

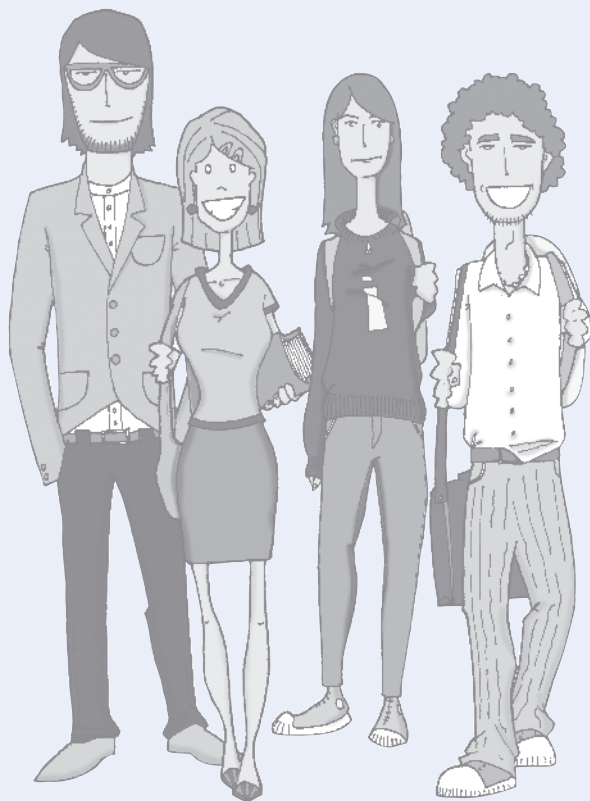
SUSIPAŽINK ĮVERTINK VAŽIUOK



GIDAS

STUDENTAMS, SAVANORIAMS, PRAKTIKANTAMS, DARBUOTOJAMS

SUSIPAŽINK ĮVERTINK VAŽIUOK



GIDAS

STUDENTAMS, SAVANORIAMS, PRAKTIKANTAMS, DARBUOTOJAMS

Parengė: Švietimo mainų paramos fondas bendradarbiaudamas su Eurodesk, Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūra, Eures

Herojus piešė Justinas Račinskas

Kūrybinis darbuotojas Marius Giedraitis

Redagavo, maketavo ir spausdino UAB „ARX Baltica“

Tiražas 2 000 vnt.

© Švietimo mainų paramos fondas, 2010

Šis leidinys finansuojamas remiant Europos Komisijai. Leidinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos informacijos naudojimą.

TURINYS

ĮVADAS	4
HEROJAI	5
ŠVIETIMO MAINŲ PARAMOS FONDAS	6
JAUNIMO TARPTAUTINIO BENDRADARBIAVIMO	
AGENTŪRA (JTBA)	7
EURES	8
EURODESK	8
PASIRENGIMAS IŠVYKTI: KĄ TURI PADARYTI LIETUVOJE?	9
PASIRENGIMAS IŠVYKTI: KĄ TURI ŽINOTI APIE KITĄ ŠALĮ?	15
PASIRENGIMAS IŠVYKTI: KĄ PASIIMTI Į KELIONĘ?	19
UŽSIENIO KALBOS ĮGŪDŽIAI	23
IŠLAIDŲ PLANAVIMAS	26
IŠSILAVINIMO IR KVALIFIKACIJOS PRIPAŽINIMAS	29
ADAPTACIJOS KITOJE ŠALYJE ETAPAI	33
INTEGRACIJA NUVYKUS	37
STEREOTIPAI	40
TU – LIETUVOS AMBASADORIUS	42
TARPKULTŪRINIS MOKYMASIS	45
ADAPTACIJA GRĮŽUS NAMO	49
ĮSIVERTINIMAS	51
KAI TAISYKLĖS NEGALIOJA IR KEIČIASI PLANAI	55



– NAUDINGOS NUORODOS



– TESTAI

ĮVADAS

Sveikas,

jei jauti žinių troškulį, sieki įgyti patirties ir nori patobulėti tiek profesinėje, tiek asmeninėje srityje, šis leidinys skirtas tau. Jis supažindins su temomis, kurios aktualios vykstant į kitą šalį studijuoti, atlikti praktiką, stažuotis, dirbti ar būti savanoriu.

Leidinyje rasi keturiolika atskirų skyrių. Pateikta informacija padės nepasimesti ruošiantis išvykti, būnant kitoje šalyje ar sugrįžus.

Teorinius skyrių aprašymus iliustruos keturi jauni žmonės – Lina, Kotryna, Ernestas ir Motiejus, kurie pasidalins savo praktine patirtimi, kartu patars, kaip išvengti netikėtumų kitoje šalyje. Be to, rasi ir įvairių testų, skirtų jau apsisprendusiems ar dar tik svarstantiems apie kelionę į užsienį.

Visi keturi leidinio herojai užsienyje patirties įgijo pagal Švietimo mainų para-

mos fondo koordinuojamas programas ir projektus bei Mokymosi visą gyvenimą programą. Išvykdami jie taip pat bendradarbiavo su Jaunimo tarptautine bendradarbiavimo agentūra (JTBA), *EU-RES* ir *Eurodesk*.

Kai kurios leidinyje pristatomos temos aktualesnės žmonėms, kurie vyksta į užsienį ilgesniam – pusmečio ar metų – laikotarpiui, tačiau vienoje ar kitoje situacijoje pravers daugelis šiame leidinyje pateikiamų temų.

Tikimės, kad ši informacija kartu su patirties užsienyje įgijusių žmonių pasakojimais padės tau įsivertinti, ar esi pasirengęs išvykti į tobulinimosi kelionę.

Sėkmės!

HEROJAI

Savanorė Lina

Amžius – 26 metai.

Vieta – Magdeburgas (Vokietija).

Veikla – įvairių stovyklų organizavimas, projektai su jaunuimu.

Išvykos tikslas – atrasti save, pajusti kitos šalies aplinką, susirasti naujų draugų, patobulinti vokiečių kalbą, pakeliauti.

Laikotarpis – 1 metai, išvyko pasinaudojusi Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūros teikiamomis galimybėmis.

Studentas Motiejus

Amžius – 20 metų.

Vieta – Bolonija (Italija).

Veikla – komunikacijos mokslai, III kursas.

Išvykos tikslas – pasisemti žinių ir patobulinti italų kalbą, susipažinti su Italijos kultūra, susirasti naujų draugų.

Laikotarpis – semestras, išvyko pasinaudodamas ERASMUS programa.

Darbuotojas Ernestas

Amžius – 29 metai.

Vieta – Lisabona (Portugalija).

Veikla – grafinio dizaino specialistas, dirbęs vienoje iš reklamos agentūrų.

Išvykos tikslas – įgyti patirties, patobulinti įgūdžius, užmegzti profesinius ryšius.

Laikotarpis – 1 metai, išvyko tarpininkaujant *EURES* tarnybai.

Praktikantė Kotryna

Amžius – 22 metai.

Vieta – Briuselis (Belgija).

Veikla – prancūzų kalbos mokytoja.

Išvykos tikslas – pagilinti žinias, pasidomėti ir susipažinti su mokymo ir darbo metodais.

Laikotarpis – 6 mėnesiai, išvyko pasinaudodama Mokymosi visą gyvenimą programos galimybėmis.



ŠVIETIMO MAINŲ PARAMOS FONDAS



Švietimo mainų paramos fondas

Mūsų tikslas – padėti Lietuvos gyventojams pasinaudoti tarptautinio bendradarbiavimo teikiamomis galimybėmis, administruoti programas ir skleisti informaciją apie veiklos rezultatus.

Fondas administruoja 16 tarptautinių švietimo programų, dalyvauja įvairiuose tarptautiniuose projektuose ir nacionalinėse iniciatyvose.

Mūsų administruojamos programos:

Mokymosi visą gyvenimą programa:

- ◆ *Comenius* – individualus mobilumas ir tarptautiniai bendradarbiavimo projektai ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo srityje.
- ◆ *Erasmus* – tarptautiniai mainai ir bendradarbiavimo projektai aukštojo mokslo srityje.
- ◆ *Leonardo da Vinci* – mobilumo ir tarptautiniai bendradarbiavimo projektai profesinio mokymo srityje.
- ◆ *Grundtvig* – individualus mobilumas ir tarptautiniai bendradarbiavimo projektai suaugusiųjų švietimo srityje.

- ◆ Skersinė programa (pažintiniai vizitai) – švietimo ir profesinio mokymo specialistų bei politikos kūrėjų pažintiniai vizitai.
- ◆ *Jean Monnet* programa – mokymai, moksliniai tyrimai ir svarstymai aukštojo mokslo srityje.

Nordplus – Baltijos ir Šiaurės šalių bendradarbiavimo projektai švietimo srityje.

Europass – dokumentai, padedantys standartizuotai ir išsamiai pateikti informaciją apie savo išsilavinimą, profesinius gebėjimus ir turimas kompetencijas.

Euroguidance – projektas, skirtas mobilumui ir profesiniam orientavimui Lietuvoje ir Europos Sąjungoje (ES) skatinti.

Akademiniai mainai – valstybinės stipendijos studijoms ir mokslinėms stažuotėms užsienyje.

Tempus – aukštojo mokslo modernizavimas šalyse – ES kaimynėse.

Erasmus Mundus – aukščiausios kokybės jungtinės studijų programos ES šalyse.

Nacionalinė Bolonijos ekspertų grupė – ekspertų grupė informacijai apie Bolonijos procesą skleisti.

Daugiau informacijos www.smpf.lt

JAUNIMO TARPTAUTINIO BENDRADARBIAVIMO AGENTŪRA (JTBA)



Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūra (JTBA) siekia užtikrinti tarptautinio jaunimo bendradarbiavimo plėtrą ir sėkmingą lietuvių dalyvavimą jaunimui skirtose ES programose.

JTBA administruoja ES programą „Veiklus jaunimas“, kuri skirta visiems 13–30 metų žmonėms. Programa suteikia neformalaus ugdymo(-si) galimybes ir finansines subsidijas jų inicijuotiems bei įgyvendinamiems projektams, skatina Europos šalių jaunimo bendradarbiavimą.

ES programos „Veiklus jaunimas“ veiksmi:

- ◆ *Jaunimo mainai* – tai iš įvairių šalių susirinkusių jaunų žmonių grupių susitikimai, kuriuose jie užsiima bendra veikla.
- ◆ *Jaunimo iniciatyva* – tai ilgalaikis projektas, kurio metu jauni žmonės tiesiogiai ir aktyviai dalyvauja pačių surturtoje ir suplanuotoje veikloje.
- ◆ *Jaunimo demokratiškumo projektas* – tai bendromis kelių partnerių Europoje įgdomis sukurtas projektas,

sutelkiantis vietinių, nacionalinių ar tarptautinių projektų idėjas, patirtį ir skirtas jaunų žmonių aktyviam ir atsakingam dalyvavimui skatinti.

- ◆ *Europos savanorių tarnyba (EST)* – tai jauniems žmonėms skirti trumpalaikiai ir ilgalaikiai tarptautinės savanorystės projektai, kuriais siekiama ugdyti jų pilietiškumą, solidarumą, skatinti pažinti kitas kultūras, stiprinti tarpusavio supratimą ir toleranciją.
- ◆ *Pasaulio jaunimas* – šis veiksmas remia šalių partnerių, kurios pagal Europos kaimynystės politiką yra laikomos kaimyninėmis šalimis, projektus. Galima rengti jaunimo bei mokymo ir bendradarbiavimo tinklų projektus.
- ◆ *Mokymo ir bendradarbiavimo tinklai* – šių tinklų kūrimo projektai prisideda prie jaunų darbuotojų patirties skleidimo, skatina bendradarbiavimą ir partnerystę, mokymo priemonių tobulinimą ir keitimąsi vertinga patirtimi jaunimo srityje.
- ◆ *Jaunimo susitikimai* – svarbiausias dėmesys skiriamas bendradarbiavimui, seminarams ir struktūriniam jaunų žmonių, jaunimo sektoriuje dirbančių ir už jaunimo politiką atsakingų asmenų dialogui.

Daugiau informacijos www.jtba.lt

EURES



Tai Europos užimtumo tarnybų tinklas, sukurtas siekiant plėtoti laisvą darbuotojų judėjimą Europos ekonominėje erdvėje (EEE).

Teikia pirminę informaciją apie galimybes įsidarbinti konkrečioje ES/EEE šalyje, jose esančias laisvas darbo vietas, gyvenimo, mokymosi ir darbo sąlygas. Taip pat www.eures.europa.eu mobilumo portale galima savarankiškai ieškoti laisvų darbo vietų. EURES portalas yra lankomiausia Europos Komisijos svetainė.

Daugiau informacijos
www.ldb.lt/eures

EURODESK



Tai 30 Europos šalių veikiantis tinklas, jauniems žmonėms teikiantis nemokamą informaciją ir patarimus apie

mobilitumą (studijas, savanorystę, darbą, stažuotes, mainus) Europoje, taip pat finansavimo galimybes. Eurodesk patars, kur rasti visą norimą informaciją apie tavo galimybes ES.

Daugiau informacijos
www.eurodesk.lt

PASIRENGIMAS IŠVYKTI: KĄ TURI PADARYTI LIETUVOJE?

Apsisprendus išvykti į užsienį ilgiam laikotarpiui, pavyzdžiui, dalinėms studijoms, stažuotei, darbui ar savanoriškai veiklai, būtina tinkamai pasirengti kelionei.

Visų pirma reikėtų išsiaiškinti visus teisinius niansus, kurie susiję su išvykimu ilgiam laikotarpiui ir su laikinu apsigyvenimu užsienio šalyje.

Nors pastaraisiais metais laikino užsieniečių apsigyvenimo ES šalyse teisinis reglamentavimas tapo paprastesnis, tačiau išliko kai kurių specifinių reikalavimų.

Jei vyksti į ES ir EEE nepriklausančias šalis, reikalavimų sąrašas gali gerokai pailgėti. Todėl patartina kuo anksčiau susirinkti reikiamą informaciją – tikėtina, kad tuomet kelionėje išvengsi nenumatytų ir ne visada malonių siurprizų.

Gyvenamoji vieta ir socialinė apsauga

Prieš išvykdamas iš Lietuvos ilgiam laikotarpiui neišvengiamai susidursi su teisiniais reikalavimais, nurodančiais, ką turi atlikti. Tai neužims daug laiko, o susitvarkęs savo socialines garantijas sužinosi savo teises ir galėsi geriau planuoti kelionę.

Vienas iš svarbiausių reikalavimų – išvykstant iš Lietuvos ilgiam nei 6 mėnesių laikotarpiui deklaruoti gyvenamosios vietos pakeitimą per 7 darbo dienas iki išvykimo.

Jei gyvendamas užsienyje norėsi gauti laikino nedarbingumo išmoką, bedarbio pašalpą, neįgalumo išmoką ir t. t., kurios gali būti mokamos ir užsienyje, pasidomėk, į kokias įstaigas reikia kreiptis ir kokiais dokumentais pasirūpinti.



Naudingos nuorodos:



- Migracijos departamentas prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos – www.migracija.lt
- Užsienio reikalų ministerija – www.urm.lt
- Išvykimas ilgiam laikotarpiui iš Lietuvos – www.urm.lt → Konsulinė informacija
- Reikalavimai ir rekomendacijos, į kurias reikia atsižvelgti išvykstant ilgiam laikotarpiui į kitą ES šalį, pateikiami ES interneto svetainėje http://europa.eu/index_lt.htm → „Jūsų gyvenimas ES“ skyrelis, „Jūsų teisės ES“ → „Teisė gyventi šalyje“ → Papildoma informacija „Išvykimo iš ES šalių ir atvykimo į jas formalumai“

Visa nuoroda <http://ec.europa.eu/youreurope/nav/lt/citizens/living/before-moving/index.html>

Sveikatos priežiūra

Žinoma, ruošiantis vykti į užsienį rekomenduojama pasitikrinti sveikatą ir pasidomėti šiais su sveikata susijusiais klausimais:

◆ **užkrečiamųjų ligų profilaktika keliaujant į užsienio šalis;**

- ◆ **skiepų būtinybe** (jeigu reikia);
- ◆ **sveikatos ir gyvybės draudimu;**
- ◆ **vaistinių preparatų vežimo per sieną taisyklėmis.**



Naudingos nuorodos:

- Užkrečiamųjų ligų profilaktika keliaujant į užsienį – www.urm.lt → Konsulinė informacija
- Sveikatos ir gyvybės draudimas – www.urm.lt → Konsulinė informacija
- Vaistinių preparatų vežimo per sieną taisyklės – www.vvkt.lt → Gyventojams; www.cust.lt → Keleiviui

Reikalingi dokumentai

Prieš išvykdamas į kitą šalį įsitinkink, ar visi kelionei reikalingi dokumentai jau paruošti.

