

Pozityvaus mąstymo įtaka mokytojo darbe ir klasės atmosferai

Jūsų lektorius
Evaldas Karmaza

Nuoroda:

- <https://mopsis.info/seminaras-prasideda/vetrunge-2025>
- Slaptažodis - **taip**
- I dalis - gegužės 28 d.
- II dalis - gruodžio 4 d.



Ar mokytojai - pikti paukščiai?

🧠 **Nesieksime nurodyti, kaip turite galvoti.** Kiekvienas turime savo patirčių ir nuostatų – šis seminaras yra kvietimas tyrinėti, o ne įtikinti.

💬 **Tai – ne „Good vibes only“ seminaras.** Čia yra vietos tiek entuziazmui, tiek nusivylimui, tiek ironijai.

🔄 **Ieškosime alternatyvių požiūrių į tas pačias situacijas.** Kartais kitas kampas – ne geresnis, bet... naudingesnis.

🗨️ **Kviečiame į refleksiją, o ne į savigraužą.** Jei kažkuri tema užkliudo – tai galimybė sustoti, o ne save „pataisyti“.

👂 **Klausykime, kad suprastume – ne kad atsakytume.**

Mokytojų pasaulis įvairus. Leiskime jam toks ir būti. 🧑🏫

Saugumo principas: diskutuojame apie elgesį, ne apie asmenybes. Jei pasakome „kažkas taip elgiasi“, tai ne reiškia – „kažkas yra blogas žmogus“.

📌 **Humoras leidžiamas – net labai.** Bet ne kaip gynyba, o kaip kelias į lengvesnį santykį su rimtomis temomis.



Kai Suomijos žaidimų kūrėjų įmonė „Rovio“ 2009 m. ieškojo idėjos naujam žaidimui, vienas iš kūrėjų piešė juokingus, **piktais žvilgsniais žiūrinčius paukščius**. Tai buvo tik eksperimentas – „nieko rimto“. Tačiau šie piešinukai komandai taip patiko, kad buvo nutarta sukurti žaidimą apie... **piktus paukščius, kurie svaidosi į kiaules katapultomis**. Kodėl jie pikti? Nes **kiaulės pavogė jų kiaušinius**. Ir taip iš nerimtų piešinukų gimė vienas garsiausių mobiliųjų žaidimų pasaulyje. 🐔🐔

Moralas? Kartais net *pyktis* gali būti kūrybinio impulso šaltinis – svarbu, kaip jį nukreipi. 😊

Remiantis 2022 m. HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) tyrimo duomenimis, net 71 % Lietuvos paauglių nurodė, kad nėra patenkinti mokykla, kurioje mokosi. Šiuos rezultatus paskelbė tyrimo vadovas prof. Kastytis Šmigelskas iš Lietuvos sveikatos mokslų universiteto. Nors šis rodiklis yra šiek tiek geresnis nei HBSC tyrime dalyvaujančių šalių vidurkis (75 %), tendencija išlieka neraminanti.

<https://ismu.lt/bemaz-pusei-lietuvos-vaiku-ir-paaugliu-stinga-seimos-palaikymo-socialines-geroves-rodikliai-prasteja/>

📊 Kur slypi negatyvumo „spąstai“?

Neigiamas požiūris į mokyklą dažnai formuojasi ne tik dėl objektyvių aplinkybių, bet ir dėl suaugusiųjų – ypač mokytojų – nuostatų bei emocinio tono. Kai pedagogai dažnai reiškia nusivylimą ar nepasitenkinimą, mokiniai tai perima kaip normą, o tai gali lemti:

- **Emocinį paveldimumą:** Mokiniai perima suaugusiųjų emocinį toną, formuodami savo požiūrį į mokyklą.
- **Savijgyvendinančią pranašystę:** Neigiamos nuostatos gali lemti elgesį, kuris patvirtina šias nuostatas, pavyzdžiui, mažesnę įsitraukimą ar motyvacijos stoką.
- **Kolektyvinį skepticizmą:** Kai neigiamas požiūris tampa dominuojančiu kolektyve, jis gali slopinti iniciatyvą ir inovacijas.

“Ar norite į mokyklą?”



Nerijaus Mačiulio įžvalgos apie Lietuvos ekonomikos augimą

1.

Pramonės augimas: „Valstybės duomenų agentūros duomenimis, apdirbamoji gamyba palyginamosiomis kainomis (pašalinus infliacijos įtaką) per pirmuosius keturis šių metų mėnesius išaugo 7,1 procento. Dar įspūdingiau atrodo ilgesnio laikotarpio tendencija – nuo šio dešimtmečio pradžios Lietuvos gamybos apimtys išaugo net 35 procentais.“

<https://www.lrt.lt/naujienos/verslo-pozicija/692/2571732/nerijaus-maciulis-kada-issikveps-lietuvos-ekonomikos-spurtas>
2.

Darbo užmokesčio augimas: „Lietuvoje augo ir vidaus paklausa, jau devynerius metus iš eilės kasmet atlyginimai paauga po beveik 10 procentų.“

<https://www.tv3.lt/naujiena/verslas/nerijaus-maciulis-apie-2025-uosius-daugeliu-lietuviu-metai-bus-geriausi-nei-kada-nors-turejo-n1388147>
3.

Eksporto konkurencingumas: „Pagrindinė priežastis – Lietuvos eksportuotojų konkurencingumas. Mes turime labiau diversifikuotą gamybą. Kalbant apie eksporto rinkas, mes nesam priklausomi vien tikai nuo Švedijos ir Suomijos. Turime bent penkias rinkas: Vokietijos, Lenkijos, taip pat ir Nyderlandų, Jungtinės Karalystės, Jungtinių Amerikos Valstijų.“

[TV3](#)
4.

Ekonomikos augimo prognozės: „Lietuvos bendrojo vidaus produkto (BVP) augimas kitąmet bus spartesnis, nei prognozuota – sieks 2,8 proc., o antrąjį šių metų pusmetį augs 2,2 proc., skaičiuoja „Swedbank“. Anot banko vyriausiojo ekonomisto Nerijaus Mačiulio, šis augimas bus didžiausias tarp Baltijos šalių.“

<https://www.lrt.lt/naujienos/verslas/4/2347315/maciulis-apie-salies-ekonomikos-augima-bus-sparciausias-tarp-baltijos-saliu?srsltid=AfmBOorneYqiAcr0fSdmns7k2iw9Q0P32xSfOYpTfUG-0IH3GBkbC42>



LIETUVOS PEDAGOGŲ ASOCIACIJŲ VADOVŲ TARYBA

Tarybos nariai-asociacijų vadovai/prezidentai:

Lietuvos anglų kalbos mokytojų asociacijos, Lietuvos biologijos mokytojų asociacijos, Lietuvos chemijos mokytojų asociacijos, Lietuvos dailės mokytojų asociacijos, Lietuvos fizikos mokytojų asociacijos, Lietuvos etikos mokytojų asociacijos, Lietuvos etinės kultūros ugdymo sąjungos, Lietuvos geografijos mokytojų asociacijos, Lietuvos informacinių mokytojų asociacijos, Lietuvos istorijos mokytojų asociacijos, Lietuvos kalbų pedagogų asociacijos, Lietuvių kalbos ir literatūros mokytojų sąjungos, Klasikų asociacijos, Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos, Lietuvos matematikos mokytojų asociacijos, Lietuvos muzikos mokytojų asociacijos, Lietuvos prancūzų kalbos mokytojų ir dėstytojų asociacijos, Lietuvos Respublikos rusų kalbos (užsienio kalbos) mokytojų asociacijos, Lietuvos technologijų mokytojų asociacijos, Šoko mokytojų asociacijos, „Lituanių samboris“, Lietuvos socialinių pedagogų asociacijos, Lietuvos vokiečių kalbos mokytojų asociacijos.

Lietuvos Respublikos Prezidentui
Lietuvos Respublikos Seimo Švietimo ir mokslo komiteto Pirmininkai
Lietuvos Respublikos Švietimo, mokslo ir sporto Ministeri
Nacionalinės švietimo agentūros Direktoriui

2024 m. lapkričio 21 d. vykusio Lietuvos pedagogų asociacijų vadovų tarybos susirinkimo

VIEŠAS KREIPIMASIS
DĖL UGDYMO TURINIO KAITOS IR ŠVIETIMO STRUKTŪRINIŲ REFORMŲ

Būdami aktyviais Lietuvos švietimo sistemos dalyviais ir stebėdami procesus, vykstančius visame švietimo lauke, matome ir vertiname pozityvius pokyčius, kurie pasiekti bendromis šį valstybės sektorių kuriančių institucijų, organizacijų bei mokytojų pastangomis.

Atstovaudami įvairiems bendrojo lavinimo mokyklos mokomiesiems dalykams išreiškiame susirūpinimą ir nuogąstavimus dėl daugiausia nerimo mūsų valstybės švietimo sistemoje keliančių dalykų ir raginame Lietuvos Respublikos Prezidentūrą, Lietuvos švietimo, mokslo ir sporto ministeriją, Nacionalinę švietimo agentūrą nedelsiant imtis priemonių spręsti klausimus, kurie grąsina rimtomis pasekmėmis šios ir ateities kartų mokiniams, pedagogų bendruomenei bei visai švietimo sistemai.

1. Ilgalaikis Mokytojo profesijos prestižo temos eskalavimas, neapsvarčius šio klausimo ir neapsibrėžus aiškių kriterijų, diskredituoja patį tikslą ir daro didžiulę žalą mokytojo profesijai. Akivaizdžiai stinga pasitikėjimo mokytojais ir jų atliekamu darbu. Šiūlome organizuoti plataus atstovavimo šių klausimų aptarimą.

2.

Mokytojai yra sunerimę, kad metai iš metų nesprendžiama darbo krūvio mokyklose problema. Nuo seno paveldėta sistema, kurioje tik kai kurie mokomieji dalykai turi privilegijų, visiškai nedera šiuolaikiniam požiūriui į ugdymo proceso organizavimą. Tai pasakytina apie laborantų etatų poreikį gamtamoksliniams dalykams, padėjėjų poreikį, klasių skaidymą į du pogrupius, apmokėjimą už mokinių darbų vertinimą ir kt. Rimta problema išlieka etatinio apmokėjimo tvarka, kuri yra ydinga, nes tokiu pačiu krūviu dirbantys, tą pačią kvalifikaciją turintys mokytojai gauna nevienodą atlyginimą skirtingose mokyklose, skiriasi jų etato sandara. Aiškaus ir sąžiningo mokytojų atžvilgiu reglamentavimo trūkumas kelia daugelio mokytojų nepasitenkinimą. Apgailestaujame, bet nuvertintas ir vienas pagrindinių mokytojo darbų – mokinių auklėjimas. Nors klasės auklėjimas įvertintas valandomis, tačiau jos visiškai neadekvačios realiai tam darbiui reikalingam laikui. Daugelyje mokyklų spūčiai perteklinių biurokratinių darbų, kurie atitraukia mokytojus nuo pagrindinės pareigos – mokinių mokymo. Šiuos dalykus reikia nedelsiant koreguoti ir pergalvoti visą sistemą.
3.

Akivaizdu, kad demografinės problemos daro didžiulį poveikį mokinių skaičiui mokyklose. Šiūlome visais lygiais apsvarstyti mokyklų tinklo problemą, įvertinant ne tik dabartinę situaciją, bet žvelgiant sistemškai į ateitį.
4.

Skubotai įgyvendinama ugdymo turinio atnaujinimo reforma kelia nemažai iššūkių daugeliui Lietuvos mokyklų ir reikalauja neatidėliotino jos peržiūrėjimo ir įvertinimo. Visiškai nesuprantamas ir, mūsų žiniomis, precedento Europoje neturintis atvejis, kai Lietuvos valdžia, siekianti būti gerovės valstybe, neišgali mokinių aprūpinti naujaisiais vadovėliais, sporto, technologijų ir kitoms ugdymo reikmėms reikalingomis priemonėmis, o mokytojų – metodine literatūra. Būtina nedelsiant gerokai indeksuoti Mokytojų priemonių finansavimo krepšelį, kuris beveik penkiolika metų buvo pamirštas. Už didžiules ES lėšas įgyvendinami NSRF projektai yra fragmentiški, neretai ir nekokybiški, dėl to pedagogų bendruomenė negali jais pasikliauti kaip pagrindiniais informacijos šaltiniais. Raginame skatinti kryptingus didaktinius tyrimus, pateikti statistika pagrįstas išvadas, padėsiančias priimti sprendimus, labiau atitinkančius mokytojų lūkesčius.
5.

