

# Mokymas būti

## Kelias į gerovę

Mokytojo užduočių knyga



Teaching  
to be

Co-funded by the  
Creative Europe Programme  
of the European Union



## TEACHING TO BE: A PATH TO WELLBEING

Authors' names and represented institutions by national teams (team leaders underlined):

Sanela Talič, Institute for Research and Development UTRIP, Slovenia  
Dr. Ana Bogdan Zupančič, University of Primorska, Faculty of Education and UTRIP, Slovenia  
Lea Avguštin, National Education Institute, National School of Leadership in Education and UTRIP, Slovenia

Joviltė Beržanskytė, Capital Children and Youth Centre, Lithuania  
Dr. Daiva Šukytė, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania  
Marta Širokova, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania

Dr. Baiba Martinsone, University of Latvia, National Centre of Education, Latvia  
Dr. Ilze Damberga, National Centre of Education, Latvia  
Dr. Aija Perševica, National Centre of Education, Latvia

Dr. Veronica Ornaghi, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy  
Dr. Valeria Cavioni, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy  
Dr. Elisabetta Conte, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy

Dr. Patrícia Pacheco, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal  
Dr. Marco Ferreira, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal  
Dr. José Reis-Jorge, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal

Dr. Maria Therese Jensen, Norwegian Reading Centre, University of Stavanger, Norway  
Trond Rekstad, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway  
Kaja Lillelien, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway

Dr. Beate Schrank, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria  
Hannah Meller, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria  
Sylvia Dörfler, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria

Dr. Salvador Reyes de Cózar, Universidad Loyola Andalucía, Spain  
Dr. Pablo Navazo-Ostúa, Universidad Loyola Andalucía, Spain  
Dr. Carlos Ramírez Moreno, Universidad Loyola Andalucía, Spain  
Alba Merino Cajaraville, Universidad Loyola Andalucía, Spain

Design: Alfred Portátil, Visualize Studio

Year of publication 2023

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors



The publication is licensed under Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International Licence (CC BY-NC 4.0). The material may be used, shared and adapted providing the reference to this publication and its authors. No part of this publication may be sold or otherwise used for commercial purposes.

ISBN 978-609-96413-1-7

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale [ibiblioteka.lt](http://ibiblioteka.lt)

# 1 skyrius

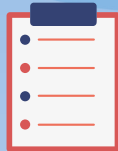
- Viktoras Hugo „Ateitis – mokytojų rankose“



## Šios savaitės TIKSLAI

1

Įvadas ir mokymosi aplinkos kūrimas.



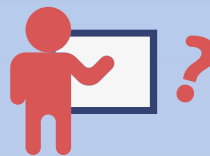
2

Refleksija apie gerovę: kas, kodėl ir kaip?



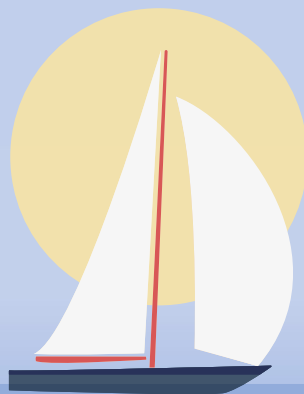
3

Apmąstymai apie profesinę gerovę.



4

Refleksija apie tai, kokias problemas mokytojas gali išspręsti, o kokių – ne.



Kokiai **kelionei**  
aš esu pasiruošęs?



## TEMOS ATSKLEIDIMAS

---



# Apmąstykite šiuos klausimus ir užrašykite atsakymus

1. Kas jums, kaip mokytojui, patinka labiausiai? Kodėl gera būti mokytoju?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kas man, kaip mokytojui, daro įtaką ir su kokiomis problemomis dėl to tenka susidurti?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Kaip aš jaučiuosi darbe ir ką man reiškia (profesinė) gerovė?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEMOS ANALIZĖ

---

# Kas yra gerovė?

Literatūroje (Dodge ir kt., 2012; McCallum ir kt., 2017) gerovės apibrėžimai skiriasi.

Kalbėdami apie gerovę McCallum ir Price pabrėžė visuminį požiūrį. Pasak jų, gerovė „apima individualius, kolektyvinius ir aplinkos elementus, kurie nuolat sąveikauja tarpusavyje. Gerovė yra tai, ko mes visi siekiame, tai, kas paremta teigiamais pojūčiais, tačiau ji yra unikali kiekvienam iš mūsų. Gerovė padeda mums suprasti, kas esame, bei suvokti, kad turime būti gerbiami (McCallum ir Price, 2015).



## Kodėl gerovė?

Dabartinės pasaulinės krizės parodė, kad lūkesčiai ir atsakomybės mokytojo darbe yra daugialypiai ir sudėtingi. Augant lūkesčiams, keičiaismokytojų darbo sąlygos bei klasėse vykstantys procesai. Šiame kontekste nenuostabu, kad mokytojų gerovė tapo svarbiu klausimu bei diskusijų objektu (Schleicher, 2018).

## TEMOS ANALIZĖ

---

# Šeši elementai, nusakantys, kas yra gerovė

### Savęs priėmimas

Teigiamai suvokti ir priimti save bei savo praeitį.

### Aplinkos pojūtis

Gebėti būti atsakingam už savo gyvenimą ir veiksmingai veikti supančioje aplinkoje.

### Savarankiškumas

Gebėti atsispirti socialiniam spaudimui, kaip reiktų elgtis ir mąstyti.

### Pozityvūs santykiai su kitais

Nuoširdžiai rūpintis kitų gerove.

### Asmeninis augimas

Tobulėti bei būti atviram naujai patirčiai.

### Gyvenimo tikslas

Tikėti, kad kiekvieno gyvenimas reikšmingas, svarbus ir turi tikslą.

Keyes and Ryff (1995)

Gerovė priklauso nuo įvairių vidinių ir išorinių veiksnių, kuriuos kiekvienas žmogus gali suprasti skirtingai.

Nėra vieno gerovės apibrėžimo, kuris tiktų visiems. Kurso pabaigoje turėsite įrankius SAVO gerovei pasiekti.









# 2 skyrius

- Antuanas de Sent-Egziuperi „Tikslas be plano yra tik noras“





## TEMOS ATSKLEIDIMAS

Tikslų išsikėlimas yra vienas veiksmingiausių būdų, kuris padeda sutelkti dėmesį į reikalingas veiklas, suteikia mums motyvacijos ir skatina mūsų įsitraukimą.

Tikslų formulavimas yra veiksmingesnis, kai naudojama aiški sistema, kuri padeda logiškai ir patikimai planuoti bei sekti veiklų užbaigtumą.



*S.M.A.R.T.E.R. yra išmanesnis kelias (angl. smarter - protingesnis) tikslams išsikelti ir siekti*

(Doran, Miller & Cunningham, 1981)

## Kokie yra S.M.A.R.T.(E.R.) tikslai?

<b>Specifiški</b>	– Tikslas aiškus ir apibrėžtas.
<b>Pamatuojami</b>	– Aiškiai atpažįstama įgyvendinimo sėkmė, yra pasiekimo požymiai.
<b>Pasiekiami</b>	– Užduotis, arba tikslas, turi turėti iššūkius, skatinančius tobulėti ir augti, bet būti pasiekiamas.
<b>Aktualūs</b>	– Atitinka bendrą gyvenimo planą ir vertybes.
<b>Turintys terminus</b>	– Numatytas laikas, per kurį tikslas turi būti pasiektas.
<b>Patrauklūs</b>	– Įdomus, vertingas ir skatinantis įsipareigoti.
<b>Koreguojami</b>	– Aplinkybėms pasikeitus galima permąstyti ir patikslinti.



Tikslo išsikėlimo procesas padeda pasiekti tikslą, skatina gerovę bei asmeninius pokyčius ir suteikia mūsų gyvenimui prasmę.

## TEMOS ATSKLEIDIMAS

### Laivas

*Tikėtina, kad siekis pagerinti savijautą suteikiant dėmesį tik į laivo gedimo pašalinimą nebus sėkmingas. Šis požiūris ignoruoja faktą, kad vien tik problemų ar ligos nebuvimas dar nereiškia gerovės. Kalbant metaforiškai, net ir pataisius gedimą, laivas galų nepajudėti iš vietos. Būtent jūsų burės - kitas metaforos komponentas - padeda plaukti pirmyn.*



„Atkreipiame dėmesį į savo vidinį kompasą: savo jausmus, emocijas ir intuiciją.“

Apibendrinkime: svarbu pašalinti trūkumus (kad laivas nenuskęstų), bet pirmiausia reikia iškelti bures, pagauti palankų vėją (galimybes) ir pradėti judėti pirmyn. Tai nereiškia, kad esame priklausomi nuo vėjo malonės: mums reikia stiprybės, atsidavimo ir pastangų suvaldyti vėją bei „įgulos“, kuri padėtų mums pasirinkti teisingą kryptį.



## TEMOS ATSKLEIDIMAS

### Kryptis

*Kiekvienas laivas turi turėti kompasą, kuris padeda nustatyti kryptį į tikslą. Norėdamas tai padaryti veiksmingai, jūreivis turi turėti tikslus. Nustatyti tikslus yra sudėtingas procesas, padedantis apgalvoti savo idealią ateitį ir motyvuoti save paverčiant viziją realybe. Tikslų nustatymo procesas padeda nuspręsti, ko norite siekti gyvenime. Tiksliai žinodami, ką norite pasiekti, jūs žinosite, kur turite suteikti savo pastangas. Taip pat greitai pastebėsite trukdžius, kurie gali jus suklaidinti.*



**„S.M.A.R.T.E.R. tikslai motyvuos jus, todėl užsirašykite, kad paverstumėte juos apčiuopiamais“**

Pirmiausiai apsvarstykite, ko norite pasiekti, ir tada nuspręskite. Išsikelkite S.M.A.R.T.E.R. tikslus, kurie jus motyvuoja. Užsirašykite tikslus, kad jie būtų atpažįstami ir pasiekiami. Tada suplanuokite žingsnius, reikalingus norint įgyvendinti kiekvieną iškeltą tikslą. Pavyzdžiui, tikslą „plaukti aplinkui pasaulį“,

pakeiskite į S.M.A.R.T.E.R. tikslą „Baigti savo kelionę aplink pasaulį 2027 m. gruodžio 31 d.“ Akivaizdu, kad tai bus galima pasiekti tik iš anksto pasiruošus!

## TEMOS ANALIZĖ

# Kokios yra jūsų stiprybės?

Stiprybės – tai dalykai, kuriuos iš prigimties mokate gerai. Kai žmonės naudojami savo stiprybėmis, jie jaučiasi energingi ir motyvuoti. Stiprybės leidžia mums gerai jaustis bei kokybiškai dirbti. Stiprybės taip pat gali padėti mums susidoroti su sunkumais.

Perskaitykite žemiau esantį sąrašą ir apgalvokite, kurias iš šių stiprybių galite priskirti prie asmeninių, o kurias – prie profesinių.



Išmintis ir žinios – stiprybės, kurios apima žinojimą ir gebėjimą tas žinias pritaikyti

Kūrybiškumas: inovatyviai žvelgti į tam tikrus dalykus.

Smalsumas: būti atviram kitų žmonių patirčiai.

Atvirumas: apmąstyti ir analizuoti savo patirtį.

Noras išmokti: įgyti naujų įgūdžių ir žinių.

Įžvalgumas: gebėti duoti patarimus kitiems.

Asmeninės

Profesinės



Narsa – emocinė stiprybė, kuri įkvepia valios siekti tikslų susidūrus su vidinėmis ar išorinėmis priešpriešomis

Drąsa: nepasiduoti sunkumams ir iššūkiams.

Atkaklumas: užbaigti tai, kas pradėta, nepaisant iššūkių.

Principingumas: sakyti tiesą ir laikytis savo nuomonės.

Gyvybingumas: gyventi energingai ir žingeidžiai, gyvenimą priimti kaip nuotykį, stengtis būti gyvybingam.



Žmogiškumas – tarpasmeninė savybė, kuri apima rūpinimąsi kitais ir bendravimą

Meilė: vertinti artimą ryšį, dalytis rūpesčiais ir džiaugsmiais ir rūpintis vienas kitu.

Gerumas: teikti pagalbą kitiems ir nesavanaudiškai jais rūpintis.

Socialumas: suvokti savo bei aplinkinių jausmus, mokėti elgtis įvairiose socialinėse situacijose, žinoti, kas erzina ar nėra priimtina kitiems.



# TEMOS ANALIZĖ



**Teisingumas – stiprybės, kuriomis grindžiamas sveikos bendruomenės gyvenimas**

Pilietiškumas: gebėti dirbti grupėje ar komandoje bei jausti bendrystę su mus supančia aplinka.

Sąžiningumas: elgtis su visais žmonėmis vienodai, nediskriminuoti ir vertinti nešališkai, nesiremiant jausmais ir visiems suteikiant vienodas galimybes.

Lyderystė: gebėjimas padrąsinti kitus komandos narius, suteikiant jiems motyvacijos atlikti darbus, taip pat mokėjimas sutarti su kitais ir planuoti veiklas.



