

## Pozityvumas

### Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tiksiai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Identifikuoti pozityvias intencijas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komunikacija</li> <li>Derybiniai įgūdžiai</li> <li>Sprendimų priėmimo įgūdžiai</li> <li>Problemų sprendimo įgūdžiai</li> <li>Savimonė</li> <li>Savireguliacija</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Grupinio pratimo tikslas skatinti dalyvius naudoti įgūdžius, kurie padeda identifikuoti pozityvias intencijas bet kuriame scenarijuje.	Šio pratimo dėka, dalyviai supras, kad beveik visada už bet kokių nesutarimų, prieštaravimų ir priešingumų, išreiškiamo negatyviais teiginiais, slypi kas nors, greičiausiai ne tokio negatyvaus, kaip pasirodė iš pirmo žvilgsnio.
Meta pozicijos įgūdžiai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Problemų sprendimo įgūdžiai</li> <li>Kritinis mąstymas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Grupinio pratimo tikslas paskatinti moksleivius/dalyvius atidžiai klausytis kaip kitas žmogus kalba, kaip save išreiškia tam, kad atsižvelgdami į tai, kaip kalbantysis suvokia ir bendrauja, galėtų su juo geriau komunikuoti.	Šio pratimo atlikimas sustiprins moksleivių gebėjimą suprasti kitų jiems bendravimo metu perduodamą žinią, kaip geriau, jei reikia, derėtis bei išspręsti konfliktus ir/ar užkirsti jiems kelią.
Sek ir rodyk kelią	<ul style="list-style-type: none"> <li>komunikacija</li> <li>Savęs pristatymas</li> <li>Derybiniai įgūdžiai</li> <li>Darbas grupėje</li> <li>Kritinis mąstymas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis grupinis pratimas yra susijęs su atvaizdavimu Atvaizdavimas pasitelkiamas šioje veikloje tam, kad padėtų dalyviams pagilinti žinias ir supratimą apie empatijos sąvoką ir savirefleksiją..	Po šio užsiėmimo dalyviai galės pasitelkti asmeniniame ir profesiniame kelyje atspindėjimo metodą drauge su empatija, nežodine ar žodine refleksija. Šie įgūdžiai yra itin svarbūs bet kokių sveikų santykių palaikymui ir efektyviam bendravimui.
Introjekcija	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kūrybiškumas</li> <li>Problemų sprendimo įgūdžiai</li> <li>Komunikacija</li> <li>Kritinis mąstymas</li> <li>Derybiniai įgūdžiai</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis pratimas sukurtas padėti dalyviams geriau suprasti „minčių“ ir „įsitikinimų“ sąvokas ir kaip išvien su neigiamu turiniu, jausmais ir sampratomis, jos gali kliudyti judėti į priekį.	Atlikę šią užduotį dalyviai įsisąmonins, kad mintys yra įsitikinimų pagrindas. Taigi, mintys ir įsitikinimai daro įtaką tam, kaip mes galvojame apie save ir kitus ir kaip jaučiamės, tad jos taip pat formuoja mūsų elgesį.
Požiūrio keitimas. Žodžio galia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savireguliacija</li> <li>Savimonė</li> <li>Analitinis mąstymas</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šiuo pratimu siekiama padėti dalyviams pakeisti negatyvius žodžius ir mintis, kurie paprastai mums išskyla kai patiriame stresą, esame nusivylę ar jaučiamės prislėgti.	Atlikę šią veiklą dalyviai įsisąmonins, kad liūdesys tėra laikinas jausmas ir kad tos mintys, jausmai ir žodžiai, kurie išskyla ir yra išsakomi tokiais momentais nėra nepakeičiami.
Sprendimo planavimas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kritinis mąstymas</li> <li>Sprendimų priėmimo įgūdžiai</li> <li>Savimonė</li> </ul> <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis pratimas skirtas padėti dalyviams sudaryti laiko planą, kad jie galėtų priimti sprendimus, kad išaugtų jų pasitenkinimas pasiekimais ir padėtų įveikti stresorius, kurie paprastai lydi užduočių vilkinimą ir ilgiau ar trumpiau trunkantį asmeninių tikslų atidėjimą.	Atlikę šią užduotį dalyviai įgis svarbu įrankį, padedantį lengviau nusistatyti tikslus ir atkakliau jų siekti, o šitai padės jiems iškilus reikmei priimti svarbius sprendimus nepasiduoti panikai ir nenuleisti rankų. Priešingai, jie džiaugsis ilgalaikiais pozityviais džiaugsmo dėl atliktų darbų, pasitikėjimo savimi ir laimės jausmais..

