



Projektas „Kipšo“ išvarymas, arba patyriminė savigalba“

Projekto tikslas. Ugdyti žmonių sąmoningumą, suvokimą apie savigalbos svarbą kovai ir prevencijai su psichikos ligomis, organizuojant skirtingas kūrybines terapijas ir įtraukiant į veiklas įvairių sričių atstovus – sveikatos specialistus, literatus, kitų sričių menininkus. Per tiesioginį kontaktą su kūryba, atrandant skirtingas raiškas ir naujas savirealizacijos galimybes, atverti kelią į savęs tobulinimą ir kultūros bei meno pažinimą, socialinių ryšių stiprinimą, kaip kokybiško gyvenimo pagrindą.

Terminas: 2020 m. sausio 15 d. – gruodžio 15 d.

Projektą finansuoja: Lietuvos kultūros taryba.

Trumpas projekto pristatymas. Projektas buvo orientuojamas į suaugusius, darbingo amžiaus žmones, kurie yra įsisukę į beprotišką gyvenimo tempą, yra nuolatinėje įtampoje, ir kuriems ypač stinga vidinės ramybės ir dvasinės pusiausvyros. Organizavome susitikimų su žinomais Lietuvos žmonėmis ciklą „Vienos knygos terapija“. Jo metu savo patirtimis dalinosi žmonės, kurie partyrė įvairių psichologinių sunkumų ir visa tai aprašė knygose. Projekto metu organizuoti edukacinių renginių – kūrybinių dirbtuvių ciklas, kurių metu per įsitraukimą į kūrybinę veiklą, pasitelkiant savo gebėjimus ir atrandant naujas saviraiškos galimybes, užsiėmimų dalyviai gavo realią naudą savo psichinei sveikatai, pozityvumo, bendruomeninių ir socialinių ryšių stiprinimui. Dalyvaujant sveikatos srities specialistams, menininkams, terapinės literatūros autoriams ir kt. organizavome kūrybines dirbtuves, terapinius užsiėmimus, skatinome žmones neužsidaryti savyje, ieškoti pagalbos ir išeičių, susidūrus su sunkumais. Be to, bibliotekoje įkurta literatūrinė „Savigalbos vitaminų lentynėlė“, kuri vėliau perkelta į virtualią erdvę, leido išsirinkti reikalingą grožinės literatūros knygą, kurioje projekto dalyviai bandė surasti atsakymą į savo klausimus, pažvelgti į problemas kitaip, ieškoti ir surasti sau tinkamą išeitį. Savigalbos ir savęs motyvavimo nepertraukiamumui bibliotekoje buvo įkurtas pirmasis Klaipėdoje „Pozityvistų klubas“, kurio pagrindinė idėja – telkti bendraminčius, ieškančius pozityvumo savyje, gyvenime, ar tiesiog norintiems juo dalintis. Kūrybinę veiklą kaip terapiją pasiūlėsime ir prisijungiant prie jau veikiančių bibliotekoje moterų kūrybinių dirbtuvių, kuriose reguliariai renkasi darbingo amžiaus moterys, norinčios dalintis savo kūrybiniais įgūdžiais bei idėjomis.

Vienos knygos terapija – ieškantiems vidinės ramybės ir dvasinės pusiausvyros

Vasario 26 d. Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos Pempininkų padalinyje (Taikos pr. 81A) vyko susitikimas su Erika Umbrasaite – rašytoja, žurnaliste, dešimtmetį gyvenančia Prancūzijos pietvakariuose. Kasdienybėje ji – mažos galerijos viduramžių miestelyje savininkė ir šio miestelio gyvenimo stebėtoja. Laisvalaikiu ir svajonėse – kelionėse laiką leidžianti ir istorijas kolekcionuojanti rašytoja, kuri stengiasi į nieką gyvenime nežiūrėti pernelyg rimtai. Erikai knygų rašymas prasidėjo nuo dienoraščio susirgus onkologine liga. Po šios ligos ne tik užgimė rašytojos talentas, bet ir noras gyventi kitaip.

