

PRITARTA
Ignalinos rajono savivaldybės
administracijos direktoriaus
2014 m. gegužės 21 d.
įsakymu Nr. V2-354

LYDERIŲ LAIKAS
lyderiulaikas.smm.lt



PASITIKĖJIMO UGDYMO PROGRAMA

12 temų klasės valandėlėms 5–12 klasėse

**Ignalina
2014**

Mieli mokytojai,

Mintis parašyti tokią programą gimė besvarstant, kaip būtų galima pasiekti, kad mūsų mokyklas baigtų laimingas, savimi pasitikintis žmogus, kuris įgijęs profesiją grįžtų į savo gimtąjį kraštą kurti jame gerovės, gebėtų susikurti darbo vietą sau ir kitam.

Manome, kad rajono mokyklas baigia mylintys savo kraštą mokiniai. Norintys pasilikti gyventi Ignalinos rajone dažniausiai to nedaro dėl vienintelės priežasties – neranda darbo, o savo verslo nekuria, nes nedrįsta. Todėl mokyklose reikėtų stiprinti mokinių verslumo ugdymą.

Pradėjus svarstyti, kokios savybės būdingos versliam žmogui, paaiškėjo, kad dauguma jų glaudžiai siejasi su pasitikėjimu savimi ir kitais: tai gyvenimo būdas, kai planuoja pats (atsakomybė ir savęs pažinimas); pozityvus mąstymas – pozityvi reakcija į nesėkmes, pasitikėjimas savimi; bendravimo menas – gali gauti naudos, išlikdamas malonus kitiems; sugebėjimas patraukti, suburti žmones bendrai veiklai (lyderystė). Mums pasirodė, kad verslui reikiamų teorinių žinių ir praktinių įgūdžių visada galima įgyti ir vėliau; bendražmogiškųjų savybių ugdymas užtrunka daug ilgesnį laiką.

Todėl ir parengėme šią – Pasitikėjimo ugdymo – programą, kuri skirta ugdyti 5–12 klasių mokinių pasitikėjimą savimi ir kitais, kas, mūsų manymu, ypač svarbu šiuolaikinėje visuomenėje.

Programą rekomenduojame įgyvendinti klasių valandėlių metu. Visas temas reikėtų nagrinėti nuosekliai, eilės tvarka. Prieš pradėdant šios programos temų dėstymą Jūsų klasėje, siūlytume atidžiai susipažinti su programos tikslais, uždaviniais, struktūra, pateiktomis metodinėmis rekomendacijomis, laukiamais pokyčiais.

Programą sudaro 3 pagrindinės dalys – *Savęs pažinimas*, *Bendravimo menas* ir *Drąsa veikti (verslumas) – siūlyti ir įgyvendinti idėjas*. Kiekviena dalis sudaryta iš keturių temų. Kiekviena tema suplanuota 1–3 užsiėmimams. Tai priklausys nuo mokinių susidomėjimo. Temose gausu įvairių užduočių, kurias mokytojas gali parinkti, atsižvelgdamas į konkrečią klasę. Stengėmės, kad tinkamų užduočių būtų galima rasti tiek dirbant su penktųjų, tiek su dvyliktųjų klasių mokiniais.

Kai kurioms temoms esame parengę skaidres. Jas galite atsisiųsti iš interneto svetainės www.ignalina.lt, susiradę Pasitikėjimo ugdymo programos nuorodą. Šis skyrelis bus pildomas, todėl, jei norėtumėte pasidalinti savo parengta medžiaga, prašytume ją atsiųsti skyrelyje nurodytu adresu. Laukiame ir Jūsų atsiliepimų apie programą.

Pasitikėjimo ugdymo programos rengėjai

Programą parengė:

Projekto „Lyderių laikas 2“ Ignalinos rajono savivaldybės kūrybinė komanda:

Valentina Čeponienė, Jolanta Dasytė, Loreta Dronišiniec, Joana Garnevičienė, Rita Gasiukevičienė, Lina Gladkauskienė, Julija Griškienė, Gražina Mackonienė, Valentina Mozūraitienė, Jūratė Sveikauskienė, Laimutė Šimonienė, Audronė Trapikienė, Asta Urbanaitė, Danguolė Vaitkevičienė.

Projekte „Lyderių laikas 2“ dalyvaujančių Ignalinos rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų pedagogai:

Danguolė Bajarūnienė, Violeta Baltakienė, Janina Berezina, Ona Blažienė, Loreta Briedelienė, Ramutė Burokaitė, Aušra Čeponienė, Rima Cibulskienė, Inga Čibiraitė, Zita Čičelienė, Virginija Činčikienė, Gintaras Gruodis, Dalia Kavaliauskienė, Aurelijus Kirkila, Jurgita Kolomijec, Loreta Kuksėnienė, Ona Lukoševičienė, Vitalija Medzevičienė, Laima Mikėnienė, Neringa Mudėnienė, Danguolė Paukštienė, Jurgita Ragauskienė, Gražina Sobčikienė, Danguolė Šimonienė, Laima Teteriukovienė, Audronė Tijūnėlienė, Raminta Trinkūnienė, Arvydas Vaickus, Dalia Zabulienė, Julė Žižmarienė.

Pasitikėjimo ugdymo programos rengėjai dėkoja:

Projekto „Lyderių laikas 2“ konsultantams Vitalijai Bujanauskienei, Rolandui Kučiauskui ir dr. Alisai Miniotaitei – už profesionalią pagalbą rengiant šią programą;

Švietimo ir mokslo ministerijos Bendrojo ugdymo ir profesinio mokymo departamento Pagrindinio ir vidurinio ugdymo skyriaus vedėjo pavaduotojai Audronei Šuminienei – už vertingas pastabas bei pasiūlymus kuriant šią programą;

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos pedagogėms Nijolei Berdikšlienei, Ramunei Kapliukienei, Nijolei Keraitienei, Marytei Misiūnienei, Aldonai Savickienei, Kauno r. Akademijos Ugnė Karvelis gimnazijos pedagogėms Vitai Javorskienei, Laimai Liutikienei, Vaidai Marcinauskienei, Jolantai Vaičiukynienei ir Šakių r. Lukšių Vinco Grybo gimnazijos pedagogei Alinai Staniulienei – pirmiesiems, jau išbandžiusiems praktiškai, šios programos temas savo klasėse ir pateikusiems naudingų pasiūlymų bei pastebėjimų;

Visiems projekte „Lyderių laikas 2“ dalyvaujančių Ignalinos rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų (Ignalinos gimnazijos, Ignalinos r. Vidiškių gimnazijos, Ignalinos r. Dūkšto vidurinės mokyklos, Ignalinos r. Naujojo Daugėlišio vidurinės mokyklos, Ignalinos Česlovo Kudabos progimnazijos) mokiniams, aktyviai siūliusiems idėjas, drąsiai reiškusiems savo nuomonę – tikimės, kad programa patiks ir kitų mokyklų mokiniams.

PASITIKĖJIMO UGDYMO PROGRAMA

I. PASITIKĖJIMO UGDYMO PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

1. Pasitikėjimo ugdymo programa (toliau – PUP) parengta kaip verslumą skatinanti priemonė, siekiant įgyvendinti Ignalinos rajono savivaldybės lyderystės plėtros modelį „Verslumo skatinimas ugdant pasitikėjimą“.

2. PUP **tikslas** – ugdyti savęs pažinimu besidomintį mokinį, gebantį diskutuoti, siūlantį ir įgyvendinantį idėjas, pasitikintį savimi ir kitais.

3. PUP **uždaviniai**: pažinti save; tobulinti bendravimo įgūdžius; įgyti drąsos veikti.

II. PUP STRUKTŪRA

4. PUP struktūra:

PUP dalis	PUP tema	Trumpas PUP temos apibūdinimas
I. SAVĖS PAŽINIMAS	1. Kas aš esu?	PUP įžanga. Savęs pažinimas, gebėjimas pažinti savo emocijas
	2. Būk savimi	Stipriosios ir silpnosios pusės, savęs įsivertinimas, vardo galia, teigiamas savęs priėmimas
	3. Mano gabumai ir interesai	Perspektyva savęs tobulinimui, perspektyva ateičiai*
	4. Noriu būti...	Tobula ateities vizija – svajonė
II. BENDRAVIMO MENAS	5. Pozityvus mąstymas	Savivertė ir jos ugdymas, pozityvus ir negatyvus mąstymas, pozityvaus mąstymo įgūdžiai
	6. Dialogo menas	Kaip susipažinti, užmegzti santykius, kaip bendrauti, kaip tinkamai diskutuoti, teikti argumentus
	7. Konfliktų sprendimo menas	Kaip tinkamai išsakyti ir priimti kritiką, kaip spręsti konfliktus, grįžtamasis ryšys, gebėjimas išsakyti savo emocijas, konflikto pažinimas, tinkamas bendravimas konflikto metu, gebėjimas teikti ir priimti grįžtamąjį ryšį
	8. Viešas kalbėjimas	Kūno kalba, retorikos menas, pristatymo, viešo kalbėjimo įgūdžiai
III. DRĄSA VEIKTI (VERSLUMAS) – SIŪLYTI IR ĮGYVENDINTI IDĖJAS	9. Sėkmės istorijos	Sėkmingo žmogaus sąvoka. Susitikimai su įvairiais sėkmingais žmonėmis
	10. Kaip organizuoti renginį	Teorija, galimybių paieška, renginio organizavimo aptarimas: idėjos pasirinkimas (kaip suderinti visų nuomones), planavimas, darbų pasidalijimas, įgyvendinimas; aptarę šią temą vaikai organizuoja renginį
	11. Kaip man pavyko?	Organizuoto renginio aptarimas
	12. Džiaugsmo laiškas sau	Asmeniniai pokyčiai po programos – gali būti parengta vaizdo medžiaga, parašytas paprastas laiškas, pasirinkta kita programos aptarimo forma

* Temą tęsti galima mokinių ugdymo karjerai metu

III. REKOMENDACIJOS DARBUI SU PUP

5. PUP rekomenduojama įgyvendinti klasių valandėlių metu. Dalis temų (pvz., susitikimai, renginiai) gali būti įgyvendinamos kelioms klasėms ar mokyklos renginių metu.

6. Kiekvienam mokiniui mokymosi mokykloje laikotarpiu užsiėmimus visomis PUP temomis rekomenduojama organizuoti ne mažiau kaip du kartus: vieną kartą 5–8 klasėje ir vieną kartą 9–12 klasėje.

7. Visas PUP temas konkrečioje klasėje rekomenduojama nagrinėti nuosekliai, tais pačiais mokslo metais.

8. Organizuojant PUP užsiėmimus, rekomenduojama atsižvelgti į vaikų amžių, jų brandą ir iš siūlomų užduočių pavyzdžių parinkti labiausiai tinkančias konkrečiai klasei.

9. Viena PUP tema skirta mažiausiai vienai klasės valandėlei, bet ją galima nagrinėti ir 2–3 užsiėmimus.

10. Dirbant su PUP rekomenduojama atsižvelgti į prieš rengiant šią programą išsiaiškintus 5–12 klasių mokinių lūkesčius. Mokinių nuomone, įgyvendinant programą turėtų būti sudarytos sąlygos:

10.1. užsiimti įdomia veikla (daug įvairių žaidimų – tiek intelektualinių, tiek judrių – ir pan.);

10.2. patiems mokiniams organizuoti dalį PUP veiklų;

10.3. mokytis dirbti komandoje;

10.4. bendradarbiauti;

10.5. geriau pažinti save;

10.6. daryti tai, ko kiti manė, kad negalėsi (drąsa);

10.7. sulaukti bendraamžių ir suaugusiųjų palaikymo;

10.8. ugdytis pasitikėjimą savimi;

10.9. bendrauti su įvairaus amžiaus žmonėmis;

10.10. mokytis įveikti baimę;

10.11. mokytis priimti sprendimus;

10.12. išmokti priimti kritiką ir reaguoti į ją (taip pat reikia išmokti ir išsakyti kritiką);

10.13. mokytis reikšti savo nuomonę;

10.14. viską išbandyti praktiškai.

11. Kadangi PUP parengta kaip verslumą skatinanti programa, rekomenduojama kuo daugiau veiklų patikėti organizuoti patiems mokiniams (pvz.: sugalvoti renginio temą, programą ir surasti rėmėjus; sugalvoti, ką kviesti į užsiėmimą „Sėkmės istorijos“ ir pan.)

12. Prieš PUP įgyvendinimą ir po mokiniams ir mokytojui rekomenduojama užpildyti parengtą klausimyną.

IV. LAUKIAMAS POKYTIS PO PUP ĮGYVENDINIMO

13. Laukiamas mokinių pokytis po PUP įgyvendinimo (pagal PUP dalis):

PUP dalis	Laukiamas mokinių pokytis po PUP įgyvendinimo	Klausimai pokyčio įsivertinimui
I. SAVĖS PAŽINIMAS	Mokinys geba pažinti save, įvardija ne mažiau kaip 4 savo stipriąsias ir silpnąsias savybes, žino, kuo nori (nenori) būti.	1. Aš gebu įvardinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses. 2. Aš gebu save padrąsinti, save padrąsinti nesėkmės atveju. 3. Aš patinku sau toks, koks esu.
II. BENDRAVIMO MENAS	Mokinys moka išsakyti savo nuomonę, pokalbio metu nenutraukia kitų, argumentuoja, moka geranoriškai palaikyti kitus, geba tinkamai reaguoti ir priimti kritiką, turi ir išsako savo nuomonę ir moka ją argumentuotai apginti, žino, kaip reikia kalbėti viešai, ir geba praktiškai tai atlikti.	4. Aš drąsiai išsakau savo nuomonę. 5. Man nesunku priimti/suprasti kito žmogaus nuomonę. 6. Man nesunku kalbėti prieš klasę ar kitą auditoriją. 7. Tinkamai reaguuju į kito žmogaus kritiką.
III. DRĄSA VEIKTI (VERSLUMAS) – SIŪLYTI IR ĮGYVENDINTI IDĖJAS	Padidėjęs mokinių aktyvumas, padaugėja mokinių įgyvendintų renginių, mokiniai savarankiškai organizuoja klasės valandėles, siūlo ir įgyvendina kitų pasiūlytas idėjas, moka įveikti nesėkmes.	8. Aš turiu daug idėjų. 9. Aš drąsiai imuosi iniciatyvos veikti. 10. Aš manau, kad manimi galima pasitikėti.

14. Laukiamas ateities pokytis po PUP įgyvendinimo – laimingas, savimi ir kitais pasitikintis žmogus (vaikai, tėvai, pedagogai), kuriantis gerovę savo krašte.

I dalis. SAVĖS PAŽINIMAS

- 1. Kas aš esu?**
- 2. Būk savimi**
- 3. Mano gabumai ir interesai**
- 4. Noriu būti...**

Laukiamas pokytis: mokinys pažįsta save, įvardija ne mažiau kaip 4 savo stipriąsias ir silpnąsias savybes, žino, kuo nori (nenori) būti



1. Kas aš esu?

Uždavinys 5–8 klasei

Susipažinę su pateikta teorine medžiaga ir atlikę praktines užduotis, mokiniai gebės geriau pažinti savo asmenybės savitumą ir savybes, įvardinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.

Uždavinys 9–12 klasei

Susipažinę su pateikta teorine medžiaga ir atlikę praktines užduotis, mokiniai gebės geriau pažinti savo asmenybės savybes, įvardinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, gebės atpažinti savo emocijas, mokysis jas valdyti.

Priemonės

Mokyklinė lenta, A4 ir A3 formato popierius, rašymo priemonės, flomasteriai, spalvotos popierinės kepuraitės, spalvoti lipnūs lapeliai (geriausiai tiktų trikampio formos).

Darbo formos

Minčių lietus, pokalbis, diskusija, individualus darbas, grupinis darbas, vaidybinės situacijos.

Aprašymas

Temai siūloma skirti nuo vieno iki dviejų užsiėmimų.

1. Žaidimas apšilimui (1.2.1 ir 1.2.3 priedai).
2. Pasitikėjimo savimi ugdymo programos pristatymas (1.1.1 priedas).
3. Teorinės žinios apie savęs pažinimą (1.1.2 ir 1.1.3 priedai).
4. Praktinė užduotis (1.2.4 priedas).
5. Praktinė užduotis (1.2.2 ir 1.2.5 priedai).
6. Apibendrinimas (1.2.6 priedas).
7. Refleksija (1.2.7, 1.2.8 ir 1.2.9 priedai).

Rekomenduojama literatūra

1. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N., Asmenybės ir bendravimo psichologija
2. Metodinės rekomendacijos klasės vadovui.

<http://www.debate.lt/uploads/File/DOKUMENTAI/2013/Debatu-knyga-internet.pdf>

3. Savojo aš samprata: kas aš esu? <http://psichika.eu/blog/savojo-as-samprata-kas-as-esu/>
4. Emocinė kompetencija, įgūdžiai ir žinios. <http://psichika.eu/blog/eq-emocine-kompetencija-ir-igudziai/>

5. Kaip susidraugauti su savo emocijomis. <http://www.vppc.lt/lt/publikacijos/56-kaip-susidraugauti-su-savo-emocijomis>
6. Kaip valdyti emocijas. <http://www.bendraamziai.lt/?Page=109&Vp=314&lang=>
7. Emocijos ir jausmai: jų raiška bei įtaka sveikatai, savijauta, bendravimui http://prensa1.com/naujienos/news/new_80
8. Pasitikėjimas savimi <http://ozirio.fire.lt/asmenybes-charakterio-ugdymas/pasitikejimas-savimi/>

PRIEDAI

1.1. Teorinei daliai

1.1.1 priedas. „Pasitikėjimo ugdymo programos pristatymas“

Pasitikėjimas savimi – tai požiūris, kuris leidžia žmogui susidaryti pozityvų bei realų savęs bei susiklosčiusios situacijos vaizdą. Savimi pasitikintys žmonės tiki savo galimybėmis, jaučia, kad gali kontroliuoti savo gyvenimą ir gali pasiekti savo tikslų. Net jei kartais nepavyksta, tokie žmonės išlieka pozityvūs ir vertina save teigiamai. Dažniausiai jie problemose mato galimybes, o ne problemas galimybėse. Pasitikėti savimi – tai gerbti ir mylėti save tokį, koks esi, nesistengiant lyginti su kitais; tai tiesiog pozityvų savęs ir kitų vertinimas.

Pasitikėjimo kompetencija būtina ne tik verslininkui, bet ir kiekvienam sėkmingo gyvenimo siekiančiam jaunuoliui, kiekvienam norinčiam gerai jaustis vaikui.

Pasitikėjimo ugdymo programos tikslas – ugdyti save pažįstantį mokinį, gebantį diskutuoti, siūlantį ir įgyvendinantį idėjas.

Programos uždaviniai: pažinti save; išmokti bendrauti; įgyti drąsos veikti.

1.1.2 priedas. „Savęs pažinimas“

„Tai, ką galvoji apie save pats, yra kur kas svarbiau negu tai, ką apie tave galvoja kiti.“

Seneka

Kadangi esate unikali ir sudėtinga būtybė, sakinį „Aš esu“ galite užbaigti labai įvairiai (pateikite penkis atsakymų variantus). Šių atsakymų visuma apibrėžia jūsų savojo *Aš sampratą*.

Savojo Aš sampratos elementai, konkretūs įsitikinimai, kuriais vadovaudamiesi apibrėžiate save, yra *Aš schemas* (Markus ir Wurf, 1987).

Nuo šių schemų priklauso, kaip suvokiame, įsimeiname bei vertiname kitus žmones ir save. Jei svarbiausią vietą jūsų savojo Aš sampratoje užima sportas (jei viena iš jūsų Aš schemų – būti sportininku), tada jūs pastebite kitų žmonių išvaizdą ir jų fizinius gebėjimus. Jūs greitai prisimenate su sportu susijusius potyrius ir palankiai priimate informaciją, sutampančią su jūsų Aš schema (Kihlstrom ir Cantor, 1984).

Savojo Aš sampratos apibrėžimas, kaip rodo tyrimai, šiek tiek priklauso nuo genetinių veiksnių ir tam tikras vaidmuo tenka socialiniam patyrimui. Savojo Aš sampratą lemia:

- mūsų atliekami vaidmenys,
- socialiniai tapatumai, kuriuos susiformuojame,
- savęs lyginimas su kitais,
- mūsų sėkmės ir nesėkmės,
- kultūrinė aplinka.

„Pažink pats save“, – teigė antikinės Graikijos mąstytojas Sokratas. Savęs pažinimas yra pagrindinė teisingo savęs vertinimo sąlyga ir asmenybės brandumo požymis.

Savęs pažinimas – pirmas žingsnis atskleisti asmeninius rezervus, nukreipti save teisinga karjeros linkme ir galimybė atsiduoti mėgstamam darbui. Be to, žinojimas, ką turiu savyje, padeda suvokti savo „realųjį aš“ (koks aš esu dabar) ir ėjimą „idealojo aš“ link (koku noriu būti).

Savęs pažinimas – tai atsakymas į klausimą, KOKS AŠ ESU?

Pažinti save tokį, koks esu – tai mokėjimas įvertinti troškimus ir tikslus, gebėjimus, interesus, vertybes, suprasti savo stipriąsias puses. Kiekvienas iš mūsų kažką sugeba labai gerai. Svarbu tai atrasti ir sugebėti panaudoti. Todėl būtina panagrinėti savo interesus, gebėjimus, temperamentą, nes jie lemia karjeros kelio pasirinkimą.

Nuo to, kaip pažįstate supantį pasaulį, priklauso, kaip pažįstate save. Patyręs vadovas žino, kas gerai jo darbuotojams. Talentinga pardavėja sugeba nuspėti, ko ieško jos klientas. Nuovoki mama jaučia, kad jos vaikui kažkas nutiko. Rūpestinga žmona pastebės, kaip vyrui sekėsi darbe. Tačiau ne visada aplinkiniai jums pasakys, ko jie iš jūsų nori. Nes jie arba negali pasakyti tiesos, arba nežino, kur ta tiesa, jeigu jie blogai sutaria patys su savimi...

Pažinti save – realus ir įgyvendinamas dalykas. Svarbiausia – stipri motyvacija ir pasiryžimas tai daryti. Pažindami save mes ne tik išmokstame kontroliuoti save, aplinkinius, bet ir išplečiame savo galimybių ribas. Niekada nėra per vėlu išmokti kažko naujo.

1.1.3 priedas. „Emocijos“

Emocijos ir jausmai yra labai svarbi mūsų gyvenimo dalis. Jos visada su mumis – nuo pat ankstyvos vaikystės. Ir būtent vaikystėje mes išmokome ir įpratome, kaip su jomis elgtis. Tiek gerosios – teigiamos, tiek mūsų nemėgstamos – pyktis, kaltė, pagieža, gėda, įniršis savaime nėra blogos ar geros, jos tiesiog yra. Tik kai kurie jausmai yra pageidautini arba malonūs, o kai kurie – nepageidautini, nemalonūs. Dauguma žmonių jaučia pyktį, kai juos nuvilia, apgauna, įžeidžia (jei neužgniaužia emocijų), visi patiria baimę pavojaus akivaizdoje. Taip ir turi būti. Blogai yra tada, kai mes jas gniaužiame ir neleidžiame sau jų jausti ir suvokti. Tuomet – neišreikštos, neišgyventos, neišgirstos emocijos tampa naikinančiomis. Jau vėliau jos pasireiškia ne laiku ir ne vietoje, įsibrauna į dabartį ir tokiu būdu gadina mūsų santykius, primindamos senas žaizdas.

Gebėjimas atpažinti savo emocijas didžiaja dalimi lemia sėkmę darbe ir gyvenime. Dabar dažnai kalbama apie emocinį intelektą, jo ugdymą, jo svarbą. Emocinis intelektas pasireiškia intuicija, jausmų valdymu ir gebėjimu įsijausti, suprasti bei pažinti save. Dar kitaip tai vadiname „socialine kompetencija“. Tai – mokėjimas bendrauti, elgtis su kitais žmonėmis, socialinis vadovavimo stilius, gebėjimas dirbti komandoje.

Pagal santykį su emocijomis bei jų raišką žmonės gali būti skirstomi į keletą tipų:

1) Sulaiko emocinius išgyvenimus, neleidžia jų jausti, todėl jų ir nesuvokia, nepažįsta: Pvz., „Man viskas gerai“, „Man visai neliūdna“, arba šypsomasi, kai norima verkti. Tokie žmonės nerodo pykčio, jį slopina ir prisikaupus šiems neišreikštiems jausmams kartais į kai kurias smulkmenas reaguoja neadekvačiai stipriai.

2) Atpažįsta emocijas, tačiau nemoka jų valdyti: jų būdai reikšti emocijas yra isterija, pykčio priepuoliai, euforija, nesiliaujantis džiaugsmas. Gyvenimas „kaip seriale“.

3) Atpažįsta emocijas ir sugeba jas suvaldyti – kad ir kokios nepriimtinos jos būtų, jos išreiškiamos priimtinais būdais, kurie nežaloja nei savęs, nei aplinkinių. Toks būdas nėra lengvai pasiekiamas, tai yra dažniausiai didelio darbo su savimi rezultatas.

Tokius žmones mes mėgstame, nes šalių jų saugiau. Žmogus pažįstantis save, gali geriau suprasti ir kitą.

1.2. Praktinei daliai (metodai)

1.2.1 priedas. Žaidimas apšilimui „Piešiu save“

Kiekvienas žaidėjas gauna tvirto popieriaus lapą (A4 formato) ir flomasterį. Visi žaidžiantys sustoja ratu ir laiko popieriaus lapą prieš savo veidą. Taip jie pradeda piešti savo portretą, bet patys neturi matyti, ką jie piešia. Tam flomasterį turi laikyti iš priekio. Žaidimo vadovas pasako, ką reikia piešti: kairiąją akį, nosį, dantis, kairią ausį, veido ovalą ir t. t. Taip išryškėja tikrai linksmas portretas, kuriame visos veido dalys supainiotos. „Meno kūriniai“ iškabinami. Pagal piešinius galima spręsti, kaip nusiteikę mokiniai atėjo į užsiėmimą (jei nupiešė dideles ausis – nusiteikęs klausyti ir išgirsti vertingų dalykų ir pan.). Kelių mokinių galima paprašyti pakomentuoti savo piešinius.

1.2.2 priedas. Užduotis „Žmogeliukas“

Lapo viduryje nupiešiamas žmogeliukas. Toks, kokį mokame. Ant lapo su žmogeliuku surašome kuo daugiau savo charakterio savybių, pomėgių ir t.t. Rašydami savybes sugrupuojame pagal tam tikrus požymius, pvz:

- prie galvos rašome linksma(s), protinga(s) ir t.t.;
- prie rankų – krepšininkė(-as), dailininkė(-as) ir t.t.;
- ant pilvo ir prie jo – bandelės, cepelinai ir t.t.;
- prie kojų – šokėja(s), futbolininkas ir pan.

Galima naudoti horoskopo ženklus, akių spalvą ir t.t.

Mokytojas iš surinktų darbų traukia vieną ir, neįvardindamas autoriaus, pradeda pristatinėti žmogeliuką. Mokiniai stengiasi atpažinti apibūdinamą žmogų, pateikia savo argumentus (pvz.: „**Manau, kad tai Paulius, nes jis mėgsta žaisti krepšinį**“).

Mokytojas, pristatantis **žmogeliuką**, klasei informaciją pateikia palaipsniui, atskleidžia po vieną bruožą iš piešinio, palikdamas laiko „įminti mįslę“.

1.2.3 priedas. Žaidimas apšilimui „Artimi ir tolimi“

Mokiniam išdalinama po lapą ir flomasterį. Lapo viduryje mokiniai nusipiešia mažą apskritimą ir viduje parašo „aš“, aplink jį nubrėžia didesnę apskritimą, į kurį surašo žmones, su kuriais bendrauja kiekvieną dieną, brėžia trečią (išorinį) apskritimą, į jį surašo žmones, su kuriais bendrauja vieną kartą per vieną ar dvi savaites. Kitoje lapo pusėje surašo žmonių vardus atskirai iš antro ir trečio apskritimo ir prie kiekvieno žmogaus parašo po 1–2 jį apibūdinančius žodžius.

Žmonių iš antro apskritimo savybės – tai tavo savybės, tu šiandien toks esi.

Žmonių iš trečio apskritimo savybės – tai tavo siekiamybė, toks tu nori būti.

1.2.4 priedas. Užduotis „Pasitikėjimo savimi skalė“

Klasė padalinama į dvi grupes (jei klasėje daug mokinių, dalinti į porinį grupių skaičių). Kiekviena grupė gauna popieriaus lapą su skirtingomis antraštėmis:

1. Visiškai savimi nepasitikintis žmogus (visiškai savimi nepasitikinčio žmogaus savybės ir požymiai);

2. Labai savimi pasitikintis žmogus (savimi pasitikinčio žmogaus savybės ir požymiai).

Ant lapų mokiniai turi surašyti pasitikinčio ir nepasitikinčio savimi žmogaus savybes. Mokytojas iš anksto turi paruošęs A3 formato lapą, kuriame yra nupiešta skalė ir sugraduota nuo 0 iki 10. Grupių atstovai skalėje ties 0 surašo visiškai savimi nepasitikinčio žmogaus savybes, o ties 10 – labai pasitikinčio savimi žmogaus savybes.

Mokiniai per kelias minutes įsivertina save, atsižvelgdami į jų pačių nurodytus kriterijus, ir priklijuoja spalvotą lapelį su savo vardu arba pasirinktu simboliu skalės apačioje ties atitinkamu skaičiumi. Siūloma mokiniams neskubėti ir gerai apgalvoti įvairias situacijas, kad įsivertinimas būtų kuo tikslesnis.

Pasitikėjimo savimi skalės papildymas ir aptarimas bus paskutinėje programos pamokoje rašant „Džiaugsmo laišką sau...“

Mokiniams lapelius siūloma priklijuoti vienoje skalės pusėje (arba virš jos, arba po ja), sugrįžę prie jos programos pabaigoje klijuos kitoje pusėje ir galės įvertinti pokytį.

1.2.5 priedas. Užduotis „Emocijos“

Klasė padalinama į grupes į 6 grupes. Kiekvienai grupei duodamas vokas su šešiomis emocijomis (6 nuotraukos ir 6 emocijų pavadinimai) ir paaiškinama užduotis:

- turi susieti nuotraukas su emocijų pavadinimais;
 - kiekvienai grupei skiriama po vieną emociją ir paprašoma ją apibūdinti;
 - situacijos:
- 1) Jaunas verslininkas turi perspektyvių idėjų ir nori vystyti verslą savame krašte. Jis kreipiasi į rajono savivaldybę prašydamas paramos verslui. Savivaldybės atstovas nesuinteresuotas padėti verslininkui.
 - 2) Prieš penketą metų tėvai jam buvo nupirkę gitarą, mažesnę, tinkamą jo amžiaus vaikui, bet jis ja grojo neilgai. Gitara dulkėjo ant spintos. Staiga vaikas sugalvojo mokytis groti gitara. Senoji gitara jam nepatinka, jis nori naujos, profesionalios gitaros. Prašo tėvų nupirkti jam naują gitarą. Tėvai nenori pirkti naujos gitaros, nes yra senoji gitara ir galima mokytis groti ja.

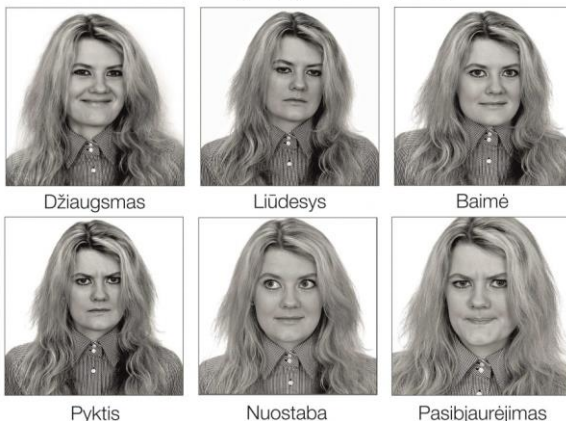
Kiekviena grupė turi suvaidinti gautą situaciją, kai situacijos dalyviai bendrauja užvaldyti vienos kažkurios emocijos.

Galima į užduoties voką įdėti dvi emocijas, skirtingas abiemis bendraujančioms pusėms.

Apibendrinimas:

- Kokios emocijos mus dažniausiai užvaldo?
- Kokios emocijos yra pozityvios ir kokios negatyvios?
- Ar emocijos daro įtaką bendravimui?
- Kaip išmokti valdyti savo emocijas?

Bazinės emocijos pagal P.Ekman (1970)



1.2.6 priedas „Apibendrinimas“

PAGALVOKITE

Ką netikėto ir naujo Jums atskleidė savęs pažinimo užduotys?

Kodėl svarbu pažinti save?

Kas geriausiai gali Jums padėti pažinti save?

1.2.7 priedas. Refleksija „Orų prognozė“

Mokiniai kelias minutes pagalvoja apie klasės valandėlę: kas patiko, nepatiko, kas buvo nauja, naudinga, kas pravers ateityje. Paprašoma įsivaizduoti, kad jie yra sinoptikai. Pasiūloma parašyti trumpą orų prognozę, kuri iliustruotų klasės valandėlės darbą. Pvz.: prieš valandą oras buvo apsiniaukęs, debesuota, trumpalaikiai lietūs, bet kitą savaitę atšils (tai reiškia, kad iš pradžių mokinys turėjo sunkumų, bet ateityje įgyti įgūdžiai jam pravers). Norintys savo orų prognozes perskaito.

1.2.8 priedas. Refleksija „De‘Bono mąstymo kepuraitės“

Visi dalyviai pasirenka iš anksto paruoštas skirtingų spalvų nupieštas kepuraites (ruošiama pagal dalyvių skaičių). Pagal pasirinktą spalvą suskirstomi į grupes. Po to paskelbiama, kaip kiekvienos spalvos grupė turės apibendrinti ir įvertinti darbą:

- **Raudona** – emocijos (pirmoji grupė)
- **Balta** – statistika
- **Juoda** – minusai
- **Geltona** – plusai
- **Žalia** - praktinė nauda
- **Mėlyna** – apibendrinimas (paskutinioji grupė)



1.2.9 priedas. Refleksija. „7K metodas“

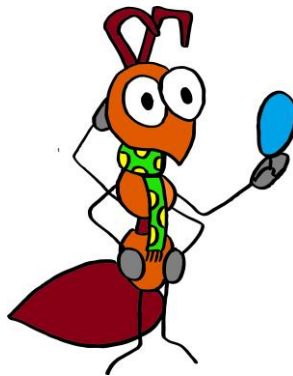
Metodas naudojamas individualiam ar grupiniam apibendrinimui.

Trukmė: 5–7 minutės.

Mokiniams siūloma apibūdinti įvykusią veiklą, trumpai atsakant į klausimus:

Kas? Kam? Ką daro? Kur? Kada? Kodėl? Kaip?

Po to iš visų atsakymų sudėti vieną gražų sakinį. Autoriams skaitant sakinius, kiti stebi, ar į visus klausimus atsakytą.



2. Būk savimi

Uždavinys 5–8 klasei

Išanalizavę pateiktą medžiagą mokiniai gebės realiai ir teigiamai įvertinti save, pripažins ir įvardins tiek teigiamas, tiek tobulintinas savo savybes ir suvoks, kokias asmenines savybes reikėtų ugdyti.

Uždavinys 9–12 klasei

Išanalizavę pateiktą medžiagą mokiniai gebės realiai ir teigiamai įvertinti save, pripažins ir įvardins tiek teigiamas, tiek tobulintinas savo savybes ir suvoks, kokias asmenines savybes reikėtų ugdyti, galvojant apie sėkmingą karjeros (gyvenimo) kelią.

Priemonės

Mokyklinė lenta, sąsiuviniai, flomasteriai, popierius A3 formato, lipni juosta mokinių darbams eksponuoti, rašiklis, maži popieriaus lapeliai, dėžutė „burtams“ traukti.

Darbo formos

Diskusija, minčių žemėlapis, individualus darbas, darbas grupėse.

Aprašymas

1. Lūkesčių išsakymas, uždavinių skelbimas.
2. Diskusija, remiantis teorine medžiaga „Savęs pažinimo svarba ir savęs pažinimo aspektų įvairovė“.
3. Praktinės užduotys:
 - „Vardo galia“ (2.2.1 priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.), 10 min.
 - „Aš ir mano“ (2.2.2 priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.), 15 min.
 - „Jeigu būčiau...“ (2.2.3 priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.), 15–20 min.
 - Autoportretų paroda (2.2.4 priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.), 45 min.
 - „Mano asmenybės savybės“ (2.2.5 priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.), 25 min.
 - „Žurnalisto tyrimas“ (2.2.8 priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.), 45 min.
 - „Archeologo dėžutė“ (2.2.9 priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.), 45 min.
 - „Charakteristika“ (2.2.10 priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.), 30 min.
4. Apibendrinimas ir refleksija.