## Pozityvumo pratimai

<b>Pratimo pavadinimas:</b> <b>Identifikuoti pozityvias intencijas</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>• Pristatyti moksleiviams/dalyviams „pozityvių intencijų“ (jei tokių esama), slypinčių po kitų žmonių neigiamais teiginiais atpažinimui reikalingus įgūdžius, tam, kad jie galėtų pakeisti neigiamus įsitikinimus ir teiginius į pozityvius tuo pačiu įveikdami nesutarimus, pasipriešinimą ir prieštaravimus.</li> <li>• Pratimo tikslas – sustiprinti <b>komunikacijos, derybų, sprendimų priėmimo ir problemų sprendimo įgūdžius..</b></li> <li>• Taip pat, netiesiogiai siekiama sustiprinti <b>savimonės ir savireguliacijos</b> įgūdžius, nes asmuo, ketinantis pritaikyti pozityvios intencijos įgūdį turi atpažinti ir valdyti savo jausmus..</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b>Medžiaga:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rašiklis/pieštukai</li> <li>• popierius</li> <li>• magnetinė arba klasės lenta</li> <li>• markeriai</li> </ul> <p><b>Atlikimo procedūra:</b></p> <p>Mokyklos konsultantas/užsiėmimo vedėjas kaip nurodoma (A) skirsnyje pateikia trumpus nurodymus, tada pereinama prie skirsnių (B), (C) ir (D).</p> <p>(A) Mokykloje ir būsimajame profesiniame gyvenime diskutuosime su kitais žmonėmis, kurie turi savo įsitikinimų ir jausmų, ir kurie remdamiesi tais</p>

jausmais ir įsitikinimais daro išvadas, susidaro nuomonę. Neretai bendraudami susidursime ir su nepritariu, prieštaravimais ir pasipriešinimu.

Vienas iš pačių svarbiausių ir pravarčiausių žodžiais išreiškiamų nepritario, prieštaravimų ir pasipriešinimo suvaldymo principų yra susiję su „pozityvios intencijos“ samprata.

(B) Mokyklos konsultantas gali naudotis keturiomis magnetinėmis lentomis, kad užrašytų pozityvių intencijų principus:

(i) Atskirti teiginio neigiamus aspektus nuo už jo slypinčios pozityvios intencijos

(ii) Atpažinti ir atsiliepti į pozityvią prieštaraujančio asmens intenciją

(iii). Pasiūlyti asmeniui kitokio elgesio modelius, kad būtų pasiektas sutarimas.

(C) Pakviesti dalyvius/moksleivius dirbti poromis/ grupėse, paprašyti juos prisiminti gyvenimo situaciją, kai jiems teko susidurti su nepritariu, prieštaravimais ir pasipriešinimu. Tuomet jie turi išanalizuoti šį pavyzdį, pasitelkę i, ii, iii žingsnius.

(D) Užsiėmimo pabaigoje paprašykite kai kurių porų/grupių pademonstruoti visai klasei situacijos inscenizaciją. Vienas asmuo bus nepritariu, prieštaravimus ir pasipriešinimą reiškiantis personažas, o kitas asmuo bandys atrasti sprendimą vadovaudamas pokalbiui ir pritaikydamas i, ii, iii žingsnius

Jei grupėms sunku prisiminti tikrą situaciją, kai teko susidurti su nepritariu, prieštaravimais ir pasipriešinimu, mokyklos konsultantas gali

