

**METODINIS LEIDINYS**

# BENDROJO UGDYMO MOKYTOJŲ REFLEKTAVIMO IR MOKYMOSI MOKYTIS KOMPETENCIJOS TOBULINIMAS



Vilnius  
2022

PROJEKTAS

„Bendrojo ugdymo mokytojų bendrųjų ir dalykinių  
kompetencijų tobulinimas“

Nr. 09.4.2-ESFA-V-715-02-0001

# BENDROJO UGDYMO MOKYTOJŲ REFLEKTAVIMO IR MOKYMOSI MOKYTTIS KOMPETENCIJOS TOBULINIMAS

Metodinis leidinys

Perkančioji organizacija – Nacionalinė švietimo agentūra

Paslaugos teikėjas – UAB „MASO“

Leidinio autoriai:

Lina Virozerovienė, Renata Bernotienė, Rūta Mazgelytė

ISBN 978-609-96311-0-3



NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA



Kuriame  
Lietuvos ateitį  
2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

Vilnius  
2022

# Turinys

Pratarmė .....	5
Kaip skaityti ir naudotis šiuo leidiniu .....	7
<b>1 SKYRIUS. Bendrųjų kompetencijų ugdymasis – visą gyvenimą trunkantis procesas</b> .....	10
1.1. Mokymosi visą gyvenimą aktualumas ir svarba .....	11
Socialiniai veiksniai, lemiantys mokymosi visą gyvenimą būtinybę .....	13
Mokymasis visą gyvenimą filosofų, psichologų, neuromokslininkų požiūriu .....	15
1.2. Kokios yra bendrojo ugdymo mokytojų kompetencijos .....	18
1.3. Mokymosi visą gyvenimą aktualumas ir svarba .....	23
1.4. Mokymosi formų pasirinkimo galimybės .....	29
1 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas .....	33
Priedas Nr. 1. ....	35
<b>2 SKYRIUS. Mokymosi mokytis kompetencijos tobulinimas</b> .....	38
2.1. Požiūris į mokymąsi ir motyvacija – mokymosi pagrindas .....	39
2.2. Mokymosi tikslų kėlimas .....	47
2.3. Būdai, metodai, strategijos, padedančios mokytis ir išmokti .....	54
2.4. Naujos mokomosios medžiagos sisteminimas ir praktinis panaudojimas .....	62
2.5. Sėkmingas mokymosi įpročių formavimas (ne)turint laiko .....	68
2 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas .....	76
Priedas Nr. 1. ....	80
Priedas Nr. 2. ....	81
Priedas Nr. 3. ....	82
<b>3 SKYRIUS. Reflektavimas, kaip mokymosi mokytis prielaida.</b> .....	83
3.1. Kas yra refleksija. ....	84
3.2. Reflektyvusis mąstymas. Reflektyvioji praktika .....	91
Reflektyvusis mąstymas .....	92
Reflektyvioji praktika .....	93
Keturi refleksijos lygmenys .....	95

3.3. Konstruktivi ir nekonstruktivi refleksija . . . . .	98
Nekonstruktivi refleksija . . . . .	99
Konstruktivi refleksija. . . . .	100
Dalyvaujantis ir dėkingas veiksmas bei refleksija . . . . .	101
3.4. Reflektyvus rašymas. Refleksijos būdai . . . . .	104
3 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas . . . . .	114
Priedas Nr. 1. . . . .	116
Priedas Nr. 2. . . . .	117
Priedas Nr. 3. . . . .	118
<b>4 SKYRIUS. Reflektavimo ir mokymosi mokyti kompetencija</b>	
<b>ugdymo procese . . . . .</b>	<b>120</b>
4.1. Mokymosi kultūra mokykloje . . . . .	121
Besimokančios mokyklos kultūra prisideda prie pokyčių mokykloje . . . . .	123
Kaip sukurti efektyvią mokymosi bendruomenę . . . . .	123
4.2. Profesinės veiklos refleksija ir savęs pažinimas . . . . .	129
Mokytojo asmenybė turi įtakos jo elgesiui klasėje . . . . .	133
4.3. Mokymasis grupėje ir kolegialus grįžtamasis ryšys . . . . .	138
Mokymasis su kolegomis praturtina profesinį tobulėjimą . . . . .	139
Kolegialus grįžtamasis ryšys – svarbus profesinio tobulėjimo elementas . . . . .	142
4.4. Patirtinis mokymas(is). Savivaldus mokymasis . . . . .	147
Patirtinis mokymas(is) . . . . .	148
Savivaldus mokymasis . . . . .	155
4 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas . . . . .	159
Priedas Nr. 1. . . . .	162
Metodiniam leidiniui rengti naudotų šaltinių ir literatūros sąrašas . . . . .	164
Iliustracijų nuorodos . . . . .	170

## Pratarmė

Metodinis leidinys parengtas įgyvendinant projektą „Bendrojo ugdymo mokytojų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų tobulinimas“, kuris finansuojamas iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų ir Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšų pagal 2014–2020 m. Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programos 9 prioriteto „Visuomenės švietimas ir žmogiškųjų išteklių potencialo didinimas“ įgyvendinimo priemone 09.4.2-ESFA-V-715 „Formaliojo ir neformaliojo mokymo paslaugų įvairioms besimokančiųjų grupėms teikimas“. Projekto kodas 09.4.2-ESFA-V-715-02-0001.

Projekto tikslas – tobulinti bendrojo ugdymo mokytojų dalykines ir bendrąsias kompetencijas, būtinas ugdymo turiniui formuoti, įgyvendinti ir pedagogų kvalifikacijos tobulinimo sistemai efektyvinti.

### Metodinio leidinio aktualumas

Mokėjimas mokytis ir reflektavimas – viena iš pačių svarbiausių šiuolaikinio žmogaus kompetencijų. Mokytojas – amžinas mokinys.