◆ **Galiojantis pasas arba asmens tapatybės kortelė.** Pasidomėk, ar LR asmens tapatybės kortelė pripažįstama toje šalyje, į kurią vyksti, ar būtinas pasas. Kai kurios užsienio šalys reikalauja, jog asmens, įvažiuojančio į šalį, paso galiojimo laikas baigtųsi ne anksčiau kaip po 3 ar 6 mėnesių po kelionės pabaigos.

◆ **Viza** (jeigu reikia).

◆ **Sveikatos draudimo pažymėjimas.** Vykstant į užsienio valstybę (tiek į ES, tiek už jos ribų) rekomenduojama savanoriškai apsidrausti sveikatą visam kelionės laikotarpiui.

◆ **Europos sveikatos draudimo kortelė.** Ji praverčia tada, kai keliaujama į ES, EEE šalis arba Šveicarijos Konfederaciją. Jei viešėdamas kitoje šalyje susirgtum ar patirtum traumą, kortelė

garantuoja būtinosios medicinos pagalbos paslaugas, kompensuojamas iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų. Ją gali gauti tik tuomet, jei esi Lietuvoje apdraustas privalomuoju sveikatos draudimu.

◆ **Notaro patvirtinti dokumentai, kurių gali prireikti nuvykus.** Pavyzdžiui, išsilavinimą patvirtinantys dokumentai, rekomendacijos, kalbų kursų baigimo pažymėjimai. Jie turi būti išversti į anglų arba šalies, į kurią vyksti, kalbą.

◆ **Kelionės bilietai.** Patikrink, ar teisingai įrašytas tavo vardas, pavardė, skrydžio data ir laikas, atvykimo vieta, oro uostas ir terminalo numeris.

◆ **Kiti kelionei reikalingi dokumentai.** Pavyzdžiui, vairuotojo pažymėjimas, draudimo liudijimas ir kt.

Patikrink, ar nepasibaigęs reikalingų dokumentų galiojimo laikas!



Naudingos nuorodos:

- Asmens tapatybės kortelių galiojimas kitose šalyse ir vizos – www.urm.lt → Konsulinė informacija
- Europos sveikatos draudimo kortelė – www.vlk.lt → Informacija apie Europos sveikatos draudimo kortelę
- Išsamus kitų kelionei reikalingų dokumentų sąrašas yra EK interneto svetainėje „Jūsų Europa“ – http://europa.eu/index_lt.htm → „Jūsų gyvenimas ES“ skyrelis „Jūsų teisės ES“ → „Teisė gyventi šalyje“ → Papildoma informacija „Išvykimo iš ES šalių ir atvykimo į jas formalumai“ Visa nuoroda <http://ec.europa.eu/youreurope/nav/lt/citizens/living/before-moving/index.html>

ĮSPŪDŽIAI



Praktikantė Kotryna:

***patartina pasitarti
su patirties turinčiais
žmonėmis***

Iki šios praktikos nebuvau ilgesniam negu mėnesio laikotarpiui išvykusi iš Lietuvos, todėl nepamąščiau apie įvairius sveikatos draudimo ir kitus dokumentus, kurie reikalingi užsienyje.

Prieš išvyką konsultavausi su panašios patirties turinčiais kolegomis, ir jie patarė pasitikrinti, ar visi svarbiausi dokumentai, ypač pasas, galioja. Žinoma, akcentavo sveikatos

draudimą. Jei atsitiktų nelaimė, Europos sveikatos draudimo kortelė nemokamai garantuoja tik būtinas medicinos pagalbos paslaugas.

Ar turėjau papildomų problemų dėl dokumentų? Ne, nes tiesiog viską buvau gerai išanalizavusi ir susirinkusi reikiamus dokumentus.

Per praktiką vienintelį kartą prireikė sveikatos draudimo, kai važiuodama dviračiu patyriau mažą avariją – netikėtai nukritau, neprasilenkusi su kitu dviratininku. Incidento metu buvo stipriai sumuštas dešinės rankos pirštas. Turėdama sveikatos draudimą medicinos įstaigoje gavau visą reikiamą pagalbą.

Beje, nenustebkite, kad kitose šalyse medicinos įstaigos panašesnės į privačias klinikas, o ne į mūsų lankomas poliklinikas.

Studentas Motiejus:

būk iniciatyvus

Ruošdamiesi išvykti šiokių tokių problemų turėjome tik dėl žmogiškos klaidos. Labai ilgai negavome patvirtinimo iš Bolonijos universiteto, kad galime vykti ten studijuoti. Nors mūsų universiteto koordinatorius ramino, kad tikrai suspėsime, tačiau mes jau buvome bepradedę abejojti.

Norėdami būti ramesni ir labiau užtikrinti, patys ėmėmės iniciatyvos ir skambinome į Boloniją. Pasirodo, dėl tam tikrų kliūčių dokumentai iš tiesų buvo išsiųsti per vėlai. Tačiau Bolonijos universiteto koordinatorius patikino, kad dėl to



mes nepatirsime jokių nesklandumų.

Išvykstantiems studijuoti ar dirbti į užsienį patariu daugiau domėtis, patiems ieškoti informacijos, išsiaiškinti, kokie dokumentai reikalingi, kokios laikinojo apsisistojimo užsienyje garantijos.

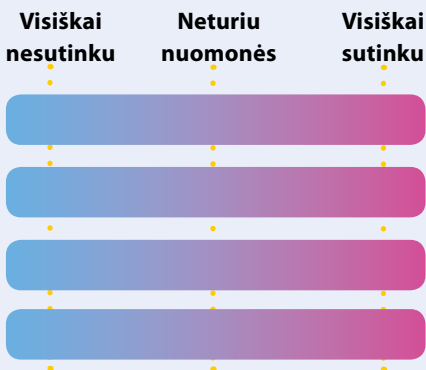
Nereikėtų atsainiai vertinti pasiruošimo kelionei ir manyti, kad kažkas kitas viską padarys. Patarčiau žinoti dokumentų tvarkymo eigą ir būtinas datas, kada reikia viską nusiųsti ar susitvarkyti.



Ar tu sergi kelionių karštine? Pasimatuok temperatūrą!

Perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk tinkamiausią dalį kelionių termometre.

1. Šiuo savo gyvenimo etapu galėčiau iškart vykti į užsienį.
2. Užsienio kalbos ir kultūros visada mane žavėjo.
3. Greičiausiai rasčiau darbą užsienyje.
4. Užsienyje galėčiau daryti tokius dalykus, kurių negaliu padaryti Lietuvoje.



	Visiškai nesutinku	Neturiu nuomonės	Visiškai sutinku
5. Man įdomu pažiūrėti, ar gebu tvarkytis užsienio šalyje.	●	●	●
6. Studijos ar darbas užsienyje būtų malonus pokytis.	●	●	●
7. Užsienyje pakeisčiau aplinką ir galėčiau pagalvoti apie ateitį.	●	●	●
8. Man įdomu, ką žmonės kitose šalyse mano apie lietuvius.	●	●	●
9. Kultūrinių skirtumų patyrimas praturtina mano gyvenimą.	●	●	●
10. Lankydamasis užsienio šalyje dažnai pagalvoju, kaip jausčiausi joje gyvendamas.	●	●	●

Jeį daugiausiai punktų pažymėjai raudonoje zonoje, abejonių nekyla – tau kelionių karštligė! Atlik kitus pratimus.

Jeį daugiausiai punktų pažymėjai mėlynoje zonoje, tai šiuo momentu tau geriausia būtų įgyti tarptautinės patirties Lietuvoje.

Šalies pasirinkimas

Atsakyk į šiuos trumpus klausimus apie šalis, kurios tau patinka ir kuriomis domiesi.

Išvardink tris šalis, kuriose norėtum trumpai pagyventi.

Išvardink tris šalis, į kurias nė už ką nevažiuotum.

Kodėl pasirinkai šias šalis? Kokie dalykai jose tave žavi arba atstumia?

Ką tu žinai apie šias šalis? Kokių asociacijų jos tau kelia?

Sužinok daugiau apie tas šalis, kurios tavęs nedomina.



Kas tavo gyvenime pasikeis?

Persikėlimas gyventi į užsienį, į nepažįstamą aplinką su keista kalba ir kultūra yra didžiulis pokytis žmogaus gyvenime. Kai kuriems įvykiams neįmanoma pasirengti iš anksto. Tačiau numatydamas galimus pokyčius gali įsivertinti, kaip esi jiems pasirengęs, ir pagalvoti, kaip į juos reaguosi.

Debesėliai

Debesėliai vaizduoja įvairias tavo gyvenimo sritis, kurias gali paveikti persikėlimas į užsienio šalį. Pažymėk tuos debesėlius, kuriuos, tavo nuomone, išvykimas labiausiai paveiks.

Šeima

Laisvalaikis

Studijos

Draugystė

Pasaulėžiūra

Gyvenimo sąlygos

Įprasta kasdienė veikla

Darbas

Karjeros pasirinkimai

Savižina

Sveikata ir gerovė

Savos kultūros suvokimas

Vertybės

Kita (įvardink) _____

Pokyčių priėmimas

Prisimink, kaip praeityje reagavai ir prisitaikai prie gyvenimo pokyčių. Tai galėjo būti persikėlimas gyventi į naują vietą, išvykimas iš namų studijuoti ar dirbti. Prisimindamas patirtus pokyčius pagalvok:

- ◆ Kokia buvo pirmoji mintis?
- ◆ Ką tu darei arba kaip reagavai?
- ◆ Kaip jauteisi dėl šio pokyčio?
- ◆ Kaip tai paveikė tavo artimuosius žmones?
- ◆ Koks buvo geriausias ir blogiausias dalykas įvykus šiam pokyčiui?
- ◆ Kaip tu prisitaikai prie pakitusių aplinkybių? Kiek laiko prirėikė prisitaikyti?
- ◆ Ką sužinojai apie save dėl šio pokyčio?

Ar gali įžvelgti kokių nors tau būdingų elgsenos bruožų, kuriuos vykstant pokyčiams greičiausiai atkartotum?

PASIRENGIMAS IŠVYKTI: KĄ TURI ŽINOTI APIE KITĄ ŠALĮ?

Dažniausiai atvykus į užsienio šalį ilgiau nei trims mėnesiams privalu per nustatytą laikotarpį kreiptis į tos šalies institucijas dėl leidimo gyventi. Reikalavimai ir laikotarpis gali skirtis priklausomai nuo šalies, į kurią vykti, ir nuo kelionės tikslo.

Atvykus į kitą ES šalį per 30 dienų laikotarpį nuo įvažiavimo dienos reikia kreiptis į atitinkamą policijos komisariatą arba užsieniečių registracijos centrą su prašymu išduoti leidimą gyventi toje šalyje. Ne visos ES šalys reikalauja jį turėti, tačiau rekomenduojama šį leidimą įsigyti. Jį reikės pateikti atliekant paprastus formalumus, pavyzdžiui, atidarant gyventojo sąskaitą banke ir pan.

Jei vykti studijuoti pagal mainų programą, dokumentų tvarkymu dažnai pasi-

rūpina tave priimanti institucija (aukštoji mokykla ar organizacija, kurioje atlieki praktiką ar savanorišką tarnybą). Jei važiuoji dirbti į konkrečią įstaigą ir jau suderintos darbo sutarties sąlygos, leidimais ir kitais dokumentais dažnai pasirūpina darbdavys. Tačiau geriau dar kartą paklausti ir pasitikslinti.

Jeigu vykstama dirbti, leidimai gyventi išduodami tiesiog pateikus pasą arba tapatybės kortelę ir įrodymą, kad dirbama ar užsiimama individualia veikla. Kreipiantis dėl leidimo gyventi, dažniausiai reikia įrodyti, kad turima pakankamai finansinių išteklių studijuoti ar dirbti pasirinktoje šalyje (pateikiant deklaraciją arba kitu pasirinktu lygiaverčiu būdu).



Naudingos nuorodos:



- Informacijos dominančiais klausimais, susijusiais su bet kuria ES šalimi, gali gauti *Europe Direct* tinklui priklausančiuose informacijos centruose. Europoje jų yra 500. Vienas didžiausių privalumų – informaciją gali gauti skambindamas nemokamu telefonu, kurį rasi *Europe Direct* interneto svetainėje <http://ec.europa.eu/europedirect/>

Išankstinės informacijos krepšelis

Planuodamas vykti į užsienio šalį manai, kad apie ją nemažai žinai. Su-

tvarkęs visus teisinius formalumus dažnai atsikvepi ir „likusias smulkmenas“ palieki vėlesniam laikui.

Nuvykus turimų žinių dažniausiai užtenka daugeliui dalykų sutvarkyti,

tačiau kartais lieka keletas netikėtų detalių. Jeigu jomis pasidomėtum anksčiau, kelionė palengvėtų ir pavyktų išvengti beprasmių bėgiojimo, nervinimosi ir laiko gaišimo. Be to, išsiaiškinius mažiau žinomus klausimus, bus paprasčiau įvertinti ne tik finansines galimybes, bet ir lengviau išsisukti iš nenumatytų situacijų.

Prieš vykstant į užsienio šalį rekomenduojama bent šiek tiek ja pasidomėti.

- ◆ Peržiūrėk valstybių, į kurias vykstant Lietuvos Respublikos piliečiams rekomenduojama atkreipti dėmesį į kelionės saugumą, sąrašą.
- ◆ Pasidomėk apie užsienio šalyje esančias lietuvių organizacijas.
- ◆ Pasistenk kuo daugiau sužinoti apie šalį, į kurią vykti: pasidomėk jos

kultūra, istorija, religija, ekonomika (išsiaiškink valiutos kursą, maisto kainas, pragyvenimo lygį: kiek kainuoja duona, gaivieji gėrimai, bilietas į kiną ir kt.). Informacijos rasi šalies, į kurią vykti, turizmo informacijos centruose.

- ◆ Sužinok apie miesto ar vietovės, kurioje apsistosi, gyvenimo sąlygas, pasidomėk organizacija, kurioje mokysiesi, dirbsi, būsi savanoris ar stažuosiesi.
- ◆ Pasidomėk dalykais, kurie gali būti svarbūs tavo kasdiniame gyvenime: nuo kelerių metų galima vairuoti, eiti į diskoteką, vartoti alkoholinius gėrimus ir kt.
- ◆ Turėk kontaktus, kurių gali prireikti nenumatytais atvejais: bendrosios pagalbos telefonas, policija, Lietuvos ambasada / konsulas / diplomatinė atstovybė, ligoninė.



Naudingos nuorodos:

- Valstybių saugumas – www.urm.lt → Konsulinė informacija
- Užsienyje studijuojantys lietuviai – www.langas.net, interneto forumas – www.lietuvauzsienyje.com, lietuvių bendruomenės – www.uzsienyje.lt → Lietuviai užsienyje
- Lietuvos atstovybių kontaktai – www.urm.lt → Lietuvos atstovybės

Svarbūs kontaktai ir duomenys

Vykdamas į užsienio šalį privalai šalia turėti keletą svarbių kontaktų ir duomenų.

- ◆ Priimančios organizacijos ar darbovietės kontaktinė informacija: tikslus pavadinimas, adresas, telefonas,

faksas, elektroninis paštas, atsakingo asmens vardas ir pavardė bei kontaktai.

- ◆ Tavo gyvenamosios vietos užsienyje adresas. Jei apsistosi bendrabutyje, motelyje ar svečių namuose, žinok jų telefoną, faksą, elektroninį pašta ir žmogaus, su kuriuo gali kontaktuoti, vardą, pavardę ir telefoną

ar elektroninį paštą. Jei nuomojiesi būsta, žinok šeimininkų vardus ir pavardes bei jų kontaktinius duomenis.

- ◆ Kaip iš oro ar jūrų uosto, traukinių ar autobusų stoties nuvykti į priimančią organizaciją ar savo gyvenamąją vietą.

Be abejo, derėtų artimiesiems pranešti apie kelionės maršrutą ir susitarti, kada ir koku būdu jie bus informuoti

apie tai, kaip tau sekasi. Jiems reikėtų pasakyti ir tikslų tavo gyvenamosios vietos užsienio šalyje adresą.

Planuodamas būsimą kelionę konsultuokis su kolegomis, draugais ar pažįstamais, kurie jau turi studijų, stažavimosi, darbo ar savanorystės užsienyje patirties. Ieškok informacijos visais priinamais būdais.



Naudingos nuorodos:

- Informacija apie Europos šalis ir JAV ketinantiems vykti studijuoti: *Euroguidance* interaktyvaus leidinio *Profesijos vadovas 2010* studijų užsienyje skyriuje <http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas>
- Informacija ketinantiems dirbti Europos šalyse <http://www.ldb.lt/eures>
- Informacija ketinantiems būti savanoriais užsienyje <http://www.jtba.lt>
- Informacija ketinantiems vykti į kitas ES šalis <http://www.eurodesk.lt>



Pasiruošęs? Dėmesio! Startas!