Šiuo renginiu Klaipėdos miesto savivaldybės viešoji biblioteka pradėjo visus metus trukusį projektą „Kipšo“ išvaymas, arba patyriminė savigalba“ (finansavo Lietuvos kultūros taryba), skirtą žmonėms, kurie yra įsisukę į beprotišką gyvenimo tempą, dažnai yra nuolatinėje įtampoje ir kuriems ypač stinga vidinės ramybės ir dvasinės pusiausvyros.

„Vienos knygos terapija“ – tai susitikimų su žinomais Lietuvos žmonėmis renginių ciklas, kurio metu savo patirtimis dalinasi žmonės, kurie patyrė įvairių psichologinių sunkumų ir visą tai aprašė knygose. Neurologijos ir psichiatrijos profesorius V. Franklis teigė: „Reikiama knyga reikiamu momentu daugybę žmonių išgelbėjo nuo savižudybės...“. Bibliotekoje veikė literatūrinė „Savigalbos vitaminų“ lentynėlė padedanti išsirinkti reikalingą grožinės literatūros knygą, surasti atsakymą į savo klausimus, pažvelgti į problemas kitaip, ieškoti ir surasti sau tinkamą išeitį. Yra suplanuoti susitikimai su specialistais, dirbančiais savipagalbos ir motyvavimo srityse.

Jau kovo 3 d. 17.30 val. pakvietėme gyventojus į pirmąjį „Pozityvistų klubo“ Klaipėdoje susitikimą Pempininkų bibliotekoje (Taikos pr. 81A). Klubo iniciatorė – Dalia Gudkova. Ieškokome pozityvumo savyje, žmonėse, gyvenime ir dalinomės tuo su kitais. Susitikimai vyko kiekvieno mėnesio pirmąjį antradienį!

Projekto veidu sutiko tapti televizijos ir teatro aktorius Marius Repšys, pats išgyvenęs depresiją. Kovo 10 d. 17.30 val. atvirai apie gyvenimo išbandymus dalinsis Marius Repšys kartu su Karoliu Petryla, kurie pristatys knygą „Šokis su tamsa“. Knyga nėra vien tik pasakojimas apie patirtus psichologinius išgyvenimus, depresiją. Tai raktas, galintis padėti rasti sprendimų būdus. Renginį moderavo psichologė Rasa Valančienė.

Dalyvaujant sveikatos srities specialistams, menininkams, terapinės literatūros autoriams ir kt. organizavome kūrybines dirbtuves, terapinius užsiėmimus, skatinome žmones neužsidaryti savyje, ieškoti pagalbos ir išeičių, susidūrus su sunkumais.

Susitikimas su Karoliu Petryla ir Mariumi Repšiu

Kovo 10 d. Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos Pempininkų padalinyje (Taikos pr. 81A) vyko susitikimas su **Karoliu Petryla** ir **Mariumi Repšiu** bei knygos „Šokis su tamsa“ pristatymas. Moderavo psichologė **Rasa Valančienė**.

Karolis Petryla – teisininkas, verslo konsultantas, lektorius, penkių knygų autorius, Lietuvos epilepsija sergančiųjų sąjungos (LESS) „Epilė“ prezidentas.

Marius Repšys – kino ir teatro aktorius. Apdovanotas už geriausią antraplanį vaidmenį „Auksiniu scenos kryžiumi“. 2012 ir 2017 m. apdovanotas „Sidabrine gerve“ kaip geriausias metų aktorius. Vaidinęs „Monikai reikia meilės“, „Rimti reikalai“, „Gautas iškvietimas“, „Redirected“ ir kt. Naujausia išleista knyga „Heraklis Nr. 4“.

Karolis Petryla ir Marius Repšys atvyko pristatyti knygos „Šokis su tamsa“. Knyga nėra vien tik pasakojimas apie patirtus psichologinius išgyvenimus, depresiją. Tai raktas, galintis padėti rasti sprendimų būdus.

Renginį moderavo Rasa Valančienė – psichologė, sporto trenerė, didžiąją dalį profesinės patirties sukaupusi dirbdama sporto psichologe su didelio meistriškumo sportininkais, jų tėvais bei treneriais.

