



## **PENKIOLIKTOJI LIPD VASAROS STOVYKLA BALSIOUSE 2012 m. rugpjūčio 16 - 19 d.**

**LIETUVOS INDIVIDUALIOSIOS PSICHOLOGIJOS DRAUGIJAI – 15 METŲ!**

### **KAS TAI?**

Tai stovykla draugijos nariams su šeimomis ir prijaučiantiems. Čia mokomės, dirbame ir poilsiaujame.

### **STOVYKLOS TIKSLAS**

Skleisti Alfredo Adlerio idėjas ir gyventi pagal jas. Pagrindinės A. Adlerio idėjos:

- padrašinimas;
- lygiavertiškumas;
- bendrystė;
- pagarba;
- bendradarbiavimas
- savarankiškumas priklausyme.

### **VIETA**

Gyvensime šalia 1764 m. statyto Balsių malūno, Pasvalio raj. Stovyklausime šalia Lėvens upelio.

### **LAIKAS**

Vasaros stovykla vyks 2012 08 16 - 19.

Balsiuose renkames ketvirtadienį nuo 17 val. **Stovyklos atidarymas 18:30 val., uždarymas sekmadienį apie 14 - 15 val.**

# GRUPĖS

**Raminta Šereikaitė, Gita Žaliukienė: Jaunesniųjų vaikų grupė (3-6 m.) "Vėjo malūnėliai".**  
Stovyklos metu suksimės žaidimų, spalvų ir garsų pasaulyje. Klausysimės linksmų dainelių, pasakų, piešime aplinkinį pasaulį, judėsime smagių žaidimų sukury. Bendrausime, keisimės šypsenomis ir linksmi leisime laiką kartu. Reikėtų turėti bent vieną mielą žaisliuką.

**Daiva Kirlienė ir Milda Pleitaitė.**

**Grupė „Smalsučiai“ (7- 10m).**

Balsių vasaros stovykloje su dalyviais mokysimės geriau pažinti save, būti tolerantiškais, atsakingais, tausoti mus supančią aplinką, kurioje mes turime jaustis savimi pasitikintys, džiugūs, mokantys bendrauti su draugais. Žaisime ir ilsėsime, reikšime jausmus, talentus – piešime, vaidinsime.

Žaidimų pagalba apsilankysime net negyvenamoje saloje, kurioje, mūsų lauks įvairios kūrybinės užduotys, kurias atlikę rasime – lobį. Koks jis – sužinosite apsilankę stovykloje.

Jeigu turite jau išreikštų talentų, kviečiame į stovyklą atsivežti savo darbelius, muzikos instrumentus, kad galėtumėte juos parodyti ir pristatyti grupei, bei visiems susirinkusiems į stovyklą.

**Rūta Šlevienė, Monika Daušaitė, Robertas Šlevas: Jaunesniųjų paauglių (11-14 m.) grupė „Kas aš esu“.**

Paauglystėje visada norisi išsiskirti iš kitų, paauglys daug kuo domisi, mokosi, eksperimentuoja, tobulėja, atsirenka, kas jam įdomu, o kas ne; mąsto apie ateitį. Plečiasi bendraamžių draugų ratas, paauglys gilinasi į įvairias tikrovės bei veiklos sritis. Juk tiek daug puikių dalykų dar neišmėginta!

Grupės užsiėmimų metu išbandysime įvairias veiklos sritis: keliausime pilnu atradimų, gamtos pažinimo keliu, fotografuosime, piešime, žaisime atsivėrimo, pasitikėjimo, bendravimo žaidimus, šoksime, kursime spektaklį, išbandysime „dekupažo“ techniką, todėl atsivežkite kokį nors medinį daiktą (medinį šaukštą, šakutę, dėžutę ar kt.), kuri norėtumėte papuošti (dekupažuoti).

Nepamirškite geros nuotaikos, žingeidumo ir entuziazmo!

**Domas Briedis, Gediminas Zubas: Paauglių grupė (15-18 m.).**

Šios grupės metu mes bendrausime, pažinsime save ir vieni kitus. Atsipalaiduosime, dirbsime ir patirsime nuotykių tiek dieną, tiek ir naktį! Gerai leisdami laiką sužinosime apie A.Adlerio teoriją ir psichologiją kasdieniniame gyvenime. Atsivežkite prožektorius, savo pasinę nuotrauką ir žinoma daug geros nuotaikos!

