tikimybe užsikrėsti žmogaus papilomos virusu (ŽPV). Šis virusas sukelia 99, 77 proc. gimdos kaklelio vėžio atvejų. Tai antra pagal paplitimą vėžio rūšis tarp jaunesnių nei 45 metų moterų.

### **Kur galima nutraukti nėštumą? Ar tai mokama?**

Lietuvoje, moters noru, leidžiama nutraukti nėštumą nesuėjus 12 nėštumo savaitėms. Tai mokama procedūra. Nėštumas, kurio trukmė nesiekia 6 sav., gali būti nutraukiamas ambulatoriškai (privačioje klinikoje ar poliklinikoje), 6 – 12 sav. trukmės nėštumas nutraukiamas tik stacionare (ligoninėje), nes reikalinga bendra narkozė. Nėštumo trukmė skaičiuojama nuo pirmos paskutinių mėnesinių dienos. Nusprendus nutraukti nėštumą, reikalinga ginekologo konsultacija, kuris skirs reikiamus tyrimus ir išrašys siuntimą į atitinkamą įstaigą. Nėštumo nutraukimas (ypač pirmojo) **yra labai kenksmingas moters / merginos tiek fizinei, tiek dvasinei sveikatai**. Daugiau informacijos gali rasti čia: [www.neplanuotasnestumas.lt](http://www.neplanuotasnestumas.lt).

### **Ar darant abortą nepilnametei merginai apie tai turi būti informuojami jos tėvai?**

Taip, tėvai turi būti apie tai informuojami, nes norint atlikti nėštumo nutraukimą nepilnametėms merginoms, reikalingas tėvų sutikimas.

<http://sena.sam.lt/lt/main/teisineinformacija/ministroisakymai?id=22784>.

## **Gydymo įstaigų tvarka**

### **Kada reikia ir kada nereikia mokėti už gydymą?**

Pasitaiko, kad gydymo įstaigose reikia primokėti už sveikatos priežiūros paslaugas, pirkti vaistus, medicinos pagalbos priemones, todėl kartais kyla klausimas, už ką reikia mokėti ir už ką ne, ar nebuvo pažeistos tavo, kaip paciento, teisės. Visus rūpimus klausimus pirmiausia reikia bandyti išsiaiškinti sveikatos priežiūros paslaugas teikiančioje įstaigoje, nes taip nurodoma Pacientų teisių ir žalos sveikatai

atlyginimo įstatyme. Informacijos reikėtų ieškoti gydymo įstaigos skelbimų lentose, priėmimo kambariuose, laukiamajame, registratūroje, interneto svetainėje ar teirautis ten dirbančių specialistų. Kartais gydytojai neinformuoja (nors ir turėtų), ką ir kur privalomuoju sveikatos draudimu apdraustas žmogus gali gauti nemokamai, o tik pateikia būtinų nusipirkti vaistų, medicinos priemonių sąrašą. Jei iš gydančio gydytojo nesulauki aiškaus atsakymo į tokius klausimus, kreipkis į įstaigos administraciją. Jeigu gauti atsakymai netenkina, reikėtų kreiptis į ligonių kasas.

- **Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos**  
[www.vlk.lt](http://www.vlk.lt)

### **Kokios yra mano, kaip paciento, teisės?**

Tu turi:

1. Teisę į kokybiškas sveikatos priežiūros paslaugas;
2. Teisę pasirinkti sveikatos priežiūros įstaigą ir sveikatos priežiūros specialistą;
3. Teisę į informaciją;
4. Teisę nežinoti;
5. Teisę susipažinti su įrašais savo medicinos dokumentuose;
6. Teisę į privataus gyvenimo neliečiamumą;
7. Teisę į anoniminę (neatskleidžiant asmens tapatybės) sveikatos priežiūrą;
8. Teisę dalyvauti biomedicininuose tyrimuose ir mokymo procese;
9. Teisę skųstis;
10. Teisę į žalos atlyginimą.

Daugiau informacijos rasi Tarpvalstybinės sveikatos priežiūros nacionalinio kontaktinio centro svetainėje:  
<http://www.lncp.lt/lt/sveikatosprieziurietuvoje/pacientuteises>.

*Informacija atnaujinta: 2013-10-03*

## **Priklausomybės ir priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo prevencija**

### **Alkoholis**

#### **Kokį poveikį turi alkoholis?**

Alkoholis – ne tik priklausomybę sukeltantis narkotikas. Jau daugelį metų žinoma, kad alkoholis sukelia apytiksliai 60 skirtingų ligų ir būklių, įskaitant sužalojimus, psichikos bei elgesio ir virškinimo sutrikimus, vėžį, širdies ir kraujagyslių ligas, imuninius sutrikimus, plaučių, raumenų ir skeleto, reprodukcinės sistemos ligas, ir savo poveikiu žaloja negimusį vaisių, įskaitant didėjančią priešlaikinio gimimo riziką bei mažą svorį gimstant (Anderson ir Baumberg, 2006). Pastaraisiais metais gausybe įrodymų patvirtinta, kad su alkoholiu susijusios žalos rizika beveik tiesiogiai priklauso nuo suvartoto kiekio. Įrodyta, kad kuo daugiau suvartota – tuo sukeltos žalos rizika didesnė.

#### **Kiek galima išgerti per dieną?**

Tikslaus atsakymo į šį klausimą nėra, kadangi jau seniai įrodyta, kad nekenksmingų alkoholio dozių nėra. Alkoholis net vartojamas labai mažais kiekiais ardo smegenų ląsteles.

## Kiek išgėrus dar galima vairuoti?

Šios normos apskaičiuojamos matuojant alkoholio kiekį žmogaus kraujyje (alkoholio kiekis yra matuojamas gramais etilo alkoholio vienam litrui kraujo). Kadangi alkoholio poveikis organizmui individualus, teisingiausias sprendimas išgėrus visai nesėsti už vairo ir grįžti namo taksi arba likti nakvoti pas draugus. Alkoholio vartojimas padidina nelaimingo įvykio riziką, nulemia visų transporto priemonių ir visų eismo dalyvių saugumą. Nelaimės keliuose dažnai nutinka dėl neblaivių vairuotojų kaltės. Išgėrusio žmogaus koordinacija sutrinka, jis negali tinkamai įvertinti atstumų, laiko, rizikos, taip pat yra linkęs rizikingai elgtis – viršyti greitį, neprisiegti saugos diržų, nenaudoti šalmų ir t.t. – todėl išgėrus griežtai nerekomenduojama sėsti prie automobilio vairo.

Lietuvoje nebaudžiama jei kraujyje nustatoma 0,4 promilės alkoholio vairuotojams, turintiems daugiau nei 2 metų vairuotojo stažą. Vairuotojams, turintiems mažiau nei 2 metų vairuotojo stažą, taip pat vairuojantiems daugiau kaip 9 vietų automobilį ar daugiau kaip 3,5 t sveriančią transporto priemonę, šis rodiklis yra mažesnis – 0,2 promilės.

*Informacija atnaujinta: 2012 m.*

Daugiau apie vairuotojų teises ir pareigas gali sužinoti čia:

<http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc?pid=438466>.

## Kada žmogus tampa alkoholiku?

Alkoholizmas – tai lėtinis susirgimas, išsivystantis ilgą laiką piktnaudžiaujant alkoholiu, pasireiškiantis pataloginiu potraukiu alkoholiui, psichine, o vėliau ir fizine priklausomybe. Šios ligos simptomai:

- Abstinencijos sindromas;
- Interesų rato susiaurėjimas;
- Stiprus noras vartoti alkoholį;
- Nesugebėjimas susivaldyti;
- Socialinių apribojimų nepaisymas;
- Auganti organizmo tolerancija alkoholiui;
- Neigiamų pasekmių ignoravimas;
- Psichinė priklausomybė alkoholiui;
- Fizinė priklausomybė alkoholiui.

Fiziniai simptomai: kai nutraukiamas alkoholio vartojimas, žmogui dažnai atsiranda pykinimas, vėmimas, prakaitavimas, sujaudinimas ir slopinimas kartu, galvos skausmas, drebulys, traukuliai, vaizdinės ir garsinės haliucinacijos.

Lėtiniam alkoholizmui būdinga ginekomastija (krūtų padidėjimas vyrams), padidėjusios kepenys ir blužnis, sėklidžių atrofija. Taip pat būdingi neurologiniai sutrikimai (negalėjimas pastovėti, rankų drebėjimas, rijimo sutrikimai, nervų funkcijos sutrikimai), psichiatriniai sutrikimai (silpnaprotystė, amnezija, depresija).

## Rūkymas

### Koks yra rūkymo poveikis?

Tabako dūmuose yra apie 4800 įvairių medžiagų. Sveikatai pavojingas nikotinas, dervos, kancerogenai, anglies monoksidas, kietosios dūmų dalelės.

**Nikotinas** yra svarbiausia tabako dūmų veiklioji medžiaga, nulemianti priklausomybės atsiradimą. Užsirūkius, nikotinas pasiekia smegenis greičiau nei per 10 sekundžių. Iš pradžių jis stimuliuoja centrinę

nervų sistemą, o vėliau ją slopina. Su nikotinu yra susiję žymūs elgsenos pokyčiai, t.y. nuotaikos svyravimai, įtampos sumažėjimas ir darbingumo padidėjimas. Noras rūkyti atsiranda sumažėjus nikotino koncentracijai kraujyje. Rūkant siekiama išlaikyti pastovią nikotino koncentraciją ir išvengti simptomų, susijusių su nerūkymu: nervingumo, priešiško, nerimo, prislėgtos nuotaikos, sulėtėjusio širdies susitraukimų dažnio, padidėjusio apetito.

**Dervos** yra pavojingiausios cigarečių cheminės medžiagos. Įrodyta, kad apie 80 iš jų sukelia arba gali sukelti vėžį ir plaučių ligas. Be to, jos silpnina imuninę sistemą.

**Anglies monoksidas** (smalkės) 200 kartų greičiau nei deguonis jungiasi su hemoglobinu. Padidėjęs anglies monoksido kiekis rūkalių kraujyje pablogina deguonies apykaitą. Dėl deguonies stokos smegenys ir raumenys negali normaliai funkcionuoti. Be to, anglies monoksidas pažeidžia kraujagyslių sienelės ir didina aterosklerozės riziką.

Daugiau apie rūkymo poveikį galima sužinoti čia:  
<http://www.ntakd.lt/files/leidiniai/METODINEMEDZIAGA/PagalbametantiemsrukytiA5.indd.pdf>.

### **Kaip atsilaikyti, jei visi draugai rūko?**

Jei visi draugai rūko, tai dar nereiškia, kad jie daro teisingą sprendimą. Jei vadovausiesi savo žiniomis ir sieksi būti sveikas, tavo vidinės motyvacijos turėtų užtekti, kad nepradėtum rūkyti kartu su draugais. Taip pat jei manai, kad tavo interesai skiriasi, gali pabandyti susirasti naujų draugų, su kuriais tavo vienyty bendra veikla ar pomėgiai.

Daugiau patarimų, kaip atsilaikyti gali sulaukti paskambinęs nemokama linija (8 605) 95555 (darbo dienomis 15-18 val.).

### **Mano draugas, kuriam 17 metų rūko. Ar tai legalu?**

Lietuvoje rūkalai asmenims iki 18 metų negali būti parduodami, taip pat juos draudžiama nupirkti ir perduoti nepilnamečiams.

Daugiau: <http://www.ntakd.lt/files/leidiniai/METODINEMEDZIAGA/PagalbametantiemsrukytiA5.indd.pdf>.  
Tabako kontrolė Lietuvoje (23 psl.)

## **Psichologinės priklausomybės**

### **Nuo kelių metų galima eiti į kazino?**

Draudžiama lošti asmenims, kuriems nėra suėję 18 metų. Lošimo namuose (kazino) gali lošti asmenys, kuriems jau yra 21 metai. Jaunesnius kaip 21 metų asmenis draudžiama įleisti į lošimo namus (kazino).

Daugiau informacijos apie tai – LR azartinių lošimų įstatyme:  
<http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc?pid=435449>

Informacija atnaujinta: 2013 m.

### **Ką daryti, jei mano draugas diena iš dienos žaidžia kompiuterinius žaidimus?**

Geriausia tokiu atveju su juo atvirai pasikalbėti apie tai, ką jam reiškia kompiuteriniai žaidimai, kodėl jiems skiria tiek daug laiko. Jei tavo draugui kompiuteriniai žaidimai tapo neatsiejama gyvenimo dalimi, jis nebegali kontroliuoti savo žaidimo laiko, pamiršta pavalgyti, neišsimiega, kai jų nežaidžia apie juos kalba arba galvoja, – tai gali būti priklausomybės simptomai. Tokiu atveju jam būtų verta kreiptis į psichoterapeutą ar psichologą.

Psichikos sveikatos centrai:  
<http://www.vpsc.lt/index.php?option=comcontent&view=article&id=26:psichikos-sveikatos-centrai&catid=10:informacija-psichikos-sveikatos-klausimais&Itemid=21>.

## Pagalba priklausomybę turintiems artimiesiems

### Kaip padėti savo girtaujančiam draugui? tėvams?

Priklausomų nuo alkoholio žmonių artimieji neretai yra apimami nevilties, beviltiškumo ir bejėgiškumo pakeisti situaciją. JAV Nacionalinio piktnaudžiavimo alkoholiu ir alkoholizmo instituto (angl. *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA*) mokslininkai parengė rekomendacijas priklausomų nuo alkoholio žmonių artimiesiems.

#### 1. Nustokite vaidinti „gelbėtoją“

Šeimos nariai dažniausiai stengiasi padėti nuo alkoholio priklausomam artimajam išspręsti įvairiausias situacijas, susijusias su piktnaudžiavimu alkoholiu. Svarbu nedelsiant liautis gelbėti, kad alkoholikas pats pajustų visas piktnaudžiavimo pasekmes – tai gali sukelti norą mesti gerti.

#### 2. Pasirinkite tinkamą laiką pokalbiui.

Planuokite pokalbio laiką su priklausomu nuo alkoholio žmogumi kaip galima greičiau, vos tik iškilo vienokių ar kitokių problemų dėl jo girtavimo, tokiais atvejais žmogus jaučiasi kaltas dėl savo girtavimo.

#### 3. Būkite konkretus.

Pasakykite žmogui, kuriuo rūpinatės, kad esate sunerimęs dėl jo piktnaudžiavimo alkoholiu ir norite padėti.

#### 4. Įspėkite apie galimas pasekmes

Įspėkite priklausomą nuo alkoholio žmogų, kad iki tol, kol jis nesutiks gydytis, jūs veikssite – ne turėdamas tikslą jį nubausti, bet siekdamas apginti save ir šeimą nuo jo griaušančių gėrimo pasekmių.

#### 5. Būkite pasiruošę padėti

Iš anksto surinkite informaciją apie galimus gydymo būdus, specializuotas gydymo įstaigas. Jeigu priklausomas žmogus sutiko gydytis, iš karto paskambinkite ir užregistruokite pas gydytoją. Pasiūlykite eiti kartu į pirmą vizitą pas gydytoją.

#### 6. Paprašykite priklausomo nuo alkoholio žmogaus draugo pagalbos

Jeigu alkoholikas vis dar atsisako gydytis, paprašykite jo draugo (neturinčio problemų dėl alkoholio vartojimo) pakalbėti su juo naudojant aukščiau paminėtus metodus. Ypač stiprų poveikį gali turėti draugas, kuris anksčiau pats turėjo problemų dėl alkoholio vartojimo ir sėkmingai jas išsprendė.

#### 7. Jūsų jėga – sąjunga su kitais

Jūs galite suvienyti jėgas su giminaičiais, draugais, gydytoju, kad nuo alkoholio priklausomas žmogus žinotų visą grupę žmonių, kurie nepritaria ir smerkia jo piktnaudžiavimą alkoholiu.

#### 8. Ieškokite pagalbos sau

Nesvarbu, sutinka priklausomas nuo alkoholio žmogus gydytis ar ne, jums bus naudinga kitų žmonių, turinčių panašios patirties, palaikymas. Yra psichoterapijos grupės, skirtos priklausomų nuo alkoholio žmonių artimiesiems. Grupiniai susitikimai gali padėti suvokti, kad artimieji nėra atsakingi dėl priklausomo nuo alkoholio žmogaus elgesio ir kad jiems patiems būtina pasirūpinti savimi, neatsižvelgiant į tai, sutiko ar ne, nuo alkoholio priklausomas žmogus gydytis.

<http://www.neuromedicina.lt/straipsniai/2011/02/kaip-padeti-artimam-zmogui-priklausomam-nuo-alkoholio-bet-nesutinkanciam-gydytis/>.

- **Vilniaus priklausomybės ligų centras**

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Tel. (8 5) 213 7274

Faks. (8 5) 216 0019

El.p. [vplc@vplc.lt](mailto:vplc@vplc.lt)



- **Kauno apskrities priklausomybės ligų centras**  
Giedraičių g. 8, Kaunas  
Tel. (8 37) 33 32 55  
Faks. (8 37) 33 32 53  
El. p. [info@kaplc.lt](mailto:info@kaplc.lt)
- **Klaipėdos priklausomybės ligų centras**  
Taikos pr. 46, Klaipėda  
Tel. (8 46) 41 50 26  
Faks. (8 46) 41 06 48  
El. p. [kplc@kplc.lt](mailto:kplc@kplc.lt)
- **Anoniminių alkoholikų Lietuvoje Tarnybos biuras**  
J.Basanavičiaus a. 16, LT-59211, Birštonas  
Tel. (8 319) 45141.  
<http://www.aalietuvoje.org/>

## Finansinis raštingumas

### Asmeninių finansų valdymas

Kiekvienas jaunas žmogus jau turi savų pajamų, kurias reikia išmokti tinkamai valdyti. Finansų valdymas apima tiek pajamų, tiek ir išlaidų kontroliavimą. Labai svarbu išmokti tinkamai tvarkyti savo asmeninius finansus, t.y. taip, kad išlaidos neviršytų pajamų, kitaip jaunas žmogus gali imti skolintis tiek iš bankų, tiek ir iš pažįstamų žmonių tarpo. Skolintis visuomet yra rizikinga, ypač jei skolinamasi didelės sumos, kadangi niekada negalima garantuoti, kad asmuo nuolatos turės pajamas, iš kurių galėtų atiduoti skolą. Asmeninis finansų valdymas svarbu ir tuo, kad padeda ateityje, sukūrus šeimą, tinkamai valdyti visos šeimos finansus.

**Bankai.** Šiuo metu Lietuvoje veikia šie bankai:

- AB SEB bankas;
- AB bankas „FINASTA“;
- AB „Citadele“ bankas;
- AB DNB bankas;
- Akcinė bendrovė Šiaulių bankas;
- „Swedbank“, AB;
- Uždaroji akcinė bendrovė Medicinos bankas;
- AB „Danske Bank“;
- Bankas „Nordea“.

Kiekvienas bankas turi savo padalinių visoje Lietuvoje.

### Kodėl verta turėti banko sąskaitą?



- Banko sąskaitoje gali laikyti savo pinigus. Pinigai gali būti laikomi bet kuria valiuta, kuria bankas dirba;
- Galima bet kada ir bet kur gauti grynųjų pinigų, juos išsiimant iš bankomato arba kreipiantis į banko skyrių;
- Jei sudaroma sutartis su banku, galima naudotis internetine bankininkyste;
- Galima daryti ir gauti tarptautinius pavedimus;
- Galima apmokėti sąskaitas;
- Į sąskaitą gaunamas darbo užmokestis ir kitos pajamos;
- Ją galima susieti su mokėjimo kortele;
- Bankomate galima sužinoti banko sąskaitos likutį;
- Pirkti ir parduoti valiutą.

**Kaip atsidaryti banko sąskaitą?** Reikia pasirinkti norimą banką ir apsilankyti jo klientų aptarnavimo skyriuje, kuriame bus sudaryta banko sąskaitos sutartis. Prieš sudarant sutartį reikės pateikti galiojantį asmens dokumentą (asmens tapatybės kortelę arba pasą) arba vieną iš šių dokumentų:

- Leidimą laikinai (nuolat) gyventi Lietuvos Respublikoje;
- Lietuvos Respublikos vairuotojo pažymėjimą su vairuotojo parašu, išduotą po 2003 m. sausio 1d.;
- Europos Sąjungos piliečio asmens tapatybės kortelę;
- Užsienio valstybės piliečio pasą.

Taip pat reikėtų užpildyti fizinio asmens anketą (deklaraciją), tada sudaryti sutartį. Sąskaitų skaičius banke neribotas. Sutartį su banku galima nutraukti bet kada ir atsiimti visas sąskaitoje esančias lėšas.

**Kas gali atsidaryti sąskaitą?** Lietuvos Respublikos piliečiai arba užsienio šalių piliečiai. Sąskaitą galima atidaryti savo vardu arba galima atidaryti sąskaitą kito asmens vardu. Kai kurie bankai gali pareikalauti notariškai patvirtino įgaliojimo veikti kito asmens vardu.

Priklausomai nuo banko, asmuo, kurio vardu yra atidaroma sąskaita, gali arba iškart pradėti ja naudotis, arba sąskaita atidaroma nuo pirmo to asmens atvykimo į banką.

Taip pat galima atidaryti bendrą sąskaitą, sutartyje nurodant kaip du arba trys tos sąskaitos savininkai gali disponuoti sąskaitoje esančiomis lėšomis – kartu ar atskirai.

Jeigu banko sąskaita atidaroma nepilnamečiui iki 14 metų, su fizinio asmens anketa reikia pateikti:

- abiejų tėvų, įtėvių ar globėjų asmens tapatybės dokumentą;
- vaiko gimimo liudijimą;
- banko nustatytos formos abiejų tėvų, įtėvių ar globėjų sutarimą dėl vaiko turto tvarkymo;
- notaro patvirtintą neatvykusio asmens sutikimą dėl disponavimo vaiko turtu (jei atvyksta tik vienas iš tėvų);
- teismo sprendimą, kuriame nurodyta, kad vaikas gyvena su vienu iš tėvų, jeigu sąskaitą atidaro vienas iš tėvų, su kuriuo teismo sprendimu nustatyta vaiko gyvenamoji vieta (jei tėvai išsituokę ar gyvena skyrium).

Jeigu banko sąskaita atidaroma nepilnamečiui nuo 14 iki 18 metų amžiaus, reikalingi:

- visi pirmiau išvardyti dokumentai;

- jeigu tėvai, įtėviai ar globėjai nori leisti nepilnamečiui pačiam savarankiškai disponuoti sąskaitoje esančiomis lėšomis — atitinkamas jų rašytinis sutikimas.

**Kaina.** Sąskaitą banke atidaroma nemokamai. Bankai gali taikyti banko administravimo mokesčius, kurių dydis priklauso nuo pasirinkto banko.

**Sąskaitos perkėlimas.** Bankas gali perkelti sąskaitą iš kito banko, jei atėjus į klientų aptarnavimo skyrių išreiškiamas toks pageidavimas. Iš kito banko galima perkelti:

- tiesioginio debeto sutartis;
- periodinio mokėjimo sutartis;
- periodines įplaukas (Jūsų pageidavimu bankas gali pateikti pavyzdinę prašymo formą dėl trečiųjų šalių informavimo apie sąskaitos pasikeitimą).

**Mokėjimo kortelė.** Mokėjimo kortelė yra susiejama su tam tikra sąskaita. Mokėjimo kortelės gali būti dviejų tipų – debetinės ir kreditinės.

- Debetinėmis kortelėmis galima atsiskaityti už tokią sumą, kuri yra sąskaitoje, susietoje su ta debetine kortele;
- Kreditinių kortelių turėtojams bankas suteikia tam tikrą sumą (kreditą), kurią bankas gali „paskolinti“ kortelės turėtojui, t. y. net ir neturėdamas pinigų, kortelės turėtojas gali atsiskaityti kreditine kortele. Jei asmuo panaudoja jam skirtą kredito pinigus, jis turi gražinti iš banko pasiskolintą sumą su tam tikromis palūkanomis. Kreditas yra suteikiamas tam tikram periodui, pvz., vieneriems metams ir pagal šią sumą bankas paskaičiuoja palūkanų normą. Kredito kortelės turėtojui bei su juo vykstantiems šeimos nariams bankas dažnai užtikrina kelionių draudimo paketą.

