



Ugdymo ataskaita Vardenis Pavardenis

Data	2023-10-02
------	------------

Organizacija	IPM Marketing
--------------	---------------

Projektas	
-----------	--



Spotlight yra sukurtas pagal plačiai pripažintą ir vertinamą Facet5 asmenybės modelį¹. Jo dėka galite atrasti aiškų kelią į savęs suvokimą.

Kas yra Spotlight?

Savęs suvokimas yra pagrindinis dalykas kelyje į asmenybės tobulėjimą. Kada ir kaip pateikti šią ataskaitą, trenerių ir koučingo specialistų nuomonės gali išsiskirti, tačiau tik keletas jų bando paneigti šio proceso vertę ir svarbą.

Saviugdai pradžia duoda geras savo asmeninio stiliaus, nuostatų, vertybių ir mus motyvuojančių įsitikinimų supratimas. Visa tai, o kartu ir vertingos įžvalgos kaip mes galime atrodyti kitiems, bei mums suprantamas mūsų elgesio skirtumų apibūdinimas, sukuria kontekstą, perspektyvą ir sistemą skirtą formuoti užduotis bet kokios asmenybės ugdymui.

SpotLight ugdymo matrica

SpotLight ugdymo matrica pateikia žmogui su jo asmenybe susijusias stipriasias puses, pavojus, frustracijas ir iššūkius. Spotlight nedelsiant suformuoja individualią grįžtamojo ryšio ataskaitą, o taip pat pristato paprastą ir praktišką procesą, kuris yra pritaikytas kurti individualiems ugdymo tikslams ir planams.

Spotlight ataskaita turi būti vertinama kaip atspirties taškas, sudarant asmens ugdymo planą. Joje yra atskleidžiamos potencialios žmogaus stipriosios pusės bei su jų ugdymu susiję iššūkiai. Ji turėtų būti peržiūrėta atsižvelgiant į papildomą, su tuo susijusią informaciją, pavyzdžiui keliamus reikalavimus žmogaus atliekamam vaidmeniui arba jo ateities siekius šioje organizacijoje.

Ką rodo Spotlight ataskaita?

Stipriosios pusės

Stipriosios pusės yra tai, ką darote gerai. Tai reikalauja tik šiek tiek pastangų, jums jos pasireiškia natūraliai ir tikrai bus pastebėtos kitų.

Pavojai

Pavojai atsiranda tuomet, kai jūs naudojate savo stipriasias puses kaip kraštutinumus. Tuomet tai veikia prieš jus. Tai gali tapti jūsų silpnąja puse.

Frustracijos

Frustracijos gali atsirasti tuomet, kai kiti žmonės yra kitokie nei jūs. Jie atlieka darbus kitaip, o tai jums gali sukelti įtampą.

Iššūkiai

Jūsų iššūkiai yra potencialūs ugdymo tikslai, kurie susiję su jūsų pavojais ir frustracijomis.

Norėdami padėti jums suprasti, kokį poveikį tai daro jūsų darbui, mes juos sugrupavome į **penkis domenus**:



Sprendimų priėmimas ir tikslų nustatymas

Ar jūs priimate sprendimą greitai, o gal jums reikia laiko pagalvoti?
Ar jūs atkakliai giniate savo poziciją, o gal jūs bandote raminti kitus diskusijų įkarštyje?
Ar jūs priimate sprendimus savarankiškai, o gal jūs gilinatės į tai, ką mano kiti?



Bendradarbiavimas ir tarimasis su kitais

Ar jūs esate atvirai entuziastingi, o gal labiau santūrūs?
Ar jūs bendraujate lengvai, o gal teikiate pirmenybę privatumui?
Ar jums patinka dalykus aptarti plačiai, o gal teikiate pirmenybę savarankiškam jų nagrinėjimui?



