

Prasmė/Gyvenimo prasmė

Apžvalginė pratimų lentelė

Pratimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
SMART tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Sprendimų priėmimo įgūdžiai Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas, kurio metu mokiniai išmoks kelti sau SMART tikslus, kurie padeda kursti į veikimą nukreiptus planus, sekti savo pažangą siekiant tikslų ir įveikti sunkumus.	Po pratimo, dalyviai turi reflektuoti savo jausmus, patirtus atliekant pratimą. Jie taip pat susitelks ties tuo, ko išmoko ir kaip gali tai panaudoti savo kasdieniame gyvenime ir priimdami sprendimus.
Būsimas Aš	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Sprendimų priėmimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas, kurio metu dalyviai įsivaizduoja savo idealųjį Aš ateityje ir bando nustatyti, ką jie gali padaryti dabartyje, kad pasiektų norimą Aš.	Po pratimo dalyviai supras, kad nuolatos turime priimti svarbius sprendimus. Kiekvienoje situacijoje mūsų pagrindinis tikslas turi būti ugdyti empatiją ir lankstumą priimant tinkamus sprendimus dabartyje, padėsiančius pasiekti savo tikslus ateityje.
Mano parašas pasaulyje	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymo įgūdžiai Kūrybiškumas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas, kurio metu mokiniai kūrybiškai ir konstruktyviai pristato tai, ko nori iš savo gyvenimo.	Pratimo pabaigoje, mokiniai atsakys į tokius klausimus: kokį palikimą nori palikti pasaulyje? Kokią įtaką labiausiai norėtumei padaryti? Kas padės pasiekti gyvenimo tikslą?
Tėkmės laikas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Kūrybiškumas Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai mokosi padidinti tėkmės išgyvenimą, susitelkti ties konkrečiu metu atliekama veikla, tokiu būdu atlikdami veiklą dėl jos pačios ir įsisamonindami savo potencialą įveikti iššūkius.	Mokiniai skatinami ieškoti būdų tėkmės patyrimui sustiprinti. Svarbu suprasti, kad „tėkmė“ yra psichikos būseną, kuomet dėmesiu sutelkti nereikia pastangų, nes aktyvuojama vidinė motyvacija.
Motyvacijos laiškas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Kritinio mąstymo įgūdžiai Sprendimų priėmimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai namų darbų pratimas, kurs stiprina motyvaciją ir įsitraukimą siekiant tikslų, pasitelkiant savirefleksiją rašymo metu, didinančią vidinių būsenų atpažinimą ir kontrolę.	Savirefleksija rašant laišką didina optimizmą ir gali būti ypač naudinga motyvacijos palaikymui. Rašymas yra efektyvus būdas priminti sau, kuo svarbus mūsų tikslas ir rasti vidinių jėgų įveikti nerimui ir negatyvioms mintims.
Meilės-gerumo meditacija	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai mokosi ugdyti atjautą sau nuostata, besąlyginę meilę ir gerumą. Jie didina savo asmeninius išteklius, savęs priėmimą ir gerovę.	Ši praktika kasdieniame gyvenime didina draugišką nuostata, suteikia prasmę ne tik kasdieniams veiksams, bet ir visam gyvenimo, mokymosi ar darbo procesui.
Savęs matymas kito svarbaus žmogaus akimis	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai stiprina savivertę ir atjautą, žiūrėdami į save su tokia pagarbos ir pozityvumo nuostata, kokią yra patyrę iš kito žmogaus praelyje.	Mokiniai turėtų pagalvoti, kokius įgūdžius ugde šio pratimo metu ir kaip juos galima panaudoti kasdieniame gyvenime.

<p>Bendrų interesų radimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Darbas grupėje • Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Bendri interesai didina supratimą ir pasitenkinimą darbu. Improvizacija ir bendradarbiavimas įtakoja komunikaciją, kurie leidžia efektyviai atlikti užduotis. Bendros malonios veiklos grupėje atlikimas didina dėmesį ir norą dalyvauti veikloje.</p>	<p>Kuo malonesnė veikla, tuo daugiau pasitenkinimo ji kelia ir dėmesio prikausto, tokiu būdu sukeldama tėkmės patyrimą. Kai individai patiria tėkmės būseną jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015).</p>
<p>Tėkmės kibirkštys</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Darbas grupėje • Savireguliacija • Tėkmę <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Improvizacija ir bendradarbiavimas įtakoja komunikaciją, kurie leidžia efektyviai atlikti užduotis. Tėkmę skatinančios veiklos suteikia galimybę atsipalaiduoti ir pailsėti. Tėkmė skatina abipusį supratimą ir pasitikėjimą.</p>	<p>Kuo malonesnė veikla, tuo daugiau pasitenkinimo ji kelia ir dėmesio prikausto, tokiu būdu sukeldama tėkmės patyrimą. Kai individai patiria tėkmės būseną jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015). Dalyviai gali užrašyti savo mintis apie pratimą popieriuje.</p>