**Taupymas ir investavimas.** Taupyti galima įvairiais būdais. Bet kuris asmuo gali ne tik taupyti pinigus, bet ir juos investuoti, kad galėtų iš savo santaupų dar ir užsidirbti.

Taupymo būdai:

- Periodinis taupymas;
- Indėliai;
- Taupymo lakštai;
- Obligacijos;
- Pensijų fondai;
- Investiciniai fondai;
- Įmonių akcijos

*Periodinis taupymas.* Tai toks taupymas, kai su pasirinkta suma po tam tikro laikotarpio yra automatiškai pervedama iš banko sąskaitos į indėlio sąskaitą arba yra kaupiama III pakopos pensijų fonde. Pats asmuo gali pasirinkti, kokia yra taupymo suma ir kaip dažnai ji bus automatiškai nuskaičiuojama nuo asmens banko sąskaitos.

*Indėliai.* Indėliai gali būti įvairūs – taupomasis, terminuotasis, terminuotasis periodinis, jaunimo / vaikų, investicinis, kintamasis. Kiekvieno jų sąlygos yra skirtingos, bet bendra yra viena – padėjus indėlį yra gaunamos nustatyto dydžio palūkanos. Pagal Lietuvos Respublikos Indėlių ir įsipareigojimų

investuotojams draudimo įstatymą visi banke laikomi indėliai yra apdrausti VĮ „Indėlių ir investicijų draudimas“, todėl net jei bankas sužlunga, indėlis yra atgaunamas.

- *Taupomasis indėlis.* Toks indėlis skirtas norintiems sukaupti didesnę sumą per pasirinktą terminą. Pasirinkus šį indėlį savo sąskaitą galima bet kada papildyti indėlio sąskaitą norima pinigų suma, taigi taip patogų kaupti, kai turima papildomų lėšų. Jie prireikia, kas tam tikrą laikotarpį galima pasiimti dalį indėlio sumos, nepraradus palūkanų ir nenutraukus indėlio sutarties. Palūkanos kiekvieną kartą yra skaičiuojamos nuo padidėjusios sumos. Įmokos dydį ir periodiškumą pasirenka pats asmuo.
- *Terminuotasis indėlis.* Pagal šį taupymo būdą, asmuo pats nustato kaip dažnai jis nori mokėti nustatyto dydžio įmokas ir pasirašo sutartį tam tikram laikotarpiui. Sutartyje galima nustatyti automatinį indėlio sutarties pratęsimą tam pačiam periodui. Indėlio palūkanos yra skaičiuojamos nuo pirmos iki priešpaskutinės indėlio kaupimo dienos. Palūkanas galima arba pridėti prie indėlio kiekvieną mėnesį, arba iškart visas pridėti kaupimo termino pabaigoje. Jei sutartis yra automatiškai pratęsiama, tokiu atveju palūkanos bus skaičiuojamos jau nuo sumos su pridėtomis palūkanomis. Terminuotojo indėlio sutarties galiojimo laikotarpiu indėlio sąskaitos papildyti negalima, taigi asmuo turi iš pradžių nuspręsti, kokią sumą ketina padėti banke kaip indėlį. Jei asmuo nori nutraukti sutartį anksčiau, nei buvo numatyt pasirašant sutartį, jis turi pateikti prašymą bankui ir indėlis bus grąžintas per banko nustatytą laikotarpį, iš indėlio išskaičiuojant iki sutarties nutraukimo dienos priskaičiuotas palūkanas ir banko mokesčius. Kiekvienas bankas paprastai nustato minimalią sumą, kuri gali būti padėta kaip terminuotasis indėlis.
- *Terminuotasis periodinis indėlis.* Šis indėlis skiriasi nuo terminuotojo indėlio tuo, kad priskaičiuojamas palūkanas galima atsiimti kas mėnesį ir tokiu būdu gauti pajamų. Šis indėlis naudingas, kai į banką yra padedamos didelės sumos pinigų.
- *Jaunimo / vaikų indėlis.* Tai indėlis, kurį banke gali kaupti tėvai ar seneliai vaiko ar kito nepilnamečio asmens vardu. Indėlis yra sudaromas vaiko vardu ir kaupiamas iki 18-ojo gimtadienio, jokie apribojimai dėl indėlio papildymo nėra taikomi. Palūkanos yra mokamos kiekvienais metais už praėjusius kalendorinius metus, jas pervedant į indėlio sąskaitą ir taip padidinant indėlio sumą. Jie sutartis yra nutraukiama anksčiau laiko, priskaičiuotos, bet į indėlio sąskaitą dar nepervestos palūkanos nemokamos. Šis indėlis neišmokamas dalimis, bet yra išmokamas visas į vaiko, kurio vardu buvo kaupiamas indėlis, sąskaitą, pasibaigus sutarties laikui.
- *Investicinis indėlis.* Tai terminuoti indėliai, kurių palūkanų norma priklauso nuo to, kaip kinta tam tikros finansinės priemonės (akcijų kainos, akcijų indeksai, akcijų fondai), su kuria indėlis yra susietas, vertė. Pasirinkęs šį indėlį, investuotojas rizikuoja, kadangi gali visiškai negauti palūkanų, bet gali įprastai tokių indėlių tikėtinos palūkanos yra didesnės negu paprastų terminuotų indėlių. Bankas garantuoja, kad toks indėlis yra visiškai apsaugotas ir pasibaigus sutarčiai, investuotojui bus grąžinta visa padėto indėlio suma.
- *Kintamasis indėlis.* Tai toks neterminuotas pinigų kaupimo būdas, kai asmuo gali bet kada papildyti indėlio sąskaitą, taip pat nenutraukdamas indėlio sutarties, pasiimti dalį lėšų. Toks taupymo būdas patogus, kai sąskaitoje yra pinigai, tačiau jie nieko neuždirba ir tų lėšų artimiausiu metu neprireiks. Tokios į indėlį padėtos lėšos turi galimybę uždirbti palūkanas, priklausančias nuo finansinio turto, su kuriuo susiejamas indėlis. Palūkanos yra skaičiuojamos nuo pinigų sumos, esančios indėlio sąskaitoje dienos pabaigoje.
- *Indėlis juodai dienai.* Terminuotasis indėlis juodai dienai ypatingas tuo, kad, įvykus šio indėlio sutartyje nurodytam įvykiui, galima nutraukti sutartį prieš nustatytą terminą ir pasiimti ne tik indėlį, bet ir iki sutarties nutraukimo dienos sukauptas palūkanas. Už šį indėlį mokamos įprastiems terminuotiesiems indėliams taikomos palūkanos. Norint sudaryti šio indėlio sutartį, nebūtina turėti banko sąskaitos. Netikėti įvykiai gali būti trauma, kritinė liga, gaisras būste, darbo netekimas, eismo įvykis, vagystė iš būsto, mirtis.

*Taupymo lakštai.* Tai Lietuvos Respublikos Vyriausybės leidžiami taupymo lakštai, o tiksliau – skolos vertybiniai popieriai, skirti gyventojams ir pelno nesiekiančioms įmonėms. Asmuo perka iš Vyriausybės

šiuos vertybinius popierius, o Lietuvos Respublikos Vyriausybė prisiima atsakomybę nustatytą taupymo lakštų išpirkimo dieną sugrąžinti investuotas lėšas ir išmokėti sukauptas palūkanas. Toks taupymo būdas patogus, kai norima investuoti nedidelę sumą (pvz., 100 lt) trumpam ir vidutiniam laikotarpiui – nuo 1 iki 3 metų. Kiti privalumai – netaikomi įsigijimo ir saugojimo mokesčiai, gaunamos palūkanos neapmokestinamos. Jei prireikia, galima pirma laiko parduoti taupymo lakštus, nelaukiant numatytos jų išpirkimo datos. Tokiu atveju vis tiek yra išmokamos iki pardavimo dienos sukauptos palūkanos. Įprastai palūkanos mokamos tam tikro laikotarpio pabaigoje, dažniausiai tai kartą per metus. Visos palūkanų normos, mokėjimo periodiškumas ir kitos su jų mokėjimu susijusios sąlygos skelbiamos prieš kiekvieną taupymo lakštų emisiją jos išleidimo sąlygose.

*Obligacijos.* Tai skolos vertybiniai popieriai, kuriuos gali leisti šalių vyriausybės, finansų institucijos, įmonės. Investuotojui įsigijus Taupymo obligacijų, Bankas (ar kitas obligacijos leidėjas) tampa investuotojo skolininku ir prisiima įsipareigojimus, kad pagal iš anksto nustatytas sąlygas išpirks Taupymo obligacijas iš investuotojo bei sumokės investuotojui palūkanas. Palūkanos, kurios yra fiksuotos, mokamos periodiškai.

*Pensijų fondai.* Tai būdas savarankiškai kaupti sau papildomą pensiją ir užsitikrinti finansiškai aprūpintą senatvę. Pensijų fondai skirstomi į pirmosios (I), antrosios (II) pakopos („Sodros“ įmokos dalies kaupimo) ir trečiosios (III) pakopos (savanoriško pensijų kaupimo) fondus. Pirmoji (I) pensijų pakopa yra tie mokesčiai, kuriuos pats asmuo arba jo darbdavys nustatytą laiką moka „Sodrai“. Toks asmuo, sulaukęs pensinio amžiaus, iš „Sodros“ gausite valstybinę socialinio draudimo pensiją. Ji paprastai sudaro apie 30 – 40 proc. buvusių pajamų. Kad pensija būtų didesnė, pats asmuo gali kaupti pensiją. Įmokos į pensijų fondą mokamos periodiškai, jos gali būti tiesiogiai nuskaitomos nuo banko sąskaitos. Bet kada galima sumokėti daugiau ir taip pasididinti kaupiamą sumą arba mokėti mažiau, jeigu atsirado finansinių sunkumų. Taip pat, galima atsiimti dalį lėšų, nenutraukiant sutarties. Kaupti pensijų fondą yra patogus, nes pačiam asmeniui nereikia priimti sprendimų, kokias investavimo kryptis pasirinkti ir kaip jas keisti viso sutarties galiojimo metu, – tuo pasirūpina investavimo profesionalai pagal sudarytą individualią investavimo strategiją, susietą su gyvenimo ciklu.

- II pakopa. Pasirinkus tokį taupymo būdą, galima kaupti papildomą pensiją pasirinktame pensijų fonde. Visą sutarties laikotarpį, į pensijų fondą pervedami pinigai investuojami, tad tikėtinas uždarbis ir asmuo, sulaukęs pensinio amžiaus, pensiją gaus iš dviejų šaltinių. Renkantis pensijų fondą, reikėtų atsižvelgti į du pagrindinius veiksnius – savo amžių ir priimtina investavimo riziką (rinkos svyravimo riziką). Svarbiausias kriterijus yra amžius – kuo daugiau laiko liko iki pensinio amžiaus, tuo rizikingesnį pensijų fondą galima rinktis.
- III pakopa. Jei žmogus nori gauti didesnę pensiją (apie 70 proc. savo atlyginimo), jis gali papildomai kaupti lėšas III pakopos fonde arba pagal gyvybės draudimo sutartį.

*Investiciniai fondai.* Tai daugelio investuotojų vienoje vietoje sutelkti pinigai, kuriuos fondo valdytojas investuoja į akcijas ir obligacijas pagal fondo strategiją, ir tai yra viena iš patraukliausių ir labiausiai pasaulyje paplitusių investavimo formų. Investuoti galima nedidelėmis sumomis periodiškai arba mokėti didesnes vienkartinės įmokas. Investicija gali būti trumpalaikė (iki 3 metų) arba ilgalaikė (5-7 metų), patariama visuomet investuoti bent 3–5 metams, tik tokiu atveju yra tikėtina, kad investicija atsipirks.

*Įmonių akcijos.* Tai yra nuosavybės vertybiniai popieriai, suteikiantys jų savininkui (akcininkui) tam tikrą teisę gauti bendrovės pelno dalį (pavyzdžiui, dividendus) ir dalyvauti valdant įmonę, t. y. dalyvauti akcininkų susirinkimuose. Rizika, su kuria susiduria investuotojas įsigydamas akciją, yra jo sumokėta

kaina ir tos kainos dinamika. Akcijos kaina ateityje gali ir išaugti, ir nukristi. Akcijų pasiūla daugelyje akcijų birža yra tikrai gausi, taigi galima rinktis ir rizikingesnį, ir saugesnį variantą.

**Asmeninio biudžeto planavimas.** Planuojant biudžetą svarbiausia nuoseklumas ir tęstinumas, nes tai yra ilgalaikis procesas, leisiantis saugiau gyventi ir išvengti neplanuotų išlaidų.

Keletas svarbiausių taisyklių biudžeto planavime:

- Pasižymėti sritis, kur paprastai išleidžiami pinigai. Tai leis suvokti, kurios sritys yra svarbios ir reikalingos, o kur galima sutaupyti.
- Biudžetas yra planuojamas individualiai kiekvienam asmeniui, tad ir poreikiai turi būti pritaikyti tam asmeniui.
- Apgalvoti, ar to reikia dabar. Kiekvienas įsigyjamas daiktas turi būti gerai apsvarstytas ir nuspręsta, ar šiuo metu yra tinkamas metas jį pirkti ir ar tikrai to daikto labai reikia.
- Užsibrėžti savus finansinius tikslus. Tikslai gali būti trumpalaikiai, tokie kaip kompiuterio įsigijimas, kelionė) arba ilgalaikiai (namo pirkimas, gyvybės draudimas). Tikslai padeda neišlaidauti ir padeda pasverti visas išlaidas.
- Sąžiningai skaičiuoti gaunamas pajamas. Tai yra darbo užmokesti ir kitos gaunamos pajamos. Svarbu suskaičiuoti tikrąsias pajamas, pagal kurias ir planuojamos išlaidos, nes jei išlaidos planuojamos remiantis didesnėmis nei realios pajamomis, neišvengiamai atsiras nuostolių.
- Būtina suplanuoti ir nenumatytas išlaidas, tokias kaip liga, įvairios nelaimės, nenumatyti remontai ir t.t. Tokiems atvejams būtina turėti lėšų.
- Turėti savo taisykles. Būtina sugalvoti, kiek asmuo planuoja investuoti, koks yra konkretus finansinis tikslas, kokia sumą ketinama tam tikslui paskirti. Pats biudžetą planuojantis žmogus turi susidaryti aiškią sistemą.
- Analizuoti išlaidas ir jų kategorijas. Visuomet svarbu suprasti, kur yra išleidžiami pinigai ir kur dar galima sutaupyti, reikia reguliariai ieškoti sričių, kurių išlaidos dar gali mažėti.
- Biudžetas gali būti planuojamas konkrečiam laikotarpiui arba tai gali būti daroma nuolat, siekiant subalansuoti savo pajamas ir išlaidas. Tai gali padėti nesusidurti su didesnėmis finansinėmis problemomis.
- Visuomet galima kreiptis į bet kurio, Lietuvoje veikiančio banko skyrių, kuriame dirbantys profesionalai gali pakonsultuoti dėl biudžeto sudarymo.

**Mokesčiai.** Mokestis – valstybės nustatyta pinigų suma, kurią valstybei turi sumokėti fizinis ar juridinis asmuo nuo savo veiklos rezultatų arba atliktų ar tik norimų atlikti veiksmų. Lietuvoje mokesčius reglamentuoja Lietuvos Respublikos mokesčių administravimo įstatymas. Pagal šį įstatymą numatyti tokie mokesčiai:

Pagal šį Įstatymą administruojami mokesčiai:

- 1) pridėtinės vertės mokestis;
- 2) akcizai;
- 3) gyventojų pajamų mokestis;
- 4) nekilnojamojo turto mokestis;
- 5) žemės mokestis;
- 6) mokestis už valstybinius gamtos išteklius;
- 7) naftos ir dujų išteklių mokestis;
- 8) mokestis už aplinkos teršimą;
- 9) konsulinis mokestis;
- 10) žyminis mokestis;
- 11) paveldimo turto mokestis;

- 12) privalomojo sveikatos draudimo įmokos;
- 13) įmokos į Garantinį fondą;
- 14) valstybės rinkliava;
- 15) loterijų ir azartinių lošimų mokestis;
- 16) mokesčiai už pramoninės nuosavybės objektų registravimą;
- 17) pelno mokestis;
- 18) valstybinio socialinio draudimo įmokos;
- 19) pertekliaus mokestis cukraus sektoriuje;
- 20) gamybos mokestis cukraus sektoriuje;
- 21) muitai;
- 22) atskaitymai nuo pajamų pagal Lietuvos Respublikos miškų įstatymą;
- 23) mokestis už valstybės turto naudojimą patikėjimo teise;
- 24) socialinis mokestis;
- 25) papildomos baltojo cukraus gamybos kvotos ir pridėtinės izogliukozės gamybos kvotos vienkartinio išsipirkimo mokestis.

Kaip pagrindinius galima išskirti gyventojų pajamų, pelno, pridėtinės vertės, nekilnojamojo turto, žemės, paveldimo turto, loterijų ir azartinių lošimų mokesčius bei akcizus.

*Gyventojų pajamų mokestis.* Pajamų mokestį moka pajamų gavęs gyventojas. Gyventojai skirstomi į nuolatinius ir nenuolatinius Lietuvos gyventojus. Gyventojas laikomas nuolatiniu Lietuvos gyventoju, jeigu jis atitinka minėtame įstatyme nustatytus reikalavimus, pavyzdžiui, jo nuolatinė gyvenamoji vieta yra Lietuvoje, jo asmeninių, socialinių arba ekonominių interesų buvimo vieta yra Lietuvoje, jis tam tikrą laiką išbūna Lietuvoje. Šio mokesčio objektas – asmens tiek Lietuvoje, tiek ir užsienyje gaunamos pajamos.

*Pelno mokestis.* Jį moka apmokestinamieji vienetai:

1. Lietuvos vienetas – juridinis asmuo, įregistruotas Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka;
2. Užsienio vienetas – užsienio valstybės juridinis asmuo ar organizacija, kurių buveinė yra užsienio valstybėje ir kurie įsteigti arba kitokiu būdu organizuoti pagal užsienio valstybės teisės aktus, taip pat bet kuris kitas užsienyje įsteigtas, įkurtas ar kitaip organizuotas apmokestinamasis vienetas.

*Pridėtinės vertės mokestis.* PVM objektas yra šalies teritorijoje už atlygį atliekamas prekių tiekimas ir paslaugų teikimas, kai šias prekes tiekia ir paslaugas teikia apmokestinamasis asmuo, vykdydamas savo ekonominę veiklą. PVM objektas taip pat yra prekių įsigijimas už atlygį šalies teritorijoje iš kitos valstybės narės. Importo PVM objektas yra prekių importas, kai prekės laikomos importuotomis šalies teritorijoje. Nuo 2009 m. rugsėjo 1 d. standartinis PVM tarifas yra 21 procentas.

Lengvatinis 9 procentų PVM tarifas taikomas:

- knygoms ir neperiodiniams informaciniams leidiniams (įskaitant vadovėlius, pratybų sąsiuvinius, enciklopedijas, žodynus, žinytus, informacines brošiūras, nuotraukų ir reprodukcijų albumus, vaikiškas knygeles su paveikslėliais, piešimo ir spalvinimo knygeles, spausdintas ar rankraštinės natas, žemėlapius, schemas ir brėžinius, tačiau išskyrus kalendorius, užrašų knygeles ir kitus panašaus pobūdžio spaudinius);
- laikraščiams, žurnalams ir kitiems periodiniams leidiniams, išskyrus erotinio ir (ar) smurtinio pobūdžio arba profesinės etikos nesilaikančius leidinius, kuriuos tokiais pripažino teisės aktų įgaliota institucija, bei spausdintą produkciją, kurioje mokama reklama sudaro daugiau kaip 4/5 viso leidinio ploto;
- keleivių vežimo Susisiekimo ministerijos ar jos įgaliotos institucijos arba savivaldybių nustatytais reguliaraus susisiekimo maršrutais paslaugoms, taip pat šiame punkte nurodytų keleivių bagažo vežimo paslaugoms.

Lengvatinis 5 procentų PVM tarifas taikomas neįgaliųjų techninės pagalbos priemonėms ir jų remontui.

Iki 2013 m. gruodžio 31 dienos:

- lengvatinis 5 procentų PVM tarifas taikomas vaistų ir medicinos pagalbos priemonių teikimui asmenims, kuriems šių prekių įsigijimo išlaidos visiškai ar dalinai kompensuojamos Sveikatos draudimo įstatyme nustatyta tvarka;
- lengvatinis 9 procentų PVM tarifas taikomas šilumos energijai, tiekiamai gyvenamosioms patalpoms šildyti ir į gyvenamąsias patalpas tiekiamam karštam vandeniui.

*Akcizais* yra apmokestinamos šios prekės:

- etilo alkoholis ir alkoholiniai gėrimai;
- apdorotas tabakas;
- energetiniai produktai;
- elektros energija;
- akmens anglis, koksas ir lignitas.

*Nekilnojamo turto mokestis.* Mokestį moka Lietuvos ir užsienio fiziniai ir juridiniai asmenys už vienus kalendorinius metus. Mokesčio objektas yra Lietuvoje esantis nekilnojamas turtas, išskyrus:

1. faktiškai nenaudojamą nekilnojamąjį turtą, kurio statyba neužbaigta;
2. valdžios ir privataus subjektų partnerystės pagrindu sukurtą (įgytą) nekilnojamąjį turtą, jeigu vykdoma valdžios ir privataus subjektų partnerystės sutartis ir šis turtas naudojamas pagal šioje sutartyje nurodytą paskirtį.

Mokestinė vertė yra nekilnojamojo turto vidutinė rinkos vertė. Nekilnojamojo turto mokestinę vertę nustato VĮ „Registru centras“ taikydamas lyginamosios vertės arba naudojimo pajamų vertės metodą (taikant masinį nekilnojamojo turto vertinimo būdą) arba atkuriamosios vertės (kaštų) metodą. Nekilnojamojo turto vertinimas atliekamas ne rečiau kaip kas 5 metai. Nustatytais atvejais yra taikoma šio mokesčio lengvata.

*Žemės mokestis.* Jo objektas yra privati žemė. Žemės mokesčio mokėtojai yra privačios žemės savininkai (fiziniai ir juridiniai asmenys). Mokesčio tarifas metams – 1,5 procento žemės kainos. Nustatytais atvejais šiam mokesčiui taikomos tam tikros lengvatos.

*Paveldimo turto mokestis.* Šio mokesčio mokėtojai yra nuolatiniai ir nenuolatiniai Lietuvos gyventojai, paveldėję turtą. Nuolatinio Lietuvos gyventojų mokesčio objektas yra paveldimas turtas (bet kokio kilnojamoji ar nekilnojamoji daiktai, vertybiniai popieriai, pinigai). Nenuolatinio Lietuvos gyventojų mokesčio objektas yra paveldimas kilnojamas daiktas, jeigu šios rūšies daiktui pagal Lietuvos teisės aktus privaloma teisinė registracija ir šis daiktas yra (ar privalo būti) įregistruotas Lietuvoje, taip pat nekilnojamas daiktas, esantis Lietuvoje.

Mokestis apskaičiuojamas procentais nuo paveldimo turto apmokestinamosios vertės taikant šiuos tarifus:

- jeigu paveldimo turto apmokestinamoji vertė ne didesnė kaip 150 tūkst. eurų, – 5 procentai;
- jeigu paveldimo turto apmokestinamoji vertė viršija 150 tūkst. eurų, – 10 procentų.

*Loterijų ir azartinių lošimų mokestis.* Šio mokesčio mokėtojai – juridiniai asmenys, organizuojantys loterijas pagal Loterijų įstatymą ir organizuojantys azartinius lošimus pagal Azartinių lošimų įstatymą.