Renginio akimirkos:

<https://www.facebook.com/pempininkubiblioteka/posts/2601259783335392>

Reportažas iš renginio Balticum žiniose nuo 18:50 min.

Vaizdo įrašas <https://fb.watch/4Kup-0goGX/>

Vienos knygos terapija: pokalbis su Alex Monaco internete



Balandžio 21 d. Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos Pempininkų padalinys kvietė prisijungti prie pokalbio su Alex Monaco internete! Pašnekovas papasakojo apie savo kelią į motyvatoriaus veiklą ir pateikė patarimų savigalbai prasmingo gyvenimo link!

Tiesioginė transliacija vyks Pempininkų bibliotekos Facebook paskyroje.

[Transliacijos įrašas](#)

Meno terapijos paletės platybėse su Salomėja Burneikaite



Gegužės 5 d. Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos Pempininkų padalinys kvietė į virtualų susitikimą su Salomėja Burneikaite ir pasižvalgyti po meno terapijų paletę.

Transliacijos įrašas

Šiais laikais itin populiari tampa meno terapija. Įvardijami patys įvairiausi jos metodai. Tačiau kaip susigaudyti ir nepaklysti šiose paletės platybėje?

Terapijų yra įvairių: dailės, muzikos, dramos, šokio, judesio, tekstilės ar biblioterapiją. O gal ką nors jau biblioterapiją. O gal ką nors jau

žinote apie gamtos, molio, popieriaus plastikos ar landšafto terapiją? Susitikimo metu aptarsime, kodėl panašias veiklas imta priskirti meno terapijai? Aptarsime kokią reikšmę kiekvieno žmogaus gyvenime užima kūrybiškumas. Sužinosite kas gali vadintis meno terapeutu ar savo veikloje taikyti meno terapijos metodus.

Lektorė – Salomėja Burneikaitė – dramos pedagogė, Lietuvos meno terapijos, Lietuvos biblioterapijos asociacijų narė, biudžetinė įstaiga Klaipėdos miesto socialinės paramos centro socialinio užimtumo specialistė (čia praktiškai derina įvairius kūrybinius metodus).

Vytauto Jančiausko virtuali paskaita „Mūsų santykių ritualai dabar“



Gegužės 26 d. Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos Pempininkų padalinys kvietė į virtualią paskaitą „Mūsų santykių ritualai dabar“. Paskaitos lektorius, sąmoningos ir pasąmoningos elgsenos vertinimo specialistas VYTAUTAS JANČIAUSKAS kalbės apie santykių puoselėjimą dabartiniu laikotarpiu ir apskritai apie santykius poroje.

Karantino laikotarpiu teko užsidaryti namuose ir daug laiko praleisti su pora, šeima, vaikais. Vieniems tai buvo nuostabus laikas drauge, kitiems – trintis ir „kampų gludinimas“. Perkainojome vertybes, apmąstėme

džiaugsmus ir klaidas santykiuose. O juk santykiai ir yra viena didžiausių, svarbiausių mūsų gyvenimo sferų – tema, kurią turėtume nagrinėti, studijuoti ir puoselėti nuolatos.

Vytautas Jančiauskas – verslininkas, lektorius, sąmoningos ir pasąmoningos elgsenos vertinimo specialistas, seminarų pagalba padedantis žmonėms kurti darnius santykius. Parašė knygą „Mūsų santykių ritualai“, sukūrė unikalų žaidimą poroms „Gerų darbų kalendorius“.

Studijuoja pas vieną geriausių pasaulyje asmeninių pokyčių trenerių Anthony Robbins. Aistringai domisi žmogaus psichologija, elgsenos modeliais ir porų santykiais bei visomis strategijomis, kurios leidžia padaryti juos tobulais.