Susitelkimas į žmones ir užduotis

Ar jūs sutelkiate visą dėmesį į užduotį, o gal jūs plačiai žvelgiate į visą kontekstą?
Ar jūs nuolaidžiaujate kitiems, o gal jūs tikėtės, kad jie patys savimi pasirūpins?
Ar jūs tiesiog tikite tuo, ką jums sako kiti, o gal jūs ieškote tai patvirtinančių įrodymų?



Užduočių ir įsipareigojimų valdymas

Ar jūs esate linkę būti struktūruotu ir planuoti dalykus iš anksto, o gal jums labiau patinka likti lanksčiu?
Ar jūs esate rūpestingas ir apdairus, o gal teikiate pirmenybę lengvai ir čia pat atliepiančiai reakcijai?



Reagavimas į stresą ir rizikos identifikavimas

Kaip jūs reaguojate į stresą ir identifikuojate riziką?
Ar nerimauti dėl dalykų jums yra normali būseną, o gal jūs tiesiog dažniausiai esate atsipalaidavęs?
Ar jūs nuolatos įžvelgiate pozityvius dalykus, o gal jūs nenuilstamai tikrinatė galimas kliūtis?

¹ Plačiau apie Facet5 galite sužinoti apsilankę tinklalapyje facet5.com.



Sprendimų priėmimas ir tikslų nustatymas

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs ...	Kitiems galite atrodyti ...	Frustracijas jums gali kelti ...	Iššūkiu jums gali tapti ...
☐  turite tvirtą nuomonę ir esate ryžtingas(-a), atkaklus(-i) ir susitelkęs(-usi) į tikslą	per greitai primetantis(-i) savo nuomonę ir pernelyg užsispyręs(-usi)	žmonės, kurie, jūsų manymu, vilkina, nesusitelkia arba atrodo neryžtingi	pasitarti, išklaudyti ir duoti žmonėms laiko paaiškinti. Neįsipareigoti per greitai
☐  primate iššūkį ir ginate bei argumentuojate savo nuomonę. Jūs žinote savo poziciją	įsitraukiantis(-i) į nereikalingus bei ilgus ginčus. Nenorintis(-i) klausytis	žmonės, kurie nenori išsakyti savo nuomonės arba apginti savo pozicijos	santūriai priimti ir pripažinti, kad ginčas neduos pridėtinės vertės
☐  vertiname poreikį tartis, tačiau esate pasirengęs(-usi) veikti savarankiškai	dalinantis(-i) patarimus kitiems tik tuomet, kai jums tai priimtina. Prašantis(-i) pateikti idėjų, tačiau veikantis savaip	žmonės, kurie yra arba per daug arba per mažai savarankiški	užtikrinimas, kad jūs veiksite bendram grupės labui. Tartis, tačiau būti pasirengusiu(-ia) duoti nurodymus



Bendradarbiavimas ir tarimasis su kitais

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs ...	Kitiems galite atrodyti ...	Frustracijas jums gali kelti ...	Iššūkiu jums gali tapti ...
☐  esate nuotaikingas(-a) ir entuziastingas(-a), aistringai imatės veiklos su kitais žmonėmis	impulsyvus(-i) ir skubotas(-a): jums geriau sekasi pradėti dalykus nei juos užbaigti	žmonės, kuriems trūksta spontaniškumo ir kurie užgesina kitų entuziazmą	pasitikrinti savo entuziazmo pagrįstumą ir tvarumą, kad juo galėtų sekti kiti
☐  esate prieinamas(-a), jums patinka būti grupėje ir puikiai jaučiatės daugelyje socialinių situacijų	nuolatos norintis(-i) žinoti, kas vyksta. Nebendruojantis(-i) su labiau santūriais žmonėmis	prievolė dirbti ilgesnį laiką vienam(-ai). Nedalyvauti įvyklių centre	pažinti ir padėti integruotis į grupę mažiau bendraujantiems žmonėms
☐  plačiai aptarinėjate, naudojate kitais norėdami paskleisti žinią apie savo ketinimus ir priimtus sprendimus	daugiau kalbantis(-i) apie dalykus, nei besimantis(-i) veiksmų. Pernelyg daug kalbantis(-i) ir plepus(-i)	žmonės, kurie nesidalina savo idėjomis arba neįtraukia jūsų į diskusijas	buvimas labiau pasitikinčiu(-ia) savo jėgomis, laikas susitelkti ir pačiam(-iai) sau apgalvoti dalykus



Paryškintu kursyvu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje, jūs veikliausiai skiriatės nuo kitų žmonių.

