



Emocijos

- - kaip jas valdyti mokymosi aplinkoje



NPAD - 2017/10076

Maketas: Anna Mai Nattestad Joensen og Ásvør
Højgaard
Viršelio nuotrauka: Luis Galvez
gauta iš <https://unsplash/photos/l8gQVrDcXzY>
Spausdino: Dugni 2019

dugni

TURINYS

Ižanga	4
Emocijos	6
Emocijos ir jausmai	8
Pažinimo psichologija	9
Pykčio valdymas	15
Mokymosi aplinka	17
Fizinės aplinkos valdymas	22
Malonios aplinkos kūrimas	22
Kas sukelia emocijas?	25
Klausimynas ir pagalbos sau metodai	28
Užduotys ir pratimai	43
1. Kvėpavimo pratimas	43
2. Atpalaiduojanti saugios vietos vizualizacija	45
3. Kibiras rankoje	47
4. Žmonių santykių galia	48
5. Kūno terapija	49
6. Kai esate pikti...	55
7. Rašymas	60
8. Minčių „perdirbimas“	63
9. Suteikite jausmui pavidalą	64
Literatūros šaltiniai	66
Autoriai	69

Ižanga

Visi esame žmonės, turintys jausmų, norų, svajonių ir poreikių. Prisitaikymas visuomenėje yra išstvermingumo, atkaklumo procesas, kuris apima visą žmogaus gyvenimą. Taip pat yra ir su prisitaikymu prie visų gyvenimo permainų. Galime daryti įtaką savo bendravimo su kitais vystymuisi ir kaip tvarkomės su to bendravimo grįžtamuoju ryšiu savo gyvenime.

Psichosocialinis modelis, apibūdintas XX a. 8-ajame dešimtmetyje, pakeitė daugelio žmonių požiūrį į emocijas. Daugiau dėmesio pradėta skirti žmogaus emocijoms ir grandininei reakcijai, susijusiai su tokiais stresą keliančiais veiksniais kaip kartų palikimas, raidos procesai, auklėjimo ir mokymosi sąlygos.

Šio vadovo pagrindinis tikslas yra padėti pedagogams, suaugusiųjų švietėjams, mokymų vadovams valdyti bendravimą su studentais, mokiniais, suaugusiais besimokančiais, taip pat gerbti patį žmogų ir ugdyti kantrybę, kad bendravimas būtų malonus. Taip yra užkertamas kelias nesusipratimams ir bendravimo sunkumams, kurie dažnai kliudo besimokančiojo sėkmei ir netgi paskatina mesti mokslus.

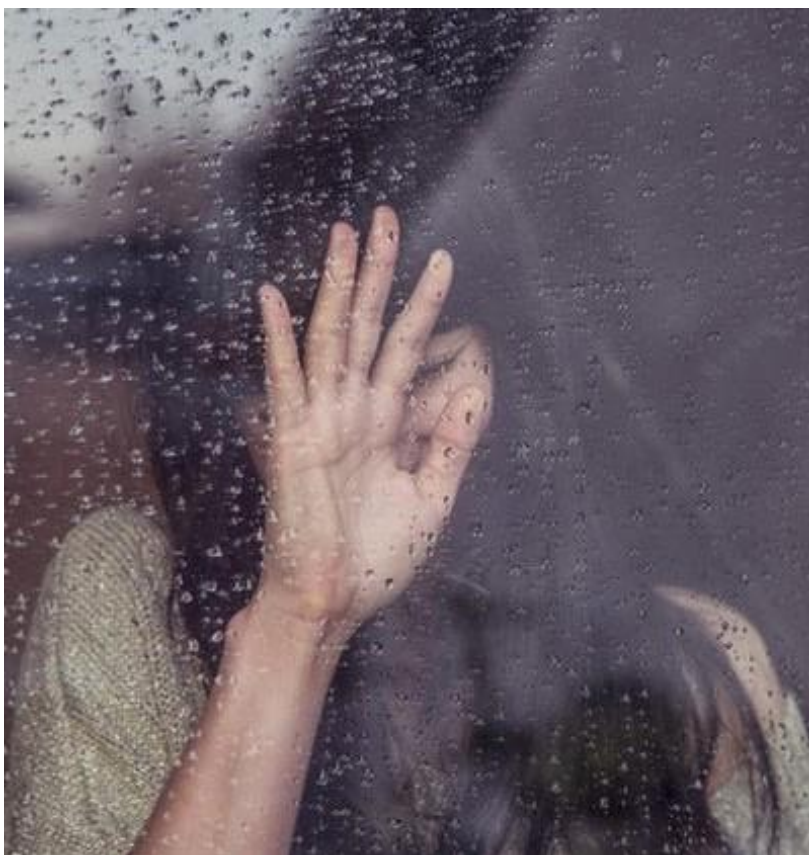
Esame partneriai iš 5 šalių – Lietuvos, Latvijos, Farerų salų, Danijos ir Islandijos, – kurie nusprendė padėti sau ir kitiems suaugusiųjų švietėjams, susidūrusiems su neigiamomis emocijomis ir jų valdymu.

Vadove pateikiame realias situacijas, su kuriomis pedagogai, mokymų vadovai ir kiti suaugusiųjų švietėjai susiduria beveik kasdien. Pasitelkėme savo mokslinių tyrimų žinias, kad pateiktume naudingų įrankių, metodų, technikų ir pratimų, kurie padėtų tokiomis aplinkybėmis.

Šis vadovas paruoštas su **NORDPLUS ADULT** programos parama.

Tikimės, kad sukūrėme šaltinį suaugusiųjų švietėjams, kuris bus vertingas kasdieniam naudojimui ir/ ar konsultacijoms ir padės atsakyti į kelis jūsų klausimus: Ką galėjau padaryti kitaip? Ką turėčiau daryti dabar? Ką turėčiau daryti, kai besimokantysis tampa per daug emocionalus?

Vadove naudojami terminai „suaugusiųjų švietėjai“ ir „besimokantieji“ yra siejami su skirtingomis mokymosi aplinkomis - suaugusiųjų mokyklomis, universitetais, mokymo centrais ir t.t.



Emocijos

Emocijas, emocines patirtis, jausmus yra sunku aprašyti formaliai. Nepaisant to, apie emocijas yra parašyta daug – galima rasti rašytinių pasisakymų ir memuarų apie emocijas nuo Senovės Graikijos ir Kinijos laikų iki šiuolaikinės grožinės ir mokslinės literatūros.

Šiais laikais emocijos paprastai yra apibūdinamos kaip fiziologinės, neurologinės, elgsenos ir žodinės reakcijos į vidinius ar išorinius įvykius, kurie turi ypatingą reikšmę gyvenime. JAV emocijų tyrinėtojas Carrollas Izardas aiškina, jog emocijų sąvoką sunku apibrėžti dėl to, jog ji yra daugiareikšmė ir neapibūdina vieningo reiškinio ar proceso.

Paprastai **emocijos** yra klasifikuojamos į du metodus. Pirmasis metodas teigia, kad emocijos yra laikomos atskirais ir iš esmės skirtingais dalykais ir gali būti klasifikuojamos hierarchiškai į **teigiamas ir neigiamas**.

Visos emocijos susideda iš pagrindinių emocijų, kurių skaičius gali kisti nuo 4 iki 14, priklausomai nuo teoretiko.

Pasirinkome 10 unikalių pagrindinių emocijų: **pyktis, panieka, pasibjaurėjimas, sielvartas, baimė, kaltė, susidomėjimas, džiaugsmas, gėda, nuostaba**.

Kiekvienas suaugęs žmogus žino, kas yra emocijos, nes jas patiria daugybę kartų nuo pat ankstyvosios vaikystės. Tačiau dažniausiai kyla sunkumų tada, kai mūsų paprašo apibūdinti ar paaiškinti bet kokią emociją.

Kalbėdami apie emocijas, galime susidurti su dar vienu terminu – „emocinis intelektas“. Emocinis intelektas yra individo gebėjimas atpažinti savo ir kitų žmonių emocijas, skirti ir atpažinti įvairius jausmus, naudoti emocinę informaciją, kad valdytų savo mąstymą ir elgesį, ir valdytų ir/ ar priderintų emocijas, kad prisitaikytų įvairiose aplinkose ar pasiektų tikslų. Kai kurių vadove pateikiamų priemonių ir metodų tikslas yra padėti besimokantiems atpažinti ir žodžiais išreikšti tai, ką jie jaučia.



Emocijos ir jausmai

Dažnai maišome emocijas ir jausmus, kai kalba pakrypsta apie tai, kaip švietėjas gali padėti besimokančiajam mokymosi aplinkoje. Suaugusiųjų švietėjų gebėjimas orientuotis tarp šių dviejų būsenų ir suprasti skirtumus yra labai svarbus.

Emocijos yra fiziologiniai pakitimai, kurie gali būti matuojami tokiomis priemonėmis kaip, pavyzdžiui, kraujo spaudimas ir širdies ritmas. Fiziniai pakitimai yra vidiniai ir universalūs bei gali būti matuojami daugybe būdų, įskaitant universalias veido išraiškas. Emocijų priežastis gali būti vidinė, kai emocijas lemia mintys ar prisiminimai, ir/ ar išorinė, kai atsiranda išorinis stimulus ir gali nulemti fizinę būklę.

Jausmai yra šiek tiek sudėtingesni ir sunkiau matuojami, kadangi yra patiriami subjektyviai. Jie atspindi asmeninę emocijų asociaciją. Pavyzdžiui, kai kurie žmonės gali jaustis nepatogiai, kai patiria laimę, nes iš jų asmeninės patirties ši emocija gali reikšti kažką neigiamo (tarkim, jie buvo baudžiami, kai išreikšdavo teigiamas emocijas). Todėl šie žmonės gali patirti baimę situacijose, kai kiti paprastai patiria laimę. Emocijos yra įgimtos, o jausmus formuoja patirtys ir asmenybė.

Pažinimo psichologija

Pažinimo (kognityvinę) psichologiją vadove pasirinkome todėl, kad šis metodas aiškiai parodo, kokias stresines situacijas patiria jaunų ir suaugusių žmonių švietėjai, mokymų vadovai. Pažinimo psichologija nagrinėja suvokimą ir reakciją į mus supantį pasaulį.

Ankstyvosios patirtys atlieka svarbų vaidmenį dėl to, kaip skirtingai suprantame pasaulį. Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus koncentruojasi į skirtingus dalykus ir pasirenka sritis, kurios yra vertos didesnio dėmesio.

Tas pats taikoma švietimo sektoriui. Kai kurie besimokantieji turi specialių poreikių ir yra psichiškai pažeidžiami dėl įvairių prielaidų.

Esame įsitikinę, kad tai, kaip veikia pasaulis, vadinama „**schema**“ ir dažnai veikia nesąmoningai. Besimokančiajam dalyvavimas švietimo veikloje gali reikšti: „man labai blogai sekasi laikyti egzaminus“ ar „nesuprantu šio dalyko“, ar „esu kvailas ir nemokšiškas“.

Iš schemos sukuriame savo **gyvenimo taisykles**, ir tai yra vidinės kalbos forma, kurią atsinešame dėl pasaulio ir savo aplinkos. Kartais gyvenimo taisyklės taip pat gali būti nesąmoningos; tai nėra kažkas, ką mes nusprendžiame patys. Tai yra kažkas, kas atsirado padarius išvadas iš ankstesnės patirties. Besimokančiojo gyvenimo taisyklė gali būti „aš sakau švietėjui, kad man neblogai sekasi laikyti egzaminus“ ar „nesuprantu jūsų mokymo būdų“, ar „apsimetu, kad suprantu, nes nenoriu išsiduoti“.

Virš schemas ir gyvenimo taisyklių yra mūsų **automatinės mintys**. Jeigu atsitinka kažkas, kas besimokančiajam sukelia įtampą, pavyzdžiui, besimokantysis neišlaiko egzamino, automatinė mintis gali būti tokia: „Matai, esu kvailas ir nevertingas“. Taip pat gali būti išorinė reakcija nukreipta į švietėją: „Manęs nemokė šio dalyko, todėl neišlaikiau egzamino“.

Visi turi schemas, gyvenimo taisykles ir automatines mintis, susijusias su įvairiomis švietimo, mokymų situacijomis. Besimokantieji gali turėti skirtingą patirtį mokykloje, ir ypač suaugusiųjų švietime daug žmonių turi neigiamą požiūrį į save, kas susiję su švietimu ir mokymais. Toks savęs suvokimas gali lengvai atsirasti ir iššaukti neadekvatų elgesį. Minčių spiralė tampa neigiama ir gali plisti giliau į švietėjo suvokimą, kartu keičiant jo/ jos požiūrį į save kaip švietėją ar mokymų vadovą.