Prasmės/gyvenimo prasmės pratimai

Pratimo pavadinimas:	SMART tikslai
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatyti efektyvų tikslų nustatymo įgūdį, kuris gali padėti dalyviams išsiaiškinti savo neapibrėžtus ketinimus ir ateities tikslus, efektyviau nukreipti savo pastangas strateginiam sėkmės planavimui. • Paversti tikslus konkrečiais realistiškais sprendimais ir parengti veiksmų planą, apimančią tikslo pasiekiamumo vertinimą. • Didinti <i>savimonės, savireguliacijos, sprendimų priėmimo ir įsitraukimo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A), tuomet atlikti (B), (C) ir (D) etapus:</p> <p><u>A: Įžanga</u> Dažniausiai galvodami apie savo ateities viziją, mes keliami sau plačius tikslus, tačiau tiksliai neapibūdiname, kodėl, kaip ir kada ketiname pasiekti tuos tikslus, nei koku būdu įvertinsime jų įgyvendinimą. Be to, kartais savo pastangas nukreipiame nerealistiškiems tikslams pasiekti arba siekiame tikslų, kuriems reikia gerokai daugiau pastangų nei tikėjomės. Turime žinoti, kad kiekvienas tikslas turi ne tik pabaigą, bet ir daugybę jo siekimo etapų, kurių kiekvienas reikalauja pastangų ir aiškaus planavimo.</p>

Todėl yra reikalingas efektyvus tikslų nustatymas. Tam taikomas SMART modelis, kuris suteikia struktūrą ir padeda sekti tikslo įgyvendinimo procesą.

Kiekvienas tikslas gali tapti SMART tikslu: **Specific** (Konkretus), **Measurable** (Pamatuojamas), **Attractive** (Patrauklus), **Realistic** (Realus), **Time-framed** (Apibrėžtas laike). Šis pratimas padės didelius, potencialiai miglotus tikslus paversti lengvai suvaldomais veiksmais ir įvertinti jų poveikį savo gyvenimui.

B: Tikslai Pirmiausia, konsultantas paprašo dalyvių pagalvoti apie savo tikslus ateinantiems penkeriems metams. Galima užduoti tokius klausimus: „Kuo norėtumėte didžiūotis, žvelgdami atgal?“ arba „Ką norite būti pasiekę?“. Dalyviai yra skatinami būti drąsiais ir nuoširdžiais bei nepaisyti abejonių. Tikslai turi būti pozityvūs, orientuoti į pasiekimą (t. y. į tai, ko jie iš tiesų nori, bet ne į tai, ko nenori). Dalyviai turėtų užrašyti savo mintis apie tai, ko nori pasiekti skirtingose savo gyvenimo srityse ir kokie norėtų būti. Galiausiai, jų prašoma pasirinkti vieną iš tikslų, kuris suteikia didžiausią asmeninės prasmės ir tikrumo jausmą, ir užrašyti jį popieriuje, pavyzdžiui, „Mano tikslas yra...“.

C: SMART etapai: Konsultantas gali naudoti lentą ir joje užrašyti SMART tikslo principus ir juos atitinkančius klausimus:

- **Specific (Konkretus):** Kokių konkrečių veiksmų imsiuosi šiam tikslui pasiekti? Ką turiu atlikti? Ko tiksliai noriu pasiekti? Kur? Kaip? Kada? Su kuo? Kokios yra sąlygos ir apribojimai? Kokie yra kiti būdai tam pačiam tikslui pasiekti?
- **Measurable (Pamatuojamas):** Kaip įvertinsiu savo progresą, siekiant tikslo? Kaip žinosiu, kada tikslas pasiektas?
- **Attractive (Patrauklus):** Ar šis tikslas man patrauklus? Ar jo verta siekti? Ar šis tikslas mane įkvepia ir suteikia energijos? Kodėl noriu jo siekti? Koks motyvas slypi už šio tikslo ir ar jis padės jį

	<p>įgyvendinti?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realistic (Realus): Ar šis tikslas realus? Kiek esu tikras/-a, kad galiu jį pasiekti? Ar turiu tam reikalingų įgūdžių ar turiu pirma juos ugdyti? Ar turiu reikalingų išteklių, ar turiu jų įgyti? • Time-framed (Apibrėžtas laike): Kiek laiko turiu šiam tikslui pasiekti? Per kiek laiko ir kada tikiuosi šį tikslą pasiekti? Ar laikas, per kurį tiksiuosi pasiekti šį tikslą yra realus ir pakankamai lankstus, kad palaikytų mano motyvaciją? <p>D: SMART tikslai Konsultantas paprašo rašytu atsakyti į klausimus, kad tikslas, kurį jie pasirinko, taptų SMART. Jei kyla sunkumų, konsultantas rodo paramą, aptaria, ar reikalingas tikslo apibrėžimo patikslinimas, jo išskaidymas į smulkesnius tikslus ir pan.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tikslai padeda panaudoti mūsų kūrybinį potencialą, įgūdžius ir žinias, todėl padeda mums augti ir prasmingai gyventi. • Žmonės, kurie kelia sau aiškius, konkrečius ir praktiškus tikslus, yra sėkmingesni nei tie, kurie to nedaro. Taigi, apčiuopiamų ir pasiekiamų tikslų nustatymas yra esminis, siekiant susitelkti ties savo tikslais ir ties tuo, kas mums iš tiesų svarbu. • SMART tikslai padeda sekti savo pažangą siekiant tikslų, taip pat įvertinti tikslų prasmingumą. • SMART tikslų turėjimas padeda mums išlaikyti motyvaciją ir įsipareigojimą, nustatyti įgūdžius, kurių trūksta sėkmei pasiekti. • Dalyviai turi reflektuoti savo jausmus, patirtus atliekant pratimą. • Jie turi susitelkti tiek tuo, ko išmoko ir kaip gali tai panaudoti savo kasdieniame gyvenime ir priimant sprendimus.

