

PIRMAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.

JAUSMŲ ATPAŽINIMAS.

1 dalis. Užduotis. Perskaityk pateiktas situacijas. Į tuščią langelį įrašyk savo situaciją, kurioje kilo daug jausmų, ir nežinojai, kaip pasielgti.

Situacija nr. 1	Esi mokyklos sporto komandos narė(-ys), savaitgalį tavęs laukia svarbios varžybos, o kaip tik tą savaitgalį geriausia tavo draugė(-as) švenčia savo gimtadienį ir kviečia kartu vykti į sodybą.
Situacija nr. 2	Draugė(-as) papasakojo, kad viena(-s) klasės draugė(-as) skleidžia gandą, kad nusirašei svarbų kontrolinį ir tik todėl gavai gerą pažymį. Žinai, kad tai netiesa. Dar draugė(-as) pasako, kad tas žmogus žada savo įtarimais pasidalinti su mokytoja(-u).
Mano situacija: trumpai aprašyk, kas nutiko.	

2 dalis. Užduotis. Analizuok visas pirmoje lentelėje pateiktas situacijas, užrašyk kuo daugiau jausmų, kurie, tavo nuomone, galėtų kilti kiekvienoje aprašytoje situacijoje. Pagalvok ir parašyk, kaip tai, ką jaučia žmogus, yra susiję su jo galimu elgesiu.

	Jausmai, kurie kyla	Kaip noriu elgtis arba kaip elgiuosi, kai taip jaučiuosi?
Situacija nr. 1 (pavyzdys)	Džiaugiuosi dėl būsimų varžybų, labai jų laikiu, bet tuo pačiu susierzinu, nes viskas vyksta tą pačią dieną. Liūdžiu. Esu pasimetusi(-ęs), nežinau, ką daryti.	Pasakojau apie situaciją broliui. Negražiai kalbu, nes pykstu. Noriu atsiriboti, nenoriu nieko daryti.
Situacija nr. 2		
Mano situacija		

ANTRAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.

KRITIKUOJANTI IR MOTYVUOJANTI SAVIKALBA.

Užduotis. Perskaityk pavyzdį, kuo kritikuojanti savikalba skiriasi nuo motyvuojančios savikalbos. Užrašyk keletą situacijų ir kritikuojančios savikalbos pavyzdžių iš savo gyvenimo, apsikeisk lapais su kitu dalyviu. Gavus naują lapą, parašyk, kaip šiose situacijose galėtų skambėti motyvuojanti savikalba.

Situacija	Kritikuojanti savikalba	Motyvuojanti savikalba
Rytoj laukia svarbus matematikos kontrolinis darbas.	Aš per mažai mokiausi, nieko neatsiminsiu ir greičiausiai gausiu blogą pažymį, tada ant manęs pyks tėvai.	Aš skyriau nemažai laiko kontrolinio darbo temos kartojimui, man pavyks susikaupti ir atsakyti kuo geriau. Aš susitvarkysiu.

ANTRAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 2.

POŽIŪRIO Į STRESINĘ SITUACIJĄ KEITIMAS.

Užduotis. Perskaityk pavyzdį, kaip galima pakeisti neraminančioje situacijoje kylančias mintis ir jausmus. Užrašyk keletą situacijų iš savo gyvenimo, pabandyk pagal pateiktą pavyzdį įvardinti įvairias mintis, jausmus, paieškoti už ir prieš argumentų, pastebėti, kaip tai keičia tavo mintis ir jausmus.

Situacija	Mintys	Jausmai (procentais)	Patvirtinantys argumentai	Paneigiantys argumentai	Naujos įgalinančios mintys	Nauji jausmai (procentais)
Rytoj turėsiu pristatyti savo mėgstamiausią knygą klasėje	Apsikvailinsiu Man „šakės“ Gausiu blogą pažymį	Baimė – 80 % Nerimas – 50 % Liūdesys – 30 % Panika – 20 %	Kai jaudinuosi, kartais kalbėdama(-s) užsikertu Kai jaudinuosi ir neišsimiegu, man sunku susikaupti	Mokytoja yra mane anksčiau pagyrusi už išsamius pristatymus Skyriau nemažai laiko, parengiau gražias skaidres	Man įdomu, kaip seksis Noriu pasirodyti gerai, pasidalinti su kitais, kuo mane sužavėjo ši knyga	Baimė – 30 %. Nerimas – 20 %. Liūdesys – 10 % Pastikėjimas – 70 %

TREČIAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.

KOMUNIKACIJOS KLAIDOS.

Užduotis. Perskaitykite kiekvieną situaciją ir užrašykite/pažymėkite, kokias komunikacijos klaidas veikėjas daro.

1 situacija. Turiu klasioką Tomą, su kuriuo man įdomu kalbėti, jis daug žino, smagiai juokauja. Jis labai greitai kalba, todėl kartais negaliu suprasti, ką sako. Kai aš pajuokauju, jis labai garsiai juokiasi, juokdamasis visada mane stumteli. Vieną kartą taip pastūmė, kad nukritau, todėl jam buvo dar juokingiau.

2 situacija. Simona yra maloni ir draugiška. Man su ja kalbant, atrodo labai susidomėjusi, būna palinkusi į priekį, kartais prieina taip arti, jog man norisi atsitraukti. Man kalbant, ji pakartoja mano žodžius ir nuolatos linksi. Kartais mane tai trikdo. Jai kalbant, jos balsas labai dreba, man atrodo, jog ji nėra tikra dėl to, ką sako.

