**CHRONOLOGIJA**

****

**PAGRINDINĖS FUNKCIJOS**

| Sustiprinti įgūdžiai (TASC klasteris) | IŠSIKELKITE TIKSLUS, PALAIKYKITE |
| --- | --- |
| Tinka | Mokytojai, mokiniai |
| Sudėtingumo lygis | Žemas |
| Parametras | Individualus, grupinis |
| Minimalus dalyvių skaičius | 1 |
| Vidutinė trukmė | 60 minučių |
| Speciali įranga | Ne |
| Internetinė versija | Taip |

1. **Apžvalga**

Laiko juostos metodas yra atspindintis pratimas, leidžiantis studentams, kaip savo gyvenimo ekspertams, atidžiai stebėti svarbiausius savo praeities įvykius nuo gimimo iki dabarties momento - arba tam tikru laikotarpiuar savo gyvenimu (pavyzdžiui, praėjusiais metais). Laiko juostos vaizdavimo tikslas yra suvokti svarbiausius faktus ir laikotarpius kažkieno gyvenime, stebėti, kaip jie formavo savo asmenybę, irmokytis iš savo ankstesnės patirties.

Kalbant apie savirefleksiją ir dėmesį asmeninėms istorijoms, šis pratimas susideda iš laiko juostos sukūrimo (ją galima fiziškai nupiešti ant popieriaus lapo / lentos arbabūti metaforiška), ant kurios studentas organizuoja svarbiausius savo gyvenimo įvykius ir žymi skirtingus etapus, kuriuos jis išgyveno iki šiol, įskaitant pokyčių momentus, šeima, asmeninės situacijos ir kt.

Paprastai tai yra pratimasar asmuo, kurį mokinys (pvz., Studentai, kuriems gali grėsti socialinė atskirtis) atlieka kartu su mokytoju, tačiau galima jį pritaikyti prie grupinio darbo konteksto, kuriame dalyviai dirba poromis savo gelbėjimosi ratuose - vienas iš jų atliks mokinio vaidmenį, o kitas - mokytojo vaidmenį; kas jiems padės sesijos metu ir apmąstymų apie jų gyvenimą ir atvirkščiai. Tokiu atveju būtinai priminkite taisyklių, susijusių su konfidencialumu ir laikymusi, grupę prieš veiklą, jos metu ir po jos.

1. **Tikslas / nauda**

Pagrindinis laiko juostos užduoties tikslas yra paskatinti mokinį apmąstyti savo ankstesnę asmeninę patirtį, apie tuos, kurie per daugelį metų nustatė savo tapatybę ir kurie turi tiesioginį ar netiesioginį poveikį situacijai ar problemai, su kuria jie susiduria šiandien. Šis pratimas gali būti naudojamas kaip atspirties taškas mokiniui stebėti, kaip vyksta pokyčiaiir kad jo idealią ateitį nebūtinai turi sąlygoti neigiama jų praeities patirtis. Jų praeitis neturi persekioti jų ateities, todėl labai svarbu suprasti, kas nutiko, kad galėtume mokytis iš savęsir kurti ateitį.

Tokiu būdu laiko juostos misija yra analizuoti ir padėti suprasti ankstesnius elgesio modelius ir patirtį, ieškoti naujų susidorojimo mechanizmų prieš dabartinę situaciją irnorimą ateitį, leidžiant studentui įveikti ribojančius ankstesnio gyvenimo įsitikinimus ir išsilaisvinti iš sunkios savęs pasakojimo apie save sistemos.

Kai kurie iš galimų šio pratimo privalumų yra šie:

* Jis gali būti naudojamas kaip pradinis taškas siekiant nustatyti ryšį tarp studento, kuriam gresia socialinė atskirtis (ar kitos pažeidžiamos grupės), ir mokytojo, nes tai leidžia žinoti asmens istoriją ir kai kuriuos lemiamus įvykius (arba alme ne, kai kuriuosįvykius, kuriuos asmuo laiko lemiamais) jo gyvenime nuo gimimo iki dabartinio momento. Tai padės mokytojui geriau suprasti studentą ir situaciją, su kuria jis susiduria, pripažindamas jį savo gyvenimo ekspertu.
* Laikasgali puikiai veikti, kad sukurtų tikslius laiko intervalus apie tai, kas įvyko kažkieno gyvenime, ir suprastų dinamiką bei pokyčius. Norint sužinoti istoriją ir suprasti, kas nutiko bet kuriuo metu, būtina iš naujo apitolizuoti įvykius.
* Laiko juosta skatina nustatyti galimus modelius, kurie gali būti teigiami arba neigiami, ir studentų reakcijas bei emocijas prieš žymius įvykius, kurie gali būti vienodai teigiami arba neigiami. Nesiekitejokių sąsajų tarp įvykių, emocijų, jausmų, sunkumų, svarbių žmonių žmogaus gyvenime, įvykių ir pan.
* Terminai gali padėti dekonstruoti stresinę patirtį ir ją vėl integruoti į platesnį patirties spektrą. Tai rodo, kad pokyčiai vyksta, todėl šis pratimas gali būti naudingas jauniems žmonėms suprasti, kad jų praeitis nėra tas pats, kas jų ateitis, ir tada galite pradėti sutelkti dėmesį į tai, ką reikia pakeisti, kad pakeistumėte ateitįper gilesnius pokalbius.

1. **Susijusios ĮGŪDŽIŲ GRUPĖS**

Laiko juostos metodas gali būti naudojamas pokalbiui su mokiniu pradėti, leidžiant jam apmąstyti ankstesnius svarbius įvykius, kurie formavo jų dabartinę situaciją ar problemą. Tai puikus atspirties taškas įsigilintiį tai, kaip mokiniai jaučiasi dėl savo gyvenimo, ir ieškoti sprendimo.

Šis pratimas yra dalis pokalbio, kurį galite turėti su savo mokiniais apie jų norimus jausmus, išteklius, viltis, ateitį.

Šia prasme jis yra susijęs su TIKSLŲ apibrėžimu ir ypač su į rezultatus ir ateitį orientuotais metodais.

"TimeLine" taip pat gali būti naudojamas palaikyti studentų smalsumo požiūrį, pavyzdžiui, galite paimti konkretų įvykį ar situaciją n laiko,kuriuo, jūsų manymu, domisi studentai, ir paprašyti jų sukurti laiko juostą, kaip šis įvykis ar situacija atsirado iš praeities.

Jis taip pat gali būti naudojamas geresniam bendram kito asmens supratimui.

1. **Kaip atlikti pratimą**

***1 žingsnis / paruošimas:***

*(PRIVALOMA paaiškinti, kaip parengti ir pristatyti pratybas dalyviui)*

Mokytojas pristatytų laiko juostos pratimą, paaiškindamas, kaip nubrėžti (arba papasakoti) mokinio gyvenimo laiko juostą, kad ji apimtų šeimą, asmeninę, darbo, įvykių ar patirtį, kurią jis laiko svarbia savo asmeninei trajektorijai ir kuri padėjo formuoti jo tapatybę per daugelį metų iki šio momento.

Norėdami tai padaryti, mokytojas pateiks reikiamą medžiagą - popierių, spalvotus post-jo, žymeklius ar lentą, kad nupieštų laiko juostą ir paliktų kelias minutes apmąstymų, kad klientas galėtų prisiminti tuos įvykius, kuriuos nori įtraukti į savo laiko juostą.

Jei tai yra grupinė veikla, mokytojas sudarys poras, kad kartu dirbtųsavo gelbėjimosi ratuose. Vienas kiekvienos poros narys bus paprašytas atlikti "mokinio" vaidmenį, o kitas vėliau veiks kaip "mokytojas", kad pakviestų apmąstyti ir paskatintų pokalbį. Tada vaidmenys bus pakeisti.

Tokiu atveju mokytojui rekomenduojama pirmiausia nustatyti pagrindines konfidencialumo ir abipusės pagarbos taisykles tarp grupės dalyvių. Šios taisyklės taip pat bus taikomos sesijos metu ir po jos.

***2 žingsnis***

Studentas dirbs atstovaudamassavo gyvenimo ratą, kuriam mokytojas turi užtikrinti, kad studentas jaustųsi laisvas ir pasitikintis savo asmeninėmis istorijomis, prisimindamas savo, kaip eksperto, vaidmenį savo gyvenime.

Šiuo metu galima dirbti naudingainaudojant skirtingus metodus:

1. Grafiškai nubrėžkite laiko juostą ant popieriaus ar kartono. Tokiu atveju mokytojai gali pateikti modelį arba ieškoti tokio, kuris geriausiai atitiktų poreikius, kad mokinys pažymėtų įvykius, kuriuos jis laiko tinkamais, ir imtųsi atitinkamų pastabų.



1. Laiko juosta taip pat gali būti atliekama metaforiškai - pavyzdžiui, galima pasiūlyti, kad studentas judėtų aplink kambarį, kai jis "žengia į priekį" savo gyvenime ir eina paaiškinti tų įvykių, kurie jį pažymėjo. Arba paprasčiausiai studentas galichronologine tvarka papasakoti nepaprastus savo gyvenimo įvykius. Tokiu atveju patartina užsirašyti, kad sesijos pabaigoje būtų "grafinis" ir chronologinis vaizdas, nes rašytinė tokių įvykių vizualizacija gali būti irpakartotinai naudojama tolesniems jų apmąstymams.

***3 žingsnis***

Siekiant užtikrinti tinkamą laiko juostos ir tų įvykių ar patirties, kurią studentas pabrėžė, apmąstymą, mokytojas turėtų vadovauti studento savirefleksijai,visada atkreipdamas dėmesį į naudojamas išraiškas ir emocijas, kurias dalyviams sukelia tam tikrų jų gyvenimo etapų atmintis.

Taip pat reikėtų pažymėti, kad mokytojas gali ypatingą dėmesį skirti tiems įvykiams ar gyvenimo patirčiai, kurie yra teigiami,taip pat tiems ištekliams, kuriuos klientas mini pratybų metu, o ne plėtoti refleksiją, pagrįstą tik neigiamais aspektais ir sunkumais.

Kai kurie galimi klausimai, kuriuos mokytojas gali užduoti sesijos metu, kad padėtų mokiniams, yra šie:

* *Kaip laiko juosta suskirstyta į jos etapus?*
* *Kokie yra pagrindiniai įvykiai ar etapai, susiję su šiais etapais?*
* *Kokia jūsų laiko juostos ir gyvenimo "širdis"?*
* *Kur laiko juostatampa užimta ar perpildyta, paprasta ar tuščia?*
* *Ar prasmingi renginiai apima žmones, įvykius, rezultatus ir pan.?*
* *Kaip persipinate savo patirtį mokykloje su sentimentaliomis ir šeimyninėmis akimirkomis?*
* *Kas yra tie žmonės jūsų gyvenime, kuriejums yra svarbūs?*
* *Ar kažko trūksta? (žmonės, įvykiai,...)*
* *Kaip manote, kaip jūsų reikšmingi kiti apibūdintų jūsų laiko juostą?*
* *Kokius išteklius kūrėte praeityje?*

***Paskutinis žingsnis / išvada***:

*(PRIVALOMA paaiškinti, ką reikia padaryti, kad būtų užbaigtas pratimas)*

Šio pratimo pabaigoje mokytojas ir mokinys kartu apmąstys asmeninę mokinio kelionę - *Ką jaučiate, kai žiūrite į visas savo patirtis?*  - Su Partikuliuokite dėmesį į jų stipriąsias puses ir sugebėjimus, taip pat į jų atsparumą įveikiant praeities kliūtis ir iššūkius ankstyvaisiais jų gyvenimo etapais. Susidomėjęs žvilgsnis į įvykius ar etapus, kuriuose studento gyvenimas buvo laimingas ar pasikeitė įgerąją pusę, taip pat gali būti naudingas nustatant teigiamus modelius ir sprendimo mechanizmus, kurie yra naudingi dabartyje / ateityje.

Šia prasme mokytojai gali naudoti įvairių tipų klausimus, ty sutelkti dėmesį į galimus sprendimus ir stipriąsias puses, kurias studentas parodė per savo asmeninę kelionę, kad įveiktų ankstesnius iššūkius, o ne tiek pačias problemas.

Šio pratimo pabaigoje mokytojas taip pat gali paprašyti mokinio nupiešti arba įsivaizduoti laiko juostą, vaizduojančią norimą ateitį, ir apmąstyti, kaip jis galėtų pasiekti šią ateitį su įgūdžiais, patirtimi, gyvenimo pamokomis ir stiprybėmis, kurias įgijo per savo gyvenimą.

Gali būti naudinga užbaigti šį pratimą su ateities tikslų vizualizacija, nes apmąstant praeitį galima išmokti, kad pokyčiai yra įmanomi ir vyksta augimas, o pamatų klojimas to, kožmogus tikisi gyvenime, bus atspirties taškas, nuo kurio reikia pradėti ieškoti sprendimo.

1. **Galutinis svarstymas**

Kai kurie svarbūs šio proceso klausimai gali būti šie:

* *Kaip jautėtės, kai prisiminėte svarbiussavo gyvenimo įvykius?*
* *Kodėl pasirinkote būtent šiuos faktus/įvykius?*
* *Ar šis procesas pakeitė jūsų idėjas / mintis / jausmus apie problemą ar iššūkį, su kuriuo šiuo metu susiduriate? Ar manote, kad tai padėjo jums susidurti suateitimi, kurios norėjote?*
* *Ką pasakytumėte, jei pratimą kartotumėte po X metų?*

1. **Specifinės medžiagos**

Kai kurios medžiagos, kurių jums gali prireikti:

* Popieriaus lapas/arba lenta.
* Lipnūs / po jo lapeliai.
* Pieštukas/žymeklis/žymekliai skirtingų spalvų.

1. **Patarimai ir gudrybės**

Kai kurie studentai gali nenorėti kalbėti apie savo praeitį, ypač jei jie patyrė tam tikrų traumuojančių įvykių. Tokiu atveju siūlome neversti jų atlikti pratimo. Jei dirbate grupėje, idėja įtrauktidalyvius, kurie nenori kurti savo laiko juostos į šią veiklą, gali būti paprašyti jų imtis dėstytojo vaidmens, padedant jums palengvinti pratimą. Klausydamiesi kitų žmonių ar studentų istorijų, jie gali kiekviename caso patirti idėją, kad galima pakeisti savo praeities pasakojimą ir nebūti persekiojamam neigiamų praeities įvykių.

Taip pat gali atsitikti taip, kad kai kurie studentai sukuria gana ribotas laiko juostas, atsižvelgiant į įvykius (neigiamus ir (arba) teigiamus). Tokiu atveju galite paklausti jų, kodėl jie pabrėžė būtent šiuos įvykius, kodėl jie manė, kad svarbu juos nurodyti, tarp visų įvykių, kurie tikrai įvyko jų gyvenime. Jei jie išryškina tik neigiamus įvykius.

1. **Onlin versijair**

Pratimą galima atlikti internetu ir atlikti iš esmės tuos pačius veiksmus kaip ir neprisijungus pasiekiama versija. Tokiu atveju turite naudoti vaizdo konferencijų įrankį, kad galėtumėte apgalvotai kalbėtis su studentu.

Galite naudoti įvairiusskaitmeninius vaizdo konferencijų įrankius, kad studentas galėtų bendrinti ekraną ar dokumentus, kad jie galėtų dirbti laiko juostoje, pavyzdžiui, naudodami "Google" dokumentą ar pristatymą. Jei esate susipažinę su internetiniais įrankiais, tokiais kaip ["Miro Board",](https://miro.com/) jie taip pat gali būti naudingi pokalbiui vesti ir leisti jauniems žmonėms individualiai apmąstyti.

1. **Bibliografija - Sitografija**

James, T. ir Woodsmall, W., Time Line Therapy and the Basis of Personality, Meta Publications, Jungtinės Amerikos Valstijos; UK edición (1988 m. birželio 1 d.)

["LifeLine" pratimai](https://www.gsb.stanford.edu/sites/gsb/files/alumni-migration/files/alumni_migration/career/careerlifevision/pdf/Lifeline_Exercise.pdf)