Norėdamas išvykti iš Lietuvos neturi būti aukštos kvalifikacijos specialistas ar kalbų asas – juk į užsienį važiuoji mokytis! Visgi reikėtų turėti daugybę įgūdžių, kurie padės įveikti įvairias situacijas naujojoje aplinkoje. Prieš vykdamas gali pasitikrinti, kokius turi įgūdžius ir kokiais pasižymi gebėjimais. Tai turėtų padidinti tavo pasitikėjimą savimi.

Įvertink save ir savo gebėjimus pasirinkdamas tinkamiausius atsakymus į žemiau pateiktus teiginius: 1 – iš esmės ne; 2 – kartais; 3 – dažnai; 4 – beveik visada.

1. Aš gerai suprantu nežodinę komunikaciją, gestus.	1	2	3	4
2. Man lengva kalbėti su nepažįstamais žmonėmis.	1	2	3	4
3. Aš toleruoju kitų nuomones ir įžvalgas net tuomet, kai jos iš esmės skiriasi nuo manųjų.	1	2	3	4

4. Aš stengiuosi būti atviras įvairiems dalykams.	1	2	3	4
5. Man nesudėtinga išsakyti savo nuomonę grupėje.	1	2	3	4
6. Aš galiu pasakyti tai, ką noriu, užsienio kalba.	1	2	3	4
7. Aš realiai suvokiu savo stiprybes ir silpnybes.	1	2	3	4
8. Aš greitai prisitaikau prie kintančių aplinkybių.	1	2	3	4
9. Galiu būti lankstus įvairiose situacijose.	1	2	3	4
10. Lengvai įveikiu nesaugumo jausmą.	1	2	3	4
11. Mane galima apibūdinti kaip linkusį rizikuoti.	1	2	3	4
12. Nepasiduodu, kai man nesiseka; priešingai – aš vėl bandau ir mokausi iš savo klaidų.	1	2	3	4
13. Aš atviras naujovėms; esu pasirengęs patirti ir išmokti naujų dalykų.	1	2	3	4
14. Žinau, kaip „išgyventi“ stresinius laikotarpius.	1	2	3	4
15. Man patinka susipažinti su naujais žmonėmis ir aš aktyviai stengiuosi tai daryti.	1	2	3	4
16. Aš nesidroviu paprašyti patarimo žmonių, kurių nepažįstu.	1	2	3	4
17. Aš pasirengęs tirti, apmąstyti savo mąstymo ir veiklos būdus.	1	2	3	4

Jei surinkai daugiausia 1: „Nė vienas negimė profesionalu! Viskas, ko man reikia, – tai entuziazmas ir tinkama nuostata įgyti daugiau žinių, gebėjimų ir įgūdžių.“

Jei surinkai daugiausia 2: „Aš jau turiu daug naudingų įgūdžių. Man tik reikia daugiau pasitikėjimo savimi.“

Jei surinkai daugiausia 3: „Esu pasirengęs gyventi užsienyje.“

Jei surinkai daugiausia 4: „Ko aš dar laikiu? Laikas krautis lagaminą ir važiuoti!“

PASIRENGIMAS IŠVYKTI: KĄ PASIIMTI Į KELIONĘ?

Bagazo turinys dažnai kelia nemažą galvos skausmą. Sunku nuspręsti, ką būtina įsidėti ir ko visgi būtų galima atsisakyti.

Štai keletas rekomendacijų, kad lagamino pakavimas nevirstų kančia, o užsienyje turėtum reikiamus daiktus.

- ◆ Lagaminą pradėk pakuotis iš anksto.
- ◆ Visko į lagaminą nebūtina sukrauti. Svarbiausius daiktus gali įsidėti į rankinį krepšį, kurį kelionės metu turėsi su savimi.
- ◆ Jei keliausi lėktuvu, pasitikrink, koks lagamino ir rankinio bagažo svoris, apimtyms leidžiamos vykstant į pasirinktą šalį. Informaciją suteiks oro linijų bendrovė, kurioje pirksi bilietą.
- ◆ Tiek keliaujant autobusu ar traukiniu, tiek skrendant lėktuvu kelių lagaminų vežtis nepatartina. Be to, didesnė galimybė kažką pamiršti ar pamesti.
- ◆ Pasidomėk, kokių daiktų ar produktų kiekis vežant per sieną yra ribojamas, kokios nustatytos didžiausios galimų vežti produktų normos.
- ◆ Prieš išvykdamas pasidomėk, koks šalies, į kurią vyksti, klimatas, kokia temperatūra būdinga konkreitiems metų laikams – bus lengviau pasirinkti drabužius ir kai kuriuos kitus daiktus (kremas nuo saulės, skėtis ir pan.).
- ◆ Apsispręsk, ką būtina įsidėti, o ką galima įsigyti nuvykus (drabužių ir avalynės kitam sezonui galima nusi-pirkti vietos parduotuvėse, higienos priemonių taip pat galima vežtis tik trumpam laikotarpiui).

Pasiimk tik svarbiausius daiktus ir nepamiršk, kad už bagažo viršsvorį dažniausiai tenka mokėti!

www

Naudingos nuorodos:



- Lagaminas ir rankinio bagažo svoris – www.vilnius-airport.lt → Informacija keleiviams
- Didžiausios galimų vežti produktų normos – www.cust.lt → Keleiviui

Rekomenduojamas lagamino turinys:



- paso arba asmens tapatybės kortelės kopija, patvirtinta notaro (pravers, jei pamesi ar prarasi originalą);
- ne tik šalies, į kurią vyksti, klimatu tinkami, bet ir šiltesni drabužiai;
- patogiai avalynė (patariama neimti naujos ir neišbandytos);
- apatinis trikotažas, marškinėliai, kojinės;
- higienos priemonės (šampūnas, dezodorantas ir pan.);
- vaistai (nuo skausmo, alergijos, peršalimo, virškinimo sutrikimų ir pan.);
- vežamos technikos prietaisams reikalingi priedai (pavyzdžiui, mobiliojo telefono, fotoaparato, kompiuterio baterijos ir įkrovikliai, adapteris);
- adata ir siūlai;
- darbui, stažuotei, studijoms ar savanoriškai veiklai reikalinga literatūra, kitos priemonės.

Į rankinį bagažą (nedidelę rankinę arba kuprinę) įsidėk:



- asmens dokumentus – pasą ar asmens tapatybės kortelę;
- kelionės dokumentus – lėktuvo, traukinio ar autobuso bilietus, sveikatos draudimo pažymėjimą ar Europos sveikatos draudimo kortelę, gyvenamosios vietos rezervacijos patvirtinimą, priimančiųjų organizacijų ar asmenų kontaktus ir pan. Taip pat dokumentus, kurie įrodytų kelionės tikslą. Jų gali prireikti kertant sieną. ES šalyse jų greičiausiai neprašys, bet vykstant į kitas šalis muitinėje gali pasiteirauti vizito tikslą ir laikotarpį patvirtinančio dokumento;
- vaistus, kurių gali prireikti;
- piniginę, kurioje būtų šiek tiek grynųjų ir santaupų kortelėje. Jų gali prireikti nvykus arba nenumatytais atvejais;
- mobilųjį telefoną;
- rašiklį ir užrašų knygelę;
- nešiojamąjį kompiuterį (jeigu jo prireiks);
- fotoaparata, MP3 grotuvą.

Jeigu pagal nustatytas svorio ir apimčių normas visų būtinų daiktų nepavyksta sutalpinti į bagažą, pasidomėk, kas finansiškai geriau – mokėti už viršsvorį atitinkamose oro linijose ar atsisiųsti daiktą paštu?

Kai lagaminas ir rankinis bagažas bus supakuoti, pasirink kelionei patogius drabužius, avalynę ir skirk pakankamai laiko nuvykti į oro uostą.

ĮSPŪDŽIAI

Savanorė Lina:

būtinus daiktus susirašiau popieriaus lape

Mane priėmusi savanorių organizacija juokavo, kad aš turbūt išsiruošiau į savaitės kelionę, o ne į pusmečio savanorystę. Lagaminas buvo vidutinio dydžio, bet jame tilpo viskas, ko reikėjo. Tuo tarpu nemažai savanorių atvyko su didžiuliais lagaminais ir pasiruošę kone kelionei aplink pasaulį skirtingais metų laikais.

Iki tol buvau nemažai keliavusi, todėl žinojau savo poreikius ir daiktų svarbą. Lagaminą supakavau greitai, nes buvau popieriaus lape susirašiusi daiktus, kurių man tikrai prireiks – patogios avalynės, basučių, apatinio trikotažo, reikiamų drabužių, tiek trumpomis rankovėmis, tiek šiltesnių, būtinausių vaistų, technikai įkrauti reikalingų kroviklių ir pan. Kai kurios daiktus iš pirminio svarbiausių daiktų sąrašo teko išmesti, pavyzdžiui, vieną sportinių batelių porą.

Be abejo, svarbiausi daiktai yra dokumentai, kontaktiniai duomenys, telefonai ir t. t. Visa tai patarčiau laikyti arčiau savęs, vienoje vietoje, geriausia – rankinėje.

Prieš kelionę išsiaiškinau, kad oras Magdeburge mažai skiriasi nuo Lietuvos. Tik

teko skaityti, kad žiemos kiek švelnesnės nei Lietuvoje. Neapsikrauti daiktais man padėjo ir kitos aplinkybės – savanorystės vieta netoli nuo Vilniaus, todėl maniau, kad laisvomis dienomis galėsiu grįžti namo, aplankyti šeimą, draugus ir storesnius drabužius pasikeisti į plonesnius. Tačiau taip susiklostė, kad namo teko grįžti tik kartą ir neplanuotai. Daiktų trūkumo tikrai nepajutau, o jeigu ko labai prireikdavo – pasiskolindavau iš kitų savanorių arba nusipirkdavau Magdeburge.



Prieš kelionę susirinkau nemažai informacijos apie kainas minėtame mieste, lankytinas vietas, konkretesnį vaizdą susidariau kalbėdamasi ir su anksčiau ten buvusiais savanoriais. Kadangi kainos aukštesnės negu Lietuvoje, avalynės, drabužių ar kosmetikos priemonių geriausia buvo pasiimti iš namų.

Pasirodys keista, bet grįždama namo kartu su lagaminu parsivežiau jau ne vieną, o dvi nedideles rankines. Namiškiams buvau pažadėjusi bent simbolinių lauktuvių.

Darbuotojas Ernestas:

pamiršau kietąjį diską

Vienas pamirštas daiktas gali kiek apkartinti viešnagės pradžią, o jeigu ji darbinė ir trukėtų tik savaitę arba dvi, tikėtina, kad tai būtų nedidelė katastrofa.

Džiaugiuosi, kad man taip nenuitiko, nes Lisabonoje buvau metus, o ne savaitę, ir mano problema netapo tokia svarbia. Pasirodo, namuose, prieškambaryje ant batų dėžės, palikau kietąjį diską su visu savo portfolio, nors jis buvo svarbiausių daiktų sąraše. Neįsidėjau kietojo disko tik todėl, kad labai skubėjau. Matyt, skyriau per ma-



žai laiko lagaminui pakuoti ir iki oro uosto nuvažiuoti.

Darbdaviai apie mane žinojo ir buvo matę darbus, todėl iš pirmo žvilgsnio mano portfolio nebuvo itin reikalingas. Tačiau buvau nutaręs apsisaugoti nuo netikėtumų, kurių laukti ilgai nereikėjo.

Naujoji įmonė įrašė mane į vieno konkurso paraišką, todėl mano portfolio prireikė jau antrąją savaitę. Teko kažkaip suktis iš situacijos – skambinti draugui, kuriam metams išnuomavau savo butą, ir prašyti, kad atsiųstų man tą nelemtą kietąjį diską.

Laimei, iki paraiškų pateikimo konkursui buvo likę dar keletas savaitė, todėl mano portfolio suspėjo atkeliauti laiku.

Tai dar vienas įrodymas, kaip kruopščiai reikia viską susidėlioti. Galima, aišku, atsipūsti ir važiuoti kaip į šventę, bet nesinorėtų prieš naujuosius kolegas pasirodyti išsiblaškiusiu ar nepareigingu.

UŽSIENIO KALBOS ĮGŪDŽIAI

Svarbi rekomendacija išvykstant – mokėti šalies, į kurią vyksti, oficialią kalbą tokiu lygiu, kad galėtum susikalbėti. Žinoma, jei vyksi į užsienį pagal tarptautinę programą ar projektą, dažniausiai tau reikės mokėti anglų – vis dažniau įvardijama kaip „tarptautinę užsienio“ – kalbą.

Visgi kitos šalies oficialiosios kalbos pagrindus rekomenduojama turėti (bent mokėti pasisveikinti, padėkoti, atsisveikinti ir pan.). Todėl prieš vykdamas pasidomėk, kokia kalba yra gimtoji tavo priimančioje šalyje, ir skirk bent keletą ar keliolika valandų pagrindinėms frazėms mokytis.

Užsienio šalyje taip pat gali susidurti su dar vienu kalbiniu kuriozu. Nenustebk, jei Lietuvoje kelerius metus sąžiningai tobulinęs užsienio kalbos žinias svečioje šalyje kartais pasijusi taip, lyg pirmą kartą ją girdėtum. Daugelis žmonių taip jaučiasi, kai tenka diskutuoti ar šnekučiuotis su gimtąja kalba bendraujančiais užsieniečiais.

Kasdienėje šnekamojoje kalboje vartojama nemažai žargono, dažnai juntamas skirtingas regionų akcentas, be to, kiekvienas žmogus turi savo kalbėjimo manierą ir ypatumų. Todėl neretai šnekamoji kalba gerokai skiriasi nuo mokykloje ar studijų metu girdėtos kalbos.

Šnekamosios kalbos tobulinimas

Siekiant apsidrausti nuo galimų netikėtumų, prieš kelionę patartina patobulinti kalbinius įgūdžius.

- ◆ Jei jauti, kad tau trūksta šnekamosios kalbos įgūdžių, užsirašyk į konkrečios užsienio kalbos tobulinimo kursų.
- ◆ Skaityk kuo daugiau užsienio spaudos ir interneto portalų – žiniasklaidoje vartojama kalba yra labai artima gyvai kasdieniui kalbai.
- ◆ Jei turi galimybę, žiūrėk filmus originalo kalba ir tos šalies, į kurią vyksi, TV kanalų – tai labai gerai lavina kalbos supratimą ir praplečia žodyną.
- ◆ „Auksinė taisyklė“ tobulinant kalbos įgūdžius – kuo daugiau praktikos. Stenkis daugiau bendrauti užsienio kalba. Naudokis galimybe pasisakyti kalbos kursuose, bendrauk „Skype“, internetu, nevenk pokalbių su pažįstamais užsieniečiais – nė pats nepajusi, kaip greitai patobulinsi užsienio kalbos įgūdžius.

Nuvykus į kitą šalį svarbiausia – nebijoti šnekėti. Gramatikos ir kitos taisyklės nėra esminis dalykas norint susikalbėti, suprasti kitą ir perteikti savo mintis. Todėl kai kuriose situacijose reikėtų pamiršti sudėtingų gramatinių konstrukcijų schemas ir tiesiog bendrauti.

Ypač tai aktualu bendraujant neformaliai. Šiuo atveju praverčia ir tarptautinių žodžių bagažas, ir kūno kalba, ir visos kitos priemonės, kurios padeda suprasti vienam kitą. Jei abi pusės labai nori susikalbėti ir yra geranoriškai nusiteikusios (o taip dažniausiai ir būna), iš pirmo žvilgsnio sudėtingos situacijos paprastai išsisprenžia.

Tačiau kai kuriais atvejais gali prireikti ir formalios kalbos. Taigi nuvykęs į užsienio šalį klausk, bendrauk, ten tebegalioja ta pati taisyklė – praktika.

Norėdamas greičiau perprasti vietinės kalbos ypatumus, užsirašyk į kursus. Užsienyje kalbos kursus gali siūlyti

priimanti organizacija, darbovietė. Pasidomėk, ar apylinkėje nėra mokymo institucijos, kurioje galėtum mokytis kalbos.

Nesvarbu, koks tavo kalbos mokėjimo lygis, – visada pravers kelioninis žodynėlis.



Naudingos nuorodos:

- Kalbos mokėjimo lygį galima įsivertinti naudojantis *Europass* kalbų pasu. Jame išsamiai paaiškinta, kaip vertinti savo žinias ir įgūdžius pagal penkias kategorijas: kalbos supratimas klausant ir skaitant, gebėjimas bendrauti ir pateikti informaciją žodžiu, rašymas. Įsivertinti galėsi pagal šešis kalbos mokėjimo lygmenis: nuo žemiausio A1 (pradedantis vartotojas) iki aukščiausio C2 (įgudęs vartotojas). Informacija – www.europass.lt

ĮSPŪDŽIAI

Studentas Motiejus:

didžiausia blogybė – bijoti kalbėti

Mane italų kalba ir kultūra žavi jau senokai, tad studijos Bolonijoje buvo tarytum svajonės išsipildymas. Tačiau ir supratau, kad mokant tik paprastas frazes („Buon giorno!“ ar „Buona sera!“) gatvėje vargu ar pavyks bent paviršutiniškai susikalbėti su vietiniais prekeiviais.