Mokesčiai gali būti dviejų tipų:

1. Progresiniai mokesčiai – mokesčiai, kurie santykinai didėja didėjant pajamoms, gaunant didesnę pelną, turint ar įsigyjant vertingesnį turtą. Vienas iš tokių yra pajamų mokestis. Jis mokamas nuo algos. Šis mokestis skaičiuojamas nustatytu tarifu nuo sumos, viršijančios nustatytą minimumą.
2. Proporciniai mokesčiai – mokesčiai, mokami proporcingai nuo gaunamų pajamų, pelno, turimo ar įgyjamo turto, nepriklausomai nuo jo vertės. Tokių mokesčių pavyzdžiu gali būti atskaitymai SoDrai, pajamų mokestis, mokamas darbdavio nuo darbuotojo atlyginimo, žemės mokestis, mokamas nuo jos vertės ir pan.

Mokesčius turi mokėti kiekvienas LR pilietis, už mokesčių nemokėjimą arba vengimą juos mokėti, yra numatomos baudos bei delspinigiai.

Daugiau apie mokesčius galima sužinoti **Valstybinėje mokesčių inspekcijoje**.

- **Valstybinė mokesčių inspekcija**

Vasario 16-osios g. 14, 01514 Vilnius, Lietuva

Tel. (8 5) 266 8200 (konsultacijos mokesčių klausimais neteikiamos)

Faks. (8 5) 212 5604,

el.pašto adresas: [vmi@vmi.lt](mailto:vmi@vmi.lt), [www.vmi.lt](http://www.vmi.lt)

Konsultacijos mokesčių klausimais telefonu 1882

Skambinantiesiems iš užsienio telefonu +370 5 255 3190

Priimamojo darbo valandos: I, III 8.00-17.00 val.; II,IV 8.00-18.00 val.; V 8.00-15.45 val.

- **Finansų ministerija**

Lukiškių g. 2, 01512 Vilnius, Lietuva

Tel. (8 5) 239 0000, faks. (8 5) 279 1481

El. paštas: [finmin@finmin.lt](mailto:finmin@finmin.lt), [www.finmin.lt](http://www.finmin.lt)

**Pensija.** Apie pensijas galima skaityti dalyje apie taupymą > pensijų fondai.

**Studijų finansavimas.** Valstybė finansuoja studijas, tačiau toks finansavimas nėra skiriamas visiems studentams. Valstybė finansuoja dviem būdais:

- Geriausiųjų studentų finansavimas. Geriausiųjų studentų finansavimas. Finansavimą studijoms valstybinės aukštosios mokyklos gauna pagal principą „pinigai paskui studentą“ – biudžeto lėšos keliauja į programas, kurias pasirenka geriausieji stojantieji. Apie stojimą į aukštąją mokyklą skaityti skiltyje Studijos.

Valstybės finansavimą galima gauti tiek stojant į nuolatinės, tiek į iššęstinės formų studijas. Nuolatinės formos studijos universitetuose dažniausiai trunka 4 metus, kolegijose – dažniausiai 3 metus. Iššęstinės formos studijos yra ne tokios intensyvios, jos gali trukti iki pusantro karto ilgiau nei nuolatinės.

Jei netenkintų studijų kokybė ar sąlygos, studijų krepšelį, sėkmingai išlaikius semestro egzaminus, galima „persinešti“ į tos pačios srities studijų programą toje pačioje ar kitoje aukštojoje mokykloje arba nutraukti studijas be finansinių pasekmių.

Aukštosios mokyklos kas semestrą ar vienerius studijų metus peržiūri studijų rezultatus. Jei valstybės finansavimą gaunančio studento vidurkis bus daugiau kaip 20 proc. žemesnis už bendrą kurso vidurkį, studijų krepšelio jis neteks. Jo krepšelis atiteks geriausiai besimokančiam iki tol mokėjusiam už studijas bendrakursiui.



- Tikslinis finansavimas. Valstybei būtinas, bet tarp stojančiųjų nepopuliarios specialybės gali gauti tikslinį finansavimą. Tikslinę studijų vietą gavęs studentas, baigęs mokslus, turės trejus metus atidirbti pagal įgytą specialybę.

Studijų programos, kurioms yra skiriamas tikslinis finansavimas, gauna tam tikrą garantuotą studijų krepšelių skaičių. Stojančiuosius per bendrąjį priėmimą atsirenka pati aukštoji mokykla. Siekiant išlaikyti kokybės kartelę nustatyta, kad priimamų į tikslines vietas stojančiųjų konkursinis balas negali būti mažesnis: universitetuose ne mažiau kaip 12, o kolegijose – 10 balų.

Tikslinį finansavimą aukštosios mokyklos gali gauti ne tik priimdamos studentus į pirmą kursą, bet ir jau studijuojančių už mokslą mokančių studentų studijų kainos daliai kompensuoti ir jų studijoms tęsti.

Studentas, aukštoji mokykla ir darbdavys pasirašo trišalę sutartį. Prastai besimokantis studentas tikslinio krepšelio netenka ir turi valstybei kompensuoti į jo studijas investuotas lėšas, taip pat kaip ir nevykdantis sutarties įsipareigojimų absolventas.

Studijų finansavimą prižiūri **Valstybinis studijų fondas**, kuris gali suteikti ir tam tikras paskolas:

- studijų kainai sumokėti;
- gyvenimo išlaidoms (maksimali suma 6500 litų, išmokama lygiomis dalimis kas mėnesį į asmeninę sąskaitą);
- dalinėms studijoms užsienyje pagal tarptautines (tarpžinybines) sutartis (maksimali suma 7800 litų, išmokama per vieną kartą į asmeninę sąskaitą).

Valstybės remiamas paskolas teikia bankai. Paskolos grąžinimo pradžia – metai nuo studijų baigimo arba nutraukimo. Paskolą reikia grąžinti per 15 metų. Už paskolą skaičiuojamos palūkanos.

Daugiau apie valstybės skiriamas stipendijas ir paskolas galima sužinoti:

- **Valstybinis studijų fondas**  
A.Goštauto g. 12 - 407, 01108 Vilnius;  
Tel. (8 5) 263 9152; faks.(8 5) 263 9153  
el.p. [fondas@vsf.lt](mailto:fondas@vsf.lt), [www.vsf.lt](http://www.vsf.lt).

## Atsakingas skolinimasis

Atsakingai skolindamasis jaunas žmogus turi mokėti tinkamai įvertinti savo pajamas ir galimybes ateityje atiduoti skolą / paskolą. Bet koks piniginės sumos pasiskolinimas (ypač didelių sumų), turi būti gerai apgalvotas, būtina apsvarstyti, ar tikrai yra būtina skolintis, nes pasiskolinus pinigų iš banko, reikia bankui sumokėti ir palūkanas. Jei įmanoma, visuomet rekomenduojama pasitarti su specialistais, kurie galėtų patarti ir informuoti apie visas esamas skolinimosi galimybes, pavojus ir riziką.

### Greitieji (vartojimo) kreditai.

- Kredito suma – nuo 100 iki kelių ar keliasdešimties tūkstančių litų;
- Terminas – nuo 30 d. iki kelerių metų;
- Valiuta – eurai;
- Pinigai pervedami labai greitai, tai patogiu, kai reikia pinigų kasdienėms išlaidoms ar didesniai pirkiniui;
- Greita ir paprasta registracija;
- Kreditą galima grąžinti anksčiau numatyto termino;

- Nereikia pateikti ataskaitos apie panaudotą kreditą;
- Kai kurios bendrovės nereikalauja jokio įkeisto turto.

Kylančios rizikos:

- Didesnės palūkanos;
- Jei uždelsiama mokėti, skaičiuojami delspinigiai;
- Pirmoji paskola dažnai suteikiama nemokamai, jai neskaičiuojamos jokios palūkanos, ir taip yra skatinamas greitųjų paskolų neatsakingas ėmimas;
- Dažnai imant paskolas, rizikuojama įklimpti į skolas, taip pat kad bus priskaičiuoti delspinigiai.

### **Paskolos ir jų grąžinimas.**

Paskolos (kreditai) gali būti labai įvairios ir bankai jas suteikia taikydami skirtingas sąlygas. Kiekvienu atveju būtina kreiptis į banko padalinį, kuriame ekspertai patars ir padės pasirinkti saugiausią bei priimtinausią variantą.

Paskolos būna:

- Asmeninė;
- Būsto;
- Vartojimo;
- Vartojimo paskola įkeičiant nekilnojamąjį turtą;
- Studentams;

*Asmeninė paskola.* Tokią paskolą galima pasiimti jeigu reikia daugiau pinigų. Geriausią ją rinktis tuomet, jei žinoma, ką norima pirkti ar kokia paslauga pasinaudoti ir kiek pinigų tam iš viso reikės. Tokios paskolos gavimui užtenka pateikti dokumentus tik apie savo finansinę padėtį ir finansinius įsipareigojimus, nereikia įkeisti turto. Skolintinos sumos dydis priklauso nuo to, kokios yra gryniosios pajamos ir turimi finansiniai įsipareigojimai. Svarbu, kad pajamos būtų gaunamos reguliariai ir ne mažesnės, nei banko nustatytas dydis. Galima pasirinkti, kada grąžinti paskolą. Palūkanos taip pat gali būti skirtingos – jos gali būti fiksuotos, taikomos visiems vienodos, arba mokamos nuo suteiktos ir negrąžintos skolos. Skaičiuojamas ir administravimo mokestis.

*Būsto paskola.* Ši paskola skiriama žemės sklypui įsigyti ir būstui statyti, būstui statyti, įrengti, remontuoti, statyti arba rekonstruoti. Ji gali būti suteikiama visiems pilnamečiams asmenims, gyvenantiems Lietuvoje ir gaunantiems nuolatinės pajamas. Maksimali paskolos trukmė vyrauja, priklausomai nuo banko nuo 30 iki 45 metų. Bendra mėnesio įmokų suma neturėtų viršyti 40 proc. visų per mėnesį gaunamų grynųjų pajamų. Jos nustatytais periodais yra automatiškai nuskaičiuojamos nuo banko sąskaitos. Taip pat reikia nuosavais (ne skolintais) pinigais sumokėti mažiausiai 15 proc. finansuojamam projektui įgyvendinti reikalingos sumos. Paskola būstui suteikiama iki 80 proc. įkeičiamo turto vertės. Paskola teikiama litais arba eurais. Palūkanos, gali būti fiksuotos arba kintamosios. Būsto kredito grąžinimas paprastai yra užtikrinamas įkeičiant įsigyjamą, remontuojamą, statomą ar rekonstruojamą būstą.

*Vartojamoji paskola.* Tai banko padalinyje paprastai suteikiama paskola didesniems pirkiniams įsigyti. Ji skirta tiems, kuriems reikia didesnės kaip 30 000 Lt sumos, arba jei vieno asmens pajamų paskolai gauti nepakanka (suteikiama su bendraskoliu). Ši paskola skiriasi nuo asmeninės tuo, kad yra vertinamas šeimos turtas ir jai gauti būtinas sutuoktinio sutikimas. Kreditą galima grąžinti ir anksčiau nei numatyta. Palūkanos sutaromos kartu su banku.

*Vartojimo paskola įkeičiant nekilnojamąjį turtą.* Ši paskola naudinga tuo atveju, kai ketinama įsigyti brangų turtą, kuris kainuoja daugiau nei įprastos vartojimo paskolos suma, kurią galima gauti, ir kai

planuojama rekonstruoti ar remontuoti būstą, tačiau yra nepriimtina bankui pateikinti sąskaitas faktūras, sąmatas ar darbų grafikus, nurodančius kaip ir kada bus atlikti darbai. Paskolos suma nustatoma pagal įkeisto turto vertę. Paskola gali būti suteikiama ir ilgesniam laikui. Palūkanų dydis ir forma yra sutariama atskirais atvejais su banku.

*Studentams.* Apie šią paskolą galima skaityti dalyje Studijų finansavimas.

**Prasiskolinimas ir bankrutavimas.** Jei Lietuvoje fizinis asmuo prasiskolina tiek, kad nebegali gražinti savo skolų, jis gali būti paskelbtas bankrutavusiu pagal Lietuvoje galiojantį Fizinį asmenų bankroto įstatymą. Žmogus laikomas bankrutavusiu, kai yra paskelbiamas nemokiu. Fizinio asmens nemokumas – tai fizinio asmens būklė, kai jis negali įvykdyti skolinių įsipareigojimų, kurių mokėjimo terminai suėję ir kurių suma viršija 25 Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtintas minimaliausias mėnesines algas (MMA). Fizinio asmens bankrotą gali inicijuoti tik pats fizinis asmuo, šis bankroto procesas vykdomas teismo tvarka.

Visą bankroto procesą būtų galima suskirstyti į kelis etapus:

1. Pareiškimo pateikimas apygardos teismui;
2. Bankroto administratoriaus skyrimas ir teismo nutarimas dėl bankroto bylos iškelimo galimumo;
3. Nutarties nuorašo išsiuntimas antstoliams, kredito įstaigoms ir kitoms institucijoms.

Bankrotas negalimas, jei įsiskolinimas atsirado dėl tyčinių, kaltų fizinio asmens veiksmų, žalingų įpročių ir kitų priežasčių, kurios yra neatsiejamos nuo fizinio asmens asmens ir jo vykdomos veiklos. Taip pat, remiantis įstatymu, bankrotuoti galima tik kas 10 metų.

## Draudimas

Draudimą užtikrina draudimo bendrovės.

**Gyvybės draudimas.** Tai draudimas, užtikrinantis draudimo išmoką nelaimės atveju ir kartu suteikiantis galimybę kaupti kapitalą. Priklausomai nuo poreikių, klientas gali pasirinkti ar pageidauja turėti didesnę draudimo sumą nelaimės atveju, ar mažesnę draudimo sumą, bet greičiau besikaupiantį kapitalą. Santykį tarp draudimo sumos dydžio ir kapitalo augimo tempo galima keisti priklausomai nuo poreikių.

- Gyvybę galima apdrausti sau pačiam, vaikui, šeimai;
- Sudarydamas gyvybės draudimo sutartį, draudėjas gali pasirinkti draudimo sumos dydį, papildomas draudimo apsaugas, įmokų dydį, įmokų mokėjimo periodiškumą, investavimo kryptį ir kitas draudimo sąlygas;
- Gyvybės draudimas gali būti įvairus – draustis galima tik rizikos draudimu (kai išmoka mokama tik mirties atveju) arba kaupiant draudimo išmokas (įmokos yra investuojamos).

**Ne gyvybės draudimas.** Jis gali būti:

- Pensinis draudimas;
- Studijų draudimas;
- Būsto draudimas;
- Turto draudimas;
- Kelionių draudimas;
- Draudimas nuo nelaimingų atsitikimų;
- Bankinių mokėjimo kortelių draudimas;
- Asmens civilinės atsakomybės draudimas;
- Ūkio draudimas.

## Verslo kūrimas

### Verslo ir finansinis planas

Verslo pradžia pradedama nuo verslo plano kūrimo. Verslo planas – dokumentas, kuriame aiškiai išdėstoma, ko įmonė sieks, kaip bus įgyvendinami tikslai. Verslo planas gali padėti rasti potencialus investuotojus, kuriems svarbu įsitikinti, jog iš investicijos bus galima tikėtis sėkmės. Taip pat verslo planas naudingas įmonės kūrėjui, nes padeda permąstyti verslo idėją, atrasti silpnąsias ir stipriąsias jos puses, apžvelgia galima kliūtis.

Verslo plane rekomenduojama apžvelgti šiuos aspektus:

- Prižastys, kodėl nuspręsta kurti įmonę;
- Įmonės pristatymas ir charakteristika;
- Siekiami tikslai;
- Rinkodaros planas;
- Gamybos / paslaugų teikimo aprašymas;
- Patalpos;
- Logistika;
- Žaliavos;
- Tiekėjai;
- Pardavimų prognozė;
- Valdymas ir personalas;
- Finansinis planas.

Finansinis planas svarbus, nes būtent juo remsis investuotojai. Patariama apžvelgti verslo idėjos finansavimo poreikį ir šaltinius, kiek ir kam reikės pinigų, kokie galimi finansavimo šaltiniai, kada reikės lėšų, kokią naudą turės finansuotojas ir kaip ją gaus.

Informacijos apie verslo kūrimą ir verslo plano rengimą galima rasti VŠĮ „Versli Lietuva“ tinklalapyje: <http://www.verslilietuva.lt/lt/verslo-pradzia/verslo-planas/>

- **VŠĮ „Versli Lietuva“**  
A. Goštauto g. 40A, Vilnius,  
Tel. 8 (5) 249 9083  
El. paštas: [info@verslilietuva.lt](mailto:info@verslilietuva.lt)

## Verslo rūšys

Norint kurti verslą, svarbu susipažinti su galimomis įmonės teisinėmis formomis.

	Uždaroji akcinė bendrovė (UAB)	Individuali įmonė (IĮ)	Žemės ūkio bendrovė (ŽŪB)	Mažoji bendrija
Mažiausias dalyvių skaičius	1 akcininkas	1 savininkas	2 nariai	1 narys

Didžiausias dalyvių skaičius	249 akcininkai	Neribojamas	Neribotas	10 narių
Minimalus kapitalo dydis	Įstatinis kapitalas ne mažesnis kaip 2900,00 EUR.	Nėra	Nėra	Nėra
Turtinė atsakomybė (akcininko/savininko/nario)	Ribota civilinė atsakomybė – už UAB prievolės akcininkai savo turtu neatsako	Neribota civilinė atsakomybė – jeigu prievolėms įvykdyti neužtenka IĮ turto, savininkas atsako savo turtu	Ribota civilinė atsakomybė – už ŽŪB prievolės nariai savo turtu neatsako	Ribota civilinė atsakomybė – už prievolės nariai savo turtu neatsako
Valdymas	Vadovas; taip pat gali būti sudarytas kolegialus valdymo organas – valdyba	IĮ savininkas kartu yra ir įmonės vadovas, nors vadovu gali būti ir kitas savininko paskirtas asmuo	Valdybos pirmininkas arba administracijos vadovas, jei ŽŪB narių susirinkime nutarta, kad valdyba nesudaroma	Narių susirinkimas arba vienasmenis valdymo organas

Užsiimti verslu galima ir nesteigiant įmonės, tačiau vykdomą individualią veiklą.

#### **Individuali veikla, tai:**

- savarankiška bet kokio pobūdžio komercinė ar gamybinė veikla, įskaitant tą, kuria verčiamasi turint verslo liudijimą (tekstilės gaminių gamyba, remonto darbai ir kt.);
- savarankiška kūryba, profesinė ir kita panašaus pobūdžio savarankiška veikla, įskaitant tą, kuria verčiamasi turint verslo liudijimą (advokatų, notarų ir kt.);
- savarankiška sporto veikla;
- savarankiška atlikėjo veikla (aktorius, muzikanto ir kt.).

Galima užsiimti individualia veikla, neįsigijus verslo liudijimo, arba vykdyti individualią veiklą, kuria verčiamasi įsigijus verslo liudijimą.

#### **Individuali veikla neįsigijus verslo liudijimo**

Individualios veiklos vykdymo pažymėjimas – tai dokumentas, patvirtinantis, kad galite verstis *neribotą laikotarpį* nurodyta savarankiška veikla, kuria siekiama gauti pajamų ar kitokios ekonominės naudos ir jai būdingas tęstinumas. Iš esmės galite vykdyti bet kurią ūkinę komercinę veiklą. Mokesčiai sumokami nuo veiklos pajamų pasibaigus mokestiniam laikotarpiui.

Daugiau informacijos galima rasti: [www.vmi.lt/lt/index.aspx?itemId=10027652](http://www.vmi.lt/lt/index.aspx?itemId=10027652).

### **Individuali veikla su verslo liudijimu**

Verslo liudijimas – tai dokumentas, patvirtinantis, jog yra sumoktas fiksuotas mokestis už verslo liudijimą ir tam tikrą laikotarpį galima verstis jame nurodyta veikla, parduoti savo gamybos prekes, teikti paslaugas gyventojams ir juridiniams asmenims. Verslo liudijimai yra išduodami tik kai kurioms veiklos rūšims.

Daugiau informacijos: <http://www.vmi.lt/lt/index.aspx?itemId=10027821>.

### **Reikalingi dokumentai**

Norint įsigyti **individualios veiklos pažymą**, reikia Valstybinės mokesčių inspekcijai pateikti užpildytą nustatytą prašymo registruoti formą: <http://www.vmi.lt/formos/pdf/FR0792%20%284%29.pdf> Duomenis ir dokumentus mokesčių inspekcijai galima pateikti *atvykus į mokesčių inspekcijos skyrių asmeniškai, paštu ar elektroniniu paštu*.

Individualios veiklos pažyma išduodama *per 10 darbo dienų* nuo prašymo pateikimo dienos.

Ši veiklos pažyma išduodama *neribotam laikotarpiui*. Tačiau pasibaigus mokestiniam laikotarpiui, apskrities VMI privaloma pateikti metinę pajamų mokesčio deklaraciją ir sumokėti gyventojų pajamų mokestį nuo individualios veiklos pajamų, gautų per kalendorinius metus.

Norint įsigyti **verslo liudijimą**, reikia pirmiausia patikrinti, ar pasirinktai veiklai vykdyti yra išduodami verslo liudijimai. Individualios veiklos, kuriomis galima verstis įsigijus verslo liudijimą: [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=373102](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=373102).

Veiklų klasifikatorių galima rasti čia: [http://web.stat.gov.lt/uploads/klasifik/EVRK/EVRK2red\\_lt.htm](http://web.stat.gov.lt/uploads/klasifik/EVRK/EVRK2red_lt.htm).

Nuo veiklos rūšies ar jos porūšio pasirinkimo gali priklausyti mokesčio už verslo liudijimą dydis. Šis dydis priklauso ir nuo verslo liudijimo galiojimo laiko.

Teritorinei valstybinei mokesčių inspekcijai reikia pateikti šiuos dokumentus (*atvykus į mokesčių inspekcijos skyrių asmeniškai, paštu ar elektroniniu paštu*):

- prašymą verslo liudijimui įsigyti;
- asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą;
- kitus atskirais atvejais reikalingus dokumentus (dokumentą, kuriuo remiantis gali būti taikomas mažesnis savivaldybės tarybos nustatytas pajamų mokestis, autorinę licencinę sutartį, sudarytą su audiovizualinių kūrinių prodiuseriais ir fonogramų gamintojais, kt.).

Verslo liudijimas išduodamas *per 4 darbo dienas* nuo dokumentų pateikimo dienos.

Verslo liudijimai gali būti išduodami *pageidaujama kalendorinių metų laikotarpiui*, kuris gali būti ne ilgesnis kaip iki tų pačių kalendorinių metų pabaigos. Prekybos verslo liudijimai išduodami pageidaujama kalendorinių metų laikotarpiui, skaičiuojama dienomis. Trumpiausias laikotarpis yra viena diena. Paslaugų ir gamybos verslo liudijimai išduodami pageidaujama kalendorinių metų laikotarpiui (skaičiuojama dienomis), bet ne ilgiau kaip kalendoriams metams ir ne trumpiau kaip 5 kalendorinėms dienoms, kurios neprivalo eiti paeiliui.

Daugiau informacijos apie reikiamus dokumentus gali suteikti:

- **Valstybinė mokesčių inspekcija**

Vasario 16-osios g. 14, Vilnius  
Tel. 1882  
El. paštas: [vmi@vmi.lt](mailto:vmi@vmi.lt), [www.vmi.lt](http://www.vmi.lt).

