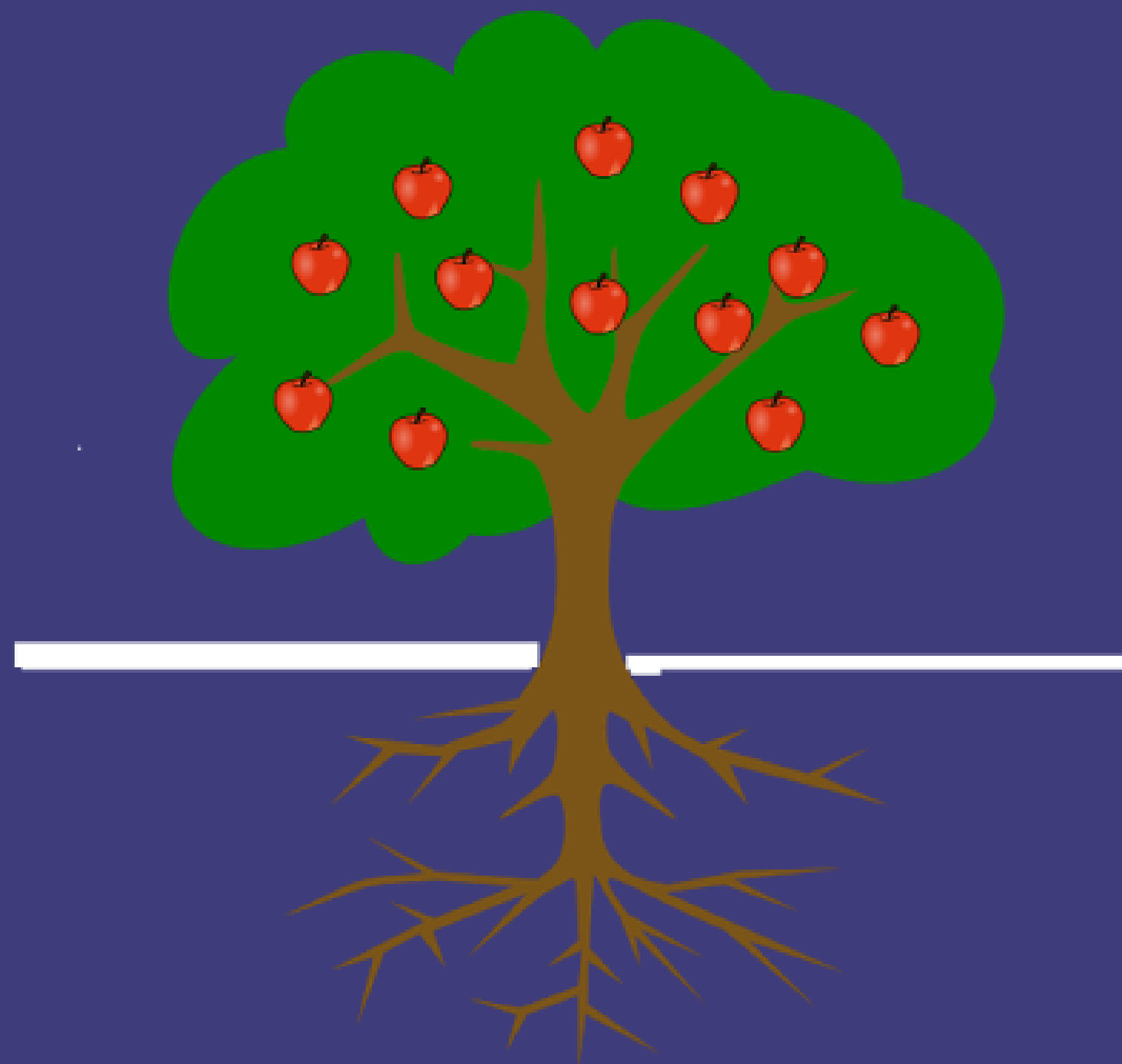




Rekomendacijos

**KAIP TAPTI
GERA DIRVA
VAISINGAM
MEILĖS MEDŽIUI
AUGINTI?**

parengė Agnė Milieškienė

1. SAVĖS PAŽINIMAS BEI UGDYMAS



SAVO POREIKIŲ PAŽINIMAS, GEBĖJIMAS JUOS PATENKINTI PAČIAM

SAVO GERŲJŲ SAVYBIŲ, DORYBIŲ BEI ĮPROČIŲ UGDYMASIS

BŪDAI kaip tą pasiekti:

- Kas du mėnesius pradėti ugdytis po vieną naują norimą savybę ar įprotį;
- Susirasti draugą ar draugų grupę, kurie irgi nori tobulėti panašiose srityse (savęs pažinimo, įpročių ugdymo);
- Kas vakarą parašyti sau ar draugui, kaip man šiandien sekėsi su ta savo konkrečia savybe/įpročiu.



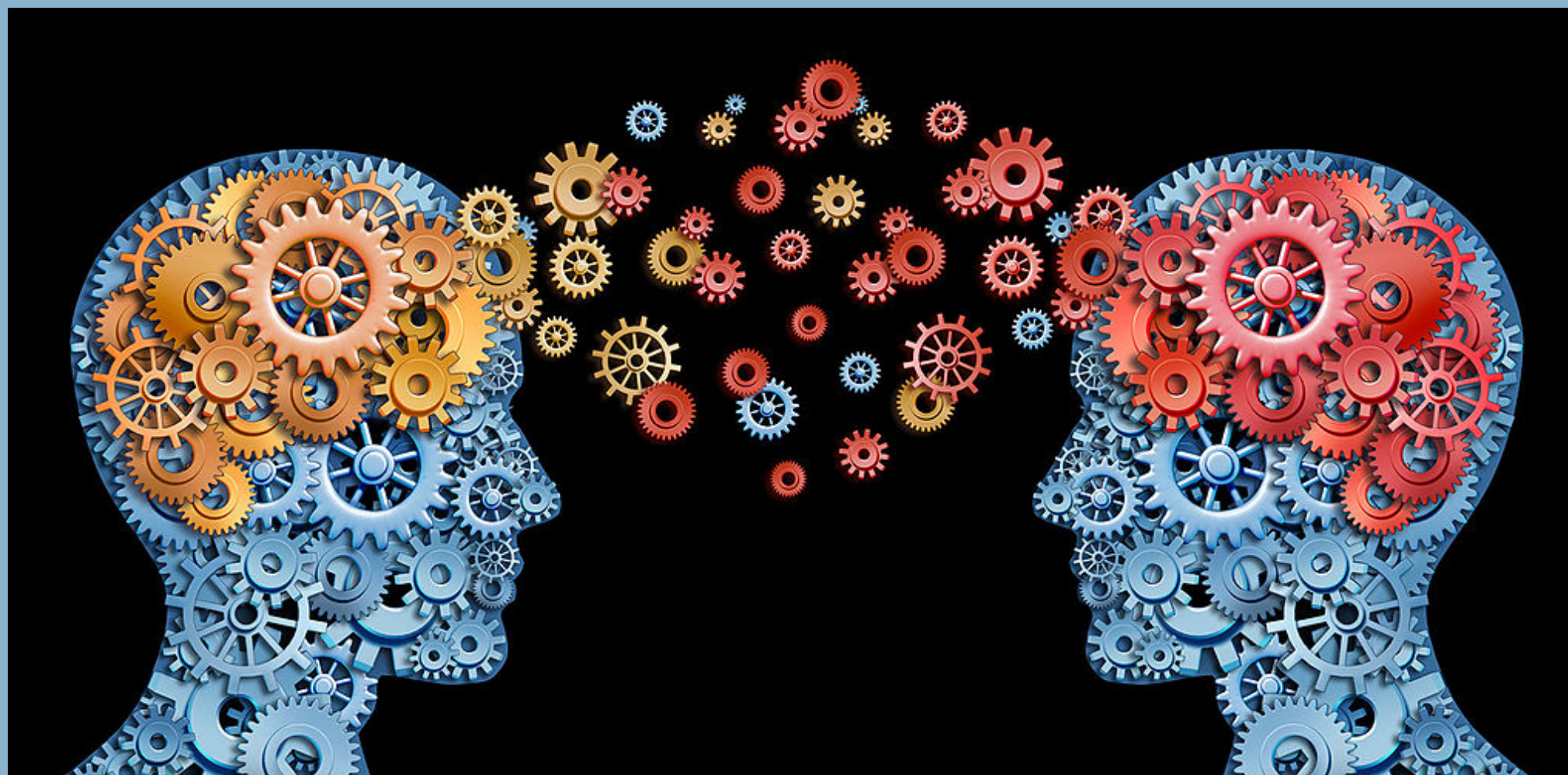
2. MOKĒJIMAS BENDRAUTI IR BEDRADARBIAUTI

TINKAMA KOMUNIKACIJA, KITO ŽMOGAUS SUPRATIMAS

GEBĒJIMAS SPRĒSTI KONFLIKTUS

BŪDAI kaip tą pasiekti:

- Bandyti įveikti baimę bendrauti su žmonėmis, to gyvenime prireiks :) - (čia tiems, kas turi baimę...);
- Stengtis nepasišalinti iš santykių, jei juose įvyko konfliktas, bet išsiaiškinti, spręsti juos (nebent tai tavo „ex“);
- Stengtis objektyviai apmąstyti savo turėtus konfliktus arba nesusipratimus santykiuose (padedą pamatymas iš kito žmogaus perspektyvos arba asmeninė refleksija).



3. Žinios apie santykius

JUOSE TIKRAI VEIKIA DĖSNIAI!

KAS YRA MEILĖ?; SANTYKIŲ ETAPAI, SANTYKIŲ KLAIDOS,
VYRŲ IR MOTERŲ PSICHOLOGINIAI SKIRTUMAI IR T. T.

BŪDAI kaip tą pasiekti:

- Dalyvauti pamokose pas mane! :D
- Skaityti knygas apie santykius, dalyvauti seminaruose (juose yra daug kitų žmonių patirties ir išminties);
- Merginas kviečiu į „Merginų susitikimus“ (daugiau info kitoje skaidrėje)



Ateik, dalinkis, atrask!



MERGINŲ SUSITIKIMAI

- **MOODLE**
- **FACEBOOK**
- **INSTAGRAM**