Pratimo pavadinimas:	Būsimas Aš
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatyti dalyviams (paaugliams) savęs ateityje apibrėžimo procesą, pasitelkiant vaizduotę. • Ugdyti darbą komandoje nei strateginį sėkmės planavimą. • Apgalvoti ir tyrinėti, ką „ateitis“ gali rodyti apie norimą ir prasmingą karjerą. • Ugdyti savimonės ir sprendimų priėmimo įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trys kėdės • Pieštukai (jei dalyviai norėtų užsirašyti) • Popierius (jei dalyviai norėtų užsirašyti) • Lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Prasmingų pasirinkimų asmeniniame ir profesiniame gyvenime priėmimas nėra lengvas procesas. Karjeros konsultantas turėtų panaudoti savo konsultavimo įgūdžius, kad padėtų mokiniams tyrinėti ir įvertinti, kaip konkrečios veiklos įtakoja jų savimonę, saviveiksmingumą ir pasaulio matymą, padėti įvertinti, kurios veiklos yra prasmingos ir teikia pasitenkinimą bei padeda nurodyti būsimą karjeros kelią.</p> <p>Karjeros konsultantai turi padėti mokiniams suprasti, kaip jų atliekamos veiklos gali padėti suprasti savo interesus. Paskesnėmis pamokomis ir grupinėmis veiklomis, karjeros konsultantai gali paprašyti dalyvių, ar patirtis pratimo metu padėjo jiems nustatyti sritis, kurias norėtų toliau patyrinėti, kokios informacijos ir patirties jie norėtų siekti. Galvodami apie savo ateities karjerą, kai kurie dalyviai gali turėti neigiamų ar neracionalių</p>

minčių:

- „Man niekuomet nepasiseks.“
- „Kokia prasmė stengtis?“
- „Kodėl turiu dabar galvoti apie ateitį, kur taip toli?“
- „Yra tiek daug darbų, kad man nepavyks pasirinkti. Aš privalau pasirinkti teisingai“.
- „Svarbūs mano gyvenimo žmonės turi pritarti mano karjeros pasirinkimui.“

Dalyvius galima mokyti identifikuoti ir pakeisti tokias neracionalias mintis. Kadangi tai atlikti gali būti sudėtinga, konsultantai gali pasitelkti metaforas ir kartojimą.

Konsultantai gali aptarti su mokiniais, kaip jie vertina suaugusiųjų prasmės siekimą, kokios karjeros, santykiai ir laisvalaikio veiklos yra prasmingos, kiek pastangų reikalauja. Dalyviai gali apgalvoti, kas juos įkvepia, galvojant apie ateitį, kokie dabartiniai ir ateities siekiai galėtų padėti išlaikyti tą įkvėpimą. Šio pratimo metu mokiniai sėdės ant trijų skirtingų kėdžių, atspindinčių atskiras savojo Aš dalis.

Ant pirmos kėdės sėdinčių prašoma užmerkti akis ir įsivaizduoti, kaip atrodys jų idealus pasaulis po dešimties metų. Šio vaizduotės pratimo metu dalyvių prašoma įvardyti, ką jie mato, užuodžia ir girdi. Tuomet jų prašoma persėsti ant antros kėdės ir įsivaizduoti savo idealią ateitį po penkerių metų. Galiausiai, dalyvių prašoma atsisėsti ant trečios kėdės, kuri vaizduoja dabartinį Aš, ir įvardyti, ką jie daro šiandien, kad pasiektų savo idealią viziją. Kitais žodžiais tariant, dalyviai atlieka savotišką vaidmenų žaidimą, sėdėdami ant trijų skirtingų kėdžių. Jie turi pasistengti atsipalaiduoti ir stengtis save priimti bei laisvai reikšti savo mintis ir jausmus.

Konsultantas gali panaudoti tris skirtingas lentas rašymui ir pažymėti

	ateities aspektams bei kylančioms emocijoms.
Įvertinimas ir refleksija:	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultantas ragina dalyvius reflektuoti savo patirtį atliekant pratimą, pasitelkdamas lentą rašymui. • Dalyviai turi suprasti, kad kiekvieną kartą, kuomet tenka priimti svarbius sprendimus, mūsų esminis siekis turi būti lavinti atjautą ir lankstumą, kad priimtume tinkamus sprendimus, kurie nulems mūsų pasitenkinimą ateityje. • Konsultantas turi padėti dalyviams nustatyti kitas savasties sritis, kurias jie norėtų patyrinėti. Jis gali paklausti dalyvių, kokios patirties ir informacijos jie nori; kokios veiklos (savanorystės, šešėliavimo darbe ir pan.) padėtų jiems tyrinėti ir pasiekti savo idealią ateitį.