Rekomenduojama literatūra

1. Grakauskas Ž.; Valickas A. ir kt. „Savęs pažinimo vadovas studentui“. Vilnius : Vilniaus universiteto leidykla, 2007.
2. Godvin, M. Kas tu esi? 101 žvilgsnis į save. Kaunas: Obuolys, 2001.
3. Mizgeraitė I., Vyšniauskienė V., 2007. „Aš renkuosi profesiją“.
4. Stanišauskienė V., Naseckaitė A., 2012. „Karjeros vadovas“. Mokinio knyga.
5. Stanišauskienė V., Naseckaitė A., 2012. „Ugdymas karjerai“. Mokytojo knyga.
6. Stephen R. Covey, 2009. „Pasitikėjimo greitis“.
7. Stephen R. Covey, 2009. „7 sėkmės lydimų žmonių įpročiai. Asmenybės pokyčių pamokos“.
8. Ugdymo plėtotės centras, 2012. „Verslumo gebėjimų ugdymas 9-10 klasėse metodinės rekomendacijos“.
9. <http://dziaugiuosisavimi.lt/tag/santykyiai/page/2/>
10. http://www.mukis.lt/lt/profesinio_orientavimo_paslaugos_mokyklose.html

PRIEDAI

2.1. Teorinei daliai

2.1.1 priedas

„Reikia pažinti save: jei tai nepadėtų rasti tiesos, tai padės bent tvarkyti savo gyvenimą, o už tai nieko nėra geriau“

Blezas Paskalis

Bet kuri kelionė, ypač jei ji yra sudėtinga ir kupina netikėtumų, reikalauja iš keliautojo puikiai save pažinti. Kuria kryptimi geriausia eiti? Kokios kiekvieno žmogaus galimybės sėkmingai padeda įveikti numatytą maršrutą? Kas galėtų būti mano pakeleiviai? Šie ir panašūs klausimai kyla išsirengusiam į rimtą žygį, kurio pavadinimas – gyvenimas. Karjera – pati ilgiausia ir sudėtingiausia žmogaus kelionė. Pirmuosius žingsnelius mokiniai žengia besimokydami mokykloje. Savęs pažinimas – būtina sąlyga, siekiant teisingai pasirinkti karjeros kelią ir sėkmės tolesniais karjeros etapais. Kita svarbi sąlyga siekiantiesiems karjeros sėkmės – realus ir teigiamas savęs vertinimas bei pagarba sau. Tai teigiamas nusiteikimas savęs, kaip nepakartojamos individualybės, savo galimybių ir ateities atžvilgiu.

Jei žmogus save vertina realiai ir teigiamai, jis leidžia sau svajoti apie gerą gyvenimą ir puikią karjerą. Todėl jis netrypčioja vietoje, o siekia išreikšti save, ieško būdų, kaip galėtų panaudoti savo privalumus ir įveikti trūkumus. Tačiau jei žmogus vertina save neigiamai arba nepakankamai teigiamai, jis sureikšmina savo trūkumus ir nedrįsta kelti aukštų karjeros tikslų, nes mano esąs nevertas. Tokiu atveju karjeros kelionė tampa panaši į ėjimą atatupstam, o gal net stovėjimą vietoje, nesiryžtant drąsesniems žingsniams.

Pažįstant save svarbu kurti objektyvų savęs vaizdą: pripažinti ir įsivardyti tiek teigiamas, tiek tobulintinas savo savybes. Teigiamų savybių įvardijimas sustiprins pagarbą sau ir savivertę, o tobulintinos savybės rodys asmenybės keitimosi, saviugdą kryptį.

Vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių karjeros sėkmę bei pasitenkinimą darbu, yra žmogaus asmeninių savybių bei tam tikroje veiklos srityje keliamų reikalavimų dermė. Kiekvienas žmogus unikalus savo polinkiu rizikuoti, bendravimo stiliumi, humoro jausmu ir kitomis savybėmis. Tačiau tai, kas vienur bus vertinama kaip privalumas, kitur taps akivaizdžiu trūkumu. Pavyzdžiui, spontaniškas, nenusipėjamas elgesys netinkamas finansų srityje ar aviacijoje, tuo tarpu tarp menininkų ar šou verslo srityje ne tik toleruotinas, bet netgi gali būti naudingas. Taigi renkantis

karjeros kelią ir priimant kitus svarbius karjeros sprendimus yra būtina save pažinti ir objektyviai save vertinti.

Savęs pažinimas – tai nuolatinis, nesibaigiantis procesas. Asmenybė formuojasi, keičiasi gyvenimo patirties kontekste, todėl neįmanomas baigtinis savęs pažinimas. Mokinys, skirtingais aspektais pažįstantis save, turi suvokti, kad įvairiais būdais išryškintos jo asmenybės savybės – tai jo tik šio momento paveikslas. Bėgant laikui jis keičiasi, atsinaujina, įgyjama naujų savybių, gebėjimų, interesų, kurie koreguoja visą asmenybės vaizdą.

Ugdant karjerai akcentuojamas ne tik savęs pažinimas, bet ir objektyvus bei teigiamas savęs vertinimas. Objektyvus savęs vertinimas įgalina mokinį kritiškai žvelgti į save, derinti savo norus su galimybėmis, kelti saviugdod, tobulėjimo tikslus, atsisakyti nerealių siekių. Teigiamas savęs vertinimas nusako palankų nusiteikimą savęs, kaip nepakartojamos individualybės, savo galimybių ir ateities atžvilgiu.

Taigi kiekvienas žmogus yra unikalus savo asmenybės savybių derinimu. Renkantis karjeros kelią svarbu ne paviršutiniškai, o iš esmės ir nuolat pažinti save bei pagrįsti šį pažinimą realių gyvenimiškų situacijų pavyzdžiais.

2.2. Praktinei daliai (metodai)

2.2.1 priedas. „Vardo galia“

Mokiniai pristato savo vardo kilmę ir reikšmę. Dažniausiai vardų reikšmės būna didingos ir gera linkinčios. Pavyzdžiui, Emilija lotynų kalba „veržli, nepralenkiama“. Bet šia užduotimi atskleisime vardo prasmę kitaip. Parašykite savo vardą didžiosiomis raidėmis vertikaliai ir prie kiekvienos raidės parašyti po vieną teigiamą savybę. Vardo „šifruotė“ atskleidžia gerą žmogaus savybes. Atlikdami šią užduotį, mokiniai patobulino gebėjimus save pažinti ir teigiamai vertinti.

2.2.2 priedas. „Aš“ ir „Mano“

„Aš“ ir „mano“ – savęs pažinimo aspektų įvairovė. Renkantis karjeros kelią, yra svarbūs ne tik profesiniai polinkiai, interesai, bet ir asmenybės savybės, svajonės, fizinės savybės, silpnybės, gebėjimai, gabumai ir t.t. Atlikdami šią užduotį, mokiniai pažvelgs į save įvairiais aspektais, patikrins, kaip save pažįsta.

Pabaikite sakinius:

Aš esu.....

Mano.....

Pagalvokite apie save ir užrašykite po tris svarbiausius pasiekimus, vertybes, interesus, asmenybės stipriąsias ir tobulintinas savybes.

2.2.3 priedas. „Jeigu būčiau“

Dažnai yra sunku save tiksliai, išsamiai apibūdinti, nes žodžiai ne visada atskleidžia esmę. Tada gelbsti metaforos. Pagalvokite ir užrašykite:

- *Jeigu būčiau knyga, tai būčiau.....*
(Kokio žanro knyga? Koks pavadinimas? Stora ar plona? Apie ką ta knyga? Nauja ar daug kartų skaityta? Gal tuščias sąsiuvinis?...)

- *Jeigu būčiau gamtos peizažas, tai būčiau.....*
(Gal didingas kalnas? Gal žydinti pieva? Gal tykus ežeras? Gal srauni upė? Gal audringa jūra?...)
- *Jeigu būčiau lentelė, pritvirtinta ant kabineto durų, joje būtų parašyta.....*
(„Netrukdykite“, „Visada pasirengusi padėti“, „Visos dienos – tai šventė“, „Direktorius“ ir pan.)
- *Jeigu būčiau gyvūnas, tai būčiau.....*
(Katinas? Tigras? Smauglys? Višta? Meška? Lapė? Uodas? ...)
- Pagalvokite, apie kokias žmogaus savybes byloja įvardyti palyginimai?

2.2.4 priedas. „Autoportretų paroda“

Kurdami autoportretą mokiniai gali naudoti įvairiausias priemones. Ne taip svarbu išorinis atvaizdo panašumas. Svarbiausia – kad kūrinys atspindėtų asmenybę: pomėgius, ypatingus charakterio bruožus ir t.t. Mokiniai aptaria parodą, bando įvardyti kūrinių autorių. Atpažintas autoportreto autorius gali pakomentuoti savo kūrybos detales.

2.2.5 priedas. „Mano asmenybės savybės“

Prieš mokinių akis – daugybė žodžių, vartojamų apibūdinant žmones. Įvertinkite, koks jūs esate iš tikrųjų. Pažymėkite jums tinkančias asmenybės savybes. Mokiniai pildo lentelę. (2.2.6. priedas). Iš visų asmenybės savybių išrinkite penkias pačias svarbiausias, geriausiai apibūdinančias jūsų savitumą. Pagalvokite, kokiose gyvenimo situacijose sėkmingai pasinaudojote kiekviena iš šių asmenybės savybių, aprašykite lentelėje.(2.2.7. priedas).

2.2.6 priedas. „Mano asmenybės savybės“

ŽAISMINGAS	ATKAKLUS	PUNKTUALUS
VISAPUSIŠKAS	TVARKINGAS	TOLERANTIŠKAS
SAVARANKIŠKAS	VALINGAS	TAIKUS
RYŽTINGAS	SPONTANIŠKAS	PRISITAIKANTIS
SMALSUS	NUOSEKLUS	TAKTIŠKAS
LINKĘS LYDERIAUTI	NEPRIKLAUSOMAS	LINKĘS KONKURUOTI
ŠMAIKŠTUS	SAŽININGAS	ĮTAIGUS
KRUOPŠTUS	KUKLUS	KONSERVATYVUS
KOMUNIKABILUS	KANTRUS	JAUTRUS
RAMUS	IŠTIKIMAS	REZULTATYVUS
ORIGINALUS	ATSAKINGAS	ATSARGUS
PAKLUSNUS	VISUOMENIŠKAS	OPTIMISTIŠKAS
ATVIRAS	BENDRADARBIAUJANTIS	DARBŠTUS
DRĄSUS	INICIATYVUS	IŠRADINGAS

2.2.7 priedas. „Svarbiausios mano asmenybės savybės“

Asmenybės savybės	Pavyzdys, kaip ši asmenybės savybė pasireiškia mano gyvenime
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2.2.8 priedas. „Žurnalisto tyrimas“

Mokiniais išdalinami lapeliai, prašoma užrašyti savo vardą. Lapeliai sulankstomi ir dedami į „burtų“ dėžutę. Mokiniai išsitraukia klasės draugo vardą. Penkiolika minučių kiekvienas mokinys renka informaciją apie savo straipsnio „herojų“ (Mokiniai gali kalbėtis su visais klasėje esančiais žmonėmis, klausti nuomonės apie tą žmogų, surinkti įdomių faktų apie jį, kuo tas žmogus ypatingas). Dešimt minučių mokiniai apibendrina ir susistemina surinktą informaciją, išdėsto popieriaus lape, bet rengdami pristatymą neišduoda žmogaus vardo, pavardės.

Mokiniai skaito parengtus straipsnius. Visi klausosi ir bando atpažinti, apie kurį klasės narį kalbama. Kai atpažįsta, neskuba sakyti, laukia, kol herojus supras, kad rašoma apie jį. Tuomet jis kelia ranką ir patvirtina arba paneigia pateiktus faktus.

Aptariami klausimai:

- Ką naujo ir netikėto apie save sužinojote?
- Ko labai svarbaus apie jus nepasakė nė vienas žurnalisto pašnekovas?
- Kokių detalių nenorėtumėte viešai aptarinėti?

2.2.9 priedas. „Archeologo dėžutė“

Mokiniai turi paimti dėžutę, įdėti į ją daiktų, kurie geriausiai atspindi kiekvieno mokinio pomėgius, charakterį, vertybes, pasaulį, kuriame gyvena ir t.t. Vyksta dėžučių turinio aptarimas:

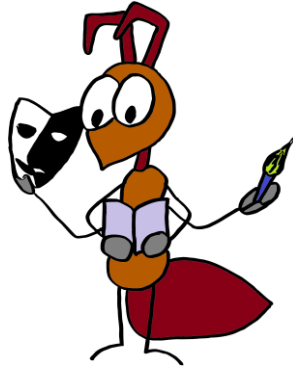
- Ką jums atskleidė šios dėžutės turinys?
- Kokios savybės būdingos šios dėžutės savininkui?

Mokiniai dalijasi pastebėjimais, dėžutės savininkas reziumuoja, pakomentuodamas, ką jis iš tiesų norėjo pasakyti apie save, į dėžutę įdėdamas būtent tokių daiktų.

2.2.10 priedas. „Charakteristika“

Mokiniai turi raštu prisistatyti jų nepažįstančiam žmogui. Jiems reikia parašyti 5 – 7 juos charakterizuojančias asmenybės savybes, pagrindžiant jas konkrečiais faktais. Rašo 15 minučių.

Po 15 minučių lapai su „charakteristikomis“ surenkami. Mokytojas garsiai skaito „charakteristiką“, o mokiniai bando atpažinti, kieno ji yra. Atpažinę siūlo papildyti „charakteristiką“ asmenybės savybėmis, kurių autorius neužrašė. Savo siūlymus argumentuoja. Kiekvienas mokinys pasižymi grupės narių nuomonę apie jo asmenines savybes.



3. Mano gabumai ir interesai

Uždavinys 5–8 klasei

Mokiniai, išsiaiškinę savo gabumus ir interesus, gebės praktiškai pritaikyti konkrečius verslumo ir lyderystės gebėjimus ugdančius būdus/metodus.

Uždavinys 9–12 klasei

Mokiniai užsiėmimo metu pagilins savo žinias apie gabumus ir interesus bei gebės sąmoningai ugdyti verslumo ir lyderystės gebėjimus, pritaikydami tam tinkamus būdus/metodus.

Priemonės

Sąsiuviniai, dideli popieriaus lapai, spalvoti rašikliai, lenta, popieriaus lapai, spalvojimo priemonės, telefonų knygos, lipnūs lapeliai, kompiuteriai, grožinės literatūros knyga.

Darbo formos

Minčių lietus, grupių darbas, savarankiškas darbas, diskusija.

Aprašymas

1. Lūkesčių išsakymas, uždavinių skelbimas.
2. Diskusija, remiantis teorine medžiaga „Mano gabumai ir interesai“.
3. Praktinės užduotys:
 - „Raidžių magija“ (3.2.1. priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.), 10 min.
 - „Knygos panaudojimas“ (3.2.2. priedas) (rekomenduojama 5–12 kl.), 20–25 min.
 - „Parduokim daiktą“ (3.2.3. priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.), 15–20 min.
 - „Atspėk mano slaptą gabumą“ (3.2.4. priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.), 25 min.
 - „Piešiu savo gabumus ir interesus“ (3.2.5. priedas) (rekomenduojama 5–12 kl.), 25 min.
 - „Testas“ (3.2.6. priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.), 20–25 min.
 - „Diskusija“ (3.2.7. priedas) (rekomenduojama 5–12 kl.), 20–25 min.
 - „Parduokim paslaugą“ (3.2.8. priedas) (rekomenduojama 5–12 kl.), 30 min.
 - „Laiškas ateičiai“ (3.2.9. priedas) (rekomenduojama 5–12 kl.), 30 min.
4. Apibendrinimas ir refleksija.

Rekomenduojama literatūra

1. <http://lt.wikipedia.org/wiki/Geb%C4%97jimas>
2. <http://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/i/interesas>

PRIEDAI

3.1. Teorinei daliai

3.1.1 priedas

Gabumai (sin. 'sugebėjimai') – individualios psichologinės žmogaus savybės (asmenybės charakteristikos), lemiančios tam tikros veiklos sėkmę. Individo gabumai atsiskleidžia mokantis veiklos ir nustatomi pagal tai, kaip greitai, lengvai ir tvirtai individas, lyginant su kitais, tose pačiose sąlygose esančiais žmonėmis, išmoksta ją atlikti. Manoma, kad gabumai formuojasi duomenų (įgymio) pagrindu.

Interesas – 1. svarbus, rūpimas dalykas; reikalas, nauda: Asmens, visuomenės, valstybės interesas;
2. susidomėjimas: Rodyti interesą.

3.2. Praktinei daliai

3.2.1 priedas. „Raidžių magija“

Mokinių darbas grupėse. Kiekviena grupė gauna lapą su užduotimi.

Grupė	Užduotis
I grupė	Gauna sąvoką GABUMAI, ir prie kiekvienos raidės turi parašyti su gabumais susijusį daiktavardį.
II grupė	Gauna sąvoką INTERESAI, ir prie kiekvienos raidės turi parašyti su interesais susijusį daiktavardį.
III grupė	Gauna sąvoką GABUMAI, ir prie kiekvienos raidės turi parašyti su gabumais susijusį veiksmažodį.
IV grupė	Gauna sąvoką INTERESAI, ir prie kiekvienos raidės turi parašyti su interesais susijusį veiksmažodį.

Pvz.:

Galimybės	Galiu
Atkaklumas	Atsakysiu už savo pasiekimus
Balerina	Baigsiu, ką pradėjęs
Unikalumas	Užaugsiu
Menai	Mylėsiu
Artistas	Atsiduosiu 100 proc.
Ištekliai	Išstengsiu

Mokiniai, pabaigę užduotis, turi jas apipavidalinti.
Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai.

3.2.2 priedas. „Knygos panaudojimas“

Mokinių darbas grupėse. Mokiniai išsiskaičiuoja po 4, ir susėda i grupes. Kiekviena grupė gauna po telefonų knygą (galima naudoti ir kitas knygas), ir laiko limitą (20 min.). Per jas jie turi sugalvoti, kaip tą knygą panaudoti, mokytojas tiesiog pasako „Čia jūsų užduotis“. Pasibaigus laikui, pristatyti kitoms grupėms savo darbą. Pristatymui skirtos 5 min.

Priemonės: Telefonų knyga, grožinės literatūros knyga, senas vadovėlis.

3.2.3 priedas. „Parduokim daiktą“

Mokinių darbas grupėse. Užduotis „Parduokim daiktą“. Mokiniai susiskirsto grupėmis po 4, gauna daikto pavadinimą, nerodydami kitoms grupėms, per 15 min. jie turi sugalvoti, panaudoję visus savo gabumus, parduoti tą daiktą kitoms grupelėms. Grupių daiktų pardavimai turėtų užtrukti iki 10 min. Šioje užduotyje galima pasinaudoti jau aptartais verslininko ir lyderio gabumais.

Parduoti galima: Virdulį, rašiklį, televizorių, rankinę, lovą.

Priemonės: lipnūs lapeliai.

3.2.4 priedas. „Atspėk mano slaptą gabumą“

Mokinių darbas grupėse. Užduotis „Atspėk mano slaptą gabumą“. Mokiniai suskirstomi į 5 grupes, kiekviena grupė gauna po gabumą. Apsitarę 15 min. jie be žodžių suvaidina gabumą, kitos grupės spėlioja. Tam skirta 5 min.

Priemonės: lipnūs lapeliai.

3.2.5 priedas. „Piešiu savo gabumus ir interesus“

Savarankiškas darbas: „Piešiu savo gabumus ir interesus“. Darbo trukmė 20 min. Pristatymo – 5 min. Piešinius galima būtų aprašyti ir iš medžiagos sukurti knygą „Mano gabumai ir interesai“.

Priemonės: popieriaus lapai, spalvojimo priemonės.

3.2.6 priedas. „Testas“

Savarankiškas darbas. Testas <http://www.bkp.tavokarjera.lt/testai.php?t=4&s=4>

Mokiniai atlieka testą ir aptaria rezultatus.

Priemonės: kompiuteriai, interneto ryšis.

3.2.7 priedas. „Diskusija“

Diskusija pagal klausimus. Diskusijai skirta apie 20 min.

Klausimai:

1. Kokią įtaką mano gabumams daro šiandieniniai globalizacijos ir technologijų pažangos procesai?
2. Ar mano gabumai skatina mane pasitikėti savimi?
3. Kaip aš tobulinu savo gabumus? Kaip ugdausi naujus?

3.2.8 priedas. „Parduokim paslaugą“

Mokinių darbas grupėse. Užduotis „Parduokim paslaugą“. Mokiniai susiskirsto į grupes po 4, gauna paslaugos pavadinimą, nerodydami kitoms grupėm, per 15 min. jie turi sugalvoti, panaudoję visus savo gabumus, parduoti tą paslaugą kitoms grupelėms. Grupių paslaugų pardavimai turėtų užtrukti iki 10 min. Šioje užduotyje galima pasinaudoti jau aptartais verslininko ir lyderio gabumais.

Galimos paslaugos: Masažas, Fotografija, Drabužių dizainas, Vairavimo instruktoriaus paslaugos, stilisto paslaugos.

Priemonės: lipnūs lapeliai.

3.2.9 priedas. „Laiškas ateičiai“

Savarankiškas darbas. Užduotis „Laiškas ateičiai“. Mokiniai per 20 min. parašo laišką sau, kokie jie norėtų būti po 10 metų, kokius interesus ir gabumus tobulinti, įgyti ir lavinti. Mokiniai taip pat gali išsikelti sau tikslus. Baigus užduotį, mokytoja surenka laiškus ir uždaro juos į dėžutę, kuri bus atidaryta po 10 metų.

Priemonės: lapai, rašikliai.



4. Noriu būti...

Uždavinys 5–8 klasei

Mokiniai, atlikdami užduotis, žiūrėdami filmus apie profesijas, įdomiai žaisdami pažins save.

Uždavinys 9–12 klasei

Mokiniai, atlikdami užduotis, žiūrėdami filmus apie profesijas, įdomiai žaisdami pažins save ir susipažins su profesijų įvairove.

Priemonės

Mokyklinė lenta, vatmano lapai, tušti lapai grupėms ir spalvoti rašikliai.

Darbo formos

Situacijos analizė, individualus darbas, darbas porose, grupinis darbas, testas, diskusija.

Aprašymas

1. Medžiagos apie karjeros planavimą, karjeros planavimo žingsnius, savęs pažinimą pristatymas. (5min.)
2. Atliekamas testas asmenybės tipo nustatymui. (15min.)
3. Mokiniai supažindinami su profesijomis, kurios tinka pagal asmenybės tipą. (5 min.)
4. Pasirinktas žaidimas iš priedų.
5. Filmukų iš svetainės „Įdomus profesijų pasaulis“ peržiūra. (10 min.)
6. Refleksija. (5 min.)

Rekomenduojama literatūra

1. *Aš renkuosi profesiją*, p. 16 – 23.
2. Filmai apie profesijas. <http://www.karjerosmokykla.europass.lt/karjera>.
3. LIONS QUEST Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa „Paauglystės kryžkelės“, 2 ir 7 moduliai.

PRIEDAI

4.1. Teorinei daliai

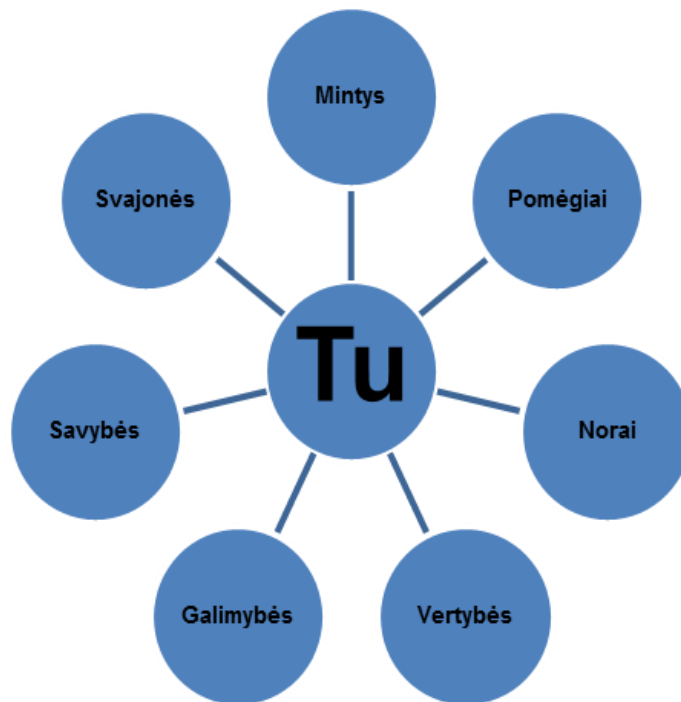
4.1.1 priedas. „Karjera. Savęs pažinimas“

KARJERA – TAI:

- kelias, kuris prasideda jau besimokant mokykloje;
- nuolatinis tobulėjimas;
- sėkmė užsiimant pasirinkta veikla ir teigiamas jos vertinimas paties žmogaus bei visuomenės požiūriu;
- atkaklus siekimas užsibrėžtų gyvenimo tikslų.

KARJEROS PLANAVIMO ŽINGSNIAI:

1. Savęs pažinimas
2. Profesijos pasirinkimas
3. Mokymosi kelio pasirinkimas
4. Norimo darbo radimas



SAVĖS PAŽINIMAS

- ✦ SVAJONĖ – Apie kokią profesiją svajojate? Kokia veikla norėtumėte užsiimti?
- ✦ MINTYS – Kaip įsivaizduojate save ateityje? Kuo tikrai nenorėtumėte užsiimti?
- ✦ POMĖGIAI – Ką labiausiai mėgstate veikti laisvalaikiu? Kas jums įdomu? Kokia veikla jus labiausiai erzina ir nepatinka?
- ✦ NORAI - Kuo norėtumėte tapti baigę mokyklą?
- ✦ VERTYBĖS – Kokius turite prioritetus? Ką labiausiai vertinate bendraudami su draugais, mokydamiesi, dirbdami?
- ✦ GALIMYBĖS – Kas geriausiai sekasi moksluose ir kitoje veikloje? Kokie dalykai ir darbai pavyksta? Ką gerai mokate ir sugebate? Ką žinote apie profesijų pasaulį?
- ✦ SAVYBĖS – Kokios būdo, charakterio savybės?

4.2. Praktinei daliai (metodai)

4.2.1 priedas. Testas „Koks yra tavo asmenybės tipas?“

Šis testas, sudarytas pagal Holandą, Tau padės nustatyti darbo aplinką, kuri atitiktų Tavo pomėgius, gabumus ir asmenybę.

Surask tuos teiginius, kurie geriausiai Tave apibūdina (1 teiginys vertas 1 taško). Suskaičiuok ir sužinosi, kuriam asmenybės tipui priklausai. Jei apskaičiavęs pamatysi, kad Tau tinka keli asmenybės tipai, tokiu atveju turėsi platesnį profesijos pasirinkimo spektrą.

Tu:

- atletiškas
- praktiškas
- linkęs veikti
- linkęs į techninį darbą
- gamtos mylėtojas

Tau gerai sekasi, patinka:

- statyti ar konstruoti daiktus
- dirbti atvira ore
- treniruoti gyvūnus
- dirbti individualiai
- būti fiziškai aktyviam

R = (iš viso tau tinkančių savybių)

Tu:

- smalsus
- analizuojantis
- išradingas
- pastabus
- loginio mąstymo

Tau gerai sekasi, patinka:

- spręsti matematinės užduotis
- suprasti ir gilintis į mokslines teorijas
- tirti daiktus, reiškinius arba analizuoti informaciją
- naudotis kompiuteriu
- skaityti mokslinius žurnalus

I =

Tu:

- tvarkingas
- kruopštus
- pratęs veikti pagal planą
- sąžiningas
- prisitaikantis prie reikalavimų

Tau gerai sekasi, patinka:

- padaryti daug popierinio darbo per trumpą laiką
- tvarkingai sudėti daiktus
- atlikti aiškiai suformuluotas užduotis
- dirbti kompiuteriu
- rašyti oficialius laiškus

K =

Tu:

- pasitikintis savimi
- linkęs rizikuoti
- įtikinantis
- entuziastingas
- energingas

Tau gerai sekasi, patinka:

- inicijuoti tam tikrą veiklą
- įtikinti žmones daryti, kaip tu nori
- parduoti daiktus ar reklamuoti idėjas
- organizuoti renginius
- vadovauti komandai

V=

Tu:

- draugiškas
- linkęs padėti kitiems
- mėgstantis bendrauti
- supratingas
- paslaugus

Tau gerai sekasi, patinka:

- mokyti kitus
- padėti kitiems spręsti asmenines problemas
- dalyvauti susitikimuose
- teikti savanoriškas paslaugas
- tenkinti kitų norus

S =

Tu:

- kūrybingas
- lakios vaizduotės
- impulsyvus
- nepriklausomas
- linkęs į naujoves

Tau gerai sekasi, patinka:

- daryti eskizus, piešti, tapyti
- groti muzikos instrumentu
- dalyvauti koncertuose, vaidinimuose, meno parodose
- daryti įdomias nuotraukas
- ką nors kurti

M =

Realistinis tipas. Pirmumą teikia veiklai, kuriai reikia fizinių ar rankų darbo įgūdžių, sau kelia konkrečius tikslus ir užduotis, kuriems įgyvendinti reikalingi įvairūs prietaisai, mechanizmai. Patinka, kai užduotys yra aiškios, konkrečios, darbą galima atlikti nuosekliai, einant nuo detalių prie rezultato. Nemėgsta ilgų derybų, organizacinės veiklos, lyderio, vadovo vaidmens, gilinimosi į tarpasmeninius santykius. Labiau vertina praktinę nuovoką, sveiką protą, konkrečius įgūdžius.

Intelektualusis tipas. Pirmumą teikia protiniam, moksliniam darbui, teoriniams uždaviniams. Mėgsta dirbti savarankiškai. Mėgsta analizuoti problemą, priežastis, duomenis, įvertinti galimybes,

rezultatus, numatyti veikimo planą, daryti išvadas, sprendimus. Šio asmenybės tipo vertybės: pasitikėjimas savimi, nepriklausomi, originalūs sprendimai, gilios teorinės žinios, geras išsilavinimas.

Meninis tipas. Renkasi grožio, meno, pramogų verslo sričių veiklą, problemas sprendžia kūrybingai, originaliai, remdamasis savo intuicija, vaizduote, įspūdžiais, siekia originalių ir nepriklausomų sprendimų. Patinka pasinerti į nežinomybę, kuriant ką nors naujo ir originalaus. Šio tipo žmonės labai vertina saviraišką, sprendimų originalumą, estetiškes ir menines vertybes, grožį.

Socialusis tipas. Pirmumą teikia veiklai, kur dirbama su žmonėmis, padedant jiems, mokant, konsultuojant, teikiant įvairias paslaugas. Veikloje atsižvelgia į aplinkinių žmonių nuomones, stengiasi rasti visus patenkinantį sprendimą, dirba kantriai, kad pasiektų tikslą. Jo vertybės: žmonių gerovė, pagarba, teisingumas, atsakomybė.

Verslusis tipas. Mėgsta nestandartinę, kupiną iššūkių aplinką, vadovauja komandai, gerai jaučiasi, kai gali suteikti įgaliojimus kitiems ir įtikinti kitus vykdyti planą. Veikloje susitelkia į tikslo siekimą. Jo vertybės: pasisekimas, statusas, rizika, valdžia, dominavimas.

Konvencionalusis tipas. Pirmumą teikia veiklai, kurioje renkama žodinė ar skaičiais išreikšta informacija ir tvarkoma, apdorojama laikantis taisyklių, tam tikros tvarkos, normų ar nurodymų. Mėgsta nuolat pasikartojančias ir sistemiskas užduotis. Šio tipo žmonių vertybės: savikontrolė, stabilumas, tradicijų, papročių ir elgesio normų laikymasis.

TESTO REZULTATAI

ASMENYBĖS TIPAS	PROFESIJOS
Realistinis	Ūkininkas, veterinaras, gamtos apsaugos inspektorius, gaisrininkas, policininkas, pilotas, technikas, statybininkas, gamybininkas, vairuotojas, matininkas, remontininkas, mechanikas...
Intelektualusis	Analitikas, biochemikas, mikrobiologas, meteorologas, astronomas, geografas, archeologas, istorikas, biofizikas, farmokologas, sociologas, psichologijos dėstytojas, tardytojas...
Meninis	Aktorius, muzikantas, architektas, dailininkas, restauratorius, televizijos režisierius, rašytojas, skulptorius, grimuotojas, kostiumų dailininkas, drabužių modeliotojas, šokėjas, dirigentas, interjero dizaineris, fotomenininkas
Socialusis	Gydytojas, slaugytojas, mokyklos psichologas, politologas, auklėtojas, mokytojas, specialiojo ugdymo pedagogas, socialinis darbuotojas, kosmetologas, kirpėjas...
Verslusis	Mokesčių inspektorius, eismo priežiūros inspektorius, pardavėjas, įmonės savininkas, vadovas, žurnalistas, televizijos ar radijo laidų vedėjas, reklamos vadybininkas, prekybos atstovas, advokatas, teisėjas, patarėjas, politikas, valstybinės įstaigos tarnautojas...
Konvencionalusis	Programuotojas, buhalteris, biudžeto analitikas, finansininkas, sąskaitininkas, kasininkas, auditorius, bibliografas, redaktorius, draudėjas, administratorius, muitinės inspektorius, banko tarnautojas, kanceliarijos darbuotojas...

4.2.2 priedas. Žaidimas „Trikojė pasitikėjimo savimi kėdė“

Planuojama trukmė – 10 min.

Daug žmonių mano, kad pasitikėjimas savimi yra sėkmės ir laimės garantas. Bet kas yra pasitikėjimas savimi? Kaip išlikti pasitikinčiam savimi ilgiau nei penkias minutes? Štai ką apie pasitikėjimą savimi sako mokiniai:

„Pasitikėjimas savimi – tai nuolatinis tikėjimas savimi ir savo gebėjimais. Net jeigu kiti sako, kad gali pasiekti tikslą ar gerai atlikti užduotį, turi pats tai žinoti ir jausti.“

„Manęs nežeidžia tai, jog nepasiseka idealiai atlikti visų darbų, kurių imuosi, manęs taip pat nežeidžia tai, jog nesu geriausias žaidėjas savo futbolo komandoje ar negaunu geriausių pažymių klasėje. Svarbiausia tai, jog žmonės gerbia mane už mano pastangas.“

„Jeigu kas nors neteisingai įvertina ar pasako ką negražaus, aš dėl to nesijaučiu blogai, nes žinau, jog jis neteisus – aš pasitikiu savimi.“

Mes patys galime sustiprinti pasitikėjimą savimi. Kaip? Jūs perskaitysite apie tris būdus, padedančius išsiugdyti pasitikėjimą savimi.

- Nusakyk ir tobulink savo sugebėjimus ir įgūdžius.
- Gerbk save ir kitus.
- Elkis atsakingai.

Matomoje vietoje užrašoma citata: „Nesistenk tapti sėkmingu žmogumi, verčiau stenkis būti vertingu žmogumi.“ *Albert Einstein, mokslininkas.*

„Kas slypi už mūsų ir priešais mus, yra mažmožiai, palyginus su tuo, kas slypi mumyse.“ *Oliver Wendell Holmes, poetas.*

Paklauskite vaikų, kaip ši citata susijusi su pasitikėjimu savimi (jis glūdi mumyse ir yra labai svarbus). Po diskusijos paprašykite mokinių apibūdinti **pasitikėjimą savimi**. Apibendrinkite diskusiją apibrėždami, kad tai, kiek mes pasitikime savimi, dažnai yra mūsų gyvenimo sėkmės raktas.

1. Mokiniai išvardija savimi pasitikinčio žmogaus savybes.

Pakvieskite mokinius susipažinti su nauja „asmenybe“. Lenktoje užrašykite „Pasitikėjimas savimi“ ir šį užrašą apibrėžkite. Paprašykite mokinių išvardyti savimi pasitikinčio žmogaus bruožus. Aplink apibrėžtą užrašą užrašykite jų atsakymus.

2. Išnagrinėkite pasitikėjimo savimi sąvoką.

Paklauskite mokinių, ar yra tokių žmonių, kurie visuomet pasitiki savimi. Padėkite jiems suprasti, kad nė vienas žmogus nesijaučia savimi pasitikintis visą laiką. Mums visiems pasitaiko pakilimų ir nuopolių. Vis dėl to mūsų savivertė kiekvieną akimirką veikia mūsų mąstymą, veiklą bei jausmus. Ji lemia, ar mes ryšimės naujovėms, ir turi įtakos tam, ką mes galime pasiekti. Kuo mes daugiau turime pasitikėjimo savimi, tuo labiau esame linkę išbandyti naujus dalykus ir galime daugiau pasiekti. Tuomet mūsų laimėjimai suteikia mums dar daugiau pasitikėjimo savimi ir mes norime išbandyti dar daugiau.

„Trikojės pasitikėjimo savimi kėdės“ samprata. Parodykite klasei trikojės pasitikėjimo savimi kėdės piešinį, nupieštą ant didelio popieriaus lapo. Paaiškinkite, kad savivertė yra tarsi trikojė kėdė. Paklauskite, kas atsitiktų, jeigu viena kėdės koja būtų sulaužyta arba jos trūktų. (Kėdė krenta arba svirduliuoja). Apibūdinkite tris pasitikėjimo savimi „kojas“, kurias žmonės turi turėti, kad jaustųsi savimi pasitikintys: **įgūdžių plėtojimą, pagarbą sau bei kitiems ir atsakingą elgesį**. Pasakodami užrašykite piešinyje kiekvieną teiginį šalia kėdės kojos arba ant jos.



- **Ilgūdžių plėtojimas** – pasiryžimas ką nors padaryti gerai. Paprašykite mokinių išvardyti keletą sugebėjimų, kuriuos jau turi arba dar tebelavina dauguma jų amžiaus žmonių. (Pavyzdžiai: žaidžia krepšinį, groja pianinu, auginą gyvūnėlius, gali sutaisyti dviratį).

- **Pagarba sau ir kitiems** – buvimas užtikrintam savimi ir savo mintimis bei pagarba kitiems.

Paprašykite mokinių pateikti pavyzdžių, kaip žmonės parodo, kad jie gerbia save ir kitus. (Pavyzdžiai: išklauso ir palaiko kitus, geba išreikšti nuomonę neįžeisdami kitų žmonių, priima skirtumus, nepasiduoda psichologiniam bendraamžių spaudimui, geba išreikšti vertinimą, nepažemina kitų žmonių, sportuoja ir vartoja sveiką maistą, nevartoja jokių psichoaktyviųjų medžiagų ir nesiūlo jų vartoti kitiems).