Paryškintai pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.

Įprastu šriftu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs esate panašus į kitus žmones.



Susitelkimas į žmones ir užduotis

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs ...	Kitiems galite atrodyti ...	Frustracijas jums gali kelti ...	Iššūkiu jums gali tapti ...
☐  esate susitelkęs į kitų gerovę ir nesiekiate sau naudos	pernelyg įsipareigojantis(-i), esate linkęs(-usi) prisiimti darbą sau nei deleguoti arba perduoti užduotis kitiems	stačiokiški, tiesmuki ir nejautriai su kitais bendraujantys žmonės	išmokti deleguoti arba prašyti pagalbos. Tai galėtų suteikti kitiems vertingos patirties
☐  esate pasirengęs(-usi) padėti kitiems nepakenkdamas(-a) savo asmeniniam interesams	negebantis(-i) įžvelgti subtilių užuominų ir reaguojantis(-i) tik į tiesioginius pagalbos prašymus	žmonės, kurie yra arba pernelyg reiklūs, arba pernelyg atlidūs ir tolerantiški	žinojimas, kad kitiems reikalinga pagalba, ypač kai pats(-i) esate užsiėmęs
☐  vertinate žmones be išankstinių nuostatų ir puoselėjate santykius. Jūs pasitikite kitais	per daug pasitikintis(-i) žmonėmis su kuriais glaudžiai dirbate. Neabejojantis(-i) ir naivus(-i)	cinikai, kurie nuolatos abejoja kitų žmonių motyvais	svarbių santykių išsaugojimas, išlaikant budrumą, kad jumis gali pasinaudoti



Užduočių ir įsipareigojimų valdymas

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs ...	Kitiems galite atrodyti ...	Frustracijas jums gali kelti ...	Iššūkiu jums gali tapti ...
☐  turite nenugalimą poreikį jaustis laisvu(-a) ir savarankiškai rinktis kaip atlikti savo darbus	neorganizuotas(-a) ir nedrausmingas(-a). Nuolat prieštaraujantis(-i) taisyklėms	žmonės, kurie nurodinėja ką jūs turite daryti ir jus riboja arba siekia primesti savo idėjas susijusias su procesais	įrodyti, kad jūsų radikali idėja gali veikti. Realistiškai įsivertinti kokį rezultatą jūs galite pateikti
☐  esate nesuvaržyto mąstymo ir nekritikuojate kitų. Jūs lengvai prisitaikote prie kintančių situacijų	nerūpestingas(-a), neatsakingas(-a) ir maištingas(-a)	žmonės, kurie primygtinai deklaruoja, kad yra teisingi ir neteisingi dalykai ir žmonės	pasirinkti, kaip ir kada kelti iššūkį esamai padėčiai. Galite susidurti su nenumatytomis pasekmėmis



Reagavimas į stresą ir rizikos identifikavimas

Stipriosios pusės	Pavojai	Frustracijos	Iššūkiai
Jūs ...	Kitiems galite atrodyti ...	Frustracijas jums gali kelti ...	Iššūkiu jums gali tapti ...
☐  susitvarkote su daugeliu situacijų be nereikalingo pergyvenimo ar nerimo	neįvertinantis(-i) rizikos ir ignoruojantis(-i) kitų susirūpinimą	žmonės, kurie pervertina riziką ir reikalauja nuolatinių garantijų	skirti laiko racionaliam paaiškinimui, kuris slypi už jūsų pasitikėjimo tiems, kurie nerimauja ar jaučiasi mažiau užtikrintais
☐  imatės daugelio užduočių su optimizmu ir pasitikėjimu, kad jums puikiai pavyks	nustebintas(-a) įvykių, kurie galėjo būti iš anksto geriau apgalvoti	žmonės, kurie orientuoti į neigatyvius dalykus ir žemesnę moralę	būti atsargiu(-ia) ir nedaryti prielaidų, ypač kai dirbama su jau pažįstamomis užduotimis



