



Neprievertinio bendravimo metodika

Metodinis leidinys



1. NEPRIEVARTINIS BENDRAVIMAS: SAMPRATA IR ETAPAI

Gyvenime esame buvę situacijose, kai bendraujame su žmogumi ir patiriame džiaugsmą, dėkingumą, pilnatvę, jaučiame, jog mus supranta ir patys suprantame, bendravimas yra lengvas ir paprastas. Tačiau esame buvę ir tokiose situacijose, kai kyla įvairūs sunkūs jausmai – nerimas, kaltė, gėda, neapykanta, pyktis. Šie jausmai skatina mus arba pasitraukti iš bendravimo situacijos, kas reiškia santykių su kitu žmogumi nutraukimą, arba kovoti su kitu ir kitą žmogų priversti priimti tavo „tiesą“, poziciją ar sprendimą. Tačiau kai kurie žmonės tokiose sudėtingose bendravimo situacijose sugeba išlikti žmonėmis - moka užjausti vienas kitą, suprasti ir padėti tiek sau, tiek kitam. Vadinasi, svarbu žinoti, kaip galima būtų bendrauti, kad atjauta klestėtų ir žmogiškumas nebūtų prarastas.

Bendravimą be prievartos skatinantys teoretikai ir praktikai, tokie kaip Marshallas B. Rosenbergas, Raj Gill, Lucy Leu, Judi Morin ir kt., kalba apie bendravimą tarp dviejų žmonių, grįstą įsisąmoninimu, atvirumu ir bendravimo mainais. Jie išskiria du bendravimo etapus (žr. 1 paveikslą). Pirmajame etape žmogus turi savo žvilgsnį nukreipti į save ir įsisąmoninti savo patyrimą. Tai jis pasiekia pirmiausia stebėdamas ir fiksuodamas, kas konkrečioje situacijoje įvyko. Tuomet įvardindamas sau, ką jis jaučia, bei tai susiedamas su savo poreikiais, kurie situacijoje buvo patenkinti arba nepatenkinti. Ir galiausiai, atradamas sau, ko jam reikia šioje situacijoje, kad pasijustų geriau. Šį etapą galima pavadinti empatija sau. Vadinasi, neprievartinis bendravimas pirmojo etapo metu moko atidžiai stebėti ir galėti nurodyti elgesį ir sąlygas, kurios mus veikia. Neprievartinis bendravimas moko klausytis savęs ir būti autentišku bendravimo metu.

Kuomet įsisąmonini save, antrajame bendravimo etape, gali arba sąžiningai kalbėti apie save ir leisti kitam sužinoti apie tave, arba empatiškai priimti tai, ką sako kitas ir leisti kitam sužinoti, kad tu jį išgirdai. Taigi, šiame etape svarbiausia sąmoningai sietis su kitu. Kuo informacija bus perduodama tiksliau ir kokybiškiau, tuo bendraujantys jausis geriau vienas kitą supratę.

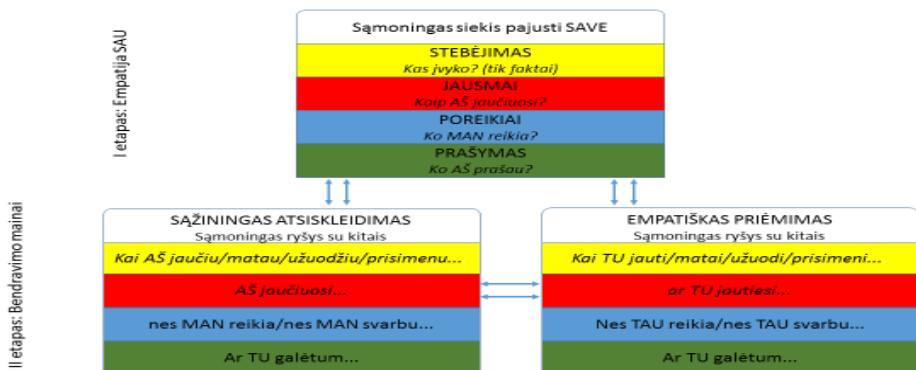
Neprievartinio bendravimo metu save siūloma išreikšti (žr. 1 paveikslą) pradedant įvardijimu stebimų faktų, pvz., „Kai aš matau/užuodžiu/prisimenu...“. Tuomet siūloma nusakyti, ką jauti: „Aš jaučiu...“, bei įvardinti, kodėl kyla šie jausmai, naudojant frazę „nes man reikia/nes man svarbu...“. Ir galiausiai išsakant prašymą „Ar tu galėtum...“. Tokia savęs išreiškimo kalbos schema padeda aiškiai kitam perduoti, ko žmogus konkrečiai nori tam tikroje situacijoje. Vadinasi, neprievartinis

bendravimas moko kalbėti ir atsiskleisti. Siekiama, kad įprastinį, automatinį reagavimą situacijoje pakeistų sąmoningai parinkti žodžiai, kurie atspindėtų tai, ką žmogus suvokia, jaučia ir ko nori. Tokio bendravimo metu atsiskleidęs žmogus nejaus baimės, kaltės, gėdos ar noro laimėti bet kokia kaina.

Bendravimo metu kitą empatiškai priimti galima, jei bus naudojama analogiška kalbos schema (žr. 1 paveikslą). Pradėti reikėtų nuo to, kas situacijoje galėjo sukelti žmogui jausmus: „Kai tu matai/užuodi/prisimeni...“. Tuomet įvardinti jausmus: „ar Tu jautiesi...“ bei susieti su jo poreikiais „nes tau reikia/nese tau svarbu...“. Ir baigiant įvardinti prašymą „Ar tu norėtum, kad...“. Bendravimas tokiu būdu leidžia pasiekti empatišką atsižvelgimą į kitą. Pasipriešinimas, gynybiškumas ir prievartinės reakcijos yra sumažinamos. Tokiu būdu empatiškai priimant kitą, stiprėja žmogaus savęs vertinimas, nes jis mato kaip prisidėjo prie kito gerovės.

Tiek pirmajame neprievartinio bendravimo etape, kuomet asmuo įsisąmonina save, tiek antrajame etape, kuomet siejasi su kitais, labai svarbūs yra keturi elementai: ką stebiu, ką jaučiu, ko noriu ir ko prašau. Stebėjimo pagrindinis tikslas – nustatyti ir įsisąmoninti, kas vyksta konkrečioje situacijoje: ką kiti sako ir daro, kas pagerina arba ne mūsų gyvenimą. Svarbu yra išmokyti tai, ką stebime įvardinti nenaudojant vertinimo ir kritikavimo. Antrasis elementas – jausmų įvardijimas: kaip aš jaučiuosi, kai stebiu tam tikrą situaciją, ar tai skaudina, kelia baimę, susierzinimą, džiugina ar pakelia nuotaiką. Trečiasis elementas – poreikių nustatymas, dėl kurių patenkinimo ar nepatenkinimo situacijoje kilo jausmai. Poreikiai kuria jausmus, todėl svarbu įsisąmoninti, ko noriu, ką vertinu, ko trokštu. Ketvirtasis elementas – prašymas. Mes turime įvardinti, ko norime, kad mūsų gyvenimas būtų geresnis. Toliau šiame skyriuje aptarsime kiekvieną šį elementą plačiau.

Neprievartinio bendravimo procesas (adaptuotas iš Gill, Leu, Morin, 2013):



Apibendrinimas. Neprievartinio bendravimo proceso metu informacija turi būti kuo aiškiau išreiškiama tiek verbaliniu būdu, tiek naudojant kitas priemones. Neprievartinio bendravimo siūloma kalbos schema leidžia tai pasiekti. Taip pat reikia nepamiršti, kad bendravimo metu vyksta informacijos mainai, todėl bendraudami gausime informaciją apie tai, ką pastebėjo kitas žmogus, ką jis jaučia, kokie jo poreikiai, ko jis prašo, t.y. mes suprasime, kas kito žmogaus gyvenimą galėtų pagerinti. Kai mes patys atkreipsime dėmesį į keturis elementus – stebėjimas, jausmai, poreikiai ir prašymas - bei padėsime kitam tai padaryti, pajusime bendravimo tėkmę, kas natūraliai leis pasireikšti atjautai. Taigi bendraujant svarbu įsisąmoninti: ką aš stebiu, jaučiu ir ko man reikia; ko aš prašau, kad pagerėtų mano gyvenimas; ką tu stebi, jauti ir ko tau reikia; ko tu prašai, kad pagerėtų tavo gyvenimas ir t.t. Vadinasi, neprievartinio bendravimo metu mes galime atvirai save išreikšti ir taip pat empatiškai priimti kitą. Abu bendraujantys žino, ko kiekvienam reikia bendravimo metu bei kartu ieško būdų, kaip konkrečioje situacijoje galėtų būti kiekvieno poreikiai patenkinti. Tokio bendravimo metu nebus prievartos, o tarp bendraujančiųjų plėtosis tarpasmeniniai santykiai, kurie praturtins kiekvieno bendraujančio gyvenimą ir prisidės prie geresnės jų gyvenimo kokybės.

Stebėjimas

Neprievartinio bendravimo metu stebėjimas yra labai svarbus, nes leidžia pajusti ir įsisąmoninti, kas vyksta konkrečioje situacijoje. Jei bendravimo su kitu žmogumi metu kalbėsime apie tai, ką stebime, kas yra faktai, o ne mūsų išvados apie stebimus dalykus, kitam žmogui bus lengviau tai priimti ir mus išgirsti. Stebėjimas yra kokybiškas, kai: pirma, mūsų dėmesys yra nukreiptas į dabartinę situaciją; antra, kai stebėjimas yra atskirtas nuo vertinimo. Toliau patarsime, kaip pasiekti, kad abu stebėjimo kokybės aspektai bendravimo metu būtų pasiekti.

Dėmesingas stebėjimas čia ir dabar

Pastebėta, kad žmogui gana sudėtinga konkrečiu momentu savo dėmesį nukreipti į tai, kas vyksta tuo metu, o laikui einant keisti dėmesio objektą nuo vieno momento prie kito. Nesvarbu, ką mes darome – stebime, mąstome, vertiname, veikiamo, mes turime žinoti, kad būtent tai darome. Net kai mes mąstome apie tai, kas buvo praeityje arba bus ateityje, tai vis viena siejasi su dabarties momentu, nes mes tuo metu arba prisimename iš praeities, arba

planuojame ateitį ir tai tuo metu mus veikia – kelia jausmus ir paliečia mūsų poreikius.

Neprievartinis bendravimas moko mus būti dėmesingais dabarties momentui. Nesvarbu, ar tuo metu kažką matome, girdime, užuodžiame, ragaujame, jaučiame ar mažome, svarbu, kad nukreipę dėmesį į tai įsisąmoniname, kad tai vyksta. Būtent dėmesys, kaip vidinis žvilgsnis į dabarties momentą ir patyrimą, gali leisti sąmonėje atspindėti dabartį.

Siūloma neprievartinio bendravimo procesą (pateiktą 1 paveiksle) pradėti nuo įsisąmoninimo savo minčių ir vertinimo to, ką tuo metu patiriu. Prieš pradėdant pirmąjį neprievartinio bendravimo etapą „Empatija SAU“, siūloma nukreipti vidinį žvilgsnį į save ir pajusti, kokius jausmus išgyveni. Taip pat dėmesio pagalba užfiksuoti mintis, kurios „sukasi“ galvoje ir yra susiję su patiriamais jausmais. Šias mintis naudinga būtų išsakyti garsiai arba užrašyti. Tai atlikęs žmogus yra dabartyje ir jaučia save, žino, ką jis sau sako. Galima sakyti, kad jis jau pasirengęs ir savo dėmesį nukreipęs į empatijos sau suteikimą.

Dėmesingo stebėjimo galima išmokti, todėl toliau pateikiami patarimai, kaip kasdieninio gyvenimo situacijose galima tai ugdyti.

Pratybos. Kaip ugdyti dėmesingą stebėjimą?

Jei tenka laukti eilėje, kada jus aptarnaus, arba esate sustojime ir laukiate atvykstančio autobuso, arba esate pamokoje ir laukiate, kada nuskambės skambutis, pranešantis apie pamokos pabaigą, susikoncentruokite į savo kvėpavimą ir po to įvardinkite, ką matote, girdite ar užuodžiate.

Jei einate pasivaikščioti, leiskite sau pajusti savo pojūčius, ir tai darykite nuosekliai perkeldami vidinį žvilgsnį:

nuo to, ką matome, prie to, ką girdite;

nuo to, ką girdite, prie to, ką užuodžiate;

nuo to, ką užuodžiate, prie to, ką jaučiate judėdami (kaip juda jūsų kūnas, kaip kojos remiasi į žemę ir pan.);

tuomet vidiniu žvilgsniu sugrįžkite vėl prie to, ką matote, ir tęskite šį procesą toliau kelioms sekundėms sustodami prie kiekvieno pojūčio ir įsisąmonindami.

Susikoncentruoti ties dabarties momentu bus lengviau, jei sau vidiniu balsu sakysite, pavyzdžiui: „Kai aš einu, mano visas dėmesys sutelktas į tai, ką matau. Aš galiu nukreipti akis nuo vieno objekto prie kito ir leisti vidiniam žvilgsniui užfiksuoti tai. Aš išlieku sąmoningai susitelkęs į tai, ką mato mano akys. Jei aš pradėdau įvardinti objektus, stebėtis ar spėlioti, kas tai per objektai, aš švelniai sau primenu, kad aš dabar tik stebiu, ką matau.“ Panaši vidinė kalba gali lydėti stebėjimą ir kuomet dėmesį nukreipiame į kitus pojūčius.

Stebėjimas be vertinimo

Mūsų jutimo sistemos – regėjimo, klausos, lytėjimo, uoslės ir skonio – suteikia pojūčius, kurie susiję su mūsų gerove, todėl svarbu juos įsisąmoninti ir šią realybę atskirti nuo vertinimo. Neprievartinis bendravimas nereikalauja išlikti absoliučiai objektyviems (nežinia, ar tai iš viso įmanoma, nes pats žmogus konstruoja realybės, kurioje yra duotuoju momentu, vaizdą) ir susilaikyti nuo vertinimo. Jo metu siūloma atskirti tai, ką stebime, nuo to, kaip tai vertiname. Stebėjimas turi būti būdingas tam tikram laikui ir situacijai, o vertinimas yra paremtas tuo stebėjimu.

Panagrinėkime pavyzdį. Mokytojas nori pakalbėti su mokiniu apie pavėluotai atiduotą rašto darbą. Vakar jis klausė mokinio, ar jis atidavė darbą. Šis atsakė, kad atidavė, nors elektroniniame dienyne matosi, kad darbą mokinys įkėlė tik šiandien. Mokytojas gali pradėti kalbą su mokiniu įvairiai:

- a) „Tu pamelavai man vakar, kai klausiau apie rašto darbo atidavimą“.
- b) „Tai, ką tu man vakar sakei, kai paklausiau, ar priduos rašto darbas, buvo melas“.
- c) „Vakar, kai aš klausiau, ar tu atidavei rašto darbą, tu sakei, kad atidavei. Šiandieną dienyne aš matau, kad tavo darbas įkeltas šiandien“.

Tiek a), tiek b) teiginiuose skamba mokinio elgesio vertinimas, kuris yra kilęs iš stebimos situacijos. Pokalbis su mokiniu tik prasideda, tačiau jau pirmoje frazėje mokinys yra kritikuojamas, kaltinamas. Tačiau šis vertinimas gali būti klaidingas, nes tai ne objektyvi realybė (faktas), o mokytojos išvada apie mokinio elgesį. c) teiginyje išsakomi tik stebimi faktai, nenurodant, kas atsakingas už juos. Tokia pokalbio pradžia yra tikslesnė, aiškesnė ir tinkamesnė pradėti mokytojai pokalbį, nes vertinimas ir kaltinimas nėra šia fraze perduodamas mokiniui. Tikėtina, kad mokinys skirtingai jausis c) bei a) ar b) fraze pradėjus mokytojai pokalbį. Tai lems jo skirtingą norą įsitraukti ir atsiverti pokalbio su mokytoja metu, aiškinantis rašto darbo ne laiku atidavimo aplinkybes.

Kuomet mes supainiojame stebėjimą ir vertinimą, vertinimas apriboja ir savęs bei kito asmens supratimą. Jei mes bendravimo metu kitam pranešime ne tai, ką stebime, o kaip tai vertiname, kitas žmogus girdės kritiką ir tai sulaukys ji nuo priėmimo to, ką mes jam sakome. Vadinas, jei neatskiriame stebėjimo ir vertinimo ir kitam perduodame vertinimą, sumažėja tikimybė, kas kitas žmogus mus išgirs.

Neprievartinio bendravimo metu siūloma tiek pirmojo bendravimo etapo metu, kuomet suvokiame save, tiek antrojo bendravimo metu, kuomet vyksta bendravimo mainai, žodžiais įvardinti tik stebimus dalykus ir tai nevertinti,

nekritikuoti ar kitaip neanalizuoti. Neturi būti jokių komentarų, kurie atskleistų stebimų dalykų vertinimą. Labai dažnai, kai tam tikroje situacijoje žmogų kito elgesys nervuoja, jam nepatinka, jis nepasako to žodžiais, tačiau kūno kalba, pavyzdžiui, be žodžių vartydamas akis, purtydamas galvą, žiovaudamas arba žiūrėdamas pro šalį, gali kitam pranešti savo vertinimą. Tokiu atveju, tikėtinas, kitas žmogus užfiksuos šį vertinimą ir sureaguos kaip į kritiką.

Žinoma, sunku yra tik išgirdus apie stebėjimo ir vertinimo atskyrimą, tai įgyvendinti ir parinkti žodžius taip, kad kalba eitų apie stebimą įvykį, elgesį be vertinimo. Tačiau įsisąmoninus patį procesą – ką dabar stebiu ir kaip tai galiu perduoti kitam, gali padėti įprastai naudotas teiginius su vertinimu pakeisti taip, kad neatsispindėtų vertinimas. Toliau pateikiamas patarimas, kaip kasdieninėse situacijose galia ugdyti gebėjimą atskirti stebėjimą ir vertinimą.

Pratybos. Kaip ugdyti gebėjimą atskirti stebėjimą ir vertinimą?

Kai tam tikroje gyvenimo situacijoje Jūs ar kas nors kitas išreiškia vertinimą, pabandykite situacijoje pastebėti, kas paskatino šį vertinimą. Kitaip tariant, pabandykite spėti, kas buvo regima, girdima, užuodžiama ir jaučiama. Prisiminkite, kad tai, ką pastebite, nevertintumėte, neargumentuotumėte, o tik priimtumėte ir užfiksotumėte.

Kai turite laisvą minutę, atsisėskite patogiai ir, apsižvalgęs, sugalvokite sakinį, kuris atspindėtų tuometinę būseną, tačiau turėtų vertinamąjį aspektą. Pavyzdžiui, „Šis kambarys negražus“. Tuomet pagalvokite, kaip galėtumėte sugalvotą tvirtinimą pakeisti, kad jame vertinimas būtų atskirtas nuo stebimo fakto. Pavyzdžiui, „Aš matau, kad šio kambario sienos nudažytos žalia spalva. Man nepatinka šio kambario sienų spalva“. Atkreipkite dėmesį į skirtingus savo pojūčius ir įvardinkite tai, ką stebite skirtingai: naudodami vertinimą ir atskirdami stebėjimą ir vertinimą.

Toliau aptarsime keletą kalbai būdingų aspektų, kurie padės išvengti vertinimo. Aptariant kiekvieną aspektą, bus pateikti stebėjimo išreiškimo pavyzdžiai, kuomet stebėjimas yra su vertinimu, ir kuomet vertinimas yra atskirtas nuo stebėjimo.

Vertinimo kalboje galima išvengti:

Jei veiksmazodis „esi“ bus naudojamas sakinyje taip, kad būtų aišku, kas yra išvados autorius.

<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>
„Tu esi per daug užsiėmęs“	„Pastebėjau, kad šią savaitę tris kartus neatlikai namų darbų, manau, kad tu per daug užsiėmęs“

Jei nebus vartojami veiksmazodžiai, kurie turi vertinamąją prasmę.

<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>
„Laimis vilkina darbų rašymą“	„Laimis darbus rašo paskutinę naktį“

Jei teiginiai apie kitų žmonių jausmus, mintis, norus skambės kaip spėjimas, o ne kaip tvirtinimas.

<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>
„Ji neišmoks šios medžiagos“	„Aš nemanau, kad ji išmoks šią medžiagą“ arba „Ji sakė, kad neišmoks šios medžiagos“

Jei spėjimai nebus formuluojami kaip faktai.

<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>
„Jei tu nesimokysi, neįstosi į universitetą“	„Jei tu nesimokysi, bijau, kad neįstosi į universitetą“

Jei nebus daromi per dideli stebėto elgesio apibendrinimai.

<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>
„Mokiniam niekas nerūpi“	„Šiai pamokai nepasiruošė trys ketvirtadaliai šios klasės mokinių“

Jei prieveiksmai ir būdvardžiai bus vartojami neatspindint vertinimo.

<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>

„Tomas yra bjaurus“	„Man nepatinka Tomas“
Jei žodžiai <i>visada, niekada, kada nors, bet kada</i> nenaudojami padidinti įspūdžiui apie stebimą įvykį.	
<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>
„Jo niekada nėra, kai jo reikia“	„Kai vakar norėjau direktoriaus paklausti, kada jis svarstys priedų skyrimą, jo nebuvo kabinete“
Jei įvardijami konkretūs atvejai, jų skaičius, o ne daromi apibendrinimai, naudojant žodžius <i>dažnai, retai</i> .	
<i>Stebėjimo su vertinimu pavyzdys</i>	<i>Pavyzdys, kai stebėjimas ir vertinimas atskirti</i>
„Ji dažnai apsilanko“	„Ji aplanko mane tris kartus per savaitę“

Apibendrinimas. Neprievartinio bendravimo metu reikia žinoti, kad tai, ką žmogus sako ir daro konkrečioje situacijoje, priklauso nuo to, ką jis pastebi situacijoje. Labai svarbu atskirti stebėjimą nuo vertinimo, nes jei juos supainiojame, žmonės girdi kritiką ir priešinasi tam, ką mes sakome. Reikia susilaikyti nuo stebimų faktų apibendrinimo ir vertinimo. Stebėjimas turi būti specifiskas laikui ir vietai ir tiksliai išreikštas kalba.

Emocijos ir jausmai

Antrasis neprievartinio bendravimo elementas – emocijos, jausmai. Jausmai apima emocijas, nuotaiką ir kūno pojūčius, tokius kaip raumenų įtampą, širdies plakimą, karščio išpylimą ir pan. Bendraujant be prievartos su kitu, labai svarbu įsisąmoninti, ką jauti, bei atskirti, kur yra patiriamas jausmas, o kur mintys, lydinčios jausmą.

Jausmų išreiškimui naudinga turėti platų žodyną, kuris leistų tiksliai atspindėti įvairias išgyvenamas emocines būsenas. Tačiau dažnai stebime, kad net ir suaugusiems žmonėms yra sunku išreikšti savo emocijas. Kodėl taip yra, aiškinama tuo, kad žmonės yra įpratę, kad jausmai nėra svarbūs. Yra manoma, kad svarbu yra „teisingai galvoti/elgtis“, o kas yra teisinga nurodo autoritetai. Mes gyvenimo metu esame išmokę orientuotis į kitus, o ne į save. Mes

derinamės prie kito, norėdami įtikti, nesuklysti ir pasirodyti teisingais. Taip išmokstame patys nejausti, o gal tiksliau jausti, bet nekalbėti, neįvardinti savo jausmų. Dar kartais mums sakoma, kad užaugę žmonės užsiima rimtais dalykais, kas tik sustiprina įprotį nerodyti savo jausmų ir apie juos nekalbėti, nes tai gali būti silpnumo požymis.

Nutinka, jog situacijose jaučiamės blogai ir sakome, kad negerai yra tai, kas vyksta. Pavyzdžiui, jei susierzini, kai groja garsi muzika, sakai, kad „negalima garsiai klausyti muzikos“. Mes nesuvokiame, kad tuomet mes išreiškiame nuomonę, o ne kalbame apie savo jausmus. Savo jausmų įvardijimas panašiose situacijose padėtų kitam žmogui sužinoti, kaip mes jaučiamės. Tačiau sunku tai padaryti, jei nesį galvojęs apie savo jausmus ir apie juos kalbėjęs, nes taip buvo tiesiog įprasta.

Kuomet mes nekalbame apie savo jausmus, o tik išreiškiame nuomonę apie kitą, mes galime stebėti vykstantį savaime išsipildančios pranašystės procesą. Šį procesą sudaro trys etapai. Pirmajame etape žmogus turi nuomonę apie kitą. Antrajame etape elgiasi su kitu pagal savo susidarytą nuomonę. Trečiajame etape kitas žmogus reaguoja į tai, kaip su juo elgiamasi, ir šis reagavimas dažnai patvirtina, kad tai, ką pirmasis žmogus manė apie jį, yra teisinga. Bendravimo metu tai stebima dažnai. Sakykime, mokytoja mano, kad Jonas nėra gabus mokinys. Ji atitinkamai elgiasi su Jonu pamokų metu – pakvietusi jį atsakinėti sarkastišku balsu sako: „Na, pažiūrėkime, kaip Jonui seksis atsakyti į šiuos klausimus“. Jonas girdi kritiką mokytojos kalboje. Jį tai užgauna ir jis praranda norą atsakinėti į mokytojos pateiktus klausimus. Toks Jono elgesys mokytojai patvirtina, kad tai, ką ji manė apie jį, yra teisinga: Jonas yra negabus ir neatsakė į užduotus klausimus.

Vadinasi, pirmiausia reikia suvokti savo jausmus (pirmasis neprievarstinio bendravimo etapas), tuomet antrojo neprievarstinio bendravimo etapo metu reikia apie juos pranešti kitam tariant „Aš jaučiuosi...“ arba „Tu jautiesi...“. Šias frazes reikia užbaigti jausmo, kuris geriausiai atspindi vidinę patirtį, įvardijimu. Tam reikalingas platus žodynas, kuris leistų įvardinti išgyvenamus emocinius atspalvius. Taip pat būtina atskirti jausmus ir mintis apie tai, ką patirti. Jei sakai „Aš jaučiu, kad mokiniai manęs nevertina“, tai nėra savo jausmo išreiškimas, o tik mintys apie tą, ką tu galvoji apie mokinių reakciją į tave. Šioje situacijoje mokytojos patiriami jausmai galėtų būti išreikšti frazėmis: „Aš jaučiuosi prislėgta...“, „Aš jaučiuosi liūdna...“. Tokia jausmų išraiška labiau atspindi mokytojos vidinę būseną nei pirmoji frazė. Toliau yra pateikta keletas patarimų, kaip ugdyti gebėjimą atpažinti ir įvardinti jausmus.

Pratybos. Kaip ugdyti gebėjimą atpažinti ir įvardinti jausmus?

Kuomet turite laiko ir esate apsupti žmonių, pasirinkite vieną ir jį stebėti. Užfiksukite jo kūno pozą ir kitus kūnu siunčiamus signalus. Spėkite, ką jis tuo metu jaučia. Tai įvardinkite fraze „Kai jis (*įvardinkite jo kūno požymius*), jis jaučia.... (*įvardinkite jausmą*)“. Tuomet pastebėkite, ar bėgant laikui keičiasi šio žmogaus kūno poza. Jei keičiasi, pabandykite vėl spėti, ką jis jaučia, bei įvardinkite tai panaudodami minėtą frazę. Tą patį galite atlikti stebėdami savo kūno pojūčius.

Atkreipkite dėmesį į situacijas, kuriose sakote frazę „Aš jaučiuosi...“. Paklauskite savęs, ar įvardinote jausmą, o gal išreiškėte mintis. Jei tai buvo mintis, pabandykite sau pasakyti „Kai aš manau, kad(*įvardinkite mintį*)“, iš tikrųjų aš jaučiuosi.....(*įvardinkite jausmą*)“.

Apibendrinimas. Kokybiškam bendravimui ir ryšio su kitu kūrimui labai svarbu yra savo jausmų suvokimas ir jų įvardijimas, atskleidžiant specifiškumą, nes tai leidžia pasiekti geresnį kontaktą su kitu žmogumi. Įvardijant jausmus labai svarbu kalbėti apie juos, o ne dalintis savo mintimis, vertinimais ir interpretacijomis.

Poreikiai

Augalams reikia saulės šviesos ir vandens, kad jie augtų ir vešėtų. O ko reikia žmogui, kad jis gerai jaustųsi ir pajustų pilnatvę? Psichologai, naudodami poreikių sąvoką, bando įvardinti, ko žmogui reikia arba kokiomis sąlygomis žmogus realizuoja savo potencines galias ir klesti. Panašiai, kaip ir augalams, žmogui, kaip biologinei būtybei, reikia maisto, vandens, oro. Tačiau ar to užtenka? Tikrai ne. Ne tik fiziologiniai poreikiai lemia žmogaus savijautą. Žmogui būtinas ne tik vanduo, oras, maistas, miegas, pastogė, kurie užtikrina išgyvenimą, bet ir tokie poreikiai kaip saugumas, ryšiai su kitais, pagarba, rūpestis ir pan. Psichologinių poreikių patenkinimas yra būtina sąlyga geram žmogaus gyvenimui, nepriklausomai nuo to, kokios jis kultūros, ar kur jis gyvena.

Neprievartinio bendravimo metu akcentuojamas savo poreikių įsisąmoninimas. Tik tuomet, kai žmogus žinos, ko jam reikia, kad jo gyvenimas būtų geresnis, jis galės kalbėti apie tai su kitais bei padedant kitiems savo poreikius patenkinti.

Labai dažnai stebima, jog žmonės bijo gilintis į savo poreikius ir juos išreikšti. M.B. Rosenberg (2013) pastebi, kad tai būdinga moterims. Jis tai aiškina tuo,

kad per amžius nusistovėjo nuomonė, kad mylinti, gera moteris yra ta, kuri pasiaukoja dėl kitų žmonių ir atsisako savo poreikių. Kadangi moterims socializacijos metu buvo perduodama, kad jų aukščiausia pareiga yra rūpintis kitais, jos išmoksta ignoruoti savo poreikius. Moterys tokį įsitikinimą perima iš artimiausios aplinkos. Jos mano, kad jos neturi prigimtinės teisės turėti poreikius ir todėl jų poreikiai nesvarbūs. Jei žmogus pats nevertina savo poreikių, kitas nevertina taip pat. Gali būti ir kita interpretacija, kodėl žmonės vengia kalbėti apie poreikius. Jei žmogus gyvenimo eigoje buvo pajuokiamas arba jam nuolat buvo kartojama, kad jis liautųsi norėjęs, nes jis negali to gauti, jis nustoja norėti. Toks žmogus neišmoksta suvokti ir įsisąmoninti savo poreikių. Vėliau gyvenime toks žmogus nesupranta savęs, jam sunku susieti savo emocinę būseną su jos priežastimi – poreikiais.

Toliau aptarsime keletą poreikių, kuriuos dažniausiai žmonės tenkina bendraudami ir kurdami santykius su kitais.

Savęs atradimas. Psichologai tai vadina identiškumo poreikiu, kuris būdingas kiekvienam žmogui – kiekvienas norime žinoti, kas mes esame. Bendravimo metu mes galime ne tik pažinti kitą, bet ir save geriau pažinti bei suprasti. Lygindami save su kitais, darome išvadą, kas ir kokie mes esame; kokie mūsų sugebėjimai, vertybės, temperamentas, charakteris ir pan. Žmogus ateina į pasaulį su menku žinojimu, kas jis yra. Vaiko suvokimas apie save vystosi pamažu ir priklauso nuo to, ką jis sužino apie save iš kitų, kaip jis yra apibūdinamas, kaip su juo elgiasi kiti. Pranešimai apie mus, kuriuos gauname vaikystėje, yra patys stipriausi, nors aplinkinių įtaka mūsų savęs vaizdui jaučiama visą tolesnį gyvenimą.

Tarpusavio priklausomybė. Bendravimo metu žmogus užmezga ryšius su kitais žmonėmis ir tenkina bendrumo (priklausymo) poreikį. Dauguma žmonių nori jaustis kokios nors grupės, bendruomenės nariu, žinoti, kad esi tarp žmonių, kurie tau ir tu jiems reikalingas. Mums svarbu ne tik būti su kitais žmonėmis, bet ir jausti emocinį ryšį su jais, t.y. jausti meilę ir šilumą, dalintis šiais jausmais, rūpintis kitu ir būti reikalingu, t.y. tenkinti intymumo poreikį. Jei žmogus nejaučia artimiems žmonėms intymių jausmų, jis gali jaustis vienišas, nors turi ir draugų, ir šeimą, atrodytų, yra su kuo pabendrauti. Tačiau vienvietės priežastis – bendravimo su kitais žmonėmis paviršutiniškumas, ryšiai stokojantys intymumo. Taigi, gali būti patenkintas žmogaus priklausymo poreikis, bet nepatenkintas intymumo poreikis.

Pagalba kitiems ir iš kitų. Bendraujant keičiamės informacija, todėl bendrauti galima iš labai praktinių sumetimų – sužinoti reikalingą informaciją. Mes bendraudami vieni iš kitų sužinome pačią įvairiausią informaciją (pavyzdžiui,

koks rodomas įdomus filmas, kuris mokytojas yra geras, kur galima ieškoti darbo ir t.t.). Gauta informacija mums padeda tvarkyti kasdieninius reikalus. Taip pat jei padedi kitam suteikdamas informaciją, gali jaustis vertingas, padaręs gerą darbą. Gali jaustis ir pranašesniu už kitus, jei žinai informaciją, kurios nežino kiti. Bet ar gerai yra jaustis pranašiu? Greičiausiai vienareikšmiško atsakymo į šį klausimą nėra.

Itakos darymas. Bendravimo metu turime galimybę išsakyti savo norus pageidavimus, prašymus (pavyzdžiui, parduotuvėse, įstaigose, kavinėse ir t.t.). Tokiu būdu galime gauti tai, ko mums reikia. Tą patį galima pasakyti ir apie kitą žmogų ar kelis žmones, su kuriais bendraujame. Būtent bendraujant jie gali išsakyti savo mintis apie kažką, įvardinti mums savo norus arba labai aiškiai mūsų ko nors paprašyti. Visa tai neabejotinai darys mums įtaką, pavyzdžiui, draugui paprašius mes galime pakeisti savo dienos planus ir atskubėti į pagalbą; seminaro metu išsakytas lektoriaus požiūris į bendravimą, gali pakeisti seminaro dalyvių požiūrį į bendravimą; regėta reklama per televiziją, gali pakeisti mūsų požiūrį į tam tikros firmos dantų pastą ir t.t. Kai kurių žmonių poreikis kontroliuoti kitus yra labai išreikštas, todėl šie asmenys stengiasi daugelyje situacijų turėti sprendimo priėmimo galią. Vienas iš tokių pavyzdžių gali būti vaikas, kuris parduotuvėje užsispiria, jog nori tam tikro daikto, sakykime saldainio. Tačiau kai mama nuperka saldainį, jau atrodo, jog vaikui nerūpi saldainis, nes jis jį parsineša namo ir kartais net pamiršta suvalgyti. Jam svarbu buvo pakeisti įvykių eigą, t.y. kontroliuoti situaciją, o ne gauti patį saldainį.

Atsipalaidavimas. Bendraudami su kitais mes galime ir atsipalaiduoti, pajusti malonumą, pamiršti įvairias negandas. Dėl šios priežastys mums patinka bendrauti su žmonėmis, kurie turi humoro jausmą ir geba tinkamoje vietoje ir tinkamu būdu visus bendraujančius pralinksinti.

Yra pastebėta, kad poreikių yra daug ir įvairių. Naudinga yra turėti platų žodyną poreikiams įvardinti, todėl žemiau pateiktoje lentelėje matome daugiau poreikių.

Žmogaus poreikiai (parengta pagal M.B.Rosenberg, 2003)

Autonomija	Dvasingumas
• Svajonių, tikslų, vertybių pasirinkimas • Plano, kaip pasiekti savo svajones, tikslus ir vertybes susidarymas	• Grožis • Harmonija • Įkvėpimas • Tvarka • Taika

Tarpusavio priklausomybė

- Priėmimas
- Pripažinimas
- Artumas
- Bendruomeniškumas
- Dėmesys
- Prisidėjimas gerinant gyvenimą (jautimas, kad gali padaryti gyvenimą geresne vieta gyventi visiems)
- Emocinis saugumas
- Empatija
- Atvirumas (igalinantis atvirumas, kuris leidžia mums pasimokyti iš savo ribotumų)
- Meilė
- Nuraminimas
- Pasitikėjimas
- Pagarba
- Parama
- Supratingumas
- Šiluma

Fizinė gerovė

- Oras
- Maistas
- Judėjimas
- Apsisaugojimas nuo virusų, bakterijų, vabzdžių, grobuoniškų gyvūnų
- Poilsis
- Seksualinė išraiška
- Pastogė
- Vanduo
- Lytėjimas

Sąžiningumas

- Autentiškumas
- Kūrybingumas
- Prasmingumas
- Pagarba

Neprievartinio bendravimo metu svarbu ne tik pažinti savo poreikius, bet ir juos išreikšti kitam. Pagal neprievartinio bendravimo proceso schemą, poreikiai įvardijami siejant juos su situacijoje stebėtais įvykiais ir kilusiais jausmais. Naudojant frazę „Kai aš stebiu/girdžiu/uodžiu...*(įvardijama tai, kas stebima)*, aš jaučiuosi..... *(įvardijami jausmai)*, nes man reikia/man svarbu... *(įvardijamas poreikis)*“, mes prisiimame atsakomybę už savo jausmų priežastis ir kitas žmogus nepriima išsakytų žodžių kaip kaltinimo ar kritikos. Jis gali atvira širdimi išklausti, ko jo prašome.

Jei mes bendravimo metu nekalbėsime apie savo jausmus ir poreikius, o tik apie kitą, pavyzdžiui, „Tu domiesi tik futbolu“, kitas priims tai kaip kritiką ir į išgirstą informaciją gali sureaguoti keliais būdais. Pirma, jis gali pradėti save kaltinti dėl per dažno futbolo žiūrėjimo ir partnerio blogos savijautos. Jo savęs vertinimas kentės, dėlto jam kils tokie jausmai kaip kaltė, gėda, prislėgta nuotaika. Ar dėl šių jausmų jis gali pakeisti savo elgesį? Taip, gali, bet jis rečiau žiūrės futbolą, kad išvengtų kaltės, o ne klausydamas savo širdies.

Tikėtina, kad ilgainiui toks žmogus nebus laimingas. Kitas būdas, kaip žmogus gali sureaguoti į frazę apie prie didelį domėjimąsi futbolu – pradėti kaltinti kitą. Kaltinimas gali būti: „Tu neturi teisės taip sakyti. Pasižiūrėk kiek pati laiko skaitai knygas“. Taip žmogus sureaguos, jei jaus pyktį. Tiek pirmasis reagavimo būdas, tiek antrasis neleido abiem bendraujantiems atvirai pasikalbėti apie esmę. Turbūt akivaizdu, kad ne futbolas buvo tai, apie ką pirmasis žmogus norėjo kalbėti. Jis norėjo pranešti, kad jam kažko norisi (gal dėmesio, gal meilės, o gal patarimų ar pan.), tačiau akivaizdu, kad pasirinktas kalbėjimo būdas nebuvo tinkamas, todėl pokalbis apie esminius dalykus neįvyko.

Taigi, bendraudami be prievartos mes turime įsisąmoninti, kokie tam tikroje situacijoje poreikiai yra patenkinami arba nepatenkinami, kaip tai susiję su jausmais, kurie išgyvename toje situacijoje, ir tuo, kas stebima. Tai įvardinę kitam, parodysime, kad kito nekaltiname. Kito žmogaus elgesys gali būti tik stimulus, bet ne priežastis mūsų jausmų.

Reikia pastebėti, kad nuo to, kokius žodžius ir kokią sakinio struktūrą pasirinksiame, bendraudami galime parodyti arba paslėpti asmeninę atsakomybę už išgyvenamas jausmus. Kaip kalboje paslėpiame asmeninę atsakomybę už savo jausmus bei kaip galėtume nepaslėpti?

