

Atsparumas

Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Mano gyvenimo kelias	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Komunikacija Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius pažinti ir išreikšti savo emocijas ir pavaizduoti savo gyvenimo kelią, atspindint žmones ir resursus, padedančius sunkiais gyvenimo momentais.	Pratimo pabaigoje mokiniai gebės apmąstyti savo emocijas bei gyvenimus ir geriau supras, kaip išgyventi sudėtingas situacijas.
Derybos dėl Ugli aplesinų	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Kūrybiškumas Kritinis mąstymas Sprendimų priėmimas/problemų sprendimas Derybos Darbas grupėje Komunikacija Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis grupinis pratimas padeda mokiniams įsijausti į derybininko vaidmenį pagal pateiktą scenarijų. Esmė, kad abi pusės gali laimėti. Mokiniai turi parodyti savo derybinius ir bendradarbiavimo gebėjimus siekdami geriausio galimo problemos sprendimo.	Šio pratimo atlikimas turėtų atnešti naudą paskatindamas mokinių derybinius gebėjimus gaunant norimą rezultatą ir bendradarbiauti su kitais siekiant abipusiai naudingo susitarimo.
Pradėkite pokalbį	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Savės pristatymas Komunikacija/Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis namų darbo pratimis sukurtas tobulinti mokinių savės pristatymo ir komunikacijos įgūdžius. Savaitės bėgyje mokiniai skatinami pradėti bendrauti su mažai pažįstamais žmonėmis, su kuriais susiduria kasdien.	Atlikę šį pratimą, mokiniai turėtų pademonstruoti daugiau pasitikėjimo bendraujant su kitais ir išmolti geriau pristatyti, siekiant padaryti geresnį įspūdį.
Mandarino meditacija	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis individualus pratimas skirtas padėti mokiniams geriau pažinti savo pojūčius, naudojant dėmesingo įsisąmoninimo metodą "susipažįstant" su mandarinu.	Atlikę šį pratimą, mokiniai išmoks atidžiau įsiklausyti į savo kūno pojūčius bei pritaikyti šį metodą kasdiniame gyvenime.
Sprendimų pasaulis	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Derybos Savimonė Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis namų darbo pratimas paskatins mokinius apsvarstyti konstruktyvų ir neproduktyvų elgesį konfliktų metu ir taip leis geriau save suprasti bei įgyti konfliktų sprendimo įgūdžių.	Mokiniai įgis daugiau žinių apie konfliktus ir supras, kaip juos spręsti.

Atsparumo pratimai

Pratimo pavadinimas:	Mano gyvenimo kelias
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti, kaip geriau įveikti sukumus ugdant <i>savimonę</i> bei didinant pasitikėjimą savimi. • Gerinti mokinių <i>komunikavimo (emocinio intelekto)</i> - rašymo ir kalbėjimo - įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius • Rašikliai • Popieriniai lipdukai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pratimas iš dviejų dalių.</p> <p><u>Pirma dalis (5 minutės):</u></p> <p>Duokite mokiniams po popieriaus lapą prašydami užrašyti viską, ką dabar jaučia. Liepkite ilgai negalvoti, tiesiog surašyti, ką dabar jaučia. Skirkite jiems tik 90 sekundžių.</p> <p>Paprašykite mokinių garsiai perskaityti, ką parašė. Turėkite omenyje, kad jie užrašys ne specifinius, o bendrus jausmus. Be to, jie gali ignoruoti ar nusišypsoti kai kuriuos jausmus, todėl neperteikti tokių specifinių dalykų, kaip „Aš alkanas“, „Man šalta/karšta“, „Rankoje jaučiu pieštuką“, „Mano raumenys per daug įsitempė šiam pratimui“, „Mano galva tuščia“, „Man liūdna dėl to, kas atsitiko šiandien iš ryto prieš čia ateinant“ ir pan.</p> <p>Šis pratimas lavina „emocinius raumenis“, mokydamas išreikšti savo jausmus, o ne juos slėpti nes „jie netinka šioje aplinkoje“.</p> <p><u>Antra dalis (40 minučių):</u></p>

	<p>Tęskite, sudarydami sąlygas mokiniams išreikšti savo gilesnius jausmus. Paprašykite jų nubrėžti liniją ant popieriaus lapo (A4 formato), kuri vaizduotų jų gyvenimo liniją nuo gimimo iki šios dienos. Nurodykite mokiniams pavaizduoti savo išgyventus pakilimus ir nuosmukius. Tada paprašykite mokinių pasirinkti sudėtingą gyvenimo įvykį, kuris pažymėtas kaip nuosmukis jų gyvenimo linijoje. Paskatinkite mokinius pagalvoti, kas jiems padėjo šioje situacijoje, t.y. kokius resursus jie panaudojo išgyvendami šį įvykį.</p> <p>Papildomai galite duoti kiekvienam mokiniui popierinį lipduką, prašydami ant jo parašyti ką nors malonaus konkrečiam asmeniui, kuris jiems padėjo sudėtingoje situacijoje.</p> <p>Surinkite šiuos lapelius, perskaitykite ir aptarkite su mokiniais.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės atlikdami šį pratimą? - Kodėl, jūsų manymu, svarbu peržvelgti gyvenimo liniją? - Ar dabar labiau užtikrintai galite paaiškinti savo gyvenimo tikslus ir uždavinius? <p>Sudarykite galimybę mokiniams aptarti savo išspūdžius ir jausmus. Prieš pasidalinant nuomone grupėje, skirkite laiko individualiai refleksijai.</p>

Nuoroda:

Handbook of the Project “ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology” (2017)

Autoriai: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

Pratimo pavadinimas:	Derybos dėl Ugli apelsinų
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti grupės narių teigiamus komunikacijos įgūdžius, pabrėžiant aiškios ir detalios komunikacijos vertę sprendžiant konfliktus ir problemas. • Puoselėti mokinių gebėjimą veikti kaip sutelktos grupės dalis siekiant vieno tikslo. • Puoselėti mokinių sprendimų priėmimo ir kritinio mąstymo įgūdžius. • Skatinti mokinių savireguliacijos įgūdžius bei išlaikyti ramybę įtemptose situacijose.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrukcijų lapas grupei A (Dr. Džonsas) ir instrukcijų lapas grupei B (Dr. Rolandas) (Priedai) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniai išsiskaičiuoja, o tada lyginiai bei nelyginiai numeriai eina į skirtingas klasės puses. Jei kuris nors mokinys jau žino šį pratimą, jų prašoma būti stebėtojais.</p> <p>Mokiniams pasidalinus į dvi grupes, vadovas paaiškina “Dr. Džonso grupės narių” ir “Dr. Rolando grupės narių” vaidmenis. Vadovas atlieka pono Kardozos vaidmenį. Žaidimo pradžioje ponas Kardoza (vadovas) perskaito trumpą pranešimą:</p> <p><i>Aš esu likusių Ugli apelsinų savininkas. Perskaite savo vaidmenis, 6 - 10 minučių skirkite susitikimui su kitos firmos atstovu ir aptarkite veiksmų eigą.</i></p>

Esu labai suinteresuotas gauti pelną ir parduosiu savo apelsinus kuo brangiau. Kadangi mūsų šalys priešiškos, nėra tikimybės, kad kuri nors valstybė padės jums įsigyti iš manęs apelsinus. Kiekviena derybininkų pora turi žinoti, kad nėra daugiau susidomėjusių šiais apelsiniais.

Grupės gauna konfidencialias instrukcijas, kur aptariamos specialios sąlygos ir kodėl jiems reikia Ugli apelsinų (žr. 1 ir 2 instrukcijų lapus).

Perskaite savo vaidmenis, abi grupės suskirstomos į mažesnes grupes po tris (pvz., jei iš viso yra 24 mokiniai, Dr. Džonso ir Dr. Rolando grupėse bus po 4 grupes po 3 mokinius kiekvienoje).

Trijų asmenų grupelė, atstovaujanti Dr. Džonsą, dirbs poroje su trijų asmenų grupele, atstovaujančia Dr. Rolandą. Šios poros turės 10 minučių deryboms nuspręsti, kaip išspręsti pono Kardozos pirkimo pasiūlymą. Idealiausia, jei derybos vyktų vienoms grupelėms negirdint kitų. Derybiniai ir problemų sprendimo įgūdžiai reikalingi dviejuose frontuose: pasiekti susitarimą grupėje ir susitarimą su konkurentais.

Pasiekus sutarimą (jei jis pasiektas), vienas grupelės atstovas kreipiasi į poną Kardozą su pasiūlymu pirkti Ugli apelsinus.

Pratimo metu svarbu:

Įmanoma, kad abi pusės laimėtų, nes vienai grupei reikia apelsinų žievelių, o kitai – sulčių. Mokiniai turi pritaikyti savo kritinio mąstymo ir problemų sprendimo įgūdžius tam išsiaiškinti, nes nei viena grupė nežino detalių. Dažnai mokiniai mano, kad jie varžosi dėl viso apelsino. Vaidmenų žaidimo pažanga priklauso nuo jų gebėjimo suprasti, kad jų poreikiai ne visada sutampa su konkurentų.

Galima pasunkinti pratimą vadovui įtakojant varžybą tarp grupių lygi, keičiant instrukcijų pateikimo būdą.

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:

- Koks, jūsų nuomone, buvo šio pratimo tikslas?
- Ko išmokote dalyvaudamas šiame pratime?
- Ar buvo lengva pasiekti sutarimą jūsų komandoje? Kodėl tai pavyko?
- Ar buvo lengva pasiekti susitarimą su konkurentu? Kodėl tai pavyko?

PRIEDAS: 1 ir 2 instrukcijų lapai

PRIEDAS:**Ugli apelsinų instrukcijų lapas Nr. 1****Dr. Rolando grupės vaidmuo**

Esate dr. P. W Rolando grupės narys. Dirbate biologu tyrėju farmacijos įmonėje. Firma su vyriausybės pritarimu tyrinėja metodus, siekdama kovoti su priešų naudojamais biologiniais ginklais. Neseniai keletas Antrojo pasaulinio karo metu sukurtų eksperimentinių nervus paralyžiuojančių bombų buvo pervežtos iš JAV į mažą salelę Ramiajame vandenyne, ne JAV teritorijoje. Jas pervežant iš dviejų bombų nutekėjo medžiagos. Šiuo metu situacija kontroliuojama, bet valstybės mokslininkai mano, kad dujos išsiskverbs į bombų kameras per dvi savaites. Jie nežino, kaip apsaugoti dujas nuo patekimo į atmosferą ir pasklidimo į kitas salas, tikėtina, kad ir į JAV Vakarų pakrantę. Jei taip nutiktų, keliolika tūkstančių žmonių gali patirti rimtų smegenų pažeidimų arba net mirti.

Jūs sukūrėte garus, kurie neutralizuoja nervus paralyžiuojančias dujas, jei jas įterpsime į bombos kamerą, kol dujos neištekėjo. Garai gaminami iš cheminės medžiagos, kuri išgaunama iš Ugli apelsinų - labai reto vaisiaus - žievės. Deja, tik 3000 šių apelsinų buvo išauginta šį sezoną.

Jus patikino, kad ponas R.H. Kardoza, vaisių eksportuotojas iš Pietų Afrikos, turi 3000 Ugli apelsinų. Cheminės medžiagos iš tokio kiekio apelsinų žievių pakaks dujoms neutralizuoti, jei garai bus pagaminti ir efektyviai įterpti. Jums pranešė, kad šių apelsinų žievė geros būklės. Jus taip pat informavo, kad dr. J. W. Džonsas taip pat skubiai nori pirkti Ugli apelsinus ir žino, kad ponas Kardoza turi jų 3000. Dr. Džonsas dirba firmoje, su kuria jūsų firma labai konkuruoja. Farmacijos pramonėje vyksta daug pramoninio šnipinėjimo. Per daugelį metų jūsų firma ir dr.Džonso firma ne kartą teisėsi dėl pramoninio šnipinėjimo įstatymų ir patentinių teisių pažeidimų.

Ugli apelsinų instrukcijų lapas Nr. 2

Dr. Džonso grupės vaidmuo

Jūs esate Dr. W. Džonso tyrimų grupės narys. Esate biologų mokslinių tyrimų grupės narys farmacijos įmonėje. Jūs neseniai išradote cheminę medžiagą naudingą gydant ir apsaugant nuo Rudoseno. Rudosenas yra nėščiąjų perduodama liga. Jei ji neišgydoma per pirmas keturias nėštumo savaites, liga sukelia rimtus smegenų, akių ir ausų pažeidimus dar negimusiems kūdikiams.

Neseniai buvo Rudoseno ligos protrūkis jūsų valstybėje ir keletas tūkstančių moterų užsikrėtė šia liga. Jūs, išbandę su keliomis savanorėmis nustatėte, kad jūsų atrastas vaistas išgydo ligą pradinėse stadijose. Deja, vaistas gaminamas iš Ugli apelsinų sulčių, o jie labai reti. Praeitą sezoną išauginta labai nedaug (maždaug 3000) šių apelsinų. Iki kito sezono jų daugiau nebebus, o tada jau bus per vėlu išgydyti dabar sergančias moteris. Įrodėte, kad jūsų sukurta medžiaga nekelia grėsmės nėščiosioms ir neturi šalutinio poveikio. Maisto ir vaistų tarnyba patvirtino šio vaisto gamybą ir naudojimą gydant Rudoseno ligą. Deja, dabartinis protrūkis buvo netikėtas ir jūsų firma nebeturi pakankamai vaisto atsargų. Firma turi šio vaisto gamybos patentą ir tikimasi, kad vaistas bus labai pelningas kai taps prieinamas visiems.

Jūs patikino, kad ponas R.H. Kardoza, vaisių eksportuotojas iš Pietų Afrikos, turi 3000 geros kokybės Ugli apelsinų. Jei įsigysite visų 3000 apelsinų sultis, galėsite ne tik išgydyti visas dabar sergančias moteris, bet ir galėsite paskiepyti visas kitas nėščiąsias.

Jūs taip pat informavo, kad dr. P. W. Rolandas taip pat skubiai nori pirkti Ugli apelsinus ir žino, kad ponas Kardoza turi jų 3000. Dr. Rolandas dirba konkurentų firmoje. Keletą metų jis yra dirbęs karinių biologinių ginklų tyrimų srityje. Farmacijos kompanijose vyksta daug pramoninio šnipinėjimo. Per keletą pastarųjų metų net kelis kartus dr. Rolando firma ir jūsų kompanija bylinėjosi dėl patentinių teisių ir šnipinėjimo įstatymų pažeidimų. Firma jus paskyrė kreiptis į poną Kardozą ir nupirkti 3000 Ugli apelsinų. Jums pranešta, kad jis parduos juos pasiūliusiam didžiausia kaina. Firma įgaliojo jus derėtis iki \$250,000 sumos, įsigyjant 3000 apelsinų sultis.

Prieš kreipdamasis į poną Kardožą, jūs nusprendžiate pasikalbėti su dr.Rolandu ir įkalbėti jį leisti jums nusipirkti apelsinus.

Pratimo pavadinimas:	Pradėkite pokalbį
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Nmų darbai
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprinti mokinių komunikacijos įgūdžius ir gebėjimus įsitraukti inicijuojant pokalbį. • Padėti mokiniams išmokti valdyti nerimą bendraujant su nepažįstamaisiais. • Padėti mokiniams geriau suprasti, kaip prisistatyti kitiems ir aplinkiniam pasauliui.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <p>-</p> <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Savo kasdieniame gyvenime žmonės susiduria su nepažįstamais žmonėmis įvairiose situacijose. Tačiau retai pasitaiko, kad asmuo užmegztų pokalbį su šiais nepažįstamaisiais. Šis pratimas skatina mokinius keisti šią tendenciją ir skatina užmegzti kontaktą su kitais, o ne tylėti.</p> <p>Mokiniai skatinami pradėti tris skirtingus pokalbius su žmonėmis, su kuriais susitinka kasdien. Nėra jokių apibrėžimų, kokie tai turėtų būti asmenys, ar kur šie pokalbiai turėtų vykti (pardavėjai, padavėjai ar kiti mokiniai, su kuriais netenka nuolat bendrauti).</p> <p>Mokiniai turi stengtis susisiekti su kita pokalbio dalimi, stengdamiesi sužinoti ką nors apie asmenį, kartu stengdamiesi pasidalinti asmeninėmis detalėmis apie savo gyvenimą.</p> <p>Kuo ilgesnis pokalbis, tuo geriau. Pokalbio tikslas labiau susipažinti. Pateikimi būdai vesti pokalbį yra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Užduoti klausimus apie esamą situaciją, aplinką ("Kokią kavą labiausiai mėgstate?" laukiant eilėje kavinėje/"Ar verta ją skaityti?" jei žmogus turi knygą).

	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojant atvirus ir plačius klausimus, suteikiant galimybę plačiam atsakymų spektrui (pvz. “Ką mėgstate daryti laisvalaikiu?”) • Užduoti susijusius klausimus, o ne šokinėti nuo vienos prie kitos temos. <p>Nors žmonės paprastai labai noriai linkę bendrauti, susitikę draugišką ir įdomų pašnekovą, mokiniai turi jausti, ar kita pusė nori bendrauti. Jei ne, mokiniai neturi stengtis tęsti pokalbio.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Klausimai pratimo aptarimui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko išmokote bendraudami su nepažįstamaisiais iš jūsų kasdienės aplinkos? - Nupasakokite jausmus ir emocijas, kurias patyrėte kalbėdamiesi su nepažįstamais žmonėmis. - Ar rekomenduotumėte šį pratimą kitiems? Paaiškinkite. - Ar ir toliau taikysite šią praktiką? Kodėl taip/kodėl ne?

Nuoroda:

Greater Good in Action. (n.d.). *Small talk*. Retrieved from https://ggia.berkeley.edu/practice/small_talk#data-tab-how.

Pratimo pavadinimas:	Mandarino meditacija
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padės ugdyti mokinių <i>savimone</i>, sustiprins savireguliacijos ir emocinio intelekto įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mandarinas (ar kitas lengvai nulupamas vaisius) kiekvienam mokiniui • Servetėlės • Rankų dezinfekcinis skystis • Mandarino meditacijos aprašymas konsultantui(Priedas) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Kiekvieno mokinio paprašoma paimti po mandariną ir atsisėsti. Naudojant mandarino meditacijos aprašymą, paprašykite mokinių užmerkti akis ir įsivaizduoti mandarino kelionę nuo medžio iki atsiradimo jų rankose. Paprašykite mokinių nulupti mandariną ir susitelkti į jo kvapą, tekstūrą ir spalvą.</p> <p>Paprašykite įsidėti skilti tę mandarino į burną ir pajauti sulčių skonį.</p> <p>Paprašykite grupės pasidalinti savo patirtimi.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Aptariant pratimą, užduokite mokiniams šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės pratimo metu? - Ar buvote nustebintas mandarino skonio ar kitų jo sukeltų pojūčių? - Ar dabar kitaip galvojate apie mandarinus?

PRIEDAS:**Mandarino meditacijos aprašymas****(Meditacijos metu galima naudoti dėmesingo įsisąmoninimo pratimui tinkamą
ramią muziką)**

Patogiai atsisėskite ant kėdės ir pasidėkite mandariną ant stalo priešais save. Užsimerkite ir susitelkite ties kvėpavimu. Giliai įkvėpkite, ir pajuskite, kaip oras užpildo jūsų plaučius. Kelioms sekundėms sulaikykite kvėpavimą, o tada lėtai iškvėpkite. Pajuskite savo kūną – kojas, kelius, klubus, skrandį, liemenį, rankas, pečius, kaklą ir galvą.

Dabar skirkite laiko apžiūrėti priešais gulintį vaisių. Pažvelkite į mandarino spalvą, formą. Apžiūrėkite visus įdubimus, dėmeles, atspalvius. Pamatykite kotelio vietą mandarino centre. Ar mandarinas apvalus?

Užsimerkite ir paimkite mandariną į rankas. Pajuskite jo odelę. Koks jausmas laikant vaisių rankoje? Ar jis sunkus, ar lengvas? Ar šiltas, ar šaltas? Ar mandarino odelė lygi ar grublėta? Koks odelės kvapas? Skirkite laiko patirčiai laikant mandariną rankoje.

Dabar pagalvokite apie tai, iš kur šis mandarinas atkeliavo ir kokia buvo jo kelionė iki jūsų rankos. Įsivaizduokite, kaip jis kabo ant medžio ryškioje saulėje mandarinių giraitėje. Įsivaizduokite kitus mandarinių medžius ir ant jų kabančius mandarinus.

Dabar atsimerkite ir pradėkite lupti mandariną. Susitelkite ties visais pojūčiais, kuriuos pajusite lupdami mandariną ir pastebėkite, kaip keičiasi spalva jį lupant. Kokia odelės spalva iš išorės, ir iš vidaus? Pastebėkite skirtingų mandarino skiltelių tekstūrą, baltas juosteles, skiriančias mandarino skilteles. Kiek skiltelių turi mandarinas? Pakelkite mandariną prie nosies ir pajauskite jo aromata.

Atskirkite vieną mandarino skiltelę ir įsidėkite į burną. Sutelkite dėmesį į tekstūrą, pajauskite skonį. Ar šioje skiltelėje yra nors viena sėklytė? Ar skonis saldus ar kartus? Ar skiltelė sultinga? Ar nors kiek mandarino skysčio pateko ant jūsų pirštų ir rankų? Toliau valgykite mandariną susitelkdami ties įvairiais pojūčiais, susijusiais su valgymu. Pastebėkite, kaip jaučiatės valgdami mandariną ir kaip – jį suvalgę.

Pratimo pavadinimas:	Sprendimų pasaulis
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pagilinti žinias apie konfliktus ir įgyti konfliktų sprendimo įgūdžių, ugdyti <i>savimonę</i> ir <i>savireguliacijos</i> įgūdžius. • Apmąstyti konstruktyvų elgesį konfliktų metu. • Ugdyti <i>savimonės</i>, <i>savireguliacijos</i>, <i>derybų</i> ir <i>kritinio mąstymo</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Klausimų ir atsakymų lapas (Priedas) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Darbe gali kilti įvairių konfliktų. Gali pasitaikyti, kad nesutaria du bendradarbiai ar kažkuris pyksta ant savo viršininko. Konfliktai gali paversti grupės narius varžovais arba jie gali kilti dėl nepasitikėjimo ir nepakankamo bendradarbiavimo didelėje darbuotojų grupėje.</p> <p>Kai kurie konfliktų požymiai pastebimi, pvz. žodinis pasikeitimas neigiamomis emocijomis tarp kolegų. Tačiau ne visos konfliktų formos yra pastebimos. Kai kurie žmonės gali slėpti savo jausmus, taip stengdamiesi įveikti problemą.</p> <p>Asmeninei sėkmei labai svarbu spręsti konfliktus ir nesutarimus tarp konfliktuojančių pusių, bei spręsti sudėtingas situacijas darbo aplinkoje. Šiame pratime dalyviai pagilins žinias apie konfliktines situacijas ir tinkamą elgesį jas sprendžiant. Tokiu būdu mokiniai sustiprins savo konfliktų sprendimo įgūdžius.</p> <p>Kiekvienam mokiniui duokite po Klausimų lapą (priedas) prašydami atidžiai perskaityti visus teiginius ir juos įvertinti.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	Aptarkite su mokiniais teisingus/neteisingus atsakymus. Užduokite šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none">- Pagrįskite savo atsakymus Taip ar Ne.- Kaip sprendžiate konfliktus kasdieniame gyvenime?
---------------------------------------	---

Nuoroda:

Open Educational Resources (OERs) "JOB-YES: Choose a job not a dole" project

PRIEDAS:

KLAUSIMŲ LAPAS

Įdėmiai perskaitykite kiekvieną teiginį ir nuspręskite, ar jis teisingas, ar klaidingas. Pažymėkite savo atsakymą.

(1/5) Konfliktas yra tiesiog nesutarimas.

- Klaidinga
- Teisinga

(2/5) Ignoruoti konfliktą yra gera strategija.

- Klaidinga
- Teisinga

(3/5) Reaguojame į konfliktus pagal tai, kaip suvokiame situaciją.

- Klaidinga
- Teisinga

(4/5) Konfliktas sukelia stiprias emocijas.

- Klaidinga
- Teisinga

(5/5) Konfliktas visada neigiamai paveikia tarpusavio santykius.

- Klaidinga
- Teising

PRIEDAS:**ATSAKYMŲ LAPAS****(1/5)****Klaidinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!****Teisinga – Jūsų atsakymas neteisingas.**

Konfliktas yra daugiau nei nesutarimas. Tai situacija kurioje viena arba abi pusės patiria grėsmę (nesvarbu, ar ta grėsmė reali).

Konfliktai kyla iš mūsų didelių ir mažų skirtumų: jie kyla kai žmonės nesutaria dėl vertybių, supratimų, idėjų ar norų. Kartais šie skirtumai yra menki, bet kai konfliktas paliečia stiprius jausmus, problemos esmė glūdi giluminiuose asmens poreikiuose. Tai gali būti saugumo poreikis ar poreikis būti gerbiamu ir vertinamu.

(2/5)**Klaidinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!****Teisinga – Jūsų atsakymas neteisingas.**

Nėra gerai ignoruoti konfliktines situacijas, nes tai reikalauja energijos ir pastangų.

Ignoruodami konfliktinę situaciją jaučiame įtampą. Konfliktai kelia grėsmę mūsų gerovei, ir šios grėsmės išlieka kol jų neišsprendžiame. Jei nenorime veltis į konfliktinę situaciją ir renkamės ją ignoruoti, aplinkybės bėgant laikui gali tik pablogėti.

(3/5)**Klaidinga – Jūsų atsakymas neteisingas.****Teisinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!**

Taip, mes reaguojame į konfliktus pagal savo situacijos supratimą, nebūtinai objektyviai atsižvege į priežastis. Mūsų supratimą įtakoja gyvenimo patirtis, kultūra, vertybės ir įsitikinimai. Turime atkreipti dėmesį į tai, kad ir kitiems žmonėms tai būdinga.

(4/5)**Klaidinga – Jūsų atsakymas neteisingas.****Teisinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!**

Konflikto metu visi patiriame stiprius jausmus ir jaučiamės nepatogiai. Tokių situacijų metu galime pajusti pyktį ir/arba nuoskaudą, kaltę ir gėdą. Kol nepriimamas joks sprendimas šie jausmai reiškiami ir pripažįstami. Turime mokėti juos valdyti streso metu ir tai padės išspręsti konfliktus.

(5/5)

Klaidinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!

Teisinga – Jūsų atsakymas neteisingas.

Kai bendraudami galite išspręsti konfliktus, tai kelia pasitikėjimą. Jaučiatės saugūs žinodami kad jūsų santykiai gali atlaikyti iššūkius ir nesutarimus. Konfliktai – tai galimybė tobulėti. Jie svarbūs tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime. Taigi, jūs visada turite dėmingai išklausyti kitų žmonių nuomonės, pabandyti ją suprasti ir tik po to pasidalinti savo nuomone apie situaciją ir ieškoti sprendimo, patenkinančio abi puses. Taip darydami, parodysite savo pasirengimą spręsti konfliktines situacijas.