

Kodėl ŽGM yra reflektuojama

Nes reflektuojant:

- Rūpinamės savo, įstaigos ir kito kolegos potencialo auginimu (kaupiant žinias, lavinant įgūdžius, atrenkant naudingus požiūrius);
- Dalinamės su kitais tuo, ką esame sukaupę savo viduje (patirtis, įgūdžiai, energija, žinios, laikysenos, vaizduotė);
- Rūpinamės savo vidine parengtimi išreikšti savo potencialą konkrečiu laiku, konkrečioje erdvėje;
- Mokomos patirtiniu būdu su kitais ir iš kitų;
- Kitam rašant refleksiją tampame aiškesni sau ir kitam;
- Vyksta mokymasis iš tarpasmeninių santykių, nes visi turime skirtingus gebėjimų rinkinius, skirtingą vidinį potencialą, esame sukaupę skirtingas patirtis praeityje, turime skirtingas ateities vizijas, skirtingai įprasminame tai, ką darome, galiausiai turime skirtingus reagavimo įpročius ir elgesio modelius, sukauptus bendraujant su skirtingais žmonėmis skirtingose situacijose;
- Kai mums bendradarbiaujant savybės, patirtys ir įpročiai susijungia, tame procese pasireiškia mūsų vidinė parengtis ir gavus/ rašant refleksiją mes rūpinamės savo ir kitų vis aukštesne vidine parengtimi.

Egzistenciniu požiūriu refleksijos pagalba formuojame geresnę parengtį susijusių su drąsa, energija, gyvybingumu, būseną. Tai yra balansavimas tarp drąsos ir baimės/ nerimo, susierzinimo, veikimo ir neveikimo.

Geštaltinės terapijos požiūriu: refleksijos padeda formuoti gebėjimą įeiti į kontaktą, galime pastebėti savo reakcijų įpročius, savo elgesio modelius ir mokytis iš sustingusio neadekvataus elgesio eiti į konstruktyvesnį veikimą.

Intelektų įvairovės požiūriu refleksija parodo mūsų proto būseną ir kol konkretus pastebėjimas mus nestumteli į vidinių ir išorinių aplinkybių patirties analizavimą paveikiant mūsų sekančius veiksmus, mes miegame. Jei atsiveriame pokyčiams ir mokymuisi formuojasi aukštesnė vidinė parengtis.

Sociokultūrinis požiūriu gebėjimas reflektuoti aktyvuoja gebėjimus efektyviau bendrauti, tyrinėti, derėtis. Ir žadina mus įvairiais lygiais:

-parodo mūsų reakcijas per konkrečias aplinkybes nukreipiant žvilgsnį į priežastis (ką aš darau, kodėl aš tai darau, ar man tai padeda augti?);

-padeda tyrinėti išorines situacijas (kaip aš suprantu šią situaciją, ar yra dar kitokių šios situacijos supratimo būdų, kokias reagavimo galimybes man suteiktų įvairesnės požiūrio perspektyvos?);

-padeda tapti sąmoningesniais susivokiant, kaip vidiniai ir išoriniai veiksniai veikia mano mąstymą, veiksmus konkrečiose situacijose.

Kaip mes reaguojame į refleksijas pagal budistinę psichologiją?

1. **Tarsi linija nubrėžta ant vandens.** Tai trumpalaikė karšta reakcija, kuri išnyksta jei jos nepastipriname patys arba su kitais. Tokią reakciją lengva paveikti draugišku pasikalbėjimu, palaikančios, padrąsinančios atmosferos sukūrimu, susioorientavimu į taikumą.
2. **Tarsi linija nubrėžta ant smėlio.** Tai polinkiai „pročiau jau kurį laiką reaguoti tam tikru būdu. Pakanka tą braižą pastebėti laike, įsivardinti kas man iš to, kas kitiems iš to ir mokytis eksperimentuojant naujų reagavimo būdų.
3. **Tarsi linija iškirsta uoloje.** Tai giliai įsišaknijęs įprotis, susiformavęs nuo vaikystės, gali būti atsineštas, net iš buvusių gyvenimų. Pokyčiui reikia pripažinimų, Dievo malonės ir dorų/ tiesių šalia savęs lyderių, asmeninės nuolatinės savistabos.