Pagal Ugdymo plėtotės centro 2015 m. paruoštą „Pedagogo profesijos kompetencijų aprašą“ viena iš bendrųjų kompetencijų – *asmeninis tobulėjimas* ir *mokėjimas mokytis* – yra grįsta profesinės veiklos refleksija, nuolatinių žinių ir gebėjimų atnaujinimu, asmeninės karjeros valdymu ir mokymusi visą gyvenimą. Sparčiai besikeičiant profesinio gyvenimo kontekstui ypač aktualus tapo gebėjimas planuoti savo mokymąsi, pasirinkti tinkamas mokymosi strategijas bei metodus ir, kas yra tiesiog privalu, pažinti save kaip besimokantįjį, remtis turima savo ir kitų patirtimi bei gebėti reflektuoti savo profesinę veiklą.

Švietimo misija – suteikti kiekvienam su Lietuva save susiejusiam asmeniui savarankiško ir aktyvaus gyvenimo pagrindus, padėti nuolat tobulinti savo gebėjimus tapti visaverčiu demokratinės visuomenės nariu, aktyviai dalyvaujančiu socialiniame, ekonominiame ir kultūriniame gyvenime (Valstybinė švietimo 2013–2022 metų strategija). Vienas iš strategijos tikslų – pasiekti tokį pedagoginių bendruomenių lygį, kai jų daugumą sudaro apmąstantys, nuolat tobulėjantys ir rezultatyviai dirbantys mokytojai ir dėstytojai profesionalai.

Nuolatinis mokymasis visą gyvenimą svarbus tiek asmeniniame, tiek profesiniame kontekste, nes sparčiai kintant aplinkai, modernėjant technologijoms, mokytojai turi būti atviri pokyčiams, domėtis švietimo tendencijomis, stebėti, tyrinėti ugdymo procesą, nebijoti eksperimentuoti, mokytis kartu su mokiniais. Juk mokymas ir mokymasis negali būti toks pat, kaip prieš dešimt ar daugiau metų. Turbūt dauguma žino sparnuotąją Lewiso Carrollo (Luiso Kerolio) frazę iš apysakos-pasakos „Alisa stebuklų šalyje“: *Reikia bėgti iš visų jėgų, kad liktum vietoje, o kad kur nors patektum, reikia bėgti bent dvigubai greičiau!*

**Geros mokyklos koncepcijoje** (2015) teigiama, kad mokymasis „socialėja“ – mokomasi partneriškai, grupėse, komandose, įvairiuose socialiniuose ir virtualiuose tinkluose. <...> Mokomasi visą gyvenimą, ir lankstesni bei imlesni naujovėms mokiniai kartais tampa savo mokytojų mokytojais. Mažėja privalomų „tinkamo mokymo“ receptų, nes vis daugiau žinoma apie jų įvairovę. Plinta mokymasis iš elektroninių šaltinių ir virtualus pažinimas, tačiau tuo pat metu suvokiama aktyvaus, patirtinio mokymosi svarba. <...> Įvardijami svarbūs asmeninio tobulėjimo sandai: savistaba, mokymasis, atvirumas naujoms patirtims, judumas. Savistaba, apmąstymas, ką žinau ir gebu, o ko – ne, kaip dirbu ir kaip būtų galima dirbti, tapęs įprasta praktika, kuria grindžiamas asmeninio mokymosi ir mokymosi su kitais bei iš jų planavimas. <...> Siekiant pokyčių švietimo sistemoje, mokykloje, kad mokymosi kultūra taptų visuotine, pagal *Geros mokyklos koncepciją* labai svarbu besimokančiuosius skatinti, gerbti, palaikyti, sudaryti sąlygas nuolat reflektuoti savo veiklą ir bendro gyvenimo įvykius, įsivertinti <...> Akcentuojamas refleksyvumas tiek asmeniniame, tiek bendruomeniniame kontekste (bendruomenės diskusijos, veiklos apmąstymas, įsivertinimas, jais pagrįsti susitarimai dėl ateities ir planavimas).

**Metodinio leidinio paskirtis** – suteikti bendrojo ugdymo mokytojams galimybę ugdytis ir įsivertinti reflektavimo ir mokymosi mokytis kompetenciją.

**Metodinio leidinio tikslas** – padėti bendrojo ugdymo mokytojams nuosekliai ugdytis, plėtoti žinias, supratimą apie mokymąsi mokytis bei reflektavimą, gilinti, įtvirtinti įgūdžius, einant nuo asmeninio link bendruomeninio (mokyklos bendruomenės) konteksto, formuoti pozityvias nuostatas apie nuolatinį mokymąsi ir tobulėjimą.

#### **Uždaviniai**

- Atskleisti reflektavimo ir mokymosi mokytis kompetencijos kontekstą – mokymosi visą gyvenimą aktualumą.
- Atskleisti reflektavimo ir mokymosi mokytis kompetencijos svarbą, struktūrą, ugdymosi formas.
- Sudaryti galimybes mokytojams per pateiktas problemines situacijas (atvejus), pavyzdžius, patarimus, rekomendacijas patiems atrasti naujas ir susieti bei pagilinti turimas žinias apie reflektavimo ir mokymosi mokytis kompetenciją, atrasti, išbandyti naujų būdų.
- Pasiūlyti įsivertinimo įrankių, metodų, kuriuos būtų galima praktiškai išbandyti ugdymo procese (profesinėje veikloje).
- Pateikti rekomendacijų, kaip įsivertinimo ir refleksijos įrankius taikyti ugdymo(si) procese.

## Kaip skaityti ir naudotis šiuo leidiniu

*Kai mokinys būna pasiruošęs, atsiranda ir mokytojas.*

Budistų patarlė

Dėkojame, kad pasirinkote skaityti šį leidinį apie mokymąsi mokyti ir reflektavimą! Tai rodo, kad jus domina ši tema, vadinasi, pirmą slenkstį jau peržengėte. Toliau viskas klostysis tiek savaime, tiek dėl jūsų sąmoningumo. Tikimės, kad šis leidinys įkvėps ir paskatins į daugelį dalykų pažvelgti kitaip, sužinoti ir išbandyti naujus mokymosi būdus, įrankius, pasirinkti tai, kas jums tinka geriausiai, užfiksuoti prasmingas patirtis tiek asmeniniame, tiek profesiniame gyvenime, mokyti būti „čia ir dabar“ daroje su savimi ir su kitais, dalintis savo atradimais su kolegomis ir mokiniais.

**Kad skaityti būtų ne tik įdomu, bet ir naudinga, kiekvieno skyriaus temose pateikiame:**

- **su tema susijusią istoriją, atvejį ar citatą** iš knygos ar straipsnio (temos pradžioje ir skyrelyje PRO KITAŲ LANGŲ), klausimams apmąstyti;
- **teorinę medžiagą, pateikiamą įvairiomis formomis:** tekstu ir vaizdu, papildytą nuorodomis į internetinius šaltinius, klausimų;
- **praktinių užduočių**, kurias galima atlikti individualiai arba grupėje su kolegomis, mokiniais;
- **fizinių pratimų**, skirtų pailsėti ir pajudėti (judėjimas padeda suaktyvinti smegenų veiklą), nusiramavimo pratimų „Čia ir dabar“, skirtų mokyti būti daroje su savimi ir kitais;
- **refleksijos klausimų** po temos, potėmės, skyriaus;
- **kiekvienos temos, skyriaus medžiagą apibendrinančias tezes**, pateiktas infografiku;
- **testą** įgytoms žinioms, supratimui įsivertinti;
- **vaizdo medžiagą**, kurioje kolegos – mokytojai dalijasi savo patirtimi, įžvalgomis ir rekomendacijomis, susijusiomis su leidinio temomis.

**Siūlome pasirinkti tris darbo su šiuo leidiniu būdus.**

**I būdas. Skaityti viską nuosekliai iš eilės iki pabaigos.**

*Privalumai*

- Skaitymui sugaišite santykinai nedaug laiko.
- Tikėtina, kad sužinosite naujos informacijos, įgysite naujų žinių, pasitikrinsite turimas žinias, susiesite jas su naujai įgytosiomis.
- Leidinyje pateikiamos informacijos vertę padidinsite, jei būsite sąmoningas skaitytojas: perskaite temą skirsite laiko pagalvoti, atsakyti į pateiktus klausimus, išsikelkite naujų klausimų, lipniais lapeliais pasižymėsite jums aktualias, įdomias vietas, užsirašysite komentarų, priminimų, ką nors reikalinga atsispausdinsite, peržiūrėsite internetines nuorodas bei vaizdo medžiagą.

### *Atkreipkite dėmesį*

- Perskaityę leidinio skyrių ar temą, didžiąją dalį informacijos pamiršite jau po kelių dienų ar savaitės. Atmintyje liks maždaug 40 proc. informacijos, kurios kiekis smegenyse palaipsniui mažės tol, kol visai išnyks, nes taip veikia žmogaus smegenys – greitai pamirštame tai, ko artimiausiu metu nepritaikome praktiškai.

## **II būdas. *Ne tik skaityti, bet ir išbandyti, pritaikyti praktiškai, reflektuoti, vėl sugrįžti...***

### *Rekomenduojame*

1. Apmąstyti konkretų atvejį, susieti su savo patirtimi (remiantis pateiktais klausimais).
2. Nagrinėti pateikiamą informaciją, gilintis, pasidomėti daugiau, apibendrinti savo žinias ir patirtį.
3. Atlikti praktines užduotis, reflektuoti, kelti naujus klausimus.

### *Privalumai*

- Šis būdas padidina tikimybę perkelti informaciją į ilgalaikę atmintį, išsiugdyti tam tikrus naujus įgūdžius ir įpročius.
- Savų klausimų kėlimas (formulavimas) labai svarbus įtvirtinant naujus prisiminimus, nes taip susiejama su savo patirtimi ir emocijomis, atsiranda aktualumas, prasmė, todėl atsimenama ilgesnį laiką.
- Naujų žinių pritaikymas įvairiuose kontekstuose lemia platesnį požiūrį, atveria naujas galimybes, skatina į dalykus žvelgti holistiškai.
- Jausitės labiau pasitikintys savimi, nes naujas žinias pastiprinote praktika, o tai yra kur kas svarbiau ir labiau vertinama nei tik teorinės žinios.
- Jausitės labiau motyvuoti veikti, išbandyti ir kitas pasiūlytas leidinyje veiklas ar atlikti savo seniai suplanuotus, bet atidėtus ketinimus.
- Galėsite pasidalyti savo išpūdžiais, atradimais, išbandytomis priemonėmis su kolegomis, mokiniais ir taip skleisti gerą patirtį.

## **III būdas. *Atsirinkti ir nagrinėti temas pagal poreikį, aktualumą.***

- Peržvelgę turinį pasirinkite tą skyrių ar temas, kurios aktualios jums šiuo metu, arba iškilus tam tikriems probleminiams klausimams, į kuriuos ieškote atsakymo. O gal tiesiog iškart norite išbandyti kurią nors strategiją, metodą, atlikti užduotį pats (pati) ar su mokiniais.
- Patartina „sukti ratą“ su ta pačia temos ar skyriaus medžiaga: pasikartoti kitą dieną, po savaitės, po mėnesio, gal ir po pusmečio. Periodiškas tam tikrų dalykų pa(s)i-kartojimas padidina tikimybę, jog tai bus užkoduota ilgalaikėje atmintyje.

Kurį būdą pasirinkote? Kodėl? O gal ketvirtąjį, kurį žinote tik jūs?



Bet kokių atvejų, linkime Jums sėkmės keliaujant savo pasirinktu mokymosi ir tobulėjimo keliu, ramiai įveikiant kliūtis ir nebijant suklysti ar nuklysti. Juk kiekviena patirtis yra vertinga, nes, pasak kinų išminčius Lao Dzė, *tūkstančio mylių kelionė prasideda nuo pirmo žingsnio...*

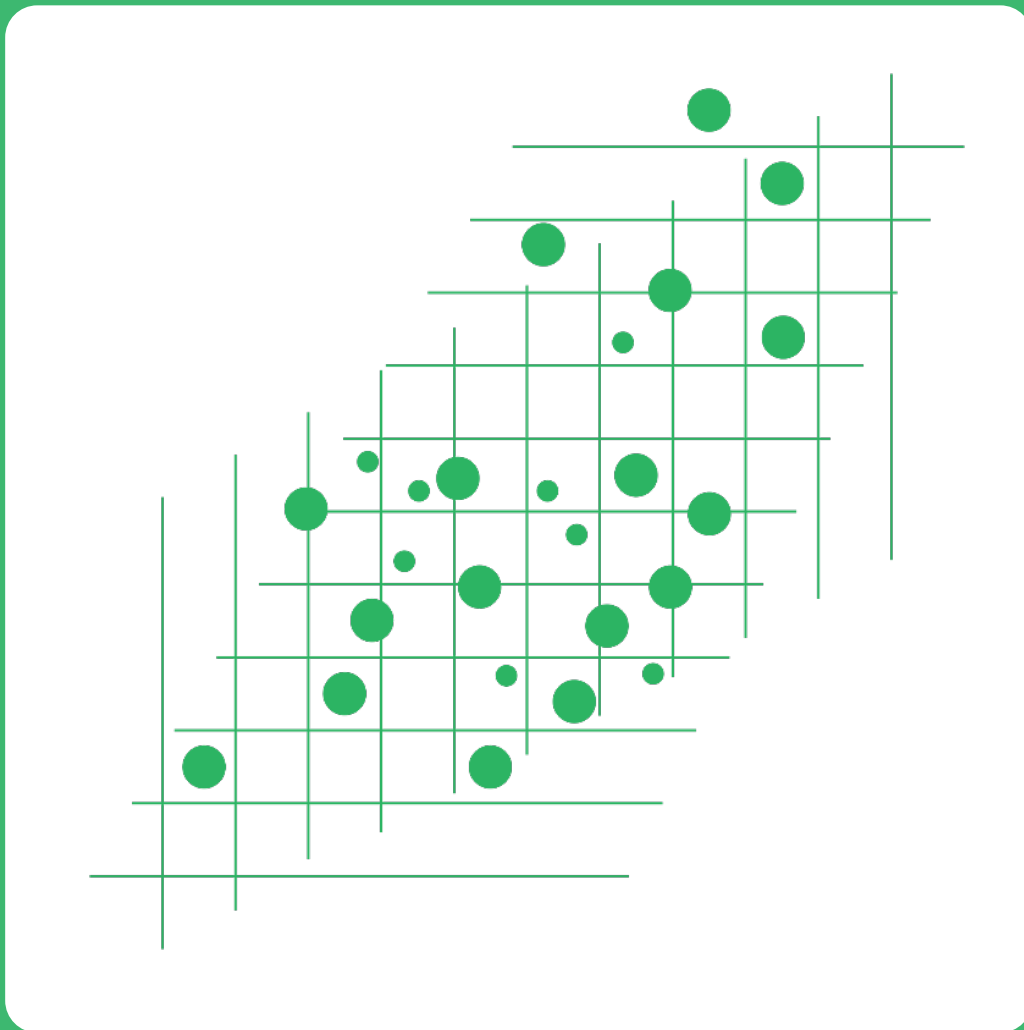
## Trumpai apie kiekvieno skyriaus medžiagos aktualumą, naudą mokytojams

	Skiriaus pavadinimas	Aktualumas, nauda
I	Bendrujų kompetencijų ugdymas – visą gyvenimą trunkantis procesas	Šis skyrius pagrįs mokymosi mokytis ir reflektavimo kompetencijos aktualumą, padės palaikyti pozityvias nuostatas mokymuisi visą gyvenimą, paskatins pažvelgti į savo asmeninę mokymosi patirtį, situaciją, rasti savo atskaitos, būties tašką – įsivertinti ir gilintis, nuolat mokytis.
II	Mokymosi mokytis kompetencijos tobulinimas	Šis skyrius atkreips dėmesį į motyvacijos reikšmę, padės išsikelti mokymosi, veiklos tikslus, pasirinkti, išbandyti efektyvaus mokymosi būdus, strategijas, geriau pažinti save kaip besimokantįjį, tikslingiau veikti, įsivertinti savo žinias, įgūdžius ir kryptingai veikti, pereinant iš asmeninio į bendruomeninį kontekstą.
III	Reflektavimas kaip mokymosi mokytis prielaida	Šis skyrius padės rasti atsakymus į klausimus, kas yra refleksija, kodėl ji yra labai svarbi mokantis, kokie yra refleksijos būdai, kas yra reflektyvus rašymas, ir pakvieta pradėti rašyti dienoraštį, nebūtinai susijusį tik su profesija.
IV	Reflektavimo ir mokymosi mokytis kompetencija ugdymo procese	Šiame skyriuje sužinosite, kaip mokykloje kuriama mokymosi kultūra, prisiminsite refleksijos įpročių svarbą, susipažinsite su autoetnografinė refleksijos metodika, kognityviniais minčių iškreipimais, kurie prisideda prie negatyvių emocijų. Taip pat rasite informacijos, kaip pasirengti kolegialiam grįžtamajam ryšiui, kaip derinti mokymosi stilius ir mokytojo vaidmenis organizuojant patirtinį mokymą(si).



# 1 SKYRIUS

## Bendrųjų kompetencijų ugdymasis – visą gyvenimą trunkantis procesas



*Didžiausias iššūkis gyvenime yra įveikti savo paties (nusistatytas) ribas...*

Paul Gauguin (Polis Gogenas)

## 1.1. Mokymosi visą gyvenimą aktualumas ir svarba

### Pro mano langą...

... Kas man yra mokymasis? Pirmiausia, tai savęs įprasminimas, gyvenimo variklis, kuris, meldžiu Dievą, niekada nesugestų. <...> 25 metus dirbau Vytauto Didžiojo universitete, mane nuolat supo jauni žmonės, studentai, todėl negalėjau stovėti vietoje, stengiausi būti pasitempusi, įvaldžiau naujas technologijas, kad su jaunimu galėčiau bendrauti jiems priimtinais būdais ir priemonėmis. Su anūkais bendraujame per Viber programėlę, per Skype, per socialinius tinklus. <...> Aktyviai dalyvauju TAU (Trečiojo amžiaus universiteto) veiklose, lankau paskaitas, viskas man įdomu ir aktualu. <...> Kartais būna, galvoju: „Lektorius žinomas, tema girdėta, gal neisiu į paskaitą“, bet ... nueinu ir vėl išgirstu kažką naujo. Esu atvira naujoms patirtims – mokytis galima bet kurioje situacijoje. Dalyvauju įvairiuose protų mūšiuose ir net įkalbinu kaimynus juose dalyvauti. Mano galvoje vis dar nemažai kūrybinio parako: kai 2017 m. sudalyvavau Kauno rajono Trečiojo amžiaus universiteto himno sukūrimo konkurse, supratau, kad galiu kurti poeziją. Tai man taip patinka! <...> Kažkada labai kompleksavau, kad negaliu viena keliauti į užsienį, nes nemoku anglų kalbos, tad visada turiu prie ko nors derintis, su kuo nors tartis. Taigi, pradėjau mokytis anglų kalbos. Ir štai jau keleri metai pati viena skrendu į užsienį, nebebijau paprašyti pagalbos, nors, žinoma, mažą žodyną visada turiu su savimi. <...> Mokykimės, būkim atviri naujoms patirtims ir niekada nepasensim!

Laimutė, Vilcija

Projektas „Sėkmingo mokymosi patirtys – Lietuvos ateičiai“, 2018 m.

### Apmąstykite...

- Kokias mintis ar emocijas sukėlė šis pasakojimas?
- Ar kuris nors aspektas jums pasirodė pažįstamas, suprantamas, artimas? Kuris? Kodėl?



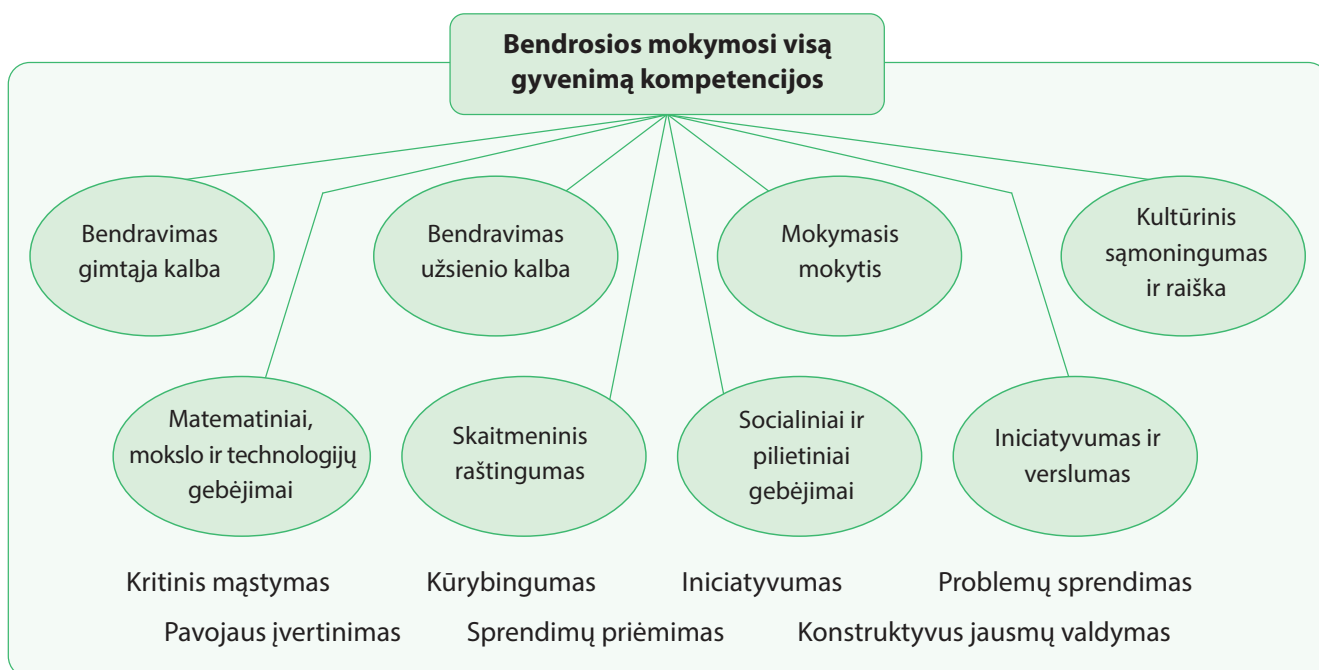
**Mokymasis visą gyvenimą** – tai visa mokymosi veikla, vykstanti bet kuriame amžiaus tarpsnyje siekiant tobulinti asmeninės, pilietinės, socialinės ir profesinės srities kompetencijas (*Mokymosi visą gyvenimą memorandumas, 2001*).

**Ką vadiname kompetencija?** Remiantis Lietuvos Švietimo įstatymu, kompetencija apibrėžiama kaip gebėjimas atlikti tam tikrą veiklą, grindžiamą įgytų žinių, mokėjimų, įgūdžių, vertybinių nuostatų visuma. Taigi, kompetencijos sąvoka apima ne tik žinias, įgūdžius, gebėjimus, bet ir vertybines nuostatas, net ir požiūrį. Tokia visuma įgalina žmogų atlikti tam tikrą veiklą (veiklas) kokybiškai, profesionaliai.

Galime pasinaudoti Europos Komisijos siūlomu apibrėžimu, kad tai yra visos suaugusiųjų mokymosi formos baigus bendrojo lavinimo (ar pagrindinio ugdymo) etapą, nesvarbu kaip, koku būdu ir kiek išsilavinimo yra įgyta. Suaugusiųjų mokymasis apima mokymąsi asmeniniais, pilietiniais ar socialiniais, su darbu ar įsidarbinimu susijusiais tikslais, jis gali vykti įvairiose aplinkose, formaliojo ir (ar) neformaliojo švietimo sistemose (Komisijos komunikatas „Suaugusiųjų švietimas: mokyti visada ne vėlu“, 2006).

Bendrosios visą gyvenimą ugdomos kompetencijos apibrėžiamos tarptautiniuose dokumentuose. Svarbiausias ES dokumentas apie bendrąsias kompetencijas yra Europos Parlamento ir Tarybos 2006 m. gruodžio 18 d rekomendacija dėl bendrųjų visą gyvenimą trunkančio mokymosi gebėjimų (2006/962/EC) (1 pav.).

Kas yra suaugusiųjų mokymasis?



**1 pav.** Bendrųjų mokymosi visą gyvenimą kompetencijų struktūra (pagal Recommendation of the European Parliament and of the Council, 2006 December 18 Nr.2006/962/EC „On key competences for lifelong learning“)

Daugelyje Europos šalių visą gyvenimą trunkančio mokymosi įgūdžių pradedama mokytis jau nuo pradinės mokyklos. Kai kurių Europos šalių švietimo sistemos yra labiau pažengusios šia linkme – jose daug dėmesio skiriama mokymuisi mokytis, mokymosi įgūdžiams lavinti ne tik bendrojo ugdymo mokyklose, bet ir suaugusiųjų švietime.

EBPO (Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija) Lietuvai teikia rekomendacijas. Štai keletas iš jų:

- **ieškoti būdų, kaip padidinti žmonių motyvaciją**, daugiau viešinti mokymosi visą gyvenimą principą aiškinant jo svarbą žmonėms;
- **darbdaviams palaikyti savo darbuotojų norą mokytis visą gyvenimą** ir padėti siekti nuolatinio tobulėjimo ugdant, lavinant bendrąsias kompetencijas;
- **sukurti patogią mokymosi visą gyvenimą sistemą**, kad žmonės turėtų sąlygas tai daryti, kad gyventojams nereikėtų ieškoti pavienių kursų ir viskas būtų patogiai randama vienoje vietoje.

Tokia sistema jau kuriama. Iki 2023 m. planuojama įdiegti vieno langelio principu veikiančią elektroninę sistemą, įgyvendinančią bendros mokymosi visą gyvenimą sistemos modelį ir teikiančią informaciją gyventojams apie kompetencijų plėtojimo programas.

Daugiau informacijos rasite čia: [žiūrėta 2022–04–29] <https://vienodastartas.lt/mokymasis-visa-gyvenima/>.

## PRO KITĄ LANGĄ

Europos Sąjungos (ES) visuomenė sparčiai sensta. Šiandien Lietuvoje 65 m. ir vyresni žmonės sudaro 19 proc. visų gyventojų, tačiau Europos Komisija (EK) prognozuoja, kad iki 2070 m. vyresnių suaugusiųjų mūsų šalyje, kaip ir visoje ES, bus kur kas daugiau – net iki 44 proc. Remiantis 2019 m. „Eurostat“ duomenimis, 58 proc. 55–65 m. amžiaus žmonių Lietuvoje aktyviai dirba. Anksčiau sulaukę tokio amžiaus žmonės paprasčiausiai išeidavo į pensiją, o dabar jie turi prisitaikyti prie pokyčių. Informacijos apie suaugusiųjų mokymosi galimybes rasite SMIS – suaugusiųjų mokymosi informacinėje sistemoje <https://www.smis.lt/>. Mokyti niekada nevēlu!

Kodėl svarbu kalbėti apie mokymąsi brandžiame amžiuje?

### **Socialiniai veiksniai, lemiantys mokymosi visą gyvenimą būtinybę**

Kokios priežastys skatina žmones mokytis visą gyvenimą? Apibendrinus sukaupią informaciją galima teigti, kad **svarbiausia – globalizacija, mokslo žinių ir informacinių technologijų plėtra, vaikų ir jaunimo ugdymo(si) spragos**. Aptarkime kiekvieną iš jų.

**1. Globalizacija.** Gyvename globaliame pasaulyje, kur viskas ir visi esame susiję tam tikrais tiesiogiai nematomais ryšiais. Portalo *Verslo žinios* žodyne pateiktame apibrėžime globalizacija nusakoma kaip gamybos, prekybos, darbo ir kitokių ryšių tarp šalių suartėjimas ir susipynimas, ekonominių sienų griuvimas, savaiminis rinkos procesas, vykstantis dėl akivaizdaus darbo pasidalijimo pranašumo palyginti su uždara ekonomika. Taigi, suprantame, kad žvelgiant ekonominiu ir socialiniu požiūriu sienos tarsi „išsitrina“, tampame atvira, globalia visuomene, o tai žmogui reiškia būti atviram, turėti galimybę ir būtinybę konkuruoti, prisitaikyti ir taip išlikti konkurencingam.

Visi vienaip ar kitaip susidūrėme su ekonomine migracija. Ko gero, kiekviename Lietuvos šeimos ūkyje ar giminėje yra žmonių, kurie dirbo ar dirba svetur. Galime daryti prielaidą, kad jie prieš išvykdami ar jau išvykę mokėsi užsienio kalbos, svetur dirbdami (nebūtinai pagal išsilavinimą, įgytą Lietuvoje) įgijo naujų profesinių įgūdžių.

**2. Mokslo žinių ir informacinių technologijų plėtra.** Pokyčiai šioje srityje kelia anksčiau nematytų iššūkių, nes sudėtinga prognozuoti, kokios profesijos bus paklausios kitą dešimtmetį, ko šiandien mokykloje reikėtų mokyti vaikus arba, kitaip sakant, ko vaikams reikėtų mokytis. Visi mūsų kartos suaugusieji, kuriems gimus dar nebuvo skaitmeninių technologijų, esame, anot M. Prensky, *skaitmeninio pasaulio imigrantai*, o mūsų vaikai ir anūkai – jau *skaitmeninio pasaulio čiabuviai*, kuriems naudojimasis technologijomis yra natūralus ir nesukelia pasipriešinimo. Mums – tėvams, mokytojams – atrodo, kad technologijos dar labiau paaštrino kartų konfliktą, nes sudėtinga konkuruoti su didžiuliu srautu vaikams patraukliai internete pateikiama informacija. Patraukti ir suvaldyti kokybišką mokinių dėmesį yra sudėtinga, nes dėl naršymo internete, kompiuterinių žaidimų bei psichologinių kartos ypatumų jie įpratę prie dinamiško (nuolat besikeičiančio) turinio.

**3. Vaikų ir jaunimo ugdymo(si) spragos.** Visame pasaulyje yra daugybė mokyklos nelankančių vaikų ir tai yra visuotinė problema. Lietuvoje nelankančiųjų mokyklos skaičius nėra tiksliai žinomas, nes nėra sukauptos statistikos. Vis dėlto ne kartą visiems girdėti pranešimai apie tai, kad tarptautinių mokinių pasiekimų tyrimų analizės rodo Lietuvos mokinių pasiekimus žemesnius nei EBPO šalių vidurkis. 2017 m. MRU (Mykolo Romerio universiteto) atliktame Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų bendrųjų ir didaktinių kompetencijų tyrime iškeliamą problema, kad dėl menkų gebėjimų jauni žmonės negeba pasinaudoti visomis šiuolaikinės ekonomikos teikiamomis galimybėmis. Šis reiškinys laikomas žalingu visai visuomenei, valstybei netenkant dalies konkurencingumo ir augimo potencialo (pagal Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų bendrųjų ir didaktinių kompetencijų tyrimo ataskaitą, MRU, 2017).

## APMĄSTYKIME

1. *Mokytis negalima sustoti.* Kur dėtumėte kabelį? Kodėl?
2. Kaip jūs suprantate mokymąsi visą gyvenimą?
3. Kas jus skatina mokytis (jūs pats (pati) ar aplinka)?

### **Mokymasis visą gyvenimą filosofų, psichologų, neuromokslininkų požiūriu**

Žinome ir savaip interpretuojame patarlę *Ką išmoksi, ant pečių nenešiosi*. Tačiau šiais laikais ji tinka tik tuo atveju, jei aiškiai žinome, kur išmoktas žinias pritaikysime, kur panaudosime.

O ką apie mokymąsi visą gyvenimą sako filosofai, psichologai, neuromokslininkai.

**Mokytis galima labai plačiai** – taip viename interviu yra pasakęs švietimo ir vadybos konsultantas dr. Aurimas Juozaitis, paprašytas pakomentuoti žemą Lietuvos gyventojų mokymosi visą gyvenimą rodiklį. Pasak A. Juozaičio, mokymosi procesas nėra tik kursai ar studijos kokioje nors mokymosi įstaigoje, tai gali būti ir ką tik žiūrėto filmo analizė, ir netgi dienoraščio rašymas.

Psichologės dr. Vitalijos Lepeškienės nuomone, yra daugiau negu vienas atsakymas į klausimą, ką reiškia mokytis visą gyvenimą. Tai priklauso nuo mokymosi motyvų (dėl ko mokomasi), priemonių, mokytojų (iš kokių mokytojų mokomasi). Suaugęs žmogus mokosi, nes jaučia vidinį poreikį. Pavyzdžiui, reikia įvaldyti tam tikrus technologinius įgūdžius, išmokti taikyti kompiuterines programas ar naudotis nauju, tobulesniu išmaniojo telefono modeliu, kad neatsiliktum nuo jaunesnės kartos žmonių arba gyvenimas teiktų daugiau galimybių.