Paryškintu kursyvu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje, jūs veikiausiai skiriatės nuo kitų žmonių.

Paryškintai pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.

Įprastu šriftu pateiktos išvados rodo, kad šioje vietoje jūs esate panašūs į kitus žmones.

Kad SpotLight ataskaita jums suteiktų naudos, joje esanti informacija turi būti jums suprantama ir susieta su jumis. Šioje ataskaitos dalyje yra pateikiamas procesas, kurio tikslas padėti jums išsinagrinėti savo matricą ir sudaryti sau prasmingą ugdymo planą.

Apie ugdymo planavimą

1 žingsnis sukurtas tam, kad jūs iš tikrųjų giliai apmąstytumėte savo elgesį, tą, kuris puikiai veikia jūsų naudai ir tą, kuris nėra itin efektyvus.

2 žingsnis padės jums suformuluoti pirmą savęs ugdymo tikslą.

3 žingsnis padės jums sudaryti išsamų veiksmų planą tikslui pasiekti.

Jums pateikiamas pilnai parengtas darbo pavyzdys ir asmeniškai jums skirta savęs ugdymo forma, kurią jums reikės užpildyti, atliekant pateiktas užduotis.

Dvi galvos geriau už vieną

Jūs galite nuspręsti atlikti šį procesą savarankiškai, tačiau darbas su partneriu turi aibes privalumų, nes:

- veikia kaip patikrinimas;
- padės jums dar kartą pergaltoti dalykus pasirenkant kitokį požiūrį ir išbandant savo nuostatas ir įsitikinimus;
- gali atverti galimybių arba paskatinti priimti sprendimus, apie kuriuos jūs iki šiol nebuvote pagalvoję.

Yra labai drąsu, sudaryti ugdymui skirtą partnerystę su žmogumi, kuris dirba kartu su jumis jūsų organizacijoje. Tokie žmonės turi vidinių žinių apie darbo vietos kultūrą, veiklos standartus, praktiką ir atskaitomybes, jie įvertina egzistuojančius suvaržymus.

Partnerystė, kai abi pusės dirba ties savo asmeniniu ugdymu, taip pat puikiai tinka. Šiuo atveju, jūs paeiliui vienas kitam atliksite koučo vaidmenį.

Uždaviniai

Nustatyti, kuri iš stipriųjų pusių yra jums ugdytinas iššūkis.

Yra **trys** iššūkių tipai, kurie gali būti susiję su bet kuria jūsų stipriąja puse:

- Jūsų matricoje iššūkius apibūdinantys teiginiai yra susiję su jūsų stipriosiomis pusėmis, kuriomis jūs **naudojatės per daug**, o tai jas paverčia rizikomis.

Peržiūra ir apmąstymas gali atskleisti du papildomus iššūkių tipus:

- Iššūkis, susijęs su stipriąja puse, kuria jūs **nepasinaudojate**
 - tai gali būti kažkas, ko jūs anksčiau nebuvote pripažinę, nuvertinę arba turėjote labai mažai galimybių išbandyti
- Iššūkis, susijęs su stipriąja puse, kuria jūs **naudojatės per daug**, tampa atsaku į jūsų frustracijas.