Prieš išvyką pusmetį lankiau italų kalbos kursus. Nors ir žinojau, kad šios kalbos kursai bus ir Italijoje, tačiau kiek liūdino faktas, kad



bet kokių atveju studentams iš kitų valstybių teks bendrauti angliškai. Tad italų kalbą galėsiu tvirtai išmokti ir panaudoti nebent bendraudamas su vietiniais, eidamas į bibliotekas, kultūros renginius, susiradęs draugų iš Italijos.

Kursai Lietuvoje buvo naudingi – prasiplėtė žodynas, sužinojau sakinių struktūrą ir jaučiausi gana patogiai kalbėdamas itališkai, tačiau gimtoji kalba yra gimtoji ir ne visada pavyksta „pagauti“ vietinius akcentus,

žargonus ir kitas šnekamosios kalbos subtilybes. Tuo įsitikinau jau per pirmąjį italų kalbos kursą Bolonijos universitete. Nors žinojau, ką reiškia konkretus žodis, tačiau tarimas buvo kiek kitoks. Gatvėse kalbančių žmonių kai kurių žodžių ar sakinių visai nesuprasdavau.

Kol įvyko kalbinis lūžis, praėjo trys ar keturi mėnesiai. Turėjau savo metodiką, kaip pasiekti užsibrėžtą tikslą, – bendrauti itališkai. Kiekvieną savaitę dvi dienas po keletą valandų skirdavau pasivaikščiavimui po paroduotes, turgelius, gatves, kultūros renginius. Klausydavau, kaip italai kalba, pats

Darbuotojas Ernestas:

naujai išmoktas frazes kartodavau gatvėje

Į Lisaboną vykau savo kalbos kuprinėje turėdamas keletą pasisveikinimo – „Bom dia!“, „Boa tarde!“ – ir atsisveikinimo – „Adeus!“ – frazių. Be to, mokėjau atsiprašyti, padėkoti ir paklausti: „Porque?“

Buvau įsitikinęs, kad pasaulis yra visiškai globalus ir susikalbėti angliškai Portugalijoje įsikūrusioje įmonėje, kuri ieško darbuotojų iš užsienio, neturėtų būti problemų. Jų ir nebuvo, kol neišeidavome kad ir į vietinį turgų nusipirkti egzotinių vaisių ar pasiderėti dėl šviežių jūros skanumynų kainos.

Derėjimosi balagane jaučiausi svetimas, nieko nesuprantantis, tad kiek prisibijojau



stengdavausi klausti gatvės prekeivių – ne todėl, kad man norėjosi nusiderėti ir prekę įsigyti pigiau, o kad lengviau įsisavinčiau jų „gyvają“ kalbą. Nemažai sunkumų sukėlė ir itališki daržovių bei kitų produktų pavadinimai. Bet juos sistemingai išmokti – taip pat buvo tik laiko klausimas.

Kaip jau minėjau, pastangos nenuėjo veltui. Vienareikšmiškai galiu pasakyti, kad kalbinė praktika gatvėje buvo geriausias būdas sustiprinti ir tobulinti italų kalbą. Didžiausia blogybė – bijoti kalbėti. Daug geriau klysti ir bendrauti negu didžiąją laiko dalį tylėti.

keliauti į turgų vienas ir permokėti už pasiūlytas prekes. Be abejo, iš pradžių man pagelbėjo naujieji kolegos ir kolegės, kurie mane lydėdavo į savotiškus „minishopingus“.

Vėliau supratau, kad kolegos visada man kompanijos nepalaikys, todėl nutariau pats savarankiškai mokytis portugalų kalbos. Tai man sekėsi gana sunkiai.

Iš pradžių užsirašiau į vietinės kalbos kursus, kurie vyko tris kartus per savaitę. Siekdamas greičiau suprasti, žiūrėdavau vietinių TV programas, skaitydavau informaciją internete, net visas mobiliojo telefono funkcijas nustačiau portugalų kalba. Anksti ar vėlai – spręsti jums, bet praėjus šiek tiek daugiau nei pusmečiui jau pradėjau pamažu „perkąsti“ gana sudėtingą kalbą.

Šiek tiek gailėjaisi, kad daugiau portugalų kalbos žinių neatsivežiau iš Lietuvos, kur galėjau mokytis palaipsniui. Be abejo, kitokia aplinka leido kur kas greičiau mokytis kalbos, jos vartojimo. Po kiekvienos pamokos išmoktas naujas frazes galėjau eidamas pasikartoti čia pat, gatvėje.

IŠLAIDŲ PLANAVIMAS

Svečioje šalyje tave pasitiks kita valiuta, kitoks pragyvenimo lygis ir, tikėtina, aukštesnės kainos nei Lietuvoje.

Išlaidų planavimo ir sąskaitų balanso lentelėse greičiausiai atsiras keletas naujų eilučių. Naujos gyvenimo sąlygos ir gyvenimo būdas iš pradžių gali išmušti iš pusiausvyros. Pajusi, kad sunku įvertinti, ar 1,75 euro už mineralinio vandens buteliuką yra daug ar mažai? Nueiti į kino filmą už 10 svarų sterlingų yra prabanga ar kasdienybė?

Užsienyje gali pasitaikyti ir tokių situacijų, kai reikės skambinti namiškiams arba draugams ir prašyti paskolinti pinigų, nes įpusėjus mėnesiui kišenėse švilpaus vėjai. Norint to išvengti, būtina planuoti savo išlaidas.

Pirmiausia reikia suskaičiuoti būtinąsias mėnesio ar savaitės išlaidas: būstas, maistas, transportas, reikalingas rezervas nenumatytiems atvejams. Iš to, kas lieka, galima planuoti, kiek ne pirmos būtinybės dalykų gali sau leisti (pramogų, kelionių, ekskursijų ir t. t.).



Planuoti išlaidas tau gali padėti tokia lentelė.

DATA	IŠLAIDOS					
	MAISTAS	TRANSPORTAS	NAKVYNĖ	PRAMOGOS	KITA	IŠ VISO

Kaip galima sutaupyti?

Gyvenamoji vieta. Rinkis ne viešbučius, o svečių ar jaunimo nakvynės namus. Rezervuok iš anksto internetu – kainos bus palankesnės, o pasirinkimas – didesnis. Jeigu žadi užsienyje pabūti ilgiau, patartina nuomotis kambarį šeimoje arba studentų bendrabutyje. Dėl gyvenamosios vietos galima kreiptis ir į toje šalyje įsikūrusius lietuvių bendruomenės atstovus.

Maistas. Jeigu yra galimybė, maistą gamink naujuose namuose – taip pigiau. Jeigu gaminti nemėgsti, nemoki ar neturi galimybių, susirask draugų, kuriems maisto gaminimas teikia malonumą. Galbūt tu turi kitų gabumų (pavyzdžiui, gražiai pieši), todėl tai gali būti ir savotiški mainai. Rekomenduojama nevalgyti restoranuose, ypač esančiuose šalia turistų pamėgtų vietų. Paėjėjęs kelis šimtus metrų rasi gerokai pigesnių,

tačiau nebūtinai prastesnių maitinimo įstaigų. Jeigu maistą žadi vežti iš namų, būtinai oro bendrovių tinklalapiuose pasidomėk, kokių maisto produktų leidžiama turėti lagaminuose.

Transportas. Geriausia rinktis viešąjį transportą ir įsigyti ilgesnį laikotarpį galiojančius bilietus. Kai kuriose šalyse, ypač Skandinavijoje, labai populiariu važinėti dviračiu, todėl pasidomėk galimybe jį išsinuomoti ar įsigyti. Jei prireiks taksi paslaugų, turėk smulkių pinigų – taksi vairuotojai dažnai tikina neturintys gražos.

Pramogos. Daugelį muziejų kasdien arba tam tikromis savaitės dienomis gali aplankyti nemokamai – informacijos

suteiks turizmo informacijos centrai. Paprastai didžiųjų miestų lankytojams siūloma įsigyti vadinamąsias „miesto korteles“. Jei planuoji aplankyti keletą muziejų ar kitų lankytinų vietų, įsigijęs minėtą kortelę galėsi tai padaryti už gerokai mažesnę kainą.

Dažniausiai su „miesto kortele“ nereikia ilgai laukti prie bilietų kasos ar norint patekti į tam tikrą objektą. Be to, su ja dažnai siūlomas nemokamas naudojimas viešuoju transportu, taikomos nuolaidos tam tikruose restoranuose. Tiesa, prieš įsigydamas „miesto kortelę“ detalai išsiaiškink, į kurias vietas įleidžiama nemokamai, kokios siūlomos nuolaidos ir t. t. Svarbiausia, kad ji tau būtų naudinga.

ĮSPŪDŽIAI

Savanorė Lina:

pinigų pakako ir šaliai pažinti, ir laisvalaikiiui

Prieš pradėdama pasakoti apie tai, kaip man pavyko paskirstyti gautas lėšas, noriu atkreipti dėmesį, kad pirmųjų dienų ar savaitės išlaidoms reikia turėti savų pinigų. Tai aktualu ir savanoriams, ir kitiems išvykstantiems.

Kokio dydžio suma tai turėtų būti, reikėtų atsižvelgti į pragyvenimo lygį, kainas ir į tai, ką vežatės lagamine. Kiekvienas pinigų sumą turėtų apskaičiuoti pagal savo poreikius.



Aš apskaičiavau, kiek pinigų apytiksliai prireiks pirmąją savaitę. Prieš išvykdamą susisiečiau su mane priimančia organizacija ir sužinojau apie apmokėjimo sąlygas, maistpinigius ir dienpinigius. Žinojau, kad pirmąsias dienas teks verstis iš savo lėšų.

Visus finansinius dalykus reikėtų išsiaiškinti prieš vykstant: kokia forma bus atsiskaitoma – maistpinigiai grynaisiais ar

pristatant čekius ir pan., kaip dažnai bus mokami pinigai. Patiems bus ramiau, kai žinosite, ko laukti, ir nenutiks jokių staigmenų.

Pragyvenimo lygis Magdeburge aukštesnis nei Vilniuje, todėl išlaidauti nebuvo nei galimybių, nei didelio noro. Valgį dažniausiai gaminome namuose – organizacijos išnuomotame bute, kuriame gyvenau dar su dviem kolegėmis iš kitų šalių.

Retkarčiais su draugėmis išeidavome į miestą pasilinksminti, laisvomis savaitgalio die-

nomis keletą kartų traukiniais ar autobusais aplankėme ir kitus Vokietijos miestus. Sainkingai leidžiant pinigus, jų pakako ir šaliai pažinti, ir kai kurioms laisvalaikio pramogoms. Tiesa, rūkantiems žmonėms teko rimtai pasispausti – cigaretės ten kainavo kone dvigubai brangiau negu Lietuvoje.

Biudžeto paskirstymo lentelės nepildžiau. Jaučiau pinigų srautus, planavau, kiek lėšų galiu skirti per dvi ar tris artimiausias dienas. Finansinio saugumo suteikė ir santaupos, kurias buvau sukaupusi prieš kelionę.

IŠSILAVINIMO IR KVALIFIKACIJOS PRIPAŽINIMAS

Kiekviena šalis turi skirtingą švietimo sistemą, todėl darbdaviai ir aukštojo mokslo institucijos nebūtinai žino, ar užsienyje įgytas išsilavinimas prilygsta jų šalyse siūlomoms studijų programoms.

Neretai pirmas svarbus žingsnis, kurį turi padaryti norėdamas tęsti studijas ar dirbti užsienyje, yra turimo išsilavinimo ar kvalifikacijų įvertinimas, atliekamas atsakingų valstybės institucijų. Toks vertinimas užsienio organizacijoms padeda suprasti, koks yra tavo įgyto ir jų šalyje suteikiamo išsilavinimo ar kvalifikacijų santykis.

Kas vertina Lietuvoje?

Studijų kokybės vertinimo centras atsakingas už užsienyje įgytų kvalifikacijų vertinimą ir pripažinimą, jo darbuotojai galės atsakyti, ar užsienyje įgytas išsilavinimas pripažįstamas ir Lietuvoje.

Studijų kokybės vertinimo centras taip pat yra ta institucija, į kurią reikia kreiptis, jei užsienio aukštojo mokslo įstaiga ar darbdavys paprašo įvertinti Lietuvoje gautą išsilavinimą. Centre parengtame specialiaame dokumente užsienio šalies organizacijai paaiškins, kam jų šalyje prilygsta Lietuvoje įgytas išsilavinimas.

Kas vertina užsienyje?

Europos ir kai kuriose kitose užsienio šalyse išsilavinimą ir kvalifikacijas

vertinančios institucijos yra sujungtos į specialius tinklus: Europos nacionalinių informacijos centrų tinklą ir Nacionalinio akademinio pripažinimo informacijos centrų tinklą. Jie kartu veikia kaip ENIC/NARIC tinklas ir atlieka tas pačias funkcijas, kaip ir Studijų kokybės vertinimo centras Lietuvoje.

Tad jei būdamas užsienio šalyje norėtum, kad įvertinimą atliktų tos šalies institucija, kreipkis į ENIC/NARIC tinklo centrus. Jei pasirinktoje šalyje nėra tokio centro, kreipkis į tos šalies ministeriją, kuri atsakinga už švietimą.

Dokumentų tvarkymas

Jei į užsienį vykti pagal programas, pagrįstas tarpinstituciniu bendradarbiavimu (švietimo mainų programos, savanorystės, jaunimo mainų programos, darbuotojų stažuotės pagal institucijų susitarimus ir pan.), tai bet kuriuo atveju gausi patirtį patvirtinančius oficialius dokumentus. Jais pasirūpins konkrečią programą administruojanti organizacija.

Jei į užsienį pasimokyti ar padirbėti vykti asmenine iniciatyva, tai kvalifikacijos tobulinimą ir išsilavinimą patvirtinančiais dokumentais turėsi pasirūpinti pats. Tau padės jau minėtas Studijų kokybės vertinimo centras. Taip pat baigdamas viešąją užsienio institucijoje nepamiršk paprašyti savo įgytą patirtį patvirtinančių dokumentų.

Ketindamas vykti į užsienį studijuoti pasidomėk, ar organizacija, į kurią nori vykti, yra oficialiai pripažįstama toje šalyje. Privalai būti įsitikinęs, kad aukštojo mokslo įstaigos ar darbdaviai (priklausomai nuo to, ką planuoji daryti baigęs

studijas) kitose šalyse pripažins tavo įgytą išsilavinimą. Kitu atveju tik iššvaistysi laiką ir pinigus. Todėl prieš pradėdamas studijas kitoje šalyje susisiek su Studijų kokybės vertinimo centru Lietuvoje.



Naudingos nuorodos:



- Studijų kokybės vertinimo centras – www.skvc.lt
- Europos ir kai kuriose kitose užsienio šalyse veikiančios išsilavinimą ir kvalifikacijas vertinančios institucijos – www.enic-naric.net

Youthpass pažymėjimas

Dalyvaujant jaunimo mainų, jaunimo iniciatyvų, Europos savanorių tarnybos ir mokymo kursuose pagal programą „Veiklus jaunimas“ suteikiama galimybė gauti *Youthpass* pažymėjimą. Jis įrodo asmeninę neformalaus ir savaiminio mokymosi patirtį, rezultatus ir bendruosius gebėjimus (žinias, įgūdžius, požiūrius), įgytus dalyvaujant minėtose veiklose.

Youthpass – tai:

- ◆ sertifikatas žmonėms, dalyvaujantiems programoje „Veiklus jaunimas“. Jį išduoda organizacijos, kurios įgyvendina šios programos projektus;
- ◆ galimybė į(si)vertinti ir aprašyti vykdytą veiklą bei jos metu pasiektus mokymosi rezultatus;
- ◆ mokymosi koncepcija, kuria remiasi Europos Komisija jaunimo neformalaus ugdymo srityje;
- ◆ būdas pristatyti ir paaiškinti programos veiklas žmonėms, nesusijusiems su jaunimo sritimi (pvz., darbdaviams).



Naudingos nuorodos:



- Oficialus *Youthpass* tinklalapis – www.youthpass.eu
- Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūros (JTBA) tinklalapis – www.jtba.lt/youthpass

Europass dokumentų aplankas

Europass dokumentai – tai visoje ES naudojamų bendrų dokumentų aplankas, padedantis standartizuotai ir išsamiai pateikti asmeninę informaciją, duomenis apie išsilavinimą, profesinį pasirengimą, turimas kompetencijas ir įgūdžius.

Europass sudaro:

- ◆ Europass CV,
- ◆ Europass kalbų pasas,

- ◆ Europass diplomo priedėlis,
- ◆ Europass pažymėjimo priedėlis,
- ◆ Europass mobilumo dokumentas.