	<p>inicijuoti inscenizavimą ir būti prieštaraujančiu žmogumi ar tuo, kuris ieško sprendimų pritaikydamas i, ii, iii žingsnius.</p>
<p><b>Įvertinimas ir refleksija:</b></p>	<p>Moksleiviai turi suprasti, kad už kiekvieno nepritavimo, prieštaravimo ir pasipriešinimo, išreiškiamo negatyviu teiginiu gali slėpėti kiti dalykai</p> <p>Tai gali būti arba (a) negatyvų teiginį išsakiusio žmogaus neišreikšti antraeiliai dalykai ar kiti tikslai, b) jų pačių nuoširdus galvojimas, kad jie yra teisūs taip elgdamiesi arba c) kitos iš ankstesnių patirčių kylančios sampratos, įsitikinimai ir jausmai.</p> <p>Turime turėti galvoje, kad pasitelkę pozityvias intencijas galime kaip tai atskleisti kito žmogaus mintis, surasti bendrus sąlyčio taškus ir pasiekti susitarimo.</p> <p>Svarbu suprasti, kad vienas asmuo gali pripažinti kito nuomonę nors ir su ja nesutinka, pvz.: viena yra sakyti „Suprantu, kad jūsų požiūris toks“, o visai kita sakyti „Sutinku su jumis“. Sakydami „Vertinu jūsų susirūpinimą“, arba „Tai svarbus klausimas“ arba „Ačiū, kad iškėlėte šį klausimą, tai išties svarbi problema“ pripažįstame kitą asmenį, jo intencijas, nepasakydami, kad jis yra teisus.</p>

**Nuoroda:**

Dielts, R. B. (1999). The Magic of Conversational Belief Change, California: Strategy Group.

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Meta pozicijos įgūdžiai</b>
<b>Trukmė:</b>	(45minutės)
<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>• Pratimo tikslas padėti dalyviams suprasti kalbėjimo būdą, ir tinkamai prie jo prisitaikyti bei rasti komunikavimo, problemų sprendimo ir derybų su bendraamžiais, bendraklasiais ir kolegomis būdus</li> <li>• Pratimas taip pat sustiprins dalyvių kritinio bei analitinio mąstymo įgūdžius, kreipiant dėmesį į meta kognityvinius ir tikslumo aspektus.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rašikliai</li> <li>• Popierius</li> <li>• Atspausdinta priede esanti medžiaga apie trijų žingsnių „Meta pozicijos techniką“.</li> </ul> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>(1) Komunikavimas tarp žmonių visada turi daugiau negu vieną perspektyvą, nuomonę ar idėją. Dėl to gali kilti tam tikri sunkumai siuntėjo ir priėmėjo sąveikoje, kaip pav.: neteisingai suprasta komunikacija arba nepasiekiamas sutarimas dėl pageidaujamo rezultato. Net jeigu komunikacijos procese informacijos siuntėjas ir gavėjas nesutaria, svarbu išlaikyti gerus santykius, kas gali padėti pasiekti bent 50-50% sutarimą arba užsitikrinti galimybę bendradarbiauti ateityje.</p> <p>(2) Dalyvių komunikavimas visuomet susijęs su skirtingais požiūriais, nuo</p>

*Stebėtojo.*

Pirma pozicija: Jūs užimate savo fizinę erdvę, savo įprastine kūno poza. Visiškai susiję su šia pozicija, jūs naudosite žodžius „Aš“, „Mano“, kurie nurodo jūsų jausmus, sampratas ir idėjas. Pirmoje pozicijoje esant, jūs komunikuoiate remdamiesi tik savo nuosava nuomone, savo perspektyva apie tai ką matote, girdite, jaučiate, tiek išorėje, tiek savo viduje.

Antra pozicija: Šioje pozicijoje jūs priimate kitos asmenybės poziciją, perspektyvą kai sąveikaujate su ja (jeigu daugiau negu vienas komunikacijoje gavėjas-dalyvis, gali būti daugybinė antra pozicija). Tai laikina informacijos gavimo pozicija, kurioje esant, jūs kaip persijungiate į kito žmogaus poziciją, priimdami jo pozą ir požiūrį į pasaulį. Jūs matote, girdyte, jaučiate lyg būtumėt ta kita būtybė. Šioje pozicijoje jūs kaip ir atsijungiate nuo savęs ir asocijuotės su kita asmenybe.