Dauguma besimokančiųjų turi žemą savivertę ir įvairių diagnozių. Jie yra nuolat budrūs ir sąmoningi savo aplinkoje. Vaikščiojimas taip, lyg nuolat grėstų pavojus schemei ir gyvenimo būdui, gali lengvai sukurti pavojingą sveikatai padėtį. Gerai žinoma „kovos arba pabėgimo“ (angl. *fight/flight*) reakcija visada laukia už kampo. Jei žmogus jaučia grėsmę, kūnas gali nesuprasti, ar iškilo tikras fizinis pavojus, ar jis yra psichologinis. Todėl gali baigtis tuo, jog besimokantysis ruošiasi pulti arba tampa pasyvus. Švietėjams reikėtų suprasti, kad stiprią budraus žmogaus reakciją gali sukelti ne tik pati situacija, bet ir tai, kaip kitas su juo kalba, į jį žiūri ar liečia.

Pažinimo psichologija gali padėti suaugusiųjų švietėjams suprasti savo pačių schemą ir elgesio normas bei labiau suvokti besimokančiųjų schemą ir gyvenimo taisykles. Taip pat tai gali padėti švietėjams atitolti nuo situacijos

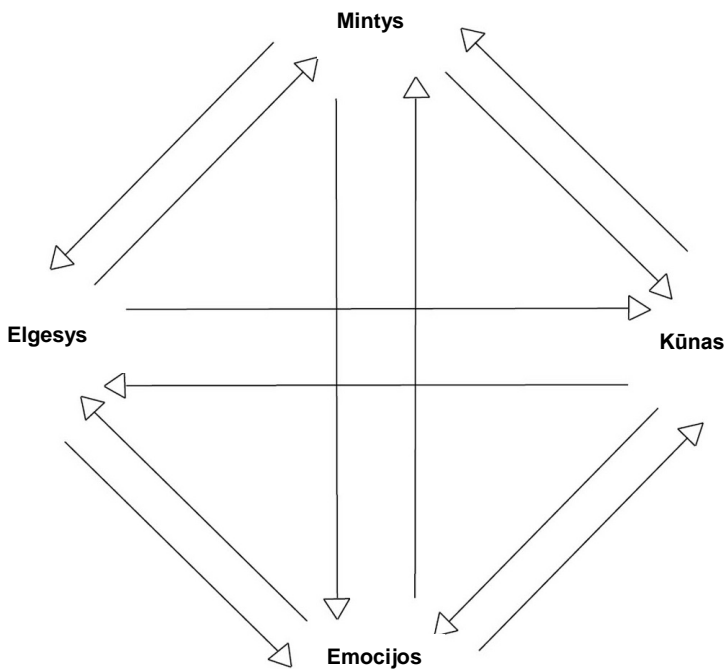
ir apmąstyti viską iš įvairių pusių. Taip yra apsvarstomos bendros varomosios jėgos ar atsiradę nesutarimai, ir netgi galima išvystyti pokalbį, kuriame būtų nagrinėjamos ne detalės, o susitelkiama į platesnę perspektyvą.

Dabar sutelksime dėmesį į tai, kaip **neigiamos mintys** apie save, savo gebėjimus ir elgesys su kitais žmonėmis gali sukelti vidinį ir išorinį konfliktą.

Visada yra 4 sąveikaujančios dalys, kurios atsiranda kilus konfliktui. Dažnai konfliktą iššaukia neigiama mintis, kurią sukelia švietėjas arba besimokantis asmuo, arba abi pusės.

1. Mintys
2. Fiziniai pojūčiai (organizmo reakcija)
3. Elgesys
4. Jausmai

Remiantis visais keturiais **kognityvinio modelio** faktoriais nenumatytoje situacijoje, labiau suprasite jų schemą ir elgesio normas. Kitame puslapyje matysite iliustraciją.



1 iliustracija: iliustracijoje vaizduojamas ryšys tarp elgesio, minčių, kūno ir emocijų (kognityvinis modelis).

Paaiškinsime procesą pavyzdžiu:

Personalas suplanavo įdomų renginį besimokantiesiems, ir visa diena yra siurprizas. Jūs esate besimokantysis, kuris kovojate su socialiniu nerimu, todėl nesidalinate tokiu pat laimės ir džiaugsmo jausmu, kaip kiti. Žmonės juokiasi, kikena, kalba ir mėgaujasi socialiniais renginiais. Tačiau jūs jaučiatės visiškai kitaip nei aplinkiniai. Jūs patiriate padidėjusį širdies ritmą ir kraujo spaudimą, sunkų kvėpavimą ir prakaitavimą (fiziologiniai komponentai). Iš ankstesnių patirčių ir panašių situacijų įvertinate padėtį ir nustatote, kad ji yra žeminanti ir pavojinga (kognityvinis komponentas). Jūs galite norėti išėiti ir netgi pradėti verkti (elgesio komponentas). Situacija jus gali išgąsdinti ir sukelti baimę.

Jūs esate besimokantysis, kuris taip pat dalyvaujate šiame renginyje. Tačiau, skirtingai nuo pastarojo besimokančiojo, jums patinka socialiniai susitikimai. Kai įeinatė į kambarį, kuriame pilna žmonių, suprantate, kad turite galimybę susipažinti su aplinkiniais ir jūsų laukia ypatinga diena su įdomiomis veiklomis (kognityvinis komponentas). Taip pat, kaip ir besimokantysis pirmajame scenarijuje, galite patirti padidėjusį širdies ritmą ir kraujo spaudimą, pasikeitusį kvėpavimą ir netgi galite pradėti prakaituoti iš jaudulio (fiziologinis komponentas). Tačiau skirtumas tarp šio scenarijaus ir pirmojo yra tas, kad situaciją interpretuojate kiek skirtingai, palyginus su tuo besimokančiuoju, kuris kovoja su socialiniu nerimu, ir todėl jūs taip pat jaučiatės skirtingai. Jūs juokiatės, šypsotės ir einate draugų link, kurie yra susėdę prie stalo (elgesio komponentas). Situacija jums kelia jaudulį, ir patiriate džiaugsmą.

Trumpai tariant, tai, kaip įvertiname situaciją, nulemia patiriamą jausmą.

Toliau pateikiame automatiškai kilusios minties pavyzdį. Pirmiau aprašoma suaugusiųjų švietėjo perspektyva, o tada - besimokančiojo.

Auditorijoje jau ilgą laiką nėra rimties, nes trukdo Erkanas ir Peteris, keldami sąmyšį.

Būnant švietėju, jums automatiškai atsiranda neigiamos mintys dėl artėjančių mokymų vos tik įžengus į auditoriją.

Švietėjo neigiama automatinė mintis:

Mintis: „*Žinau, kad šiandien nebus tylos*“

Veiksmas: „Pradeda pykti ir iš karto išbara besimokančiuosius“

Kūnas: Jaučiasi įsitempęs

Jausmas: Susierzinimas, abejojimas ir nepastovumas

Besimokančiojo automatinė mintis:

Mintis: „*Negaliu nieko išmokti, nes kiti yra žymiai protingesni nei aš*“

Veiksmas: „Trukdo tylai ir pradeda kalbėti su šalia esančiu žmogumi“

Kūnas: Nemotyvuotas

Jausmas: Gėda ir susierzinimas

Kai reikia valdyti sudėtingas emocijas ir situacijas, priemonių nėra daug, ir jas minėjome šiame skyriuje.

Šis pavyzdys yra probleminis, nes situacija gali greitai išsivystyti į konfliktą, kuriame besimokantis asmuo įsitikina savo prastu gebėjimu kažką išmokti, o švietėjas gali jaustis bejėgis ir negebantis pakeisti situacijos.

Tikimės, jog ši maža įžanga apie kognityvinės terapijos pagrindus padės jums atidžiau žvelgti į faktorius, kurie gali veikti bendraujant su

besimokančiais.

Pykčio valdymas

Pasirinkome atidžiau aptarti **pyktį**, kadangi tai yra neišvengiama gyvenimo dalis, kuri suteikia energijos ir ryžto, kuriant teigiamas permainas, tobulėjimą ir gyvenimo pusiausvyrą. Tačiau tai gali sukelti pražūtį, skausmą ir gyvenimo judėjimą atgal, jeigu su šia jėga nėra elgiamasi protingai. Tyrimų metu pastebėjome, kad mokymosi aplinkoje labai daug problemų iškyla būtent dėl pykčio.

Šiuolaikiniame nuolat judančiame pasaulyje nėra sunku suprasti, kodėl kartais žmogui nesiseka atrasti laiko savo vidinei emociinei betvarkei. Deja, slėptis ir apsimesti, kad neturime problemų, yra visiškai beprasmiška. Priešingai, tai gali iššaukti pyktį ir įniršį. Jeigu žmogus patiria tokį agresyvumą ir nesupranta jo priežasties, tai reiškia, kad jis/ ji nemoka ir jo valdyti. Be tinkamos pagalbos ir patarimų, žmonės, turintys nevaldomų pykčio protrūkių, gali greitai tapti grėsme sau ir aplinkiniams. Pykčio valdymas yra pykčio kontroliavimo procesas, paremtas terapijos metodais ir pratimais.

Kai jaučiamės pikti, visas pasaulis tarsi susiaurėja. Širdis pradeda stipriau plakti, kvėpavimas pagreitėja ir tampa negilus, kūnas įsitempia. Emocijos užvaldo ir išjungia racionalų mąstymą. Taigi nesvarbu, kokia yra jūsų pykčio priežastis, jis tampa pakankamai stiprus, kad leistų daryti tai, dėl ko vėliau gailėsitės.

Jausti pyktį nėra blogai. Pyktis yra normali emocija, natūrali reakcija, kai esame nuskriausti, įžeisti, ignoruojami, grasinami ar kitaip puolami. Kartais tikras pyktis slepia rimtesnes problemas ir yra valdomas sudėtingesnių emocijų – apmaudo, baimės, kaltės, gedulo ir t.t. Problema yra tai, kad pyktis veda link neapgalvotų ir nelogiškų veiksmų. Tokie rezultatai gali atsirasti bet kokioje mokymosi aplinkoje tiek švietėjui, tiek besimokančiajam.

Paprastas pavyzdys – sugedusiame lėktuve užsidėti deguonies kaukę prieš padedant aplinkiniams. Būdami supykę, jūs prarandate savitvardą ir nepadedate nei sau, nei kitiems. Kita vertus, jei esate ramus ir susikaupęs, sugebėsite aiškiai mąstyti ir atitinkamai reaguoti.

Švietėjo vaidmuo gali būti svarbus, jeigu reikia besimokantįjį apsaugoti nuo jo/ jos pykčio audros.

Gali kilti klausimas: Kaip neprisijungti prie besimokančiojo pykčio būsenos? Kaip išlikti ramiam ir nepaliestam, kai patiriame stiprų besimokančiojo vidinės jėgos protrūkį? Mes patys esame atsakingi už tai, ar išliekame ramūs, ar pasiduodame neigiamoms mintims. „Suvokimo pasikeitimas“ yra žmogaus vidinio pasaulio dalis, ir tai palaiko emocinę pusiausvyrą audroje, kurią sukūrė kitas žmogus. Kantrybė, gebėjimas maloniai ir nekritikuojančiai atsakyti, bet tuo pačiu tvirtas savo pozicijos laikymasis padės išlikti ramiems ir mokyti toliau. Taigi susidūrus su pykčiu svarbiausia yra mažinti nesusivaldymo tikimybę ir gerinti gebėjimą blaiviai mąstyti. Yra keletas metodų, kuriuos galima naudoti realioje pykčio situacijoje. Jie pristabdo emocijas ir yra naudingi kovojant su pykčiu.

Padėkite piktam besimokančiajam susitvarkyti su emocijomis, naudodami pagalbos sau metodus, kuriuos rasite šio vadovo 6 užduotyje „Kai esate pikti...“ .

