**Savipagalba – tai organizuota parama ir pagalba, teikiama žmonėms, patiriantiems sunkumus profesinėje veikloje.**

Savipagalbos grupės – įvairių problemų sprendimo būdas, pagrįstas dalijimusi asmenine patirtimi. Kaip ir kitoje sunkioje situacijoje, susidūręs su netinkamu, įžūliu mokinių elgesiu, nepagrįstais reikalavimais, patyčiomis, žmogus jaučiasi vienišas nesuprastas ir nesaugus. Susiklosčius tokiai padėčiai, norisi rasti žmonių, kurie buvo arba šiuo metu yra panašioje situacijoje. Į savipagalbos grupes ir susirenka tokie žmonės - likimo draugai. Čia galima pasidalyti savo patirtimi, užjausti vienas kitą ir tokiu būdu sumažinti neigiamas emocijas. Čia galima rasti atsakymus į iškilusius klausimus, diskutuoti įvairiomis temomis. Taigi savipagalbos grupės grindžiamos bendradarbiavimo ir dalijimosi patirtimi principais.

Dalyvaudami savipagalbos grupėje, mokytojai pasidalina savo problemomis su kitais, atranda naujų tų problemų sprendimo būdų, įgyja naujos patirties. Grupėje siekiama kartu nugalėti iškylančias problemas ir sunkumus.

Užsiėmimai vyksta antradieniais po 4 pamokų, psichologo kabinete (112).

Gimnazijos psichologas