Gairės

- Peržiūrėkit visus savo SpotLight ataskaitoje pateiktus teiginius. SpotLight naudoja teksto paryškinimą, kad parodytų, kur jūsų požiūris labiausiai skiriasi nuo daugelio žmonių. Rekomenduojame jums į šiuos teiginius atkreipti ypatingą dėmesį, tačiau sprendimas, kam teikti prioritetus, turi būti pagrįstas jūsų asmenine analize ir nuomone.
- Galvokite apie savo rezultatus atsižvelgdami į savo elgesį, atliekamą veiklą ir santykių darbe kokybę. Ar teiginiai atspindi jūsų paties savęs suvokimą, jūsų patirtį arba bet kurį, jūsų kada nors gautą, vertinimą apie jus?
- Būkite atviri patys sau. Tai laikas skirtas apmąstymams. Venkite pagundos atmesti tai, kas jums nepatinka arba ko nenorite pripažinti.

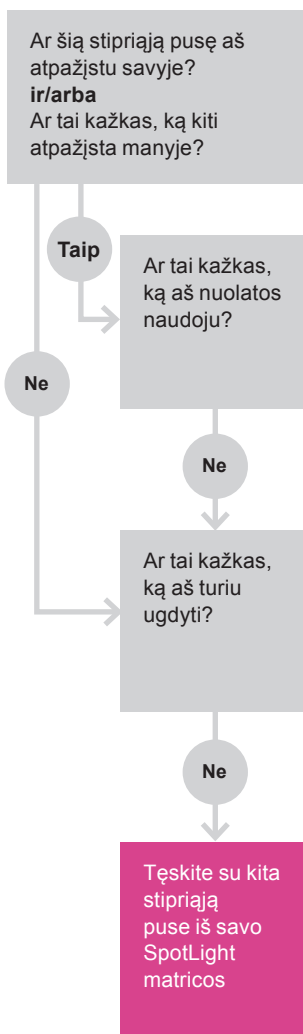
Procesas

Dirbkite paėiliui su kiekvienu iš penkių domenų.

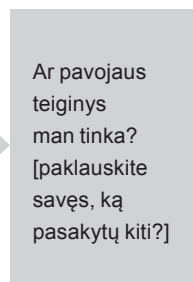
Naudodamiesi žemiau pateikta schema, peržiūrėkite jums pateiktas stipriasias puses, pavojus, frustracijas ir iššūkius.

Nuspręskite, kurios iš stipriųjų pusių, turi savyje kokius nors jūsų ugdymui priskirtus iššūkius bei nustatykite juos pažymint jūsų ataskaitoje tam numatytus langelius.

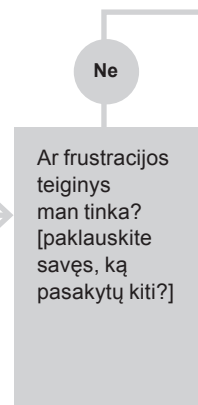
Stipriosios pusės



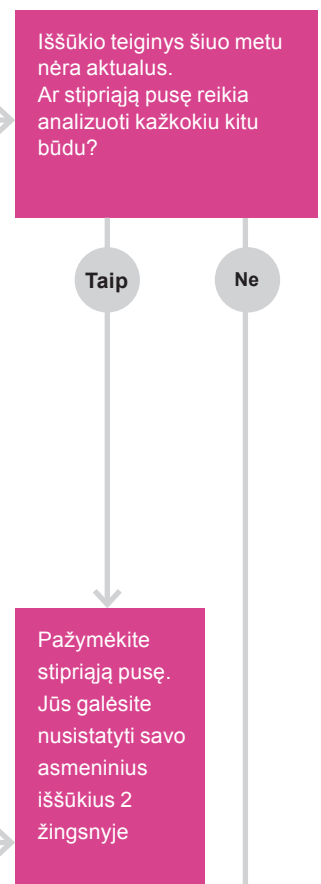
Pavojai



Frustracijos



Iššūkiai



Uždaviniai

Įvardinant ugdymo tikslą, siekiama nustatyti reikalingus elgesio pakeitimus, kuriuos jums reikės įgyvendinti, norint išspręsti iššūkius, su kuriais jūs susiduriate.