Cunamio greičiu artėjanti katastrofa – mokytojų trūkumas mokyklose. Uždarus Lietuvos edukologijos universitetą per pastarąjį laikotarpį, nepaisant pažadų ir lozungų, taip ir nepavyko sukurti mokytojų rengimo sistemos, kuri duotų akivaizdžių rezultatų ir suteiktų švietimo sistemai stabilumo. Būtina prisiminti politinę atsakomybę ir kurti veiksmias strategijas padėčiai gerinti.
6.

Nepakankama ir sparčiai besikeičiančio pasaulio tempo neatitinkanti galime laikyti mokytojų kvalifikacijos kėlimo tvarką mūsų šalyje. Mažėjant pedagogų savivaldybėse, esama tvarka mokytojų nebeteikina. Būtina suteikti nedelsiant spręsti šią problemą.
7.

Rimta Lietuvos švietimo problema tampa įtraukusis ugdymas, kuris yra nekvėstuojamas, tačiau Lietuvos švietimo sistema tam nepasiruošė deramai, nepaisant

Lietuvos pedagogų asociacijų vadovų tarybos kreipimasis (2024.11.24)

Tai viešas kreipimasis į aukščiausius šalies vadovus (Prezidentą, Seimo Švietimo komitetą, Švietimo ministrą, NSA direktorių) dėl ugdymo turinio kaitos ir švietimo struktūrinių reformų.

- daugybės milijonų eurų, kurie investuoti į pasirengimą. Daug priimtų sprendimų yra ydingi, diskredituoja šią idėją ir pasitarnauja naujoms problemoms švietimo sistemoje atsirasti.
8. Antri metai įgyvendinama valstybinių brandos egzaminų reforma bei akivaizdūs turinio pokyčiai 11–12 klasių programose išbalansuoja vidurinio ugdymo sistemą. Gimnazijoms iškyla sunkumų suderinti mokiniams tenkančią pamokų krūvį 11–12 klasėse, beveik neįmanoma užtikrinti, kad mokiniai galėtų pasirinkti ir išlaikyti antrąją užsienio kalbą. Dirbdami pagal atnaujintas programas tam tikrų mokomųjų dalykų mokytojai susiduria su didaktiškai nepagrįstais sprendimais, taip pat daug neišskumų kelia valstybinių brandos egzaminų struktūra ir turinys. Daugelio dalykų mokytojus neramina egzaminų užduočių kokybė ir kasmet fiksuojamos klaidos. Tai reiktų nedelsiant atvirai aptarti su dalykų mokytojų bendruomenėmis ir kuo skubiau priimti atitinkamus sprendimus.
9. Nevaldomu procesu Lietuvos mokyklose pamažu tampa visagalės mokinių ir tėvų teisės, privalomas mokytojų paklusnumas, nesuvaldomas naudojimas telefonais mokyklose. Dėl šių įtampų prastėja psichologinė-emocinė aplinka mokyklose, daugelis mokytojų vis labiau nusivilia savo darbu, jiems vis dažniau reikia psichologinės pagalbos, akivaizdus nemažos dalies mokytojų profesinis perdegimas. Būtina nedelsiant aptarti ir patvirtinti mokinių, mokytojų ir tėvų elgesio kodeksą, kuris aiškiai reglamentuotų ne tik teises, bet ir pareigas. Pastarojo meto incidentai reikalauja skubaus sprendimo dėl mokytojų draudimo nuo nelaimingų atsitikimų darbo vietoje.
10. Pasiskome už tai, kad nei viena švietimo reforma Lietuvoje negalėtų būti įgyvendinama be mokytojų, kurie turės įgyvendinti kitų sumanymus ir vizijas, pritarimo. Esame kategoriškai prieš formalų bendravimą su mokytojų asociacijomis, todėl kviečiame kurti tvarkingą ir ilgalaikę tokio bendradarbiavimo sistemą.

Mes, Lietuvos mokytojų asociacijų vadovai, nuogąstaujame, kad ugdymo turinio, brandos egzaminų, įtraukiojo ugdymo reformos, taip pat demografiniai iššūkiai klibina egzistencinius švietimo sistemos pagrindus ir jau kelia daug socialinių ir ekonominių problemų visuomenėje.

Nepaisant iššūkių, kurių dalyviai visi esame, mes pasirenge konstruktyvią dialogą, galinčiam padėti įveikti krizę švietimo sistemoje ir pasukti reformų įgyvendinimą teigiama kryptimi.

Esame įsitikinę, kad būtina, jog tolimesniai švietimo klausimų sprendime teisiškai ir fiziškai dalyvautų mokytojų asociacijų deleguoti atstovai, kurių bendradarbiavimas su Lietuvos Prezidentūra, Lietuvos Respublikos Seimu, ŠMSM, NSA ir kitų institucijų specialistais užtikrintų sėkmingą švietimo sistemos reformavimo siekių praktinį įgyvendinimą. Tokiu būdu būtų įgyvendintas bet kuriai demokratiškai valstybei būtinas dialogas, garantuojantis valdžios ir piliečių sąveiką.

Kaip du skirtingi pasauliai

Per pastaruosius tris dešimtmečius Lietuva pasiekė reikšmingų ekonominių laimėjimų: augo bendrasis vidaus produktas (BVP), didėjo darbo užmokestis, mažėjo nedarbas. Tačiau šie teigiami ekonominiai rodikliai ne visada atspindi gyventojų psichologinę gerovę ar nuostatas.



Ekonomikos augimas

Lietuvos ekonomika pastaraisiais metais demonstravo augimą. Pavyzdžiui, 2023 m. rugsėjo mėn. Lietuvos banko apžvalgoje nurodoma, kad realusis BVP šalyje augo, nors ir lėčiau nei anksčiau prognozuota. Darbo užmokestis taip pat didėjo, o nedarbo lygis išliko žemas. [Lietuvos Bankas](#)



Psichologinė gerovė ir nuostatos

Nepaisant ekonominio augimo, gyventojų psichologinė gerovė ne visuomet gerėja. Lietuvos sveikatos apsaugos ministerijos duomenimis, šalyje išlieka aukštas savižudybių skaičius, didelis alkoholio vartojimas ir žemas psichikos sveikatos raštingumo lygis. Pagal socialinio kapitalo indeksą, matuojantį visuomenės darną per gyventojų pasitikėjimą vieni kitais, bendradarbiavimą ir tarpusavio pagalbą, Lietuva tarp 156 pasaulio šalių užima tik 144 vietą. [Sveikatos apsaugos ministerija](#)



PASIŽIŪRĖKIME ATIDŽIAU



Susipažinkite su Vytautu

Tipinės Vytauto frazės mokytojų kambaryje:

"Šitie vaikai dabar visiškai nemoka rašyti. Anksčiau bent jau rašybos klaidas darydavo, o dabar net sakinių sudaryti nemoka..."

"Kas iš tų technologijų - tik smegenis gadina. Mano laikais su knyga ir sąsiuvinio užaugom normalūs žmonės."

"Tėvai visiškai paleido vadžias. Anksčiau būdavo ateina į susirinkimą, išklauso - ir problema išspręsta. O dabar visi teisių žino, bet pareigų - nulis."

Jo komentarai internete:

"Švietimo sistema žengia į dugną. Reformos tik ant popieriaus, realybėje - chaosas."

"Kam to reikia - leisti telefonus į pamokas? Tik dėmesį blaško. Va anksčiau..."

"Šiuolaikiniai vaikai nemoka koncentruotis ilgiau nei 5 minutes. Viskas jiems turi būti greitai ir lengvai. Kur mes ritamės..."

Leiskite jums pristatyti Vytautą, 54 metų lietuvių kalbos mokytoją su 30 metų pedagoginio darbo stažu.

Vytautas pradėjo dirbti mokykloje dar sovietmečio pabaigoje. Jis prisimena laikus, kai mokiniai "tikrai mokėsi", "gerbė mokytojus" ir "turėjo vertybes". Dabar jis jaučiasi tarsi įstrigęs laike, nesuprantantis šiuolaikinių mokinių ir nuolat lyginantis dabartį su idealizuota praeitimi.



Susipažinkite su Gabriele

Pristatau Gabrielę, 28 metų anglų kalbos mokytoją, kuri prieš 4 metus baigė pedagogikos studijas ir dabar dirba miesto gimnazijoje.

Jos pesimizmas ir negatyvizmas sklinda iš visai kitų šaltinių nei Vytauto:

"Nežinau, kiek dar tversiu šitoje sistemoje. Dirbu už centus, o reikalauja kaip iš kosmonauto. Vakar iki vidurnakčio rašiau ilgalaikius planus - ir kam? Kad kažkoks biurokratas turėtų ką į stalčių įsidėti?"

Jos tipinės frazės mokytojų kambaryje:

"Ai, ką čia stengtis - vis tiek niekas nepasikeis. Padarysiu minimaliai, kad tik atstotų."

"Jūs matėt mano atlyginimą? Už tokius pinigus dar nori, kad aš po pamokų su vaikais projektus daryčiau? Juokingi jūs..."

"Visi kalba apie pašaukimą, bet už pašaukimą nuomos nesusimokėsi. Eisiu į korporaciją dirbti, bent jau normalų atlyginimą gausiu."

Jos komentarai socialiniuose tinkluose:

"Dar viena 'revoliucinė' reforma. Įdomu, kiek šįkart popierių reikės pripildyti, kad niekas realiai nepasikeistų?"

"Kaip gražu - vėl naujos programos, vėl nauji reikalavimai, o atlyginimas tas pats. Ačiū, bet ne ačiū."



Aptarkime

Vytautas yra įstrigęs užburtame rate: jo negatyvus požiūris skatina konfliktus su mokiniais, o šie konfliktai tik sustiprina jo įsitikinimą, kad **"viskas blogai"**. Nors jis turi daug žinių ir patirties, **jo pesimizmas neleidžia jam efektyviai perduoti šių žinių šiuolaikiniams mokiniams.**

Jo kolegos jau priprato prie jo nuolatinio murmėjimo ir dažniausiai tiesiog mandagiai linkteli galvomis, kai jis pradeda savo tiradas apie "šiuolaikinį jaunimą". **Vytautas tapo savotišku mokytojų kambario pesimizmo simboliu**, kurio monologai apie sisteminės problemas tapo kasdienybe.

Gabrielės pesimizmas kyla ne iš nostalgijos ar pasipriešinimo naujovėms, bet iš realių finansinių sunkumų, biurokratinės naštos ir **jauno specialisto nusivylimo sistema**. Ji jaučiasi įstrigusi tarp savo idealistinių studijų laikų įsivaizdavimų ir žiaurios realybės.

Ji nuolat **svarsto apie karjeros keitimą, bet kol kas lieka mokykloje, nes "bent jau vasarą atostogos ilgos"**. Jos pamokose jaučiamas tas pats pesimizmas - ji atlieka savo darbą techniškai gerai, bet be ugnelės ar entuziazmo, o jos bendravimą su mokiniais persmelkia subtili apatija ir nusivylimas.

Gabrielė tapo pavyzdžiu **naujos kartos pesimizmo mokykloje - kai jaunas specialistas, vos pradėjęs karjerą, jau jaučiasi išsekęs ir nusivylęs**, matydamas didžiulį atotrūkį tarp savo lūkesčių ir realybės.



Aptarkime

Jo mąstymo bruožai:

- Nuolatinis praeities idealizavimas
- Kategoriškas naujovių atmetimas
- Įsitikinimas, kad sistema ir visuomenė tik degradavo
- Negebėjimas pripažinti teigiamų pokyčių
- Polinkis kaltinti išorinius veiksnius (tėvus, technologijas, sistemą)
- Nenoras keistis ar prisitaikyti

Jos mąstymo bruožai:

- Nuolatinis finansinis nerimas ir nepilnavertiškumo jausmas
- Ciniškas požiūris į švietimo sistemą
- Išsekimas ir profesinis perdegimas dar karjeros pradžioje
- Įsitikinimas, kad jos pastangos beprasmės sisteminių problemų akivaizdoje
- Nuolatinis lyginimas su draugais, dirbančiais privačiame sektoriuje
- Negebėjimas matyti ilgalaikės perspektyvos



“Klaidžiojantis” negatyvumas ir jo poveikis

Kai mąstome apie mokytojo darbą, dažnai įsivaizduojame entuziastingą, energingą ir įkvėpiantį profesionalą. Tačiau realybėje mokytojai susiduria su daugybe iššūkių, kurie gali palaipsniui išsekinti jų vidinį pozityvumą.

Negatyvaus mąstymo spąstai yra kur kas pavojingesni, nei gali atrodyti iš pirmo žvilgsnio.

Pirmiausia, **nuolatinis negatyvumas pradeda veikti kaip save išpildanti pranašystė**. Kai mokytojas pradeda tikėtis blogiausio iš savo mokinių ar situacijų, jis nesąmoningai pradeda elgtis taip, kad šie lūkesčiai išsipildytų. Klasėje atsiranda įtampa, mokiniai jaučia mokytojo nepasitikėjimą, ir pamažu santykiai pradeda blogėti.

Emocinis išsekimas tampa beveik neišvengiamas, kai mokytojas įstringa negatyviame mąstyme. Kiekviena problema atrodo didesnė nei yra iš tikrųjų, kiekvienas iššūkis tampa dar vienu įrodymu, kad "viskas blogai". Šis uždaras ratas sekina emociškai ir fiziškai, mažina darbingumą ir kūrybiškumą.



“Klaidžiojantis” negatyvumas ir jo poveikis

Ypač sudėtinga tampa **bendrauti su mokiniais ir jų tėvais**. Kai mokytojas žvelgia į situacijas per negatyvumo prizmę, net ir paprastos komunikacijos situacijos gali virsti konfliktais. Konstruktivus dialogas tampa vis sudėtingesnis, nes negatyvus mąstymas trukdo įžvelgti kitų žmonių perspektyvas ir intencijas.

Profesinis tobulėjimas taip pat sustoja. Kai vyrauja negatyvus mąstymas, mokytojas pradeda vengti naujų iššūkių ir galimybių, nes mato juose tik potencialias nesėkmes. Baimė suklysti tampa stipresnė už norą tobulėti, ir profesinis augimas sustoja.

Negatyvus mąstymas **paveikia ir mokinių motyvaciją**. Mokiniai intuityviai jaučia mokytojo nusivylimą ir nepasitenkinimą, kas mažina jų norą mokytis ir dalyvauti pamokose. Klasėje pradeda vyrauti gynybinė atmosfera, kur klaidos tampa ne mokymosi galimybe, o dar vienu neigiamu patvirtinimu.



PIRMOJI ISTORIJA: "PERTRAUKOS RITUALAS"

Matematikos mokytoja leva pastebėjo, kad po dešimties metų darbo mokykloje jos mintys vis labiau kryo į negatyvią pusę. **Lūžio taškas** atėjo, kai vieną dieną ji pagavo save galvojant "Vėl ta pati beviltiška klasė..." Šis momentas ją sukrėtė - ji visada didžiavosi savo meile matematikai ir gebėjimu ją perteikti.

Ji nusprendė pradėti nuo mažo, bet reikšmingo pokyčio - **įsivedė "pertraukos ritualą"**. Kiekvieną pertrauką ji praleisdavo ne mokytojų kambaryje aptarinėdama problemas, bet **savo kabinete, penkias minutes skirdama tam, kad užrašytų tris teigiamus dalykus iš praėjusios pamokos. Iš pradžių tai atrodė dirbtina - kartais tekdavo ilgai galvoti, ką parašyti**. Tačiau pamažu jos protas pradėjo automatiškai ieškoti teigiamų momentų dar pamokos metu.

Po trijų mėnesių leva pastebėjo, kad jos santykis su mokiniais pradėjo keistis. **Ji pradėjo matyti galimybes, o ne problemas**. Net sudėtingiausioje klasėje ji sugebėdavo rasti ką nors pozityvaus. Metų pabaigoje jos užrašų knygelė buvo pilna mažų pergalių istorijų, o jos pamokos tapo žymiai produktyvesnės.

Įsivaizduokite istorijas



ANTROJI ISTORIJA: "MENTORIAUS PAGALBA"

Istorijos mokytojas Tomas jautėsi vis labiau prarandantis entuziazmą savo darbui. Jo pasakojimai, kurie kadaise įkvėpdavo mokinius, tapo sausi ir mechaniški. **Jis jautė, kad skęsta negatyviuose vertinimuose** apie šiuolaikinių mokinių motyvacijos stoką.

Mokyklos direktorė pastebėjo šį pokytį ir pasiūlė jam mentorystės programą su patyrusiu kolega iš kitos mokyklos. Iš pradžių Tomas skeptiškai žiūrėjo į šią idėją, tačiau **mentorius pasiūlė jam įdomų iššūkį - kiekvieną savaitę išbandyti vieną naują mokymo metodą ir stebėti ne tai, kas nepavyksta, bet tai, kas veikia.**

Pamažu Tomas pradėjo atrasti naują požiūrį į mokymą. Kai kurie eksperimentai nepavykdavo, bet užuot kritikavęs save, jis išmoko žiūrėti į tai kaip į tyrimo procesą. **Jo smalsumas ir tyrinėtojo dvasia atgimė.** Po metų jis pats tapo mentoriumi jaunam kolegai, dalindamasis ne tik sėkmės istorijomis, bet ir tuo, kaip išmoko vertinti nesėkmes kaip augimo galimybes.

Įsivaizduokite istorijas



TREČIOJI ISTORIJA: "MOKINIŲ PERSPEKTYVA"

Lietuvių kalbos mokytoja Regina jautėsi vis labiau nusivilianti savo darbu. Ji pastebėjo, kad jos komentarai mokinių rašiniuose tapo vis kritiškesni, o pagyrimų beveik neliko. **Lūžis įvyko**, kai viena mokinė po pamokos priėjo ir paklausė: "Mokytoja, ar mes iš viso ką nors darome gerai?"

Ši akimirka privertė Reginę sustoti ir permąstyti savo požiūrį. Ji nusprendė įgyvendinti **"pozityvaus grįžamojo ryšio projektą"**. Kiekvieną savaitę ji **prašydavo mokinių anonimiškai parašyti, kas jiems patiko pamokose ir ką būtų galima pagerinti. Svarbiausia taisyklė - tiek mokiniai, tiek ji pati turėjo pateikti bent du teigiamus aspektus prieš įvardindami tobulintinas sritis.**

Šis paprastas pokytis pradėjo transformuoti jos pamokas. **Ji pradėjo matyti savo darbą per mokinių akis** ir pastebėjo daug gerų dalykų, kurių anksčiau nematė. Mokiniai tapo atviresni, labiau įsitraukė į pamokas, o jų rašiniai pagerėjo. Regina suprato, kad pozityvus požiūris ne tik pagerina atmosferą klasėje, bet ir padeda pasiekti geresnių akademinių rezultatų.

Įsivaizduokite istorijas



Visos šios istorijos parodo, kad kelias į pozityvesnį mąstymą dažnai prasideda nuo mažų, bet reikšmingų pokyčių.

Svarbiausia - pradėti nuo savęs ir būti pasiruošusiam keistis. Kiekvienas mokytojas gali rasti savo unikalų būdą, kaip išsaugoti ir puoselėti pozityvų požiūrį į savo darbą ir mokinius.



Susipažinkite su Vytautu+

Tipinės Vytauto frazės mokytojų kambaryje:

- „Anksčiau vaikai daugiau skaitydavo – bet dabar jie kitaip mokosi. Ir aš mokausi su jais.“
- „Technologijos keičia pamokas, bet ne atima – jos atveria naujus būdus kalbėtis apie kalbą ir tekstus.“
- „Tėvai šiandien labai užimti, bet kai įsitraukia – būna tikrai stiprūs sąjungininkai.“

Jo komentarai internete:

- „Mokykla keičiasi, ir tai iššūkis. Bet ar kas nors sakė, kad iššūkiai – blogai?“
- „Vaikams sunku išlaikyti dėmesį? O gal mes galime išmokyti būti aktualesni?“
- „Šiandieninis jaunimas – greitas, jautrus, drąsus. Jie mane moko ne mažiau nei aš juos.“

Kas pasikeitė?

Vytautas+ kiekvieną dieną:

- Užrašo 3 gerus dalykus, nutikusius pamokose 📝
- Skiria 5 minutes ryte įkvėpti giliau ir pagalvoti, ką šiandien galiu padaryti kitaip 🌞
- Ieško stiprybių net sudėtingiausiuose mokiniuose 🔍
- Kalba su kolegomis ne tik apie problemas, bet ir apie mažas pergalės 🙌



POZITYVAUS MĄSTYMO PAGRINDAI



Dilema: sunkumai grūdina, sunkumai sužeidžia

Keletas tyrimų su šunimis ir elektros dēže, kurie nagrinėja išmokto bejėgiškumo fenomeną. Šie tyrimai buvo atlikti psichologų Martin Seligman ir Steven Maier 1960-ųjų pabaigoje ir 1970-ųjų pradžioje. Štai pagrindiniai tyrimų aspektai:

- Šunys buvo suskirstyti į tris grupes. Pirmosios grupės šunys buvo tiesiog įdėti į diržus ir vėliau paleisti. Antrosios grupės šunys gavo elektros šokus, kuriuos galėjo sustabdyti paspausdami svirtį. Trečiosios grupės šunys taip pat gavo elektros šokus, tačiau jų svirtis neveikė, todėl šokai buvo neišvengiami.
- Rezultatai: Trečiosios grupės šunys, **kurie negalėjo išvengti šokų, vėliau nebandė išvengti šokų net tada, kai tai buvo įmanoma. Jie tiesiog gulėjo ir pasyviai priėmė šokus, parodydami išmokto bejėgiškumo požymius.**

Kas yra išmoktas bejėgiškumas?

Išmoktas bejėgiškumas yra psichologinė būseną, kai asmuo ar gyvūnas, patyręs pakartotinius nesėkmingus bandymus pakeisti nemalonią situaciją, praranda viltį ir nustoja bandyti. Ši būseną atsiranda dėl nuolatinio nesėkmių patyrimo, kai individas pradeda tikėti, kad jo veiksmai neturi jokios įtakos rezultatams, ir todėl atsisako imtis veiksmų, net jei situacija pasikeičia ir atsiranda galimybė ją pakeisti.

Išmokto bejėgiškumo teorija

Išmokto bejėgiškumo teoriją pirmą kartą pasiūlė psichologas Martin Seligman. Jis atliko eksperimentus su gyvūnais, kurie parodė, kad po pakartotinių nesėkmių gyvūnai nustoja bandyti išvengti nemalonių situacijų, net jei vėliau atsiranda galimybė tai padaryti.

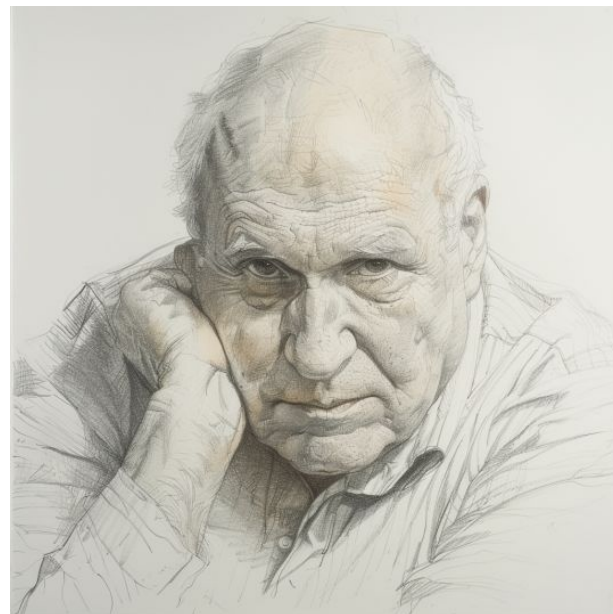


IŠMOKTAS OPTIMIZMAS PAGAL SELIGMANĄ

Kai kalbame apie pozityvų mąstymą ir optimizmą, negalime nepaminėti Martino Seligmano, kuris **iš esmės pakeitė mūsų supratimą apie tai, kaip formuojasi optimistinis ar pesimistinis požiūris**. Jo kelionė link optimizmo tyrimų prasidėjo nuo visai priešingos pusės - tyrinėjant išmoktą bejėgiškumą, kai žmonės ar gyvūnai "išmoksta", kad jų pastangos neturi prasmės.

Tačiau būtent šis atradimas nuvedė jį prie revoliucinės įžvalgos - **jei bejėgiškumo galima išmokti, vadinasi, galima išmokti ir optimizmo**. Tai tapo jo gyvenimo darbu, kuris ypač aktualus mums, mokytojams, nes mes nuolat susiduriame su situacijomis, kurios gali pastūmėti tiek į pesimizmą, tiek į optimizmą.

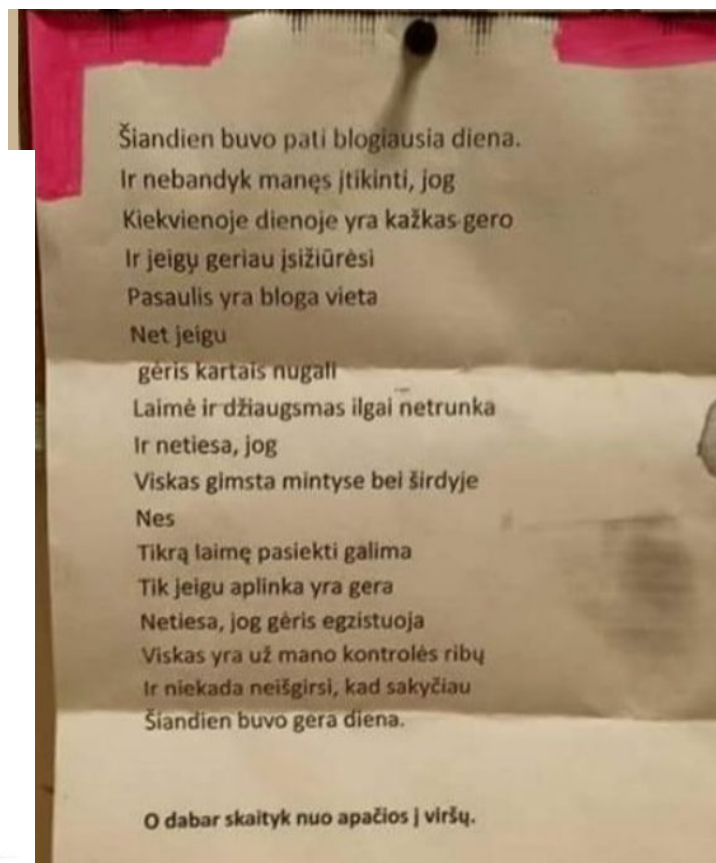
Seligmanas atrado, kad esminis skirtumas tarp optimistų ir pesimistų slypi ne jų patiriamose situacijose, bet **būde, kuriuo jie aiškina sau šias situacijas**. Jis išskyrė tris pagrindinius aiškinimo stilius: **pastovumą** (ar situacija laikina, ar nuolatinė), **paplitimą** (ar tai paveikia visas gyvenimo sritis, ar tik konkrečią situaciją) ir **personalizaciją** (ar tai asmeninė nesėkmė, ar išorinių aplinkybių rezultatas).



Klausimas Jums

Jūsų geriausia gyvenimo diena buvo ar bus?

Kaip požiūris gali keisti



Šiandien buvo pati blogiausia diena.
Ir nebandyk manęs įtikinti, jog
Kiekvienoje dienoje yra kažkas gero
Ir jeigu geriau įsižiūrėsi
Pasaulis yra bloga vieta
Net jeigu
gėris kartais nugali
Laimė ir džiaugsmas ilgai netrunka
Ir netiesa, jog
Viskas gimsta mintyse bei širdyje
Nes
Tikrą laimę pasiekti galima
Tik jeigu aplinka yra gera
Netiesa, jog gėris egzistuoja
Viskas yra už mano kontrolės ribų
Ir niekada neišgirsi, kad sakyčiau
Šiandien buvo gera diena.

O dabar skaityk nuo apačios į viršų.

Pusiau pilnos-pusiau tuščios stiklinės fenomenas

- Viskas bus gerai
- Nesidžiauk, nes tuoj bus dar blogiau
- Niekas man nesigaus
- Mano geriausios dienos jau praėjo
- Aš neverta gero gyvenimo
- Skausmas išgano
- Įvykis gali būti problema, bet gali būti ir iššūkis
- ...

Du batų pardavėjai buvo išsiųsti į Afriką, kad įvertintų rinkos galimybes. Po kurio laiko jie abu atsiuntė ataskaitas savo vadovams:

- Pesimistas: „**Nėra jokios galimybės parduoti batų čia. Niekas nenešioja batų.**“
- Optimistas: „**Tai puiki galimybė! Niekas čia nenešioja batų, todėl rinka yra visiškai atvira.**“



- Eismo spūstis: jei žmogus, patekęs į eismo spūstį, galvoja: „**Teks pastovėti mašinų spūstyje, todėl galiu atsipalaiduoti po ilgos darbo dienos besiklausydamas muzikos**“, jis jausis ramus ir atsipalaidavęs. Tačiau jei galvos: „**Kodėl važiauvau šiuo keliu? Kokia ilga mašinų eilė? Kodėl jie nejuda?**“, jis jaus pyktį ir įtampą.
- Darbo situacija: jei darbuotojas, susidūręs su sunkumais darbe, galvoja: „**Tai yra galimybė išmokyti kažką naujo ir tobulėti**“, jis bus motyvuotas ir pozityvus. Tačiau jei galvos: „**Aš niekada nesugebėsiu to padaryti teisingai**“, jis jausis bejėgis ir demotyvuotas.

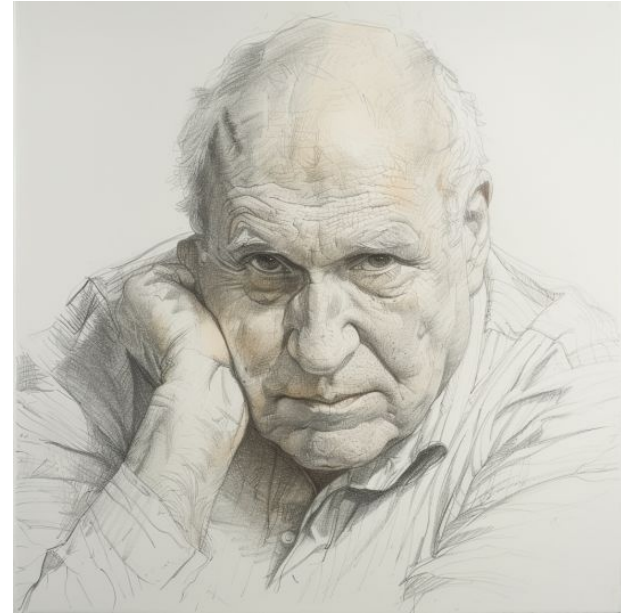
IŠMOKTAS OPTIMIZMAS PAGAL SELIGMANĄ

Įsivaizduokime situaciją klasėje - mokinys gauna blogą pažymį. Pesimistiškas mokytojas gali pagalvoti: "Jis niekada nesistengia, visi šios klasės mokiniai tingūs, aš tiesiog nesugebu jų sudominti" (pastovu, visur, asmeniškai). Optimistiškas mokytojas tą pačią situaciją interpretuos kitaip: "Šį kartą jam nepavyko, bet kitą kartą gali būti kitaip, galbūt šiai temai reikia kitokio paaiškinimo metodo" (laikina, konkrečiu, išoriškai).

ABC modelis tapo vienu iš svarbiausių Seligmano įrankių optimizmo ugdymui. A (adversity) - nepalankus įvykis, B (belief) - mūsų įsitikinimai apie šį įvykį, C (consequences) - pasekmės, kurias sukelia mūsų įsitikinimai. Vėliau jis pridėjo D (disputation) - gebėjimą ginčytis su savo pesimistinėmis mintimis, ir E (energization) - energiją, kuri atsiranda, kai pavyksta pakeisti požiūrį.

Ypač svarbu suprasti, kad **optimizmas nėra naivus pozityvumas**. Seligmanas pabrėžė "lanksčiojo optimizmo" svarbą - tai gebėjimas realistiškai įvertinti situaciją, bet kartu išlaikyti tikėjimą galimybe ją pakeisti. Mokytojo darbe tai ypač svarbu, nes mes turime būti ir realistai, ir optimistai vienu metu.

Seligmano tyrimai parodė, kad **optimistiški mokytojai ne tik patys jaučiasi laimingesni, bet ir pasiekia geresnių rezultatų su mokiniais**.



IŠMOKTAS OPTIMIZMAS PAGAL SELIGMANĄ

- **ABC modelis**
(Adversity-Belief-Consequences:
įvykis-interpretacija-pasekmės)
- **Aiškinimo stiliai** (Kaip mes aiškiname sau
įvykių priežastis: asmeniškai/globaliai,
pastoviai/laikiniai)
- **Ginčo technika** (Gebėjimas ginčytis su savo
pesimistinėmis mintimis ir rasti alternatyvias
interpretacijas)
- **Energijos nukreipimas** (Dėmesio sutelkimas
į tai, ką galime kontroliuoti ir keisti, o ne į tai,
kas už mūsų kontrolės ribų)

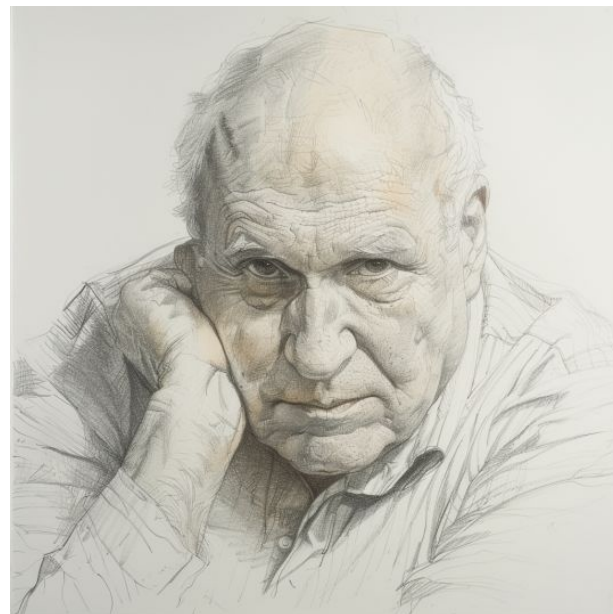


Komponentas

Turinys

- A (Adversity)** Gavau elektroninį laišką iš administracijos – tėvai pateikė skundą dėl mano pamokos.
- B (Belief)** „**Aš prastas mokytojas. Jei tėvai skundžiasi – vadinasi, esu nekompetentingas.**“
- C (Consequence)** Jaučiu kaltę, gėdą, norisi atsiriboti. Apima noras mažiau įsitraukti, vengti pokalbio su vadovais ar tėvais.
- D (Disputation)** „Ar vienas skundas tikrai reiškia, kad esu blogas mokytojas? Galbūt buvo nesusikalbėjimas? Ar tai vienintelė grįžtamoji reakcija šiomet?“
- E (Energization)** Pradedu matyti galimybę dialogui. Įgaunu daugiau ramybės. Galvoju, kaip parengti paaiškinimą ir pasiūlyti sprendimus.

Negatyvus mąstymo stilius

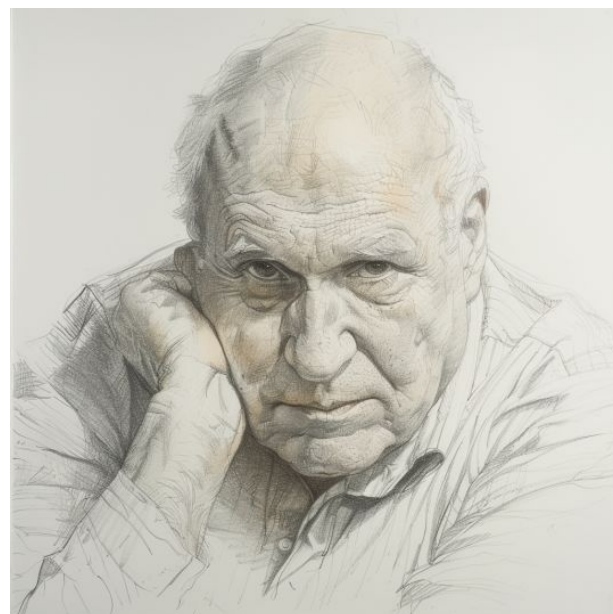


Komponentas

Turinys

- A (Adversity)** Tėvai parašė skundą dėl pamokos – administracija nori pasikalbėti.
- B (Belief)** „**Tėvai rūpinasi savo vaikais. Galbūt kilo nesusipratimas arba informacijos trūkumas.**“
- C (Consequence)** Jaučiu nerimą, bet ir smalsumą – noriu suprasti situaciją. Pasiruošiu pokalbiui, surenku informaciją apie tą pamoką.
- D (Disputation)** „Aš esu atsakingas mokytojas – turiu teisę tobulėti. Ne kiekvienas skundas reiškia kaltinimą. Galbūt tai – augimo galimybė.“
- E (Energization)** Įgaunu aiškumo ir veikimo kryptį. Noriu susitikti su tėvais, išklausyti, pasitaisyti, jei reikia – arba argumentuotai paaiškinti situaciją.

Pozityvus mąstymo stilius



1. Tėvai parašė skundą dėl jūsų pamokos.
2. Mokinys garsiai pasakė: „Šita pamoka visiškai neįdomi“
3. Vėlavo atlyginimas.
4. Vyksta visuotinis susirinkimas – jūsų nepakvietė pasisakyti.
5. Mokiniai per pamoką nuolat šneka tarpusavyje.
6. Jūsų kolegė viešai suabejojo jūsų pamokos turiniu.
7. Girdėjote, kad administracija svarsto „optimizuoti“ klases.
8. Mokykloje pranešama, kad teks vesti daugiau pamokų už tą patį atlyginimą.
9. Mokinys nelanko jūsų mokomo dalyko.
10. Tėvų susirinkime buvo labai mažai dalyvių.
1. Vienas mokinys sugadino jums padovanotą daiktą.
2. Pamiršote svarbią datą ar terminą – ir apie tai sužinojo visa mokytojų taryba.
3. Prasidėjo konfliktas tarp jūsų ir vieno aktyvaus tėvo „Facebook“ grupėje.
4. Jūsų mokiniai prastai pasirodė per patikrinimą.
5. Pamokoje įvyko netikėtas techninis gedimas.
6. Per „atvirą pamoką“ (stebimą) mokiniai buvo neįprastai pasyvūs.
7. Mokiniai atsisako atlikti refleksijos užduotis.
8. Jūsų suplanuotas projektas nesulaukė mokinių dėmesio.
9. Per mokytojų susirinkimą buvo nutarta kitaip nei jūs siūlėte.
10. Mokinys pasakė: „Kiti mokytojai moka geriau paaiškinti.“



A - Adversity (Nepalankus įvykis)

- Kas tiksliai nutiko?
- Aprašykite situaciją objektyviai, tarsi būtumėte stebėtojas
- Venkite interpretacijų - tik faktai
- Užrašykite tai keliais sakiniais

B - Beliefs (Įsitikinimai)

- Kokios mintys kilo iš karto?
- Ką pasakėte sau apie šią situaciją?
- Kokie automatiniai vertinimai atsirado?
- Kokias išvadas padarėte?

C - Consequences (Pasekmės)

- Kaip pasijutote po šių minčių?
- Kokios emocijos kilo?
- Ką norėjosi daryti?
- Kaip tai paveikė jūsų elgesį?

D - Disputation (Ginčas)

- Ar tikrai mano interpretacija teisinga?
- Kokie faktai tai patvirtina/paneigia?
- Kaip kitaip galima pažiūrėti į situaciją?
- Ką pasakyčiau kolegai panašioje situacijoje?

E - Energization (Energija)

- Kaip jaučiuosi po situacijos persvarstymo?
- Kokius naujus sprendimus matau?
- Kokių veiksmų galiu imtis?
- Kokias galimybes atveria naujas požiūris?

PRAKTINIS PAVYZDYS:

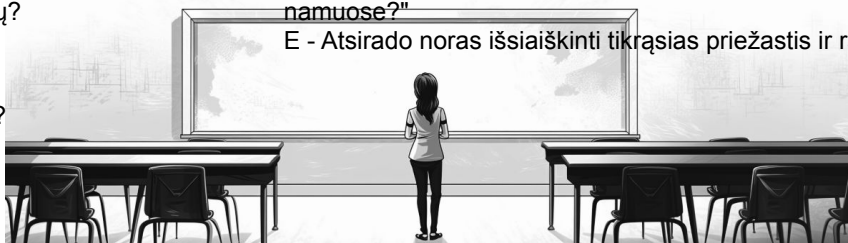
A - Mokinys vėl neatnešė namų darbų

B - "Jis visiškai nesistengia, jam nerūpi mano dalykas"

C - Nusivylimas, pyktis, bejėgiškumas

D - "Ar tikrai 'visiškai'? Gal yra kitų priežasčių? Ką žinau apie jo situaciją namuose?"

E - Atsirado noras išsiaiškinti tikrąsias priežastis ir rasti individualų sprendimą



Ginčai su savo negatyviomis mintimis

NEGATYVI MINTIS #1: "Aš blogas mokytojas, nes negaliu suvaldyti šios klasės" 🗣️

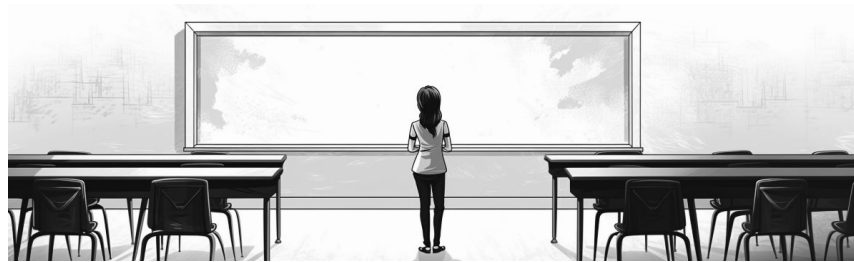
Ginčas su savimi:

- "Ar tikrai negaliu, ar tik šiandien nesiseka?"
- "Kiek mokytojų susiduria su panašiais iššūkiais?"
- "Kokios situacijos su šia klase man pavyksta?"
- "Ką reiškia 'suvaldyti'? Ar mano standartai realistiški?"

NEGATYVI MINTIS #2: "Šie mokiniai niekada nepasikeis"

🗣️ Ginčas su savimi:

- "Ar tikrai 'niekada'? Kokius pokyčius, net ir mažus, jau pastebėjau?"
- "Kas nutiktų, jei patikėčiau, kad pokytis įmanomas?"
- "Kiek laiko iš tiesų reikia pokyčiams?"
- "Ar yra mokinių, kurie jau parodė pažangą?"

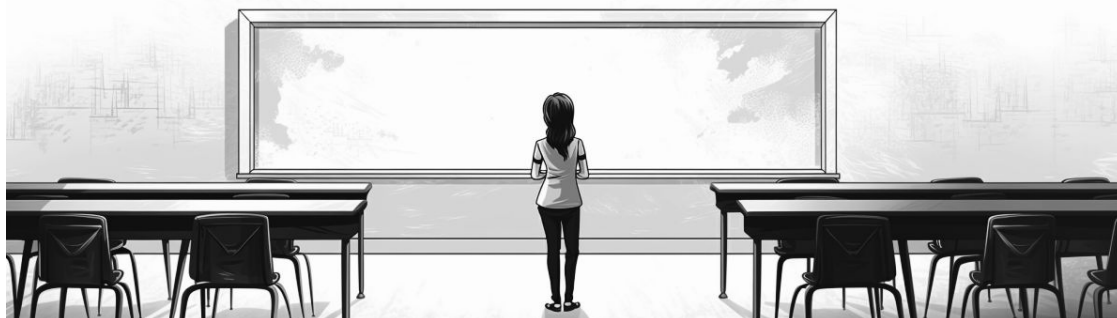


Ginčai su savo negatyviomis mintimis

Svarbu prisiminti, kad ginčas su negatyviomis mintimis nėra vienkartinis veiksmas. Tai yra įgūdis, kurį reikia lavinti reguliariai. Kiekvienas toks vidinis dialogas yra tarsi treniruotė mūsų "psichologiniam raumenynui".

Pabaigai, prisiminkime tris esminius principus ginčijantis su negatyviomis mintimis:

1. Ieškokite faktų, ne jausmų
2. Kvestionuokite absoliučius teiginius ("visada", "niekada", "visiškai")
3. Ieškokite konstruktyvių išeikių, ne tik problemų paneigimo



Ginčai su savo negatyviomis mintimis

1. "Mokiniai visiškai nebesidomi mano dalyku - matyt, esu nuobodus mokytojas."
2. "Kai kurie mokiniai tiesiog negali išmokti šios temos, su jais nėra prasmės net bandyti."
3. "Šiais laikais vaikai visai kitokie - su jais nebeįmanoma dirbti kaip anksčiau."
4. "Aš per sena/as keistis ir mokytis naujų metodų."
5. "Jei negaliu suvaldyti vieno mokinio, vadinasi, esu prastas mokytojas."
6. "Kiti mokytojai geriau susitvarko su šia klase - turbūt aš kažką darau ne taip."
7. "Tėvai visiškai nesidomi savo vaikų mokymusi - nėra prasmės su jais bendradarbiauti."
8. "Jei mokinys negavo aukšto balo, tai mano, kaip mokytojo, nesėkmė."
9. "Ši klasė yra beviltiška - jie niekada neišmoks tinkamai elgtis."
10. "Nesugebu įkvėpti mokinių taip, kaip kiti mokytojai."
11. "Per daug metų šiame darbe - praradau bet koki kūrybiškumą."
12. "Jei pamoka nepavyko pagal planą, vadinasi, visą dieną sugadinau mokiniams."
13. "Neturiu pakankamai energijos būti geru mokytoju - gal reiktų keisti profesiją."
14. "Kai mokiniai triukšmauja, tai rodo, kad jie manęs visai negerbia."
15. "Net ir po tiek metų darbo vis dar darau klaidas - matyt, netinku šiam darbui."
16. "Jei nespėju visko padaryti, vadinasi, esu neorganizuotas ir neprofesionalus."
17. "Šie mokiniai tiesiog nenori mokytis - beprasmiška stengtis juos sudominti."
18. "Mano metodai pasenę - jaunesni mokytojai tikrai dirba geriau."
19. "Jei negaliu padėti kiekvienam mokiniui, vadinasi, neatlieku savo darbo gerai."
20. "Po šios nesėkmės pamokoje, niekada neatgausiu klasės pasitikėjimo."



KAS YRA POZITYVUS MĄSTYMAS?

- **Konstruktivus požiūris į iššūkius** (Ne problemų neigimas, bet gebėjimas matyti sprendimo galimybes ir mokymosi progas sudėtingose situacijose)
- **Realistiška viltis** (Supratimas, kad ne viskas bus tobula, bet tikėjimas savo ir mokinių gebėjimu augti ir tobulėti)
- **Stiprybėmis grįstas požiūris** (Dėmesio sutelkimas į tai, kas veikia ir kas gali būti sustiprinta, o ne vien į tai, kas neveikia)
- **Augimo mąstysena** (Tikėjimas, kad intelektas ir gebėjimai nėra fiksuoti, bet gali būti vystomi per pastangas ir praktiką)



KAS NĖRA POZITYVUS MĄSTYMAS?

- **Ne "rožiniai akiniai"** (Pozityvus mąstymas nereiškia ignoruoti problemas ar apsimesti, kad viskas gerai)
- **Ne nuolatinė laimė** (Tai nėra reikalavimas visada jaustis laimingam ar slėpti neigiamas emocijas)
- **Ne greitas sprendimas** (Tai nėra magiškas problemų išnykimas, bet ilgalaikis požiūrio ir įpročių keitimo procesas)
- **Ne atsakomybės vengimas** (Tai nereiškia nematyti realių problemų ar vengti sunkių sprendimų)



POZITYVAUS IR REALISTINIO MĄSTYMO BALANSAS

- **80/20 principas** (Siekti 80% pozityvaus požiūrio, paliekant 20% sveikam skepticizmui ir kritiniam vertinimui)
- **Lankstus optimizmas** (Gebėjimas prisitaikyti prie situacijos: kartais reikia daugiau optimizmo, kartais - realizmo)
- **Konstruktivi savikritika** (Gebėjimas reflektuoti savo veiklą neprarandant pozityvios perspektyvos)
- **Balansuotas vertinimas** (Mokėjimas matyti tiek galimybes, tiek apribojimus bet kurioje situacijoje)



MOKYTOJO VIDINĖ EKOLOGIJA



MINČIŲ-EMOCIJŲ-ELGESIO GRANDINĖ

- **Automatinės mintys** (Pirmosios mintys, kurios kyla reaguojant į situaciją - dažnai nesąmoningos ir suformuotos ankstesnės patirties)
- **Emocinė reakcija** (Kaip mintys sukelia fiziologinius pojūčius ir emocines būsenas - nuo nerimo iki entuziazmo)
- **Elgesio pasirinkimai** (Kaip mūsų mintys ir emocijos nulemia mūsų veiksmus klasėje ir santykiuose su mokiniais)
- **Grįžtamasis ryšys** (Kaip mūsų elgesys sustiprina arba keičia pradines mintis ir emocijas)



Savarankiška užduotis: „Ryto puslapiai“

Ši užduotis skirta padėti atrasti kūrybiškumą, mažinti stresą ir ugdyti savirefleksiją, naudojant „Ryto puslapių“ techniką iš Julia Cameron knygos „Kūrėjo kelias“. Trukmė: 1 savaitė. Ryto puslapiai – tai trijų puslapių ranka rašymo pratimas, atliekamas kiekvieną rytą. Pagrindinis tikslas yra užfiksuoti viską, kas ateina į galvą, be cenzūros ar vertinimo.

Instrukcijos:

1. Pasiruošimas:
 - Pasirinkite tylų ir ramų laiką kiekvieną rytą, geriausia prieš pradėdant bet kokias kitas dienos veiklas.
 - Pasiruoškite užrašų knygutę ar paprastus popieriaus lapus ir rašiklį.
 2. Praktikos eiga:
 - Kiekvieną rytą, vos pabudę, skirkite 20–30 minučių rašymui.
 - Rašykite ranka, neužsirašinėkite kompiuteryje ar telefone.
 - Rašykite apie viską, kas ateina į galvą. Nebūtina rašyti taisyklinga kalba ar stilingai – svarbu tik užfiksuoti savo mintis.
 - Užpildykite tris puslapius, net jei kartais nežinote, ką rašyti. Galite rašyti apie tai, kad nežinote, ką rašyti – svarbu tęsti procesą.
 3. Nesijaudinkite dėl turinio:
 - Nėra teisingo ar neteisingo būdo rašyti ryto puslapius. Tai gali būti visiškai minčių srautas, svajonės, rūpesčiai, dienos planai, kūrybinės idėjos ar bet kokie kiti pamąstymai.
 - Nesijaudinkite dėl gramatikos, rašybos ar sakinio struktūros. Svarbu tik rašymo procesas.
 4. Savirefleksija:
 - Savaitės pabaigoje, ketvirtadienį, skirkite laiko peržiūrėti savo rašytus puslapius. Atsižvelkite į tai, kaip jaučiatės po šios savaitės praktikos.
 - Užrašykite trumpą apmąstymų dienoraštį apie tai, kaip „Ryto puslapiai“ paveikė jūsų mintis, emocijas ir kasdienę veiklą.
- Nuoseklumas: svarbiausia yra būti nuosekliems ir rašyti kasdien. Net jei jaučiatės pavargę ar neturite daug laiko, stenkitės rasti bent kelias minutes rašymui.
 - Atsipalaidavimas: nevertinkite savo rašymo. Tai nėra literatūrinė užduotis, tai asmeninis refleksijos procesas.
 - Privatumas: „Ryto puslapiai“ yra skirti tik jums. Nebūtina jų dalintis su kitais, nebent norėtumėte aptarti savo patyrimą.

20 situacijų mokytojo automatinėms mintims tyrinėti:

- | | |
|--|---|
| 1. Kai mokinys vėluoja į pamoką... | 11. Kai pamokos planas visiškai žlunga... |
| 2. Kai klasė nenutyla po kelių perspėjimų... | 12. Kai gabiausias mokinys staiga pradeda mokytis prasčiau... |
| 3. Kai mokinys žiūri į telefoną pamokos metu... | 13. Kai mokinys atvirai prieštarauja... |
| 4. Kai kolega kritikuoja mano mokymo metodą... | 14. Kai tėvai neatsiliepia į pranešimus... |
| 5. Kai direktorius netikėtai ateina stebėti pamokos... | 15. Kai pastebiu, kad mokiniai šnabždasi apie mane... |
| 6. Kai tėvai skundžiasi dėl pažymio... | 16. Kai per tėvų susirinkimą ateina mažai tėvų... |
| 7. Kai pusė klasės parašo kontrolinį darbą neigiamai... | 17. Kai kolega pertraukia mane mokytojų susirinkime... |
| 8. Kai mokinys sako "nesuprantu ir niekada nesuprasiu"... | 18. Kai mokinys sako, kad mano dalykas jam nereikalingas... |
| 9. Kai kolega pasiekia geresnių rezultatų su ta pačia klase... | 19. Kai administracija atmeta mano pasiūlymą... |
| 10. Kai mokinys atsisako dalyvauti grupinėje veikloje... | 20. Kai po pamokos jaučiu, kad niekas nesuprato temos... |



VIDINĖS KALBOS TRANSFORMACIJA

- **Vidinio kritiko atpažinimas** (Kaip identifikuoti ir suprasti savo negatyvų vidinį dialogą)
- **Mentoriaus balso vystymas** (Kaip pakeisti griežtą vidinį kritiką į palaikantį, išmintingą vidinį mentorių)
- **Savirefleksijos klausimai** ("Ką pasakyčiau draugui šioje situacijoje?" "Kokį patarimą duočiau savo mokiniui?")
- **Pozityvi savikalba** (Konstruktyvių ir palaikančių frazių naudojimas kasdienėse situacijose)



Vidinis kritikas ir vidinis mentorius

VIDINIO KRITIKO ATPAŽINIMAS

Kritiko balsas dažniausiai:

- Kalba absoliučiais terminais ("visada", "niekada", "visi", "niekas")
- Naudoja griežtus apibendrinimus ("tu visiškai...")
- Lygina su kitais ("visi kiti mokytojai geriau...")
- Menkina pastangas ("net nebandyk, vis tiek nepavyks")
- Dramatizuoja ("tai katastrofa", "viskas beviltiška")
- Personalizuoja ("tik tau vienam taip nesiseka")
- Pranašauja nesėkmę ("vis tiek nieko neišeis")

KRITIKO ŽODYNĖLIS - atkreipkite dėmesį į šiuos signalinius žodžius:

- "Turėčiau..."
- "Privalau..."
- "Kodėl aš negaliu..."
- "Visi mato, kad..."
- "Kaip visada..."
- "Niekada nesugebėsiu..."
- "Tai įrodo, kad esu..."



VIDINIO MENTORIAUS VYSTYMAS

Mentoriaus balsas:

- Kalba niuansuotai ("kartais", "kai kurie", "dažnai")
- Ieško galimybių ("pabandykime kitaip")
- Pripažįsta pastangas ("matau, kad stengiesi")
- Skatina mokymąsi iš patirties ("ką galime išmokti?")
- Siūlo perspektyvą ("pažiūrėkime iš kitos pusės")
- Primena stiprybes ("tu jau įveikei panašias situacijas")
- Kviečia į dialogą ("kas tau padėtų?")

MENTORIAUS FRAZIŲ BANKAS:

- "Įdomu, kas būtų, jei..."
- "Kokios galimybės čia atsiveria?"
- "Kas jau pavyko?"
- "Ko galiu iš to pasimokyti?"
- "Kaip galėčiau pažiūrėti kitaip?"
- "Koks būtų sekantis mažas žingsnis?"
- "Kas man padėjo anksčiau?"

Vidinis kritikas ir vidinis mentorius

TRANSFORMACIJOS PRAKTIKA:

1. Atpažinkite kritiko balsą:
 - Sustokite ir įsiklausykite
 - Užrašykite kritiko žodžius
 - Įvardinkite emocijas, kurias jie sukelia
2. Kvieskite mentorį:
 - Įsivaizduokite, kad kalbate su brangiu draugu
 - Paklauskite savęs: "Ko man dabar labiausiai reikia?"
 - Performuluokite kritiką į palaikantį patarimą
3. Praktikuokite naują dialogą:
 - Kasdien skirkite laiko įsiklausyti į savo vidinį balsą
 - Sąmoningai keiskite kritiką į palaikymą
 - Švenčiate mažus pokyčius



VIDINIO MENTORIAUS VYSTYMAS

Mentoriaus balsas:

- Kalba detaliau ("kartais", "kai kurie", "dažnai")
- Ieško galimybių ("pabandykime kitaip")
- Pripažįsta pastangas ("matau, kad stengiesi")
- Skatina mokymąsi iš patirties ("ką galime išmokti?")
- Siūlo perspektyvą ("pažiūrėkime iš kitos pusės")
- Primena stiprybes ("tu jau įveikei panašias situacijas")
- Kviečia į dialogą ("kas tau padėtų?")

MENTORIAUS FRAZIŲ BANKAS:

- "Įdomu, kas būtų, jei..."
- "Kokios galimybės čia atsiveria?"
- "Kas jau pavyko?"
- "Ko galiu iš to pasimokyti?"
- "Kaip galėčiau pažiūrėti kitaip?"
- "Koks būtų sekantis mažas žingsnis?"
- "Kas man padėjo anksčiau?"

Pasitreniruokime:

1. Po atviros pamokos, kurioje ne viskas pavyko pagal planą, mokytojas grįžta į kabinetą...
2. Mokytojas patikrina kontrolinius darbus ir mato, kad didžioji dalis klasės gavo žemus įvertinimus...
3. Per tėvų susirinkimą vienas tėvas garsiai sukritikavo mokytojo darbo metodus...
4. Mokytojas išgirsta, kaip mokiniai koridoriuje mėgdžioja jo kalbėjimo manierą...
5. Po metų darbo su klase, mokytojas sužino, kad kitais metais turės atiduoti šią klasę kitam mokytojui...
6. Kolega mokytojų kambaryje pasakė, kad šiais laikais su tokiais metodais dirbti nebeįmanoma...
7. Mokytojas paruošė kūrybišką pamoką, bet technologijos pamokos metu nesuveikė...
8. Per metodinę dieną mokytojo pristatymas sulaukė tik kelių mandagių plojimų...
9. Mokinyš po pamokos priėjo ir pasakė, kad visiškai nesupranta šio dalyko...
10. Administracija atmetė mokytojo pasiūlymą dėl naujo projekto...
11. Mokytojas sužinojo, kad jo mokinyš, kuriam skyrė daug dėmesio, nusprendė pereiti į kitą mokyklą...
12. Po intensyvios dienos mokytojas pastebėjo, kad pamiršo svarbų susitikimą su kolega...
13. Jaunas mokytojas išgirdo, kaip vyresni kolegos kalbėjo, kad "šiūlaikinis jaunimas nemoka dirbti"...
14. Mokytojas pastebėjo, kad jo paruošta metodinė medžiaga buvo nukopijuota kito mokytojo, net nenurodant autorystės...
15. Per svarbų renginį mokytojas susijaudino ir supainiojo mokinių vardus...



Ką sako mentorius:

1. "Sustok ir pakvėpuok - kiekvienas išbandymas yra galimybė geriau pažinti save kaip mokytoją."
2. "Įsivaizduok, kad esi savo geriausias draugas - kokį palaikymą sau suteiktum šioje situacijoje?"
3. "Kiekviena klaida yra žingsnis tobulėjimo link - ko svarbaus išmokai šiandien?"
4. "Tu jau įveikei daug panašių iššūkių - prisimink, kas tau padėjo anksčiau?"
5. "Pažvelkime į situaciją plačiau - kokie nauji keliai čia atsiveria?"
6. "Tavo pastangos yra vertingos, net jei rezultatas ne toks, kokio tikėjaisi. Ką galėtum padaryti kitaip?"
7. "Tu turi visus reikiamus įrankius šiai situacijai išspręsti - kuriuos jų norėtum panaudoti?"
8. "Kartais mažiausi žingsniai veda į didžiausius pokyčius - koks galėtų būti tavo pirmasis žingsnis?"
9. "Tavo patirtis yra vertinga - kaip galėtum ją panaudoti šioje situacijoje?"
10. "Pagalvok apie savo stipriąsias puses - kaip jos gali tau padėti šiame iššūkyje?"
11. "Kiekviena situacija turi keletą sprendimų - leisk sau būti kūrybiškam ieškant išeičių."
12. "Tu neprivalai būti tobulas - svarbu būti autentišku ir nuoširdžiu mokytoju."
13. "Prisimink savo mokytojo misiją - kaip ši situacija padeda ją įgyvendinti?"
14. "Kartais sustojimas yra toks pat svarbus kaip ir judėjimas - ko tau dabar labiausiai reikia?"
15. "Tu esi daugiau nei viena situacija ar momentas - matyk platesnį savo profesinio kelio paveikslą."



ASMENINIŲ STIPRYBIŲ IDENTIFIKAVIMAS

- **Charakterio stiprybės** (24 universalios stiprybės pagal pozityviąją psichologiją ir kaip jas atpažinti savyje)
- **Sėkmės momentų analizė** (Kas padeda mums būti efektyviems? Kokios savybės išryškėja geriausiomis akimirkomis?)
- **Grįžtamojo ryšio panaudojimas** (Ką kiti pastebi kaip mūsų stipriąsias puses?)
- **Stiprybių pritaikymas** (Kaip sąmoningai naudoti savo stiprybes kasdienėse situacijose)



24 CHARAKTERIO STIPRYBĖS

IŠMINTIS IR ŽINIOS

1. **Kūrybiškumas** (originalių ir produktyvių sprendimų radimas)
2. **Smalsumas** (domėjimasis naujomis patirtimis ir temomis)
3. **Meilė mokymuisi** (nuolatinis noras tobulėti ir mokytis)
4. **Kritinis mąstymas** (gebėjimas giliai analizuoti ir vertinti)
5. **Perspektyvos matymas** (platus požiūris ir gilus supratimas)

DRAŠA

6. **Narsumas** (moralinis tvirtumas ir drąsa veikti)
7. **Atkaklumas** (užsibrėžtų tikslų siekimas nepaisant kliūčių)
8. **Autentiškumas** (sąžiningumas sau ir kitiems)
9. **Gyvybingumas** (energija ir entuziazmas gyvenimui)

ŽMOGIŠKUMAS

10. **Meilė** (artimų ir prasmingų santykių kūrimas)
11. **Geranoriškumas** (pagalba ir rūpestis kitais)
12. **Socialinis intelektas** (kitų žmonių jausmų ir motyvų supratimas)

TEISINGUMAS

13. **Komandiškumas** (lojalumas ir gebėjimas dirbti grupėje)
14. **Sąžiningumas** (teisingas elgesys su visais)
15. **Lyderystė** (gebėjimas įkvėpti ir vesti kitus)

SANTŪRUMAS

16. **Atlaidumas** (gebėjimas atleisti ir paleisti nuoskaudas)
17. **Kuklumas** (leidimas darbams kalbėti už save)
18. **Apdairumas** (išmintingas sprendimų priėmimas)
19. **Savireguliacija** (emocijų ir veiksmų valdymas)

TRANSCENDENCIJA

20. **Grožio vertinimas** (gebėjimas pastebėti ir vertinti grožį)
21. **Dėkingumas** (gebėjimas įvertinti ir išreikšti padėką)
22. **Viltis** (optimistinis požiūris į ateitį)
23. **Humoras** (gebėjimas prajuokinti ir matyti linksmają pusę)
24. **Dvasingumas** (tikėjimas aukštesne prasme)



ENERGIJOS VALDYMAS

- **Energijos šaltiniai** (Kas mus įkrauna ir kas išsekvoja: fiziniai, emociniai, mentaliniai ir dvasiniai aspektai)
- **Energijos ritmai** (Asmeninio produktyvumo ciklą atpažinimas ir išnaudojimas)
- **Atsinaujinimo praktikos** (Trumpos, bet efektyvios praktikos energijos atstatymui darbo dienos metu)
- **Energijos vampyrai** (Kaip atpažinti ir valdyti situacijas ir veiklas, kurios labiausiai išsekvoja)



NUO LAIKO PRIE ENERGIJOS VALDYMO

- **Laiko paradoksas** (Kodėl vien laiko valdymas negarantuoja efektyvumo ir pasitenkinimo darbu)
- **Strateginis prioritetų nustatymas** (Kaip derinti užduotis su savo energijos lygiais)
- **Kokybės vs. kiekybės principas** (Kaip mažiau nuveikti daugiau - susikoncentruojant į kokybišką buvimą "čia ir dabar")
- **Asmeninio tvarumo kūrimas** (Ilgalaikės strategijos profesiniam gyvybingumui palaikyti)



SANTYKIAI IR BENDRADARBIAVIMAS



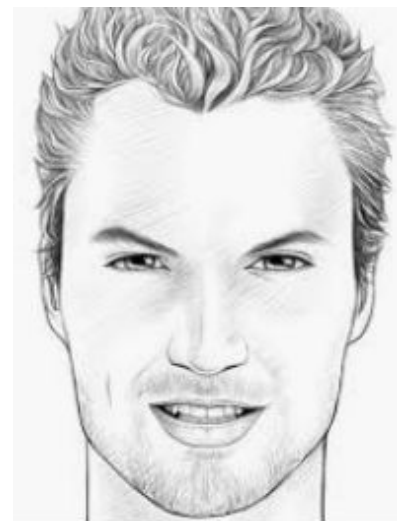
O jeigu reikia kalbėtis su žmogumi, kuris yra nemalonus man



- Kartais tiesiog pabėgame
- Arba nepasakome, ką norėjome pasakyti
- Priešingai, išprovokuoja pasakyti, ko visai nenorėjome
- Galiausiai, taip sunkiai prieiname prie pokalbių, kurie galimai yra būtini

Treniruotė su žmogaus veidu

1. Nupieškite
2. Pakabinkite įprastame aukštyje
3. Pabandykite be žodžių kalbėti
4. Bandykite kalbėti murmedamas
5. Bandykite kalbėti pasikartojančiais sakiniais
6. Bandykite kalbėti pilnomis mintimis
7. Bandykite aprimti, matydami žmogų, kalbėkite su savimi



Pabandykite savo gyvenime:

- Kalbame, pakeitus balso intonaciją (intonacija neturi siųsti grėsmingos informacijos)
- Kai vienas pasako poziciją, tada turi būti pauzė (3-10 sek.)
- Lėtas kalbėjimas
- (jei tai nekaitina situacijos) Kalbėtis, liečiant vienas kitą
- Kiekvieną kartą pakartoti, ką pasakė kitas

SUDĖTINGŲ POKALBIŲ VEDIMAS

- **GROW modelis** (Goal-Reality-Options-Will: tikslas-realybė-galimybės-valia veikti)
- **Empatijos tiltas** (Kaip išlaikyti ryšį net sudėtingose situacijose)
- **Faktų-jausmų balansas** (Kaip derinti objektyvią informaciją su emociniu supratimu)
- **Konstruktyvus konfrontavimas** (Kaip išsakyti sunkius dalykus išlaikant pagarbą ir viltį)



POZITYVI KOMUNIKACIJA SU TĖVAIS

- **Pirmasis kontaktas** (Kaip užmegzti teigiamą ryšį prieš kylant problemoms)
- **Sandwich principas** (Teigiama-tobulintina-teigiama informacijos pateikimo struktūra)
- **Bendros vizijos kūrimas** (Kaip suderinti mokytojo ir tėvų lūkesčius)
- **Reguliarus pozityvus ryšys** (Trumpi, bet reguliarius pranešimai apie vaiko sėkmes)



KOLEGIALAUS PALAIKYMŲ TINKLAS

- **Intervizijų grupės** (Reguliarius susitikimai su kolegomis patirčiai aptarti)
- **Mokymosi partnerystės** (Dviejų mokytojų bendradarbiavimas stebint ir palaikant vienas kitą)
- **Kompetencijų mainai** (Sistema, kur mokytojai dalinasi savo stipriosiomis pusėmis)
- **Emocinės paramos ratas** (Saugios erdvės sukūrimas emocijų ventiliacijai)



ATSPARUMO UGDYMAS



Vidiniai šūkliai (pvz.)

“Šiandien tiek”

(informavimas, ne
prašymas)

“pilkoji linija”

(Dirbu, bet
netylėsiu)

1. "Sveikas aš = sveika mokykla."
2. "Mano sveikata yra mano didžiausias turtas."
3. "Savęs neprarandi, kai sau leidi ilsėtis."
4. "Aš nusipelniau poilsio ir atsipalaidavimo."
5. "Mano emocinė pusiausvyra svarbesnė už bet kurį darbą."
6. "Gero mokytojo raktas yra fizinė ir emocinė gerovė."
7. "Kiekviena pamoka prasideda nuo mano sveikatos pamokos sau."
8. "Pasirūpindamas savimi, aš geriau pasirūpinsiu savo mokiniais."
9. "Dienos pradžioje prisiimu atsakomybę už savo sveikatą."
10. "Aš esu vertas sveiko gyvenimo būdo ir emocinės pusiausvyros."

“Galima eiti miegoti, net
kai darbas nepadarytas”

(informavimas, ne prašymas)

“raudonoji linija”

(nedirbu, gelbėju save)

“8 - 8 - 8”

(miegui, darbui,
asmeniniam/šeimos
gyvenimui)

ASMENINIS ATSPARUMAS

- **Atsigavimo ritualai** (Asmeninės praktikos, padedančios grįžti į pusiausvyrą po sunkių situacijų)
- **Paramos sistema** (Profesinis ir asmeninis palaikymo tinklas sunkiems momentams)
- **Nesėkmių dienoraštis** (Kaip dokumentuoti ir mokytis iš sudėtingų patirčių)
- **Identiteto stiprinimas** (Kaip atskirti save kaip asmenį nuo profesinių iššūkių)



POZITYVUS PERFEKCIONIZMAS

- **Sveikos ribos** ("Pakankamai gerai" principo taikymas kasdieniame darbe)
- **Prioritetų piramidė** (Kaip nuspręsti, kur siekti tobulumo, o kur ne)
- **Klaidų refreimingas** (Kaip paversti klaidas augimo galimybėmis)
- **Adaptyvūs standartai** (Kaip kurti lanksčius, bet ambicingus tikslus)



PERDEGIMO PREVENCIJA

- **Ankstyvieji ženklai** (Kaip atpažinti perdegimo požymius dar pradžioje)
- **Energijos apskaita** (Kaip sekti savo energijos įplaukas ir išlaidas)
- **Profesinės ribos** (Kaip nustatyti ir išlaikyti sveikas darbo ribas)
- **Atsinaujinimo strategijos** (Reguliarios praktikos profesiniam gyvybingumui palaikyti)



STRESO TRANSFORMACIJA

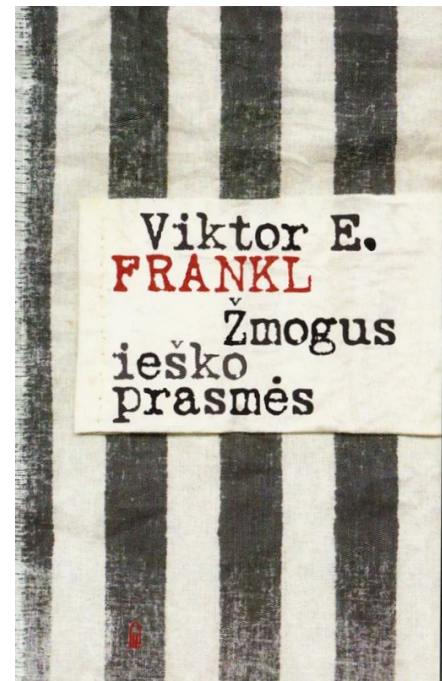
- **Streso prasmės pakeitimas** (Kaip paversti stresą energija augimui)
- **Augimo zonos** (Kaip atskirti "gerą" stresą nuo žalingo)
- **Asmeninė laboratorija** (Kaip eksperimentuoti su naujais streso valdymo būdais)
- **Išminties kaupimas** (Kaip paversti stresines patirtis profesine išmintimi)



Autorius: **Viktoras Franklis "Žmogus ieško prasmės"** (2009)

"Žmogus ieško prasmės" yra vienas žymiausių Viktoro Franklio kūrinų, kuris pasakoja apie autoriaus išgyvenimus nacių koncentracijos stovyklose ir jo filosofiją apie prasmės ieškojimą gyvenime. Franklis, būdamas psichiatras ir neurologas, išgyveno neapsakomą kančią ir praradimus, tačiau šie išgyvenimai paskatino jį sukurti logoterapijos teoriją. **Pagrindinės temos ir idėjos:**