Mokymosi aplinka

Būdamas švietėju, tikėtina, jūs atliekate svarbų vaidmenį besimokančiojo dabartinėje gyvenimo situacijoje. Todėl galite daryti teigiamą poveikį, kaip jis/ ji žiūri į ir valdo savo ateitį. Taip pat galite save laikyti besimokančiojo tarpininku/ mentoriumi. Žodis *mentorius* yra atsiradęs iš Senovės Graikijos poemos „Odiseja“, kur Mentoras buvo Odisejo draugas ir patarėjas. Mentoras dirbo Odisejaus sūnaus mokytoju, ir jo vaidmuo buvo padėti ir sustiprinti jį, kol tėvas kovojo Trojos kare. Žodis *mentorius* plito ir šiuo metu dažnai siejamas su patarėju, švietėju, išmintingu žmogumi ir draugu. Mentorstė yra esminė žmogaus raidos forma, kur vienas žmogus įdeda žinių, jėgų ir laiko, kad padėtų kito žmogaus vystymuisi. Šiuo požiūriu švietėjas malonią mokymosi aplinką gali sukurti, pavyzdžiui, skatindamas ir padėdamas besimokančiajam atrasti ir pritaikyti savo gabumus. Kai besimokantieji tam tikroje aplinkoje jaučiasi gerbiami ir kad kažkas jais tiki, yra didesnė tikimybė, kad bus nauda iš mokymo, lyginant su aplinka, kurioje besimokantis asmuo jausis nematomas ir negerbiamas. Pastaroji taip pat gali sukurti aplinką, kurioje neigiamos emocijos ir susierzinimas išreiškiami atvirai per agresyvų elgesį ir kalbėjimą. Kai besimokantis asmuo aktyviai dalyvauja gyvenime, o ne tik pasyviai bendrininkauja, ir kai jaučiasi gerbiamas ir vertinamas, didesnė tikimybė, kad jis/ ji yra motyvuotas mokytis ir neįsitraukia į trikdančią veiklą, kuri dažnai rodo nusivylimą.

Pažvelkite į du žemiau pateiktus pavyzdžius, kuriuose matome skirtingą bendravimą ir bendradarbiavimą tarp švietėjo ir besimokančiojo:

1 pavyzdys:

Studentas: *Atsiprašau. Gal galiu pasikalbėti su jumis apie iškilusią problemą?*

Dėstytojas: *Kas nutiko?*

Studentas: *Nesu tikras, kad sugebėsiu pabaigti ir pristatyti užduoties atsakymus laiku, todėl norėjau paklausti, ar galėčiau pratęsti terminą?*

Dėstytojas: *Kodėl?*

Studentas: *Patiriu stiprų nerimą. Aš turiu atlikti labai daug užduočių vienu metu ir nemanau, kad gebėsiu spėti.*

Dėstytojas: *Ką tiksliai turite omenyje?*

Studentas: *Visa tai gan vargina ir kelia stresą ir nerimą. Atrodo, kad nieko nespėju.*

Dėstytojas: *Deja, negaliu pratęsti galutinio termino. Tačiau manau, kad jums reikėtų ieškoti pagalbos ir pamąstyti, ar pasirinkote tinkamas studijas.*

Studentas: *Tai jokių būdu negaliu gauti kelių papildomų dienų?*

Dėstytojas: *Ne, tokios yra taisyklės. Tas pats taikoma visiems studentams.*

Komentaras

Šiame pavyzdyje besimokantis asmuo patyrė iš švietėjo neigiamą elgseną ir visiškai nesulaukė užuojautos. Švietėjas buvo visiškai nenusiteikęs padėti. Švietėjas nesivargino apsvarstyti kitų galimų sprendimo būdų ir nepasiūlė vėl susisiekti su besimokančiuoju. Priešingai, švietėjas rekomendavo besimokančiajam apsvarstyti kažką kito, nei esamas studijas.

Švietėjo atsakymas aiškiai atspindi požiūrį į besimokantįjį. Pabrėžiama yra tai, kad besimokantis asmuo turi spręsti savo problemas pats. Nėra sąžiningo bendravimo ar bendradarbiavimo tarp švietėjo ir besimokančiojo. Taigi, švietėjas nukreipia savo

mokymą į „normalius“ besimokančius asmenis. Jis/ ji besimokančiuosius mato kaip standartą ir nesitiki įvairovės grupėje. Tai palaiko būtent šio besimokančiojo baimę ir nerimą bei atspindi mokymo metodų negatyvumą ir mokojo personalo organizuotumą.

2 pavyzdys:

Studentas: *Atsiprašau. Gal galiu pasikalbėti su jumis apie iškilusią problemą?*

Dėstytojas: *Apie ką ji?*

Studentas: *Nesu tikras, kad sugebėsiu pabaigti ir pristatyti užduoties atsakymus laiku, todėl norėjau paklausti, ar galėčiau pratęsti terminą?*

Dėstytojas: *Kodėl?*

Studentas: *Patiriu stiprų nerimą. Aš turiu atlikti labai daug užduočių vienu metu.*

Dėstytojas: *Ką tiksliai turite omenyje?*

Studentas: *Visa tai gan vargina ir kelia stresą ir nerimą. Atrodo, kad nieko nespėju.*

Dėstytojas: *Kaip manai, kas tau kelia susirūpinimą?*

Studentas: *Labai nerimauju dėl egzaminų ir nežinau, kaip su tuo susitvarkyti.*

Dėstytojas: *Apgailėstauju, kad ši padėtis sukelia tiek nerimo. Ar ieškote pagalbos dėl savo problemas?*

Studentas: *Ne, neieškojau.*

Dėstytojas: *Ar manai, kad būtų gera mintis pasikalbėti apie savo nerimą su psichologu ir gauti patarimų iš studentų patarėjo dėl studijų plano?*

Studentas: *Žinoma. Dažnai apie tai galvojau, bet niekada nepadariau.*

Dėstytojas: *Galiu duoti papildomą savaitę pabaigti darbui, bet skatinčiau ieškoti pagalbos dėl nerimo ir patarimų, kaip geriau susiorganizuoti savo studijas.*

Studentas: *Džiugu girdėti. Ačiū. Bandysiu tartis su studentų patarėju. Ir gauti pagalbos dėl studijų plano.*

Dėstytojas: *Jeigu kils problemų, prašau vėl su manimi susisiekti.*

Komentaras

Šiame pavyzdyje besimokantis asmuo iš karto sulaukė teigiamo elgesio. Švietėjas buvo linkęs suvokti besimokančiojo padėtį ir sutiko pratęsti užduoties baigimo terminą. Tada švietėjas paskatino kreiptis pagalbos ir konsultuotis dėl savo situacijos. Besimokantysis taip pat buvo raginamas vėl susisiekti dėl bet kokios priežasties.

Šis pavyzdys parodo, kad besimokančiajam yra svarbu būti suprastam ir turėti galimybę konsultuotis tam, kad galėtų tęsti mokslus. Besimokančiajam taip pat yra svarbu retkarčiais gauti daugiau laiko užduočių baigimui ir pristatymui, kad sumažintų stresą. Stresas yra mokymosi dalis, kuris veikia gerovę. Švietėjo atsakymas parodo požiūrį į besimokantįjį. Dėmesys turėtų būti kreipiamas į konstruktyvų bendravimą ir bendradarbiavimą tarp švietėjo ir besimokančiojo. Tai reiškia, kad reikia apsvarstyti mokymo metodus ir mokomojo personalo organizuotumą.

Refleksija

Besimokantieji turi būti sutinkami su supratingumu ir holizmu bei jausti atitinkamą palaikymą iš mokymo įstaigos. Besimokantieji, susiduriantys su mokymosi sunkumais, yra jautrūs ir su jais reikėtų elgtis maloniai.

Todėl galima sakyti, kad švietėjo pedagoginės žinios gali padėti besimokantiems, kurie patiria mokymosi sunkumų. Tikimės, kad švietėjai labiau kreips dėmesį į įvairovę grupėje ir toliau reaguos į besimokančiųjų mokymosi poreikius. Tokiu būdu švietėjas gerina besimokančiųjų psichosocialinę gerovę.

Patarimai:

- Taisyklės turėtų būti aiškios ir tarnauti žmonėms
- Taisyklės gali keistis priklausomai nuo kintančių besimokančiųjų poreikių
- Bendravimas turėtų būti atviras ir tiesmukas
- Aktyvus klausymas
- Svarbi galimybė diskutuoti
- Problemos nustatymas
- Mokymosi aplinka gali kelti stresą
- Išreikškite mintis ir padėti - žmonės negali nujauti kito minčių.
- Problemą spręskite vos tik jai iškilus
- Gerinkite užduočių pateikimo lankstumą
- Pabrėžkite galimus mokymosi plano pakitimus. Paskaitos gali būti kartojamos ir namuose. Taigi, švietėjas ir besimokantis asmuo yra iš dalies atsakingi už mokymąsi.

Fizinės aplinkos valdymas

Dirbant su mišria besimokančiųjų grupe ir joje esančiais iššūkiiais, būtina atsižvelgti į skirtingus poreikius ir suteikti šiek tiek lankstumo. Gali būti svarbu atkreipti dėmesį į, pavyzdžiui, patalpos planą. Kai kuriems besimokantiejiems gali būti sunku pakęsti per didelį triukšmą. Jų elgesys gali pasikeisti dėl streso, kurį patiria situacijai tapus chaotiška. Todėl jiems gali prireikti kuriam laikui atsitraukti nuo padėties. Leidimas atsitraukti gali jiems sušvelninti situaciją ir taip sumažinti susierzinimą ir sudėtingą elgesį.

Malonios aplinkos kūrimas

Kasdien susitikdami ir bendraudami su žmonėmis įsitraukiame į daug dialogų – tiek žodinių, tiek ne. Per šiuos dialogus mes paveikiame ir esame paveikiami kitų žmonių elgesio ir psichinės būsenos. Sutikę žmogų, turintį savybę į viską žvelgti negatyviai, galite atsidurti padėtyje, kurioje jūsų nuotaika yra paveikiama neigiamai. Pavyzdžiui, galite prisiminti situacijas, kai patyrėte neigiamas emocijas po pokalbio su piktu ar liūdnu žmogumi. Kita vertus galite tapti pakilios nuotaikos po pokalbio su laimingu žmogumi, turinčiu pozityvų požiūrį į gyvenimą. Suprasti šį abipusį bendravimą yra labai svarbu, kadangi jis gali padėti švietėjui palengvinti gerą mokymosi aplinką.

Įtampa besimokančiųjų aplinkoje gali paveikti jų elgesį ir gebėjimą mokytis. Stresas ir/ arba negebėjimas kontroliuoti situacijos ar emocijų gali turėti neigiamą poveikį ir sukurti chaosą mokymosi aplinkoje.



Gera žinia yra ta, kad švietėjas gali prisidėti prie malonios aplinkos kūrimo. Šios strategijos e.g. jums gali padėti:

- Pasiruoškite ir *ryžkitės* išlikti ramus prieš įžengdamas į auditoriją. Įpraskite kokių nors būdu atrasti ramybę. Pavyzdžiui, tyliai sėdėkite už stalo, giliai kvėpuokite ir leiskite kūnui atsipalaiduoti kėdėje.
- *Sulėtėkite*. Sąmoningai jauskite savo kūną ir neskubėkite judėdami.
- *Kalbėkite ramiai*: Jauskite savo balso toną. Duokite sau laiko pasiruošti kalbėti ir nuleiskite balsą. Balso pakėlimas nepagerina perduodamos žinios. Priešingai, besimokantieji gali priešintis (pvz., agresija, stresas).
- *Kvėpavimas*. Jauskite savo kvėpavimą. Kai esate įsitempęs, jūsų kvėpavimas tampa labiau paviršinis, palyginus, kai esate ramūs. Kai kvėpavimas yra jaučiamas ir pilve, tada kūnas gauna reikiamą deguonies kiekį ir kūnas apsirūpina reikiama energija ir protiniais sugebėjimais.
- *Pasiruoškite*. Būkite gerai pasiruošę prieš besimokančiuosius. Tai gali padėti geriau valdyti situaciją ir tapti ramesniems.

Psichinės ir fizinės būklės suvokimas bei įtaka, kurią darome kitiems, gali padėti palankiau susidoroti su stresinėmis situacijomis.

Kas sukelia emocijas?

Besimokantieji gali atsidurti situacijoje, kurioje sunkiai susidoroja su savo emocijomis, taip nepaisydami švietėjo ir kitų besimokančiųjų. Todėl svarbu yra sutelkti dėmesį į tai, kaip geriau valdyti emocijas, laikytis taisyklių ir suvokti, kad skirtingiems žmonėms emocijas sukelia skirtingi dalykai ir daro poveikį aplinkiniams.

Dažnai tokį elgesį sukelia besimokančiojo požiūris į save. Daug besimokančiųjų pasakoja, kaip nepritampa prie besimokančiųjų bendruomenės, ir dėl šios priežasties yra labai sunku prisiderinti prie socialinių įgūdžių ir rėmų. Jeigu švietėjas nepastebi svarbių detalių, viskas gali tapti išsipildžiusia pranašyste.