Pratimo pavadinimas:	Mano parašas pasaulyje
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokinimas atrasti ir apibrėžti tai, kas teikia jų gyvenimui prasmę. • Kūrybiškai ir konstruktyviai pristatyti, kokio gyvenimo jie nori. • Ugdyti <i>savimonės, savęs pristatymo</i> ir <i>kūrybiškumo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo instrukcijas (B):</p> <p><u>A: Ižanga</u> Aiškus asmeninio gyvenimo prasmės apibrėžimas padeda kelti tikslus ir padaryti tinkamus sprendimus, kurie didina mūsų atsparumą, susidūrus su sunkumais ir kliūtimis. Prasmės kūrimas yra aktyvūs ir kūrybingas procesas, kuris nevyksta savaime, bet už kurį patys esame atsakingi. Be to, gyvenimo prasmė kyla iš įvairių šaltinių, veiklų, įsipareigojimų ir santykių. Vienas iš vertingų metodų įvertinti savo gyvenimo prasmę yra pasitelkti vaizduotę ir įsivaizduoti svarbų gyvenimo etapą, pavyzdžiui, mokyklos baigimą. Šis pratimas padeda nustatyti, kas yra svarbu gyvenime ir kas suteikia jam prasmę. Jo metu yra rašomas pagiriamasis straipsnis apie save. Viskas, ko reikia – tai popieriaus, rašiklio ir 20–30 minučių tylos.</p> <p><u>B: Instrukcijos</u> Pirma, mokyklos konsultantas paprašo mokinių kelis kartus giliai įkvėpti ir įsivaizduoti, kad jie ką tik baigė mokyklą ir kad jų garbei rengiamas specialus leidinys. Jame bus interviu su žmonėmis, pavyzdžiui, šeimos nariais, draugais, kolegomis ir pan., kurie norėtų</p>

	<p>mokinius pagerbti. Dalyviai turėtų užrašyti popieriuje, ką jie norėtų, kad šie žmonės pasakytų, bet ne tai, ką jie tikėtina, kad pasakytų.</p> <p>Konsultantas projektoriaus pagalba ar lentoje rašymui gali pateikti šiuos klausimus (Corrie, 2009):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kas yra apie Tave parašyta ir kodėl? Kas ir ką sakys apie Tave? - Kokią įtaką, kitų žmonių nuomone, Tu padarei pasaulyje? - Kokie Tavo pasiekimai ir talentai aprašomi? - Už kokias stiprybes ir talentus žmonės Tavimi džiaugsis ir didžiuosis? - Koks Tavo dabartinis palikimas tiems, kuriuos myli, bendruomenei ir visam pasauliui?
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Mokyklos konsultantas gali aptarti su mokiniais emocijas, kylančias rašant apie save pagiriamąjį straipsnį. Galima aptarti, kas pasikeitė po pratimo ir ką naujo apie sau svarbius dalykus sužinojo.</p> <p>Klausimai, kuriuos galima užduotis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Kokį palikimą nori palikti pasauliui?“ - „Kokią įtaką labiausiai norėtumei padaryti?“ - „Kas padės pasiekti gyvenimo tikslą?“ <p>Mokiniai turėtų suprasti, kad aiškus gyvenimo prasmės žinojimas suteikia gyvenimui struktūrą ir prasmę. Savirefleksija padeda atrasti savąsias stiprybes, vertybes ir potencialą, išsiaiškinti savo prioritetus ir tikslus, suderinti savo veiksmus su dalykais, kurie išties svarbūs.</p>

Pratimo pavadinimas:	Tėkmės laikas
Trukmė:	60 minutes
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams didinti kasdienį tėkmės patyrimą, susitelkiant ties momentine patirtimi. • Ugdyti kūrybiškumą, nes tėkmės padeda konstruktyviai, prasmingai ir maloniai įveikti iššūkius. • Formuoti savimone, nustatant veiklas, kurios atitinka turimus įgūdžius. • Skatinti įsitraukimą į konkrečias veiklas.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Projektorius arba lenta rašymui su instrukcijomis (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų patys jį atlikti (C) ir aptarti jį kitoje sesijoje (D):</p> <p>A: Įžanga Tėkmė yra psichikos būseną, kuomet tarpusavyje proporcingai dera iššūkis ir įgūdis. Tėkmės būsenoje darome ką nors dėl to, kad mums patinka. Tuo metu laikas bėga nepastebimai, visas mūsų dėmesys yra sutelktas į veiklą ir mums nėra nuobodu. Tėkmės būsenoje susikaupimui, malonumui ir pasitenkinimui nereikia jokių pastangų. Tam, kad patirtumei tėkmę, reikalingi dideli iššūkiai ir dideli įgūdžiai. Išgyvenant tėkmę, didėja savivertė, kūrybiškumas, įsitraukimas ir laimė. Todėl yra svarbu išmokyti patirti tėkmę kasdieniame gyvenime.</p>

B: Instrukcijos Mokyklos konsultantas gali naudoti projektorių ar lentą rašymui, kad pateiktų instrukcijas namų darbui atlikti:

Skirkite 5–10 minučių prisiminti akimirką ar veiklą, kuomet pajutote tėkmę. Prisiminkite, ką tuo metu veikėte ir kaip jautėtės kiek įmanoma detaliau. Tuomet pasistenkite susieti šį prisiminimą su savo įgūdžiais ir interesais. Užrašykite popieriaus lape, ką jums reiškia patirti tėkmę. Pagalvokite, kaip dažnai patiriate tėkmę kasdien ir kokiose veiklose arba kokiomis akimirkomis. Įvertinkite savo tėkmės patyrimą nuo 0 – visiškai tėkmės nebuvimas iki 10 – pilnas tėkmės patyrimas. Apibrėžkite tėkmės lygį, kurį norėtumėte pasiekti ateinančiomis dienomis.

Sekančią savaitę didinkite tėkmės patyrimą *kasdien* darydami ką nors visiškai susitelkę ir žaismingai. Pavyzdžiui: (a) įprastus dalykus (maisto ruošimą, prausimąsi duše ir pan.) darydami kitaip nei jums įprasta, (b) darydami dalykus, kurie jus įkvepia (poezijos skaitymas, kalbėjimas su draugais, piešimas, muzikos klausymasis ir pan.), (c) gana daug pastangų reikalaujančius dalykus (mokymasis, darbas, informacijos paieška ir pan.) su didesniu susidomėjimu. Kad ir ką pasirinksite, tai turi būti nei per lengva, nei per sunku. Kitais žodžiais tariant, leiskite sau kasdien patirti tėkmę. Leiskite pasinerti į veiklą, kurią tuo metu atliekate. Tokie momentai bus vadinami „tėkmės laiku“: jie gali būti ramūs ar energingi, kūrybiški ar atsipalaidavę 0 bet kuriuo atveju svarbu, kad mėgauti veikla dėl jos pačios kaip tik taip, kaip tą daro žaisdami vaikai.

Kiekvienos dienos pabaigoje užsirašykite, kas įvyko ir kaip jautėtės tuo metu. Ar tėkmei patirti reikėjo pastangų? Kokia tai buvo veikla? Ar buvote vienas/-a, ar su kitais žmonėmis? Kokios mintys kilo po to?

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal pateiktą instrukciją.

D: Sekanti sesija Sekančio susitikimo metu, konsultantas paprašo mokinio papasakoti apie savo tėkmės patyrimą, išgyventas emocijas ir kilusias mintis.

	<p>Jie taip pat gali įvertinti praėjusios savaitės tėkmės patirtį nuo 0 – visiškai tėkmės nebuvimas iki 10 – pilnas tėkmės patyrimas, kad galėtų nustatyti pokyčius.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Mokiniai reflektuoja, kaip tėkmės patyrimas gali būti susijęs su jų turimais įgūdžiais. Jie skatinami ieškoti būdų tėkmės patyrimui sustiprinti. Svarbu suprasti, kad „tėkmė“ yra psichikos būseną, kuomet dėmesiui sutelkti nereikia pastangų, nes aktyvuojama vidinė motyvacija. Kai esame tėkmės būsenoje, patiriame veiklą kaip teikiančią vidinį atlygį ir pasitenkinimą, nes malonumas slypi pačiame procese. Tokia nuostata suteikia prasmę ne tik mūsų kasdieniams veiksams, bet ir visam gyvenimo tikslų siekimo procesui.</p>

Pratimo pavadinimas:	Motyvacinis laiškas
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti mokinių motyvaciją ir įsitraukimą siekiant savo tikslų per savirefleksiją ir vidinių būsenų (t. y. stiprybių, trūkumų, emocijų ir motyvų) <i>savireguliaciją</i>, kritinį situacijos vertinimą. • Ugdyti <i>savimonę</i> ir <i>savireguliaciją</i>. • Ugdyti <i>kritinio mąstymo</i> ir <i>sprendimų priėmimo įgūdžius</i>, kadangi jie padeda įvertinti galimas kliūtis motyvacijai, geriau planuoti reikiamus veiksmus, siekiant vertingų tikslų.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Projektorius arba lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų patys jį atlikti (C) ir reflektuoti apie jį kitoje sesijoje (D):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Kuomet tenka atlikti svarbius pokyčius gyvenime galima jaustis sutrikę, išgyventi dviprasmiškus jausmus, bijoti siekti savo tikslų ir vengti imtis reikalingų veiksmų. Be to, kartais asmeniniame ar profesiniame gyvenime kai kas vyksta ne taip, kaip tikėjomis, arba galime imti bijoti galimų nesėkmių ir problemų. Tokiomis akimirkomis galime prarasti pasitikėjimą savimi, motyvaciją ir drąsą veikti. Kad to išvengtumėte, galite išbandyti metodą, apimantį motyvacinio laiško sau rašymą. Viskas, ko jums reikia – tai 20–30 minučių tylos. Šio motyvacinio laiško tikslas – padrąsinti</p>

save siekti savo tikslų, laikantis raminančios ir pozityvios nuostatos.

B: Instrukcijos Konsultantas projektoriaus pagalba ar lentoje rašymui gali pateikti šias pratimo instrukcijas (Corrie, 2009):

- Jūsų laiško kalba turi būti atjaučianti, palaikanti ir rūpestinga. Savikritikos ir vertimo reikia vengti bet kokia kaina.
- Priminkite sau visas situacijas, kai pavyko įveikti kliūtis ir patirti sėkmę.
- Laiškas turi priminti jums, kad kliūtys nerodo gebėjimų trūkumo, bet yra neišvengiama tobulėjimo proceso dalis ir padeda išmokti ko nors naujo.
- Laiškas turi padidinti optimizmą, siekti gyvenimo tikslų ir palaikyti motyvaciją.
- Jis siūlo konkrečius, pasiekiamus ir praktiškus veiksmus, kurių galite imtis artimiausiu metu (pavyzdžiui, ateinančiomis minutėmis, valandomis ar dienomis) ir kurie palaikys jūsų motyvaciją.

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.

D: Sekanti sesija Kito susitikimo metu konsultantas gali aptarti, kaip sekėsi rašyti motyvacijos laišką sau, kokias emocijas tai sukėlė, kodėl yra svarbu nesiliauti siekus tikslo. Konsultantas taip gali supažinti su kitais dviem motyvacinio laiško rašymo būdais: (a) laiško rašymas palaikančio ir nevertinančio šeimos nario vardu, (b) laiško rašymas konsultanto vardu.

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Mokiniai turi suprasti, kad savosios motyvacijos palaikymas yra dinamiškas procesas, reikalaujantis nuolatinio aktyvaus padrąsinimo. Savirefleksija rašant laišką didina optimizmą ir gali būti ypač naudinga motyvacijos palaikymui. Rašymas yra efektyvus būdas priminti sau, kuo svarbus mūsų tikslas ir rasti vidinių jėgų įveikti nerimui ir negatyvioms mintims.

Motyvacinis laiškas sau atlieka objektyvaus, palaikančio „stebėtojo“ vaidmenį, kuris parodo, kad abejonės savimi, nesaugumas ir baimė yra natūralus dalykas imantis pokyčių.

Pratimo pavadinimas:	Meilės-gerumo meditacija
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti atjautos, geros valios besąlyginės meilės ir gerumo savo atžvilgiu nuostatą. • Meilės-gerumo meditacijos esmė – didinti teigiamus jausmus savo atžvilgiu ir savęs priėmimą. • Patirti meilę savo ir kitų atžvilgiu, gebėti priimti visas savo, kitų ir gyvenimo puses, įskaitant malonias ir skausmingas. • Didinti teigiamas emocijas ir sumažinti neigiamas. • Didinti asmeninius išteklius, savęs priėmimą ir gerovę. • Aktyvuoti empatiją. • Pagerinti socialinius ryšius ir teigiamus santykius. • Ugdyti <i>savimonės, savireguliacijos</i> ir <i>įsitraukimo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Instrukcijos • Meilės-gerumo meditacijos vaizdinė medžiaga (https://www.youtube.com/watch?v=-d_AA9H4z9U&t=8s) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B). Mokiniai gali pabandyti pratimą atlikti klasėje individualiai ar grupėmis, kad vėliau galėtų tą padaryti namuose vieni (C). Sekančios sesijos metu jie gali aptarti pratimą (D):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Meilės-gerumo meditacija yra praktika, sukianti teigiamus emocijų pokyčius, padeda ugdyti „meilę-priėmimą“. Tai savotiška psichoterapijos forma, būdas išlaisvinti psichiką nuo skausmo ir sutrikimo.</p>

Iš visų meditacijų, ši turi greitą teigiamą poveikį, keičiant negatyvias nuostatas savo atžvilgiu.

Meilė-gerumas apima keturis meilės ypatumus: draugiškumą, atjautą, dėkingumo džiaugsmą ir ramybę. Draugiškumas išreiškiamas kitiems rodoma šiluma. Praktikuojant meilę-gerumą, natūraliai didėja atjauta kitiems ir empatija patiriantiems sunkumus. Empatija rodo kitų žmonių gerųjų savybių vertinimą, o vietoj pavydo kitiems kyla dėkingumo džiaugsmas. Galiausiai, asmuo tampa ramus, teigiamai ir rūpestingai nusiteikęs kitų atžvilgiu, priimantis visus santykius ir visas situacijas.

B: Instrukcijos Konsultantas gali išdalyti instrukcijas pratimui namuose atlikti:

- Užmerkite akis. Atsisėskite patogiai, pėdomis remkitės į grindis, nugarą ištieskite. Atpalaiduokite visą savo kūną. Viso pratimo metu akis laikykite užmerktas.
- Giliai įkvėpkite. Ir iškvėpkite. Kelis kartus giliai įkvėpkite, kad atsipalaiduotumėte. Giliai įkvėpkite pro nosį, įtraukite orą į plaučius ir iškvėpkite pro burną.
- Kelis kartus giliai įkvėpę ir iškvėpę, nebekontroliuokite savo kvėpavimo, bet darykite tai kiek įmanoma natūraliau.
- Atkreipkite dėmesį į tai, kaip įkvėpimas ateina į jūsų kūną ir išeina. Įkvėpdami ir iškvėpdami sutelkite dėmesį į savo širdį.
- Laikydami akis užmerktas pagalvokite apie žmogų, kuris jus labai myli. Tai gali būti kas nors iš dabarties ar praeities; gyvas ar palikęs šį pasaulį, geras draugas ar šeimos narys.
- Įsivaizduokite, kad tas žmogus sėdi jūsų dešinėje, siūsdamas jums

savo meilę. Šis žmogus linki jums saugumo, gerovės ir laimės. Išgirskite ir pajuskite jo siunčiamų linkėjimų šilumą ir meilę jums.

- Dabar įsivaizduokite kitą žmogų, kuris jus labai vertina. Įsivaizduokite jį stovintį jūsų kairėje ir linkintį jums gerovės, sveikatos ir laimės. Išgirskite ir pajuskite jo siunčiamų linkėjimų šilumą ir meilę jums.
- Dabar įsivaizduokite, kad iš visų pusių esate apsupti jus mylinčių ar mylėjusių žmonių. Įsivaizduokite visus savo draugus ir mylimus žmones aplink jus.
- Jie visi linki jums laimės, gerovės ir sveikatos. Mėgaukitės jų linkėjimų šiluma ir meile. Jūs esate pripildyti šilumos ir meilės.
- Giliai įkvėpkite. Ir iškvėpkite. Dar kartą įkvėpkite ir iškvėpkite.
- Atkreipkite dėmesį tai, ką galvojate ir kaip jaučiatės po šios meditacijos.
- Kai būsite pasirengę, galite atsimerkti.

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.

D: Sekanti sesija Kito susitikimo metu konsultantas paprašo nusakyti savo patirtį, emocijas ir jausmus. Konsultantas taip pat paragina pagalvoti, kaip patirtis meditacijos metu susijusi su turimais įgūdžiais. Jei diskusija vyksta klasėje, mokiniai gali poromis aptarti žmones, kuriuos įsivaizdavo, linkėjimų kurie jiems buvo siunčiami turinį ir emocijas, kurias patyrė pratimo metu.

**Įvertinimas ir
refleksija:**

- Mokiniai turėtų pagalvoti, ar išmoko ką nors nauja ir ką konkrečiai?
- Ar jie kartotų pratimą kasdien ir savarankiškai?
- Kaip jautėsi dalydamiesi savo patirtimi?
- Kokius pratimo privalumus galėtų įvardyti?

Mokiniai turėtų suprasti, kad meilės-gerumo meditacija neturėtų būti vertinama kaip formali sėdėjimo praktika, atsieta nuo kasdienio gyvenimo.

Pratimo pavadinimas:	Savęs matymas kito svarbaus žmogaus akimis
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti mokinių savivertę ir atjautą savo atžvilgiu, žiūrint į save pagarbiai ir pozityviai – taip, kaip kažkas yra elgęsis su jais pačiais praeityje. • Didinti <i>savimonę</i> ir <i>savireguliaciją</i>, nes tai padeda pažinti tikrąją savo vertę. • Ugdyti besąlygišką teigiamą savęs matymą, priimti savo ribotumus ir pažeidžiamumą, tokiu būdu didinant jausmų, minčių ir elgesio reguliaciją.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Instrukcija (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų jį atlikti individualiai namuose (C), o vėliau kartu su konsultantu aptarti pratimą (D):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Savivertė lemia tai, kaip jaučiamės, galvojame, veikiame ir priimame sprendimus gyvenime. Savivertės tvirtumas ar trapumas priklauso nuo to, kiek saugūs ir vertinami jautėmės pirmuosiuose santykiuose su mums svarbiais žmonėmis. Tačiau turime turėti mintyje tai, kas savivertė nėra statiška, bet dinamiška ir nuolatos kintanti mūsų dalis. Taigi, vienas iš būdų stiprinti savo savivertę – remtis savo patirtimi su besąlygiškai mylinčiais, priimančiais ir padrąsinančiais žmonėmis. Tokių prisiminimų atgaivinimas padeda stiprinti empatiją savo atžvilgiu, atjausti</p>

save susidūrus su savo nepilnavertiškumu ir trūkumais, kadangi jie yra neišvengiama žmogiškosios prigimties dalis. Taigi, turime nuolatos dėti tiek išorines, tiek vidines pastangas, kad padidintume savivertę. Tam gali padėti vienas namuose atliekamas pratimas. Jam reikės 15 minučių ir vietos, kurioje niekas netrukdytų.

B: Instrukcijos Konsultantas gali išdalyti popieriaus lapą su tokia instrukcija pratimui namuose atlikti:

Tylioje ir ramioje vietoje atsisėskite ir ramiai kvėpuokite. Tuomet galite užsimerkti ir pamiršti savo visas mintis ir rūpesčius. Giliai įkvėpkite ir atsipalaiduokite.

Prisiminkite savo gyvenimo etapą ar įvykį, kuomet kažkas (pavyzdžiui, artimasis, mokytojas, draugas, kolega, kaimynas ar net nepažįstamasis) parodė jums meilę, gerumą, kurie palietė jūsų gyvenimą visiems laikams. Tai gali būti išskirtinio gerumo arba paprasto mandagumo veiksmas, kuris iš esmės pakeitė jūsų gyvenimą. Pasistenkite atgaivinti konkretų prisiminimą, prisiminkite, kur buvote, kas vyko aplinkui kiek įmanoma detalčiau. Pagalvokite ir pabūkite su jausmais, kurie kyla galvojant apie to asmens elgesį jūsų atžvilgiu. Tai gali būti dėkingumas, nuolankumas, rūpestis, susidomėjimas. Išgyvenkite šiuos jausmus čia ir dabar. Atkreipkite dėmesį į tai, kad kuo labiau susitelkiate ties šiais jausmais, tuo daugiau švelnumo tam asmeniui jaučiate. Jūs taip pat galite pajusti ryšį su juo. Darba, neverdamas(-a) savęs, pabandykite į save nukreipti tą gerumą ir priėmimą, kurį pajutote iš kito asmens. Pagalvokite apie kokią nors problemą, kuri kelia jums didelę įtampą (pavyzdžiui, mokykloje ar santykiuose) ir kelia grėsmę jūsų savivertei. Tapkite savo pačių geradariu. Perkelkite atjautą, empatiją, priėmimą ir rūpestį, sprendamas tą problemą. Pajuskite, kaip jus užlieja ir nuramina atjauta.

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.

	<p><u>D: Sekanti sesija</u> Kito susitikimo metu konsultantas gali aptarti su mokiniais jų patirtį, emocijas ir mintis. Pavyzdžiui, konsultantas gali paskatinti dalyvius aptarti, kuri pratimo dalis jiems buvo sunki ar lengva, ar jie pajuto teigiamą poveikį savivertei po pratimo.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Mokiniai turi suprasti, kad tvirta savivertė nereiškia nesvyruojančio pasitikėjimo savimi, bet reiškia brandžios, atjaučiančios ir priimančios nuostatos savo atžvilgiu išvystymą. Savęs matymas kitų, kurie mus vertina, akimis, yra pagrįstas gebėjimu atspindėti kitus, t. y. fundamentaliu neuropsichologiniu mechanizmu, kuris svarbus sveikam tobulėjimui. Mes turime žinoti, kad esame vertingi nepriklausomai nuo mūsų pasiekimų ar nesėkmių, kad turime su atjauta žiūrėti į savo pralaimėjimus ir gebėti mokytis iš savo patirties. Mokiniai turėtų pagalvoti, kokius įgūdžius ugdė šio pratimo metu ir kaip juos galima panaudoti kasdieniame gyvenime.</p>

Pratimo pavadinimas:	Bendrų interesų radimas
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Bendri interesai didina <i>supratimą</i> ir pasitenkinimą darbu. • Improvizacija ir <i>bendradarbiavimas</i> įtakoja <i>komunikaciją</i>, kurie leidžia efektyviai atlikti užduotis. • Bendros malonios veiklos grupėje atlikimas didina dėmesį ir norą dalyvauti veikloje.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius • Pieštukas/pieštukai • Dideli popieriaus lapai rašymui <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite dalyvių pagalvoti apie mokykloje/darbe atliktą užduotį, į kurią jie pasinėrė taip, kad prarado laiko pojūtį. Skirkite 10 minučių aptarimui. Tuomet paprašykite dalyvių pasiskirstyti grupėmis po 3–4 ir įsivaizduoti, kad jie kartu dirba. Jie turi nuspręsti, kokioje darbovietėje dirba ir užrašyti tai popieriaus lape (pavyzdžiui, drabužių parduotuvė). Paskatinkite juos pagalvoti apie užduotį, kuri jiems visiems būtų maloniausia darbe, ir aprašyti ją popieriaus lape. Kiekvienas grupės narys turi atlikti kokį nors vaidmenį toje darbovietėje. Paprašykite kiekvieną dalyvį pristatyti darbovietę, malonią užduotį ir savo vaidmenį darbovietėje.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Kuo malonesnė veikla, tuo daugiau pasitenkimu ir dėmesio kyla, daugiau tėkmės patiriama. Kai individai patiria tėkmės būseną jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015). Dalyviai gali užrašyti savo mintis apie pratimą popieriuje.</p>

Nuoroda:

Sawyer, K.(2015) Group Flow and Group Genius. The NAMTA Journal,40 (3)

Pratimo pavadinimas:	Tėkmės kibirkštys
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Improvizuodami ir bendradarbiaudami, mes įtakojame ir iššaukiame komunikaciją, kurie leidžia efektyviai įgyvendinti užduotis. • Tėkmę skatinančios veiklos suteikia galimybę atsipalaiduoti ir pailsėti. • Tėkmė skatina abipusį supratimą ir pasitikėjimą.
Įvertinimas ir refleksija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Didelis popierius rašymui • Vandeniniai dažai • Dideli ir maži teptukai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Duokite kiekvienam dalyviui didelį popieriaus lapą ir paprašykite pagalvoti apie tris dalykus dėl kurių jie yra dėkingi darbe/mokykloje. Paprašykite juos nupiešti vandeniniais dažais 3 dalykus (tai gali būti abstrakčios figūros). Sudarykite grupes po 3-4. Paprašykite juos surasti būdą sujungti tris dalykus, už kuriuos jie dėkingi ir nupiešti vieną paveikslą.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Tėkmės patyrimas kyla, kai užduotis teikia malonumą, pasitenkinimą ir dėmesingumą.</p> <p>Kai individai patiria tėkmės būseną, jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015). Dalyviai gali užrašyti savo mintis apie pratimą popieriuje.</p>

Nuorodos:

Steven Kotler The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance
 Csikszentmihalyi, M. (1991), Flow: The Psychology of Optimal Experience
 Csikszentmihalyi, M., Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning