

KLAUSIMYNAS

ĮVADAS

Džiaugiuosi, kad sutikai su manimi pakalbėti apie tai, kas tau gyvenime yra įdomu. Pakalbėkime apie tavo norus ir tavo gyvenimo patirtį. Užtruksime apie 60 minučių (gali užtrukti ilgiau). Aš įrašysiu mūsų pokalbį į diktofoną, kad nepraleisčiau svarbios informacijos, kurią tu man pasakysi. Ar sutinki, kad būtų daromas garso įrašas? Mūsų pokalbis bus konfidencialus, o tai reiškia, kad niekas nesužinos, ką tu man sakei. Atmink, kad tu neturi kalbėti apie tam tikrus dalykus, apie kuriuos tu nenori kalbėti. Ar turi man kokių nors klausimų? Ar pasirengęs pradėti pokalbį?

1. TEIGIAMAS PATYRIMAS

Papasakok man apie laimingiausią dieną ar įvykį savo gyvenime. Kas nutiko? Kada tai nutiko? Kaip tu tuo metu jauteisi?

Dabar papasakok man 3 dalykus, kurie leidžia tau jaustis laimingu?

Kokius dalykus tau patinka daryti?

Kokie dalykai tave domina?

Ką tau sekasi daryti geriausiai?

Pasakyk man 3 dalykus, kurie tau tavyje patinka?

Pasakyk man 3 dalykus, susijusius su tavimi, kurie patinka tavo tėvams?

Jei turite brolių ar seserį, pasakyk man 3 dalykus, susijusius su tavimi, kuriuos mėgsta tavo brolis / sesuo?

Pasakyk man 3 dalykus, susijusius su tavimi, kurie patinka tavo draugams?

Pasakyk man 3 dalykus, susijusius su tavimi, kurie patinka tavo mokytojams?

Kokie dalykai leidžia tau didžiuotis savimi?

Kokie yra tavo sugebėjimai, kurie labiausiai tau patinka?

Koks yra tavo mėgstamiausias personažas (iš animacinių filmų, knygų, mokslo, filmų) ar mėgstamiausias gyvūnas? Kodėl jis/ji/jie tau patinka? Kas jame/joje/juose tau labiausiai patinka? Kokios yra jo/jos/jų charakterio savybės?

Kaip tu manai, kas šiam personažui tavyje būtų labiausiai patikę?

2. PROBLEMOS MOKYKLOJE

Kas tau labiausiai patinka mokykloje?

Kokie dalykai tau mokykloje nepatinka?

Su kokiais sunkumais mokykloje tau tenka susidurti?

Kokie dalykai mokykloje tave liūdina?

Kokie dalykai mokykloje tau kelia įtampą?

Kokie dalykai (įvykiai) mokykloje tave verčia jaustis kaltu?

Dėl kokių dalykų mokykloje tu būni susirūpinęs?

Kokie dalykai mokykloje tau kelia pyktį?

Kokie dalykai mokykloje tave verčia jaustis beviltišku ar bejėgiu?

Kokie dalykai tau mokykloje trukdo mokytis?

Kokie dalykai (įvykiai) mokykloje tau trukdo ją lankyti?

Ką tu darai, kai mokykloje jautiesi blogai? Kaip tada sau padedi?

Kas ir kaip tau padeda mokykloje?

Ką sako tau tavo tėvai, kai tu su jais pakalbi apie sunkumus mokykloje?

Ką daro tavo tėvai, kai tu su jais pakalbi apie sunkumus mokykloje?

Jei galėtum praleisti laiką mokykloje taip, kaip tau patiktų/taip kaip tu norėtum, apibūdink, kaip tai atrodytų?

Ar norėtum distanciniu būdu mokytis namuose ar mokytis mokykloje? Kodėl?

Įsivaizduok, kad lankai geriausią šalies mokyklą: kuom ji būtų geresnė/išskirtinė?

3. STIPRYBĖS MOKYKLOJE

Papasakok man apie geriausią dieną ar įvykį mokykloje. Kas tuomet nutiko? Kada? Kaip tu tuo metu jauteisi?

Kas tau patinka mokykloje ir didina tavo norą ją lankyti?

Kokius dalykus tau patinka daryti mokykloje?

Kokie dalykai tau mokykloje sekasi?

Kokių naudingų žinių esi gavęs mokykloje?

Kokių naudingų įgūdžių esi įgijęs mokykloje?

Kaip mokykla galėtų tau padėti tobulinti savo įgūdžius?

Kas mokykloje tave domina ir leidžia jaustis laimingu?

Kas padaro tave laimingu kai esi mokykloje?

Kas (kokios aplinkybės) leidžia tau veikti mokykloje savarankiškai?/ Ar jauti, kad mokykloje tau leidžiama veikti mokykloje savarankiškai?

Ar jauti, kad esi mokykloje mylimas ir tausojamas?

Ar jauti, kad esi mokykloje vertinamas?

Kodėl manai, kad mokymasis yra prasmingas?/Ar manai, kad mokymasis yra prasmingas?

Kaip manai, ką mokytojai tavyje vertina?

Kaip manai, ką klasės draugai vertina tavyje?

Kas tau labiausiai patinka savyje, kai tu esi mokykloje?

Kas tau labiausiai patinka mokytojoje(-uose) mokykloje?

Kas tau labiausiai patinka klasės drauguose?

Ką tu labiausiai mėgstate savo mokykloje?

Kas leidžia tau savimi didžiuotis mokykloje?

Kaip tu paskatintum kitą asmenį mokytis ir lankyti mokyklą?

Įvardink man 3 dalykus, kuriuos galėtum pasakyti tiems, kurie mano, kad mokyklos lankymas ir mokymasis yra netikslinga veikla? Įrodyk, kad mokymasis ir mokyklos lankymas yra naudingi gyvenime.

4. SUNKUMAI PER PAMOKAS

Kokie dalykai tau pamokose patinka?

Ar yra kokie nors kiti dalykai, kurie tau patinka pamokų metu?

Kokie dalykai tau yra sunkūs pamokų metu?

Jei problema būtų panaši į gyvūną ar kokį nors personažą (iš filmukų, knygų, filmų ir kt.), kaip manai, kas tai būtų? Kodėl taip manai?

Kokie dalykai pamokų metu verčia tave nuliūsti?

Kokie dalykai pamokų metu verčia tave jausti stresą ar būti įsitempusiu?

Kokie dalykai pamokų metu verčia tave jaustis kaltu?

Kokie dalykai pamokų metu verčia tave jaustis nerimastingu?
Kokie dalykai pamokų metu verčia tave pykti?
Kokie dalykai pamokų metu verčia tave jaustis beviltišku/bejėgiu?
Kokie dalykai tau kartais trukdo mokytis per pamokas?
Kokie dalykai tau kartais trukdo dalyvauti pamokose?
Ką tau sako tavo mokytojai, kai tau būna sunku pamokų metu?
Ką daro tavo mokytojai, kai tau būna sunku pamokų metu?
Kas ir kaip tau padeda per pamokas?
Kas suteikia tau energijos susidoroti su sunkumais per pamokas?

5. STIPRYBĖS PAMOKŲ METU

Papasakok man apie pačią įdomiausią ir labiausiai jaudinančią pamoką? Koks tai buvo dalykas? Kas įvyko tuo metu? Kada? Kaip tu tuo metu jautiesi?
Kokius dalykus tau patinka daryti per bet kokią pamoką?
Kokie dalykai tau sekasi pamokose?
Kokių naudingų žinių esi gavęs pamokų metu?
Kokių naudingų įgūdžių esi įgijęs pamokų metu?
Kaip pamokos galėtų padėti tobulinant tavo įgūdžius?
Kas pamokų metu tave domina ir leidžia jaustis laimingu?
Kas padaro tave laimingu bet kurios pamokos metu?
Kas (kokios aplinkybės) leidžia tau veikti pamokų metu savarankiškai?/ Ar jauti, kad pamokų metu tau leidžiama veikti savarankiškai?
Ar jauti, kad pamokų metu esi mylimas ir tausojamas?
Ar jauti, kad pamokų metu esi vertinamas?
Kaip manai, ką mokytojai tavyje pamokų metu?
Kaip manai, ką klasės draugai vertina tavyje pamokų metu?
Kas tau labiausiai patinka savyje, kai tu esi pamokose?
Kas tau labiausiai patinka mokytojoje(-uose) pamokų metu?
Kas tau labiausiai patinka klasės drauguose pamokų metu?
Kas leidžia tau savimi didžiulis pamokų metu?
Kokie dalykai pamokų metu tau yra įdomūs?
Kokie dalykai pamokų metu tau yra prasmingi?
Kokie dalykai pamokų metu tau yra smagūs?
Jei tau būtų leista pamokų metu daryti tai, ką nori, ką veiktum?
Jei tu galėtum mokytis atskirai namuose nelankant pamokų, ar taip mokytumėsi? Kodėl taip manai? Kodėl tau tai patiktų?

6. MINTYS>JAUSMAI>VEISMAI IR KITOS SUNKUMŲ MOKYKLOJE IR PAMOKOSE PASEKMĖS

Kaip manai, kada tu susiduri su sunkumais?
Kaip tu jautiesi tada?
Ką tu tuo metu darai?
Ką tu manai tada apie save kai visa tai vyksta?>Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Ką tu tuo metu darai?
Kaip tu manai, ką tuo metu galvoja tavo mokytojai, kai tai atsitinka?> Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Ką tu tuo metu darai?

Kaip tu manai, ką tuomet galvoja tavo klasės draugai, kai tai atsitinka?> Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Ką tu tuomet darai?
Kaip tu manai, ką tuomet galvoja tavo geriausias draugas, kai tai atsitinka?> Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Ką tu tuomet darai?
Ką tuomet daro tavo mokytojai, kai tai atsitinka?> Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Kokią įtaką tai turi jūsų santykiams?
Ką tuomet daro tavo mokytojai, kai tai atsitinka?> Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Kokią įtaką tai turi jūsų santykiams?
Ką tuomet daro tavo klasės draugai, kai tai atsitinka?> Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Kokią įtaką tai turi jūsų santykiams?
Ką tuomet daro tavo geriausias draugas, kai tai atsitinka?> Kaip tu jautiesi, kai tokios mintys tave aplanko?>Kokią įtaką tai turi jūsų santykiams?
Kokių savo gyvenime svarbių dalykų tu gali netekti dėl išskylančių sunkumų?
Kas verčia tave labiausiai kentėti dėl šių dalykų?
Kas tau padeda laikytis ištvermingai, kai vyksta šie dalykai?
Kas tau padėtų, kai vyksta šie dalykai?
Ką tu pasakytum savo geriausiam(-iai) draugui(-ei) jei visa tai atsitiktų jai?
Ką tu pasiūlytum savo geriausiam(-iai) draugui(-ei) jei visa tai atsitiktų jai?

7. ĮSIMINTINI (SPARKLING) MOMENTAI

Papasakok man vieną atvejį (proga), kai sėkmingai susidorojai su sunkumais? Kas nutiko? Kada?
Ką tu tada padarei? Kaip tu tai padarei? Kaip tau pavyko tai padaryti?
Kaip jauteisi, kai tau tai atsitiko?
Ką tu galvojai tuo metu apie save, kai susidorojai su šiuo iššūkiu?
Kokie dalykai tave paskatino didžiuotis savimi?
Ką kiti tuo metu darė/padėjo?
Jei tavo mėgstamiausias personažas tuo metu būtų buvęs šalia, kad tau padėtų, kaip jis/ji tau būtų padėjęs/-usi?
Kaip tavo mėgstamiausias personažas būtų su tavim kalbėjęs? Kokius žodžius jis/ji būtų sakęs/-iusi, norėdamas/-a tave palaikyti?

8. MINTYS>JAUSMAI>VEIKSMAI ĮSIMININUOSE MOMENTUOSE/SITUACIJOSE

Kokios tavo mintys tau padėjo ar padeda susidoroti su iššūkiiais? Pasakyk man kiekvieną „padedančią“ mintį.
Kaip kiekviena „padedanti“/naudinga mintis leidžia tau jaustis?
Kaip kiekviena „padedanti“/naudinga mintis leidžia tau elgtis?
Ar kada nors tave buvo aplankiusios naudingos/„padedančios“ ir netinkamos mintys toje pačioje situacijoje? Pasakyk man vieną netinkamą mintį.
Kaip šita netinkama mintis tave privertė jaustis?
Kaip šita netinkama mintis tave privertė elgtis?
Kuo skiriasi naudingos/„padedančios“ ir netinkamos mintys? Koks jų poveikis?

9. ĮSIMINTINO MOMENTO REIKŠMĖ

Jei sėkmingai susidorojai su sunkumais praeityje, kaip manai, ką tai sako apie tave?
Kokie yra tavo sugebėjimai ir stipriosios pusės, kurias gali pritaikyti savo gyvenime?
Ką tu pasakytum apie žmogų, kuris sugebėjo susidoroti su tokiais sunkumais kaip tu?
Ką kiti sakytų pasakytų apie tavo sugebėjimus? Kokio tipo tu esi žmogus?

10. GERIAUSIOS GALIMYBĖS DABARTYJE (BEST POSSIBLE PRESENT)

Papasakok man apie savo geriausią įmanomą dabartį. Įsivaizduok, kad visos tavo svajonės išsipildė per vieną sekundę! Gyvenimas dabar yra būtent toks, kokio tu norėjai! Kas yra kitaip dabar tavo gyvenime dabar iki tai atsitiks?

Kokie dalykai tavo namuose skiriasi nuo geriausios įsivaizduojamos dabarties?

Kokie dalykai tavo mokykloje skiriasi nuo geriausios įsivaizduojamos dabarties?

Kokie dalykai tavo santykiuose su tėvais/tarp tėvų skiriasi nuo geriausios įsivaizduojamos dabarties?

Kokie dalykai tavo santykiuose su mokytojais skiriasi nuo geriausios įsivaizduojamos dabarties?

Kokie dalykai tavo santykiuose su klasės draugais skiriasi nuo geriausios įsivaizduojamos dabarties?

Kuom skiriasi tavo gebėjimai nuo tų, kurie yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo įgūdžiai nuo tų, kurie yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo jausmai ir nuotaika nuo tų, kurie yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo mintys nuo tų, kurios yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo elgesys nuo to, kuris yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo kompetencijos nuo tų, kurios yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo savarankiškumas nuo to, kuris yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo santykiai ir draugai nuo tų, kurie yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo turtai/nuosavybės daiktai nuo tų, kurie yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo maistas nuo to, kuris yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo miegas nuo to, kuris yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo poilsis nuo to, kuris yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo meilės gyvenimas nuo to, kuris yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo sveikata nuo tos, kuri yra geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

Kuom skiriasi tavo įpročiai nuo tų, kurie galėtų būti geriausioje įsivaizduojamoje dabartyje?

11. KONTROLĖ (LOCUS OF CONTROL)

Užduotis raštu (popierius, kompiuteris, planšetė):

Istorijos pradžia:

XX dieną, XX mėnesį, XXXX metais (šiandienos data) XX valandą (tikslus dabarties laikas) ponas X (tavo vardas) dalyvavo užsiėmime ir atsakinėjo į daug klausimų apie gyvenimą. Tuo metu daug poreikių dar buvo nepatenkinta.

ČIA, PRAŠAU, PALIKITE TUŠČIĄ ERDVĘ.

Istorijos pabaiga:

Taigi, galiausiai pono X (tu) norai išsipildė, kad jis/ji galiausiai galėtų laimingai ir džiaugsmingai gyventi.

Dabar, tuščioje erdvėje, atsakyk į tokį klausimą: **KAS ATSTITIKO IKI TO LAIKO?** – pradėdamas ta dieną,

kai poreikiai dar nebuvo patenkinti, ir baigiant tą dieną, kai tu gali mėgautis gyvenimu iki begalybės?

12. ATEITIES GALIMYBĖS

Papasakok man apie savo geriausią įsivaizduojamą ateitį.

Ką tu veiki savo geriausioje įsivaizduojamoje ateityje?

Apibūdink, ką veiki mokykloje geriausioje įsivaizduojamoje ateityje? Kas ten yra kitaip?

Apibūdink, ką veiki namuose geriausioje įsivaizduojamoje ateityje? Kas ten yra kitaip?

Apibūdink, kokie yra tavo santykiai su klasės draugais/draugais tavo geriausioje įsivaizduojamoje ateityje?

Kas ten yra kitaip?

Apibūdink, kokie yra tavo santykiai su tėvais tavo geriausioje įsivaizduojamoje ateityje? Kas ten yra kitaip?

Apibūdink, kokie yra tavo santykiai su mokytojais tavo geriausioje įsivaizduojamoje ateityje? Kas ten yra kitaip?

Apibūdink, kokios tavo stipriosios pusės gali padėti pasiekti visų gerų dalykų, apie kuriuos galvoji?

Praėjus 1 metams nuo dabar, kas turėtų būti pasikeitę?

Praėjus 5 metams nuo dabar, kas turėtų būti pabaigta?

Praėjus 10 metų nuo dabar, kas turėtų būti pabaigta? Papasakok man apie savo darbą / studijas, kasdienį gyvenimą, šeimą, namus, draugus, atlyginimą.

Apibūdink, kaip tu pasiekei visų šių gerų dalykų?

Ar ir toliau norėtum taip gyventi?

Ką galėtum padaryti, norėdamas gauti tai, ko nori?

Kaip kiti galėtų tau padėti (mokytojai, tėvai, draugai) gauti tai, ko nori?

Jei tavo mėgstamiausias personažas būtų su tavim, kaip jis tau padėtų? Kaip tavo mėgstamiausias personažas kalbėtųsi su tavimi? Ką jis pasakytų norėdamas tave palaikyti?

13. PATARIMAS SAU IR KITIEMS

Yra ir kitų vaikų, su kuriais kalbėjau apie jų gyvenimą mokykloje ir apie panašius sunkumus. Kokią žinutę norėtum jiems perduoti? Kaip manai, kokį patarimą jiems galėtum duoti padedant jiems susidoroti su sunkumais?

Ar tu neprieštarautum, jei aš jiems perduosiu tavo patarimą? Ar norėtum, kad aš pasakyčiau tavo vardą, kai kalbėsiu jiems apie tavo patarimą(-us), ar turėčiau tiesiog nesakyti tavo vardo?

14. INTERVIU ĮVERTINIMAS

Ar tau patiko užsiėmimas? Kaip jautiesi dabar?

Kas buvo įdomiausia ir naudingiausia? Kaip tai tai padėjo?

Kokia dalis buvo mažiausiai naudinga? Kodėl ji buvo sudėtinga?

Apie kokius dalykus tau patiko kalbėti, bet man nepavyko apie juos paklausti? Ar galėtume susitikti dar kartą, jei aš norėčiau išsiaiškinti kai kuriuos dalykus?

LABAI TAU AČIŪ UŽ PAGALBĄ!