Todėl labai svarbu, kad švietėjas būtų supratingas, jeigu besimokantis asmuo nusižengia taisyklėms ar nepaiso švietėjo, įvykus emocijų protrūkiui. Labai svarbu, kad švietėjas turėtų pakankamai protinių išgalių ir netaptų emocinio protrūkio dalimi. Tokį besimokančiojo elgesį dažnai sukelia tai, ką jis/ ji sieja su švietėju ir su jausmu, kad yra per prastas. Taip nutinka dėl to, jog besimokantis asmuo nepritampa bendruomenėje arba jaučiasi neišpildęs savo lūkesčių.

Jausmai, išprovokuojantys emocijas:

- Jausmas, kad nesate besimokančiųjų bendruomenės dalis.
- Jaustis suklydusiam.
- Švietėjas diskriminuoja kai kuriuos besimokančiuosius ir suteikia pirmenybę kitiems.
- Jaustis nesuprastam.
- Jausmas, kad besimokantiejiems grupėje nerūpi, jog jaučiatės vieniši.

Jei bet kuris iš šių jausmų išprovokuojamas, net jei ir netyčia, viskas gali baigtis tuo, kad besimokantysis jausis bejėgis, o tai gali sukelti pyktį ar kitas emocines smurto išraiškas. Žemiau yra pateiktas pavyzdys, kuriame besimokantis asmuo iš pykčio palieka auditoriją ir išgąsdina kitus juos aprėkdamas (xx puslapis).

Kai iškyla sudėtinga situacija, švietėjui yra gan sunku ją kontroliuoti, ypač kai visi į jį/ ją žiūri. Todėl yra labai svarbu, kad jis/ ji visų pirma pagalvotų, kas galėjo išprovokuoti tokį besimokančiojo elgesį, o ne kaltintų save. Beviltiškumo jausmą dažniausiai sukelia savęs gynimas ir kaltinimas. Kaltinti ir apmąstyti savo veiksmus švietėjui yra natūralu, nes jis/ ji yra atsakingas už auditorijos atmosferą. Kita vertus, švietėjas negali tiksliai žinoti, kada bus išprovokuotos besimokančiojo emocijos. Taip pat kiti besimokantieji gali išprovokuoti situaciją link protrūkio, kuris pasireiškia emocinėmis smurto išraiškomis. Taip atsitinka iš noro gauti reakciją ir dėmesio, kuris gali būti naudingas vėliau, arba išlaiko neigiamą besimokančiojo požiūrį į save.

Po protrūkio švietėjas galėtų pasikalbėti su besimokančiuoju, kuriame (neprivalomai) dalyvautų patarėjas ar kitas specialistas. Pokalbis turėtų vykti su nuoširdžiu dėmesiu. Pokalbis turėtų būti nukreiptas į tai, kaip besimokantysis nori reaguoti į panašią situaciją. Švietėjas gali naudotis pykčio valdymo pratimais ir susitarti su besimokančiuoju, kad jis/ ji gali į situaciją reaguoti kitais būdais. Šio vadovo pabaigoje esantys pratimai turėtų būti naudingi, jei siekiate atstatyti gerą ryšį tarp švietėjo ir besimokančiojo.

Svarbiausia, ką švietėjas turėtų padaryti, tai priimti jausmus, kurie išprovokavo situaciją, ir suvokti, kodėl toks elgesys buvo netinkamas. Be to, yra svarbu parodyti, kad jūs, būdamas švietėjas ir institucijos dalis, galite besimokančiajam padėti suvokti, kad reikia prisimti atsakomybę ir valdyti savo jausmus, norint tapti bendruomenės ar draugijos dalimi. Buvimas bendruomenėje yra labai svarbu jaunam žmogui, kai jis siekia keistis ir sukurti naują savęs suvokimą.

Gali būti neįprasta rodyti rūpestį ir susidomėjimą besimokančiajam, kuris blogai elgiasi ir laužo elgesio normas bendraudamas su kitais ir bendruomene. Tačiau būtent toks emocinis protrūkis yra bejėgiškumo ar nerimo, jog žmogus nepritampa, ženklas. Tai gali būti vaikystės pasekmės, kai trūko empatijos ir supratimo iš supančio pasaulio. Mums visiems reikia išmokti valdyti emocijas –mokėti jas išreikšti ir su jomis susidoroti.

Yra daug būdų, kurie padeda valdyti jausmus. Vieni tinkami naudoti individualiai, kiti gali būti pritaikomi grupėms. Kita užduotis yra puiki pradžia ir tinkama naudoti grupėje, kuri padeda besimokantiesiems greičiau pažinti vienas kitą. Skaitykite 8 užduotį.

Klausimynas ir pagalbos sau metodai

Kurdami medžiagą šiam vadovui, daugiausia dėmesio skyrėme švietėjų patirtims, kuriose buvo susiduriama su įvairiomis emocijomis mokymosi aplinkoje. Todėl sukūrėme klausimyną ir išsiuntėme visiems darbuotojams skirtingose švietimo įstaigose. Mūsų tikslas buvo išsiaiškinti, su kokiais iššūkiais ir mintimis kasdien susiduria švietėjai aplinkoje, kurioje elgesys yra griežtai nustatytas ir besimokantieji gali būti pažeidžiami.

Žemiau pateikiame vieną ištrauką iš sulauktų atsakymų. Dalyvių tapatybė yra išlaikoma anonimiška.

Nuoširdžiai dėkojame visiems, kurie prisidėjote su savo patirtimi; ji padėjo mums labiau suprasti priemonių svarbą ir tai, kokius sunkumus patiria švietėjai, susidurdami su besimokančiais asmenimis įvairiose mokymosi aplinkose. Idėja yra tokia, kad sugebėsite savaip pritaikyti situacijas su besimokančiais ir kartu sieksite daugiau kalbėtis apie bejėgiškumo jausmą su kolegomis, komandoje ar su vadovu.

Tikimės, kad konstruktyviai vertiname iššūkius, su kuriais susiduria švietėjai auditorijoje, nes dažnai yra sunku suprasti, kas sukelia ir išprovokuoja emocijas.

Tuo pačiu metu norime, kad pagerėtų jūsų individualūs veiksmai prieš auditoriją. Taigi pasirinktiems pavyzdžiams priskyrėme skirtingus pratimus. Tikslas yra, kad galėtumėte diskutuoti apie atvejį su kolega ir galbūt perprasti save ir kolegas.

Klausimyną sudaro keli klausimai. Žemiau pateiktos kelios ištraukos iš kai kurių atsakymų. Nusprendėme atsižvelgti į atsakymus tam, kad pagrįstume ir

diskutuotume, ką galima daryti, kad šiose situacijose padėtume švietėjams. Po skyriaus „Pagalbos sau metodai“ atrinkome kelias priemones, padėsiančias valdyti sudėtingas emocijas ir situacijas. Priemonės yra sunumeruotos, ir jomis remiamės šiame skyriuje.



1 klausimas

Įsivaizduokite, kad atsidūrėte padėtyje, kurioje mokymų kurso dalyvis pradėjo verkti, nes jūsų žodžiai jį/ ją sujaudino. Ar kada nors tai patyrėte?

Suaugusiųjų švietėjų atsakymai

1. Skaitėme tekstą apie smurtą ir pabėgusius iš namų vaikus, kai vienas iš besimokančiųjų (vaikinas) išbėgo verkdamas. Vėliau išgirdau, kad jis buvo pabėgęs iš namų dėl smurto.

2. Pradėjome diskusiją auditorijoje, ir uždaviau kurso dalyviui klausimą. Kurso dalyvis nutilo ir nuliūdo. Kreipiausi į kitą besimokančiąją. Ji šiek tiek susigraudino ir papasakojo apie švietimo įstaigoje išgyventą skausmingą patirtį, kuri įvyko jos gimtojoje šalyje, naudojančioje smurtą. Iš patirties ji pasakojo, kad negalėjai klysti, nes priešingu atveju būsi baudžiamas. Sutarėme, kad ji gali atsakyti į klausimus, kai bus tam pasiruošusi, kitu atveju jai leidžiama klausyti ir dirbti individualiai, bet su ta pačia mokomąja medžiaga, kaip ir kitų.

3. Darbas grupėje. Darbas su kitais sukėlė daug susierzinimo auditorijoje. Šis pavyzdys yra iš mokslo metų pradžios, kai nežinojau, kad besimokantieji yra jautrūs. Įvadinėje paskaitoje paprasčiau besimokančiųjų susiskirstyti į grupes po keturis. Vienas iš besimokančiųjų supyko, tada pradėjo verkti ir pareiškė: „Su manimi ir vėl niekas nenori dirbti. Jie niekada neklauso, ką turiu pasakyti.“

Po to diskutavome apie sunkumus, kurie iškyla, kai daug žmonių, kurie vienas kito nepažįsta, turi sutarti ir kaip su šia problema susidoroti.

Šiose ištraukose virš klausimyno matome pavyzdžius, kad emocinės reakcijos mokymosi aplinkoje gali būti lengvai išprovokuojamos, o švietėjas negali nuspėti, kokios temos išprovokuos tam tikrą reakciją. Švietėjai 2 ir 3 pavyzdžiuose bando patys reaguoti į besimokančiųjų emocijas

jū teiraudamiesi. Šis būdas gali padėti besimokančiajam emociškai jautrioje būsenoje.

Tai yra gan reikšminga besimokantiesiems, nes labai svarbu įvertinti savo elgesį, o ne jį pateisinti. Toks pripažinimas gerina besimokančiojo emocinį sąmoningumą, kokį poveikį tai daro auditorijai, kai sukyla emocijos. Taip pat tai, kaip švietėjas susitvarko su emocijomis, yra būdas padėti besimokantiesiems reaguoti į panašias situacijas.

Pagalbos sau patarimai

Vadovo pradžioje rašėme apie įvairias pagrindines emocijas ir kad tai, kaip jas išreiškiame, nebūtinai priklauso nuo patiriamų jausmų, kadangi patiriami jausmai yra subjektyvūs. Emocijas galima formuoti, ir tai yra patirtis iš mus supančio pasaulio, kuriame emocijos yra universalios ir įgimtos.

Jos parodo, ar dažnai švietėjai paliečia temas, kurios gali būti labai jautrios kai kuriems besimokantiesiems. Nors tai yra neišvengiama, švietėjams būtų naudinga pasiruošti, jei iškiltų tokios situacijos. Iš anksčiau pateikto pavyzdžio - švietėjas susidūrė su besimokančiuoju, kuris prisiminė skausmingą patirtį švietimo įstaigoje, ir padėjo suvaldyti stiprias neigiamas emocijas, kilusias dabartinėje švietimo vietoje.

Besimokančiajam ši patirtis švietimo įstaigoje gali tapti teigiama ir gali pakeisti schemą (minčių ar elgsenos modelį), nes ji daro įtaką ateities situacijoms švietimo įstaigoje.

Antrajame pavyzdyje - besimokančiajam galima mesti didesnį iššūkį, kad jis/ ji norėtų tobulinti savo problemų sprendimo gebėjimus. Su besimokančiais galima taikyti ir ekspozicijos terapijos pratimus, kurie leistų reaguoti į iš anksto sutartą dalyką ar situaciją, kad jie jau žinotų, kas nutiks. Tokiu būdu nerimas, kad būsite neišgirstas, gali būti sumažinamas. **Situacija tampa ne vien apie negebėjimą tinkamai atsakyti ir buvimą auditorijos dėmesio centre.**

Švietėjas gali padėti besimokančiajam prisiimti atsakomybę, nes galbūt žodžiai po susitikimo suteikė naudingos patirties. Skaitykite 8 užduotį. Čia yra užduotis, kurioje galite daugiau sužinoti apie tai, kas yra emocijos ir kaip jos yra išreiškiamos.

Ką darytumėte panašioje situacijoje?

2 klausimas

Įsivaizduokite, kad kurso dalyvis auditorijoje garsiai pasakė kažką negražaus ar netinkamo. Ar kada nors tai patyrėte?

Suaugusiųjų švietėjų atsakymai

1) Vieną dieną kurso dalyvė išėjo iš auditorijos, kai penktą kartą paprašiau nekalbėti su kitais. Ji išrėkė: „Išeinu.“ Nieko nedariau. Kitas kurso dalyvis kiek vėliau atsistojo ir išėjo. Kai jis grįžo, pasakiau, kad maloniai pasielgė pakalbėdamas su ja. Jis pasakė, kad išėjo, nes pradėjo kosėti, ir kad su ja geriau nekalbėti, kai ji yra tokia pikta. Jis patarė jos nekalbinti. Kai ji grįžo po pertraukos, paklausiau, ar norėtų su manimi pasikalbėti. Ji atsisakė. Kitą paskaitą viskas buvo pamiršta. Ji yra jauna ir patiria nerimo priepuolius, bet nemanau, kad elgėsi tinkamai. Kiti kurso dalyviai išsigando.

Tai yra dažna situacija ir geras pavyzdys, parodantis švietėjo gebėjimą susitvarkyti su emocijomis. Turime įvertinti tai, kad švietėjas bando išlaikyti visų emocijų pusiausvyrą auditorijoje. Akivaizdu, kad švietėjas jaučiasi nemaloniai vis prašydamas besimokančiojo nekalbėti. Galima matyti, kaip sunku rūpintis abiem pusėmis – individualaus asmens ir visais likusiais besimokančiais. Švietėjas taip pat įvertina besimokančiojo pasirinkimą išeiti iš auditorijos ir bandyti išspręsti problemą. Švietėjas leidžia besimokančiajam suprasti, kad taip jaustis yra normalu. Švietėjai nėra atsakingi už besimokančiųjų emocijas, bet turėtų žinoti, kad taip gali nutikti bet kada.

Pagalbos sau patarimai

Švietėjams gali būti naudingi 1 ir 7 pagalbos sau metodai.

Ką darytumėte panašioje situacijoje?

3 klausimas

Įsivaizduokite, kad kurso dalyvis kažką metė per visą auditoriją. Ar kada nors tai patyrėte?

Suaugusiųjų švietėjų atsakymai

1) *Kažkas spręsdamas matematikos užduotį susinervino ir metė pilną vandens buteliuką. Į nieką nebuvo nusitaikyta, ir buteliukas nukrito ant žemės.*

2) *Kurso dalyvis buvo apsvaigęs nuo kanapių ir juokaudamas norėjo parodyti, kad jo telefone neveikė žaidimas „Kahoot!“, todėl jis telefoną metė į lentą ir vos nepataikė į mane. Iš vienos pusės, situacija buvo komiška, bet iš kitos pusės, ji buvo pavojinga.*

3) *Po paskaitos paprašiau likusių besimokančiųjų padėti sustatyti kėdes atgal į savo vietas, bet viena besimokančioji nuvertė savo kėdę ant žemės ir pasakė: „Aš neturėčiau to daryti!“ Tada ji išėjo.*

4) *Į mane buvo mesta kėdė. Buvo mėtomi popieriniai rutuliukai, turbūt tam, kad išprovokuotų reakciją. Bandžiau nuraminti besimokantįjį, tačiau tai nepadarė. Besimokantysis piktai išėjo iš auditorijos. Nusprendžiau sekti jį ir pasikalbėjęs su besimokančiuoju jį nuraminau. Į pagalbą buvo iškviesti ir vadovai.*

Šiuose keturiuose pavyzdžiuose parodėme dažniausias konfliktines situacijas, kuriose metamas išsūkis norminiam suvokimui apie normalų ir tinkamą elgesį mokymosi aplinkoje. Švietimo aplinkoje nelegaliai vartojami narkotikai, auditorijoje mėtomos kėdės, vandens buteliukai ir popieriniai rutuliukai, o tai nėra leistinas elgesys. Galima įsivaizduoti, kaip sunku skirtingiems švietėjams suprasti, kas išprovokavo tokį smurtinį elgesį. Tokioje situacijoje labai svarbu išlikti ramiam ir apmąstyti padėtį.

Pagalbos sau patarimai

Čia siūlomi pratimai gali būti naudingi. Būtų gerai pasikalbėti su besimokančiuoju ir pokalbyje remtis anksčiau minėtu kognityviniu modeliu, kuris buvo aprašytas skyriuje apie pažinimo psichologiją. Taip pat šiuo atveju naudinga pasinaudoti 6 pratimu.

Galite jį parodyti besimokančiajam po incidento ir pasikalbėti, kaip išvengti tokio elgesio ateityje. Dar vienas naudingas metodas po situacijos, kai besimokantis asmuo elgėsi agresyviai, yra su kuo nors pasikalbėti, kad išreikštume savo mintis ir susikaupusias emocijas (skaitykite 4 užduotį).

Kitos priemonės, galinčios padėti panašioje situacijoje: 1 užduotis

Ką darytumėte panašioje situacijoje?

4 klausimas

Įsivaizduokite, kad vienas iš kurso dalyvių atsisako vykdyti jūsų prašymą. Tai gali būti prašymas pasidėti telefoną į šalį ar išeiti iš auditorijos ir panašiai. Ar kada nors tai patyrėte?

Suaugusiųjų švietėjų atsakymai

1) *Paprasčiau merginos išeiti (manau, kad tai buvo dėl telefono, nors ir tikėjau, kad tai nebus priežastis, dėl kurios prašyčiau palikti auditoriją), bet ji atsisakė. Ji buvo įžūli, tačiau aš nenusileidau. Pasakiau, kad iškviesiu vadovą, bet ji liko savo vietoje. Neradau nei vieno vadovo kabinete. Grįždamas atgal į auditoriją nusprendžiau, kad ji bus iškviesta į pokalbį dėl taisyklių mokymo įstaigoje. (Nesvarbu, ar ji paliko auditoriją, ar ne). Ji vis dar buvo viduje. Pasakiau, jog kol kas vadovo neradau, bet ji bus pakviesta į pokalbį.*

2) *Ignoravau.*

3) *Pasakiau, kad iškviesiu mokymo įstaigos vadovą, jei besimokantis asmuo neišeis iš auditorijos. Tada kurso dalyvis išėjo.*

Švietėjui yra labai sunku būti tokioje situacijoje. Gali kilti jausmas, kad prarandate įtaką, tačiau iš tikrųjų tai yra visai kas kita. Švietėjas gali visiškai neįtarti, kas sukėlė tokį protestą.

Šiuose pavyzdžiuose matome dvi skirtingas reakcijas. Vieni kviečiasi į pagalbą kolegas ar valdančiuosius asmenis, kiti renkasi ignoruoti tokius protrūkius. Galima rinktis, kuris būdas yra tinkamas tokioje situacijoje.

Kartais reikėtų vengti skirti per daug dėmesio problemai ir, jei įmanoma, išlikti ramiam ir susitelkti į kitus besimokančiuosius. Gali būti sunku išlikti ramiam, bet švietėjui būtų naudinga turėti planą prieš pradėdant mokytį. Tai buvo minima ankstesniuose pavyzdžiuose. Švietėjas gali naudotis kai kuriomis strategijomis, kurias minėjome 13 puslapyje. Kai kuriais atvejais problema būna tokia didelė ir pastovi, kad turėtumėte

su ja susidoroti kitais būdais. Pavyzdžiui, gali prireikti kreiptis į įstaigos vadovus, kad padėtų išspręsti šias nuolatinės problemas.

Pagalbos sau patarimai

Kvėpavimo pratimas (1)

Kibiras rankoje (3)

Ką darytumėte panašioje situacijoje?

5 klausimas

Kurso dalyvis pasako jums paslaptį, kuri jus priverčia jaustis įpareigotu, nors tai nėra susiję su mokymu. Ar kada nors tai patyrėte?

Suaugusiųjų švietėjų atsakymai

1) Dažnai tai patiriu (netgi per dažnai), ir kyla klausimas, ar mokymo įstaiga yra atsakinga už daugiau nei tai, kas yra susiję su mokymu. Pavyzdžiui, švietėjų pokalbiuose teko išgirsti istorijų apie išžaginimą, priekabiavimą, abortą, smurtą šeimoje, apiplėšimą ir t. t.

2) Dažnai įsiveliu į besimokančiųjų asmeninius reikalus. Dažnai kreipiuosi į įmonę „Headspace“ arba į bendrakursį, kuris taip pat išgyvena sunkumus. Dažnai kalbu apie uždarumą - rūpinimąsi savimi ir nekalbūmą apie savo asmeninį gyvenimą, nes tada tampame labai pažeidžiami. Kartais besimokantiejiems svarbu turėti patarėją dėl jų sugebėjimų, kad jie galėtų kreiptis į kitus įstaigoje, jei reikia.

3) Dažnai. Pavyzdžiui, kai kurso dalyvis pasako, kad jam/ jai depresija. Esu pedagogas, ne psichologas. Patariu kurso dalyviui pasikonsultuoti su savo daktaru/ psichologu. Pavyzdžiui, kai besimokantysis pasako vieną ar kelias iš savo diagnozių. Nežinau, ką reiškia tos diagnozės, ir pakartojau dar kartą. Esu TIK pedagogas, ne psichologas.

Šiuose trijuose pavyzdžiuose švietėjai parodo, kaip jiems atskleidžiama jautri informacija apie besimokantįjį, už kurią jie nėra atsakingi. Atsakymuose matome švietėjus, kurie rūpinasi ir rodo empatiją besimokantiejiems. Jie žino savo sugebėjimus ir kartu trūkumus. Atsakydami jie į tai atsižvelgia, kai kurie siūlo besimokančiajam kreiptis į specialistus. Pavyzdžiui, jie kreipiasi į besimokančiųjų patarėją ar kitus įstaigos darbuotojus, mokančius

kalbėtis su žmonėmis, kurie yra pažeidžiami ir turi tam tikrą diagnozę.

Švietėjai būtinai turi apsispręsti, kiek artimai jie nori būti susipažinę su besimokančiaisiais.

Pagalbos sau patarimai

Įstaigoms yra rekomenduojama turėti aiškią politiką dėl švietėjų galimybių, kai susiduriama su konfidencialia informacija, taip pat dėl fizinio ar psichologinio smurto veiksmų arba kitų kraštutinių priemonių. Labai svarbu, kad švietėjai žinotų, ką daryti, kad tokiose situacijose jaustųsi pasitikintys savimi, o ne bejėgiai. Taip pat švietėjams būtų naudinga gauti priežiūrą ir palaikymą. 4 užduotyje (žmonių santykių galia) pateikiami pavyzdžiai parodo, kaip gauti iš kitų žmonių palaikymą, kai galite išlieti jausmus, keliančius stresą.

Kokią pagalbą gali gauti švietėjai?

Kur ir kaip skirtingi švietėjai gali nukreipti savo besimokančiuosius?

Atvirumas ir gebėjimas matyti, kas vyksta mokymo įstaigoje, padės sukurti pagarbų elgesį aplinkui. Abi pusės jaus, kad su jais elgiamasi pagarbiai.

Ką darytumėte panašioje situacijoje ir kokios būtų ribos?

6 klausimas

Ar turite dar pavyzdžių, kuriuose tam tikromis priemonėmis galima susidoroti su skirtingais jausmų išraiškos būdais?

Suaugusiųjų švietėjų atsakymai

1) Kartais besimokančiojo tikslai neatitinka sugebėjimų, ir būna sunku pasakyti, kad „tu dar pakankamai gabus“. Būna dienų, kai esi paprasčiausiai pavargęs.

2) Dažnai susidūriau su besimokančiųjų smurtiniu elgesiu, o vadovai bei studentų patarėjai manęs nepalaikė ar manė, kad nebuvau pakankamai griežtas. Būtų malonu, kad vadovai palaikytų švietėjus. Iš esmės nemanau, kad turime būti apmokomi padėti besimokantiesiems su psichinėmis problemomis, o turėtume siųsti juos pas mokymo įstaigos psichologą ar studentų patarėją. Tai nėra mūsų (švietėjų) darbas būti vietoj psichologo. Pateiktuose pavyzdžiuose švietėjų jaučiamas galios trūkumas yra panašus į nežinojimą apie tai, kas išprovokuoja besimokančiuosius.

Pagalbos sau metodai

Kaip matome iš švietėjų atsakymų ir pavyzdžių, didesnis susitelkimas į emocijas gali padėti sumažinti bejėgiškumo ir vienišumo jausmą, kuris yra aiškus iš švietėjo pusės. Tačiau tai taip pat gali susilpninti vidinį konfliktą ir gėdos jausmą, kuris kyla, kai tampa sunku ramiai ir tinkamai reaguoti mokymosi aplinkoje, kurioje emocijos yra sustiprėjusios.

Emocijų, skirtumo tarp emocijų ir jausmų paaiškinimas, išvalgos apie pažinimo psichologiją ir pykčio valdymą yra šio vadovo tikslas, ir tikimės, kad ši informacija padės rasti bendrą kalbą su kolegomis. Tai yra priemonė, kuri padės jums ir kolegoms mokymosi aplinkoje ir kitur susitvarkyti su emocijomis.

Kita ir paskutinė vadovo dalis yra priemonių rinkinys, kuriuo norime paskatinti naudotis panašiose situacijose, reikalaujančiose susidoroti su emocijomis.

