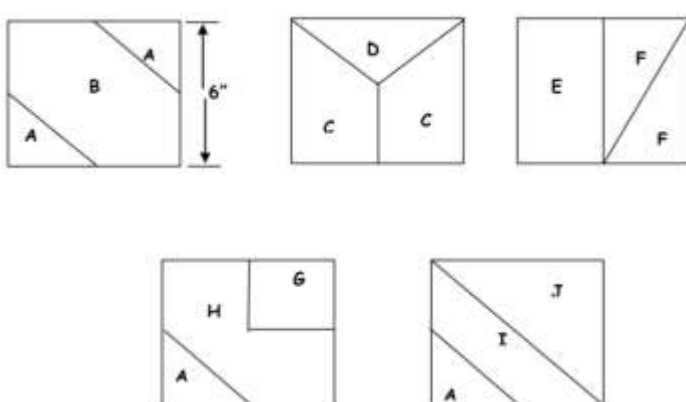


## Charakterio stiprybės

### Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Ažvalga	Vertinimas ir refleksija
<b>Kvadratai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darbas grupėje</li> <li>Komunikacija</li> <li>Derybiniai įgūdžiai</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai grupinis pratimas, kurio tikslas padėti mokiniams suprasti grupinio darbo svarbą.	Dalyviai galės panaudoti įgytus grupinio darbo ir bendradarbiavimo įgūdžius kasdienėse situacijose.
<b>Pasirinkta stiprybė</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprendimų priėmimas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis pratimas siūomas kaip namų darbas. Tikslas – paskatinti mokinius naudoti charakterio stiprybes ir atitinkamus įgūdžius ieškant darbo ar renkantis karjerą.	Mokiniai supras, kad yra daug būdų panaudoti charakterio stiprybes siekiant karjeros ar darbo.
<b>Asmeninė SSGG analizė darbo paieškai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savireguliacija</li> <li>Savimonė</li> <li>Sprendimų priėmimas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas. Jame momoka, kaip atlikti SSGG analizę, kuri įgalis mokinius įvertinti savo stiprybes ir silpnybes, išorines galimybes ir grėsmes renkantis karjeros sritį bei darbo vietą.	SSGG analizė tai tarsi kelių žemėlapis, parodantis mokiniams kaip išnaudoti savo stiprybes ir sumažinti ar eliminuoti silpnybes. Mokiniai turėtų remtis šiuo žemėlapio siekdami pasinaudoti galimybėmis ir išvengti arba sumažinti grėsmes.
<b>Po 10 metų</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Įsitraukimas</li> <li>Kūrybiškumas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas, kuris padės mokiniams susieti savo karjeros interesus ir gyvenimo planus su charakterio stiprybėmis. Tai paskatins kelti tikslus.	Pratimas pabrėžia, kad norint pasiekti savo tikslus svarbu sudaryti planą. Kuriant planą reikia reikia panaudoti savo charakterio stiprybes kaip atspirties tašką.
<b>Stiprybių deimantas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savimonė</li> <li>Komunikacija</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas, kuris paskatins mokinius vystyti ir naudoti kiek galima daugiau savo charakterio stiprybių.	Mokiniai sužinos, kad visos stiprybės yra svarbios ir jeigu jų nepuoselejame, galime jas prarasti.
<b>Stiprybių panaudojimas kasdieniame gyvenime</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darbas grupėje</li> <li>Kūrybiškumas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai grupinis pratimas, kuris padeda mokiniams rasti naujų būdų išreikšti savo charakterio stiprybes.	Mokiniai supras stiprybių panaudojimo kasdieniame gyvenime naudą.
<b>Aplinkos įtaka charakterio stiprybėms</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savimonė</li> <li>Kritinis mąstymas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai namų darbai, kurie paskatins mokinius panaudoti savo charakterio stiprybes įvairiose aplinkose.	Padės mokiniams suprasti, kodėl aplinka įtakoja stiprybių raišką ir kas turi didžiausią įtaką – aplinka, žmonės tarpusavio santykiai.
<b>Kokį mane mato kiti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savireguliacija</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas padės mokiniams suprasti, kokį juos mato kiti, suvokti skirtumus tarp savęs vaizdo ir kitų požiūrio į juos.	Mokiniai sužinos, kad yra skirtumas tarp to, kaip žmogus pats save mato ir kokį jį mato kiti. Tai suteiks galimybę mokiniams atkreipti dėmesį į savo įvaizdį ir prisistatymą.
<b>Kokį mane mato šeima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savimonė</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis namų darbų pratimas padės mokiniams priimti skirtingą nuomonę ir tapti kritiškais.	Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos apie savęs įvaizdį ir kaip svarbu mokėti prisistatyti. Mokiniai daugiau rūpinsis savo stiprybėmis.
<b>Charakterio stiprybės kurias vertiname</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savireguliacija</li> <li>Bendradarbiavimas</li> <li>Derybiniai įgūdžiai</li> <li>Darbas grupėje</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis grupinis pradimas padės mokiniams suprasti stiprybių svarbą ieškant darbo.	Pratimo pabaigoje mokiniai supras, kad žmonių nuomonės apie charakterio stiprybes yra skirtingos ir kad įvairios sritybės gali būti svarbios ieškant darbo.
<b>Kaip stiprybę paversti įpročiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kūrybiškumas</li> <li>Įsitraukimas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas paskatins mokinius panaudoti savo charakterio stiprybes kasdieniame gyvenime.	Mokiniai sužinos, kaip įtraukti savo charakterio stiprybes į kasdienes veiklas.

## Charakterio stiprybių pratimai

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Kvadratai</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Darbas grupėje
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti mokiniams ugdyti <b>darbo grupėje įgūdžius</b>, kurie svarbūs darbe.</li> <li>• Pratimas padės studentams atskleisti <b>gebėjimo bendradarbiauti ir derybų įgūdžius</b>, kurie svarbūs <b>dirbat grupėje</b>.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b>Medžiaga:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vadovas turi paruošti penkis vokus su kartono gabalėliais, sukarpytais taip, kad iš jų galima būtų sudėlioti penkis vienodus kvadratus. Kiekvienai penkių žmonių grupei turi tekti vienas voku paketas.</li> </ul> <p>Norėdami paruošti rinkinį, iškirpkite penkis vienodo dydžio kartono kvadratus (matmenys: 10X10). Sudėkite kvadratus ir nubraižykite linijas, kaip nurodyta paveiklėlyje žemiau bei pieštuku pažymėkite dalis raidėmis.</p> <p>Sukarkykite kvadratus pagal nubrėžtas linijas.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

Linijos turi būti nubrėžtos taip, kad visos "A" raide pažymėtos dalys būtų vienodo dydžio. Ir kitomis raidėmis pažymėtos dalys turi būti vienodo dydžio. Iš turimų detalių kvadratus galima sudėti keliais būdais, tačiau yra tik vienas būdas, kai visos detalės susideda į penkis vienodus kvadratus.

Pažymėkite penkis vokus A, B, C, D ir E raidėmis. Sudėkite sukarpytas kvadratų dalis į vokus sekančiu būdu:

Į voką	A	sudedamos dalys	I, H, E
	B		A, A, A, C
	C		A, J
	D		D, F
	E		G, B, F, C

Ištrinkite raides ant kiekvienos dalies ir vietoje jų parašykite voko raidę (A,B,C,D ar E). Tai palengvins darbą, sudedant dalis atgal į vokus, kai grupės baigs darbą.