Kalboje paslėptos ir nepaslėptos asmeninės atsakomybės pavyzdžiai:

Kalbos ypatumai, kurie leidžia paslėpti atsakomybę	Paslėptos atsakomybės pavyzdžiai	Nepaslėptos atsakomybės pavyzdžiai
Kalbėjimas apibendrintai	„Tai mane erzina“	„Susierzinu, kai pamatau gramatines klaidas laiškuose, rašytus mokytojos, mokiniams, nes Aš noriu, kad mokytojai perteiktų gerą įvaizdį vaikams“
Įvardinimas savo jausmų ir kito žmogaus elgesio	„Mokytoja nusivilia, kai tu neatlieki namų darbų“	„Mokytoja nusivilia, kai tu neatlieki namų darbų, kuriuos ji uždavė, nes ji nori, kad tu tobulėtum kiekvieną dieną“

Vartojimas sakinio struktūros „Aš jaučiuosi....(įvardijami jausmai), nes....(įvardijamas kito žmogaus elgesys)“.

„Aš jaučiuosi įskaudinta, nes tu sakai, kad nenori mokytis“

„Kai girdžiu tave sakant, kad nenori mokytis, aš jaučiuosi įskaudinta, nes susvyravo mano pasitikėjimas savimi kaip gera mokytoja“

Vadinasi, norint bendrauti be prievartos ir iš širdies, poreikių įsisąmoninimas yra labai svarbus. Jei mes vidinį žvilgsnį konkrečioje situacijoje nukreipsime į poreikius, juos specifiškai susiedami su tuo, kas buvo situacijoje ir kokie jausmai toje situacijoje kilo, galėsime priimti atsakomybę už savo jausmus. Pasigilinę į savo poreikius, galėsime išskirti tuos, kurie reikšmingiausi. Tuomet formuluodami prašymą apie tai pranešti kitam bendraujančiam. Tai padarysime be kritikavimo, kaltės, gėdos ar kitų sunkių jausmų kitam sukėlimo. Galima sakyti, kad nuo poreikių įsisąmoninimo ir tinkamo išreiškimo didele dalimi priklauso, ar pavyks bendravimo situacijoje kalbėti apie esminius dalykus, kurie prisideda prie gyvenimo kokybės didinimo. Toliau rasite praktinę užduotį, kurią atlikę pajusite savo poreikius.

Praktinė užduotis „Poreikių pripažinimas“

Poreikių konkrečioje gyvenimo situacijoje pažinimas ir įsisąmoninimas yra svarbi bendravimo su savimi ir kitais dalis. Ši užduotis Jums padės savo vidinį žvilgsnį nukreipti į savo išgyvenimus ir tai susieti su poreikiais.

Atlikite neskubėdami, leisdami išgyventi kiekvieną momentą:

Atsisėskite patogiai. Išsitieskite. Raskite patogią kūno padėtį.

Užmerkite akis ir vidinį žvilgsnį nukreipkite į savo vidų.

Susitelkite į kvėpavimą.

○ *Kaip jaučiatės, kuomet esate susitelkę į kvėpavimą?*

○ *Kai Jūs kvėpuojate, ar žinote, koks Jūsų poreikis yra patenkinamas arba nepatenkinamas?*

○ *Sustokite ties šiuo poreikiu. Tai visiems žmonėms svarbus poreikis.*

Aplėbkite šį poreikį delnais ir švelniai laikykite. Skirkite šiek tiek laiko šio poreikio pripažinimui.

Dabar perkeltkite savo dėmesį į tai, kas buvo. Prisiminkite situaciją, kurioje išgyvenote sunkius jausmus.

○ *Kas atsitiko? Įvardinkite faktus.*

○ *Kaip dėlto dabar jaučiatės?*

○ *Apie kokį poreikį – patenkintą ar nepatenkintą – pranešė šie jausmai?*

○ *Paimkite šį poreikį. Laikykite jį taip, kaip laikote brangius dalykus. Skirkite šiek tiek laiko šio poreikio pripažinimui.*

Vėl susitelkite į kvėpavimą.

○ *Kaip jaučiatės dabar?*

○ *Kokie Jūsų poreikiai yra patenkinti ar nepatenkinti?*

○ *Rūpestingai, su didele pagarba apglėbkite šiuos poreikius rankomis.*

Dabar prisiminkite poreikį, kurio patenkinimas Jums buvo svarbus pastaruoju metu ir Jūs savo energiją buvote nukreipę(-usi), kad patenkintumėte šį poreikį. Sustokite ties šiuo poreikiu ir supraskite šio poreikio reikšmę Jūsų gyvenime.

Šios užduoties metu Jūs prisilietėte prie keleto savo poreikių. Dabar apjunkite Juos visus ir skirkite laiko pajusti jų reikšmę Jums.

Kai būsite pasiruošę, patalpinkite šiuos poreikius į savo širdį. Atmerkite akis. Jei kambaryje yra daugiau žmonių ar kitus sutiksime vėliau, prisiminkite, kad kiekvienas žmogus tiek savo rankose, tiek širdyje nešiojasi jam reikšmingus poreikius.

Taigi neprievartiniame bendravime labai svarbus yra trečiasis elementas – poreikiai. Įsisąmoninus poreikius konkrečioje situacijoje, galima žinoti, iš kur kyla jausmai. Jei turimas poreikis konkrečiu metu patenkinamas, jaučiamasi gerai. Jei poreikis nepatenkinamas, žmogus patiria neigiamus jausmus. Jei kas nors sako: „Tu niekada manęs nesupranti“, jis nori perduoti, kad jo poreikis būti suprastam yra nepatenkintas. Jei sako: „Tu visus vakarus praleidi pas draugą. Tau draugai svarbesni nei tėvai“, praneša, kad susietumo ir intymumo poreikiai nėra patenkinti. Abiejuose pranešimuose informacija apie poreikių patenkinimą yra, tačiau ji nėra akivaizdžiai ir atvirai išsakyta. Vartojant bendravimo metu tokius teiginius, klausantysis gali nesuprasti, kad kitas kalba apie savo poreikius, o išsakytus teiginius priimti tik kaip priekaištus jam.

Neprievartinio bendravimo metu labai svarbu suprasti, kad kiti žmonės situacijoje, o tiksliau tai ką jie sako ar daro, gali būti tik stimulai, bet ne priežastis mūsų jausmų. Priežastis jausmų yra mūsų (ne)patenkinti poreikiai, todėl už savo jausmus mes esame atsakingi patys.

Neprievartinio bendravimo metu, ypač kai kalbame apie nemalonų patyrimą, siūloma įvardinti veiksmą, poreikį, kuris buvo nepatenkintas, ir kilusį jausmą. Palyginkime du pranešimus: A) „Tu mane nuvylei, kai vakar neatėjai“, B) „Aš nusivyliau, kai tu vakar neatėjai, nes aš norėjau pasidalinti su tavimi tuo, kas man rūpi“. A pranešime asmuo perduoda atsakomybę už savo kilusius jausmus kitam asmeniui. Šiame pranešime skamba kito kaltinimas. Tikėtina,

kad kitam žmogui girdėti kaltinimą bus nemalonu ir jis nebus linkęs toliau atjaučiančiai bendrauti. B pranešime („Aš nusivyliau (*jausmas*), kai tu vakar neatėjai (*veiksmas*), nes aš norėjau pasidalinti su tavimi tuo, kas man rūpi (*poreikis*)“ įvardinti visi reikalingi elementai, sudarantys sąlygas atviram ir atjaučiančiam bendravimui, nes atsakomybė už jausmą prisiimta paties pranešėjo. Šiame pranešime kitas asmuo nekaltinamas, tačiau juo informatyviai atskleista, kas buvo stimulus dabartinei asmens būsenai. Žinoma, kuo labiau mes susiesime jausmus su savo poreikiais, atsakomybę priskirdami už savo savijautą sau, tuo lengviau kiti tai priims ir bendraus su atjauta.

Daugelis mūsų nebuvome gyvenime mokomi galvoti apie savo poreikius. Mes esame įpratę galvoti apie tai, kas blogai su kitais žmonėmis, kai mūsų poreikiai nėra patenkinami ir patiriami neigiami jausmai. Pavyzdžiui, galima girdėti sakant: „Šis kolega yra blogas“, nes jis neišsiplauna puodelio, išgėręs kavą. Dažnai būna, kad kolegai net nesakome apie tai, nes numatome, kad kolegai bus nemalonu. Nenorime jo trikdyti, todėl tylime, bet kolegą vertiname. Taigi, mes nesame mokyti ir neturime patirties kalbėti apie poreikius, tačiau kai žmonės pradeda kalbėti apie tai, ko jiems reikia, o ne kas blogai su kitu, padidėja galimybės rasti būdus, kaip patenkinti visų poreikius. Toliau yra pateikta keletas patarimų, kaip kasdieninio gyvenimo sąlygomis galima tobulinti savo gebėjimą įsisąmoninti poreikius.

Pratybos. Kaip ugdyti gebėjimą įsisąmoninti poreikius?

Yra žinomi universalūs poreikiai: saugumo, intymumo, pripažinimo, autentiškumo. Šiuos poreikius galima išreikšti fraze, pradedant „Man reikia“ ir baigiant poreikio įvardijimu. Pavyzdžiui, „Man reikia saugumo“ ir t.t. Pabandykite šiuos poreikius išreikšti savaip, kad jums būtų artimesnis ir natūralesnis šių poreikių išreiškimas. Pavyzdžiui, Jūs galite saugumo poreikį perfrazuoti: „Man svarbu žinoti, kad informacija apie mane nebus perduota kitiems“.

Prisiminkite gyvenimo situaciją, kurioje kilo nemalonūs jausmai. Įvardinkite, kas buvo stimulus Jūsų jausmams, koks jausmas išgyventas ir koks poreikis nepatenkintas. Pagalvokite, ar šis poreikis Jums svarbus. Tai galite atlikti ir realiose gyvenimo situacijose, kuriose kyla nemalonūs jausmai.

Apibendrinimas. Net jei neturime daug patirties įsisąmoninant savo poreikius, jų pajautimas ir išreiškimas konkrečioje situacijoje, siejant juos su kilusiais jausmais, gali padėti kitam išgirsti, kas mums svarbu, bei pajusti, kad už

kilusius jausmus atsakomybę mes prisiimame patys. Kito žmogaus elgesys ar pasakyti žodžiai yra tik stimulus mūsų dabartinei būsenai, bet ne priežastis. Tai girdint, kitiems bendravimo metu yra lengviau reaguoti su atjauta. Bendravimo metu ištarta frazė „Aš jaučiuosi...(*įvardijami jausmai*), nes man reikia(*įvardijamas poreikis*)“, leidžia pereiti prie kito svarbaus neverbalinio bendravimo elemento – prašymo išsakymo.

Prašymas

Ketvirtasis neprievartinio bendravimo etapas, sekantis po stebėjimo faktų, patiriamų jausmų ir su jais susijusio poreikio išsakymo – prašymas, kurį patenkinus, mes tikime, bus patenkintas ir esamu momentu aktualus poreikis. Gyvenimiškose situacijose prašymas kartais išreiškiamas netiesiogiai, nesuformulavus jo žodžiais. Pavyzdžiui, klasėje triukšmas, mokytojos žodžiai „nieko negirdžiu“ gali būti (ne)suprasti kaip prašymas nutilti. Neprievartinio bendravimo požiūriu prašymas turi būti ne tiesiog reagavimas į situaciją arba vien savo jausmų ar poreikių išsakymas, bet sąmoningas kreipimasis į asmenį arba grupę, prašant atlikti konkrečius veiksmus.

Prašymai gali būti įvairūs, jų turinys priklauso nuo tikslo, konteksto, bendraujančiųjų santykio, aktualių poreikių. Tačiau neprievartinio bendravimo modelyje prašymas yra strategija, padedanti užmegzti ryšį su kitu žmogumi, pagrįstą sąžiningu at(si)skleidimu, nuoširdumu ir empatija, ryšį, atliepiantį abiem pusėms svarbius poreikius. Toks prašymas pateikiamas kaip dovana, nes sukuria galimybę kitam asmeniui savo galia prisidėti prie mūsų ir savo gerovės stiprinimo.

Prašymas gali turėti kelias intencijas, dvi iš jų (A ir B) – siekimas sąžiningo atsiskleidimo, nuoširdaus ir atjaučiančio ryšio, trečioji (C) – kvietimas atlikti konkrečius veiksmus.

▲ A intencija – sąžiningo atsiskleidimo, nuoširdaus ryšio siekimas: *noriu žinoti, kaip tu dabar jautiesi*. Prašymo pavyzdys: „Gal galėtum pasakyti, ką tu jauti ir ko nori, kai aš tau tai sakau?“

B Intencija – empatiško ryšio siekimas: *noriu žinoti, kad tu išgirdai, kaip aš jaučiuosi*. Prašymo pavyzdys: „Gal galėtum pasakyti, kaip tu supratai, ko aš dabar noriu ir ką jaučiu kalbėdamas tai?“

C Intencija – konkretaus veiksmo siekimas: *noriu žinoti, ar ketini atlikti konkretų veiksmą*. Pavyzdžiui, „Gal gali pasakyti, ar ketini....(nurodomas konkretus veiksmas)?“

Tam, kad galėtume tiksliai suformuluoti savo prašymą, reikia būti sąmoningam, t.y. aiškiai suvokti savo prašymo intenciją.

Tik tuomet, kai partneris įsitikina, kad mums svarbiausia – tarpusavio ryšys, jo kokybė, ir patiki, kad jo dėka galėsime atpažinti ir patenkinti mūsų abipusius poreikius, tik tuomet jis patiki ir tuo, kad mūsų prašymas yra tik prašymas, bet ne užmaskuotas reikalavimas, kurį atmetus seks pasmerkimas, kaltinimai ar bausmė. Aiškiai suvokti ir siekti būtent tokio ryšio nėra įprasta mūsų visuomenėje. Ypač nėra lengva tokio ryšio prašyti ir jį kurti tėvams, mokytojams, vadovams ir kitiems žmonėms, kurių vaidmuo susijęs su įtakos darymu, o pastangos orientuotos į konkrečių rezultatų (pavyzdžiui, elgesio pokyčių) pasiekimą. Kur kas įprastesnė bendravimo strategija – pateikti reikalavimus, kontroliuoti, vertinti. Tačiau ne tik jiems kyla sunkumų pateikiant prašymus bendravimo procese, bet ir daugeliui iš mūsų.

Kodėl mes vengiame pateikti savo prašymus? Štai keletas baimių ir įsitikinimų, blokuojančių mūsų prašymus:

- Bijome patirti skausmą, jei mūsų neišgirs ar nesupras.
- Bijome skausmo, jei mūsų prašymą atmes.
- Bijome skausmo, jei kiti ims vertinti mus taip, kaip mums nepatinka („silpnas“, „vargšas“, „apgailėtinas“, „nevalyvas“, „manipuliatorius“, „gobšus“, „naivus“, „neišmanėlis“, „naivus“, „nešiuolaikiškas“, „reikalaujantis“, „agresyvus“ ir kt.).
- Bijome skausmo, jei iškils nemaloni praeitis.
- Netikime, kad kita pusė sugebės išpildyti mūsų prašymą.
- Tikime, kad kita pusė ir be žodžiais išsakyto prašymo turi žinoti, ko mes norime.
- Manome, kad nepadoru statyti žmogų į potencialiai nepatogią padėtį, kai jis turės pasakyti „Ne“.
- Nesame tikri, kad nusipelnėme to, ko prašome.
- Manome, kad svarbu būti nepriklausomais ir tvarkytis patiems, neprašant pagalbos.

Kad prašymas būtų išgirstas ir veiksmingas, svarbu tinkamai jį suformuluoti. Toliau aptarsime kelias taisykles, kaip išsakyti savo prašymą, kad jis paskatintų norą atjauciančiai reaguoti ir atlikti tuos veiksmus, kurie patenkins mūsų poreikius ir praturtins mūsų gyvenimą.

Pozityvumas

Visų pirma, svarbu savo prašymą išsakyti pozityvia kalba, t.y. sakyti tai, ko norime, o ne tai, ko nenorime.

Pavyzdžiui, mama nerimauja, kad paauglys sūnus per daug laiko praleidžia prie kompiuterio. Kai ji pasako, kad nenori, jog sūnus tiek daug laiko praleistų prie kompiuterio, sūnus ima rakinti savo kambario duris.

Neprievartinio bendravimo požiūriu mama teisingai pasakė, ko ji nenori, bet neįvardino, ko ji nori (pavyzdžiui, kad bent du vakarus sūnus skaitytų knygą). Palyginkime dvi mokytojo pastabas nuolat į pamokas vėluojančiam mokiniui, užbaigiant pokalbį apie nepageidaujamą mokinio elgesį:

a) „prašau nepažeidinėti tvarkos ir nevėluoti į pamokas“ ir

b) „prašau laikytis tvarkos ir laiku ateiti į pamokas“.

Žinoma, prašymo veiksmingumas priklausys nuo konkrečių aplinkybių. Tačiau galime pastebėti, kad negatyvia kalba išsakytas prašymas dažniau sukelia pasipriešinimą ir abejones, ko iš tiesų tavęs prašo.

Aiškumas, konkretumas

Prašymą svarbu išsakyti ne tik pozityvia kalba, bet ir aiškiai, konkrečiai įvardinant pageidaujamus veiksmus. Reikėtų vengti miglotų, abstrakčių ir dviprasmiškų frazių ar žodžių. Pavyzdžiui, kai sakome, kad norime didesnio supratimo, pagarbos ar pagalbos, kai teigiame, kad norime teisingesnio įvertinimo, daugiau dėmesio ir pan., paliekame laisvę spėlioti, ką konkrečiai tai reiškia ir kokių veiksmų tikimės. Taigi, taip suformuluotą prašymą sunku patenkinti, nes kiekvienas galime savaip, priklausomai nuo savo patirties ir individualybės, interpretuoti, ką reiškia vienas ar kitas dalykas. Be to, netgi kai nuoširdžiai norime atjaučiančiai reaguoti, išgirdus tokį prašymą galime pasimesti, suklysti, patirti frustraciją, nes nežinome, ką konkrečiai turėtume padaryti. Tokį atvejį gražiai iliustruoja anekdotas apie žmogų, kuris pradėjo skęsti, tad ėmė šaukti savo šuniui, bėginėjančiam pakrantėje „Lesi, gelbėk!!“. Jau kitą dieną šuo gulėjo ant psichoanalitiko kušetės...

Palyginkime teiginius, kuriuos „ryto rate“ savo auklėtojai pateikia devintokai:

a) norėtume, kad gerbtumėte mus kaip asmenybes;

b) norėtume, kad jūs išklausytumėte mūsų nuomonę klasei svarbiais klausimais.

Galime pastebėti, kad pirmasis teiginys, kuris yra abstraktus ir daugiaprasmis, veikia provokuoja gynybinę mokytojo reakciją nei skatina veiksmus, tobulinančius auklėtojo ir mokinių tarpusavio santykius.

Miglotas, nekonkretus ugdytojo kalbėjimas gali būti savo poreikių sumaišymo arba jų slėpimo ženklas. Pavyzdžiui, motina kartoja, kad viskas, ko ji nori iš savo sūnaus, yra bent truputėlis atsakomybės. Bet atsakydama į klausimą, koks sūnaus elgesys būtų atsakingas, vardina veiksmus, rodančius ne

atsakomybę, bet paklusnumą, jos nurodymų vykdymą „tuoj pat, neatsikabinėjant“. Kokios sūnaus reakcijos tuomet galime tikėtis?

Panašiai ir daugelyje kitų situacijų, kai mes abstrakčiai kalbame apie tai, kaip kiti turėtų elgtis ar jaustis, kad situacija pagerėtų, užuot įvardinę konkrečius veiksmus, kurie padėtų tokį pagerėjimą pasiekti, galime sukelti sumaištį ir neigiamus jausmus. Pavyzdžiui, direktoriui nuoširdžiai rūpi mokytojų nuomonė apie pokyčius mokykloje, todėl per susirinkimą jis kreipiasi į kolektyvą su tokiu prašymu: „Norėčiau, kad kiekvienas, kalbėdamas su manimi, nesivaržytų ir jaustųsi visiškai laisvai“. Tokiu būdu jis perduoda savo troškimą, kad kiekvienas „jaustųsi laisvai“, bet nepasako, ką kiekvienas turėtų padaryti, kad taip jaustųsi. Neprievartinio bendravimo požiūriu pozityviai, konkrečius veiksmus įvardinant, tiktų pasakyti: „Norėčiau, kad jūs man pasakytumėte, ką aš turėčiau padaryti, kad jums būtų lengviau nesivaržyti ir laisvai kalbėti su manimi“.

Sąmoningumas

Prašydami turime būti sąmoningi, t.y. aiškiai suprasti, ko norime ir ko prašome. Kai mes patys nelabai suprantame, ko prašome, tuomet sunku tikėtis, kad kitas teisingai supras, ko mes iš jo norime. Taip nutinka, kai siekdami mums žinomo tikslo tiesiog išreiškiame savo jausmus ar požiūrį. Pavyzdžiui, mokytoja, aptariant klasėje rašinių vertinimus, sako: „Šį kartą mane maloniai nustebino Jorio rašinys“. Mokytoja taip nori pagirti ir paskatinti Jorį ir toliau stengtis, bet mokinys gali išgirsti, kad mokytoja jo sėkmę laiko atsitiktinumu, t.y. netiki jo gabumais. Kita vertus, konkrečių veiksmų prašymas, nesusietas su prašančiojo jausmais ir poreikiais, dažnai nuskamba kaip reikalavimas arba nurodymas. Taip nutinka netgi tuomet, kai prašymas formuluojamas klausimo forma (pavyzdžiui, „kodėl tau nenuėjus į kirpyklą ir nenusikirpus plaukų?“; „ar gali pritildyti muziką?“). Ir reikalavimai, ir direktyvūs nurodymai tam tikrose situacijose yra galimi ir reikalingi („stot, teismas eina!"). Bet reikia suprasti, kad reikalavimų kalba – pranašumo ir galios kontroliuoti demonstravimas. Jeigu siekiame tarpusavio supratimo ir atjaučiančio bendravimo, kalbėjimo „iš širdies į širdį“, neturėtume manipuliuoti (naudotis) savo statusu, formalia ar psichologine galia, t.y. neturėtume prašymo sukeisti su reikalavimu. Prašymas pavirsta reikalavimu, jeigu jį girdintis žmogus suvokia, kad nepaklusęs bus apkaltintas arba nubaustas. Išgirdęs reikalavimą, žmogus turi dvi galimybes: paklusti arba priešintis. Abiem atvejais reikalavimas bus suvoktas kaip prievarta ir blokuos asmens gebėjimą atjaučiančiai reaguoti į reikalavimą.

Prašymo ir reikalavimo skirtumus demonstruojantys pavyzdžiai:

<i>Prašymas</i>	<i>Reikalavimas</i>
Noriu, kad pasakytum, ką tu išgirdai mano žodžiuose.	Noriu, kad tu mane suprastum.
Noriu, kad palankytum pasitikėjimo savimi kursus.	Noriu, kad tu labiau pasitikėtum savimi.
Noriu, kad pasakytum, kokius tavo poreikius tenkina girtavimas, ir aptartum su manim kitus būdus tuos poreikius patenkinti.	Noriu, kad nustotum girtauti.
Noriu, kad pasakytum, jog nenusigręši nuo manęs net tada, kai darysiu tai, kas tau nepatinka.	Noriu, kad leistum man būti savimi.
Noriu, kad pasakytum, kaip tau patiko mano elgesys ir ką turėčiau daryti kitaip.	Noriu, kad sąžiningai pasakytum, kaip tau mūsų vakarykštis pasimatymas.
Noriu, kad pasakytum, ar sutiktum kartą per savaitę papietauti su manimi?	Noriu turėti galimybę geriau tave pažinti.
Noriu, kad pasibelstum prieš įeidamas į mano kabinetą.	Noriu, kad gerbtum mano privatumą.

Pratybos.

Aptarkite kiekvieną lentelėje pateiktą pavyzdį. Kuo reikalavimas skiriasi nuo prašymo? Suformuluokite savo prašymą grupei arba pasirinktam asmeniui.

Toliau aptarsime veiksmus, didinančius tikimybę sulaukti pageidaujamo atsako iš pašnekovo (t.y. atjaučiančio reagavimo).

Atspindėjimo (refleksijos) prašymas

Kaip žinome, ne visada tai, ką norime pasakyti, sutampa su tuo, ką pašnekovas išgirdo ir suprato, t.y. siųstas pranešimas nebūtinai sutampa su gautuoju pranešimu. Stebėdami kito žmogaus neverbalinį elgesį (kūno kalbą), girdėdami jo replikas, o kartais tiesiog paklausdami „Ar supratai?“, mes gauname patvirtinimą, kad mus išgirdo. Tačiau dažnai to nepakanka, kad būtume tikri, jog mus suprato. Tokiais atvejais naudinga paprašyti pašnekovo savais žodžiais pasakyti, ką jis išgirdo ir suprato. Tokiu būdu mes gauname galimybę patikslinti savo mintį, pašalinti neaiškumus.

Pavyzdžiui, mokytoja prieina prie Valentino ir sako: „Valentinai, noriu pasiaiškinti užduotį, kurios neatlikai per namų darbą. Užbėk po pamokų į kabinetą“. Valentinus kažką neaiškiai sumurma ir pasisuka eiti. Mokytojai neaišku, ar mokinyš ją išgirdo, todėl ji paprašo refleksijos: „Gal gali

pakartoti, ką aš pasakiau?“ I tai Valentinas atsako: „Jūs pasakėte, kad turėsiu praleisti futbolo treniruotę, nes jums nepatiko mano namų darbas“.

Mokytojos teiginiai „Tu manęs neišgirdai“, „Sakiau ne tai“ arba „Tu nesupratai, ką tau sakiau“ greičiausiai būtų suprasti kaip barimas ir priekaištas. Todėl, jei mokytoja suvokia, kad vaikas atsakė nuoširdžiai, ji galėtų pasakyti: „Esu dėkinga, kad pasakei, ką išgirdai. Matyt, kalbėjau nelabai aiškiai, tai pabandysiu dar kartą“.

Tenka pastebėti, kad prašymas pakartoti, ką pašnekovas išgirdo, gali sukelti tam tikrų nepatogumų. Jis nėra įprastas kasdieniame mūsų bendravime, klausantysis gali reaguoti priešiška („Tu ką, manai – aš kurčias“, arba „Baik tuos savo psichologinius žaidimus“). Todėl su tais, kas nelinkę reflektuoti mūsų pasakytų žodžių, bendrauti reikia empatiškai, su atjauta, esant reikalui – suprantamai paaiškinti, kodėl prašote patikrinti, ką išgirdo. Svarbu, kad pašnekovas suprastų, kad tokio atspindėjimo reikia ne tam, kad patikrintumėte jo gebėjimus girdėti ir suprasti, bet kad ugdytumėte savo gebėjimus aiškiai išreikšti savo mintis. Išgirdus piktą repliką „Aš girdžiu, ką sakai; nesu toks kvailas!“, galima garsiai arba tyliai (sau) paklausti: „Atrodo, tu pyksti, kadangi nori, kad gerčiau tavo gebėjimą suprasti?“

Sąžiningo atsiskleidimo (nuoširdumo) prašymas

Po to, kai mes atsiskleidžiame (išsakome savo jausmus, poreikį ir prašymą) ir įsitikiname, kad mus išgirdo, dažniausiai nekantraujame sužinoti, kaip kitas žmogus reaguoja į tai, ką pasakėme. Mums gali rūpėti tai, ką žmogus jaučia, ką galvoja arba ką ketina daryti, reaguodamas į tai, ką išgirdo.

Norėdami, kad žmogus nuoširdžiai papasakotų, kokius jausmus jam sukėlė mūsų žodžiai, mes galime paklausti: „Gal gali pasakyti, kokius jausmus tau sukelia tai, ką sakau, ir paaiškinti, kodėl?“

Kartais mums svarbu sužinoti tam tikras mintis, kurias klausančiajam paskatino mūsų pasisakymas. Šiuo atveju vertėtų nuoširdumo prašymą sukonkretinti, kad išgirstume mintis būtent apie tai, kas mums svarbu. Todėl vietoje prašymo „Pasakyk, prašau, ką tu galvoji apie tai, ką pasakiau?“ geriau sakyti: „Kaip manai, ar mano pasiūlymas bus priimtas? O jei ne, tai kodėl?“

Kartais mes norime žinoti, ar asmuo ketina elgtis taip, kaip prašėme. Ir čia svarbu kalbėti konkrečiai. Pavyzdžiui: „Sakyk, prašau, tai ar sutinki mūsų susitikimą atidėti savaitei?“

Taigi, neprievartinio bendravimo požiūriu, prašant nuoširdumo visada svarbu: a) įsisąmoninti, kokio nuoširdumo prašome ir b) konkrečiai suformuluoti savo prašymą.

Apibendrinimas. Kuo aiškiau mes patys suprantame, kokio atsako norime pasiekti, tuo didesnė tikimybė, kad tai ir pasieksime. Tačiau daugeliu atvejų žmonės kalba nesusimąstydami, nesuvokdami arba nepripažindami, kad ko nors laukia, tikisi ar prašo iš pašnekovo („Aš nieko nereikalauju, tiesiog pasakojau, kas nutiko“ arba „Aš tiesiog jaučiuosi taip, kaip sakau“). Tačiau psichologai mano, kad žmogus nepradeda pokalbio, neturėdamas jokios intencijos, t.y. nelaukdamas jokio atsako iš pašnekovo. Tiesiog tokie lūkesčiai gali būti neįsisąmoninti. Bendraudami mes kartais laukiame patvirtinimo, kad mūsų žodžius išgirdo ir suprato, arba norime sąžiningos reakcijos į mūsų žodžius, arba laukiame veiksmų, kurie, tikimės, patenkins mūsų poreikius ir praturtins gyvenimą. Natūralu, kad reaguoti su atjauta į mūsų poreikius ir lūkesčius kitas asmuo gali tik tuomet, kai jie jam aiškūs. Vadinasi, didele dalimi mes patys esame atsakingi už tai, kad kiti žmonės teisingai suprastų mūsų poreikius ir lūkesčius.

Padėkojimas

Padėkojimas – paskutinysis neprievartinio bendravimo etapas, kuris gali praturtinti abu bendravimo partnerius, jeigu tik bus nuoširdus ir empatiškas. Tai – reakcija į partnerio veiksmus, atsiliepiant į mūsų pateiktą prašymą. Tenka pastebėti, kad neprievartinio bendravimo požiūriu dėkingumas yra vertybė, praturtinanti kiekvieno gyvenimą ir tarpusavio santykius. Tačiau išreikšti dėkingumą žodžiais nėra lengva. Kartais mūsų dėkingumas sutelpa į vieną žodį „ačiū“, tačiau, deja, dažniausiai jis suvokiamas kaip išmoktas mandagumas, t.y. konvencionalus veiksmas, nepaliekantis gilesnio pėdsako. Kitas konvencionalus (t.y. visuomenės sutarimu priimtas) padėkos būdas – pagyrimas arba komplimento pasakymas. Pavyzdžiui, vadovas dėkodamas giria savo pavaldinius - „esate puiki komanda, šauniai padirbėjote“, mokytoja dėkoja savo klasei - „nusipelnėte pirmos vietos konkurse, šaunuoliai“. Ne paslaptis, kad mūsų visuomenėje ir vadovai, ir mokytojai, ir mes patys linkę pastebėti taisytinus dalykus kur kas dažniau, nei tuos, kurie, mūsų manymu, yra geri ir tinkami. Todėl tikėtina, kad pavyzdyje minėtais atvejais darbuotojai ir mokiniai, išgirdę komplimentus, patirs malonias emocijas, suvoks tai kaip paskatinimą ir nusiteiks dirbti ar mokytis dar geriau. Tačiau ar visada toks poveikis bus? Ir ar tokie pagyrimai gali turėti ilgalaikes pasekmes? Prisiminkime savo patirtis, kai klausėmės panašių žodžių apie savo darbus ar poelgius. Didžiąja dalimi jų poveikis priklausė nuo to, kaip buvo suvoktas pagyrimas. Gal būt, kirbėjo mintis, kad toks vadovo ar mokytojo elgesys – tik

formalus mandagumas? O gal – subtili manipuliacija, siekiant tam tikrų tikslų (geresnio darbo ar mokymosi)? Tokios abejonės – įprastas reiškinys. Juk gyvename pragmatiškais laikais rinkos visuomenėje, kai beveik viskas yra įvertinta, pamatuota, išreikšta pinigais ar labai apčiuopiamomis materialiomis vertybėmis, kai netgi asmens vertingumas apibūdinamas kaip jo „perkamoji galia“, o tarpasmeniniuose santykiuose ypač vertinami lygiaverčiai (geriausiu atveju) mainai, t.y. bujoja nuostata, kad kažką duodant teisinga tikėtis ir kažką gauti...

Neprievartinio bendravimo požiūriu empatiškas, santykius ir gyvenimą praturtinantis dėkingumas yra laisvas nuo tokios nuostatos. Tikras, nuoširdus dėkingumas yra malonė, dovana, kurią siunti kitam laukdamas tik vieno – kad ji bus priimta. Taigi, empatiškas dėkingumas – tokia dėkingumo raiška, kai tas, kam mes jaučiame dėkingumą, mūsų žodžius ir egesį priims suprasdamas, ką ir kodėl mes iš tikrųjų jaučiame, ir sakome tai, nesitikėdami nieko kito mainais, tik priėmimo. Bandydami komunikuoti (verbalizuoti) tokį dėkingumą galime pakliūti į žodžių ar samprotavimų pinkles, kai ieškome savo jausmams išreikšti tinkamiausių žodžių, ir jų nerandame, arba be galo tiksliname juos, paskęsdami niuansuose, arba bijome devaluotų skambių žodžių ir blaškomės, ieškodami jiems atitikmens...

Neprievartinio bendravimo modelis pateikia kelias tokioje situacijoje gelbstinčias taisykles.

1) *Ne vertinimas*. Empatiška dėkingumo raiška nedera su vertinimo strategija, kadangi netgi tuomet, kai vertinimas yra pozityvus, vertintojas ir vertinama nėra lygiaverčiai partneriai, nes vienas iš jų užima ekspertinės galios poziciją. Vertinimas (teigiamas) skambėjo ir ankstesniame pavyzdyje pateiktuose vadovo ir mokytojo žodžiuose, dėl ko ir buvo suabejota ilgalaikiu pozityviu jų poveikiu.

2) *Struktūra*. Dėkingumo komunikacijai būtini trys komponentai:

- a) įvardinimas konkrečių veiksmų ar elgesio to asmens (ar grupės), kurie paskatino dėkingumą;
- b) įvardinimas konkrečių jausmų, kuriuos patiriate (patyrėte) dėl minėtų veiksmų;
- c) įvardinimas poreikio (noro, troškimo), kurį (kuriuos) minėti veiksmai išpildė.

Taigi, nieko naujo ar sudėtingesnio, nei kitose neprievartinio bendravimo situacijose: nuo stebėjimo (ką matau, girdžiu, uodžiu, prisimenu) prie jausmų (kokius jausmus patiriu) ir poreikių (kokius poreikius, troškimus, norus) patenkinu.

Šių komponentų eiliškumas dėkingumo komunikacijoje gali būti bet koks, tačiau jie yra būtini tam, kad tas, kam dėkojama, suprastų ir priimtų mūsų dėkingumą kaip gėrį, už kurį nereikia nei „sumokėti“ (atlyginti bent tuo pačiu), nei jo gintis („kuklintis“), nes jis yra užpelnytas, nereikia ir „pūstis“, nes jis nėra besąlyginis mūsų asmens išaukštinimas, glostant savimeilę arba pataikaujant.

Dėkingumo komunikavimo pavyzdžiai ir klaidos:

<i>Tinkamas komunikavimas</i>	<i>Klaidingas komunikavimas</i>
1. Kai tu pakartojai, ką išgirdai mano žodžiuose, nurimau ir apsidžiaugiau, nes man svarbu, kad mane suprastum.	Džiaugiuosi, kad esi geras klausytojas, tikrai girdi, ką tau sakau.
2. Sutartu laiku parengėte ir pristatėte projektą. Jaučiuosi išdidus ir laimingas, kadangi man svarbu pasitikėti savo komanda.	Esate puiki komanda. Nepavėlavote, nenuvylėte. Tikrai malonumas jums vadovauti.
3. Mūsų klasės pažangumo rodikliai kol kas geriausi mokykloje. Džiaugiuosi, nes patvirtinote, ką seniai sakau: jei stengsitės, dirbsime, bus ir rezultatas.	Mūsų klasės pažangumo rodikliai kol kas geriausi mokykloje. Bet prieš akis dar mėnuo. Neužmikite ant laurų!

Grįžtant prie realaus gyvenimo pamąstykite, kodėl išreikšti dėkingumą daugelyje situacijų buvo sunku. Štai kelios aplinkybės, sulaikančios mus nuo dėkingumo raiškos:

- Bijome, kad mūsų dėkingumas bus neteisingai suprastas (kaip manipuliacija, pataikavimas);
- Bijome, kad nemokėsime tinkamai išreikšti savo dėkingumo;
- Bijome, kad išreišdami dėkingumą suteiksime kitam pranašumą arba teisę ko nors prašyti ar reikalauti;
- Bijome, kad parodymus dėkingumą, mus ims vertinti taip, kaip nenorime (kaip silpnus, nešiuolaikiškus, per daug jautrius ar romantiškus) ir kt.

Apibendrinimas. Kaip minėta skyrelio pradžioje, neprievartinis bendravimas moko kalbėti ir atsiskleisti bet kokiose situacijose, kai nenorime nei sau, nei kitam sukelti baimės, kaltės, gėdos ar noro laimėti bet kokia kaina. Tai ypač svarbu frustruojančiose, konfliktinėse ar streso situacijose, o taip pat visur, kur norime tarpusavio supratimo ir atjautos. Neprievartinio bendravimo procese, kaip ir apskritai bendravime, vyksta informacijos mainai, tačiau šiuo atveju keičiamasi informacija ne apie išorinius, praeities ar ateities įvykius, bet kalbama apie tai, ką pastebime, jaučiame, kokius poreikius mes ir mūsų

partneris turime duotuoju momentu, dabar. Tokie mainai sukuria sąžiningą ir empatišką ryšį, padeda atrasti tai, kas praturtina mūsų ir kito gyvenimą. Atrodytų, paprasta komunikacijos schema – stebėjimas, jausmai, poreikiai, prašymas ir padėkojimas bei pagalba kitam sąžiningai „nueiti tą patį kelią“ suteikia bendravimui tėkmę „iš širdies į širdį“, atveria vartus tarpusavio empatijai ir atjautai.

2. UGDYTOJO IR UGDYTINIO SAVIREGULIACIJA

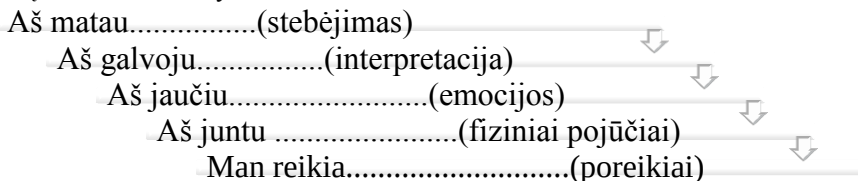
Tradiciškai savireguliacija suprantama kaip procesas, skirtas sumažinti perteklinį nervų sistemos aktyvumą, neurobiologiškai pagerinti gebėjimą lanksčiai prisitaikyti prie vidinių arba išorinių pokyčių, tinkamai reaguoti į įvairius dirgiklius. Kiekvieno žmogaus organizmas ir psichika siekia stabilumo, pusiausvyros, vidinių procesų darnos palaikymo. Perteklinis stresas, įvairios fizinės ir psichologinės grėsmės gali šią pusiausvyrą suardyti. Tuomet, jeigu nieko nedarysime, gyvenimo kokybė gali tapti kitokia, negu norėtume. Savireguliacijos gebėjimams ugdyti yra sukurta daug skirtingų metodų, paremtų senaisiais rytų ir vakarų kultūros bei dvasinio tobulėjimo mokymais, psichologijos ir neurobiologijos atradimais, psichoterapinėmis praktikomis.

Neprievartinio bendravimo modelyje savireguliacijai ugdyti integruojamos tokios technikos kaip meditacija, relaksacija, kvėpavimo pratimai, vizualizacija, bet svarbiausias visuotinis principas – sąmoningo dėmesingumo (angl. *mindfulness*) ugdymas. Kitaip tariant, siekiant vidinės darnos ir darnos su išoriniu pasauliu yra ugdomas gebėjimas kiekvienu esamybės momentu sukaupiti savo dėmesį, pastebėti ir reflektuoti a) tai, kas vyksta išorėje, b) tai, kokias mūsų reakcijas (jausmus, pojūčius, mintis) sukelia tai, kas vyksta, ir c) koks poreikis (patenkintas arba nepatenkintas) yra mūsų reagavimo priežastis. Būtent tokiais gebėjimais pagrįsta savireguliacija įgalina praturtinti ugdytojo ir ugdomojo tarpusavio ryšį bei gyvenimo kokybę.

Skirtingai, nei taikant kitus metodus, šiuo atveju siūloma neapsiriboti vien pastebėjimu, kad kažkas vyksta ne taip, t.y. esamos būsenos refleksija (esu sutrikęs, esu įsitempęs, išpylė prakaitas ir pan.), neapsiriboti vien įtampos pašalinimu (relaksacija). Vietoj tokių būseną palengvinančių priemonių yra mokoma įsisąmoninti pastebėtų ženklų (jutimų, jausmų) stimulus (įvykius, žodžius, poelgius) ir jų priežastį, t.y. mūsų asmeninius poreikius (norus, troškimus, lūkesčius). Įsisąmoninimui reikalinga kalba, įvardinimas. Taigi, siekdami grąžinti pažeistą vidinę pusiausvyrą ir sustiprinti darną esame

kviečiami sutelkti savo dėmesį į tai, kas šiuo momentu vyksta ir nuosekliai įvardinti savo patirtį, ženginat penkis žingsnius, kurių orientyrai yra pavaizduoti žemiau esančioje Įsisąmonimo orientyrų schemoje.

Įsisąmoninimo orientyrai:



Ši schema – gelbstintis inkaras, stabilizuojantis pusiausvyrą situacijose, keliančiose nerimą, stresą ir frustraciją, kurios paraližuoja gyvybines jėgas ir atima energiją, reikalingą pozityviems situacijos sprendimams ir poelgiams.

Paanalizuokime situaciją, kuri gana įprasta kasdieniame darbe ir gyvenime, situaciją, kai mums reiškia neigiamą vertinimą, t.y. kai mus kritikuoja. Kai mes išgirstame kritiką savo adresu, galime reaguoti įvairiai: a) kaltinti save, t.y. priimti kritiką, sutikti, kad kritika teisinga; b) apkaltinti kitą (kritikuojantį), t.y. nepriimti kritikos ir atsakomybės; c) reflektuoti (komunikuoti) savo jausmus ir poreikius; d) reflektuoti (pasakyti) kito (kritikuojančiojo) jausmus ir poreikius. Neprievartinio bendravimo požiūriu, kuo tiksliau ir aiškiau kalbėdami mes susiejame savo jausmus ir poreikius (vertybes, troškimus), tuo plačiau atveriamė galimybes reaguoti kitam su atjauta.

Įsivaizduokime, kad kitas (draugas, bendradarbis, sutuoktinis, mokytojas) sako mums: „Esi didžiausias egoistas, kokį kada pažinau“. Jeigu nuolankiai priimame kritiką (a variantas), sakome „O, reikės pasitaisyti“, tuomet apkaltiname save. Tokiu atveju kenčia mūsų savigarba, pasitikėjimas savimi, juntame kaltę, gėdą, apgailestavimą. Kita reakcija, kai supykstame ir imame kaltinti kitą (variantas b). Sakome: „Neturi teisės taip sakyti. Aš visad atsižvelgiu į tavo norus. Pats esi egoistas“. Trečiasis variantas, priimtinas nesmurtiniam bendravimui – įvardinti savo jausmus ir juos paskatinusius poreikius (variantas c). Galima sakyti: „Kai sakai, kad esu egoistas, išsižeidžiu, nes noriu, kad pripažintum, jog stengiuosi atsižvelgti į tavo norus“. Taigi, šiuo atveju aš įsisąmoninu, kad išsižeidžiu, nes man reikia, kad pripažintum mano pastangas atsižvelgti į tavo norus. Ketvirtoji reakcija (variantas d), kai aš įsisąmoninu kito jausmus ir poreikius ir bandau apie tai jam pasakyti. Tai gali būti klausimas: „Ar esi išsižeidęs, nes nori, kad labiau atsižvelgčiau į tavo norus?“ Pastaraisiais dviem atvejais mes nekaltiname savęs nei kito, bet

prisiimame atsakomybę už savo jausmus, lūkesčius, poreikius bei sąžiningai juos komunikuojame.

Savireguliacija ir empatiškas ryšys su savimi

Neprievartinio bendravimo požiūriu savireguliacija yra grindžiama empatišku, atjaučiančiu ryšiu su savimi pačiu. Kadangi vidinė darna ir bendravimas su atjauta kitiems negalimas be empatiško, atjaučiančio ryšio su savimi. Bendravimas su aplinkiniais (draugais, partneriais, kolegomis, vadovais, pavaldiniais) priklauso nuo to, kaip mes elgiamės su savimi. Taigi, jeigu ugdytojas yra nejautrus sau, jis negalės būti empatišku ir užjaučiančiu kitiems, t.y. savo ugdytiniams. Kaip atrasti arba sukurti empatišką ryšį su savimi? Neprievartinio bendravimo požiūriu empatiškame santykiyje su savimi yra svarbūs keli elementai.

1) Savo išskirtinumo įsisąmoninimas

Neprievartinio bendravimo modelis skatina vertinti save tokiais būdais, kurie skatina tobulėti, bet ne savęs nekęsti ar niekinti. Tenka pastebėti, kad mūsų aplinkoje gana įprasta vertinti kitus ir save pastebint ribotumus, tobulintinas savybes ir gebėjimus. Nenuostabu tad, kad toks savęs vertinimas veda prie neigiamų jausmų kur kas stipriau nei prie tobulėjimo. Juk įprasta tada, kai mums nepasiseka, kai suklystame, kaltinti save nemokšišku, kvailumu, neapdairumu. Prisiminkime, ką sakome patys sau tokiose situacijose. „Kvailys, kaip galėjau taip suklysti“, „Naivuolis, kaip galėjau tuo patikėti?“, „Nevykėlis, taip tik man nutinka“ ir t.t. Kitaip tariant, įprasta, jog nesėkmės ar klaidos atveju mes imame teisti save už tai, kad buvome ne tokie šaunūs, kokiais norėtume būti. Nors teoriškai visi sutinkame, kad klaidos yra tam, kad iš jų pasimokytume...Neprievartinio bendravimo su savimi atveju svarbu, kad ir nesėkmių bei klaidų atveju mūsų nuostata būtų ne kentėti kaltę ar gėdą, bet įžvelgti paskatą praturtinti savo ar kito gyvenimą. Taigi, kaltė ar gėda yra stabdys ugdytojo bei ugdomojo augimui, vidinės darnos stiprinimui. Ir čia vėl reikia prisiminti anksčiau pateiktą schemą, padedančią sąmoningai reaguoti ir atgauti pususvyrą nesėkmės situacijose, kadangi visi savęs kaltinimo, vertinimo ir teisimo veiksmai yra tik tragiška nepatenkintų poreikių raiška. Kitaip tariant, kai mes galvojame, jog kas nors pasiėlgė blogai ar netinkamai, tai reiškia tik viena - toks elgesys neatitinka mūsų poreikių. Jeigu tas, kieno elgesį mes taip vertiname, esu aš pats, tai taip pat reiškia tik viena – mano elgesys nederą su mano poreikiais, jų nepatenkina. Vadinasi, norėdamas atkurti empatišką ir atjaučiantį ryšį su savimi, turime sąmoningai atrasti ir sąžiningai pripažinti, kokius mūsų poreikius patenkina arba nepatenkina mūsų elgesys. Taigi, situacijose, kai mūsų elgesys neprisideda prie gyvenimo

praturtinimo, galime vertinti save tik a) su atjauta ir pagarba savo unikalumui (be neapykantos sau, kaltės ar gėdos) ir b) turėdami omeny tobulėjimo kryptį.

2) Apgailestavimas

Neprievarinio bendravimo savireguliacijos sampratoje svarbią vietą užima gedėjimas. Siekiant empatiško ryšio su savimi, kuris, kaip minėta, yra esminė vidinės darnos ir darnos su pasauliu sąlyga, svarbu išmokti kiekvienoje situacijoje sąmoningai nukreipti savo dėmesį į poreikius, kurie slypi už vienokio ar kitokio savo elgesio vertinimo. Kai, tarkime, mes sakome sau „Na va, vėl viską sugadinai“, stabtelėjime ir paklauskime savęs „Kokie nepatenkinti poreikiai slypi po tokiu moralizuojančiu savęs vertinimu?“ Gal būt, noras būti geru specialistu, poreikis būti pastebėtam, išgirstam, įvertintam, mylimam, stipriam ir t.t. Poreikių gali būti įvairių ir daug, tačiau pastangos „išgryninti“, sąžiningai juos nustatyti, perkeičia būseną. Vietoje kaltės, gėdos ar depresijos atsiranda tikrumas dėl liūdesio, apgailestavimo, susierzinimo, baimės ar kitų jausmų, kurie, skirtingai nei kaltė, gėda ar depresija, stimuliuoja gyvybinę energiją ir tikslingai nukreipia pastangas link įsisąmoninto poreikio patenkinimo.

Panagrinėkime pavyzdį. Mokytoja iki vėlumos taiso mokinių kontrolinius, stengiasi atidžiai kiekvienam surašyti pastabas, objektyviai įvertinti. Rytmetį ateina į pamokas neišsimiegojusi, dirgli, išgirsta repliką „mokytoja ne ta koja išlipo iš lovos“ ir pratrūksta pykčiu, ima priekaištauti, kaltinti arba teisintis. Jei vadovautis nesmurtinio bendravimo su savimi logika, vertėtų stabtelėti, nereaguoti spontaniškai, bet nukreipti dėmesį į savo jausmus, mintis, juos įvardinti, o tada paieškoti poreikio, kuris esamoje situacijoje nebuvo patenkinamas. Tuomet, gal būt, bus įsisąmoninta, kad replika – tik stimulus, sukėlęs pykčio protrūkį, nuoskaudą, o taip pat mintis, kad „netausoju nei savo laiko, nei sveikatos, kadangi stengiuosi būti dėmesinga, objektyvi ir jautri savo mokiniams“. Atsigręžus į save greičiausiai bus aptikti ir kiti jausmai – nuoskauda, apgailestavimas. Kitas žingsnis – atsakyti į klausimą, koks asmeninis, savo pačios poreikis yra blokuojamas šioje situacijoje? Gal būt, nepakankamas dėmesys sau, savo poilsui, savijautai? Apgailestauju, nes esu nepakankamai dėmesinga ir jautri pačiai sau? Tokiu atveju, gali būti įsisąmoninama, kad šioje situacijoje vienas poreikis - būti dėmesingai, objektyviai ir jautriai savo mokinių atžvilgiu – yra patenkinamas, o kitas poreikis – būti dėmesingai ir jautriai savo atžvilgiu yra nepatenkinamas. Toks aiškumas leidžia pasirinkti ir skatina apsispręsti, kaip elgtis ateityje, kad būti empatiška ryšyje su savimi.

3) Atleidimas

Apgailestavimas gali palydėti mus prie atleidimo. Jei nuoširdžiai norime mokytis iš savo klaidų ir tobulėti, nukreipkime savo dėmesį į elgesį, kuriuo esame nepatenkinti, dėl kurio apgailestaujame, ir paklauskime savęs: „Kai aš padariau tai, dėl ko dabar apgailestauju, ko iš tiesų siekiau ir norėjau?“ (t.y. kokį savo poreikį siekiau patenkinti). Neprievartinio bendravimo požiūriu visi žmonių veiksmai – pastangos patenkinti kokį nors jiems svarbų poreikį, nepriklausomai nuo to, ar tas poreikis įsisąmonintas, ar ne, nesvarbu, ar apskritai tokie veiksmai įgalina tą poreikį patenkinti. Todėl visada, kai empatiškai klausysime savęs, atrasime poreikius ir vertybes, paskatinusias elgtis tam tikru būdu, t.y. suprasime priežastį, dėl ko atlikome tuos veiksmus, dėl kurių dabar apgailestaujame, ir žengsime žingsnį atleidimo sau keliu. Kur kas svarbiau nei save smerkti, kaltinti ar teisinti, empatiškai priimti abi savo asmenybės dalis – vieną tą, kuri dabar apgailestauja dėl padarytų veiksmų, kitą tą, kuri atliko tuos veiksmus. Apgailestavimas ir atleidimas išlaisvina mūsų kūrybines galias mokytis, tobulėti ir veikti su atjauta savo poreikiams. Taigi, esame atjaučiantys save tuomet, kai gebame priimti visas savo asmenybės dalis ir pripažįstame kiekvienos iš jų poreikius bei vertybes.

4) Žaismė ir džiugesys

Be apgailestavimo ir atleidimo, empatiškame santykiyje su savimi yra svarbus žaismės elementas ir ir su ja susijęs džiugesys. Neprievartinio bendravimo požiūriu empatiško ryšio su savimi atveju mes darome pasirinkimus, kuriuos motyvuoja troškimas pratutinti gyvenimą (savo ir kitų), bet ne baimė, kaltė, pareiga ar prievolė. Ir jeigu mes aiškiai suprantame, kad mūsų veiksmų priežastis ir vienintelė mus motyvuojanti jėga yra noras prisidėti prie savo ir kitų gyvenimo tobulinimo, tuomet netgi sunkiausias darbas įgyja žaismės ir džiugesio elementų. Ir priešingai, netgi smagiausias žaidimas neteiks džiaugsmo ir žaismės pojūčio, jeigu dalyvausime jame „iš reikalo“, pareigos, baimės, arba vengdami gėdos ar kaltės.

Kad pagilėtų empatiškas ryšys su savimi, atjauta savo norams ir poreikiams, kad gyvenime būtų daugiau žaismės ir džiugesio, pagrįsto įsisąmonintu poreikiu tobulinti gyvenimą, neprievartinio bendravimo modelio autoriai siūlo atikti tokią užduotį .

Pratybos. „Privalau“ keičiu į „Renkuosi“.

I žingsnis. Ką darome, nejausdami jokio gyvenimo džiaugsmo? Tuščiame popieriaus lape reikia išvardinti tai, ką privalau padaryti, t.y. tuos darbus, veiksmus ir užduotis, kuriuos, manau, turiu atlikti, nes neturiu kito pasirinkimo (nors jų nemėgstu, bijau, nenoriu).

II žingsnis. Sudarius sąrašą, reikia aiškiai sau pripažinti, kad visa tai darau todėl, kad pats tai renkuosi, bet ne todėl, kad tai daryti privalau. Tuomet prieš kiekvieną teiginį sąraše reikia įrašyti frazę „Aš renkuosi....“

III žingsnis. Pripažinus, kad visus dalykus renkuosi aš pats, reikia išsiaiškinti pasirinkimų intencijas. Tuo tikslu prie kiekvieno teiginio reikia užpildyti frazę „Aš renkuosi _____, kadangi noriu _____“.

Aptariant šios užduoties atlikimą galima pastebėti, kad sąrašas gali būti labai ilgas, todėl I žingsnyje kartais naudinga apsiriboti konkrečiu laiko tarpu (pavyzdžiui, ateinanti savaitė, rytdiena ir pan.). II žingsnyje gali kilti pasipriešinimo, abejonių, diskusijų. III žingsnis reikalauja sąžiningumo su savimi, susikaupimo ir refleksijos. Viena užduotis, darbas ar veiksmas gali būti susijęs ne su vienu, bet su keliais poreikiais, poreikiai gali būti „nepriimtini“, neaiškūs. Tačiau, kaip minėta ankstesniuose skyriuose, įsisąmonimas neatsiejamas nuo kalbos, todėl svarbu „išgryninti“, aiškiai ir trumpai įvardinti tai, ko iš tikrųjų aš noriu. Tai nėra lengva. Poreikių, motyvuojančių atlikti pasirinktus veiksmus, sąraše galėsime aptikti tokius jų įvardinimus kaip pinigai, pritarimo ir pripažinimo siekimas, bausmės baimė, gėdos ar kaltės vengimas. Neprievarstinio bendravimo požiūriu tai nėra tie poreikiai, kuriuos įsisąmoninus pasirinkti veiksmai įgyja žaidimo ir džiaugsmo elementų. Pavyzdžiui, pinigai, socialiai priimtinas ir psichologiškai svarbus išorinis atlygis, tačiau jų siekimas – strategija, padedanti patenkinti įvairius kitus poreikius. Kitų pritarimas, panašiai kaip pinigai, yra išorinio atlygio forma. Pritarimo alkstančių mūsų visuomenėje apstu, mes laukiame šypsenos, paplekšnojimo per petį, pagyrimo raštų, kitų mūsų asmens ir veiksmų vertingumą patvirtinančių ženklų, ir žodžių, kuriais mūsų atitikimą savo standartams vaikystėje vertino mūsų tėvai ir ugdytojai, tad ir suaugę trokštame pastebėjimo, kad esame geri mokiniai, geri tėvai, geri mokytojai, piliečiai... Tačiau pritarimas ir pripažinimas – kitų mokamas atlygis, jo troškimo inspiruoti veiksmai netarnauja gyvenimo praturtinimui, todėl nesukelia tikro džiaugsmo. Vienintelis nuoširdaus džiaugsmo šaltinis yra suvokimas, kad mūsų pasirinkimas veikti reiškia pasirinkimą skirti savo jėgas, laiką, gebėjimus gyvenimui, jo praturtinimui. Pavyzdžiui, veiksmai, kuriuos atliekame vengdami bausmės, primena preliminarų mokesčių mokėjimą, iš anksto apsidraudžiant nuo galimos bausmės. Kartais tai – išmintinga strategija, bet ar nešvaistome gyvenimo išteklių veltui? Ir kokie jausmai gali lydėti tokius mūsų veiksmus? Kai kurias užduotis renkamės, siekdami išvengti gėdos. Neatliekant jų, girdėsime aplinkinių arba savo vidinio balso priekaištus, žeminančius savigarbą ir orumą. Jeigu kažką darome tik dėl tokios

paskatos, tikėtina, galiausiai insime to nekęsti. Pagalvokime, kaip skiriasi situacija, kai darome kažką gera kitiems todėl, kad norime išvengti kaltės jausmo, nuo situacijos, kai darome gera kitiems vedini nuoširdaus vidinio troškimo sustiprinti kitų gerovę. Taigi, atradus savo poreikių sąrašę siekimą pinigų, pritarimo ir pripažinimo troškimą, norą išvengti gėdos ar kaltės, turime būti labai sąmoningi ir suprasti, kokia kaina mokame už jų patenkinimą.

Pratybos.

Toliau pateiksime dešimt savireguliacijos gebėjimų ugdymui naudingų pratimų. Praktinis jų taikymas skirtingose situacijose padeda sukurti empatišką ryšį su savimi ir savo vidiniais poreikiais, tokiu būdu įgalinama įsisąmoninti ir reguliuoti savo būsenas bei elgseną. Paprastai vienam pratimui skiriama 15-20 min. Pirmieji keturi pratimai parengti pagal R. Gill, L. Leu ir J. Morin (2009) internete pasiekiamą priemonę „TOOLKIT FOR FACILITATORS ir skirti neprievartinio bendravimo su savimi mokymui(si), kuris, kaip buvo minėta, yra kartinė savireguliacijos ašis. Kiti pratimai sukuria prielaidas empatijos sau ugdymui, nes padeda nuraminti nepageidaujamą vidinę įtampą ir padeda geriau suvokti savo kūno pojūčius, taip pat jausmus ir galimus gyvybinės energijos šaltinius.

I pratimas. Empatijos sau meditacija

Tikslas – ugdyti gebėjimą elgtis su savimi jautriai ir su atjauta.

Pradžios instrukcija: įsisąmoninkite savo intenciją būti su savimi. Prisiminkite nemalonią situaciją, kurioje norite išmokti būti empatišku sau. Išvardinkite (arba užrašykite) stimulus, paskatinusius nemalonų, skausmingą patyrimą toje situacijoje. Fiksuokite tik savo stebėjimo faktus, nevertindami jų.

A. Poza

Patogiai atsisėskite, ištiesinkite nugarą, laisvai nuleiskite rankas, užmerkite akis.

B. Vaizdų peržiūra

1. Stebėkite savo kvėpavimą, medituojant jis bus Jūsų inkaras.
2. Atsiverkite esamu momentu kylančioms mintims, jausmams, kūno pojūčiams.
3. Prisiminkite anksčiau išvardintus stimulus. Pastebėkite, kokios mintys ir vaizdai lydi kiekvieną stimulą.
4. Pajuskite, kokie kūno jutimai ir jausmai atsiranda.
5. Grįžkite prie savo minčių ir vaizdų peržiūros, stebėdami juos tarsi filmo kadrus ekrane.

6. Kaskart, pasikeitus kadru, perkelkite savo dėmesį nuo (a) minčių ir vaizdų ekrane (filmo kadro) prie (b) kūno pojūčių ir jausmų.

C. Ryšys su savo poreikiais

1. Klauskite savęs “Koks dabar yra mano poreikis?” kaskart, kai pasikeitus kadru stebite savo pojūčius ir jausmus.

2. Leiskite iškilti poreikių puokštei ar keliems jų sluoksniams.

3. Pasirinkite aštriausią poreikį ir patalpinkite jį savo širdyje.

4. Priartėkite prie šio poreikio ir susijunkite su juo.

5. Pajuskite, kokius troškimus ir viltis šis poreikis Jums atneša.

D. Poreikio energijos skleidimas

1. Su kiekvienu įkvėpimu, priimkite savo poreikį vis giliau į širdį.

2. Su kiekvienu iškvėpimu, skleiskite jį vis plačiau ir plačiau žmonėms ir visoms gyvoms būtybėms.

Pabaigos instrukcija: džiaukitės ir švęskite savo intenciją ir pastangas tobulinti savo empatiją – ji atneša gebėjimą elgtis su atjauta ir tobulinti pasaulį.

II pratimas. Vidinio konflikto sprendimas

Tikslas – ugdyti gebėjimą spręsti vidinius konfliktus.

Instrukcija

1. Atsisėskite patogiai. Ištiesinkite nugarą. Laisvai nuleiskite ant kelių rankas.

2. Nukreipkite dėmesį į savo vidų, užmerkdami akis arba nuleisdami žvilgsnį į grindis priešais jus.

3. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą.

4. Tiesiog stebėkite savo kvėpavimą įkvėpdami ir iškvėpdami orą.

5. Peržvelkite savo dabartinį gyvenimą ieškodami situacijų, kuriose jūs pateikiate sau reikalavimus, sakydamas „turiu tai padaryti“ arba „neturiu to daryti“. Pasirinkite vieną iš jų ir sutelkite dėmesį į ją.

Dabar įsiklausykite į savo asmenybės dalį, kuri pasirinktoje situacijoje sako „tu turi ...“ arba „tu neturi ...“

- Kas šitam balsui yra svarbu ir ko iš tikrųjų jis nori?

- Paimk šią vertybę į rankas. Pagalvok, kuo ji tau svarbi. Švelniai laikyk ją savo dešinėje.

Dabar klausykis tos savo dalies balso, kuri priešinasi nurodymui „tu turi“ arba „tu neturi“.

- Ko nori ar ką vertina šis balsas?

- Pajusk, kuo ši vertybė tau brangi? Tada paimk ją kairiąja ranka ir švelniai laikyk.

Dabar savo rankose tu laikai dvi vertybes: vieną dešinėje rankoje, kitą – kairėje. Tiesiog laikyk jas savo rankose tol, kol įsitikinsi, kaip stipriai jas abi brangini.

6. Kai būsi pasirengęs, atmerk akis. Apsižvalgyk aplink. Būk tikras - kiekvienas iš čia esančių savo rankose laiko dvi brangias vertybes.

III pratimas. Išsilaisvinimas iš reikalavimų sau

1. Sudarykite sąrašą nurodymų sau, kuriuose yra žodžiai “turiu”, “privalau”, „negaliu“ ir pan. (Pavyzdžiui, „Aš negaliu pakelti balso per pamoką“, „Aš privalau dalyvauti susirinkime“, „Aš turiu aplankyti močiutę“, „Man reikia tai padaryti geriau“).

2. Pasirinkite vieną teiginį ir pakartokite jį sau mintyse. Ko iš tiesų nori šis balsas, pateikdamas šį reikalavimą?

3. Dabar įsivaizduokite, kad tokį pat reikalavimą jums pateikia kas nors kitas. Atsigręžkite į save ir pastebėkite savo jausmus ir kūno pojūčius. Užrašykite juos:

4. Paklauskite savęs: “Ko trokšta ta mano dalis, kuri dabar priešinasi išgirstam reikalavimui? Kokį man svarbų poreikį (poreikius) ji bando apginti?”

5. Peržiūrėkite poreikius, kuriuos užrašėte dabar ir anksčiau (2 ir 4 grafose). Apibraukite tuos, kurie šiuo momentu jums atrodo prasmingiausi ir stipriausi. Užrašykite juos.

6. Sutelkite dėmesį į užrašytus poreikius, įsisaugokite juos ir pasidžiaukite jais kelias akimirkas. Pastebėkite, kokie jie jums vertingi ir brangūs. Per būsimas 24 valandas mintimis grįžkite prie jų, pripažindamas juos ir jų vertingumą, kol iškils strategijos, kaip galima leisti jiems pasireikšti jūsų gyvenime. Tuomet tas strategijas užrašykite.

7. Išsirinkite vieną strategiją ir nuspręskite, ar nuoširdžiai norite tos strategijos laikytis savo gyvenime. Jeigu taip, užpildykite teiginio tuščias vietas “Kad patenkinčiau savo poreikį _____ aš renkuosi_____.”

IV pratimas. Išsilaisvinimas iš savęs prievartavimo

Instrukcija:

Į tuščią lapą surašykite visus teiginius, kurie neprievartinio bendravimo modelyje buvo apibūdinti kaip smurtas prieš save. Tai būtų:

1. Teiginiai, kuriais save kaltinate, gėdinate, teisiatė, kritikuojate, pravardžiuojate ir diagnozuojate, kad su jumis kažkas ne taip, kaip turėtų būti:

2. Teiginiai, kurie leidžia suprasti, kad aš nusipelniau bausmės:

3. Teiginiai, kuriuos sakydamas sau pateikiate reikalavimą “privalau”, “turiu”: Pasirinkite vieną teiginį ir „išverskite“ jį į keturis neprievartinio bendravimo komponentus:

1. STEBĖJIMAS: Kai aš girdžiu arba matau (stebėjimo faktas)...
2. JAUSMAI: Aš jaučiu...
3. POREIKIS: Kadangi man reikia...
4. PRAŠYMAS (strategija): Siekdamas patenkinti ši savo poreikį aš renkuosi daryti (elgtis) taip...

Patarimai kasdieniam gyvenimui

Atkreipk dėmesį į toną, kuriuo kalbiesi su savimi. Pastebėk, kai pateiki sau reikalavimą. Stabtelk, atsigręžk į savo vidų ir įsisąmonink poreikį, kurį sieki patenkinti. Tuomet pajusk tą savo dalį, kuri nenori paklusti reikalavimui: leisk sau kelias minutes tyloje surasti savo jausmus ir kūno jutimus, kurie signalizuoja apie tavo pasipriešinimą. Paklausk savęs: „Kokį poreikį aš stengiuosi patenkinti taip priešindamasis nurodymui?“ Pagerbk abu poreikius. Po to (iš)tyrinėk, ką gali rinktis, kad patenkintum abu poreikius.

V pratimas. Kūno jutimų įsisąmoninimas

Tikslas – išmokti jautriai pastebėti savo kūno pojūčius.

Instrukcija

Patogiai atsisėskite: nugara tiesi, neįtempta, rankos nuleistos delnais žemyn ant šlaunų, kojos sulenktos per kelius stačiu kampu, pėdomis remiasi į grindis... Palengva užmerkite akis... Kvėpuokite laisvai, jums tinkamu ritmu ... Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą, nieko nekeisdami... Stebėkite, kaip įkvepiant oras pripildo jūsų nosies ertmę, gerklą, pripildo plaučius, kilsteli krūtine, sujudina pilvą... Stebėkite iškvėpimą, pajuskite sruvenantį ir čia pat išsisklaidantį orą... Dabar paminėsiu atskiras kūno dalis, į kurias palengva nukreipkite savo dėmesį... Kojų pėdos... Pakrutinkite savo kojų pirštus, pajuskite juos... ar jiems patogų, nespaudžia... pėdų padai... pajuskite grindų paviršių po jais... Blauzdos... kelių sąnariai... ar čia nėra įtemptų vietų? Šlaunys... jei pastebite įtampą, kurį laiką tiesiog stebėkite ją, nieko nekeisdami... Įtampa – kūno kvietimas atkreipti dėmesį, todėl neskubėkite, įsisąmoninkite įtampos vietą... o po to, iškvėpdami orą, mintyse nukreipkite jį surastos įtampos vietą... Pakartokite tai dar kartą... Sėdmenys... pajuskite kėdės paviršių... juosmuo... ar jis nepavargęs... nugara... ar ji tiesi, ar išlinkus... mintyse pamatykite savo stuburą... ar čia nėra įtampos... mentės... vos suglauskite jas ir atpalaiduokite... kilstelėkite pečius... laisvai nuleiskite juos... pamatykite pečių liniją... ar ji tiesi... pajuskite galvos svorį... sprandą... ar čia jaučiate įtampą... pajuskite rankas... lėtai peržvelkite jas nuo pečių iki pirštų galiukų... jei aptinkate įtampą, stabtelėkite, įsisąmoninkite ją... iškvėpdami, atpalaiduokite... pajuskite delnus, jų šilumą, rūbo paviršių

po jais... tvinksnius pirštų galiukuose... mintyse peržvelkite pilvo sritį... krūtinę... pastebėkite jų judesius įkvepiant... iškvepiant... nurykite seilę... pajuskite gerklių, burnos gleivinės drėgmę... liežuvį... prispauskite jį prie viršutinio gomurio... pajuskite savo lūpas... ar jos suspaustos... ar sausos... pajuskite savo skruostus... užmerktus vokus... ar jie virpčioja... tarpuakis... ar jis surauktas... kakta... ar ji lygi... jei surandate įtemptą vietą, stebėkite ją... iškvėpdami atpalaiduokite... Pajuskite savo viršugalvį... Mintyse suraskite jo centrą... Įsivaizduokite, kad šviesos spindulių pluoštas krinta tiesiai į jį... persmelkia visą kūną... stiprina jį... apvalo ir gaivina... Laisvai įkvėpkite ir iškvėpkite... pajuskite visą save... Įkvepiant tarkite mintyse "čia esu aš", ir iškvepiant aiškiai ištarkite savo vardą.

Toliau pateiksime kelis paprastus pratimus, kurie padeda sukaupti dėmesį, atsisigręžti į savo vidų, įsisąmoninti kvėpavimą, jo sąryšį su vidine įtampa, bei išmokyti jį atpalaiduoti.

VI pratimas. Kvėpavimo įsisąmoninimas

Instrukcija

Patogiai atsisėskite, ištiesinkite nugarą, laisvai nuleiskite pečius, rankas padėkite delnais žemyn ant šlaunų ir atsipalaiduokite. Užmerkite akis... Kvėpuokite laisvai, patogiu ritmu... Sutelkite visą dėmesį į kvėpavimą, jo nekeisdami... Tiesiog stebėkite oro sruvenimą įkvepiant ir iškvepiant... Stenkitės pastebėti kaip jis pripildo šnerves, pasklinda bronchuose, plaučiuose, visame kūne, pasiekia tolimiausias jo kerteles... kaip iškvepiant palengva išstumiamas... išsisklaido erdvė aplink jus... stebėkite nenutrūkstamą įkvėpimų-iškvėpimų kaitą... pajusdami menkiausią savo kūno dalių krustelėjimą... jei užklysta pašalinė mintis, pastebėkite tai, bet vėl sugrįžkite prie kvėpavimo... laisvo ir nenutrūkstancio oro sruvenimo... kuris sujungia jus su tuo, kas aplink... su kiekvienu čia esančiu... Dar kartą laisvai, lėtai ir giliai įkvėpkite, o iškvėpdami atmerkite akis...

VII pratimas. Raminantis kvėpavimas

Instrukcija

Patogiai atsisėskite, ištiesinkite nugarą, laisvai nuleiskite pečius, rankas padėkite delnais žemyn ant šlaunų ir atsipalaiduokite... Užmerkite akis ir kvėpuokite kaip užmiegant... Atsimerkite, stebėkite lygų, ritmingą krūtinės kilnojimąsi... Užsimerkite. Palaipsniui gilinsime kvėpavimą: įkvėpdami skaičiuokite 1-2-3, pauzė (3 sek), o iškvepiant 4-5-6-7. Pauzė. Įkvepiant skaičiuokite iki penkių 1-2-3-4-5, pauzė (3 sek), o iškvepiant tęskite skaičiavimą iki 10: 6-7-8-9-10. Pauzė. Kelis kartus pakartokite iškvėpimą-įkvėpimą tuo pačiu ritmu. Likite užsimerkę. Kvėpuokite tuo pačiu ritmu, tik

neskaičiuokite, o mintyse ištarkite “kvėpuoju lengvai, ramiai...”. Pakartokite tai dar kartą. Įkvėpkite, o iškvėpiant lėtai atsimerkite.

Tyliai patyrimėkite savo potyrius šio pratimo metu. Pajuskite, ar kas pasikeitė?

VIII pratimas. Pilnavertis kvėpavimas

Instrukcija

Atsisėskite arba atsistokite tiesiai, laisvai ir patogiai. Kvėpuokite per nosį. Dabar įkvėpsime palaipsniui, 3 etapais: pirmiausiai oras turi užpildyti apatinę plaučių dalį, diafragma spusteli pilvą, jis kiek išsipučia, po to oras kyla aukštin, užpildo vidurinę plaučių dalį, išsipučia ir pakyla krūtinė, po to pakyla pečiai, oras užpildo viršutinę plaučių dalį. Sulaikykime kvėpavimą kelioms sekundėms. Lėtai iškvėpkime, pamažu išstumdami orą pirmiausiai vėl iš apatinės plaučių dalies, įtraukdami pilvą ir kilstelėdami diafragmą aukštin, iškvėpkime iki galo, pilnai atpalaiduodami pilvą ir krūtinę. Pakartokite pratimą dar kelis kartus, kol visa procedūra taps lengva ir maloni.

Patyrimėkite savo potyrius pratimo metu.

IX pratimas. Apvalantis kvėpavimas

Instrukcija

Įkvėpkite trimis etapais pagal ankstesnio pilnaverčio kvėpavimo procedūrą. Sulaikykite kvėpavimą kelioms sekundėms, po to iškvėpkite, išpūsdami orą per burną mažomis porcijomis, tarsi išpūsdami jį per ploną šiaudelį, darydami sekundės pauzes tarp išpūtimų. Pakartokite pratimą dar kelis kartus, kol galėsite atlikti jį laisvai ir patogiai.

X pratimas. Gyvybingumą stiprinanti meditacija

Instrukcija

Patogiai atsisėsk tinkama poza. Stebėk savo kvėpavimą... užmerk akis... Nukreipk dėmesį į savo vidų. Įsisąmonink jutimus paminėtoje kūno dalyje. Viršugalvis... Kakta... surauk kaktą ir... išlygink raukšles... Lūpos... suspausk lūpas ir... atpalaiduok jas... Žandikauliai... stipriai sukąsk ir... atpalaiduok... Pečių linija... kilstelk pečius ir... laisvai nuleisk... Nugara... įtempk, suglausk mentes ir... atpalaiduok nugaros raumenis... Pilvo raumenys... suspausk juos ir... iškvėpdamas atpalaiduok... Šlaunys... įtempk šlaunis ir sėdmenis ir... atpalaiduok... Blauzdos... įtempk jas ir ...atpalaiduok... Užriesk kojų pirštus ir... nuleisk juos... Pakelk nuo kojų kulnus ir... nuleisk juos ant grindų... Sugniaužk kumščius ir ...atgnauižk juos... Dabar mintyse peržvelk save nuo viršugalvio iki kojų pirštų galiukų... Jei kur nors pastebi įtampą arba skausmą, neskubėk, sustok ten... stebėk pojūtį... o iškvėpdamas įsivaizduok, kad kartu su oru išstumi iš kūno ir tą įtampą... ar skausmą... Įkvėpk daugiau oro ir giliai atsidusk... Įkvėpk ir atsiduskite dar kartą... Lik

užsimerkęs. Įsivaizduok vietą, kur tu gali jaustis geriausiai, saugus ir ramus... būti pačiu savimi... tai gali būti vieta bet kur... namuose, miške, prie ežero... bet kur... net tavo viduje... širdyje... svarbiausia, ten tau ramu ir gera... Pamatyk tą vietą kiek galima ryškiau, su visom detalėm... spalvom... kvapais... ar tu ten vienas?... gal yra ir dar kas nors... įsivaizduok tai kuo aiškiau... ir tai, kas ten vyksta... ir ką darai pats... pajusk visa tai, kas tau ten svarbiausia... Tai – tavo vieta, į kurią bent mintimis gali patekti visada, kai panorėsi... gali pasilikti ten, kiek panorėsi, iš ten bet kada gali sugrįžti, vos tik atmerksi akis... Neskubėk... Lik užsimerkęs... Dabar vėl atsigręžk į save, savo vidų... Mintyse surask savyje vietą, kuri gali būti tavo kūno centras... vidurys, pusiaukelė tarp viršaus ir apačios, tarp vieno šono ir kito, tarp priekio ir nugaros... Sutelk visą savo dėmesį į šį surastą kūno centrą... Kai būsi tikras, kad jį radai, padaryk jį kvėpavimo centru... įsivaizduok, kad kai įkvepi, visą savo energiją sutrauki į tą centrą, o kai iškvepi – paskleidi energiją iš centro po visą kūną... Kvėpuok giliau, švelniau... įkvėpk daugiau energijos į savo centrą ir daugiau paskleisk jos po visą savo kūną, kai iškvepi... Įsivaizduok, kad tavo įkvepiama energija – tai šviesa, šilta auksinė šviesa, kuri srūva į tavo centrą kai įkvepi, pasklinda iki pat odos paviršiaus, iki pat pirštų galiukų, po to sugrįžta vėl... Pripildyk visą savo kūną iš centro sklindančia energija... Dabar perjunk savo dėmesį į kojų pėdas... atpalaiduok jas, pajusk jų sunkumą. Pajusk, kaip padai liečia grindis... kaip grindys spaudžia padus... įsivaizduok ir pajusk, kaip padai susilieja su grindų paviršiumi... kaip suauga su juo... Atpalaiduok kelius... Leisk kojoms jausti į grindis... Įsivaizduok, kad tu esi medis, o padai – tavo šaknys žemėje... Ir kaip medį maitina žemė ir pripildo energija, kad jis sustiprėtų, taip ir tu ... per savo šaknis pripildai savo centrą žemės energija ... ir paskleidi ją po visą savo kūną, visas jo kerteles, jį stiprindamas... Pajusk savo ryšį su žeme... savo šaknimis... savo pamatu... Pajusk, kaip žemės energija maitina ir stiprina tave... Iš lėto, labai iš lėto sugniaužk kumščius, įtempk kūno raumenis ir įkvėpdamas tark sau: “čia esu aš” ... ir iškvėpdamas atmerk akis.

Praktinis patarimas ugdytojams, vedantiems pratybas: Instrukcijas pratimų atlikimui vadovas turėtų skaityti lėtai, darydamas pauzes tarp teiginių tam, kad pratybų dalyviai suspėtų įsijungti į procesą. Po pratimo patariama visada aptarti ugdomojo patyrimą, mintis ir jausmus, kilusius pratybų metu, galimus pokyčius ir motyvaciją taikyti pratimus kasdieniame gyvenime.

Apibendrinimas. Viena iš svarbiausių neprievartinio bendravimo modelio pritaikymo sričių – mūsų elgesys su savimi. Tiek ugdantysis, tiek ugdomasis gali vystyti savireguliacijos gebėjimus, padedančius atkurti vidinę darną ir darną su išoriniu pasauliu, išmokdamas įsisąmoninti savo jausmus ir su jais susijusius poreikius. Ir sudėtingose, sunkiose, frustruojančiose situacijose aiškus savo nepatenkintų (ir patenkintų) poreikių supratimas gelbsti nuo sumaišties ir rigidiškumo. Kai suklystame ar patiriame nesėkmę, apgailestavimo ir atleidimo procesai padeda neužstrigti moralizuojančių vertinimų pinklėse. Kai mes įvardiname savo nepatenkintus poreikius, akstinas keistis ateina ne iš gėdos, kaltės, pykčio ar depresijos, bet iš nuoširdaus troškimo tobulinti savo ir kitų gyvenimo kokybę. Ugdytojo ir ugdomojo savireguliacija – tai sąmoningas pasirinkimas gyventi autentišką gyvenimą, t.y. kasdienėse situacijose elgtis pagal savo poreikius ir vertybes, daryti pasirinkimus, padiktuotus ne vien pareigos jausmo, ne siekiant išorinio atlygio arba vengiant kaltės, gėdos ir nubaudimo. Tam, kad atrasti daugiau džiaugsmo ir harmonijos savo gyvenimuose, vertėtų peržvelgti visus savo veiksmus, kuriuos ketiname artimiausiu metu atlikti, ir pakeisti teiginį „privalau tai padaryti“ teiginiu „renkuosi tai padaryti, kadangi.....“.

3. UGDYTINIO ĮGALINIMAS

Kiekvienam iš mūsų reikia atsakomosios reakcijos – grįžtamojo ryšio – iš aplinkinių žmonių, kad suprastume, kaip mūsų žodžiai ar veiksmai juos veikia. Sąžiningas ir nuoširdus grįžtamasis ryšys įgalina mus suprasti savo veiksmų pasekmes ir tai, ar pasiekėme trokštamo tikslo, įgyvendinome intenciją, paskatinusią mums vienaip ar kitaip elgtis. Taigi, grįžtamasis ryšys atveria mums galimybę mokytis ir tobulėti. Negalėdami ar nesugebėdami nuoširdžiai suteikti sąžiningą grįžtamąjį ryšį arba jį priimti mes prarandame vertingą mokymosi ir asmenybės augimo šaltinį, kuriuo galime būti vieni kitiems. Ypač svarbi mums svarbių, reikšmingų žmonių atsakomoji reakcija. Toks žmogus ugdytiniui yra jo mokytojas. Savo elgesiu demonstruodamas gebėjimą priimti grįžtamąjį ryšį iš savo ugdytinio ir sąžiningai jį suteikdamas, mokytojas įgalina ugdytinius tobulėti ir augti. Šiame skyrelyje ir bus aptartos praktikos, naudingos lavinant grįžtamojo ryšio suteikimo ir priėmimo įgūdžius, pagrįstos neprievartinio bendravimo principais, t.y. sąžiningai atskleidžiant savo stebėjimo faktus ir patirtis bei skatinant tai padaryti kitą komunikacijos dalyvį. Tokiu būdu ugdytiniai įgalinami rinktis elgesį, kuriame dera atjauta sau ir kitam, sąmoningumas ir džiaugsmas.

Skyrelyje apie neprievartinio bendravimo etapus kalbėta apie padėkojimą kaip grįžtamojo ryšio būdą tais atvejais, kai mūsų prašymas buvo išgirstas ir poreikis patenktas. Ir tais atvejais buvo pastebėtos psichologinės kliūtys sąžiningam savo dėkingumo atskleidimui. Dar daugiau baimių, abejonių, sumaišties patiriame tuomet, kai kito elgesys ar veiksmai nepatenkino mūsų poreikių. Baimė įžeisti, likti nesuprastam, baimė iššaukti pyktį ir agresiją, nenoras didinti įtampą, bloga patirtis ir kitos aplinkybės stabdo mūsų motyvaciją nuoširdžiai parodyti savo reakciją į nepriimtą ar skaudinantį elgesį. Kaip reaguoti mokytojui, kai mokinys nuolat pažeidinėja elementarias taisykles, skaudina kitus ir žeidžia patį save? Kaip reaguoti, kai susiduriama su mokinių patyčiomis, nepagarba, tingėjimu, atsakomybės vengimu ir kitomis problemomis, apie kurias apščiai kalbama klasėse, koridoriuose, susirinkimuose, seminaruose? Tenka pastebėti, kad neprievartinis bendravimas rekomenduoja vengti tokių apibendrintų problemų įvardinimų ir vertinimų, o pokalbį apie jas pradėti nuo konkrečių veiksmų, įvykių ir stebėjimo faktų išsakymo, neatmiežiant jų vertinančiais epitetais, kaltinimais ar diagnozėmis („prarasta karta“, „sugedęs iš pašaknų jaunuolis“ ir kt.).

Kaip jau buvo minėta ankstesniuose skyriuose, visose nemaloniuose, konfliktiniuose, frustruojančiuose situacijose neprievartinio bendravimo modelis siūlo neįprastą, o iš pirmo žvilgsnio, paprastą, keturių komponentų komunikavimo schemą: stebėjimas → jausmai → poreikiai → prašymas. Ši universali ir ne kartą minėta schema – atraminė ašis ir komunikuojant neigiamą grįžtamąjį ryšį ugdytiniui, įgalinant jį sąmoningiau rinktis savo ir kitų poreikius tenkinantį elgesį.

Taigi, kad grįžtamasis ryšys turėtų ugdomąjį poveikį, pirmiausia jis turi būti nuoširdus ir sąžiningas. Sąžiningumas neprievartinio bendravimo modelyje yra suprantamas kaip atsiskleidimas, pagrįstas minėtų keturių komponentų įsisąmonimu. Pradedant mokytis neprievartinio bendravimo ir sąžiningumo komunikavimo, rekomenduojama „aukoti“ kalbos gyvumą ir įprasto reagavimo natūralumą, aiškiai artikuliuojant kiekvieną komponentą ir naudojant klasikinės šio modelio replikas: „Kai aš matau/girdžiu....Aš jaučiu....Kadangi man reikia...Ar tu sutiktum.....?“. Pirmas žingsnis ugdati sąžiningos komunikacijos su kitais gebėjimus yra išmokti būti nuoširdžiais ir sąžiningais su savimi. Kitaip tariant, prieš atsiverdami kitiems mes turime atsiverti sau, savo patirtims, bandyti įsisąmoninti ir tiesiog priimti tai, kas vyksta mūsų viduje. Todėl ugdytojui svarbu lavinti savo gebėjimus atsigręžti į save, pastebėti ir atpažinti šiuo momentu vykstančius vidinio gyvenimo įvykius ir už jų slypinčius savo poreikius. O tuomet perteikti savo atradimus

ugdomajam, įgalinant jį reaguoti su atjauta. Kasdienėse bendravimo situacijose demonstruojant sąžiningos komunikacijos pavyzdį, ugdytojas demonstruoja komunikacijos modelį, mokantį ir įgalinantį ugdomuosius užmegzti empatišką ryšį su savimi ir kitais, praturtindamas bendravimo patirtis nuoširdumu, atjauta ir džiugesiu.

Dabar ir aptarsime meditacijos pratimą, skirtą nuoširdaus ir sąžiningo ryšio su savimi užmezgimui bei įsisąmoninimui, pateikdami instrukciją pratimo vedėjui.

Pratybos.

Pratimas: Nuoširdumo sau ir sąžiningumo įsisąmoninimas

Tikslas – lavinti gebėjimą įsisąmoninti savo vidinį patyrimą esamu momentu ir išreikšti jį įsivaizduojam klausytojui.

Instrukcija

Pratimo trukmė 15-20 min. Instrukciją skaitykite lėtai, darant pauzes, kad meditacijos dalyviai suspėtų įsitraukti į procesą ir patirti kiekvieną jo žingsnį:

1. Pratimo eigoje kartais pakviesiu pasižymėti jums kylančias mintis. Jeigu norite, galite rankose turėti popieriaus ir rašiklį.

2. Patogiai atsisėskite, ištiesinkite nugarą.

3. Užmerkite akis arba nuleiskite žvilgsnį į grindis priešais jus.

4. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą: įkvėpimas, priėmimas, iškvėpimas, išleidimas. Dar kelis kartus sąmoningai įkvėpkite, priimkite, iškvėpkite, paleiskite.

5. Dabar nukreipkite dėmesį į savo kūną ir pastebėkite visus savo pojūčius: įtempimą pečių juostoje, kvėpavimo negilumą, šilumą, vėsumą, slėgimą, vibraciją...Duokite sau laiko patirti viską, ką šiuo momentu junta jūsų kūnas.

6. Nukreipę dėmesį į vidų, pastebėkite šiuo momentu atgijusias emocijas. Ar jaučiate nerimą, malonumą, apmaudą, džiaugsmą, susierzinimą, nuobodulį, ramybę...? Leiskite sau kuo pilniau patirti kiekvieną šio momento emociją.

7. Kai būsite tikras, kad atpažinote visus šiuo momentu kūno jautumus ir emocijas, pastebėkite bet kokią savo mintį, kuri gali būti šių jausmų sukėlėja. Jei norite, užrašykite, ką sau sakote. Skirsime dvi minutes, kad grįžtumėte prie to, ką jaučiate, ir jausmus susietumėte su tuo, ką girdite sau sakant. [Padarykite dviejų minučių pauzę]

8. Kai susikaupiate ties savo jausmais ir mintimis, paklauskite savęs: „Gal mano jausmai ir mintys kviečia mane pamatyti savo poreikius, kurių pilnai neįsisąmoninu?“

9. Skirkite laiko iškilti poreikiams ir atrasti ryšį su jais. Atpažinęs svarbų šiuo momentu poreikį, priimkite jį kaip vertybę, pasidžiaukite jo puikumu. Skirkite kelias akimirkas geriau susipažinti su juo.

10. Dabar paklauskite savęs: „Ar po šiuo poreikiu nesislepia gilesni poreikiai? Ar yra kitų poreikių, kurie norėtų, kad juos žinočiau?“. Jei aptinkate kitą arba giliau pasislėpusį poreikį, skirkite laiko juo pasidžiaugti. Tuomet paklauskite savęs: „Ar tik po šio poreikiu nėra dar kito?“ Tęskite tokių poreikių tyrinėjimą tol, kol susidursite su esminiu poreikiu, kuris sukels fizinį pokytį kūne ir aiškumo pojūtį. Laikykite šį poreikį savo širdyje ir puoselėkite jį, žinodami, kad turite vidinę galią pažinti jį ir patenkinti.

11. Skirkite pora minučių suprasti šio poreikio vertingumą, ir jei norite, įsivaizduokite būdus, kaip galite jį patenkinti.

12. Įsiklausęs ir išgirdęs save, įsivaizduokite, kad atrastą tiesą norite perteikti kitam asmeniui. Mintyse pamatykite jį, pakvieskite įeiti į savo erdvę ir pasakykite jam:

Ką jūs jautėte, galvojote, ko jums reikėjo;

Kaip jūs norėtumėte patenkinti savo poreikį (poreikius);

Kaip jūs jaučiatės čia-ir-dabar. [Pakartokite šiuos tris klausimus. Tuomet padarykite minutės tylos pauzę]

13. Kai būsite pasirengę, lėtai atmerkite akis ir apsidairykite aplink. Priimkite kiekvieną čia esantį žinodami, kad jis, kaip ir jūs, ką tik 10 minučių buvo nuoširdžiai atviras savo paties tiesai.

Po pratimo naudinga aptarti jo metu įgytą patyrimą. Tuo tikslu galima paprašyti norinčius juo pasidalinti, pasisakyti.

Taigi, aptartas pratimas moko drąsos atsiverti pačiam sau ir duoda orientyrus, kaip esamu momentu sąžiningai ieškoti „savosios tiesos“, t.y. kaip įsisąmoninti savo vidinį patyrimą ir už jo slėpinčius troškimus, norus, poreikius. Toks gebėjimas įgalina būti nuoširdžiu ir atjaučiančiu save (empatišku sau).

Kitas žingsnis – išmokti būti empatiškame ryšyje su kitais, kai mūsų lūkestis išpildyti mums svarbų troškimą nepasiteisina, t.y. svarbus mūsų poreikis (ar poreikiai) lieka nepatenkintas. Nepasitenkinimas, susierzinimas, pyktis, liūdesys ir dar visa puokštė neigiamų emocijų – įprastas patyrimas tokioje situacijoje. Nemažiau įprasta atsakomoji reakcija (grįžtamasis ryšys) – kaltinimas, gėdinimas, moralizavimas ir kt. Ir šiuo atveju svarbu stabtelėti, nereaguoti spontaniškai, atsigręžti į save, įsisąmoninant savo vidinį patyrimą („savo tiesą“). Tuomet galime sąžiningai ją transliuoti kitam, tuo pačiu įgalindami kitą atsiliepti taip pat empatiškai, atveriant „savo tiesą“. Kai

sąžiningai kalbama apie jausmus ir juos sukėlusius poreikius, netgi kai jie buvo nepatenkinti ir sukėlė nemalonias emocijas, nelieta erdvės varžytuvėms (kieno tiesa svarbesnė), kaltinimui, gėdai ar moralizavimui. Toks ryšys išlaisvina mus nuo atsakomybės už kito jausmus ar elgesį, padeda priimti savo, kad ir skausmingą, patyrimą ir atveria galimybes išvelgti naujas galimybes patenkinti savo ir kito poreikius. Taip „pamaitinamas“ ugdytojo ir ugdytinio asmenybių augimas.

Toliau aptarsime pratimą, kurio paskirtis – ugdyti gebėjimą teikti grįžtamąjį ryšį, įgalinantį tobulėjimą ir asmenybės augimą.¹

Pratimas. Grįžtamasis ryšys, įgalinantis tobulėti

Pratimui reikia bent 45 minučių, taip pat tiek kėdžių, kiek yra dalyvių (ugdytinių).

Tikslai:

1. Lavinti gebėjimą dovanoti sąžiningumą tam, kieno veiksmai ar žodžiai netenkina mūsų poreikių;
2. Lavinti gebėjimą suteikti grįžtamąjį ryšį ugdytiniui, turint aiškią intenciją - skatinti jo tobulėjimą;
3. Lavinti gebėjimą priimti grįžtamąjį ryšį kaip galimybę augti.
4. Sustiprinti pasitikėjimą sąžiningumo (dovanojamo ir priimamo) galia praturtinti asmenybę.

Komentaras: *šis pratimas naudingas norintiems tobulinti savo grįžtamojo ryšio gebėjimus ir jau susipažinusiems su neprievartinio bendravimo modeliu. Jis ypač naudingas tiems, kas nori skleisti neprievartinio bendravimo principus savo aplinkoje kasdienėse situacijose. Kad mokymasis vyktų sklandžiai, grupės vedėjas turi pasirūpinti pasitikėjimo ir tarpusavio supratimo atmosfera. Jokių specialių priemonių šiam pratimui nereikia, išskyrus kėdes pratybų dalyviams. Grupės dalyvių skaičius nesvarbus. Jei grupė didesnė, kėdes galima sustatyti dviem eilėm.*

Procedūra:

1. Vedėjas glaustai supažindina su pratimo tema „Grįžtamasis ryšys, įgalinantis tobulėti“, paaiškina jo tikslus ir eigą. Temos atskleidimui galima naudoti šio skyriaus įvade pateiktos informacijos santrauką. Eigą pristatyti galima taip: „*Pratybose remsimės realia patirtimi čia-ir-dabar. Tai reiškia, kad vieni kitiems teiksime sąžiningą grįžtamąjį ryšį apie tai, ką pasakėme ar padarėme šiame kambaryje (šių mokymų metu), kai tai netenkino mūsų*

¹ Šaltinis – R. Gill, L. Leu, J. Morin (2009). TOOLKIT FOR FACILITATORS.

poreikio (poreikių). Dabar įkvėpkite, atsigręžkite į save ir atraskite, ką jūs jaučiate ir ko norite, kai girdite mane sakant... [Pauzė]

2. Leiskite į paviršių išnirti įtampai. Duokite laiko pajusti slogius savo jausmus (pavyzdžiui, nerimą, baimę, pyktį, nenorą ir kt.) ...ir poreikius, slypinčius už jų (pavyzdžiui, emocinio saugumo, harmonijos, pagarbos ir kt.)... Patikrinkite, ar yra ir kitokių, su stresu nesusijusių jausmų (pavyzdžiui, smalsumas, laukimas ir kt.) ir patyrinėkite už jų slypinčius poreikius.

3. Sustatykite kėdes pasagos U forma. Tuščioje erdvėje prieš “puslankį” pastatykite patogią kėdę, kad ten sėdintysis matytų kiekvieną grupės narį. Pateikite instrukcijas tolimesniam darbui ir paminėkite, kad kartais prašysite pakartojimų.

Instrukcija asmeniui, sėdinčiam “karštoje” kėdėje: Kiekvienas, prieidamas ir atsisėsdamas į šią (“karštą”) kėdę, prašo grįžtamojo ryšio. (Pastaba: turėkite omenyje, kad jūs būsite pirmas asmuo, atsisėdęs į “karštą” kėdę, demonstruojantis ir modeliuojantis vaidmenį). Tačiau prieš tai darant prašau pagalvoti, kokių savo poreikių norite patenkinti tai darydamas? O kai jau atsisėsite į šią kėdę, išreikškite savo jausmus ir poreikius grupei, ir paprašykite grįžtamojo ryšio.

Pavyzdžiui: “Esu gyvas nervas dabar, man reikia, kad mane priimtumėte. Taip pat aš esu susižadinęs, nes vertinu mokymąsi. Mano prašymas toks: norėčiau sužinoti, ką aš pasakiau ar padariau, kas jums nelabai patiko, koks buvo jūsų poreikis? Ir galiausiai – pasakykite bent vieną dalyką, kurį norėtumėte išgirsti iš manęs ar pamatyti vietoj to, kas buvo.

Kitas pavyzdys: “Aš nekantrauju išgirsti sąžiningą grįžtamąjį ryšį, kadangi noriu išmokti naudoti neprievartinę komunikaciją savo gyvenime kuo geriau. Vakar vedžiau diskusiją šioje grupėje. Ar kas nors buvote neišklausytas ar neišgirstas? Gal galite patarti, ką galėjau daryti kitaip, efektyviau?”

b. Instrukcija sėdintiems “pasagoje”: Kiekvienas, sėdintis pasagoje, galės pasisakyti. [Pastaba: šis pratimas netinka tarpasmeninių konfliktų, kilusių grupėje, situacijoms, kadangi tam reikėtų skirti daugiau laiko]. Prieš tai darydami, paklauskite savęs, “Kokia yra mano intencija? Ar mano poreikis – prisidėti prie grupės darbo? Gal noriu kontakto? Ar mane sujaudino kažkas, kas vyko, ir noriu, kad tai būtų išgirsta?”. Pradėkite, pasidalindami su sėdinčiuoju “karštojoje” kėdėje savo intencija, jausmais ir poreikiais. Pavyzdžiui, “Aš esu šiek tiek sunerimęs, kadangi man reikia tikėjimo, kad galiu atsiskleisti ir būti suprastas be jokio įvertinimo. Mano intencija būti sąžiningu taip, kad tai atneštų naudos visiems. Ar norėtumėte išgirsti mano

grįžtamąjį ryšį apie kažkokį savo poelgį (ar pasakymą), kuris sukėlė man (įvardinti) štai tokius jausmus?”

c. Instrukcija dėl eigos:

Paklauskite sėdinčio “karštoje” kėdėje asmens, ar jis nori gauti grįžtamąjį ryšį iš kalbėjusio žmogaus. Jeigu atsakymas “Ne”, tuomet laukiama, kad pasisakys kitas “pasagoje” sėdintis žmogus.

Jeigu atsakymas “Taip”, pakvieskite pasisakiusį žmogų suteikti grįžtamąjį ryšį, panaudojant keturis neprievarstinės komunikacijos komponnetus:

- Ką aš matau arba girdžiu;
- Mano jausmai, kai tai stebiu ar girdžiu;
- Mano nepatenkinti poreikiai;
- Vienas prašymas – ką aš norėčiau pamatyti ar išgirsti, vietoj to, ką stebėjau.

Po to, kai sėdintis “karštoje” kėdėje išgirdo jam skirtą grįžtamąjį ryšį, pakvieskite jį patylėti, atsisąžinti į save, savo vidų, ir dėmesingai stebėti tai, kas ten vyksta – pastebėti kiekvieną baimę, nepasitenkinimą, susierzinimą, kiekvieną impulsą gintis, aiškintis, pulti...Paprasykite įsisąmoninti kiekvieną pastebėtą jausmą ir impulsą. Pakvieskite įsisąmoninti kūno jautimus, jeigu emocijos stiprios,

Po to, kai atrodys, kad žmogus kėdėje pasirengęs, paprašykite jį paprasčiausiai reflektuoti tai, ką grįžtamąjį ryšį suteikęs žmogus pastebėjo, jautė, norėjo, siūlė. Prašykite nepridėti savų komentarų, priminkite, kad jis gali sustoti, jei kyla toks impulsas.

Jei reikia: leiskite žmogui kėdėje tylint empatiškai pabendrauti su savimi, suvokti savo jausmus ir poreikius. Paprašykite kiekvieno iš “pasagos” tylint ir su atjauta pajusti, kokie šiuo metu yra sėdinčiojo priešais žmogaus jausmai ir poreikiai. Paprašyk sėdinčiojo kėdėje duoti ženklą, kada jis bus pasirengęs tęsti ir gauti grįžtamąjį ryšį iš kito dalyvio.

Pasakykite sėdinčiajam “karštoje” kėdėje, kad jis visada gali iš jos pakilti ir grįžti į pasagą. Prieš tai jis turi galimybę:

- (1) Išreikšti savo jausmus ir poreikius kiekvieno grįžtamojo ryšio adresu.

Pavyzdžiai:

“Nuliūdau, išgirdęs X grįžtamąjį ryšį, nes norėjau įnešti humoro į grupės darbą”

“Man galvoje viskas susimaišė, kai klausiausi X grįžtamojo ryšio ir norėčiau didesnio aiškumo”;

“Patyriau frustraciją, klausydamas X grįžtamojo ryšio, kadangi norėjau, kad situacija būtų teisingai suprasta”.

(2) Pasidalinti savo pastebėjimais, kaip jis išgyvena vykstantį procesą ir, gal būt, pastebi, kad ko nors išmoko.

Prieš pakviečiant kitą savanorį atsisėsti į „karštą kėdę“, paprašykite išsakyti bet kokių nuoširdžiai jaučiamą dėkingumą tam, kas sėdi „karštoje kėdėje“ ir priėmė grįžtamąjį ryšį. Priminkite, kad mes visada galime pasirinkti, ką mes darome su grįžtamuuoju ryšiu, kurį gavome. Kai kuriuos grįžtamuosius ryšius me tuoj pat panaudojame, kai kuriuos išgirstame, ir juos „persijojame“, kai kuriuos atmetame kaip netinkamus arba šiuo momentu per daug skausmingus. Mes „šlifuojame“ savo gebėjimą priimti grįžtamąjį ryšį, bet kaip su juo pasielgti – visada mūsų pasirinkimas.

d. Tęskite darbą tol, kol yra savanorių užimti „karštą kėdę“. Kai jų nebelieka, gražinkite „karštą kėdę“ į taisyklą ratą. Tuomet:

Apibendrinkite ir padėkokite už bendrą darbą. Pavyzdžiui:

Užbaigiant darbą, trumpai pagalvokime, ką mes kartu nuveikėme ir kokie sunkumai kii teikiant ir priimant nuoširdų ir sąžiningą grįžtamąjį ryšį. Ar mes jaučiame, kad pratybos sustiprino mūsų gebėjimą ir drąsą būti atviru ir pažeidžiamu? Ar mes jaučiame, kad tai stiprina mus ir tuos, su kuo bendraujame?

Paklauskite, ar kas nors norėtų sąžiningai kam nors išreikšti savo padėką?

Klausimai pratybų aptarimui:

Kas jums buvo sunku teikiant, priimant arba stebint grįžtamąjį ryšį?

Kas gali tai palengvinti?

Ką patyrėte, kai išklausydvote ir nereaguodavote spontaniškai?

Ar kas pastebėjote skirtumą tarp:

(a) grįžtamojo ryšio, kai teiki jį su vienintele intencija – prisidėti prie ugdytinio tobulėjimo ir gerovės, ir

(b) grįžtamojo ryšio, kai norime, kad būtų išgirstas mūsų skasmas (nepasitenkinimas, nusivylimas)? [Vedantysis: būkime tikri, tai nėra prašymas įvertinti, kas yra gerai ar blogai. Tai – kvietimas įsisąmoninti savo motyvus].

Pabaigai pateiksime užduotį, kurią galima atlikti arba individualiai, geriausiai - medituojant, arba diskutuojant su ugdytiniais. Užduotis paprasta – nuoširdžiai ir sąžiningai atsakykite į klausimą: *Įsivaizduokime pasaulį, kuriame beveik kiekvienas lengvai ir saugiai teikia ir priima grįžtamąjį ryšį apie savo pasirinkimus, neatitikusius savo ar kitų poreikius. Koks tai būtų pasaulis?*

Praktiniai patarimai, kaip įgalinti ugdytinį tobulėti:

Kai jūsų širdis sklidina nuoširdaus rūpesčio savo ugdytiniais, pasakykite sau: „Aš noriu tobulėti, išgirdamas iš jų pačių, kaip juos veikia tai, ką jiems sakau ar darau (t.y. noriu priimti iš jų sąžiningą grįžtamąjį ryšį). Ar yra kitokio elgesio būdų, kuriuos aš galiu rinktis, jeigu jie norėtų, kad aš sakyčiau ar daryčiau kitaip?

Pateikite prašymą (ne reikalavimą, ne pastabą ar kaltinimą) savo ugdytiniui, kuriam norite išreikšti grįžtamąjį ryšį situacijoje, kai jo elgesys nepatenkino jūsų poreikių (tvarkos, pagarbos, atvirumo ir kt.). Kuo aiškiau ir tiksliau suformuluokite savo jausmus ir poreikius, paaiškinančius jūsų prašymą toje situacijoje, ir paklauskite, ar jie sutinka prašymą išpildyti. Gali būti svarbu išgirsti, kaip jie jaučiasi toje situacijoje.

Visada padėkokite už nuoširdumą ir sąžiningumą, jeigu tai pastebėjote.

Apibendrinimas. Šiame skyriuje aptarėme nuoširdumo ir sąžiningumo reikšmę komunikuojant su ugdytiniais. Neprievartinės komunikacijos modelyje akcentuojama, kad tik tuomet, kai mes išmokstame būti sąžiningi ir empatiški su savimi, pajėgiame užmegzti tokį patį, sąžiningą ir empatišką, ryšį su savo ugdytiniais. Kasdieniame gyvenime demonstruojamas ugdytojo elgesys yra pavyzdys ir modelis, į kurį norėdami to ar nenorėdami, orientuojasi ugdytiniai. Būti atjaučiančiu ir empatišku sau ir aplinkiniams įgalina nuostatos ir praktiniai gebėjimai įsisąmoninti ir sąžiningai komunikuoti savo vidinį patyrimą (jausmus ir už jų slypinčius poreikius). Būtent keitimasis savo tiesomis ir su atjauta bei supratimu teikiamas grįžtamasis ryšys skatina ir įgalina ugdytinį tobulėti bei augti kaip asmenybei. Ypač svarbūs neprievartinio bendravimo principai situacijose, kai ugdytinio elgesys nuvilia, kelia nepasitikėjimą ar baimę, t.y. kai jis neatitinka mūsų vertybių ir netenkina poreikių. Todėl šiame skyriuje daug kalbėta apie grįžtamąjį ryšį frustruojančiose situacijose, o taip pat pateikti meditacijos elementų tyrintys pratimai, mokantys užmegzti empatišką ryšį visu pirma su savimi, o po to – su kitu asmeniu.

4. BENDRAVIMAS SU ELGESIO PROBLEMŲ TURINČIAIS ASMENIMIS (VAIKAIS)

Elgesio problemų turintys vaikai, probleminiai vaikai, „sugadinti“ vaikai, „išlepinti“ vaikai. Pedagogai turi daug pavadinimų, kuriais vadina tokius vaikus. Paradoksalu tai, kad visi tarsi iš karto supranta, kad tai yra „sunkūs“ vaikai. Tačiau kai ima pasakoti, su kokiomis problemomis susiduria

bendraudami su jais, paaiškėja, kad tai pakankami skirtingi vaikai ir pakankamai lengva pasimesti šioje įvairovėje. Pamėginkime trumpai apžvelgti, kokie vaikai paprastai kelią rūpestį pedagogams, tėvams, pasinaudodami Barbaros M. pateikiama klasifikacija:

Mažasis Princas. Elgiasi taip, tarsi jis yra svarbiausias, jaučiasi turintis teisę visiems vadovauti, įsakinėti, įsitikinęs, kad turi čia ir dabar gauti tai, ko jis nori.

Suktas vaikas. Manipuliuojantis nuo ryto iki vakaro. Atsiprašinėja, kaltina kitus, meluoja, išsisukinėja, verčia kitus pasijusti kaltais, stengiasi kitiems sukelti kaltės jausmą. Kad ir kaip priešinatės, vis tiek galų gale padarote tai, ko jis nori.

„Duok man“ vaikas. Toks godus ir orientuotas į daiktus, kad tėvai jam tampa „vaikščiojančia pinigine“. Jo žodynas pilnas firminių daiktų pavadinimų, namuose pilna drabužių, kurių jis nė karto neapsivilko.

„Dramos karalienė“. Negavęs to, ko nori, elgiasi taip, tarsi tai būtų tragedija. Niekas neturi teisės perjungti televizijos kanalo be jo leidimo. Teatrališkas elgesys per dieną išsekina būnantį su juo suaugusįjį. Nepriima jokio atsisakymo patenkinti jo norą.

„Aš mažas vargšiukas“ vaikas. Jis taip nuolat gailisi savęs, kad suaugęs padaro viską, ko jis nori, ir nesitiki to vaiko dėkingumo. Jis nuolat skundžiasi, kad per daug užduoda namų darbų, kad jo draugai negeri jam, kad suaugę su juo elgiasi neteisingai. Suaugusieji nuolat padeda jam, kad tik negirdėtų jo dejonų ir nusiskundimų.

Žiaurusis, negailestingasis, nejautrusis. Vaikas, kurio elgesys yra toks bjaurus, kad suaugęs susitaiko su tokiu jo elgesiu. Jis toks nejautrus, kad nesuvokia, kaip jo žodžiai ir elgesys gali žėisti kitą žmogų. Suaugęs nedrįsta pasipriešinti jo bendravimo stiliui, bijodamas susilaukti kito geliančio įžeidimo.

Vaikas Imperatorius Napoleonas. Arogantiškas vaikas, kuris elgiasi taip, tarsi jo tikslas - užkariauti pasaulį. Mažas visažinis, snobas. Vaikas turinis pranašumo kompleksą (jaučiasi esąs pranašesnis už visus kitus) Elgiasi su suaugusiais taip, tarsi jie tik priemonė pasiekti jo norimą sostą

Panelė „blogos manieros“. Tėvai vengia kur nors išeiti su vaiku dėl jo grubaus ir įžūlaus elgesio. Pertraukinėja kitus pokalbio metu, rodo liežuvį, vaiposi. Aplinkiniams toks elgesys kelia pasibaisėjimą. Kiti vaikai irgi jos vengia, atsisako bendrauti.

Namiséda. Tai tingus, neatsakingas ir nebendradarbiaujantis vaikas. Nuolat tūno kambaryje su TV nuotolinio valdymo pulteliu. Sunkiai pavyksta jį įkalbėti atsikelti ir prisijungti prie kitų.

Akiplėša. Tai nepaklūstantis, maištaujantis, su niekuo nesiskaitantis, nedarantis tai, ko yra prašoma, vaikas.

Šališkas (nusistatęs prieš ką nors) vaikas. Netolerantiškas ir šališkas tam tikrų idėjų, asmenų ir žmonių grupių atžvilgiu vaikas. Nuolat laido diskriminuojančius juokelius, vadovaujasi įvairiais išankstiniais nusistatymais, stereotipais. Toleruoja tik tas mintis ir idėjas, kurios sutampa su jo mintimis ir idėjomis.

Terminatorius. Vaikas, kuris su negailestinga agresija stengiasi pašalinti jo kelyje atsiradusią kliūtį (nesvarbu, ar tai daiktas, ar žmogus), kuris audringai ir impulsyviai reaguoja, kai yra pasakoma „Ne“ jo norams. Tai vaikas, kurio tėvai sunerimsta suskambus telefonui tikėdamasi, kad jų impulsyvus vaikas vėl prisidarys bėdų.

Galima pateikti įvairesnę „blogų“, „sugadintų“ vaikų klasifikaciją, išskirti žymiai daugiau vaizdingai pavadintų vaikų grupių, kurių elgesio įvairovė bus dar didesnė ir turtingesnė. Juos visus galima pavadinti probleminio elgesio, ar problemineis vaikais. Jiems būdingas vienas bendras dalykas: toks elgesys yra pastovus ir kelių rūpestį pedagogams ir tėvams. Visi mes vaikystėje neklausydavome savo tėvų, netgi maištaudavome prieš tėvus, pykdavomės su bendraamžiais, priešgyniaudavome mokytojams, bet tai nebuvo pastovus elgesys. Problemineis vaikais yra vadinami tokie, kuriuos sunku ugdyti dėl jų pastovaus, trikdančio ir asocialaus elgesio.

Tačiau panašu, kad šis elgesio pastovumas yra ir sąlyginis. Mes galime priversti vaiką atsisakyti vienos maištavimo formos, bet tada atsiranda kita. Pasitvirtina skambus posakis, kad galima laimėti mūšį prieš vaiką, bet niekada nelaimėsi karo, nes jie išradingesni už mus ir panašu, kad probleminio elgesio būdų arsenalas yra neišsenkantis.

Ką sako toks elgesys, kokia jo kilmė, ir kaip jis susiformuoja? Į šią klausimą tenka atsakyti, jei norime padėti šiems vaikams, sąlygoti pozityvią jų tolesnę elgesio ir charakterio raidą.

Iš esmės, tai reiškia rasti atsakymus siekiant keturių pagrindinių psichologijos mokslo tikslų. Tenka pastebėti, kad tokius pat tikslus sau kelia patyrę pedagogai intuityviai suvokę, kokius pagrindinius žingsnius reikia atlikti norint suprasti, kas vyksta su vaiku ir kaip jam padėti. Kokie šitie tikslai, kuriuos visada sau kelia taikomosios psichologijos atstovai?

- *Aprašyti reiškini*, kuris mus domina. Šiuo atveju, tai būtų nerimą keliantis vaiko elgesys.
- *Suprasti reiškini*, o tiksliau, suprasti jo esmę ir kas jį sukelia. Šiuo atveju, tai būtų nerimą keliančio vaiko elgesio priežastys.
- *Prognozuoti*. Supratus, kas sukelia tą reiškini, jau galima numatyti kaip tikėtina vaikas elgsis įvairiose situacijose. Jei mūsų prognozės pasitvirtina, tai reiškia, kad pasiekėme pirmuosius du tikslus, o tai leido mums pasiekti ir trečią tikslą - numatyti, kaip vaikas elgsis įvairiose situacijose.
- *Valdyti reiškini*. Žodis valdyti neturi nieko bendro nei su fizine vaiko elgesio kontrole, nei su kokia nors prievarta. Valdyti reiškia žinoti, kokius veiksmus ir kaip reikia neutralizuoti, pašalinti, arba susilpninti, kad imtų keistis ydingas vaiko elgesys.

Sustokime prie pirmojo tikslo – aprašyti reiškini. Šiuo atveju - elgesio, kuris sukelia problemą, kelia mums nerimą. Čia tenka pabrėžti keletą dalykų:

Kiekvienas elgesys, kaip pastovus reiškinys, yra sudarytas iš labai konkrečių veiksmų, elgesio konkrečioje situacijoje. Tokiu atveju, jau tenka kalbėti apie elgesio apraiškas. Pasakyti, kad vaikas tingi ar yra nemandagus, reiškia nieko nepasakyti.

Pirma, teiginys ar konstatavimas, kad vaikas elgiasi nemandagiai, įžūliai, nepagarbiai jau yra vertinimas. O tai reiškia, kad mes iš karto įjungiamo savo nuostatas. Ką tai reiškia? Tai reiškia, kad stebėdami vaiko elgesį, mes jau ieškosime jo veiksmų, kurie patvirtina mūsų vertinimą – išvadą (galima tai vadinti etikete, kurią „priklijuojame“ vaikui) ir atmesime, ar net nepastebėsime, jo kitų veiksmų, kurie neatitinka mūsų vertinimo.

Antra, vertinimą „nemandagus vaikas“ kiekvienas žmogus supranta skirtingai. Ne vieną kartą mokant pedagogus kalbėti apie vaiko elgesį įvardinant konkrečias elgesio apraiškas, teko susidurti su situacija: pedagogas apibūdina vaiko elgesį tokiomis vertinančiomis kategorijomis, pvz., vaikas elgiasi nemandagiai. Paklausus kitų pedagogų, kaip jie suprato, kaip tas vaikas elgiasi, jie vardindavo konkrečias elgesio apraiškas, kurios, jų manymu, reiškia nemandagų vaiko elgesį. Dažniausiai pedagogas, kuris teigė, kad vaikas elgiasi nemandagiai, imdavo prieštarauti: „oi ne, ką jūs!. Jis to tikrai nedaro, jis daro tai ir tai“. Taip pedagogas būna priverstas pasakoti, kaip konkrečiai vaikas yra nemandagus, kaip būna agresyvus, ką jis daro ir t.t., t.y. įvardinti konkrečias elgesio apraiškas. Apibūdinant vaiko elgesio apraiškas, stebint vaiką labai svarbu nusakyti ne tik konkretų elgesį, bet ir sąlygas, kuomet jis atsiranda:

- ar tai atsitinka tada, kai vaikas sėdi greta konkretaus vaiko, arba tam tikroje grupės vietoje;
- ar tai atsitinka savaitės pradžioje;
- ar kai klausinėjama ir atsakinėjama;
- ar dirbant mažose grupelėse;
- ar bendraujant su konkrečiais žmonėmis, žmonių grupėmis;
- kaip Jūs reaguojate, kai vaikas pradeda netinkamai elgtis;
- kaip reaguoja kiti vaikai, kai Jums rūpimas vaikas pradeda netinkamai elgtis;
- kaip pats vaikas vertina savo elgesį.

Kitais žodžiais tariant, vaiko elgesio apraiškų aprašymas turi atsakyti į kelis klausimus:

koks tai elgesys, su kokiais žmonėmis, kada, kokiomis aplinkybėmis atsiranda. Tada galėsite atsakyti į pagrindinį klausimą: kodėl vaikas taip elgiasi. O šį klausimą galėsite rasti atsakymą tik tada, kai kalbėsite apie vaiką labai konkrečiai ir taip padėsite sau pačiam, o ir kitiems susidaryti kuo pilnesnį ir informatyvesnį vaizdą.

Dabar jau galime pereiti prie antrojo tikslo: suprasti vaiko elgesį, tai yra atsakyti sau į klausimą, o kodėl jis taip elgiasi? Kokia yra vaiko elgesio logika? Kas jį verčia elgtis būtent taip, o ne kitaip?

Ir vėl verta stabtelėti ir prisiminti keletą dalykų, kurie psichologijoje jau yra vadinami aksiomomis: kiekvienas žmogaus elgesys yra tikslingas, bet tai nereiškia, kad tas elgesys yra įsisąmonintas. Todėl kitas žmogus, stebėdamas mūsų elgesį, kartais gali pasakyti apie mus daugiau, nei mes patys apie save. Kodėl? Ogi todėl, kad kitas žmogus gali suprasti mūsų elgesio logiką, kodėl mes taip elgiames, nors mes patys to ir neįsisąmoniname.

Kitas dalykas, kurį būtina akcentuoti - būtina atskirti *kalbėjimą apie problemą nuo galvojimo apie problemą*. Kai pedagogas ar tėvai kalba apie „sunkų vaiką“, jie negalvoja apie problemą. Jie pasakoja apie tai, ką patiria nuolat bendraudami su nevaldomu vaiku. Tai yra - jie pasakoja tai, ką jau yra senai apgalvoję. Taip jie gali pasakoti be galo. Kai išgirstame, kad jau kartojamasi, tenka stabdyti ir klausti, o ką vaikas sako savo elgesiu. Paprastai pašnekovas sutrinka, ir matai, kad jis, ko gero, pirmą kartą susimąstė, o kas slypi už tokio elgesio. Tik tuomet ir pereinama prie *antro tikslo: suprasti stebimą ir aprašomą reiškinį, šiuo atveju vaiko elgseną*.

Norint suprasti vaiko elgseną, būtina ne tik turėti pakankamai pilną konkrečių elgesio apraiškų vaizdą, bet ir sugebėti pamatyti, kas slypi už tokio elgesio, kokia logika vaikas vadovaujasi, dažniausiai to net neįsisąmonindamas.

Visiems „sunkiems“ vaikams yra būdingas vienas ir tas pats darinys - tai „bloga ar ydinga“ nuostata ar nuostatos, kurios slypi po ydingu elgesiu. Tai įsitvirtinęs „iškreiptas pasaulio suvokimas, išmokti būdai, kuriais galima pasiekti tai ko nori. Kiekvienu konkrečiu atveju tokia nuostata gali būti vis kitokia.

Kodėl yra svarbu pamatyti, kokia nuostata formuojasi? Visų pirma, „blogas“ elgesys keičiasi, jis darosi įvairesnis, kinta priklausomai nuo situacijos. Kitais žodžiais tariant, sunkus vaikas vis geriau įvaldo „sunkų“ elgesį, didėja jo meistriškumas. Elgesys visada yra paviršiuje, mes jį matome. Požiūris ar nuostata glūdi giliai ir tai nelengva pamatyti. Elgesys yra konkretūs įvairūs veiksmai, o požiūris (nuostata) juos apjungia, yra tai, kaip vaikas suvokia pasaulį, kuriame gyvena, kaip suvokia, priima aplinkinius jį supančius žmones: bendraamžius ir suaugusius. Elgesys yra vaiko būdas, kuriuo jis stengiasi suvaldyti pasaulį, o požiūris, nuostata yra besiformuojančio vaiko charakterio pamatas. Elgesys visada sprendžia problemą čia ir dabar, o požiūris, nuostata lemia tai, kaip vaikas spręs problemas ir tuo pačiu lems savo ateitį.

Kodėl yra svarbu atpažinti ydingas probleminių vaikų nuostatas? Todėl, kad:

- tai yra ydingas pasaulio suvokimas. Vaikai, kurie aplinkinį pasaulį suvokia kaip šaltą ir negailestingą, tampa nejautrūs ir savanaudiški. Jų manymu, tokiam pasaulyje yra priimtina būti netolerantišku ir elgtis su kitais niekšingai. Tik taip gali pasiekti tai, ko nori;
- ydingą nuostatą paprastai suformuoja blogio elgesio įpročiai. Dažnai viskas prasideda nuo savo pykčio demonstravimo nepriimtinais būdais: spardymusi, kito žmogaus mušimu, kovojimu su kitu, savo įniršio demonstravimu. Jei toks elgesys toleruojamas, leidžia pasiekti norimo, ydingas elgesys tampa įpročiu. Taip formuojasi nuostata, kad aš gaunu tai, ko noriu, tik tada, kai elgiuosi agresyviai;
- ydinga nuostata dažnai yra paslėpta ir ją sunku išsiaiškinti. Vaikų nesaugumas, nerimas, baikštumas gali slėptis ar būti kompensuojami pavydu, pesimizmu, cinišku elgesiu.
- ydinga nuostata įsitvirtina giliai ir gali išsilaikyti visą gyvenimą. Viską už vaiką darantys tėvai suformuoja vaiko priklausomybę nuo jų, manipuliavimo kitais žmonėmis įgūdžius ir įpročius;
- ydinga nuostata yra besiformuojančio blogo charakterio pagrindas. Vaikai, kurie išmoko pasiekti tai, ko nori, būdami neatsakingi už savo elgesį ir nebendradarbiaudami, tampa suaugusiais, kurių moralinės vertybės yra iškreiptos;

- ydingos nuostatos gali sąlygoti, kad vaikas visą gyvenimą jaustis nelaimingas ir izoliuotas nuo kitų žmonių. Sugadinti, egoistiški, nejaučiantys pagarbos kitiems vaikai negebės užmegzti ilgai trunkančių santykių su kitais žmonėmis, nejaus pasitenkinimo savo gyvenimu ir pasiekimais.

Patyrę pedagogai žino, kad bendraujant su ydingo elgesio vaikais labai dažnai paaiškėja viena tiesa: tėvai paprastai patys žino, kad jų vaikų elgesys yra problemiškas ir kalbėjimas su jais apie tai, kaip jų vaikas elgėsi iki šiol, reiškia kalbėti apie vaiko praeitį. Bet tėvai, suvokdami, kad su vaiku kažkas ne taip, dažniausiai nori kalbėti apie vaiko ateitį, apie tai, kas jo ir tėvų laukia ateityje. Tėvai dažniausiai būna jautrūs savo vaikų ateičiai. Kalbant apie tokių vaikų ateitį ir paaiškėja, kodėl reikia nedelsiant koreguoti besiformuojantį blogą elgesį, ydingas nuostatas. Tai verta daryti siekiant išvengti ilgalaikių pasekmių:

- žalinga įtaka besiformuojančiam charakteriui;
- socialinių santykių su aplinkiniais užmezgimo ir puoselėjimo trikdžiai;
- prasta vaiko reputacija. Tokių asmenų nemėgsta bendraamžiai, aplinkiniai, o atgauti gerą reputaciją yra sunku;
- neįgyti reikiama finansų valdymo įgūdžiai, kurie yra būtini savarankiškame gyvenime;
- tokie vaikai užaugę būna mažiau laimingi, palyginti su kitais vaikais;
- blogesni tvarkymosi su kylančiomis problemomis įgūdžiai;
- iškreiptas savigarbos autentiškumas;
- tokie vaikai yra mažiau jautrūs kitam žmogui;
- sugriauti tėvų – vaikų santykiai;
- sužlugdyta šeimos harmonija, kuri yra laimingos vaikystės ir paauglystės pagrindas.

Kuo skiriasi problemiškų vaikų tėvų ir dirbančių su tokiais vaikais pedagogų situacija? Tėvai žino gyvenimo su savo vaikais istoriją, kitais žodžiais tariant, jų kojos yra gyvenimo su savo vaiku praeityje. Tai, kad jie ne visada gali pasakyti, kas toje istorijoje buvo blogai, yra kitas dalykas. Pedagogas susiduria su vaiko dabartine situacija. Jis gali tik pamėginti atkurti vaiko istoriją, siekdamas suprasti, kaip susiformavo ydingas elgesys ir ydingos nuostatos. Yra pakankamai daug veiksmų, kurie daro įtaką vaiko elgesio ydingų įpročių ir nuostatų formavimuisi, bet jiems susiformuoti sąlygas sudaro ir klasikinės tėvų klaidos:

1) ***Lenktyniavimas su kaimynais, kurie turi tokio pat amžiaus vaikus.*** Tėvai paprastai siekia, kad jų vaikai dalyvauti tokiose pat veiklose, jiems taip pat sektųsi mokykloje, turėtų ne prastesnes išmaniąsias technologijas kaip ir

kaimynų vaikai. Tėvai ima lepinti savo vaikus, duodami jiems tai, ką jie, jų manymu, privalo turėti, kokie jie turi būti, kad nebūtų blogesni, o netgi būtų geresni palyginti su kaimynų vaikais.

2) **Kaltės jausmas prieš vaikus.** Siekdami savo šeimos ekonominės gerovės ar patirdami ekonominius sunkumus, tėvai paprastai daug dirba ir labai mažai laiko praleidžia su vaiku. Šito pasekmė - stiprus kaltės jausmas prieš vaikus. Stengdamiesi išpirkti kaltę, tėvai dovanojo brangias dovanas, kelia mažesnius reikalavimus savo vaikams. Ar tai veikia? Ne. Bet tai veiksminga priemonė išlepinti savo vaikus.

3) **Nuolatinis streso išgyvenimas ir pervargimas.** Dažnai tėvai neturi net laiko pavalgyti. Todėl nebelieka laiko ir energijos tvarkytis su besiformuojančiais blogais vaiko elgesio įpročiais. Į tai imama žiūrėti pro pirštus. Dažna to pasekmė - vaiko ydingų nuostatų ir elgesio įpročių susiformavimas.

4) **Klaidingas tėvų įsivaizdavimas, kaip formuojasi vaiko savigarpa.** Viena dažniausių tėvų klaidų yra manymas, kad pasakymas vaikui „Ne“ neigiamai veikia jo savęs vertinimą. Vaiko savęs vertinimas yra susijęs su tuo, kaip vaikas mato, koks jis yra, ar jis jaučiasi galintis susidoroti su iššūkiais, kurie iškyla jo gyvenime. Visos vaiko savigarbos rimtos studijos rodo, kad vaikų savęs vertinimas yra aukštesnis, jei jis gyvena aplinkoje, kur nėra viskas leidžiama. Tokioje šeimoje tėvai esant reikalui pasako aišką „Ne“, nustato reikalavimus vaiko elgesiui, išsako aiškius lūkesčius jo elgesiui, taiko adekvačias drausminimo priemones.

5) **Vėlyvas vaiko gimimas.** Kai tėvai pagaliau sulaukia vaiko vyresniame amžiuje (dėl įvairių priežasčių), jie ima lepinti savo „stebuklą“, turi neadekvačių lūkesčių vaiko atžvilgiu.

6) **Pasidavimas baimės kultūrai.** Mes gyvename pavojingame ir nenuspėjamame pasaulyje. Bet mes negalime leisti, kad žiniasklaida, demonstruodama įvairiausias smurto formas, darytų įtaką mūsų poreikiui jaustis galinčius apsaugoti savo vaikus nuo tokios žalingos įtakos. Dažnai tėvai ima lepinti vaikus tiek įvairiomis materialinėmis dovanomis, tiek emociškai, tikėdamiesi, kad tai kaip nors kompensuos tų neigiamų dalykų įtaką.

7) **Nekokybiškai kartu praleidžiamas laikas.** Daugybėje knygų ir ekspertų pamokymuose yra akcentuojama, kad tėvai kasdien turi praleisti tam tikrą laiką su vaiku ir suteikti jam puikių akimirkų. Tačiau, jei vaikas tuo metu ima demonstruoti blogą elgesį, tėvai dažniausiai tą laiką sugadina konfliktuodami su juo.

8) **Nuolatinis vaiko stimuliavimas.** Kartais tėvai augindami „savo genijus“ perkrauna vaikų gyvenimą įvairiausia intelektualine veikla užmiršdami, kad kartais vaikui būtina pabūti vienam, užsiimti savimi. Jei vaikas perkraunamas tikslingai organizuota veikla jis darosi pasyvus, priklausomas nuo suaugusių, tikisi, kad kažkas jam pasiūlys kokią nors veiklą, kuri, deja, labai greitai nusibosta.

9) **Noras kažko geresnio savo vaikams.** Daugybė tėvų trokšta, kad jų vaikų vaikystė būtų geresnė nei jų. Bet tai negali ir neturi būti vaikų lepinimo priežastis. Tėvai, patys to nejausdami, ima akcentuoti materialines vertybes, o ne pozityvų charakterį, nesavanaudiškumą, jautrumą ir t.t.

10) **Noras būti savo vaiko geriausiu draugu.** Siekdami to mes imame lepinti savo vaikus, nelabai domėdamiesi, ko vaikui iš tikro reikia, kad jis būtų savarankiškas ir laimingas. Svarbu atskirti tai, kad tėvai turi likti savo vaikams tėvai: suprantantys savo vaikus, gebantys „įlipti į jų batus“, gebantys kartais „suvaikėti“ ir pašėlti kartu, bet vis tiek išliekantys tėvais, išlaikantys savo, kaip tėvų „statusą“, o draugus vaikai susiras patys.

Šitas, toli gražu nepilnas, tėvų klaidų sąrašas rodo vieną dalyką. Tokias klaidas daro praktiškai visi tėvai, o tai reiškia, kad problemiški vaikai gali atsirasti bet kurioje šeimoje: turtingų tėvų, pasitūrinčiai gyvenančių, skurdžių tėvų ir kt. šeimose.

Kitas svarbus dalykas, vaikų problemiškas elgesys neatsiranda akimirksniu. Tai vaiko gyvenimo istorijos rezultatas. Tokiam elgesiui, o juo labiau, ydingai nuostatai, susiformuoti reikia laiko. Ne mažiau laiko, o gal ir daugiau reikės tos ydingos nuostatos ir elgesio koregavimui.

Grįžkime prie anksčiau minėtų keturių psichologijos mokslo tikslų: Aprašyti mus dominantį reiškinį, suprasti jį, prognozuoti to reiškinio pasireiškimą ir paskutinis tikslas – valdyti tą reiškinį.

Kalbėdami apie probleminio elgesio apraiškas, mes galime aprašyti, kaip tas elgesys pasireiškia, kur, kada, kaip ir su kokiais žmonėmis jis atsiranda. Turėdami tokią informaciją ir stebėdami vaiko elgesį, galime suprasti, kodėl jis taip elgiasi, kaip toks elgesys atsirado, kokią besiformuojančią ydingą nuostatą jis atspindi. Supratę tuos dalykus, jau galime numatyti, kaip ir kokiomis sąlygomis, su kokiais žmonėmis atsiras toks elgesys. Lieka paskutinis tikslas: valdyti mus dominantį reiškinį. Šiuo atveju tai reikštų – koreguoti patį probleminį elgesį. Norėdami keisti jau įsitvirtinantį, ar jau įsitvirtinusių elgesį, ydingą įprotį, turime pamatyti, kokį ydingą pasaulio ir savęs supratimą, požiūrį ar nuostatą jis atspindi. Paprastai toks elgesys atspindi ne vieną, o kelias ydingas nuostatas. Tai svarbu pamatyti ir prisiminti,

nes elgesio koregavimas reiškia, kad skatinsime vaiką keistis, keisti savo pasaulio suvokimą, požiūrį į kitus, ieškoti kitų savo poreikių tenkinimo būdų, padėsiančių jam pozityviai įsitvirtinti bendraamžių pasaulyje, formuoti adekvatų savęs vertinimą ir t.t.. Tiesa yra ta, kad visko iš karto keisti negalima. Tenka pasirinkti svarbiausią ar dominuojančią nuostatą, kurią reikia nedelsiant koreguoti. Paprastai, koreguojant vieną nuostatą, keičiasi ir kitos. Bet pasirinkę pagrindinę, dominuojančią nuostatą galime greičiau pasiekti norimą rezultatą.

Keitimasis yra ne įvykis, o procesas. Vaikas turi keisti savo pasaulio matymą, supratimą, savo elgesio įpročius, kurie jam padėdavo pasiekti norimą rezultatą. O tai reiškia, kad keitimosi metu išvien veikia veiksniai skatinantys ir slopinantys ydingą elgesį. Blieka slopinti arba neutralizuoti neigiamus veiksnius ir stiprinti kitokios, prosocialios nuostatos, elgesio ir jo įpročių formavimąsi sąlygojančius veiksnius. Tai reiškia, kad pedagogas turi žinoti, kokia nuostata reikėtų keisti ydingą nuostatą. Tik tokiu atveju galima veiksmingai padėti vaikui keistis.

Žemiau matome lentelę, kurioje pateikiama vaiko ydingo elgesio charakteristika, už tokio elgesio slypinti besiformuojanti vaiko savybė, nuostata ir kokia nuostata ar savybėmis tai reikėtų keisti. Primename, kad ši lentelė yra tik orientacinio pobūdžio. Kiekvienas vaikas vis kitoks, kiekvienas turi savitą gyvenimo istoriją, ir stengdamasis išlikti rado savitus elgesio būdus, kurie suformavo savitą, kad ir ydingą, pasaulio suvokimo būdą, požiūrį.

Vaiko elgesio charakteristikos ir savybės:

<i>Vaiko elgesio charakteristika</i>	<i>Besiformuojanti savybė, nuostata</i>	<i>Numatoma formuoti savybė, nuostata</i>
Viską žinantis, pasipūtėlis, arogantiškai teigiantis: "Aš esu geriausias, gudriausias, protingiausias". Nuolat besigiriantis, besimaivantis, jaučiasi esąs privilegijuotas, aukščiau visų kitų, turintis ypatingas, išskirtines teises.	arogancija, išdidumas, pasipūtimas,	kuklumas, gerumas, mandagumas
Nemandagus, grubus,, pertraukinėja kitus, keikiasi...	blogos manieros	mandagumas, pagarbumas
Pratrūksta pykčiu, supykęs nekontroliuoja savęs, demonstruoja fizinę agresiją, ūmus, sunkiai susivaldo, impulsyvus, rėkia, dažnai patiria frustraciją	irzlumas, piktumas	savitvarda, ramumas, taikingumas

Meluoja, kokius pažymius gauna, nusirašinėja, neigia pažeidęs taisykles, kaltina kitus nesąžiningumu, kaltina kitus dėl savo klaidų, ima svetimus daiktus kai niekas nemato	sukčiavimas, apgaudinėjimas	sąžiningumas, principingumas, atsakingumas
Skriaudžia gyvūnus, jaučia pasitenkinimą žemindamas kitus, žemina tuos, kurie yra kitokie, sako nemalonus dalykus, tyčiojasi, priekabiauja, nejautrus kitiems žmonėms	žiaurumas, negailestingumas	geranoriškumas, gailestingumas
Visko nori čia ir dabar, grubus, įkyrus, bekompromisis, negailestingas, turintis nepagrįstų lūkesčių.	reikalaujantis daug dėmesio	taktiškumas, ramumas, dėmesingumas
Įsakinėjantis, diktatoriškas, už viską nori būti atsakingas, stumdo aplinkinius, nesiklauso kitų, nelinkęs tartis, nurodinėja kitiems ką daryti, nesidalija.	despotiškumas, valdingumas	ramumas, kantrumas, bendradarbiavimas
Šiurkštus, nemandagus, atsikalbinėja, amžinai verkšlenantis, sarkastiškas, užgaulus, nepagarbus, lengvabūdiškas, gražiažodis (daugiakalbis), įžūlus, „Tu nieko nesupanti mama, ar tu ką nors žinai?“	akiplėšiškumas, įžūlumas, provokacija	pagarbumas, užjautimas, nuolankumas.
Slepia savo daiktus, materialistiškas, vartotojiškas, reikalaujantis duoti jam, savanaudiškas, niekada nebūna patenkintas, godus, visko nori tik sau, nesidalijantis, reikalaujantis kyšių. „Duok man, duok man“	godumas, garbėtroška	taupumas, altruistiškumas, dosnumas
Negali laukti, nori visko čia ir dabar, nori neatidėliotino norų patenkinimo, nenori laukti savo eilės, trumpai išlaiko dėmesį, sunkiai nusiramina, impulsyvus. „Ar mes vis dar ne čia?“	nekantrumas	kantrumas, savitvarda, romumas.
Neempatiškas, nemąsto apie kitų jausmus, egocentriškas, šaltas, savanaudis. „Ei, nusiramink, aš tik pajuokavau“	nejautrumas	jautrumas, empatiškumas
Reikia nuolat priminti, ką turi padaryti, vengia užduočių, kaltina kitus dėl savo nesėkmės, esant progai pamiršta įpareigojimus, neigia, racionalizuoja, kaltina kitus, nieko nepadarė laiku,	neatsakingumas	atsakingumas, patikimumas, tikrumas

neateina į paskirtą pasimatymą „Iš kur galėjau žinoti, kad šiandien buvau atsakingas už tai“.		
Pavydus, nepatenkintas tuo, kas jis yra ar tuo, ką turi, nori, kad jam sektųsi, ar turėtų tokias savybes kaip ir kiti, kad turėtų tai, ką turi kiti. "Ji tokia graži, aš tiesiog nekenčiu jos."	pavydumas	dėkingumas, pasitikėjimas, atlaidumas
Priekabus, sarkastiškas, bjaurus, užsispyręs, žemina kitus, išreiškia daug negatyvumo. "Jūs esate kvailiai!"	greitas kritikuoti, kriticizmas	tolerancija, nešališkumas, gailiaširdiškumas, atjauta
Ieško lengviausio kelio, prasta darbo kultūra (igūdžiai), švaisto laiką, tikisi, kad kiti padarys jo darbą, nujaučia, kad jam nepasiseks, lengvai pasiduoda. "Mama, ar gali pakloti mano lovą?"	tingumas	darbštumas, atkaklumas, produktyvumas
Iškraipo kitų žodžius, kaltina kitus, stengiasi palaužti, kol kitas pasiduoda, ir jis laimi, supriešina tėvus, apsimeta, kad serga, tikisi nuolaidų, nesąžiningas, rezga intrigas, tikisi, kad kiti padarys už jį, šantažuoja, išnaudoja kitų gailestį jam, panaudoja apsimestinį žavesį. "Jei atiduosi jį man, aš būsiu tavo geriausias draugas!"	manipuliacija	teisingumas, sąžiningumas, patikimumas
Būdingas išankstinis nusistatymas, netoleruoja kitų požiūrių, šališkas, nesiklauso, mato tik savo pusę, labai užsispyręs, per daug pasitikintis savimi. "Visi berniukai yra kvaili."	ribotos pažiūros (narrow minded), nelankstumas	tolerantiškumas, imlumas, lankstumas
Ignoruojantis, neklusnus, atsisako daryti tai, kas prašoma, maištingas, stengiasi sugriauti tėvų autoritetą, kovoja dėl valdžios, siekia visiškai kontroliuoti "Pabandykite priversti mane!"	atsisakymas paklusti	pagarbumas, paklusnumas, patikimumas
Jaučiasi taip, lyg nieko negali padaryti, kam jaudintis, vis tiek nieko neišeis, niūriai įsivaizduoja ateitį, "Kokia prasmė bandyti?"	pesimizmas	optimizmas, viltigumas, džiaugsmingumas
Teisinasi, kaltina vis ką nors kitą, verkia arba praranda savitvardą, siekdamas	vargšas pralaimėtojas	geras sportiškumas,

laimėti apgaudinėja arba meluoja, giriasi netikru sportiškumu, nevertina bičiulystės arba darbo komandoje, įžeidus, negali priimti kritikos, keičia taisykles viduryje veiklos, pasiduoda, nemoka pasveikinti nugalėtojų „Aš turėjau laimėti“		sąžiningumas, atlaidumas
Egocentiškas, padaužiškas, jis yra aukščiau visų, nesidalina, nelinkęs keistis pagal eiliškumą, savo poreikius iškelia aukščiau visų kitų, neatsižvelgia į kitų žmonių jausmus, neempatiškas, žemas emocinis intelektas "Mane, man, mano "	savanaudiškumas	nesavanaudiškumas, kilnumas, dėmesingumas
Nesidalija; nesilaiko eiliškumo; nedirba komandos labui; neparemia šeimos ar draugų; neišklauso kitų; slepia žaislus, įrankius; ginčijasi, įrodinėja, kritikuoja kitus; mėgsta įsakinėti; neįdeda savo indėlio į komandos veiklą. "Aš tai padarysiu savaip“	Nebendradarbiavimas	bendradarbiavimas, draugiškumas, atjauta
Nejaučia ir neišreiškia dėkingumo, visada nori daugiau, užmiršta, kokią prabangą ir privilegijas jau turi, jaučiasi tam turintis teisę, nenori atsakyti kitiems tuo pačiu už dovanas ir malonų elgesį, „Tai dar yra ne visai tai, ko norėjau.“	nedėkingumas	dėkingumas, mandagumas
Neparemiantis, nenori ko nors imtis energingai, nenori imtis namų ruošos darbų ar įsipareigojimų, tikisi, kad jam už tai atsilygins. "Tu tai padaryk."	nepaslaugumas atžarumas	paslaugumas, stropumas, kilnumas

Kadangi vaiko keitimasis yra procesas, reikalaujantis laiko ir pastangų keisti savo ydingo elgesio įpročius, pedagogas turi aiškiai žinoti, kokio konkrečiai elgesio naujus įpročius vaikas turi susiformuoti ir kokią naują nuostatą, pasaulio supratimą tai ugdys. Jei neturėsime tokio mąstymo, gali atsitikti taip, kad vieną ydingą elgesį pakeis kitas, nes nuostata išliks nepasikeitusi. Vaiko raidoje nėra nesvarbių etapų. Vaiko elgesys dažnai yra jo besikaupiančio patyrimo, o to pasekoje, besiformuojančio pasaulio suvokimo, rezultatas. Todėl labai svarbu išvengti didžiausių klaidų, kurios būdingos ne tik tėvams, bet ir pedagogams:

- Galvojimo, kad toks ydingas elgesys yra tik konkretaus raidos etapo rezultatas (jis vėliau savaime išnyks, praeis, ateis laikas ir vaikas „igis proto“, „susitupės“). Viskas prasideda nuo smulkmenų. Egoistų negimstama, juo tampama ir neretai su tėvų pagalba.

- Buvimo blogu pavyzdžiu vaikui. Ir tėvai, ir pedagogai dažnai pamiršta, kad jie yra vienokio ar kitokio elgesio modeliai, kurį vaikas gali perimti, net mums patiems to nepastebint.

- Tikslingumo keičiant nuostatą trūkumas. Būtina dirbti su viena konkrečia nuostata ir sudaryti planą tos konkrečios nuostatos keitimui.

- Neturėti plano, kaip keisti ar sustabdyti besiformuojančią blogą nuostatą. Plane turi atsispindėti:

- Kokios konkrečios blogos nuostatos imsimės;

- Numatymas kaip tą nuostatą keisim;

- Apsisprendimas, kokia nuostata norim pakeisti blogąją nuostatą;

- Numatymas, kas bus, ką darysim, jei nuostata nesikeis.

- Kai neugdoma nuostata, kuria norime pakeisti blogąją nuostatą.

- Dirbame vieni. Ydingas vaiko elgesys ir po juo slypinti ydinga nuostata paprastai susiformuoja bendraujant su artimiausiais žmonėmis – vaiko šeima. O tai reiškia, kad pedagogai turi suburti paramos grupę, kuri padėtų ir užtikrintų koregavimo proceso nuoseklumą, vientisumą ir pastovumą.

Apibendrinimas. Vaiko ydingo elgesio ir nuostatų koregavimas yra ilgas ir sunkus procesas, kuris turi būti konkrečiai planuojamas, numatant ne vieną ir ne kelis žingsnius į priekį. Jame turi būti numatyta ne tik, kaip palaikysime pozityvius pasikeitimus, bet ir ką darysime nesėkmės atveju, o jų bus ne viena.

5. TOLERANCIJOS IR SANTYKIŲ PUOSELĖJIMAS DAUGIAKULTŪRINĖJE APLINKOJE

Nesmurtinės komunikacijos principus galima pritaikyti tuose kontekstuose, kuriuose bendram darbui, gyvenimui, įvairiai veiklai susirenka skirtingi žmonės ar jų grupės, turinčios skirtingus interesus, vertybes, tikslus bei dažnai menkai ką žinančios vienos apie kitas. Išivaizduokime mokyklą, į kurią mokyti susirenka įvairiaus amžiaus vaikai iš skirtingų etninių grupių, socio-ekonominių kontekstų, moksleiviai iš šeimų, kuriose laikomasi skirtingo santykio su religija, politika, visuomenės vertybėmis. Šioje mokykloje yra ir vaikų su judėjimo apribojimais, mokymosi sunkumais, pabėgėlių vaikų, neseniai persikėlusių į naują šalį iš karo apimtos tėvynės, bei vaikų, augančių, tos pačios lyties asmenų šeimose. Šios mokyklos mokytojai, net ir būdami tos

pačios profesijos atstovai, taip pat gyvena skirtingus gyvenimus ir priklauso skirtingoms visuomenės grupėms pagal lytį ar lyties tapatumą, etniškumą, seksualinę orientaciją, religiją ar santykį su ja. Tai multikultūrinės mokyklos vaizdas, kuris iš dalies jau yra Lietuvos realybė, o nuolat augant gyventojų tarptautiniam mobilumui, į Lietuvą atvykstant vis daugiau užsieniečių, visuomenė tampa dar įvairesnė, multikultūriškesnė. Margesnė ir įvairesnė Lietuvos visuomenė tampa ne vien dėl tarptautinės migracijos, bet ir dėl to, kad vis daugiau žmonių pasirenka atskleisti savo unikalumą, o ne jį slėpti, bandant pritapti prie „daugumos“, neišsiskirti. Pavyzdžiui, vis daugiau neheteroseksualių žmonių atsiskleidžia, leidžia aplinkiniams sužinoti apie savo tapatumą bei patirtis gyvenant daugiau ar mažiau homofobiškoje aplinkoje (pvz., žr. išgirsti, 2015). Bendrai jaunesnių kartų tyrimai rodo didelę gyvenimo trajektorijų ir pasirinkimų tiek asmeninėje, tiek darbinėje srityse įvairovę (Kraniauskienė, 2011). Taigi socio-kultūrinė įvairovė Lietuvos visuomenėje tampa labiau išreikšta, lengviau pastebima, mažiau maskuojama. Tuo pačiu ryškėja ir tam tikros įtampos, paprastai lydinčios multikultūriškumo raišką.

Kultūrinė įvairovė tampa problemiška dėl to, kad ne visos socio-kultūrinės grupės turi vienodai išteklių, galimybių bei galios priimti svarbius sprendimus, dalyvauti viešame gyvenime, ne visiems vienodai prieinamos reikalingos paslaugos, gerovė (Erentaitė, 2008). Dalis visuomenės, turinti didžiausią galią, grupės palaiko ir „natūralizuoja“ sau palankias kultūrines ir socialines normas, o jų neatitinkantieji rizikuoja atsidurti „paraštėse“. Kritinės studijos (angl. *critical studies*) atskleidė svarbų dėsningumą – dėl susiklosčiusių galios santykių vakarietiškoje visuomenėje daugiausiai galios turi baltųjų vidurinėsios ir aukštesnės klasės vyrų grupės (Erentaitė, 2008). Jų atstovaujama kultūra vakarų visuomenėje suvokiama kaip neutrali, kaip atskaitos taškas, nuo kurio matuojami kitų grupių kultūriniai „nukrypimai“, jų „nepilnavertiškumas“. Tokia pozicija įtvirtinama ne tik tarpasmeniniu, tarpgrupiniu, bet ir instituciniu lygiu. Dėl šios tendencijos jau pats buvimas baltuoju, vyru, vidurinėsios ar aukštesnės klasės atstovu maskuoja daugybę kitų kultūrinių-socialinių charakteristikų, paversdamas jas neutraliomis ir savaime suprantamomis (Frankenberg, 1994).

Bene dažniausiai literatūroje nagrinėjami tokie dominavimo aspektai kaip etnocentriskumas, androcentriskumas, heteronormatyvumas. Pavyzdžiui, etnocentriskumas yra tendencija savo etninės grupės normas naudoti kaip kultūriškai neutralų standartą ir pagal jį vertinti kitų grupių charakteristikas (Berry, Poortinga, Segall, Dasen, 2002). Androcentriskumas – vyro

dominuojama kultūra, kuri remiasi lyčių poliarizacijos (skirtingumo) ir biologinio esencializmo kultūrinėmis prielaidomis (Bem, 1993). Heterocentrizmas ar heteronormatyvumas – dar viena panaši tendencija, kai kultūriškai priimtina laikoma tik heteroseksuali lytinė orientacija, o nenormatyvinis seksualumas stigmatizuojamas (American Psychological Association, 2000). Psichologinėje literatūroje atskirai taip pat nagrinėjamos (nors rečiau) kultūrinės prielaidos, susijusios su amžiumi, klase bei įgalumu, taip pat vis labiau akcentuojamos ne pavienės charakteristikos, o jų sąveika tam tikros kultūros kontekste (American Psychological Association, 2000). Apskritai galima teigti, jog kultūrinės prielaidos yra neatsiejamos nuo kognityvinių procesų, socializacijos, tapatybės raidos ir nebūtinai yra problemiškos. Tačiau kai kurios jų, ypač jei nėra reflektuojamos, veda ne tik prie suprastinto, nerealistinio visuomenės suvokimo bei vaizdavimo, bet ir prie daugybės stereotipų ar tokių reiškinių kaip seksizmas, eidžizmas, ksenofobija, rasizmas, homofobija ar klasizmas, daugelis kurių didesniu ar mažesniu mastu būdingi ir Lietuvos visuomenei (pvz., žr., Petrušauskaitė, 2013).

Kas dažniausiai trukdo susikalbėti multikultūrinėje aplinkoje? Kokios bendravimo formos užkerta kelią efektyviam bendravimui tarp įvairias socio-kultūrines grupes atstovaujančių žmonių? Atsakant į šį klausimą galima remtis socialinės ir tarpkultūrinės psichologijos siūlomais teoriniais grupių ir kultūrinio suvokimo aiškinimais. Pagal Amerikos psichologų asociacijos (2002) apžvalgą, bene dažniausiai kultūrinio suvokimo analizei naudojamas teorinis modelis yra socialinės kategorizacijos teorija. Pagal šią teoriją, žmonės suvokia aplinkinius skirstydami juos į tam tikras grupes (kategorijas). Ypač svarbios individui vidinės grupės (t.y., tos, su kuria identifikuojamasi) ir išorinės grupės (angl. *in-group* ir *out-group*) kategorijos. Nors savaime toks kategorizavimas nėra ydingas, pastebėta tam tikrų dėsningumų, susijusių su tarpkultūriniais komunikacijos, suvokimo bei kitais sunkumais. Kai kurie tyrimai atskleidė, jog vidinės ir išorinės grupių skirtumus linkstama sureikšminti, išryškinti, tuo tarpu savybės grupių viduje suvokiamos kaip homogeniškesnės, vidiniai skirtumai nureikšminami, nepastebimi, o vertinant ir renkantis prioritetą teikiamas vidinei grupei (American Psychological Association, 2002). Net ir tada, kai sąmoningai laikomasi egalitaristinių pažiūrų, vistiek linkstama nesąmoningai palaikyti stereotipinius teiginius įvairių išorinių grupių atžvilgiu, be to, stipriai besiidentifikuojantys su savo vidine grupe išsako ypač stereotipiškus išorinių grupių vertinimus ir yra mažiausiai linkę keisti nuomonę net esant prieštarai informacijai (American Psychological Association, 2002).

Remiantis minėtais dėsningumais tarpkultūrinės bei socialinės psichologijos atstovai tarpkultūrinio bendravimo kokybei skatinti siūlo tris kelius: kontakto, informacinį bei psichodinaminį. Pirmasis reikštų didinti tarpkultūrinių kontaktų kiekį, antrasis – pateikti daugiau informacijos apie kultūrinius skirtumus, trečiasis – spręsti individualius psichologinius sunkumus, dėl kurių nepavyksta atsisakyti stereotipų ir diskriminacinių nuostatų (Berry et. al., 2002). Bene daugiausia tyrimuose nagrinėtas kontakto modelis – nors tyrimų rezultatai skirtingi, tačiau linkstama manyti, jog didesnis tarpkultūrinių kontaktų skaičius gali sumažinti vidinės grupės favoritizmą ir neigiamus vertinimus išorinės grupės atžvilgiu, jeigu kontakto metu individų statusas yra lygiavertiškas (American Psychological Association, 2002). Taip pat siūlomos tam tikros kognityvinės technikos, pavyzdžiui, sąmoningo perkategorizavimo strategijos, kai vietoj „mūsiškiai“ ir „jie“ vartojama kategorija „mes“ arba sąvokos pergrupuojamos taip, kad išorinės grupės nariai atsiduria vidinėje grupėje (American Psychological Association, 2002).

Trečiasis kelias – tai darbas su savimi, savo psichologiniais sunkumais bei ribotumais. Vienas iš metodų, kuris apima tiek savęs bei kitų gilesnį pažinimą, tiek bendravimo įgūdžių lavinimą, yra *nesmurtinio bendravimo* (angl. *nonviolent communication*) metodas, pristatytas Rosenberg (2005). Į multikultūrinę aplinką, joje vykstančius bendravimo procesus ir sunkumus galima pažvelgti per šio metodo ir jo atstovaujamos pozityviosios-humanistinės psichologijos perspektyvą. Bendrai šis požiūris pabrėžia asmeninės atsakomybės ir kiekvieno individo indėlio reikšmę kuriant darnią aplinką ir efektyvų bendravimą įvairiose situacijose ir kontekstuose, įskaitant ir multikultūrinę aplinką.

Nesmurtinio bendravimo samprata leidžia paaiškinti, kaip atsiranda ir įsitvirtina įtampos ir bendravimo sunkumai tarp skirtingų socio-kultūrinių grupių atstovų. Aptariant bendravimo sunkumų priežastis patogu remtis Rosenberg (2005) išskirta empatiją blokuojančių bendravimo būdų apžvalga. Visų pirma, pastebi Rosenberg, bendrauti empatiškai ir efektyviai trukdo *moralizuojantys vertinimai*. Tai yra tokie žodžiai ir mintys, kuriais žmonės ir jų veiksmai klasifikuojami į teisius ir neteisius, gerus ir blogus, atsakingus ir neatsakingus, protingus ir kvailus, ir t.t. Šie vertinimai paprastai kyla automatiškai tada, kai asmuo stebi ar patiria situaciją, kurioje pažeidžiamos jo/s vertybės, sukeliami sunkūs jausmai. Pavyzdžiui, mokytojas, sužinojęs, kad jo klasėje besimokantis romų tautybės vaikas neatėjo į pamokas, gali sureaguoti moralizuojančiu vertinimu: „Čigonams mokslas nerūpi, bus bemokslis, kaip ir visas taboras“. Toks vertinimas priskiria pamokas

praleidusiam moksleiviui sąmoningą nenorą mokytis, išsilavinimo nuvertinimą, o svarbiausia – jis pagrįstas perdėtu apibendrinimu, nežinant tikrųjų neatvykimo priežasčių. Vietoje moralizuojančio vertinimo Rosenberg siūlo įsiklausyti į savo jausmus bei poreikius, susijusius su situacija, ir juos išsakyti. Pavyzdžiui, vaikas, nelankantis mokyklos, mokytojui gali sukelti kontrolės stokos jausmą, menkavertiškumo, savo darbo beprasmybės jausmą, išsilavinimo kaip vertybės nepripažinimo jausmą. Svarbu šiuos jausmus ir poreikius sau įvardinti: „Man baisu, kai negaliu būti tikras, kad esu reikalingas, kai negaliu nuosekliai dirbti ir matyti savo darbo rezultatų; nuoseklus išsilavinimas man yra vertybė, taip pat noriu, kad mano darbas būtų vertinamas mano mokinių“. Svarbu pastebėti, jog neretai moralizuojantys vertinimai kyla ne tik pavieniams asmenims, bet ir yra eskaluojami žiniasklaidos priemonėse, politinėse kalbose ar dokumentuose. Tokiu mastu pateikiami moralizuojantys vertinimai ypač sustiprina skirtingų grupių priešišumą, trukdo siekti empatiško bendravimo.

Dar vienas empatiją stabdantis bendravimo būdas yra *palyginimai*. Tai viena iš vertinimo formų. Pavyzdžiui, nacionalinei krepšinio rinktinei pralaimėjus svarbias rungtynes neretai tenka išgirsti: „Priešininkų komandoje daug juodaodžių, o jie iš prigimties sportiškesni, greitesni, šoklesni, jiems pastangų nereikia“. Toks vertinimas sumenkina priešininkų pergalę, sukuria įspūdį, kad jėgos jau iš pat pradžių buvo nelygios, o svarbiausia – jis paremtas rasistinėmis prielaidomis apie biologinius žmonių skirtumus. Pagal nesmurtinio bendravimo metodiką, prieš suformuluojant tokį palyginimą svarbu būtų savęs paklausti – kokius jausmus man sukelia pralaimėjimas ir kokį su tuo susijusį poreikį turiu? Gali būti, jog pralaimėjimas sukėlė nusivylimą ar abejonę savimi, savo šalimi, kilo nepasitenkinimas dėl praleistos progos sustiprinti savo savivertę per susitapatinimą su savo grupės (valstybės) atstovais sportininkais.

Empatiškam bendravimui kelią užkerta ir *atsakomybės neigimas*. Rosenberg (2005) akcentuoja, kad kiekvienas esame atsakingi patys už savo mintis, jausmus ir veiksmus. Vis dėlto dažnai savo jausmus ar veiksmus paaiškiname aplinkinių įtaka, aplinkybėmis, situacija. Pavyzdžiui, jauna mergina, išvykusi dirbti į Londoną, taip aiškina savo santykį su šiame mieste patiriama kultūrų, etninių grupių, žmonių įvairove: „Kartais atrodo, kad tautybių susimaišymas yra geras dalykas, aš atvažiavau čia labai atvira širdimi – nesu rasistė. Bet kai tu pamatai, kad tie azijiečiai, juodaodžiai, na, dauguma jų vis dar labai nekultūringi žmonės, tai pradeda erzinti. Nėra taip, kad jie man kažką blogo darytų, bet mane erzina tas kai kada. Kai būnu pavargusi“ (interviu citata iš

Erentaitė, 2012, p. 220). Iš šio pasisakymo matyti, jog savo rasistiniams jausmams mergina ieško paaiškinimo ar pateisinimo išorėje (varginantis darbas), o ne viduje (nesu rasistė). Dar vienas dažnai sutinkamas pavyzdys, susijęs su atsakomybės neigimu už savo veiksmus, galėtų būti seksualinio priekabiavimo pateisinimas tuo, jog auka buvo seksualiai apsirengusi ar elgėsi provokuojamai. Šie du pavyzdžiai iliustruoja vienus dažniausiai naudojamų atsakomybės perkėlimo būdų, kai atsakomybė priskiriama kitų asmenų veiksmams bei savo būsenai, diagnozei, asmeninei ar psichologinei patirčiai. Rosenberg (2005) taip pat išskiria neaiškias, neasmenines priežastis, kuriomis pateisinami savo veiksmai ar jausmai, taip pat autoriteto, valdžios nurodymus, grupės spaudimą, institucijos taisykles, lyčių ar kitus socialinius vaidmenis, nekontroliuojamus impulsus. Visais šiais atvejais siekiant nesmurtinio bendravimo visų pirma reikėtų prisiimti atsakomybę už savo jausmus, mintis ir veiksmus sau, t.y., keisti formuluotes „aš turėjau taip pasielgti“, „mane užvaldė nenugalima noras“, „man sukėlė tokias mintis“ į asmeninę atsakomybę ir pasirinkimą pripažįstančias frazes: „aš pasirinkau taip pasielgti/jautis, galvoti“. Tokios frazės ne tik leis prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, mintis bei jausmus, bet ir pamatyti, kad toje situacijoje buvo ir kitokių galimybių elgtis, galvoti bei jaustis.

Rosenberg (2005) išskiria ir daugiau empatišką bendravimą stabdančių dalykų, kurie aktualūs ir kalbant apie bendravimo efektyvumą multikultūriniame kontekste. Pavyzdžiui, įsitikinimas, kad tam tikri žmonės nusipelno tam tikrų pasekmių. Gana dažnai girdime nuomonės, kad skurdžiai gyvenanti visuomenės dalis to ir nusipelnė – matyt, nedirbo pakankamai, nesistengė arba išvis neturi jokių tinkamų gebėjimų, yra įklimpę į priklausomybes, nemoka savimi pasirūpinti. Tai viena iš moralistinio vertinimo formų, kai žmonės rūšiuojami į nusipelnčius ir nesusipelnčius, darbščius ir tinginius, protingus ir kvailus, ir kai nesiekama empatiško bendravimo. Savo troškimų, norų perteikimas reikalavimo forma taip pat užkerta kelia empatijai, be to, nepadedą pasiekti savo tikslų. Visi šie susvetimėjimą skatinantys bendravimo būdai yra pagrįsti hierarchiniu visuomenės modeliu, kai nedidelė grupė individų turi žymiai didesnes galias nei likusioji visuomenės dalis, kurią dominuojantieji nori pajungti savo poreikiams. Toks aiškinimas sutampa su aukščiau minėtu kritinių studijų požiūriu, jog multikultūriniame visuomenėje taikų ir efektyvų bendravimą bei sugyvenimą labai apsunkina nelygybė, didžiuliai galios skirtumai tarp dominuojančios ir marginalizuotų grupių.

Kaip alternatyvą minėtiems susvetimėjimą skatinantiems bendravimo būdams Rosenberg (2005) siūlo minėtąjį nesmurtinio bendravimo metodą. Kokiu būdu Rosenberg išskirti nesmurtinio bendravimo principai gali prisidėti siekiant efektyvaus susikalbėjimo multikultūrinėje aplinkoje? Aptarsime visą nesmurtinio bendravimo procesą, akcentuojant kiekvieno etapo svarbą multikultūriniame kontekste.

Pirmasis žingsnis siekiant bendrauti efektyviai, empatiškai ir nesmurtiškai yra *stebėti nevertinant*. Dažnai multikultūrinėje aplinkoje pasireiškiantys socialiniai prietariai yra pagrįsti vertinimais – tam tikrai grupei ar asmenims yra priskiriamos įvairios vertinančios savybės, remiantis ne konkrečiu stebimu faktu, o apibendrinimu, spėjimu, interpretacijomis ar netikslia informacija. Pavyzdžiais galėtų būti neretai girdimi teiginiai, kad paaugliai vaikinai yra asocialūs taisyklių pažeidinėtojai mokykloje, o paauglės merginoms svarbiausia atrodyti seksualioms ir patrauklioms aplinkiniams, kad etninių mažumų vaikai nemoka lietuvių kalbos, homoseksualūs paaugliai vaikosi vakarietišku madų ar nereligingi jaunuoliai neturi tvirto vertybinio pagrindo. Rosenberg (2005) rekomenduoja atskirti vertinimą nuo to, ką tiesiogiai matome, girdime ar liečiame, ir mokytis išsakyti savo pastebėjimus be vertinimų, tiesiog konstatuojant, ką stebime. Tai nereiškia, kad turime būti objektyvūs ir neturėti savo asmeninių vertinimų. Tai tik reiškia, kad pastebėjimai ir vertinimai yra atskirti, neišsakomi kartu. Tai taip pat reiškia, kad kalbant vengiama apibendrinimų, stengiamasi išsakyti savo pastebėjimus apie konkrečius dalykus konkrečiame laike ir erdvėje. Pavyzdžiui, jei matome konkretų paauglį vaikiną braižant užrašą ant mokyklinio suolo, tai mūsų pastebėjimas tuo ir apsiriboja – paauglys braižo užrašą ant mokyklos suolo. Tokiu būdu išvengiame apibendrinimo tiek apie konkretų paauglį (pvz., nevadindami jo asocialiu, blogu, neklusniu), tiek apie paauglius bendrai (pvz., sakydami, kad visi tokio amžiaus vaikinai yra taisyklių laužytojai). Tai galioja tiek neigatyviems, tiek teigiamiems vertinimams. Pavyzdžiui, pasakymas, kad merginos iš Azijos šalių yra gražios taip pat yra vertinimas, kurį reiktų atskirti nuo konkretaus pastebėjimo, jog patinka konkrečios merginos iš konkrečios šalies išvaizda. Rosenberg (2005) teigimu, atskirti vertinimus, kritiką ir kitas analizės formas nuo pastebėjimo yra labai nelengva, nes vertinimai įsijungia automatiškai. Tai įgūdis, kurį reikia lavinti, įdedant daug darbo. Tačiau išmokę išsakyti tik pastebėjimus, o ne vertinimus, leidžiame pasauliui atsiskleisti tokiam, koks jis yra – sudėtingam, nuolat besikeičiančiam, įvairiam, taigi esame arčiau realybės. Tokioje situacijoje yra kur kas lengviau išlikti atviram ir pradėti efektyvų dialogą su kitu.

Antrasis žingsnis, kurio moko Rosenberg (2005), yra *gebėjimas identifikuoti ir išreikšti jausmus*. Vietoje to, kaip vertiname tai, ką stebime, svarbu suprasti ir išsakyti, kaip jaučiamės dėl to, ką stebime. Tai taip pat ne visuomet yra lengva. Atvirai kalbėti apie savo jausmus gali būti baisu, kelti nesaugumo jausmą. Vengdami to nesaugumo esame išmokę vietoje jausmų išsakyti mintis, vertinimus, situacijos analizę, bet ką – tik ne savo jausmus. Pavyzdžiui, į naujai formuojamą klasę ketinama perkelti pora pabėgėlio statusą turinčių moksleivių. Klasės vadovas tam prieštarauja: „Jaučiu, kad jie kels klasėje sumaištį, nes negalės susikalbėti su mokytojais ir bendraklasiais, be to, vietiniai vaikai jų nepriims, nes jie kitaip atrodo, kitaip elgiasi“. Nors ir vartodamas žodį jaučiu klasės vadovas iš tiesų išsako savo vertinimus – negalės susikalbėti, nepriims. Kokie vadovo jausmai slypi už šių žodžių? Kokius jausmus jam kelia naujų, nepažįstamų, iš tolimos šalies atvykusių, kitokią patirtį turinčių vaikų mokymasis jo klasėje? Gali būti, jog vadovui baisu, jis jaučiasi nesaugiai, neužtikrintas savimi, savo gebėjimais ir kompetencijomis priimti naujus vaikus, apie kuriuos nieko nežino. Šių jausmų atpažinimas ir išreiškimas svarbus tiek pačiam asmeniui, tiek bendrai probleminėje situacijoje – pasirinkus jausmų atpažinimo ir išreiškimo kelią sukurama empatiškam bendravimui palanki atmosfera.

Dar vienas žingsnis, kurį turi žengti siekiantys empatiško nesmurtinio bendravimo - *prisiimti atsakomybę už savo jausmus*. Rosenberg (2005) pastebi, kad už kiekvieno jausmo slypi mūsų poreikiai. Juos svarbu atpažinti ir susieti su situacija bei joje kylančiais jausmais. Vis dėlto paprastai nueinama lengvesniu, automatiškai suveikiančiu keliu – kylantys jausmai siejami ne su savo poreikiais ir jų (ne)patenkinimo lygiu konkrečioje situacijoje, o su kitų žmonių veiksmais ar neveikimu. Pavyzdžiui, „Mane erzina, kai moksleiviai per pertraukas tarpusavyje kalba ne valstybine kalba“, „Man atgrasu, kai merginos elgiasi šurkščiai ir agresyviai“, „Man baisu, kad Lietuvą užplūdę imigrantai atims darbo vietas“. Tokiu būdu išreikštos mintys bus suprastos kaip vertinimas, kritika, puolimas, todėl greičiausiai bus sutiktos gynyba, sukels priešišumą tų, kam jos išsakomos. Tokius vertinančius, kritikuojančius, diagnozuojančius ir interpretuojančius išsireiškimus Rosenberg siūlo keisti formuluote „Aš jaučiuosi ..., nes aš ...“. Minėtuose pavyzdžiuose ši formuluotė galėtų būti panaudojama taip: „Mane erzina, kai moksleiviai tarpusavyje kalbasi kalba, kurios nesuprantu, nes aš noriu jaustis jiems artimas, priimtas“, „Man atgrasu, kai merginos elgiasi šurkščiai ir agresyviai, nes aš negaliu šalia jaustis saugiai ir nuspėti jų elgesio“, „Man baisu, kad aš ar mano artimi žmonės neišlaikysime savo darbo vietos didesnės

konkurencijos sąlygomis“. Performuluoti išsireiškimai atkleidžia ne tik kylančius jausmus, bet ir poreikius, su kuriais tų jausmų atsiradimas susijęs. Kai yra galimybė patenkinti svarbius poreikius, kyla pozityvūs jausmai, kai poreikių patenkinimas ribotas, kyla neigiami, sunkūs jausmai. Taigi svarbu suprasti, kad už jausmų slypi mūsų poreikiai, ir tik atpažinę šiuos poreikius ir juos įvardiję padidinsime tikimybę tuos poreikius patenkinti, kartu sudarydami galimybę efektyvesniam, empatiškesniam bendravimui.

Paskutinis žingsnis nesmurtinio bendravimo link yra *tinkamai išreikšti prašymai*. Tinkamai paprašyti, šiuo atveju, reiškia prašymą išsakyti taip, kad būtų kuo didesnė tikimybė patenkinti su prašymu susijusį poreikį. Rosenberg (2005) rekomenduoja, visų pirma, prašymus formuluoti pozityvaus veiksmo kalba, t.y, prašyti reikia kažką padaryti, o ne kažko nedaryti. Taip pat labai svarbu, kad prašymai būtų kuo konkretesni, tikslesni, nusakytų, ką konkrečiai kitas asmuo gali padaryti, kad prašančiojo poreikis būtų patenkintas. Rosenberg pastebi, kad labai dažnai prašymo tikslinimo procese paaiškėja, jog pradinis lūkestis buvo nerealistiškas arba tebuvo manipuliacijos priedanga. Gali būti, jog neretai taip nutiktų tikslinant su socialiniais prietaisais susijusius lūkesčius. Pavyzdžiui, neretai girdime raginimą homoseksualiems žmonėms „nesidemonstruoti viešai“, gyventi asmeninį gyvenimą privačiai. Jei bandytume tikslinti, kokį konkretų prašymą tokio raginimo pagrindu galima suformuluoti, tikriausiai prieitume prie sunkiai išpildomų prašymų, pavyzdžiui, nevaikščioti su savo partneriu/e viešose vietose, kalbėtis tarsi būtų mažiau artimi nei iš tiesų esate ar pan. Vis dėlto kai kuriais atvejais net ir su socialiniais prietaisais susijusiose situacijose galima bandyti suformuluoti konkretų prašymą konkrečiam žmogui ar žmonėms, ir tai padidins tikimybę, kad su prašymu susijęs poreikis bus patenkintas. Pavyzdžiui, jeigu trikdė grupės ar bendruomenės narių kalbėjimas nesuprantama kalba, galima paprašyti kalbėti visiems suprantama kalba, kad kuo daugiau žmonių jaustųsi galintys įsitraukti į pokalbį. Vis dėlto net ir tokiais atvejais prašymas turi likti prašymu, o ne virsti reikalavimu – prašant asmeniui visuomet paliekama teisė apsispręsti pačiam laisva valia, patenkinti mūsų prašymą, ar ne, be jokios bausmės, kaltinimo, gėdinimo ar keršto. Taip pat svarbu prašant nepamiršti, kad svarbiausias tikslas yra sąžiningo ir empatiško santykio kūrimas, ir kad šis tikslas yra kur kas didesnis iššūkis nei konkreta poreikio patenkinimas konkrečioje situacijoje.

Apibendrinimas. Multikultūrinė aplinka bendravimo procesui pateikia daug papildomų iššūkių, šalia tų, su kuriais susiduriame bendraudami sau įprastoje, vientisoje kultūrinėje terpėje. Tam, kad skirtingų etninių, religinių, kalbinių ir kitų socio-kultūrinių grupių žmonės galėtų ne tik susikalbėti, bet ir kartu dirbti, mokytis, vykdyti savo pareigas, kurti atvirą bendruomenę, sau ir aplinkiniams reikia daug atvirumo, empatijos ir sąžiningumo, kurie yra nesmurtinės komunikacijos pagrindas (Rosenberg, 2005).

6. LOGINIO INTELEKTO UGDYMAS IR NEPRIEVARTINIS BENDRAVIMAS

Gyvenime vadovaujamės didžiuliu informacijos/žinių kiekiu, gautą iš labai įvairių šaltinių, dažnai net ir nesuvokiant, kur ir kaip jos įgytos. Informacijos ir žinių tvarkymui skirtas loginis mąstymas. Logika ir loginis mąstymas tai ne tas pats. Loginis mąstymas yra skirtas sutvarkyti žmogų užverčiantį informacijos srautą.

Laikoma, kad logikos mokslo pagrindus sukūrė senovės mąstytojas Aristotelis. Iki šiol nežinoma, kada Lietuvoje perskaitytas pirmasis scholastinės logikos kursas. Remdamiesi tuometinės Lenkijos katedrų mokyklų mokymo programa, taip pat galime teigti, kad ir 1387 m. įkurtoje Vilniaus katedros mokykloje jau XV a. mokyta dialektikos. Kita vertus, tiksliai žinoma, kad logika Lietuvoje dėstyta nuo 1507 m.

Logikos studijų reikšmė mąstymo kultūros formavimui

Žmogaus pažinimo tikslas yra tiesa. Ji yra pasiekama (arba nepasiekama) kaupiant faktus ir mąstant. Mąstymą kaip psichinį procesą taip pat tiria ir psichologija. Skirtumas yra toks, kad psichologija nagrinėja visas mąstymo veiklos rūšis: genijaus, kūdikio, gyvūno – kaip jis vyksta. O logika nagrinėja sąlygas, kurioms esant mintį, išvadą, sprendimą galima laikyti taisyklingu. Mąstymą apibūdina tam tikri požymiai, susiję su informacijos supratimu, apdorojimu, perteikimu, apibendrinimu, t. y. pagrindinės mąstymo operacijos, kurių metu kuriamas ir keičiamas mąstymo turinys. Logika dažniausiai suprantama kaip mokslas apie taisyklingą mąstymą. Norint taisyklingai mąstyti, reikia žinoti taisykles, kuriomis vadovaujamės mąstydami. Tačiau taisyklės tik tada būna naudingos, kai labai gerai suvokiame jų taikymo galimybes. Bet pirmiausia susiduriame su sudėtingais klausimais: kas yra mintis, mąstymas? kas yra kalba ar žodžiai, kuriuos mes kasdien vartojame?

Kasdienis bendravimas – pokalbis, yra ne tik apsikėitimas žodžiais ar sakiniiais, bet ir mintimis. Kai žmogaus kalba yra taisyklinga, jis taisyklingai jungia garsus žodžiuose, žodžius į sakinius, o sakinius vieną su kitu, dažnai girdime vertinimą, kad tokia žmogaus kalba yra logiška. Kaip ir gramatika, kuri kaip mokslas atsirado daug vėliau, nei žmonės pradėjo kalbėti, taip ir logikos mokslas pradėtas nagrinėti daug vėliau, nei žmogus pradėjo samprotauti. Prabildamas kūdikis jau pradeda daryti savas išvadas. Pavyzdžiui, vaiko kalboje dažnai galime išgirsti tokius sakinius kaip: „*Tu turi didelį balioną, o aš raudoną*“ arba „*Atnešk man dežutę lygiai tokio paties dydžio, bet kad būtų truputį didesnė*“, arba „*Tėvelis saldainių padalijo per pusę ir didesniąją pusę atidavė man*“ ir pan. Tačiau pamažu vaiko mąstymas darosi tvarkingesnis ir taisyklingesnis. Vaikiškos logikos periodas baigiasi ir vaikas pradeda samprotauti kaip suaugęs žmogus.

Jei žmogui trūksta žinių apie kokį nors jį dominantį objektą ir nėra galimybių pasinaudoti informacijos šaltiniais, jam tenka mėginti pačiam gauti reikalingų žinių. Žinių galima gauti, atliekant bandymus ir stebėjimus arba samprotaujant. Samprotaudami susiduriame su dvejojo pobūdžio žiniomis: vienas jau turime, o kitas išvedame iš jau turimų samprotavimais. Pirmąsias paprastai vadiname prielaidomis, antrąsias – išvadomis. Vadinas, samprotaudami iš tam tikrų prielaidų gauname vienokias ar kitokias išvadas. Tačiau kaip sužinoti, ar tos išvados teisingos? Dar senovėje žymiausi mąstytojai stengėsi nustatyti tokias samprotavimo taisykles, dėsnius, schemas, kuriais remdamiesi galėtų apsisaugoti nuo klaidingų išvadų, samprotautų tikrai teisingai, kad būtų galima išvengti prieštaravimų, privedančių prie paradoksalių situacijų. Pateiksime keletą gerai žinomų paradoksų: Rasselo paradoksas: *buvo išleistas įsakymas, kad bet kokio miesto meras neturi teisės gyventi tame mieste, kurio meru yra išrinktas, o privalo gyventi specialiaame mieste – Merų mieste. Šis miestas taip pat turi merą. Bet kur turi gyventi šio miesto meras? Savam mieste – Merų mieste – jis neturi teisės gyventi, bet pagal išleistą įsakymą jis turi gyventi būtent Merų mieste*; Kirpėjo paradoksas: *tarkime, kad kirpėjas skuta visus, kurie patys nesiskuta. Ar kirpėjas pats skutasi? Tarkime, kad jis nusiskuta. Gauname prieštaravimą, nes jis yra to kaimo gyventojas. Tarkime, kad jis nesiskuta, bet pagal pateiktą aprašymą jis privalo skustis*; Melagio paradoksas: vienas sako: „*Viskas, ką aš kalbu, – melas*“. Vadinas, melas – ir šis jo posakis. O tai reiškia, kad ne viskas, ką jis pasako, yra melas. Bet tai irgi prieštaravimas. Tokių paradoksų galima aptikti labai daug, todėl manyta, kad paradokso priežastis slypi logikoje.

Logika (iš graikų kalbos *λόγος (logos)*, kuris reiškia 'žodį, mintį, protą') – tai mokslas, tiriantis priimtinius samprotavimo būdus. Kaip mokslas, logika tyrinėja ir klasifikuoja sakinių ir argumentų struktūrą, apibrėžia aprašymo schemą, nagrinėja tikimybės santykį su priežastingumu, teisingus ir klaidingus teiginius. Logikos ryšys su kitais mokslais akivaizdus, tai bendras metodas visiems mokslams, logika yra mokslinio mąstymo technika. Logika remiamasi teisės moksluose, ypač teisinių įrodymų teorijoje; abipusis ryšys sieja logiką su matematika – matematikoje naudojamos logikos sukurtos priemonės, o logika ima iš matematikos kai kuriuos jos metodus ir pagal juos vysto savo teorijas; logika ir psichologija – psichologija tiria visą mąstymo procesą, o logikai rūpi ta mąstymo proceso dalis, kuri susijusi su prasmingumu ir teisingumo nustatymu, logika naudojasi psichologijos mokslo suformuluotomis, mąstymą aprašančiomis sąvokomis.

Logikos studijos yra būtina individo mąstymo kultūros formavimo sąlyga. Logikos žinios ugdo gebėjimą mąstyti, daro jį tobulesnį, lankstesnį, praplečia jo horizontus. Tad logikos kursą gali sėkmingai studijuoti ne tik įvairių specialybių studentai, tačiau logikos pradmenų galima būtų mokyti jau mokykloje. Logikos pamokomis būtų skatinamas mokinių loginis mąstymas, keliama jų mąstymo kultūra, ugdomas gebėjimas nustatyti taisyklingus samprotavimo būdus ir juos atskirti nuo formalųjų ir neformaliųjų loginių klaidų. Be to, logikos studijos moko taisyklingai reikšti mintis, formuoja kritinį požiūrį į savo ir kitų žmonių teiginius, pažiūras ir įsitikinimus. Logika nurodo, kaip reikia taisyklingai mąstyti. Norint susipažinti su logikos pagrindais nebūtina turėti kokių nors specialių žinių, pakanka bendro išsilavinimo.

Teiginys – tai sakiny, kuriam galima nustatyti, ar jis teisingas, ar klaidingas. Yra teiginių ar faktų, kurių teisingumas akivaizdus. Betarpiškai akivaizdūs faktai nereikalauja įrodymo. Tai gali būti pojūčiais gaunama informacija. Pavyzdžiui, "žolė yra žalia", "sniegas yra šaltas" – akivaizdus faktas, kurį būtų sunku paneigti kokiais nors įrodymais (nors ir jų teisingumas nėra absoliutus, o tik tam tikrame kontekste). Visi faktai, kurių mes tiesiogiai nestebime, gali būti pažinti tik per kitus faktus mąstymo procese. Pavyzdžiui, matant, kad lyja lietus – tai betarpiško pažinimo faktas; kad naktį lijo lietus – tai pažinimo faktas, apie kurį sužinoma tarpininkaujant tiesioginiam faktui, pavyzdžiui, kad dirva yra drėgna. Taigi, dažnai pažinimas yra samprotavimų ir išvadų rezultatas – faktas darosi įtikinamas, akivaizdus kitų, betarpiškų, žinių pagalba. Šis procesas vadinamas įrodymu.

Taigi, yra teiginių, kurie suvokiami tiesiogiai, ir teiginių, kurie reikalauja įrodymo. Pavyzdžiui, Pitagoro teoremos teiginys iš pirmo žvilgsnio visiškai neakivaizdus, tačiau jei imsime jį įrodinėti, logiškai pereidami nuo vieno teiginio prie kito, galų gale prieisime aksiomas ir apibrėžimus, kurie yra betarpiškai akivaizdūs. Tada ir pati teorema taps akivaizdi. Taigi, įrodymas – tai neakivaizdžių teiginių suvedimas į betarpiškai akivaizdžius ar apskritai akivaizdžius (t. y., jau įrodytus) teiginius. Kai ką nors įrodinėjame, t.y., suvedame neakivaizdžius teiginius į betarpiškai akivaizdžius teiginius, šiame procese galima padaryti klaidą. Tada visa loginė konstrukcija tampa klaidinga. Yra tam tikros taisyklės, rodančios, kaip atskirti teisingus ir klaidingus samprotavimus. Logikos leidžia suformuluoti taisykles, kurių reikia laikytis samprotaujant, kad išvados būtų teisingos.

Gali pasirodyti, kad logika gali *nurodyti* priemones, kaip atrasti tiesą įvairiose pažinimo srityse. Iš tikrųjų tai neteisinga. Logikos tikslas yra ne *atrasti* tiesą, bet *įrodyti* jau atrastą tiesą, t.y., nurodyti taisykles, kurių pagalba gali būti aptiktos klaidos. Praktinė logikos reikšmė didžiulė – tai migloto ir neaiškaus mąstymo priešas. Laikantis logikos taisyklių, išsaugoma tiksli žodžių ir sakinių prasmė, išvengiama neapibrėžtų ir daugiaprasmių sąvokų. Pastaroji savybė yra ypač aktuali praktikoje, nes leidžia išvengti klaidingų sprendimų.

Mąstymas – tai netiesioginio pažinimo procesas, prasidedantis suvokimu, o pasibaigiantis sprendimo priėmimu (Lukas, 1983). N. Herrmanas (1982), tyrinėdamas žmogaus mąstymą ir jį siedamas su smegenų fiziologija, sukūrė mąstymo visumą aprašantį modelį, jame išskirdamas keturias skirtingas mąstymo veiklos sritis (A, B, C ir D). A (analitinis mąstymas) ir B (nuoseklus mąstymas) atspindi kairiojo, o C (vaizduote grįstas mąstymas) ir D (tarpasmeninis mąstymas) – dešiniojo pusrutulio veiklą. Modelis pateikia visų keturių sričių atstovaujamo mąstymo charakteristikas, kai kiekviena iš šių sričių atsakinga už specifines mąstymo funkcijas. Neabejojama, kad mąstymas reiškiasi gebėjimu nuolat tobulėti žinių atradimo, problemų sprendimo, kritinio vertinimo, kūrybiškumo srityse.

Verta atidžiau pažvelgti, kas galėtų būti svarbiausia mokant mąstyti. Edukacinėje literatūroje dažniausiai aptariamos trys kritinio mąstymo sampratų apibrėžimų grupės. Pirmiausia tai aukščiausio lygmens mąstymas, kuriam priskiriami gebėjimai skirti pateiktus faktus ir nuomones, nustatyti informacijos patikimumą, apibrėžimo tikslumą. Tokio mąstymo rezultatai logiškai pagrįsti ir išsamūs. Vadinasi, šis mąstymas reiškia būdus, kuriais apdorojamos ir apmąstomos (reflektuojamos) žinios. Antroji apibrėžimų grupė kritinį mąstymą aiškina kaip kryptingą, strateginį mąstymą. Jam būdingi

bruožai – prasmės atradimo procesas, įvairių požiūrių apsvaistymas, senų prielaidų tikrinimas. Trečia – holistinis, sisteminis mąstymas. Jis leidžia įprasmiti mokinių gebėjimą taikyti tiriamąsias strategijas, kelti klausimus, nuosekliai ir sistemingai ieškoti atsakymų tiek ginant savo nuomonę, tiek atsižvelgiant į kito nuomonę. Ugdant kūrybinį mąstymą, svarbu sudaryti sąlygas kiekvieno mokinio saviraiškai plėtoti, atskleisti jo asmeninių savybių kompleksą: išradingumą, originalumą, produktyvų mąstymą, kūrybinę vaizduotę. Jis susijęs su gebėjimais pastebėti naujus sąryšius, prasmingai keisti esamas normas ir tokiu būdu prisidėti prie problemų sprendimo. Kartu tai mokėjimas tikslingai pritaikyti turimą informaciją, nuolatinis mokinių skatinimas veikti, iškilusias problemas spręsti ieškant edukacinių inovacijų. Kūrybinis mąstymas ypač artimas iniciatyvumu ir verslumu pagrįstam mąstymui, kuris reiškia gebėjimą idėjas paversti praktiniais veiksmais, kūrybingumą, novatoriškumą, pasirengimą rizikuoti, planuoti ir valdyti projektus siekiant iškeltų tikslų. Ugdymo procese gali būti formuojama mokinių tiriamoji kompetencija, kuri teikia galimybę mokiniams atlikti tyrimus, bandymus, formuluoti problemas, jas grįsti įrodymais, teikti išvadas. Taip plėtojamas probleminis / analitinis mąstymas. Jis padeda mokiniams įsitraukti į savarankišką mokymąsi (nustatyti pagrindinę problemą ir sąlygas, analizuoti), todėl mokiniai pritaiko naujas žinias problemai spręsti, analizuoja savo mokymąsi ir taikytų metodų veiksmingumą. Beje, probleminis mąstymas nėra tapatus mokymuisi spręsti problemas. Sąveikaudami su artima aplinka mokiniai reflektuoja įgytą patirtį. Jie stebi, kontroliuoja, vertina ir toliau tobulina savo veiklą.

Refleksyviai mąstymui yra svarbūs anksčiau įgyti kritinio ir kūrybinio mąstymo gebėjimai. Tokia mąstymo rūšis apima nusiteikimą nuolat save vertinti ir tobulinti. Be to, refleksyvumas padeda brandinti mąstymo lankstumą, sąmoningumą, atlikti išsamią analizę. Apibendrinant galima teigti, kad mąstymo sąvoka yra nepaprastai plati ir sudėtinga, apimanti įvairius mokinio gebėjimus, veiklas, vertybes: kritiškumą, kūrybingumą, aiškumą, logiškumą, sąvokų tikslinimą, argumentavimą, išvadų ir sprendimų darymą, konceptualumą, nuoseklumą, refleksiją, alternatyvų svarstymą, patirties integravimą, problemų sprendimą ir kt. Kritiškumas, analitiškumas, reflektavimas, kūrybingumas visais požiūriais yra pamatinės ir mokinio, ir mokytojo mąstymo gebėjimų savybės, todėl jiems reikia ypatingo švietėjų dėmesio.

Betarpiški samprotavimai ir silogizmai

Loginis teiginys arba *loginis kintamasis* - tai toks sakiny, tvirtinimas, reiškimas, apie kurį žinome, kad jis yra teisingas arba neteisingas, arba jo teisingumas gali būti nustatyta empiriškai (patyrimu). Ne visi sakiniai yra teiginiai. Ne visada galime pasakyti, ar teiginys yra teisingas, ar klaidingas. Tai gali būti neišspręstų problemų formulavimai arba, pavyzdžiui, nežinomi tvirtinimai apie praeitį bei ateitį. Matome, kad vieni pateikti teiginiai yra teisingi, kiti ne. Vieni teiginiai užrašomi, naudojant vien matematinius simbolius, kiti vien natūralios kalbos žodžius, dar kiti ir simbolius, ir natūralios kalbos žodžius. Sudėtinio teiginio teisingumas priklauso nuo jį sudarančių paprastųjų teiginių teisingumo ir nuo loginių operacijų (loginių jungčių) pobūdžio. Loginiai kintamieji užrašomi pagal keletą taisyklių. Dažniausiai naudojamos tokios loginės operacijos:

- *neigimas*- skaitome „ne A“, „netiesa, kad A“ ir žymima $\neg A$: A reikšmė keičiama į priešingą: $\neg 0 = 1$, $\neg 1 = 0$;

- *disjunkcija* (loginė suma, sąjunga)- skaitoma „A arba B“ ir žymima $A \vee B$: teiginys $A \vee B$ yra teisingas, kai teisingas bent vienas iš teiginių A, B;

- *konjunkcija* (loginė sandauga, sankirta)- skaitoma „A ir B“ ir žymima $A \wedge B$: teiginys $A \wedge B$ yra teisingas, kai teisingi abu teiginiai A ir B.

Surašysime šių loginių operacijų teisingumo reikšmes į lentelę:

	$\neg A$	$A \vee B$	$A \wedge B$

<http://www.lrytas.lt/lietuvas-diena/komentarai/ar-sviesa-zingsnius-dar-lydi.htm>

Skiriamos dvi logikos kryptys. Teiginys laikomas materialiai teisingu, kai jis atitinka tikrovę. Išvada laikoma formaliai teisinga, kai ji gaunama iš kitų teiginių teisingu minčių jungimo būdu, o ji pati gali visiškai neatitikti tikrovės.

Pavyzdžiai.

Visi ugnikalniai yra kalnai

Visi geizeriai yra ugnikalniai

Visi geizeriai yra kalnai

Išvada formaliai teisinga, nes ji būtinai seka iš dviejų teiginių (matematinėje logikoje pamatysite, kad iš klaidingo teiginio galima padaryti bet kokią išvadą ir tai bus formaliai teisinga). Materialiai ji klaidinga, nes geizeriai nėra kalnai.

Visos žvaigždės šviečia

Kai kurie danguje matomi daiktai nėra žvaigždės

Kai kurie danguje matomi daiktai nešviečia

Išvada materialiai teisinga, bet formaliai ji yra klaidinga, nes neišplaukia neišvengiamai iš duotųjų teiginių, nes nepasakyta kad *tik* žvaigždės gali šviesti. (*panagrinėti*)

Samprotavimas yra teiginio (sprendimo) išvedimas iš kitų teiginių, kurie šiuo atveju vadinami prielaidomis (lot. *praemissa*). Betarpiški samprotavimai – tai samprotavimai, kurie remiasi vienintele prielaida. Betarpiško samprotavimo pavyzdys: iš prielaidos “nė vienas medis nėra gyvūnas” daroma išvada “nė vienas gyvūnas nėra medis”. Tikrieji samprotavimai (dedukcija, indukcija, analogija ir kt.) nėra betarpiški, t.y., jie naudoja daugiau prielaidų. Teiginius žymėsime mažosiomis raidėmis: p, q, r .. Išvedimą žymėsime =>

Betarpiški samprotavimai skirstomi į grupes. Pavaizduosime aibių algebros metodu.

Priešybės samprotavimai (tik būdingi pavyzdžiai).

Iš subordinuojančio teiginio į subordinuojamą ir atvirkščiai. Pavyzdžiui, “visi žmonės gali klysti”=>”kai kurie žmonės gali klysti”; (neteisingas) “kai kurie žmonės yra paukščiai” => (neteisingas) “visi žmonės yra paukščiai”.

Iš bendrojo ar dalinio į dalinį: (neteisingas) “Visi žmonės skaito laikraščius” => “kai kurie žmonės neskaito laikraščių” (neteisingas) “Kai kurie žmonės žino viską” => “kai kurie žmonės žino ne viską”

Apvertimas. Iš teigimo į neigimą ir atvirkščiai. Pavyzdžiui, “kai kurie žmonės nėra patikimi”=>” kai kurie žmonės yra nepatikimi”

Konversija. Veiksnių apkeitimas. Pavyzdžiui, “kai kurie metalai brangūs”=>” kai kurios brangios medžiagos yra metalai”. “kai kurie žmonės nėra turtingi” => ??, “Visi paukščiai yra organizmai” => ??

Priešprieša. Apvertimas + konversija. Pavyzdžiui, “kai kurie neteisingi įstatymai nėra panaikinti” => ”kai kurie neteisingi įstatymai yra nepanaikinti” => ”kai kurie nepanaikinti įstatymai yra neteisingi”

Silogizmas – tai teiginio išvedimas iš dviejų prielaidų, kurios yra bendro pobūdžio teiginiai, tokie, kad iš jų būtinai išplaukia trečiasis.

Pavyzdžiui, “Visi S yra M” + “Visi M yra P” => “Visi S yra P”.

Silogizme į prielaidų teisingumą galima neatsižvelgti, bet svarbu teisingai padaryti išvadą.

Visi istorikai nešališki

Gamtininkai nėra istorikai

Gamtininkai nėra nešališki

Deduktyviniai ir induktyviniai samprotavimai

Deduktyvių samprotavimų nagrinėjimu, kai iš bendro teiginio gaunamas dalinis. Indukcija – tai mąstymo procesas, kuriuo įrodoma, kad tai, kas teisinga kuriais nors daliniais atvejais, yra teisinga ir kitais panašiais atvejais. Indukcija yra vienas iš apibendrinimo būdų.

Pavyzdžiui, pastebėjus, kad į vandenį panardintas kūnas išstumia skysčio tiek, kiek pats sveria, darome išvadą, kad taip yra su visais skysčiais ir visais kietais kūnais. Taip daroma prielaida apie tiesiogiai netebėtą reiškinį. Jei dedukcija iš teisingų prielaidų leidžia padaryti visada teisingą išvadą, tai indukcijoje išvada yra tik tikėtina; jai reikia tikslesnio įrodymo.

Sąvokos mąstyme fiksuojamos, įgauna apibrėžtumo terminų dėka, t.y., operuojame tik tomis sąvokomis, kurios gali būti išreikštos kalba. Yra sąvokų, kurių praktiškai neįmanoma apibrėžti kuriame nors kontekste dėl jų elementarumo arba sudėtingumo. Pavyzdžiui, “žalia” suvokimo požiūriu neapibrėžiama, bet apibrėžiama fizikiniu (bangos ilgis). Kai žymių labai daug, galima išvengti jų visų vardijimo. Pavyzdžiui, “stačiakampis – tai lygiagretainis, kurio visi kampai statūs”; “lygiagretainis” – tai geometrinė figūra, apibrėžta 4 tiesių, dvimatė ir kt. Taip apibrėždami sąvoką “stačiakampis”, nurodėme giminę (lygiagretainis) ir rūšinį požymį (kurio visi kampai statūs). Taigi, apibrėžimą sudaro giminės nurodymas pridėdant rūšinį skirtumą.

Apibrėžimas neturi būti neigiamas, t.y., jis turi nurodyti apibrėžiamos sąvokos būdingas, o ne neturimas žymes. Neigiamieji apibrėžimai neatlieka pagrindinio tikslo - neatskleidžia sąvokos turinio, pavyzdžiui, skystis yra tai, kas nėra kietas kūnas. Išimtis – kai apibrėžiama sąvoka yra neigiamo pobūdžio.

Pilnoji indukcija. Išvada apie kurios nors klasės objektus daroma ištyrus *kiekvieną* tos klasės objektą. Jei klasę sudarantys objektai ištirti tiksliai, išvada visada teisinga. Todėl pilnoji indukcija iš tikrųjų yra dedukcijos atvejis, iš esmės nesuteikiantis naujų žinių.

Klasę sudarančių objektų gali būti labai daug, todėl neįmanoma jų visų ištirti. Moksle ir yra svarbiausia nepilnoji (tikroji) indukcija, kai ištyrus dalį klasės, išvada daroma apie visą klasę. Problema yra nustatyti kriterijus, kada nuo dalinių išvadų galima pereiti prie apibendrinimo. Kai negalima patenkinti mokslinio tikslumo reikalvimų, atliekama populiarioji indukcija, kurios esmė – išvada padaroma stebint pakankamai daug panašių reiškinių, ir nepastebėjus jiems prieštaraujančių reiškinių. Pavyzdžiui, stebint gulbes, galima padaryti

išvadą, kad visada ir visur jų plunksnos yra baltos spalvos. Atrodo, kad kuo daugiau atvejų stebima, tuo didesnė teisingos išvados tikimybė, bet taip nėra. Mokslinė indukcija tuo skiriasi nuo populiariosios. Mokslinė indukcija – tai indukcijos procesas, kai kiekvienas stebimas atvejis yra analizuojamas, ieškoma jo esminių požymių, atmetami atsitiktiniai ir daromos išvados nustatant ryšius bei suderinant jas su kitais apibendrinimais. Pateiktime pavyzdyje tiriant plunksnų savybes, būtų padaryta išvada, kad spalva nebūtinai susijusi su gulgės prigimtimi; be to, kitokia spalva neprieštarautų žinomiems apibendrinimams – paukščiams plunksnų spalva nėra nekintamas požymis. Išvada, kad gulgės kvėpuoja deguonimi, būtų teisinga mokslinė indukcija, nes ji remiasi esminių savybių analize.

Induktyviniais samprotavimais galima atrasti gamtos dėsnius, t.y., daiktų ar reiškinių nekintamas savybes ar jų ryšius. Gamtos dėsnis pasižymi visuotinumu (apima bendriausias klasių savybes; atskiras teisingas faktas nėra dėsnis) ir būtinumu. Taip moksliniai apibendrinimai, kurie laikomi dėsniais, nustoją jais būti vos tik aptinkamas nors vienas jiems prieštaraujantis atvejis.

Teisę induktyviai apibendrinti mums suteikia prielaida, kad realaus pasaulio objektai turi pastovių savybių ir pasaulis yra pažinus.

Priežastingumas. Indukcijos pagalba galime pažinti priežastingumo ryšį tarp reiškinių. Priežastinis ryšys egzistuoja tada, kai tam tikras reiškinys visada, neišvengiamai seka antrą, pavyzdžiui ugnies atsiradimas sukelia šilumos atsiradimą. Norint atrasti tokį ryšį, reikia iš eilės reiškinių nustatyti, kurie iš jų įvyksta anksčiau; po to būtina įsitikinti kokių būdu jie susiję. Be to, reiškiniai turi būti tiriami atskirai, nustatant, kokie pirmesnio pakitimai sukelia sekančio pakitimą.

Bandymas ir stebėjimas. Norint atskirti reiškinius, kartais tenka keisti aplinkybes, kurioms esant jie vyksta. Toks įsikišimas į reiškinių eigą vadinamas bandymu (eksperimentu). Jei reiškinys tiriamas neiškišant, toks pažinimo būdas vadinamas stebėjimu. Eksperimento pranašumai palyginus su paprastu stebėjimu. Galima stebėti daugiau tiriamų reiškinių. Nereikia laukti kol jie įvyks savaime, o sukelti ir pakartoti. Tiriamąjį reiškinį galima izoliuoti, t.y., atskirti nuo to, kas nesvarbu ir gauti tikslų atvejį. Priežastiniam ryšiui nustatyti yra keturi tyrimo metodai.

Dėsnius atrasti padeda ir dedukcija – kaip priemonė indukcijos būdu atrastam dėsniui paaiškinti, t.y., jį suvesti į vieną ar kelis bendresnio pobūdžio dėsnius, arba kaip priemonė atrasti dėsniams, išvedant juos iš žinomų dedukcijos metodu. Faktas laikomas išaiškintu, kai jį galima išvesti iš bendro dėsnio. Pavyzdžiui, žmogaus mirtis, kai jo skrandyje rasta strichnino, paaiškinam

bendru teiginiu, kad strichninas yra nuodai. Dedukcija akivaizdi. Panašiai gali būti išaiškinami ir dėsniai. Jei induktyviai atrastas dėsnis negali būti išvestas iš bendresnio dėsno dedukcijos pagalba, jis vadinamas empiriniu, pavyzdžiui, kurie nors vaistai gydo ligą, nors ir nežinome kaip. Empirinių dėsnių išaiškinimas turi didžiulę mokslinę reikšmę. Jis gali būti atliekamas paaiškinant empirinį dėsni vienu ar keletu bendresnių, aptinkant tarpinius priežastingumo ryšius, kuriuos mokame išaiškinti, pavyzdžiui, vaistų veikimas, kelis dėsnius sujungiant į vieną (apibendrinimas) – pavyzdžiui, degimo ir rūdijimo procesai – oksidacija.

Neišaiškinti empiriniai dėsniai gali būti taikomi tik tomis aplinkybėmis, kuriomis jie buvo atrasti. Kai dėsnis išaiškinamas, tuo pačiu nustatomos ir jo taikymo ribos.

Bendra deduktyvaus dėsnių formulavimo schema:

induktyviniai tyrimai – deduktyvinis metodas (išvada iš bendro teiginio duotam daliniam atvejui; silogizavimas) – patikrinimas (spėjamo rezultato palyginimas su stebėjimais gautu).

Renkant faktus moksle reikia vadovautis tam tikru planu – atsitiktiniai eksperimentai vargu ar gali duoti gerų rezultatų (pavyzdžiui, alchemikų paieškos).

Hipotezė – tai prielaida, kuri laikoma teisinga, tam, kad iš jos būtų galima išvesti teiginius, kurie atitiktų tikrus faktus, arba kitus patikrintus teiginius.

Taigi, hipotezė padeda tada, kai turima aibė faktų, kurių negalima tiesiogiai paaiškinti trūkstant duomenų. Hipotezės sudarymo procesas panašus į deduktyvų dėsnių formulavimą, tik jame trūksta pirmosios dalies, t.y., indukcijos, kurios pagalba nustatomas dėsnis – hipotezės atveju, netaikant induktyvių įrodymų, dėsnis tiesiog laikomas teisingu.

Hipotezės sudarymo stadijos: 1) daroma prielaida. 2) iš tos prielaidos išvedamas vienas ar keli teiginiai. 3) tikrinama, kaip tie teiginiai atitinka tikrovę arba kitus įrodytus teiginius.

Jei hipotezė visiškai sutampa su faktais ir juos paaiškina, ji laikoma įrodyta. Pavyzdžiui, iš prielaidos, kad visi kūnai krinta žemyn, (1) padarytos išvados, kad visi kūnai traukia viens kitą proporcingai jų masei ir kad dangaus kūnai taip pat traukia vienas kitą (2), kas buvo įrodyta palyginus apskaičiuotą Mėnulio orbitą su tikrąja (3).

Gali būti taip, kad kelios skirtingos hipotezės sutampa su faktais. Tada ieškoma fakto, kuris sutaptų su viena hipoteze ir prieštarautų kitoms. Pavyzdžiui, taip kometų judėjimo ištęsta orbita faktas paneigė “sūkurio” hipotezę ir patvirtino kūnų traukos hipotezę. Reikia pabrėžti, kad hipotezė

visada yra tik daugiau ar mažiau tikėtina. Jei pavyksta įrodyti, kad hipotezė yra vienintelis reiškinio aiškinimas arba jos išvados sutampa su įrodytais teiginiais, hipotezė laikoma įrodyta ir vadinama teorija.

Įrodymas – tai teiginio išvedimas iš kitų teiginių, anksčiau pripažintų teisingais. Įrodyme išskiriamos trys dalys:

- 1) įrodinėjamas teiginys – tezė.
- 2) įrodymo argumentai.
- 3) įrodymo forma – būdas, kuriuo tezė išvedama iš argumentų.

Jei argumentai nėra akivaizdūs, jie turi būti savo ruožtu įrodomi, kol visa samprotavimų grandinė suvedama į neginčijamus teiginius (aksiomas). Įrodymas gali būti tiesioginis ir netiesioginis, kai įrodomas tezei prieštaraujančio teiginio (antitezės) klaidingumas. Metodas – tai sprendimų tvarka, padedanti pasiekti užsibrėžtą tikslą.

Ginčo logika ir loginės klaidos

Ginče visada būna dvi šalys, kurių kiekviena stengiasi įtikinti kitą šalį savo požiūrio ar nuomonės pagrįstumu ir teisingumu. Ginčus galima skirstyti į ginčus “vardan tiesos” ir ginčas “vardan pergalės”. Diskusija – tai klausimo arba problemos aptarimas, kuris gali būti viešas arba vienos srities specialistų. Ji yra pati sėkmingiausia iš visų dialogo “vardan tiesos” formų. Polemika – ginčas kuriuo nors klausimu, tačiau kartu tai ir bendravimas intelektualinės dvikovos forma, kai kiekvienas dalyvis argumentuoja, kartu kritikuodamas ir paneigdamas oponento teiginius. Polemika nuo diskusijos skiriasi tuo, kad nėra viena iš dalyvaujančiųjų nesiekia kompromiso, netgi priešingai – stengiamasi žūtbūt apginti savo nuomonę ir paneigti oponento požiūrį svarstomu klausimu. Ginčo racionalizuojamas pasitelkiant argumentaciją ir įrodymus. Pagrindinės argumentacijos rūšys ir taisyklės yra tokios. Pagal būdą argumentacija skirstoma į tiesioginę ir netiesioginę. Tiesiogine vadinama tokia argumentacija, kurios demonstracijoje naudojama pilnoji indukcija arba dedukcija. Jeigu konkrečios premisos teisingos, laikydamiesi taisyklių gausime teisingą tezę. Netiesiogine argumentacija naudojama tuomet, kai dėl kokių nors priežasčių tiesioginė argumentacija neįmanoma arba netikslinga. Tada grindžiama ne teze, o jai prieštaraujantis teiginys – antitezė, ir tik kai įsitikinama, kad antitezė nėra teisingas teiginys, daroma išvada, pradinė tezė yra teisinga. Galimi 2 netiesioginės argumentacijos būdai (1) argumentacija “nuo priešingo” (tai tezės teisingumo pagrindimas nustatant tezei prieštaraujančio teiginio tiesos vertę ir (2) visų klaidingų atvejų paneigimas

(tai tezės teisingumo pagrindimas, nustatant visų kitų tezių, suformuluotų apie tiriamą objektą, klaidingumą).

Žinoma, klaidas galima aptikti ir šiaip sveikam protui padedant. Bet dažnai neužtenka aptikti klaidą, reikia dar sugebėti ją išaiškinti, tiksliai apibūdinti. Dažnai jaučiame kad samprotavimai yra neteisingi, bet klaidą galima aptikti tik žinant logikos dėsnius. Pasitaiko formaliosios ir neformaliosios loginės argumentacijos klaidos. Formalioji klaida – tai logiškai nepagrįstos formos argumentas. Jos būna: teiginių logikos klaidos ir silogistikos klaidos.

Neformaliosios klaidos – tai klaidų rūšis, kuriai esant argumentacijos turinys ir jos klaidingumas tarpusavyje susiję. Neformaliosios klaidos yra įtikinamos, jos randamos tik analizuojant argumentacijos turinį.

Loginių klaidų pašalinimo keliai:

1. Žinių, informacijos prielaidų įvertinimas.
2. Faktų ir jų loginio nuoseklumo tikrinimas.
3. Konteksto svarba.
4. Alternatyvų ieškojimas.

Panagrinėsime klaidų aptikimo ir šalinimo kelius atskirai.

1. Teiginio prielaidų įvertinimas, t.y. kiekvienas tvirtinimas remiasi prielaidomis, kurios gali būti aiškos, o kartais neaiškos ar užslėptos. Svarbu tai patikrinti.

2. Faktų ir loginio nuoseklumo tikrinimas. Čia svarbūs du dalykai:

1) Ar žinios/informacija paremta faktais? Tai tikriname, keldami klausimus: ar pateikta informacija gali būti įrodyta? Kokiais remtasi šaltiniais? Taip pat svarbu, ar tam tikri faktai nėra nutylėti.

2) Ar išvados logiškai, nuosekliai seka iš pateiktų faktų?

Pagrindinė klaida, - kai esant sutapimui padaroma išvada apie priežastinį ryšį (asociacija).

3. Konteksto svarba. Skirtingame kontekste ta pati informacija gali reikšti visai ką kita. Todėl logiškai mąstant reikia kelti klausimą, kokiame kontekste gauta informacija.

4. Alternatyvų ieškojimas. Pirmieji trys principai remiasi žinių/informacijos tvarkymu, įvertinimu, klausimų kėlimu ir atsakymų į juos ieškojimu. Tačiau loginis mąstymas apima ir naujų idėjų generavimą, alternatyvių kelių ieškojimą, priimtinesnių sprendimų ieškojimą. Tai reiškia: supaprastinti sudėtingą informaciją, padalinti į dalis, atrasti analogijas, kitaip apibūdinti, kitais žodžiais pasakyti. Taigi loginis/kritiškas mąstymas - tai aktyvus, tikslingas, argumentuotas kelias sužinoti apie mus supantį pasaulį ir savo vidinį gyvenimą.

Logikos klaidos atsiranda arba dėl netaisyklingo mąstymo proceso, arba dėl netaisyklingos žodinės išraiškos.

Homonimija – klaida, atsirandanti panaudojus tą patį žodį skirtingoms sąvokoms žymėti, pavyzdžiui filosofinis “materializmas” ir gyvenimiškasis “materializmas”.

Dedukcijos klaidos (loginės klaidos įrodymo tezės atžvilgiu).

Įrodinėjama ne tai, ką reikia įrodyti. Pavyzdžiui, reikia įrodyti, kad kas nors yra neteisinga moraline prasme, o bandoma įrodyti, kad tai neteisinga teisine prasme.

Įrodinėjama kas nors giminės atžvilgiu skirtinga nuo to, ką reikia įrodyti. Pavyzdžiui, reikia įrodyti, kad konkretaus žmogaus poelgis yra teisingas, o įrodinėjama tuo, kad kitų žmonių toks pat poelgis buvo pripažintas teisingu.

Įrodoma per daug arba per mažai. Pirmuoju atveju iš argumentų išplaukia ne tik tezė, bet ir koks nors klaidingas teiginys. Pavyzdžiui, reikia įrodyti, kad savižudybė yra blogai, ir remiamasi tuo, kad žmogus neturi teisės naikinti ko pats sau nedavė. Ar tada jis gali kirptis plaukus? Antruoju atveju įrodoma tik dalis tezės.

Neobjektyvūs argumentai. Užuoat įrodinėjus tezės klaidingumą, nagrinėjama asmenybė to, kuris ją pateikė. Šis logiškai silpniausias įrodymas, deja, yra dažnai naudojamas.

Argumentų klaidos

Pagrindinė klaida. Klaidingas pagrindinis teiginys, iš kurio daromos išvados. Pavyzdžiui, remiamasi tuo, kad Saulė sukasi aplink Žemę.

Įrodant remiamasi įrodomu teiginiu. Teiginiui įrodyti remiamasi teiginiu, kuris suponuoja įrodomą teiginį esant teisingu.

“Uždaras įrodymas”. Teiginys įrodomas jo paties pagalba (“ciklas”). Pavyzdžiui, “pro stiklą galima matyti, nes jis permatomas”. Šios klaidos variantas yra kai teiginys A įrodomas remiantis teiginiu B, kuris, savo ruožtu, yra įrodomas A pagalba (ciklas gali būti ilgas).

“Iš lygtinės prasmės į ne lygtinę”. Sąlyginis teisingumas paverčiamas absoliučiu. Pavyzdžiui, “strichninas yra mirtinai nuodingas” – praleista sąlyga, kad jo kiekis turi būti pakankamai didelis.

“Iš kuopinės prasmės į skirstytinę”. Tokia klaida padaroma sumaišius kuopinį terminą su bendruoju. Pavyzdžiui, “komunistų partija darė nusikaltimus”. Iš to daroma išvada, kad konkretus KP narys darė nusikaltimus, bendrąja prasme neteisinga.

Indukcijos klaidos.

Per ankstyvas apibendrinimas. Pavyzdžiui, “musulmonai yra teroristai”.

“Po to, vadinasi, dėl to”. Pavyzdžiui, po kometos pasirodymo atsitikusių nelaimių priežastimi laikoma kometa. Beje, yra atvejų, kurie itin palankūs vienoms ar kitoms išvadoms padaryti – tada užmirštami teiginį neigiantys atvejai, o prisimenami teiginį patvirtinantys. Tuo pagrįstas žmonių pasitikėjimas būrėjais, ekstrasensais.

“Indukcija pagal paprastą išvardijimą”. Pavyzdžiui, “moterys niekada neprilygo vyrams, todėl neprilygsta ir dabar” – remiamasi empiriniu teiginiu, teisingu tik tam tikram laikui ir sąlygoms. Kitu laiku ir sąlygomis gali būti visai kitaip.

Analogijos klaida. Pavyzdžiu gali būti politinės sistemos palyginimas su gyvu organizmu, teigiant, kad ji gimsta, bręsta, sensta ir žūsta.

Loginė klaida, kurią žmogus padaro netyčia, vadinama paralogizmu. Tyčia padaryta loginė klaida, kurios tikslas – pateikti klaidingą teiginį kaip teisingą ir sutrikdyti oponentą, vadinama sofizmu.

Pavyzdžiui, “Aš esu melagis”, “Tai ko tu nesi pametęs, tu turi. Tu nesi pametęs ragų...” , “Jei iš smėlio krūvos atimsime smiltelę, ar ji dar bus krūva? O jei dar vieną? Jei taip, tai ir viena smiltelė gali vadintis krūva?” Pagalvokite, kokios klaidos padarytos šiuose pavyzdžiuose?

Pratybos. Uždaviniai savarankiškam darbui

Kas yra homonimija? Kokios yra dedukcijos klaidos? Pateikite pavyzdžių.

Raskite klaidas samprotavime:

Visos protingos būtybės yra atsakingos už savo poelgius

Kai kurie šunys yra protingi

Kai kurie šunys yra atsakingi už savo poelgius

Kokios yra pagrindinės sąvokų požymių klasės?

Kokie reikalavimai keliami apibrėžimui?

Kas yra pilnoji ir nepilnoji indukcija?

Kokie yra priežastinio ryšio nustatymo metodai?

Kokios yra argumentų ir indukcijos klaidos? Pateikite pavyzdžių.

Raskite klaidas samprotavime:

Pusiau miręs yra tas pats, kaip pusiau gyvas

Jei pusės lygios, lygios ir visumos

Miręs lygus gyvam

Intelektų ugdymo bruožai

Intelektas yra svarbus žmogaus veiklos elementas, o žinojimas apie jo galimybes gali nulemti sėkmę vienoje ar kitoje srityje. Intelektas (lot.: *intelligentia* = "įžvalga, gebėjimas pažinti", *intellegerere* = "suprasti") yra apibūdinamas kaip sumanumas, protingumas, sugebėjimas spręsti problemas ir greitai perprasti naujoves, o taip pat galėjimas pasimokyti iš patirties. Nėra vienodų žmonių, taigi nėra ir vienodų iškilusių problemų sprendimo būdų. Tie, kurie elgiasi protingai, o tai apsprendžia intelektinė elgsena, tie labiau sugeba laviruoti įvairiose gyvenimo situacijose, spręsti sudėtingus ir elementarius klausimus, prisitaikyti visuomenėje, priimti teikiamas naujoves ir jomis pasinaudoti, gyventi prasmingą ir turiningą gyvenimą, mokėti juo džiaugtis ir stengtis pasiimti viską, ką jis suteikia žmogui per jo egzistavimo laikotarpį. Trumpai tariant, intelektas nėra kas kita, kaip gebėjimas "tikslingai ir adaptyviai elgtis" (1982, p.3). Tai suvokęs žmogus gali pasiekti labai didelių aukštumų savo gyvenime.

Intelektas (lot.: *intelligentia* = "įžvalga, gebėjimas pažinti", *intellegerere* = "suprasti") arba Protas – ypatinga subjekto ir objektų sąveikos forma, specifinė veikla, kilusi iš išorinių veiksmų, pasireiškiančių kaip visuma interiorizuotų operacijų, kurios koordinuojasi tarpusavyje ir sudaro grįžtamasias, pastovias ir paslankias psichikos struktūras. Tai ir gebėjimas mokytis ir išmokyti, susivokti naujose situacijose, atskleisti reiškinių sąsają. Kitaip – atpažinti sąryšius ir rasti optimalų problemos sprendimą. intelektas. Pasireiškia kaip individo gebėjimas spręsti klausimus remiantis abstrakcijomis ir bendrosiomis žiniomis, įgytomis neformaliai bendraujant su aplinka. Intelektų pagalba greitai ir veiksmingai sprendžiami uždaviniai, orientuojamasi neįprastose situacijose. Akcentuojama sąlygiškai tarpusavyje nepriklausomos kompetencijos kaip verbalinis suvokimas, erdvinis mąstymas, atmintis ir matematiniai, loginiai gebėjimai. Intelektų lygis (intelektų koeficientas) nustatomas intelektų testais (IQ testais).

Gera žinoma, jog kiekvienas žmogus turi tik jam būdingų gabumų ar sugebėjimų. Galbūt jie nėra labai išskirtiniai, tačiau savitų skirtumų vis tik esama. Vieni yra gabūs matematikai, kiti pasiekia dideles aukštumas sportuojant, tretieji tampa garsiais muzikantais ar dainininkais, dar kiti – gabūs šokiui ar dailei. Kiekvienas žmogus geba savaip adaptuotis skirtingoje veikloje. Vienam nauja kliūtis gyvenime – tik eilinė situacija, kitam – daug vargo ir galvos skausmo sukelianti užduotis. Todėl kalbėti apie intelektą, kaip

apie vientisą objektą būtų tikrai klaidinga. Daug kas priklauso nuo intelekto struktūros sudedamųjų dalių. Kiekvieno žmogaus ji vis kitokia.

Intelektų įvairovės teorija buvo pasiūlyta Howard Gardner 1983 m., kuris norėjo geriau išnagrinėti ir apibūdinti intelekto sąvoką. H. Gardnerio 1989 m. atlikti tyrinėjimai patvirtina nuomonę, kad intelektą sudaro ne vienas, o daug lygiaverčių sugebėjimų, kurių kiekvienas turi savo simbolių sistemą - savitą informacijos apdorojimo vienetą. Amerikiečių psichologas Hovardas Gardneris sukūrė septynių intelektų teoriją. Mokymas apie intelektų tipus primena, jog intelektas – tai kur kas daugiau, negu tradiciškai skiriami verbaliniai bei matematiniai sugebėjimai. Intelektas – tai mūsų sugebėjimas sėkmingai reaguoti į naujas situacijas ir mokytis iš patyrimo. Jis veikia įvairiausiose gyvenimo situacijose.

Beje, kiekvienas vaikas turi visus septynis pažintinius intelekto tipus. Tačiau dažniausiai dominuojantys būna du ar trys tipai. Atsižvelgdami į tai, tėvai gali rinktis – ar lavinti esamus gabumus, ar kompensuoti ir ugdyti „silpnėse“ vaiko savybės. Hovardas Gardneris konstatuoja, kad mūsų kultūra pernelyg išaukština verbalinį bei loginį intelektą, o kitas intelekto formas ignoruoja.

1. *Loginis intelektas* tai gebėjimas laisvai manipuliuoti abstrakčiais simboliais, pamatyti, grupuoti bei apibendrinti dėsningumus mintyse, gerai spręsti loginius galvosūkius, ieškoti priežasties ir pasekmės ryšių, pasireiškiantis jautrumu ir sugebėjimu išskirti logines sąvokas, skaitmenis; gebėjimu ilgai ir pagrįstai argumentuoti teiginius, reiškinius ir kt. Tai mokslininko ar tyrėjo intelektas. Jis būdingas programuotojams, ekonomistams, buhalteriams, tyrėjams, visur ten, kur reikia gebėjimo mąstyti priežasties – pasekmės sąvokomis, formuluoti tezes, vystyti koncepcijas, racionaliai analizuoti procesus bei įvykius.

Jei dominuoja loginis intelektas, žmogus geba išvelgti įvairių reiškinių loginę struktūrą, mėgsta tikslumą, jam patinka abstrakčiai mąstyti, skaičiuoti, jis mėgsta dirbti kompiuteriu. Toks žmogus žavisi gerai organizuota veikla. Mokantis loginis - matematinis intelektas naudojamas grupuojant užduotis logine, tvarkinga seka, atsekant ryšius tarp mokomosios medžiagos dalių. Loginį - matematinį intelektą galima plėtoti žaidžiant matematinius žaidimus, analizuojant ir interpretuojant duomenis, kompiuteriu braižant diagramas, schemas ir kt., įvairias veiklas atliekant nuosekliai, žingsnis po žingsnio. Loginis intelektas vystomas braižant, žaidžiant matematinius žaidimus, analizuojant priežastinius ryšius. Loginį – matematinį intelektą galima lavinti kuriant ir sprendžiant galvosūkius, kryžiažodžius, kuriant problemų sprendimo

strategijas, naudojantis skaičiuokliais, kompiuteriu, dalyvaujant išradėjų konkursuose, moksliniuose projektuose ir pan.

Loginis matematinis intelektas – lankstus mąstymas, sugebėjimas grupuoti mintyse, pamatyti dėsningumus, juos apibendrinti;

Žmonės su matematiniu ir loginiu intelektu yra problemų sprendėjai. Jie žavisi nuoseklumu, logika ir tvarka, geba suprasti ir manipuliuoti abstrakčiais simboliais, kad atvaizduotų konkretų objektą ar sąvoką, gerai sprendžia loginius galvosūkius, nuolat ieško priežasties ir padarinio savo aplinkoje ir reiškiniuose. Besimokantysis su matematiniu ir loginiu intelektu klasėje žavėsis analogijomis, mėgausis ieškant ir naudojant kodus, kurie gali būti simboliniai, alfabetingi ar skaitmeniniai. Mėgs nuoseklią veiklą, darbą su skaičiais, matavimus, skaičiavimus, užduočių sprendimą, prognozių sudarymą, išsamią analizę, argumentavimą. Mokiniams patinka eksperimentuoti, klausinėti, žaisti loginius žaidimus, skaičiuoti ir pan.

2. *Kalbinis (verbalinis) intelektas* tai sugebėjimas suvokti žodžių reikšmes, pavartoti žodžius, suprasti ir įsiminti kalbinę informaciją bei metaforas. Jį dažnai vadiname verbaliniu intelektu. Tai sugebėjimai panaudoti žodžius, analizuoti kalbą, gerai įsisąmoninti sudėtingą kalbinę medžiagą ir suprasti metaforas.

Tas, kuriam būdinga ši intelekto forma, sugeba argumentuoti, įtikinėti, bendrauti, mokyti, protingai bei meistriškai tam naudodamas žodžius. Šie žmonės labai daug skaito. Jie rašo aiškiai, jie mėgsta pasisakyti prieš auditoriją. Tokių žmonių kalba yra turtinga ir sklandi, jiems patinka skaityti ir rašyti, jie pasižymi jautrumu žodžių prasmei, jų tvarkai sakinyje, žodžių garsams, ritmui ir kaitymui, jų pajėgumui pakeisti nuotaiką, įtikinti ar perteikti informaciją. Tai – žurnalistų, advokatų, rašytojų psichoterapeutų, vedėjų bei trenerių intelektas. Labai išvystyto šios rūšies intelekto apraiška – poeto ir rašytojo naudojami niuansai.

Toks intelektas vystomas, dalijantis mintimis, diskutuojant grupėse, skaitant, klausantis garso įrašų, rašant ar sakant kalbas, kuriant dialogus poromis ar komandomis, vaidinant, mokantis naujų žodžių, rašant rašinius, kalbant ekspromptu, dalyvaujant debatuose bei diskutuojant, kuriant ir sprendžiant kryžiažodžius, žaidžiant žodžių žaidimus. Mokantis tokiems žmonėms patariama naudoti daugiau rašytinės ir šnekamosios kalbos pratimų, skaityti knygas, užsirašinėti kylančias mintis, aiškinti savo idėjas kitiems.

3. *Muzikinis-ritminis intelektas* tai gebėjimas jautriai reaguoti į besikeičiančius garsus, jausti užkoduotą ritminę informaciją bei ryškius girdėjimo vaizdinius, išskirti instrumento skambesį melodijoje, mėgautis improvizuojant ir žaidžiant

su muzikos garsais, išgauti ritmą, melodiją ar tembrą ir gerėtis jais, polinkis save išreikšti per muziką. Ši intelekto forma yra būdinga visiems, kas sugeba muzikuoti, dainuoti ir šokti arba kurti muziką. Tokie žmonės yra jautrūs balso tonui, tembrui, intonacijai, ritmui ar netgi triukšmui, emociinei muzikos jėgai, gali būti labai dvasingi. Muzikinį intelektą vystyti padeda veikla, kai muzika integruojama į kitas lavinimo sritis. Muzikinį intelektą galima plėtoti grojant įvairiais muzikos instrumentais, dainuojant, mokantis barokinės muzikos fone, integruojant muziką į kitas disciplinas, kuriant muziką kompiuteriu, atliekant užduotis, susijusias su šokiu, dainavimu, muzikos klausymu, žaidžiant muzikinę atmintį lavinančius žaidimus, rengiant muzikinius pasirodymus, skaitant balsu įsiklausant į balso ir žodžių skambesį, niūniuojant, karaokė, mokantis groti koku nors muzikos instrumentu, klausantis natūralių gamtos balsų.

4. *Erdvinis – vizualinis intelektas* tai sugebėjimas gerai manevruoti erdvėje, konstruoti ar išivaizduoti trimačius objektus bei jų projekcijas, interpretuoti diagramas, žemėlapius, suvokti erdvės figūras ir santykius, susidaryti suvokiamos erdvės visumos vaizdą, aiškiai suvokti aplinką ir ją transformuoti į tam tikras struktūras. Jis būtinas profesinei architektų, fotografų, dailininkų, skulptorių, pilotų, mechanikų ir inžinierių veiklai. Šio intelekto žmonės „mąsto“ vaizdiniais bei erdvinėmis sąvokomis. Žmonės, kurių erdvinis intelektas gerai išvystytas, yra nuostabūs stebėtojai. Jie mėgsta išreikšti savo idėjas grafiškai ir lengvai orientuojasi nepažįstamoje erdvėje bei teritorijoje. Šio tipo žmonės yra linkę piešti, gerai lipdo, tapo ar braižo, t. y. puikiai moka užpildyti erdvę, jiems yra būdingas mąstymas vaizdais, vaizduotės turtingumas, jie turi gerą vizualiąją atmintį, puikiai skiria spalvas. Šio tipo gebėjimai ugdomi integruojant dailę į kitas disciplinas, žiūrint filmus ar skaidruoles, analizuojant schemas, diagramas, plakatus, kuriant simbolius, braižant minčių žemėlapius, skatinant spalvomis reikšti savo emocijas, pasaulio matymą ir pan. Erdvės suvokimo gebėjimus lavina piešimas, spalvų derinimas, dėlionių dėliojimas, figūrų lankstymas, lipdymas, koliažų kūrimas, dalyvavimas parodų organizavime ir jų lankymas, reklaminių lapelių ar emblemų kūrimas, žaidimas kamuoliu ir pan.

5. *Kūno kinestetinis intelektas* tai tobulas savo kūno suvokimas ir valdymas, gebėjimas tyrinėti liečiant ar judant, gebėjimas išreikšti pergyvenimus judesiu arba šokiu. Jam priskiriamas sugebėjimas kontroliuoti judesius, tiksliai dirbti rankomis, puikūs refleksai. Šis intelekto tipas itin reikalingas sportininkams, meistrams, chirurgams, mechanikams, aukštos kvalifikacijos darbininkams, žonglieriams, šokėjams ir fizioterapeutams. Be to, žmonės dažnai juo

naudojasi leisdami laisvalaikį. Šio tipo žmonės greitai išmoksta naują judesį, mėgsta liesti ir dažniausiai turi „auksines rankas“, jiems patinka vaidinti, jie kur kas geriau įsimena ne ką matė ar girdėjo, o tą aplinką, kurioje dalyvavo. Tokių gebėjimų ugdymą skatina vaidybos užsiėmimai arba judrūs žaidimai, atliekant pratimus, reikalaujančius kūno judesį, šokant, liečiant daiktus, dažnai darant pertraukėles ir keičiant vietą.

6. Vidinis asmeniškasis intelektas tai sugebėjimas susitvardyti, įkvėpti žmones (motyvacija), įsijausti į kito žmogaus jausmus (empatija), įsisąmoninti savo jausmus, mintis, kūno pojūčius, visą savo individualų patyrimą bei rasti savo gilumines emocijų priežastis, valdyti kūno funkcijas bei elgesį, nusipiešti tikslų savo psichologinį portretą, iššaukti teigiamas emocines būsenas kituose, ieškoti atsakymų į būties klausimus. Toks intelektas būdingas psychologams, aktoriams, filosofams, dvasininkams. Tokie žmonės yra socialūs, lengvai užmezga kontaktą su kitais, gerai suvokia kitų žmonių interesus, ketinimus, dažnai tarpininkauja, domisi, analizuoja savo aplinką, jie gerai supranta ir gali atkartoti greta esančio žmogaus laikyseną, balso skambesį, veido išraišką, nuotaiką, mąstyseną, jiems būdingas jautrumas savo vertybėms, savo jausmų, pranašumų ir trūkumų pažinimas, puikus savęs, savojo tikslo suvokimo pojūtis, intuicija, vidinė motyvacija, polinkis į savianalizę bei individualizmas. Savo veikloje tokie žmonės turėtų ieškoti paskatų vidiniam tobulėjimui, emocionaliai įsijausti, skirti laiko savirefleksijai, rašyti mokymosi dienoraštį, mokytis savarankiškai, kai tik tai įmanoma. Vidinis (asmeninis) intelektas plėtojamas savo jausmus ir nuojautas aprašant dienoraštyje, studijuojant savarankiškai, dažniau elgiantis kitaip nei visi. Refleksijos gebėjimus lavina mokymasis būti vieniems, skiriant laiko apmąstymams, skaitant knygas apie gyvenimo prasmės paieškas, meditacinę literatūrą, rašant dienoraštį, mintyse kalbant su savimi, atliekant atsipalaidavimo pratimus.

7. *Tarpasmeninių santykių (bendravimo) intelektas* tai sugebėjimas suprasti kitus žmones ir su jais bendradarbiauti sudėtingoje socialinėje aplinkoje – šeimoje, su draugais, mokykloje ar klube, su kaimynais, pasireiškiantis per tai, kaip žmogus supranta kitų nuotaikas, temperamentą bei poreikius ir kaip reaguoja į juos. Šis intelekto tipas reikalingas socialiniams darbuotojams ir psichoterapeutams, vadybininkams, kariškiams, politikams bei mokytojams. Šių profesijų atstovams reikia mokėti susitapatinti su kitais ir matyti pasaulį jų akimis. Gerai išvystytas šis intelektas leidžia tapti geru tarpininku, mokytoju. Jei dominuoja tarpasmeninis (socialinis) intelektas, žmogus lengvai užmezga kontaktą ir bendrauja su žmonėmis, gerai derasi, suvokia kito žmogaus ketinimus, mėgsta būti draugijoje, turi daug pažįstamų. Jam patinka grupinė

veikla. Jis dažnai tarpininkauja sprendžiant konfliktus, domisi socialinėmis situacijomis. Tarpasmeninius gebėjimus lavina dažnas bendravimas su žmonėmis, darbas grupėse, renginių organizavimas ir dalyvavimas juose, įsitraukimas į vaidmenų pratimus.

Kartais išskiriamas gamtinis intelektas, apibūdinamas gebėjimais suprasti gamtos dėsnius, būdingas biologams, geologams, okeanografams.

Kiekvieno žmogaus dominuojantis intelekto tipas (ar kelių jų kombinacija) sąlygoja jam tinkamų mokymosi būdų įvairovę. Intelektas nėra pastovus. Žmogus gali išlavinti savo intelektualinius gebėjimus. Kiekvienas žmogus paveldi skirtingus protinius sugebėjimus, kiekvienas iš jų skirtingai vystosi, kiekvieną iš jų lydi sėkmė arba nesėkmė jo gyvenime.

Žmogaus intelektas nėra nei visiškai įgimtas, nei visiškai įtakotas ir formuotas aplinkos. Tai bendras genų ir aplinkos poveikio darinys. Intelektą apsprendžia individo gyvenamoji aplinka ir genai. Dauguma mokslininkų mano, kad 50% intelekto priklauso nuo genų, o likusi intelekto dalis didele dalimi priklauso nuo to, kokiaje aplinkoje tas intelektas vystėsi. Galima pastebėti, kad žemesnį pradinį intelekto įvertį turintiems vaikams aplinkos pokytis į gerąją pusę (pagerėjusios sąlygos šeimoje, papildomas ugdymas mokykloje, dėmesys) skatina intelekto raidą.

Intelektas nėra vientisas darinys, tai skirtingų gebėjimų rinkinys. Intelektas ir sugebėjimai glaudžiai susiję vienas su kitu. Kuo aukštesnis protinio išsivystymo lygis, tuo didesnių sugebėjimų turi žmogus.

7. INFORMACINĖS TECHNOLOGIJOS NEPRIEVARTINIAME BENDRAVIME

Kasmet mokymosi institucijos slenkstį peržengia besimokantieji, turintys vis didesnių atminties, dėmesio, mąstymo bei suvokimo sunkumų, nemažai mokinių turi emocijų ir elgesio sutrikimų. Tokiems vaikams sunku suvokti mokomąją medžiagą, įsiminti, jie dažnai neturi mokymosi motyvacijos, sunku kuo nors sudominti. Be to, šiandieninis pasaulis neįsivaizduojamas be kompiuterio, planšetės ar išmaniojo telefono, interneto ir kitų įrankių bei technologijų. Tokioje aplinkoje gyvename. Informacinės ir komunikacinės technologijos (IKT) tampa vis svarbesnės, nes tai priemonė, keičianti kasdienę veiklą ir laisvalaikį. Mokytojas ar mokinys – ne išimtis. Priklausomai nuo mokytojo ar mokinio entuziazmo, kūrybiškumo, nuo galimybių ir noro mokytis, IKT gali tapti puikiu pagalbininku daugelyje veiklų. Jos teikia plačių galimybių vaikams ir suaugusiesiems bendradarbiauti, bendrauti, jos praturtina

pedagoginį procesą, padaro mokymą ir mokymąsi patrauklesnius. Naujosios interneto technologijos ir paslaugos padeda kiekvienam patenkinti savo poreikius, rasti sau reikalingos ar tinkamos informacijos. Informacijos radimas, jos naudojimas, bendravimas ir bendradarbiavimas suteikia galimybių gerinti mokymą ir mokymąsi. Žinant, kokios technologijos kokias paslaugas teikia, galima pasirinkti tinkamiausią būdą mokymosi procesui organizuoti. Svarbu, kad mokomosios kompiuterinės programos padėtų mokytojui ir besimokančiajam siekti geresnių rezultatų. Palyginti su tradicinėmis (neelektroninėmis) priemonėmis, IKT turi akivaizdžių pranašumų vizualizuojant mokomąją medžiagą (pvz., erdviniai statiniai arba judantys vaizdai), tiriant ir aiškinant įvairių objektų sąveiką, eksperimentuojant, įtvirtinant žinias, formuojant įgūdžius, pateikiant mokiniams momentinį vertinimą, ieškant informacijos, kūrybiškai išreiškiant savo mintis ir požiūrį, bendraujant realiuoju laiku arba asinchroniškai, nepaisant atstumo, bendradarbiaujant ir kt. Tad, taikant IKT ugdymo procese, yra gerokai daugiau galimybių pasireikšti tiek mokytojui, tiek besimokančiajam. Todėl mokymo procese svarbią vietą užima mokymo metodai, padedantys užtikrinti ugdymo kokybę. IKT naudojimas mokymo procese pagyvina mokymą (-si), stiprina mokinių motyvaciją, mokymas ir mokymasis tampa aiškesnis, įdomesnis, išsamesnis dinamiškesnis, patrauklesnis. Įvairios virtualios mokymosi aplinkos sudaro galimybių ne tik sudominti mokinius, bet ir įtraukti juos į interaktyvų mokymąsi. IKT grįsto mokymo metodai yra ne tik nauji mokymo metodai, bet patobulinti tradiciniai, kurie padeda mokiniams geriau atlikti užduotis, pagreitina mokymosi ir suvokimo procesus, pajvairina mokinių veiklą, ugdo būtinuosius įgūdžius, gebėjimus bei kompetencijas. Kompiuteriams, išmaniesiems įrenginiams, internetui ir kitoms technologijoms skverbiantis į įvairias veiklas, IKT grįsto mokymosi metodai yra vienas iš inovatyvių mokymo (-si) metodų procese. IKT grįsto mokymo (-si) priemonės mokymo procese dažniausiai gali būti naudojamos kaip: mokymosi bendradarbiaujant priemonė; ryšių užmezgimo priemonė; informacijos paieškos ir duomenų bazių naršymo bei kūrimo priemonė; bendravimo priemonė; medžiagos pateikimo priemonė; kūrybiškumo ugdymo priemonė; administravimo priemonė; nuotolinio mokymosi priemonė; duomenų rinkimo ir analizės priemonė; vadybos priemonė; asmeninė mokymosi priemonė.

IKT praktinio panaudojimo aspektai ugdymo procese

Bendravimas ir bendradarbiavimas yra svarbus mokymosi proceso elementas. Jis kelia besimokančiųjų motyvaciją ir skatina kritinį mąstymą, nes reikalauja iš besimokančiųjų rasti bendrus visiems priimtinus užduoties atlikimo ar problemos sprendimo būdus, reikalauja pažvelgti į problemos sprendimo procesą iš individualių ir grupės narių pozicijų, dirbti kartu, pateikti ir kritiškai aptarti rezultatus, sintezuoti ir apibendrinti rezultatus. Edukacinių technologijų pasaulyje yra daugybė bendradarbiavimą ir darbą grupėje skatinančių įrankių. Dažniausiai naudojamos funkcijos yra rinkmenų bendrinimas, dokumentų rengimas bendradarbiaujant (išsaugojant ankstesnes versijas) ir bendravimo grupėje skatinimas. Šie įrankiai leidžia saugiai dalintis dokumentais visame žiniatinklyje, organizuoti komandinį darbą ir efektyviai bendradarbiauti. Net jei įrankiai sukurti kitiems tikslams (kurti dokumentus, minčių žemėlapius, kelti vaizdo įrašus), juos galima panaudoti bendradarbiavimo mokantis ir darbo grupėje tikslams, panaudojant jų turimas socialines charakteristikas. Kai kurie įrankiai, pavyzdžiui, vaizdo konferencijos, tinklaraščiai ar socialinių tinklų svetainės, įgalina virtualų bendravimą ir gali būti panaudoti keistis nuomonėmis, komentarais ir idėjomis su kitais (Praktinis e.mokymosi kurso projektavimas [http://cesie.org/media/Handbook LT_evet2edu.pdf](http://cesie.org/media/Handbook_LT_evet2edu.pdf)).

Bendravimo realiuoju laiku įrankiai

Bendravimui realiuoju laiku skirtos e. priemonės sudaro galimybę žmonėms bendrauti tarpusavyje nepaisant geografinės padėties. Tiesioginis susirašinėjimas, kaip ir el. paštas, yra viena populiariausių bendravimo formų, todėl yra sukurta daugybė programų, leidžiančių tai daryti pvz., Skype, Messenger, ICQ ir kt. E. mokymosi aplinkoje bendravimas tarp pedagogo ir besimokančiojo gali peraugti į tiesioginį (sinchroninį) bendravimą, kuris yra patogesnis, nes tam yra sukurta daugybė įvairių bendravimo priemonių. Iš tiesioginių bendravimo priemonių galima išskirti šias pagrindines: E. pašta; forumus; pokalbius (Facebook Messenger, Yahoo! Messenger, Skype, Google Talk ir pan.); vaizdo konferencijas.

E. paštas – tai komunikacijos priemonė, kurią naudoja didžioji dalis interneto vartotojų. Tai yra būdas kurti, siųsti ir gauti žinutes per elektronines ryšio sistemas. Dauguma e. pašto vartotojų turi po kelias pašto dėžutes.

Forumai – tai vieta tinklalapyje, kurioje keičiamasi nuomonėmis. Forumai gali būti įvairūs – jie skiriasi tiek tematika, tiek bendravimo įrankiais. Viena iš

pagrindinių dažniausiai naudojamų diskusijų formų yra internetinis forumas, kurio svetainėje diskutuojama konkrečia tema, užduodami klausimai, ieškoma patarimų. Nepatogu yra tai, kad norint dalyvauti forume dažniausiai reikia užsiregistruoti. Forumą prižiūri administratorius, kuris turi teisę naikinti ar redaguoti pranešimus arba uždrausti nepageidaujamų vartotojų prieigą.

Pokalbiai. Bendravimui skirtų įrankių yra labai daug, aptarsime populiariausius.

Skype yra nemokama ir šiuo metu viena iš populiariausių tiesioginio bendravimo internetu programų. Naudojant *Skype* galima nemokamai bendrauti ir keistis rinkmenomis su kitais šios programos vartotojais visame pasaulyje. Bendrauti galima siunčiant žinutes (chat) realiu laiku, skambinant kitam *Skype* vartotojui arba į fiksuoto ar mobilaus ryšio telefonus bei inicijuoti vaizdo ryšio seansą (vaizdo konferenciją).

Facebook Messenger – atskirai atsisiunčiama pokalbių programėlė mobiliesiems įrenginiams, leidžianti tekstinius pokalbius tarp *Facebook* socialinio tinklo vartotojų, kuri nuo 2013 metų integravo balso ir vaizdo skambučius;

Yahoo! Messenger – tai *Yahoo!* kompanijos vartotojams siūloma programa, skirta bendrauti trumposiomis žinutėmis. Naudojantis šia programa, galima rengti tiesiogines vaizdo konferencijas, bendrauti balsu arba dviuose vaizdu.

Google Talk programa – tai turintiems *Gmail* pašto dėžutes *Google* vartotojams siūloma bendravimo internetu priemonė, leidžianti tekstinius pokalbius tiesiogiai iš *Gmail* pašto programos, taip pat ir balso skambučius iš kompiuterio į kompiuterį.

Vaizdo konferencijos – tai konferencija, kurios metu žmonės bendrauja gyvai, gali dalintis vaizdu, garsu, informacija virtualioje erdvėje, tačiau dalyviai išlieka nutolę. Vaizdo konferencijų technologijos ne tik kokybiškai perduoda vaizdą ir garsą, bet ir leidžia tuo pačiu metu perduoti kitą skaitmeninę ar suskaitmenintą informaciją bei duomenis. Vaizdo konferencijos gali būti naudojamos mokymosi procese, organizuojant įvairius renginius (diskusijas, seminarus, mokslines, metodines, praktines konferencijas). *Google Hangout* yra vaizdo konferencijų įrankis, leidžiantis prisijungti keliems vartotojams. Norint pradėti naudotis reikalinga *Goolge e. pašto* paskyra. Naudodamiesi šiuo įrankiu dalyviai gali: pasidalinti kompiuterio darbalaukiu, rodyti skaidres, bendrauti realiaame laike, gali dalyvauti iki 10 draugų, galima pridėti įvairių programų ir efektų, yra tiesioginės transliacijos galimybė. *Flash Meeting* (angl. *web-conferencing*, <http://flashmeeting.e2bn.net/>) - šis įrankis leidžia prie vienos sesijos prisijungti keliems vartotojams. Prisiregistravę vartotojai

gali bendrauti interneto kameros ir mikrofono pagalba, susirašinėti pokalbių kambaryje, piešti bendroje lentoje, balsuojant išsakyti nuomonę įvairiais konferencijos metu iškilusiais klausimais. WiZiQ (<https://www.wiziq.com>) - nemokamas įrankis virtualioms klasėms ir vaizdo konferencijoms vykdyti. Įrankis naudojamas naršyklėje, tad nereikalinga papildoma programinė įranga. Dėl daugelio teigiamų aspektų vaizdo konferencijos sėkmingai įsitvirtina ugdymo procese: visa mokomoji medžiaga – skaitmeninė (ekologija, ekonomija, mokinių kuprinių palengvinimas), nebūtinai fizinis dalyvavimas (išspręsta atstumo problema tiek mokytojams, tiek mokiniams), dalyvauti gali fizinę negalią/laikiną fizinį negalavimą turintys mokiniai, dalyvauti gali laikinai išvykę mokiniai ar užsienio mokiniai, galimi užrašai, interaktyvios veiklos pamokų metu, pamokos gali būti įrašomos, išsaugomi užrašai, atliktos veiklos ir vėliau pateiktos peržiūrai, nepažeidžiamos pamokos taisyklės – kalbama po vieną, žiūrima į lentą/interaktyvų veiklos plotą, galima pakelti ranką, palikti komentarą o per daug kalbančiam tiesiog nutildyti jo mikrofoną (R. Lendraitis, 2015).

Aptarti bendravimo įrankiai internete labai išplečia bendruomenę, čia mokiniai gali bendradarbiauti projektų metu. Naudodamiesi el. paštu, pokalbių svetainėmis, greitosiomis žinutėmis, internetinėmis apklausomis ir balso perdavimo protokolu (VoIP), mokiniai gali diskutuoti, dalintis idėjomis, gauti atsiliepimus, rinkti informaciją iš bendraklasių, specialistų, žmonių iš viso pasaulio.

Bendravimo internetu įrankiai gali būti naudojami tiek mokinių, tiek ir mokytojų tam, kad: bendrautų su kitais, esančiais už klasės ribų; gautų atsiliepimų apie savo kuriamus ar sukurtus produktus; dirbtų grupėmis ar poromis realiu laiku; įsitrauktų į interaktyvias diskusijas; mokytųsi vartoti rašytinę kalbą; mokytųsi vartoti sakytinę kalbą; rinktų informaciją; dalytųsi tekstine informacija, dokumentais ir kitais šaltiniais.

Mokymasis bendradarbiaujant internetu

Mokymosi procese bendradarbiavimo internetu įrankius tiek mokytojai, tiek ir mokiniai gali naudoti tam, kad:

dalintųsi savo mintimis, idėjomis ir projektais; dalintųsi nuorodomis ir failais; rašytų atsiliepimus; keistų, pridėtų ir trintų bendrai kuriamą turinį; kurtų dienoraščio pavidalo dokumentus.

Mokymo(-si) procese galima naudoti socialinius tinklus, tinklaraščius, viki bendradarbiavimo tinklalapius, forumus ir kt. priemones:

Socialiniai tinklai (www.facebook.com, www.twitter.com, www.linkedin.com ir kt.)- tai interaktyvi internetinė erdvė, kurioje savanoriškai gali susijungti bendrų interesų turintys asmenys ar asmenų grupės. Ne paslaptis, kad dabartiniai vaikai beveik „gyvena“ socialiniuose tinkluose. Na, o naujausias tyrimas, kurį iniciavo nemokamų skaitmeninių mokymų pedagogams programa „Samsung Mokykla ateičiai“ kartu su Lietuvos mokinių parlamentu, atskleidė, kad net 80 proc. moksleivių socialinius tinklus mato ir kaip puikią mokymosi priemonę. Pedagogai neturėtų vengti socialinių tinklų, o mėginti prasmingai ir kūrybiškai panaudoti juos mokymo procese. Nes tai ne tik padeda įtraukti ir motyvuoti mokinius, bet ir gerokai palengvina darbą pačiam mokytojui. Dalyvavimas socialiniuose tinkluose mokytojams leidžia iš arčiau pažinti besimokančiuosius, suprasti jų poreikius, galimybes ir siekius. Socialiniai tinklai sumažina atstumą tarp mokytojų ir mokinių, jų bendravimą padaro šiltesnį ir ne tokį oficialų, kaip mokykloje. Bendravimas socialiniame tinkle tarsi ištirpdo tarp žmonių sienas, parodo mokiniui, kad mokytojas irgi yra žmogus, kuriam galima atsiverti, išsipasakoti. Dėl plačių naudojimo galimybių socialiniai tinklai gali būti pasitelkiami įvairioje ugdomojoje veikloje. Pvz., galima duoti užduotį mokiniams panagrinėti, kokią informaciją jie gali rasti apie klasės draugus, turinčius profilius socialiniame tinkle, kokias išvadas jie galėtų padaryti apie asmenis iš gautos informacijos.

Tinklaraščiai (www.blogas.lt, <http://wordpress.com> ir kt.) – priemonė, skirta dienoraščiams ar įvairioms istorijoms internete kurti. Tinklaraščio autorius dažnai yra vienas asmuo. Kiti asmenys gali rašyti komentarus autoriui, pasiūlymus.

Wiki puslapiai (<https://lt.wikipedia.org/wiki>, <https://www.mediawiki.org/wiki/>) – tai interneto svetainių rūšis, kur lankytojai gali svetainės turinį kurti, papildyti, taisyti. Tai tarsi internetinės enciklopedijos ar konspekto kūrimas, šiuose puslapiuose viena tema plėtojama kelių autorių. Wiki puslapių kūrimas gali pasitarnauti besimokantiejiems dirbant išvien prie bendro projekto, žymių žmonių veiklai ar biografijai aprašyti ar pan.

Grupiniam darbui skirti e. mokymosi įrankiai

Tinkamai organizuotas darbas grupėmis sudaro sąlygas mokytojui nusiimti sunkią ir toli gražu ne visada veiksmingą monologinio mokymo našta, o mokinius įgalina prisiimti atsakomybę už savo ir bendraklasių mokymąsi, skatina aktyviai dalyvauti mokymosi procese. Dirbant grupėmis gerėja mokinių tarpusavio santykiai, kuriama pasitikėjimo ir paramos atmosfera,

asmeninio indėlio svarbos suvokimas stiprina savivertę ir įsitraukimą. Mokiniai turi galimybę ugdytis kūrybingumą, specifinius dalyko ir komunikavimo bei socialinius gebėjimus.

1) „TeamUp“ (<http://teamup.aalto.fi>) – tai įrankis, padedantis organizuoti grupinį darbą suskirstant mokinius į grupes atsitiktinai arba pagal tam tikrus kriterijus (pvz., lytį, mėgstamą temą). TeamUp padeda mokytojams sudaryti projekto grupes, atsižvelgiant į mokinių įgūdžius, gebėjimus ir interesus. Vienas iš pagrindinių „TeamUp“ privalumų – greitas pertvarkymas ir grupės narių interaktyvusis aprašymas. Ši priemonė taip pat leidžia mokiniams įrašyti trumpą (60 sekundžių) pažangos ar atliktų/planuojamų darbų apmąstymą. Kaip naudotis šiuo įrankiu išsami informacija pateikta [http://www.itc.smm.lt/itec/wp-content/uploads/2014/07/TeamUP_tool LT.pdf](http://www.itc.smm.lt/itec/wp-content/uploads/2014/07/TeamUP_tool_LT.pdf).

2) *E. lapeliai* (<http://linoit.com/>) – lipnių lapelių lentos įrankis. Ši priemonė gali būti naudojama besimokančiųjų lūkesčiams įrašyti, grįžtamajam ryšiui ar klausimams relios paskaitos metu ar po jos pateikti. Tai puiki priemonė besimokančiųjų diskusijoms, nuomonei išsakyti;

- pasidalinti internetiniais informacijos šaltiniais (vaizdo įrašais, straipsniais, knygomis ir pan.);
- patikrinti, kaip besimokantieji suprato dėstomą temą;
- susikurti klasės skelbimų lentą pranešimams ir nuotraukoms skelbti, viešinti vykdomas veiklas ar pan.;
- pasidalinti mokomąja medžiaga, pvz., vaizdo įrašo nuoroda, ir gauti besimokančiųjų komentarų, klausimų;
- organizuoti kolektyvinį sveikinimą pvz., gimimo dienos proga ir pan.

linoit.com – paprasta naudotis priemonė, registracijos metu užtenka įrašyti savo el. pašto adresą ir susikurtą slaptažodį, sukūrus virtualią lentą besimokantiejiems pakanka nusiųsti internetinę nuorodą. Jei pageidaujate, kad Jūsų sukurta virtuali lenta nebūtų viešai matoma, yra galimybė padaryti ją privačią. Pravartu mokytojui turėti daug skelbimų lentų atskiroms temoms – tai gera priemonė planuoti pamokų ciklus. Išsamesnę informaciją, kaip pateikti paveikslėlius, vaizdo įrašus ar tekstinius įrašus lentoje, galite rasti adresu <http://www.emporia.edu/~hollandj/it371sp13/LinoitTutorial.pdf>

3) *Padlet.com* (<https://padlet.com/>) – tai dar viena virtuali bendradarbiavimo lenta, kurioje galite skelbti trumpas žinutes, įkelti nuotraukas ir nuorodas. Tai internetinė programėlė, leidžianti reikšti mintis tam tikra tema ir jas lengvai organizuoti. Šis įrankis gali praversti teikiant darbo projekto pasiūlymą, kuriant projektą ar mokymosi scenarijų. Norint palikti įrašą jau sukurtoje

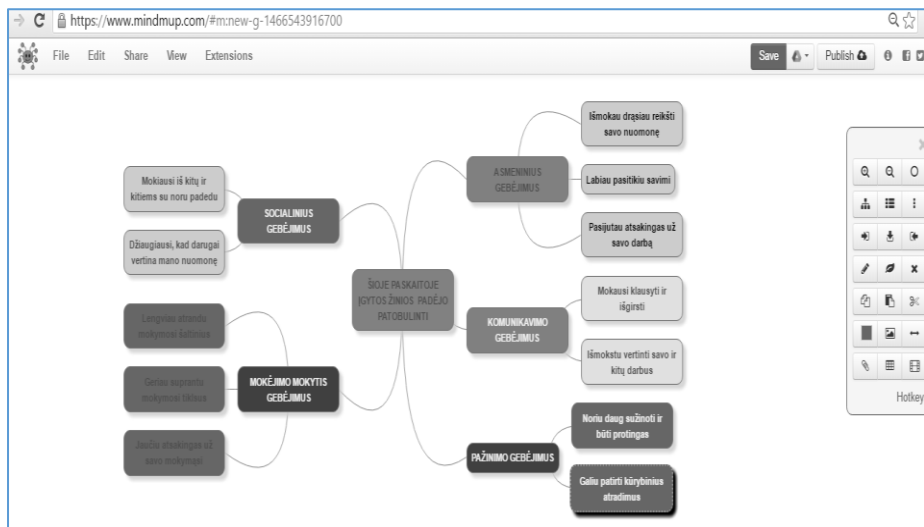
„Padlet“ lentoje, nereikia prisiregistruoti. Tiesiog spauskite nuorodą ir įveskite slaptažodį, jei bendradarbiavimo lenta yra juo apsaugota, ir palikite savo įrašą, kurį matys kiti besimokantieji šiame kurse bei kurso kuratorius. Šis įrankis puikiai tinka ne tik pradėti ir baigti įvairius darbus. Pradžioje galima greit sužinoti dalyvių (mokinių) lūkesčius, kylančias problemas, o baigus darbą greit gaunamas įvertinimas ar apibendrinimas. Visų dalyvių žinutės matomos viename bendrame ekrane. Per 2–3 minutes gali „pasisakyti“ visi. „Padlet“ lentoje negalėsite redaguoti kitų besimokančiųjų įrašų, tačiau galėsite redaguoti savo įrašą. „Padlet“ leidžia įterpti internetinius dokumentus (pavyzdžiui, paveikslėlius, vaizdo medžiagą, PDF failus ir kt.) ir iš kompiuterio įkeliamus dokumentus.

4) *Minčių žemėlapis* (angl. *MindMap*)– tai puiki priemonė grupiniam darbui pamokoje. Tai – kūrybinio mąstymo įrankis, padedantis išanalizuoti ir plėtoti temą, ugdyti mokinių bendravimo ir komunikavimo gebėjimus. „Minčių žemėlapių“ nauda:

- laiko taupymas (laikas taupomas ir dėstant naują temą, ir kartojant išmoktą medžiagą);
- gilesnis ir platesnis temos ar problemos suvokimas;
- kūrybiškumo išlaisvinimas;
- pasitenkinimas savo darbu, nes „minčių žemėlapiai“ džiugina akį.

„Minčių žemėlapiai“ – paprasta ir įdomi priemonė, kuri gali padaryti dėstomą dalyką aiškesnį ir patrauklesnį mokiniams. „Minčių žemėlapiai“ dažniausiai naudojami mokantis, kolektyviai aptariant idėjas, atsiminimui, vizualiniam mąstymui ir problemų sprendimui. Pagrindiniai „minčių žemėlapių“ elementai – sąvokos ir ryšiai. Iš jų sudaromas tinklas. „Minčių žemėlapis“ pradedamas braižyti nuo centro. Paveikslų centre užrašoma pagrindinė mintis. Nuo pagrindinės minties brėžiamos šakos į kitas smulkesnes susijusias temas. O šios gali toliau šakotis į smulkesnius punktus. „Minčių žemėlapiai“ kuriami bent trimis skirtingomis spalvomis, nes tai skatina kūrybiškumą. „Minčių žemėlapių“ galima kurti individualiai arba su grupe. „Minčių žemėlapių“ galima kurti kaip mokymosi apmąstymą (refleksiją): ką mokiniams pavyko padaryti, ko išmoko, kaip sekėsi, kas nesisekė ir kodėl, kaip jautėsi.

„Minčių žemėlapiams“ kurti yra daug įvairių internetinių priemonių, pvz.: <https://mind42.com>, <https://www.mindmup.com>, <https://www.mindmeister.com/>, <https://bubbl.us/> ir kt.



5) *Apklaustos ir vertinimas*. Viena iš priemonių galėtų būti „Poll Everywhere“ (<https://www.poll Everywhere.com/>). Šis įrankis leidžia atlikti apklausas, surinkti bei apdoroti duomenis. Tai labai paprasta programėlė, lengvai pritaikoma auditorijoms realiu laiku naudojant ir mobiliuosius įrenginius (telefonus ar planšetinius kompiuterius). Besimokantieji paskaitos metu gauna nuorodą į interaktyvią apklausą ir gali tiesiogiai atsakinėti į įvairaus tipo klausimus. Apklausos rezultatai atnaujinami realiu laiku ir gali būti demonstruojami auditorijai iškart, tai tarsi tiesioginis balsavimas. Naudojant šią priemonę galima labai greitai išsiaiškinti besimokančiųjų lūkesčius, jų nuotaiką ir pan. Taip pat gali būti taikoma grįžtamajam ryšiui gauti arba greitai apklausai realiu laiku norint įsitikinti ką besimokantieji suprato užsiėmimo metu.

6) *„Žodžių debesys“* (angl. *Word Clouds*, <http://worditout.com>, <https://tagul.com>) – teksto vizualizavimo priemonė, kuria pavaizduojami tekste dažniausiai pasikartojantys žodžiai. Dažniausiai pasitaikantys žodžiai vaizduojami didžiausiu šriftu, rečiau pasitaikantys – mažesniu. Taip pažiūrėjus į teksto „žodžių debesį“ lengva pamatyti, kurie žodžiai dominuoja tekste. Ši priemonė puikiai tinka sudominti besimokančiuosius naujai nagrinėjama tema ir paskatinti juos aktyviai įsitraukti į pamokos veiklas. Galima užsiėmimo pradžioje mokiniams parodyti sugeneruotą „žodžių debesį“ ir paprašyti nusakyti užsiėmimo temą. Interaktyviame „žodžių debesyje“ yra galimybė suaktyvinti kiekvieną „debesyje“ esantį žodį ir tokiu būdu paskatinti mokinius

išsakyti savo mintis apie rodomo žodžio reikšmę arba pateikti teiginį ar situaciją, kurioje šis žodis būtų naudojamas. Užsiėmimų pabaigoje galima visiems kartu sukurti pamokoje išminktų sąvokų ar pagrindinių teiginių koliažą tuo susisteminant gautą naują informaciją, skatinant bendradarbiavimą grupėje. Planuojant užsiėmimą naujoje besimokančiųjų grupėje „žodžių debesis“ puikiai pasitarnautų užsiėmime dalyvaujančių žmonių vardų koliažui sukurti. Internete egzistuojantys laisvai prieinami „žodžių debesų“ įrankiai daugumai dėstytojų praverčia dirbant su studentais, o mokytojams – dirbant su moksleiviais. Norint susikurti originalų paveikslėlį, nebūtini puikūs IT valdymo gebėjimai. Pakanka norimą tekstą įkelti virtualų tokių tekstų generatorių, pasirinkti tinkamą šriftą, spalvas, formą, ir turėsite paveikslėlį, puikiai tinkantį papuošti mokinių darbus, klasės stendą, internetinį tinklaraštį ar kt.

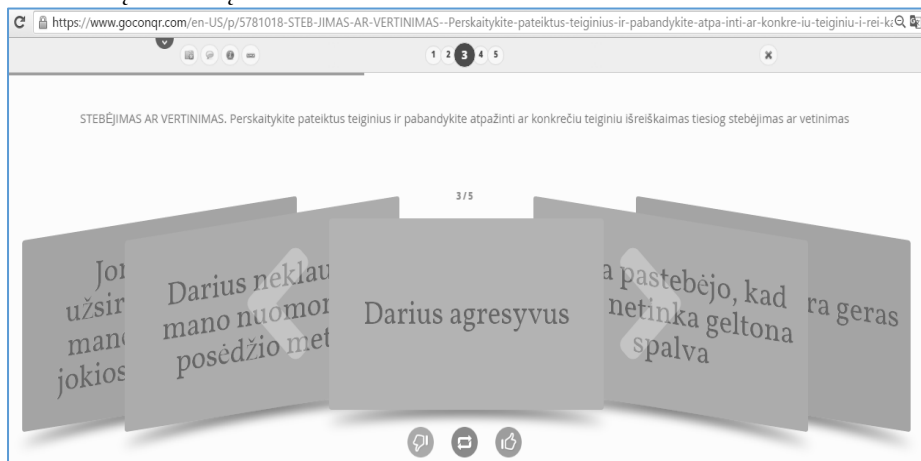
„Žodžių debesis“ gali tarnauti kaip prisistatymas nepažįstamam klasės draugui: besimokantieji parašo apie save nedidelį tekstą, kuris vėliau pakeičiamas į vaizdinius „žodžių debesis“. Išdalinus tokius „žodžių debesis“ mokiniams galima pamatyti, ar jie iš jų gali identifikuoti vienas kitą.

7) *Interaktyvus dėlionės metodas (angl. Puzzles, <http://www.jigsawplanet.com>)* – interaktyvus galvosūkis, kuriame reikia iš mažų gabaliukų sujungti paveikslėlį. Šiuo metodu ugdomi mokinių bendradarbiavimo gebėjimai, vienas kito vertinimas padeda mokiniams ugdytis objektyvumą, reikalingą veiksmingam savęs vertinimui. Interaktyvias dėliones galima labai lengvai kurti programa <http://www.jigsawplanet.com>. Šis trumpas žaidimas ypatingai tinka pamokos pradžioje siekiant sudominti mokinius. Tinka jis ir pamokos pabaigoje kaip paskatinimas po sėkmingai atliktos užduoties. Dėlionės padės lengvai ir nepastebimai diferencijuoti ugdymo procesą parenkant užduoties sudėtingumą pagal mokinių gebėjimus. Teisingai atlikę užduotį, besimokantieji sudėlioja kokį nors gamtos vaizdą, žinomo personažo nuotrauką ar kt., vėliau sudėliotas piešinys ar nuotrauka gali pasitarnauti organizuojant pamokos veiklas, pvz. besimokantysis pasakoja apie piešinyje pavaizduotą objektą ar veikėją, apibūdina jo charakterį ir pan. 11 pav. pateikta gerai žinomos pasakos „Snieguolė ir septyni nykštukai“ dėlionė, kurią sudėliojus gali būti organizuojamas darbas grupėse kur mokiniai vienas kitam pasakoja apie labiausiai mėgiamą animacinį filmą, apie mėgiamą herojų, herojaus veiksmus ir savo jausmus žiūrint filmą, gali būti užduodami tokie klausimai:

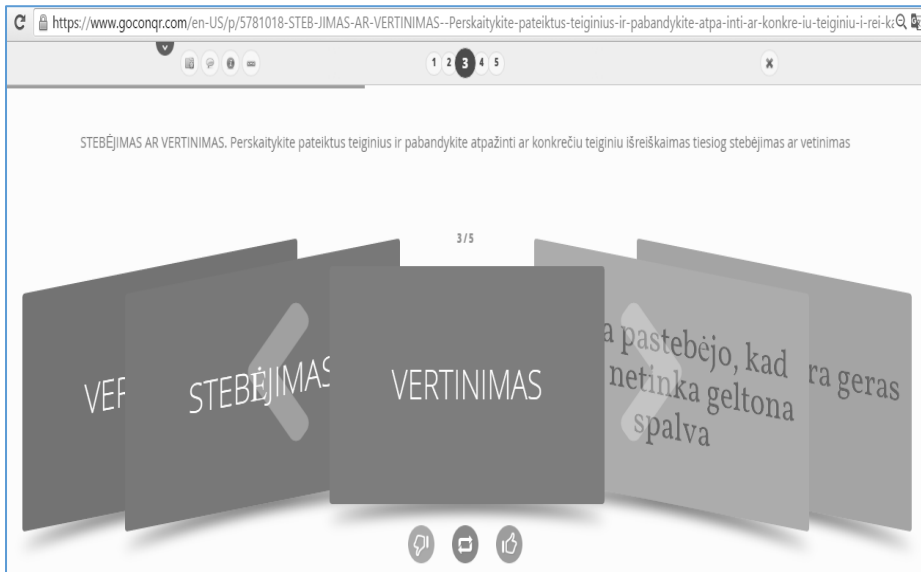
- Ar Tau patinka žiūrėti animacinius filmus?
- Koks Tavo mėgstamiausias animacinis filmas?

- Kas Tau labiausiai šiame filme patiko?
- Koks herojus šiame filme labiausiai patiko, į kurį pats norėtum būti panašus? Paprašykite paaiškinti, kodėl patiko minėtas herojus ir kodėl pašnekovas norėtų būti į jį panašus.
- Paprašykite papasakoti situaciją iš filmo, kurią geriausiai prisimena. Ką filmo herojai šioje situacijoje veikė, ką kalbėjo? Ką herojai jautė? Kodėl jie taip jautėsi, ko jie norėjo?
- Paklauskite ką pašnekovas jautė pats stebėdamas minėtą situaciją filme. Ką jis tuo metu norėjo pasakyti ar padaryti? Paprašykite pašnekovo paaiškinti, kodėl jis taip jautėsi.

8) *Klausimų kortelės su atsakymais kitoje pusėje* (angl. *Flashcards*, pvz., <https://www.goconqr.com/>) – tai klausimų-atsakymų pateikimo įrankis. Šio tipo priemonės leidžia nevertinant ir nespėlioiant savarankiškai mokytis. Skaitmeninės kortelės, kaip analogas popierinėms kortelėms, leidžia besimokančiajam įvertinti savo žinias, geriau suprasti mokymosi medžiagą. Tokių kortelių kūrimo procesas labai paprastas, kortelės gali būti iliustruotos paveikslėliais. Pirmą kartą jungiantis prie skaitmeninių kortelių kūrimo įrankio *goconqr.com* turėsite prisijungti. Ypač greitai ir patogiai registruotis galima panaudojant savo „Facebook“ paskyrą, tačiau galima registruotis ir be „Facebook“ paskyros, susikuriant savo naudotojo vardą ir slaptažodį. Sukurtas skaitmeninių kortelių rinkinys pabendrinamas nusiunčiant mokiniam internetinę nuorodą.



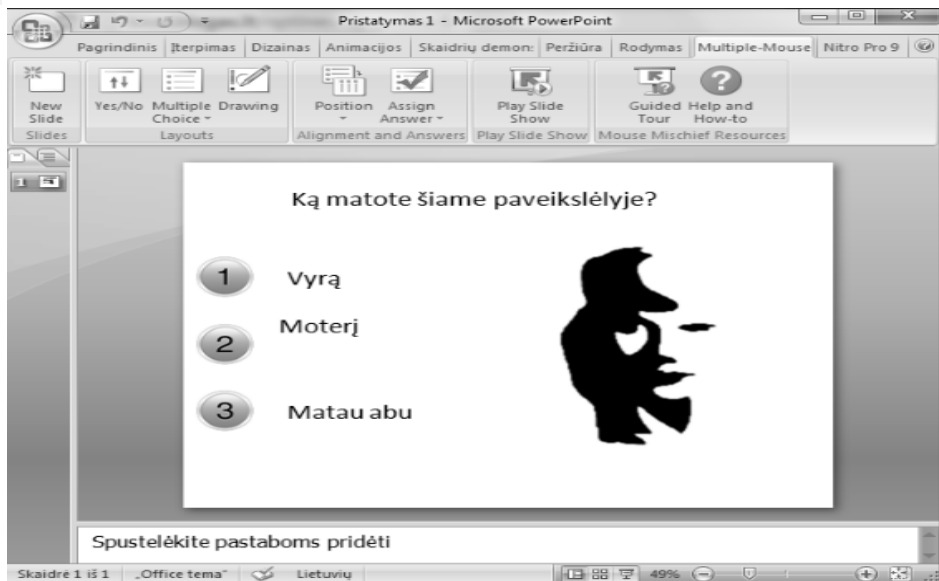
Skaitmeninių kortelių rinkinys (pirmoji priekinė kortelių pusė)



Skaitmeninių kortelių rinkinys (antroji nugarinė kortelių pusė)

9) *Grupinio darbo sistemos Google dokumentai* (angl. *Google Docs*) <https://drive.google.com/>, <http://www.wikispaces.com/>, <http://liveminutes.com/> ir kt.) – tai bendram darbui skirta internetinė aplinka. Šioje aplinkoje galima sukurti užduotį, vykdyti diskusijas, pridėti nuorodas, komentuoti pasisakymus ar užduotis. Grupinio darbo sistemos apima grupinio darbo, bendrų dokumentų kūrimo bei redagavimo, pokalbių realiu laiku, vaizdo konferencijų funkcijas. Šios sistemos labiausiai tinka projektinėje ar kitokioje veikloje, mokantis bendradarbiauti, dirbti ir organizuoti darbą komandoje.

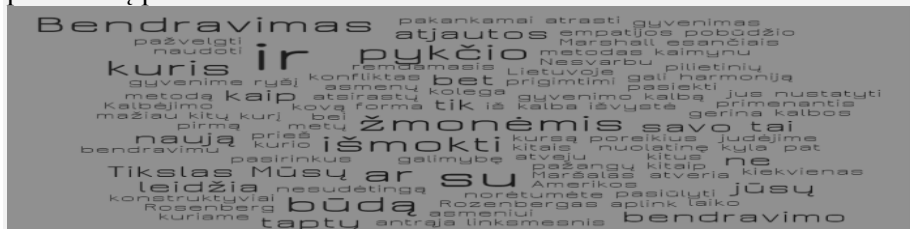
10) „*Pelių išdykelių*“ programa (MS Power Point 2010 (2007) priedas Mouse Mischief (<http://peliukai.lt/>, <https://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=8010>)) – tai programa, leidžianti daryti interaktyvias „PowerPoint“ prezentacijas: įterpti kelių pasirinkimų (klausimai su 2, 3, 4 ar 5 pasirenkamaisiais atsakymais, tačiau teisingas atsakymas gali būti tik vienas), Taip/Ne tipo klausimus į „PowerPoint“ skaidres. Mokiniai gali atsakinėti į klausimus spustelėdami pelytes, sujungtas prie mokytojo kompiuterio. Mokiniai programoje yra anonimiški, todėl aktyviai ir drąsiai dalyvauja. Kaip rengti medžiagą šia programa, susipažinsite spragtelėję nuorodą <https://www.youtube.com/watch?v=Z2XN4V1zTgU> ir peržiūrėję filmuką. Su programa vienu metu gali dirbti 25 mokiniai.



„PowerPoint“ prezentacijų kūrimas naudojant Multiple-Mouse įrankį

Pratybos. Klasės valandėlė „Bendraukime be pykčio“

Pamokos pradžia: besimokantiejiems pateikiamas mokytojos iš anksto paruoštas atspausdintas arba rodomas ekrane „žodžių debesis“, sudarytas iš teksto apie bendravimą be pykčio, mokinių prašoma gerai išsižiūrėjus į pateiktą paveikslėlį pasidalinti savo mintimis kokia bus užsiėmimo tema:



Iš straipsnio „Bendravimas be pykčio“ (<http://www.sih.lt/lt/bbp>) sugeneruotas „žodžių debesis“ <http://worditout.com> įrankiu

Mokytoja mokinių išsakyta mintis surašo lipnių lapelių lentoje <http://linoit.com/>, jei mokiniai turi galimybę prisijungti prie interneto jie gali savo mintis užrašyti patys. Kai visų mintys surašytos, mokytoja su mokiniais aptaria kokia tema bus kalba, kokia temos reikšmė, koks užsiėmimo tikslas ir pan.

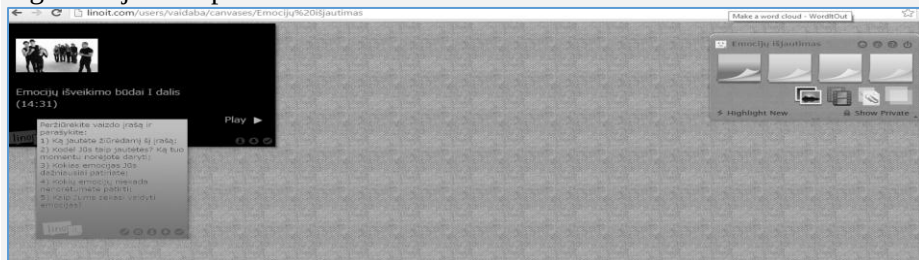


Mokinių mintys, surašytos lipnių lapelių lentoje

Pamokos dėstymas. Pamokoje mokytoja aiškina vaikams kodėl turėtume bendrauti be pykčio, kokia yra bendravimo be pykčio esmė, pateikia vaikams įvairių diskusinių klausimų. Mokytoja kalba apie emocijas, jausmus, kaip turėtume įveikti pyktį.

Pamokos apibendrinimas. Mokytoja demonstruoja ekrane iš anksto programa <https://www.poll Everywhere.com/> paruoštus klausimus. Mokiniai sako atsakymus. Po kiekvieno klausimo dar trumpai visi aptaria. Jei mokiniai turi galimybę prisijungti prie interneto, jie gali savo atsakymus pateikti patys.

Apmąstymai namuose. Mokinių prašoma namuose peržiūrėti vaizdo įrašą apie emocijas (<https://www.youtube.com/watch?v=Gv9-TFWs1Ew>). Toliau organizuojamas aptarimas:



Lipnių lapelių lenta mokinių grįžtamajam ryšiui po užsiėmimo pateikti

LITERATŪRA

American Psychological Association. (2002). Guidelines on multicultural education, training, research, practice, and organizational change for psychologists. Retrieved from: <http://www.apa.org/pi/multiculturalguidelines.pdf>

Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). Cross-cultural psychology: research and applications (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

Cadden, C. A. (2009). Peaceable Revolution Through Education.

Erentaitė, R. (2008). Kultūrinės prielaidos dirbant su socialinės atskirties grupėmis: refleksijos galimybės ir ribos. Socialinis darbas, 7(3), 103-109.

Halpern R. (2009). The Means to Grow up: Reinventing Apprenticeship As a Developmental Support in Adolescence.

Hart, S. (2004). The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning.

Hart, S. (2008). The No-Fault Classroom: Tools to Resolve Conflict & Foster Relationship Intelligence.

Kraniauskienė, S. (2011). Tapsmas suaugusiuoju: jaunimo socialinė branda Lietuvoje. Vilnius: Lietuvos socialinių tyrimų centras.

Pagliaro M. (2011). Educator or Bully?: Managing the 21st-century Classroom.

Petrušauskaitė, V. (2013). Etninės ir socialinės grupės Lietuvoje: visuomenės nuostatos ir jų kaita 2013 m. Etniškumo studijos, 2013(2), 180-191.

Rosenberg, M. B. (2003) Life-Enriching Education: NVC Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships. Encinitas, CA: PuddleDancer Press. ISBN 1-892005-05-0

Rosenberg, M. B. (2003) Nonviolent Communication: A Language of Life. Second Edition. Encinitas, CA: PuddleDancer Press. ISBN 1-892005-03-4

Rosenberg, M. B. (2004) Getting Past the Pain Between Us: Healing and Reconciliation Without Compromise. ISBN 978-1892005076

Rosenberg, M. B. (2004) Raising Children Compassionately: Parenting the Nonviolent Communication Way. ISBN 978-1892005090

Rosenberg, M. B. (2004) Teaching Children Compassionately: How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding. ISBN 978-1892005113

Rosenberg, M. B. (2004) The Heart of Social Change: How to Make a Difference in Your World. ISBN 978-1892005106

Rosenberg, M. B. (2004) We Can Work It Out: Resolving Conflicts Peacefully and Powerfully. ISBN 978-1892005120

Rosenberg, M. B. (2005) Being Me, Loving You: A Practical Guide to Extraordinary Relationships. ISBN 978-1892005168

Rosenberg, M. B. (2005) Practical Spirituality: The Spiritual Basis of Nonviolent Communication. ISBN 978-1892005144

Rosenberg, M. B. (2005) Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World. Encinitas, CA: PuddleDancer Press. ISBN 1-892005-17-4

Rosenberg, M. B. (2005) The Surprising Purpose of Anger: Beyond Anger Management: Finding the Gift. ISBN 978-1892005151

Rosenberg, M. B. (2012) Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation. ISBN 978-1604077872

Wiborg S. (2009). Education and Social Integration: Comprehensive Schooling in Europe.



TURINYS

1. NEPRIEVARTINIS BENDRAVIMAS: SAMPRATA IR ETAPAI ... 1
2. UGDYTOJO IR UGDYTINIO SAVIREGULIACIJA ... 27
3. UGDYTINIO ĮGALINIMAS ... 40
4. BENDRAVIMAS SU ELGESIO PROBLEMŲ TURINČIAIS ASMENIMIS ... 48
5. TOLERANCIJOS IR SANTYKIŲ PUOSELĖJIMAS DAUGIAKULTŪRINĖJE APLINKOJE ... 61
6. LOGINIO INTELEKTO UGDYMAS IR NEPRIEVARTINIS BENDRAVIMAS ... 70
7. INFORMACINĖS TECHNOLOGIJOS NEPRIEVARTINIAME BENDRAVIME ... 89
8. LITERATŪRA ... 103