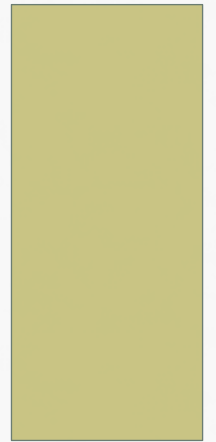


KONSTRUKTYVUS GRIŽTAMASIS RYŠYS

GINTARĖ GUDELIAUSKĖ
2019-04-19



KAIP MES SUPRANTAME GRĮŽTAMĄJĮ RYŠĮ?



- Kaip pagyrimą
ir
- Kaip kritiką

TIKSLIAU BŪTŲ -

TAI YRA METODAS, SKIRTAS
PAVEIKTI KITO ŽMOGAUS ELGESĮ.

VEIDRODŽIO METAFORA



GRIŽTAMOJO RYŠIO „SUMUŠTINIO“ METODAS





1. Pasiruošimas suteikti grįžtamąjį ryšį. Šiame etape reikėtų pagalvoti, kokiu tikslu iš tikrųjų duodame grįžtamąjį ryšį? Kad išlieti savo emocijas ir nepasitenkinimą? Ar siekdami realaus pokyčio?

2. Kito žmogaus paruošimas priimti grįžtamąjį ryšį. Apie ką būtent mes kalbame. Konkretus elgesys ar atvejis. Kodėl tai yra svarbu tiek man, tiek jam?



3. (Apatinė sumuštinio dalis) Kaip vertintina faktinė situacija. Kas mūsų požiūriu yra teigiama? Kas padėjo pasiekti faktinį rezultatą.

4. (Vidurinė sumuštinio dalis) Ką galima būtų daryti kitaip? Kaip aš elgčiausi šioje situacijoje. Kaip tai leistų pasiekti geresnį rezultatą.

5. (Viršutinė sumuštinio dalis) Už ką norėčiau padėkoti? Ką aš pats supratau iš šios situacijos, kokias pasidariau sau išvadas, ko pasimokiau.

BŪTINI GRĮŽTAMOJO RYŠIO KOMPONENTAI



GRIŽTAMOJO RYŠIO SĖKMĖ

- Neinterpretuoti
- Vengti asmeniškumų
- Vengti teiginių „visada“
- Nepriminti praeities
- Naudoti „aš“ vietoj „tu“
- Vengti perdėti neigiamus dalykus
- Vengti per ilgą kritikos
- Parodyti, kad suprantate kito jausmus ir problemas
- Įsitikinti, kad žmogus supranta kritiką

KAS TRUKDO SUTEIKT GRĮŽTAMĄJĮ RYŠĮ?

- Reakcijos baimė
- Nenoras jį priimti
- Laiko stoka
- Ignoravimas: „Ne mano reikalas“
- Nepakankama žinių
- Nekreipiamas dėmesys į tikslus ir uždavinius

SITUACIJA

Mokytoja stebėjo kolegės vestą fortepijono pamoką. Vyksta pamokos aptarimas: teikiamas grįžtamasis ryšys.

1. Ačiū tau už pamoką.
2. Prašom.
3. Man nepatiko pamokai iškeltas uždavinys.
4. (*Pakeltu tonu*) Aš visada pamokai uždavinius taip keliu ir niekada nebuvo blogai!
5. Tai blogai tada darai.
6. Mano mokiniams – aišku.
7. Žinai, dar tavo vestoje pamokoje nebuvo įsivertinimo.
8. (*Pakeltu tonu*) Neturiu laiko tokioms nesąmonėms! Man reikia išmokyti mokinį groti kūrinį, o ne niekais užsiimti!
9. Suprantu. Suprantu. Ačiū tau už pamoką.
10. Prašom.

MŪSŲ ĮSTAIGOS SUSITARIMAI

-

REFLEKSIJA



- **Kokios mintys man kyla po šiandienos susitikimo?**