Pasirinkome 10 užduočių ir pratimų, kur vieni yra naudingi nusiraminti po konflikto, kiti - apmąstyti situaciją, tretieji yra nukreipti į savijautą ir kūno gebėjimą jausti skirtingas emocijas. Tikimės, jie bus naudingi.

Ką darytumėte panašioje situacijoje?

Užduotys ir pratimai

1. Kvėpavimo pratimas

Reikmenys: Popieriaus lapas (pvz., lipnus lapelis)

Tikslas: Atpalaiduoti įsitempusį kūną, sumažinti širdies ritmą ir pagerinti gebėjimą susikaupti. Šis pratimas taip pat gali padėti švietėjams ir besimokantiejiems labiau suprasti savo emocinę būklę ir sureguliuoti savo nervų sistemą.

Paprašykite dalyvaujančiųjų užsirašyti ant lapelių:

- Įkvėpkite
- Sulaikykite kvėpavimą
- Iškvėpkite
- Sustokite
- Stebėkite kūno pakitimus.

Nurodymai:

1. Instruktorius paaiškina, kad pratimas yra apie tai, ką visi puikiai sugebame: kvėpuoti!
2. Padiskutuokite, kaip kvėpuojame įvairiose situacijose (pvz., kai bėgame, miegame, esame susinervinę ir t. t.).
3. Instruktorius paaiškina šio pratimo tikslą, t. y. suprasti savo kūno būklę ir pakitimus. Tai gali padėti vėliau keisti savo kūno būklę, labiau atsipalaiduoti, susikaupti ir geriau reaguoti į skirtingas situacijas.
4. Instruktorius parašo tuos penkis žodžius ant A4 formato lapo, pakabina ant sienos ir paprašo dalyvių susikonzentruoti į savo kvėpavimą 2 minutėms, naudojantis šiais penkiais punktais. Dalyviai gali pasilikti ir savo lapą, kuriame užsirašė punktus.
5. Po 2 minučių instruktorius toliau veda pratimą: „Ikvėpkite (skaičiuoja 1, 2, 3), sulaikykite (1, 2), iškvėpkite (1, 2, 3), sustokite, stebėkite.“ Pakartokite pora kartų (pvz., 2 minutes).
6. Šį pratimą galima naudoti reguliariai. Jums tereikia poros minučių (pvz., kai sėdite prie stalo).

Dressler & Obel,
2017 Levine, &
Kline, 2006

2. Atpalaiduojanti saugios vietos vizualizacija

Šio pratimo tikslas – padėti jums (ar besimokantiesiems) atpalaiduoti protą, kai jaučiate stresą. Tikslo įgyvendinimą apima šie punktai:

- Sukurti saugumo ir kontrolės jausmą.
- Žvelgti į neigiamus dalykus ir emocijas gyvenime labiau iš teigiamos perspektyvos.
- Stiprinti neuronus. Protą galime keisti viską pakartodami. Taip pat kaip ir kartodami išmokstame naujų dalykų ir taip tobulėjame, galime mokytis jaustis gerai ir nuraminti protą. Kuo daugiau treniruosis apsilonkydami savo įsivaizduojamoje ypatingoje vietoje, tuo lengviau bus pasiekti ramybės būseną. Po kiek laiko vien prisiminus šią ypatingą vietą pajausime ramybę, saugumą ir kontrolę – neprireiks net vizualizacijos scenarijaus.

Saugios vietos vizualizacijos nurodymai:

- Pirmiausia patogiai įsitaisykite ramioje vietoje, kurioje jums niekas netrukdytų, ir kelioms minutėms susitelkite į savo kvėpavimą, užmerkite akis, pajauskite kūno įtampą ir su kiekvienu iškvėpimu vis labiau atsikratykite tos įtampos.
- Įsivaizduokite vietą, kurioje jaučiate supančią tylą, ramybę ir saugumą. Tai gali būti vieta, kurioje anksčiau lankėtės ar kur norėtumėte nuvykti, matėte nuotraukoje ar tiesiog rami vietovė, kurią sugebate įsivaizduoti.
- Apsidairykite aplink tą vietą, atkreipkite dėmesį į spalvas ir formas. Ką dar pastebite?
- Dabar išgirskite supančius garsus arba netgi tylą. Tuos garsus, kurie yra toli ir kurie arti. Tuos, kurie yra aiškesni ir kurie mažiau girdimi.
- Pagalvokite, ar užuodžiate ten esančius kvapus.
- Atkreipkite dėmesį į odos pojūčius – ar jaučiate žemę po kojomis, temperatūrą, oro srautą, bet ką, ką galite paliesti.
- Pajauskite jūsų kūnui malonius fizinius pojūčius, kol mėgaujatės šia saugia vieta.
- Dabar, kol esate savo ramioje ir saugioje vietoje, galite duoti jai pavadinimą, susidedantį iš vieno ar kelių žodžių, kuris prireikus padėtų sugrąžinti vaizdą atgal.
- Galite ten dar pabūti ir pasimėgauti ramybe. Vietą galite palikti kada norite, tiesiog atsimerkite, grįžkite į realią aplinką ir būkite budrus čia ir dabar.

Carol, 2009

3. Kibiras rankoje

Kartais bendraujant su kitais gali būti sunku suprasti juos ir jų emocijas reakcijas – tiek teigiamas, tiek neigiamas. Tarkime, kad susidūrėte su žmogumi, kuris yra labai piktas ir ant jūsų rėkia. Pirminė reakcija gali būti, kad elgsitės taip pat – norėsite rėkti atgal. Šiuo atveju patiriate tokias pat emocijas ir atitinkamai reaguojate. Todėl jūs nesugebėsite susivaldyti ir suvokti to žmogaus poreikių.

Dabar įsivaizduokite, kad turite rankoje kibirą, kurį naudojate, kad įdėtumėte į jus mėtomus žodžius ir emocijas. Įmanoma, kad dabar labiau suprantate tą žmogų. Ši vizualizacija gali padėti išlikti ramiau ir suvokti, kad kito žmogaus emocijos ir reakcijos nėra jūsų pačių, todėl neturėtumėte jų priimti asmeniškai. Leiskite žmogui reaguoti, tačiau viską meskite į savo kibirą.

Carol, V. (2009). Relaxing Safe Place Imagery. Gauta iš: <https://www.getselfhelp.co.uk/docs/SafePlace.pdf>, Rugspjūtis 2018.

Dressler, M. & Obel, C. (2017). Vredeshåndtering for unge: Forstå og håndter følelserne i fællesskab. Frydenlund: Balto, Lithuania

Levine, P. A. & Kline, M. (2012). Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing. North Atlantic Book: Berkeley, Calif.t

4. Žmonių santykių galia

Žmonių santykiuose pasitaiko atvejų, kai išliejame susikaupusius jausmus. Tai reiškia, kad artimi žmonės, kuriais pasitikite ir kurie jūsų nekritikuoja, išklauso ir paskiria laiko bei suteikia pozityvias emocijas.

Artimus žmones galime rasti keliuose socialiniuose lygiuose:

- Šeimos nariai, giminės
- Draugai, pažįstami, kaimynai
- Paramos, pagalbos sau ir bendraminčių grupės
- Specialistai (patarėjai, psichologai, socialiniai darbuotojai, psichoterapeutai ir t. t.)

Kalbėjimasis apie savo problemas su šiais žmonėmis gali padėti, ir nebūtina atrasti konkretaus sprendimo – galimybė išsikalbėti jau yra sprendimo būdas. Problemų išsipasakojimas sumažina įtampą ir stresą. Pasidalinę patirtomis nemaloniomis emocijomis ir neramiomis mintimis beveik visada jausitės geriau ir „lengviau“.

Sugalvojome 5 žingsnius, kurie žmonių santykių galiai suteiks gyvumą.

1. Supraskite savo emociją. Pagalvokite, ar ji yra naudinga, ar žalinga.
2. Pagalvokite, su kuo galite susisiekti. Tai yra žmogus, kuris gali nešališkai išklausti jūsų istoriją.
3. Susitikite ar susiskambinkite su šiuo žmogumi.
4. Atvirai pakalbėkite.
5. Baigus svarbu paskirti šiek tiek laiko sau ir apgalvoti savo dabartines emocijas prieš grįžtant į savo kasdienę veiklą.

Jurčenko, A. (2018). Fiziškai un garīgi vesels cilvēks – laimīgs cilvēks. Semināra materiāli. Gauta iš:

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evolution-the-self/201404/6-virtues-and-6-vices-venting>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/201404/the-do-s-and-don-ts-emotional-ventilation>

5. Kūno terapija

Galite pastebėti, kad bet kokia fizinė įtampa prasideda nuo emocinio pasipriešinimo – negalėdami išreikšti jaučiamos emocijos ar neigdami dabartinę emocinę būseną. Stipri emocinės įtampos energija sukuria įtampą kūno raumenyse, ir jeigu į tai nebus kreipiamas dėmesys, viskas gali virsti į fizinę sveikatos problemą ar ilgalaikius simptomus. Todėl yra svarbu suprasti, ką jaučiate. Jeigu jums sunku atsikratyti sunkių emocijų, susikoncentruokite į tą įtampą ir leiskite kūnui jos atsikratyti.

Norime pasiūlyti jums (ar besimokantiesiems) 3 kūną atpalaiduojančius pratimus. Susitelkę į tam tikras kūno dalis galite perkelti dėmesį nuo mąstymo ir emocinio susierzinimo į vidinę kūno energiją. Naudodami šiuos pratimus atsipalaiduosite, sumažinsite įtampą ir netgi užmegzkite ryšį su vidiniu kūno pasauliu: meilės, harmonijos ir džiaugsmo emocija ir jausmu. Po kiek laiko vis labiau jausite kūną ir gebėsite lengvai sau padėti.

Intensyvus žiovulys

Šio pratimo tikslas – padėti jums (ar besimokantiejiems) atsipalaiduoti, nusiraminti ir įveikti stresą bei nerimą. Kvėpavimas žiovaujant atpalaiduoja raumenis, padidėja deguonies kiekis ir kūnas aprūpinamas energija.

Nurodymai:

1. Pradėkite porą kartų lėtai ir giliai įkvėpdami.
2. Plačiai išsižiokite taip atpalaiduodami žandikaulį.
3. Pakartokite kelis kartus ir tada iškvėpdami giliai atsiduskite.
4. Nusišiovaukite. Po maždaug keturių ar penkių netikrų nusišiovavimų pradėsite žiovauti iš tikrųjų.
5. Atkreipkite dėmesį, kas vyksta burnoje, gerklėje, krūtinėje ir pilve. Nenustebkite, jei pradėtų ašaroti akys.
6. Atpalaiduokite žandikaulį. Atpalaiduokite veido raumenis.
7. Pakartokite žiovulį 10 kartų. Darykite kelių sekundžių pertraukas.
8. Leiskite sau žiovaujant ištiesti rankas ir pečius.
9. Dabar tiesiog atsipalaiduokite ir kvėpuokite natūraliai. Jei jaučiate svaigimą ar nesiorientuojate aplinkoje, tuomet sustokite, prisėskite ir pailsėkite. Jei buvote ypač įsitempę ar sunerimę, žiovulys gali užtrukti ir iki pusvalandžio. Tai reiškia, kad smegenims reikia gerinti kraujo apytaką ir nervų sistemos darbą. Mėgaukitės žiovuliu, nes tai malonumas jūsų užimtoms smegenims.

Spagečiai

Kartais net nejaučiame, kad esame įsitempę ir kad užlaikome visą nerimą ir stresą raumenyse. Šis pratimas padės jums (ar besimokantiejiems) atrasti skirtumą tarp įtampos ir atsipalaidavimo, kurio idėja – virti ir nevirti spagečiai. Jūsų kūnas atsikratys įtampos, nuramins emocijas ir atitrauks nuo įkyrių minčių.