Trečia pozicija, arba stebėtojo pozicija, kuri perkelia jus laikinai už komunikacijos ribų, kad galėtumėt gauti informaciją lyg būtumėte liudininkas, bet ne komunikacijos dalyvis. Šioje pozicijoje jūs jausite girdėsite, matysite kaip suinteresuotas, bet neutralus stebėtojas. Naudosite trečio asmens kalbą („Ji“, „Jis“), kaip ir nurodydami asmenis kuriuos stebite. Jūs kaip ir atsijungiate nuo komunikacijos į tokią „meta“ poziciją.

Apibendrinant:

**1pozicija:** Asocijuojasi su jūsų nuosavu požiūriu, įsitikinimais, žiūrint į pasaulį iš „AŠ“ pozicijos.

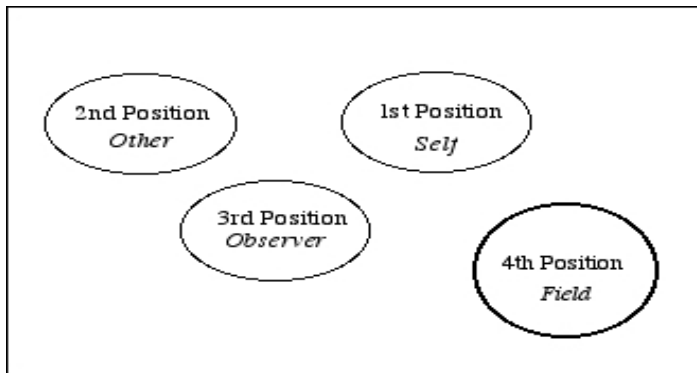
**2pozicija:** Asocijuojasi su kito asmens požiūriu, įsitikinimais, žiūrint į pasaulį iš „KITO“ pozicijos.

**3pozicija:** Asocijuojasi su požiūriu lyg iš šono santykiuose su kitu asmeniu, žiūrint į pasaulį lyg iš „JIE“ pozicijos.

**4pozicija:** Asocijuojasi su kaip ir didesnio paveikslo požiūriu – „LAUKO“ požiūris, kur kombinuojame visas minėtas perspektyvas, norint giliau

priartėti prie nešališkos situacijos analizės.

Suskirstome dalyvius į mažas grupes (4-5 žmonės grupėje). Vienas grupės narys paskiriamas atvejo aptarimui, kai pratimas bus baigtas.



**Įvertinimas ir refleksija:**

„Konsultantas pradeda diskusiją apie nesutarimus, opozicijas bei konfliktus, su kuriais susiduriame kasdieniniame gyvenime: „Ar tai vienintelis kelias visada ir visur visiškai sutikti su kitų nuomone?“, „Ar galime vengti kažko kiekvieną kartą kai nesutinkame su ja ar juo?“. Derybos užima didelę dalį mūsų gyvenimo ir kartais gali turėti negatyvią įtaką mūsų asmeninei ir profesinei raidai. „Pagalvokite apie save įvairiose aplinkose ( mokykloje, kolegijoje, universitete), kuriose jūs sąveikausite su įvairiais žmonėmis, turinčiais skirtingą patirtį ir gyvenančius skirtingose aplinkose“.

Konsultantas skatina dalyvius pateikti pavyzdžius kaip jie pritaikys meta pozicija savo kasdieniniame gyvenime. Taip pat prašo pateikti pavyzdžius kaip jie elgsis su individu, su kuriuo jie nesutaria ar yra priešingose pozicijose, prieštarauja vienas kitam

**Nuoroda:**

Gilligan, S. (2002). *The Legacy of Milton H. Erikson: Selected Papers of Stephen Gilligan*, Phoenix, AZ: Zeig, Tucker and Theisen, Inc.