## *Teminės grupės suaugusiems*

### **Vilma Kuodienė: „Savęs pažinimas: čia ir dabar“.**

Kviečiu į savęs pažinimo kelionę, t. y. į susitikimą su savimi! Stabdydami dabarties momentą, patirdami „čia ir dabar“, pažinsime save kaip stebėtoją, kuris įsisąmonina savo jausmus, pojūčius, mintis, norus... Pasitelksime į pagalbą sąmoningo kvėpavimo, kūno įsisąmoninimo, vaizduotės pratimus, piešimą ir kitas priemones, būdus mūsų saviraiškai išskleisti. Laukiu tų, kurie nori drauge patirti ir atrasti save „čia ir dabar“!

Norėtusi mažesnės grupės, nes mums bus svarbus kiekvieno nario naujas asmeninis patyrimas ir pasidalijimas tuo patyrimu. *Grupės dydis: iki 10 žmonių.*

### **Lora Šapailienė: „Vaikystės svajonės, chroniški simptomai ir gyvenimo stilius“.**

Vaikystės svajonės, chroniški simptomai ir gyvenimo stilius. Kviečiu į patyrimo kelionę, kurios metu ieškosime sąsajų tarp sapnų, kūno simptomų ir gyvenimo stiliaus. Laukiamas tikslas – įsisąmoninti susirgimų prasmę ir išgyjimo kelius, patirti būseną - tam tikrą resursą, nešantį savyje giluminę jūsų gyvenimo problemų prasmę, harmonizavimą ir išsprendimą. *Grupės dydis - 15 dalyvių.* Su savimi turėti vaikystės nuotraukų, drąsą pažinti ir daug meilės sau ir šalia esančiajam.

### **Vida Gečienė, Kristina Keturakytė: Grupė „Pinsim pynę“.**

Saugioje ir padrašinančioje aplinkoje mokysimės pinti rugio šiaudus, vikšvas, laikraščius ir laukus. Patys susipinsime ir išsipinsime žaisdami. O jeigu suspėsime, tai patirsime nepaprastą malonumą lankstydami popieriaus lapą, kuris virs gerve, gražia gėle ar gyvūnu. Maloniai praleisime laiką, o kūrybinę įtampą ir džiaugsmą vainikuos pasididžiavimas bei pasitenkinimas savo sukurtu kūrinium. Kviečiame drąsiai dalyvauti visus (moteris ir vyrus) norinčius save išbandyti pinant.

P.S. Pynimo ir lankstymo įgūdžiai nebūtinai.

P.P.S. Dalyvaujančių grupėje prašome atsivežti žirkles, adatą ir siūlą siūti, tvirtesnių siūlų pinti bei rišti (labai tam tinka batraiščiai); lipalo klijų ir vazonėlių ar indą ant kurio pinsime iš laikraščių. *Į grupę galim priimti iki 20 kūrybingų žmonių :).*

### **Violeta Satkūnienė: „Pagava ir pajauta“.**

Grupė skirta stovyklos naujokams ir tiems, kas nori susipažinti su A.Adlerio IP teorija. *Dalyvių skaičius - iki 10.* Seminaro metu drauge klajodami savo gyvenimo vingiais, tyrinėdami prisiminimus, žvelgdami viens kitam į akis ir įsiklausydami bandysime pagauti ir pajusti savo ir viens kito gyvenimo stilių bei šiek tiek susipažinti su individualiosios psichologijos pagrindais.

### **Rūta Kilmanaitė Laurikėnienė: Jogos grupė.**

Visi žmonės nori būti laimingi ir siekia to įvairiais būdais. Tačiau yra kliūčių jaustis laimingu. Joga - vienis, jungtis, padeda suvokti tas kliūtis ir siūlo būdus, kaip jas pašalinti.

Programą sudaro sveiko gyvenimo būdo pagrindai, paprasti, kiekvienam prieinami fiziniai ir kvėpavimo pratimai. Jie šalina stresus ir gražina gyvenimo džiaugsmą. Grupėje gali dalyvauti įvairaus amžiaus ir įsitikinimų žmonės.