- **Atsakingas elgesys** – elgsena, turinti teigiamas pasekmes sau ir kitiems.

Paprašykite mokinių išvardyti veiksmus, kuriais jie parodo, kad yra atsakingi. (Pavyzdžiai: atlieka namų ruošą, laiku atlieka namų darbus ir mokyklos projektus, pasiruošia testams, pripažįsta klaidas, saugo pasiskolintus daiktus, gina savo įsitikinimus, būna patikimi).

Paklauskite mokinių, kaip šios „kojos“ padės jų „kėdei“ stovėti tvirtiau.

- **Skirtumai tarp pasitikėjimo savimi ir pasipūtimo.**

Kai žmonės giriasi, jie puikuoja ir atkreipia į save dėmesį, kad pasirodytų geresni arba pažemintų kitus. Tie žmonės, kurie giriasi, bando paslėpti savo savivertės trūkumą.

Savimi pasitikintys žmonės žino, kad jie turi tam tikrų sugebėjimų, tačiau neskiria jiems daug dėmesio. Jie linkę pasitikėti kitais ir dalintis komandos ar grupės pasiekimais.

- **Mokiniai pasiūlo ketvirtąją kėdės koją.**

Paprašykite mokinių pagalvoti apie ketvirtąją kėdės koją. Ar dar kokia nors kategorija galėtų būti paminėta kaip svarbi savivertės dalis? Mokiniai gali paminėti pagalbą kitiems, dalyvavimą sportinėje komandoje arba grupės veiklą. Paprašykite mokinių išvardinti pavyzdžius bei aptarti, kaip šie dalykai susiję su „trikoje“ ar „keturkoje kėde“.

Pasitikėjimas savimi – tai įsitikinimas, jog turi pakankamai įgūdžių ir gebėjimų reikalingu sėkmei, net ir tuo atveju, jei darai klaidas. Savimi pasitikintys žmonės nuolat mokosi, imasi naujų užduočių, padeda kitiems.

Paaiškinkite vaikams, kad paauglystės kelionėje mes turime daug galimybių užsibrėžti savo tikslus ir juos įgyvendinti. Kad nusistatyme tinkamus tikslus, mums reikia turėti svajonę.

Mokiniams parodomas jau pažįstamas trikojės kėdės piešinys. Užrašykite žodį „svajonė“ ant sėdynės. Paprašykite keleto mokinių sugalvoti sakinius su šiuo žodžiu. Užrašykite jų sakinius ant

lentos. Paprašykite mokinių apibendrinti mintis. Tada užrašykite lentoje: „Svajonė – veiksmo motyvacija“. Trys kėdės kojos suteikia tvirtą pagrindą asmeniui pasitikėti savimi. Ką reiškia kiekviena koja atskirai: lavinamus įgūdžius, atsakomybę, pagarbą sau ir kitiems. Svajonė apima visas tris kojas ir padeda mums nuspręsti, kokia kryptimi judėti ir ką atlikti. Svajonės suvokimas, kuris pagrįstas pasitikėjimu savimi, mums padeda priimti atsakingus sprendimus. Užrašykite ant lentos žodį „tikslas“. Paprašykite mokinių palyginti „tikslą“ ir „svajonę“. Įsitinkite, kad „svajonę“ jie supranta kaip motyvaciją, o „tikslą“ kaip pabaigą, kurią jie stengiasi pasiekti. Paklauskite, ar žmogus gali turėti tikslą be svajonės (taip). Ką svajonė suteikia? (Ji mūsų pasirinkimams, įskaitant ir tikslus, suteikia reikšmę ir kryptį. Ji taip pat padeda vystyti mūsų talentus ir sugebėjimus.)

Nustatykite skirtumą tarp artimųjų ir tolimųjų tikslų. Artimuosius tikimės greitai įgyvendinti, galbūt per kelias dienas ar mėnesius. Pvz.: sudalyvauti žaidime; penktadienį gauti gerą įvertinimą iš matematikos testo; kitą savaitę būti atrinktam į komandą. Tolimieji – tokie, kuriuos mes galime įgyvendinti per kelis mėnesius ar net metus. Pvz.: tapti profesionaliu muzikantu; būti geresnės fizinės formos; išmokti dar vieną užsienio kalbą. Paprašykite, kad mokiniai pateiktų savo pavyzdžių.

4.2.3 priedas. Žaidimas „Trynimasis alkūnėmis“

Planuojama trukmė – iki 10 min.

Paprašykite mokinių išsiskaičiuoti pirmais-ketvirtais. Tuomet paprašykite:

- PIRMIEMS NUMERIAMS – sukryžiuoti rankas už galvų taip, kad alkūnės būtų atstatytos į šonus.
- ANTRIEMS NUMERIAMS – uždėti rankas ant klubų taip, kad alkūnės būtų atstatytos į šonus.
- TRETIEMS NUMERIAMS – uždėti savo kairiąsias rankas ant klubų, o dešiniąsias ant dešiniųjų kelių taip, kad alkūnės būtų atstatytos į šonus.
- KETVIRTIEMS NUMERIAMS – sunertas rankas atkišti į priekį, alkūnėmis į viršų.

Pasakykite žaidėjams, kad jie turi tris minutes, per kurias turi „susipažinti“ su kuo daugiau žmonių, sakydami „Labas, aš esu...“. Tuo pat metu reikia susiliesti alkūnėmis – „pasisveikinti“. Laikui pasibaigus, paprašykite žaidėjų sugrįžti į savo grupes.

4.2.4 priedas. Žaidimas „Pasisveikinkim“

Planuojama trukmė – 10 min.

Keli dalyviai vaikšto po klasę ir sveikinasi vienas su kitu, likusieji mokiniai stebi. Vedėjas skelbia, kaip jie tai turi daryti: kaip geri bičiuliai, kaip dideli viršininkai, kaip susipykę, labai drovūs, pasitikintys savimi, nepažįstami ir pan.

Žaidimo pabaigoje pateikiama trumpa informacija apie tai, kas yra savęs vertinimas ir kuo jis svarbus kiekvienam, kokią turi įtaką profesijos pasirinkimui.

Savęs vertinimas apibrėžiamas kaip individo savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų vertinimas. Dauguma autorių išskiria du savęs vertinimo lygius:

1. Neadekvatų, kurio metu asmuo save pervertina arba nepakankamai įvertina. Save pervertinančiam asmeniui būdinga pervertinti savo asmenybės bruožus, kompetencijas ir kitas charakteristikas, dažnai nesugeba atlikti ne pagal galimybes prisiimtų darbų, linkę daugiau konfliktuoti, dėl savo klaidų kaltinti aplinkinius. Nepakankamai save įvertinantys asmenys kelia sau žemus tikslus, bijo nesėkmių, yra jautrūs išoriniams vertinimams.

2. Adekvatus savęs vertinimas – tai realus savęs vertinimas. Adekvačiai save vertinantys asmenys sugeba kritiškai žiūrėti į save, derinti savo sugebėjimus ir galimybes su išoriniais reikalavimais, kelti sau pakankamai aukštus tikslus, atsisakyti nepagrįstų siekių ir veiklų.

Kuo svarbus savęs vertinimas renkantis profesiją?

Žmogus, kuris geba realiai save įvertinti, gebės priimti sau tinkamiausią sprendimą, patirs mažiau nesėkmių, lengviau atras jam labiausiai tinkančią ir patinkančią veiklą, sritį, profesiją.

Kaip reikėtų išmokti save vertinti realiai? Realus savęs vertinimo pradžia – savęs pažinimas. Turime pažinti ne tik savo faktinį „aš“, bet ir kitas savęs vaizdo formas: savo idealųjį „aš“, parodomąjį „aš“, veidrodinį „aš“, pageidaujamą ir nepageidaujamą „aš“. Turime save tyrinėti, sistemingai analizuoti, lyginti ir aiškintis įvairiausias savo asmenybės charakteristikas. Savęs pažinimo srityje turi dominuoti ne emocijos, o protas.

4.2.5 priedas. Žaidimas „Mano marškinėliai“

Užima daug laiko, galima skirti atskirą klasės valandėlę.

Priemonės: lapo su „marškinėliais“ kopijos kiekvienam dalyviui, vienoje lapo pusėje nupieštas marškinėlių priekis, kitoje lapo pusėje – nugarą; spalvoti pieštukai ir flomasteriai.

Atlikimo eiga: pateikiama instrukcija: *„Daugelis mūsų dėvime marškinėlius su piešiniais ar užrašais. Jei piešinys ant krūtinės, jį mato žmonės, kurie ateina iš priekio, su kuriais bendraujame ir pan. Piešinius ir užrašus ant nugaros mato žmonės, kurie yra už mūsų. Paprastai nematome, ar jie žiūri į mūsų nugarą, ar pastebi, kas ten pavaizduota.*

Dabar jūs gautuose lapuose nupieškite piešinius, simbolius, užrašus, kas atspindėtų tai, ką apie jus žino kiti žmonės, t.y. savo „socialųjį aš“. Marškinėlių nugaroje nupieškite savo „paslėptąjį aš“ – tai, ko apie jus kiti žmonės nežino, ką jūs vengiate parodyti aplinkiniams. Įsikurkite patogiai, kad niekas jums netrukdytų. Atidžiai pasirinkite pieštukus, nes informaciją apie save galite užkoduoti ir spalva.“

Piešiama apie 20 min. Jei kam trūksta laiko – galima pridėti porą minučių. Piešinius geriausia aptarti susėdus ratu. Nupieštus piešinius vaikai pristato, apie juos pasakoja tiek, kiek mano galintys atsiskleisti. Galima užduoti papildomų klausimų, tiek vedėjui, tiek kitiems dalyviams. Aptariama, ką sekėsi lengviau piešti ir kodėl, kaip sekėsi pristatyti savo piešinį, ką naujo apie save sužinojo iš kitų, kaip jaučiasi ir pan.

Pabaigai:

Bendraujant savęs vertinimas tampa realesnis. Dalijimasis informacija apie save padeda geriau pažinti pačius save. Gebėjimas išgirsti ir įsiklausyti į aplinkinių išsakomą tiek teigiamą, tiek neigiamą nuomonę apie save taip pat yra labai svarbus. Turime išmokti gerbti save ir savo individualybę, leisti sau svajoti apie mums priimtina ir mus tenkinančią profesiją. Nepaisant įvairiausių veiksnių, kurie mus vienaip ar kitaip veikia, mes patys esame savęs ir savo profesijos kūrėjai bei vertintojai. Todėl savęs vertinimas priklauso nuo to, kokius norime save sukurti.

4.2.6. priedas. Filmai

Filmai apie profesijas. <http://www.karjerosmokykla.europass.lt/karjera>

II dalis. BENDRAVIMO MENAS

5. Pozityvus mąstymas

6. Dialogo menas

7. Konfliktų sprendimo menas

8. Viešas kalbėjimas

Laukiamas pokytis: mokinys moka išsakyti savo nuomonę, pokalbio metu nenutraukia kity, argumentuoja, moka geranoriškai palaikyti kitus, geba tinkamai reaguoti ir priimti kritiką, turi ir išsako savo nuomonę ir moka ją argumentuotai apginti, žino, kaip reikia tinkamai kalbėti viešai, ir geba praktiškai tai atlikti.



5. Pozityvus mąstymas

Uždavinys 5–8 klasei

Susipažinę su pateikta teorine medžiaga ir atlikę praktines užduotis, mokiniai gebės paaiškinti, kas yra savivertė ir kaip ją ugdyti, gebės pasidžiaugti savo gerosiomis savybėmis, atskirs pozityvų mąstymą nuo negatyvaus bei neigiamą mintį pavers teigiama.

Uždavinys 9–12 klasei

Susipažinę su pateikta teorine medžiaga ir atlikę praktines užduotis, mokiniai gebės formuoti teigiamą savęs vertinimą, mokės atpažinti mąstymo negatyvumą bei jį mažinti, įgis pozityvaus mąstymo įgūdžių.

Priemonės

Kompiuteris, multimedija projektorius, mokytojo pasirengta pateiktis pagal teorinę temos medžiagą, iš anksto mokytojo parengta padalomoji medžiaga pasirinktoms praktinėms užduotims, animacinis filmukas, sąsiuviniai, popieriaus lapeliai, rašikliai.

Darbo formos

Situacijos analizė, individualus darbas, darbas porose, grupinis darbas, testas, diskusija.

Aprašymas

1. Pamoka pradedama situacija „Kvietimas šokiui“ (ją galima perskaityti, suvaidinti arba parengti pateiktį), ji aptariama (5.2.1 priedas) (7 min.)
2. Teorinės žinios apie savivertę (pateiktis) (5.1.1 priedas) (5 min.)
3. Praktinė užduotis „Mano savivertės deklaracija“ (Padalomoji medžiaga) (5.2.2 priedas) (5 min.)
4. Praktinė užduotis „Savivertės ugdymas“, jos aptarimas (5.2.3 priedas) (iki 10 min.)
5. Praktinė užduotis „Pasidžiaukime savimi“ (5.2.4 priedas) (iki 10 min.)
6. „Komplimentų sakymas“ (5.2.5 priedas) arba „Koks (ia) aš esu?“ (5.2.6 priedas) (iki 10 min.)
7. Pasaka „Niūrus mokinys“ arba „Istorija apie povą“ (5.2.7 priedas) (5-7 min.)
8. Teorinės žinios apie pozityvų mąstymą (5.1.2 priedas) (5 min.)
9. Praktinė užduotis „Paversk neigiamą mintį teigiama“ (5.2.8 priedas) (7 min.)

10. Teorinės žinios „Kelias į laimę“ (5.1.3 priedas) (pateiktis) (5 min.)
11. Teorinės žinios: 15 žingsnių pasitikėjimo savimi link (5.1.4 priedas) (*Siūlytume tai pateikti lankstinuko forma ar kaip padalomąją medžiagą mokiniams, nes pamokoje galite per daug išsiplėsti ir tai užims daugiau laiko nei skirta teorinei daliai*).
12. Žaibiškas testas: Kiek laimingas jūsų gyvenimas? (5.2.9 priedas) (pateiktis) (5 min.)
13. Animacinis filmukas arba jo fragmentas (iš pozityviosios animacijos) (5.2.10 priedas) (8-10 min.)
14. Apibendrinimas, refleksija (5.1.5 priedas) (pateiktis). (5-7 min.)

Rekomenduojama literatūra

1. Borg J. „Minties galia“: Vilnius, Tyto alba, 2012;
2. Dr. Norman Vincent Peale. Pozityvaus mąstymo gidas: Kaunas, Dajalita, 2006.
3. <http://dziaugiuosisavimi.lt/ivertink-save-pats/>
4. <http://psichika.eu/blog/niurus-mokinys>;
5. http://www.psyvirtual.lt/straipsniai/pasitikejimas_savimi.html
6. Jonathan Haidt. Laimės hipotezė: Vilnius, Metodika, 2011.
7. Laurinaitis E., Milašiūnas R. „Psichoterapija“, Vilnius: Vaistų žinios, 2008.
8. Templeton J. M. „Gyvenimo dėsniai“: Luceo, 2010.

PRIEDAI

5.1. Teorinei daliai

5.1.1 priedas. „Teorinės žinios apie savivertę“

Teigiamas savęs vertinimas yra visiškas ir besąlygiškas savęs priėmimas pripažįstant tai, kad žmogus gali turėti kaip stipriąsias, taip ir silpnąsias savybes, kaip teigiamas, taip ir neigiamas bruožus. Manoma, kad teigiamą savivertę apibūdina du pagrindiniai gebėjimai. Tai yra:

**gebėjimas prašyti to, ko nori pats žmogus;
pasirengimas gauti tai, ko pats žmogus nori.**

Savivertė turi labai didelį poveikį tam, kaip žmogus bendrauja su aplinkiniu pasauliu. Paprastai žmonės, kurie aukštai save vertina:

- didžiuojasi savo pasiekimais;
- labai ryžtingai atstovauja savo interesus;
- moka prisiimti atsakomybę už savo veiklą;
- kantriai įveikia nesėkmes, jeigu kas nors nevyksta taip, kaip norėtūsi;
- entuziastingai priima naujus iššūkius;
- jaučiasi galintys paveikti aplinkinius žmones;
- leidžia sau patirti ir išreikšti įvairius jausmus;
- žino savo poreikius ir moka juos apginti.

Tuo tarpu žmonės su žema savivertę:

- vengia naujų ir sunkių situacijų;
- jais yra lengvai valdyti ir manipuliuoti;
- dažnai pasirenka gynybinę bendravimo manierą;
- lengvai nusivilia kitais žmonėmis;
- neleidžia sau jausti ir tinkamai išreikšti įvairių jausmų;
- dažnai kaltina kitus žmones dėl savo nesėkmių.

Kam reikalinga savivertė?

Savivertė yra reikalinga tam, kad galėtume jausti **vidinę harmoniją**.

Įvaizdis „AŠ“ + savivertė + poelgiai = „AŠ“ koncepcija

1. Įvaizdis „AŠ“ – kaip žmogus įsivaizduoja pats save.
2. Savivertė – emocinis požiūris į įvaizdį „AŠ“ (kiekvieną būdo bruožą lydi tam tikras priimtinumas arba nepriimtinumas, pasitenkinimas ir nepasitenkinimas);
3. Poelgiai ir veiksmai, logiškai priklausantys nuo įvaizdžio „AŠ“ ir savivertės.
Kai imame apie žmogų sakyti „nevykėlis“, „kvailys“, „beviltiška“, tokie žodžiai gali išsipildyti, nes juos išgirdus nusvyra rankos, dingsta noras ką nors daryti. **Mintį lydi veiksmai**. Neigiami apibūdinimai paveikia tuos, kurie turi menką savivertę. Etikečių klįjavimas sukelia daugybę emocijų: gėdą, kaltę, nerimą, bjaurėjimąsi savimi, net depresiją.
Sakome „Ta mano draugė – tikra išdavikė“. Tokia nuostata sukelia pyktį, apmaudą, verčia švaistyti proto ir nervų energiją, taip pat gadina tarpusavio santykius.
Mintys sukelia jausmus/emocijas ir sąlygoja atitinkamą elgesį.

5.1.2 priedas. „Teorinės žinios apie pozityvų mąstymą“

Esate savo minčių produktas

Kasdien mūsų galvoje kyla nuo 60 iki 80 tūkstančių minčių. Jų kokybė lemia savijautą ir elgesį. Vidinis dialogas, vykstantis galvoje, ir yra tikrasis biografijos autorius. Mąstymas gali vesti į sėkmę arba priešingai.

Randame, ko ieškome: gėrį arba blogį, problemas arba sprendimus

Vadinamąją tikrovę dažnai lemia mūsų suvokimas, požiūris į įvykius bei situacijas. „Mylintis žmogus gyvena mylinčiame pasaulyje. Priešiškas žmogus gyvena priešiškame pasaulyje. Kiekvienas jūsų sutiktas žmogus – jūsų pačių atspindys“ (Ken Keyes)

Kiekvieną rytą, vos tik pabudę, savo elgesiu sukuriame savo dienos įvykių metmenis. Kaip sveikinate naują dieną? (.....). Galite skųstis: „Šį rytą mane pažadino įkyrus paukštis!“ arba „Šį rytą prie mano lango čiulbėjo nuostabus paukštelis“. **Tas pats įvykis, dvi skirtingos interpretacijos.**

Mintys mums grįžta. Jeigu tikime gėriu, visi įvykiai bus geri. Net audros debesyje ieškosime pasidabruotų kraštelių – juk tai esame nusiteikę matyti. Negatyvumas ir pesimizmas yra kliuviniai, iš anksto diktuojantys neigiamus atsakymus.

Pakeiskite mąstymą – pakeisite gyvenimą

Jei tikite, kad esate neverti laimės, pritrauksite situacijas, kurios nuvilia, žeidžia, skaudina. Ir atvirkščiai – sveikas pasitikėjimas savimi duos pozityvų rezultatą.

Viskas priklauso nuo jūsų! Jūsų protas yra projektorius, jūsų požiūris – juosta, o gyvenimo patirtis – ekrane rodomas vaizdas. Jeigu matote tikrai gerus jausmus ir laimingus santykius, vadinasi, gerbiate save ir kitus. Jei dažnai regite skausmą, nepasitenkinimą, tai tikite, kad geresnio gyvenimo esate neverti.

Galingiausias raidos variklis yra žmogaus pasirinkimai (George Eliot).

Daugumai žmonių nusivylimo, frustracijos, nelaimės ir praradimų lūkesčiai yra tapę tarsi gyvenimo būdu:

„Tikriausiai šeštadienį, kai lauke pradėsime kepti mėsą ant grotelių, ims pilti lietus“.

„Lažinuos, traukinys vėl vėluos“.

„Aš niekada neišlošiu loterijoje“.

„Ji man nebepaskambins (po pirmojo pasimatymo)“.

Kuo daugiau dėmesio skiriame pesimistinėms mintims, tuo prasčiau emociškai jaučiamės, nes

mintys *sukelia* atitinkamą emocinę būseną. Tarkime, pavyko atsikratyti šio įpročio ir perfrazuoti anksčiau cituotas mintis:

„Manau, oras tinkamas mėšai ant grotelių kepti. O jeigu ir lis, lietus nesutrukdys smagiai praleisti laiką“.

„Tikėkimės, traukinys šiandien atvyks numatytu laiku“.

„Na, man niekad nesisekė loterijoje, bet kažkas juk laimi“.

„Ji tikriausiai paskambins – atrodo, bendrauti mums buvo malonu“.

Vien pakeitus **vidinį pokalbį su savimi**, jau bus juntamas poveikis nuotaikai ir fiziologijai. Nors veikla nepakito. Pasikeitė nuostata. Pasijutome geriau.

Svarbu suprasti, kad pesimistinis mąstymas turi tokį ypatumą – jis prasiskverbia į visas gyvenimo kerteles:

- Jis sulaiko nuo veiklos;
- Neleidžia pasinaudoti pasitaikančia proga;
- Neleidžia įgyvendinti sumanymų.

Esate savo mąstymo produktas – jūsų mintys lemia savijautą.

• Kuo daugiau negatyvių minčių galvoje, tuo blogiau jaučiamės, o tai sukelia dar daugiau negatyvių minčių, todėl savijauta dar labiau **pablogėja**;

• Kuo daugiau teigiamų minčių galvoje, tuo geriau jaučiamės, o tai sukelia dar daugiau teigiamų minčių, todėl savijauta dar labiau **pagerėja**.

5.1.3 priedas. „Kelias į laimę“

KAIP PADĖTI SAU?

PRISITAIKYK!

Jei negalime pakeisti situacijos, reikia keisti save, savo mąstymą.

Nepasiduokite pagundai nedelsiant reaguoti į įvykį.

PRIIMK!

Ieškokime sprendimo, o ne kaltinkime aplinką.

Ramiai priimkite situaciją.

VENK!

Išmokime naudotis žodelio „NE“ galia.

KEISK!

Pradėkime elgtis taip, kad nepatirtume įtampos ir nemalonių jausmų, kaip anksčiau.

5.1.4 priedas. „15 žingsnių pasitikėjimo link“

(Galėtų būti lankstinukas arba padalomoji medžiaga mokiniams)

1. Sudarykite savo stipriųjų ir silpnųjų savybių sąrašą. Atsižvelgdami į jas suformuokite savo gyvenimo tikslus.

2. Suformuluokite, kas jums svarbu, kuo tikite. Pamatuokite savo galimybes ir nuspręskite, kokį save norėtumėte matyti. Parašykite (numatykite) savo gyvenimo scenarijų: pasistenkite, kad šis scenarijus ne darytų jums spaudimą („Reikia tokiu būti“; „Būtina šito pasiekti“), o paprasčiausiai padėtų gyventi.

3. Nustatykite, kas yra jūsų asmenybės pagrindas. Paanalizuokite savo praeitį ir pasistenkite suprasti, kokie įvykiai ir sprendimai privertė (paskatino) jus gyventi būtent taip, kaip dabar gyvenate. Pasistenkite suprasti ir atleiskite tiems, kurie jus įžeidė ir nepadėjo, kai jums to labai

reikėjo. Ir sau atleiskite už klaidas, nesėkmes bei abejones. Visus negatyvius prisiminimus palaidokite užmaršty, žinoma, tik po to, kai ištrauksite iš jų visą naudingą informaciją. Parūpinkite laisvos vietos geriems, šviesiems dalykams, įvykiams, nors jų ir nebus labai daug.

4. Kaltės ir gėdos jausmas tikrai nepadės pasiekti sėkmės. Nesileiskite jo užvaldomi.

5. Susiekite savo elgesį su susiklosčiusiomis socialinėmis, ekonominėmis arba politinėmis aplinkybėmis, bet jokių būdu ne su kokiais nors asmenybės trūkumais.

6. Nepamirškite, kad visi daiktai ir reiškiniai – tik žmonių susitarimo reikalas vadinti reiškiniais ir daiktus nustatytais vardais. Toks požiūris suteiks daugiau kantrybės bendraujant su žmonėmis ir padės iškęsti tai, kas gali atrodyti kaip pažeminimas.

7. Niekada nekalbėkite apie save blogai. Juo labiau nepriskirkite sau neigiamų epitetų: kvailas, bjaurus, netikša, nevykėlis, nepataisomas ir kt.

8. Jūsų veiksmai gali sukelti bet kokį vertinimą, visgi nekreipkite dėmesio į jokią kritiką. Kitų žmonių lūpomis kalba jų pačių stereotipai, neturintys nieko bendra su jūsų asmenybe.

9. Pasitaiko, kad žmonės eikvoja nepaprastai daug jėgų ir energijos pasirinktiems netinkamiems tikslams įgyvendinti. Todėl nesėkmė (tiksliau – laiku gauta gyvenimiška pamoka) įprastą kartą leidžia išvengti kur kas didesnių nusivylimų.

10. Nesitaikstykite su žmonėmis, veikla ir aplinkybėmis, kurios pažadina jūsų nevisavertiškumo jausmą. Jeigu jų arba savęs nepavyksta pakeisti taip, kad aiškiai pajustumėte pasitikėjimą savimi, verčiau nuo to paprasčiausiai atsiribokite. Gyvenimas pernelyg trumpas, kad švaistytumėte jį nusivylimams ar liūdesiui.

11. Atsipalaiduokite, įsiklausykite į savo mintis, užsiimkite vienuoje tuo, kas jums tikrai prie širdies. Taip save geriau pažinsite ir išmoksate suprasti.

12. Bendraukite. Mėgaukitės maloniu pojūčiu, kuris aplanko, kai žmonės apsiukeičia pozityvia energija. Įsivaizduokite, kad ir jie gali jausti baimę bei nepasitikėjimą savimi, taigi pasistenkite jiems padėti. Nuspręskite, ko iš jų norite ir ką patys galėtumėte duoti. O paskui leiskite aplinkiniams suprasti, kad esate visiškai atviri abipusiam ryšiui.

13. Liaukitės nuolat saugoti savo „Aš“: jis kur kas stipresnis ir lankstesnis, nei jūs manote. Jis prispaustas, engiamas, bet tikrai ne palaužtas. Taigi verčiau jis patirs trumpą emocinį smūgį, nei tiesiog amžinai egzistuos visiškai atbukęs.

14. Išsirinkite keletą rimtų ilgalaikių tikslų, kurių galima pasiekti tik nuosekliai vykdant itin tiksliai užduotis. Nepalikite nepastebėto bet kokio savo sėkmingo žingsnio ir neužmirškite padėšinti ir pagirti save. Nebijokite pasirodyti nekuklūs, juk jūsų niekas neišgirs.

15. Prisiminkite, kad jūs – ne pasyvus objektas, prie kurio nemalonumai lipte lips. Jūs ne žalias žiogas žolėje, kuris priverstas nuolat šokinėti, kad tik niekas jo neužmintų. Jūs sugebate daryti įtaką įvykiams. Jūs galite pakeisti savo gyvenimą, jeigu tik to panorėsite. Jeigu tikrai pasitikite savimi, tai suirutė virs iššūkiiais, mestais jums paties gyvenimo, o iššūkiiai – tikrų tikriausiomis pergalėmis.

5.1.5 priedas. „Apibendrinimas, klausimai refleksijai“

- Nuo ko priklauso mūsų savivertė?
- Dėl kokių priežasčių svarbu teigiamai save vertinti?
- Kaip neigiamą mintį paversti teigiama? Pateikite pavyzdžių, kaip pakeisti negatyvų mąstymą pozityviu pagal principą „PRISITAIKYK – PRIIMK – VENK – KEISK“
- Ką patartumėte draugui, kuris nepasitiki savimi?

5.2. Praktinei daliai (metodai)

5.2.1 priedas. „Kvietimas šokiui“

Situacija „Kvietimas šokiui“

(Situaciją galime modeliuoti šiek tiek kitaip: vakaras klube, daili mergina, patrauklus vaikinai)

Vakaras ištaigingame restorane. Skambant muzikai, daili moteris pakyla iš savo vietos ir prieina prie vienišo patrauklaus vyriškio ir taria:

– Ar galima Jus pakviesti šokiui?

– Ką? Mane? – gūžteli pečiais vyriškis.

– Taip, Jus, – nusišypsuoja moteris.

Vyriškis apsidairo aplink ir vėl paklausia:

– Jūs iš tiesų norite šokti su manimi?

– O su kuo gi dar? Žinoma, su Jumis, – moteris atsisėda.

– Su manimi – pliktelėjusiu, nekaip atrodančiu, pasenusiu, nuobodžiu? O dar taip prastai šokančiu... Jūs vis dar norite su manimi šokti?

– Žinote, aš dar pagalvosiu, – atsako moteris ir grįžta prie savojo stalelio.

Klausimai

1. Kodėl moteris persigalvojo?
2. Kaip vertino moteris vyriškį iš pradžių?
3. Ar pasikeitė šis vertinimas po pokalbio? Kodėl?
4. Koks vyriškio santykis su pačiu savimi?
5. Suformuluokite vienu sakiniu šios istorijos moralą (pamokymą).
(Vienas iš galimų atsakymų: Kiti mus mato taip, kaip mes patys save matome, pateikiame).

5.2.2 priedas. „Mano savivertės deklaracija“

(Šią deklaraciją galima perskaityti klaseje skambant muzikai, galima pateikti kaip padalomą medžiagą, po to mokiniams pasiūlyti apibūdinti vienu sakiniu, kaip jautėsi perskaitę šias mintis)

MANO SAVIVERTĖS DEKLARACIJA

Aš esu aš.

Visame pasaulyje nėra kito žmogaus, kuris būtų visiškai toks pat kaip aš. Yra asmenybių, kai kuo panašiu į mane, bet nė viena iš jų nėra būtent tokia kaip aš. Ir štai todėl viskas, kas vyksta su manimi ir per mane, yra tikrai mano, nes būtent aš pasirenku kaip elgtis. Aš priimu savyje viską: savo kūną ir viską, kas jame vyksta; savo protą ir visas jo kuriamas idėjas bei mintis; savo akis ir viską, ką jos mato; visus savo jausmus: pyktį, džiaugsmą, beviltiškumą, meilę, nusiminimą, susijaudinimą ir kt., visus mano burna tariamus žodžius: švelnius arba šiurkščius, teisingus arba neteisingus; savo balsą, koks jis bebūtų – aukštas ar žemas, tylus ar garsus; savo veiksmus, nukreiptus į save ir kitus.

Aš priimu savo fantazijas, svajones, viltis ir baimes.

Aš priimu visą savo triumfą ir sėkmę, visas savo nesėkmes ir klaidas.

Kadangi aš priimu save visą, aš galiu artimiau save pažinti. Kaip tik todėl aš galiu mylėti save ir būti draugišku.

Aš žinau, manyje yra ir tai, kas mane trikdo, arba kai ko paprasčiausiai nežinau apie save. Bet nuo to momento, kai aš pamilstu save ir esu sau draugiškas, aš galiu drąsiai tikėdamasis sėkmės ieškoti kelių, kaip man išspręsti kilusias problemas ir ... dar labiau pažinti save.

Taigi nežiūrind to, kaip aš iš šalies atrodau, viskas, ką aš šiuo momentu sakau ir darau, viskas ką galvoju ir jaučiu, yra mano. Tai yra tikra ir parodo, koks aš esu dabar.

Kai vėliau aš apmąstau, kaip aš prisistačiau ir atrodžiau, ką kalbėjau ar kaip elgiausi, ką galvojau ar jaučiau, man gali pasirodyti kai kas nepriimtina. Aš galiu atsisakyti tų netinkamų dalykų ir išsaugoti tuos, kurie yra geri, ir galiu surasti kažką nauja vietoj to, ko aš atsisakiau.

Aš galiu matyti, girdėti, jausti, galvoti, kalbėti ir veikti. Savo rankose aš turiu tokius instrumentus, kurie man padeda suartėti su kitais žmonėmis, suteikia galią būti produktyviu ir leidžia tikslingai nugyventi savo gyvenimą, leidžia suprasti kitus žmones ir tai, kas vyksta aplink mane.

Aš priimu save ir todėl galiu save kurti.

Aš esu aš ir aš esu geras!

Iš Virginija Satir. The New People Making. Kalifonia 1988. Vertė R. Juozaitienė

5.2.3 priedas. „Savivertės ugdymas“

Darbas porose.

Susikabinę už rankų, žiūrėdami vienas kitam į akis, sako: „... (kreipiamės vardu), aš esu (pasakyti savo vardą), esu vertinga (s) ir galiu duoti kažką gero kitiems. (Pirmiausiai šį sakinį sako vienas poros dalyvis, po to kitas).

Užduotis pakartojama 3-4 kartus kiekvienam dalyviui būnant vis kitose porose.

Rekomenduojama rinktis tuos grupės narius, su kuriais mažiau bendraujama, yra mažiau pažįstami.

Atlikus užduotį, ją aptarti:

1. Kaip jautėtės tardami šiuos žodžius?
2. Ar lengva tai buvo atlikti? Ar visose porose sekėsi taip pat?
3. Kas sekėsi sunkiau?
4. Ką dar pastebėjote?

Ši užduotis skatina savivertę, kuri apibūdinama kaip:

1. Pajėgumas susidoroti su gyvenimo keliamais reikalavimais.
2. Galėjimas būti vertam laimės.
3. Savo vertingumo ir svarbos suvokimas.
4. Atsakingas elgesys tiek savo, tiek kitų atžvilgiu.
5. Žmogaus reputacija jo paties akyse.

5.2.4 priedas. „Pasidžiaukime savimi“

Užduotis „Pasidžiaukime savimi“

I. Darbas porose

1. A mokinys 90 sekundžių pasakoja apie savo gerąsias savybes, paaiškina, kaip šios savybės padeda įgyvendinti lūkesčius, susijusius su būsima profesine karjera, B mokinys atidžiai klausia.
2. B mokinys 30 sekundžių teikia grįžtamąjį ryšį: pasakoja apie A mokinio gerąsias savybes, kurias jis pats paminėjo.
3. B mokinys 90 sekundžių pasakoja apie savo gerąsias savybes, paaiškina, kaip šios savybės padeda įgyvendinti lūkesčius, susijusius su būsima profesine karjera, A mokinys atidžiai klausia.
4. A mokinys 30 sekundžių teikia grįžtamąjį ryšį: pasakoja apie B mokinio gerąsias savybes, kurias jis pats paminėjo.
5. 30 sekundžių pasikalbama poroje, kaip sekėsi atlikti šią užduotį.

II. Jei yra laiko, galima pakartoti šią užduotį naujose porose, jei ne – III žingsnis.

III. Sugrįžus į savo vietą, užsirašyti atsakymus į šiuos klausimus:

1. Ką aš pasakiau savo draugui apie save?
2. Kaip jaučiuosi, kai džiaugiuosi savo gerosiomis savybėmis?
3. Kaip šios savybės man padės tapti tuo, kuo trokštu?

IV. Pasidalinimas grupėje (pasisako norintys):

1. Kaip jaučiamės, džiaugdamiesi savimi?
2. Kaip sekėsi atlikti užduotį?

5.2.5 priedas. „Komplimentų sakymas“

Darbas porose: „Pristatau jums ypatingą žmogų“

A mokinys B mokiniui pasakoja apie save bei savo profesinius ketinimus, B mokinys tuo metu atidžiai klausosi.

Vėliau pasikeičiama vietomis ir B mokinys pasakoja apie save A mokiniui, o A mokinys atidžiai klausosi.

Pristatymas klasei:

Kalba A mokinys: „Pristatau jums **ypatingą** žmogų. Jis yra..... (pristatyti žmogų kuo patraukliau). Šios savybės galėtų jam padėti įgytiprofesiją.

Kalba B mokinys: „Pristatau jums **ypatingą** žmogų. Jis yra..... (pristatyti žmogų kuo patraukliau). Šios savybės galėtų jam padėti įgytiprofesiją.

Tą patį padaro kiti mokiniai.

Aptariama:

Kaip aš jaučiausi pristatydamas klasės draugą?

Kaip aš jaučiausi kalbėdamas prieš klasę?

5.2.6 priedas. „Koks (kokia) aš esu?“

Užduotis „Koks (kokia) aš esu?“

Ši užduotis galėtų būti skirta 5–8 klasėms

1. Į lapelį užsirašome savo vardą vertikalčiai ir šalia kiekvienos raidės parašome po teigiamą savo bruožą.

Pvz.:

- L – laiminga
- I – išmintinga
- N – nuotaikinga
- A – atkakli

2. Pasidaliname su suolu draugu arba grupėje.

5.2.7 priedas. „Niūrus mokinys“

1. Skaitoma arba rodoma pateiktyje pasakojimas „Niūrus mokinys“

Mokytojas turėjo mokinį, kuris niekada nesišypsojo, buvo visad niūrus ir prislėgtas, tad nusprendė jam padėti:

– Atlikime eksperimentą, – pasiūlė mokytojas – tau reikia rasti ir įsiminti visus rudos spalvos daiktus, esančius šiame kambaryje.