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Sek ir rodyk kelią</b>
<b>Trukmė:</b>	(45minutės)
<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>Dalyviai supažindinami su „Sekimo ir vadovavimo“ technika, kuri susijusi su pratimo apie atspindėjimą veiksmais.</li> <li>Pratimo tikslas yra sustiprinti neverbalinės komunikacijos įgūdžius, savęs pristatymą, derybinius įgūdžius, darbo grupėje bei kritinio mąstymo įgūdžius.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <p>Kėdės</p> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Sekimo idėja prieš vadovavimą yra ta, kad jeigu norite įtikinti individą, jūs greičiausiai patirsite pasipriešinimą ar prieštaraivimą. Sekimas reiškia, kai mes „kopijuojame“ tą žmogų tam tikru būdu. Tačiau tai daryti reikia atsargiai, subtiliai, nes galima sulaukti dar didesnio pasipriešinimo. Kai užmezgame ryšį su tuo individu (individais), yra lengviau gauti jų pritarimą.</p> <p>Konsultantas paaiškina dalyviams, kad yra būdai realizuoti „Sek ir vadovauk“ metodą diskusijoje tiek oficialiuose susitikimuose, tiek ne profesinėje sferoje. Vienas iš jų yra atspindėjimas kartu su empatija ir refleksija:</p> <p><b>Pakartojimas:</b> paprastas pakartojimas to, ką asmuo ( asmenys) pasakė</p> <p><b>Sutikimas:</b> parodymas, kad galvojate panašiai</p> <p><b>Fokusavimas:</b> jeigu nenorite visiškai sutikti, tai fokusuokitės į to žmogaus pasakyto teiginio dalį, kuri turi prasmės jums</p> <p><b>Panašumas:</b> parodyti, kad kažkuria prasme esate panašūs</p>



	<p><b>Tiesa:</b> teigti kas yra neiginčijama tiesa šiuo metu</p>
<p><b>Įvertinimas ir refleksija:</b></p>	<p>Paraginkite dalyvius aptarti komentarus ir emocijas apie jų patirtį grupėje. Paskatinkite dalyvius naudoti veidrodinius atspindžius kartu su empatija. Taip pat naudoti neverbalines ir verbalines refleksijas apie asmeninį ir profesinį gyvenimą, nes tai svarbu geriems asmeniniams bei profesiniams santykiams.</p>

<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Introjekcija</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 dalyviams suprasti kas yra „mintys“ ir „įsitikinimai/tikėjimas“ bei koks yra skirtumas tarp jų. Pratimo uždavinys padėti dalyviams suprasti, kaip šie įsitikinimai gali riboti/varžyti jų veiksmus, ieškant sprendimo duotoje situacijoje.</li> <li>• Padėti dalyviams suprasti, kad tikėjimai ir mintys yra glaudžiai susiję su kalba (žodžiais) ir tam tikra prasme tai yra internalizuota kalba.</li> <li>• Pratimo tikslas stiprinti dalyvių <b>kūrybiškumą, problemų sprendimą, komunikaciją, kritinį mąstymą ir derybas.</b></li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <p>Kėdės</p> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Konsultantas pradeda diskusiją apie informaciją, kuri pateikta žemiau:</p> <p><b><u>(A) Kas yra tikėjimas/įsitikinimas?</u></b></p> <p>Besąlygiškas ko nors priėmimas ir laikymas teisingu nesiekiant to teisingumo patikrinti yra tikėjimas/įsitikinimas. Tai tam tikros ypatybės ar požymio generalizavimas, remiantis tiek negatyvia tiek pozityvia patirtimi. Įsitikinimai gali mus įgalinti, priimant sprendimus arba riboti mūsų sprendimų priėmimą. Tie tikėjimai/įsitikinimai daug ką pasako apie mus, kaip veikia mūsų supratimu pasaulis ir kaip deram prie to pasaulio.</p> <p><b><u>(B) Kas yra mintis?</u></b></p> <p>Mintis – tai mąstymo vyksmas, sąvoka, teiginys. Dažniausiai mintis įvelkama į žodinę formą, todėl lengvai vartojama komunikuojant.</p> <p><b><u>Pavyzdys:</u></b></p>

Ar galvojate, kad esate pakankamai geras? Ar tikite, kad esate pakankamai geras? Prašoma dalyvių sugalvoti tokius pavyzdžius apie savo mintis ir įsitikinimus.

### **Įsitikinimai, mintys ir žodžiai (1)**

Žmogiškos būtybės tai apie ką galvoja ir jaučia pateikia simbolių pagalba (kalbos pagalba). Įsitikinimai ir mintys reprezentuojamos mūsų prote žodžių pagalba.