**Saikingumas – stiprybė padedanti išvengti persistengimo**

Atlaidumas ir gailestingumas: atleisti suklydusiam, suteikti antrą galimybę neteisiant trūkumų ir nekerštaujant.

Nuolankumas / kuklumas: nesipuikuoti, nesistengti nuolat būti dėmesio centre, savo vertę įrodinėti ne žodžiais, o darbais.

Atsargumas: atsakingai vertinti riziką, veikti taip, kad vėliau nereiktų gailėtis.

Savikontrolė: būti drausmingam, kalbėti ir elgtis apgalvotai bei valdyti savo emocijas.



**Transcendentiškumas – stiprybė, leidžianti pajusti ryšį su visata ir būties prasmę**

Pagarba tobulumui: pastebėti ir vertinti talentą, meistriskumą bei žinias visose gyvenimo srityse: nuo meno iki gamtos mokslų ar matematikos.

Dėkingumas: pastebėti gerus dalykus bei mokėti už tai padėkoti.

Viltis / optimizmas: tikėti šviesia ateitimi ir skirti tam visas pastangas.

Humoras / žaismingumas: gebėti pajuokauti, įžvelgti šviesiąsias puses net ir sudėtingose situacijose.

Dvasingumas: suvokti prasmę tų aukštesnių tikslų, kurie turi įtakos mūsų elgesiui bei norui tobulėti.

**Asmeninės**

**Profesinės**

## TEMOS ANALIZĖ

Kaip jums pavyko šis pratimas? Ar pavyko išsigryninti savo stiprybes?



Gal atradote tokių stiprybių, apie kurias iki šiol neįtarėte?

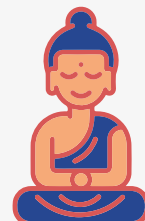
Kaip manote, kokios dar stiprybės reikalingos jūsų darbe?



**Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad stipriąsias puses galima lengvai atskirti, bet iš tikrųjų jos yra persipynusios. Asmeninės stiprybės pasireiškia ir jūsų profesiniame gyvenime ir atvirkščiai.**



Atminkite, kad gerovė yra būseną, priklausanti nuo daugybės vidinių ir išorinių sąlygų, kurios kiekvienam žmogui gali būti skirtingos.



Visiems tinkančio vieno gerovės apibrėžimo nėra. Šis kursas suteikia įrankius, leidžiančius pasiekti savo gerovę.

## PRAKTIKA

---

### Apmąstykite, kokios yra jūsų stiprybės, silpnybės bei ką norėtumėte pagerinti

a) Apgalvokite ir įvardykite savo stipriasias puses.

---

---

---

---

b) Apgalvokite ir įvardykite savo silpnąsias puses.

---

---

---

---

---

c) Apgalvokite ir pasidalykite mintimis, kokias savybes norėtumėte labiau išvystyti?

---

---

---

---

---

d) Apgalvokite ir pasidalykite mintimis, kokių savybių norėtumėte įgyti?

---

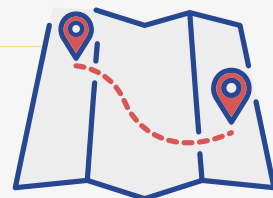
---

---

---

---

---



## PRAKTIKA

Pirmoje kurso dalyje apmąstėte tuos aspektus, kurie jus tenkina, ir tuos, kuriuos norėtumėte keisti.

Čia matote stiprybių ratą (apskritimas, padalytas į 5 dalis).

Ką manote? Kokių stiprybių reikia siekiant pakeisti kuriuos nors aspektus?

Įvardykite šias stiprybes, įrašykite ir pagalvokite, kaip jas įvertintumėte (skalėje nuo 1 iki 10).

Pažymėkite savo vertinimą. Atsakymus išsaugokite.

Stiprybė: \_\_\_\_\_

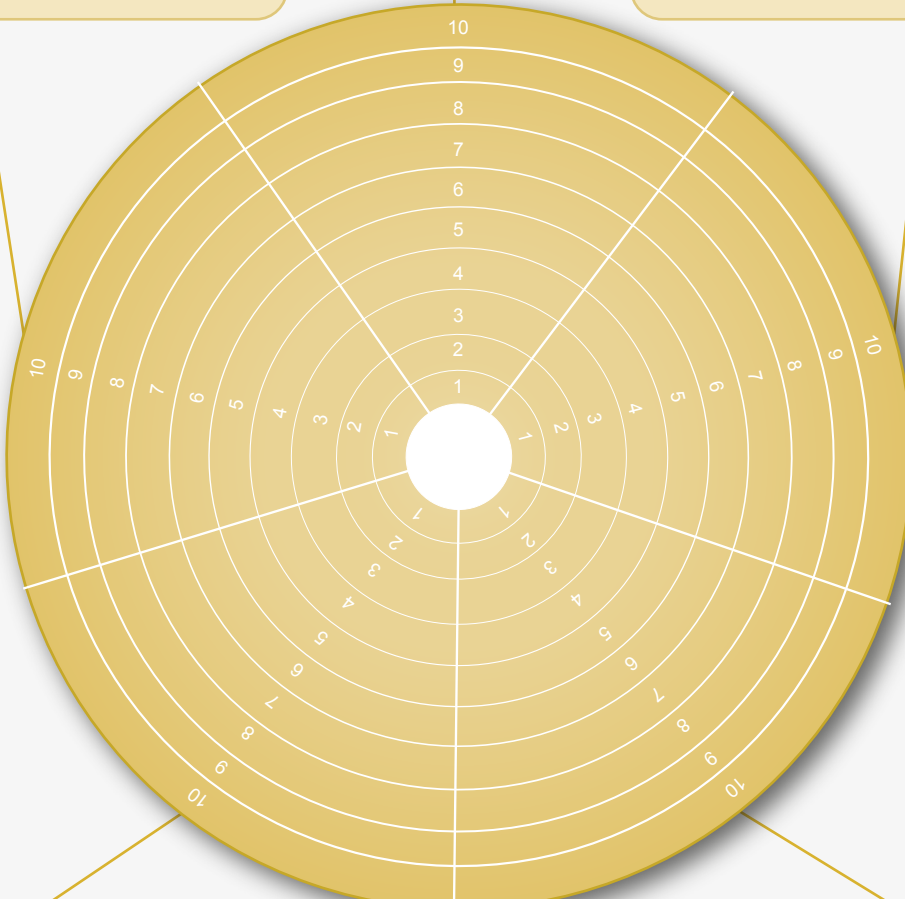
Situacija: \_\_\_\_\_

Vertinimas: \_\_\_\_\_

Stiprybė: \_\_\_\_\_

Situacija: \_\_\_\_\_


Vertinimas: \_\_\_\_\_





Stiprybė: \_\_\_\_\_


Situacija: \_\_\_\_\_


Vertinimas: \_\_\_\_\_















Stiprybė: \_\_\_\_\_

Situacija: \_\_\_\_\_

Vertinimas: \_\_\_\_\_



Stiprybė: \_\_\_\_\_

Situacija: \_\_\_\_\_

Vertinimas: \_\_\_\_\_

## PRITAIKYMAS

---



Mes galime nežinoti kai kurių savo stipriųjų pusių, bet kiti jas mato. Ši veikla – tai puiki galimybė ne tik stiprinti ryšiams tarp bendradarbių, bet ir pažvelgti į save kitų akimis ir galbūt sužinoti apie save ką nors įdomaus.

Paprašykite kolegų, kuriais labiausiai pasitikite, kad padėtų jums atlikti šią užduotį.

Instrukcija: užrašykite, jūsų nuomone, reikalingiausias savo stipriąsias puses (remiantis pirmosios savaitės rezultatais) ir paprašykite kolegų įvertinti jas balais nuo 1 iki 10.

Skirkite kelias minutes šiems klausimams apmąstyti ir pasižymėkite atsakymus.

1. Palyginkite savo užpildytą stiprybių ratą su kolegų įvertinimais. Kokie panašumai / skirtumai?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kaip dėl to jaučiatės?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Ar sutinkate su kolegų nuomone?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 3 skyrius

-William James „Giliausias žmogaus prigimties troškimas – būti įvertintam“



## Šios savaitės TIKSLAI

**1** Ryšys tarp emocijų,  
elgesio ir įsitikinimų.



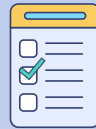
**2** Kas trukdo mano  
socialiniams ryšiams?



**3** Emocinių poreikių  
analizavimas.



## ABC modelis



**A**

**Kas nutiko?**  
Situacija mano akimis.



**B**

**Ką aš manau apie tai, kas nutiko?**  
Kaip aš vertinu situaciją ar problemą.



**C**

**Mano reakcija**  
Ką aš jaučiu galvodamas apie situaciją ar problemą.



## TEMOS ATSKLEIDIMAS



### Prisiminkite kokią nors darbinę situaciją

mokykloje, kai jautėte liūdesį, pyktį ar priešišumą. Apmąstykite klausimus remdamiesi ABC modeliu ir užsirašykite atsakymus.

1. Aprašykite kokią nors konkrečią situaciją (A).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kokios buvo jūsų mintys šioje situacijoje (B)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Kokia jūsų reakcija į situaciją? Kaip jautėtės (C)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEMOS ANALIZĖ

# Mūsų kompasų valdymo svarba

Kai kalbame apie kompasą gerovės kelionėje, atkreipiame dėmesį į savo vidinį kompasą: jausmus, emocijas ir intuiciją. Todėl turime suprasti, kaip jaučiamės, įvardyti savo emocijas, susieti jas su savo elgesiu ir žinoti, kaip galima panaudoti savo intuiciją įveikiant įvairias „sroves“ (kolegų nuotaika, nekontroliuojamos aplinkybės, trikdančios mokinių elgesys klasėje, profesinio tobulėjimo galimybės, pripažinimas už gerą darbą ir kt.).



„Atkreipiame dėmesį į savo vidinį kompasą: savo jausmus, emocijas ir intuiciją.“

Taip pat turime atkreipti dėmesį į poveikį, kurį darome kitų žmonių gerovei, pavyzdžiui, kolegoms, mokiniams, šeimai ir kt. Mūsų mintys ir jausmai gali daryti įtaką kitų žmonių elgesiui kasdiniame gyvenime ir jų emocinėms reakcijoms asmeniniuose santykiuose.



## PRAKTIKA

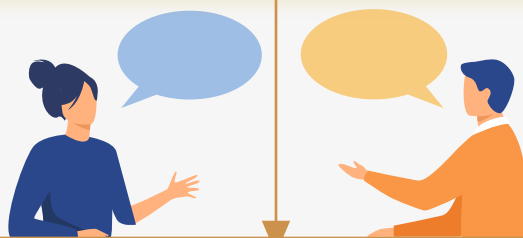
# Svarbu rasti galimybių atkreipti dėmesį į savo vidinį kompasą.

Perskaitykite kitą situaciją ir apmąstykite atsakymus į kelis klausimus, kad patikslintumėte kompasą kryptį.



*Mokiniai pamokoje manęs nesiklauso, kalbasi tarpusavyje. Aš prašau laikytis tylos, bet jie vis tiek nesiliauja.*

*„Aš esu blogas mokytojas. Neturiu autoriteto ir todėl nėra tvarkos. Jaučiau bejėgiškumą ir pyktį, šaukiau ant jų“.*



Prieš reaguodami į situaciją, giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, pasikalbėkite su kuo nors apie tai, kaip jaučiatės (kolega, draugu iš mokyklos, partneriu, broliu ar seserimi ir pan.). Vėliau būsite geriau pasiruošęs įvertinti situaciją.



Dabar pagalvokite, kokiam savo elgesiui jūs galite daryti įtaką, o kokiam – ne.

## PRAKTIKA

# Kaip mus veikia mūsų mintys?

Mes visi turime savo mąstymo modelių apdoroti kasdienei patirčia. Žemiau pateikti keli tokių modelių pavyzdžiai. Kartu su šiais modeliais rasite keletą alternatyvų.



### Apibendrinimas

Per stiprios išvados  
Pernelyg apibendrinami, mes remiamės ribota informacija.  
„Man aiškinant temą, mokiniai kalbėjosi. Tai reiškia, kad esu blogas mokytojas. Aš niekada neturėsiu tokio autoriteto, kokį turi kiti!“

### Alternatyva

Paieškokite tokio mąstymo modelio išimčių. Kiek žinote atvejų, kai pernelyg didelis apibendrinimas netinka? Galbūt reikėtų daugiau dėmesio kreipti į detales, kurios netelpa į tokį apibendrinimą.