„Aš visada sakau, kad santykiai tai nėra sunkus ir varginantis darbas. Savo darbu noriu parodyti žmonėms, kad šią nuostatą reikia keisti nauja – sunkiai dirbam darbe, o grįžę namo puoselėjame laimingus ir džiuginančius santykius, kada jaučiamės gerai ir maloniai.“ V. Jančiauskas

Transliacijos įrašas

Projekto veiklos Interaktyvioje vasaros skaitykloje

Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešoji biblioteka penktą kartą kvietė klaipėdiečius vasaros metu užsukti į Karlskronos aikštę, šalia Danės, kur nuo birželio 16 dienos veikė Interaktyvi vasaros skaitykla. Užsukę į Karlskronos aikštę antradieniais – penktadieniais nuo 11 iki 19 valandos, šeštadieniais nuo 12 iki 18 valandos visada buvo galima rasti įdomios veiklos visai šeimai.

Projekto „Kipšo“ išvarymas, arba patyriminė savigalba“ renginiai:

Liepos 2 d. Tapyba vilna: kūrybinės dirbtuvės suaugusiems su liaudies meistre Daiva Katiševskaja.

Liepos 7 d. Pozityvistų klubo susitikimas. Išlikime emociškai stipriais, energingais ir kūrybingais!

Liepos 18 d. Veidoskaita su Žydrūnu Sadausku. Autoriaus knygos „Veidoskaita – praktinis vadovas“ pristatymas.

Liepos 21 d. Susitikimas su savimi. Meno ir judesio terapijos sintezė. Užsiėmimą vedė meno terapeutė-psichologė Jurgita Dainauskaitė-Šileikienė.

Liepos 30 d. Odinės apyrankės. Kūrybinis užsiėmimas suaugusiems su amatininke Jūrate Mierkiene.

Rugpjūčio 6 d. Meditacija, kaip pagalba sau ir kitiems: susitikimas su psichologu, dėmesingo įsisamoninimo mokytoju Pauliumi Rakštiku.

Rugpjūčio 8 d. Kūrybinio rašymo terapija su Gabriele Labanauskaite.

Renginių akimirkos:

<https://www.facebook.com/pempininkubiblioteka/posts/2869380206523347>

<https://www.facebook.com/pempininkubiblioteka/posts/2882549711873063>

Susitikimas su knygos „Neleisk angelui nukristi nuo peties“ autoriumi Audriumi Skačkausku



Birželio 20 d. kvietėme į susitikimą su knygos „Neleisk angelui nukristi nuo peties“ autoriumi Audriumi Skačkausku. Renginio vedėja Dalia Kanclerytė.

Audrius Skačkauskas 12 metų gyveno Klaipėdoje, čia studijavo, dirbo „Lalūnoje“, „Balticum TV“. Jau 15 metų žurnalistinio darbo radijuje ir televizijoje. Gyvenimui įpusėjęs Audrius įklimpo į alkoholizmo liūną. Siekdamas iš jo išsivaduoti kreipėsi pas kunigą –

egzorcistą, kuris patarė jam rašyti.

Taip pradėjo keistis jo gyvenimas. Metė žurnalistiką, nustojo gerti ir pradėjo rašyti noveles, esė ir net humoreskas iš savo gyvenimo. Stebėdamas save ir aplinką jis surasdavo visada teigiamų dalykų ten, kur atrodė neįmanoma išvelgti prošvaistės. Net susirgęs onkologine liga jis nenustojė rašyti apie tai, kaip jaučiasi pats, jo artimieji ir besigydantys nuo šios ligos žmonės.

Greitai sulaukęs populiarumo savo rašiniiais socialiniuose tinkluose jis nutarė visas savo istorijas sudėti į knygą „Neleisk angelui nukristi nuo peties“. Knyga gavosi autoironiška, bet kartu labai jautri ir gyvenimiška, nes nei viena istorija nesugalvota. Kaip dabar madinga sakyti – viskas paremta tikrais faktais.

Susitikimo akimirkos:

<https://www.facebook.com/pempininkubiblioteka/posts/2848643928596975>

Biblioteka – savigalbai ir motyvacijai



Dažnai esate nuolatinėje įtampoje, ypač stinga vidinės ramybės ir dvasinės pusiausvyros. Vieną, kaip savigalbos institucijų, kviečiame rinktis biblioteką! Kaip teigė neurologijos ir psichiatrijos profesorius Viktoras Franklis „Reikiama knyga reikiamu momentu daugybę žmonių išgelbėjo nuo savižudybės...“, ir ne tik...

