**ĮSIKLAUSYKITE Į SAVO PYKTĮ**



**PAGRINDINĖS FUNKCIJOS**

| Geresni įgūdžiai | PARAMA |
| --- | --- |
| Tinka | Mokytojai, mokiniai |
| Sudėtingumo lygis | Vidutinis |
| Parametras | Grupė |
| Dalyvių skaičius | Nuo 2 iki daugelio |
| Vidutinė trukmė | 90 minučių |
| Speciali įranga ir (arba) medžiagos | Ne |
| Internetinė versija | Taip |

1. **Apibūdinimas**

Ši veikla grindžiama "neegzistuojančia, bet numanoma" pasakojimo metodo idėja (Carey ir kt., 2009).

Paprasčiau tariant, šio pratimo kontekste tai reiškia, kad jei kažkas mus pyksta, tai yra todėl, kad tai kenkia kai kurioms asmeninėms vertybėms, principams ir (arba)įsitikinimams, kurie mums yra svarbūs.

Tai reiškia, kad kai kalbame apie savo pyktį, netiesiogiai kalbame apie svarbias vertybes, principus ir įsitikinimus.

Veikla suskirstyta į dvi dalis.

1 dalyje kiekvieno dalyvio prašoma atsakytiį keletą klausimų, padedant jiems ištirti savo asmeninių vertybių sistemą, pasakojant istoriją apie epizodą, kuriame jie jautė pyktį klasėje.

2 dalyje dalyviai dirba poromis ir veda imituotą pokalbį, kai vienas asmuo prisiimapagalbininko vaidmenį, kitas - studento vaidmenį, apsimesdamas mokiniu, kuris klasėje parodė pyktį.

1. **Tikslas / nauda**

Šis pratimas padeda mokytojams apmąstyti savo pykčio idėją ir patirtį, nesvarbu, ar tai yra jų asmeninis pyktis, ar studentų, su kuriais jie kartais susiduria, pyktis , pykčio pasireiškimo metu tyrinėjama asmeninių vertybių sistema. Tai padeda praturtinti pasakojimą apie tai, kas yra pyktis , taip pat dekonstruojant bendrą ir pernelyg supaprastintą idėją, kad pyktis yra tik neigiamas požiūris.

Konkrečiau, ši veikla:

* Tai leidžia mokytojams apmąstyti pykčio epizodus, kuriuos jie jaučia dirbdami su klase, irperžengti asmeninio vertinimo ir asmeninės kaltės praktikas mokiniams (ir sau).
* Padėkite mokytojams pagalvoti, kaip elgtis su pykčiu klasėje (pvz., kilus muštynėms tarp mokinių), ir įgalinkite mokinius, kurie tyrinėja vertybes, kurios yra įskaudintos ir nusivylusios dėl pykčio pasireiškimo

1. **Susijusios ĮGŪDŽIŲ** GRUPĖS

Nr. 4 - PARAMA, kuri šiuo atveju reiškia idėją, kad pykčio pasireiškime numanomų vertybių tyrinėjimas padeda mokytojams jaustis palaikomiems ir mažiau teisiamiems ir (arba) kaltinamiems dėl savo reakcijų. Tai taip pat padeda jiems sumažinti savęs vertinimo ir savęs kaltinimo reitingus.

Jų santykių su klase lygmeniu PARAMOS klasteris yra sužadinamas ta prasme, kad mokytojai turi galimybę praturtinti savo pasakojimus apie mokinius, dekonstruodami pernelyg didelį asmeninį supaprastinimą, kurį mokiniai gali turėti tiek dėl savo pykčio jų atžvilgiu, tiek dėl mokinių, su kuriais jie susiduria, pykčio.

* Šiame klasteryje mokomi įgūdžiai yra **Venkite kaltės**, **sustabdykite nuosprendį** ir **smulkmenas**.
  + **Vengti kaltės** mokoma, nes pykčio pasireiškime numanomų vertybių tyrinėjimas veda mokytojus priešinga kaltės kryptimi. Tiesą sakant, nors kaltinimui būdingas per didelis žmonių supaprastinimas (McGee ir kt., 2001), ši veikla suteikia mokytojams galimybę praturtinti savo pasakojimą apie žmones, kurie rodo pyktį (t. Y. Save ar mokinius) ir todėl mato juos kaip sudėtingesnius asmenis, turinčius savo motyvaciją ir istorijas.
  + **Suspendavimas** Teismo sprendimas yra apmokytas, nes pykčio elgesyje numanomų vertybių tyrinėjimas suteikia mokytojui galimybę pamatyti save ir (arba) mokinius kaip sudėtingus žmones, nuolat besikeičiančius idėjų, minčių, vertybių ir istorijų netvarką, o asmeninis sprendimas gali būti nepakankamai įvertintas kaip būdas objektyvizuoti žmones. apibendrinti jų charakteristikas ir laiku jas nustatyti (Winslade, 2013).
  + Šioje veikloje **sužadinto** smalsumo tipą galima apibrėžti kaip "naratyvinį smalsumą" (White, 2000), ty klausimų uždavimo praktiką, kuria siekiama sukurti storus aprašymus, susijusius su pykčio elgesiu, siekiant padėti sau ir kitiems paaiškintireikšmes ir tikslus, kuriais grindžiamos šios apraiškos.

1. **Kaip atlikti pratimą**

***1 žingsnis / paruošimas***

Paaiškinkite mokytojams, kad šia veikla siekiama padėti jiems pamatyti piktą elgesį, kurį jie gali patirti dirbdami mokykloje, ir pykčio elgesį, kurį mokiniai gali patirti nauju būdu.

Praktiškai pratimas bus padalintas į dvi dalis.

* 1 dalyje jie bus pakviesti individualiai atsakyti į kai kuriuos klausimus, kuriuos jiems užduosite, apie jų profesinio gyvenimo epizodą, kuriame jie jautėsi pikti, o tada jautėsi kalti dėl savo nger.
* 2 dalyje jie bus pakviesti dirbti poromis, praktikuojant klausimus, panašius į tuos, į kuriuos atsakyta 1 dalyje.

***2 žingsnis / Asmeninio pykčio istorija***

Kiekvienam mokytojui duokite po popieriaus lapą su tokiais klausimais:

1. ***Pagalvokite apie epizodą, kai kažkas mokykloje jus tikrai supykdė, o žvelgiant atgal, atrodo, kad neturėjote taip reaguoti. Trumpai apibūdinkite:***
   1. ***Kas nutiko?***
   2. ***Ar tuten*** buvai?
   3. ***Kas buvo su jumis?***
2. ***Kas jus supykdė?***
3. ***Kai mes pykstame, tai reiškia, kad kai kurios svarbios vertybės/principai/idėjos buvo įskaudintos, išduotos ar sužlugdytos (kitaip, kodėl turėtume pykti, tiesa?)... Taigi, ar galime sakyti, kadkažkas svarbaus jums buvo įskaudinta? Kaip manote, kokios asmeninės vertybės toje situacijoje buvo įskaudintos, išduotos ar sužlugdytos, kad taip supykote?***

1. ***Kodėl šios vertybės jums tokios svarbios? Kaip veikimas pagal šias vertybes padeda jums profesinėje (ir asmeninėje, jei norite) kasdienybėje?***
2. ***Ar galėtume pasakyti, kad jūsų pykčiui yra būdas išreikšti, kad nesutinkate su elgesiu / veiksmais / nuostatomis, kurios įvyko tame epizode, nes jos prieštarauja kai kurioms jūsų svarbioms vertybėms ar principams?*** 
   1. ***Jei taip, ar yra kitų būdų išreikšti savo panieką? Ar yra kažkas, ką jau padarėte, be to, kad parodėte pyktį taip, kaip tai padarėte? Ar yra kažkas, ką hipotetiškai galėtumėte padaryti, be to, parodyti pyktį taip, kaip tai padarėte?***
3. ***Galėtume pasakyti, kad kai kurie veiksmai, kuriuos padarėte praeityje (arba kuriuos padarėte iki šiol, arba kuriuos galėtumėte padaryti ateityje), kad išreikštumėte savonesutikimą su elgesiu / veiksmais / nuostatomis, dėl kurių jūs supykote, taip pat yra būdas užkirsti kelią kitiems žmonėms jaustis įskaudintiems ar išduotiems ar nusivylusiems savo svarbiomis vertybėmis, Kaip jautėtės laimingai?*** 
   1. ***Jei taip, ką*** tai sako  ***apie jus kaip asmenį ir kaip profesionalą?***

Pakvieskite mokytojus skirti šiek tiek laiko kiekvienam klausimui ir tikrai pabandyti atsakyti į juos visus.

Atkreipkite dėmesį, kad jų atsakymas išliks privatus: jie neprivalės juo dalytis su kitais dalyviais, nes jie pasakoja savo patirtįir unikalią istoriją.

***3 žingsnis / Apmąstykite šią patirtį***

Tiesiog paprašykite mokytojų, jei jie nori, pasidalinti savo idėjomis ir mintimis apie šią veiklos dalį.

Kai kurie klausimai, kuriuos galite užduoti, kad padėtumėte diskusijai, yra šie:

* *Koks jums buvo jausmas atsakyti į šiuos klausimus?*
* *Ką sužinojote apie savo pyktį, kurio dar nežinojote?*
* *Kaip jums sekėsi atrasti kai kurias svarbias savo vertybes?*

***4 žingsnis / Pasiruošimas 2 daliai***

Pasakykite mokytojams, kad dabar prasideda 2 veiklos dalis.

Jį sudaro imituotas pokalbis, kuriame kiekvienas poros narys savo ruožtu prisiima pagalbininko vaidmenį, kitas prisiima studento vaidmenį.

Mokinio vaidmenyje mokytojai vaidina vieną iš savo mokinių, kuris turėjo pykčio pasireiškimą tiek jų, tiek kitų klasės draugų atžvilgiu.

Kita vertus, tarpininkas užduoda klausimus, panašius į tuos, kurie siūlomi šios veiklos 1 dalyje.

Paaiškinkite mokytojams, kadšios simuliacijos tikslas yra ne priversti juos atspėti mintis ir emocijas, kurias mokiniai turėjo per tuos pykčio epizodus, bet padėti jiems praturtinti savo pasakojimus ir išplėsti požiūrį į tuosmokinius.

Todėl atlikdami mokinių vaidmenį mokytojai kviečiami pagalvoti apie tai, kaip, jų manymu, jų mokiniai gali atsakyti į klausimus, užuot stengęsi rasti "tikrus" atsakymus, kuriuos mokiniai pateiktų.

Po maždaug 20 minučių pokalbio mokytojai keičia vaidmenis ir pradeda naują pokalbį dar 20 minučių.

***5 žingsnis / Studento pykčio istorija***

Klausimai, kuriuos turi užduoti vedėjas, yra šie (:

1. ***Pagalvokite apie epizodą, kai kažkas mokykloje jus tikrai supykdė, o kai apie tai pagalvoji, atrodo, kad neturėjai taip reaguoti. Trumpai apibūdinkite:***
   1. ***Kas nutiko?***
   2. ***Kur tu buvai?***
   3. ***Kas buvo su jumis?***
2. ***Kas jus supykdė?***
3. ***Kai supykstame, tai reiškia, kad mano svarbios vertybės/principai/idėjos buvo įskaudintos, išduotos ar sužlugdytos (kitaip, kodėl turėtume pykti, tiesa?)...***  ***Taigi, ar galime sakyti, kad kažkas svarbaus jums buvo įskaudinta? Kaip manote, kuri iš jūsų vertybiųtoje situacijoje buvo įskaudinta, išduota ar sužlugdyta, kad taip supykote?***

1. ***Kodėl šios vertybės jums tokios svarbios? Kaip veikimas pagal šias vertybes jums padeda asmeniniame kasdieniame gyvenime?***
2. ***Ar galėtume pasakyti, kad jūsų pyktis yra būdas išreikšti, kad nesutinkate su elgesiu / veiksmais / nuostatomis, kurios įvyko tame epizode, nes jos prieštarauja kai kurioms jūsų svarbioms vertybėms ar principams?*** 
   1. ***Jei taip, ar yra kitų būdų išreikšti savo nusivylimą? Ar yra kažkas, ką jau padarėte, be to, kad parodėte pyktį taip, kaip tai padarėte? Ar yra kažkas, ką hipotetiškai galėtumėte padaryti, be to, parodyti pyktį taip, kaip tai padarėte?***
3. ***Jei nuspręstumėte išreikšti savo vertybes kitaip nei rodyti pyktį, kaip jas išreikštumėte?*** 
   1. ***Jei nusprendėte tokiu būdu išreikšti savo vertybes, kaip, jūsų manymu, tai pakeistų santykius su klasės draugu?***
   2. ***Jei nuspręstumėte savo vertybes išreikšti kitaip, kaip, jūsų manymu, pasikeistų santykiai su savo mokytojais?***
4. ***Galėtume pasakyti, kad kai kurie veiksmai, kuriuos padarėte praeityje (arba kuriuos padarėte iki šiol, arba kuriuos galėtumėte padaryti ateityje), kad išreikštumėte savo nesutikimą su elgesiu / veiksmais / nuostatomis, dėl kurių jūs supykote, taip pat yra būdas užkirsti kelią kitiems žmonėms jaustis įskaudintiems ar išduotiems ar nusivylusiems savosvarbiomis vertybėmis, Kaip, deja, jautėtės?*** 
   1. ***Jei taip, ką*** tai sako  ***apie jus kaip asmenį?***

Paaiškinkite mokytojams, atliekantiems tarpininkų vaidmenį, kad nėra teisingos tvarkos, kaip galima užduoti šiuos klausimus. Jie gališokinėti nuo vieno klausimo prie kito bet kokiu būdu, kokiu tik nori, ir bet kokiu būdu, kuris jiems atrodo naudingas pokalbiui.

Atkreipkite dėmesį į tai, kaip kiekviena pora susidoroja su šiuo pratimu.

Padėkite jiems, jei jie jaučiasi įstrigę ir nežino, kaip judėti į priekį pokalbio metu.

***6 žingsnis / apmąstykite pokalbius***

Pasibaigus nustatytam laikotarpiui, kiekviena pora užtrunka 10 minučių, kad aptartų pratimą. Kai kurie klausimai, kuriuos galėtumėte pateikti šiame etape, kad padėtumėte dalyviams apmąstyti patirtį, gali būti:

* *Ką jums, mokiniui atliekant Studento vaidmenį, pavyko išsiugdyti alternatyvų požiūrį į savo mokinio pyktį?*
* *Kaip pasikeitė jūsų įvaizdis apie šį studentą po šios simuliacijos?*
* *Kaip jums, kaip pagalbininkui, sekėsi užduoti šiuos klausimus?*
* *Kokią naudą radote užduodami šiuos klausimus?*

1. **Galutinis svarstymas**

Šis etapas yra grupinė diskusija apie veiklą.

Tikslas yra padėti grupės mokytojams apmąstyti, kaip jie galėtų taikyti šią metodiką dirbdami su atskirais mokiniais ar klase, kad suvaldytų savo ir jų mokinių pyktį dėl klasės klimato.

Norėdami vadovauti pokalbiui, pateikiame keletą klausimų, kuriuos galite užduoti, pavyzdžių:

* *Įsivaizduokite, kad ši patirtis pakeitė jūsų požiūrį į pykčio sąvoką: kaip šie pokyčiai galėtų padėti jums padėti mokiniams pagerinti vonios kambario klimatą?*
* *Jei nuspręsite kreiptis į klasę su požiūriu, kuris aiškiau išreiškia jūsų vertybes, ką pirmiausia galėtumėte padaryti?*
* *Kadangi 2 dalyje kalbėjome apie mokinių vertybes, kaip galėtumėte padėti savo mokiniams aiškiai ir pagarbiau išreikšti savo vertybes jūsų ir klasės draugų atžvilgiu?*

1. **Specialios medžiagos**

* 5 veiksme aprašytų klausimų kiekvienai porai kopija.
* Rašikliai ir popieriaus lapai.

1. **Patarimai ir gudrybės**

Jei dalyviai nesuprato 2 dalies mankštos taisyklių, galite pasiūlyti trumpą apšilimo sesiją, kad parodytumėte jiems, kaip veikia pratimas.

Nesivaržykite skirti daugiau laiko šiai veiklai. Jei norite, galite jį ištempti tiek laiko, kiek norite.

Galite padalyti jį į dvi sesijas: vieną, skirtą 1 daliai, o kitą - 2 daliai.

1. **Internetinė** versija

Veiklą taip pat galima lengvai atlikti internete, naudojant tokias platformas kaip "Skype", "Zoom", "Google Meet" ir kt.

Pavyzdžiui, 2 dalyje tokia platforma kaip MIRO ([www.miro.com](http://www.miro.com)) leidžia kurti pokalbių kambarius, kuriuose dalyviai gali dirbti poromis, o jūs galite juos pasiekti, kad galėtumėte stebėti, kaip jiems sekasi.

1. **Bibliografija - Sitografija**

* Carey M., Russell S. & Walther S. (2009). "Nebuvę, bet numanomi- stiprintuvas, palaikantis terapinį tyrimą. *Šeimos procesas*, **48 (**3): 319-331.
* McGee R., Wolfe D. & Olson J. (2001). Daugkartinis piktnaudžiavimas, kaltės priskyrimas paaugliams.  *Vystymasis ir psichopatologija,* **13** (4): 827-846.
* Balta, M. (2000). *Apmąstymai apie pasakojimo praktiką: esė ir interviu*. Adelaidė: Dulwich centro leidiniai
* Winslade, J. M. (2013). Nuo neteisimo iki dekonstruojančio normalizuojančio sprendimo.  *Britų Journal of Guidance & Counsel,* **41** (5): 518-529.