Gairės

Rekomenduojame vienu metu dirbti tik su vienu pasirinktu iššūkiu.

Procesas

Nuspręskite, kuri iš pažymėtų stipriųjų pusių, jeigu ją ugdytumėte arba valdytumėte, **padarytų didžiausią teigiamą įtaką jūsų darbo efektyvumui**.

Naudodamiesi jums parengta ugdymo forma, įrašykite pasirinktą stipriąją pusę.

Atsakymai į žemiau pateiktus klausimus jums padės:

- apibūdinti, kas vyksta šiuo metu;
- apibūdinti iššūkio prigimtį;
- suformuluoti ugdymo tikslą, apibūdinanti, ką jūs tuo norite pasiekti. Privalote įtraukti žodžius "Aš darysiu" ir teiginiai turi būti išreikšti pozityvia forma (žiūrėti žemiau pateiktą **Pavyzdį**).

Klausimai

- Kodėl ši stiprioji pusė jums yra tokia svarbi, kad norite su ja dirbti?
- Kas vyksta dabar?
- Kaip tai padės jums atlikti savo vaidmenį?
- Kokios galimos pasekmės jeigu jūs su tuo nedirbsite
 - jums ir tiems, su kuriais jūs dirbate?
- Taigi, ką norėtumėte pasiekti?

Pavyzdžiai

Stipriosios pusės

Aš turiu tvirtą nuomonę apie daugumą dalykų ir sugebu puikiai tai paaiškinti kitiems

Aš planuoju ir diegiu procedūras, skirtas valdyti ir stebėti veiklos rezultatus

Aš esu kantrus ir tolerantiškas

Iššūkiai

Ugdyti stipriąją pusę
Ugdyti gebėjimą išreikšti savo nuomonę, kai kalbama su daug vyresnio amžiaus žmonėmis

Vengti rizikos
Apriboti šios mano stipriosios pusės naudojimą leidžiant išbandyti naujus būdus, kurie galėtų pagerinti veiklos našumą

Valdyti frustracijas
Išsiugdyti efektyvių būdų, kaip elgtis su žmonėmis, kuriems patinka ginčytis

Ugdymo tikslas

Aš išreiškiu savo nuomonę, kai matysiu, kad tai padės pasiekti geresnių rezultatų

Susidūręs su užduotimi, aš svarstysiu naujus, novatoriškesnius būdus, kaip ją spręsti

Aš elgsiuosi ryžtingiau su linkusiais ginčytis žmonėmis, kai kalbama apie dalykus, kurie yra svarbūs mano komandai ar man

Gairės

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus ir įrašykite savo išvadas atitinkamame savo ugdymo formos skyriuje.

Procesas

Naujas elgesys, kurį aš praktikuosiu tikslui pasiekti

- Ką jūs turite daryti kitaip su savo elgesiu?
- Ką jūsų išmintingiausias draugas/kolega patartų jums daryti?
- Ką panašiomis aplinkybėmis daro kiti ir tai juos daro sėkmingais?
- Ką jie daro tokio, kuo jūs galėtumėte sekti?
- Kokias nuostatas jums būtų naudinga išsiugdyti, kurios padėtų formuoti naują elgesį?

Įsipareigojimas formuoti naujus įpročius

- Kokios yra galimybės išbandyti šiuos naujus elgesio būdus?
- Per kiek laiko jūs tai turite padaryti?
- Kokios jums reikia pagalbos ir kas ją jums gali suteikti?
- Kas gali jums trukdyti siekti šio tikslo?
- Kaip jūs su tuo susitvarkysite?
- Kaip jūs sužinosite, kad jums pavyko?

Vardas		Data	Koučas			
Stipriosios pusės		Iššūkiai	Ugdymo tikslas			
Aš turiu tvirtą nuomonę apie daugumą dalykų ir sugebu puikiai tai paaiškinti kitiems.		Ugdyti stipriąją pusę. Ugdyti gebėjimą išreikšti savo nuomonę, kai kalbama su daug vyresnio amžiaus žmonėmis.	Aš išreiškiu savo nuomonę, kai matysiu, kad tai padės pasiekti geresnių veiklos rezultatų.			
1 Kas vyksta dabar?						
Man trūksta pasitikėjimo išreikšti savo nuomonę, ypatingai kai ji skiriasi nuo vyresnių kolegų. Aš gerbiu jų patirtį ir poziciją bei jų gebėjimą greitai priimti sprendimą. Aš žinau, kad turiu daug geresnį sprendimą, kaip išspręsti mūsų gamybos linijos priežiūros problemą, lyginant su ta, kuri yra pasiūlyta šiuo metu. Tačiau aš nesu tikras, kaip palankiai ji bus suvokiama. Mūsų vyriausioji vadovybė yra labai tradicinių pažiūrų ir laikosi hierarchijos, taigi naujos idėjos ne visuomet yra teigiamai sutinkamos. Naujų idėjų pristatymas yra svarbus mūsų įmonės atečiai ir aš nuvilčiau save ir kitus jeigu aš nepasinaudočiau šia galimybe ir nemesčiau iššūkio dabartiniam mąstymui.						
2 Naujas elgesys, kurį aš praktikuosiu tikslui pasiekti						
Prašysiu pagalbos ir patarimų. Atliksiu tyrimą, kuris patvirtintų mano idėjų patikimumą. Ugdysiu savo rašymo ir pristatymo įgūdžius Perimsiu požiūrį "be rizikos nėra patirties" ir "geriau patirti nesėkmę, negu visai nebandyti".						
3 Įsipareigojimai, skirti formuoti naujiems įpročiams						
Veiksmai, kurių aš imsiuosi	Kas man gali trukdyti?	Reikalinga pagalba	Iš ko?	Laikotarpis	Ivertinimas	
Išbandysiu savo idėjas mano komandoje su Tomu ir Rita. Klausiu jų patarimo.	Laiko stoka / galimybės / privatumas darbo valandomis.	Susidomėjimas ir priėmiamumas.	Tomas ir Rita	Kitos savaitės pabaigoje. Antradienio pietūs arba susitikimas po darbo.	Tomas ir Rita palaiko mano idėją.	
Atliksiu tyrimus ir rasiu papildomų įrodymų, galinčių paremti mano idėją.	Laiko apribojimai – Esu labai užimtas darbe ir turiu greitai veikti.	Laisvas laikas šį savaitgalį ir kitos savaitės vakarais.	Mano partneris	Šios savaitės pabaigoje.	Pristatyti savo vadovui puikiai aprašytą pasiūlymą ir jį apginti.	
Paprašysiu savo vadovo surengti susitikimą, kad galėčiau pristatyti šį savo pasiūlymą. Išsiaiškinsiu, kiek galiu tikėtis vadovo paramos, ir paprašysiu patarimo, kaip geriau tai būtų galima padaryti.	Laiko trūkumas įtraukti šį klausimą į mūsų įprastą dviejų savaitių darbotvarkę. Pasitikėjimo, paprašyti surengti papildomą posėdį.	Kad mano vadovas galėtų susitikti su manimi papildomai.	Mano vadovas	Ateinančios dvi savaitės.	Įtraukti mano pasiūlymą į susirinkimo darbotvarkę jau kitam projektų aptarimui su vyriausiąja vadovybe.	

Vardas		Data	Koučas	
Stipriosios pusės		Iššūkiai	Ugdymo tikslas	
1 Kas vyksta dabar?				
2 Naujas elgesys, kurį aš praktikuosiu tikslui pasiekti				
3 Įsipareigojimai, skirti formuoti naujiems įpročiams				
Veiksmai, kurių aš imsiuosi	Kas man gali trukdyti?	Reikalinga pagalba	Iš ko?	Laikotarpis

Pastabos:
