



EMPOWER IO3

Audio knygos – Vadovas  
besimokantiems  
suaugusiems ir  
seneliams



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Įvadas į vadovą besimokantiems suaugusiems ir seneliams

Šio trumpo vadovo tikslas – padėti jums, kaip vyresnio amžiaus besimokančiajam, integruoti 10 audio knygų rinkinį, įtrauktą į EMPOWER projekto šeimos mokymosi priemonių rinkinį, į savo kasdienę veiklą ir padėti puoselėti bei skatinti teigiamus santykius jūsų šeimoje. Šis trumpas vadovas jus supažindins su 10 audio knygų ir jums bus pateiktos gairės, kaip naudoti šias audio knygas šeimos mokymosi aplinkoje.

## Įvadas į audio knygas

Kaip šeimos mokymosi priemonių rinkinio dalis, EMPOWER projektas siūlo 10 audio knygų rinkinį, kuris padės senjorams suprasti sveikų ir toksiškų santykių su šeima skirtumus, skatins rūpinimąsi savimi ir sąmoningumą, kad būtų išvengta prievartos nukreiptos prieš juos. Taip pat išlikti aktyviems ir sveikiems, išlaikyti pasitikėjimą savimi ir savigarbą senstant, atpažinti įvairių formų prievartos požymius prieš pagyvenusius žmones – savo šeimose ar bendraujant su svetimais žmonėmis, bei gauti reikiamą pagalbą. Šiais ištekliais bus siekiama pabrėžti kai kurias specifines rizikas, su kurioms gali susidurti vyresnio amžiaus suaugusieji, taip pat padėti jiems apsisaugoti ir netapti aukomis.

## Audio knygos

Šiame skyriuje trumpai supažindinsime su audio knygomis, taip pat pateiksime keletą klausimų diskusijoms, kurie gali būti panaudoti jūsų šeimos nariams aptariant naują informaciją, kurią sužinojo.

### 1. AUDIO KNYGA „Skirtumai tarp sveikų ir toksiškų santykių“

Perklausę šią audio knygą sužinosite daugiau apie skirtumus tarp sveikų ir toksiškų santykių šeimoje.





## 2. AUDIO KNYGA “Prievara prieš vyresnio amžiaus žmones”

Perklausę šią audio knygą sužinosite daugiau apie prievartą prieš vyresnio amžiaus žmones. Ji gali būti fizinė, psichinė, psichologė, finansinė ir seksualinė.

## 3. AUDIO KNYGA “Emocinė gerovė”

Perklausę šią audio knygą sužinosite daugiau apie vyresnio amžiaus žmonių emocinę savijautą. Santykiai su šeimos nariais vaidina didžiulį vaidmenį žmogaus emocinei gerovei, o socialinė parama taip pat yra labai svarbi.

## 4. AUDIO KNYGA “Mus supantys žmonės”

Perklausę šią audio knygą sužinosite, kad labai svarbu, kokie žmonės mus supa ir kokią didelę įtaką jie daro mūsų gyvenimui.

## 5. AUDIO KNYGA “Savigarba ir senėjimas”

Perklausę šią audio knygą sužinosite daugiau apie savigarbą ir senėjimą. Čia taip pat kalbama apie fizinės išvaizdos ir fizinio funkcionavimo pokyčius.

## 6. AUDIO KNYGA “Aktyvumo svarba vyresniame amžiuje”

Perklausę šią audio knygą sužinosite, kaip svarbu išlikti aktyviems vyresniame amžiuje. Čia aptariama buvimo aktyviems nauda, nes norint išlaikyti gerą sveikatą, labai svarbu sportuoti.

## 7. AUDIO KNYGA “Rūpinimosi savimi svarba (1 dalis)”

Perklausę šią audio knygą sužinosite daugiau, kodėl rūpinimasis savimi yra svarbus. Čia aptariama, kaip svarbu skirti laiko sau, nes rūpinimasis savimi vaidina didžiulį vaidmenį mūsų gyvenime.





## 8. AUDIO KNYGA “Rūpinimosi savimi svarba (2 dalis)”

Perklausę šią audio knygą sužinosite daugiau apie mitus ir klaidingas su rūpinimusi savimi susijusias idėjas, tokias kaip: rūpinimasis savimi yra narciziškas, pasirūpinti savimi užtrunka per ilgai arba, kad tai labai brangu.

## 9. AUDIO KNYGA “Kokie yra įspėjamieji požymiai, parodantys, kad yra smurtaujama prieš vyresnius žmones?”

Perklausę šią audio knygą sužinosite daugiau apie prievartos požymius prieš pagyvenusius žmones ir ką turėtų daryti šeimos nariai, kad išvengtų smurto.

## 10. AUDIO KNYGA “Kodėl svarbu prašyti pagalbos?”

Perklausę šią audio knygą sužinosite, kodėl svarbu prašyti pagalbos. Taip pat čia pateikiami patarimai, kaip prašyti pagalbos.

### Kaip pritaikyti šiuos išteklius

Norint pritaikyti šias audio knygas šeimos mokymosi aplinkoje, rekomenduojama jas visas perklausyti su šeima. Po to kiekvienas šeimos narys gali pasidalyti savo jausmais ir kartu visi nariai gali nuspręsti, kaip galėtų vienas kitam padėti.

Klausimai diskusijai:

- Ko išmokote iš audio knygų? Ar jos buvo naudingos?
- Ar perklausę audio knygas sugebate atskirti sveikus ir toksiškus santykius? Kaip?
- Kokie išlikimo aktyviems privalumai? Kokia veikla galite užsiimti kartu su visais šeimos nariais, kad išliktumėte aktyvūs?
- Kokius patarimus susijusius su kreipimusi pagalbos sužinojote perklausę audio knygą? Ar jaučiatės drąsesni prašydami pagalbos?
- Kokių naujų rūpinimosi savimi būdų sužinojote?



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159