Europass yra naudingas moksleiviams, studentams, ieškantiems darbo Lietuvoje, planuojantiems važiuoti mokytis ar dirbti į ES šalis, baigusiems profesinio rengimo ar aukštąsias mokyklas, karjeros konsultavimo ar personalo atrankos specialistams. Europass dokumentai gali būti pildomi ir išduodami visomis oficialiomis ES kalbomis.

www

Naudingos nuorodos:



- www.europass.lt
- <http://europass.cedefop.europa.eu/>

ĮSPŪDŽIAI



Praktikantė Kotryna: *pagelbėjo mobilumo dokumentas*

Norint atlikti praktiką Briuselyje pagal Mokymosi visą gyvenimą programą teko parengti ne tik savo gyvenimo aprašymą, bet ir pateikti kitokios informacijos. Baigusi praktiką norė-

jau turėti dokumentą, patvirtinantį mano dalyvavimą tarptautiniame projekte. Šiuo atveju ypač pagelbėjo Europass mobilumo dokumentas. Prieš išvykstant į užsienį dėl jo geriausia kreiptis į Europass projekto koordinatorius Lietuvoje.

Lietuvoje Europass projektą koordinuoja Švietimo mainų paramos fondas, į kurį ir kreipiausi. Fondo darbuotojai išsamiai paaiškino, ką turiu daryti, norėdama gauti Europass mobilumo dokumentą, kuris yra asmeninis ir jame pateikiama visa

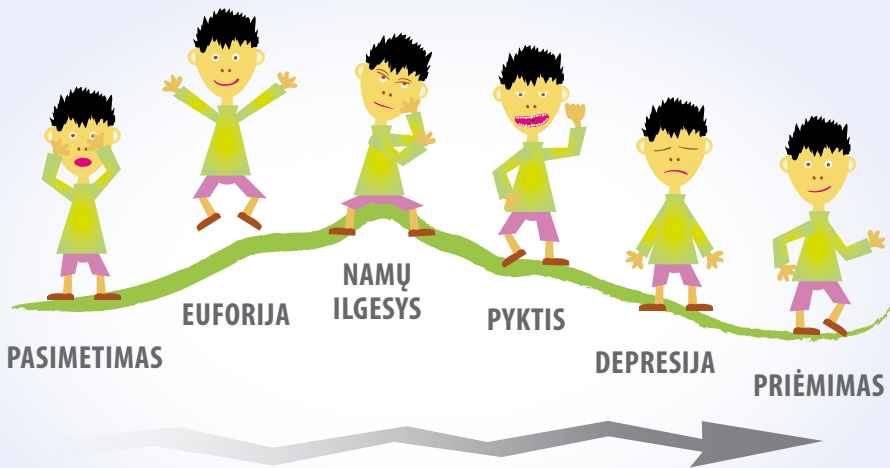
informacija apie patirtį mokantis, studijuojant ar stažuojantis užsienyje.

Pateikiau paraišką mobilumo dokumentui gauti. Per 10 dienų Švietimo mainų paramos fondas pranešė, kad paraiška patvirtinta, ir man elektroniniu paštu atsiuntė prisijungimo vardą bei slaptažodį. Prisijungusi prie Europass mobilumo dokumentų bazės įrašiau kai kuriuos asmeninius duomenis.

Vėliau atstovai Briuselyje gavo nuorodą į mano užpildytą dalį. Jie taip pat užpildė savo dalį, išspausdino, pasirašė ir paprastu paštu atsiuntė į Lietuvą.

Visas procesas truko apie mėnesį ir vyko labai sklandžiai. Kur kas sklandžiau ir trumpiau negu mano apsisprendimas, į kurią šalį ir kokį miestą vykti. Ach, tos moterys.

ADAPTACIJOS KITOJE ŠALYJE ETAPAI



Į kitą kultūrinę aplinką patekęs žmogus neišvengiamai turi joje adaptuotis. Adaptacija – tam tikrais etapais vykstantis psichologinis ir socialinis procesas, kuris pagal teoriją vidutiniškai trunka vienerius metus.

Skiriami šeši adaptacijos etapai, tačiau jie kiekvienu atveju vyksta individualiai, taip pat nevienoda jų seka ir trukmė. Tai dažniausiai priklauso nuo to, ar kita kultūra labai skiriasi nuo gimtosios. Ne mažiau svarbu ir asmeninės savybės bei turima patirtis: asmenybė, nuostatos, charakteris, veikimo būdai ir pan.

Susipažink su visų etapų ypatumais. Gyvenant kitoje šalyje tai padės susivokti, kas vyksta.

Pasimetimas

Kitaip dar vadinamas atvykimo etapu, kuris gali trukti nuo kelių dienų iki 1–2 mėnesių. Tai priklauso nuo to, ar labai skirtingos kultūros, ar žmogus yra anksčiau lankęsis toje šalyje, ar daug keliavęs, taip pat nuo to, kaip jis sutinkamas priimančioje organizacijoje ar įmonėje.

- ♦ **Ypatumai:** žmogus nežino elementarių dalykų: kaip gyventi kitoje šalyje, kaip naudotis viešuoju transportu, į kurią pusę važiuoti, ką pirkti parduotuvėje, kaip elgtis ir t. t. Trikdė ir nežinojimas ar neapsisprendimas, ko turi klausyti, o ką be kitų pagalbos turėtum išsiaiškinti pats.

- ◆ **Rekomendacijos:** nusipirk miesto, vietovės žemėlapij, planą, turėk žmonių, į kuriuos gali kreiptis, kontaktus, nebijok klausti. Įsidėmėk, kad nežinoti daugelio dalykų naujoje aplinkoje yra normalu. Nesinerpink, jeigu suklydai ar darbą atlikai per keturias ar penkias valandas, nors kitomis aplinkybėmis pakaktų ir vienos. Patikėk, šiame etape iškilusias problemas sugrįžęs prisiminisi kaip įdomius nuotykius, kuriuos galėsi papasakoti draugams.

Euforija

Ji apima tada, kai pradėjęs suvokti pirminius dalykus apie organizaciją, vietovę, šalį žmogus išgyvena didžiulį džiaugsmą.

- ◆ **Ypatumai:** šį adaptacijos etapą išgyvenančiam žmogui atrodo, kad jis gali neįtikėtinais daug, o naujoje šalyje viskas daug geriau nei gimtojoje. Euforijos metu užplūsta energija, nusi-teikimas kurti planus, veikti, žmogus entuziastingai atlieka darbus ir visose veiklose jaučiasi lyg žuvis vandenyje.

Namų ilgesys

Paprastai užklumpa netikėtai. Namų ilgesys dažniausiai pajuntamas įpusėjus gyvenimo užsienyje laikotarpiui (jei išvažiavai metams, namų ilgesys gali prasidėti maždaug šeštą, jei pusmečiui – apie trečiąjį mėnesį). Namų ilgesį staiga gali sukelti daiktai, kvapai, laiškai, žmonės, kurie sužadina prisiminimus. Ši stadija gali trukti labai trumpai, bet gana stipriai išgyvenama.

- ◆ **Ypatumai:** gali užplūsti liūdesys; dažnai pradedamas kritikuoti šalia gyvenančių žmonių elgesys; susitelkiama į save; pradedamos lyginti kultūros, daug kalbėti apie savo šalį ir joje likusius gimines ir draugus.
- ◆ **Rekomendacijos:** bus lengviau, jei turėsi su kuo atvirai pasikalbėti ir pasidalyti savo jausmais.

Pyktis

Šis etapas prasideda tada, kai užsitęsia namų ilgesys ir žmogus negali patenkinti noro tuoj pat į juos sugrįžti. Pyktis kyla iš bejėgiškumo ir gali būti nukreiptas tiek į save, tiek į aplinką.

- ◆ **Ypatumai:** žmogus dažnai būna susierzinęs, nepatenkintas užduotimis, savo veikla, elgiasi emociškai ar net karštakošiškai, į viską reaguoja labai jautriai.
- ◆ **Rekomendacijos:** pasistenk suvokti, kas vyksta; labai gerai, jei turi su kuo pasikalbėti apie šiame etape tau svarbius ir nerimą keliančius dalykus. Šį etapą reikės tiesiog išgyventi, kaip ir visus kitus.

Depresija

Nesibaiminkite, nes tai ne liga, kuria susergama ir gali prireikti vaistų. Tai tiesiog būseną, kurią sunku pastebėti, nes žmogus yra nepatenkintas savimi ir viską laiko užgniaužęs savyje.

- ◆ **Ypatumai:** žmogus dažniausiai apatiškas, nenori nieko daryti, netiki gerais savo darbo rezultatais. Tikėtina, kad

šioje stadijoje atsidūręs žmogus gali tiesiog susirgti, pavyzdžiui, peršalti.

- ◆ **Rekomendacijos:** svarbu nenutraukti bendravimo su kitais žmonėmis, nepamiršti savo pareigų ir darbų.

Priėmimas

Tai reiškia naujos kultūrinės aplinkos pripažinimą, jos gerbimą ir lygiavertį santykį su ja. Žmogus priima situaciją tokią, kokia ji yra, ir savo skir-

tumais į organizaciją, bendruomenę įneša savo indėlį.

Ypatumai: paprastai jau laisvai šnekama vietine kalba, aiškūs veiklos principai, perimtos taisyklės pritaikomos savo veikloje. Žmogus tampa komandos nariu, priiima vis daugiau atsakomybės, apima noras įgyvendinti savo idėjas. Priėmimas kitaip dar vadinamas produktyvumo etapu. Šiame adaptacijos etape žmogus jaučiasi laimingas, o jį priėmusi organizacija gali džiaugtis jo efektyviu darbu.

ĮSPŪDŽIAI

Savanorė Lina:

adaptacija prasidėjo dar neišvykus

Mano nuomone, pirmoji adaptacijos fazė prasideda dar savoje šalyje, kai turi suvokti ir sveikai viską apmąstyti – kodėl aš tai darau, ar tai tikrai skirta man ir, be abejo, kaip aš susitvarkysiu su kilsiančiomis problemomis. Nereikėtų pernelyg užsisvajoti – tai nėra atostogos. Labai svarbu suprasti, kad bus iššūkių ir situacijų, kurios išmuš iš vėžių, kartais norėsis grįžti pas mamą šiltos sriubos pasrėbti ar susibėgti su draugais, jiems pasiguosti, jog esi vienišas ir tavęs niekas nesupranta.

Dar prieš pateikdama savo kandidatūrą aš aktyviai bendravau su priimančiąja organizacija, bandžiau išsiaiškinti visas sąlygas: finansai, apgyvendinimas, su kuo gyvensiu, su kuo dirbsiu, mano veikla ir kasdienybė tar-



nybos vietoje. Kai mane išsirinko ir pakvietė būti savanore, palaikiau ryšius su būsima kolege iš Suomijos. Netgi nepabijojau prisipažinti, jog nerimauju. Tai padėjo man dar prieš tarnybą pažinti būsimus kolegas, savo užduotis ir aplinką.

Vos atvykus apėmė keistas jausmas – ryte dar buvau Vilniuje su draugais, o vakarieniauju čia, kur vienerius metus kursiu savo namus. Tokie jausmai stiprūs kelias savaites. Žmonės, su kuriais gyveni ir dirbi, tave priima kaip pirmoką. O ką jau kalbėti apie kalbą! Gatvėse visi kažką burbuliuoja (neduokdie, kas nors užkalbins!), parduotuvėje pamiršti, kaip pasakyti „Ačiū“ ir

„Viso gero“, darbo vietoje bandai suprasti, kas ir kodėl daroma, tačiau ir tai nesiseka. Visa tai yra natūralus prisitaikymo procesas.

Tarnybos pradžioje kiekvienas savanoris dalyvauja įvadiniam seminare, kur susitinka savo „europietiškąją šeimą“. Šis seminaras itin svarbus tuo, kad savanoriui viskas paaiškėja, susidėlioja į savo vietas – jo lūkesčiai ir tikslai, jis pasidalina savo nuogąstavimais ir baimėmis.

Po kiek laiko apima džiaugsmas ir stiprėja motyvacija – tu jau integravaisi, atsirado draugų, darbas einasi vis lengviau. Mano atveju – pagaliau supratau, ko iš manęs nori darbo vadovas! Patarčiau kiekvienam išvykstančiam bendraujant su priimančia organizacija siekti tarpusavio supratimo.

Tu esi savo tarnybos viršūnėje – viskas einasi kaip iš pypkės! Atrodytu, kur čia gali tykoti grėsmė? Pasirodo, gali. Vieną dieną atsikeli ir supranti, kad tavo laikas čia senka. O norisi dar tiek daug padaryti, aplankyti, pamatyti.

Pasitaiko ir atvirkščiai – viskas tampa rutina, darbas nebeteikia tiek malonumo ir pasitenkinimo, nebematai savo tarnybos prasmės. Ir vienu, ir kitu atveju nėra itin lengva, tačiau ir čia gali padėti pasiruošimas išvykstant – reikėtų prisiminti savo išsikeltus tikslus, įvertinti, ką pasieki, kur dar norėtum pasistengti, džiaugtis likusiu laiku su draugais, kurie yra tavo naujoji šeima užsienyje. Visada tokiems atvejais prisimink, kad laikas senka, tad nešvaistytk jo nereikalingam stresui.

INTEGRACIJA NUVYKUS

Kad gyvendamas užsienyje galėtum įvykdyti numatytus planus, pajustum vietos gyvenimo skonį ir išvengtum vienišumo nuotaikų, nuvykus svarbu integruotis į naująją aplinką.

Organizacija ir vietos bendruomenė

Integracija užsienyje susideda iš dviejų dalių: organizacijos, į kurią atvykai, ir vietos bendruomenės, kurioje gyveni. Tavo gyvenimo užsienyje patyrimai, programos, darbo tikslų įgyvendinimas, pažintis su kultūrinio gyvenimo ypatumais priklausys nuo to, kaip pavyks integruotis tiek į organizaciją, tiek į vietos bendruomenę.

Juk tikrai yra esminis skirtumas, ar pasibaigus darbo, studijų, savanoriškos veiklos ar stažuotės valandoms sėdėsi savo kambaryje vienas, nes neužmezgei jokių kontaktų su kitais žmonėmis, ar po darbų užbėgsi tik pasidėti daiktų ir persirengti, kad galėtum iki vėlyvo vakaro leisti laiką su draugais aptarindamas svarbius klausimus ar linksmindamasis.

Itin svarbu tinkamai integruotis ir į savo organizaciją, nes jaustis visaverčiu kolektyvo nariu yra visai kas kita, nei būti tik laikinai atvykusiu užsieniečiu, kuris vengia prisijungti prie organizacijos iniciatyvų ir kasdieninio „kolegiško“ bendravimo.

Svarbiausia – iniciatyvumas

Priimančios organizacijos, nesvarbu, ar tai būtų stažuotė, ar studijos, ar darbas, ar savanorystė, atvykstantiems darbuotojams paprastai skiria labai daug dėmesio, kad atvykėlis kuo greičiau įsiliėtų į organizaciją, pajustų darbo ritmą ir jaustųsi visavertis komandos narys. Atsiliėpk į jų rodomą dėmesį ir kvietimus, būk aktyvus, iniciatyvus ir geranoriškas. Integruotis padės žemiau išvardytos rekomendacijos.

Jos bus naudingos ir įsiliejant į vietos bendruomenės gyvenimą. Šis procesas kur kas sudėtingesnis ir daugiausiai priklauso nuo tavo paties iniciatyvos.

Prieš išvykstant rekomenduojama:

- ◆ užmezgk kontaktą su priimančiąja organizacija;
- ◆ pasidomėk būsima gyvenamąja vieta;
- ◆ kuo daugiau sužinok apie priimančiosios šalies teisinę ir sveikatos sistemas bei kultūrų skirtumus;
- ◆ mokykis šalies, į kurią vyksti, kalbos;
- ◆ parenk prezentaciją apie Lietuvą, pasiimk kuo daugiau atributikos: suvenyrų, žemėlapių ir pan.

Bendrosios rekomendacijos, kurios padeda integruojantis:

- ◆ visur, kur įmanoma, stenkis kalbėti vietine kalba;
- ◆ rodyk iniciatyvą;
- ◆ kilusias problemas pirmiausia aptark su asmenimis, atsakingais už tave;

- ◆ būk pozityvus, drąsus ir pareigingas;
- ◆ nebijok prašyti pagalbos;
- ◆ nesistenk būti pernelyg formalus, bet užsitikrink pagarbą;
- ◆ kruopščiai planuok savo kasdienę veiklą;
- ◆ suprask, kad už tave atsakingi žmonės kartais būna labai užsiėmę.

Būdai, kurie gali padėti integruotis:

- ◆ pasidomėk apie netoliese rengiamus kalbų kursus ir kitas mokymo ar veiklos programas, į kurias galėtum įsitraukti;

- ◆ dalyvauk vietinių klubų, organizacijų (jaunimo centrai ar kt.) veikloje;
- ◆ prisistatyk organizacijos darbuotojams;
- ◆ pasiūlyk savo pagalbą organizuojant renginius bendruomenėje.

Dvi rekomendacijos, kurios pravers visais atvejais:

- ◆ turėk informacijos apie kultūros bei religijos skirtumus ir juos gerbk;
- ◆ žinok, kad politika ir religija yra temos, kurių bendraujant su kitų šalių asmenimis geriau neliesti.

ĮSPŪDŽIAI

Darbuotojas Ernestas:

nesistengiau būti pilka pele

Užsienio įmonės darbuotojai sutiko mane gana šiltai. Jie žinojo, kad būsiu vienintelis žmogus iš kažkokios šalies, vadinamos Lietuva, kuris įsilies į kompanijos gretas visiems metams. Todėl siekdami kokybiškų ir kūrybiškų rezultatų kolegos stengėsi, kad greitai pritačiau prie komandos – vos tik iš lėktuvo žengiau ant Lisabonos žemės, manęs su plakatu laukė du įmonės darbuotojai.

Jau antrąją savaitę kolegos supažindino su netoliese mano naujųjų namų esančiomis gražiomis vietovėmis, patarė eiti valgyti į piniginės neplėšančius restoranėlius, kai kuriuose ir apsilankėme. Be to, man pasisekė, kad vienas iš mano bendradarbių



gyveno vos už pusės kilometro nuo manęs. Todėl man buvo patogų grįžti namo, tuo pačiu išgirsti daug įvairių pasakojimų apie įmonę, kurioje dirbau, ir pačią Lisaboną.

Prisipažinsiu, nesistengiau būti pilka pele ir klausiau visko, kas man neaišku, nebijojau prisipažinti, kad pamiršau ar nesupratau. Neretai klausimai būdavo ganėtinai kvaili ir patikrindavo mano kolegų kantrybę. Pavyzdžiui, ketvirtąją darbo dieną pamiršau, kuriame kabinete yra kavos aparatas, o antrąją savaitę nesugebėjau atsiminti savo kolegos vardo. Jie reagavo gal kiek ironiškai iš manęs pasijuokdami, tačiau svetingai.

Jau po kokio mėnesio jaučiausi taip, lyg čia dirbčiau ilgiau nei metus.

Džiaugiuosi, kad patekau būtent į tokį kolektyvą, nes tiek profesiniu, tiek asmeniniu požiūriu kolegų buvo paslaugūs. Spėju, kad gal mane ir apkalbėdavo. Tai natūra-

lu. Tačiau tai neiškilo į paviršių ir aš gerai jaučiausi.

Itin įspūdingas buvo mano gimtadienis, kai kolegų užrišo akis, nuvežė į pakrantę, kur laukė vietinę muziką gyvai grojanti grupė. Nerealų.



Studentas Motiejus:

integruotis į „erasmusininkų“ gretas buvo linksma

Pirmosiomis dienomis jaučiausi lyg nesavas. Nors buvau nusiteikęs, kad teks gyventi su kitų šalių atstovais, kaip vėliau paaiškėjo su danu, švedu ir ispanu, bet pirmosiomis

dienomis bendraujant jautėsi šioks toks susivaržymas. Tačiau tai truko neilgai.

Integruojantis į „erasmusininkų“ gretas didelių problemų nekilo. Visi susirinkę žmonės atvyksta siekdami panašių tikslų – tobulėti, smagiai praleisti laiką ir užmegzti naujų pažinčių. Be to, visus studentus iš

kitų šalių vienija tai, kad jie yra kitataučiai toje šalyje. Ne išimtis buvo ir Italijos miestas Bolonija. Dažnai rengiami vakariniai pasisėdėjimai, informacijos ir konspektų dalybos ruošiantis atsiskaitymams buvo normalus reiškinys, tad integruotis, dar kartą pažymėsiu, buvo labai paprasta.

Su vietos bendruomene, aišku, taip pat turėjome įvairių kontaktų. Čia ne visada buvo lengva, nes italai yra gana uždari ir kitataučius labai atsargiai priimančios žmonės. Tą pastebėjau ne tik gatvėse, bet ir tarp studentų.

Aišku, vėliau, pramokus kalbos ir keliskart einant pas tą patį pardavėją ar į tą pačią pasilinksminimo vietą, italai tampa atlaidesni ir pradeda priimti bei maloniau bendrauti. Apibendrinamas galiu pasakyti, kad integracija buvo labai sėkminga ir tai puikiai įrodė vis dar išlikę draugiški santykiai su kitais „erasmusininkais“.

STEREOTIPAI

Žmogui būdinga „klijuoti etiketes“, dar kitaip vadinamas stereotipais. Turbūt ir tu ne išimtis. Stereotipai gali būti įvairūs – pozityvūs, negatyvūs, ironiški, teisingi, klaidingi, pašiepiantys ar išaukštinantys. Bet kokiu atveju jų negalima pritaikyti visai žmonių grupei ar tautybei.

Kiekvienas žmogus – unikalus

Stereotipai turi didelę įtaką mūsų suvokimui ir padeda susidaryti nuomonę ne tik apie mus supančią aplinką, bet ir apie kitą šalį bei jos gyventojus. Turbūt girdėjai sakant: „Rusas yra atviros širdies“, „Latvis – lietuvių braliukas“, „Italai – temperamentingi“. Stereotipai padeda lengviau orientuotis pasaulyje, nes žinodami vieną ar kitą stereotipą manome puikiai pažįstantys kitą šalį ar tautą.

Tačiau stereotipų negalima taikyti visiems tos tautybės žmonėms, nes kiekvienas asmuo yra individualus ir unikalus. Juk tikrai ne visi rusai yra atviros širdies ir ne visi italai gali pasigirti išskirtiniu temperamentu. Taigi vykstant į užsienį nereikėtų tvirtai vadovautis nusistovėjusiais stereotipais apie kitas šalis ir kultūras. Net jeigu pasitaikys atveju, kad du sutikti kitos šalies atstovai visiškai atitinka žmonių suformuotą stereotipą, trečiasis gali būti visiškai kitoks.

Bendravimas ir žmonių pažinimas

Apie kiekvieną šalį sukurta įvairių stereotipų, ne išimtis ir Lietuva. Todėl išvykęs

į užsienį gali susidurti tiek su teigiama, tiek su neigiama nuomone apie Lietuvą ir lietuvius. Štai kai kurie užsieniečiai mano, kad mes esame labai draugiški ir svetingi. Kiti teigia, kad Lietuvoje labai graži gamta, švarios gatvės ir skanus maistas (ką jau kalbėti apie alų).

Tiesa, yra ir nemažai manančių, kad lietuviai yra nemandagūs ir net agresyvūs vairuotojai. Taip pat galima išgirsti, kad Lietuva yra Rusijos dalis ar kad mes neišprusę ar technologiškai atsilikę. Pastarąją nuomonę, tikėtina, formuoja pačių žmonių neišprusimas. Tačiau mes visi apie tuos pačius dalykus neretai turime skirtingas nuomones, kurios priklauso nuo kiekvieno asmeninės patirties, o kartais ir nuo išgirstų pasakojimų.

Nemažai stereotipų suformuoja žiniasklaidoje pasirodantys pranešimai apie kriminalinius lietuvių žygius, ypač Skandinavijoje ir Anglijoje, o kartais ir kino filmų epizodai.

Jei turėjai nemalonios patirties susidūręs su kitos tautos atstovu, greičiausiai manysi, kad visa tauta tokia ir šią nuomonę turbūt pavėrsi stereotipu. Kad taip nenuitektų, išvykęs į užsienį bendrauk ir pažink kitos šalies žmones be išankstinės nuostatos ar nusistovėjusių stereotipų.

Taigi vykdamas į užsienį atmink: „Jokių stereotipų!“ O jeigu pats sukursi stereotipų apie Lietuvą ir lietuvius, tegu jie būna teisingi ir teigiami.

ĮSPŪDŽIAI

Stažuotoja Kotryna:

siuntinys iškeliavo į Latviją, o ne į Lietuvą

Latviai – mūsų braliukai, ir šis posakis daug kur vartojamas. Galbūt todėl kai kurios šalys neskiria mūsų nuo latvių ir dėl to kyla įvairių nesusipratimų. Vienas toks kuriozas nutiko ir man.

Mokykla, kurioje stažavausi, pažadėjo atsiųsti keletą vadovėlių, vertingų dėstant prancūzų kalbą. Elektroniniu laišku primi-



niau buvusiems kolegoms iš Briuselio apie pažadą ir paprašiau, kad siuntinį atsiųstų į Klaipėdą. Pamišau paminėti apie Lietuvos pašto kodą, o jie ėmė ir išsiuntė vadovėlius į ...Latvijos miestą Jelgavą.

Savaitę nesulaukusi siuntinio, vėl parašiau jiems elektroninį laišką. Jie patikino, kad išsiuntė į Latvijos miestą. Gavusi atsakymą juokiausi su bendradarbėmis. Atsakydama paaiškinau, kad gyvenu Lietuvoje, o Latvija yra mūsų kaimynė.

Buvę kolegos tik tuomet prisiminė, kad stažuotės metu jiems tą patį aiškinau, bet, matyt, pavadinimų panašumai ir per menkas jų pastabumas lėmė neteisingą siuntinio adresą. Klaida buvo ištaisyta, o mes su bendradarbėmis diskutavome, kad broliškai sietis prie kaimyninių valstybių ne visada reikia.



Studentas Motiejus:

pietiečiai mano, kad Lietuva – Rusijos dalis

Turbūt nieko nenustebinsiu, jeigu pasakysiu, kad susidūriau su labai dažnu Pietų Europos valstybėse stereotipu, jog Lietuva – Rusijos dalis. Daugelis mano, kad mes ir savo kalbos neturime, o bendraujame rusiškai.

Mane tai piktino ir kiekvienam tai pasakiusiam pasiūlydavau bent šiek tiek panaršyti internete ir susipažinti su mūsų valstybe bei jos teritorija. Minėtas stereotipas būdingas italams, prancūzams, portugalams. Bent jau taip supratau iš studentų, kurie gyvena tame pačiame bendrabutyje ar mokėsi universitete, klausimų.

Nustebau sužinojęs ne itin palankių stereotipų apie mūsų šalį. Nemažą įtaką turi ir neigiamos asociacijos su Rytų Europos regiono šalimis. Svarbiausia, daugelis visai nenutuokė, kokie žmonės yra lietuviai ir kuo garsi Lietuva.

Žinoma, ir aš žinojau nemažai stereotipų. Buvau prisiklausęs įvairiausių pasakojimų apie italų aroganciją ir tai, kad jie labai nenoriai bendrauja su kitataučiais. Tai per šiuos metus teko patirti savo kailiu.

Nustebino estai ir švedė, kurie, nors ir pabrėžtinai buvo individualistai, paneigė stereotipus apie savo lėtumą ir šaltumą. Po paskaitų jie bendravo labai draugiškai ir, netgi sakyčiau, šeimyniškai.

Šie mano pastebėjimai labai subjektyvūs, nes remiuosi tik savo patirtimi ir įspūdžiais. Teko girdėti ir visai kitokių nuomonių apie stereotipų apie minėtų šalių žmones. Kitoje šalyje ar aplinkoje, manau, nuomonė būtų visai kitokia.

TU – LIETUVOS AMBASADORIUS

Įšvykęs į kitą šalį neišvengiamai sutiksi daugybę žmonių. Vieniems kontaktas su tavimi – lietuviu – bus pirmasis (o gal ir vienintelis) gyvenime, kiti galbūt bus girdėję apie Lietuvą, prikaupe žinių apie mūsų šalį iš enciklopedijų, žinytų ir interneto, susikūrę tam tikrą įvaizdį, bet niekada nesutikę lietuviu.

Greičiausiai sutiksi ir užsieniečių, kurie jau yra bendravę su lietuviais, ir jų pirmasis įspūdis apie mūsų šalį remsis įgyta patirtimi.

Nepaisant visų paminėtų situacijų, susitikimuose ir įvairiuose pokalbiuose tu būsi prilyginamas Lietuvai. Natūralu, kad stebėdami, kaip tu bendrauji, ką pasakoji ar parodai apie savo šalį, koligos susiformuos įspūdis apie Lietuvą: kokia tai šalis, kuo ji ypatinga, kokie yra lietuviai, kas jiems patinka, koks jų charakteris, ką jie dirba, valgo, kaip bendrauja ir t. t.

Taigi užsienio šalyje tu visada būsi Lietuvos ambasadorius.

Rekomendacijos

Ruošiantis kelionei reikia pagalvoti, kokie daiktai praverstų pristatant Lietuvą. Važiuojant į kelių dienų ar savaitės tikslinį susitikimą su užsieniečių grupėmis, dažniausiai tinka įvairūs suvenyrai, albumai ar kitokios reprezentacinės priemonės.

Įšvykstant ilgesniam laikotarpiui šios priemonės tampa ne itin patrauklios

ir jas vežti mažiau tikslinga – lagaminas ir taip būna perpildytas. Be to, gyvendamas užsienyje sutiksi tiek žmonių, kad visiems lietuviškų suvenyrų nepakaks. Todėl geriausia naudotis kitomis priemonėmis. Kokios jos, kiek jų ir kaip panaudosi, priklausys nuo tavo entuziazmo, pajėgumų ir kūrybiškumo.

Pateikiame savo rekomendacijas, į ką atkreipti dėmesį ir kas gali praversti.

- ◆ Pasirenk diskutuoti įvairiausiomis temomis. Užsienyje gali sulaukti tiek tradicinių, tiek ypač netikėtų klausimų apie Lietuvą. Kaip tam pasiruošti? Pirmiausia vertėtų žinoti svarbiausius faktus apie Lietuvą (gyventojai, didžiausi miestai, geografinė padėtis, ekonominė situacija ir pan.). Žinoma, naudinga pasikartoti svarbiausius istorijos faktus, prisiminti, kokie žymiausi Lietuvos veikėjai. Būk pasirėngęs papasakoti ir apie Lietuvos sportą bei garsiausius jo atstovus, politiką, kultūrą, meną ir kt.
- ◆ Pabandyk vietinius gyventojus išmokyti keletu lietuviškų žodžių (tokiu būdu sugrįšai vis dar gajų stereotipą, kad gimtoji lietuvių kalba yra rusų).
- ◆ Į kelionę gali pasiimti vaizdinės medžiagos, kuri yra ir informatyvi, ir užima nedaug vietos. Tai gali būti:
 - žemėlapiai;
 - turistinės brošiūros ar atvirukai;
 - nedidelė Lietuvos vėliava ir pinigai;

- įžymių žmonių nuotraukos;
 - muzikos įrašai;
 - filmai ir / ar plakatai.
- ◆ Pristatyti savo šalį padeda ir vakarėliai su tradiciniais lietuviškais patiekalais (nesvarbu, kad iš kitoje šalyje auginamų ar gaminamų produktų). Jeigu daugelis tavo

kolegų iš skirtingų šalių, galima surengti tarptautinę popietę, kurioje visi pristatytų savo šalių ypatumus.

- ◆ Tavo kūrybiškumas – Lietuvos kozi-
ris, todėl įmanomos ir visos kitos re-
prezentacinės priemonės ir būdai,
kurie tau priimtini.

ĮSPŪDŽIAI



Darbuotojas Ernestas:

nebijojau pasigirti ar pasijuokti

*„Iki pasymatymo,
Ernestai!“ Tokie žodžiai
parašyti kitoje įremin-
tos nuotraukos, kurią
man išleistuvių proga
padovanojo kolegos
iš Lisabonos, pusėje.*

Nuotraukoje stovėjau laimingas šalia vie-
no iš didžiausių pasaulio okeanariumų,
kurį aš prisiminsiu visą gyvenimą. Matyt,
toks ir buvo jų tikslas. Kad nepamirščiau
Lisabonos.

Mano širdį, be abejo, glostė ir tie trys žo-
džiai. Nesvarbu, kad vienas parašytas su
klaida. Bet žmonėms, kurie iki šiol nebuvo
susidūrę su lietuviais, tai nauji atradimai.

Jeigu atvirai, išvykdamas iš Lietuvos ne-
mąščiau, ką tokio tautiško nuvežti ir tikrai
nesistengiau būti įkyriu pasakotoju apie

Lietuvą. Kalbėdavau tik tada, kai ko nors
apie mūsų šalį teiraudavosi.

Pirmas rimtas egzaminas buvo antrąją
savaitę, per „priešymo“ vakarėlį. Tuomet
kolegos apibėrė mane klausimais, kur tiks-
liai yra Lietuva, kokiais pasiekimais galime
didžiuotis, ar technologiškai tai išsivysčiusi
šalis, ar daug emigrantų gali būti Portuga-
lijoje, ar merginos Lietuvoje gražesnės negu
jų šalyje. Nebuvau paruošęs atsakymų, bet
patirtis leido kalbėti tai, kas reikalinga.
Vietomis į atsakymus įterpiau ironijos –
apie Portugalijoje pardavinėjamus man-
darinus, kuriuos skina į Ispaniją emigravę
lietuviai.

Kolegos į viską reagavo šypsodamiesi ir
gaudė kiekvieną mano angliškai ištartą
žodį apie jiems iki tol mažai girdėtą kraš-
tą. Žinoma, jau per pirmąjį vakarėlį jie
sužinojo, ką lietuviškai reiškia „I sveikata!“
ar „Ačiū“. Tiesa, niūrokai reagavo į tai, kad
pas juos dievinamas futbolas Lietuvoje
yra kur kas mažiau populiarus sporto šaka,
apie kurią žmonės dažnai prisimena tik
pasaulio ar Europos čempionatų metu. O
apie krepšinį patys portugalai beveik nieko

neišmanė – didžioji dalis nežinojo taisyklių, kai kurie nesugebėjo pasakyti, kokios spalvos paprastai būna krepšinio kamuolys.

Vėliau klausimų apie Lietuvą kolegoms kildavo tik retkarčiais, dažniausiai laisvalaikiu, pavyzdžiui, apie maistą ar pasilinksminimo vietas Vilniuje.

Per Portugalijoje praleistus metus supratau, kad savo šalį puikiai reprezentuoti gali ir vienas žmogus. Svarbiausia – nebijoti

Praktikantė Kotryna:

pasiėmiau reprezentacinių priemonių

Save pavadinčiau Lietuvos patriote, tad prieš vykdama maščiau, kaip pristatyti savo šalį. Į nedidelį krepšį įsidėjau mažą butelaitį lietuviško midaus, lietuviškos ruginės duonos ir pasiėmiau Lietuvos spaudos fotografų metinį albumą.

Tikėjausi, kad bus kokia nors vakarienė ar prisistatymas, kurio metu galėsiu įteikti dovanas ir papasakoti apie Lietuvą. Taip ir įvyko. Pirmosios vakarienės metu kolektivas paprašė manęs prisistatyti ir trumpai papasakoti apie savo šalį. Visus susirinkusius, apie dešimt žmonių, vaišinau mūsų tauriuoju gėrimu, gardžia ruginė duona, o rodydama Lietuvos spaudos fotografijų albumą pasakojau apie profesionalius mūsų fotografus.

Albumas paliko itin gerą įspūdį susirinkusiesiems – visi grožėjosi nuotraukomis, klausinėjo apie jas. Palikau albumą vienam kolegai, o per visą stažuotę jį

pasigirti savo šalies pasiekimais ar pasijuokti iš trūkumų ar kuriozinių nutikimų.

Viena maža detalė – be kelių lietuviškų žodžių ir kitos informacijos, kurią jie išgirdo iš manęs, kolegos iš Portugalijos puikiai žinos ir apie Lietuvos trispalvę. Jiems labai įstrigo vienas mano bluzonas, kurio rankovę puošė įsiūta vėliavėlė – geltona, žalia, raudona. Portugalams mūsų trispalvė priminė regi dainininką Bob Marley ir rastafari judėjimą, kurio vėliavos spalvos – žalia, geltona ir raudona.



dalindamiesi peržiūrėjo apie 15–20 žmonių. Kiek žinau, jis šiuo metu yra mane priėmusios mokyklos bibliotekoje.

Kolegos apie Lietuvą buvo šiek tiek girdėję, daug ką tikslinosi. Domėjosi, kokios mūsų šalyje mokslo galimybės, ar lietuviai išsilavinę, koks pragyvenimo lygis.

Išvažiuodama nemaniau, kad reikia kruopščiau pasiruošti, pasikartoti svarbiausius faktus apie Lietuvą. Juk tu ją reprezentuoji, vadinasi, turi žinoti bent pagrindinius dalykus.

Žinoma, yra ir kitų įvairių prezentacijos būdų. Viena draugė stažavosi Ispanijoje, kur pradinukus išmokė dainuoti lietuviškai ir angliškai tarptautinę dainelę „Džiaugsmingų šventų Kalėdų“. Po šio įvykio vaikų tėvai taip pat pradėjo domėtis Lietuva.

TARPKULTŪRINIS MOKYMASIS

Kitos šalies kultūrą galima palyginti su ledkalniu: mes matome tik mažą dalį – viršūnę, o esmė slypi giliau, po vandeniu, ir iš pirmo žvilgsnio yra nepastebima.

Ledkalnio viršūnę, arba iš karto atpažįstamus kultūrinius ypatumus, atspindi daugiausia išoriniai veiksniai: kaip kitos kultūros žmonės atrodo, rengiasi, kaip jie kalba, kokie jų valgymo įpročiai, muzika, architektūra, menas ir pan.

Išoriškai nematomi dalykai suvokiami kur kas vėliau. Tačiau būtent ši dalis

yra svarbiausia ir turi didžiausios įtakos kasdieniam žmonių gyvenimui ir bendravimui. Ji atsiskleidžia ilgiau pagyvenus kitoje kultūrinėje aplinkoje.

Žemiau pateikiamas „Ledkalnio“ modelis iliustruoja, kokių sunkumų gali kilti norint suprasti kitų kultūrų žmones – kokie dalykai yra matomi iš karto, o kam pažinti reikia daugiau laiko. Nematoma pusė apima labai daug sričių: nuo bendros istorinės patirties, religijos ir tradicijų iki gėrio ir blogio sampratos ar darbo tempo.

Ledkalnio kultūros samprata



Pritaikyta pagal „Tarpkultūrinis mokymasis. T-kit Nr 4“. Išversta iš originalaus leidinio „T-Kit on Intercultural Learning“, © Europos Taryba ir Europos Komisija, 2000 m. lapkritis. Lietuviškąjį knygos leidimą, Europos Tarybos ir Europos Komisijos Partnerystės programai sutikus, 2004 m. finansavo Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūra, administruojanti ES programą „Jaunimas“ Lietuvoje. Agentūra atsako už vertimo tikslumą ir teisingumą.

Skirtumai gali nustebinti

Pradėjus pažinti su nauja kultūra, kai kurie jos bruožai ar gyventojų įpročiai gali nustebinti, pralinksinti ar supykdyti. Pavyzdžiui, jei esi šiaurietišškai punktualus, tavo gali atpalaiduoti arba erzinti tradiciniai pietiečių **mañana** [manjana] – rytų. Pietų Europoje laiko samprata yra visiškai kitokia nei Šiaurėje, pietiečiai net skubiausius darbus daro neskubėdami ir dažnai nesijaudina, jei ir vėluoja.

Skirtumų galima pastebėti ir maisto vartojimo kultūroje. Prancūzai gali kelias valandas pietauti, nes vienu metu suderina mėgavimąsi maistu, bendravimą ir dalykinį pokalbį. O mums atrodo, kad pasisotinti pietų metu galima ir per pusvalandį.

Taigi kultūrų skirtumai gyvenant užsienyje gali išryškėti kiekviename žingsnyje ir netikėčiausiomis formomis.

Kitos kultūros pažinimas

Kiekvienoje situacijoje reikės rasti sprendimą, kaip elgtis, ką sakyti, kaip reaguoti ir nepasimesti. Ypač tai svarbu tais atvejais, kai aplinkinių elgesys prieštarauja įprastiems įsitikinimams, sampratai, kas yra gerai ir kas blogai, kas leistina, o kas – ne. Čia ir prasideda tarpkultūrinis mokymasis.

Tarpkultūrinis mokymasis apima kitos kultūros pažinimą, panašumų ir skirtumų suvokimą, jų toleravimą ir įvairių būdų paiešką, kaip sutarti tarpusavyje.

Sprendimą rasti daug lengviau, kai iš anksto turima šiek tiek teorinių žinių. Todėl prieš vykdama į kitą šalį pasistenk kuo daugiau apie ją sužinoti. Domėkis viskuo: gyvenimo būdu, religija, tradicijomis, elgsena, identitetu, istorija, gyvenimo sąlygo-

mis, būdingomis nuostatomis, charakterio bruožais ir t. t.

Tarpkultūrinis mokymasis – tai ne tik pažintis su kita kultūra, bet ir savos kultūros ypatumų atskleidimas naujoje šviesoje.

Galimi konfliktai

Žinoma, neretai susitikus dviejų ganėtinai skirtingų kultūrų atstovams tikėtini ir tarpkultūriniai konfliktai. Jų gali kilti nepastebimai. Pagrindinė to priežastis – esamų skirtumų netoleravimas.

Kiekvienas iš mūsų turime savo asmeninį kultūros suvokimą, kuris susiklosto atsižvelgiant į individualią patirtį, išsilavinimą, tradicijas, amžių ir lytį. Kultūriniai skirtumai gali kelti nemažai bendravimo problemų. Mes galime susidurti su elgesiu, kuris atrodo keistas ir nepriimtinas, nes neatitinka mūsų vertybių ir tradicijų. Skirtingų kultūrų atstovai gali kitaip suvokti ir traktuoti reiškinius arba vadovautis kitokiomis taisyklėmis.

Gebėjimas siekti kompromiso

Kiekviena konfliktinė situacija yra unikali, kaip ir mes patys, turėdami individualų reakcijos ar elgesio stilių. Kitoje šalyje, kaip ir Lietuvoje, kilus konfliktui teks įvairiai reaguoti – ir pakovoti, ir patylėti, ir apsimesti, kad nieko blogo nenutiko.

Todėl pagalvok, kokias esi asmenybė, į kokias konfliktines situacijas dažniausiai papuoli, kokiais būdais esi linkęs konfliktą spręsti – ginčytis, atsiriboti, kelti balsą, patylėti, diskutuoti ir ieškoti abiem pusėms priimtino sprendimo, pasitelkti humorą. Įvairūs sprendimo būdai turi savo privalumų

ir trūkumų. Visi jie yra vertingi ir naudotini tam tikromis aplinkybėmis.

Įsidėmėk, kad konfliktinėje situacijoje svarbus „sveikas“ požiūris į esamą padėtį, t. y. gebėti pripažinti problemą, siekti kompromiso ir tikėti, kad sprendimas naudingas abiem pusėms. Nesvarbu, kokioje situacijoje atsidūrei, prisimink, kad priimant sprendimą svarbiausia yra geranoriškas

nusiteikimas, atvirumas, pasirengimas bendrauti ir bendradarbiauti, skirtingų kultūrų tolerancija, humoro jausmas.

Svarbu suvokti, kad kiekviena konfliktinė situacija turi savo sprendimo būdą. Jeigu negali išspręsti konflikto vienas, visada atsiras žmonių ar institucijų, pasirengusių tau padėti, tik nebijok kreiptis į savo kuruatorius ar priėmusiąją organizaciją.

ĮSPŪDŽIAI



Studentas Motiejus:

susipažinau su įvairiomis kultūromis

Jau po vieno semestro galiu drąsiai teigti, kad geriausia tiek daug skirtingų šalių atstovų galima pažinti pagal Erasmus programą. Tai tarpkultūrinės pamokos, kurias teko mokytis visą Bolonijoje praleistą laiką.

Pradedant šiauriečių ir pietiečių skirtumais Erasmus komandoje, jų laiko suvokimu, gyvenimo būdu, požiūriu į gyvenimą, baigiant – pačiais italais, jų temperamentu, kalba ir atsipalaidavimu.

Man viename kambaryje teko gyventi su ispanu, kurio gyvenimo būdas yra vienas

iš labiausiai mane stebinusių. Esu ganėtinai laisvas žmogus, neretai pavėluoju, bet mano naujasis kambario draugas buvo dar labiau atsipalaidavęs. Ispanui pavėluoti pusvalandį – tai normalu, jis visiškai dėl to nesukdavo galvos.

Kadangi jis tapo vienu iš geriausių mano draugų, teko prisitaikyti prie jo vėlavimų, bet tuo pačiu metu pasitaikius progai mestelėdavau dėl to vieną kitą draugišką repliką.

Įdomi patirtis buvo ir su vienu bendrabučio kaimynu marokiečiu, praktikuojančiu musulmonu. Per musulmonų pasninko mėnesį – Ramadaną – jis ne tik nevalgė, bet neretai nebūdavo ir paskaitose. Kartą mūsų paprašė tyliau klausytis muzikos, kai jis meldžiasi namuose.

Iš pradžių man visa tai atrodė keista, bet vėliau, plačiau pasidomėję apie Ramadaną subtilybes, su kambario draugais supratome, kad bent keletą dienų reikėtų ir mums pabūti ramesniems.



Ar žinai, kas esi?

Savižina yra savo troškimų, emocijų, minčių ir elgesio suvokimas. Tai sudaro pagrindą savo įvaizdžiui kurti, be to, juo remdamiesi mąstome apie supantį pasaulį.

Savęs supratimas gali padėti prisitaikyti prie nepažįstamos aplinkos užsienio

šalyje, kur savęs pažinimui metamas iššūkis. Dėl šios priežasties gali pagerėti mūsų savižina arba galime pradėti apie save mąstyti kitaip. Naujoje aplinkoje kartais pastebime, kad tos mūsų savybės, kurias norėjome tobulinti, iš tiesų yra mūsų stiprybės, arba atvirkščiai.

Žemiau pateiktas paveikslėlis padės geriau suvokti, kas yra savižina.

Kaip manai, kokius tavo charakterio ypatumus sąlygojo išoriniai veiksniai ir nulėmė aplinkybės?

Viešasis Aš – ta mano dalis, kurią pažįstu ir aš, ir aplinkiniai, mano mąstymo ir veiklos būdas bei mano įsitikinimai.

Ar yra tokių dalykų, kurių norėtum atsikratyti arba, kad kelionė į užsienį juos pakeistų?

Pasąmoningas Aš – ta mano dalis, kurios dar neatradau nei aš pats, nei kiti aplink mane esantys žmonės.

Aklasis Aš – ta mano dalis, kurios aš pats nematau, bet ją mato kiti.

Ar dėl kokių nors dalykų jautiesi nesaugus kalbėdamas apie važiavimą į užsienį?

Paslėptas Aš – ta mano dalis, apie kurią aš pats žinau, bet kiti nežino: emocijos, lūkesčiai ir mintys.

Kas tave padrąsina ir motyvuoja važiuoti, nepaisant visų abejonių?

ADAPTACIJA GRĮŽUS NAMO

Po pusmečio ar metų grįžus namo ne vieną ištinka atvirkštinis kultūrinis šokas. Tai lemia įvairios priežastys.

- ◆ Grįžtant po ilgesnės pertraukos namo dažnai neįvertinama, kad gyvenimas gimtojoje šalyje pasikeitė. Kinta aplinka, ekonominė situacija, aplinkybės, žmonių požiūris. Tai patį tiek visos šalies mastu, tiek susitikęs su šeimos nariais ar draugais. Tai gi prieš grįždamas nusiteik, kad gyvenimas nestovėjo vietoje ir tu pateksi į pakitusią aplinką.
- ◆ Kitas aspektas – tavęs laukiantys artimieji ir draugai dažnai neįvertina, kad tu grįši taip pat pasikeitęs, įgijęs naujos patirties, pasikeitusiu požiūriu. Jie gali elgtis su tavimi taip, lyg niekur nebūtum išvažiavęs. Tai reiškia, kad nekreipdami dėmesio į tavo patirtį jie gali sprasti tave į „senus rėmus“, tikėdamiesi, kad atliksi buvusius vaidmenis ir pateisinsi ankstesnius lūkesčius.
- ◆ Tikėtina, kad sugrįžęs pasiilgsi gyvenimo užsienyje: juk ten buvai mažiausiai pusmetį, per kurį formavosi savitas gyvenimo būdas, nauji santykiai, dalyvaudamas naujose veiklose įgijai naujų draugų ir patirties. Gyvenimo užsienyje ilgesį gali sustiprinti ir tai, kad tuo pat metu teks adaptuotis Lietuvoje – integruoti naują patirtį ir prisitaikyti prie pasikeitusios aplinkos.

Naujas ar senas įvaizdis

Sugrįžus neretai kyla klausimas – ką pasirinkti?

- ◆ Keisti savo ankstesnį įvaizdį, t. y. parodyti, kad mano požiūris dabar yra kitoks? Tai sąlygotų tam tikrus konfliktus su šeima ar draugais.
- ◆ Įsisprauti į senuosius rėmus ir pamiršti „naująjį“ save? Vadinas, grįžti prie ankstesniojo „aš“, kokį mane pažinojo prieš kelionę į užsienį.

Nesvarbu, kurį variantą pasirinktum, svarbiausia, kad pavyktų greičiau adaptuotis ir gerai jaustis Lietuvoje. Grįžęs ieškok galimybių, kur galėtum realizuoti savo naujus įgūdžius ir patenkinti savo poreikius (gal tai bus užsiėmimai, veikla kokioje nors organizacijoje, kursai ir pan.).

Idealu, jei turėsi galimybę pabendrauti ir susitikti su žmonėmis, kurie turi panašios patirties. Dalijimasis patirtimi, kalbėjimasis apie išgyvenimus ir savijautą – tai viena geriausių pagalbos priemonių.

Bet kuriuo atveju prisimink, kad grįžimas – tai ne tik pabaiga, bet ir pradžia. O įgyta patirtis bus neįkainojama, jeigu ją pritaikysi darbe, būsimoje veikloje ar tiesiog kasdiniame gyvenime.

ĮSPŪDŽIAI

Savanorė Lina:

grįžimas į Lietuvą – reintegracija

Laikaisi nuomonės, jog sunki ne integracija svečioje šalyje, o reintegracija jau grįžus atgal į gimtinę. Dauguma gal net nesusimąsto, kad reikėtų pasiruošti grįžimui, todėl patiria nelauktų netikėtumų.

Įsiskirti su žmonėmis, su kuriais buvai kiekvieną dieną, įgyvendinai bendras idėjas ar tiesiog pietavai, nėra vienas lengviausių uždavinių. Pamenu savanorę iš Suomijos. Kartu dirbome ir gyvenome pusmetį. Paskutinėmis savaitėmis beveik kasdien sakydavo, jog nori likti čia, Magdeburge. Netgi išvykusi atgal į Suomiją išsidavė: „Negaliu susivaldyti – dienų dienomis sėdžiu ir ieškau įvairiausių galimybių, kaip grįžti atgal, bent aplankyti.“

Sugrįžus būna labai keistas laikas, nes dažnai nuskrendi mintimis, kur praleidai praėjusius metus. Kartais atrodo,



kad tų metų net nebuvo, nes visi, kurie buvo likę Lietuvoje, net nenučiuokia, kas ir kaip iš tiesų buvo.

Ką daryti, kad grįžimas namo nebūtų toks sunkus? Mano receptas gana paprastas – džiaugtis tuo, ką padarei, ko išmokai ir ką atradai, o ne gailėtis. Be abejo, palikti gaila, bet juk išsiveži daug daugiau, negu palieki! Likus vos keturiems mėnesiams iki tarnybos pabaigos neplanuotai grįžau į Lietuvą. Tai padariau „profilaktiškai“, kad pasiruoščiau „didžiajam“ grįžimui. Ir visiškai ne be reikalo. Grįžusi iš draugų ir iš šeimos sužinojau daug pribloškiančių naujienų. Pasirodo, niekas man nieko nepasakojo, nes nenorėjo, kad rūpinčiausi. Pabandžiau įsivaizduoti, kaip į visa tai būčiau reagavusi, jei naujienų lavina būtų užgriuvusi vos tik sugrįžus.

Dar gyvendama Magdeburge turėjau pasirūpinti daugybe dalykų Lietuvoje. Turėjau susirasti ir išsinuomoti butą, ieškoti darbo. Visa tai organizavau dar būdama savanore. Tai taip pat padėjo šiek tiek nusiteikti, kad tarnyba baigta, o Lietuvoje yra kitų pareigų.

Grįžus reikėtų nepamiršti, kad aplink yra draugų, artimieji ir naujoji savanorių šeima, kuri taip pat visada pasiruošusi pagalbėti ar tiesiog išklaudyti.

ĮSIVERTINIMAS

Kiekviena kelionė – dirbti, studijuoti ar būti savanoriu – turi tikslus ir uždavinius, kuriuos keliame išvykdami. Vieni nori keliauti ir pažinti kitų šalių kultūras, kiti – pasisemti žinių ar patobulinti profesinius įgūdžius. Suvokti, ar pasiekėme visus numatytus tikslus, o gal kai kuriuos nustūmėme į antrą

planą, bet įsisavinome kažką naujo, padės įsivertinimas.

Dažniausiai skiriami du įsivertinimo lygmenys – formali ir gyvenimiška patirtis. Jus išanalizavus lengviau suprasti, ar kelionė pateisino lūkesčius, o gal pasikeitė mūsų pasaulėžiūra, įgijome naujos patirties.



Formali patirtis

Tai apima su oficialiąja programos, darbo, projekto ar stažuotės dalimi susijusius lūkesčius. Prieš išvažiuodamas tikriausiai aiškiai suvokėi, ko važiuoji:

- ◆ ar išklausti atitinkamos programos užsienio mokymo institucijoje,
- ◆ ar įgyti tam tikrų profesinių įgūdžių ir patobulinti kvalifikaciją konkrečioje įmonėje,

- ◆ ar pasisemti patirties dirbant konkrečioje įmonėje ar institucijoje,
- ◆ ar įgyvendinti pagal savanorių programą iškeltus tikslus.

Įsivertinti, ar lūkesčiai pasiteisino lyginant su įgyta patirtimi, galima tiesiog juos įvardijant ir surašant popieriaus lape. Įvardyti įgytą patirtį gali užtrukti, tačiau rezultatai paprastai atperka pastangas.

Pabandyk įsivertinti naudodamasis tokia forma:

1. Į užsienį vykau pagal šią programą / projektą / darbo pasiūlymą, nes mano tikslas buvo _____.
2. Išvykdamas tikėjau, kad šioje programoje / projekte / darbe aš:
įgysiu _____; patobulinsiu _____;
atراسiu _____; išmoksiu _____;
sužinosiu _____.

1a. Dabar, kai grįžau, galiu pasakyti, kad pasiekiau / nepasiekiau savo tikslo, nes _____.

2a. Dabar, kai grįžau, galiu pasakyti, kad mano lūkesčiai įgyti, patobulinti, atrasti, išmokyti, sužinoti tam tikrus dalykus pasiteisino / nepasiteisino, nes

3. Dalyvavimas pasirinktoje programoje / projekte / darbinėje veikloje suteikė daugiau patirties, įgūdžių ir žinių, nei galėjau įsivaizduoti išvykdamas. Patyriau ir sužinojau visiškai netikėtų dalykų: (išvardyk juos)

Jie man padėjo / trukdė, nes _____

Aprašydamas savo patirtį ir lygindamas ją su pirminiais lūkesčiais viską rašyk kuo konkrečiau. Jei pavyzdiniuose teiginiuose trūksta dalykų, kurie apibūdintų tavo patirtį ir lūkesčius, papildyk teiginius. Savo patirtį gali įvertinti remdamasis ir kitokia schema, pavyzdžiui:

1. Kokius įgūdžius patobulina? (Kalbinius, socialinius, IT, tarpkultūrinio bendravimo, profesinės srities ir pan.)
2. Ką naujo sužinojai savo specializacijos / profesinėje srityje?
3. Kodėl ir kaip užsienio institucijoje įgyta patirtis pravers ateityje?
4. _____



Gyvenimiška patirtis

Įsivertinęs pagal formaliąją patirtį gali imtis gyvenimiškos patirties. Tai apima visą asmeninę ir profesinę užsienyje įgytą patirtį. Atsižvelgiant į programą, projektą ar darbą ir keliant konkrečius tikslus, galima gana aiškiai įvardyti motyvus, priežastis ir norus, nuspėti galimas patirtis.

Tačiau užsienyje, žinoma, įvyksta ir netikėtų įvykių, patiriama nelauktų įspūdžių, prireikia nestandartinių sprendimų. Visa tai didina patirties bagažą keliais skyriais, kurių iki tol galbūt net neturėjai.

Įsivertinti pagal gyvenimišką patirtį gana sudėtinga, tačiau yra gairės, kurios gali padėti. Pateikiamas vienas iš siūlomų įgytos patirties įvertinimo vadovų.

Kelionės žurnalas

Pabaik šiuos sakinius:

Mano kelionės tikslas buvo _____.

Išvykdamas nesitikėjau, kad patirsiu _____.

Aš įgijau _____.

Jaučiu, kad pasikeičiau, nes _____.

Šalyje, kurioje gyvenau, man labiausiai patiko _____.

Man nepatiko _____ . Man trūko _____.

Mano ankstesnės nuostatos, kurios pasirodė netinkamos, neteisingos, buvo _____.

Nepamirštamasis dalykas visos patirties kontekste buvo _____.

Mano didžiausios silpnybės akimirka buvo _____.

Jei būčiau šį laikotarpį gyvenęs Lietuvoje, greičiausiai nebūčiau sužinojęs, kad _____.

Buvimas užsienyje man suteikė _____.

Mano nuostatų, įsitikinimų pokyčiai išmokė mane _____.

Jei vėl vykčiau į užsienį, šiuos dalykus daryčiau kitaip _____.

Mano patarimas vykstantiems į užsienį _____.

Mano patirtis, apie kurią man labiausiai patinka pasakoti draugams, yra _____.

Norėčiau papasakoti būsimiems darbdaviams, kad ypač gerai išmokau _____.

Mano santykis su gimtąja šalimi yra _____.

Dalykai, kurių man trūks gimtinėje lyginant su užsienio šalimi, yra _____.

Mano kitas tarptautinis tikslas yra _____.

Taip pat verta pagalvoti apie teigiamus dalykus, kuriuos patyrei ar sužinojai. Ar gali juos pritaikyti gyvendamas namuose, panaudoti Lietuvoje?

Reikia atsižvelgti ir į neigiamus patyrimus. Ko jie tave išmokė ir ką naudingo suteikė?

© Centre for International Mobility CIMO, Finland

Įsivertinimą galima atlikti ir kelionės metu – visai nebūtina laukti, kol pasieksi namus. Jis praverčia bet kuriuo momentu, nes padeda suvokti, kas vyksta, kokie pokyčiai prasidėjo ar įvyko.

Įsivertinimo rezultatai visada praverčia įvardijant, kur esi, koks esi, kas tau padeda ir kas trukdo, ką reikėtų daryti, kad kuo geriau jaustumėsi, ir kuriuo keliu geriausia eiti toliau.

JSPŪDŽIAI

Praktikantė Kotryna:

didžiausias mano gyvenimo pasiekimas



Grįžusi iš kelionės jaučiausi tarsi tai būtų pats didžiausias mano gyvenimo pasiekimas, kurį vertinčiau dešimčia balų. Manau, daugelis jaučiasi panašiai, kai įgyvendina ne tik visus išsikeltus tikslus, bet ir praplečia pasaulėžiūrą, pakeliauja, suvokia, kad pasaulis nėra tik tas miestas, kuriame nuolat sukiesi ir gyveni. Galų gale suranda naujų pažįstamų.

Profesiniu požiūriu grįžusi iš Briuselio jaučiausi ūgtelėjusi ne kelis, o kelias dešimtis kartų. Aš dirbau mokytojos padėjėja, o vėliau porą mėnesių ir pati bandžiau dėstyti prancūzų kalbą pradinėjų klasių vaikams.

Visų pirma patobulinau savo prancūzų kalbos žinias, pamačiau, kaip vyksta pamokos pradinėse mokyklose, kaip mokytojai bendrauja su mokiniais, kokias užduotis skiria – tokios patirties niekur Lietuvoje neįgysi. Mokytojas pirmiausia

turi būti mokinių draugas. Kaip mokiniai tavęs klausys ir pasitikės, priklauso ne tik nuo žinių, bet ir nuo taikomos mokymo metodikos, ir kartu nuo tokių, rodos, paprastų dalykų, kaip kalbėjimo tonas, veido išraiška ir t. t. Mane sužavėjo žaismingas žinių perteikimas pamokose, kuriose mokiniai lyg ir nejučia išmokdavo svarbiausius dalykus.

Žinoma, be profesinės patirties turėjau progą laisvomis valandomis ar savaitgaliais aplankyti ir Briuselio įžymybes – Didžiąją aikštę šalia miesto Rotušės ir pirklių gildijos namų, Karališkuosius rūmus, miesto simboliu tapusių besišlapinančio berniuko („Manneken Pis“) skulptūrą, nusifotografavau ir prie Europos Parlamento, Europos Komisijos pastatų. Grįžusi dar ilgai į savo prisiminimų lentynėles dėliojauisi įspūdžius.

Dėkinga savo mokytojams – dalyvaudama jų pamokose pasisėmiau žinių, kurias pritaikysiu čia, Lietuvoje. Iš kolegų gavau vertingos literatūros, garso medžiagos, kitų naudingų mokymosi ir informacijos šaltinių. Pasikeitėme kontaktais, todėl ir dabar kartais dalinamės naudingomis interneto nuorodomis, straipsniais ar šiaip įdomiomis naujienomis ne tik iš profesinio, bet ir iš asmeninio gyvenimo.

KAI TAISYKLĖS NEGALIOJA IR KEIČIASI PLANAI

Tu planuoji, o gyvenimas iš to juokiasi ir pateikia netikėtumų. Turbūt kiekvienam kelionėje ar išvykoje yra nutikę taip, kad iki smulkmenų suplanuotą veiklą tenka koreguoti ar viskas būna iš viso kitaip nei planuota.

Nenumatytų įvykių nutinka beveik kiekvienam iš mūsų ir tai normalu. Svarbu žinoti, jog ne viską gali suplanuoti, tačiau iš kiekvienos netikėtos situacijos yra išeitis.

Jeigu nutiko kas nors netikėto:

- ◆ neskubėk daryti neapgalvotų sprendimų,
- ◆ nusiramink,
- ◆ apsvarstyk susidariusią situaciją, jei yra galimybė – pasitark su šalia esančiu žmogumi arba paskambink artimam draugui / giminaičiui;
- ◆ prisimink, jog kiekvieną problemą

galima išspręsti ir iš kiekvienos situacijos galima rasti išeitį. Tereikia nepanikuoti!

Jeigu vis dėlto nepavyko rasti sprendimo, neprisiskambinai nei draugams, nei tėvams arba patekai į labai nepavydėtiną situaciją, pavyzdžiui, apvogė, pirmiausiai turėtum kreiptis:

- ◆ į tavo priėmusią organizaciją arba į vietos policiją,
- ◆ į šalies, kurioje esi, Lietuvos Respublikos diplomatinę tarnybą, kurios kontaktus gali rasti internete adresu <http://www.urm.lt/?-445372118>. Taip pat vos atvykus į kitą šalį, kai prisijungiama prie vietinio mobiliojo ryšio operatoriaus tinklo, diplomatinės atstovybės kontaktai atsiunčiami trumpąja žinute (tai įprasta, jei naudojiesi lietuviška mobiliojo ryšio operatoriaus SIM kortele).

ĮSPŪDŽIAI

Darbuotojas Ernestas:

iš kiekvienos patirties gali pasimokyti

Kelionėje dažniausiai nepavyksta visko įgyvendinti taip, kaip suplanavai. Man irgi

taip buvo. Pasitaikė situacijų, kai reikėjo keisti numatytų veiksmų planą, kažką išbraukti ar pridėti. Galbūt pasitelkti nuojautą ar stengtis išsisukti tik su priemonėmis, kurias turi po ranka.

Neplanuotos aplinkybės gali susidaryti bet kada. Pavyzdžiui, ruošdamasis vykti į ke-



lionę savo merginai turėjau pranešti, kad metams išvykstu į Portugaliją. Jos reakcija mane pribloškė, todėl teko raminti, kad išvykstu neilgam ir galėsime bet kada komunikuoti. Iš pradžių buvo „šaltasis karas“, todėl teko kartą neplanuotai grįžti

į Lietuvą. Vėliau viskas išsprendė ir mes iki šiol esame kartu.

Nuvykęs neišgyvenau jokių adaptacijos etapų, nors apie juos daug girdėjau iš pažįstamų. O gal tie emociniai išgyvenimai nebuvo tokie stiprūs kaip kitų.

Negalime žinoti, ką atneš kita diena, todėl kartais taisyklės ar patarimai lieka tik teorinio lygmens, o praktiškai tenka priimti kitus sprendimus. Džiugu, kai iš kiekvienos patirties galima pasimokyti.

Leidinyje naudoti informacijos šaltiniai

- ◆ Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerijos interneto svetainė – www.urm.lt
- ◆ Interneto svetainė „Verslo naujienos“:
<http://vz.lt/Default2.aspx?ArticleID=818a4e06-1335-4d61-8ee1-7b73f12f3086&%3Bref=rss>
- ◆ Tatjanos Gurovos ir Neringos Kurapkaitienės parengta mokomoji medžiaga savanoriams
- ◆ „Tarpkultūrinis mokymasis. T-kit Nr. 4“. Išversta iš originalaus leidinio „T-Kit on Intercultural Learning“, © Europos Taryba ir Europos Komisija, 2000 m. lapkritis. Lietuviškąjį knygos leidimą, Europos Tarybos ir Europos Komisijos Partnerystės programai sutikus, 2004 m. finansavo Jaunimo tarptautinio bendradarbiavimo agentūra, administruojanti ES programą „Jaunimas“ Lietuvoje. Agentūra atsako už vertimo tikslumą ir teisingumą.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

Komentarus ir pastabas apie leidinį prašome siųsti elektroniniu paštu info@smpf.lt

Švietimo mainų paramos fondas
Geležinio Vilko g 12, 01112 Vilnius
Tel. (8 5) 2610592, faksas (8 5) 2497137
El. paštas info@smpf.lt
www.smpf.lt



Švietimo mainų paramos fondas



Švietimo ir kultūros GD



euro|guidance

eurodesk
LIETUVA

© Švietimo mainų paramos fondas, 2010
Visos teisės saugomos. Naudojant būtina nurodyti šaltinį.