Pristatytas projekto metu sukurtą video klipą „Kipšo“ išvarymas, arba patyriminė savigalba.

Vaizdo įrašas

Nemalonių jausmų transformacija į malonius

Birželio 30 d. kvietėme į dailės terapiją „Nemalonių jausmų transformacija į malonius“ su psichologe, dailės terapijos praktike Julija Akimenkova.

Jausmai veikia visas žmogaus veiklos sritis. Jausmų fone mes dirbame, miegame ir svajojame. Tik dėl jausmų galime ką nors išgyventi ar patirti. Noras išgyventi tik malonius jausmus – didžioji žmogaus klaida ir iliuzija. Mes negalime „išoperuoti“, uždrausti sau liūdėti, nerimauti, pykti ar jausti kitus mums nemalonus jausmus. Atsisakydami jausti nemalonus jausmus, prarandame galimybę jausti ir malonius.

Kūrybinių dirbtuvių metu išbandytas metodas, kuris padeda sumažinti nemalonaus jausmo intensyvumą, transformuoti nemalonų jausmą į malonų.

Paskaita „Panikos priepuoliai“

Rugsėjo 22 d. vyko paskaita „Panikos priepuoliai“. Lektorė Rasa Valančienė – psichologė, sporto trenerė, didžiąją dalį profesinės patirties sukaupusi dirbdama sporto psichologe su didelio meistriškumo sportininkais, jų tėvais bei treneriais paaiškino:

- kaip atpažinti panikos priepuolį;
- kokie simptomai pasireiškia prasidėjus panikos atakai;
- kas vyksta organizme;
- dėl ko atsiranda panikos priepuoliai;
- ar galime sau padėti patys.

Apie visa tai ir dar daugiau pristatyta paskaitoje.

Pozityvistų klubo susitikime rašytoja Giedrė Bružienė



Spalio 6 d. Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešosios bibliotekos **Pempininkų padalinyje** (Taikos pr. 81A) **Pozityvistų klubas** kvietė į rudeninį susitikimą su humoro jausmo nestokojančia žemaitė **Giedre Bružiene!** Ji – rašytoja, žoliautoja, žolelių ūkio „Viršūnėlės ir šaknelės“ savininkė.

Giedrės vaizdingos kalbos išties smagu ir linksma klausyti! Tuo galėjome įsitikinti atvykę į susitikimą!

Minčių žvėrynas: knygos pristatymas ir srautinio rašymo dirbtuvės

Spalio 27 d. vyko knygos „Minčių žvėrynas“ pristatymas ir srautinio rašymo dirbtuvės su rašytoja, knygų apie minčių valdymą autore Eva Tombak.

„Minčių žvėrynas“ - tai minčių ir emocijų dresavimo teorija ir praktika. Naujoko protui pritaikyti metodai, kaip šuns protą paversti liūtišku, kad liautųsi vaikytis kiekvieno kvailo pagaliu.

Autorė Eva Tombak sako: „Protą reikia treniruoti kaip šunį. Netreniruotas protas elgiasi kaip šunytis, kuris, nenustygdamas vietoje, prikrečia eibių. Šunytį pirmiausia mokome komandų: „Sėdėk, ramiai.“ Taip pat pradame ir proto dresavimą. Bet su protu reikia elgtis gudriau. Protas priešinasi nurodinėjimams, jam reikia mesti pasirinkimo kaulą – iliuziją, kad daro tai, ką nori, o ne tai, ko reikia. Šuns dresavimas įprastai trunka 3–6 mėnesius. Žmogaus proto ugdymas – visą gyvenimą.“

O liūdnos ar piktos minties įsiskverbimas į sąmonę ne mažiau pavojingas, nei korona viruso invazija į organizmą. Būtina pasirūpinti nepageidaujamos minties išvartimu, jei nenorime, kad ji mus išvartytų – tokia srautinio rašymo dirbtuvių esmė su Eva Tombak.

[Transliacijos įrašas](#)

*Projektą įgyvendino Klaipėdos miesto savivaldybės Imanuelio Kanto viešoji biblioteka
www.biblioteka.lt*