Nurodymai:

1. Šiam pratimui atsisėskite į patogią kėdę.
2. Dabar įsivaizduokite, kad esate **nevirti spagečiai**. Suspauskite abu kumščius ir rankas, kojas ir pilvą ir kiek įmanoma įtempkite visą kūną, kad negalėtumėte susilenkti. Būkite įsitempę, kol suskaičiuosite iki penkių.
3. Dabar atsipalaiduokite. Vaidinkite, kad esate jau **išvirę spagečiai**. Leiskite kūnui atsipalaiduoti ir sudribti. Išleiskite visą kūno įtampą. Atpalaiduokite pečius ir pilvą, giliai įkvėpkite, atsipalaiduokite ir iškvėpkite. Įsivaizduokite, kad esate išviręs spagetis. Ar jaučiatės kur nors „neišvirę“?
4. Dabar vėl tapkite **nevirtais spagečiais**. Įtempkite visus kūno raumenis, kol būsite toks pat įsitempęs kaip nevirti spagečiai. Įtempkite net ir veidą – suspauskite visus burnos ir kaktos raumenis. Įtraukite pečius iki pat ausų. Sugniaužkite kumščius. Suspauskite užmerktas akis ir stumkitės kojomis į žemę. Būkite taip, kol suskaičiuosite iki penkių.
5. Dabar atpalaiduokite kūną. Sudribkite kaip **išvirtus spagečius**. Atpalaiduokite veidą, pečius, pilvą, rankas ir kojas.
6. Kartodami pratimą vis labiau atsipalaiduosite, todėl paskutinį kartą tapkite **neišvirusiais spagečiais** ir įtempkite kūną nuo galvos iki kojų. Išlaikykite kūną kiek įmanoma labiau įsitempusį, kol suskaičiuosite iki penkių.
7. Dabar atsipalaiduokite ir tapkite **virtais spagečiais**. Grįžkite į savo įprastą būseną.

Sunku būti įsitempus visą dieną. Jei dienos pabaigoje esate pavargę, didelė tikimybė, kad esate labai įsitempę. Kai pastebite, kad kūnas yra įsitempęs, nepamirškite, kad atpalaidavę raumenis galite jaustis kaip virti spagečiai. Kas geriau – virti ar nevirti spagečiai?

„Cook’s Hook-Up“ pratimas

Šis pratimas apjungia visą kūno energiją vienu metu ir skatina kūną judėti, kai jis yra nejudrus. Tai greita intervencija, kai patiriame stresą, kai reikia pagerinti gebėjimą susikoncentruoti ar lengvai kažką išreikšti. Šis sudėtingas rankų/ kojų/ liežuvio prie gomurio (ir jeigu stovite – pusiausvyros) susipainiojimas stimuliuoja abu smegenų pusrutulius.

Nurodymai:

1. Patogiai atsisėskite ant kėdės.
2. Uždėkite savo kairę kulkšnį ant dešinio kelio.
3. Toliau užsikabinkite už kairio kulkšnies su dešine plaštaka.
4. Tada kairę plaštaką uždėkite ant kairės kojos kulno (kai kuriems gali būti patogiau sėdėti su kulkšnimi ant kairės kojos).
5. Taip sėdėkite minutę laiko, giliai kvėpuokite, užsimerkite ir laikykite liežuvį priglaudę prie gomurio.
6. Atkryžiuokite kojas ir sudėkite rankos pirštų galiukus kartu, toliau giliai kvėpuokite minutę laiko.
7. Lėtai atsimerkite ir sukaupkite dėmesį į savijautą. Dabar tiesiog atsipalaiduokite ir kvėpuokite natūraliai.

Tolle, E. (1999). The power of now.

<https://www.healyourlife.com/5-breathing-exercises-for-instant-relaxation>

<http://www.mindfullyalive.com/blog/2016/6/16/yawning-is-the-fastest-way-to-hack-mental-stress-and-focus>

http://www.fizioterapeitiem.lv/attachments/article/119/Prata_vingr.pdf

<https://www.envolveu.com/content/dam/centene/cenpatico-u/pdfs/Child-Relaxation-Techniques.pdf>
https://youth.anxietycanada.com/sites/default/files/Tense_and_Release.pdf
http://www.options-center.com/education_center/education_handbook/Part%204/Cooks%20Hook%20Ups.pdf
<http://teachmeetireland.com/wp-content/uploads/2015/04/melissahogan.pdf>
http://www.druva.lv/files/atbalsts_visparejas_zglitibas_pedagogu_nodrosinasanai_prioritarajos_macibu_prieksmetos.doc
<https://www.audible.ca/pd/The-Power-of-Now-Audiobook/B071RX-X33T>, November 2018.

6. Kai esate pikti...

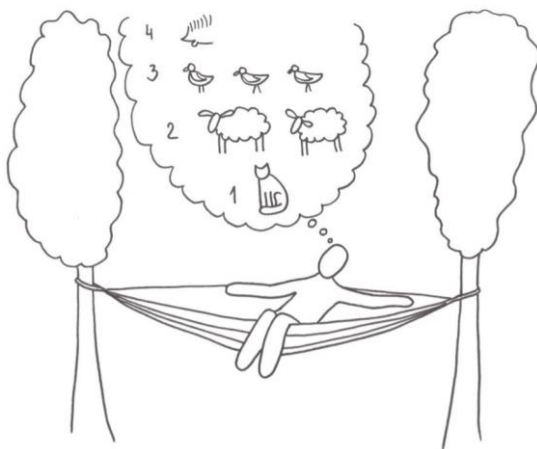
Pabandykite kelis patarimus arba patarkite, kas jums atrodo geriausia, kai reikia nukreipti dėmesį nuo supykusio besimokančiojo.

Yra keletas žingsnių, kai jaučiatės pikti:

1. Susikoncentruokite į save – atpažinkite ir leiskite sau jausti tą emociją.
2. Žinokite, kad jūsų emocijos nepadarys nieko blogo, jeigu į jas sutelksite dėmesį.
3. Pasirinkite strategiją – vidinį virsmą arba išorinę apraišką. Taip pat galite pereiti ir visą ciklą.

Vidinis virsmas – savo vidiniame pasaulyje savarankiškai keičiate emocinę būseną ir mintis.

Pirmiausia reikėtų sustoti, sumažinti jaučiamo pykčio intensyvumą, nežaloti nei kito, nei savęs. Susivaldykite.



Nusiramanimas - aš galiu...

- stebėti pykčio ženklus savo kūne – kas vyksta su mano kvėpavimu, žandikauliu, širdimi, raumenimis, balsu ir t. t.
- giliai įkvėpti 3 kartus arba kvėpuoti normaliai
- išgerti stiklinę vandens
- traukti savo pyktį
- skaičiuoti atgal nelyginiais skaičiais nuo 49: 49, 47, 45, 43 ir t. t.
- skaičiuoti gyvūnus: viena katė, dvi avys, trys vištos, keturi ežiai, penkios žirafos, šeši krokodilai...
- mintyse pasakyti abėcėlę atbulomis
- mintyse pasakyti eilėraščių ar dainos žodžius
- prisiminti, ką veikiau vakar nuo ryto iki vakaro
- kartoti raminančius žodžius, pavyzdžiui, „nusiramink...“
- prisiminti ką nors malonaus
- dainuoti arba niūniuoti
- klausytis raminančios arba garsios ir greitos muzikos
- pabūti vienas

Kai pyktis sumažėja, pasižiūrėkite į vidų ir teigiamus dalykus apie save, nes tai gali padėti pripažinti realią situaciją ir nukreipti energiją į problemos sprendimą.

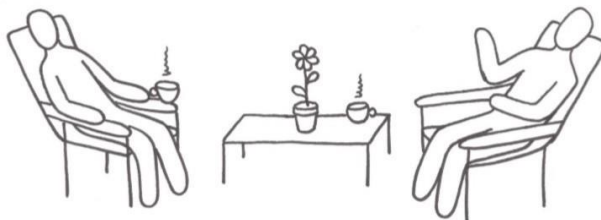


Galvojimas - aš galiu...

- bandyti suprasti, kas įvyko, kaip jaučiuosi ir kas mane supykde
- apmąstyti savo pyktį rašydamas
- pagalvoti apie savo veiksmų padarinius: „kas nutiktų, jeigu aš...“
- galvoti pozityviai: „ką gero gali duoti ši situacija?“
- galvoti „taip gali nutikti bet kam“
- galvoti „aš keičiuosi į teigiamą pusę“
- pagalvoti apie kelis situacijos sprendimo būdus
- galvoti „aš galiu“
- pagalvoti, kas man gali padėti
- galvoti „tai nėra taip blogai, palyginus su tuo, kokie nerimą keliantys dalykai vyksta pasaulyje“
- galvoti „bus lengviau išspręsti problemą, jeigu nusiraminsiu“
- galvoti „tai tik mintis, o mintį galima pakeisti“
- galvoti „kiekvieną patirtį galima paversti galimybe“
- galvoti „kiekviena mintis kuria mano ateitį“

Išorinė apraiška – emocijų būseną ir mintis keičiate padedami kitų žmonių ar aplinkos.

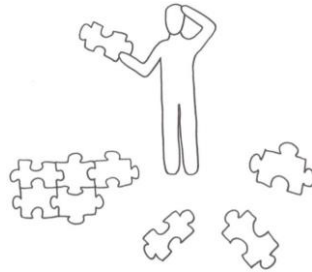
Kai pradodate aiškiai mąstyti, bendrauti ir galvoti sprendimo būdus, galima pradėti kurti planą ar spręsti konfliktą ir aptarti detales. Aiškiai mąstyti galime tada, kai aiškios yra ir emocijos.



Bendravimas - aš galiu...

- pasakyti, kas įvyko
- pasakyti, kaip jaučiuosi
- bandyti suprasti, kaip jaučiasi kiti žmonės
- kažko paprašyti
- klausti, kad suprasčiau, ką galvoja kiti
- išsikalbėti
- klausyti kitų
- atleisti
- klausti kitų, kaip jie sprendžia tokias problemas
- pradėti pokalbį pozityviai
- paskambinti draugui
- atsiprašyti
- naudoti „aš“ sakinius (apibūdinti problemą kalbėdamas apie save, paaiškinti savo jausmus ir lūkesčius, bet pagarbiai, nekaltinant kito)
- teirautis, kaip kiti sprendžia tokias problemas

Jūsų veiksmai parodys virsmo sėkmingumą. Veiksmas padės atsikratyti emocijos likučių ir atrasti bet kokią tam tinkamą būdą.



Veiksmas - aš galiu...

- skirti sau laiko apmąstymams
- surinkti daugiau informacijos
- ištaisyti padarytas klaidas
- mokytis iš padarytų klaidų
- prašyti pagalbos
- nekreipti dėmesio
- priimti tai, kas įvyko
- spręsti problemą
- pasikalbėti su įvykio dalyviu
- pasakyti savo nuomonę
- atsitraukti, nes geri santykiai yra svarbesni
- išlieti pyktį trunkdamas pagalvę ir/ ar išsiverkdamas, rékdamas ar išsikeikdamas ten, kur niekam nesukelsiu nerimo
- išeiti pasivaikščioti, pabėgioti, pasivažinėti dviračiu ar užsiimti kita mėgstama veikla
- paskambinti draugui, papasakoti, kas nutiko ir koks esu piktas

Hasson, G. (2015). Mindfulness pocketbook. Little exercises for calmer life. UK: Capstone Publishing Ltd.

Heija, L. Izdziedē sevi pats. 101 doma dzīvības spēku nostiprināšanai. SIA "Izdevniecība aplis", Rīga

Sark. (1994). Living juicy. Daily morsels for your creative soul. Berkeley, California: Celestial Arts.

Gauta iš:

<http://www.uzvediba.lv/metodologija/dusmu-kontroles-spele>

7. Rašymas

Rašymas gali būti naudingas ne tik autoriams ir skaitytojams, bet ir visiems, nes tai veikia kaip terapija. Rašymas ugdo gebėjimą stebėti savo mintis ir jausmus, ypač nesustabdomas mintis ir jausmus, kurie yra ne tokie pastebimi, kai esame streso būsenoje. Rašymas yra „pokalbis su kita sąmone“ – su „skaitytoju“ ar kita savo dalimi. Rašymas gali atvesti prie pagrindinių išvalgų. Apie tikrąjį „aš“ sužinome dabartiniu momentu.

Rašymas taip pat sukuria proto-kūno-sielos ryšį. Kai rankomis rašote tai, ką galvojate, ant popieriaus ar kompiuteriu, sukuriate stiprų ryšį tarp vidinių išgyvenimų ir kūno judesių. Savyje laikome nerimą, baimę ir prisiminimus, bet pasitelkę kūną išliekame dabartyje, gyvename kūne ir galime save išgydyti. Rašymas išlaisvina kūną nuo stresą keliančių minčių ir su tai susijusių emocijų. Yra daug būdų, kaip rašymas jums gali padėti:

1. **Laisvas rašymas.** Viskas, ką turite daryti – rašyti bet ką, kas ateina į galvą, be jokių apribojimų. Tai gali būti vaizdiniai, mintys, įvykiai, reginiai, kvapai ar garsai. Galite rašyti tai, kas vyksta dabar, kas kelia rūpestį ar skaudina. Nebūtina struktūruotai formuluoti sakinių – tiesiog viską iš savęs išrašykite. Galite rašyti ant atskirų popieriaus lapų, vėl perskaityti ir jų atsikratyti – sudeginti ar suplėšyti. Jei norite, pasilikite, kad perskaitytumėte vėliau – pasisemsite žinių ar perspektyvos.

