

Bendradarbiavimas – vienas svarbiausių žmogaus gebėjimų. Šis gebėjimas užtikrina karjeros galimybes darbinėje veikloje bei **sėkmingus ir ilgalaikius tarpasmeninius santykius** asmeniniame gyvenime.

Mūsų prigimtinis siekis būti laimingais yra neįmanomas, kuomet aplinkiniai žmonės, su kuriais mes glaudžiai susiję, yra nelaimingi.



Jei nėra bendradarbiavimo, tuomet **yra konfliktai, destruktvyi konkurencija**, neigiamos emocijos, motyvacijos stygius, nereikalingos išlaidos ir prasti darbo rezultatai.



Pasaulyje nėra klaidingų nuomonių. Būna, kad nuomonės nesutampa su mūsų širdimi, štai ir viskas.

(Japonų rašytojas Haruki Murakami)



Rengė:
Molėtų r. ŠPT psichologė
Ramunė Vidžiūnienė



Kodėl mokantis ir dirbant kartu galima pasiekti kur kas daugiau?

„VIENAS LAUKE – NE KARYS“
(lietuvių patarlė)



Iš bendradarbiavimo galima gauti įvairiausių naudos:

- Bet kurią užduotį ar darbą kartu **atliksime kur kas greičiau ir lengviau** nei tai darydami vieni. Juk ne veltui sakoma „dvi galvos geriau negu viena“.



- Dar vienas bendradarbiavimo privalumas – **galimybė mokytis vieniems iš kitų**. 1980-1990-aisiais Parmos universiteto (Italija) neurofiziologai aptiko smegenų ląstelių, kurias pavadino „*veidrodiniais neuronais*“. Šie neuronai leidžia nesąmoningai mokytis iš kito individo tiesiog būnant kartu ir stebint jį.



Dėl ko realybėje ne taip viskas paprasta: kuo toliau, tuo sunkiau rasti bendrą kalbą su mus supančiais žmonėmis? (atsakykite sau į 5 klausimus):

- Gal bijome tapti priklausomais?
- Gal manome, kad vieni darbą - padarytume kur kas geriau?
- Gal kaltas grupės klimatas?
- Gal jaučiamės nepakankamai įvertinti?
- Gal lyginame save su kitais ir bijome tapti antraisiais?

Štai 3 idėjos, kaip galima lavinti gebėjimą bendradarbiauti su kitais:

1. Pakeiski radijo kanalą „Kas man iš to?“

Gana dažnai bendradarbiaudami su kitais užduodame sau klausimą: „O kas man iš to?“ Kartais naudinga tokiam mąstymui mesti iššūkį ir paklausti savęs „O ką aš galiu duoti?“ Taigi, sudarykite konkrečių naudų, kurias duodate kitam, sąrašą. Iš to gausite naudos ir jūs. **Įrodyta, kad žmogus jaučiasi kur kas laimingesnis duodamas nei imdamas.**



2. Ugdyki savivertę ir pagarbą kitam.

Jei bendradarbiaudami su kitais jaučiamės prastai, tai gali būti susiję su nepakankama saviverte. Kartais problema slypi nepagarboje kitiems. Tokiais atvejais skubama kitus nuvertinti kaip niekam tikusius. Taigi, **stiprindami savivertę ir ugdydami pagarbą kitiems, plėtosime bendradarbiavimo įgūdį.**

3. Susikoncentruokite ties savo stiprybėmis.

Lyginti save su kitais gali būti pavojinga. Verčiau savęs paklausti: „Ką geriausio galiu duoti šioje situacijoje“. Atsakant į šį klausimą rekomenduotina sudaryti 4 sąrašus:

- 1) ką žinau,
- 2) ką apie tai manau,
- 3) ką galėčiau padaryti,
- 4) ką gerai moku daryti ir darau.