### Tariamoji nuosaka

Vartodami tariamosios nuosakos veiksmažodžius (pvz., *turėtų*), mes demonstruojame tikėjimą, kad pasaulis bus toks, kokio tikimės. Kitaip tariant, mes neigiame tikrovę.  
„Aš neturėčiau taip jaustis.“  
„Ji turėjo man paskambinti!“

Pagalvokite, koks tokio mąstymo modelio poveikis mūsų elgesiui ir kokią įtaką jis turi mūsų santykiams su kitais žmonėmis? O kaip būtų, jei, pavyzdžiui, sakytume sau: „Normalu kartais taip jaustis?“

### Suasmeninimas

Tai loginė klaida, kai situacija neteisingai susiejama su žmonių elgesiu bei reakcija į save. „Ji tai padarė, kad įrodytų, jog yra geresnė (už mane)!“



## PRAKTIKA



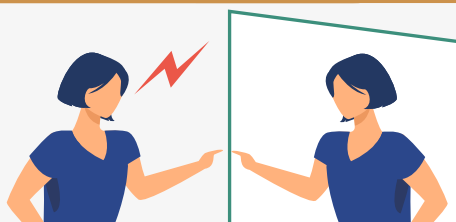
### Neigiamas

interpretavimas

Mes nuvertiname teigiamus dalykus ir tarsi pasirenkame, ką norime girdėti, sutelkdami dėmesį į neigiamus dalykus.

„Vadovas pagyrė mano pristatymą, bet jis tik stengėsi būti malonus“.

*leškokite priešingų pavyzdžių, kad praplėstumėte savo požiūrį. Jei jūs įsitikinęs, kad kas nors nemėgsta jūsų, pagalvokite, o gal galėtų būti kitaip? Nejaugi mes visada draugišką gestą vertiname, lyg tai reikštų, kad žmogus „tiesiog buvo mandagus“ arba „jis manęs gailisi“?*

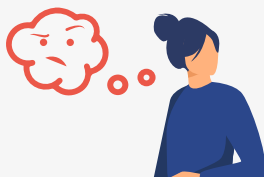


### Juoda arba balta

Mes matome tik dvi vertinimo galimybes – teigiamą arba neigiamą. „Ji yra bloga mokytoja!“ (taigi aš esu geras)

„Jis toks tingus!“ (o aš toks darbštus).

*Apgalvokite, koks galimas juodų ir baltų minčių spektras (pvz., žemiausias spektro taškas yra mintis „Aš baisus nevykėlis“, aukščiausias – „Aš gimęs po laiminga žvaigžde“). Kas dar gali būti tarp šių dviejų polių? Nejaugi žmogus vienoje srityje negali būti sėkmingas, o kitoje – nelabai?*



Skaityti mintis: tai reiškia būti įsitikinusiam, kad žinai kito žmogaus mintis.  
„Ji kalbėjo tokiu tonu – ji tikrai manęs nekenčia!“

## PRAKTIKA



### Skubotos išvados

Mes bandome nuspėti ateitį, kitaip tariant, buriame iš kavos tirščių. Darbe padarę klaidą, mes manome: „Aš būsiu atleistas“. Tai gali tapti uždaru ratu: „Jei būsiu atleistas, man nepavyks rasti naujo darbo“ ir t. t.

*Jūsų spėjimas apie pasekmes tėra vienas iš galimų variantų, o nutikti gali visaip. Kokia yra tikimybė, kad taip ir nutiks?*



**Problemos sureikšminimas**  
**Neretai, darydami skubotas išvadas, galimus padarinius įsivaizduojame pernelyg siaubingus.**

„O jei jis susirgs mirtina liga arba žus avarijoje?! Tai siaubinga!“

*Užuot dejavę: „Aš negalėsiu susitvarkyti, jei taip atsitiks“, pagalvokite, ką iš tikrųjų darytumėte, jei jūsų „blogiausias scenarijus“ išsipildytų. Ar kada nors buvote panašiose situacijose? Kaip elgėtės? Ar kada nors girdėjote, kad kažkam yra taip buvę? Ką jie darė? Ko galėtumėte pasimokyti?*

Kokių skirtumų ir panašumų radote, lygindami savo ir kolegų mąstymo modelius? Kokie modeliai pasirodė populiariausi?



# PRITAIKYMAS

## Užpildykite lentelę.

Pasinaudokite žaidime ir dalyje TEMOS ANALIZĖ pateiktais pavyzdžiais.



# 4

<b>A</b> Situacija	<b>B</b> Kilusios mintys	<b>C</b> Emocijos / elgesys. Kaip nusprendžiau elgtis

## PRITAIKYMAS

---

<b>A</b> Situacija	<b>B</b> Kilusios mintys	<b>C</b> Emocijos / elgesys. Kaip nusprendžiau elgtis



# 4 skyrius

- Onoré de Balzakas „Pripažinęs savo silpnumą,  
žmogus tampa stiprus“



## Ar žinote, kad?..

Socialiniai ryšiai ir parama (kolegų, vadovų) yra siejami su geresniu gebėjimu valdyti stresines situacijas tiek profesiniame, tiek asmeniniame gyvenime.

(Sarason et al., 1997; Wethington & Kessler, 1986)

Kitaip tariant, jūsų socialinių santykių kokybė veikia jūsų gerovę.

(Diener & Seligman, 2002)

Todėl šią savaitę kelsime atitinkamus tikslus.

Šios savaitės

# TIKSLAI

1

Ištirti įvairius paramos būdus skirtingose gyvenimo situacijose ir skirtingose žmonių grupėse.



2

Apmąstyti, kaip galima prisidėti prie pozityvesnės aplinkos kūrimo.







## TEMOS ANALIZĖ

Joks laivas QHJDOL plaukti EH vandens.  
Taip ir mes esame priklausomi nuo aplinkos, kurioje gyvename, ir žmonių, su kuriais bendraujame.

Šią aplinką charakterizuoja daug veiksnių: darbas, namai, nuosavybė, geografinė vieta ir t. t. Tai yra mūsų fizinė tikrovė.

Visi kiti metaforos apie laivą elementai taip pat padeda suvokti, kaip mus veikia mūsų aplinka. Pavyzdžiui, neigiamas mąstymas (aš ko nors negaliu padaryti) yra tarsi skylė laivo borte. Taip reiškia, kad bus sunku išėiti iš komforto zonos.



„Visi metaforos apie laivą elementai daro įtaką mūsų suvokimui apie sąveiką su mus supančia aplinka.“

## PRAKTIKA

---

# Prisiminkite mokyklos aplinką ir jus supančius žmones Bendradarbiai

## Bendradarbiai

Kokie jūsų santykiai su bendradarbiais?

Apibūdinkite keliais žodžiais:

---

---

---

Ar bendradarbiai jums noriai padeda? Kokiose situacijose?

---

---

---

Ar jūsų kolegos draugiški, palaikantys ir linkę padėti?

---

---

---

---

## Mokyklos vadovybė

Ar mokyklos vadovybė jums padeda ir išreiškia palaikymą? Kokiose situacijose?

---

---

---

Ar jų elgesys pagarbus, ar atkreipiamas dėmesys į gerai atliekamą darbą?

---

---

---

---

---



## 4

## PRITAIKYMAS

# Prisiminkite praėjusios savaitės savo tikslus



- Kokias pagalbos rūšis (pagalba ir palaikymas iš kolegų ir vadovybės...) atpažįstate savo darbe?
- Kas svarbiausia?
- Kaip jie galėtų jums dar padėti?

Užrašykite savo apmąstymus, kokią įtaką pagalba ir palaikymas darbe turi pasitenkinimui darbu.

---

---

---

---

Ar jūsų aplinkoje yra žmonių, kuriems reiktų pagalbos ir palaikymo? Kaip galėtumėte padėti?

---

---

---

---

---

Ką būtų galima patobulinti jūsų darbinėje aplinkoje, kad mokytojai sulauktų daugiau pagalbos ir palaikymo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 5 skyrius

- Gwynne-Atwater „Pokyčiai įvyksta, kai žmogus pakeičia įpročius“



## Šios savaitės **TIKSLAI**

**1**

Susipažinti su laiko valdymu ir laiko valdymo būdais.

**2**

Pradėti taikyti laiko valdymo būdus savo kasdienybėje.



Ar produktyviai valdau savo laiką **mokykloje?**

Kaip galėčiau **geriau** planuoti savo laiką?

Ar laiko planavimas **samažintų stresą** darbe?







## PRAKTIKA

---

# Atsakykite į pateiktus klausimus

1. Kokia jūsų nuomonė apskritai apie pokyčių įgyvendinimą?

---

---

---

---

---

---

2. Kokias strategijas naudojate laikui planuoti?

(Papildomas klausimas: paklauskite savo bendradarbių, kokius laiko planavimo būdus jie taiko savo gyvenime.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Kiek laiko gali trukti, kol suformuosite naują įprotį? Kiek laiko jums paprastai reikia, kad naujas įprotis taptų natūralia jūsų kasdienio darbo dalimi?

---

---

---

---

---

---

---

---



# PRITAIKYMAS







**2 žingsnis.** Apmąstykite kiekvieną užduotį: Ar ši užduotis skubi? Ar ji svarbi?

Remdamiesi atsakymais užpildykite matricą.

	Skubu	Mažiau skubu
Svarbu	Skubu ir svarbu	Mažiau skubu, bet svarbu
Mažiau svarbu	Skubu, bet mažiau svarbu	Mažiau skubu ir mažiau svarbu

**3 žingsnis.** Išnagrinėkite užduotis laiko planavimo atžvilgiu: kurią užduotį turėtumėte atlikti kuo skubiau, o kurią galima suplanuoti vėlesniam laikui, kurią deleguoti, o kurios galima atsisakyti.

	Skubu	Mažiau skubu
Svarbu	1. ATLIKTI 	2. PLANUOTI IŠ ANKSTO 
Mažiau svarbu	3. DELEGUOTI 	4. ATSISAKYTI 

# PRITAIKYMAS



## 2. Pomodoro technika

Naudojant šį metodą bus reikalingas laikmatis suskirstyti darbą į intervalus po 25 minutes, tarp intervalų paliekant trumpas pertraukėles. Kiekvienas intervalas taip ir vadinamas – pomodoro. Tikslas yra skirti tam tikrą laiko periodą vienai konkrečiai užduočiai ir nesiblaškyti.

Metodas susideda iš penkių dalių.

Pasitreniruokime. Perskaitykite ir atlikite penkis pagrindinius veiksmus.

1. Nuspręskite, kokią užduotį atlikti.
2. Nustatykite pomodoro laikmatį (tradiciškai – 25 min.).
3. Dirbkite su užduotimi.
4. Baikite darbą, kai suskambės laikmatis, ir padarykite trumpą pertrauką (5–10 min.).
5. Po keturių pomodoro darykite ilgą pertrauką (20–30 min.).

Išbandę abu metodus, atsakykite į pateiktus klausimus.

– Kur šie metodai padėjo pagerinti jūsų darbo laiko planavimą?

---

---

---

---

– Kaip manote, ar taikysite šias laiko planavimo strategijas savo darbe?

---

---

---

---

- Kokie šių laiko planavimo būdų privalumai?

---

---

---

---



# 6 skyrius

- Malala Yousafzai „Viena knyga, vienas pieštukas,  
vienas mokinys ir vienas mokytojas  
gali pakeisti pasaulį“



## Šios savaitės TIKSLAI

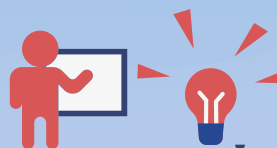
1

Aptarti klasės valdymo strategijas ir jų svarbą.



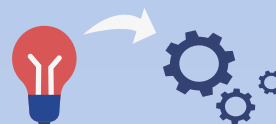
2

Susipažinti su klasės valdymo strategijomis.



3

Išbandyti klasės valdymo strategijas.



Ar aš **veiksmingai** valdau klasę?

Ką galėčiau padaryti, kad klasę valdyčiau dar **geriau**?





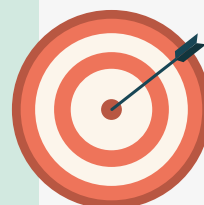
## TEMOS ANALIZĖ

# Veiksmingai organizuoti mokymąsi klasėje

Tam svarbu pasirinkti reikiamus metodus sukurti tinkamai mokymosi aplinkai.

Žemiau yra išvardyti šie metodai („Mokymosi būti“ įrankių rinkinys, 2019).

## Mokymosi tikslų nustatymas



1. Mokytojas pristato temą (patartina naudoti vaizdines priemones).
2. Mokytojas siūlo mokiniams apmąstyti asmeninį / bendrą klasės tikslą (mokiniai gali pavartyti vadovėlį, paskaityti dalijamąją medžiagą arba pasikalbėti su draugu).
3. Mokytojas pradeda diskusiją apie tikslų išsikėlimą.
4. Po diskusijos mokiniai suformuluoja savo tikslus.
5. Mokiniai užsirašo savo individualius, o mokytojas – bendrus tikslus.
6. Mokytojas nustato konkretų laiką, kada mokiniai galės aptarti savo pažangą siekiant tikslų.

## Galvok-porose-dalykis

1. Mokytojas pasirenka užduotį.
2. GALVOK: mokytojas pradeda užduodamas klausimą šia tema. Mokiniai apmąsto (7–10 sek.) tai, ką žino šiuo klausimu.
3. POROSE: mokytojas mokinius suskirsto poromis arba mažomis grupėmis, kur mokiniai dalijasi savo idėjomis.
4. DALYKIS: mokytojas išplečia ankstesnę veiklą į visos klasės diskusiją.



## TEMOS ANALIZĖ

### Kiek laukti

- (1) mokytojas užduoda klausimą;
- (2) sąmoningai daro 7–10 sekundžių pauzę, kol mokiniai mąsto;
- (3) išklauso atsakymų.



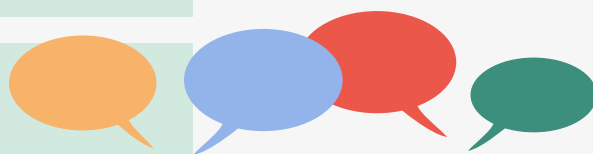
### Darbas grupėje

1. Mokytojas suskirsto klasę į grupes po 3–5 mokinius.
2. Mokytojas užduoda klausimą arba pateikia grupėms užduotį (jei užduodamas klausimas, reikia duoti laiko atsakymams; jei mokytojas pateikia sudėtingesnę užduotį, mokiniai turėtų pasirinkti savo atsakomybes, pasiskirstyti vaidmenimis ir pasirinkti tinkamas užduotis).
3. Mokytojas duoda laiko užduočiai atlikti arba apgalvoti atsakymą į klausimą.
4. Kiekviena grupė savo atsakymą ar atliktą užduotį pristato žodžiu arba pateikia raštu (pristatymai raštu gali būti iškabinti ant sienos, kad mokiniai galėtų perskaityti vienas kito atsakymus).



### Prasmingas pokalbis

1. Mokytojas pradeda klasės diskusiją, susijusią su pamokos tema.
2. Mokytojas paaiškina, kad mokymosi diskusijoje kiekvienas dalyvis yra atsakingas už diskusiją, t. y. turi savo nuomonę išreikšti argumentuotai.
3. Mokytojas užduoda atvirojusius klausimus ir moderuoja diskusiją.
4. Mokytojas pakviečia pasirinktus mokinius atsakyti į klausimus.
5. Mokytojas paprašo dar dviejų ar trijų mokinių papildyti pirmojo mokinio atsakymą.
6. Mokytojas pasiūlo apmąstyti pamokos rezultatus.



## TEMOS ANALIZĖ

---

### Demonstravimas / modeliavimas



1. Mokytojas suteikia reikiamą informaciją, pasako žingsnius, kurių reikia siekiant tam tikro įgūdžio, atkreipia dėmesį į svarbiausius punktus.
2. Mokomąją temą mokytojas suskaido į mažesnes dalis.
3. Mokytojas mąsto garsiai moderuodamas pamoką bei pateikia gerų ir blogų pavyzdžių iš realaus gyvenimo.
4. Mokytojas motyvuoja mokinius mokytis demonstruodamas entuziazmą ir palaikydamas bendrą klasės nuotaiką. Mokytojas įtraukia mokinius, nuolat juos klausinėdamas ir tikrindamas, ar mokiniai viską supranta, rodo įkvepiančio žmogaus pavyzdį.
5. Mokytojas prašo mokinių atlikti užduotį savarankiškai, kad jie pritaikytų naujai gautas žinias ir pademonstruotų įgūdžius.

### Mokymasis žaidžiant



1. Mokytojas pasirenka žaidimą, kuris atspindi pamokos temą.
2. Mokytojas nusprendžia, ar žaidimas bus naudojamas supažindinti su tema, praktikai ar pažangos patikrinimui.
3. Pamokos metu mokytojas paaiškina mokiniams taisykles ir žaidimo tikslą.
4. Su keliais savanoriais mokytojas parodo, kaip žaisti žaidimą. Mokiniai žaidžia žaidimą. Refleksijos metu mokytojas stebi ir vertina, kaip mokiniai suprato temą bei taiko žinias.

## TEMOS ANALIZĖ

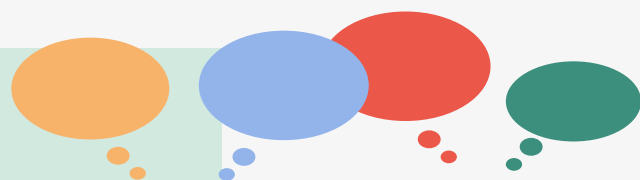
### Kinestetinė veiklos

1. Mokytojas nusprendžia, kokia veikla labiausiai tinka pamokos temai ir iškeltiems pamokos tikslams.
2. Reikiamu pamokos metu mokytojas paaiškina ir modeliuoja veiklą.
3. Mokiniai atlieka kinestetinę veiklą pagal mokytojo nurodymus.
4. Mokytojas stebi mokinių darbą.
5. Po užsiėmimo mokytojas ir mokiniai aptaria, kaip veikla pavyko.



### Refleksija

1. Mokytojas suformuluoja klausimą ar teiginį apmąstymui pagal pamokos temą.
2. Pamokos metu arba pamokos pabaigoje mokytojas užduoda mokiniams šį klausimą ar pateikia teiginį.
3. Mokiniai dalyvauja refleksijoje atsakydami į klausimą arba komentuodami teiginį. Rekomenduojama naudoti metodą GALVOK-POROSE-DALYKIS.



### Schemas ir vizualizavimas

1. Mokytojas arba mokiniai parengia grafinę ar vaizdinę medžiagą konkrečiai temai.
2. Paruošta medžiaga eksponuojama ant sienos matomoje vietoje.
3. Pamokos metu reikiamu laiku mokytojas atkreipia mokinių dėmesį į eksponuojamą vizualinę medžiagą.



## TEMOS ANALIZĖ

### Grįžtamasis ryšys

1. Mokytojas stebi mokinius arba skaito jų atliktus darbus ir vertina esamą žinių lygį ir pažangą.
2. Mokytojas nusprendžia, kaip bus suteiktas grįžtamasis ryšys apie konkrečią užduotį.
3. Mokytojas apgalvoja, ko reikėtų imtis, kad mokiniai patobulintų turimas žinias ir įgūdžius.
4. Mokytojas pateikia mokiniams grįžtamąjį ryšį.
5. Mokytojas duoda laiko, kad mokiniai susipažintų su grįžtamoju ryšiu, ir nustato tikslus bei metodus, kurie padėtų pagerinti rezultatą.



**Šie metodai gali padėti mokytojui sukurti palankią mokymosi aplinką. Skirkite laiko dar kartą prisiminti metodus ir atsakykite į pateiktus klausimus.**

- Kokius metodus jau naudoju savo klasėje? Kokius metodus reguliariai taikau dirbdamas su mokiniais?
- Ar yra metodų, kurių niekada anksčiau nenaudoju?
- Ar sužinojau metodų, kurių nežinojau anksčiau?
- Gal galėčiau šiuos metodus pritaikyti savo klasėje?
- Kokių pranašumų tai suteiktų mano darbe?





## PRAKTIKA

---

Pamokos laikas gali būti suskirstytas į tris dalis:

# Sudominimas, įtrauki veikla ir optimistinis apibendrinimas

Pateikiame pavyzdį, kaip mokymo metodai gali būti taikomi planuojant kiekvieną pamokos dalį.

---

### Sudominimas

(1 – 10 min.)

- Klasės ratas
- Pasisveikinimo ritualas

---

### Įtrauki veikla

(1 – 15min.)

- Prasmingas pokalbis
- Darbas poromis / grupėmis
- Žaidimai
- Kinestetinė veikla
- Reikšmingi pokalbiai

---

### Optimistinis apibendrinimas

(3 – 5min.)

- Refleksija, ko išmokau
  - Atsisveikinimas ir nuoširdūs palinkėjimai
  - Refleksija, ką išsinešiu šiandien iš pamokos
  - Aptarimas, ko tikiuosi iš kitos pamokos
  - Padėka
-

## PRAKTIKA

---

Dabar jūsų eilė!

Skirkite šiek tiek laiko apmąstyti kitą pamoką. Lentelėje užrašykite idėjas, kaip pamokoje sieksite šių tikslų: sudominti, naudoti įtraukiančius metodus, optimistiškai užbaigti pamoką.

<b>Sudominimas</b>	Kaip galiu sukurti įtraukesnę aplinką?
<b>Įtrauki veikla</b>	Kokius metodus būtų galima naudoti, kad įtrauktumėte mokinius į veiklą?
<b>Optimistinis apibendrinimas</b>	Kaip optimistiškai užbaigti pamoką?

Užpildę lentelę, ją išsisaugokite.

## PRITAIKYMAS

---

# Praveskite suplanuotą pamoką. Atsakykite į savirefleksijos klausimus

Kaip pavyko įgyvendinti tai, kas buvo suplanuota?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kaip planas padidino jūsų veiksmingumą?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kas pavyko? Kas buvo sunku?

---

---

---

---

---

---

---

---

Kaip jautėtės vesdami pamoką?

---

---

---

---

---

---

---

---

## PRITAIKYMAS

---

Kaip jautėsi jūsų mokiniai? Iš ko buvo galima spręsti apie jų savijautą?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kaip žinios, įgytos šią savaitę, padės jums pagerinti kitas pamokas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Po refleksijos su kolegomis aptarkite savo patirtį bei tolesnius ketinimus, kaip gerinsite darbo kokybę.**

# 7 skyrius

„Ne tiek svarbu, kokie jūsų prioritetas tvarkaraštyje, svarbiausia – kokie jūsų prioritetai gyvenime.“

(Stephen Covey)



## Šios savaitės TIKSLAI

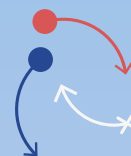
1 Atpažinti atsaką į stresą.



2 Suvokti ir įsivertinti savo emocijas.



3 Apsvarstyti streso valdymo strategijas.



4 Stiprinti atsparumą stresui.



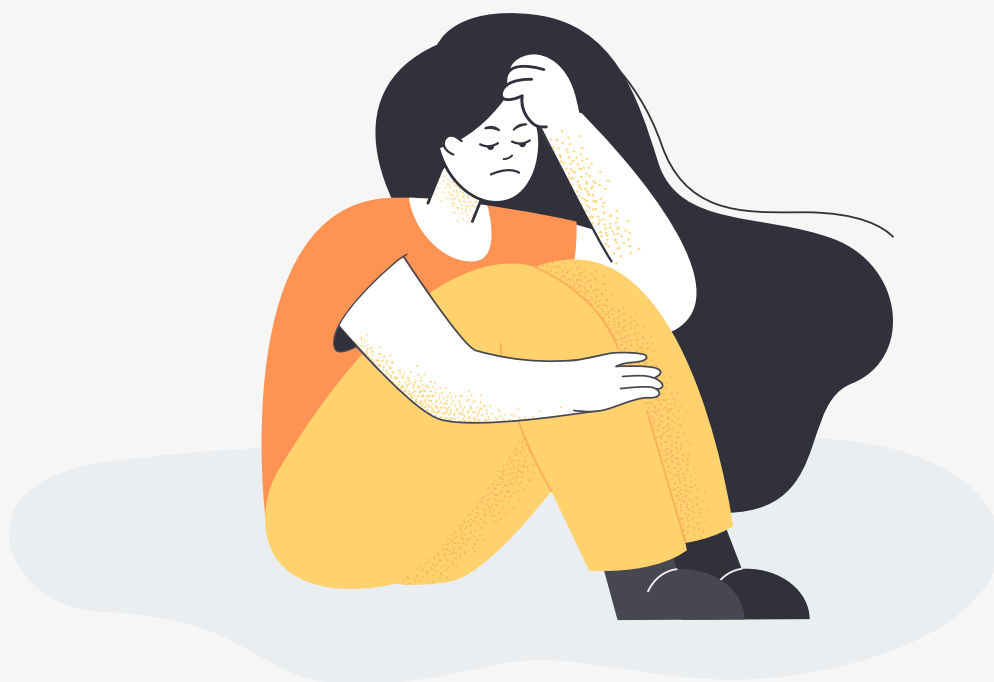
## TEMOS ATSKLEIDIMAS

Stresas yra normali žmogaus reakcija į aplinkos pokyčius. Galima teigti, kad tai biologinis organizmo, susidūrusio su naujovėmis (tiek maloniomis, tiek nemaloniomis), atsakas, kuris iš mūsų kūno pareikalauja daugiau energijos, nei įprastos užduotys.

Mes tiesiog taip genetiškai užprogramuoti, kad taptume dėmesingesi priimdami sprendimus, ypač pavojaus akivaizdoje. Mūsų reakcijos gali būti „kovok, bėk arba sustink“, ir tai normalus atsakas į stresą.

Jei kasdieniame gyvenime patiriame daug streso (pernelyg daug dalykų, kuriuos reikia padaryti, emocijų išraiškų ir pan.), bet nemokame jo „paleisti“ fiziologiniu lygmeniu, mes įstringame tose „kovok, bėk arba sustink“ reakcijose. Kitaip tariant, „nepaleidę“ streso, mes tarsi liekame fiziologiniuose spąstuose, kai kiekvieną dieną organizme kaupiasi ir jį nuodija vis naujas stresas.

**Anksčiau ar vėliau sistema persipildys ir pradės reikštis įvairiais simptomais: išsekimu, lėtiniais skausmais, susilpnėjusia imunine sistema, virškinimo ir miego sutrikimais, nuovargiu, lėtine įtampa, nerimu, depresija ir kt.**







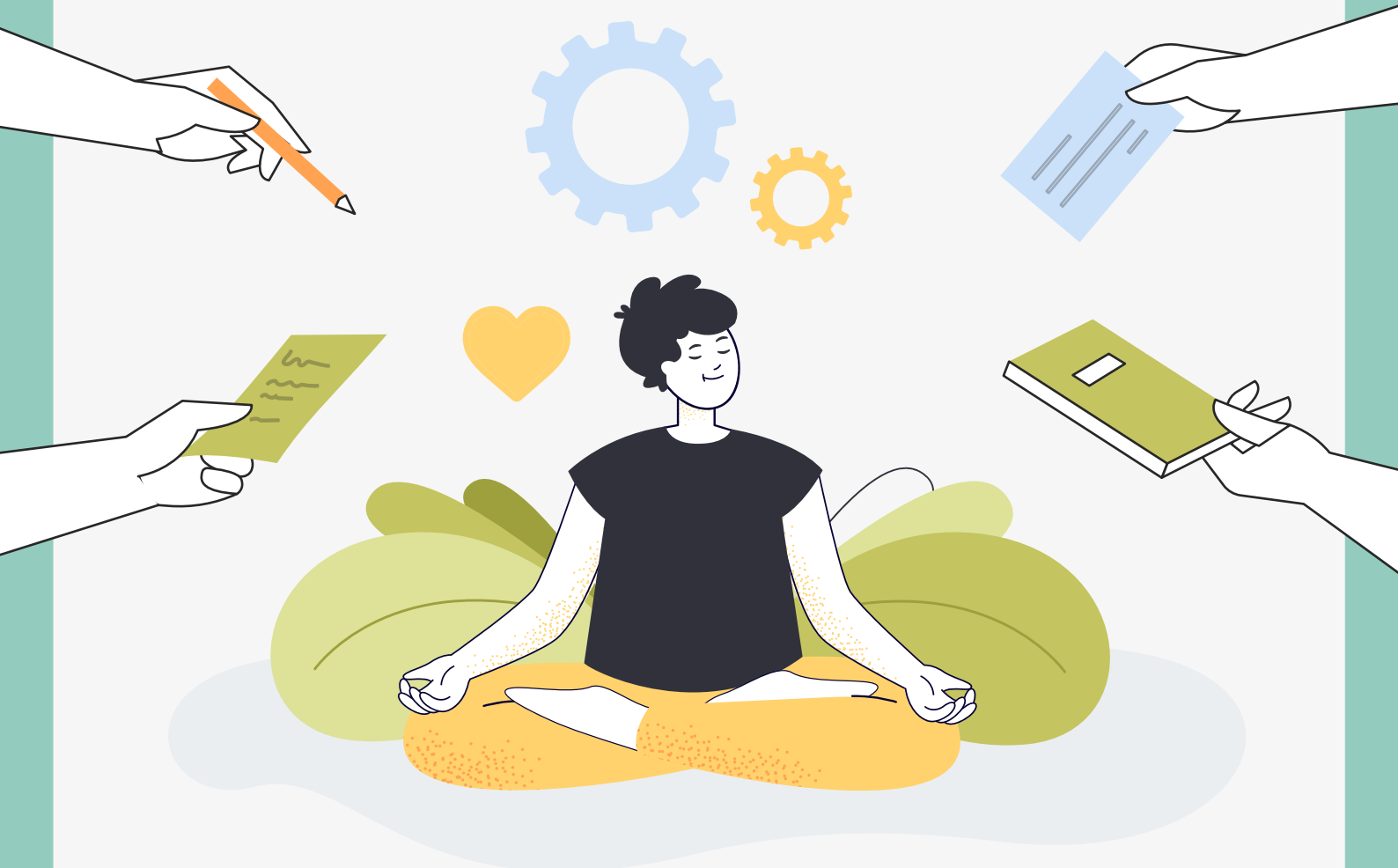
## TEMOS ANALIZĖ

---

Apmąstykite procesus, kurie itin svarbūs ilgalaikio streso metu. Ne visada lengva atpažinti tikrąjį streso šaltinį.

Kartais net kolegos kvėpavimas gali atrodyti erzinantis, tačiau, tikėtina, nemalonų jausmą kelia ne kolegos kvėpavimas, o ilgalaikis jūsų konfliktas.

Jei pavyksta nustatyti streso priežastį, būna lengviau įvardyti ir išspręsti problemą. Tačiau net jeigu ir negalite nustatyti priežasties ar išspręsti problemos, vis tiek galite pasirūpinti savimi, sudarydami trumpalaikį ir ilgalaikį savipagalbos planą.



## PRAKTIKA

Apmąstykite, kaip suprantate, kad patiriate stresą elgesio, emociniu, fiziniu, pažintiniu ir socialiniu lygmeniu.

Įdėmiai perskaitykite ir pabraukite ne daugiau kaip dešimt reakcijų, kurias paprastai pajuntate streso metu.

Elgesys	Emocinis lygmuo	Fizinis lygmuo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pakitęs aktyvumo lygis.</li> <li>- Sumažėjęs efektyvumas ir rezultatyvumas.</li> <li>- Sunkumas bendrauti.</li> <li>- Sustiprėjęs humoro jausmas / juodasis humoras.</li> <li>- Dirglumas, pykčio protrūkiai, noras ginčytis.</li> <li>- Nesugebėjimas pailsėti, atsipalaiduoti ar nusileisti.</li> <li>- Mitybos įpročių kaita.</li> <li>- Miego įpročių pokyčiai.</li> <li>- Darbo rezultatyvumo pokytis.</li> <li>- Verksmo periodai.</li> <li>- Padidėjęs tabako, alkoholio, narkotikų, cukraus ar kofeino vartojimas.</li> <li>- Perdėtas budrumas dėl savo ar supančios aplinkos saugumo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Didvyriškumo, euforijos ar nepažeidžiamo jausmas.</li> <li>- Neigimas.</li> <li>- Susirūpinimas ar baimė.</li> <li>- Nerimas dėl savo ar kitų saugumo.</li> <li>- Dirglumas ar pyktis.</li> <li>- Nekantrumas.</li> <li>- Liūdesys, prislėgta nuotaka, sielvartas ar depresija.</li> <li>- Itin ryškūs ar kankinantys sapnai.</li> <li>- Bejėgiškumo ar beviltiškumo jausmas.</li> <li>- Izoliacijos, sutrikimo, vienišumo ar apleistumo jausmas.</li> <li>- Apatija.</li> <li>- Jausmas, kad esi nesuprastas ar neįvertintas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Padažnėjęs pulsas ir kvėpavimas.</li> <li>- Padidėjęs kraujospūdis.</li> <li>- Skrandžio veiklos sutrikimai, viduriavimas, pykinimas.</li> <li>- Padidėjęs ar sumažėjęs apetitas, kurį gali lydėti svorio kritimas ar augimas.</li> <li>- Prakaitavimas ar šaltkrėtis.</li> <li>- Drebulys ar tikas.</li> <li>- Susilpnėjusi klausa.</li> <li>- Tunelinis matymas.</li> <li>- Koordinacijos sutrikimas.</li> <li>- Galvos skausmas.</li> <li>- Raumenų įtampa ar skausmas.</li> <li>- Perdėtas jautrumas šviesai.</li> <li>- Strėnų skausmai.</li> <li>- „Gumulo gerklėje“ pojūtis.</li> <li>- Padidėjęs baikštumas.</li> <li>- Nuovargis, kuris nepraeina miegant.</li> <li>- Menstruacinio ciklo pokyčiai.</li> <li>- Seksualumo pokyčiai.</li> <li>- Sumažėjęs atsparumas peršalimui, gripui, infekcijoms.</li> <li>- Alergijos, astmos ar artrito paūmėjimas</li> <li>- Plaukų slinkimas.</li> <li>- Užsitęsusi liga.</li> </ul>

## PRAKTIKA

---

### Pažintinis (kognityvinis) lygmuo

- Atminties problemos / užmaršumas.
- Dezorientacija.
- Sutrikimas.
- Sulėtėjęs mąstymo, analizės ar suvokimo procesas.
- Sunkumai apskaičiuojant, nustatant prioritetus ar priimant sprendimus.
- Sunkumas susikaupti.
- Ribotas dėmesys.
- Objektyvumo praradimas

### Socialinis lygmuo

- Užsisklendimas arba izoliacija nuo žmonių.
- Sutrikęs gebėjimas klausytis.
- Sutrikęs gebėjimas dalytis idėjomis.
- Nelengva įsitraukti į bendrų problemų sprendimą.
- Noras kaltinti kitus.
- Kritikavimas.
- Grupinių proceso netoleravimas.
- Nenoras teikti ar priimti pagalbą.
- Nekantravimas ar nepagarba kitiems.



## PRITAIKYMAS

---

### Peržiūrėkite pateiktus klausimus.

Kokie yra trys / keturi pagrindiniai stresą keliantys veiksniai, turintys įtakos jūsų profesinei gerovei?

Gal kuris nors lygis kelia jums daugiau iššūkių, nei kiti (pvz., pažintinis)?

Ką jums atskleidžia konkrečios jūsų reakcijos į stresą (taip pat ir skirtingose kategorijose)?

Kokius prioritetus galite nustatyti darbe, kad sumažintumėte stresą keliančius veiksnius?

### O dabar – padirbėkite grupėje.

Aptarkite su kolegomis, kokie stresą keliantys veiksniai ir reakcijos pasirodė esantys dažniausi.

Kaip mokyklos bendruomenė galėtų susitvarkyti su ilgalaikiu mokytojų stresu?  
Kokių veiksmų galima imtis kovojant su šiais stresą keliančiais veiksniais?



# 8 skyrius

**„Sveikame kūne  
sveikas protas.“**

Juvenal „Satyros“ (lotynų k.)



## Šios savaitės TIKSLAI

1

Sužinoti, kaip veiksmingai susidoroti su itin skausmingu ar sudėtingu emociniu stresu.



2

Padirbėti su savo emocinėmis reakcijomis stresinėse situacijose.



3

Mokytis jausti kontaktą su savo kūnu – jausmais ir kvėpavimu.



## TEMOS ATSKLEIDIMAS

---

Norime pateikti jums keletą idėjų, kaip veiksmingai vairuoti savo laivą nelengvais laikais (audringa jūra, blogas oras...). Jūreivis tokiose situacijose gali susidurti su dideliu stresu.

Ignoruoti jausmus nėra pats sveikiausias būdas su jais susidoroti. Užgniaužti jausmai niekur nedingsta ir gali prasiveržti įvairiais būdais. Jei negalime sumažinti savo streso

lygio pašalindami stresinę situaciją, turime dirbti su savo emociniu atsaku. Kaip ir bet kuriam kitam įgūdžiui, norint valdyti savo emocijas ir reguliuoti poreikius, reikalingas atkaklumas ir reguliari praktika. Norėdami atpažinti, kada patiriame stresą, turime mokytis jausti ryšį su savo kūnu – jausmais ir kvėpavimu.

## Pažiūrėkime, kaip tai padaryti!



## TEMOS ANALIZĖ

Įsivaizduokite save aprašytose situacijose.

Mokytojų metodinės grupės susitikimo metu mokytojas sužino, jog turės dalyvauti darbo grupėje, kad laiku atliktų bendrą užduotį. Mokytojas planavo tuo metu dirbti savarankiškai, o dabar dėl to jaučiasi susierzinęs.

### 1 Nustatykite streso požymius.

Kokie yra elgesio, fiziniai, pažintiniai, emociniai ar socialiniai aspektai, kai jaučiate stresą? (Ankstesniame skyriuje galite peržiūrėti visų požymių sąrašą).

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2 Apmąstykite streso priežastį.

Kas šioje situacijoje sukelia stresą?

Apibraukite visus jums tinkamus variantus.

- a. Konfliktai tarpasmeniniuose santykiuose.
- b. Netikėti įvykiai.
- c. Įvykiai, kurių mes negalime kontroliuoti.
- d. Asmeninio gyvenimo problemos.
- e. Problemos darbe.
- f. Per didelis darbo krūvis.
- g. Kita. \_\_\_\_\_



## TEMOS ANALIZĖ

---

### 3 Įvardykite jausmą, kurį, jūsų manymu, patirtumėte šios situacijos metu.

Apibraukite visus tinkamus variantus.

Pyktis

Panika

Savęs kaltinimas

Neviltis

Nusivylimas

Liūdesys

Apatija

Gėda

Agresija

Savigaila

Baimė

### 4 Prisiminkite būdus stresui įveikti

Kokias strategijas galėtumėte naudoti, kad sumažintumėte streso poveikį? Jūs jau susipažinote su kai kuriais veiksmingais būdais, ar pritaikytumėte kurį nors šiai konkrečiai situacijai?

---

---

---

---

---

---

---

Skaitykite toliau, kad susipažintumėte su kai kuriais kitais veiksmingais būdais stresui įveikti!

## PRAKTIKA

Stresinėse situacijose emocijos neretai pasiekia kritinę ribą ir jūs nebegalite valdyti padėties ar reguliuoti savo emocijų. Pagalvokite, kaip galite atpažinti ribą, kai jūsų emocijos (pyktis, baimė...) pasiekia tą lygį, kai užvaldo jūsų gyvenimą ir tampa nekontroliuojamos.



Prisiminkite situaciją, kai peržengėte kritinę ribą (jei tokios situacijos neprisimenate, tiesiog pabandykite ją įsivaizduoti).

Kaip elgėtės?

---

---

---

---

---

Koks buvo šios situacijos kontekstas?

---

---

---

---

---

Kaip pasiekėte kritinę ribą? Kaip dėl to jautėtės?

---

---

---

---

---

Ką darėte, kad suvaldytumėte savo jausmus?

---

---

---

---

---

## PRITAIKYMAS

### Praėjusią savaitę mokėtės valdyti emocijas, kurias sukelia reakcija į stresą.

Apmąstykite reikalavimus, kurie keliami jūsų darbe.

- Ar yra tokių darbo reikalavimų, kuriuos patiriate kaip stresą?
- Pasidalykite mintimis su kolegomis. Ar yra kokių nors bendrų reikalavimų, kurie jūsų darbo vietoje kelia itin didelį stresą?

#### Ką galite padaryti, kad susidorotumėte su šia reakcija į stresą?

Yra įvairių streso mažinimo būdų: meditacija, vaikščiojimas pėsčiomis, dėkingumas už tai, ką turite, fizinė ir socialinė veikla ir kt. Išbandykite vieną iš pateiktų atsipalaidavimo būdų.



# 1

#### Pūsti balioną

Tai labai paprastas pratimas, kurį galite atlikti bet kuriuo metu dieną arba prieš miegą. Atpalaiduokite kūną ir kurį laiką kvėpuokite įprastai. Paskui įsivaizduokite, kad jūsų pilve – balionas. Su kiekvienu įkvėpimu balionas išsipučia ir tampa didesnis, o su iškvėpimu – sumažėja. Taip kvėpuokite kelias minutes ir stebėkite, kaip jaučiatės.

# 2

#### Kvėpuoti susidomėjus ir įsižeminus

Šis pratimas gali būti atliekamas sudėtinguose pokalbiuose ar situacijose, susijusiose su kitais žmonėmis.

Pokalbio metu atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą. Po kelių įkvėpimų ir iškvėpimų įsivaizduokite, kad kartu su oru įkvepiate ketinimą gerai pasirodyti sudėtingame pokalbyje ar situacijoje.

Įkvėpdami bandykite pajusti, kad jums įdomu kuo daugiau sužinoti apie savo pašnekovo patirtį, ir su oru jūs tai galite į save įtraukti. Kvėpuodami nepamirškite įsižeminti, atkreipkite dėmesį į savo laikyseną ir pusiausvyros jausmą. Taip kvėpuokite kelias minutes: įkvėpkite susidomėjimą pašnekovu, o iškvėpdami jauskite tvirtą pagrindą po kojomis.

## PRITAIKYMAS

### 3

#### Kvėpuoti skaičiuojant

Skaičiuoti, kiek kartų įkvėpėte ir iškvėpėte – dar viena paprasta kvėpavimo praktika, kuri padės pasijusti čia ir dabar.

Ši technika remiasi tuo, kad pirmiausia reikia įsiklausyti į savo natūralų kvėpavimą. Kvėpuokite per nosį. Paskui palaipsniui lėtinkite tempą, skaičiuodami iki keturių tiek įkvėpimo, tiek iškvėpimo metu. Skaičiuodami sąmoningai sekite kiekvieno įkvėpimo ir iškvėpimo laiką, siekdami jį suvienodinti.

### 4

#### Pabrėžti iškvėpimą

Šis metodas yra ankstesnio būdo, kada skaičiuojami įkvėpimai ir iškvėpimai, variantas. Primename, kad kvėpuoti reikia per nosį. Lėtai įkvėpdami skaičiuokite iki keturių, o iškvėpimą dar labiau sulėtinkite, kad spėtumėte suskaičiuoti iki šešių ar aštuonių. Iškvėpimas turėtų trukti akivaizdžiai ilgiau, nei įkvėpimas.

Pabrėždami savo iškvėpimą, jūs ne tik stipriname savo sąmoningumą ir atkreipiame dėmesį į kvėpavimą, kuris jau savaime ramina. Taip jūs dar labiau stipriname bendros ramybės jausmą.

### 5

#### Dėmesingas sąmoningumas

Tai labai stipri praktika. Įsisąmonintas dėmesingasumą įtraukia jus į dabarties akimirką ir sutelkia jūsų dėmesį į vieną dalyką tam tikru metu, o tai gali padėti nuraminti stresą ir nerimą.

Pirmiausia pabandykite įdėmiai apžvelgti savo aplinką. Žiūrėdami į visą jus supančią erdvę, pasirinkite kelis objektus, kuriuos galite apžiūrėti, įsiklausykite į aplinkinius garsus, įkvėpdami, atkreipkite dėmesį į oru sklindančius kvapus, po to – į skonį burnoje ir galiausiai susitelkite į lytėjimo pojūčius. Atkreipkite dėmesį į tai, ką jaučiate, ir identifikuokite šiuos pojūčius visais penkiais jutimo organais. Galiausiai nukreipkite dėmesį į savo vidinę erdvę ir įsisąmoninkite, ką ten jaučiate (pilvo judesiai, oras plaučiuose, raumenys, mintys galvoje...). Kai būsite pasiruošę, lėtai sugrąžinkite savo sąmoningumą į aplinką, kad pasiruoštumėte kasdieniams darbams.



## PRITAIKYMAS

6

### Atpalaiduoti raumenis (pagal Jacobsoną)

Raumenų atpalaidavimo technika pagal Jacobsoną susideda iš kūno raumenų įtempimo ir atpalaidavimo: palaipsniui 5–7 sekundėms įtempkite vis kitą raumenų grupę, o po 20–30 sekundžių atpalaiduokite. Pratimas apima darbą su rankų, veido, kaklo, galvos, pilvo, pečių, kojų ir kartais kitų kūno dalių raumenis.

7

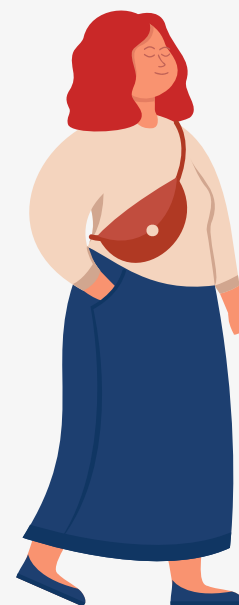
### Sąmoningai žingsniuoti skaičiuojant iki aštuonių

Ši praktika gali būti taikoma einant bet kur – į klasę, automobilį ar namus. Tai leidžia nuraminti smegenis ir nukreipti dėmesį nuo stresą keliančių veiksnių į savo kūno pojūčius. Lėtai vaikščiokite, susitelkdami į tiesioginius pėdų ir kojų pojūčius (sunkumą, spaudimą, judėjimą, temperatūrą...). Su kiekvienu žingsniu pajuskite tvirtą kontaktą su žeme.

8

### Sąmoningai judėti

Judėkite bet koku būdu, kuris jums tinka, sąmoningai atkreipdami dėmesį į kvėpavimą. Leiskite savo kūnui judėti nevaržomai – tarsi jis būtų lėtai tekantis skystis. Visai nesvarbu, kokie bus judesiai – tokie pratimai yra puikus priešnuodis įsitempusiam, perkrautam ir stresą patiriančiam protui. Dėmesingai judėkite tiek laiko, kiek jums reikia. Visi jums priimtini judesiai yra puikus būdas palaikyti bendrą gerą savijautą.



Fizinė veikla yra galinga praktika, skirta įžeminti jus savo kūne ir „ištraukti“ iš galvos. Bet kuri lėta, raminanti fizinė veikla, pavyzdžiui, lengva joga, gali būti puikus būdas jūsų psichinei ir fizinei sveikatai palaikyti.

**Mus žudo ne stresas, o mūsų reakcija į jį.**

# 9 skyrius

„Vandenyne plaukia ne tik mūsų laivas, bet ir kiti laivai!“



## Šios savaitės **TIKSLAI**

**1**

Ugdyti (savi)empatiją, atjautą, perspektyvos matymą, skatinti pagarbą sau ir kitiems.

**2**

Stiprinti savivertę ir vertinti įvairovę.



# Galime išskirti du skirtingus empatijos tipus, kuriuos pateikia

Lishner, Stocks ir Steinert (2017 m.):

## Pažintinė (kognityvinė) empatija

Kito asmens perspektyvos priėmimas (gebėjimas suvokti kitą požiūrį) ir kito asmens situacijos suvokimas (gebėjimas įsivaizduoti save kito asmens vietoje).



## Emocinė empatija

Tai gebėjimas apibūdinti platų emocinių fenomenų spektrą. Vienas iš tokių reiškinių – kai jauti tą pačią emocinę patirtį, kaip ir kitas žmogus.

## Keturios empatijos savybės:

Priimti kito asmens perspektyvą,  
vengti kaltinti ir teisti,  
atpažinti kito asmens emocijas ir tai parodyti,  
jausti bendrystę su žmonėmis.

Jeį esame empatiški, tapatinamės su tuo asmeniu, su kuriuo jaučiame tą pačią emociją: mes tampame susiję.



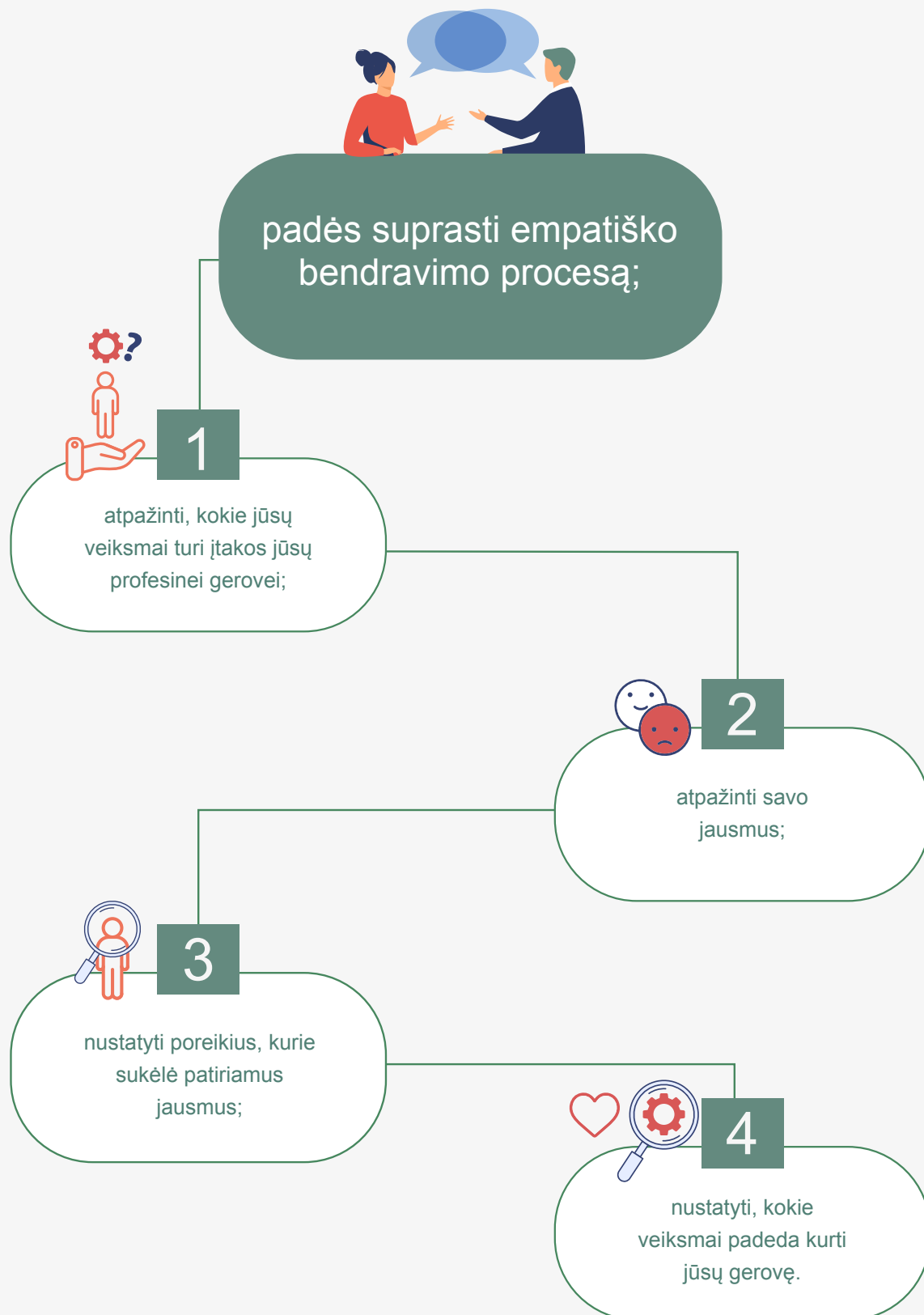


## TEMOS ANALIZĖ

Šiame etape pagalvokite, kaip dažnai atsiduriate situacijose, kai sakote

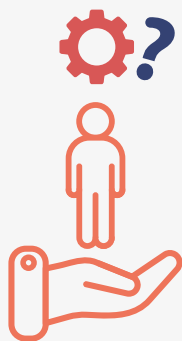
*„Aš taip nebesielgsiu, daugiau taip nekalbėsiu.“*

Išanalizuokite pateiktą minčių žemėlapij, kuris



## TEMOS ANALIZĖ

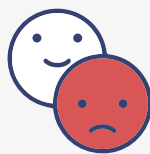
---



### 1

- Stenkitės neskirstyti žmonių į „blogus“ ir „gerus“, nes tai skatina smurtą.
- Stenkitės nelyginti savęs su kitais: tai menkina savivertę, stabdo augimą ir mažina užuojautą sau ir kitiems.
- Stenkitės nesikratyti atsakomybės. Mes esame atsakingi už savo mintis, jausmus ir veiksmus.
- Stenkitės nevertoti tokio tipo sakinių: „Aš juk jus įspėjau: jei nepaklusite, pateksite į bėdą“. Taip elgdamiesi jūs bauginate kitus, kad jie jums paklustų.
- Stenkitės nevertoti tokio tipo sakinių: „Šis žmogus nusipelno būti nubaustas už tai, ką padarė / nepadarė“. Tai darydami jūs vertinate ir išsakote nuomonę apie tai, kas ko vertas.
- Pasitikėjimas kitu žmogumi gali padėti jam keistis ir tobulėti! Frazės, išreiškiančios netikėjimą, skatina kitą asmenį susitaikyti su situacija, menkinti savo savigarbą bei atgraso ieškoti sprendimų.

## TEMOS ANALIZĖ



### 2

- Atskirti jausmus nuo minčių.
- Atskirti tai, ką jaučiame, nuo to, kokie manome esantys, ir įvardyti tikruosius jausmus.

Apstulbintas  
Pasitenkinęs  
Susirūpinęs  
Pasitikintis  
Entuziastingas  
Dėkingas  
Laimingas  
Priblokštas  
Patenkintas  
Smalsus  
Optimistiškas  
Įsitempęs



## TEMOS ANALIZĖ

---



### 3

#### Savęs kaltinimas

Kaltindami save, mes menkiname savo savivertę, o tai skatina gėdos jausmą, kuris gali sukelti depresiją.



#### Kitų kaltinimas

Kaltindami kitus, mes ugdome pyktį savyje.



#### Savo jausmų ir poreikių supratimas

Sutelkdami dėmesį į savo jausmus ir poreikius, galime tiksliau išreikšti savo jausmus.



#### Kitų asmenų jausmų ir poreikių supratimas

Suvokdami kitų asmenų jausmus ir poreikius labiau gebame prisiimti atsakomybę už savo jausmus ir nekaltinti kitų žmonių.



## TEMOS ANALIZĖ

---



4

- 1) Prašydami ko nors vartokite teigiamas frazes ir kuo tiksliau išreikškite tai, ko norite.
- 2) Prašymas turi atspindėti jausmus ir poreikius, antraip jis bus priimtas kaip reikalavimas.
- 3) Paprašykite kito asmens atsakymo, kad įsitikintumėte, jog buvote teisingai išgirstas.
- 4) Padėkokite, kai kitas asmuo siekia patenkinti jūsų prašymą.



## PRAKTIKA

Perskaitykite teiginius ir pritaikykite jiems empatiško bendravimo taisykles, pateiktas pavyzdyje.

Užuot sakę: „Jūs mane nuvylėte, kai vakar neatvykote į konsultaciją“, sakykite: „Buvau nusivylęs, kai vakar neatvykote į konsultaciją, nes nerimavau, kad dar nesame pasirengę patikrinimui“.

1. Iš šių mokinių negalima tikėtis nieko gero, nes jie yra iš socialinės rizikos šeimų. 😞



---

---

2. Tokioje klasėje neįmanoma mokyti gabių mokinių. 😞



---

---

3. Jaučiuosi pavargęs. 😞



---

---

4. Manau, kad aš jam nepatinku. 😞



---

---

5. Aš nieko nepajėgiu išmokyti. 😞



---

---

6. Jūs nesuprasite, tai ne mokiniams. 😞



---

---

7. Noriu, kad paliktum mane ramybėje. 😞



---

---

8. Norėčiau, kad gerbtumėte mano nuomonę. 😞



---

---

## PRITAIKYMAS

### Dabar pats laikas pritaikyti žinias!

Kelias šios savaitės dienas stebėkite, kaip bendraujate su kitais žmonėmis darbe (mokyklos direktoriumi, kolegomis, mokiniais, tėvais).

Čia užsirašykite keletą svarbių frazių, kurias vartojate bendraudami su kitais, ir skirkite šiek tiek laiko jų analizei.

---

---

---


Apibūdinkite, kiek jūsų vartojama formuluotė atitinka empatiško bendravimo principus. Ar galėtumėte neteisingas reakcijas / žodžius pakeisti tinkamais?

---

---

---

Užrašykite girdėtas frazes ir skirkite šiek tiek laiko jų analizei.



Apibūdinkite, kiek girdėtos formuluotės atitinka empatiško bendravimo principus. Ar galėtumėte neteisingas reakcijas / žodžius pakeisti tinkamais?

---

---

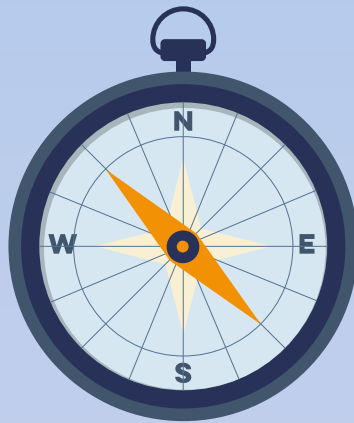
---

---



# 10 skyrius

„Audringu oru išlikti kelyje ir priminti, kas iš tikrųjų svarbu mūsų kelionėje, gali padėti kiti laivai.“



## Šios savaitės TIKSLAI

1

Skatinti (savi)empatiją, atjautą, kito asmens perspektyvos priėmimą, pagarbą sau ir kitiems.



2

Ugdyti bendravimo ir tarpusavio santykių kūrimo įgūdžius.



3

Analizuoti, vertinti ir apmąstyti profesines situacijas.



Skatinti (savi)empatiją, atjautą, kito asmens perspektyvos priėmimą, pagarbą sau ir kitiems.

1

## „Man viskas gerai, tau viskas gerai“

Realistiški žmonės su tokiu požiūriu į save ir kitus geba konstruktyviai spręsti savo problemas. Jie suvokia žmonių reikšmę ir gerai sutaria su kitais. Jie siekia tiek nepriklausomybės („Aš viską galiu padaryti sava-rankiškai“), tiek tarpusavio priklausomybės („Galiu pasirinkti būti komandos dalimi ir pasiekti dar daugiau, nei padaryčiau vienas“).



2

## „Man viskas gerai, tau ne viskas gerai“

Tai požiūris asmenų, kurie jaučiasi nukentėję ar persekiojami. Todėl jie linkę nepasitikėti kitais, juos persekioti ir kaltinti dėl savo kančių. Tokie žmonės jaučiasi pranašesni už kitus.



3

## „Man ne viskas gerai, tau viskas gerai“

Tai yra bendra pozicija asmenų, kurie jaučiasi bejėgiai, nepakankamai geri ar mažiau svarbūs, kai lygina save su kitais. Tokie žmonės jaučiasi nepakankamai geri ar mažiau svarbūs. Tai nepilnavertiškumo poziciją (aš esu prastesnis).



4

## „Man ne viskas gerai, tau ne viskas gerai“

Žmonės, kuriems būdingas toks požiūris, linkę prarasti susidomėjimą gyvenimu, demonstruoti keistą ar neįprastą elgesį, o kraštutiniais atvejais – netgi pakenkti sau ar kitiems. Tokį požiūrį būtina keisti.



Mums visiems būdingos visos keturios perspektyvos, nors pirmoji yra sveikiausia profesiniuose (ir asmeniniuose) santykiuose.



## TEMOS ANALIZĖ

Žemiau rasite keletą pavyzdžių, susijusių su keturiais pagrindinių požiūrių tipais, arba perspektyvomis.

1

### Tai naudinga mums abiem

Jei mokinys dažnai sutrikdo pamoką, ieškau diskusijos. Aiškiai sakau, kad yra tam tikros taisyklės ir gairės, kurių turi būti laikomasi klasėje. Kartu siekiu suprasti, kodėl mokinys taip elgiasi. Galbūt jis išgyvena sunkų gyvenimo etapą ir jam reikia palaikymo.



**Man viskas gerai, tau viskas gerai**

2

### Tai gerai man, bet blogai tau

Mokiniai tampa vis įžulesni. Man atrodo, kad šiandieniniai tėvai nebeugdo savo vaikų ir tikisi, kad mes perimsime šią užduotį. Bet aš su tuo nesitaikstau. Jūs tiesiog turite būti pakankamai griežti, ir tada niekas nedrįs sutrikdyti pamokų.



**Man viskas gerai, tau ne viskas gerai**

3

### Tai blogai man, bet gerai tau

Vaikai ir jaunimas dažnai verčia mane jaustis nesaugiai. Jie tiek daug žino apie kompiuterius, internetą ir panašius dalykus. Mažai apie tai išmanau. Mano mokiniai dažnai man padeda, ir tai jiems tikrai malonu. Bet aš niekada nesuprasiu ir negalėsiu pats daryti tokių dalykų.



**Man ne viskas gerai, tau viskas gerai**

4

### Tai blogai mums abiem

Nors dėstau ilgą laiką, yra daug dalykų, kurių pats nežinau. Mokiniai tai žino ir siekia mane sugėdinti užduodami klausimus, į kuriuos nežinau atsakymo. Jaučiuosi labai nejaukiai ir gėdinuosi, nors žinau, kad nė vienas mūsų nesame visažiniai. Kodėl mokiniai turi tuo pasinaudoti?



**Man ne viskas gerai, tau ne viskas gerai**

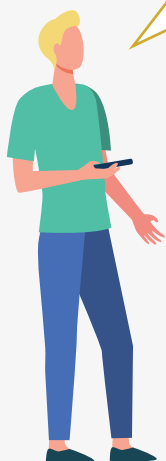
Išnagrinėkite pateiktus pavyzdžius. Lentelėje matyti, kad sprendimus, turinčius įtakos mūsų elgesiui ir santykiams su kitais, mes priimame ne atsitiktinai, o priklausomai nuo pasirinktos gyvenimo pozicijos.

## PRAKTIKA

Pripažinkite mokinių (arba kolegų, tėvų) požiūrį į gyvenimą įvairiose situacijose ir pagalvokite apie savo atsakymus.

**A**

Kai mokinys sako: „Matematika man – tamsus miškas. Aš niekada negalėsiu išspręsti šios problemos be mokytojo pagalbos“. Arba kai kolega mums sako: „Man niekada nepasiseks su šia klase, aš nežinau, kaip įgyti tokį autoritetą, kaip jūs!“ Kokia jų gyvenimo pozicija? Kaip jūs į tai reaguojate?

**B**

Kai mokinys sako mokytojui: „Aš neįstengsiu to padaryti, ir net jūs negalite man padėti“. Arba kai kolega mums sako: „Netikiu, kad kas nors galėtų man padėti atliekant klasės auklėtojo pareigas, tai tiesiog beviltiška!“ Kokia jų gyvenimo pozicija? Kaip jūs į tai reaguojate?



## PRAKTIKA

C

Kai mokinys sako mokytojui: „Mokytoja Tina man labai padėjo, ji žinojo, kaip man tai paaiškinti. Ji gera mokytoja. Supratau jos paaiškinimą. O jūs ir jūsų paaiškinimas mane tik dar labiau supainioja“. Arba kai kolega mums sako: „Netikiu, kad galėtumėte ką nors padaryti dėl bendravimo su tais tėvais. Jūs nežinote, kaip vadovauti susitikimams, kaip Karolis (buvęs patarėjas) ir aš!“ Kokia jų gyvenimo pozicija? Kaip jūs į tai reaguojate?




---



---



---



---



---



---



---



---

D

Kai mokinys sako mokytojui: „Man labai patinka šis dalykas, jūsų pamokos yra tokios įdomios ir jūs gerai mokote“. Arba kai kolega mums sako: „Mes padarėme puikų darbą apskritai, yra tik keletas nedidelių pakeitimų, kuriuos dar siūlyčiau padaryti“. Kokia jo gyvenimo pozicija? Kaip jūs į tai reaguojate?




---



---



---



---



---



---



---



---

## 4

## PRITAIKYMAS

O dabar apmąstykite savo gyvenimo (egzistencinės) pozicijos modelį.



- Kokia gyvenimo pozicija jums būdinga profesinėse situacijose?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kokiose situacijose išryškėja šios gyvenimo pozicijos?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Kaip jūsų gyvenimo pozicijas veikia išorinės aplinkybės? (tam tikras kitų žmonių elgesys, tam tikros aplinkybės...)

---

---

---

---

---

---

---

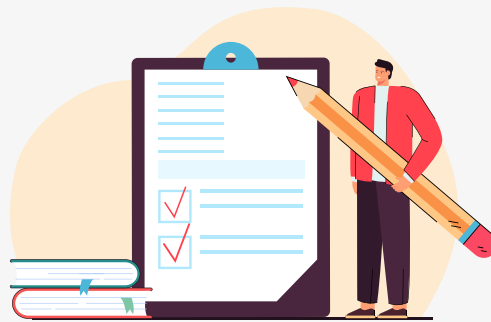
---



## PRITAIKYMAS

### „Namų darbai“

Kitą savaitę stebėkite savo gyvenimo (egzistencines) pozicijas ir kiekvieną dieną po darbo pildykite pateiktą lentelę.



1 pozicija. Man viskas gerai, tau viskas gerai

---

---

---

---

---

---

2 pozicija. Man viskas gerai, tau ne viskas gerai

---

---

---

---

---

---

3 pozicija. Man ne viskas gerai, tau viskas gerai

---

---

---

---

---

---

4 pozicija. Man ne viskas gerai, tau ne viskas gerai

---

---

---

---

---

---

# 11 skyrius

„Atskaitos taškas  
– švyturys.“



## Šios savaitės TIKSLAI

1

Atpažinti stipriąsias puses ir ugdyti pasitikėjimą savimi.



2

Lyderystės situacijose stiprinti bendravimo įgūdžius.



3

Gilinti įvairių situacijų analizę, vertinimą ir refleksiją.



## TEMOS ATSKLEIDIMAS

Lyderis yra tas švyturys, kuris nukreipia savo ir aplinkinius laivus teisingu keliu.

Mokytojas lyderis vadovauja ir klasėje, ir už jos ribų.

Nors mokyklos direktorius prisiima didelę dalį mokyklos administracinės atsakomybės, tai nereiškia, kad mokytojai nedalyvauja bendrame mokyklos valdyme.

Ugdant save kaip lyderį, mokytojui svarbu gilintis į klausimą: „Kaip aš dirbu su suaugusiais?“ Tam reikia specifinių įgūdžių.

Mokytis veiksmingai bendrauti, imtis iniciatyvos ir dalytis savo patirtimi – štai keletas įgūdžių, būdingų mokytojui lyderiui.

Mokytojo savijautai įtakos gali turėti:

- lyderio bruožai, kuriuos mokytojai įvardija kaip padedančius stiprinti jų gerovę: jausmas, kad esi vertinamas, prasmingas profesinis tobulėjimas, valios laisvė priimant sprendimus;
- esminiai įgūdžiai, kuriuos demonstruoja lyderiai: santykių kūrimas, kontekstinė kompetencija, socialinė ir emocinė kompetencija.

## TEMOS ATSKLEIDIMAS

### O ko reikia norint būti lyderiu klasėje?

Lyderis klasėje gali būti apibrėžiamas kaip asmuo, gebantis nukreipti mokinius mokymosi procese taip, kad jie galėtų suprasti ir pritaikyti žinias, kurias įgijo padedant mokytojui. Šiais laikais, kai mokiniai neretai būna nemotyvuoti ir pernelyg domisi pramogomis, nelengva rasti mokytojus, kurie tai sugebėtų.

Tyrimai švietimo srityje rodo, kad yra penki pagrindiniai dalykai, kurių reikia klasių lyderiams, norint padėti mokiniams mokytis. Tai yra:



• Aiškios pamokos.



• Metodų įvairovė.



• Mokytojo orientacija į užduotį.



• Mokinių įsitraukimas į mokymąsi.



• Aukštas mokinių mokymosi sėkmės rodiklis.

## TEMOS ANALIZĖ

Mokykloje lyderio vaidmenys gali būti labai skirtingi. Kaip teisingai orientuotis tarp skirtingų lyderystės tipų mokykloje?



1. Kapitonas (lyderis) vadovauja, komanda paklūsta (tarp kapitono ir komandos yra atotrūkis, nepagarba, nenoras pakartoti kelionę.)



2. Kapitonas vadovauja ir tariaisi su komanda, tačiau galutinius sprendimus priima pats (tarsi atsižvelgiama į komandos poreikius, tačiau žmonės nesijaučia esantys svarbūs).



3. Kapitonas ir komanda yra lygūs, priimami bendri sprendimai (sprendimų priėmimas gali užtrukti ilgiau, tačiau žmonės jaučia, kad jų nuomonė yra svarbi ir jie būna išgirsti).

Atsakykite sau į klausimą:

Kokio tipo lyderystė būdinga

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PRAKTIKA

---

Lyderystė nebūtinai yra susijusi su titulais ar užimamomis pareigomis.

Nupieškite laivą jūroje, kuris iliustruotų jus, kaip klasės lyderį, ir jūsų vadovaujamą vaidmenį.

- Kaip apibūdintumėte save, kaip lyderį?

---

---

- Kokia jūsų didžiausia sėkmė?

---

---

- Kuo jūs išsiskirate?

---

---

- Už ką jūs giriami?

---

---

- Kuo labiausiai didžiuojatės?

---

---

## PRAKTIKA

---

Netikėtos situacijos yra mokyklos gyvenimo dalis ir dažnai būna, kad reikia imtis iniciatyvos, priimti sprendimus, įvertinti pasekmes čia ir dabar bei prisiimti atsakomybę.

Ar kada nors buvote panašioje situacijoje?

Kas jums padėjo pademonstruoti lyderystę tokioje situacijoje?

O kas jums kėlė nerimą?

Ką galėtumėte padaryti mokyklos bendruomenėje?

Kai atsakysite į šiuos klausimus, būsite pasirengęs aptarti savo požiūrį į lyderystę mokyklos bendruomenėje.



## PRITAIKYMAS

---

### Kokios yra gero lyderio savybės?

Šis pratimas padės jums apmąstyti savo asmeninę ir kolegų lyderystę.

1. Užpildykite pateiktą lentelę.

- Asmeninės lyderio savybės.
- Savybės, kurias būtų galima sustiprinti; šią užduotį jums gali padėti atlikti kolegos.
- Užsirašykite tas lyderio savybes, kurias turi jūsų kolegos, o jūs – ne.

2. Susiraskite keletą kolegų, su kuriais dalyvaujate šiuose mokymuose. Atkreipkite dėmesį į savo pojūčius.

## PRITAIKYMAS

3. Suplanuokite laiką, kurio metu galėsite aptarti mokyklos bendruomenės narių lyderystę ir paieškoti sprendimų, kaip savo lyderyste praturtinti visos mokyklos bendruomenės narių lyderystę.

4. Aptarkite su kolegomis savo, kaip lyderio, savybių sąrašus. Paieškokite tarp kolegų partnerio (-ių), su kuriuo (-iais) galėtumėte padėti vienas kitam ugdyti lyderio savybes ir taip kaupti lyderystės patirtį.

5. Sužinokite, kas galėtų būti jūsų mentorius, kai jums prireiks konkrečios pagalbos demonstruojant lyderio savybes.



## Pasikalbėję su kolegomis, dar kartą apmąstykite visą procesą atsakydami į klausimus:

- Kaip vertinate savo sėkmę? Gal jūsų lūkesčiai per dideli / per maži? Kaip galite tai patikrinti?

---

---

---

---

- Ar tikitės, kad viskas bus tobula?

---

---

---

---

- Kaip dažnai lyginate save su kolegomis?

---

---

---

---

# 12 skyrius

**„Jeigu neapmąstome savo patirties,  
mes savo keliu einame akiai,  
sukeldami nenumatytas pasekmes  
ir nieko naudingo nepasiekiamo.“**

(Margaret J. Wheatley)



## Šios savaitės **TIKSLAI**

**1**

Vizualizuoti darbo našumą, siekiant geresnių rezultatų ir augančio produktyvumo.

**2**

Analizuoti konkrečią situaciją, nustatyti ir apmąstyti norimas situacijas.



**„Atsigręškite ir pažvelkite į savo laivo paliekamą pėdsaką“.**



## TEMOS ATSKLEIDIMAS

Ši savaitė yra paskutinė mokymosi savaitė. Ji skirta apmąstymams.

Kviečiame prisiminti, ką sužinojote šios kelionės į gerovę metu, kas pavyko, ką patyrėte ir ko išmokote, kaip galite tai pritaikyti ir dar labiau pagerinti savo profesinę savijautą.



Pervertinti refleksijos svarbos neįmanoma, nes tai padeda:

1. Suprasti, kaip geriausiai mokotės.
2. Suprasti save.
3. Pristaisyti prie mokymosi proceso – diegti naujoves, siekiant suprasti skirtingas perspektyvas.

## TEMOS ATSKLEIDIMAS

---

Vienas iš veiksmingiausių refleksijos metodų, galinčių padėti apmąstyti visą mokymosi procesą nuo pradžios iki pabaigos, yra 3K refleksijos metodas. Jis padeda tai, kas buvo išmokta, pritaikyti kituose kontekstuose artimiausioje ir tolimesnėje ateityje.

Perskaitykite 3K refleksijos klausimus ir juos apmąstykite.

**Kas?** Kas vyko? Ko mokėtės? Ko tikėjotės? Kas buvo kitaip? Kokia buvo jūsų reakcija?

**Kas iš to?** Kodėl tai svarbu? Kokie jūsų patirties rezultatai ir prasmė?

**Kas toliau?** Kaip pritaikysite tai, ko išmokote?



## TEMOS ANALIZĖ

---

Prisiminkite ir apmąstykite visas praėjusias vienuolika savaitių. Kurios temos buvo aktualesnės? Kokia veikla buvo įsimintiniausia?

Pasinaudokite 3K refleksijos klausimais ir apmąstykite:

**Kas?** Kas nutiko? Ko mokėtės? Ką padarėte? Ko tikėjotės pradėdami kursą? Kas buvo kitaip? Kokia buvo jūsų reakcija?

**Kas iš to?** Kuriuos dalykus pasiimsite iš kurso? Ar kursas atitiko jūsų lūkesčius ir ar pavyko pasiekti išsikeltus mokymosi tikslus? KURIAS tris profesinei gerovei svarbias sritis patobulinote?

**Kas toliau?** Ką iš kurso jūs pasiimsite ir konkrečiai taikysite savo kasdienėje praktikoje? Ką darysite kitaip, o ką tęsite?









## PRITAIKYMAS

---

### Vizualizacijos užduotis

Before saying goodbye to the curriculum, we invite you to complete the final task:

Visualization is simply training your mind. It is the formation of mental visual images. Giving the mind something to do and say will help to keep it from wandering. The nervous system of your body is stimulated just by thinking about something, even if you have never taken part in the activity before.



# PRITAIKYMAS

## 1. Vizualizacija

- Raskite tinkamą vietą, kur niekas jums netrukdytų.
- Užmerkite akis ir kelis kartus giliai įkvėpkite, kad padėtumėte sau atsipalaiduoti.
- Įkvėpdami įsivaizduokite vėsų orą, einantį per nosį, o iškvėpdami įsivaizduokite šiltą orą, išeinantį iš šnervių. Įkvėpkite dar aštuonis kartus.
- Įsivaizduokite, kad žengiate keliu savo gerovės link.
- Apmąstykite savo kelią šioje programoje, trukusioje 12 savaitių. Kokios temos jus labiausiai sudomino ir palietė?
- Dabar prisiminkite tikslus, kuriuos išsikėlėte. Kaip jums sekėsi? Ar pavyko pasiekti savo tikslus?
- Ką dar reikėtų padaryti?
- Sutelkite dėmesį, kad kuo tiksliau įsivaizduotumėte tą kelią, kurį pasirinksite, kad jūsų norimas tikslas taptų realybe. Vizualizuokite tas kryžkeles, kuriose jums greičiausiai teks pasirinkti tolimesnį kelią.
- Kaip planuojate pasiegti?
- Kaip atrodo toks pasirinkimas? Įsivaizduokite tai kuo aiškiau, stengdamiesi išvysti kuo daugiau detalių.
- Ką matote aplink save? Kokios emocijos jums būdingos šioje situacijoje?
- Išlaisvinkite visas savo baimes ir abejones.
- Kas jums labiausiai tiktų kuriant subalansuotą mokytojo gyvenimą? Įsivaizduokite situaciją kuo aiškiau. Kaip jaučiatės šiame kelyje?
- Lėtai grįžkite į tą vietą, kurioje esate dabar, jauskite paviršių, ant kurio sėdite, pajuskite kvėpavimą.
- Suskaičiuokite iki dešimties ir lėtai atmerkite akis.