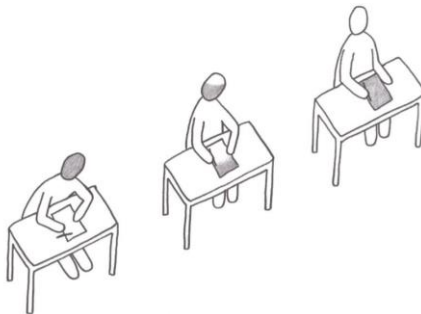
2. **Savęs vertinimo dienoraštis.** Kiekvieną dieną rašykite patiriamas emocijas – teigiamas ar neigiamas patirtis, su tuo susijusias mintis ir ko pasimokėte. Emocijų pakeitimas žodžiais padeda rasti sprendimus įvairioms problemoms ir užduotims. Įtraukite mintis ir idėjas apie tai, ko išmokote ir kaip tai padėjo augti kaip asmenybei. Geriausia yra rašyti kiek įmanoma greičiau po įvykio. Ilgai nelaukite – galite nebeatsiminti detalių! Dėl šios priežasties turėtumėte visada

turėti dienoraštį šalia savęs ir įprasti kasdien rašyti.

3. Dėkingumo dienoraštis. Nusiraminkite, giliai įkvėpkite ir paklauskite savęs – už ką esate dėkingi? Dar geriau yra rašyti tokius dalykus vieną ar kelis kartus per savaitę. Šis būdas padeda susikoncentruoti į teigiamus dalykus ir skatina žmogaus pozityvumą. Pradėkite nuo paprastų dalykų – savo kūno, draugų, šeimos, darbo ir t. t. Kad visko nekartotumėte, kiekvieną dieną ieškokite naujų dalykų, už kuriuos esate dėkingi.

4. Laiškų rašymas. Šis būdas naudingas, kai su kažkuo turite „neužbaigtą reikalą“. Galbūt norite žmogui kažką išsakyti, bet negalėjote ar daugiau nebegalėsite. Viską, ką norite pasakyti, surašykite laiške, ir jo net nebūtina siųsti. Tikslas yra aiškiau suprasti savo mintis ir jausmus, kurie yra susiję su tuo žmogumi. Tai padės atsikratyti naštos nuo pečių ir gali būti puiki vidinė iškrova. Dar vienas pratimas yra parašyti trumpą laišką artimam draugui ar mylimam žmogui. Įsivaizduokite, kad šis žmogus parašė ir paklausė: „Kaip iš tikrųjų jautiesi?“ Tai padės apgalvoti dabartinę gyvenimo padėtį, savo emocijas ir mintis.

5. Penkių minučių testas. Šis būdas jums padės, kai skubate ir negalite paaiškinti, kas vyksta ir kas negerai. 5 minutes tikslingai surašykite viską, kas yra susiję su problemine situacija – rašykite glaustai, aiškiai, per daug negalvokite. Skaitydami galite atrasti svarbių dalykų.



Gauta iš:

<https://psychcentral.com/blog/the-power-of-writing-3-types-of-therapeutic-writing/>

<https://www.mindbodygreen.com/articles/can-you-really-use-writing-as-therapy>

http://www.delfi.lv/orakuls/liec-lieta/49677487_rakstisana-ka-terapija-11-lieliskas-metodes

8. Minčių „perdirbimas“

- Kaip pakeisti mintis po akistatos su besimokančiuoju?

Parašykite, ką galvojate apie pateiktus klausimus. Ši užduotis padės besimokančiajam ir švietėjui pagalvoti apie pirmines mintis ir kaip jas „perdirbti“.

Tinkamas būdas būtų vėliau pasikalbėti apie konfliktinę situaciją.

1. Apie ką buvo kritinė situacija?
2. Pirminė reakcija ir mintys
3. Ką jautėte situacijos metu?
4. Kas įrodo, kad taip jautėtės?
5. Kas įrodo, kad mintys buvo neteisingos?
6. Kokia galėtų būti nauja ir galbūt realesnė mintis? Kaip šios mintys daro įtaką jūsų jausmams?
8. Čia galite parašyti, kaip norite reaguoti ir susitvarkyti su situacija, kai esate užvaldomas emocijų.

Kramvig, Camilla 2018: Skirta šiam vadovui, remiantis pažinimo psichologija

9. Suteikite jausmui pavidalą

Pratimas, pavadintas „Suteikite jausmui pavidalą“, buvo sukurtas ir pakoreguotas pagal knygą „Vredeshåndtering for unge“ (elgimasis su jauno žmogaus pykčiu)

Pratimo tikslas – suprasti, kaip kiekvienas skirtingai išreiškia jausmus per kūno kalbą ir veido išraiškas.

Užduotis trunka maždaug 20 minučių.

- Porose besimokantieji susitaria, kuris bus „skulptorius“ ir kuris bus „modelis“.
- Skulptorius sukuria pavidalą ir žodžiu aiškina modeliui, kaip jausmas turi atrodyti veide.
- Tada skulptorius turi atspindėti modelį, kad žmogus pamatytų, kaip jis/ ji atrodo iš šalies.
- Po to apsikeičiama vietomis.
- Toliau pateikiame keletą klausimų besimokančiųjų poroms, kuriuos turėtų aptarti po užduoties:
- Kuriuos jausmus buvo sunku išreikšti? Kuriuos lengva? Ar kūno fizinis pakitimas darė įtaką jausmui, kurį jautė modelis ir atspindys? Ar jus paveikė tas jausmas?

Vėliau galite apie tai pasikalbėti visi kartu. Idėjos jausmų apipavidalinimui:

- Laimė
- Pyktis
- Baimė
- Džiaugsmas
- Meilė
- Nerimas
- Liūdesys
- Siaubas
- Pavydas
- Nesaugumo jausmas
- Išdidumas
- Gailestis
- Pergalė
- Gėda
- Vienatvė

Besimokantieji gali sugalvoti savo jausmus ir nesinaudoti pavyzdžiais.

Kramvig, Camilla 2018: Skirta šiam vadovui, remiantis pažinimo psichologija: Dressler and Obel 2017 “vredeshåndte- ring for unge” Forlaget Frydenlund.

Literatūros šaltiniai

1. Burton, L. J., Westen, D., & Kowalski, R. M. (2016). Psychology, 4th Australian and New Zealand Edition. John Wiley & Sons
2. Gads Forlag (2010). Gads Psykologi leksikon. J. Bjerg (Red.), Finnland: Bookwell
3. Kringelbach, M. L. (2007): Emotioner og følelser i menneskehjernen. In Jensen, T. V. & Skov, M (Eds.), Følelser og kognition (pp. 75-102). Museum Tusulanum.
4. Scherer, K. R. (2005). "What are emotions? And how can they be measured?". Social Science Information. 44 (4): 693–727. doi:10.1177/0539018405058216
5. Vorobjovs, Aleksejs. Vispārīgā psiholoģija / Aleksejs Vorobjovs. - Rīga : Izglītības solī, 2000.
6. Psiholoģija : kolektīvā monogrāfija / autori: Kristīne Mārtinsons, Viktorija Perepjolkina, Maruta Ludāne...[u.c]; - Rīga : Zvaigzne ABC, 2015
7. Aswin, P., Boud, D., Coate, K., Hallet, F., Keane, E., Krause, K., Leibowitch, B., McLaren, I., McArthur, J., McCune, V. og Toher, M. (2015). Reflective teaching in higher education. London: Bloomsbury.
8. Fanghanel, J. (2007). Investigating university lecturers' pedagogical constructs in the working context. The Higher Education Academy.
9. Gasman, M. and Vultaggio, J. (2009). Diverse students groups: Teaching with a goal of inclusivity. Í M. Tight, K. H. Mok, J. Huisman og C. C. Morphew (ritstjórar), The Routledge International Handbook of Higher Education (bls. 123-131). New York: Routledge.
10. Kember, D. og Ginns, P. (2012). Evaluating Teaching and Learning. A Practical handbook for colleges, universities and scholarship of teaching. London: Routledge.
11. Relier, J. P. (2001). Influence of maternal stress on fetal behavior and brain development.
12. Biology of the Neonate.S
13. Svavarsdóttir, S. J. and Stefánsdóttir, 2017. Hversdagslega streitan. <http://www.visir.is/g/2017170829453>

14. Thomas, G. og Loxley, A. (2007). Deconstructing special education and constructing inclusion. UK: Open University Press.
15. Thomas, L. og May, H. (2010). Inclusive learning and teaching in higher education. York: Higher Education Academy. Sótt
28. maí 2017af: https://www.heacademy.ac.uk/system/files/inclusivelearningandteaching_finalreport.pdf
16. Tinto, V. (1997). Classrooms as communities: Exploring the educational character of student persistence. *The Journal of Higher Education*, 68(6), 599 – 623.
17. Your stress is my stress (2014). <https://www.mpg.de/research/stress-empathy>
18. Hasson, G. (2015). Mindfulness pocketbook. Little exercises for calmer life. UK: Capstone Publishing Ltd.
19. Gandhi, A. (2017). *The Gift of Anger and Other Lessons from My Grandfather Mahatma Gandhi*. UK: Michael Joseph an imprint of Penguin Books.
20. <http://www.uzvediba.lv/metodologija/dusmu-kontroles-spele/>
21. Bradshaw, C. (2014) Positive behavioral interventions and supports. In Slavin, R.E. (Ed.), *Classroom Management & Assessment* (pp. 99-104). Thousand Oaks, CA: Corwin.
22. Crone, D. H., & Horner, R. H. (2003). Building positive behavior support systems in schools: Functional behavioral assessment. New York: Guilford.
23. Crone, D. H., Horner, R. H., & Hawken, L. S. (2004). Responding to behavior problems in schools: The behavior education program. New York: Guilford.
24. Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*. 82. pp. 405-432.
25. Emmer, E. T. & Sabornie, E. J. (Eds.) (2015). *Handbook of classroom management* (2nd ed.). New York: Routledge.
26. Evertson, C. M., & Weinstein, C. S. (2006). Classroom management as a field of inquiry. In C. M. Evertson & C. S. Weinstein (Eds.), *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues* (pp. 3-16). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

27. Weissberg, R. P., Kumpfer, K. L., & Seligman, M. E. P. (2003) Prevention that works for children and youth: An introduction. *American Psychologist*. 58. pp. 425-432.
28. Kratochwill, T. R., DeRoos, R., & Blair, S (Gauta 2018, March). Classroom management. American Psychological Association. Gauta iš http://www.apa.org/education/k12/classroom-mgmt.aspx?_ga=2.57550696.374857011.1521196237-888099003.1521196237
29. Linsin, M. (2012, March). 5 ways to be a calmer, more effective teacher. *Smart classroom management*. Gauta iš <https://www.smartclassroommanagement.com/2012/03/10/5-ways-to-be-a-calmer-more-effective-teacher/>
30. Robinson, S. L., & Griesemer, S. M. R. (2006) Helping individual students with problem behavior. In C. M. Evertson & C. S. Weinstein (Eds.), *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues* (pp. 787-802). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
31. Shea, G. F. (1997) *Mentoring* (Rev. Ed.). Menlo Park, CA: Crisp Publications
32. Dressler and Obel 2017 "vredeshåndtering for unge" Forlaget Frydenlund.
33. Jørgensen, Per Schultz 2017 "Robuste Børn", Kristeligt dagblads forlag
34. Holmgren, Annette og Nevers, Martin, (2012) "Narrativ Praksis i skolen: Hans Reitzels forlag.

Autoriai

Gintarė Černikienė, tyrėja ir projektų vadovė VŠĮ Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras



Asta Jaseliūnienė, tyrėja ir direktorė VŠĮ Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras

Hedvig Johansdóttir, direktorė, Dugni



Karin Háskor, karjeros konsultantė Dugni

Kirsten Hundahl, MA, Vestegnen HF &



VUC

Camilla Kramvig, psichologijos pedagogė, Vestegnen HF & VUC

Jelena Lipovska, Dr.Psych.,
Valdybos narė Mācību centrs plus



Aija Centnere Mg.Psych., Mācību centrs plus
Dr. Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir,
University of Iceland, Forvarnir - Streituskóli

Anna Árnadóttir,
RightNow ehf. Research, Innovation and Skills
(RRIS)



Thorvald Finnbjornsson,
RightNow ehf. Research, Innovation and Skills
(RRIS)

NORDPLUS ADULT programos parama leidinio gamybai nesuteikia turinio patvirtinimo, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir programa nėra atsakinga už bet kokią pateiktos informacijos panaudojimą.