Išmoksite fizinių pratimų (asanų), stiprinančių įvairias kūno dalis, gerinančių kraujotaką, virškinimo sistemos darbą, atpalaiduojančių raumenis, aktyvinančių medžiagų apykaitą, teigiamai veikiančių viso organizmo darbą ir didinančių lankstumą. Išmoksite kvėpavimo pratimų, kurie atpalaiduoja kūną ir mažina psichinę įtampą, valo organizmą nuo šlakų ir toksinų, suteikia papildomai energijos. Taip pat gausite teorinių žinių apie žmogaus proto veiklą ir sveiką gyvenimo būdą.

Dalyviai turi unikalią galimybę pabūti patys su savimi ir atverti sau giliausią dvasinį išmatavimą. Programos pagrindas - ypatinga tylos praktika, leidžianti jums giliai pailsėti, atsipalaiduoti, atsinaujinti protu ir kūnu ir grįžti prie kasdienių darbų pilnam energijos bei entuziazmo.

Meditacijoje, nenaudojant pastangų, natūraliu būdu leisime sąmonei atsipalaiduoti ir pasinerti giliai į save. Mūsų protas nusiramina ir grįžta į dabarties momentą. Meditacija leidžia pajusti mūsų prigimties gilumą, o reguliariai medituojant proto skaidrumas ir aiškumas išlieka ir aktyviame kasdieniniame gyvenime. *Dalyvių iki 12. Reikia turėti jogos kilimėlį. Praneškite ar turite atskiru laišku adresu: [ruta.kilmanaite@gmail.com](mailto:ruta.kilmanaite@gmail.com)*

### **Virginija Guogienė: Tėvų grupė „Išminties sodas“.**

Mylime savo vaikus, jiems galėtumėme atiduoti viską. Kartais vaikai užgauna, nuvilia, o kartais net sukuria beviltiškas situacijas ir dažnai nežinome kaip rasti sprendimą. Vaikams juk kalbame iš savo patirties, teisingus dalykus – kodėl jie neklauso, prieštarauja, įrodinėja savo nepagrįstas tiesas? Žinome, kad svarbu mylėti savo vaiką, bet jo nelepinti – kaip tai padaryti? Žinome, kad vaikų mušti negalima, o kaip pasiekti, kad vaikai klausytų? Vaikai mus džiugina, bet neretai mumis naudojasi. Kokie turi būti santykiai, kad taip neatsitiktų? Kodėl taip dažnai santykiuose su vaikais mes naudojame tuos auklėjimo metodus, kurie mus pačius taip skaudino? Kodėl mūsų santykiai su vaiku neretai primena mūšio lauką, kuriame mes prarandame jėgas, susierziname, prarandame savitvardą. Juk mes juos taip mylime. Kiek daug tėvų kelia panašius klausimus. Kiekvienas, kuris norės gauti atsakymus į šiuos klausimus, galės tai padaryti. Gali atsitikti taip, kad ieškant atsakymo į šiuos klausimus, tėvams kils vis naujų. Todėl geriausia ieškoti atsakymo į juos kartu – tėvų grupėje. Šioje grupėje mes kalbėsime, tarsime, dalinsime žiniomis ir asmeniniu patyrimu, paremsime vieni kitus ir rasime naujus problemų sprendimus. Kaip smagu jaustis gera mama, geru tėčiu – pamėginkite tai atrasti ir patirti šioje grupėje.

*Maksimalus grupės narių skaičius - 8 dalyviai.*

## NUMATOMA DIENOTVARKĖ

### **Ketvirtadienis**

- 17:00-18:00 Atvykimas, įsikūrimas, registracija, užsirašymas į savanoriško darbo grupes. Registraciją vykdo Audrius Česnulaitis, Viktoras Šapurovas.
- 18:00-18:30 Organizacinio komiteto ir grupių vadovų posėdis. Viktoras Šapurovas.
- 18:30-19:30 **STOVYKLOS ATIDARYMAS**, vėliavos pakėlimas, pasisveikinimas. Audrius Česnulaitis, Viktoras Šapurovas.
- 19:30-20:30 Vakariėnė. Pateikia savanoriai. Šventinis tortas.
- 20:30-22:30 Groja Pasvalio liaudies muzikos ansamblis „Rags“.
- 22:30-23:30 Muzikos vakaras. Domas Briedis, Gedas Zubas, paauglių grupė.

### **Penktadienis**

- 8:00-8:50 Pusryčiai. Pateikia savanoriai.
- 8:50-9:00 Bendras susirinkimas. Audrius Česnulaitis.
- 9:00-10:30 I užsiėmimas.
- 10:30-11:00 Kavos pertrauka. Pateikia savanoriai.
- 11:00-12:30 II užsiėmimas.
- 12:30-14:00 Pietūs. Pateikia savanoriai. Po pietų laisvalaikis.
- 14:00-14:30 Fotosesija. Monika Daukšaitė.
- 14:30-16:00 III užsiėmimas.
- 16:00-16:30 Kavos pertrauka. Pateikia savanoriai.
- 16:30-18:00 IV užsiėmimas.
- 18:00-18:30 Repetacijos grupėse. Grupių vadovai.
- 18:30-19:00 Paskaita: „LIPD - 15 metų“. Viktoras Šapurovas.
- 19:00-20:00 Vakariėnė. Ruošia Audrius Česnulaitis ir savanoriai.
- 20:00-21:00 Tinklinis. Susitinka jaun. ir vyr. paaugliai.
- 20:00-21:30 Meilės kino seansas. Viktoras Šapurovas.
- 22:00-23:30 Muzikos vakaras. Domas Briedis, Gediminas Zubas ir paauglių grupė.

### **Šeštadienis**

- 8:00-8:50 Pusryčiai. Pateikia savanoriai.
- 8:50-9:00 Bendras susirinkimas. Audrius Česnulaitis.
- 9:00-10:30 I užsiėmimas.
- 10:30-11:00 Kavos pertrauka. Pateikia savanoriai.
- 11:00-12:30 II užsiėmimas.
- 12:30-14:00 Pietūs. Pateikia savanoriai. Po pietų laisvalaikis.
- 14:00-14:30 Repetacijos grupėse. Grupių vadovai.
- 14:30-16:00 III užsiėmimas.
- 16:00-16:30 Kavos pertrauka. Pateikia savanoriai.

- 16:30-17:00 Repeticijos grupėse. Grupių vadovai.  
17:00-18:30 Labdaros aukcionas. Sigitas Juozas Jukna ir Audrius Česnulaitis.  
18:30-19:00 Organizacinio komiteto ir grupių vadovų posėdis. Viktoras Šapurovas.  
18:30-19:00 Paskaita apie Adlerizmą. Edita Briedienė.  
19:00-20:00 Vakarienė. Pateikia savanoriai.  
20:00-24:00 **Grupių pasirodymai.** Pastaba: visos grupės kūrybiškai parodo, ką išmoko. Pabaigoje muzikos vakaras. Domas Briedis, Gediminas Zubas ir paauglių grupė.

## Sekmadienis

- 8:00-8:50 Pusryčiai. Pateikia savanoriai.  
8:50-9:00 Bendras susirinkimas. Audrius Česnulaitis.  
9:00-10:30 I užsiėmimas.  
10:30-11:00 Kavos pertrauka. Pateikia savanoriai.  
11:00-12:30 II užsiėmimas.  
12:30-13:00 Pietūs. Pateikia savanoriai.  
13:00-13:30 Aplinkos ir patalpų tvarkymas.  
13:30-14:00 **STOVYKLOS UŽDARYMAS**, vėliavos nuleidimas, atsisveikinimai. Audrius Česnulaitis, Viktoras Šapurovas.  
Uždarymui pasibaigus organizacinio komiteto posėdis. Viktoras Šapurovas.

## DARBAS

1. Savitvarka ir savitarna
2. Bendri darbai (visi atvykusieji privalo atlikti pasirinktą darbą):  
padengti stalus arbatos/kavos pertraukoms ir po to juos sutvarkyti, ruošti bendras vakarienes (dešrelės ant žarijų, daržovių pjaustymas ir t.t.), padengti stalus ir dalinti maistą per pusryčius, pietus bei vakarienę.
3. Sutvarkyti aplinką ir patalpas prieš išvykstant.