3 situacija. Turiu pusbrolių Kostą. Kai kalbamės, jis nuolat mane pertraukinėja. Kartais jis bando atspėti istorijos, kurią pasakoju, pabaigą, kartais mane nutraukia, nes prisimena, kad ir jam panašiai buvo. Pastebiu, kad pradėdus Kosto vengti, kad nenoriu jam pasakoti man nutikusių dalykų. Kai kalbu, jis dažnai į mane nežiūri, pastebi aplinkinius žmones, plauką ant mano palaidinės, pasako man apie tai. Atrodo, jog jam neįdomu, ką pasakoju.

TREČIAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 2.

AKTYVUS KLAUSYMAS.

Užduotis. Išklauskite kalbėtoją, naudodami žemiau nurodytas aktyvaus klausymo technikas. Stenkitės, kad kalbėtojas jaustųsi svarbus ir išgirstas.

Aktyvaus klausymo technikos:

- klausyti ir nepertraukinėti
- klausyti nenorint pamokyti; jei toks noras kyla, svarbu tai pagauti ir vėl pradėti įdėmiai klausyti
- perfrazuoti ir apibendrinti tai, ką sako kitas
- komunikuoti teigiamą nežodinę kalbą
- klausti atvirus klausimus

Teigiamas nežodinis bendravimas:

- veido išraiška (mimika) – susidomėjusi, šiek tiek atspindinti pasakotojo nuotaiką
- akių kontaktas – palaikyti akių kontaktą, bet ne per daug intensyvių
- balso ypatybės – pasitikintis, įtraukus balso tonas
- gestai, kiti kūno judesiai – atsipalaidavęs
- kūno poza – atvira, šiek tiek palinkusi į priekį
- tarpasmeninė erdvė
- prisilietimai
- intensyvumas

TREČIAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 3

„AŠ“ KALBA.

Užduotis. Perskaitykite situacijas ir pagal pateiktą pavyzdį parašykite atsaką per „aš“ kalbą.

PAVYZDYS

Sesė nuolat ateina į tavo kambarį nepasibeldusi. Jai nesvarbu, ką tu tuo metu veiki, ji ateina ir pradeda raustis po tavo daiktus, kažko ieškoti. Tau tai nepatinka, nes lyg ir neturi teisės rinktis: ar ji gali būti tavo kambaryje, ar negali.

„Aš“ atsakas: *Aš pykstu, kad tu nepasibeldusi įeini į mano kambarį, niekad nepasiklausi, ar gali raustis tarp mano daiktų. Man strodo, jog neturiu savo erdvės.*

Situacija	„Aš kalbos“ atsakas
Atėjai į klasę su nauja kuprine, kuri keliems klasiės draugams pasirodė juokinga. Jie vis nmeta kokį nors juokelį apie tavo naują kuprinę. Mėto replikas apie ją, tarsi draugiškai patraukia per dantį, bet tau jau darosi nejuokinga.	
Brolis tavęs neatsiklausęs pasiėmė mėgstamiausią tavo rašiklį. Tu jau trečią dieną mokykloje turi rašyti su nelabai patogiais rašikliais.	
Valgydama(s) pietus stipriai išsitepeipomidorų padažu marškinėlius. Klasės draugė(-as), pamąčiusi(-tęs), kaip stipriai dėl to susierzina, pasiūlė savo švarius marškinėlius, kuriuos turėjo savo sporto krepšyje.	

PENKTAS UŽSIĖMIMAS.
UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.
KRIZĖS POŽYMIAI.

Kaip atpažinti, kad veikėjas išgyvena psichologinę krizę, emocinius sunkumus?

	Situacija nr. 1	Situacija nr. 2	Situacija nr. 3
Jausmai. Kaip veikėjas jaučiasi pastaruoju metu?			
Nuotaika. Kaip veikėjas nusiteikęs pastaruoju metu?			
Dėmesys. Kaip veikėjui sekasi mokytis pastaruoju metu?			
Išvaizda. Ar yra pokyčių veikėjo išvaizdoje?			
Bendravimas. Ar pastebiu kokių nors pasikeitimų veikėjo bendravime su kitais?			
Pomėgiai. Ar pastaruoju metu pasikeitė veikėjo pomėgiai, laisvalaikis?			

ŠEŠTAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 1.

MANO INSTRUKCIJA.

(Mano vardas)

- MAN BŪNA SUNKU, KAI:

- ŽENKLAI, KURIE PARODO, KAD MAN SUNKU:

- KAI MAN SUNKU, NORĖČIAU/MAN REIKĖTŲ:

- KAI MAN SUNKU, NORĖČIAU, KAD TU:

ŠEŠTAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 2.

KAIP PADĖTI SUNKIOJE SITUACIJOJE ATSIDŪRUSIAM ASMENIUI?

Užduotis. Perskaitykite grupėje ir kartu atsakykite į užduotus klausimus.

<p>Kokie ženklai rodo, kad kitam emociškai sunku?</p>	
<p>Kaip aš jaučiuosi, kai kitam emociškai sunku?</p>	
<p>Ką sakyti, kai matau, kad kitam emociškai sunku?</p>	
<p>Ką daryti, kai kitam emociškai sunku?</p>	

ŠEŠTAS UŽSIĖMIMAS.

UŽDUOTIES LAPAS NR. 3.

PATIKIMAS RATAS.

Užduotis. Į kiekvieną apskritimą įrašyk suaugusį (vyresnį nei 18 m.) žmogų, kuriuo pasitiki ir į kurį galėtum kreiptis pagalbos, kilus klausimams ar sunkumams. Toks žmogus gali būti iš mokyklos, namų, artimųjų, vyresnių draugų aplinkos. Svarbu, kad įrašytum tiksliai, koks tai žmogus, pvz., „Mokytoja Birutė“, „Psichologė Aušra“ ir pan.