#### **Atlikimo procedūra:**

Padalinkite dalyvius į grupes po penkis žmones išsiskaičiuojant ar kitu būdu, kad išskirti „gerus draugus“ į skirtingas grupes. Tai paskatins bendravimą tarp mažiau pažįstamų dalyvių.

Prieš grupėms pradėdant darbą, garsiai perskaitykite instrukciją:

"Čia yra penki vokų komplektai. Kiekviename voke yra kartoninės kvadratų dalys. Davus signalą, visos penkių žmonių grupės tikslas yra sudėlioti penkis vienodo dydžio kvadratus. Užduotis bus atlikta tik tada, kai kiekvienas grupės narys prieš save turės kvadratą tokio pat dydžio, kaip ir kitų.

Atliekant pratimą reikia laikytis tokių taisyklių:

- Nesikalbėti, nerodyti ženklų ir kitaip nekomunikuoti grupėje.
- Dalyviai gali duoti vienas kitam turimas kvadratų dalis, tačiau patys negali imti dalių iš kitų.
- Negalima tiesiog sumesti turimų dalių į stalo vidurį, kad kiti galėtų pasiimti. Leidžiama tik paduoti kitam reikiamą dalį.
- Net jei dalyvis jau sudėjo kvadratą, leidžiama jį išardyti ir duoti dalis kitiems”.

Visiems atlikus užduotį užduokite klausimus:

- Kas buvo linkęs atiduoti savo dalis?
- Ar kas nors sudėliojo kvadratą ir nepadėjo kitiems?
- Ar buvo kas nors, kas ilgai vargo dėliodamas savo dalis, bet vistiek nenorėjo nei vienos atiduoti kitiems?
- Kiek žmonių buvo aktyviai įsitraukę į visų kvadratų sudėliojimą?
- Ar kuris nors atrodė ypatingai susijaudinęs?
- Ar buvo kritinis momentas, nuo kada grupė pradėjo bendradarbiauti?
- Ar kas nors bandė pažeisti taisykles kalbėdami, rodydami ženklus, norėdami padėti kitiems?
- Mokiniai turi individualiai įvertinti savo elgesį.

<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	Mokiniam svarbu pagalvoti apie tai, kas iš tikrųjų įvyko grupėje, ko jie išmoko iš savo patirties ir kaip tai gali panaudoti kitose tarpasmeninėse situacijose. Papildomai galima paprašyti kiekvieno dalyvio užrašyti ant atskiro popieriaus lapo savo atsakymus į aukščiau pateiktus klausimus. Vadovas turi padėti mokiniams suprasti, kad grupinio darbo ir komunikacijos įgūdžiai yra svarbūs beveik visose darbinėse situacijose. Ir šiuos įgūdžius reikia ugdyti.
---------------------------------------	--

**Nuorodos:**

Building Dynamic Groups Developed by Ohio State University Extension, 2000.

<http://www.hunter.cuny.edu/socwork/nrcfcpp/pass/learning-circles/five/Brokensquares.pdf>

Martin, R.R.; Weber, P.L.; Henderson, W. E.; Lafontaine, K. R.; Sachs, R. E.; Roth, J.; Cox, K. J.; Schaffner, D. (1987). Broken squares (Section 5 p.3). Laser d.i.s.k. Columbus, OH: Ohio State University Extension.

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Pasirinkta stiprybė</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Namų darbas
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti mokiniams ugdyti <b><i>sprendimo priėmimo įgūdžius</i></b>.</li> <li>• Paskatinti mokinius kelti specifinius ir išmatuojamus tikslus, sudaryti konkrečius šių tikslų pasiekimo planus.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prieš skiriant namų darbą, vadovas turi paaiškinti mokiniams kaip sėkmingai laikytis sprendimų priėmimo strategijos.</li> </ul> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pradžioje moksleivių prašoma prisiminti savo esmines stiprybes. Atsižvelgiant į stiprybes, kurios svarbios jų ateities karjerai, mokiniai skatinami pasirinkti vieną stiprybę, susijusią su jų karjeros ir įsidarbinimo tikslais.</li> <li>2. Mokinių prašoma susitelkti į ateities karjerą bei įsidarbinimą ir įsivaizduoti kiek įmanoma daugiau būdų, kur ir kaip būtų galima panaudoti šią stiprybę siekiant karjeros ar darbo. Užrašykite visus šiuos būdus.</li> <li>3. Įvertinkite visus užrašytus būdus, surašydami jų plusus bei minusus.</li> <li>4. Priimkite sprendimą remiantis surinktais plusais. Laimi daugiausia plusų surinkęs būdas.</li> <li>5. Panaudokite šią stiprybę pasirinktu būdu ir ieškokite naujų būdų, įsivaizduodami skirtingas situacijas.</li> <li>6. Įvertinkite ir keiskite veiksmus, jei to reikia.</li> </ol>

**Įvertinimas  
ir refleksija:**

Keletas įgūdžių, kurie greičiausiai bus paminėti atliekant šį pratimą:

- Sąžiningumas (teisybės sakymas ir nuoširdus prisistatymas).
- *Kūrybiškumas* (inovatyvių ir produktyvių darbo atlikimo būdų kūrimas).
- Atsakomybė (daryk, ką turi daryti tinkamai).

Vadovas turi paskatinti mokinius būti sąžiningais vertinant savo charakterio stiprybes.

Padėti mokiniams suprasti, kad stiprybės gali padėti rasti tinkamiausią darbą.

Mokiniai supras, kad yra daug būdų panaudoti charakterio stiprybes siekiant karjeros ar darbo.

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Asmeninė SSGG analizė darbo paieškai</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Individualus
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti mokiniams ugdyti <b>savireguliacijos</b> ir <b>savimonės</b> įgūdžius, vertinant stiprybes ir silpnybes, galimybes ir grėsmes, kylančias pasirinktoje karjeros srityje ar pareigose.</li> <li>• Atlikti asmeninę SSGG analizę planuojant karjerą ir ieškant darbo.</li> <li>• Pagerinti <b>sprendimo priėmimo</b> įgūdžius.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieštukas, rašiklis, popieriaus lapas.</li> <li>• SSGG analizės pristatymas ir lentelė SSGG analizei (Priedas).</li> </ul> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Pateikite instrukciją SSGG analizei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paimkite lentelę SSGG analizei.</li> <li>• Kad atlikti analizę, užduokite klausimus apie kiekvieną iš keturių sričių.</li> <li>• Pradėkite nuo savo stiprybių atskleidimo. Tam atsakykite į sekančius klausimus:           <ul style="list-style-type: none"> <li>*Kokios jūsų pagrindinės stiprybės (galite pasiremti pratimo „Stiprybių sąrašas“ rezultatais)?</li> <li>*Kokius įgūdžius jūs turite?</li> <li>*Kokie jūsų įgimti talentai?</li> </ul> </li> <li>• Sekantis žingsnis – silpnybės. Šioje dalyje pagalvokite, ką jūs turite patobulinti siekdami karjeros. Tam atsakykite į sekančius klausimus:           <ul style="list-style-type: none"> <li>*Kokioje srityje jums reikėtų patobulinti?</li> <li>*Kokias jūsų silpnybes pastebi kiti žmonės (draugai, mokytojai)?</li> <li>*Kokiose srityse, galimų būsimų darbdavių manymu, jums reikėtų</li> </ul> </li> </ul>



pasitobulinti?

- Galimybų dalyje įvertinkite išorinius veiksnius, kuriais jūs galite pasinaudoti siekiant karjeros ar ieškant darbo. Tam atsakykite į sekančius klausimus:

\*Kokia situacija darbo rinkoje?

\*Ar jūsų galima darbo sritis vystosi?

- Pabaigoje įvertinkite bet kokias grėsmes savo karjeros planams bei darbo sričiai. Tai išoriniai veiksniai, kurie gali įtakoti jūsų galimybes pasiekti tikslus. Tam atsakykite į sekančius klausimus:

\*Ar jūsų būsima darbo sritis patiria pokyčius?

\*Ar didelis konkursas į jūsų pasirinktą studijų kryptį ar profesinį pasirengimą bei norimą darbą?

\*Kokios didžiausios išorinės grėsmės jūsų pasirinkimui?

- Mokiniams galite parodyti šią lentelę:

<p><b>STIPRYBĖS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kokios jūsų pagrindinės stiprybės (galite pasiremti pratimo „Stiprybių sąrašas“ rezultatais)?</li> <li>Kokius įgūdžius jūs turite?</li> <li>Kokie jūsų įgimti talentai?</li> </ul>	<p><b>SILPNYBĖS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kokioje srityje jums reikėtų pasitobulinti?</li> <li>Kokias jūsų silpnybes pastebi kiti žmonės (draugai, mokytojai)?</li> <li>Kokiose srityse, galimų būsimų darbdavių manymu, jums reikėtų pasitobulinti?</li> </ul>
<p><b>GALIMYBĖS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kokia situacija darbo rinkoje?</li> <li>Ar jūsų galima darbo sritis vystosi?</li> </ul>	<p><b>GRĖSMĖS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ar jūsų būsima darbo sritis patiria pokyčius?</li> <li>Ar didelis konkursas į jūsų pasirinktą studijų kryptį ar profesinį pasirengimą bei norimą darbą?</li> <li>Kokios didžiausios išorinės grėsmės jūsų pasirinkimui?</li> </ul>

- Įvertinkite savo rezultatus naudodami konvertavimo (angl. convert)

	<p>metodą. Konvertavimas reiškia negatyvų paversti pozityviu. Kitaip sakant, konvertuokite savo silpnybes į stiprybes ir grėsmes į galimybes. Tai gali reikšti įgūdžių lavinimą mokantis ar išradingai silpnybes paversti stiprybėmis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlikus asmeninę SSGG analizę labai svarbu išnagrinėti atskleistas išvalgas.</li> </ul>
<p><b>Įvertinimas ir refleksija</b></p>	<p>SSGG analizė tai tarsi kelių žemėlapis, parodantis mokiniams kaip išnaudoti savo stiprybes ir sumažinti ar eliminuoti silpnybes. Mokiniai turėtų remtis šiuo žemėlapiu siekdami pasinaudoti galimybėmis ir išvengti arba sumažinti grėsmes. Karjeros konsultantas turi priminti mokiniams, kad jie naudotųsi savo SSGG informacija norėdami prisistatyti.</p> <p>Įgūdis, kuris greičiausiai bus paminėtas atliekant šį pratimą – sąžiningumas. Tai labia svarbu, kitaip analizė nebus prasminga.</p> <p>Mokiniai skatinami pažvelgti į save mokytojų, kolegų akimis.</p>

### Nuorodos:

Hansen R.S. & Hansen P. Using SWOT analysis in your career planning (<https://www.scribd.com/document/50332411/SWOT-Analysis-in-Your-Career-Planning>)

Martin M. Improve your career (<https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>)

**Priedas:** Asmeninė SSGG analizė darbo paieškai

**PRIEDAS**

<p><b>STIPRYBĒS</b></p>	<p><b>SILPNYBĒS</b></p>
<p><b>GALIMYBĒS</b></p>	<p><b>GRĒSMĒS</b></p>

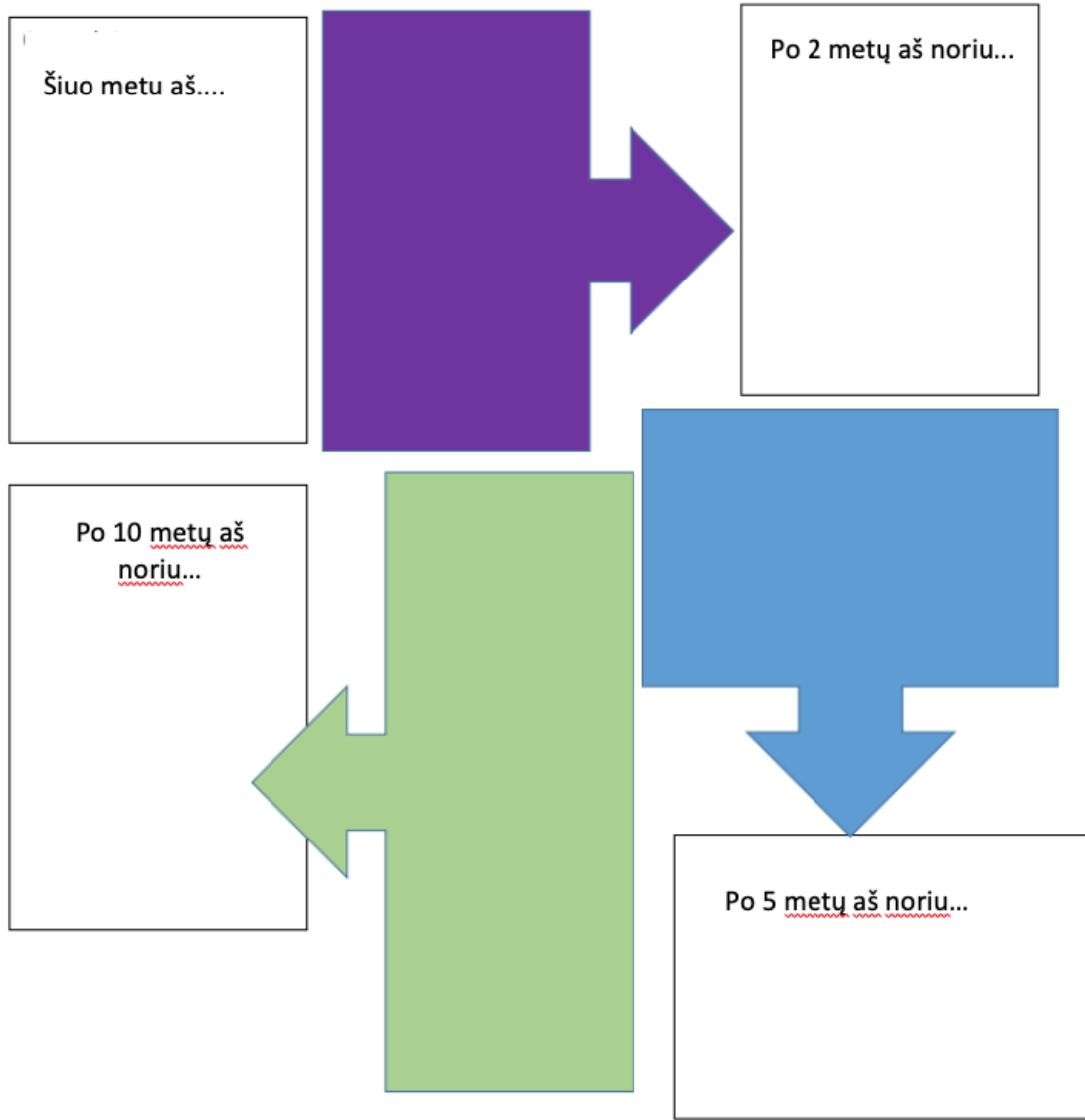
<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Po 10 metų</b>
<b>Trukmė:</b>	<b>(45 minutės)</b>
<b>Pratimo tipas:</b>	Individualus
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Įtraukti</b> mokinius į karjeros planavimą.</li> <li>• Padėti mokiniams susieti karjeros interesus ir gyvenimo planus su stiprybėmis.</li> <li>• Tai padės mokiniams tapti <b>kūrybiškesniais</b>.</li> <li>• Paskatinti mokinius kelti tikslus.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b>Medžiaga:</b></p> <p>Diagrama (Priedas)</p> <p><b>Atlikimo procedūra:</b></p> <p>Pasiūlykite mokiniams įsivaizduoti, kaip jie gyvens po 10 metų. Tai pratimas, kurį mokiniai turi atlikti individualiai, galvodami apie visas savo asmeninio gyvenimo sritis (t.y. jausmus, mokslą, šeimą, darbą, laisvalaikį).</p> <p>Diagramos pildymo instrukcija:</p> <p>Pildydami skyrelį „Šiuo metu aš...“ turite aprašyti kuo detaliau savo dabartinę būseną. Pagalvokite apie mokymąsi mokykloje, asmeninį gyvenimą, šeimą, laisvalaikį/pomėgius ir darbą. Kaip jūs dabar jaučiatės, kokie jūsų ateities planai?</p> <p>Tą patį padarykite pildydami skyrelį „Po 2 metų aš noriu...“ Įsivaizduokite savo ateities darbą (darbo sritį, profesiją) ar studijas (studijų programa, ateities profesija).</p> <p>Skyrelis “Po 5 metų aš noriu ...” Įsivaizduokite pokyčius savo darbe ar studijose. Ką pasakysite apie savo šeimą po 5 metų? Pomėgius? Laisvalaikį?</p> <p>Skyrelis “Po 10 metų aš noriu... „ Sukurkite ateities planą po 10 metų. Įsivaizduokite savo ateities darbą (darbo sritį, profesiją, darbo vietą, darbo aplinką, kolegas, bendradarbius, bendravimą darbe). O kaip įsivaizduojate</p>

	<p>savo šeimā po 10 metu? Pomēgius? Laisvalaikī?</p> <p>Kai uzpildysite visus diagramas skyrelius, pereikite prie strēlyču vīdaus uzpildymo. Čia turite īrašyti, kā turite daryti, kas turi īvykti, kad pasiektumēte tai, kā parašēte skyrelyje. Kā turite padaryti dabar ar daryti artimiausioje ateityje, kad pasiektumēte savo tikslu. Kokios charakterio stiprybēs gali jums padēti? Surašykite savo planā, kaip pasiekti tikslus.</p>
<p><b>Īvertinimas ir refleksija:</b></p>	<p>Konsultantas turi pradēti diskusijā apie planu reikšmē ir kaip juos īgyvendinti.</p> <p>Klausimai diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaip dabar jaučiatēs?</li> <li>- Ar sužinojote kā nors naujo apie save? Jei taip, tai kā?</li> <li>- Ar jums buvo sudētinga apibrēžti savo ateities tikslus?</li> <li>- Kuo šis pratimas jums naudingas?</li> </ul> <p>Po šio pratimo mokiniai supras, kaip svarbu sukurti planā ateities tikslams pasiekti ir kaip panaudoti savo charakterio stiprybes siekiant tikslu.</p>

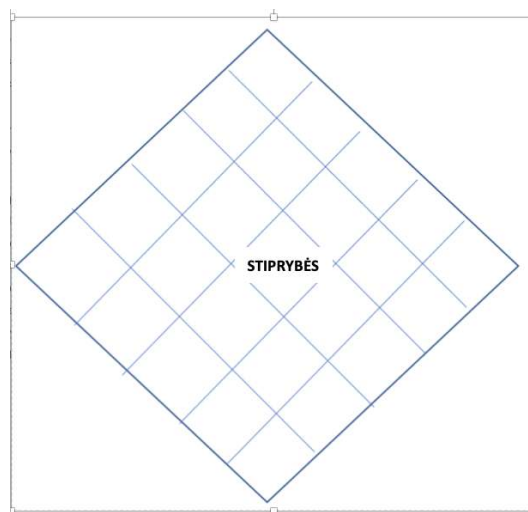
**Nuoroda:**

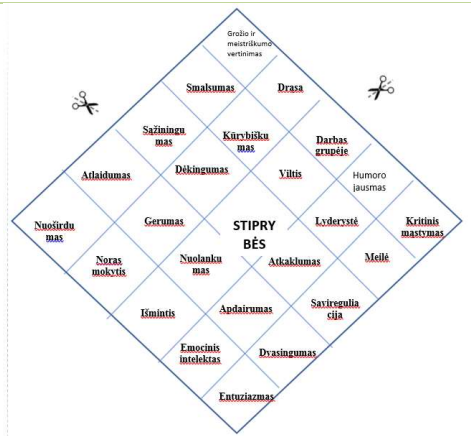
The Association of Business Practitioners (ABP). (2010). *Self-awareness and Personal Development*. British Business Professional Skills Development. Liverpool.

**Priedas**



<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Stiprybių deimantas</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Individualus
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti mokiniams ugdyti <i>savimonės įgūdžius</i> skatinant kalbėti apie savo charakterio stiprybes.</li> <li>• Patarkite mokiniams ugdyti ir naudoti kuo daugiau charakterio stiprybių.</li> <li>• Bendraujant atskleisti charakterio stiprybių individualius skirtumus.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b>Medžiaga:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deimanto paveikslėlis ir smulkios deimanto detalės su užrašytais 24 charakterio stiprybėmis (Priedas 1 ir 2)</li> <li>• Siekiant priminti mokiniams charakterio stiprybių prasmę, siūlome duoti jiems Charakterio stiprybių sąrašą (Pratimas „Stiprybių sąrašas“).</li> </ul>





### Atlikimo procedūra:

Pirmiausia kiekvienam mokiniui duokite lapą su deimanto piešiniu bei 24 detales su užrašytomis charakterio stiprybėmis. Paprašykite mokinių sudėlioti visas detales į deimanto piešinį pagal charakterio stiprybių svarbą. Kokios savybės jiems būdingiausios, o kurios mažiausiai būdingos?

Dėliodami laikykitės šios tvarkos:

Viršuje – jums būdingiausios stiprybės.

Apačioje – jums mažiausiai būdingos arba menkai pasireiškiančios stiprybės.

Sudėliojus deimanto detales, mokiniams siūloma atsakyti į šiuos klausimus:

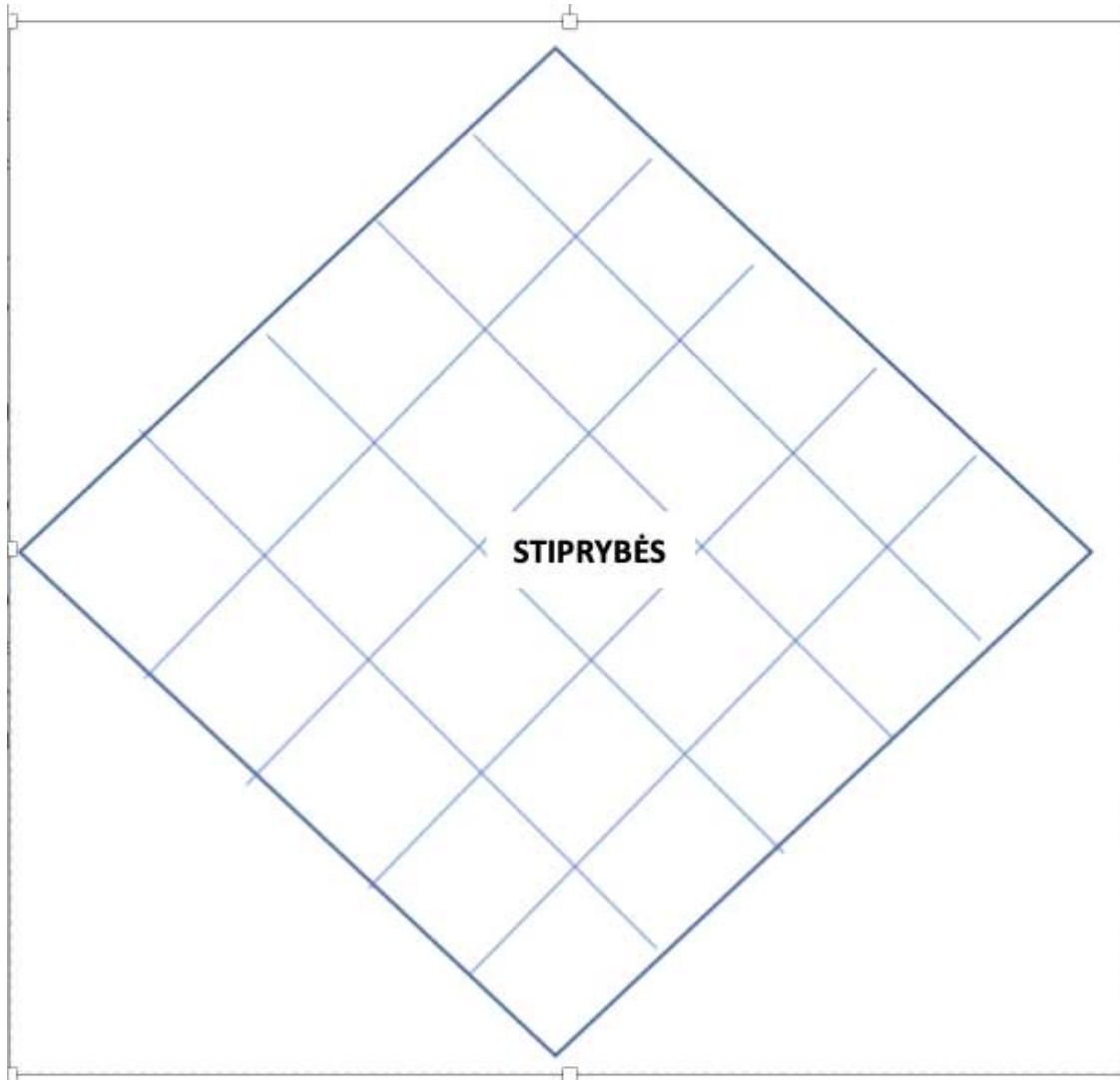
- Kokiais kriterijais remiantis jie sudėlijo detales?
- Kodėl vienos stiprybės yra viršuje?
- Ar stiprybių vieta deimante gali keistis po kurio laiko ir kodėl?

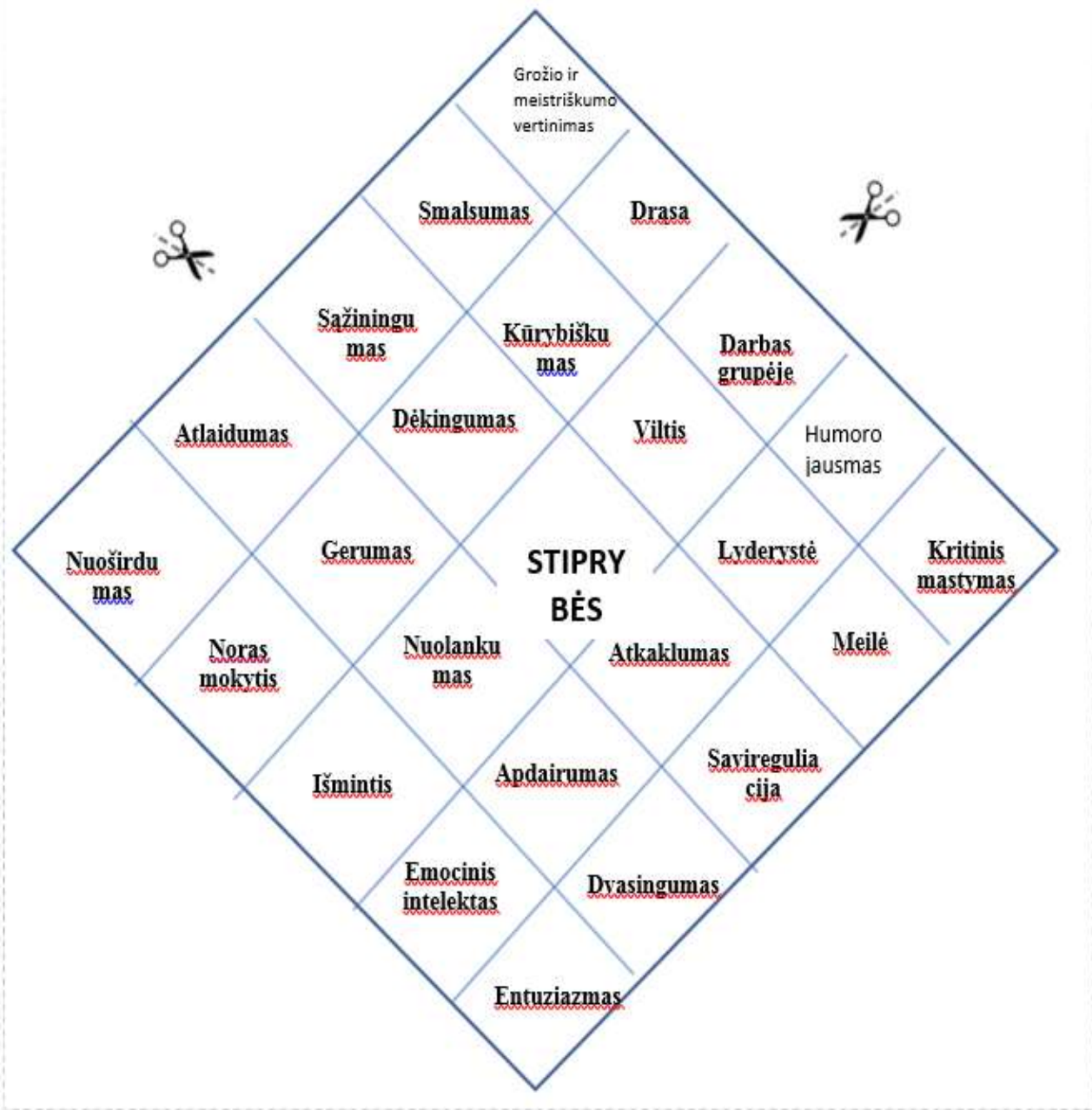
Atlikus darbą mokiniai skatinami parodyti savo stiprybių deimantą grupei (iš 3–4 asmenų) ir paaiškinti, kodėl stiprybės yra vienoje ar kitoje vietoje. Mokiniai turi aptarti savo deimantų skirtumus ir panašumus, visų stiprybių svarbą kasdieniame gyvenime.



<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	Visos stiprybės yra svarbios ir jeigu jų nepuoselėjame, galime prarasti. Naujausių tyrimų duomenimis, akivaizdu, kad pagrindinių stiprybių naudojimas kasdiniame gyvenime suteikia daug pranašumų.
---------------------------------------	--

**PRIEDAS**





<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Stiprybių panaudojimas kasdieniame gyvenime</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Grupinis
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugdyti mokinių <i>darbo grupėje įgūdžius</i>.</li> <li>• Ieškant naujų būdų išreikšti stiprybes, ugdyti <i>kūrybiškumą</i>.</li> <li>• Padėti mokiniams suprasti stiprybių naudojimo kasdieniame gyvenime naudą.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <p>Kortelės su 24 charakterio stiprybėm (Priedas)</p> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Suskirstykite mokinius į nedideles grupes (po 3-4). Visas korteles padėkite ant stalo. Paašškinkite mokiniams, kad stiprybės nėra pastovios ir jei jos neugdomos, nepuoselėjamos, jas galima prarasti. Turime ugdyti ir naudoti kiek galima daugiau charakterio stiprybių.</p> <p>Kiekviena grupelė paima po vieną kortelę. Skiriamos 5 minutės pagalvoti apie galimus būdus ant kortelės užrašytą charakterio stiprybę panaudoti kasdieniame gyvenime (mokykloje, namie, su draugais). Visos grupės turi pasidalinti savo mintimis.</p> <p>Šį pratimą galima atlikti, kol bus panaudotos visos kortelės.</p> <p>Pabaigus pratimą mokiniams galima užduoti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar sunku panaudoti charakterio stiprybes kasdieniame gyvenime?</li> <li>• Kokia nauda iš charakterio stiprybių kasdieniame gyvenime?</li> </ul>
<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	<p>Paskatinkite mokinius pagalvoti, ką jie gali padaryti, kad naudotų savo stiprybes dažniau.</p> <p>Pasiūlykite užsirašyti visus pasiūlymus, kaip panaudoti charakterio stiprybes kasdieniame gyvenime, kurie jiems patiko ir kuriuos jie norėtų panaudoti.</p>

Atlikę šį pratimą mokiniai supras charakterio stiprybių panaudojimo kasdieniame gyvenime naudą.

**Priedas:** Stiprybių kortelės

**PRIEDAS**

**Charakterio stiprybių kortelės**

<p><b>Grožio ir meistriškumo vertinimas</b></p> <p>Pagarba ir gėrėjimasis grožiu, žavėjimasis gebėjimais/ meistriškumu; moralinio grožio išskėlimas</p>	<p><b>Dėkingumas</b></p> <p>Dėkingumas už gerus dalykus, išreiškiamas dėkingumas, jausmas, kad esi laimingas</p>	<p><b>Viltis</b></p> <p>Optimizmas, pozityvus žvilgsnis į ateitį, tikėjimas sulaukti geriausio ir darbas, siekiant to</p>	<p><b>Humoro jausmas</b></p> <p>Žaismingumas, šypsenų kitiems nešimas, linksmumas, šviesiųjų pusių matymas</p>
<p><b>Dvasingumas</b></p> <p>Sąsaja su šventumu, tikslu, prasme, tikėjimu, religingumu</p>	<p><b>Drąsa</b></p> <p>Narsumas, iššūkių nevengimas, nesigūžimas dėl iškilusių grėsmių, stojimas savo baimių akistaton, pasisakymas už tai, kas teisinga</p>	<p><b>Atkaklumas</b></p> <p>Darbštumas, pabaigimas to, kas pradėta, kliūčių įveikimas</p>	<p><b>Nuoširdumas</b></p> <p>Tikrumas, buvimas tuo, kuo esi, neapsimestinis nuoširdumas, dorumas</p>
<p><b>Kūrybiškumas</b></p> <p>Originalumas, adaptyvumas, išradingumas, gebėjimas matyti iš įvairių pusių ir daryti dalykus įvairiais būdais</p>	<p><b>Smalsumas</b></p> <p>Domėjimasis, naujovių siekimas, tyrinėjimas, atvirumas patirtims</p>	<p><b>Entuziazmas, energija</b></p> <p>Gyvybingumas, gyvenimo džiaugsmas, energija, visiškas atsidavimas daromam darbui</p>	<p><b>Sąžiningumas:</b> teisingumo principų laikymasis, neleidimas, kad jausmai darytų įtaką sprendimams, lygių galimybių visiems suteikimas</p>
<p><b>Kritinis mąstymas</b></p> <p>Kritinis mąstymas, apmąstymas iš visų pusių, skubotų išvadų vengimas</p>	<p><b>Atlaidumas</b></p> <p>Gailestingumas, kitų silpnųjų priėmimas, antros galimybės suteikimas,</p>	<p><b>Nuolankumas</b></p> <p>Nuostata „Pasiekimai kalba už save“</p>	<p><b>Apdairumas</b></p> <p>Apdairumas renkantis, atsargumas, pernelyg didelės rizikos vengimas</p>

	nuoskaudų nelaikymas		
<b>Savireguliacija</b>  Savitvarda, disciplinuotumas; impulsų, emocijų ir trūkumų suvaldymas	<b>Noras mokytis</b>  Naujų įgūdžių ir temų įvaldymas, metodiškas naujų žinių įgijimas	<b>Išmintis</b>  Išmintis, išmintingų patarimų davimas, gebėjimas pažvelgti plačiau	<b>Meilė</b>  Mylintis ir mylimas, vertinantis artimus ryšius su kitais, nuoširdžiai šiltas
<b>Gerumas</b>  Dosnumas, rūpinimasis, globa, užuojauta, altruizmas, veikimas dėl kitų	<b>Emocinis intelektas</b>  Emocinis intelektas, kitų ir savo motyvų ir jausmų suvokimas, žinojimas kuo kiti žmonės gyvena	<b>Darbas grupėje</b>  Pilietiškumas, socialinė atsakomybė, lojalumas, prisidėjimas prie grupės pastangų	<b>Lyderystė</b>  Grupinių veiklų organizavimas, pozityvi įtaka kitiems

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Aplinkos įtaka charakterio stiprybėms</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Namų darbai
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratimas sustiprins mokinių <i>savimonę</i> ir <i>kritinį mąstymą</i>.</li> <li>• Paskatins mokinius naudoti charakterio stiprybes įvairiose aplinkose.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <p>-</p> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Charakterio stiprybių raiškos laipsnis priklauso nuo aplinkos (darbo, mokyklos, šeimos, bendruomenės) įtakos.</p> <p>Stiprybių supratimą ir panaudojimą labiausiai lemia aplinka.</p> <p>Tikėtina, kad priklausomai nuo aplinkybių individai skirtingai atskleis savo charakterio stiprybes. Pavyzdžiui, skirsis gerumo ir paslaugumo, kurį mes rodysime artimam draugui (pvz., paduodami dovaną) ar pagyvenusiam asmeniui (pvz., padėdami pereiti gatvę) raiška.</p> <p>Pasiūlykite mokiniams išsirinkti vieną savo išreikštą charakterio stiprybę (galima pasinaudoti Charakterio stiprybių deimantu) ir užrašyti, kaip aplinka veikia šios stiprybės raišką, atsakant į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiek ši charakterio stiprybė yra išreikšta?</li> <li>- Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje?</li> <li>- Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje bendraudamas su mokytoju, kuris jums patinka?</li> <li>- Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje bendraudamas su mokytoju, kuris jums nepatinka?</li> <li>- Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje bendraudamas su draugais?</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiek šią stiprybę naudojate namuose su tėvais?</li> <li>- Kiek šią stiprybę naudojate namuose su broliais, seserimis?</li> <li>- Kiek šią stiprybę naudojate viešumoje (kine, visuomeniniame transporte ir pan.)?</li> <li>- Kurioje aplinkoje šią savybę išnaudojate labiausiai?</li> </ul>
<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	<p>Klausimai, kuriuos galite aptarti su mokiniais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kodėl aplinka turi lemiamą įtaką išnaudojant stiprybes?</li> <li>• Kas turi lemiamos įtakos – žmonės ar fizinė aplinka?</li> </ul> <p>Atlikę pratimą mokiniai supras, kodėl aplinka įtakoja stiprybių raišką ir kas – žmonės, tarpusavio santykiai ar fizinė aplinka- įtakoja labiausiai.</p>

### Nuoroda:

R. M. Niemiec: *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners* (ISBN 9781616764920) © 2018 Hogrefe Publishing. [https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920\\_preview.pdf](https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920_preview.pdf)

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Kokį mane mato kiti?</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Individualus
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugdyti mokinių <b>savireguliacijos</b> įgūdžius.</li> <li>• Paskatinti mokinius pažinti ir priimti kitų žmonių stiprybes.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 popieriaus lapai kiekvienam dalyviui</li> </ul> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Paprašykite mokinių nupiešti apskritimą lapo viduryje, o viršuje užrašyti savo vardą.</p> <p>Pirmiausia mokinių prašoma pagalvoti, kurias jų charakterio stiprybes mato aplinkiniai. Jas reikia užrašyti apskritimo išorėje.</p> <p>Toliau mokinių prašoma į apskritimo vidurį surašyti charakterio stiprybes, kurias jie patys savyje mato.</p> <p>Ant antrojo popieriaus lapo reikia vėl nupiešti apskritimą, o lapo viršuje parašyti savo vardą. Visi šie mokinių lapai padedami ant stalo.</p> <p>Visi mokiniai turi pagalvoti, kokiomis charakterio stiprybėmis pasižymi kiti mokiniai ir surašyti jas į tų mokinių lape nupieštą apskritimą.</p> <p>Taigi, kiekvienas mokinytis turi du lapus – vieną užpildė pats, o kitą – klasės draugai. Dabar mokiniai turi atsakyti į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ar skiriasi jų pačių nuomonė nuo kitų žmonių nuomonės apie jų charakterio stiprybes?</li> <li>- Kokios tokio skirtumo priežastys?</li> <li>- Ką galime padaryti, norėdami atskleisti savo stiprybes kitiems?</li> </ul>

<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos, kad yra skirtumas tarp to, kaip žmogus pats save mato ir kokį jį mato kiti. Tai suteiks galimybę mokiniams atkreipti dėmesį į savo įvaizdį ir prisistatymą.
-----------------------------------	--

**Nuoroda:**

“Who I am activity” in : [www.teacherVision.com](http://www.teacherVision.com).

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Kokį mane mato šeima?</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Namų darbai
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padės mokiniams ugdyti <i>savimone</i>.</li> <li>• Paskatins atkreipti dėmesį ir priimti kitų žmonių nuomonę apie juos.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapai su apskritimais iš pratimo „Kokį mane mato kiti?“ ir tuščias popieriaus lapas.</li> </ul> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Paprašykite mokinių nupiešti apskritimą lapo viduryje, o viršuje užrašyti savo vardą.</p> <p>Mokiniai turi paprašyti savo šeimos narių pagalvoti, kokios charakterio stiprybės jiems būdingos ir surašyti jas aplink apskritimą.</p> <p>Palyginkite, ką apie jus užrašė šeimos nariai ir ką užrašėte jūs pats bei klasės draugai.</p> <p>Atsakykite į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kokius skirtumus matote 3-ioose įvertinimuose?</li> <li>- Kokios tokio skirtumo priežastys?</li> <li>- Kas, jūsų manymu, pažįsta jus geriau – klasės draugai ar šeima? Kodėl?</li> <li>- Ką galite padaryti, norėdami atskleisti savo stiprybes šeimos nariams?</li> <li>- Parodykite lapus su apskritimais, kuriuos pildėte pats ir jūsų klasės draugai, šeimos nariams ir paklauskite, kokia, jų nuomone, yra vertinimo skirtumų priežastis?</li> </ul>

**Įvertinimas ir  
refleksija:**

Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos apie savęs įvaizdį ir kaip svarbu mokėti prisistatyti.

**Nuoroda:**

“Who I am activity” in : [www.teacherVision](http://www.teacherVision).

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Charakterio stiprybės kurias vertiname</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Grupinis
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padėti mokiniams ugdyti <b>savireguliacijos įgūdžius</b></li> <li>• Diskutuodami apie charakterio stiprybių svarbą ieškant darbo, mokiniai lavins savo <b>bendradarbiavimo, derybų ir darbo grupėje</b> įgūdžius.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b>Medžiaga:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 charakterio stiprybių sąrašas (Priedas) ir nedideli popieriaus lapeliai.</li> </ul> <p><b>Atlikimo procedūra:</b></p> <p>Paprašykite mokinių peržvelgti 24 Charakterio stiprybių sąrašą ir išsirinkti 4 kurios jiems atrodo svarbiausios ieškant darbo. Užsirašyti jas ant lapelio. Suskirstykite mokinius poromis ir pasiūlykite padiskutuoti, kodėl jie išsirinko būtent šias stiprybes, o tada iš bendrai turimų 8 stiprybių išrinkti 4. Tada kiekviena pora diskutuoja su kita pora mokinių apie savo pasirinktas stiprybes ir iš jų išrenka 4 svarbiausias. Toliau jau grupelės po 4 mokinius diskutuoja apie pasirinktas stiprybes ir iš jų išrenka 4 svarbiausias. Taip grupelės jungiasi, kol visa klasė susėda kartu. Kiekviena iš didžiųjų grupių pateikia savo argumentus, kodėl išrinko šias 4 charakterio stiprybes. Tada visi mokiniai balsuoja ir galutinai nusprendžia, kurios 4 charakterio stiprybės labiausiai vertinamos įsidarbinant.</p> <p>Klausimai diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kodėl šios stiprybės yra svarbios įsidarbinant?</li> <li>- Kuo naudingos šios stiprybės įsidarbinant?</li> <li>- Ar šios stiprybės susiję su konkrečia darbo vieta?</li> <li>- Kodėl skiriasi klasės draugų nuomonė apie charakterio stiprybes?</li> </ul>

<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	Mokiniai supras, kad žmonių nuomonės apie charakterio stiprybes skiriasi ir kad įvairios charakterio stiprybės gali būti svarbios įsidarbinant.
---------------------------------------	---

**Nuoroda:**

CHARACTER STRENGTHS IN ACTION. Discovering what is right with your students.  
Jennifer Hanson-Peterson and Dr Georgiana Cameron. Institute of positive education.  
[www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action](http://www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action)

**PRIEDAS****CHARAKTERIO STIPRYBIŲ SĄRAŠAS**

<b>Grožio ir meistriškumo vertinimas</b>	Pagarba ir gėrėjimasis grožiu, žavėjimasis gebėjimais/ meistriškumu; moralinio grožio iškelimas
<b>Dėkingumas</b>	Dėkingumas už gerus dalykus, išreiškiamas dėkingumas, jausmas, kad esi laimingas
<b>Viltis</b>	Optimizmas, pozityvus žvilgsnis į ateitį, tikėjimas sulaukti geriausio ir darbas, siekiant to
<b>Jumoro jausmas</b>	Žaismingumas, šypsenui kitiems nešimas, linksmumas, šviesių pusų matymas
<b>Dvasingumas</b>	Sąsaja su šventumu, tikslu, prasme, tikėjimu, religingumu
<b>Drąsa</b>	Narsumas, iššūkių nevengimas, nesigūžimas dėl iškilusių grėsmių, stojimas savo baimių akistaton, pasisakymas už tai, kas teisinga
<b>Atkaklumas</b>	Darbštumas, pabaigimas to, kas pradėta, kliūčių įveikimas
<b>Nuoširdumas</b>	Tikrumas, buvimas tuo, kuo esi, neapsimestinis nuoširdumas, dorumas
<b>Kūrybiškumas</b>	Originalumas, adaptyvumas, išradingumas, gebėjimas matyti iš įvairių pusių ir daryti dalykus įvairiais būdais
<b>Smalsumas</b>	Domėjimasis, naujovių siekimas, tyrinėjimas, atvirumas patirtims
<b>Kritinis mąstymas</b>	Kritinis mąstymas, apmąstymas iš visų pusių, skubotų išvadų vengimas
<b>Atlaidumas</b>	Gailestingumas, kitų silpnybių priėmimas, antros galimybės suteikimas, nuoskaudų nelaikymas
<b>Nuolankumas</b>	Nuostata „Pasiekimai kalba už save“
<b>Apdairumas</b>	Apdairumas renkantis, atsargumas, pernelyg didelės rizikos vengimas
<b>Savireguliacija</b>	Savitvarda, disciplinuotumas; impulsų, emocijų ir trūkumų suvaldymas
<b>Noras mokytis</b>	Naujų įgūdžių ir temų įvaldymas, metodiškas naujų žinių įgijimas
<b>Išmintis</b>	Išmintis, išmintingų patarimų davimas, gebėjimas pažvelgti plačiau
<b>Meilė</b>	Mylintis ir mylimas, vertinantis artimus ryšius su kitais, nuoširdžiai šiltas
<b>Gerumas</b>	Dosnumas, rūpinimasis, globa, užuojauta, altruizmas, veikimas dėl kitų
<b>Emocinis intelektas</b>	Emocinis intelektas, kitų ir savo motyvų ir jausmų suvokimas, žinojimas kuo kiti žmonės gyvena
<b>Darbas grupėje</b>	Pilietiškumas, socialinė atsakomybė, lojalumas, prisidėjimas prie grupės pastangų.
<b>Sąžiningumas</b>	Teisingumo principų laikymasis, neleidimas, kad jausmai darytų įtaką sprendimams, lygių galimybių visiems suteikima



<b>Lyderystė</b>	Grupinių veiklų organizavimas, pozityvi įtaka kitiems
<b>Entuziazmas, energija</b>	Gyvybingumas, gyvenimo džiaugsmas, energija, visiškas atsidavimas daromam darbui

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Kaip stiprybę paversti įpročiu</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutės)
<b>Pratimo tipas:</b>	Individualus
<b>Sudėtingumo lygis:</b>	Vidutinis
<b>Tikslai</b> (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leisti mokiniams panaudoti savo pagrindines charakterio stiprybes savo kasdieniame gyvenime.</li> <li>• Ugdyti mokinių <b>kūrybiškumo</b> įgūdžius.</li> <li>• Padidinti mokinių galimybes patirti <b>įsitraukimo</b> jausmą.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <p>-</p> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Pratimas skirtas padėti mokiniams sąmoningai kontroliuoti kasdienes veiklas įtvirtinant įpročius, susijusius su stiprybėmis, kasdieniame gyvenime. Mokiniai skatinami kas savaitę po 10 minučių skirti veiklai, puoselėjančiai asmenines stiprybes.</p> <p>Pavyzdžiui, jei mokinio charakterio stiprybė yra humoro jausmas, jis gali į savo kasdienybę įtraukti su humoru susijusią veiklą:</p> <p>Užuomina: Rytą įsijunkite kompiuterį.</p> <p>Kasdienė veikla: pasižiūrėkite mėgstamos komedijos fragmentą ar populiaraus atlikėjo juokelį.</p> <p>Prizas: Pirmas rytinės kavos ar arbatos gurkšnis.</p> <p>Mokiniai gali keisti kasdienes veiklas savo nuožiūra tačiau turi stengtis nuolat atlikti su savo stiprybe susijusią veiklą.</p>
<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	<p>Atlikus užduotį, inicijuoti diskusiją atsakant į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaip jautėtės reguliariai užsiimdamas veikla, puoselėjančia jūsų stiprybes?</li> <li>- Gal galite sugalvoti alternatyvius būdus kaip įtraukti jūsų charakterio stiprybes į kasdienes veiklas?</li> </ul> <p>Mokiniai išmoks įtraukti savo charakterio stiprybes į kasdienes veiklas.</p>

**Nuoroda:**

Niemiec, R. M. (2017). Character strengths interventions: A field guide for practitioners.  
Boston, MA: Hogrefe Publishing.