


Pareiškimas

 **Žingsnis:** 6. Įsivertink!

 **Trukmė:** 45 min.

 **Reikalinga erdvė ir priemonės:**

- Popierius ar užrašų knygelės;
- Rašikliai;
- Refleksijos klausimai.

 **Metodo aprašymas**

1. Paprašykite dalyvių susirasti jiems patogią vietą, atsisėsti, atsigulti ar kitaip įsitaisyti ir užmerkti akis. Ramia, bet tvirta intonacija skaitykite refleksijos klausimus.
2. Kai visi atmerks akis, skirkite jiems šiek tiek laiko savo mintims užrašyti. Po to susėskite ratu ir parašykite keleto dalyvių pasidalinti savo mintimis su grupe.

 **Priedas: Klausimai refleksijai**

Mintimis grįžkite į pirmą dieną, kai tik pradėjome užsiėmimus. Ar pamenate savo emocijas ir lūkesčius?

Pamėginkite žingsnis po žingsnio prisiminti kiekvieną susitikimą. Ką veikėme jų metu?

Ar pamenate, kuris užsiėmimas jus paveikė labiausiai? Kodėl? Kas atsitiko?

Galbūt buvo vienas klausimas ar problema, kuri jus itin paveikė? Privertė susimąstyti?

Prisiminkite akimirką, kai pasijutote labai gerai.

Kokie jūsų santykiai su kitais dalyviais po visų šių užsiėmimų?

Kas pasikeitė jūmyse po visų užsiėmimų?

Pokyčiai prasideda nuo mūsų pačių. Keisdami patys, keisdami savo gyvenimą, išlaikydami savo principus ir juos garsiai reikšdami, galime tapti pavyzdžiu kitiems. Turėkime tvirtas nuostatas, kurios darys įtaką mums supantiems žmonėms.

Pagalvokite, koks galėtų būti jūsų Pareiškimas, kokios yra jūsų asmeninės nuostatos ir, kaip galėtumėte pasidalinti jomis su kitais.

Kai būsite pasiruošę, lėtai atsimerkite ir užrašykite savo pareiškimą.