Užsimerkite ir susitelkite ties labai stresą keliančia mintimi: „Aš esu kvailas“, „Aš esu nenaudingas“. Pakartokite tokią mintį dar kartą ir dar kartą. Kartokite iki patikėsite, kad tikrai toks esate. Dabar, susitelkite ties šia mintimi, bet frazę pradėkite taip: „kartais aš galvoju, kad aš...“. Dabar, panaudokite šią mintį, bet formuluokite taip: „Aš pastebėjau, kad kartais aš pagalvoju, kad esu kvailas...“ Pabandykite išvelgti skirtumą tarp šių samprotavimų. Ką pastebėjote?

Tai ką pastebėjote yra:

Kai vartojame frazę „Aš pastebėjau, kad kartais aš pagalvoju, kad esu kvailas...“ sudaro mums galimybę laikytis tam tikros distancijos nuo labai tiesmukos minties „Aš esu...“ ir kritiškai vertinti. Mes lyg atsiribojame nuo tos tiesmukos minties.

### **Įsitikinimai, mintys ir žodžiai (2):**

Užmerkite akis ir pagalvokite apie realiai neigiamus dalykus. Galvokite apie tai tiek kiek galite. Galvokit vėl ir vėl. Dabar iššaukite šią mintį vėl, bet šią mintį padainuokite „Happy Birthday“ ritmu. Kai tai atliksite, pabandykite sudainuoti šią mintį mėgstamo animacinio herojaus balsu.

**Ką pastebėjote?**

- Mintis praranda savo intensyvumą. Ji nebėra tokia bloga ir tokia įžeidi.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mintys gali būti eliminuojamos, priklausomai nuo to, kokią reikšmę mes suteikiame arba kokį dėmesį joms skiriame.</li><li>• Mintys yra vidinės kalbos raiška ( dažnai tik žodžiai).</li></ul>
<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	Mintys kuria įsitikinimus. Iš kitos pusės, tos pačios mintys ir įsitikinimai kaip tai veikia ir mūsų mąstymo procesą, būdą kai mąstom ir ką jaučiam.

<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Požiūrio keitimas. Žodžio galia</b>
<b>Trukmė:</b>	(45minutės)
<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>• Šis pratimas padeda dalyviams pakeisti neigiamas mintis ir neigiamus žodžius, kuriuos naudojame kai esame nusivylę, apimti streso, liūdni arba kai jaučiame mums daromą spaudimą.</li> <li>• Šis pratimas padidina savimone, savireguliaciją, kritinį mąstymą. Be to, šis pratimas padės keisti mūsų ribotą požiūrį ir mąstyti platesniu kontekstu.</li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <p>Atspausdinti priedą „Mano žodžiai“ ir išdalinti dalyviams</p> <p><b><u>Implementation Procedure:</u></b></p> <p>Prašom paaiškinti mokiniams pratimą ir pabrėžti, kad būtina susikaupti, apgalvoti užduotį ir improvizuoti. Be to, pabrėžkite, kad pratimas padės "realizuoti ir keisti mintis", kurias jie naudoja apibūdindami savo "AŠ", ir taip pat "realizuoti ir keisti būdą, kurį naudoja kalbėdami apie save (savo "AŠ") kitiems</p> <p>Mokiniams reikia paaiškinti, kad keičiant dabartinį mąstymo būdą/kalbėjimą apie save, jie turi atkreipti dėmesį į kairę lentelės pusę "Dabartinis mąstymo ir kalbėjimo būdas" ir po to į dešinę pusę "Alternatyvus ir realistiškas mąstymo būdas". Taip pat, reikia paaiškinti, kad kai kada keitimas galimas kai "Mąstymas/kalbėjimas apie save" yra keičiamas į klausimų kėlimą. Pav.: "Mano charakteris negali keistis" keičiam į klausimus "Ką aš turiu keisti savo charakteryje?", "Ką turiu keisti savo elgesyje?" ir pan.</p>

**Įvertinimas ir  
refleksija:**

Kai mokiniai baigia pildyti lentelę, prasideda diskusija, kurioje mokiniai skatinami papasakoti savo pavyzdžius kaip jie keitė negatyvius ar ribotus savęs apibūdinimus į žymiai pozityvesnius ir platesnio konteksto žodžių rinkinius

Paprašoma mokinių pasidalinti savo mintimis ir išgyvenimais kaip jie galvoja/ kalba apie save ir kodėl būtina keisti tokį mąstymo būdą į žymiai pozityvesnį ir labiau funkcionalų būdą

**PRIEDAS:**

**Keičiant savo požiūrį**

<b>Dabartinis mąstymo ir kalbėjimo būdas</b>	<b>Alternatyvus ir realistinis mąstymo būdas</b>
<b>Aš esu nekūrybinga asmenybė</b>	
<b>Mano charakteris nepasikeis</b>	
<b>Visur vienas skurdas/vargas</b>	
<b>Nei vienas iš mano bendraklasių nepalaiko manęs</b>	
<b>Man nesiseka matematika</b>	
<b>Aš niekada nerasiu gero darbo</b>	
<b>Aš niekada neišlaikysiu šio dalyko (įskaitos, egzamino)</b>	
<b>Tikriausiai aš nesu toks geras</b>	
<b>Gyvenimas yra neteisingas</b>	
<b>Aš nelaimingas</b>	





<b>Pratimo pavadinimas:</b>	<b>Sprendimo planavimas</b>
<b>Trukmė:</b>	(45 minutes)
<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>• Sprendimo planavimo technika padeda sukurti planą, kad galima būtų laiku atlikti sprendimo priėmimo procesą. Dažnai kai reikia priimti svarbius sprendimus, mes dvejojame arba atidėliojame šį procesą norėdami išvengti streso. Tačiau artėjant laiko terminui, spaudimas tampa dar didesnis.</li> <li>• Šis pratimas padės dalyviams lengviau priartinti tikslus ir būti labiau ryžtingiems. Siekiant tikslų ir pastoviai tęsiant darbą priimant sprendimus, leis dalyviams jaustis labiau pasitikinčiais savimi, labiau patyrusiu ir laimingu.</li> <li>• Šio pratimo tikslas stiprinti <b>kritinį mąstymą, sprendimo priėmimo įgūdžius ir savimoneę.</b></li> </ul>
<b>Instrukcija:</b>	<p><b><u>Medžiaga:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A4 formato popieriaus lapas arba spausdintas priedas</li> <li>• Rašiklis</li> <li>• Spausdinti Sprendimo plano lapai</li> <li>• Spausdinti sprendimo planavimo pavyzdžiai</li> </ul> <p><b><u>Atlikimo procedūra:</u></b></p> <p>Pratimas pradedamas paaiškinant dalyviams kaip svarbu priimti svarbius sprendimus laiku, atsižvelgiant į visus sprendimo proceso etapus ir neventgi sąsajų su įvairiais stresoriais. Norint greitai ir efektyviai priimti sprendimą, dažniausiai pakanka trijų ar keturių pasirinkimų, kad galima būtų sudaryti planą ir užpildyti datas. Atliekant pratimą, galima pasinaudoti ir prieduose</p>

	pateiktu scenarijumi/pavyzdžiais. Mokiniai gali pasidaryti tokį planą ir namuose, siekiant savo specifinių tikslų.
<b>Įvertinimas ir refleksija:</b>	Pratimą baigiant, reikia inicijuoti pokalbį ir atsakyti į šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ar šis pratimas buvo jums naudingas?</li><li>- Ar padėjo pratimas sumažinti stresą, priimant sprendimą kuris pasirinkimas geresnis jums?</li><li>- Kaip galvojate, ar pratimas padėjo jums efektyviau įvertinti, pasverti pasirinkimų galimybes?</li><li>- Ar panaudosite pratimą ir sekantį kartą?</li></ul>

**Nuoroda:**

Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-Making Skills. Kansas State University, Family Resource Management.