Mokinys apsidairė. Kambaryje nemažai buvo tokių daiktų. Baldai, langų rėmai, lazda užuolaidoms kabinti ir daug kas kita.

– O dabar užsimerk.

Mokinys, nusiteikęs pagyrimui, nes viską gerai įsiminė, užmerkė akis.

– O dabar išvardink man, prašau, visus žydros spalvos daiktus.

– Kaip žydros?! Jūs gi prašėte įsiminti visus rudos spalvos daiktus!.. O ir apskritai, nemačiau kambaryje nieko, kas būtų žydra.

– Atmerk akis ir tu įsitikinsi, kiek daug čia žydros spalvos daiktų.

– Tai neįmanoma! Kaip čia taip! – bet nuostaba gan greitai peraugo į pyktį.

– Tai jūsų kaltė! – sušuko mokinys. – Tai jūs paprašėt įsiminti rudą spalvą!

Mokytojas tik nusišypsojo.

– Eksperimentas pavyko. Būtent į tai aš ir norėjau atkreipti tavo dėmesį. Jeigu gyvenime žmogus daugiausia savo dėmesio skiria tam, kas blogai, jis tiesiog nebegali matyti, kiek daug gero aplink.

– Bet man visad atrodė, kad jei tikimės blogiausio, tai padeda apsisaugoti nuo pavojų ir nusivylimo, o visi džiaugsmas – tiesiog malonus siurprizas.

– Ne, tu klysti! – atsakė mokytojas, jei tikies iš gyvenimo tik bloga, sutelki dėmesį tik į blogį, tai ir gauni tai, kas bloga. Kitas požiūris begale kartų pranašesnis. Jei žmogus ieško gyvenime to, kas gera, jo gyvenimas prisipildo daugeliu gerų dalykų.

– Net iškilus problemoms, žmogus pastebės ir teigiamų pusių. Ženk drąsiai per gyvenimą ir stenkis pastebėti tik gerus dalykus, o niūrumas ir liūdesys tave paliks! – apibendrina mokytojas.

Pasakojimas aptariamas grupėje.

2. Istorija apie povą

Po kiemą vaikščiojo povas, išskleidęs savo gražią uodegą. Ant šakos tupintis varnas pareiškė: „Koks bjaurus paukštis! Kaip išdidžiai jis kelia galvą ir kaip riečia nosį, tarsi koks sultonas! O kokios kreivos jo kojos! O uodegos plunksnos išvis neįmanomų spalvų...“

Povas pakėlė galvą ir tarė: „Manau, tu neteisus. Sakai, kad riečiu nosį – iš tiesų tokiu būdu stengiuosi nematyti savo kreivų kojų. Tačiau dėl uodegos – dėl jos žmonės kaip tik manimi ir žavisi!“

Kokios kilo įžvalgos perskaičius istoriją apie povą? („Minčių lietus“)

1. Pozityvus požiūris į.....;
2. Pasitikėjimas savimi;
3. Nepasitikėjimas savo kūnu;
4. Ar.....

5.2.8 priedas. „Paversk neigiamą mintį teigiama“

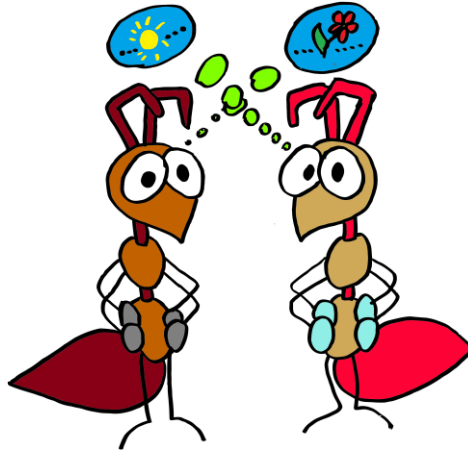
<i>Neigiama mintis</i>	<i>Teigiama mintis</i>
1. Ne, šito niekaip negaliu pakeisti.	1. Tai aš pabandysiu pakeisti.
2. Gavau dvejetą. Mane bars tėvai ☹.	2.
3. Jei negausiu to, ko noriu, tai katastrofa.	3.
4. Bijau, kad aš to nepajėgsiu.	4.
5. Esu nevykėlis.	5.
6. Aš nieko nemoku.	6.
7. Mano negražūs plaukai.	7.
8. Klasės auklėtoja man parašė pastabą.	8.
9. Gavau dvejetą.	9.
10. Mama nenupirko man naujo telefono.	10.

5.2.9 priedas. Žaibiškas testas „Kiek laimingas jūsų gyvenimas?“

<p>Kiekvienam iš dešimties teiginių pasirinkite tik vieną atsakymą iš trijų: „dažniausiai“, „kartais“, „labai retai“. „Dažniausiai“ – 1 taškas, „kartais“ – 2 taškai, „labai retai“ – 3 taškai.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Žinau, kad žmonėmis pasitikėti neverta.2. Prieš reikšdama savo poreikius, ilgai dvejoju.3. Manau, kad mano gyvenimas nenusisekė.4. Atsiprašinėju netgi tada, kai nebūnu kalta.5. Abejoju savo sugebėjimais.6. Jaučiuosi nemylima.7. Mintyse keikiu kitus žmones.8. Mane graužia gėdos ir kaltės jausmas.9. Kai pavyksta kitus pažeminti, ilgai jaučiu piktdžiugą.10. Mane kamuoja praeities nostalgija. <p>10–15 taškų. Jūsų gyvenimas įstrigęs kažkur praeityje. Atminkite, realios laimės akimirkos yra čia, dabartyje. Jei nuodysite ją praeities skauduliais, gyvenimas taps niekada nesibaigiančia nelaime. Atidžiai skaitykite mūsų patarimus!</p> <p>16–23 taškai. Žengiate teisingu keliu. Nors kartais panyrate į nostalgiskus prisiminimus, praeitis jums nėra baubas. Sėkmės!</p> <p>24–30 taškų. Jums negresia pasiklysti praeities klystkeliuose. Gyvenate čia ir dabar. Tačiau nepamirškite, kad užmigti ant laurų pavojinga. Naudingi patarimai visada neprošal.</p>
--

5.2.10 priedas. „Animacinis filmukas arba jo fragmentas“

<p>Filmo „UP“ („Aukštyn“) ištrauka (http://www.youtube.com/watch?v=UHMD_EqM61I)</p> <ul style="list-style-type: none">– Kokios mintys kilo pasižiūrėjus ištrauką?– Kokios charakterio savybės (stiprybės) atsispindi personažuose?– Kas suteikė stiprybės eiti į priekį ir nepalūžti?– Ko jūs galėtumėte pasimokyti?
--



6. Dialogo menas

Uždavinys 5–8 klasei

Mokiniai, susipažinę su pateikta teorine medžiaga ir atlikę praktines užduotis, gebės geranoriškai palaikyti kitus, pagarbiai bendrauti, išsakyti savo nuomonę ir ją argumentuotai apginti.

Uždavinys 9–12 klasei

Mokiniai, išklause pateiktą teorinę medžiagą apie dialogo meną, atlikę praktines užduotis ir parengę dialogo taisykles, gebės jas taikyti bendraudami ir diskutuodami, tinkamai reaguoti ir priimti kritiką.

Priemonės

Mokyklinė lenta, balti popieriaus lapeliai, rašymo priemonės, multimedija, A3 ir A4 formato popierius, vaizdinė (filosofinė mintis) ir dalomoji (testas, situacijų aprašymai) medžiaga

Darbo formos

Minčių lietus, pokalbis, diskusija, individualus darbas, darbas porose, grupinis darbas, vaidybinės situacijos.

Aprašymas

1. Filosofinė mintis (rekomenduojama su muzika). „*Pokalbius tarpusavio pagyvina ne protas, o tarpusavio pasitikėjimas*“. (F.de La Roc) 1 min.
2. Minčių lietus „Kas yra dialogas?“ 5 min.
3. Žaidimas „Partnerio pristatymas“. 10 min.
4. Teorinės žinios apie dialogą. 10 min.
5. Praktinė užduotis „Suvaidinkite situaciją“. 15 min.
6. Teorinės žinios „Klausimų pateikimas ir dialogo prieštaravimai“. 15 min.
7. Darbas grupėse „Sukurkite dialogo taisykles“. 10 min.
8. Teorinės žinios apie pašnekovų charakteristikas ir bendravimo kliūtis. 15 min.
9. Pratimas „Ar tu geras klausytojas?“ 10 min.
10. Praktinė užduotis „Bendravimo savybės“. 10 min.
11. Testas „Ar mokate bendrauti?“ 5 min.
12. Apibendrinimas ir refleksija. 4 min.

Rekomenduojama literatūra

1. Colombero G. Nuo žodžių į dialogą. Vilnius, 2004.
2. Lekavičienė R. ir kt. *Bendravimo psichologija*. Vilnius, 2010.
3. Jensen K. *Komunikacijos vadovas*. Vilnius, 2008.
4. Misevičius V. ir kt. *Dalykinio bendravimo pagrindai*. Šiaulių Universitetas, 2006.
5. Jensen K. *Komunikacijos vadovas*. Vilnius, 2008.
6. Misevičius V. ir kt. *Dalykinio bendravimo pagrindai*. Šiaulių Universitetas, 2006.
7. Gailienė D., Bulotaitė L., Sturlienė N. *Asmenybės ir bendravimo psichologija*. Vilnius: Tyto Alba, 2002.
8. Želvys R. *Bendravimo psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1995.
9. *Vaikų gyvenimo įgūdžių ugdymas: metodinė medžiaga pedagogams, psichologams, socialiniams pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su vaikais ir paaugliais*. Vilnius, 2011.

PRIEDAI

6.1. Teorinei daliai

6.1.1 priedas. „Teorinės žinios apie dialogą“

Bendraudamas kalbos ir nežodinių signalų pagalba žmogus gali perduoti kitiems žinių apie savo mintis ir jausmus. Kalba yra pati universaliausia komunikacijos priemonė. Bendraujant ji mums padeda perduoti informacijos turinį. Sakoma, kad prasmė glūdi žmonėse, o ne žodžiuose. Pirmiausia žodžiai turi prasmę tik tada, kai gavėjas moka kalbą, kurią siuntėjas vartoja.

Iš visų žmogaus savybių gebėjimas bendrauti yra pats svarbiausias. Bendraudami mes galime perduoti kitiems tai, ką galvojame ar jaučiame, kokius matome save ir savo aplinką, perteikti savo požiūrį, mūsų nuomonę, susiformavusius vertinimus. Savo ruožtu iš kitų žmonių galime sužinoti apie tai, kaip mes patys atrodome iš šalies: ką kiti mano apie mus ir aplinkinį pasaulį. Tik bendraudami žmonės gali ugdyti kitus ir tobulinti save, mokyti ir mokytis, padėti kitiems ieškoti pagalbos ir paramos sau. Bendravimas – tai viena pagrindinių žmogaus vertybių. Be bendravimo neįmanomas joks profesinis pasirėngimas ir tobulėjimas, negalima jokia kuriamoji veikla. Todėl tada, kai bendravimas pasunkėjęs – nesiseka mums patiems arba pakankamų sugebėjimų neturi mūsų bendravimo partneriai – mūsų gyvenimas tampa sudėtingas, išskyla daug sunkumų ir problemų.

Bendravimo įgūdžių yra labai daug. Tai ir įgūdis tinkamai reikšti jausmus, užmegzti kontaktą, priimti sprendimą, pasakyti „ne“, spręsti konfliktą, įdėmiai klausyti ir pan. Kaip ir kitus įgūdžius, bendravimo įgūdžius mes galime lavinti, treniruoti, tik reikia žinoti, ko norime, ir pasiryžti tai daryti.

Dialoge nėra vien tik kalbėtojo ir vien tik klausytojo. Čia abi pusės viena kitai perduoda pokalbio estafetę – abu pašnekovai kalba ir abu klausosi.

Pagal pasirėngimą pokalbiai gali būti trejopi:

1. Nė vienas pašnekovas nesirėngė pokalbiui. Spontaniško pokalbio metu vienas pašnekovas pradeda kalbėti kokia nors tema, kitas ją pratęsia, tyli arba kalba apie kitką, jei tema jam nerūpi. Čia viena pasakyta frazė gali pasukti pokalbį visai kita kryptimi, aptariamos temos gali keistis viena po kitos.

2. Vienas pašnekovas yra apgalvojęs pokalbį iš anksto, kitas – ne. Tokia situacija susiklosto, kai ateiname įsidarbinti, pas psichologą ir pan. Pašnekovui, kuris neturi išankstinio pokalbio plano, tiesiog tenka reaguoti į partnerio užduodamus klausimus ir aptarti jo siūlomas temas.

3. Abu pašnekovai pasirėngę pokalbiui. Tokia situacija būna per derybas, per disputus ir t.t.

Dialogas sudėtingesnis už monologą: pašnekovams reikia labiau taikytis vieniems prie kitų. Šis prisitaikymas yra įvairialypis – pašnekovams tenka derinti savo pokalbį taip, kad abu nenutiltų arba nepradėtų šnekėti vienu metu. Jų pasisakymų neturėtų skirti ilgos pauzės. Paprastai laikoma, jog 1-2 sekundžių pauzė yra normali. Kai kurie įsiterpimai į pašnekovo kalbą taip pat leistini, ypač jei jie trumpi. Dažnai taip mes skatiname kalbantįjį: „Prašom kalbėti toliau“ arba jam pritariame: „Taip, iš tiesų...“ Pokalbio gija pašnekovui perduodama parodant akimis, judesiu arba tiesiog pasakant: „Aš baigiau“... Situacijos, kai pašnekovai pertraukinėja vienas kitą arba kai pauzės ilgos, gali net sukelti konfliktą arba bent jau palikti nepasitenkinimo pokalbiu jausmą.

Dialogas – tai:

- a) dviejų ar daugiau veikėjų pasikalbėjimas;
- b) santykių palaikymas, tarpusavio supratimo ieškojimas;
- c) prasmingas pokalbis.

Daugiausia mes bendraujame kūno kalba. Jei nori būti geras klausytojas, turi kreipti dėmesį tiek į asmens tariamus žodžius, tiek į jo elgesį. Kartais žmonės išsyk nepasako, kad jie pyksta, liūdi ar pan. Todėl atidus klausytojas ieško ir nežodinių nuorodų – tarkime, kaip žmogus sėdi ar stovi, ką byloja jo veido išraiška ir t.t. Suprasdami kitų žmonių kūno kalbą, mes galime tapti geresniais klausytojais. O suprasdami savo kūno kalbą, galime tapti geresniais bendrautojais.

Kaip žinia, žmonėms geriausiai sekasi bendrauti tada, kai jie atsižvelgia ir į žodinę, ir į nežodinę raišką.

6.1.2 priedas. „Teorinės žinios apie klausimų pateikimą ir dialogo prieštaravimus“

Klausimų pateikimas

Pokalbį galima palaikyti tinkamai užduodant ir atsakinėjant į klausimus. Kartais klausimai kyla patys savaime, tačiau neretai žmonės sutrinka ir nebežino, kaip ir ko toliau pokalbyje klausti.

- Svarbiausia prisiminti, kad negalima pateikti uždarų klausimų, į kuriuos pašnekovas galėtų atsakyti vienu žodžiu (Kas? Kada? Kur? Kuris?).
- Atviri klausimai (Kas? Kaip? Kodėl?) atpalaiduoja pašnekovą, jis pasijunta įdomus bendravimo partneriui ir stengiasi visapusiškai atsiskleisti.
- Nepatartina užduoti klausimų, kurie iš anksto inspiruoja atsakymą, pvz.: „Tau juk nepatinka toks darbas, ar ne?“, Tokie nukreipiantys klausimai verčia žmones kalbėti gynybiškai.

Rengiantis užduoti klausimą, nevalia pamiršti dviejų dalykų: pirma, klausimas turi būti užduodamas tik tada, kai iš tikrųjų įdomu, ką atsakys pašnekovas. Jeigu klausama nenuoširdžiai, netikrumą iš neverbalinio elgesio pašnekovas labai greitai pajunta. Antra, klausimu pokalbį reikia pakreipti taip, kad jis būtų įdomus abiem pašnekovams.

Formuluojamiems klausimams dažnai būdingos šios klaidos:

- **Pernelyg platūs klausimai.** Tradicinė situacija: žmona, namų šeimininkė, dieną praleidžia nuobodžiai. Vyras pavargęs grįžta į namus ir išgirsta klausimą: „Kaip sekėsi?“ Paprastai atsakoma: „Gerai, kaip visada“, ir tuo pokalbis baigiasi. Per platūs klausimai reikalauja didžiulių pastangų, norint į juos atsakyti nuoširdžiai, todėl žmonės apskritai neatsakinėja. Vadinasi, šioje situacijoje pokalbis galėtų užsimegzti tik tada, jei klausimas būtų atviras ir specifinis (pvz., vyrą dominančia tema).

- **Pernelyg sudėtingi klausimai.** Jeigu einate į parduotuvę, pvz., pirkti kompiuterio, ir pardavėjas ima jus labai sudėtingai klausinėti, kokios prekės konkrečiai norite, vartodamas

specifines, jums nežinomas sąvokas, tai, ko gero, suerzins, ir jūs paprasčiausiai išeisite. Bet kurioje socialinėje situacijoje geriausia bendravimą pradėti nuo paprastų, suprantamų klausimų, dominančių abu pokalbio dalyvius. Paprasti klausimai atpalaiduoja, pašnekovas įgyja daugiau pasitikėjimo ir pan .

• **Neapgalvoti klausimai.** Jei norite, kad dalykinis pokalbis pavyktų, klausimai turi būti paruošti, apmąstyti iš anksto. Pasiruošti klausimų galima įvairioms bendravimo situacijoms. Pvz., galima sužinoti kai ką apie pašnekovą, jo interesus, pomėgius ir pan.

Kartais, užduodami plačius klausimus, galime vis vien sulaukti labai trumpų atsakymų. Tuomet partartina kalboje pasitelkti frazes, kurios priverčia kitą asmenį kalbėti: „Pavyzdžiui?“; „Ir kas tada?“, „O tu?“, „Norite pasakyti...“ ir t.t. Svarbu nepamiršti, kad po tokios kalbėti skatinančios frazės privaloma nutilti ir laukti, kol pradės kalbėti pašnekovas. Tokios frazės – tai sutrumpinti klausimai, tik kai kada jos yra daug efektyvesnės. Kalbėti skatinančias frazes geriausia naudoti pokalbyje su nešnekiais žmonėmis arba tada, kai žmogus į klausimus atsako siaurai, vienpusiškai ir t. t. Jų dėka pokalbis tampa produktyvesnis ir lengvai valdomas be didelių pastangų.

Dialogo prieštaravimai

Pokalbiai retai pasibaigia be pašnekovo pastabų, prieštaravimų, abejonių. Atsakant pašnekovui į jo pastabas, reikėtų atkreipti dėmesį į šiuos aspektus:

1. Stengtis ir mokytis koncentruoti savo dėmesį.
2. Tobulinti gebėjimą suprasti pašnekovą.
3. Po kiekvieno pokalbio atidžiai išanalizuoti jo eigą, stipriąsias ir silpnąsias puses, klaidas, savo ir pašnekovo elgesį.
4. Atidžiai apmąstyti savo poziciją, argumentavimo būdus ir techniką, pagalvoti, ką ir kaip buvo galima padaryti įtaigiau.

Vieną svarbiausių reikalavimų šiame pokalbio etape galima formuluoti taip: kreipdamiesi į pokalbio partnerį, atsakydami į jo pastabas, prieštaravimus, niekada nemenkinkite jo autoriteto.

Pašnekovo poziciją visuomet reikia vertinti pagarbiai, netgi tuomet, jeigu kai kuriais klausimais ji klaidinga, į pastabas geriau atsakyti lakoniškai, trumpai, bet turiningai.

Siūlomi tokie prieštaravimų būdai:

1. Nepasakytos pastabos. Tokios „pastabos“ atsispindi pašnekovo veide, jo judesiuose.

2. Atsikalbinėjimai (išsisukinėjimai). Tai iš esmės bandymas išsisukti nuo pokalbio. Dažnai tai gali būti kaip signalas, kad neužmegztas profesionalus kontaktas su pašnekovu.

3. Ironiškos pastabos. Tokiose situacijose pirmiausia reikėtų patikrinti, ar pastaba rimta, ar tik žvalgybos tikslais pasakyta. Ir vienu, ir kitu atveju „nekibkite ant kabliuko“. Galima reakcija – šmaikštus posakis, o geriausia visai nereaguoti.

4. Pastabos, siekiant gauti papildomos informacijos. Jos vertinamos teigiamai. Tai rodo, kad pokalbio partneris suinteresuotas idėja ir pokalbiu. Šioje situacijoje taktika viena – ramiai ir dalykiškai atsakyti, pagal galimybes patenkinti pašnekovo žingeidumą.

5. Bendrosios pastabos. Tai sudėtingos, labiausiai „supainiotos“ pastabos, į kurias atsakyti praktiškai nėra jokių galimybių. Tad reikėtų rimtai priimti jas, nekartoti formalių argumentų, pabandyti dar kartą apibrėžti pokalbio sritį, idėjos bei galimo sprendimo teigiamas puses. Kartais naudinga pakeisti pokalbio temą, ją papildyti.

6. Objektyviosios pastabos. Šioje situacijoje geriausia taktika neprieštarauti. Leiskite pašnekovui suprasti, kad vertinate jo nuomonę, o po to pasistenkite paaiškinti, kokią naudą abiem pusėms turėtų jūsų variantas. Labai svarbu yra nustatyti patogiausią momentą, kada neutralizuoti pašnekovo pastabas.

Prieštaravimo laikas gali būti įvairus:

- iki tol, kol pastaba dar nepasakyta;
- tuoj pat pasakius pastabą;
- vėliau;
- niekada.

Iki. Jeigu jaučiate, kad pašnekovas anksčiau ar vėliau pastebės silpną jūsų idėjos vietą ir gali paprieštarauti, patariame pirmiems paaiškinti, kokios gali būti pasekmės. JAV psichologas D. Karnegis pataria: „Ar ne lengviau pažerti priekaištus sau pačiam, negu išgirsti juos iš svetimų lūpų?“ Toliau jis rašo: „Pasakykite apie save visus bjaurius dalykus, kuriuos, jūsų manymu, turi galvoje ir ruošiasi pasakyti kitas asmuo. Pasakykite visa tai pirmas ir jis bus nuginkluotas“ (D. Karnegis, 1990). Tai taikytina ir derybų eigai. Taip sustiprės pašnekovo pasitikėjimas mumis ir mūsų argumentais, kadangi jis pajus, jog nesistengiame ko nors nuslėpti ar apgauti.

Tuoj pat. Tai patogiausias laikas atsakyti į pastabas.

Vėliau. Atsakyti vėliau naudinga, jeigu „tuo pat“ nerandama tikslaus atsakymo, arba, jei atsakydamas nedelsiant pakenksite pokalbio eigai. Atsakyti vėliau dar naudinga todėl, kad galima pasirinkti psichologiškai palankesnę momentą, kai atsakymas gali būti įtikinamesnis. Vėliau atsakyti galima ir tada, kai norima susilpninti priekaišto reikšmę, nes ji kalbantis silpnėja, o kartais ir visai dingsta.

Niekada. Kai kurias pastabas, priekaištus (ypač piktus) bendro pobūdžio „taktinius manevrus“, juo labiau pasakytus pokalbio pradžioje, geriau ignoruoti ir į juos neatsakyti.

6.1.3 priedas. „Teorinės žinios apie pašnekovų tipus ir bendravimo kliūtis“

Dialogo pašnekovų tipai

Nihilistas. Toks pašnekovas nekantrus ir amžinai susijaudinęs. Jo pozicija ir pasisakymai painūs. Bendraujant su tokiu pašnekovu patartina:

- pasistengti visada išlikti šaltakraujiškam ir kompetentingam;
- jei iš anksto numatomi ginčytini aspektai, asmeniškai susitikus aptarti juos iki derybų;
- esant galimybei leisti kitiems paneigti jo argumentus, o po to galima juos ir atmesti;
- siekti, kad sprendimai būtų formuluojami jo žodžiais;
- patraukti jį į savo pusę (bandyti jį padaryti „pozityviu“);
- pasistengti pertraukų metu pasikalbėti su juo „akis į akį“ ir sužinoti jo prieštaravimų tikrąsias priežastis;
- pasodinti prie stalo ar salėje „mirties taške“, t. y. kuo toliau nuo mikrofono ar tribūnos.

Pozityvus. Tai malonus pašnekovas, geranoriškas ir darbštus, pokalbiuose ramus ir dalykiškas. Su juo reikėtų:

- kartu diskutuoti ir užbaigti svarstyti klausimą;
- pasistengti, kad ir kiti pokalbio dalyviai pritartų jo pozityviai pozicijai;
- nagrinėjant sunkius ir ginčytinus klausimus, susidarius painioms situacijoms remtis šiuo pašnekovu.

Visažinis. Toks pašnekovas galvoja, kad apie viską nusimano geriausiai. Jis turi savo nuomonę visais klausimais, nuolat reikalauja žodžio. Patariame:

- pasodinti jį šalia pokalbio vadovo;
- kaskart priminti jam, kad ir kiti nori ir turi ką pasakyti;
- leisti jam formuluoti tarpinius pokalbio sprendimus;

- kartais užduoti jam specialius sudėtingus klausimus (į kuriuos, reikalui esant, galėtų atsakyti tik pokalbio vadovas).

Plepys. Dažnai netaktiškas, be jokios priežasties nutraukia kalbėtoją ir ima pats kalbėti, nepaisydamas nei vietos, nei laiko. Su juo patariame elgtis taip:

- pasodinti jį šalia pokalbio vadovo arba kito autoritetingo dalyvio;
- jam nukrypus nuo svarstomo klausimo, nesivaržyti ir taktiškai perspėti, paprašyti kalbėti aptariama tema (tiesiog paklausti, kaip jo kalba siejasi su svarstoma tema);
- nustačius pasisakymų reglamentą, reikėtų atidžiai stebėti ir reikalauti, kad tokio tipo kalbėtojai griežtai jo laikytųsi;
- dėmesingai klausytis jo pasisakymų ir neleisti, kad jis svarstomą temą „apverstų aukštyn kojom“.

Bailys. Nepasitiki kitais, nesugeba logiškai mąstyti, viešai pasisakyti. Bijodamas pasakyti ką nors ne taip, geriau patylės. Su tokiu pašnekovu patariama elgtis taip:

- užduoti jam lengvus informatyvius klausimus;
- pagirti jį, jo pastabą, jei jau išdrįso įsiterpti į kitų pokalbį;
- padėti jam suformuluoti mintis;
- ryžtingai pasipriešinti kitų norui pasišaipyti;
- skatinti jį pasisakyti, taikant palaikymo žodžius: „Visi nori išgirsti ir jūsų nuomonę“.

Nepasiekiamas. Jis šaltakraujiškas, užduras, dažnai jaučiasi „šalia temos ir situacijos“. Visa, kas čia vyksta, neverta jo dėmesio ir pastangų. Su tokio tipo pašnekovu reikėtų elgtis taip:

- sudominti jį svarstoma tema;
- tiesiai jo paklausti: „Atrodo, jūs nesutinkate su tuo, kas pasakyta? Mums visiems įdomu išgirsti, kodėl?“
- per pertraukas ir pokalbio pauzes pasidomėti tokio elgesio priežastimis;
- pripažinti jo žinias ir patyrimą.

Nesuinteresuotas. Pokalbio tema jo visai nedomina. Jis noriau „pasnaustų“. Todėl reikia:

- užduoti jam vieną kitą informacinį klausimą;
- pasistengti kurti įdomią ir patrauklią svarstymo atmosferą;
- pasidomėti, kas gi jį domina;
- užduoti jam skatinančius klausimus.

„Svarbus paukštis“. Toks tipas nepriima kritikos – nei tiesioginės, nei netiesioginės. Jis jaučiasi ir elgiasi kaip asmuo, esantis aukščiau kitų pokalbio dalyvių. Bendraujant su juo patariama:

- neleisti jam vaidinti svečio vaidmens;
- nepastebimai padaryti taip, kad jis pokalbyje dalyvautų lygiomis teisėmis su visais kitais;
- neleisti jam kritikuoti kitų pokalbio dalyvių bei nesančių vadovų;
- kalbėtis su juo naudinga dialogo būdu: „taip ... , tačiau ...“

Kodėlčius. Atrodo, kad šis pašnekovas tik tam ir sukurtas, kad visų visko klausinėtų, nepaisydamas to, ar klausimai turi ką nors bendro su pokalbio tema, ar ne. Su tokio tipo pašnekovu patariama elgtis taip:

- visus jo klausimus apie pokalbio temą tuoj pat perduokite visiems pašnekovams, o jeigu kalbatės dviese, tai adresuokite jam pačiam;
- jeigu klausimas informatyvus, galima atsakyti nedelsiant;
- jeigu nėra galimybių jam atsakyti, argumentuotai pripažinkite jo tiesą.

Bendravimo kliūtys

Kiekvienas galime prisiminti tokių situacijų, kai bendravimas su vienu ar kitu žmogumi buvo nesėkmingas. Gal jūs tiesiog nesupratote, ką jis kalbėjo. Gal tada, kai pasakojote žmogui apie savo išgyvenimus, jis dairėsi aplinkui ir nesiklausė. Jus tai skaudino, liūdino. O gal jūsų aplinkoje yra žmogus, kuris bendrauja tik tada, kai kiti juo žavisi ir jam pritaria. Kas jums trukdo tinkamai bendrauti? Bendravimo kliūčių yra daug ir įvairių. Bendravimo kliūtimis paprastai laikomi veiksniai, kurie trukdo suprasti bendravimo partnerį, dėl to gali kilti įtampa ir net konfliktų.

Pagrindinės kliūtys:

1. Supratimo kliūtis. Kartais pašnekovai vienas kito tiesiog nesupranta. Tam reikšmės gali turėti neišraiškinga kalba, greitakalbė, kalba, kurioje daug žodžių parazitų, taip pat, kai informacijos siuntėjo stilius neatitinka priėmėjo stiliaus arba kai bendravimo situacija ar partnerio būseną yra tam netinkama, kai skiriasi tų pačių žodžių prasmės, kai svarstymų ir įrodymų logika yra sudėtinga arba nesuprantama.

2. Santykių kliūtys. Jei nemėgstame pašnekovo, jei nepasitikime juo, nepasitikime ir jo perduodama informacija. Geri santykiai sutrikdomi, kai vienas iš pašnekovų netinkamai ką nors pasako ar reaguoja į pasakytus žodžius.

Dialogo partnerio teisimas dažnai tampa bendravimo kliūtimi. Tada siekiama primesti savo vertybes. Taip būna, kai kritikuojame, užgauliojame, kategoriškai pareiškiame savo nuomonę. Netgi tada, kai giriame kitą tarsi jį vertindami, mes manipuliuojame žmogumi.

Psichologai mano, kad sprendimo už kitą priėmimas taip pat yra kliūtis bendraujant. Netgi tuomet, kai taip yra dėl susirūpinimo, noro padėti kitam, sprendimas už kitą padaro pastarąjį priklausomą nuo mūsų. Taip tarsi duodame suprasti, kad kito žmogaus jausmai, vertybės ir problemos mums yra nesvarbios. Šiai kliūčių kategorijai taip pat galime priskirti įsakinėjimą, grasinimą, moralizavimą, net patarinėjimą.

Patarimų davimas yra viena populiariausių reakcijų, kai norime padėti žmogui. Taigi kodėl tai priskiriama prie bendravimo kliūčių?

Dažnai suaugusieji, tėvai ir mokytojai, draugai rūpinasi, kad jūs viską padarytumėte kuo geriau. Dėl to ir patarinėja. Net jei tie patarimai yra labai geri ir teisingi, atsakomybę už problemos sprendimo pasirinkimą prisiima patarėjas.

Jei jūs patarsite savo draugui, kaip pasielgti, o jam nepasiseks, kaltas būsite jūs. Be to, patardami apribojame kito galimybes pačiam tvarkyti savo reikalus ir pasidžiaugti savo gebėjimais išspręsti sudėtingas problemas. Kai žmonėms patarinėjama, jie jaučiasi kvailesni, bejėgiai arba tai gali juos erzinti.

Tai nereiškia, kad apskritai nereikia patarinėti. Tiesiog neskubėkite patarinėti, padėkite žmogui pačiam priimti vienokį ar kitokį sprendimą. Be abejo, kritiniais atvejais, kai žmogus išgyvena stiprias emocijas, kurios trukdo susivokti situacijoje, patarimai reikalingi. Taip būna nelaimių, krizių ir panašiais atvejais.

Bendravimą apsunkina dar vienas kraštutinumas – bėgimas nuo kito žmogaus problemų. Tada visai nekreipiamas dėmesys į kito žmogaus jausmus ir savijautą. Nenorima nieko žinoti apie kito baimes, nerimą ir rūpesčius. Skubama keisti pokalbio temą, o jei ir kalbama apie žmogaus rūpesčius, siekiama viską argumentuoti logika. Tada būna svarbūs faktai, o ne jausmai. Dažnai norėdami pataisyti pašnekovui nuotaiką, mes pradedame jį raminti. Bet tai taip pat yra vengimas aptarti jo problemą.

Praktinei daliai (metodai)

6.2.1 priedas. „Minčių lietus“

Mokiniamis užduodamas klausimas „Kas yra dialogas?“. Jie turi išvardinti kuo daugiau minčių, o vienas mokinyš jas užrašo ant lentos.

6.2.2 priedas Žaidimas „Partnerio pristatymas“

Susėdama poromis. Kiekvienas žmogus poroje pristato, papasakoja apie save (pristatymo trukmė – 3 min.). Vėliau, susėdus į ratą, kiekvienas dalyvis turi pristatyti savo porininką kitiems taip, lyg pats juo būtų, pirmuoju asmeniu. Kad būtų lengviau, pasakojantysis gali atsistoti už savo partnerio, tarsi jis būtų antrasis „aš“.

6.2.3 priedas „Suvaidinkite situaciją“

Paprašykite mokinio sugalvoti problemą, dėl kurios reikėtų apsilankyti ligoninėje, poliklinikoje, vaiko teisių apsaugos tarnyboje, darbo biržoje, pas verslininką ar kt. Pasiūlykite patiems pasiskirstyti poromis ir paprašykite trumpai apibūdinti problemą bei nuspręsti, su kuo jie norėtų pasikonsultuoti. Skirkite apie 4 min. kiekvienai porai paeiliui suvaidinti kliento ir specialisto vaidmenis, pasiūlykite iš anksto pasirašyti klausimus.

Baigdami pratimą paprašykite mokinių pagalvoti ir/ar užsirašyti apie ką norėjo pasakyti, bet nepasakė ir kodėl. Aptarkite su visais mokiniams bendravimo metu iškilusius sunkumus, kada kalbėdami apie savo problemą jie jautėsi patogiai, nepatogiai, ar buvo toks dalykas, apie ką norėjo pasakyti, bet nepasakė.

Mokytojas turi būti pasiruošęs padėti vaidmenų žaidimo metu. Galima paruošti pagalbinius lapus su situacijomis. Pvz.:

Darbo birža. Jonaičio šeima neseniai patyrė dvigubą smūgį. Abu tėvai prarado darbą ir yra labai susirūpinę, kaip toliau gyvens, nes turi du mažus vaikus ir negražintą paskolą. Jie kreipiasi į darbo biržą. Ką jie pasakys? Petraitis nors ir labai užsiėmęs, laisvu laiku savanoriškai dirba vietinėje darbo biržoje. Jis labai nori padėti Ką jis pasakys?

Slaugytojos vizitas. Sandra yra jauna vieniša mama, auginanti kūdikį. Ji gyvena kartu su mama ir tėčiu, kurie vis dar pyksta dėl jos situacijos, Sandrai labai sunku auginti kūdikį, nes jis visą laiką verkia ir blogai valgo. Ji tikisi, kad ją aplankys slaugytoja ir patars ne tik kaip prižiūrėti kūdikį, bet ir kaip gauti finansinę paramą. Ko turėtų klausti Sandra?

Aldona yra patyrusi slaugytoja, kuriai priklauso aplankyti Sandrą. Ji turi asmeninių rūpesčių ir yra blogos nuotaikos. Ji nusiminusi, kad jai tenka lankyti daugelį jaunų vienišų motinų, auginančių „sunkius“ kūdikius. Ką ji pasakys ir kaip reaguos?

Gydytojas. Jonas labai susirūpinęs dėl artėjančių egzaminų. Jis tikisi gerai juos išlaikyti, o mokykla ir tėvai jam daro didelį spaudimą. Jam atrodo, kad norėtų pasikalbėti su kuo nors apie vaistus, kurie padėtų susikaupti. Ko turėtų paklausti Jonas?

Andrius yra labai kantrus, jaunas gydytojas, neseniai dirbantis ir labai norintis padėti pacientams, juos išklauso ir pakonsultuoja. Bet neskuba išrašyti vaistų. Ką jis pasakys?

Vaiko teisių apsaugos tarnyba. Kazys daug metų buvo skriaudžiamas savo geriančio tėvo. Vieną naktį, kai tėvas grįžo namo girtas ir smarkiai jį primušė, jis nusprendė išeiti iš namų ir paprašyti

prieglobsčio vietinėje vaiko teisių apsaugos tarnyboje. Ką jis pasakys?

Vaiko teisių apsaugos tarnybos darbuotoja Irena dirba neseniai. Ji dar tiksliai nežino, ką pasakyti ir ką daryti, bet labai domisi savo darbu ir yra labai entuziastinga. Ji gaili kiekvienos aukos, nes pati buvo skriaudžiama anksčiau, todėl mano, kad visus ir visada supranta. Ką ji sakys?

6.2.4 priedas. Darbas grupėse „Sukurkite dialogo taisykles“

Mokiniai suskirstomi į grupes, jiems duodamas didelis popieriaus lapas. Grupė turi sukurti dialogo taisykles ir jas užrašyti.

6.2.5 priedas. „Ar tu geras klausytojas?“

Mokiniai paskirstomi poromis ir sėdasi vienas prieš kitą ant kėdžių. Dalyviai susitaria, kuris kalbės pirmas. Tas, kuris pradeda, turi 2 min. papasakoti apie tai, kas jam atsitiko, pavyzdžiui, atostogų metu, mokykloje ir pan. Antrasis klauso tylėdamas, neatitraukdamas akių nuo pašnekovo, sutelkdamas visą dėmesį į pašnekovą, turi stengtis nepertraukti ir nenutraukti pasakotojo. Po 2 min. vaikai keičiasi vaidmenimis.

Pasidalijimas įspūdziais apie tai, kaip pradėjo, kaip kiekvienas jautėsi klausytojo ir pasakotojo vaidmenyse, kas sudėtinga ir kas lengva susikoncentruojant į kito pasakojimą.

6.2.6 priedas. Užduotis „Bendravimo savybės“

Kiekvienas mokinys gauna po du popieriaus lapelius. Ant vieno lapelio užrašo asmens savybę, kuri, jo manymu, labai svarbi (padeda) bendraujant su žmonėmis. Ant kito lapelio užrašo savybę, kuri trukdo bendraujant su žmonėmis.

Lenta padalijama pusiau. Vienoje skiltyje bus rašomos savybės, kurios padeda, kitoje – kurios trukdo bendrauti. Lapelius atiduoda mokytojui, kuris skaito, visi diskutuoja ir užrašo.

Pavyzdžiai.

Padeda: akių kontaktas, pagarba kalbančiajam, nuoširdumas, susidomėjimas, mandagumas, tvarkinga apranga, kantrybė.

Trukdo: pyktis, pasipūtimas, egoizmas, neklausymas pašnekovo, apkalbos, prasimanymai, etikečių klįjavimas, nuostatos, pertraukinėjimas, kritika, baimė, pašaipa.

6.2.7 priedas. Testas „Ar mokate bendrauti?“

Į klausimus atsakykite „taip“ arba „ne“.

1. Mėgstate daugiau kalbėti (o ne klausyti)?
2. Ar mokate rasti pokalbio su nepažįstamu žmogumi temą?
3. Ar visuomet įdėmiai išklausote pašnekovą?
4. Ar mėgstate duoti patarimų?
5. Jeigu pokalbio tema jums neįdomi, ar tai parodote pašnekovui?
6. Ar susierzinate, jeigu jūsų neklauso?
7. Ar turite savo nuomonę kiekvienu klausimu?
8. Jeigu pokalbio tema jums menkai žinoma, ar tęsiate pokalbį?

9. Ar mėgstate būti dėmesio centre?
10. Ar yra bent trys sritys, kurias gerai išmanote?
11. Ar esate geras oratorius?

Už kiekvieną teigiamą (taip) atsakymą skiriamas 1 balas. Suskaičiuokite balų sumą. Jeigu jūs surinkote:

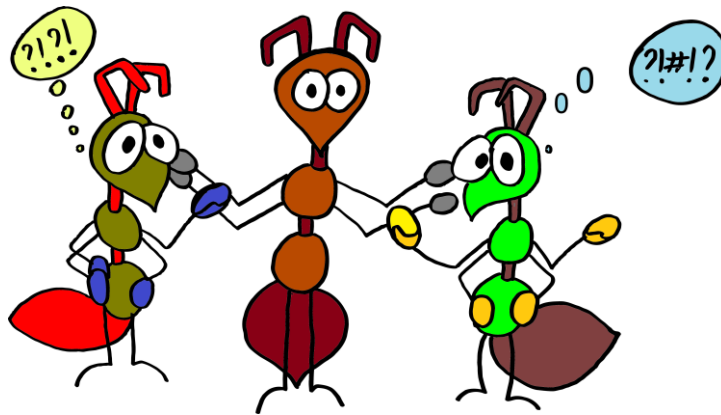
1-3 balus – viena iš dviejų: arba esate tylenis, iš kurio neištrauksi žodžio, arba pernelyg plepus ir žmonės jūsų vengia. Faktas: bendrauti su jumis ne visada malonu, dažnai tiesiog labai sunku.

4-8 balus – galbūt jūs ne itin mėgstate bendrauti, bet beveik visada esate dėmesingas ir malonus pašnekovas. Kartais esate išsiblaškęs, ypač kai jūsų bloga nuotaika. Tuomet galite įžeisti pašnekovą, netgi to nenorėdamas. Pasistenkite nerodyti draugams savo blogos nuotaikos, tai ir jie bus jums geresni.

9-11 balų – tikriausiai žmonėms labai malonu su jumis bendrauti. Ir draugai negali apseiti be jūsų. Tai puiku. Bet suteikite progų pareikšti nuomonę ir kitam žmogui.

6.2.8 priedas. Apibendrinimas

Bendravimą galime palyginti su tenisu: žaidžiant šį žaidimą mums nereikia nuolat turėti kamuoliuką savo rankose, svarbiau yra juo dalintis. Taip ir bendraujant nereikia siekti nuolat būti viršesniam ir teisiam. Daug svarbiau keistis nuomonėmis: tu – aš – tu – aš...



7. Konfliktų sprendimo menas

Uždavinys 5–8 klasei

Susipažinę su pateikta teorine medžiaga ir atlikę praktines užduotis mokiniai gebės išsakyti ir priimti kritiką, atpažinti konfliktinę situaciją ir ją spręsti.

Uždavinys 9–12 klasei

Susipažinę su pateikta teorine medžiaga ir atlikę praktines užduotis mokiniai gebės tinkamai bendrauti konflikto metu, išsakyti savo emocijas, teikti ir priimti grįžtamąjį ryšį.

Priemonės

Mokyklinė rašymo lenta, A4 ir A3 formato popierius, nedideli popieriaus lapeliai, rašymo priemonės, multimedia, dalomoji medžiaga.

Darbo formos

Filmo peržiūra, individualus darbas, aiškinimas, demonstravimas, praktinių užduočių atlikimas, darbas grupėse ir porose, minčių lietus, diskusija, refleksija.

Aprašymas

1. 3-4 min. žiūrime animacinio filmo „Petia peštukas“ ištrauką (7.2.1 priedas)
2. Individuali užduotis – parašyti vienu sakiniu, dėl ko susipyko draugai. Dalijamės mintimis.
3. Teorinė medžiaga „Kuo skiriasi patyčios nuo konflikto?“ (7.1.1 priedas)
4. Praktinė užduotis „Konflikto sprendimas“ (7.2.2 priedas)
5. Teorinė medžiaga „Apie konfliktus“ (7.1.2 priedas)
6. Testo „Jeigu tau užmynė koją“ atlikimas, rezultatų aptarimas (7.2.3 priedas)
7. Praktinė užduotis „Vidinių asmenybės konfliktų profilaktika“ (7.2.4 priedas)
8. Praktinė užduotis „Tarpasmeninių konfliktų sprendimas“ (7.2.5 priedas). Rekomenduojame 9-12 kl. mokiniams, nes 5-8 kl. mokiniams per sunki
9. Teorinė medžiaga „Apie kritikos etiką“ (7.1.3 priedas)
10. Minčių lietus: „Kaip jūs suprantate kritiką?“ ir „Ar kritika – konflikto pradžia?“
11. Aptariame mokinių pastebėjimus, pildome plakatus „Konfliktas – tai...“ , „Kritikuoti...“
12. Diskusija „Grįžtamasis ryšys“ (7.2.6 priedas)
13. Pabaigiame žiūrėti animacinį filmuką – matome vieną konfliktų sprendimo būdą (7.2.1 priedas)

14. Refleksija „... ką man reiškia gerai konfliktuoti?...“ Mokiniai į šį klausimą atsako raštu lapeliuose, norintys savo įžvalgomis pasidalina su visais („Konflikte nėra tiesos, o tik skirtingos nuomonės“)

Rekomenduojama literatūra

1. Gailienė D., Bulotaitė L., Strulienė N. *Asmenybės ir bendravimo psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms*. Vilnius: „Tyto alba“, 2004.
2. Hurrelmann K., Unverzagt G. *Kaip išugdyti stiprius vaikus*. Vilnius: „Alma littera“, 2001.
3. Karmaza E., Grigutytė N., Karmazė E. *Smurtas mokykloje: prevencija ir pagalba*. Vilnius: ŠCA, 2007.
4. Miniotaitė A. *Skaidrės „Konfliktų sprendimo menas“*. 2013.
5. Miškinis K. *Šeima žmogaus gyvenime*. Kaunas: „Aušra“, 2003.
6. Povilaitis R., Jasiulionė J. S. Moku bendrauti be patyčių. Rekomendacijos vaikams ir paaugliams. Vilnius: ŠCA, 2008. P. 21-22.
7. [Danguolė ***** : Psichologiniai testai / Testai moksleiviams ...](#)
8. Projektas „Lyderių laikas 2“. Neformaliosios lyderystės studijos. II modulis. Lyderio ir pasekėjų santykiai. 2 sesija. Mokymų medžiaga. 2013. www.mtc.lt
9. Animacinis filmas „Petia peštukas“ www.vaikams.lt/filmukai/senoji

PRIEDAI

7.1. Teorinei daliai

7.1.1 priedas. „Kuo skiriasi patyčios nuo konflikto?“

Konfliktas – normali bendravimo dalis. Neretai konfliktuoja net ir patys geriausi bei artimiausi draugai.	Patyčios – tai labai nemalonūs ir skaudūs išgyvenimai. Nė vienas vaikas nenori tapti patyčių taikiniu ir tokio elgesio mažiausiai tikisi iš gerų ir artimų draugų.
Susipykstama tokiose situacijose, kai du vaikai turi skirtingus norus ar tikslus ir jiems nepavyksta dėl jų susitarti.	Patyčių situacijoje net nemėginama dėl ko nors tartis - patyčių tikslas yra kito pažeminimas ir savęs iškėlimas.
Besipykstantys vaikai neretai būna panašių jėgų, todėl gali ieškoti konflikto sprendimo būdo, abiem pusėms priimtino varianto.	Patyčių situacijoje jėgos yra nelygios – tas, kuris tyčiojasi, neretai kur kas stipresnis už tą, kuris patiria patyčias.
Konfliktai yra atsitiktiniai, kyla retsykais.	Patyčios yra pasikartojantis elgesys, tyčiojamasi dažniausiai sąmoningai.
Konfliktinė situacija paprastai nemaloni abiem besipykstančioms pusėms. Taigi, kai konfliktas išsprendžiamas, abu vaikai pasijunta geriau.	Patyčios yra nemalonus vienam vaikui – tam, kuris jas patiria.
Konfliktuojantys neretai vertina tarpusavio santykius, pavyzdžiui, yra draugai, dėl ko nori išspręsti konfliktą, sugalvoti, kaip jo išvengti.	Patyčių situacijoje neretai būna taip, kad vaikas, patiriantis patyčias, visiškai nenori draugauti su tais, kurie iš jo tyčiojasi.

7.1.2 priedas. „Apie konfliktus“

Mintys iš K. Miškinio knygos „Šeima žmogaus gyvenime“:

Niekas neatlygina lietingų atostogų dienų ir niekas nesugrąžina konflikto sugadintų dienų.

Konfliktas – priešingų interesų, pažiūrų, siekimų susidūrimas, kivrčas, ginčas, nesutarimas, galintis susikomplicuoti.

Konfliktai sukelia stiprias emocijas (nuoskaudą, pyktį, panieką, pasipiktinimą, neapykantą, pagiežą), o jos jaudina žmogų, skatina energingai ginti savo interesus. Konfliktuojant nesutarimų priežastys dažniausiai užleidžia vietą vien psichologinėms nuostatoms („Kaip jis drįso?“, „Jis mane paniekino/ įžeidė...“ ir pan.). Nesutariantys jau nesistengia suvokti konflikto priežasčių, o bet kokia kaina nori įveikti priešininką. Tokie konfliktai yra nuostolingi abiemis šalims: „nugalėtojas“ pralaimi, nes savo pergale atstūmė, atitolino pralaimėjusįjį.

Teisingai išspręsti konfliktai sukelia permainų, atnaujina santykius, yra tam tikra paskata asmenybei tobulėti.

Siūloma pasinaudoti „septynių žingsnių planu“:

1. Išsiaiškinkite, ko jūs norite.
2. Išsakykite savo norus kitai pusei (tinkamoje vietoje, tinkamu laiku, kai esate nusiraminę patys).
3. Išklauskite kitos pusės norus (nepertraukdami, nekritikuodami, nediskutuodami).
4. Ieškokite galimų sprendimų (kuo jų daugiau, tuo lengviau pasirinkti).
5. Įvertinkite galimus sprendimus ir išsirinkite geriausią, priimtina abiem pusėms.
6. Įgyvendinkite pasirinktą sprendimą.

Toliau tikrinkite pasirinkto sprendimo tinkamumą (sprendimai negali būti amžini, nekoreguotini).

Amerikiečių psichologė V. Satir suformulavo keturias gyvenimiškas tiesas, padedančias išvengti konfliktų:

- Turime būti atsakingi už save, gerbti kito laisvę.
- Grįžtamasis ryšys: ką duodi – tą gauni.
- Aiškintis neprivaloma. Tai sąžinės reikalas.
- Nė vienas neturime tiesos monopolio.

Teiginiai iš D. Gailienės knygos „Asmenybės bendravimo psichologija“:

Nepaisant neigiamo krūvio, konfliktai yra pasikeitimų stimulus ir pažangos variklis. Per susidūrimus žmonėms atsiranda galimybė geriau pažinti save ir kitus. Konfliktas - gėris ar blogis, priklauso nuo to, kaip žmogus elgiasi toje situacijoje, kaip sprendžia problemas.

Konflikto signalai:

- Diskomfortas. Tai intuityvus jausmas, kad kažkas ne taip. Kartais net sunku nusakyti žodžiais, todėl šios stadijos savyje apskritai nepastebime.

- Incidentas. Kokia nors smulkmena sukelia nežymų nerimą ar susierzinimą. Neapsižiūrėjimas, apsirikimas, neapgalvotas veiksmas tarpusavio santykių paprastai nepablogina, užmirštama per keletą dienų. Incidentas gali peraugti į rimtesnę problemą, jei suvokiamas kaip tyčinis veiksmas, jei kartojasi.

- Nesutarimas. Keletas incidentų su tuo pačiu žmogumi gali baigtis nesusipratimu, stiprinti nemalonius jausmus oponentui. Asmuo dažnai daro klaidingas išvadas apie situaciją. Kito veiksmą dažnai suvokia kaip asmeninę panieką, įžeidimą, šturkštumą ir pažeminimą.

- Įtampa ir stiprūs jausmai, kurie tvyro tarp žmonių, paprastai iškveipia kito žmogaus suvokimą. Tokiais atvejais oponentų nesantaika trunka ilgai arba yra įsivėlusiu išankstinių neigiamų nuostatų ir įsitikinimų. Atrodo, kad buvimas vienoje erdvėje kaitina atmosferą, net mažiausias incidentas kelia nemalonius jausmus, skatina neigiamai vertinti kitą asmenį. Tokia reakcija rodo įsisenėjusį konfliktą.

- Krizė. Tai ekstremali konflikto stadija. Emocijų kontrolė prarandama. Įprastos elgesio normos nustoja egzistavusios. Girdėti karštų argumentų, pasakoma šturkščių žodžių, įžeidinėjama. Tokiais atvejais neretas ir fizinis smurtas. Žmogus šioje stadijoje yra pasirengęs kraštutinumams –

jei ne realiams, tai bent įsivaizduojamiems.

Svarbu atpažinti konfliktą diskomforto bei incidento stadijoje ir užkirst kelią nesutarimui, įtampai, krizei.

Konfliktų prevencija:

Negailėkime laiko kalbėdami su kitais žmonėmis. Bendravimas yra geriausias konfliktų prevencijos ir sprendimo būdas. Todėl:

- atkreipkite dėmesį, kai į žmogaus kūno kalba prieštarauja sakomiems žodžiams ir reiškiamiems jausmams; skatinkite pašnekovą apie tai kalbėti;
- sekite, kad jūs ir žmogus, su kuriuo bendraujate, neturėtumėte klaidingų nuostatų ir įsitikinimų; svarstykite atvirai, kad klaidas galima būtų ištaisyti;
- stenkitės bendrauti atvirai; mandagiai kalbėkite apie tai, ką galvojate ar jaučiate; skatinkite tai daryti ir kitą pusę;
- venkite neaiškumų; jei kas nors neaišku, paprašykite paaiškinti arba pats turėkite kantrybės paaiškinti nesuprantančiam;
- nepiktinaudžiaukite abstrakčiais žodžiais: visada, visi, niekas, niekur, niekada ir pan.; savo mintis formuluokite tiksliai;
- reikškite savo jausmus ir norus kalbėdami pirmuoju asmeniu; venkite teiginių „tu“ vardu, nes tai oponentui gali sukelti neigiamų emocijų.

Konflikto kilmė ir samprata:

Kai du žmonės pretenduoja į vieną ir tą patį – konfliktas neišvengiamas.

Jei konfliktai neišvengiami, kodėl gi neišmokus... gerai konfliktuoti?

Pasiaiškinkime konfliktų kilmę. **P → K** (P – prieštaravimas kyla esant pozicijų nesutapimui, o tai pereina (→) į K – konfliktą, kuris yra bendravimo sutrikimas).

Konflikto priežastys: a) objektyvios (yra faktas), b) subjektyvios (požiūris, nuostatos) ir c) taktinės (manipuliacijos, grasinimas, gailestis). Pagrindinė konflikto priežastis – subjektyvus situacijos suvokimas.

Konfliktas – tai priešingų požiūrių, tikslų, interesų, elgesio motyvų, siekių, nuomonių susidūrimas, rimti nesutarimai, kurių metu žmogų užvaldo nemalonūs jausmai arba išgyvenimai. Plačiąja prasme – tai prieštaravimų paūmėjimo kraštutinis atvejis, kurio pasekmė – stiprios neigiamos emocijos. Dėl natūralios reakcijos mums norisi „duoti grąžos“, nusileisti arba nutraukti bendravimą.

Konfliktų valdymo žingsniai:

1. PAUZĖ – klausome, tikslinamės, gilinamės į situaciją. **NEPASIDUOK PROVOKACIJAI, NESKUBĖK!**

2. SUPRATIMO PARODYMAS – rodome nusiteikimą bendradarbiauti. **NEKOVOK!** „AŠ TAU NE PRIEŠAS“.

3. SPRENDIMAS – kartu ieškome sprendimų. **NEIEŠKOK KALTŲ, KALBĖK APIE SUSITARIMUS ATEIČIAI.**

4. SUSITARIMAS DĖL SPRENDIMO – svarbu, kad tai būtų ne mano, o mūsų.

Teorinė medžiaga apie vidinius konfliktus:

Bendravimo psichologija domisi tarpasmeniniais konfliktais, tačiau neretai tarpasmeninių konfliktų šaltinis – *vidiniai konfliktai*. Sunkioms asmeninės situacijos įtakoja tarpasmeninius santykius. Sunkioms asmenybės situacijoms priskiriami vidiniai sunkumai, krizės, konfliktai. Paminėti sunkių situacijų tipai tik retais atvejais reiškiasi izoliuotai vienas nuo kito – dažniausiai jie tarsi „susisluoksniuoja“ tarpusavyje. Vidiniai sunkumai provokuoja vidinius konfliktus; asmeninės krizės nulemia naujų vidinių sunkumų atsiradimą. *Vidiniai sunkumai* – tai santykinai nesudėtingos asmenybės vidinės problemos: abejonės, neryžtingumas, nerasta išeitis, problemos sprendimo

nebuvinimas. Turbūt nerastume žmogaus, kuris kada nors nebūtų išgyvenęs vidinių sunkumų. *Asmeninės krizės* – tai sunkiausios asmenybės situacijos. Asmeninės krizės: gyvenimo veiksmų krizės (nežinau, kaip toliau gyventi); gyvenimo motyvacijos ir tikslų krizės (nežinau, dėl ko gyventi); gyvenimo prasmės krizės (nežinau, kam apskritai gyventi). *Vidiniai asmenybės konfliktai* – tai aštrūs negatyvūs išgyvenimai, atsiradę dėl užsitęsios vidinių asmenybės struktūrų (motyvai, vertybės, savivertė) kovos; atspindi prieštarigus ryšius su socialine aplinka; dėl neigiamų asmenybės išgyvenimų uždelsiamas sprendimų priėmimas. *Konstruktiviai sprendžiami konfliktai* padeda mums tobulėti, formuoja adekvačią savivertę, gilesnį savęs pažinimą. *Destruktyvūs konfliktai* neretai perauga į gyvenimo krizes ir lemia neurotinių reakcijų susiformavimą. *Dažni ir ilgai trunkantys konfliktai* menkina veiklos efektyvumą, gali stabdyti asmenybės raidą, mes imame nebesitikėti savimi.

Vidinių asmenybės konfliktų profilaktika pagal psichologus:

- Nuspręskime, kas mums gyvenime vertinga, kas tikra.
- Būkime lankstūs. Realiai vertinkime situaciją ir, jei reikia, keiskimės.
- Nusileisdami smulkmenose, žiūrėkime, kad tai netaptų taisykle.
- Tikėkimės geriausios įvykių eigos. Optimizmas gyvenime – svarbus asmenybės psichinės sveikatos rodiklis.
- Nebūkime savo norų vergai. Blaiviai vertinkime savo galimybes įgyvendinti tuos norus.
- Mokykimės valdyti savo emocijas būsenas, valią.
- Nepamirškime vis pakoreguoti savo socialinių vaidmenų hierarchiją.
- Svarbu – optimali savivertė.
- Nekaupkime problemų, nenukelkim jų „į vėliau“, neužimkim stručio pozicijos – „galva smėlyje“. Nesigriebkim visų problemų spręsti iškart, išskirkime prioritetus.
- Filosofiskai žiūrėkime į gyvenimo nesėkmes.

Tarpasmeniniai konfliktai:

Dėl ko dažniausiai kyla tarpasmeniniai konfliktai?

Tarpasmeninių konfliktų priežastys:

- nesugebėjimas pažvelgti į situaciją lanksčiai, be išankstinių nuostatų;
- užsispyrimas, inertiškas elgesys nepakeičiant prieštaraujančio elgesio;
- kuomet pagrindinis gyvenimo tikslas – bet kokia kaina iškovoti aplinkinių pripažinimą, užimti prestižinę vietą visuomenėje;
- keliami nereali reikalavimai aplinkai, sąlygoti per didelio savojo „Aš“ idealizavimo.

Tarpasmeniniai konfliktai teikia naudą ar kenkia?

Tarpasmeninių konfliktų nauda:

- geriau pažinti, daugiau sužinoti apie kito žmogaus poreikius ir jų tenkinimą;
- viską paaiškinti ir pagerinti tarpasmeninius santykius;
- pašalinti įvairius trūkumus.

Tarpasmeniniai kenksmingi konfliktai:

- problemos lieka neišspręstos;
- suintensyvėja neigiami santykiai;
- neskatina ieškojimo ir tobulėjimo;
- didėja įtampa ir priešiškas;
- konfliktas plinta į kitas sritis, įtraukia daugiau žmonių.

Kokių įgūdžių reikia konfliktui spręsti?

- Gebėjimas išsakyti savo poziciją, savo jausmus.

- Gebėjimas klausyti.
- Gebėjimas teikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį.
- Gebėjimas priimti grįžtamąjį ryšį.

Sprendžiant konfliktus labai svarbu:

- 1) situacijos įvardijimas (įvardijami faktai; kai ..., tai ...),
- 2) jausmų išsakymas (aš jaučiuosi ..., kai tu ...; man liūdna, kai ...; aš labai supykau, kai...),
- 3) klausymasis (klausymosi „mechanizmas“: 1 žingsnis – ausys; 2 žingsnis – smegenys; 3 žingsnis – informacijos apdorojimas; 4 žingsnis – stebime kūno kalbą; 5 žingsnis – sprendžiame, ką daryti su informacija; 6 žingsnis – grįžtamasis ryšys.)

7.1.3 priedas. „Apie kritikos etiką“

Kritika – toks žmogaus elgesys, kurio metu analizuojama kieno nors veikla, visa tai vertinama, nurodomai būdai bei priemonės trūkumams pašalinti. Kritika yra neigiamas įvertinimas. Ji remiasi konkrečiais faktais, logika, mąstymo operacijomis, abstrahavimu, apibendrinimu ir nieko bendra neturi su grubiais ginčais, rietenomis, grasinimais, sukeliančiais konfliktus. Kad kritika būtų veiksminga, nesukeltų prieštaravimų, neįžeistų kitų, ji turi atitikti tam tikrus reikalavimus:

1. Kritikuojant vengti intersubjektyvizmo (kritikos už palyginti gerą elgesį, gerus darbus).
2. Kritika turi būti pozityvi (skatinti tobulėti, išsakoma geranoriškai, o ne baudžianti, keršijanti).
3. Kritika turi turėti auklėjamąjį poveikį.
4. Kritikuoti reikia elgesį, poelgį, bet ne asmenybę.
5. Kritikuojant nesiremti išankstine susidaryta nuomone.
6. Kritika paremta faktais, logika, o ne emocijomis.
7. Nepriminti ankstesnių nusižengimų ar klaidų.
8. Kritikuojant nevengti ir pelnytai pagirti.
9. Negalima džiūgauti dėl vaikų nusižengimų.
10. Nereikalauti pasižadėjimo „daugiau taip nesielgti“.
11. Negalima vaiko kritikuoti ir bausti už sąžiningumą.
12. Neskubėti kritikuoti.
13. Kritikuojant reikia atsižvelgti į tai, kodėl buvo netinkamai pasielgta.

7.2. Praktinei daliai (metodai)

7.2.1 priedas. „Petia peštukas“

Planuojama trukmė – 8 min.

www.vaikams.lt/filmukai/senoji - animacija

7.2.2 priedas. „Konflikto sprendimas“

Planuojama trukmė – 10 min.

E. Karmaza knygoje „Smurtas mokykloje: prevencija ir pagalba“ siūlo penkis konfliktų sprendimo žingsnius, etapus.

Situacija: Įvykus konfliktui tarp mokinių vaikams pasakoma, kad konfliktai yra normalus reiškinys. Jie kyla dėl to, kad turime skirtingus pageidavimus, norus, skirtingai jaučiamės. Į

pateikiamus klausimus reikia atsakyti abiem. Sąlyga viena: kai vienas atsakinėja, kitas privalo išklaudyti nepertraukdamas.		
1 žingsnis	Pagarba vienas kitam.	„Galbūt dabar vienas kito nemėgstate, gal negerų minčių ar ketinimų turite. Šiuo momentu jas ginkite šalin ir pažiūrėkite vienas į kitą kaip į sau lygų žmogų“.
2 žingsnis	Pasirengimas spręsti.	„Galite pykti vienas ant kito labai ilgai, bet jūsų pyktis nė vienam nepagerins savijautos, neišspręs konflikto. Ar pasiruošę ieškoti išeities iš situacijos?“
3 žingsnis	Konflikto apibrėžimas.	Papasakok, kas, kada, kaip ir dėl ko įvyko. Būk pats sau atviras, sąžiningas. (Po vieno kalbėjusio išklausoma kita pusė, svarbu nepertraukti, nekomentuoti). Vėliau prašome perpasakoti „priešininko“ poziciją. Tai labai svarbi dalis, taip vaikai lavinami būti empatiški.
4 žingsnis	Sprendimo paieška.	Prašoma pasiūlyti kuo daugiau galimų sprendimo variantų, net tų, kurie iš pirmo žvilgsnio atrodytų nepriimtini. Mokytojas turi juos surašyti ir vėliau perskaityti mokiniams, siūlydamas išsirinkti tuos, kuriuos įgyvendinus jaustųsi gerai. Svarbu, kad vaikas įvertintų savo jausmus, tolimesnes pasekmes. Aptariama, kuris variantas abiem būtų priimtinausias; jei tokio nėra, ieškoma kompromiso arba priimamas laikinas variantas. Sužinoma, ką toliau po priimto sprendimo ketina daryti konfliktuojančios pusės. Sutariamas kitas susitikimo laikas.
5 žingsnis	Įvertinimas po tam tikro laiko.	Aptariama, kaip sekėsi laikytis priimto susitarimo, ką jautė tada ir dabar. Jei konflikto sprendimas buvo laikinas, bandoma spręsti dabar.

7.2.3 priedas. „Testas: Jeigu tau užmynė koją“

Planuojama trukmė – 10 min.

<p>Ar tu linkęs konfliktuoti, ar išsaugoti taiką, padės nustatyti šis testas. Pažymėk atsakymą, kuriam pritari.</p> <ol style="list-style-type: none"> Autobuse prasidėjo triukšmingas ginčas. Tavo reakcija: <ol style="list-style-type: none"> Nedalyvauju; Palaikau, mano supratimu, teisųj; Kišuosi aktyviai. Ar kritikuoji per susirinkimus mokytojus? <ol style="list-style-type: none"> Ne; Kai turiu įrodymų; Dažnai kritikuoji ne tik mokytojus, bet ir tuos, kurie juos gina. Ar dažnai ginčijiesi su draugais? <ol style="list-style-type: none"> Tik su nelinkusiais įsižeisti; Tik principiniais klausimais; Ginčai – mano stichija. Kaip reaguoji, jeigu kas nors lenda be eilės? <ol style="list-style-type: none"> Pykstu, bet tyliau; Pasakau pastabą; Einu į priekį ir rūpinuosi, kad būtų tvarka. Namuose pietums tau pateikė nepasūdytą patiekalą. Tavo reakcija:
--

- a) Dėl menkniekių netriukšmauju;
 - b) Tyliai pasiimu druskos;
 - c) Kandžiai ką nors pasakau ir galbūt demonstratyviai atsisakau valgyti.
6. Gatvėje ar autobuse tau užmynė koją:
- a) Pasipiktinęs pažiūriu į skriaudėją;
 - b) Pasakau pastabą;
 - c) Piktinuosi nerinkdamas žodžių.
7. Jeigu kas nors iš artimųjų nupirko daiktą, kuris tau nepatiko:
- a) Nutyliu;
 - b) Trumpai taktiškai pakomentuoju;
 - c) Imu bartis.
8. Nepasisekė loterijoje. Kaip reaguoji?
- a) Stengiuosi atrodyti neabejingas, nors prisiekiu joje nedalyvauti;
 - b) Nusivylimo neslepiu;
 - c) Pralaimėjimas ilgam sugadina nuotaiką.

Susumuok surinktus taškus. Už A atsakymus – 4, už B atsakymus – 2, už C atsakymus – 0 taškų.

ATSAKYMAS:

22-32 taškai. Tu taktiškas ir taikus žmogus, lengvai išvengi ginčų ir konfliktų. Posakis „Platonas man draugas, bet teisybė brangiau“ tau niekad netiktų. Galbūt dėl to tave kartais vadina prisitaikėliu. Būk drąsesnis, jeigu aplinkybės verčia būti principingu.

12-20 taškų. Tu garsėji kaip konfliktiškas žmogus. Bet iš tikrųjų konfliktuoji tik tada, kai neturi kitos išeities. Tvirtai gini savo nuomonę negalvodamas, kaip tai atsilieps tavo padėčiai ir draugiškiems santykiams. Esi korektiškas. Neįžeidinėji kitų, už tai pelnai pagarbą.

Iki 10 taškų. Ginčai ir konfliktai tai oras, be kurio negali gyventi. Mėgsti kritikuoti kitus, bet jeigu pats išgirsti pastabų, kritiką gali tiesiog „gyvą suvalgyti“. Tavo kritika – dėl kritikos, o ne dėl reikalo. Žmonėms šalia tavęs gyventi sunku – tavo grubumas ir nesivaldymas juos atstumia. Gal dėl to neturi tikrų draugų.

7.2.4 priedas. „Vidinių asmenybės konfliktų profilaktika“

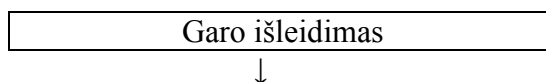
Planuojama trukmė – 10 min.

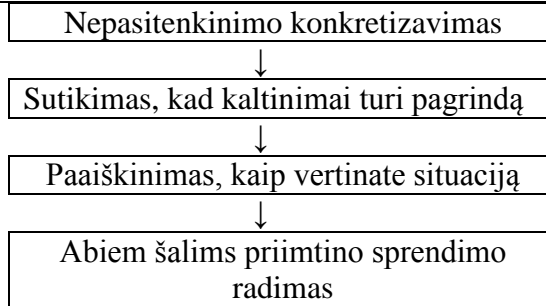
Mokiniai suskirstomi į grupes po 3–5. Tarpusavyje pasitardami įvardija ir užrašo vidinių asmenybės konfliktų profilaktiką apibūdinančius teiginius. Vėliau kiekviena grupė visiems pristato po vieną teiginį, kurį mokytojas fiksuoja lentoje ar dideliame popieriaus lape. Vyksta užduoties aptarimas, diskusija. (7.1.2 priede teorinei daliai yra vidinių asmenybės konfliktų profilaktika pagal psichologus, kurią galima pateikti šalia mokinių teiginių)

7.2.5 priedas. „Tarpasmeninių konfliktų sprendimas“ (išbandžius su mokiniais paaiškėjo, kad ši užduotis tinka 9–12 kl. mokiniams, o 5–8 kl. mokiniams – per sunki)

Planuojama trukmė – 15–20 min.

Mokiniai grupelėse po 4. Iš pradžių dirbama porose po 2: kiekvienas poros mokinys gauna aprašytą A arba B situacijos fragmentą (padalomoji medžiaga: A ir B situacijos); 5 minutes mokiniai ruošiasi suvaidinti situaciją pagal lentoje ar skaidrėje pateiktą tarpasmeninių konfliktų sprendimo schemą:





Praėjus 5 minutėms viena grupės pora vaidina savo situaciją, o kita – stebi ir fiksuoja, ar vaidinantys laikosi pateiktos schemos. Tuo metu mokytojas stebi mokinius ir juos, esant reikalui, konsultuoja. Suvaidinus situaciją stebėtojai teikia grįžtamąjį ryšį. Po to poros pasikeičia vaidmenimis. Antrai porai suvaidinus savo situaciją vėl teikiamas grįžtamasis ryšys. Atlikus užduotį vyksta bendra visos klasės mokinių refleksija. Baigus užduotį galima mokiniams akcentuoti, kad spręsti konfliktus yra atsakinga ir brandu.

Padalomoji medžiaga:

A situacija.

A.1. Jūs su savo mažuoju broliuku išsiruošėte į Druskininkų vandens pramogų parką. Smagiai leidžiate laiką, tačiau pastebite, kad daugelis vaikų į baseiną šokinėja nuo krašto, nors tai griežtai draudžiama. Ką tik vienas lankytojas vos neužšoko ant plaukiančio jūsų broliuko nugaros. Prižiūrėtojas visiškai į tai nereaguoja. Supykote ne juokais ir nusprendėte pamokyti šį vyrą, kaip reikia dirbti.

A.2. Esate prižiūrėtojas Druskininkų vandens pramogų parke. Jau aštunta diena dirbate be jokių išeiginių, nes Jūsų kolega serga ir tenka jį pavaduoti. Esate labai pavaręs. Svajojate greičiau namo ir į lovą. Stebite, kas vyksta baseine, tačiau viską matote kaip per miglą. Svarbu, kad niekas neskęsta, todėl tiesiog sėdite ir dirbate savo darbą. Jaučiate, kad darote tikrai daugiau nei turėtumėte. Prie Jūsų prieina interesantas.

B situacija.

B.1. Klasės seniūnė Brigita, sprendama klausimus, kurie svarbūs visai klasei, į sprendimo procesą neįtraukia klasės narių, o nusprendžia viena. Šią savaitę Brigita, viena pati, su niekuo nepasitarusi, nusprendė pakeisti artėjančios išvykos maršrutą. Tai jau ne pirma tokia situacija ir Jūs esate labai pikta(-as), kadangi matote tame savivaliavimą. Kiek kalbėta su Brigita – viskas veltui. Jūsų kantrybė trūko ir norite išsakyti Brigitai mažų mažiausiai, kokia(koks) esate nepatenkinta(-as).

B.2. Jūsų klasės mokiniai nuolat vengia prisiimti atsakomybę už klasės sprendimus. Praėjusią savaitę Jums reikėjo sudaryti artėjančios išvykos maršrutą ir buvote palikta likimo valiai – teko vienai sėdėti po pamokų ir sudaryti išvykos maršrutą, kadangi klasiokai „pasiplovė“... Esate nepatenkinta, pavargusi. Po maršruto pristatymo klasės auklėtojai(-ui) paašškėjo, kad klasiokai nepatenkinti Jūsų sudarytu maršrutu ir ji(jis) nutarė išsiaiškinti situaciją. Matote, kad auklėtoja(-as) ateina pikta(-as). Galvojate ir Jūs išdėstyti savo poziciją.

7.2.6 priedas. „Grižtamasis ryšys“

Planuojama trukmė – 10 min.

Organizuojama diskusija pateikiant šiuos klausimus:

- ⇔ *Kaip mes suprantame sąvoką „Grižtamasis ryšys“?*
- ⇔ *Kam jis reikalingas?*
- ⇔ *Kokia grįžtamojo ryšio reikšmė?*

Medžiaga diskusijos apibendrinimui:

- Kai grįžtamojo ryšio nėra, nepasitenkinimas kaupiasi, nes negatyvūs jausmai blokuojami.
 - Vėliau jie išliejami tokiu būdu, kad pašnekovui sukeliama negatyvūs jausmai.
 - Kai yra grįžtamasis ryšys, pašnekovai žino, kaip buvo interpretuojami jų žodžiai ir veiksmai.
 - Tada pašnekovas gali žinoti, kokį poveikį daro jo žodžiai ar veiksmai kitam.
 - Todėl jis gali rinktis: tai tęsti ar elgtis kitaip, kad tiek pašnekovui, tiek jam pačiam tiktų.
- Toliau kalbant apie grįžtamąjį ryšį su mokiniais aptariame, koks turėtų būti grįžtamasis ryšys į grįžtamąjį ryšį (ačiū!; ačiū už nuomonę; aš tave girdžiu... ir pan.)

Nepamirškite teikti pozityvų grįžtamąjį ryšį ir jį tinkamai priimti!

7.2.7 priedas. „Refleksija“

Planuojama trukmė – 5-10 min.

... ką man reiškia gerai konfliktuoti?...

Mokiniai į šį klausimą atsako raštu lapeliuose, norintys savo išvalgomis pasidalina su visais („Konflikte nėra tiesos, o tik skirtingos nuomonės“)

Pastaba: dirbant tiek su 5–8, tiek su 9–12 klasėmis visa šios temos medžiaga pateikiama per 2 arba 3 klases valandėles. Vienos klasės valandėlės metu galima tik trumpai apžvelgti šią temą.



8. Viešas kalbėjimas

Uždavinys 5–8 klasei

Atlikę pateiktas praktines užduotis mokiniai gebės viešai pristatyti save kaip unikalią asmenybę, atsižvelgdami į konkrečią situaciją.

Uždavinys 9–12 klasei

Išklausę pateiktą teorinę medžiagą ir atlikę praktines užduotis mokiniai gebės parengti ir pasakyti viešai 2–3 minučių proginę kalbą. Gebės nugalėti baimę kalbėdami prieš auditoriją, valdyti auditorijos dėmesį.

Priemonės

Internetas, multimedija, popierius, rašymo priemonės, asmeniniai daiktai, padėsiantys reprezentuoti save.

Darbo formos

Minčių lietus, diskusija, individualus darbas, grupinis darbas

Aprašymas

1. Lūkesčių išsakymas, uždavinių skelbimas (1–2 min.)
2. Minčių lietus „Ką žinau apie viešą kalbėjimą“ (2–3 min.)
3. Viešojo kalbėjimo privalumai ir trūkumai(darbas grupėse) (8.1.1. priedas) (5min.)
4. Praktinė užduotis „Du kalbėtojai“ (8.1.2. priedas) (2 min.)
5. 7:7:30 taisyklė (8.1.3. priedas). Neverbalinė kalba (8.1.4.priedas) (10 min.)
6. Keičiu požiūrį (8.2.1. priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.) (5 min.)
7. Pozityvus prisistatymas (8.2.2. priedas) (rekomenduojama 5–8 kl.) (vienam mokiniui skiriama 1–2 min.)
8. Viešojo kalbėjimo rūšys (8.1.5. priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.) (5 min.)
9. Praktinė užduotis-kalbos analizė (8.2.3. priedas) (rekomenduojama 9–12 kl.) (8–10 min.)
10. Sveikinimo kalbų rengimas (darbas grupėse) (rekomenduojama 9–12 kl.) (10 min.)
11. Sveikinimo kalbų pristatymas (rekomenduojama 9–12 kl.) (vienam mokiniui skiriama 1–2 min.)
12. Apibendrinimas, refleksija (5 min.)

Rekomenduojama literatūra

1. Baršauskienė V., Ivaškevičienė B. *Komunikacijų teorija ir praktika*. Kaunas: Technologija, 2005.
2. *Bendravimo menas*. Vilnius, 1993.
3. *Bendravimo pagrindai*. Suaugusiųjų švietimas. Vilnius: Kronta, 2007.
4. *Kūno kalba*.
http://www.upc.smm.lt/tobulinimas/renginiai/medziaga/metodine_1_k_mokytojams/failai/03%20Kuno%20kalba.pdf: 2013-11-08.
5. Nauckūnaitė Z. *Iškalbos mokymas*. Kaunas: Šviesa, 2000.
6. *Prezidentės sveikinimo žodis Rugsėjo 1-osios koncerte „Beauštantai aušrelė“*.
http://www.youtube.com/watch?v=t_Rt81QyXIk: 2011-0-11-08
7. 7:7:30. http://www.lietuvionamai.vilnius.lm.lt/index_files/7730lidija.pdf: 2012-11-08.

PRIEDAI

8.1.1. Teorinei daliai

8.1.1 priedas. Viešas kalbėjimas: baimė, kurią galima valdyti

Viešas kalbėjimas: baimė, kurią galima valdyti

Alina Kemežienė, www.DELFI.lt, 2008 m. lapkričio 24 d. 17:25

Auditorijos baimė yra antra dažniausiai įvardijama didžiausia žmogaus baimė. Ar įmanoma ją kontroliuoti? Vilniaus oratoriaus meistriško „Toastmasters` Club Vilnius“ iniciatoriai turi vienareikšmį atsakymą – TAIP.

Kalbėti prieš auditoriją gali visi?!

„Nėra žmonių „turinčių iškalbą duotą iš Dievo“, yra žmonės, įvaldę iškalbos meną ir drįstantys tuo pasinaudoti. Svarbiausia – tuo patikėti ir treniruotis“, – įsitikinęs „Toastmasters` Club Vilnius“ prezidentas, viešojo kalbėjimo ir oratorystės specialistas Igoris Vasiliauskas, du kartus per mėnesį kviečiantis vilniečius į oratorystės įgūdžių tobulinimo susitikimus.

Pralaužti ledus

Susitikime viskas vyksta pagal iš anksto suderintą eigą. Vakaro šeimininkas, laiko fiksuotojas, gramatikos specialistas, vyriausias vertintojas, kalbų ekspromtu šeimininkas – tai savanoriškai prisiimti vaidmenys, kuriuos kiekvieną kartą atlieka vis kiti klubo nariai.

Po ekspromto kalbų ir jų vertinimo, ateina eilė sakyti iš anksto pasiruoštą kalbą. Vienas klubo narys sako „ledlaužio“ kalbą – jis turi 4 minutes, per kurias reikia prisistatyti. Vakaro kalbėtojui pavyko puikiai – auditorija ploja ir juokais prašo pakartoti.

Po „ledlaužio“ pasisakymo prieš auditoriją stoja žmogus, kiek įdėmiau nei kiti stebėjęs kalbėtojo pasisakymą. Jis pasiryžęs pateikti pastebėjimus ir rekomendacijas kalbėjusiam. Šio vakaro programoje dar laukia ir kandidatų į JAV prezidentus rinkiminių kalbų vaizdo analizė.

Nuo susitarimų šeimoje – iki išskirtinių derybų versle

„Klubo susitikimuose tostų nesakome, nors viešo kalbėjimo įgūdžiai praverčia ir šioje srityje, – sako I. Vasiliauskas. – Praktinis retorikos įgūdžių pritaikymas labai platus: nuo derybų ir vaidmenų pasiskirstymo šeimoje, kasdienių prezentacijų ir pranešimų darbe iki bendravimo su žiniasklaida ar išskirtinai svarbių verslo derybų“.

Pasak I. Vasiliausko, svarbu ne tik žinoti ką ir kada pasakyti, bet ir kaip tai padaryti. „Ar teko

išgyventi dėl to, kad ginčo metu susijaudinęs nesumojote, ką pasakyti arba kad pašnekovo tonas išmušė iš vėžių ir teko sutikti su jo sąlygomis? Toastmasters' klubo narių tikslas – išmokyti valdyti pokalbį ir išvengti nekontroliuojamų situacijų“, – sako I. Vasiliauskas.

Pasak pašnekovo, nemažiau svarbu ir komfortabiliai jaustis prieš auditoriją, nerodyti baimės ar nerimo ženklų, kurie trukdo auditorijai patikėti sakomų žodžių tiesa. Klube pagal tarptautinius standartus yra skirtingų lygių ir sudėtingumo kalbos. Pirmoji yra ledlaužio, kita kalba skirta kalbos struktūros tobulinimui, ir t.t. Tik pasakęs pirmojo lygio kalbą gali judėti toliau.

Klubo nariai, kurie su viešu kalbėjimu susiduria dažniau ir siekia ne įveikti baimes, o daryti įspūdį, netrukus keliauja į aukštesnįjį lygį. Pažengusieji sako sudėtingesnes kalbas, yra išbandomi provokacinėmis situacijomis, mokomi sudėtingų oratoriaus technikų, padedančių kontroliuoti pokalbį ir išvengti nevaldomų situacijų.

„Toastmasters“ klubo oratorytės meistriškumo specialistai išskiria 10 pagrindinių viešo kalbėjimo klaidų:

1. Verkšlenimas. Pasisakymą pradėkite nuo didelio „bum“: iškalbingų statistikos faktų, įdomios citatos, svarbiausios žinios – kažko stipraus, kas iš karto prikausto auditorijos dėmesį. Stovint prieš auditoriją, neverta atsiprašinėti už tai, kad „...atimsiu šiek tiek brangaus jūsų laiko.“, kad „...nežinau, ar aiškiai išdėščiau savo mintis...“, arba prisipažinti, jog „...na, štai ir viskas, ką norėjau pasakyti...“

2. Kito kalbėtojo aklas kopijavimas. Jei bandysite apsimesti tuo, kuo nesate, klausytojai jus kaipmat demaskuos. Dirbtinumas atsispindi balso intonacijoje, mimikoje, gestuose, kūno laikysenoje – yra daugybė ženklų, išduodančių, jog esate ne savam kaily.

3. Nesugebėjimas patraukti auditorijos į savo pusę. Auditorija nori žinoti, kas jūs toks. Jei praleisite progas pabendrauti su savo klausytojais prieš prezentaciją, mažinsite klausytojų pasitikėjimą.

4. Rodomas nepasitikėjimas savimi. Auditorija sunkiai patikės savimi nepasitikinčio kalbėtojo žodžiais, todėl prieš pradėdant kalbą verta išbandyti viską, kas gali padėti numalšinti nervinę įtampą: pasiklausyti muzikos, giliai kvėpuoti, atlikti fizinius pratimus, pvz., kilnoti pečius.

5. Kalbos skaitymas iš rašto. Tai visiškas neprofesionalumas, publiką veikiantis migdančiai. Ruošiantis kalbai verta susirašyti raktinius žodžius, į kuriuos užtektų žvilgtelėti. Kalbant ypatingai svarbus akių kontaktas su auditorija, o skaitant jo tiesiog nebelyka.

6. Svetimi pavyzdžiai. Galite pasinaudoti kitų citatomis, tačiau siekdami išlaikyti ryšį su publika sudėtingesnius teiginius privalote iliustruoti savais pavyzdžiais. Jei manote, kad nežinote įdomių pavyzdžių, vadinasi, nepakankamai pasistengėte jų ieškodami.

7. Kalbėjimas be užsidegimo ir aistros. Kuo aistringiau šnekėsite, tuo didesnė tikimybė, kad publika patikės ir ims elgtis taip, kaip siūlote jūs.

8. Kalbos pabaigimas klausimais ir atsakymais. Baigdami kalbą, užsiminkite, kad judate link pabaigos ir laukiate klausimų. Po klausimų ir atsakymų dar papasakokite istoriją, kuri siejasi su kalbos tema ar reziumuoja pagrindinius teiginius. Apibendrinkite citata ar kvietimu veikti.

9. Kalbėti nepasiruošus. Kalboje neverta naudoti informacijos, į kurią nesate įsigilinęs, o tik paviršutiniškai susipažinęs ar žinote iš nuogirdų. Nepatingėkite pasirepetuoti, kad užsitikrintumėte, jog paliksime gerą įspūdį. Kalbėdami nepasiruošę rizikuojate savo reputacija.

10. Nepripažinti, kad gerą kalbėjimą lemia įgūdžiai. Efektyvūs vadovai mokosi kalbėti prieš auditoriją taip pat, kaip mokosi naudoti visus kitus verslo valdymo ir įtakos įrankius.

8.1.2 priedas. „Du kalbėtojai“

Du klasės mokiniai iš anksto pasiruošia du vaidmenis: vienas turės į klasę įeiti ir elgtis kaip visiškai savimi nepasitikintis kalbėtojas. Kitas turės suvaidinti savimi pasitikintį kalbėtoją. Juos stebintys mokiniai turės palyginti šiuos pasirodymus, pateikti pastabų, kokie jiems pasirodė abu kalbėtojai.

8.1.3 priedas. „7:7:30 taisyklė“

Pateikiama vaizdinė priemonė:

http://www.lietuviunamai.vilnius.lm.lt/index_files/7730lidija.pdf

arba 1-oji rinkmena: [Vieso kalbejimo pamokai\1. 8.1.1. priedas 7730lidija.pdf](#)

Galima apsiriboti ir glausta informacija:

7 s. Per tiek laiko auditorija(klausytojai) susidaro įspūdį apie kalbėtoją. Tiek laiko pakanka, kad spausdami sutiktajam ranką susidarytume įspūdį apie jį.

7 min. Tiek laiko kalbėtojas turi auditorijai sudominti ir palenkti į savo pusę klausytojus.

10-30 min. Tiek laiko kalbėtojas turi tam, kad įdomiai ir įtaigiai pateiktų svarbiausią informaciją. Per tiek laiko tik 7 proc. mūsų kalbėjimo teksto perteikiama žodžiais, 38 proc. – balsu tonu, 55 proc. – kūno kalba (gestais, mimika, išvaizda).

8.1.4 priedas. „Neverbalinė kalba“

Nauckūnaitės Z. Pateiktis „Kūno kalba“

http://www.upc.smm.lt/tobulinimas/renginiai/medziaga/metodine_1_k_mokytojams/failai/03%20Kuno%20kalba.pdf

arba 2-oji rinkmena: [Vieso kalbejimo pamokai\2. 8.1.2 priedas Kūno kalba.pdf](#)

arba pateiktis „Ką kalba mūsų kūnas?“

8.1.5 priedas. „Viešojo kalbėjimo rūšys“

Pateiktis: 3-oji rinkmena.

[Vieso kalbejimo pamokai\3. 8.1.3 priedas viesosios kalbos.pptx](#)

8.2. Praktinei daliai (metodai)

8.2.1 priedas. „Keičiu požiūrį“

Mokysime mokinius pozityvaus požiūrio į žmonių savybes, iš pirmo žvilgsnio atrodančias neigiamomis. Galima kartu su mokiniais pildyti lentelę, pvz.:

Tobulintina savybė	Teigiamas požiūris
Verksnys	Jautrus

Išsiblaškęs	Lakios vaizduotės
Rėksnys	Stipraus balso
Pesimistas	Atsargus
Vėluojantis	...
Kritiškas	...

8.2.2 priedas. „Pozityvus prisistatymas“

Paskutinę užduotį – prisistatymą - mokiniai atlieka po vieną. Jie turi pateikti įtikinamą prisistatymą, gali naudotis pasirinktomis vaizdinėmis priemonėmis, iš namų atsineštais daiktais, kurie padėtų pasakoti apie pomėgius. Svarbu akcentuoti savo teigiamas savybes, pateikti pozityvų savęs vertinimą.

Aptariant prisistatymus galima pateikti vienas kitam patarimų, ką dar buvo galima paminėti, kokias savybes reikėjo įtraukti į prisistatymą.

8.2.3 priedas. „Kalbos analizė“

Filmuotos medžiagos peržiūra ir teksto skaitymas:

Filmuota medžiaga: http://www.youtube.com/watch?v=t_Rt81QyXIk; arba [Vieso kalbėjimo pamokai\Prezident_s sveikinimo _odis Rugs_ jo 1-osios koncerte „Beau@tanti au@rel .mp4](#), arba 4-oji rinkmena.

Tekstas:

„Miela drauge,

Šiandien tavo šešioliktasis gimtadienis. Šiandien tavo diena. Vartydama nuotraukų albumą aš išvydau mus, tokias nedidukes ir juokingai išsiviepusias ligi ausų.

Prisimeni, kai mes būdamos mažytės kiek patyrėme barnių... Jie kilo dėl menkniekių, bet tada mums tai būdavo labai svarbu. Ar pameni mūsų besaikį juoką iki numirimo? Tos saulėtos dienos kieme, nieko neveikimas, besaikis juokas ir mes. Mūsų mokymasis važinėti dviračiu, griuvimai ir isteriškas verksmas, kuris trukdavo vos porą minučių. Prisimeni mūsų pilis, kurios neišstovėdavo daugiau kaip penkias minutes. Kokie gražūs buvo mūsų sniego angelai, o kokios pilys! Ponas besmegenis, kuris būdavo labai madingas, bet kreivas. Jo išsišiepimas buvo kaip mūsų. Būdavo smagu gi, nesakyk.

Labai greitai prabėgdavo mūsų šalti vakarai prieplaukoje su karšta arbata. Valandėlės atvirumo, kurių mums taip reikėdavo. Ir tai truko dešimt metų. Dešimt metų mes jau draugės.

Deja, tao, kas nutiko per tuos dešimt metų, pakartoti negalima, tokie dalykai vyksta vieną kartą gyvenime.

Tai šiandien sveikinu tave su gimtadieniu. Linkiu, kas išsipildytų slapčiausios tavo svajonės.“]

Filmuotos medžiagos ir perskaityto sveikinimo analizė-palyginimas:

Mokiniai įvardina:

kas bendro tarp šių kalbų;

kuo tos kalbos skiriasi;

kaip klausytoją įtakoja kalbančiųjų kūno kalba?

8.2.4 priedas

Parengus kalbą grupėse, ji pristatoma viešai. Klausytojai kalbą vertina pagal skalę (lentelė žemiau). Dvi paskutinės lentelės eilutės skirtos apibendrinimui ir refleksijai.

Pagrindiniai įvertinimo kriterijai	Įvertinimas			
Akių kontaktas	L	G	P	B
Rankų judesiai	L	G	P	B
Veido išraiška	L	G	P	B
Vidinės pusiausvyros išlaikymas	L	G	P	B
Žodžių aiškumas	L	G	P	B
Taisyklingas kirčiavimas	L	G	P	B
Tinkamas balso tonas	L	G	P	B
Pakankamas garsas	L	G	P	B
Teisingas tarimas	L	G	P	B
Papildomas komentaras				
L – labai gerai; G – gerai; P – patenkinamai; B - blogai				

8.2.5 priedas. Konkrečios pamokos 9 klasėje aprašymas

Užrašai viešajam kalbėjimui

Pamoka organizuota 9-oje klasėje.

Pamokoje naudotos skaidres galima atsisiųsti iš interneto svetainės www.ignalina.lt.

Uždavinys 9–12 klasei. Išklaušę pateiktą teorinę medžiagą ir atlikę praktines užduotis mokiniai gebės parengti ir pasakyti viešai proginę kalbą. Gebės nugalėti baimę kalbėdami prieš auditoriją, valdyti auditorijos dėmesį.

Priemonės. Internetas, multimedija, rašymo lenta, popierius, rašymo priemonės.

Darbo forma. Minčių lietus, diskusija, individualus darbas, grupinis darbas

Aprašymas:

- | | |
|--|-----------|
| 1. Lūkesčių išsakymas, uždavinių skelbimas | 1–2 min. |
| 2. Minčių lietus „Ką žinau apie viešą kalbėjimą“ | 2–3 min. |
| 3. Praktinė užduotis-kalbos analizė | 8–10 min. |
| 4. Teorinė-praktinė dalis | 8–10 min. |
| 5. Sveikinimo kalbų rengimas (darbas grupėse) | 8–10 min. |
| 6. Sveikinimo kalbų pristatymas ir vertinimas | 5–7 min. |
| 7. Apibendrinimas, refleksija. | 2–4 min |

Rekomenduojama literatūra:

1. Baršauskienė V., Ivaškevičienė B. Komunikacijų teorija ir praktika. Kaunas: Technologija, 2005.
2. Bendravimo menas. Vilnius, 1993.
3. Bendravimo pagrindai. Suaugusiųjų švietimas. Vilnius: Kronta, 2007.
4. Kūnokalba. http://www.upc.smm.lt/tobulinimas/renginiai/medziaga/metodine_1_k_mokytoja_ms/failai/03%20Kuno%20kalba.pdf: 2013-11-08.

5. Nauckūnaitė Z. Iškalbos mokymas. Kaunas: Šviesa, 2000.
6. Prezidentės sveikinimo žodis Rugsėjo 1-osios koncerte „Beauštanti aušrelė”.
http://www.youtube.com/watch?v=t_Rt81QyXIk: 2011-0-11-08
7. 7:7:30.http://www.lietuviunamai.vilnius.lm.lt/index_files/7730lidija.pdf: 2012-11-08.

Teorinė dalis

Situacija: klasėje stalai stovi sujungti po du. Prie jų sėdi po 4-5 mokinius.

(Darbui grupėse galima palikti ir tokias grupes. Tačiau prieš kalbos rengimą rekomenduoju grupes pakeisti, mokinius skaičiuojant iki 5 ir suformuojant naujas 5 grupes).

Pamokos uždavinys:(2 skaidrė, 1–2 min.)

- **Išklause teorinę medžiagą ir atlikę praktines užduotis gebėsite parengti ir pasakyti proginę kalbą.**
- **Gebėsite nugalėti baimę kalbėdami prieš auditoriją, valdyti auditorijos dėmesį.**

Minčių lietus „Ką žinau apie viešą kalbėjimą“ (3 skaidrė, 2–3 min.)

Mokinių mintis užrašau ant popierinės rašymo lentos.

Teorinė-praktinė dalis (4–10 skaidrės, 8–10 min.)

Kas yra viešasis kalbėjimas (4 skaidrė)

Jau antikos laikais menas kalbėti, gera iškalba buvo svarbus ir išplėtotas mokslas. Tas mokslas vadinamas retorika. Paprastai retorika suprantama kaip iškalbos teorija ir praktika. Jos pagrindinė forma yra viešasis kalbėjimas arba viešoji kalba. Retorikos požiūriu viešoji kalba – kalbėtojo monologas tam tikra tema, skirtas iš anksto organizuotai klausytojų grupei tiesiogiai bendraujant su klausytojais.

Viešųjų kalbų rūšys (5 skaidrė)

Emocinės kalbos (6 skaidrė)

Darbas grupėmis: (7 skaidrė, 8–10 min.)

Dabar matysite ir girdėsite dvi kalbas. Jas išklause jūs turėsite keletą sekundžių pagalvoti, kas svarbu pristatant proginę kalbą? Kas bendro tarp šių kalbų? Kuo šios kalbos skiriasi? Kaip klausytoją įtakoja kalbančiųjų kūno laikysena?

Analizė: skaitomo teksto ir filmuotos medžiagos aptarimas.

Tekstas:

„Miela drauge,
Šiandien tavo šešioliktasis gimtadienis. Šiandien tavo diena. Vartydama nuotraukų albumą aš išvydau mus, tokias nedidukes ir juokingai išsiviepusias ligi ausų.

Prisimeni, kai mes būdamos mažytės kiek patyrėme barnių... Jie kilo dėl menkniekių, bet tada mums tai būdavo labai svarbu. Ar pameni mūsų besaikį juoką iki numirimo? Tos saulėtos dienos kieme, nieko neveikimas, besaikis juokas ir mes. Mūsų mokymasis važinėti dviračiu, griuvimai ir isteriškas verksmas, kuris trukdavo vos porą minučių. Prisimeni mūsų pilis, kurios neišstovėdavo daugiau kaip penkias minutes. Kokie gražūs buvo mūsų sniego angelai, o kokios pilys! Ponas besmegenis, kuris būdavo labai madingas, bet kreivas. Jo išsišiepimas buvo kaip mūsų. Būdavo smagu gi, nesakyk.

Labai greitai prabėgdavo mūsų šalti vakarai priplaukoje su karšta arbata. Valandėlės atvirumo, kurių mums taip reikėdavo. Ir tai truko dešimt metų. Dešimt metų mes jau draugės.

Deja, tai, kas nutiko per tuos dešimt metų, pakartoti negalima, tokie dalykai vyksta vieną kartą

gyvenime.

Tai šiandien sveikinu tave su gimtadieniu. Linkiu, kas išsipildytų slapčiausios tavo svajonės.“|

Filmuota medžiaga: http://www.youtube.com/watch?v=t_Rt81QyXIk; arba [Viesokalbejimopamokai\Prezident_ssveikinimo_odisRugs_jo_1-osios_koncerte_„Beau□tanti au□rel .mp4](#), arba 4-oji rinkmena.

Išklausę tekstą ir peržiūrėję įrašą mokiniai atsako į pateiktus klausimus (7 skaidrė, po keletą pastebėjimų klausiu kiekvienos grupės) ir bandome kartu formuluoti išvadas:

Taigi galima daryti kelias išvadas, kad gerai proginei kalbai svarbūs keli aspektai: (10 skaidrė)

1. Gerai paruošta kalba – tekstas
2. Teigiamas kalbėtojo įvaizdis

Teorinė-praktinė dalis (11–22 skaidrės, 8–10 min.).

Teorinė dalis (20–22 skaidrės). Praktinė dalis (20 skaidrė).

Mokiniai vardina, kas jiems padeda nusiraminti, fiksuoju rašymo lentoje;

Vadovaudamasi 21 skaidre prašau mokinių atsistoti ir padaryti keletą pratimų: rankų kojų atpalaidavimo, balso lavinimo („burzgimo“) pratimų. Vėl susėdus parodau baimės taškus.

(Bendrą raminamąjį poveikį ir širdies ritmui ir nerimo apimtai psichikai turi konkretaus taško rankoje masažas. Taip vadinamas 7 širdies taškas randamas iškart plaštakos apačioje, išorinėje riešo dalyje, mažojo piršto linijoje. Dvi minutes spauskite mažojo piršto link. Šio taško spaudimas paprastai sumažina širdies plakimą ir apramina protą.

Spaudžiant Perikardo 6 akupunktūros tašką tai pat galima sumažinti nerimą. Jis yra rankos vidinėje pusėje, per tris pirštus po riešu, pačiame viduryje tarp sausgyslių. Spausti 2 min. viduriniojo piršto kryptimi.

Šie taškai gali būti veikiami kas valandą, kol simptomai susilpnėja, arba veikiami profilaktiškai, jei žinote, kad atsidursite nerimą sukeliančioje situacijoje. Perikardo 6 taškas gali būti naudingas, kai gresia panikos priepuolis.)

Praktinis darbas (23–25 skaidrės, 8–10 min.):

1. Mokinius išskaičiuoju po penkis; pirmuosius sodinu prie pirmo stalo – tai pirmą grupę, antruosius prie antro – antra grupė ir taip toliau. Yra 5-ios grupės.

2. Pateikiu praktinį darbą: sukurti proginę kalbą ir ją pristatyti.

3. Išdalinu vertinimo lapus, kuriuose esantys kriterijai yra nuoroda, kokias turi būti kalba ir į ką atkreipti kalbą pristatant. Kalbai sukurti skiriama 8 min. Laikui skaičiuoti galima naudoti programėlę www.online-stopwatch.com

4. Kiekvienos grupės atstovas pristato savo kalbą.

5. Klausantieji žymi vertinimą į lentelę.

Refleksija (3–4 min.):

Skaičiuojame vertinimo lapuose daugiausia surinktų balų.

Atsakome į klausimus (26 skaidrė): Kuri grafa surinko daugiausia balų, kuri mažiausia? Kaip jums atrodo, kodėl? Ar sunku sukurti proginę kalbą? Ar baisu ją pristatyti klasėje savo draugams? Ar taip pat jaustumėtės, jei kalbą reikėtų pristatyti mažai pažįstamų žmonių ar kitos klasės akivaizdoje?

Pabaigai: ar mokame pažinti, ką sako žmogaus veidas ir kūnas? (27–29 skaidrės).

III dalis. DRĄSA VEIKTI (VERSLUMAS) – SIŪLYTI IR ĮGYVENDINTI IDĖJAS

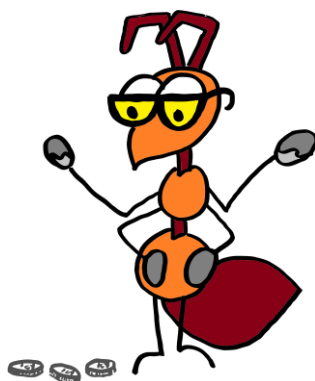
9. Sėkmės istorijos

10. Kaip organizuoti renginį

11. Kaip man pavyko?

12. Džiaugsmo laiškas sau

Laukiamas pokytis: padidėjęs mokinių aktyvumas, padaugėja mokinių įgyvendintų renginių, mokiniai patys veda klasės valandėles, siūlo ir įgyvendina pasiūlytas idėjas, moka įveikti nesėkmes.



9. Sėkmės istorijos

Uždavinys 5–8 klasei

Susipažinę su svečiais mokiniai gebės išklausti svečių sėkmės istorijas, suformuluoti po 1–2 sėkmės istorijų priežastis atskleidžiančius klausimus ir išsakyti savo nuomonę.

Uždavinys 9–12 klasei

Susipažinę su svečiais ir išklausę pristatytas sėkmės istorijas mokiniai gebės dalyvauti diskusijoje, išsakyti savo nuomonę, pateikti klausimų svečiui.

Priemonės

Mokyklinė lenta, medis ant A2 formato lapo, įvairių spalvų rutuliai (pagal dalyvių skaičių), 4 A3 formato lapai, 4 markeriai, multimedija ir kompiuteris, fotoaparatas.

Darbo formos

Paskaita, diskusija, grupinis darbas, klausimai-atsakymai, refleksija.

Aprašymas

Susitikimo pasirengimui galima skirti atskirą klasės valandėlę ar jos dalį, kurios metu patariama su mokiniais aptarti „sėkmingo žmogaus“ sąvoką, susitarti, kas galėtų būti svečias (9.2.1 priedas) ir kaip jį pasikviesti.

Jei susitikimą organizuos patys mokiniai, rekomenduojama iš anksto aptarti susitikimo etapus ir moderatoriaus pareigas (9.1.2 priedas).

Susitikimo aprašymas:

1. Susitikimo temos bei svečio pristatymas.
2. Darbas 3–4 grupėse. Teksto apie sėkmingą žmogų skaitymas ir svarbiausių minčių pristatymas (10 min.) (9.2.4 priedas).
3. Svečio sėkmės istorija (15 min.). Siekiant, kad mokiniai klausydami mąstytytų, prieš klausymą rekomenduojama pateikti užduotį.
4. Klausimų svečiui pateikimas (10 min.) (9.2.6 priedas).
5. 10 sėkmės principų kūrimas (5-7 min.) (9.2.7 priedas).
6. Refleksija (5 min.) (9.2.8 priedas).

Rekomenduojama literatūra

1. Rimantas Želvys „Bendravimo psichologija“.

PRIEDAI

9.1. Teorinei daliai

9.1.1 priedas. Pateiktis „Į pagalbą mokytojui“

Pateiktį galima atsisiųsti iš Pasitikėjimo ugdymo programos metodinės medžiagos svetainėje www.ignalina.lt.

9.1.2 priedas. Pasirengimas susitikimui

Prieš susitikimą reikia numatyti, kas bus į jį kviečiamas. Rekomenduojama, kad kviečiamą asmenį pasiūlytų patys mokiniai.

Jei susitikimas vyks vyresnėms klasėms, rekomenduojama, kad patys mokiniai sugalvotų, kaip pakviesti norimą asmenį bei jį pakviestų, suderintų susitikimo laiką.

Jeigu susitikimą ves patys mokiniai arba jei susitikimas vyks kelių klasių mokiniams vienu metu, rekomenduojama prieš susitikimą skirti laiko pasirengimui, numatyti susitikimo moderatorius.

Moderatorius yra žmogus, prižiūrintis susitikimo eigą. Jo pareigos:

- prižiūrėti tvarką susitikimo metu;
- padėti, patarti svečiui iškilus problemoms;
- iš anksto aptarti su svečiu techninių priemonių reikalingumą, susitikimo eigą ir vedimo metodus, tikslinės grupės amžių;
 - užtikrinti, kad būtų laikomasi minimalių etiketo taisyklių;
 - grupes suskirstyti vaidmenimis;
 - korektiškai diskutuoti;
 - naudoti kuo trumpesnes citas;
 - vengti asmeninių diskusijų;
 - privalumai: taktiškumas, profesionalumas ir etiškumas;
 - suprasti, kad nuo moderatoriaus veiksmų bei veiklos tiek susitikime, tiek už jo ribų priklauso ir susitikimo įvaizdis;
 - būti geranorišku ir draugišku – „pasikėlusių“ žmonių niekas nemėgsta.

Pasirengimas susitikimui

Pirmasis etapas – pasirengimas, susitikimo užduočių apibrėžimas ir dalyvių skaičiaus patikslinimas.

Susitikimo planavimas:

- susitikimo data, laikas ir vieta;
- pasidalinimas vaidmenimis;
- patyrusių ir profesionalių moderatorių skyrimas;
- sklaidos numatymas (fotografavimas, straipsnių parengimas, reklama).

Antrasis etapas – susipažinimas. Šio etapo metu susitikimo dalyviai turi galimybę pasikalbėti neformalioje aplinkoje, susipažinti su susitikimo organizatoriais, atstovu, programa ir sukurti pasitikėjimo atmosferą.

Trečiasis etapas – pagrindinis. Šio etapo metu vyksta tiesioginis bendravimas:

1. Temos pristatymas.
2. Tikslų ir uždavinių išskėlimas.
3. Sėkmės istorijos pristatymas, pavyzdžių pateikimas.
4. Sėkmės istorijos aptarimas.
5. Diskusija, dalyvių nuomonės.
6. Refleksija. Apibendrinimas.

9.2. Praktinei daliai

9.2.1 priedas. Kas galėtų būti svečiais?

Ką pakviesti į susitikimą pasidalyti sėkmės istorija, turėtų pasiūlyti patys vaikai. Svarbu, kad, jų nuomone, kviečiamas asmuo būtų sėkmingas. Galimos idėjos, kas galėtų būti kviečiamas:

- Kavinės savininkas
- Mokyklos direktorius
- Policijos komisaras
- Pradinių klasių mokytoja
- Populiarus dainininkas
- Rašytojas
- Žymus sportininkas
- ...

9.2.2 priedas. Pasiskirstymas grupėmis

Siūlomi pasiskirstymo grupėmis būdai:

1. Matematinės figūros: 1 grupė – trikampiai, 2 grupė – stačiakampiai, 3 grupė – apskritimas, 4 grupė – trapecija.
2. Išsiskaičiavimas.
3. Susigrupavimas pagal kortų piešinius/ženklus.
4. Susigrupavimas pagal sukarpytus paveikslėlius (tiek dalių, kiek reikia).
5. Susigrupavimas pagal tai, kas ką mėgsta.

9.2.3 priedas. Galimas įžanginis žodis

Labai trumpai noriu paklausti, kaip jūs suprantate sėkmingo žmogaus sąvoką. Kokia tai asmenybė, kokias būdo savybes jai priskirtumėte, kaip atrodo sėkmingas žmogus ir kodėl jis yra sėkmingas?! Ar žinote tokių žmonių savo tarpe, apie kurių kiti kalba – „jis sėkmingas, jam sekasi. Kur tik benueitų – jam pasiseks, jis vakarėlių siela, jam puikiai sekasi su merginomis, prie jo lipte limpa pinigai“.

9.2.4 priedas. Tekstai skaitymui „Kas yra sėkmingas žmogus?“

Tekstai pateikti iš:

1. <http://www.tavosekme.lt/news/kas%20yra%20s%C4%97kmingas%20zmogus/>
2. <http://www.gyvenimoguru.lt/trys-sveciai/>
3. <http://www.snaujienos.lt/naujienos/bustas/24583-ei-paprasti-dalykai-js-namuose-pagal-fengui->
4. <http://richelie.lt/straipsniai/kas-lemia-pasitenkinima-karjera-ir-sekminga-profesini-kelia/>

Tekstai 5–8 klasių mokiniams

1 grupė

Moteris išėjo iš savo namų ir pamatė kiemelyje prie gatvės tris senokus su ilgomis baltomis barzdomis. Ji nepažino jų, bet tarė: „Tikriausiai mes nepažįstami, bet jūs ko gero alkani. Prašau užeit į namus ir pavalgykit.“

„O vyras namie?“, – paklausė jie.

„Ne“, – atsakė moteris. – „Jo nėra.“

„Tada mes negalime užeiti“, – atsakė jie.

Vakare, kada jos vyras grįžo namo, moteris papasakojo, kas nutiko.

„Eik ir pasakyk jiems, kad aš namie, ir pakviesk juos į vidų!“, – pasakė vyras.

Moteris išėjo ir pakvietė juos.

„Mes negalime užeiti visi trys“, – atsakė jie.

„Kodėl?“, – nustebo ji.

Vienas iš senokų paaiškino: „Jo vardas – Turtas“, – tarė jis rodydamas į vieną iš savo draugų, ir pasakė rodydamas į kitą: „O šito vardas – Sėkmė, mano vardas – Meilė.“ Po visko pridūrė: „Dabar eik namo ir pakalbėk su savo vyru apie tai, kurį iš mūsų jūs norite matyti savo namuose.“

Moteris nuėjo ir papasakojo vyrui viską, ką išgirdo. Jos vyras labai apsidžiaugė. „Kaip puiku!“, – tarė jis. – „Jeigu jau reikia nuspręsti, pakvieskim Turtą. Tegul įeina ir pripildo mūsų namus turtais!“

Jo žmona paprieštaravo: „Brangusis, kodėl mums nepakvietus Sėkmės?“

Jų dukrelė, sėdėdama kampe, viską girdėjo. Ji pribėgo prie tėvų su savo pasiūlymu: „O gal geriau mums pasikviesti Meilę? Juk tada mūsų namuose įsiviešpatautų meilė!“

„Sutikime su mūsų dukrele“, – pasakė vyras žmonai.

„Eik ir paprašyk Meilės tapti mūsų svečiu.“

Moteris išėjo ir pasiteiravo šių trijų senokų: „Kuris iš jūsų Meilė? Užeit į namą ir būk mūsų svečiu.“

Senukas, kurio vardas Meilė, pasuko namo link. Kiti 2 senukai pasekė paskui jį. Nustebusi moteris paklausė Turto ir Sėkmės: „Aš pakviečiau tik Meilę, kodėl ir jūs einate iš paskos?“

Senukai atsakė: „Jeigu jūs būtumėt pakvietę Turtą arba Sėkmę, kiti du būtų pasilikę gatvėje, bet dėl to, kad pakvietėte Meilę, kur ji eina, mes visada sekame paskui jį. Ten kur yra Meilė, visada yra ir Turtas ir Sėkmė!!“

2 grupė

Žvakės (tiksliau, jų ugnis) – tai žmogaus palydovas, kuris ne tik rodo teisingą kryptį, bet ir kovoja su blogąja energija. Juks ne veltui žvakės patariama deginti sergančiojo kambaryje. O kaip malonu gulėti vonioje degant žvakėms – iškart pajunti, kaip stresas ir visos negatyvios emocijos dingsta, palikdamos vietą ramybei ir leisdamos atsipalaiduoti.

Jei užgriuvo nemalonūs įvykiai, nusiuko sėkmė, rekomenduojama apšviesti patalpas žvakėmis.

Vietoj žvakių galima rinktis ir lempas su eteriniais aliejais. Jos ne tik ramina, bet ir išvalo visą neigiamą energiją, taip pat pripildo patalpas malonių kvapų.

Rinktis kvapus reikėtų labai atsargiai – visi jie turi savo atspalvius. Vieni tinka atsipalaidavimui, kiti, atvirkščiai, skatina gyvybiškumą ir gyvenimo tempą. Kai kurie aromatai

universalūs ir tinka praktiškai visiems, o kiti yra labai specifiniai: vieniems sukelia nuostabą ir susižavėjimą, o kitiems – galvos skausmą.

3 grupė

Prisipažink ne mums, o pats sau: perskaitęs turtingų, laimingų, sėkmingų ir kitokių *-ingų* žmonių patarimus tik palinkčioji galva ar bandai kažką realiai pritaikyti ir savo gyvenimui?

Pakeisti visus savo įpročius iš karto – praktiškai neįmanoma, bet, jei iš viso sąrašo išsirinktum VIENA patarimą ir bent mėnesį stengtumeisi sąžiningai juo vadovautis, tai būtų didelis ir tvirtas žingsnis pokyčių link. Šį kartą siūlome pažvelgti į tai, ko nedaro stiprūs ir pasitikintys savimi žmonės.

Tvirti žmonės neleidžia laiko gailėdami savęs. Jie taip pat daro klaidų, bet nekankina savęs mintimis, ką apie tai pagalvos aplinkiniai. Anaipol, jie pripažįsta savo klaidas ir toliau juda į priekį.

Stiprūs žmonės neleidžia aplinkiniams savęs valdyti, tik jie patys priima sprendimus. Į tas pačias situacijas jie žvelgia kitaip nei dauguma.

Jie nebėga nuo permainų, nes permainingas gyvenimas neišvengiamas. Priešingai, jie stengiasi pirmieji išbandyti naujus dalykus, kad būtų geriau pasiruošę nei visi likusieji. Jie negalvoja, kas bus toliau. Jie ima ir veikia.

Jie nesistengia patikti visiems, nes tuomet tektų atsisakyti savojo „aš“ ir kiekvieną kartą apsimetinėti. Stiprus žmogus žino savo teigiamas bei neigiamas savybes ir sugeba jas priimti. Jis nebijo matyti savęs tokio, koks iš tiesų yra.

Stiprūs žmonės neprisiria prieš praeities. Nesėkmės atveju jie mokosi iš savo klaidų, kad jų nekartotų, o sėkmės – neužmiega ant laurų, nes vakarykštės dienos pasiekimai priklauso vakar dienai.

Jie negalvoja, kad aplinkiniai jiems ką nors privalo duoti. Pagalbą jie priima kaip dovaną, o ne kaip privalomą dalyką, todėl net ir nieko negavę nesijaučia nuskriausti.

Tekstai 9–12 klasių mokiniams

1 grupė

Turbūt ne vienas sėkmę siejame su atsitiktinumu, pavyzdžiui, laimėjimu loterijoje. Sėkmė – tai atsitiktinumas. Reikia pamiršti šį dalyką, kaip pagrindinę tapimo sėkmingu taisyklę. Tikrai sutiksite, kad gali pasisekti – gali laimėti prizą, gali paveldėti turtą, gali įstoti į labai gerą universitetą, gali nugalėti varžybose. Tačiau iš esmės visais atvejais žmogus atliko tam tikrą veiksmą, ir šis davė rezultatų. Pavyzdžiui, viena pažįstama, žaisdama kavos loterijoje, laimėjo kelionę už 10 000 litų į bet kurią pasaulio šalį. Ji siuntė kavos pakelių etiketes ir ŽINOJO, kad laimės šį prizą. Aišku, ji siuntė ne vieną, o daug etikečių, tokiu būdu kelis kartus padidindama savo šansus. Ji darė ir tikėjo, kad gali laimėti. O daugelis žmonių, išgirdę apie paskelbtą tokį konkursą, būtų į jį numoję ranka.

2 grupė

Sėkmingas žmogus nebūtinai galvoja, kad yra sėkmingas – apie jį taip galvoja kiti. Tas žmogus tiesiog daro tai, kas jam patinka. Jis veikia sistemingai, tikslingai, nenuvilia savęs ir kitų. Jis niekada nepalieka neužbaigtų darbų. Kam pradėti ir nebaigti, sustoti pusiaukelėje. Sėkmingas žmogus yra darantis, veikiantis ir taip pritraukiantis į savo gyvenimą tai, ką kiti vadina sėkme. Ir sėkmingas, ir nesėkmingas pokyčius į savo gyvenimą „pritraukia“ pats. Tai, ką turite jūs savo aplinkoje, yra galutinis praeityje atliktų veiksmų atspindys ir rezultatas. Jei anksčiau ilgai miegojote, tinginiavote, ilgus vakarus sėdėjote prie televizoriaus, yra tikimybė, kad ne viską turite, ko norite. Gal svorio priaugote dėl to, kad nesiliaudavote „truputėlių“ vakare užkasti. Gal jaučiate potraukį išgerti alkoholio ir galvojate, kad nieko bloga vakare paragauti alaus stebint krepšinio varžybas.

3 grupė

Žinodami, kad šiandienos veiksmas pakeis ne tik dabartį, bet ir suprojektuos ateitį, nedesdami pulkite veikti. Juk tai, ką šiandien padarysite, pamatysite vėliau. Įsivaizduokite, kad turite tikslą, jo siekdami kiekvieną dieną atliekate po konkretų veiksmą. Eidami tikslo link ir matydami progresą, jausitės daug geriau. Pradėsite dar labiau vertinti save ir pasitikėti. O kai įgyvendinsite tikslus vieną po kito, suprasite, kad verta atsisakyti trukdančių dalykų siekti geresnio gyvenimo.

4 grupė

Konkurencingos ekonomikos sąlygos ir besikeičiantis darbo klimatas reikalauja, kad žmogus gerai žinotų naujausius karjeros tyrimus bei išmanytų išrastus įrankius, o svarbiausia, kad jis gerai pažintų save. Asmuo turėtų gerai žinoti, ko iš tiesų nori iš gyvenimo, kad galėtų priimti tinkamus ir savalaikius sprendimus (susijusius su profesiniu keliu), maksimaliai išnaudoti savo potencialą, t. y. turėti sėkmingą karjerą bei patirti pasitenkinimą profesiniu gyvenimu. Vis dėlto negalime tikėtis, kad visi asmenys, priimdami svarbius profesinius sprendimus, taps karjeros valdymo specialistais ar savo paties asmeniniais konsultantais. Šiandieninis pasaulis yra sparčiai besivystantis ir greitai kintantis, todėl profesinės ar karjeros planavimo konsultacijos tampa labai svarbios siekiant asmens konkurencingumo darbo rinkoje ir sklاندaus profesinio kelio. Tokios konsultacijos gali žmogui padėti susivokti, kaip jo profesinis gyvenimas vystosi, ir įgyti sąmoningumo, galios ir savo veiksmingumo jausmo, t. y. tikėjimo, kad *galiu*.

9.2.5 priedas. Galima išvada po pokalbio apie sėkmingą žmogų.

Sėkmingą žmogų visada supa šeima, draugai, jis turi darbą, kuriame gali save realizuoti, kuris teikia jam malonumą. Matyt, galvojau apie seną gerą posakį – susirask darbą, kuris tau patinka, ir tau nereikės dirbti. Linkiu visada priimti teisingą sprendimą, jeigu jaučiate, kad jūsų pasirinkimas neteisingas – niekas netrukdo imti jį ir keisti dabar. Nereikia laukti naujų metų – tam reikia ryžto. Padrąsinkit save: jei ne dabar – tai kada? Dabar yra geriausias laikas, reikia juo mėgautis:)

9.2.6 priedas. Kokius klausimus galime pateikti svečiui?

Klausimai gali ir turi būti įvairūs, bet susiję su sėkmės istorija. Galima sugalvoti savo klausimų.

Klausimų pavyzdžiai:

- ✓ Kokie keliai atvedė į šią profesiją, veiklą?
- ✓ Kaip atrodo Jūsų įprasta darbo diena?
- ✓ Kas labiausiai patinka darbe?
- ✓ Ar manote, kad esate sėkmingas žmogus?
- ✓ Kas lėmė Jūsų sėkmę?
- ✓ Kaip turi dirbti žmogus, kad taptų sėkmingas?
- ✓ Ar mėgstate keliauti? Kokias vietas labiausiai mėgstate?
- ✓ Kaip prasideda Jūsų diena?
- ✓ Mėgstamiausias gyvūnas, spalva, gėlė?
- ✓ Kokią knygą rekomenduotumėte paskaityti ir kodėl?
- ✓ Ką norėtumėte pakeisti savo gyvenime? Ir t.t.

Iš klausimų mokiniai turėtų suvokti, kur glūdi svečio sėkmės priežastis.

9.2.7 priedas. „10 sėkmės principų“

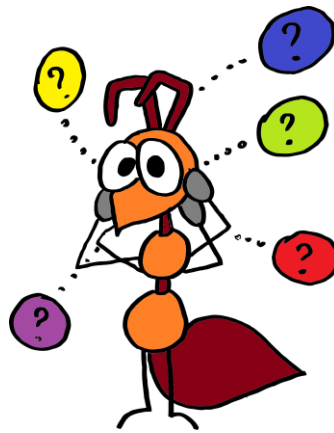
Mokiniai principus kuria patys. Laukiamas rezultatas:

- ❖ Turėk tikslą
- ❖ Jei darai, daryk gerai
- ❖ Nuolat įsivaizduok, kad dirbi sau
- ❖ „Perduok“ patirtį
- ❖ Dirbk su meile
- ❖ Nuolat būk išskirtinis
- ❖ Laikykis duoto žodžio
- ❖ Niekada nepasiduok
- ❖ Pasitikėk savimi
- ❖ Plėsk savo kompetencijas (mokykis) ir t.t.

9.2.8 priedas. Refleksija

Kuriame sėkmės medį. Mokytojas priklijuoja lentoje nupieštą medį, o mokiniai atsakymą užrašo apskritime ir priklijuoja ant medžio šakų.

Kopiname į sėkmės kalną. Lentoje nupieštas trikampis, mokiniai atsakymą į mokytojo klausimą užrašo apskritime ir kopdami į viršų klijuoja ant trikampio briaunų.



10. Kaip organizuoti renginį

Uždavinys 5–8 klasei

Mokiniai, naudodamiesi mokymosi bendradarbiaujant strategija, taps komanda, gebančia priimti sprendimus organizuojant klasės renginius.

Uždavinys 9–12 klasei

Kūrybiškai, savarankiškai ir atsakingai bendradarbiaudami mokiniai gebės įgyvendinti idėjas ir įveikti nesėkmes, organizuodami renginius mokyklos bendruomenei.

Priemonės

A3 ir A4 formato lapai, užduočių lapai ir spalvoti rašikliai.

Darbo formos

Galvok ir aptark su draugu. Minčių lietus. Mokinių patirties išsiaiškinimas. Darbas poromis, su visa grupe. Žaidimai.

Aprašymas

Pamoką rekomenduojame suskirstyti į du etapus (dvi klasės valandėles): idėjos įvardinimas (pasiruošimas/planavimas), veikla (įgyvendinimas).

10.1.1 priedas „Patarimai mokytojams“

10.1.2 priedas „Renginių temos“

Pamokos veikla

1. Etapas

1. Ant lentos užrašoma citata „Kolektyvinis darbas žavus tuo, kad visada turi draugų, kurie yra tavo pusėje“ (Margaret Carty) arba „Pasakyk man, ir aš pamiršiu. Mokyk mane, ir aš prisiminsiu. Leisk man pabandyti, ir aš išmoksiu“ (Oliver Wendell Holmes).

2. Mokiniai susiskirsto po du ir 1 minutę aptaria citatos reikšmę. Porininkas, turintis, pvz. tamsiausius plaukus (galima pasirinkti apsirengusius daugiau juodos spalvos drabužių ar pan.), pristato bendrą poros nuomonę. Per 5 minutes mokytojas lentoje/lape surašo mokinių nuomones.

3. Mokiniais siūlomas žaidimas, kuris sustiprina komandą ir paruošia bendram darbui.

10.2.1 priedas

2. Etapas

1. Mokiniai susiskirsto į grupeles po 3–5 (galima kelis kartus keisti grupių sudėtį, bus daugiau judėjimo ir atsiras įvairių idėjų). 10.2.2 priedas
2. Visi kartu nusprendžia, koks bus renginys (klasės ar mokyklos).
3. Minčių lietus renginio temai išsirinkti. Grupės 2–3 minutes pasitaria ir pristato renginių temų variantus, mokytojas juos surašo lentoje/ A3 formato lape.
4. Mokiniam išdalinami užduočių lapai, kuriuos pildydami jie pradeda renginio planavimą. 10.2.3 priedas
5. A3 formato lape surašomos konkrečios renginio detalės. 10.2.4 priedas
6. Mokiniai pasiskirsto pareigomis, numato atlikimo terminus, lėšas/priemones, reikalingas renginio įgyvendinimui.
7. Klasėje pakabinamas renginio/projekto kalendorius, kuriame nurodytos konkrečios datos, mokinių prisiimti įsipareigojimai.

Rekomenduojama literatūra

1. Lions Qest gyvenimo įgūdžių ugdymo programa „Paauglystės kryžkelės“, 6 modulis „Išmintingi pasirinkimai“, UAB „Žemaitijos spauda“, 2010.
2. Lions Qest gyvenimo įgūdžių ugdymo programa „Paauglystės kryžkelės“, „Mokymasis tarnaujant“, UAB „Žemaitijos spauda“, 2013.
3. Lions Qest gyvenimo įgūdžių ugdymo programa „Paauglystės kryžkelės“, „Pokyčiai ir iššūkiai“, UAB „Žemaitijos spauda“, 2012.
4. T.Tamošiūnas, S.Bitlieriūtė „Tarpkultūrinio švietimo teorija ir praktika“, Nacionalinis mokymų centras, 2013.

PRIEDAI

10.1. Teorinei daliai

10.1.1 priedas. „Patarimai mokytojams“

1. Šie priminimai padės įsitikinti, kad jūsų mokiniams šis renginys bus maksimaliai naudingas:
 - a) renginys turi atitikti mokinių amžių ir gebėjimus;
 - b) idėja kiltų iš mokinių interesų, temos turi būti jiems svarbios;
 - c) mokiniai būtų skatinami naudoti savo žinias, prisiimti atsakomybę, rodyti iniciatyvą;
 - d) renginys turi atitikti realų mokyklos arba bendruomenės poreikį;
 - e) mokiniai turi turėti apibrėžtas pareigas;
 - f) mokiniai turi žinoti, kad siekiama konkrečių rezultatų, kuriuos jie pamatys;
 - g) reikia numatyti, kaip pastebėsite mokinių pastangas ir juos skatinsite.
2. Šioje programos dalyje mokiniai supras, kad ši dalis jiems padėjo:
 - žsiugdyti vidinę drausmę ir pasitikėjimą savimi;
 - inkamai bendrauti;
 - mokytis priimti sprendimus ir spręsti problemas;
 - tapti atsakingesniems už savo veiksmus;
 - numatyti tikslus ir juos įgyvendinti;
 - padėti kitiems.

10.1.2 priedas. „Renginių temos“

- Surengti plakatų, skirtų draugystei/ kitų kultūrų žmonių tolerancijai parodą;
- Organizuoti netradicinį renginį mokykloje – profesijų dieną – įtraukiant įvairių specialybių tėvelius;
- Paskelbti „Dėkingumo dieną“ , įtraukiant visą mokyklos bendruomenę;
- Organizuoti mokyklos valymo dieną;
- Sodinti medžius, gėles aplink mokyklą;
- Parengti projektą „Prisidėk prie mokyklos puoselėjimo“
- Pagaminti ir nusiųsti sveikinimo atvirukus seneliams/našlaičiams/neįgaliesiems;
- Organizuoti renginius senelių/vaikų globos namuose;
- Organizuoti lėlių/žaislų šventę vaikų darželyje;
- Organizuoti pasakų skaitymo dieną pradinėse klasėse;
- Organizuoti savaitę „Puikiai mokomės“ mokykloje ir pan.

10.2 Praktinei daliai (metodai)

10.2.1 priedas. „Pasiruošimas komandiniam darbui“

Žaidimai:

Kėdės (15 min.)

Reikia pernešti kėdę per kambarį. Tačiau tai turite atlikti: a) nenaudodami rankų, b) tarsi eitumėte su indu, pilnu vandens, c) tarsi eitumėte užminuotu lauku, d) eidami mėgdžiotumėte Čarlij Čaplina, e) eitumėte tarsi neliesdami kojomis grindų.

Surakintos pėdos (10 min.)

Komandos nariai išsirikiuoja prie starto linijos šalia vienas kito taip, kad jų kojų pėdos liestųsi su pėdomis šalia stovinčių komandos narių. Po starto visi turi nueiti iki finišo linijos, neatitraukdami savo pėdų nuo kaimyno (reikia žygiuoti koja kojon su kaimynu). Komanda gali išsirinkti kapitoną, kuris vadovauja, kaip eiti.

Atomai ir molekulės (8 min.)

Grupės nariai skambant muzikai juda (vaikšto, bėgioja) chaotiškai tarsi atomai. Muzika pritildoma ir paskelbiamas koks nors požymis, pagal kurį atomai suranda „molekules“ – grupes, į kurias mokiniai sueina pagal paskelbtą požymį. Grupės nariai gali susikibti rankomis. Kai muzika pagarsinama, „molekulės“ išyra ir atomai vėl juda chaotiškai. Požymiai gali būti patys įvairiausi, priklausomai nuo to, ką norima sužinoti, išsiaiškinti. Paprastai pirmiausia skelbiami išoriniai žmogaus požymiai, vėliau – vidiniai. Pvz., kieno rudos (žalios, mėlynos) akys, kieno tamsūs (šviesūs) plaukai, kas turi laikrodžius (žiedus, auskarus), kam patinka „Skylė“, kas turi brolių ar seserų, kas augina namuose gyvūnus ir t.t. Požymius galima susieti su tema ir žaidimo metu išsiaiškinti grupės narių požiūrį rūpimu klausimu. Taip pat galima išsiaiškinti tam tikrus organizacinius klausimus. Pvz., kas dar neapsigyveno kambariuose, kas yra vegetarai ir t.t. Paskutinis požymis gali būti apie tai, kas jau yra pasiruošęs grupės darbui.

Kitas žaidimo variantas gali būti, kai siūloma susijungti į „molekules“ po du, tris ar keturis atomus ir pan. „Molekulės“ nebūtinai susikimba rankomis ir sudaro ratelius. Grupės nariai gali sudaryti vieną „molekulę“, kurioje visi išsirikiuoja į vieną eilę.

Ritmas plojant (8–10 min.)

Mokiniai sustoja rateliu. Visi turi žiūrėti vieni kitiems į akis. Mokytojas ar mokinys suploja ir „siunčia“ plojimą kitam. Panašiai kaip „oro bučinuką“. Pastebėjęs, kad jam „atsiūstas“ plojimas, padėkoja žvilgsniu ar galvos linktelėjimu, taip pat suploja ir siunčia dar kitam. Tęsiama, kol pajuntama žaidimo eiga, mokiniai atsipalaiduoja, pagerėja nuotaika ir dar vaikai nori žaisti.

Bili-bili-bop (15 min.)

Sustojama ratu, vienas vaikas eina į jo vidurį. Rato viduryje esantis žaidėjas turi staigiu rankos mostu parodyti į kurį nors kitą žmogų, stovintį rate, ir sušukti, pvz.: „Kaubojus!“. Du vaikai, kurie stovi jam iš šonų, turi suvaidinti vienas į kitą šaudančius kaubojus. Tarp jų stovintis žaidėjas dramatiškai „miršta“. Jeigu rato viduryje stovintis vaikas spėja suskaičiuoti iki 5, o kuris nors iš žaidėjų dar nesuorientavo, ką jam daryti, pastarasis eina į rato vidurį, o buvęs stoja į jo vietą rate. Pasikeičiama vietomis ir tuo atveju, kai kuris nors iš dalyvių suklysta, pvz., parodo ne tai, kas buvo prašyta.

Pasiūlymai žaidimui:

- pop žvaigždė: viduryje stovintis žaidėjas „dainuoja“ į „mikrofoną“, o greta jo stovintys fanatiškai tiesia į jį rankas ir paaugliška rėkia;
- vadas: vidurinis žaidėjas iš rankų virš galvos pasidaro „plunksnų karūną“, o greta jo stovintys pradeda „irkluoti kanoją“ viena kryptimi;
- skrudintuvas: vidurinis žaidėjas yra „duona“, iššokanti iš skrudintuvo. Greta stovintys apkabina rankomis „duoną“ – padaro „skrudintuvą“;
- vieniša namų šeimininkė: vidurinis žaidėjas yra namų šeimininkė, maišanti košę, o žaidėjai iš šonų vaidina jos vaikus, tampančius ją už sijono;
- dramblys: vidurinis ištiesta ranka vaizduoja straublį, o greta stovintys rankomis vaizduoja dramblio ausis;
- skalbyklė: šonuose stovintys iš rankų suformuoja apskritimą - „skalbyklės langelį“, o vidury stovintis greitai suka galvą imituodamas „skalbinius“ joje.

Visi į laivą (15 min.)

Komandos visi nariai sulipa ant pakloto ant žemės kilimėlio (kvadratinio ar apvalaus neperšlampamos medžiagos gabalo, brezento ar pan.). Komanda, stovėdama ant kilimėlio ir neliesdama kojomis neužtiestos žemės, turi perlenkti kilimėlį per pusę, po to dar per pusę ir t.t. Visi komandos nariai turi nuolat stovėti ant kilimėlio. Jie gali lipti vienas kitam ant pečių, gali laikytis „pakibę“ virš žemės ir pan. Žaidimas parodo, kiek vieninga yra komanda ir kaip jos nariai sugeba kartu spręsti sunkumus.

Kova dėl kėdžių (6–10 min.)

Mokiniai susėda ratu, viena kėdė paliekama laisva. Mokytojas atsistoja į vidurį ir sako: „Vietomis keičiasi tie, kurie yra su batais“. Visi persėda. Tas, kuris lieka neatsisėdęs, stovi viduryje ir kelia sąlygą savo nuožiūra.

Figūros formavimas aklomis (10 min.)

Mokiniai suskirstomi komandomis, komandos nariai, užrištomis akimis, laikydami rankose ilgą virvę, turi suformuoti taisyklingą figūrą: kvadratą, trikampį ir pan. Jie gali tarpusavyje bendrauti arba mokytojui liepus negali pratarti nė žodžio.

Rankos paspaudimas (8 min.)

Visi žaidėjai sustoja ratu ir susikimba už rankų. Žaidimo vedėjas siunčia energiją (saulės spindulėlį, gerumą ar pan.). Energija perduodama rankos paspaudimu pagal laikrodžio rodyklę. Antrą kartą energija siunčiama prieš laikrodžio rodyklę. Trečią kartą energija siunčiama iš abiejų pusių. Tada vienas žaidėjas gaus energiją iš abiejų pusių tuo pačiu metu ir turės suspausti abi

rankas, kad energija galėtų tekėti toliau. Kai žaidėjams pavyksta atlikti šias užduotis, galima pasiūlyti persiųsti energiją užsimerkus. Žaidimą galima tęsti ir toliau vis greičiau ir greičiau siunčiant energijos impulsus, kol išgirsite vaikų juoką. Vadinasi, jau sukaupta pakankamai energijos pradėti kitą žaidimą.

10.2.2. priedas. „Kaip susigrupuoti“

Būdai:

1. Išsiskaičiavimas.
2. Susigrupavimas naudojant spalvotas korteles.
3. Susigrupavimas naudojant kortų piešinius/ženklus.
4. Susigrupavimas naudojant sukarpytus paveikslėlius (tiek dalių, kiek reikia).
5. Susigrupavimas pagal tai, kas ką mėgsta.
6. Dirbant poromis, išsirinkti, kuris kalbės, galima pagal tai, kurio grupės nario plaukai yra trumpesni ar ilgesni, kuris apsirengęs daugiau mėlynos ar žalios spalvos drabužių ir pan.

10.2.3. priedas. „Mokinių užduočių lapas“

RENGINIO VYKDYMAS

Grupės narių vardai:

Trumpas grupės darbo aprašymas:

Tikslas:

Asmeninė atsakomybė:

Užduotis

Baigimo data

10.2.4. priedas. „Renginio kalendorius“

RENGINIO/PROJEKTO PAVADINIMAS

REIKŠMĖ – kam reikalingas šis renginys

TIKSLAS – ko sieksime

REZULTATAS – kokio rezultato tikimės

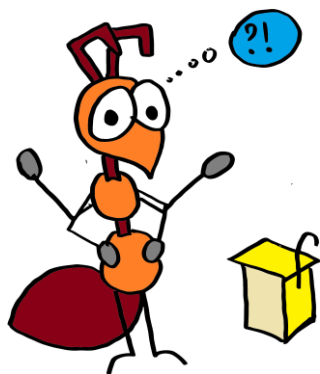
BŪTINI IŠTEKLIAI – ko reikia, kad atliktume darbą

KOMANDA:

DARBAI, KURIUOS BŪTINA ATLIKTI

KAS ATLIKS TUOS DARBUS

TERMINAS



11. Kaip man pavyko?

Uždavinys 5–8 klasei

Mokiniai, analizuodami įvykusį renginį, išskirs jo teigiamus ir neigiamus aspektus, aptars renginio tobulinimo galimybes. Gebės dirbti komandoje, reikšti savo nuomonę, priimti kritiką ir tinkamai į ją reaguoti.

Uždavinys 9–12 klasei

Mokiniai, analizuodami įvykusį renginį, gebės įvertinti ir išskirti kiekvieno dalyvio, dalyvavusio renginio įgyvendinime, indėlį, numatys renginio tobulinimo gaires. Gebės dirbti komandoje, bendradarbiauti, išsakyti savo nuomonę ir ją argumentuotai apginti.

Darbo formos

Kūrybinės užduotys, darbas grupėse, žaidimai, minčių lietus.

Priemonės

Popierius, flomasteriai, lipnūs lapeliai, nuotraukos arba žurnalai, A3 ir A4 formato popieriaus lapai, dideli popieriaus lapai, spalvoti rašikliai, klijai, žirkklės, vertinimo kortelės su klausimais.

Aprašymas

1. Pasidalinimas įspūdžiais apie įvykusį renginį. Žaidimas „Asociacijos“.
2. Renginio analizė. Darbas grupėse. Siekiame išsiaiškinti ir išgirsti kuo daugiau nuomonių apie įvykusį renginį. Pratimas „Teigiama –neigiama“.
3. Įvykusio renginio aptarimas ir pristatymas. Darbas grupėse. Mokiniai kuria laikraštį apie įvykusį renginį. Darbą galima suskirstyti į etapus:
 - „Iškarpu albumas“
 - „Vertinimo kortelės“
 - „Renginio reklama“
 - „Apibendrinimas“.

Pastaba: mokiniai visą laiką dirba tose pačiose grupėse.

4. Renginio tobulinimo galimybių aptarimas. Žaidimas „Vaidmenų pasirinkimai“.

Rekomenduojama literatūra

1. Arends, R.I. *Mokomės mokyti*. Kaunas: Margi raštai, 2008.

2. Duoblienė, L. *Šiuolaikinė ugdymo filosofija: refleksijos ir dialogo link*. Vilnius: Tyto alba, 2006.
3. Petty, G. *Šiuolaikinis mokymas. Praktinis vadovas*. Vilnius: Tyto alba, 2007.
4. Lions Q. Apibendrinimas. *Galimybių atskleidimas*. Klaipėdos banga, 2010.
5. *Refleksija*.//[http:// www.bmt.smm.lt/](http://www.bmt.smm.lt/); prisijungimo laikas:2013-09-24.

PRIEDAI

11.1. Teorinei daliai

11.1.1 priedas. „Teorinė medžiaga mokytojui“

Renginio apibrėžimas

Renginio apibrėžimas suteikia mums pradžios tašką.

„Renginiai yra laikini įvykiai... Jie turi tam tikrą trukmę, kuri planuotiems renginiams yra paprastai nustatyta ir paskelbta“ (Getz 1997, p. 4).

Toliau Getzas komentuoja, kad „renginiai yra laikini dalykai ir kiekvienas jų yra trukmės, aplinkos, vadybos ir žmonių visuma“.

- Ypatingasis arba specialus renginys yra vienintelis arba retai vykstantis renginys, kuris išeina iš normalios ar eilinės rengėjo ar organizatoriaus programos arba veiklos sferos.
- „Lankytojui arba svečiui specialusis renginys yra galimybė atsipalaiduoti, socialiai ir kultūringai praleisti laiką, žodžiu, kitaip negu jam duoda kasdienis gyvenimas“ (Getz, 1997, p.4).
- „Specialieji renginiai yra reiškinys, kylantis iš nekasdienių įvykių, kurie teikia poilsio, kultūros ir patenkina asmeninius bei organizacinius tikslus ir kurie, skirtingai nei įprasta, duoda galimybę šviesti, švęsti, pramogauti arba grupei žmonių mesti iššūkį“ (Shone & Parry 2004, p. 3).

Pagrindiniai planavimo momentai

„Kadangi kiekvienas specialusis renginys turi unikalią prigimtį, planavimas yra procesas, kuris privalo pastoviai vykti nuo paraiškos (pradinės idėjos) iki renginio galo (įvertinimo ir atgalinio ryšio)“ (Catherwood & Van Kirk, 1992, p. 5).

Renginio įvertinimas yra svarbus dalykas. Iš anksto nenustačius renginio kriterijų ir tikslų, neįmanoma įvertinti, kaip jis pavyko. Be to, nėra kito mato, kuris galėtų įvertinti renginio sėkmę. Išstudijavus tarpininkų, klientų, atstovų poreikius ir pasvarsčius, kaip idėją paversti tikrove, - gerai suplanuotu renginiu, nereikia pamiršti sudaryti aiškų tikslų sąrašą. Tai lengvai įvykdoma užduotis, kuri lemia puikius rezultatus. Tikslai turi būti nustatyti, suderinti ir kiekvieno dalyvio suprasti – tai padės aiškiau suvokti tikslą, suderinti veiksmus ir suvienyti siekius.

Renginio tikslai

Nesuvokus renginio tikslo, negali būti sukurti to tikslo pasiekimo keliai.

Daugelis renginių nepasiseka tik todėl, kad buvo netiksliai nustatyti tikslai, t. y. tiksliai neapibrėžta, kam skirtas renginys, jo tikslinės grupės; kokie tos grupės interesai; kokia renginio rūšis bei jo turinys - kuo skiriasi šis renginys nuo visų kitų, kas daro jį išskirtiniu ir panašiai. Tikslų turėtų būti trys –penki; jie turi būti aiškūs ir išdėstyti taip, kad galėtume įvertinti renginio sėkmę jam pasibaigus.

Tikslai turi būti (Yeoman, Festival and events):

- tikslūs;
- išmatuojami;
- sutarti;
- suprasti;

- aiškūs;
- pasiekiami;
- realūs;
- paprasti
- nedviprasmiški;
- apibrėžti laike.

Pagal šiuos tikslus galėsime įvertinti organizuotą renginį. Tai mums labai padės konstruktyviai ir planingai dirbti, kad būtume teigiamai įvertinti po renginio, visa tai turės įtakos dar geresnių renginių organizavimui ateityje.

Tikslai taip pat turi būti išmatuojami. Naudinga tikslus išskirti į kokybinius ir kiekybinius.

- Kokybiniai tikslai: lankytojų pasitenkinimas, aplinka, atmosfera;
- Kiekybiniai tikslai: lankytojų skaičius, prekių apyvarta, pelnas.

Renginių tipai

Kad galėtume nustatyti renginio tikslą, visų pirma mums reikia žinoti, kokio tipo tai renginys.

Renginys gali būti:

- Mokslinis:
Kongresas, konferencija, seminaras ir t.t.
- Kultūrinis:
Paroda, ekskursija, koncertas ir t.t.
- Korporatyvinis:
Suvažiavimas, skatinamoji kelionė, FAM išvyka, mugė ir t.t.
- Institucinis:
Vėliavos diena, istorinės atminties diena ir t.t.
- Sportinis:
Varžybos, labdaros žaidynės, sportinė veikla ir t.t.
- Ceremonija:
Vestuvės, banketai ir t.t..

Kiekvienas renginys yra skirtingas ir reikalauja skirtingos struktūros ir skirtingų finansavimo šaltinių.

Renginio dalyviai

Kam renginys skirtas?

Labai svarbu žinoti, kokie organizuojamame renginyje dalyvaus dalyviai, kad būtų maksimaliai patenkinti jų lūkesčiai, ir padaryti viską, kad renginys būtų dinamiškas ir įdomus bei patrauktų visuomenės dėmesį.

Dalyvių profilis:

- Ekspertai
- Profesionalai
- Studentai
- Vaikai
- Jaunimas
- Suaugusieji
- Pagyvenusieji
- Technikai
- Bendra publika

Renginio analizė/įvertinimas

Po renginio arba kitą dieną susėskite su visa organizacine grupe ir aptarkite, kaip viskas vyko:

- Kas įvyko nenumatyta?
- Ko buvo galima išvengti, jei būtų darbai atlikti laiku ir numatyti jūsų plane?
- Kokios iškilo problemos? Kaip jas sprendėte?
- Kokia dalyvių reakcija į renginį? Ar ką nors keistumėte planavime ir organizavime?
- Ar teisingai buvo pasiskirstyta atsakomybėmis tarp grupės narių?
- Ar esate patenkinti bendru rezultatu? Ar renginys pateisino jūsų lūkesčius?

11.2. Praktinei daliai (metodai)

11.2.1 priedas. „Asociacijos“

Planuojama trukmė – 3 min.

Užduotis: sugalvoti renginio palyginimą, kuris susideda iš dviejų žodžių – daiktavardžio ir būdvardžio, pvz.: tamsus miškas, saulėta diena....

11.2.2 priedas. „Teigiama-neigiama“

Planuojama trukmė – 5–7 min.

Užduotis: ant lipnių popieriaus lapelių užrašyti tris teigiamus ir du neigiamus pastebėjimus apie įvykusį renginį. Lapelius suklijuoti ant A4 popieriaus lapo. Darbą pristato du mokiniai: vienas vardina teigiamas renginio puses, kitas- neigiamas.

11.2.3 priedas. „Iškarpų albumas“

Planuojama trukmė – 10 min.

Šiame etape mokiniai turės galimybę prisiminti renginio akimirkas, išrinkti svarbiausius momentus bei juos aptarti ir pasidžiaugti sėkme. Mokiniai suskirstomi į grupes.

Užduotis: per dešimt minučių paruošti iškarpų albumą ant A4 formato popieriaus lapo. Naudojamasi nuotraukomis, klėjais, spalvotais rašikliais. Kiekviena grupė trumpai pristato savo albumą.

Pastaba: jei neturite renginio nuotraukų, rekomenduojame daryti koliažą iš žurnalų nuotraukų.

11.2.4 priedas. „Vertinimo kortelės“

Planuojama trukmė – 10 min.

Darbas grupėse. Kiekvienai grupei išdalinamos vertinimo kortelės su klausimais:

- Kaip šis renginys paveikė bendruomenę?
- Kuriuos darbus pavyko atlikti labai gerai?
- Ką galėjome padaryti geriau?
- Ko išmokote, dalyvaudami šioje veikloje?
- Kaip ši veikla buvo naudinga renginio dalyviams? Mums?
- Kokius įgūdžius mokiniai pritaikė dalyvaudami šiame renginyje?

Užduotis: penkias minutes padiskutuoti grupėje. Atsakymus surašyti ant lipnių popieriaus lapelių. Lapelius suklijuoti ant A4 formato popieriaus lapo.

11.2.5 priedas. „Renginio reklama“

Planuojama trukmė – 10 min.

Darbas grupėse. Mokiniamis išdalunami A3 formato popieriaus lapai, spalvoti rašikliai.
Užduotis- sukurti reklamą renginiui. Užduoties trukmė 7– 10 minučių. Mokiniai gali piešti piešinį, sukurti eilėrašį, dainą ar pan. Visos grupės pristato savo reklamas.

11.2.6 priedas. „Apibendrinimas“

Planuojama trukmė – 5–7min.

Atlikus anksčiau skirtas užduotis, kiekviena grupė turi po tris užpildytus A3 ar A4 formato popieriaus lapus.

Užduotis: visus tris lapus suklijuoti ant didelio popieriaus lapo ir padaryti laikraštuką. Laikraščius sukabinti matomoje vietoje, pvz.: ant sienos.

Kiekviena grupė apmąsto ir pateikia pasiūlymus kitam renginiui: ko atsisakytų, ką padarytų geriau.

11.2.7 priedas. „Vaidmenų pasirinkimai“

Planuojama trukmė – 3–5 min.

Užduotis: mokiniamis išdalintos iš anksto parengtos kortelės su užrašais (veikėjų pavadinimais). Mokiniai turi pasakyti, ką patartų renginio tobulinimo klausimais: pozityviai nusiteikęs mokinys ir neigiamai nusiteikęs mokinys, mokyklos direktorius ir valgyklos vedėja, valytoja, katė ir pelė, karalienė ir vargšas.



12. Džiaugsmo laiškas sau

Uždavinys 5–8 klasei

Prisiminę programos temas ir bendradarbiaudami atlikę kūrybines užduotis, mokiniai gebės pasiūlyta forma išreikšti savo nuomonę ir sukurti „Džiaugsmo laišką sau“ bei jį pristatyti.

Uždavinys 9–12 klasei

Prisiminę programos temas ir bendradarbiaudami komandose jas įvertinę, mokiniai gebės pasirinkta forma išreikšti savo nuomonę, pagrįsti ją bei sukurti „Džiaugsmo laišką sau“, jį pristatyti ir kritiškai įvertinti.

Priemonės

Lenta, A4 formato baltas ir spalvotas popierius, rašymo priemonės, flomasteriai, žirklys, žurnalai, klėjai, fotoaparatas/mobilusis telefonas, kompiuteris, projektorius ir kt.

Darbo formos

Mokytojo aiškinimas, pokalbis, žaidimas, teksto analizė, minčių lietus, savarankiškas darbas.

Aprašymas

1. Žaidimas apšilimui (12.2.1 priedas, 12.2.2 priedas).
2. Pasitikėjimo savimi ugdymo programos prisiminimas ir įvertinimas (12.2.3 priedas).
3. Pasiūlytos/pasirinktos laiško formos aptarimas (12.2.4 priedas, 12.2.5 priedas, 12.2.6 priedas, 12.2.7 priedas, 12.2.8 priedas, 12.2.9 priedas).
4. Laiškų sau pavyzdžių arba teorinių rekomendacijų apie verslo plano rašymą skaitymas ir aptarimas (esant poreikiui) (12.1.1 priedas, 12.1.2 priedas, 12.1.3 priedas).
5. Džiaugsmo laiško kūrimas.
6. Refleksija (12.2.10 priedas).

Rekomenduojama literatūra

1. Jūratė, Vytautas ir Vytautas V. Sirtautai. Teksto paslaptys. Kalbos ugdymo knyga V-VI klasei. Vilnius, 1995.
2. Lietuvių kalbos žinynas. Vilnius, 2007.

3. www.upc.smm.lt/naujienos/mdienos/failai/lt.Prezentacijosmenas.Zita_Nauckunaitė.pdf
4. www.renkuosias.lt
5. www.pinigukarta.lt/pradedu-versla/teorija/patarimai-verslo-planas
6. www.ekonomika.lt/naujiena/kaip-parasyti-sekminga-verslo-plana-27758.html
7. www.versloturnyras.lt/uploads/files/dir9/3_0.php

PRIEDAI

12.1. Teorinei daliai

12.1.1 priedas. Laiško sau pavyzdys „Laiškas jaunesnei sau“

Sveika,

ar tu žinai, kad tu turi, ne – tu privalai, **mėgautis kiekviena diena**, kiekviena valanda ir minute. Neimk į galvą, ką sako visi aplinkiniai, netgi ką sako tavo tėvai – žinok, ne visada jie yra teisūs. Nebandyk įtikti visiems žmonėms ir negalvok, ką jie apie tave kalbės. Maži žmonės kalba apie žmones, vidutinybės – apie daiktus, o dideli žmonės kalba apie idėjas. Būk didelis žmogus.

Pameni, kai tau buvo 15 metų, tu tapai atstumtąja klasėje, pameni? Tu nežinotai, kad po poros metų tavo priešai taps tavo draugais visam gyvenimui. Matai, **gyvenimas** yra banguotas. Jei jis būtų lygi ir tiesi linija – taptų nuobodus ir pradėtų skleisti blogą kvapą lyg užsistovėjęs vanduo.

Būk atviresnė žmonėms, jie „neperskaito“ tavęs, nemato tavo vidaus, tačiau ir nebarstyk perlų kiaulėms, duok atkirtį chamams, saugok save.

Turi svajonę? Siek jos visais įmanomais būdais, įsikabink į ją nagais, o jei reikia – ir dantimis, nekreipk dėmesio, kad kiti jai nepritaria ar šaiposi.

Išnaudok laiką, gyvenk pilnai, išbandyk šilto ir šalto, pamatyk gerį ir blogį, nes teks sutikti ir nelabai gerų žmonių, grūdinkis, kad nebūtum tokia jautri ir pažeidžiama.

Jei myli – mylėk iki sielos gelmių, jei nekenti – nekęsk ir nesitaikyk. Nebūk drungna, buk karšta kaip saulė, nebūk vario moneta, būk iš aukso.

Netaupyk gerų žodžių, sakyk juos, nelaikyk savyje, o blogus kartais nuryk, nes žmogų žodžių gali pagydyti, o gali ir sužeisti visam gyvenimui. Ir meilės, **meilės** netaupyk, jos niekada niekam nebus per daug.

Priimk komplimentus, sakomus tau, tu esi jų verta.

Brangink žmones, o ne daiktus ar pinigus. Patikėk, kiek daug kartų tavęs laukia aukštumos ir dar daugiau kartų – gyvenimas „nuo nulio“. Gali prarasti daug ką, bet jei turėsi artimų žmonių aplink, viskas yra įveikiama.

Pasirink savo gyvenimo vyrą ne dėl gero ar patogaus gyvenimo, o žiūrėk, kad būtų mylintis, patikimas ir geras žmogus, o svarbiausia, kad sutaptų jūsų vertybės ir požiūris į gyvenimą.

Būk su savo vaiku kiekvieną akimirką, ne, tu įsiklausyk – **BŪK!** Tai reiškia: kalbėkis, klausykis, žaisk su juo, o ne skirk visą dėmesį buičiai, telefonui, televizoriui... Kiekviena diena yra įdomi, kiekvienas tavo vaiko pasiekimas yra nuostabus ir jis niekada nepasikartos – nei pirmas dantukas, nei pirmas žodis, nei pirmas žingsnis... **Džiaukis** tuo, o nesuplauti indai ar nesutvarkyti kambariai pasimirš, liks tik įspūdžiai, kai spontaniškai išbėgi į kiemą pasidžiaugti pirmuoju sniegu ar paspardyti rudeninių lapų.

Kuo rečiau vartok frazę „Neturiu laiko!“. Atsirink, kas tau yra svarbu ir atrask tam laiko. Rask laiko paskaityti gerą knygą ar pasvajoti balkone mėnesienoje.

Mėgaukis viskuo, net blogais įpročiais. Atėjus laikui tu jų atsisakysi, todėl dabar skaniai ir elegantiškai rūkyk cigaretę, mėgaukis šokoladiniu pyragaičiu ar stipria kava. Ką bedarytum, nerk į tai stačia galva: šok taip, tarsi nuo to priklausytų tavo gyvenimas, mylėk taip, lyg tai būtų paskutinė diena Žemėje. Nieko neatidėliok, viską daryk **dabar**, ką nori padaryti. Nelauk, kol užaugs vaikas ar

atsiras daugiau pinigų ar ateis tinkamas momentas. Stebėk ir mokykis iš vaikų. Jei jie ką daro, daro tai su **įkvėpimu**: jei piešia, tai niekas aplink neegzistuoja, jei verkia – tai atrodo, kad širdis plyš iš skausmo, jei juokiasi – užkrečia visus aplinkui juoko bacila. Kvatok ir tu, kol pilvą paskaus, verk, kol išverksi visą kartelį.

Mažiau jaudinkis ir rūpinkis ateitimi – kas turi įvykti, vis tiek įvyks. Pasitikėk Aukščiausiuoju ir džiaukis, kai yra geras periodas, o atėjus blogam – išlauk. Pameni, kaip visada sakydavai, kad norėtum iš naujo gyventi gyvenimą, vis galvodavai, kad viską darytum kitaip. Tai žinok: tu tokia progą gausi, ir ką manai – kartosi tas pačias klaidas, taip pat elgsies tose pačiose situacijose. Patikėk, **gavai tokį gyvenimą kokio TAU reikia** ir visada elgiesi taip, kaip ir turi elgtis tuo metu.

Išmok visko, ko norėtum išmokti, tebūnie tai japonų kalba, kuria tu gal nekalbėsi nei karto gyvenime, bet tai tavo širdies troškimas. Tegul žmonės gūžčioja pečiais, bet tai reikalinga TAU, o ne jiems. Gal tu be galo didžiuosies savo pasiekimu ir jei kada nors savo gyvenimo kelyje netikėtai sutiksi japoną, galėsi jam pasakyti: „Moshi, moshi!“. Ir tik tu viena žinosi, ką tai reiškia, ir tik tavo sutiktas japonas nusišypsos ir atsakys tau atgal: „Moshi, moshi!“

Rūpinkis sveikata, nes tik jos netekęs žmogus supranta, kad neturint sveikatos, visa kita jau nėra svarbu.

Paleisk žmones iš savo gyvenimo. Žinau, kad tai sunku, bet dažnai žmonės būna skirti tik tam tikram laikui. Susitikot, išmokot kažką vienas iš kito ir einate toliau kiekvienas savo keliu. Niekada nebūk su žmonėmis tik iš **įpročio**, o jei sutikai tokį, kuris yra visam gyvenimui, brangink jį.

Niekada, girdi, niekada neaukok savo norų ir įsitikinimų dėl kitų, išmok pasakyti NE. Tu esi verta turėti savo **nuomonę** ir savo **svajonių**. Tu esi tu – savita, įdomi, unikali ir nepakartojama asmenybė, tobula savo netobulumu. **Gerbk ir mylėk save**. Tu dažnai jautiesi balta varna tarp aplinkinių? Tai žinok, tu ja ir išliksi ir tai nėra blogai. Tiesiog tai tavo unikalumas, priimk tai.

Ir dar. Kiekvienas amžiaus tarpsnis yra savaip įdomus, palieka pėdsakus širdyje ir veide. Gyvenk taip, kad širdis nesurambėtų ir išliktų jauna, o veidas tebūna tavo emocinis žemėlapis, pilnas linksmų raukšlelių, likusių nuo juoko ir šypsenos. Gyvenk linksmą, pilną nuotykių gyvenimą, žiūrėk į kiekvieną naują dieną, kaip į baltą popieriaus lapą, piešk jame visomis spalvomis.

Tai tiek norėjau tau pasakyti ir visa tai, ką pasakiau, vis dar mokausi įgyvendinti šiandien.

O dabar – sudiev!

12.1.2 priedas. Laiško sau pavyzdys „Gabrielės laiškas“

Labas. Tau rašo Gabrielė iš praeities. Šis laiškas ilgai gulėjo mano naktinio stalelio stalčiuje, ir štai – panorau tau jį išsiųsti. Radau voką ir pašto ženklą. Tikiuosi tokius pašto ženklus ateityje dar priima:) Taigi, mano laiškas apačioje, tikiuosi tau jis patiks ir galbūt privers kiek susimąstyti.

Svajonės. Jos užklumpa netikėtai. Pameni, kaip jos tave užklupdavo važiuojant trančiu troleibusu Vilniaus gatvėmis? Užklupdavo berašant kontrolinį. Užklupdavo netgi tada, kai tu juokeisi taip, lyg tau nieko netrūktų. Tačiau vis tiek, netgi tada tave užklupdavo svajonės.

O tavo svajonės buvo labai gražios. Svajodavai apie pirmąjį pasimatymą su simpatija, apie savo koncertą prieš tūkstantinę minią, apie mokyklos pabaigimą su pagyrimu, apie smagius pobūvius su artimiausiais draugais kur nors gamtoje... Gražu, gražu... Tačiau retkarčiais tos svajonės... įgrisdavo, tiesa? Nes tas grožis, ta laimė... Ji egzistavo tik svajonėse. „Reikia jų siekti, norint išsiugdyti savirealizaciją“ – sakydavai sau mintyse. Tik štai kartais... Kartais būna tiesiog per vėlu. Kartais jau būna per vėlu tas svajas įgyvendinti.

Štai tada norisi atsukti tą prakeiktą laiką atgal, Gabi. Rašau tau šį laišką norėdama įsitikinti – ar įgyvendinai visas tas svajones, apie kurias aš svajoju dabar? Ar išmokai groti Dream Theater – Change Of Seasons gitara? Ar pasakei „myliu“ tam vaikinui iš savo klasės, kuris tau taip patiko (o gal ir tebepatinka)? Ar išmokai važinėti dviračiu septintu bėgiu į kalnus? Ar nupiešei tą paveikslą, kuris man dažnai sukosi galvoje?

Tegul šie klausimai trumpam lieka neatsakyti.

Dabar pasakysiu vieną paslaptį – kiekvieną sekmadienį aš nueinu į bažnyčią tam, kad pasisemčiau jėgų. Jėgų, kurios tau dabar, ateityje, galbūt bus labai reikalingos. Kaip nekeista, tokia terapija šiuo metu man labai padeda. Tikiuosi pravers ir tau:)

Na, ir pabaigai norėčiau pasakyti... Neatrašyk. Nors ir labai norėčiau sulaukti tavo atsakymo, tačiau žinau, kad tavo atsakymas mažumėle sudrumstų tą darną svajose ir šiaip, mano gyvenime. Tegul visi šie klausimai lieka neatsakyti iki to laiko, kol gausiu šį laišką. Štai tada galėsiu pati sau atsakyti į šiuos klausimus.

Svarbiausia, kad atsakymai neišspaustų karčios ašaros ir kad nepravertų lūpų pasakyti: „Kodėl aš to neišdrįsau padaryti?“

Tai tiek. Pati nežinau, kodėl tau rašau šį laišką – ar todėl, kad noriu pasišnekėti su labiau patyrusiu žmogumi, o gal todėl, kad man tiesiog reikia išsipasakoti? Na, nesvarbu.

Padėsiu šį laišką ant sekcijos viršaus (nepamiršk!). Tikiuosi jo siuntimas ilgai neužtruks:)

12.1.3 priedas. Teorinės rekomendacijos „Kaip rašyti verslo planą?“

Verslo planas – tai žodžiu ir skaičiais pateikta informacija apie įmonės būklę, struktūrą, planus ir prognozes. Dažniausiai verslo planas ruošiamas siekiant gauti banko paskolą verslo plėtrai. Bankai verslo planams kelia gana griežtus reikalavimus. Žemiau pateikiame rekomendacijas, kaip parengti daugumos Lietuvos komercinių bankų reikalavimus atitinkantį verslo planą ilgalaikei paskolai verslo plėtrai gauti. Svajojantiems apie nuosavą verslą, **plano surašymas yra pirmasis žingsnis**: apibūdinamas produktas ar paslauga, apibrėžiama rinkodaros strategija ir numatomi veiklos kaštai. Geras verslo planas pravers jums: sukonkretinsite viziją, išsiaiškinsite nežinojimo spragas, galimas kliūtis ateityje. **Tai bus pirmas dalykas, ko paprašys potencialūs investuotojai, partneriai ar kreditoriai**: šis planas padės jiems suprasti verslo strategiją bei sėkmės galimybes.

Mokantiems ne tik lietuvių kalbą, nepatariama susigundyti užsienio svetainėse internete siūlomomis verslo planų paruoštukėmis: jos vertos tiek, kiek popierius, ant kurio spausdinsite. **Kiekvienas verslas yra unikalus, todėl toks turi būti ir jo planas**. Savininkas privalo žinoti kiekvieną jo aspektą: dokumentas turi atrodyti profesionaliai, tačiau potencialus kreditorius ar investuotojas turi matyti, kad jį padarėte jūs. Rašant verslo planą galioja taisyklė „mažiau yra geriau“. **Ideali apimtis – ne daugiau 20 puslapių**.

Klausimai, padėsiantys parengti verslo planą:

1. Prekė ar paslauga

Kokia jūsų verslo idėja? Ar ši idėja yra išskirtinė? Kuo ji unikali? Ar idėja yra apsaugota? Kaip yra su patentu? Kokia nauda vartotojams? Kas yra jūsų klientai? Kas bus arba galėtų būti pirmieji klientai? Kokie būtini tolesni žingsniai?

2. Rinka ir konkurencija

Kokia yra konkurencinė padėtis? Kokio dydžio rinką ir kokį augimo tempą prognozuojate?

3. Marketingas ir pardavimas

Kokią planuojate marketingo strategiją? Kokią planuojate pardavimo apimtį? Kokių reikės gamybos pajėgumų? Kokiais pardavimo kanalais naudositės?

4. Verslo organizavimas

Koks jūsų įmonės verslo modelis? Kokius partnerystės santykius užmegsite?

5. Valdymas ir darbuotojai

Kokia darbuotojų kompetencija ir kaip bus paskirstytos valdymo užduotys?

6. Įgyvendinimas

Kaip bus organizuojamas jūsų verslo idėjos įgyvendinimas? Kokius užsibrėžėte ilgalaikeis tikslus? Kokios yra svarbiausios gairės siekiant tikslo ir kas jau padaryta? Išvardinkite konkrečius tolesnius žingsnius.

7. Galimybės ir rizika

Kokios yra galimybės ir rizika?

8. Finansų planas ir finansų strategija

Apibūdinkite išsamaus verslo planavimo rezultatus, nurodykite tikslų finansų poreikio ir grąžos dydį. Kokia padėtis su apyvarta, kaštais ir pelnu? Kiek apytiksliai reikės investicijų? Kiek reikės finansų? Iš kur tikėtės finansavimo (kokie finansavimo šaltiniai)?

Rekomenduojamos tokios plano sudedamosios dalys:

Santrauka: apie viską, ką detaliau nagrinėsite būsimuose puslapiuose. Šis skyrius būtinas, jei ieškosite finansavimo. Pristatykite įmonę, rinkodaros galimybes, reikalingą kapitalą, tikslus, vadovų patirtį, konkurentus, verslo pranašumus ir finansines prognozes trejiems metams. Šią santrauką patariama rengti parašius visą detalų planą. Ji turėtų tilpti į vieną puslapį.

Apie įmonę: čia plačiau pristatykite įmonę, kada ir kodėl ji įkurta, kokie jos tikslai, verslo modelis, strategija ir, jei yra, esami strateginiai ryšiai.

Verslo pasiūlymai: šiame skyriuje detalizuokite verslo modelį ir ką parduodate (prekes ir/ar paslaugas). Jei parduodate produktus, nurodykite, esate gamintojas, platintojas ir/ar pardavėjas, papasakokite apie gamybos procesą, medžiagų prieinamumą ir t. t. Jei parduosite paslaugas, aprašykite jas. Būtinai paminėkite naujus produktus ar paslaugas, kuriuos ketinate siūlyti ateityje.

Rinkodaros planas ir analizė: šiame skyriuje apibrėžkite rinkodaros strategiją, išdėstydami darytą rinkos analizę, planuojamus pardavimus, numatomą tikslinę auditoriją, aptarnavimą, reklamą ir viešuosius ryšius. Svarbu paaiškinti, kuo jūsų prekės ar paslaugos skiriasi nuo tų, kurias siūlo ar ateityje pasiūlys konkurentai.

Strategija ir įgyvendinimas: kiekviename verslo plane reikia detalių. Dauguma jų dėstoma šiame skyriuje. Potencialūs investuotojai būtent čia ieškos datų ir terminų: kada ir kokie planuojami pirmieji pardavimai, kiek klientų bus pritraukta ir panašiai.

Valdymas ir personalas: investuotojai ir bankininkai norės žinoti, kokie žmonės valdys įmonę ir kokia jų patirtis. Būtent ji, remiantis bendra nuostata, didžia dalimi lemia būsimą riziką: ji mažėja proporcingai vadovų patirčiai.

Finansinės prognozės: šiame skyriuje pateikite „kiekybinę interpretaciją“ to, ką išdėstėte organizaciniuose ir rinkodaros skyriuose. Būtent čia numatomas planuojamas pelnas ir nuostoliai, balansas, grynujų įplaukos artimiausius trejus metus.

Papildomi dokumentai: čia galima įtraukti ankstesniuose skyriuose išdėstytus teiginius pagrindžiančius dokumentus: būsimų vadovų gyvenimo aprašymą, kredito istoriją, nuomos sutartis ar rekomendacinius laiškus, kad esate gerbiamas ir patikimas verslininkas.

Pagrindinės 4 verslo plano rengimo nesėkmės priežastys:

Neapibrėžtas konkretus norimas pasiekti tikslas

Pavyzdžiui, įmonė nori prekiauti plataus vartojimo prekėmis, tačiau verslininkas tiksliai neapibrėžia, kokios tai prekės, koks bus pirkėjų segmentas. Konkretaus tikslo pavyzdys – atidaroma nedidelė kepyklėlė, pradedantis verslininkas žino, kiek kainuoja miltai, kiek bandelių iškeps iš vieno maišo ir už kokią kainą parduos šalia esančio verslo centro darbuotojams.

Verslo plane pateikiama per daug informacijos

Per daug smulkūs verslo plano aprašymai gali suformuoti automatinį NE net ir puikiam verslo planui. Reikia atkreipti dėmesį, kad investuotojai per dieną įvertina nuo kelių iki keliasdešimt verslo planų, todėl ilgas aplinkos, konkurentų aprašymas, suteikia per daug informacijos, kad būtų galima konkrečiai nuspręsti, ar projektas vertas investicijų. Koncentruotis reikia į esmę – pavyzdžiui, viešbutis turės 100 kambarių, vidutinė standartinio kambario kaina bus 150 Lt už parą, dirbs 15 žmonių, jų išlaikymas kainuos atitinkamą pinigų sumą, o detalus aprašymas, kaip bus atliekamas kambarių aptarnavimas, yra nereikalingas.

Neįvertintos verslo vystymo alternatyvų galimybės, jei finansavimas nebus gautas

Pavyzdys, kaip tai turėtų atrodyti verslo plane: planuojama statyti daugiabutį už 5 milijonus, jei bus gautas banko finansavimas, tačiau negavus finansavimo, turint pakankamai įmonės lėšų, bus statomas 5 kartus mažesnis daugiabutis už 1 milijoną litų. Įmonė įvertina, kad pardavusi butus uždirbs 5 kartus mažiau, tačiau atitinkamu atveju ji pasiruošusi tai daryti.

Verslo plano reziumė

Reikia prisiminti ir tai, kad viena svarbiausių verslo plano dalių yra reziumė. Ji turi būti glausta ir tilpti į 1 lapą. Visas planas turėtų būti įvertintas per 3 minutes.

Iš pirmo žvilgsnio šie patarimai atrodo daug sykių girdėti, tačiau reikia prisiminti taisyklę, kad tobulumas slypi paprastume.

12.2. Praktinei daliai (metodai)

12.2.1 priedas. Žaidimas apšilimui „Geroji piramidė“

Kiekvienas mokinys lapelyje nupiešia piramidę iš 6 kvadratų (langelių): vienas viršuje, du viduryje, trys apačioje. Kiekviename langelyje įrašo po sakinį:

- *viršutiniame*: „Man patinka Tavo elgesys“;

- *viduriniuose*: „Pasitikiu Tavimi“ ir „Iš Tavęs mokausi“;

- *apatiniuose*: „Gerbiu Tavo protą“, „Man atradai malonus(-i)“, „Tave mėgstu ir palaikau“.

Visi mokiniai su lapeliais rankose vaikštinėja po klasę. Sutikę bendraklasį, kuriam tinka vienas iš sakinių, to žaidėjo lape pasirašo. Ir tol vaikšto, kol visos 6 savybės apmąstytos ir pasirašyta lapeliuose tų, kuriems sakiniai tinka. Žaidimo pabaigoje kiekvienas turi peržvelgti savo lapą, – ar tiek surinkau parašų, kiek tikėjaisi? Kodėl kitaip, negu tikėjaisi? Kas mane džiugina? Kas skaudina? Koks mano elgesys grupėje iššaukė tokius atsiliepimus?

12.2.2 priedas. Žaidimas – testas apšilimui „Pažink save geriau“

Šis žaidimas – testas paremtas galvos smegenų funkcionavimo asimetrija. Kaip žinia, kairio ir dešinio pusrutulio funkcijos skirtingos: kairys pusrutulis atsakingas už ženklų sistemomis gaunamą informaciją – skaitymą, skaičiavimą, kalbą; dešinys pusrutulis – atvirkščiai, operuoja daugiau vaizdais, negu ženklais. Abu pusrutuliai sąveikauja glaudžiai bendradarbiaudami. Kadangi kairė kūno pusė valdoma dešinio pusrutulio, o dešinė – kairio, tai iš kelių paprastų veiksmų galima nemažai pasakyti apie žmogų.

Mokytojas paprašo mokinių atlikti 4 veiksmus:

Sunerkite rankų pirštus. Kuris nykštys viršuje? Jeigu dešinys nykštys viršuje, lapelyje pasižymėkite raidę D, jeigu kairys – raidę K.

Nusistatykite vedančiąją akį (paimkite popieriaus lapą, jo viduryje padarykite maždaug cento dydžio skylutę, tada pažiūrėkite į kokį nors daiktą per tą skylutę laikydami lapą ištiestomis rankomis prieš akis. Pirmiausia žiūrėkite abiem akimis. Po to išlikdami tokioje pat padėtyje, užmerkite paeiliui po vieną akį. Daiktą matysite tik vedančiąja akimi. Lapelyje vėl pasižymėkite raidę.

Sunerkite rankas ant krūtinės. Kuri ranka viršuje? Lapelyje pasižymėkite raidę.

Paplokite. Kuri ranka viršuje? Lapelyje pasižymėkite raidę.

Gavote keturių raidžių kombinaciją. Pagal ją galite nusistatyti, koks žmogus esate. Mokytojas išdalina lapelius su raidžių kombinacijomis ir apibūdinimais.

DDDD – orientacija į visuotinai priimtą nuomonę, į stereotipus. Tai konservatyvus charakterio tipas, kuriam būdingas pats stabiliausias (teisingas) elgesys.

DDDK – neužtikrintas konservatyvumas, silpnas temperamentas. Esant vieno veiksmo rezultatui, kai likusieji priešingi, atitinkamas bruožas pasireiškia ypač ryškiai. Šiuo atveju – neryžtingumas.

DDKD – tokiam žmogui būdingas sugebėjimas koketuoti, ryžtingumas, humoro jausmas, aktyvumas, energingumas, temperamentas, artistiškas. Bendraujant su juo būtinas humoras ir ryžtingumas. Tai stiprus charakterio tipas ir jis nepriima silpnų.

DDKK – retas ir savarankiškas charakterio tipas. Artimas prieš tai aprašytam tipui, bet mažiau ryžtingas ir energingas, kiek minkštesnis. Tam tikras prieštaravimas tarp neryžtingumo (kairys plojimas) ir charakterio tvirtumo (dešinė vedanti akis). Didelis polinkis kontaktams, bet lėtas pripratimas.

DKDD – dalykinis charakterio tipas, suderinantis analitinį mąstymo būdą ir minkštumą (pagrindinis bruožas). Dažniau pasitaiko moterims (3,6%). Visuotinai priimtas dalykinės moters tipas. Lėtas pripratimas, atsargumas. Tokie žmonės niekada neina į tiesmukus konfliktus (neduoda tiesiai į „kaktą“). Jiems būdinga: apskaičiavimas, kantrybė, delsimas vystant santykius, tam tikras šaltumas.

DKDK – pats silpniausias charakterio tipas, labai retas. Bejėgiškumas ir silpnumas susijęs tiek su nesugebėjimu konfliktuoti, tiek ir su kitų įtakos priėmimu. Sutinkama tik moterų tarpe.

DKKD – būdingas polinkis naujiems išpūdziams ir sugebėjimas nesukurti konfliktų, tam tikras nepastovumas. Tokiems asmenims būdingas neskubus emocinis reagavimas, paprastumas, reta drąsa bendravime, sugebėjimas keisti elgsenos būdą. Žymiai dažniau pasitaiko tarp moterų.

DKKK – nepastovus ir nepriklausomas charakterio tipas. Pagrindinis bruožas – analitiškumas derinamas su likusiais kairiais testų rezultatais. Sutinkamas retai.

KDDD – vienas iš dažniausiai pasitaikančių charakterio tipų. Tokie asmenys gerai adaptuojasi prie įvairių sąlygų (15,7% vyrų ir 12,2% moterų). Pagrindinis bruožas – emocionalumas derinamas su pakankamu atkaklumu, kuris pasireiškia pirmiausia pagrindiniuose strateginiuose gyvenimo klausimuose – santuoka, išsilavinimas ir t. t. Gana didelis jautrumas svetimai įtakai. Lengvai kontaktuoja su visais likusiais charakterių tipais. Vyrų pažemintas emocionalumas, pastebimas polinkis į flegmatškumą.

KDDK – dar mažesnis atkaklumas, minkštumas, nuolaidumas atsargiam poveikiui. Reikalauja ypatingai atidaus požiūrio į save. „Mažosios karalienės“ tipas.

KDKD – pats stipriausias charakterio tipas, sunkiai pasiduoda įtikinimui – tam reikalinga stipri ir įvairi įtaka. Sugeba parodyti atkaklumą, bet kartais tai gali pereiti į „užsiciklinimą“ ties antraeiliais tikslais. Stiprus individualumas. Turi sugebėjimą įveikti sunkumus. Tam tikras konservatyvumas dėl nepakankamo dėmesio kitokiems požiūriams. Tokie žmonės nemėgsta infantilumo.

KDKK – stiprus, bet neįkyrus charakteris, praktiškai nepasiduodantis įtikinimui. Pagrindinis bruožas – vidinis agresyvumas, pridengtas išoriniu minkštumu ir emocionalumu. Greita sąveika, bet lėtas tarpusavio supratimas.

KKDD – draugiškumas ir paprastumas, tam tikras interesų išsisklaidymas.

KKDK – pagrindiniai bruožai – paprastumas, švelnumas, patiklumas. Tai labai retas tipas (1,3% moterų, tarp vyrų praktiškai nesutinkamas).

KKKD – emocionalumas derinyje su ryžtingumu (pagrindinis bruožas). Energingumas ir tam tikras išsiblaškytas įtakoja tai, kad šio tipo asmenys gali priimti greitus, emocingus ir neapgalvotus sprendimus. Dėl to bendraujant su jais yra svarbūs papildomi „stabdomo mechanizmai“.

KKKK – tai tie, kuriems būdingas pilnas kairių testo rezultatų rinkinys, yra žmonės, sugebantys pasižiūrėti į reikalus naujai. Jiems būdingas didelis emocionalumas, individualumas, egoizmas, užsispyrimas. Savignyos siekimas kartais pereina į uždaramą.

12.2.3 priedas. Užduotis „Pasitikėjimo savimi skalė“

Mokiniai „Pasitikėjimo savimi skalė“ pildė per 1 temos klasės valandėlę. Mokytojas pateikia A3 formato lapą, kuriame yra nupiešta skalė, ties 0 surašytos visiškai savimi nepasitikinčio žmogaus savybės, o ties 10 – labai pasitikinčio savimi žmogaus savybės. Jos perskaitomos, aptariamoms ir papildomos naujomis. Nurodomos temos bei temų blokai ir veiklos, kurios padėjo sustiprinti pasitikėjimą savimi.

Mokiniai per 1–2 minutes vėl save įsivertina ir perklijuoja arba palieka ankstesnėje vietoje (priklausomai nuo to, ar pakito jo pasitikėjimas savimi po visos programos atliktų užduočių) spalvotą lapelį su savo vardu arba pasirinktu simboliu skalės apačioje ties atitinkamu skaičiumi.

Mokiniai skatinami savo asmeninius pokyčius aptarti rašydami „Laišką sau...“

12.2.4 priedas. „Džiaugsmo laiškas sau“

Susipažinus su reikalavimais, keliamais laišku, rašomas ranka arba kompiuteriu spausdinamas laiškas sau, kuriame aptariami per pasitikėjimo ugdymo programos vykdymo laikotarpį įvykę asmeniniai pokyčiai. Gali būti rašomas laiškas sau nesilaikant laišku keliamų reikalavimų. Mokinių laišakai sudedami į butelį/dėžutę ir atiduodami saugoti klasės auklėtojų iki paskutinio skambučio.

12.2.5 priedas. „Knyga apie mane“

1. Sulenkus kelis A4 formato lapus padaroma knyga, kuri vadinsis „Laiškas sau“.
2. Iš išorės pridedamas patinkančios spalvos spalvotas popieriaus lapas ir lapai susegami arba suklijuojami.
3. Ant viršelio užrašomas knygos pavadinimas.
4. Pirmajame puslapyje vaikai turi nupiešti savo (pasitikinčio savimi) portretą.
5. Kiekviename puslapyje turi užsirašyti nebaigtą sakinį, kurį turės pabaigti: Aš džiaugiuosi... Man nepatinka... Aš ilgiuosi... Aš niekada nepamiršiu... Aš pavargstu, kai... Mano mėgstamas užsiėmimas yra... Man liūdna, kai... Man labai gerai sekasi... Aš bijau... Kai užaugsiu, aš...
6. Klausimai gali būti patys įvairiausi.
7. Užbaigę sakinius, mokiniai gali iliustruoti savo knygeles.

12.2.6 priedas. „Koliažas“

Mokiniams išdalunami žurnalai, popieriaus lapai, žirkklės, klizai. Kiekvienas sukuria iš žurnale esančių paveikslėlių ir žodžių savo koliažą, apibūdinantį jo asmeninį pokytį. Galima kurti dvipusį koliažą: viena pusė tegul apibūdina asmenybės bruožus prieš programos vykdymą, kita – tuos, kurie atsirado po programos.

12.2.7 priedas. „Skaidrus džiaugsmo laiškas sau“

Mokiniai naudodami paveikslėlius, atspindinčius jų nuotaiką, ir žodinį tekstą parengia prezentaciją – laišką sau iš 5 – 7 skaidrių.

12.2.8 priedas. „Džiaugsmo laiškas sau – filmas“

Komanda iš ne daugiau kaip 10 mokinių turi sukurti laišką sau – filmą, kurį sudarytų iki 10 nuotraukų. Prieš pradėdami kurti filmą mokiniai turi pasiskirstyti vaidmenimis: režisierius, režisieriaus asistentas, operatorius, komandos psichologas ir 3–6 aktoriai. Norint pasunkinti užduotį, galima nustatyti sąlygas, kad režisierius yra aklas (jam užrišamos akys), jis atsakingas už filmo sukūrimą, režisieriaus asistentas yra režisieriaus pagalbininkas, kuris padės jam filmą pastatyti, operatorius atsakingas už filmavimą, jis gali tik atsakinėti į klausimus, komandos psichologas turi rūpintis, kad visiems komandoje būtų gerai ir aktoriai – statistai turi įgyvendinti režisieriaus idėjas, bet negali kalbėti. Fotografavimo metu mokiniai gali naudotis įvairiomis erdvėmis, rekvizitais ir t. t. Nuotraukos sukeltos į kompiuterį, gali būti parinkta muzika.

12.2.9 priedas. „Džiaugsmo laiškas sau – verslo planas“

Pasitikintys savimi mokiniai, susipažinę su verslo plano rašymo teorine medžiaga, kuria savo verslo planą.

12.2.10 priedas. „Refleksija“

Ką naujo Jums atskleidė laiško rašymas sau?
Kas rašant/kuriant laišką sau buvo sudėtingiausia ir kodėl?
Ką dar netikėto sužinojote apie save?

Pastaba: Verslumui ugdyti šioje temoje gali būti panaudotos praktinės užduotys „Ateities planas“, „Planas kaip svajonė“.

**Pasitikėjimo ugdymo
programos priedas**

KLAUSIMYNAS

Šis klausimynas yra anonimiškas. Duomenys naudojami tik apibendrintai grupės, klasės, mokyklos analizei. Atsakydami būkite tikslūs ir nuoširdūs.

1. Aš gebu įvardinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses (Šiame ir kituose klausimuose pažymėkite, kiek sutinkate su šiuo teiginiu skalėje nuo 1 iki 5, kur 1 – visiškai nesutinkate, 5 – visiškai sutinkate).

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

2. Aš gebu save padrąsinti, sau pritarti nesėkmės atveju.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

3. Aš sau patinku toks, koks esu.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

4. Aš drąsiai išsakau savo nuomonę.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

5. Man sunku priimti kito žmogaus nuomonę.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

6. Man sunku viešai kalbėti prieš klasę ar kitą auditoriją.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

7. Kito žmogaus kritika mane liūdina.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

8. Aš turiu daug idėjų.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

9. Aš nebijau imtis iniciatyvos veikti.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

10. Manimi galima pasitikėti.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku	

Pastabos prie klausimyno tyrimo vykdytojams:

1. Klausimyno pavadinime nereikia nurodyti, kad tai Pasitikėjimo savimi klausimynas. Vaikai, respondentai tiesiog turi atsakyti į klausimus, negalvodami apie pasitikėjimą savimi.
2. Pasitikėjimo savimi klausimyno rezultatai įvertinami skaičiuojant visų teiginių aritmetinį vidurkį.
3. Teiginių 5, 6 ir 7 rezultatai skaičiuojami „apverčiant“ skalių rezultatus.
4. Pasitikėjimo savimi klausimynas sudarytas iš trijų komponentų: savęs pažinimo (1–3 teiginiai), bendravimo gebėjimų (4–7 teiginiai), drąsos veikti (8–10 teiginiai).