1. Prasmės ieškojimas:
 - Franklis teigia, kad pagrindinė žmogaus motyvacija yra prasmės ieškojimas. Net ir sunkiausiose situacijose, prasmės atradimas gali padėti išgyventi.
 - Jis aprašo savo ir kitų kalinių patirtis, parodydamas, kaip skirtingai žmonės reaguoja į tuos pačius sunkumus, priklausomai nuo jų gebėjimo rasti prasmę savo kančioje.
2. Psichologinis atsparumas:
 - Franklis pabrėžia, kad psichologinis atsparumas kyla iš žmogaus gebėjimo prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir pasirinkimus, net ir labai sunkiose situacijose.
 - Jis įrodo, kad net jei negalime pakeisti aplinkybių, galime pasirinkti savo požiūrį į jas.
3. Logoterapija:
 - Knygoje pristatoma logoterapijos koncepcija, kuri yra terapijos forma, padedanti pacientams atrasti savo gyvenimo prasmę ir tikslą.
 - Franklis teigia, kad **prasmės atradimas yra svarbiausias psichologinės sveikatos veiksnys**.
4. Laisvė rinktis:
 - Vienas iš svarbiausių knygos principų yra tai, kad žmogus visada turi laisvę rinktis savo požiūrį ir reakciją į bet kokias aplinkybes.
 - Franklis rašo: „**Viską galima atimti iš žmogaus, išskyrus vieną dalyką: paskutinę žmogaus laisvę - pasirinkti savo požiūrį į bet kokias aplinkybes.**“



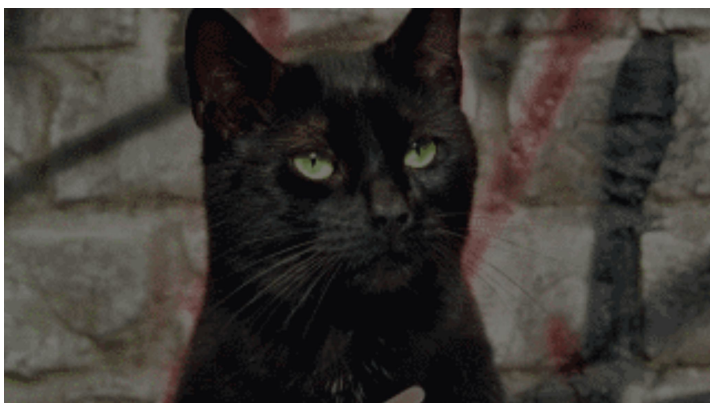
"Drįstu sakyti, kad nėra nieko pasaulyje, kas galėtų veiksmingiau padėti išgyventi net blogiausiomis sąlygomis, kaip žinojimas, kad tavo gyvenimas turi kokią nors prasmę. Daug išminties yra Nietzsche's žodžiuose: „**Kas turi KAM gyventi, ištvėrs bet kokią KAIP**“ Šiuose žodžiuose aš įžvelgiu moto, tinkamą visokiai psichoterapijai." (113 psl.)

Mokymasis gyvenimą priimti tokį, koks yra

- Kas yra Kintsugi? **Kintsugi** (jungimas auksu) arba kintsukuroi, (rekonstravimas auksu) – tai japoniško meno šaka, kai **sudužusi keramika yra suklijuojama** sumaišius aukso, sidabro ar net platinos dulkes su specifiniu laku.
- Kintsugi idėja – įdomi metafora, ne visada taikoma daiktams. Ji svarbi ir įkvepia, ypač tuomet, kai reikia išgyventi sunkius laikotarpius.
- Galvosena ir ideologija, kuria **remiasi kintsugi, kilo iš pasirengimo ir išlavinto lankstumo priimti dalykus, kurių nepakeisi**. Tai vadinama shoganai – nieko nepadarysi.
- Paskaitykite: Japoniškoji kintsugi: [kaip įžvelgti netobulumo grožį?](#)
- Arba knygą: Erin Niimi Longhurst (2018) „Japonizmas: menas džiaugtis gyvenimu“. Vaga.



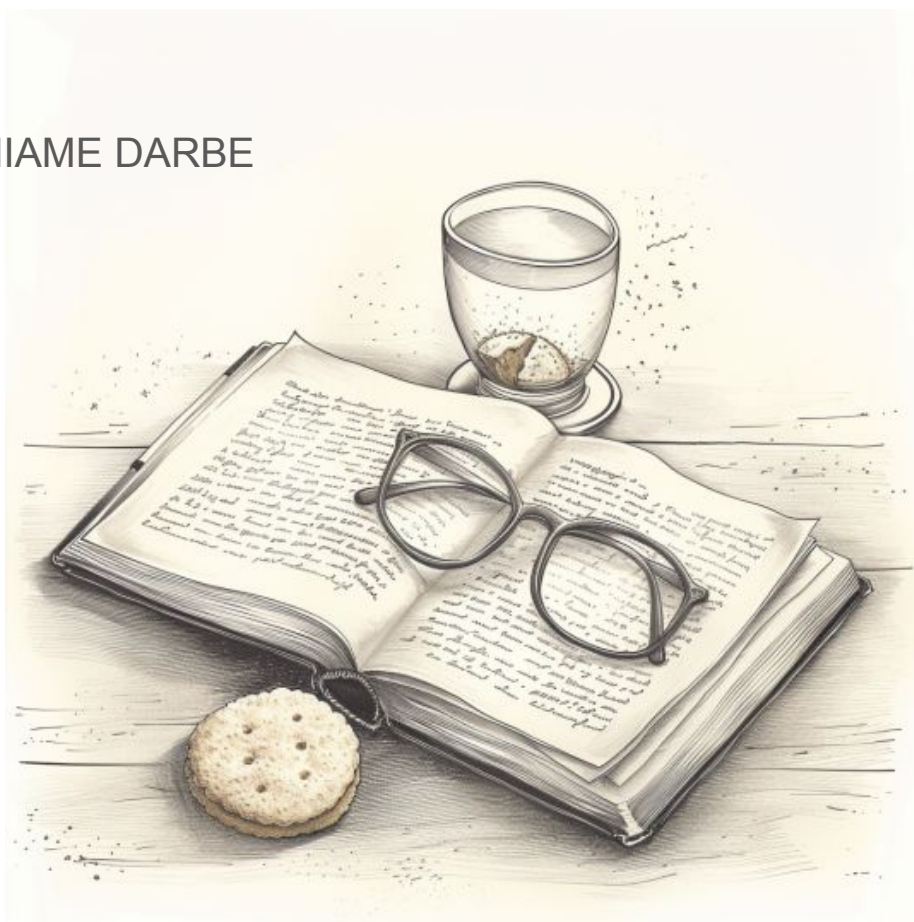
Prasmės paklausime didžiausio eksperto



<https://www.cat-gpt.com/> -

paruoškite pačius
svarbiausius klausimus

PRAKTINĖS TECHNIKOS KASDIENIAME DARBE



"KARŠTO MOMENTO" VALDYMAS

- **Stabdžių technika** (3-3-3 metodas: 3 sekundės sustoti, 3 gilūs įkvėpimai, 3 žingsniai atgal nuo situacijos)
- **PAUSE modelis**
(Pause-Acknowledge-Understand-Strategize-Engage:
sustok-pripažink-suprask-strateguok-veik)
- **Emocijų perdavimas** (Kaip mokytojo ramybė ir susitvardymas "užkrečia" klasę)
- **Kūno kalba krizėje** (Atvira, rami laikysena ir gestai, kurie padeda deeskaluoti situaciją)



POZITYVAUS GRĮŽTAMOJO RYŠIO FORMULĖS

- **Konkretus elgesys** ("Pastebėjau, kad tu..." vietoj bendro "šaunuolis")
- **Poveikio akcentavimas** ("Tai padėjo klasei...", "Dėl to mes galėjome...")
- **Augimo perspektyva** ("Matau, kaip tobulėji...", "Tavo pastangos rodo...")
- **Ateities viltis** ("Tai atvers galimybes...", "Įsivaizduoju, kaip galėsi...")



DĖKINGUMO INTEGRAVIMAS

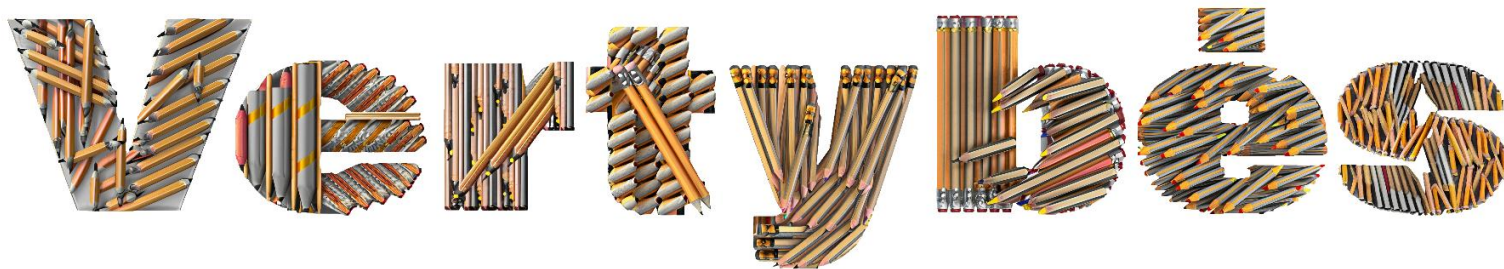
- **Pamokos pradžios ritualai** (Trumpi pasidalinimai "Už ką šiandien esu dėkingas?")
- **Dalykinė integracija** (Dėkingumo elementų įtraukimas į įvairius mokomuosius dalykus)
- **Refleksijos praktikos** (Savaitės/mėnesio dėkingumo žurnalai ir jų aptarimas)
- **Dėkingumo projektai** (Klasės iniciatyvos, skirtos pastebėti ir išreikšti dėkingumą bendruomenėje)



MIKRO-DŽIAUGSMŲ KŪRIMAS

- **5 minučių oazės** (Trumpi malonūs ritualai tarp pamokų ar per pertraukas)
- **Sąmoningo džiaugsmo pratimai** (Kaip pastebėti ir "paragauti" malonius momentus)
- **Sėkmės kolekcija** (Kasdienių mažų pergalių fiksavimas ir šventimas)
- **Aplinkos keitimas** (Fizinės erdvės elementai, keliantys džiaugsmą ir energiją)





Sutarkime mokykloje dėl bazinių standartų

Dilema

- Su programa

- .

- .

- .

- .

- .

- .

- Su vaikais

- Ruošti egzaminui

- .

- .

- .

- .

- .

- .

- Ruošti brandai

Kaip sudėtumėte
kėdes?



Kuris vaidmuo yra labiausiai matomas?



Bet ar tikrai? Bendravimo stilius gali keistis pagal tai, kokia pagrindinė vertybė profesinėje veikloje:

- Dėstytojas/mokslininkas/temos profesionalas
- Verslininkas/korepetitorius/animatorius
- Hodegetas/ugdytojas/
treneris/palydėtojas

Paskui pradėjau labai vertinti draugiškumą...

DRAUGAUTI MYLĖTI GERBTI PASKATINTI

Tris žodžius padėkite į antrą planą. Pasitarkime grupelėse.

- Pagrindiniai aspektai:

1. **Asmenybės ūgtis**

1. asmenybės branda
2. Pasiekimai
3. Pažanga

2. **Gyvenimas mokykloje:** saviraiškus dalyvavimas.
Vyrauja darna, humaniški santykiai, tolerancija ir geranoriškumas.

3. Ugdymasis (mokymasis): *dialogiškas* ir tyrinėjantis.

4. Ugdymas (mokymas): *paremiantis* ugdymąsi (mokymąsi).

5. Darbuotojai: asmenybių įvairovė.

6. Mokyklos bendruomenė: besimokanti organizacija.

7. Lyderystė ir vadyba: įgalinančios.

8. **Ugdymo(si) aplinka:** dinamiška, atvira ir funkcionali.

1. nuo tradicinių klasių erdvių pereinama prie „klasių be sienų“: ugdymo(si) procesas gali vykti ir koridoriuose, vestibuluose, bibliotekoje, mokyklos kieme ir kitose vidinėse bei išorinėse mokyklos erdvėse.

9. Vietos bendruomenė... įsipareigojus

Geros mokyklos koncepcija

- „Veiklos aspektai neturėtų būti standartizuojami visoms šalies mokykloms, o jų vertinimas neturi būti per daug sureikšminamas ir negali tapti svarbesnis už mokyklos misijos vertinimą. Tokiu požiūriu į mokyklos veiklos organizavimą siekiama paskatinti mokyklos bendruomenės „išrasti“ mokyklą, kuriant jos veiklos modelius, aplinkas ir ugdymo būdus.“