**Įmonės steigimas** apima procesą nuo sprendimo priėmimo steigti pasirinktos teisinės formos juridinį asmenį (JA) iki jo įregistravimo JA registre. Galima išskirti kelis įmonių steigimo etapus, būdingus bet kurios teisinės formos JA:

1. Aiškus veiklos tikslų ir uždavinių pasirinkimas;
2. Tinkamiausios įmonės teisinės formos (pagal būsimą veiklą) pasirinkimas;
3. Buveinės patalpų pasirinkimas; patalpų savininko sutikimas suteikti patalpas JA buveinei (notariškai patvirtintas), jei patalpų savininkas nėra steigėjas;
4. JA pavadinimo pasirinkimas ir registravimas. Galima pateikti prašymą Juridinių asmenų registro tvarkytojui dėl laikino pavadinimo įtraukimo į Juridinių asmenų registrą (JAR-5);
5. Steigimo dokumento surašymas (steigimo aktas – kai steigėjas vienas, steigimo sutartis – kai steigėjų daugiau nei vienas);
6. Kaupiamosios sąskaitos atidarymas. Steigėjai turi teisę patys pasirinkti banką. JA įgalioti asmenys, atidarantys JA vardu banko sąskaitą, privalo turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir steigimo sandorį (steigimo sutartį ar aktą). Vėliau, įregistravus JA, kaupiamoji sąskaita keičiama į einamąją banko sąskaitą (pateikus JA registravimo pažymėjimą, vadovo paskyrimą patvirtinantį dokumentą, vadovo asmens dokumentą ir JA antspaudą);
7. Reikalingų pradinių įnašų apmokėjimas (jei tokie numatyti). Pradiniai įnašai mokami tik pinigais į kaupiamąją sąskaitą.
8. Įstatų / nuostatų parengimas. Tai yra dokumentas, kuriuo JA vadovausis savo veikloje;
9. Steigiamojo susirinkimo sušaukimas. Jo metu patvirtinami įstatai, išrenkami valdymo, priežiūros organai (vadovas, valdyba, taryba ir kt.), įgaliojimų atstovauti Juridinių asmenų registre suteikimas. Jei yra vienas steigėjas, parengiamas vienintelio steigėjo sprendimas. Steigiamasis susirinkimas gali būti nešaukiamas, jeigu steigimo sutartyje ar steigimo akte yra nurodyti valdymo organai, įgalioti atstovauti asmenys;
10. Juridinių asmenų registruoti reikalingų JAR formų užpildymas (JAR-1 ir kt., priklausomai nuo teisinės formos);
11. Dokumentų pateikimas notarui ir Juridinių asmenų registruoti;

Daugiau informacijos apie reikiamus įmonės steigimui dokumentus galima rasti VĮ Registrų centro tinklalapyje: <http://www.registrucentras.lt/jar/atmintines/e-gidas.php>.

Įmonių steigimą, valdymą, veiklą, pertvarkymą, likvidavimą, šių įmonių savininkų teises ir pareigas, valdymo organų teises, pareigas, atsakomybę, disponavimą turtu, buhalterinę apskaitą, informacijos pateikimą suinteresuotiems asmenims ir pan. reglamentuoja Civilinis kodeksas, Lietuvos Respublikos atitinkamos įmonės teisinės formos įstatymai (LR Akcinių bendrovių įstatymas, LR Individualių įmonių įstatymas, LR Viešųjų įstaigų įstatymas, LR Asociacijų įstatymas ir t.t.) ir kiti teisės aktai.

- Norint kurti verslą, rekomenduojamas leidinys „Pradedančiojo verslininko žinynas“ [http://www.verslilietuva.lt/uploads/file/Zinynas\\_A4\\_2013.pdf](http://www.verslilietuva.lt/uploads/file/Zinynas_A4_2013.pdf).

### Parama verslo kūrimui

Naujai besikuriančioms įmonėms yra taikomos įvairios finansinės paramos priemonės:

- Lietuvos darbo biržos teikiamos subsidijos:
- UAB „Investicijų ir verslo garantijos“ (INVEGA) teikiamos subsidijos:
- Savivaldybių smulkaus ir vidutinio verslo skatinimo fondai:
- Mikrokreditai
  - Lietuvos kredito Unijų teikiamas kreditas iki 86 000 Lt
  - Bankų teikiami labai mažoms, mažoms ir vidutinėms įmonėms iki 175 000 Lt. kreditai
  - Cankų teikiami smulkią ir vidutinio verslo (SVV) subjektams iki 350 000 Lt. kreditai
- Valstybės remiamas kreditas - Atviras kreditų fondas (AKF)
- Kreditai SVV per Europos investicinį fondą (EIF)

#### **Priemonės, finansuojamos ES struktūrinės paramos lėšomis:**

- Lyderis LT. Priemonės tikslas – skatinti įmonių investicijas, kuriomis didinamas įmonių darbo našumas ir eksportas arba pradedama naujų produktų gamyba
  - E-verslas LT. Priemonės tikslas – skatinti labai mažas, mažas ir vidutines įmones diegti informacines technologijas ir sudaryti palankias sąlygas jų darbo našumui ir eksportui didinti.
  - Procesas LT. Priemonės tikslas – skatinti mažas ir vidutines įmones diegti šiuolaikiškus vadybos metodus ir valdymo sistemas, tuo sudaryti palankias sąlygas įmonių darbo našumui ir eksportui didinti.
  - Naujos galimybės. Priemonės tikslas – skatinti įmones aktyviau ieškoti užsienio partnerių ir didinti pardavimą užsienio rinkose..
  - Invest LT+. Priemonės tikslas – pritraukti tiesiogines užsienio investicijas. Remiama veikla - tiesioginės užsienio investicijos į didelės pridėtinės vertės gamybos ir (ar) didelės pridėtinės vertės paslaugų verslo pradžia ir plėtra.
- Verslo angelas – privatus neformalus investuotojas, finansuojantis naujas perspektyvias įmones / verslo idėjas / projektus, kartu perduodamas savo žinias, patirtį, verslo ryšius. Verslo angelas investuoja į didelio rizikingumo projektus, kurių finansuoti nei rizikos kapitalo fondai, nei bankai neapsiima. Statistinė vidutinė verslo angelo investicija: 20 - 200 tūkst. eurų.

Daugiau informacijos apie šias priemones galima rasti čia: <http://www.versli Lietuva.lt/lt/verslo-pradzia/finansavimas/subsidijos/> ir [http://www.ukmin.lt/web/lt/es\\_parama/verslo\\_priemones](http://www.ukmin.lt/web/lt/es_parama/verslo_priemones).

Pradedantiesiems verslininkams suteikia ne tik finansinė parama, taip pat sudaroma galimybė mokytis.

- **Europos mainų programa „Erasmus jauniešiams verslininkams“**

Tai tarptautinė mainų programa, pagal kurią suteikiama galimybė naujiems ar būsimiems verslininkams mokytis iš patyrusių verslininkų, kaip valdyti mažą įmonę kitose programoje dalyvaujančiose šalyse. Viešnagės pas patyrusį verslininką metu keičiamasi patirtimi, ir tokiu būdu naujas verslininkas įgyja gebėjimų, reikalingų mažai įmonei valdyti.

Daugiau informacijos: <http://www.erasmus-entrepreneurs.eu/index.php#.UnfnbhzZ5A0>;

## **Užimtumas**

### **Darbo paieška ir savęs pristatymas**

### **Gyvenimo aprašymas**



Gyvenimo aprašyme reikėtų nurodyti savo asmeninius duomenis (vardas, pavardė, adresas, telefono numeris, el. paštas), išsilavinimą, darbo patirtį, kalbų mokėjimą, veiklą visuomeninėse organizacijose, laisvalaikio pomėgius. Išsamiau pasiskaityti galima čia: <http://www.europass.lt/lt/cv>.

Dar nebaigus mokyklos ar neturint darbo patirties, gyvenimo aprašyme galima apibūdinti save: nurodyti veiklas, pomėgius, savanoriškos veiklos patirtį, atskleisti savo asmenines savybes. *Europass* gyvenimo aprašymo forma galioja visose Europos Sąjungos šalyse. Pokalbis dėl darbo

- Pokalbio metu darbdavys nori išsiaiškinti, ar kandidatas gali atlikti darbą, ar yra motyvuotas, kaip jam sekasi bendrauti;
- Prieš pokalbį reikia daugiau pasidomėti darbovieta. Kandidatas parodydamas, kad apie darbovietę žino daugiau nei ta informacija, kuri buvo suteikta darbo skelbime, atskleis savo motyvaciją ir pelnys darbdavio palankumą;
- Verta užduoti klausimų. Kandidato smalsumas taip pat rodo norą dirbti. Galima klausti apie darbo pobūdį ir darbo sąlygas, darbovietės tradicijas, asmenines ir profesines savybes, reikalingas darbui atlikti. Klausimus galima užsirašyti iš anksto. Taip bus nepamiršti svarbūs aspektai ir nereiks sukti galvos dėl klausimų formuluočių;
- Piktualumas. Labai svarbu nevēluoti į pokalbį dėl darbo! Geriau jau atvykti keletą minučių iki pokalbio pradžios;
- Pokalbio dėl darbo repeticija. Galima pokalbį dėl darbo parepetuoti su draugais ar artimaisiais. Jie gali tau užduoti kuo daugiau įvairesnių klausimų. Verta pasiruošti pasigirti laimėjimais ir pasiekimais bei įvardinti silpnąsias puses.

Daugiau naudingų patarimų apie darbo pokalbį galima rasti čia:

**[http://www.euroguidance.lt/uploads/files/Leidiniai/Darbo%20paieskos%20vadovas\\_new\\_po%20viena%20psl.pdf](http://www.euroguidance.lt/uploads/files/Leidiniai/Darbo%20paieskos%20vadovas_new_po%20viena%20psl.pdf)**

## Įsidarbinimo galimybės

- Lietuvos darbo birža: [www.ldb.lt](http://www.ldb.lt);
- Jaunimo darbo centrai: <http://www.ldb.lt/jaunimui/Puslapiai/default.aspx>;
- Darbo paieškos interneto svetainės: <http://www.cv.lt>; <http://www.cvmarket.lt>
- <http://www.cvonline.lt>; <http://www.cvbankas.lt/darbo-skelbimai>;
- Skelbimai laikraščiuose;
- Draugų, pažįstamų, šeimos narių informacija;
- Nuotolinis darbas: <http://lingjob.com/lit/>.

Reikalavimai ir reikalingi dokumentai pagal amžiaus grupes:

	Dirbti galima	Darbas gali trukti	Poilsio laikas	Negalima dirbti	Įdarbinimui reikalingi dokumentai
--	---------------	--------------------	----------------	-----------------	-----------------------------------

14-15 m.	nuo 6.00 val. iki 20.00 val.	<p>Mokslo metu 2 val. per dieną ir 12 val. per savaitę. Pamokų metu dirbti negalima.</p> <p>Atostogų metu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iki 15 m.: 7 val. per dieną ir 35 val. per savaitę;</li> <li>• Nuo 15 m.: 8 val. per dieną ir 40 val. per savaitę.</li> </ul>	Nepertraukiamas poilsio laikas per 24 val. laikotarpį privalo būti ne trumpesnis kaip 14 val. paeiliui.	<p>Fiziškai ir psichologiškai per sunkių darbų;</p> <p>Darbų, kur naudojami toksinės, kancerogeninės, mutageninės ir kitos sveikatai veikiančios medžiagos;</p> <p>Darbų, kur galimas jonizuojančios radiacijos ar kitų sveikatai kenksmingų, pavojingų veiksnių poveikis;</p> <p>Darbų, kur didesnė nelaimių ar susirgimų profesinėmis ligomis tikimybė, kurių dėl savo amžiaus ar patirties trūkumo saugiai dirbti negali;</p> <p>Jei darbo aplinkoje esantys kenksmingi cheminiai, fizikiniai, biologiniai, psichofizikiniai veiksniai viršija nustatytus maksimalius dydžius;</p> <p>Negali būti įmonėje ar namuose.</p>	<p>Iš darbdavio reikia gauti: Darbo sutarties sąlygų aprašymą (pateikti tėvams ir sveikatai prižiūrinčiam gydytojui, o mokslo metais – taip pat ir mokyklai).</p> <p>Darbdaviui reikia pateikti: Vieno iš tėvų raštišką sutikimą; Sveikatai prižiūrinčio gydytojo leidimą ir išvadą apie sveikatai bei tinkamumą dirbti konkrečius darbus; Mokyklos raštišką sutikimą (mokslo metų laikotarpiu); Gimimo liudijimo kopiją.</p>
16-17 m.	nuo 6.00 val. iki 22.00 val.	8 val. per dieną ir 40 val. per savaitę, įtraukiant pamokų laiką.	Nepertraukiamas poilsio laikas per 24 val. laikotarpį privalo būti ne trumpesnis kaip 12 val. paeiliui.		Darbdaviui reikia pateikti: Įprastus įdarbinimo dokumentus; Sveikatai prižiūrinčio gydytojo leidimą ir išvadą apie sveikatai bei tinkamumą dirbti konkrečius darbus.

Nuo 18 m.	8 val. per dieną ir 40 val. per savaitę	Sueikiama pertrauka po pusės darbo dienos, bet ne vėliau kaip po 4 val. Poilsio trukmė negali būti trumpesnė kaip 11 val. iš eilės. Jei dirbama 5 dienas per savaitę, abi poilsio dienos turi būti suteiktos iš eilės. Kasmetinių minimaliųjų atostogų trukmė – 28 kalendorinės dienos.	Apribojimų nėra, tačiau turi būti užtikrinama darbuotojo saugos ir sveikatos apsauga.	Darbdaviui reikia pateikti: Asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą Valstybinio socialinio draudimo pažymėjimą Išsilavinimą ar profesinį pasirengimą patvirtinančius dokumentus Sveikatos pažymėjimą
-----------	---	---	---	--

## Nelegalus darbas

**Nelegaliu darbu** laikoma komercinė, ūkinė, finansinė, profesinė veikla, vykdoma neįstatymų nustatyta tvarka įmonės ar neišpirkus atitinkamai veiklai reikalingo patento, kai dalis darbo užmokesčio mokama „vokeliais“, kai asmenys dirba legaliose įmonėse, bet su jais nesudarytos darbo sutartys, kai dirbama ilgesnį negu oficialiai darbo sutartyje suldygtą darbo laiką.

Nelegalus darbas užtraukia baudą darbdaviams ar jų įgaliotiems asmenims už kiekvieną nelegaliai dirbantį asmenį nuo trijų tūkstančių iki dešimties tūkstančių litų.

Daugiau informacijos: <http://www.socmin.lt/index.php?-766424548>.

Nelegalaus darbo kontrolę bei prevenciją Lietuvoje vykdo šios institucijos:

- Valstybinė darbo inspekcija**  
 Algirdo g. 19, Vilnius  
 Tel. (8 5) 265 0193  
 El. paštas: [info@vdi.lt](mailto:info@vdi.lt)  
<http://www.vdi.lt>
- Finansinių nusikaltimų tyrimo tarnyba**  
 Šermukšnių g. 3, Vilnius  
 Tel. (8 5) 261 62 05  
 El. paštas: [dokumentas@fntt.lt](mailto:dokumentas@fntt.lt)  
<http://www.fntt.lt>
- Valstybinė mokesčių inspekcija**  
 Vasario 16-osios g. 14, Vilnius  
 Tel. (8 5) 266 8200
- El. paštas: [vmi@vmi.lt](mailto:vmi@vmi.lt)  
<http://www.vmi.lt/lt>
- Policijos departamentas**  
 Saltoniškių g. 19, Vilnius  
 Tel. (8 5) 271 9731  
 El. paštas: [info@policija.lt](mailto:info@policija.lt)  
<http://www.policija.lt>
- Valstybinio socialinio draudimo fondo valdyba**  
 Konstitucijos pr. 12, LT-09308 Vilnius  
 Visa „Sodros“ informacija telefonu 1883  
 El. paštas: [sodrainfo@sodra.lt](mailto:sodrainfo@sodra.lt)  
<http://www.sodra.lt>

## Sezoninis darbas

**Sezoninis darbas** – tai darbas, kuris dėl gamtinių ir klimato sąlygų dirbamas ne visus metus, o tam tikrais, ne ilgesniais kaip aštuonių mėnesių nepertraukiamais periodais – sezonais.

Sezoninio darbo paieškos specifika nesiskiria nuo įprasto darbo paieškos. Ieškant sezoninio darbo verta pasitelkti visus darbo paieškos metodus – kreiptis į Lietuvos darbo biržą, peržiūrėti skelbimus laikraščiuose, interneto portaluose, pasiteirauti savo pažįstamų bei tiesiogiai kreiptis į įstaigas, kuriose norima dirbti. Darbo paiešką verta pradėti dar prieš sezono pradžią.

Lietuvoje jauni žmonės dažniausiai dirba vasarą, atostogų metu. Galima kreiptis į prekybos centrus, kavines, restoranus, žurnalų redakcijas. Dažniausiai ieškoma spaudos bei lankstinukų platintojų, kurjerių, spaudos rūšiuotojų, prekybos centruose – darbininkų etiketėms klijuoti, pagalbinių darbininkų vežimėliams surinkti, darbuotojų prekėms pristatyti (reklamuoti) restoranuose, kavinėse – padavėjų, indų plovėjų, virtuvės pagalbinių darbininkų. Siūloma dirbti aplinkos tvarkymo darbininkais, uogų rinkėjais, prekiauti ledais.

Gali nutikti taip, jog darbdavys nepasiūlys darbo sutarties jaunuoliui, tačiau svarbu žinoti, jog darbas be sutarties laikomas nelegaliu. Būtina iš anksto susitarti dėl darbo užmokesčio ir darbo valandų, kad būtų garantuojamos jauno žmogaus teisės.

## Pirmas darbas

„Parama pirmam darbui“ – dalies darbo užmokesčio kompensavimas pirmą kartą įsidarbinusiam žmogui. Priemonės pagrindinis tikslas – skatinti jaunų žmonių integravimą į darbo rinką, dalis darbo užmokesčio bus kompensuojama būtent jauniems žmonėms, t.y. darbuotojams nuo 16 iki 29 metų. Daugiau informacijos: <http://www.invega.lt/lt/parama-pirmajam-darbui/parama-pirmajam-darbui.htm>.

## Darbuotojo teisės ir pareigos

**Darbo sutartis** – tai darbuotojo ir darbdavio susitarimas, kuriuo įsipareigojama dirbti tam tikros profesijos, specialybės, kvalifikacijos darbą arba eiti tam tikras pareigas. Darbuotojas sutinka su nustatyta darbo tvarka, o darbdavys įsipareigoja mokėti darbo užmokestį ir užtikrinti darbo sąlygas, numatytas darbo įstatymuose, kolektyvinėje sutartyje, kituose norminiuose teisės aktuose ir šalių susitarimu.

Darbo sutartis sudaroma raštu dviem egzemplioriais, iš kurių vienas tenka darbuotojui. Tik sudarius rašytinę darbo sutartį galima pasinaudoti įstatymuose numatytais garantijomis.

Darbo sutartys gali būti kelių rūšių:

- neterminuota – tai įprasta darbo sutartis, sudaroma neapibrėžtam laikui;
- terminuota – nenuolatinio pobūdžio darbui, tačiau ne ilgesniam nei 5 m. laikotarpiui;
- nuotolinio darbo - kai dirbama ne darbovietėje, o darbuotojo pasirinktoje vietoje, pvz., namuose;
- trumpalaikė - skubiems darbams atlikti, pavaduoti laikinai nesantį darbuotoją, ne ilgesniam nei 2 mėn. laikotarpiui.

Darbo sutartyje privaloma susitarti dėl:

- Darbovietės (įmonės, įstaigos, organizacijos);
- Darbo funkcijų (koks darbas bus dirbamas, kokios pareigos užimamos).

Tai pat svarbu susitarti dėl:

- darbo sutarties rūšies;
- būsimu tavo darbo užmokesčio (jo dydžio ir mokėjimo tvarkos);
- darbo laiko (darbo dienos, darbo savaitės trukmės);
- darbo sutarties įsigaliojimo ir darbo pradžios datos.

Pavyzdinė darbo sutarties forma: [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=203794](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=203794).

Ar darbdaviai laikosi Lietuvos Respublikos darbo kodekso ir kitų darbo santykius reglamentuojančių teisės aktų reikalavimų, prižiūri Valstybinė darbo inspekcija. Jeigu kiltų abejonių dėl darbdavio veiksmų teisėtumo, informacijos ir konsultacijų reikėtų kreiptis:

- **Valstybinė darbo inspekcija**

Algirdo g. 19, Vilnius

Tel. (8 5) 265 0193

El. paštas: info@vdi.lt

<http://www.vdi.lt>

Ieškant darbo per įdarbinimo agentūrą, svarbu įsitikinti, ar ji veikia legaliai. Kiekviena įdarbinimo paslaugas teikianti įmonė turi būti gavusi licenciją iš Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos šiai veiklai. Ši informacija skelbiama Lietuvos darbo biržos tinklalapyje: [http://www.ldb.lt/Informacija/DarboRinka/Puslapiai/tarpininkavimo\\_paslaugu\\_teikejai.aspx](http://www.ldb.lt/Informacija/DarboRinka/Puslapiai/tarpininkavimo_paslaugu_teikejai.aspx).

## Darbo užmokestis

Darbo užmokestis priklauso nuo to, kur ir kiek dirbama. Lietuvoje minimali mėnesinė alga yra 325 eurai neatskaičius mokesčių, o minimalus valandinis atlyginimas – 1,97 Eur. Vidutinė mėnesinė alga yra 699,8 Eur (taip pat neatskaičius mokesčių). Tad uždarbis gali svyruoti šiame intervale.

Darbo užmokestis gali būti nustatomas kaip:

- valandinis atlygis (bus mokama už faktiškai dirbtas valandas);
- mėnesinė alga (mokama vienoda suma, neatsižvelgiant į tą mėnesį tenkančių valandų skaičių);
- mokama už pagamintą produkciją.

Darbo užmokestis mokamas du kartus per mėnesį, arba, esant raštiškam prašymui, vieną kartą per mėnesį. Darbo užmokestis mokamas darbo sutartyje nurodytomis dienomis.

Jei tenka dirbti poilsio ar šventės dienomis, darbdavys privalo už jas mokėti dvigubai arba darbuotojo prašymu per mėnesį suteikti papildomą apmokamą poilsio dieną ar dieną prie kasmetinių atostogų, o jei tenka dirbti naktį (nuo 22 val. iki 6 val.) ar viršvalandinį darbą, toks darbas apmokamas pusantro karto daugiau.

Kitos darbo užmokesčio galimybės:

**Individuali veikla** – savarankiška bet kokio pobūdžio komercinė ar gamybinė veikla, savarankiška kūryba, profesinė ir kita panašaus pobūdžio savarankiška veikla, savarankiška sporto veikla, savarankiška atlikėjo veikla. Daugiau informacijos: <http://www.vmi.lt/lt/?itemId=101421>.

**Verslo liudijimas** – tai dokumentas, patvirtinantis, jog yra sumokėtas fiksuotas mokestis už verslo liudijimą ir tam tikrą laikotarpį galima verstis jame nurodyta veikla, parduoti savo gamybos prekes, teikti paslaugas gyventojams ir juridiniams asmenims. Verslo liudijimai yra išduodami tik kai kurioms veiklos rūšims. Veiklos rūšys nurodytos čia: [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=373102](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=373102).

Daugiau informacijos: <http://www.vmi.lt/lt/index.aspx?itemId=10132736>.

**Autorinė sutartis** – susitarimas, kai autorius perduoda arba įsipareigoja ateityje perduoti savo teises į naudojamą kūrinių tokiomis sąlygomis, kurios nustatomos šalių susitarimu. Autorių teisių objektai yra originalūs literatūros, mokslo ir meno kūriniai, kurie yra kokia nors objektyvia forma išreikštas kūrybinės veiklos rezultatas. Daugiau informacijos galima rasti čia: [http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=207199](http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_l?p_id=207199).

### Praktika ir stažuotės

**Praktika** – būdas įgyti patirties besimokant ar studijuojant. Praktikos sutartis sudaroma trišaliu principu, t. y. ją pasirašo pats praktikantas, priimanti įmonė ar institucija ir mokymo įstaiga.

**Stazuotė** – tobulinimasis, kvalifikacijos kėlimas, savišvieta, praktika kur nors išvykstant, dirbant kitoje organizacijoje arba apskritai pradedant kur nors dirbti, siekiant įgyti kompetencijų, reikalingų konkrečioje veikloje arba pareigose. Stazuotė galima tiek esant darbo santykiams, tiek studijų metu.

Kaip ieškoti praktikos ar stazuotės vietas?

- Interneto duomenų bazės:  
<http://www.gerapraktika.lt>;  
<http://www.epraktika.lt>;  
<http://www.startuoju.lt>;
- Universitetų, kolegijų informacija;
- Tiesioginis kreipimasis į norimas įstaigas, organizacijas;
- Lietuvos darbo birža: <http://www.ldb.lt/Informacija/Puslapiai/default.aspx>;
- Eurodesk: <http://www.zinauviska.lt/lt/darbas/stazuotes-ir-praktika>;  
<http://eurodesk.org/edesk/SearchDb.do?go=4&theme=EU0010001083>.

### Jaunų šeimų poreikiai

Pagal Lietuvoje galiojančius įstatymus, **jauna šeima** vadinama tokia šeima, kurioje kiekvienas iš sutuoktinių yra ne vyresnis kaip 35 metų, taip pat šeima, kurioje motina arba tėvas vieni augina vieną ar daugiau vaikų (jvaikių) ir yra ne vyresni kaip 35 metų. Jaunos šeimos nariais taip pat laikomi asmenys, teismo tvarka pripažinti šeimos nariais, ir gali būti laikomi sutuoktinių ar vienišo asmens kartu gyvenantys tėvai (itėviai).

### Būstas

Valstybė teikia paramą jaunos šeimoms, norinčioms įsigyti savo būstą. Dėl valstybės paramos reikia kreiptis į savo miesto savivaldybę. Valstybė teikia paramą būstui įsigyti, jei tokios šeimos metinės pajamos yra mažesnės už pajamas ir turtą, kurių didžiausius dydžius nustato Vyriausybė, ir tais atvejais, kai jauna šeima įsigyja pirmąjį tinkamą būstą. Šeima, norėdama gauti paramą socialiniam būstui, turi įsirašyti į socialinio būsto laukiančiųjų eiles savo savivaldybėje.

Kad jauna šeima (dviejų ar trijų asmenų) gautų socialinį būstą, jos grynosios metinės pajamos turi neviršyti 38500 Lt ir turtas - 81900 Lt.

Valstybės teikiama parama negali viršyti 300 tūkst. litų arba ekvivalentas kita valiuta – dviejų ir daugiau asmenų šeimai.

Jei norima gauti valstybės remiamą būsto kreditą reikia pateikti tokius dokumentus:

- 1.1. nustatytos formos prašymą dėl teisės į valstybės paramą būstui įsigyti patvirtinimo;
- 1.2. šeimos narių pasus ir (ar) asmens tapatybės korteles ir jų kopijas;
- 1.3. Valstybės įmonės Registrų centras pažymą (pažymas) apie asmens ir jo šeimos narių (taip pat ir vaikų) turimą ir turėtą nuosavybės teise nekilnojamąjį turtą, esantį Lietuvos Respublikos teritorijoje;
- 1.4. pažymą (pažymas) apie visų šeimos narių deklaruotą gyvenamąją vietą iš seniūnijos;
- 1.5. gyventojo ir jo šeimos narių deklaraciją iš Valstybinės mokesčių inspekcijos apie gautas pajamas ir turtą už paskutiniuosius 12 mėn. prieš prašymo suteikti valstybės paramą padavimo dieną;
- 1.6. kitus dokumentus, įrodančius teisę į subsidiją būsto kredito daliai padengti ir jų kopijas (vaikų gimimo liudijimus, darbingumo lygio pažymą ir kt.).

Jaunos šeimos, gavusios socialinį būstą, pagal Įstatymą turi kas 3 metai deklaruoti visą savo turtą ir per paskutinius 12 mėnesius gautas pajamas.

### Nuoma ir būsto paieška

Jei šeima nusprendžia, kad jie nenori pirkti nuosavo būsto, jie gali nuomotis būstą. Nuomojantis būstą svarbu sudaryti sutartį, kurioje būtų surašytos visos nuomos sąlygos, nuomininko ir nuomotojo pareigos bei atsakomybės.

Būstai gali būti nuomojami trumpam laikotarpiui (iki 1 metų) ir ilgam laikotarpiui (daugiau nei 1 metai). Būstų paieška paprastai vyksta internetu, kalbant su pažįstamais ir draugais, per skelbimus laikraščiuose ar žurnaluose bei skelbimus, pakabintus gatvėje.

Keletas internetinių svetainių, kuriose galima išsinuomoti būstą:

- [http://www.bustonuoma.lt/;](http://www.bustonuoma.lt/)
- [http://www.alio.lt/nekilnojamas-turtas/butai/nuomoja.html;](http://www.alio.lt/nekilnojamas-turtas/butai/nuomoja.html)
- [http://www.ober-haus.lt/;](http://www.ober-haus.lt/)
- [http://www.aruodas.lt/;](http://www.aruodas.lt/)
- [http://domo.plius.lt/;](http://domo.plius.lt/)
- [http://www.butunuoma24.lt/;](http://www.butunuoma24.lt/)
- [http://www.edomus.lt/.](http://www.edomus.lt/)

Butų nuomos kainos svyruoja priklausomai nuo miesto, kuriame ieškoma būsto, nuo rajono tame mieste, nuo ieškomo būsto dydžio ir nuo buto įrengimo.

**Miestas.** Vilniuje nuomojamų būstų kainos yra aukščiausios visoje Lietuvoje. Kituose miestuose kainos krenta, kuo mažesnis miestas, tuo žemesnė bus nuomos kaina.

**Rajonas.** Kuo arčiau centrinės miesto dalies yra nuomojamas būstas, tuo aukštesnė nuomos kaina.

**Būsto dydis.** Kuo didesnis būstas, tuo aukštesnė jo kaina.

**Buto įrengimas.** Jei būstas yra naujai suremontuotas, jame yra visa naujausia buitinė technika ir kita įranga, būsto nuomos kaina bus aukštesnė.

Nuomos kaina gali prasidėti nuo 100 ar 200 litų už vieną kambarį ir pakilti iki kelių ar net keliasdešimties tūkstančių, jei tai yra prestižinėje miesto vietoje esantis labai prabangus būstas.

## Vedybos ir partnerystė

Pagal Lietuvoje galiojantį Civilinį kodeksą, *santuoka* yra:

- įstatymų nustatyta tvarka įformintas savanoriškas vyro ir moters susitarimas sukurti šeimos teisinius santykius;
- Vyras ir moteris, įstatymų nustatyta tvarka įregistravę santuoką, yra sutuoktiniai.

**Santuoka** (civilinė santuoka, kuri atitinka teisinius reikalavimus, bet neatsižvelgiama į jokių religinių aspektus) – tai visose ES šalyse pripažįstama teisinė būklė. Lietuvoje susituokti galima civiline ir bažnytine (konfesijų) santuoka. Santuoka visuomet yra sudaroma laisva vyro ir moters valia, bet kokia prievarta sudaryta santuoka laikoma negaliojančia.

**Amžius.** Lietuvoje leidžiama tuoktis asmenis, sulaukusiems 18 metų. Išskirtiniais atvejais, teismo nutarimu, santuokinis amžius gali būti paankstintas, bet ne daugiau nei 3 metais. Nėštumo atveju teismas gali leisti tuoktis asmeniui, nesulaukusiam penkiolikos metų.

**Civilinė santuoka.** Norint sudaryti šią santuoką, pateikiami tokie dokumentai:

- Asmens tapatybę patvirtinantys dokumentai;
- Gimimo liudijimai;
- Jei ketinantys susituokti yra užsienio valstybės pilietis, papildomai pateikiamas jo valstybės kompetetingos įstaigos išduotas dokumentas patvirtinantis, kad jo santuokai nėra kliūčių. Jeigu užsienio valstybės pilietis yra išsituokęs ar našlys, pateikimas jo valstybės kompetetingos įstaigos išduotas dokumentas patvirtinantis jo ištuoką ar buvusio sutuoktinio mirtį. Užsienio valstybės piliečio dokumentai (išskyrus pasą) turi būti legalizuoti ar patvirtinti pažyma (APOSTILLE), jeigu Lietuvos Respublikos tarptautinės sutartys ir Europos Sąjungos teisės aktai nenumato kitaip ir išversti į lietuvių kalbą.

Už šio prašymo pateikimą sumokamas valstybės rinkliavos mokestis. Santuoką registruoti Civilinės metrikacijos įstaigoje kainuoja 20 Eur, santuoką registruoti norinčiųjų susituokti pasirinktoje vietoje - 60 Eur.

**Bažnytinė (konfesijų) santuoka.** Apie visas Lietuvos Respublikos pripažįstamas religijas skaityti skiltyje *Religija ir religinės bendruomenės*. Viena dažniausiai Lietuvoje praktikuojamų religijų yra krikščionybė. Jei sužadėtiniai išreiškia norą priimti santuokos sakramentą katalikų bažnyčioje, jie turi kreiptis į pasirinktą bažnyčią ne vėliau nei likus 3 mėnesiams iki santuokos sudarymo dienos, išreiškiant norą kunigui sudaryti santuoką. Santuokos sakramentas teikiamas vyru ir moteriai, kurie yra dar nesudarę galiojančios bažnytinės santuokos, myli vienas kitą ir yra tvirtai apsisprendę, išreiškia abipusį sutikimą visam gyvenimui kurti krikščionišką šeimą, gimdyti bei auginti vaikus. Tam, kad santuoka būtų palaiminta bažnyčioje, reikia:

- iš anksto asmeniškai kalbėtis su dvasininku;
- pateikti asmens tapatybę liudijantį dokumentą;
- pristatyti Krikšto pažymą;
- laisvos būklės liudijimą;
- pažymą apie Šeimos centre lankytus specialius kursus sužadėtiniams;
- tuokiantis ne savoje parapijoje reikia turėti savo parapijos klebono leidimą tuoktis kitoje bažnyčioje.
- tais atvejais, kai vienas iš sutuoktinių priklauso kitai krikščionių bažnyčiai, išpažįsta kitą religiją, yra netikintis, kitos valstybės pilietis arba anksčiau yra turėjęs civilinę santuoką, būtina pateikti papildomus dokumentus, apie kuriuos galima sužinoti bažnyčios raštinėje.

Būtina žinoti Sutvirtinimo sakramento šventimo tikslią vietą ir datą. Būtina žinoti Santuokos liudytojų vardus, pavardes, adresus. Už suteiktą Santuokos sakramentą bažnyčiai paliekama auka.



*Vedybos su kitu ES piliečiu.* Jei santuoka susijusi su keliomis ES šalimis, pavyzdžiui, jei tuokiatės su kitos šalies piliete / -iu arba jei ketinate po vedybų persikelti į užsienį, pasitikrinkite, kurios šalies įstatymai taikomi jūsų santuokai ir jūsų, sutuoktinių, turto teisiniam režimui. Tai turės didelės reikšmės jūsų, kaip sutuoktinių, teisėms ir pareigoms.

Užsienio valstybių piliečių santuoka Lietuvoje registruojama bendra tvarka. Užsienio valstybės pilietis, Lietuvos Respublikoje paduodamas prašymą įregistruoti santuoką, privalo pateikti šiuos dokumentus:

- galiojantį asmens tapatybę liudijantį dokumentą (pasą ar asmens tapatybės kortelę);
- gimimo liudijimą;
- ištuokos liudijimą (jei asmuo išsituokęs) ar sutuoktinio mirties liudijimą (jei asmuo yra našlys);
- savo valstybės kompetentingos įstaigos išduotą dokumentą, patvirtinantį, kad jo santuokai sudaryti nėra kliūčių;
- valstybės rinkliavos kvitą.

Šie dokumentai (išskyrus pasą ir rinkliavos kvitus) turi būti išversti į lietuvių kalbą ir nustatytą tvarka legalizuoti. Dėl dokumentų legalizavimo užsienietis turi kreiptis į savo valstybės kompetentingą instituciją.

Daugiau informacijos galima rasti Civilinės metrikacijos skyriaus tinklalapyje: <https://mepis.vrm.lt/index>.

Jei tuokiatės ne toje ES šalyje, kurioje gyvenate, pasiteiraukite jų abiejų valdžios institucijų, kokiais formalumais turite pasirūpinti, kad jūsų santuoka be jokių išlygų galiotų abiejose šalyse. Be kita ko, gali būti taikomi registravimo arba skelbimo reikalavimai.

#### *Registruota partnerystė.*

Registruota partnerystė – tai kai du kaip pora gyvenantys žmonės savo sąjungą užregistruoja atitinkamoje savo gyvenamosios šalies institucijoje. Nors LR Civilinis kodeksas numato, kad partnerystė (bendras gyvenimas neįregistravus santuokos) registruojama įstatymų nustatyta tvarka, tačiau partnerystės įstatymas kol kas nėra priimtas.

Registruotos partnerystės nepripažįsta šios ES šalys:

- Bulgarija;
- Kipras;
- Estija;
- Graikija;
- Italija;
- Latvija;
- Lietuva;
- Malta;
- Lenkija;
- Rumunija;
- Slovakija.

#### **Motinstės / tėvystės atostogos ir išmokos**

Motinstės (tėvystės) pašalpa skiriama turinčiam teisę ją gauti apdraustajam asmeniui, kol vaikui sueis vieni arba dveji metai, arba vaiko priežiūros atostogų, suteiktų įsiteisėjus teismo sprendimui įvaikinti, metu, išskyrus atvejus, kai įvaikintas sutuoktinio vaikas arba įmotė (įtėvis) anksčiau gavo motinstės (tėvystės) pašalpą tam pačiam vaikui prižiūrėti.

Teisę gauti motinstės (tėvystės) pašalpą turi vienas iš tėvų (įtėvių), globėjas, kuris:

- draudžiamas ligos ir motinstės socialiniu draudimu (už jį mokamos socialinio draudimo įmokos);

- jei yra suteiktos vaiko priežiūros atostogos, išskyrus tuos atvejus pirmaisiais ar antraisiais vaiko auginimo metais, kai vaiko priežiūros atostogos nutraukiamos dėl grįžimo į darbą arba atvejais, kai asmuo atleistas iš darbo dėl įmonės, įstaigos ar organizacijos likvidavimo, bankroto, pasibaigus darbo sutarčiai arba paskyrimo į pareigas terminui ar įgaliojimų laikui ir dėl to šios atostogos nesuteiktos.
- asmenys, kurie dirba tik pagal autorines, sporto, atlikėjo veiklos sutartis ir asmenys, gaunantys pajamas pagal individualios veiklos pažymą, pateikę vaiko gimimo liudijimą, prilyginami asmenims, kuriems suteiktos vaiko priežiūros atostogos (šių atostogų pradžia laikoma kita po tėvystės atostogų ar nėštumo ir gimdymo atostogų diena);
- iki pirmos vaiko priežiūros atostogų dienos turi ne trumpesnę kaip 12 mėnesių per paskutinius 24 mėnesius ligos ir motinystės socialinio draudimo stažą;
- „Sodros“ teritoriniam skyriui ne vėliau kaip per 12 mėnesių nuo laikotarpio, už kurį asmuo turi teisę gauti pašalpą, pabaigos pateikė prašymą skirti pašalpą.

Pašalpa (asmens pasirinkimu), gali būti mokama (pasirinkimas nurodomas prašyme pašalpai skirti):

- iki vaikui sueis vieni;
- iki vaikui sueis dveji metai.

Pasirinkus gauti pašalpą iki vaikui sueis vieneri metai, pašalpos dydis nuo nėštumo ir gimdymo atostogų pabaigos yra 100 procentų pašalpos gavėjo kompensuojamojo uždarbio.

Jei pasirenkama gauti pašalpą iki vaikui sueis dveji metai, pašalpos dydis nuo nėštumo ir gimdymo atostogų pabaigos, kol vaikui sueis vieneri metai, yra 70 procentų, o kol vaikui sueis dveji metai, – 40 procentų pašalpos gavėjo kompensuojamojo uždarbio.

Jeigu kitas iš tėvų, turintis teisę gauti motinystės (tėvystės) pašalpą, kreipiasi dėl šios pašalpos už tą patį vaiką (ar tuos pačius vaikus), pašalpos mokėjimo trukmė nustatoma pagal pirmojo iš tėvų pasirinkimą. Pasirinkta motinystės (tėvystės) pašalpos mokėjimo trukmė vėliau nekeičiama.

Jeigu yra įsivaikinamas vaikas, nepriklausomai nuo jo amžiaus (iki 18 metų), vienam iš įtėvių, išleistam šio vaiko priežiūros atostogų, suteiktų įsiteisėjus teismo sprendimui įvaikinti, ne ilgiau kaip 3 mėnesius yra mokama motinystės (tėvystės) pašalpa. Tokia pašalpa yra 70 procentų pašalpos gavėjo kompensuojamojo uždarbio.

Motinystės (tėvystės) pašalpa mokama už praėjusį mėnesį.

Pašalpas skiria:

- **Valstybinis socialinio draudimo fondo valdyba („SoDra“)**

Konstitucijos pr. 12 LT-09308 Vilnius

[www.sodra.lt](http://www.sodra.lt)

Darbo laikas: I-IV 8.00-17.00 val., V 8.00-15.45 val., pietų pertrauka 12.00-12.45 val.

Kiekviename mieste yra atskiras „SoDra“ padalinys, kuriame galima gauti visą reikalingą informaciją. Visa „SoDros“ informacija taip pat suteikiama telefonu 1883.

### **Darbo ir šeimos derinimas**

Labai svarbu valstybės vykdoma politika siekiant, kad žmonės galėtų suderinti darbą ir šeimą. Ką tai reiškia? Reikėtų:

1. Mažinti darbo valandas;
2. Skatinti įvairius ir paslankius tėvystės / motinystės / vaikų priežiūros atostogų modelius;
3. Diegti paslankaus darbo organizavimo (darbo laiko, vietos) modelius;

4. Plėsti vaikų priežiūros institucijų tinklą ir gerinti jų darbo kokybę;
5. Mažinti lyčių atskyrimą darbo rinkoje ir šeimoje;
6. Užtikrinti ilgalaikę darbo pasiūlą, siekiant išvengti senėjančios visuomenės ekonominių pasekmių.

Prie to turėtų prisidėti ne tik valstybė, tačiau ir partys darbdaviai.

Visoje ES darbdaviai savo noru gali teikti darbuotojams paramą, suteikiančią galimybes veiksmingai derinti profesinį ir šeimos gyvenimą. Tai gali būti:

- Įstatymuose nenumatytos šeimos atostogos;
- Motinystės, tėvystės ar globėjų atostogos ir (ar) šalpa;
- Neapmokamos atostogos su teise pratęsti karjerą;
- Atostogos nenumatytais atvejais;
- Šeimai palankios darbo priemonės;
- Mažesnis darbo valandų skaičius;
- Keičiamos darbo valandos;
- Namų ruošos paslaugų (lyginimo, skalbimo ir pan.) suteikimas darbo vietoje;
- Alternatyvi darbo atlikimo vieta (pvz., namai);
- Vaikų priežiūros parama dirbantiems tėvams;
- Vaikų priežiūros šalpa;
- Vaikų darželiai ar dienos centrai darbo vietose;
- Kita finansinė parama priežiūros išlaidoms;
- Mokymas ir informavimas;
- Informavimas apie įstatymais numatytas ir papildomas motinystės, tėvystės ir įtėvių atostogas;
- Informavimas apie mokesčių lengvatas;
- Informavimas apie vaikų priežiūros paslaugų teikėjus;
- Besirengiančių sugrįžti į darbo rinką tėvų perkvalifikavimas.

Institucijos, kurios gali padėti:

- **Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba**  
Šeimyniškių 1A,  
LT-09312 Vilnius  
Tel. (8 5) 261 2660 / (8 5) 272 7719;  
El.p. [lygybe@lrs.lt](mailto:lygybe@lrs.lt), [www.lygybe.lt](http://www.lygybe.lt).
- **Lygių galimybių plėtros centras**  
Raugyklos g. 15-209,  
LT-01140 Vilnius, Lietuva  
Tel.: +370 (679) 80607  
El. paštas: [info@gap.lt](mailto:info@gap.lt), [www.gap.lt](http://www.gap.lt)

Daugiau informacijos šia tema galima rasti <http://www.lygus.lt/uzimtumas/seima-ir-darbas/derinimo-modelis/>.

### **Vaikų auginimas ir auklėjimas.**

Vaikų auginimas tikriausiai yra vienas sudėtingiausių vaidmenų žmogaus gyvenime. Augindami vaikus tėvai susiduria su įvairiausiomis problemomis, todėl jiems reikia pagalbos, patarimų, kitų gerosios patirties. Pagalbą gali suteikti giminės, draugai ir pažįstami, taip pat mokytis galima skaitant knygas, lankantis seminaruose ar dalyvaujant pamokose.

Pateikiama keletas aspektų, į kuriuos yra būtina atkreipti dėmesį:

- Dėmesys. Vaikui labai svarbu žinoti, kad jam visuomet bus suteikiamas tinkamas dėmesys ir jis bus išklaudytas, su juo bus žaidžiama;
- Ribos. Tėvai turi nustatyti ribas, parodyti vaikui, kas yra leistina. Jei reikia, nepamiršti ir kontroliuoti atžalos, visuomet teikti pagalbą ir stengtis suprasti savo vaiką. Tačiau kai gimdytojas tampa tiesiog draugu, vaikui sunku jausti jo autoritetą;
- Pažadai. Tėvai vaikams turi žadėti atsakingai, nes jei vaikas matys pavyzdį tėvų, kurie prižada, bet neištesa, jis ir pats neišmoks laikytis pažadų, jam atrodys, kad pasaulis yra nesaugus;
- Rūpestis. Vaikas turi žinoti, kad juo yra rūpinamasi, tačiau reikia nepamiršti, kad perdėtas rūpestis nesuteikia vaikui erdvės tapti savarankišku;
- Pavyzdys. Tėčio ir mamos pavyzdys vaikui yra labai svarbus, jis pažįsta ir priešingą lytį per tai, kokius mato mamos ir tėčio santykius tarpusavyje. Mamos ir tėčio santykiai yra pavyzdys, kaip kuriami santykiai tarp vyro ir moters, todėl yra būtina išlaikyti šiuos santykius kuo geresnius.

Lietuvoje vaikų ugdymą bei mokymą reglamentuoja Švietimo įstatymas (Žin., 1991, Nr. 23-593; 2003, Nr. 63-2853).

Vaikai auga ne tik emociškai, psichologiškai, bet pirmiausia fiziškai, todėl tėvai yra atsakingi ir už vaikų sveikatą, jų fizinę raidą.

Apie vaikų auklėjimą ir jų raidą galima sužinoti savo miesto poliklinikoje, taip pat kreipiantis į psichologus, savivaldybėje dirbančius socialinius darbuotojus.

- [www.pozityvitevyste.lt](http://www.pozityvitevyste.lt)

**Vaiko teisės ir jų apsauga.** Vaiko teises užtikrina Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija, priimta 1989 metais. Lietuvos Respublika yra ratifikavusi šią konvenciją ir jos laikosi bei gina jos principus.

Vaiku laikomas kiekvienas žmogus, neturintis 18-os metų, jei pagal taikomą įstatymą jo pilnametystė nepripažinta anksčiau. Vaikai negali būti diskriminuojami jokia pagrindu, jiems turi būti užtikrina laiminga vaikystė.

- Siekiant užtikrinti vaiko teise, kiekvienoje savivaldybėje yra **Vaiko teisių apsaugos skyrius**. Visą savivaldybių vaiko teisių apsaugos tarnybų sąrašą galima rasti Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (SADM) portale: <http://www.socmin.lt/index.php?-2048446139>.
- **LR Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga**  
Plačioji g. 10, LT-01308 Vilnius, Lietuva  
Tel. (8 5) 210 7176, faks. (8 5) 265 7960  
el. paštas [vaikams@lrs.lt](mailto:vaikams@lrs.lt), <http://www3.lrs.lt/pls/inter/vaikai?sakId=7864&kalbId=1>.

Nemokamas telefonas vaikams **8 800 01 230**.

- **Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos**

A. Vivulskio g. 13, 03221 Vilnius  
Tel. (8 5) 231 0928,  
Faks. (8 5) 231 0927  
El. paštas [info@vaikoteises.lt](mailto:info@vaikoteises.lt), [www.vaikoteises.lt](http://www.vaikoteises.lt).

Vaikai taip pat gali gyventi globos namuose. Visą savivaldybėse esančių globos namų sąrašą galima rasti SADM portale: <http://www.socmin.lt/index.php?-2127658377>.

Kūdikių globos namai: <http://www.socmin.lt/index.php?-761156112>.

Šeimynos: <http://www.socmin.lt/index.php?-1068883418>.

## Skrybės ir alimentai.

**Santuoka gali bant nutraukiama abiejų sutuoktinių bendru sutikimu**, jeigu yra visos šios sąlygos:

- 1) nuo santuokos sudarymo yra praėję daugiau nei vieneri metai;
- 2) abu sutuoktiniai yra sudarę sutartį dėl santuokos nutraukimo pasekmių (turto padalijimo, vaikų išlaikymo ir pan.);
- 3) abu sutuoktiniai yra visiškai veiksniūs.

Santuoka tokiomis atvejais nutraukiama supaprastinto proceso tvarka. Bendras sutuoktinių prašymas nutraukti santuoką paduodamas vieno iš sutuoktinių gyvenamosios vietos apylinkės teismui. Kartu su prašymu dėl santuokos nutraukimo sutuoktiniai turi pateikti sutartį dėl santuokos nutraukimo pasekmių. Prašyme turi būti nurodytos priežastys, dėl kurių, sutuoktinių manymu, jų santuoka iširo.

Reikalingi dokumentai:

1. santuokos liudijimas;
2. asmens dokumentai;
3. duomenys apie nepilnamečius ar išlaikymo reikalaujančius vaikus;
4. duomenys apie turimą turtą ( pažymos iš VĮ "Regitra" apie turimas transporto priemones, VĮ "Registru centras" išduotos pažymos apie nekilnojamąjį turtą);
5. skoliniai įsipareigojimai ( lizingo, paskolos sutartys ir kt.).

### **Santuokos nutraukimas dėl vieno kurio iš sutuoktinių kaltės.**

Sutuoktinis gali reikalauti nutraukti santuoką, jeigu ji faktiškai iširo dėl kito sutuoktinio kaltės. Sutuooktinis pripažįstamas kaltu dėl santuokos iširimo, jeigu jis iš esmės pažeidė savo kaip sutuoktinio pareigas ir dėl to bendras sutuoktinių gyvenimas tapo negalimas. Jeigu sutuoktinis yra nuteisiamas už tyčinį nusikaltimą arba yra neištikimas, arba žiauriai elgiasi su kitu sutuoktiniu ar šeimos nariais, arba paliko šeimą ir daugiau kaip vienerius metus visiškai ja nesirūpina, laikoma, kad santuoka iširo dėl kito sutuoktinio kaltės.

Reikalingi dokumentai:

1. santuokos liudijimas;
2. asmens dokumentai;
3. duomenys apie nepilnamečius ar išlaikymo reikalaujančius vaikus;
4. duomenys apie turimą turtą ( pažymos iš VĮ "Regitra" apie turimas transporto priemones, VĮ "Registru centras" išduotos pažymos apie nekilnojamąjį turtą);
5. skoliniai įsipareigojimai ( lizingo, paskolos sutartys ir kt.);
6. Įrodymai, kuriais remiantis norima nutraukti santuoką dėl sutuoktinio kaltės.

### **Santuokos nutraukimas vieno sutuoktinio prašymu.**

Tai specifinis santuokos nutraukimo būdas, kuris gali būti taikomas tam tikrais atvejais, t.y., esant bent vienai iš šių sąlygų:

1. sutuoktiniai gyvena skyrium (separacija) daugiau nei vienerius metus (toks sutuoktinių gyvenimas skyrium turi būti anksčiau patvirtintas teismo);
  2. vienas sutuoktinis pripažintas teismo sprendimu neveiksniu po santuokos sudarymo;
  3. vienas sutuoktinis teismo sprendimu pripažintas nežinia kur esančiu;
  4. vienas sutuoktinis atlieka laisvės atėmimo bausmę ilgiau nei vienerius metus už netyčinį nusikaltimą.
- Jeigu yra bent viena iš šių sąlygų, sutuoktinis turi paduoti savo gyvenamosios vietos apylinkės teismui atitinkamą pareiškimą. Beje, kai kuriais atvejais taip pat yra aktualus turto dalybų klausimas. Geriausia, kai ir šiuo atveju turtą sutuoktiniai pasidalija taikiai. Toks susitarimas turi būti patvirtintas notaro.

Reikalingi dokumentai:

1. santuokos liudijimas;
2. asmens dokumentai;
3. duomenys apie nepilnamečius ar išlaikymo reikalaujančius vaikus;
4. duomenys apie turimą turtą ( pažymos iš VĮ "Regitra" apie turimas transporto priemones);
5. skoliniai įsipareigojimai ( lizingo, paskolos sutartys ir kt.);
6. Santuokos nutraukimo sąlygas įrodantys dokumentai.

**Alimentai.** Teismas gali priteisti išlaikymą nepilnamečiams vaikams iš jų tėvų (vieno jų), kurie nevykdo pareigos išlaikyti savo vaikus. Išlaikymo dydis turi būti proporcingas nepilnamečių vaikų poreikiams bei jų tėvų turbinei padėčiai ir užtikrinti būtinas vaikui vystytis sąlygas. Teismas, sprenddamas klausimą dėl vaikų išlaikymo dydžio, turi nustatyti konkretaus vaiko poreikius, abiejų vaiko tėvų turtinę padėtį.

Kai nesutariama dėl alimentų gražiuoju, teisminiu būdu priteisiami alimentai šiais būdais:

- Kas mėnesį mokamomis periodinėmis išmokomis;
- Konkrečia pinigų suma;
- Priteisiant tam tikrą turtą.

Alimentų rūšys:

- Išlaikymas (alimentai) nepilnamečiams vaikams nenutraukus santuokos;
- Išlaikymas (alimentai) nepilnamečiams vaikams, kai santuoka nebuvo sudaryta;
- Išlaikymas (alimentai) nepilnamečiams vaikams nutraukiant santuoką;
- Išlaikymas pilnamečiams vaikams iki 24 metų amžiaus, gerai besimokantiems vidurinėje, aukštojoje, aukštesniojoje ar profesinėje mokykloje dieninėse studijose;
- Buvusių sutuoktinių tarpusavio išlaikymas;
- Tėvų išlaikymas.

*Išlaikymas nepilnamečiams vaikams nenutraukus santuokos / Išlaikymas nepilnamečiams vaikams, kai santuoka nebuvo sudaryta / Išlaikymas nepilnamečiams vaikams nutraukiant santuoką.*

Išlaikymas nepilnamečiam vaikui gali būti priteisiamas ir tada, kai tėvai gyvena kartu ir nereiškia reikalavimo dėl santuokos nutraukimo ar gyvenimo skyrium (separacijos) nustatymo, kai tėvai neteikia išlaikymo vaikui. Jeigu tėvai nėra nutraukę santuokos ir nepatvirtintas jų gyvenimas skyrium, tačiau vienas iš tėvų ar abu nevykdo savo pareigos išlaikyti vaikus, teisę kreiptis į teismą su prašymu priteisti išlaikymą turi vienas iš vaiko tėvų, globėjas (rūpintojas), valstybinė vaiko teisių apsaugos institucija, prokuroras. Sunki materialinė padėtis jokių būdu neatleidžia nei vieno iš tėvų nuo pareigos išlaikyti savo vaikus, bet turi įtakos nustatant išlaikymo dydį.

*Tėvų išlaikymas.* Pilnamečiai vaikai privalo išlaikyti savo nedarbingus ir paramos reikalingus tėvus ir jais rūpintis. Toks išlaikymas mokamas vaikų ir tėvų tarpusavio susitarimu arba pagal tėvų ieškinį teismo

sprendimu priteisus išlaikymą iš vaikų. Išlaikymas mokamas (priteisiamas) nustatyta pinigų suma, mokama kas mėnesį.

Išlaikymo dydį nustato teismas, atsižvelgdamas į vaikų ir tėvų šeiminių bei turtinę padėtį, taip pat kitas bylai svarbias aplinkybes. Teismas, nustatydamas išlaikymo dydį, turi atsižvelgti į visų pilnamečių to tėvo (motinos) vaikų pareigą išlaikyti tėvus, neatsižvelgiant į tai, ar ieškinys dėl išlaikymo priteisimo pareikštas visiems vaikams ar tik vienam iš jų.

Priteistas išlaikymas nutraukiamas, jeigu:

- 1) nepilnametis emancipuojamas;
- 2) vaikas sulaukė pilnametystės;
- 3) vaikas įvaikinamas;
- 4) vaikas miršta.

Jei asmuo, iš kurio buvo priteistas išlaikymas, mirė, išlaikymo pareiga pereina jo įpėdiniams, kiek leidžia paveldimas turtas.

## Mobilumas

### Studijų mobilumas

#### Kas yra studijų mobilumas?

Studijų mobilumas yra mokslo ir studijų institucijų studentams suteikiama galimybė praleisti integruotą studijų laikotarpį kitoje šalyje. Išvažiavęs į kitą šalį studentas gali ne tik pasisemti akademinių žinių, bet susipažinti su kitos šalies kultūra, kalba, taip pat tokiu būdu yra skatinamas tarpinstitucinis bendradarbiavimas, kartu yra skatinamas platesnis požiūris į akademines studijas, palengvina studijų užsienyje pripažinimą bei Europos kreditų perkėlimo sistemą (ECTS) arba atitinkamą kreditų sistemą.

Dažniausiai konkursai į „Erasmus“ studijų mainų programą vyksta du kartus per metus ir juos skelbia Lietuvos aukštųjų mokyklų tarptautinių ryšių skyriai. Šių skyrių kontaktus galima sužinoti kiekvienoje aukštojoje mokykloje. Konkursas skelbiamas kiekvienam semestru atskirai. Kartais aukštoji mokykla suteikia galimybę kitoje šalyje studijuoti du semestrus iš eilės, jei su tuo sutinka siunčianti ir priimanti organizacijos bei tam pareiškia norą pats studentas.

**Dalyviai.** Studentų mainų programose gali dalyvauti visi aukštosios mokyklos studentai, kurie atitinka aukštosios mokyklos keliamus reikalavimus. Dėl reikalavimų reikia kreipti į aukštosios mokyklos tarptautinių ryšių skyrių. Dažniausiai atrankoje dalyvaujantiems studentams keliami tokie atrankos kriterijai:

- Ankstesnių mokslo metų akademinės veiklos rezultatai;
- Priimančios institucijos pasiūlyta studijų programa;
- Užsienio kalbos žinios (kai kurios aukštosios mokyklos prašo dokumento, kuris įrodytų tam tikros užsienio kalbos mokėjimą);
- Motyvacija studijuoti užsienyje;
- Asmens gebėjimas spręsti kylančias problemas.

Jei studentas išvažiuoja į kitą šalį pagal „Erasmus“ studentų mainų programą, jam yra skiriama dalinė stipendija, kuri dalinai padengs studento kelionės ir pragyvenimo išlaidas, patirtas „Erasmus“ studijų laikotarpiu užsienyje.

Minimalios ir maksimalios stipendijos *Erasmus* studijoms ir praktikai:

Šalys	Minimali ir maksimali Erasmus stipendija, nepriklausomai nuo lėšų šaltinio
Danija, Jungtinė Karalystė, Lichtenšteinas, Norvegija, Šveicarija	650 – 750 EUR
Airija, Austrija, Italija, Nyderlandų Karalystė, Prancūzija, Suomija, Švedija	550 – 650 EUR
Belgija, Graikija, Islandija, Ispanija, Kroatija, Liuksemburgas, Slovėnija, Vokietija	450 – 550 EUR
Čekija, Kipras, Malta, Portugalija, Slovakija, Turkija, Vengrija	400 – 500 EUR
Bulgarija, Estija, Latvija, Lenkija, Rumunija	300 – 400 EUR

Daugiau informacijos apie „Erasmus“ programą galima rasti čia: <http://www.smpf.lt/lt/programos/erasmus>.

„Erasmus Mundus“ – studijų mobilumas bendradarbiaujant su trečiosiomis šalimis: [http://www.smpf.lt/lt/programos/erasmus\\_mundus](http://www.smpf.lt/lt/programos/erasmus_mundus).

Informaciją apie studijų mobilumą teikia

#### Švietimo mainų paramos fondas.

Rožių al. 2, 03106 Vilnius

Tel. (8 5) 261 05 92

El. Pastas: [info@smf.lt](mailto:info@smf.lt)

<http://www.smpf.lt/lt/kontaktai>.

#### Studijos užsienyje

Laisvas asmenų judėjimas Europos Sąjungoje užtikrina galimybę studijuoti pasirinktinoje ES šalyje. Europoje yra apie 4 000 aukštojo mokslo įstaigų. Jose studijuoja daugiau kaip 19 milijonų studentų ir dirba 1,5 milijono darbuotojų. Jau daug metų Europos universitetai atsiduria 100 geriausių pasaulio universitetų sąrašo pradžioje, o mokesčiai už mokslą daugelyje šalių nėra dideli.

Kadangi studijų rezultatus ir įgytus laipsnius dabar lengva perkelti iš vieno universiteto į kitą ir Europos universitetai aktyviau bendradarbiauja mokslinių tyrimų srityje, studijuoti užsienyje arba gavus diplomą vykti dirbti į kitą šalį gana paprasta.

**Nemokamos studijos** yra Danijoje, Norvegijoje, Suomijoje, Švedijoje, Graikijoje, Kipre, Austrijoje (nuo 2012 m.m.), Maltoje, Lenkijoje, Slovakijoje, Slovėnijoje, Vengrijoje (pusei studentų), Rumunijoje (rumunų kalba), Čekijoje (čekų kalba), Prancūzijoje ir tam tikrose Vokietijos žemėse.

**Studijų kaina** priklauso nuo studijuojamos specialybės. Dėl studijų kainos būtina kreiptis į konkrečią aukštąją mokyklą užsienio šalyje.



**Studijų trukmė:** bakalauras – 3 metai, magistras – 1-2 metai, doktorantūra 4-6 metai.

**Aukštojo mokslo įstaigų tipai:** valstybiniai ir privatūs universitetai, technikos mokslų universitetai, kolegijos.

**Studijų kalba.** Visos šalys siūlo magistrantūros studijų anglų kalba. Bakalaurą angliškai dėsto tik tose šalyse, kur anglų yra valstybinė kalba. Paprastai aukštosios mokyklos siūlo kelias studijų programas anglų kalba, tačiau jų yra nedaug ir ne visuose fakultetuose. Dėl konkrečios studijų programos mokymo anglų kalba būtina kreiptis į pasirinktą aukštąją mokyklą.

**Sveikatos draudimas.** Visose ES šalyse užtenka turėti Europos sveikatos draudimo kortelę, kuri garantuoja nemokamą pagrindinių sveikatos priežiūros paslaugų suteikimą. Daugiau apie Europos sveikatos draudimo kortelę rasi skyriuje Jaunų žmonių teisės – Sveikatos draudimas.

Vykstant į kitas pasaulio šalis patartina įsigyti gyvybės draudimą, apie kurį daugiau skyriuje Jaunų žmonių teisės.

**Pritaikymas neįgaliesiems.** Paprastai universitetai ir studentų bendrabučiai yra bent minimaliai pritaikyti neįgaliesiems. Kai kuriose šalyse stojant jiems taikomos minimalios lengvatos.

**Stipendijos.** Gauti stipendiją užsienio šalyje įmanoma, tačiau jos dažniausiai skiriamos pagal individualius prašymus, kurie pateikiami tai aukštajai mokyklai, kurioje mokomasi. Taip pat galima dalyvauti konkursuose, kuriuos skelbia įvairūs fondai. Stipendijos skiriamos atsižvelgiant į studento motyvaciją, tėvų pragyvenimo lygį. Studentas, norėdamas gauti stipendiją, turi pateikti tėvų pragyvenimo lygį įrodančius dokumentus, kuriuos reikia išversti į užsienio kalbą ir patvirtinti užsienio šalies ambasadoje. Už gerus mokslo rezultatus stipendijos skiriamos tik poroje valstybių, pavyzdžiui, Lenkijoje.

**Paskolos.** Didžiosios daugumos valstybių bankai teikia paskolas studentams geresnėmis sąlygomis. Yra kelios išimtys, pavyzdžiui, Kroatija, Šveicarija, Vengrija, kurios ne savo šalies piliečiams paskolų neteikia. Lietuvoje galima gauti paskolą dalinėms studijoms užsienyje pagal tarptautines (tarpžinybines) sutartis (maksimali suma 7800 litų, išmokama per vieną kartą į asmeninę sąskaitą). Ši stipendija skiriama rudens semestriui ir ją skiria Valstybinis studijų fondas.

### ***Valstybinis studijų fondas***

A.Goštauto g. 12 - 407, LT-01108 Vilnius  
tel. (+370 5) 263 9152; faks.(+370 5) 263 9153  
El. paštas: [fondas@vsf.lt](mailto:fondas@vsf.lt); [www.vsf.lt](http://www.vsf.lt).

Fondo darbo laikas:

I-IV 8.00 - 17.00, V 8.00 - 15.45; pietų pertrauka: 12.00 - 12.45.

Nedarbo valandomis dokumentai priimami sekretoriato (407 kab.): II - nuo 7 val., IV iki 18 val.

**Darbas studentams.** Specialūs karjeros biurai universitete gali pakonsultuoti studentus darbo klausimais. Kai kuriose šalyse studentai gali įsidarbinti ne pilnu etatu universitete ar kitoje aukštojoje mokykloje. Studentams neleidžiama dirbti tik Turkijoje. Kai kur, pavyzdžiui, Norvegijoje, įteisinta, jog studentai gali dirbti tik pusę etato. Darbo galima ieškoti internete (pvz., [www.workforstudents.com](http://www.workforstudents.com)).

**Bendrabučiai.** Dažnai studentams bendrabutis yra suteikiamas ir tarptautiniams studentams, ypač studijuojantiems pirmus metus, prioriteto tvarka. Skandinavijos šalyse jų gavimas yra itin sudėtingas,

patariama nuomotis būstą kitur. Jei studentas nori gauti bendrabutį, jis turi kreiptis į pasirinktą universitetą, kuriame mokosi. Patartina kreiptis daug anksčiau, nei prasideda studijos.

Studentai gali nuomotis butą ar kambarį, tačiau dažnai tai įmanoma tik atvykus į miestą, kuriame norima studijuoti, kadangi įprastai pageidaujama susitikti su tuo žmogumi, kuris ketina nuomotis. Patartina pasirašyti nuomos sutartį, kuri nesusipratimų atveju būtų studento garantas.

**Reikalingi egzaminai.** Stojant į užsienio šalis reikalinga laikyti egzaminus, patvirtinančius kalbos, kuria bus studijuojama, mokėjimą. Anglų kalbos egzaminai – IELTS (egzaminus organizuoja Britų Taryba) arba TOEFL (galima laikyti Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje), į kurį registruojamasi internetu. Iš kitų dokumentų paprastai reikia brandos atestato (bakalaurui) arba bakalauro diplomo (magistrui). Stojamieji egzaminai būna rengiami atskiroms studijų programoms, dažniausiai meninės krypties.

### **Britų taryba (British Council)**

Antakalnio st. 2

10308 Vilnius

Taryba dirba I-V nuo 09.00 – 17.00, tačiau ji nėra atvira lankytojams.

### **TOEFL egzaminas**

Registruojamasi internetu: <http://www.ets.org/toefl>. Registracijos metu yra galimybė pasirinkti testavimo centrą. Registruojantis taip pat pateikiamos galimos egzamino datos.

### **Vokiečių kalbos egzaminas**

Goethe Institutas

Gedimino pr. 5 Vilnius

Tel. +370 5 2314433

El. Pastas: [info@vilnius.goethe.org](mailto:info@vilnius.goethe.org)

<http://www.goethe.de/ins/lt/vil/lrn/prf/ltindex.htm>

### **Prancūzų kalbos egzaminas**

Prancūzų institutas Lietuvoje

Didžioji g.1, Vilnius

Tel. 8 5 219 96 96

<http://www.institutfrancais-lituanie.com/spip.php?rubrique128&lang=lt>

### **Valstybinės institucijų kalbų centras**

Vilniaus g. 39/6, Vilnius

Tel. 8 5 21 20 291

El.paštas: [kalba@vikc.lt](mailto:kalba@vikc.lt)

<http://vikc.lt/>

*Daugiau informacijos apie studijų mobilumą galima sužinoti*

Studijų užsienyje (37 Europos šalys) duomenų bazė: <http://www.zinauviska.lt/lt/mokymasis/studijos-uzsienyje>

### ***Studijų užsienyje informacijos centras***

Saulėtekio al. 9-107 (VU ITTC)

LT-10222 Vilnius

tel.: 8 5 2366274  
faks.: 8 5 2699788  
el. paštas: [eac@cr.vu.lt](mailto:eac@cr.vu.lt)

Lankytojai priimami:

II: 10:00 – 18:00 val.

III: 13:00 – 17:00 val.

IV: 13:00 – 17:00 val.

Kitos naudingos nuorodos:

- [www.langas.net](http://www.langas.net) – Lietuvos studentų užsienyje svetainė, kurioje pateikiama informacija apie pragyvenimo sąlygas, studijų galimybes, studentų susitikimus užsienio šalyse ir tai, kas aktualu užsienyje studijuojantiems jauniems žmonėms;

- **Studijų kokybės vertinimo centras.**

Šis centras suteikia informaciją apie pasirinktos užsienio aukštosios mokyklos legalumą ir būsimo diplomo vertę;

A.Goštauto g. 12, LT-01108 Vilnius,

tel. (8 5) 2107782, faks. (8 5) 2132553,

el. p. [skvc@skvc.lt](mailto:skvc@skvc.lt), <http://www.skvc.lt> .

- **Švietimo mainų paramos fondas.**

Suteikiama informacija apie Lietuvos aukštųjų mokyklų tarptautinių mainų programos

Rožių al. 2, 03106 Vilnius Tel.: (8 5) 261 05 92, 212 24 81, 212 33 64. faks (8 5) 249 71 37

el. p. [info@smpf.lt](mailto:info@smpf.lt),

Dirba:

I-IV nuo 8.00 iki 17.00

V (ir dienomis prieš šventes) nuo 8.00 iki 16.00

Pietų pertauka nuo 12.00 iki 12.45

- [www.internationalstudentloan.com](http://www.internationalstudentloan.com) – Paskolos studijoms užsienyje.

## Darbo mobilumas

Laisvas asmenų judėjimas yra viena iš pagrindinių ES laisvių. ES piliečiai turi teisę:

- ieškoti darbo kitoje ES šalyje;
- joje dirbti be darbo leidimo;
- joje gyventi dėl darbo;
- joje pasilikti net jeigu nebedirba;
- būti vertinami taip pat kaip ir tos šalies piliečiai, kai ieško darbo, turėti tokias pačias darbo sąlygas ir visas kitas socialines bei mokesčių lengvatas.

## Nepilnamečių įsidarbinimas užsienyje:

- Svarbu pasidomėti egzistuojančiomis taisyklėmis ir apribojimais kiekvienoje šalyje;
- Jei jaunuolis yra 16 metų, galima vykti tik su pasu. Priešingu atveju reikalingas tėvų leidimas arba lydintis asmuo;
- Dirbti nepilnamečiai gali tik ne mokyklos lankymo metu, t.y. savaitgaliais ir vasaros atostogų metu. Nuo 16 metų galima dirbti ir mokyklos lankymo metu, tačiau ne pilną darbo dieną;
- Darbas negali būti fiziškai sunkus;

- Kai kuriose šalyse nepilnamečiams gali būti mokamas mažesnis darbo užmokestis. Pavyzdžiui, Nyderlanduose minimalus atlyginimas per valandą 23 metų amžiaus ir vyresniems yra apie 30 Lt, 22 metų – 26 Lt, 21 metų – 22 Lt, 18 metų – 14 Lt, 16 metų – 10 Lt. D. Britanija taip pat yra ta, šalis, kurioje atlyginimas mokamas atsižvelgiant į amžių. Čia minimalus atlyginimas 18-20 metų jaunuoliams yra 19 Lt, jaunesnių nei 18 metų – 14 Lt. Čia gali rasti informaciją apie nepilnamečių įdarbinimą D. Britanijoje: <https://www.gov.uk/child-employment/minimum-ages-children-can-work> ir Nyderlanduose: <http://www.government.nl/issues/work-employment-rights-and-duties/working-conditions>

## **EURES – Europos užimtumo tarnyba**

EURES tikslas – užtikrinti laisvą darbuotojų judėjimą Europos Sąjungoje, Islandijoje, Norvegijoje ir Lichtenšteine. EURES konsultantai informuoja apie įsidarbinimo galimybes, apie laisvas darbo vietas, padeda rašyti prašymus ir gyvenimo aprašymus. Teikiamos paslaugos yra nemokamos.

Konsultantai dirba šiose Lietuvos darbo biržose:

### **Alytaus teritorinė darbo birža**

Vilniaus g. 21, 62112 Alytus

Tel. (8 315) 25903

El. paštas: [Agne.Zygaite@ldb.lt](mailto:Agne.Zygaite@ldb.lt)

### **Plungės teritorinė darbo birža**

A.Jucio g. 9, 90147 Plungė

Tel. (8 448) 71 192

el. paštas: [Daiva.Strikaite@ldb.lt](mailto:Daiva.Strikaite@ldb.lt)

### **Kauno teritorinė darbo birža**

E. Ožėškienės g. 37, 44003 Kaunas

Tel. (8 37) 225 279

El. paštas: [Goda.Maciuleviciene@ldb.lt](mailto:Goda.Maciuleviciene@ldb.lt)

### **Šiaulių teritorinė darbo birža**

Adresas: Tilžės g. 152, 76351 Šiauliai

Tel. (8 41) 399 762

El. paštas: [Renata.Kupreviciene@ldb.lt](mailto:Renata.Kupreviciene@ldb.lt)

### **Klaipėdos teritorinė darbo birža**

Naikupės g. 27A, 93202 Klaipėda

Tel. (8 46) 344 639

El. paštas: [margarita.suke@ldb.lt](mailto:margarita.suke@ldb.lt)

### **Tauragės teritorinė darbo birža**

Adresas: Stoties g. 9, 72253 Tauragė

Tel. (8 446) 51 274

El. paštas: [Loreta.Zdaniauskiene@ldb.lt](mailto:Loreta.Zdaniauskiene@ldb.lt)

### **Marijampolės teritorinė darbo birža**

Valaičio g. 2, 68176 Marijampolė

Tel. (8 343) 59 859

El. paštas: [ingrida.balciuniene@ldb.lt](mailto:ingrida.balciuniene@ldb.lt)

### **Utenos teritorinė darbo birža**

Lauko g. 19A, 28203 Utena,

Tel. (8 389) 63 989

El. paštas: [laura.vilunaite@ldb.lt](mailto:laura.vilunaite@ldb.lt)

### **Panevėžio teritorinė darbo birža**

Savanorių a. 13, 35201 Panevėžys

Tel. (8 45) 460244

El. paštas: [egle.piliponiene@ldb.lt](mailto:egle.piliponiene@ldb.lt)

### **Vilniaus teritorinė darbo birža.**

J. Kubiliaus g. 2, 08234 Vilnius

Tel. (8 5) 263 6005

El. paštas: [Irena.Mediuta@ldb.lt](mailto:Irena.Mediuta@ldb.lt)

EURES – Europos darbo mobilumo portale pateikiama informacija apie laisvas darbo vietas 33 valstybėse, galima užregistruoti savo gyvenimo aprašymą, taip pat aprašomos gyvenimo ir darbo sąlygos visoje Europoje: <https://ec.europa.eu/eures/home.jsp?lang=lt>.

## Tavo pirmas EURES darbas

Programa, kuri siekia padėti Europos jaunimui rasti darbą kitose Europos Sąjungos šalyse. Teikiamos informavimo, darbo paieškos įdarbinimo ir finansinės paramos paslaugos jauniems (18-30 metų amžiaus) darbo ieškantiems ar jį keisti ketinantiems žmonėms.

Darbo ieškantiems asmenis suteikiama:

- Parama ieškant darbo ir įsidarbinant;
- Finansavimas padengti išlaidoms, patiriamoms vykstant į pokalbį su darbdaviu ir (arba) persikeliant į užsienį, į naują darbo vietą;
- Mokymas (kalbos, kiti įgūdžiai).

Daugiau informacijos: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=993&langId=lt>.

## Sezoninis darbas užsienyje

Darbas, kuris dirbamas ne visus metus, o tam tikrą laikotarpį. Per vasaros, žiemos ar net trumpesnes atostogas galima dirbti viešbučiuose, restoranuose, baruose, gelbėtojo ar banglenčių instruktoriaus darbą, rinkti vaisius vasarą, vesti renginius ir kt.

Sezoninio darbo ieškoti galima:

- EURES:  
[https://ec.europa.eu/eures/main.jsp?lang=lt&acro=job&catId=482&parentCategory=482&menu\\_id=208](https://ec.europa.eu/eures/main.jsp?lang=lt&acro=job&catId=482&parentCategory=482&menu_id=208);
- <http://www.pickingjobs.com>;
- <http://www.seasonworkers.com>;
- <http://www.summerjobs.com>.

## „Au Pair“

„Au Pair“ – tarpkultūrinė mainų programa, kuri suteikia galimybę nuo 1 iki 12 mėnesių gyventi šeimoje užsienio šalyje, prižiūrėti vaikus, atlikti lengvus namų ruošos darbus, tobulinti užsienio kalbos žinias ir susipažinti su kita kultūra. Programos dalyviams šeimos suteikia nakvynę, maitinimą bei duoda kišenpinigių, taip pat pasirūpina socialinių ir medicininių išlaidų draudimu.

### Pagrindinės sąlygos:

- Amžius – 18-30 metų;
- Apibrėžtų darbo laikotarpių nėra – būna, kad įsidarbinama tik vasarai, bet pasitaiko, kad liekama metams ar ilgiau;
- Būtina mokėti šalies, į kurią vykstama, kalbos pagrindus;
- Darbo patirtis su vaikais ir vairuotojo pažymėjimas – privalumas.

### Kur ieškoti?

„Zigzag Travel“ Lietuvoje dirba su tarptautine Au Pair asociacija IATA:<http://www.aupair.lt/aupair>  
[aupair@zigzag.lt](mailto:aupair@zigzag.lt).

Vilnius  
Vilnius  
J. Basanavičiaus g. 30, LT-03224, Vilnius  
Tel. (8 5) 2 397 397

Klaipėda  
J. Janonio g. 16, LT-92252, Klaipėda  
Tel. (846) 31 46 72, (8 600) 26764

Kaunas  
E. Ožeškienės g. 27, LT-44254, Kaunas  
Tel. (8 37) 40 71 40, (8 600) 26763

Šiauliai  
Vytauto g. 90 - 19, LT-76350, Šiauliai  
tel. (41) 52 64 55, (8 600) 26766

**Au pair box** – platus kompetentingų „Au pair“ agentūrų tinklas, e. pokalbių svetainė ir forumas, kuriame galima pasidalyti patirtimi.

Au pair search – visuotinės paieškos priemonė, skirta priimančių šeimų ar „Au pair“ agentūrų paieškai, taip pat patarimai dėl darbo leidimų ir diskusijų forumas.

Au pair world – pasaulinė „Au pair“ duomenų bazė.

Find au pair – auklių ir šeimų visame pasaulyje paieška, diskusijų forumas, informacija apie vizas ir nuorodos į agentūras.

**International Au Pair Association** – organizacijos, kurių veikla susijusi su visais „Au pair“ ir kultūrinių mainų programų aspektais.

**EURAXESS** – Europos mokslininkų judumo portalas

Mokslininkai gali pasinaudoti galimybe dirbti kitoje valstybėje. Europos mokslininkų judumo portalas teikia informaciją apie laisvas darbo vietas ir finansavimo galimybes visose tyrimų srityse Europoje:  
<http://ec.europa.eu/euraxess/>

### Stażuotės ir praktika

Praktika ir stažuotė gali trukti nuo kelių savaičių iki 12 mėnesių.

**Praktika** skirta įgyti patirties besimokant ar studijuojant.

**Stażuotė** – galimybė dirbant įgyti daugiau profesinių žinių. Jų metu užsienyje galima pažinti įmonės ar organizacijos darbą, dirbti srityje, susijusioje su studijomis ar profesija. Keliamos sąlygos praktikai ar stažuotei užsienyje:

- Dažniausiai reikalinga sulaukti 18 metų;
- Mokyti arba jau būtų įgijusiam išsilavinimą;
- Mokėti šalies, į kurią vykstama, kalbą.
- Mokymosi visą gyvenimą programa

### Erasmus praktikos mobilumo stipendija

Sudaromos sąlygos atlikti 3-12 mėnesių praktiką įmonėje ar organizacijoje. Remiamas praktikos, kaip studijų dalies, atlikimas užsienio valstybėje.

Studentams keliami reikalavimai:

- Ankstesnių mokslo metų akademinės veiklos rezultatai;
- Priimtos įmonės pasiūlyta praktikos programa;

- Užsienio kalbos žinios;
- Motyvacija praktiką atlikti užsienyje.

Daugiau informacijos galima rasti čia: [http://www.smpf.lt/lt/programos/erasmus/studentu\\_mobilumas\\_praktikai](http://www.smpf.lt/lt/programos/erasmus/studentu_mobilumas_praktikai) ir Lietuvos aukštųjų mokyklų tarptautinių ryšių skyriuose.

#### Leonardo da Vinci

Pirminio profesinio mokymo mokinių mobilumo programa remia 2-39 savaičių stažuotės užsienio šalies įmonėje. Šioje programoje gali dalyvauti profesinio mokymo institucijų moksleiviai. Daugiau informacijos galima rasti čia: [http://www.smpf.lt/lt/programos/leonardo\\_da\\_vinci/ivt\\_pirminio\\_profesinis\\_mokymas](http://www.smpf.lt/lt/programos/leonardo_da_vinci/ivt_pirminio_profesinis_mokymas).

#### Comenius – asistentų praktika

Suteikiama galimybė būsimiems mokytojams pagerinti užsienio kalbų mokėjimą, pažinti kitas Europos šalis ir jų švietimo sistemas, patobulinti mokymo įgūdžius. Asistentų praktika trunka nuo 13 iki 45 savaičių, kurios metu yra padengiamos kelionės, pragyvenimo, kalbinio kultūrinio ir metodinio pasirengimo išlaidos. Programoje gali dalyvauti studentai, baigę ne mažiau kaip dvejus studijų metus ir būsimieji mokytojai, baigę studijas, tačiau dar neturintys pedagoginio darbo patirties.

Daugiau informacijos: [http://www.smpf.lt/lt/programos/comenius/asistentu\\_praktika\\_asistentai](http://www.smpf.lt/lt/programos/comenius/asistentu_praktika_asistentai).

Daugiau informacijos apie „Mokymosi visą gyvenimą programą“

#### **Švietimo mainų paramos fondas**

Rožių al. 2, 03106 Vilnius  
Tel. (8 5) 261 05 92, 212 24 81, 212 33 64  
El. paštas: [info@smpf.lt](mailto:info@smpf.lt), <http://www.smpf.lt/lt>.

#### Stazuotės ES institucijose

1-12 mėnesių stažuotė ar praktiką galima atlikti Europos Sąjungos institucijose.

#### **Eurofund siūlomos stažuotės**

Eurofund – tai Europos Sąjungos struktūra, skirta darbui tam tikrose ES politikos srityse. Pagrindinė Eurofund veikla – tyrimai ir jų rezultatų komunikavimas.  
<http://www.eurofound.europa.eu/about/vacancies/index.htm>.

#### **Stazuotės Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitete**

Ekonomikos ir socialinių reikalų komitetas (ESC) yra patariamoji institucija, kuri suteikia galimybę Europos ekonomikos ir socialinių reikalų partneriams (darbdaviams, profesinėms sąjungoms, smulkiųjų verslininkų atstovams, ūkininkams ir kt.) pristatyti savo pozicijas ir nuomonę apie ES politiką. ESC organizuoja penkių arba vieno – trijų mėnesių stažuotes.  
<http://www.eesc.europa.eu/?i=portal.en.traineeships>.

#### **Stazuotės Europos Parlamente**

Europos Parlamentas suteikia galimybę atlikti mokamą stažuotę žurnalistams, kurie jau yra baigę universitetą. Jei vis dar studijuoji universitete ir praktika yra privaloma tavo studijų dalis, taip pat gali vykti stažuotis į Europos Parlamentą. Būsimiems ir esamiems vertėjams suteikiamos puikios galimybės tobulinti savo įgūdžius aplinkoje, kur pilna skirtingomis kalbomis kalbančių žmonių. Daugiau informacijos rasi Europos Parlamento tinklalapyje.

<http://www.europarl.europa.eu/aboutparliament/lt/007cecd1cc/Stažuotės.html>.

### **Stazuotės Europos Sąjungos Taryboje**

Stazuotės metu Europos Sąjungos Taryboje turėsi galimybę susipažinti su Europos integracijos tikslais ir problemomis, įgysi praktinių žinių apie Tarybos generalinio sekretoriato padalinių darbą. Į šią stažuotę gali pretenduoti visi studentai, kuriems praktika yra privaloma studijų dalis. Europos Taryba siūlo ir mokamas stažuotes.

<http://www.consilium.europa.eu/contacts/traineeships-office?lang=lt>.

### **Stazuotė Europos modernių kalbų centre Austrijoje**

Europos modernių kalbų centras (ECML) du kartus per metus ieško stažuotojų šešių mėnesių laikotarpiui. ECML yra Europos Tarybos institucija, kuri įgyvendina kalbų politiką ir skatina modernių metodų naudojimą mokant ir mokantis kalbas. Galėsi rinktis savo stažuotės sritį – tinklalapio administravimas, organizaciniai darbai ir planavimas, dokumentacija, finansai ir administracinis darbas.

<http://traineeship.ecml.at/>.

### **Europos Komisija**

Europos Komisija du kartus per metus rengia administratorių arba vertėjų raštu stažuotes. Stažuotės visų pirma skirtos jauniems aukštųjų mokyklų absolventams ir trunka 3–5 mėnesius: [http://ec.europa.eu/stages/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/stages/index_en.htm).

### **Regionų komitetas**

Regionų komiteto uždavinys – reikšti vietas ir regionų požiūrį į ES teisės aktus. Suteikiama galimybė paskutinių kursų studentams ir jau baigusiems mokslus jauniems žmonėms atlikti stažuotę Europos Sąjungos patariamajame organe: <http://cor.europa.eu/en/about/traineeships/Pages/traineeships.aspx>.

### **Europos centrinis bankas**

Ekonomikos, finansų, statistikos, verslo ir administravimo, teisės, vertimų studentai ir jau baigę mokslus kviečiami 3-6 mėnesius stažuotis Europos centriniam banke: <http://www.ecb.europa.eu/ecb/jobs/apply/html/index.en.html>.

Daugiau informacijos apie stažuotes ir praktikas galima rasti čia: [http://europa.eu/about-eu/working-eu-institutions/students/index\\_en.htm](http://europa.eu/about-eu/working-eu-institutions/students/index_en.htm).

### **AIIESEC Profesinės stažuotės**

Profesinė AIIESEC stažuotė – galimybė pradėti ar sustiprinti savo karjerą. Į stažuotę gali vykti visi jauni žmonės, kurie vis dar mokosi arba jau baigė aukštąją mokyklą prieš du arba mažiau metų. Organizacijos AIIESEC siūlomos stažuotės –galimybė įgyti tarptautinę patirtį, pamatyti kitą kultūrą ir sustiprinti savo darbo įgūdžius.



[www.aiesec.lt](http://www.aiesec.lt)

Vilnius  
Saulėtekio g. 9, Vilnius  
Tel. (8 5) 269 6993  
El.paštas: [vilnius@aiesec.lt](mailto:vilnius@aiesec.lt)

ISM Vilnius  
Arklių g. 18-114, LT-01305 Vilnius  
Tel. (8 5) 262 4806

Kaunas  
S. Daukanto g. 27- 205, Kaunas  
El. paštas: [kaunas@aiesec.lt](mailto:kaunas@aiesec.lt)

Šiauliai  
Architektų g. 1-105, Šiauliai  
El.paštas: [siauliai@aiesec.lt](mailto:siauliai@aiesec.lt)

### **Baltijos-Amerikos laisvės fondas**

Profesinės stažuotės programa aukštųjų mokyklų studentams ir absolventams suteikia galimybę vykti į JAV ir atlikti stažuotę vienoje iš Amerikos įmonių. Programos dalyviams bus suteikta iki 30 000 JAV dolerių dydžio metinė stipendija kelionės, sveikatos draudimo ir gyvenimo išlaidoms padengti. Programos dalyviams bus parinkta jų interesus, žinias ir karjeros planus labiausiai atitinkanti stažuotės vieta. JAV stažuotojai galės praleisti nuo šešių iki dvylikos mėnesių.

### **Tarptautinė studentų mainų programos (IAESTE)**

Tarptautinė studentų mainų, siekiant padėti jiems įgyti techninės patirties, asociacija (IAESTE) suteikia galimybę pasinerti į kitą kultūrą ir įgyti vertingos darbo patirties atliekant **apmokamą stažuotę užsienyje**.

Teikti paraiškas gali:

- aukštosios mokyklos dieninių studijų studentas vienoje iš maždaug 100 šalių, kuriose atstovaujama IAESTE;
- studijuojantis mokslą, technologijas, inžineriją, žemės ūkį arba taikomąjį meną.

Daugiau informacijos:

#### **IAESTE Lietuva**

Studentų g. 67-204, Kaunas

Tel. (8 603) 93274

El. paštas: [lithuania@iaeste.org](mailto:lithuania@iaeste.org)

<http://www.karjera.ktu.lt/?id=34> arba <http://www.iaeste.org>

*Stażuočių ir praktikos paieškos duomenų bazės:*

- Pasiūlymai žurnalistikos ir komunikacijos srityse: <http://journaljobs.eu/>.
- Stažuočių įvairiose Europos Sąjungos šalyse paieškos sistema: <http://www.europe-internship.com/>.

### **Mainų programos**

#### **Kas yra jaunimo mainai?**

Mainų programos — tai jaunimo mainai, kurie suteikia galimybę jaunuoliams pažinti naujas kalbas, išbandyti savarankišką gyvenimą bei pažinti pasaulį, mokantis užsienio šalies mokymosi įstaigoje.

### **Kiek trunka jaunimo mainai?**

Mainai gali trukti nuo kelių dienų, savaitių iki vienerių metų, priklausomai nuo pasirinktos programos.

### **Kas gali dalyvauti jaunimo mainuose?**

Tokios programos paprastai būna orientuotos į jaunus, besimokančius asmenius, pavydžiui, moksleivius ar studentus bei jaunimo darbuotojus.

### **Mainų programų nauda**

Patirtis, įgyta mainų programos metu, gali:

- padėti mokytis lengviau, įsigilinti į pasirinktą specialybę ar mokymosi profilį;
- suteikti naujų žinių ir įgūdžių;
- patobulinti jaunuolio CV ir praplėsti galimybes įsidarbinti;
- padidinti pasitikėjimą savimi, savigarbą bei pasitenkinimą gyvenimu;
- padėti susirasti naujų bendraminčių ar pažinti kitas kultūras;
- įveikti kalbos barjerus bei patobulinti įgūdžius.

### **Mainų programos moksleiviams**

Jaunimo mainai gali vykti bendrojo ugdymo mokykloje, jei ši yra sudariusi partnerystės sutartį su kita mokymosi įstaiga užsienyje. Paprastai tokie mainai turi grįžtamąjį ryšį: jaunuoliai į savo šeimą priėmę mainų programos dalyvį, kitą semestrą ar kitais metais turi galimybę naująjį draugą aplankyti jo gimtojoje šalyje. Toks vizitas dažniausiai trunka kelias dienas ar savaitę, o šalis priklauso nuo mokyklų partnerių.

Taip pat moksleiviai gali pasinaudoti įvairiomis mobilumo programomis.

### ***„ Tarptautiniai moksleivių mainai „YFU“ (Youth For Understanding)***

YFU mainų programa suteikia galimybę 15-18 metų vidurinių mokyklų moksleiviams tapti užsienio šalies gyventojais kelioms savaitėms, mėnesiams ar visiems mokslo metams. Ši programa siūlo gyvenimą naujoje šalyje, mokymąsi naujoje mokykloje, bendravimą su naujais tėvais, broliais ir seserimis, naujais mokytojais ir draugais.

**Kaina.** YFU programa yra mokama. Programos mokestis reikalingas pačiai mainų programai išsilaikyti ir augti taip išsiunčiant vis daugiau moksleivių ir priimant vis daugiau užsieniečių.

**Šalis.** Norimą šalį galima pasirinkti iš pateikto sąrašo, kurį galima rasti <http://yfu.lt/yfuportal/isvyk-mainams/programos.html> Kiekvienos šalies aprašyme yra detali informacija apie programas. Kadangi kiekvienos programos dalyvių skaičius yra ribotas, reikia pateikti savo registracijos anketą kuo anksčiau, nes, esant daugiau kandidatų, YFU mainų moksleivių taps anksčiau besikreipęs moksleivis.

Jeigu jaunuolio „svajonių šalis“ nėra pateikta siūlomų programų šalyse, reiktų kreiptis į YFU Lietuva biurą ir elektroniniame laiške nurodyti savo vardą, pavardę, kontaktinę informaciją, gimimo datą, šalį, į kurią norima išvykti ir programos trukmę (metai, semestras ar vasara). Nėra garantijos dėl jaunuolio dalyvavimo programoje, tačiau bus krepiamasi į užsienio partnerius apie dalyvavimo galimybes jaunuolio norimoje šalyje.

### **Kontaktai**

Gedimino pr. 21, Vilnius (NVO "Avilys" patalpos)

Tel. darbo valandomis: +370 671 99739

El. paštas: [info@yfu.lt](mailto:info@yfu.lt)

<http://www.yfu.lt>

## ***Kalba.lt***

Mokiniams, trokštantiems atrasti pasaulį bei mokytis kitoje valstybėje, „Kalba.Lt“ siūlo vieno trimestro, semestro ar pilnų mokslo metų mokymosi programas užsienyje. Mokiniai gali gyventi šeimoje arba rinktis gyvenamąją vietą studentų bendrabučiuose bei mokytis privačioje arba valstybinėje aukštojoje mokykloje. Ši programa – tai puiki galimybė pažinti kitą kultūrą, susirasti naujų draugų, įgyti savarankiškumo, atsakomybės bei pagerinti užsienio kalbos žinias.

Mainų programos tikslas yra suteikti galimybę įvairių kultūrų žmonėms susiburti drauge ir susipažinti su kitokia pasaulėžiūra bei gyvenimo būdu. Įvairių kultūrų pažinimas yra svarbus kiekvienam žmogui – tai puikus būdas puoselėti draugiškumą ir taiką pasaulyje. Mainų programa padeda mokiniams greičiau subręsti, įgyti pasitikėjimo savimi bei pagerinti bendravimo įgūdžius, gerbti ir vertinti kitokią kultūrą.

Mainų programų pasiūlymai driekiasi nuo Čilės iki pat Naujosios Zelandijos. Kiekvienai šaliai – skirtingi reikalavimai.

## **Kontaktai**

Tel.: (8 37) 32 20 02,  
El. paštas: [kaunas@kalba.lt](mailto:kaunas@kalba.lt)  
<http://www.kalba.lt/>

## ***Comenius mokyklų partnerysčių projektai***

Yra du *Comenius* partnerysčių tipai – dvišaliai ir daugiašaliai. Daugiašalėje partnerystėje dalyvauja mažiausiai 3 institucijos iš skirtingų šalių, dalyvaujančių Mokymosi visą gyvenimą programoje. Dvišalėje partnerystėje bendradarbiauja 2 institucijos iš skirtingų šalių. Programoje dalyvaujančios šalys yra nurodytos kvietime teikti paraiškas. Viena iš partnerystės mokyklų turi būti iš ES šalies.

Vienuose klasių mainuose dvišalėje partnerystėje gali dalyvauti mažiausiai 10 arba 20 mokinių. Mažiausias grupės, dalyvaujančios vienuose klasių mainuose, dydis yra 10 mokinių – „mažosios grupės klasių mainuose“ ir 20 mokinių – „didžiosios grupės klasių mainuose“.

## **Mainų programos studentams**

Universitetai savo studentams gali pasiūlyti kelių tipų programas:

- Erasmus mobilumo studijoms programa;
- Dvišalių mainų programa;
- Dvišalio laipsnio programa;
- Erasmus mobilumo praktikoms programa.

**Erasmus mobilumo studijoms programa** – programa, pagal kurią studentai gali studijuoti iki dviejų semestrų užsienio universitete, su kuriuo universitetas yra pasirašęs bendradarbiavimo sutartį.

**Dvišalių mainų programa** – tai mainų programa, pagal kurią studentai gali išvykti į kitų šalių universitetus, su kuriais universitetas yra pasirašęs bendradarbiavimo sutartį.

**Dvigubo diplomo programa** – programa, pagal kurią sėkmingai pabaigus 2 semestrus užsienio universitete, su kuriuo universitetas yra pasirašęs bendradarbiavimo sutartį, yra galimybė gauti du diplomus – Lietuvos ir atitinkamo užsienio universiteto.

**Erasmus mobilumo praktikoms programa** – galimybė atlikti privalomąją praktiką užsienio žmonėje.

Nauja programa pakeičia 2007–2013 m. veikusią Mokymosi visą gyvenimą programą, rėmusią *Comenius* (bendrojo ugdymo), *Leonardo da Vinci* (profesinio rengimo), Grundtvig (suaugusiųjų švietimo), *Erasmus* (aukštojo mokslo), *Pažintinių vizitų* (švietimo ir profesinio mokymo specialistų patirties mainų) veiklas.

### **Erasmus<sup>26</sup>**

Erasmus programa skirta aukštojo mokslo kokybės užtikrinimui studentų, dėstytojų ir kito personalo mobilumo skatinimui, daugiašaliam aukštojo mokslo institucijų (AM) bendradarbiavimui tarpusavyje ir su verslo įmonėmis bei laipsnių skaidrumo ir suderinamumo tarp aukštojo mokslo ir profesinio mokymo užtikrinimui.

Ši veikla sudaro sąlygas mokslo ir studijų institucijų (aukštųjų mokyklų ir mokslinių tyrimų institutų) studentams praleisti integruotą studijų laikotarpį kitoje šalyje, dalyvaujančioje Mokymosi visą gyvenimą programoje.

Minėta veikla leidžia pasisemti studijų, kalbos ir kultūrinių žinių, skatina institucijų bendradarbiavimą ir praturtina studentus priimančių institucijų švietimo aplinką, leidžia plėsti patirties užsienyje pasisėmusių būsimų specialistų bazę, palengvina kreditų perkėlimą ir studijų užsienyje pripažinimą, taikant Europos kreditų perkėlimo sistemą (ECTS) arba atitinkamą kreditų sistemą.

Dažniausiai, norint tapti šios programos dalyviu, konkursai vyksta kovo – balandžio mėnesiais ir juos skelbia Lietuvos aukštųjų mokyklų tarptautinių ryšių skyriai. Kai kurios institucijos dėl didelio konkurse dalyvaujančių studentų skaičiaus skelbia papildomą konkursą rudenį.

### **Galimi veiklos dalyviai**

Studentai, registruoti mokslo ir studijų institucijoje, turinčioje Erasmus universiteto chartiją (EUC).

### **Prioritetai ir reikalavimai**

Pagrindiniai bendri studentų atrankos kriterijai:

- ankstesnių mokslo metų akademinės veiklos rezultatai;
- priimančios institucijos pasiūlyta studijų programa;
- užsienio kalbos žinios;
- motyvacija studijuoti užsienyje;
- asmens sugebėjimas spręsti kylančias problemas.

### **Veiklos finansavimas**

Minimalios ir maksimalios stipendijos Erasmus studijoms ir praktikai:

Šalys	Minimali ir maksimali Erasmus stipendija, nepriklausomai nuo lėšų šaltinio
-------	--

<sup>26</sup> [http://www.smpf.lt/lt/programos/erasmus/studentu\\_mobilumas\\_studijoms](http://www.smpf.lt/lt/programos/erasmus/studentu_mobilumas_studijoms)

Danija, Jungtinė Karalystė, Lichtenšteinas, Norvegija, Šveicarija	650 – 750 EUR
Airija, Austrija, Italija, Nyderlandų Karalystė, Prancūzija, Suomija, Švedija	550 – 650 EUR
Belgija, Graikija, Islandija, Ispanija, Kroatija, Liuksemburgas, Slovėnija, Vokietija	450 – 550 EUR
Čekija, Kipras, Malta, Portugalija, Slovakija, Turkija, Vengrija	400 – 500 EUR
Bulgarija, Estija, Latvija, Lenkija, Rumunija	300 – 400 EUR

Studentams gali būti skiriama *Erasmus* stipendija, dalinai padengianti jų kelionės ir pragyvenimo išlaidas, patirtas *Erasmus* studijų laikotarpiu užsienyje. Jeigu prireikia išankstinių *Erasmus* intensyvių kalbos kursų (EILC), jų išlaidos taip pat padengiamos.

Tiek gavę, tiek negavę stipendijos *Erasmus* studentai yra atleisti nuo mokėjimo už mokslą priimančioje institucijoje, tačiau moka įprastus mokesčius savo mokslo ir studijų institucijoje *Erasmus* studijų laikotarpiu užsienyje. Visų nacionalinių stipendijų arba paskolų mokėjimas išvykstantiems studentams negali būti nutrauktas jų *Erasmus* studijų laikotarpiu užsienyje.

Kiekvienas studentas turi teisę gauti vieną stipendiją studijų mobilumui. Jos mokėjimo trukmė ne ilgesnė nei 12 mėnesių.

### **Šalys, kuriose galima vykdyti veiklą**

28 ES šalys, Norvegija, Islandija, Lichtenšteinas, Turkija ir Šveicarija.

### **Veiklos trukmė**

Studijų mobilumas gali trukti nuo 3 iki 12 mėnesių.

### ***Pasaulio lietuvių centras***

Pasaulio lietuvių centras kviečia studentus ir jaunimą dalyvauti tarptautinėse kultūrinių mainų — darbo, stažuočių, studijų, kelionių programose. Šios programos yra puiki galimybė pažinti pasaulio šalis, jų žmones ir kultūrą.

### **Siūlomos kultūrinių mainų programos:**

- Studijų programos JAV:
- University Academic Scholarships Program;
- University Athletic Scholarships Program;
- „USA High School Program“.
- Europoje:
- Studijų programa D.Britanijoje;
- „Travailler en France“ programa Prancūzijoje.

- kituose pasaulio kraštuose:
- „Study/Work Australia“.

Kiekvienos programos turinys bei trukmė itin skiriasi. Būtina susipažinti su keliamais reikalavimais bei pinigine dalimi, pavyzdžiui: dalyvio mokestis, apgyvendinimo, maitinimo, transporto išlaidos.

Kontaktai:

Tel. (8 37) 321 320, mob.(8 612) 23315

El. paštas: info@lwc.lt

<http://www.lwc.lt>

### **Kelionės užsienyje**

Kelionės yra smagios dėl naujų patyrimų ir atradimų, naujų pažinčių ir naujų vietų, tačiau kelionėse svarbu ir daugybė praktinių dalykų.

Vizos. Lietuva yra Europos Sąjungos (ES) narė ir priklauso Šengeno zonai, o tai reiškia, kad kelionėms po ES šalis ir po šalis, kurios priklauso Šengeno zonai, nereikia gauti vizos. Prieš išvykstant į kelionę:

**Kelionės dokumentas.** Vykstant į bet kurią užsienio šalį Lietuvos Respublikos pilietis turi turėti galiojantį kelionės dokumentą. Kelionės dokumentas yra:

#### *1. Asmens tapatybės kortelė (ATK).*

Tai pagrindinis Lietuvos Respublikos piliečio asmens dokumentas, patvirtinantis jo asmens tapatybę ir pilietybę ir skirtas naudoti Lietuvos Respublikoje. Jį išduoda Migracijos tarnyba. Kelionių į užsienį metu ATK gali būti naudojama tose valstybėse, su kuriomis yra sudarytos atitinkamos tarptautinės sutartys ar susitarimai. Užsienio reikalų ministerijos tinklalapyje gali pasitirinti, ar tavo pasirinkroje šalyje galioja ATK.

#### *2. Lietuvos Respublikos pasas.*

Pasas yra Lietuvos Respublikos piliečio asmens dokumentas, patvirtinantis jo asmens tapatybę bei pilietybę ir skirtas vykti į užsienio valstybes arba naudoti Lietuvos Respublikoje. Pilietis nuo 16 metų privalo turėti pasą, jeigu jis neturi galiojančios asmens tapatybės kortelės, galiojančio Lietuvos Respublikos piliečio paso arba jeigu nepateikė dokumentų dėl paso ar asmens tapatybės kortelės išdavimo ar keitimo. Prašymą paso išdavimui būtina pateikti per mėnesį nuo tos dienos, kai sueina 16 m.

#### *3. Tarnybinis pasas.*

Lietuvos Respublikos Tarnybinis pasas - tai asmens dokumentas, patvirtinantis asmens tapatybę, pilietybę ir einamas pareigas. Šis dokumentas yra skirtas vykti į užsienio valstybes tarnybos tikslais, tokiu būdu tarnybos tikslais nereikia naudoti asmeninio paso. Jis galioja ne ilgiau nei 5 m.

#### *4. Diplomatinis pasas*

Tai Užsienio reikalų ministerijos išduotas asmens dokumentas, patvirtinantis, kad jį gavęs asmuo yra Lietuvos Respublikos pilietis ir kad šis asmuo yra diplomatas arba turi teisę naudotis diplomatinio pasu.

#### *5. Asmens be pilietybės kelionės dokumentas*

## 6. Pabėgėlio kelionės dokumentas

## 7. Užsieniečio pasas

**Vizos.** Viza – tai požymis, kad valstybė asmeniui leido atvykti į jos teritoriją. Vizą turėti yra privaloma, išskyrus tuos atvejus, kai pasiektas tarpvalstybinis susitarimas dėl bevizių kelionių. Lietuvos piliečiams nereikia vizų vykstant į visas ES šalis ir į šalis, kurios priklauso Šengeno zonai. Vizos išduoda tos šalies, į kurią ketinama vykti, ambasada. Dėl vizos išdavimo būtina kreiptis anksčiau. Jei šalyje nėra ambasados, galima kreiptis į diplomatinės atstovybės arba konsulinės įstaigas. Ar reikia vizos vykstant į vieną ar kitą šalį galima pasitikrinti URM internetinėje svetainėje: <http://keliauk.urm.lt/index.php/titulinis/isvykstantiems/prie%C5%A1-pradedant-kelion%C4%99/vizos>.

**Sveikatos draudimas.** Vykstant į ES šalis užtenka turėti Europos sveikatos draudimo kortelę, kuri užtikrina, kad bet kurioje ES valstybėje bus suteikta pirmoji pagalba. Vykstant į kita šalis rekomenduojama apdrausti sveikatą ir gyvybę. Dėl draudimo reikia kreipti į draudimo bendrovę, kuri parinks tinkamiausią kelionės periodui draudimą. Įvykus draudimui įvykiui, draudimo kompanija padengia visas gydymo išlaidas, jei reikia – suorganizuoja žmogaus parvežimą į Lietuvą, kur toliau bus tęsiamas gydymas. Mirties atveju organizuoja palaikų pargabenimą į Lietuvą.

**Kelionės išlaidos.** Įsitikinkite, kad prieš išvykdami į kitą šalį, turite pakankamai lėšų. Rekomenduojama tas lėšas laikyti ne vienoje vietoje, pvz., gryniesiems pinigais, banko kortelė. Jei nutinka taip, kad būnant užsienyje pritrūkstate lėšų, reikia kreiptis į Lietuvos Respublikos atstovybę, kuri padės susisiekti su artimaisiais ar žmonėmis, kurie galėtų padėti finansiškai. Išimtiniais atvejais, be lėšų likusio žmogaus išlaidos gali būti dengiamos iš biudžeto, bet tokiu atveju žmogus įsipareigoja jas gražinti.

**Kelionės saugumas.** Prieš išvykstant verta pasidomėti šalies, į kurią vykstama, saugumu. Tai ypač galioja šalims, kuriose vyksta pilietiniai ar kitokie karai ir užsienio piliečiams nėra saugu. Tokių nesaugių ir kelionėms nerekomenduotinių šalių sąrašą pateikia bei nuolat atnaujina Užsienio reikalų ministerija. Šalių sąrašą galima rasti URM internetiniame puslapyje [www.urm.lt](http://www.urm.lt).

Kelionės saugumui taip pat priskiriami ir sveikatos klausimai, kai vykstant į kitą šalį būtina pasiskiepyti nuo tam tikrų ligų. siūloma imunoprofilaktika gali padėti išvengti užkrečiamųjų ligų keliaujant, ypač užsienio šalyse. Skiepai paprastai daromi daug anksčiau nei išvykstama į kelionę, kad žmogaus organizmas įgautų imunitetą. Keliautojams kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigas rekomenduojama iki kelionės likus 4-6 savaitėms. Gydytojas įvertins visas galimas rizikas, įvairius žmogaus sveikatos faktorius ir paskirs tinkamus skiepus. Daugiau apie skiepus galima sužinoti internetiniame puslapyje <http://www.ulac.lt/keliautojams>.

- **Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras**  
Nugalėtojų g. 14 D, LT 10105 Vilnius  
Tel. (8 5) 230 0125, Faks. (8 5) 2767 968  
El. p. [ulac@ulac.lt](mailto:ulac@ulac.lt)

**Nepilnamečių išvykimas.** Vaikai, vykdami į užsienį, turi turėti asmens tapatybės dokumentą – pasą arba asmens tapatybės kortelę. Gimimo liudijimas nėra laikomas asmens tapatybės dokumentu. Į Šengeno erdvei priklausančias valstybes nepilnametis gali išvykti vienas, t.y. nelydimas tėvų arba vieno iš tėvų, tačiau jam būtina turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę ir bent vieno iš tėvų rašytinį notariškai patvirtintą sutikimą. Vaikui, laikinai vykstančiam į užsienio valstybę, nepriklausančią Šengeno erdvei, su bent vienu iš tėvų, kito rašytinio sutikimo nereikia. Tėvai turi susitarti tarpusavyje dėl vaiko vykimo į užsienio valstybę ir jei vaiko pavardė nesutampa su vykstančio tėvo pavarde, LR pasienio pareigūnas turi teisę pareikalauti vaiko gimimo liudijimo.

**Keleivių teisės.** Apie jas plačiau skiltyje *Tavo teisės*.

**Konsulinė registracija.** Jei išvykstama ilgesniam laikui, rekomenduojama atlikti Konsulinę registraciją. Lietuvos Respublikos piliečiams, gyvenantiems užsienyje, rekomenduojama įtraukti savo duomenis į konsulinės įstaigos duomenų bazę, tam, kad juos galima būtų informuoti rinkimų ar kitais svarbiais atvejais, taip pat, remiantis šia duomenų baze, būtų galima jiems lengviau teikti konsulinę pagalbą ar informuoti artimuosius. Ši registracija nėra privaloma, ją kiekvienas pasirenka laisva valia. Registruotis galima internetu, užpildžius anketą arba ją atsispausdinti ir užpildyti ranka. Registracijos anketą taip pat galima gauti Lietuvos Respublikos diplomatinėse atstovybėse ir konsulinėse įstaigose.

**Deklaruoti išvykimą.** Pagal Lietuvoje galiojančią Gyvenamosios vietos deklaravimo įstatymą reikia deklaruoti, kur asmuo gyvena, kiekvienas LR pilietis, išvykstantis iš Lietuvos ilgesniam nei 6 mėn. laikotarpiui, turi deklaruoti savo išvykimą. Išvykimas deklaruojamas savoje seniūnijoje ar savivaldos institucijoje.

**Apsauga.** Svarbu pasirūpinti, kad artimieji žinotų, kur vykstama ir kiek laiko ketinama praleisti kitoje šalyje.

**Nelaimės.** Nutikus nelaimei (pametus dokumentus, apvogus, iškilus sveikatos problemoms, tapus nusikaltimo auka), galima kreiptis į Lietuvos Respublikos ambasadą. Jei tokios nėra, galima kreipti į bet kurios ES šalies ambasadą, kuri turi suteikti visą reikiamą pagalbą.

Išvykstančiųjų registracija. „Kelionių registracija“ – tai trumpalaikės (vienos ar kelių) kelionės registravimo vieta, kad remiantis pateikta informacija būtų galima su išvykusiuoju susisiekti atsitikus stichinei nelaimei, kilus kariniam konfliktui ar kitokiai ekstremaliai situacijai šalyje. Kelionių registracijos duomenys bus naudojami tik esant būtinybei. Visi pateikti duomenys automatiškai ištrinami praėjus 30 dienų nuo kelionės pabaigos (šio laikotarpio metu galite pakoreguoti kelionės duomenis, patikslinant trukmę). Registracijos metu galima pateikti duomenis ir apie asmenis, kurie vyksta kartu.

### **Persikėlimas į kitą Lietuvos vietovę**

Pakeitus gyvenamąją vietą ar atvykus gyventi į Lietuvą ar išvykstant iš Lietuvos ilgesniam nei 6 mėnesių laikotarpiui, būtina ją deklaruoti.

Gyvenamąją vietą galima deklaruoti internetu <https://www.epaslaugos.lt/portal/> arba atvykus į seniūniją, kuriai priskirtoje teritorijoje gyvenama.

### **Emigravimas**

Prieš išvykstant iš Lietuvos į užsienio valstybę, verta atlikti Konsulinę registraciją (įtraukti savo duomenis į konsulinės įstaigos duomenų bazę, tam, kad būtų galima informuoti rinkimų ar kitais svarbiais atvejais,



taip pat, remiantis šia duomenų baze, būtų galima lengviau teikti konsulinę pagalbą ar informuoti artimuosius), išvykstant ilgesniam nei 6 mėn. laikotarpiui reikia deklaruoti išvykimą.

Informaciją apie mokesčius valstybei, pensiją, vairuotojo pažymėjimą išvykus iš Lietuvos galima rasti

### **Užsienio reikalų ministerijoje (URM)**

J. Tumo-Vaižganto g. 2, Vilnius

Tel. 8 5 236 2444

El. paštas: [urm@urm.lt](mailto:urm@urm.lt)

[www.urm.lt](http://www.urm.lt)

Pirminė informacinė konsulinė pagalba nelaimės atveju (8 5) 236 2444.

### **Imigravimas**

Svarbu išsiaiškinti, ar vykstant į Lietuvą, reikia vizos. Jei reikia, pasirūpinti Lietuvos Respublikos diplomatinėje atstovybėje ar konsulinėje įstaigoje: <http://keliauk.urm.lt/index.php/titulinis/atvykstantiems/vizos-j-lietuva-ir-sengena>

### **ES piliečių atvykimas į Lietuvą**

Europos Sąjungos valstybės narės pilietis gali atvykti į Lietuvos Respubliką ir būti joje iki 3 mėnesių, skaičiuojant nuo pirmosios atvykimo į Lietuvos Respubliką dienos.

Europos Sąjungos valstybės narės piliečiui ir Europos laisvosios prekybos asociacijos šalių piliečiams, atvykusiems gyventi į Lietuvos Respubliką ilgiau negu 3 mėnesius per pusę metų, leidimas gyventi Lietuvos Respublikoje išduodamas vidaus reikalų ministro nustatytos formos pažyma.

### **Leidimai gyventi Lietuvoje**

Leidimas laikinai gyventi Lietuvos Respublikoje – tai dokumentas, suteikiantis užsieniečiui teisę laikinai gyventi Lietuvos Respublikoje jame nurodytą laiką. Užsienietis turi teisę pasirinkti gyvenamąją vietą Lietuvos Respublikoje, ją keisti, išvykti iš Lietuvos Respublikos ir į ją grįžti leidimo laikinai gyventi galiojimo laikotarpiu. Apie savo gyvenamosios vietos pasikeitimus užsienietis privalo pranešti teritorinės policijos įstaigos migracijos padaliniiui ir nepamiršti, kad Gyvenamosios vietos deklaravimo įstatyme nurodyta, jog asmuo, išvykdamas iš Lietuvos Respublikos ilgesniam negu 6 mėn. laikotarpiui, privalo deklaruoti išvykimą.

Leidimas laikinai gyventi Lietuvos Respublikoje išduodamas užsieniečiui, kuris nėra Europos Sąjungos valstybės narės pilietis. Jis paprastai išduodamas vieneriems metams, tačiau gali būti išduotas ir trumpesniam laikui. Lietuvių kilmės asmenims ir užsieniečiams, išsaugojusiems teisę į Lietuvos Respublikos pilietybę, leidimas laikinai gyventi išduodamas penkeriems metams.

Leidimas nuolat gyventi – dokumentas, suteikiantis užsieniečiui teisę gyventi Lietuvos Respublikoje ir patvirtinantis užsieniečio nuolatinio gyventojų statusą.

### **Pilietybė**

Lietuvos Respublikos pilietybę reglamentuoja Lietuvos Respublikos pilietybės įstatymas. Lietuvoje turėti dvigubą (Lietuvos ir kitos šalies) pilietybę leidžiama tik ypač išskirtiniais atvejais, todėl jeigu norėsite tapti Lietuvos piliečiu, Jums reikės atsisakyti savo šalies pilietybės.

Lietuvos Respublikos pilietybė gali būti suteikiama asmeniui, jeigu jis:

- 1) legaliai gyvena Lietuvoje pastaruosius 10 metų (jeigu užsienietis yra sudaręs santuoką su Lietuvos piliečiu, tada 7 metus);
- 2) išlaikė valstybinės kalbos ir Lietuvos Konstitucijos pagrindų egzaminus;
- 3) prašymo pateikimo metu turi dokumentą, patvirtinantį teisę nuolat gyventi Lietuvos Respublikoje;
- 4) turi teisėtą pragyvenimo šaltinį;
- 5) yra asmuo be pilietybės arba raštu pareiškia savo valią atsisakyti turimos kitos valstybės pilietybės, kai jam bus suteikta Lietuvos Respublikos pilietybė;
- 6) asmuo, kuriam suteikiama Lietuvos Respublikos pilietybė, prisiekia Lietuvos Respublikai.

Asmenys, nuolat gyvenantys Lietuvos Respublikoje, prašymus dėl Lietuvos Respublikos pilietybės kartu su atitinkamais dokumentais pateikia gyvenamosios vietos migracijos tarnybai.

### **Grįžimas į Lietuvą**

Planuojant grįžti į Lietuvą, naudingos informacijos apie gyvenimą Lietuvoje galima rasti Užsienio reikalų ministerijos tinklalapyje: <http://www.urm.lt/index.php?982615348>.

### **Įgalinanti dalis**

Padėk kitiems – padėsi sau. Savanoriauk! Metodika [žr. atskirai].

### **PRIEDAI**

[žr. atskirai]