**PRIEDAS:**

**Sprendimo planas**

**Veiksmi ir datos**

1. Identifikuoti problemą ar galimybę. Iki \_\_\_\_\_
2. Analizuoti situaciją. Iki \_\_\_\_\_
3. Įvardyti savo tikslus. Iki \_\_\_\_\_
4. Identifikuoti alternatyvas. Iki \_\_\_\_\_
5. Apsvarstyti pasekmes. Iki \_\_\_\_\_
6. Palyginti alternatyvas su tikslais ir vieną su kita. Atrinkti geriausias alternatyvas. Iki \_\_\_\_\_
7. Įvykdyti priimtą sprendimą. Išbandyti sprendimą yra geras metodas veikiant neapibrėžtoje situacijoje. Iki \_\_\_\_\_
8. Švęsti. Apdovanoti už priimtą sprendimą. Iki \_\_\_\_\_
9. Įvertinti rezultatus. Iki \_\_\_\_\_

**PRIEDAS:****Sprendimo planavimo pavyzdys**

Liza, vyresniųjų klasių moksleivė, apimta streso. Jos rūpestis susijęs su būsimo bakalauro studijomis. Ji negali nuspręsti kokią studijų programą pasirinkti ar į koki universitetą pateikti dokumentus. Tai kelia didelį nerimą ir vietoje to, kad apibrėžtų ko ji nori, ji atidėlioja tai, vengdama dar didesnio streso. Tačiau terminai pateikti dokumentus studijoms yra labai griežti ir ji turi priimti sprendimą bei atitinkamai planuoti veiksmus iki prarandant bet kokią galimybę kur nors įstoti.

Liza gali pasinaudoti Sprendimo planavimo technika. Ji išanalizuos kiekvieną žingsnį, kuri reikia padaryti ir paskirs konkrečias datas kiekvienam žingsniui tikslui pasiekti. Ši technika leis Lizai padaryti visus žingsnius laiku. Pagal šį metodą, Liza neturėti praleisti dokumentų padavimo terminų ir žinoma šanso studijuoti tai ko nori ar universitete kuriame nori.

Dabar rugsėjo 21 diena. Liza nori studijuoti Didžiojoje Britanijoje ir sausio 15 diena yra paskutinis terminas paduoti dokumentus studijuoti bakalauro studijas.

**Planas: veiksmai ir datos****Identifikuoti problemą ar galimybes**

“Pasirinkti studijų programą ”

Iki: 01 / spalio

**Analizuoti situaciją**

“Kuris universitetas siūlo studijų programą, kurios aš noriu ?”

Iki: 05 / spalio

**Išaiškinti savo tikslus**

“ Kuri specifinė programa ir kuris universitetas yra ta kombinacija kuriai teikiu pirmenybę ir kas yra mano 1 pasirinkimas ”

(pav.: Liza nori studijuoti tikslųjų mokslų bakalaurą Brighton universitete).

Iki: 10 / spalio

**Identifikuoti kitas alternatyvas**

“ Alternatyvinės programos ar universitetai, kurie tiktų mano norams, jeigu būčiau nepriimta pagal mano pirmą alternatyvą ”

(pav.: Psichologijos bakalauras Manchester universitete; Psichoanalitinės studijos Essex universitete; socialinių mokslų studijos Kent universitete ).

Iki: 20 / spalio

**Apsvarstyti pasekmes.**

“ Kas atsitiks, jeigu manęs nepriims pagal mano pirmą pageidavimą?”

**Apsispręsti ar norėsiu studijuoti kitame DB universitete, o gal kitoje šalyje arba kitą studijų programą.**

Iki: 25 / spalio

**Palyginti alternatyvas su tikslais ir vieną su kita. Atrinkti geriausias alternatyvas.**

**Pasirinkti alternatyvą ( mokyklą, programą, šalį), kur norės studijuoti**

Iki: 05 / Lapkričio

**Įvykdyti priimtą sprendimą**

**Paruošti prašymą ir dokumentus.**

( Galima ir numatyti ir smulkesnius žingsnius, pav. gauti rekomendacinį laišką iki 20 lapkričio ar motyvacinį raštą iki 25 lapkričio.)

Iki: 10 / gruodžio

**Švęsti. Apdovanoti save už priimtą sprendimą**

**Apdovanoti savo nuoseklumą ir tikslumą, nes jie yra sėkmės veiksniai.**

Iki: 20 /gruodžio

**Įvertinti rezultatus.**

**Finaliniai žingsniai, kuriuos reikia padaryti kai gausite informaciją apie priėmimą į studijas arba atmetimą. Apsvarstyti ką darėte ir darytumėte, kad pasiekti norimą rezultatą.**