

SOCIALINĖS GLOBOS CENTRAS „VIJA“

# RELAKSACIJOS DIENA

2026 m. balandžio 15 d.

VEIKLOS ATASKAITA

---



Psichologijos IV kurso studentės Amelija Zacharevičiūtė  
ir Augustė Volodko  
Psichologė Laura Molčankinaitė-Domeikienė

# ĮŽANGA

---

Balandžio mėnuo pasaulyje minimas kaip Pasaulinis streso suvokimo ir kovos su stresu mėnuo. Šiuo laikotarpiu siekiama didinti visuomenės informuotumą apie streso neigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai bei skatinti ieškoti įvairių streso valdymo būdų tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

## ORGANIZUOTA VEIKLA

---

2026 m. balandžio 15 d. mūsų įstaigoje darbuotojai ir paslaugų gavėjai buvo kviečiami dalyvauti relaksacijos užsiėmimuose.

**Relaksacijos tikslas** – sumažinti stresą, skatinti vidinę ramybę ir gerinti tiek emocinę, tiek fizinę savijautą.

Užsiėmimai vyko mažose grupėse, atskirai sudarant darbuotojų ir paslaugų gavėjų grupes, siekiant užtikrinti patogią ir ramią aplinką dalyvių savijautai. Dalyvavo 6 darbuotojai ir 8 paslaugų gavėjai.

# DALYVIŲ ATŠILIEPIMAI

---

Prieš užsiėmimą darbuotojai buvo kviečiami apibūdinti savo emocinę būseną, nurodant, ar jaučiasi įsitempę, pavargę, ramūs, susidomėję, neutralūs. Po užsiėmimo dauguma darbuotojų jautėsi ramesni, įkvėpti ir atsigavę. Pagrindinė, darbuotojų nurodyta, relaksacijos sėkmės priežastis buvo ramus ir švelnus vedančiosios balso tonas, patogi aplinka, kvėpavimo pratimai bei lydinti muzika ar garsai, padėję atsipalaiduoti ir nuraminti mintis.

Paslaugų gavėjai užsiėmimą vertino teigiamai, apibūdindami jį kaip „gerą“ ir „patikusį“. Tie, kurie negalėjo naudoti šnekamosios kalbos, savo kūno kalba, atsipalaidavimu ir įsitraukimu į veiklą demonstravo teigiamas emocijas bei palankų užsiėmimo vertinimą.

# APIBENDRINIMAS (REZULTATAI)

Veiklos rezultatai rodo, kad net trumpas relaksacijos seansas gali reikšmingai pagerinti darbuotojų savijautą, sumažinti įtampą ir skatinti emocinį atsipalaidavimą. Dalyvių atsiliepimai patvirtina, kad svarbūs ne tik praktikuojami metodai, bet ir užsiėmimo aplinka bei vedančiojo gebėjimas kurti ramybės pojūtį.

**Reguliarus streso valdymo praktikos galėtų būti veiksminga priemonė tiek psichologinei, tiek fizinei gerovei skatinti.**

# NUOTRAUKŲ GALERIJA (1)

---



# NUOTRAUKŲ GALERIJA (2)

---



# NUOTRAUKŲ GALERIJA (3)

---