## PRAMOGOS IR KITA

Bus galima maudytis upėje (duburys gilus, todėl mažiems vaikams būtinai reikėtų paimti plaukmenis). Puikios sąlygos žvejoti. Yra valtis, vandens dviratis. Bus įrengta tinklinio aikštelė.

Technika diskotekai pasirūpina organizatoriai.

## ATSIVEŽTI

Į seminarą Jūs būtinai turėtumėte atsivežti:

- čiužinius ir miegmaišius, nes po Jumis bus tik kietos grindys, o virš galvos – stogas. Galite turėti ir savo palapinę;
- pasiimkite kamuolių, įvairių lauko ir stalo žaidimų ir pan.;
- vaizdelių iš ankstesnių stovyklų laikmenas, galėsime rodyti ekrane
- indus, įrankius (taip pat ir lėkštę sriubai)



- higienos reikmenis
- apsaugos priemonės nuo uodų, erkių ir kt.
- muzikos instrumentus
- **po mažytę 2x3 savo nuotraukėlę geografiniam žemėlapiui**

Jei manote, kad prireiks :

- elektrinį virduklį, žibintuvėlį, skaitmeninį fotoaparata ar video kamera (kad vėliau galėtumėte pasidalinti užfiksuotais vaizdais internetu);
- papildomai savo reikmėms galite atsivežti vaisių, daržovių, gaiviųjų gėrimų, saldumynų ar kitokių mėgstamų skanėstų;
- duomenis, reikalingus sąskaitoms faktūroms išrašyti – įmonės pavadinimą, adresą ir kodą (kam reikia).
- daiktus ar kūrinius, kuriuos norėtumėte padovanoti labdaros aukcionui.

## MAITINIMAS

Būsime maitinami ketvirtadienį – vakariene, penktadienį - pusryčiais ir pietumis (vakarienei patys ant žarijų kepsime dešreles ir žuvį vegetarams), šeštadienį – pusryčiais, pietumis ir vakariene, sekmadienį – pusryčiais ir lengvais pietumis. Per kavos pertraukėles kavą ir arbatą darysimės patys (kava ir arbata bei sausainiai bus nupirkti). Norintys gauti vegetarišką maistą informuoja apie tai elektroninės registracijos metu.

## KAINA

- 165 Lt – LIPD nariams;
- 115 Lt – vaikams (3-13 metų);
- 145 Lt – paaugliams (14-18 metų);
- 205 Lt – ne LIPD nariams.

Pastaba:

- į kainą įeina mokestis už seminarą, maitinimą ir nakvynę;
- grupių vadovai ir Algirdas, Audrius, Daina, Viktoras atleidžiami nuo mokesčio, nes už darbą stovykloje ir valdyboje jiems nemokama.
- draugijos nariai, turintys finansinių problemų galėtų kreiptis į valdybą, kad būtų dalinai atleisti nuo stovyklos mokesčio. Motyvacinį laišką reiktų siųsti mūsų adresu: [lipdvaldyba@yahoo.com](mailto:lipdvaldyba@yahoo.com). Aplikacijos priimamos iki birželio 30dienes.

## STOVYKLOS TAISYKLĖS

- **VISI ATVYKUSIEJI PRIVALO DALYVAUTI KURIOJE NORS DARBO GRUPĖJE IR ATLIKTI SAVANORIŠKAI PASIRINKTĄ BENDRĄ DARBĄ**
- **VAIKAI IR PAAUGLIAI PRIIMAMI Į STOVYKLĄ TIK SU SAVO TĖVAIS**
- **UŽ VAIKUS ATSAKO TĖVAI, O UŽSIĖMIMŲ METU – GRUPIŲ VADOVAI**
- **STOVYKLOJE ASMENYS IKI 18 METŲ AMŽIAUS ALKOHOLIO NEVARTOJA**
- **UŽSIĖMIMŲ METU LAIKOMASI GRUPĖS TAISYKLIŲ**

- NUO 23.30 VAL. IKI 7 VAL. (šeštadienį nuo 24 val.) – TYLOS IR POILSIO METAS
- TAI ŠEIMŲ STOVYKLĄ, TODĖL VAIKAI TURI MIEGOTI TEN, KUR IR TĖVAI
- JAUNESNIŲJŲ VAIKŲ GRUPĖJE GALI DALYVAUTI VAIKAI, TURINTYS HIGIENINIUS ĮGŪDŽIUS IR GALINTYS PO 1,5 VAL. IŠBŪTI BE TĖVŲ GLOBOS
- Į STOVYKLĄ ATVYKSTAME BE NAMINIŲ GYVŪNŲ
- RŪKANTYS TURI PAISYTI NERŪKANČIŲJŲ TEISIŲ
- REKOMENDUOJAMA, KAD VIENOJE GRUPĖJE NEDALYVAUTŲ TOS PAČIOS ŠEIMOS NARIAI, ARTIMI DRAUGAI

(TAISYKLIŲ NESILAIKANČIŲ ASMENŲ TOLIMESNĮ DALYVAVIMĄ STOVYKLOJE SVARSTO ORGANIZACINIS KOMITETAS.)

Stovyklos direktorius Audrius Česnulaitis. Stovyklos koordinatorius Viktoras Šapurovas.

## REGISTRACIJA

Elektroninė registracija į stovyklą - seminarą vyksta birželio 1 d. - birželio 30 d. paspaudus adresą žemiau žodžių „**Registracijos forma**“ teksto apačioje (jei skaitote šią informaciją laiške, reikia nukopijuoti adresą į naršyklę). Kiekvienam suaugusiam reikia pildyti atskirą registracijos lapą, į tą patį lapą įrašomi ir vaikai bei paaugliai. Jei vaikai turi specialių poreikių, yra alergiški, reikia tai nurodyti registracijos lape. Grupės vadovas susieks su jumis, kad būtų į tai atsižvelgta. Taip pat reikia registruotis ir grupių vadovams, jei su jais atvyksta vaikai.

18 metų dalyviai gali dalyvauti paauglių grupėje arba suaugusiųjų grupėse (pastaruoju atveju reikia pildyti atskirą registracijos lapą). Prieš registruojantis reikia pervesti avansą po 50 Lt už kiekvieną dalyvį įskaitant ir vaikus: Lietuvos individualiosios psichologijos draugija, kodas 191946577, sąskaita: LT597300010002378986. Pildant pavidimą reikia įrašyti „mokestis už stovyklą“ išvardijant dalyvių vardus, o esant skirtingoms pavardėms ir pavardes. Būtina įrašyti vardą ir pavardę, jei mokama iš kito sąskaitos. Likusią sumą reikės sumokėti atvykus į stovyklą.

Kadangi stovyklos dalyvių skaičius ribotas pirmiausia bus priimami LIPD nariai ir su jais atvykstantys artimieji. Toliau priimami IPI studentai su jais atvykstančiais artimaisiais. Kiti dalyviai priimami esant laisvoms vietoms.

Ne vėliau kaip liepos 5 d. kiekvienam pranešime el. paštu apie registracijos rezultatą. Jei negalėsime priimti į stovyklą, pinigų gražinsime į tą sąskaitą, iš kurios jie buvo išsiųsti.

Jei užregistruotas į stovyklą asmuo į stovyklą neatvyks, avansas nebus gražinamas.

Kilus neaiškumams skambinkite Viktorui Šapurovui nuo 8.00 iki 9.00 tel.: 8-687-59293 darbo dienomis arba siųskite laiškus el. paštu iš LIPD tinklalapio. Apie programos pokyčius informuosime draugijos tinklalapyje.

## REGISTRACIJOS FORMA:

<https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/viewform?hl=lt&formkey=dHJmbEp5SHdIRnFmSEU1MEZ2blIzWWc6MQ#gid=0>



## **KAIP NUVYKTI**

Važiuoti nuo Panevėžio link Pasvalio virš 25km. Pravažius 33km stulpelį yra Talačkonių kaimas. Čia reikia sukti į kairę ties parduotuve ir iš karto į dešinę, į Ažuolų gatvę. Šia gatve važiuoti per visą kaimelį, kol baigsis asfaltas ir, pravažius T formos sankryžą, sukti į kairę (šioje vietoje bus užrašas „LIPD STOVYKLA“). Nuo kelio matysis tiltas, per kurį reikia pervažiuoti, toliau dešinėje kapinės, kurias apvažius išsyk pasimatys mūsų stovyklos namelių stogai. Stovyklos koordinatės:

522000, 6211070 (LKS) 56.033166, 24.352986 (WGS)