Dr. V. Lepeškienė mano, kad „prioritetai – tai, kas atitinka kiekvieno poreikius, tai, kas yra įdomu, ką galima pritaikyti darbe, santykiuose. Gal ir nebus naudos pragmatine prasme, o tiesiog sielą džiugins? Tai gali būti įdomus lektorius, mokytojas, palanki žmogui tinkanti atmosfera. Paprastai į mokymų grupes, užsiėmimus susirenka žmonės, kurie turi panašių interesų. Gali būti, kad ta grupė yra svarbesnis faktorius toliau tęsti užsiėmimus negu tai, kad mokymų dalyviai gaus kažkiek žinių. <...> Tik nereikia versti savęs daryti to, ko tikrai nenori. Vidinė motyvacija yra tarsi ugnelė, kuri pačiame žmoguje rusena ir kuri gali būti pakūrenama arba užgesinama. Bet kokia prievarta, o sykiu ir prievarta sau, gali ją užgesinti. Jeigu žmogus tikrai neturi energijos ir velka save iš namų kažkur dar kartą į miestą, į kažkokį užsiėmimą, tai tikrai nėra geras vaizdas. Žmogui reikia pailsėti.“

Pasak dr. A. Juozaičio, mokytis visą gyvenimą reiškia „mokytiis gyvenimo, mokytiis gyventi“. Jis akcentuoja tai, jog svarbu įsisąmoninti, kas daroma, kaip jaučiamasi tai darant. Kitaip tariant, svarbus suvokimas, dėl ko tų žinių reikia, kodėl svarbu įvaldyti vienokį ar kitokį dalyką. Toks apmąstymas, kritinis vertinimas yra susijęs su šiandien

visiems aktualių gebėjimų pasirinkti, apsiriboti, nes šiuolaikiniame pasaulyje yra labai didelė visko pasiūla.

„Mokinys yra tas, kuris įsipareigoja daryti. Taigi atsakingumo ir gilesnio gyvenimo supratimo, jo pajautimo yra iš tikrųjų mokomasi nuolat.“

Visą interviu galite skaityti čia: [žiūrėta 2022–04–29] <https://bit.ly/3NaUkPV>.

**Neuromokslininkai jau neabejoja, kad žmonės gali mokytis visą gyvenimą.** Neuromokslininkė dr. Urtė Neniškytė kalba apie gebėjimą mokytis visą gyvenimą, apie smegenų plastiškumą kaip įrankį mūsų atminčiai formuotis, kurį suprasti taip pat galima plačiai – „tai mūsų elgesio modeliai, mūsų reakcijos, kaip mes keičiamės prisitaikydami prie besikeičiančios aplinkos ir pan. Aktyviai tyrinėjamas hipokampus – smegenų sritis, atsakinga už naujų dalykų mokymąsi ir atmintį. Nustatyta, kad jo funkcija silpnėja ne tada, kai mes nesimokome, bet tada, kai nesistengiame prisiminti. O mes jau esame pripratę kuo mažiau „apkrauti atmintį“ įvairia informacija. Ilgai buvo manoma, kad jauni žmonės mokosi efektyviau, o kuo žmogus vyresnis, tuo jam mokytis sunkiau, tačiau pastarųjų metų tyrimai rodo, kad mes veiksmingai mokomės nepriklausomai nuo amžiaus. Tiesiog turime įvairios mokymosi patirties, tad pasikeičia mokymosi strategijos, jų atsiranda daugiau ir įvairesnių. Jeigu vaikystėje mokomasi tarsi savaime, stebint, iš pavyzdžio, tai su amžiumi mums vis labiau reikia konkrečiau, kryptingai mokymosi. Vyresni žmonės žino, kaip jiems mokytis geriausia, todėl mokymosi efektyvumas, kaip parodė vienas tyrimas, lyginęs 20 ir 55 metų žmonių mokymosi rezultatus, nesiskiria. Užsiimdami protine veikla ištreniruojame smegenis ieškoti ir rasti skirtingus problemų sprendimo būdus, todėl, net jeigu smegenims senstant prarandame tam tikras jungtis, kurį laiką su likusiu rezervu gebame spręsti problemas taip pat efektyviai.“

Neuromokslininkai jau neabejoja, kad žmonės gali mokytis visą gyvenimą. Neuromokslininkė dr. Urtė Neniškytė kalba apie gebėjimą mokytis visą gyvenimą, apie smegenų plastiškumą kaip įrankį mūsų atminčiai formuotis, kurį suprasti taip pat galima plačiai – „tai mūsų elgesio modeliai, mūsų reakcijos, kaip mes keičiamės prisitaikydami prie besikeičiančios aplinkos ir pan. Aktyviai tyrinėjamas hipokampus – smegenų sritis, atsakinga už naujų dalykų mokymąsi ir atmintį. Nustatyta, kad jo funkcija silpnėja ne tada, kai mes nesimokome, bet tada, kai nesistengiame prisiminti. O mes jau esame pripratę kuo mažiau „apkrauti atmintį“ įvairia informacija. Ilgai buvo manoma, kad jauni žmonės mokosi efektyviau, o kuo žmogus vyresnis, tuo jam mokytis sunkiau, tačiau pastarųjų metų tyrimai rodo, kad mes veiksmingai mokomės nepriklausomai nuo amžiaus. Tiesiog turime įvairios mokymosi patirties, tad pasikeičia mokymosi strategijos, jų atsiranda daugiau ir įvairesnių. Jeigu vaikystėje mokomasi tarsi savaime, stebint, iš pavyzdžio, tai su amžiumi mums vis labiau reikia konkrečiau, kryptingai mokymosi. Vyresni žmonės žino, kaip jiems mokytis geriausia, todėl mokymosi efektyvumas, kaip parodė vienas tyrimas, lyginęs 20 ir 55 metų žmonių mokymosi rezultatus, nesiskiria. Užsiimdami protine veikla ištreniruojame smegenis ieškoti ir rasti skirtingus problemų sprendimo būdus, todėl, net jeigu smegenims senstant prarandame tam tikras jungtis, kurį laiką su likusiu rezervu gebame spręsti problemas taip pat efektyviai.“



Visą interviu su dr. Urte Neniškyte skaitykite čia: [žiūrėta 2022–04–29] <https://bit.ly/3MUwhoc>.

## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

- Išsiaiškinkite, kas yra jūsų vidinis motyvatorius, kas jus labiausiai skatina veikti. Atlikite įsivertinimo testą ([Priedas Nr. 1](#)).

Kaip vertinate gautus rezultatus? Kodėl?

- Įsivaizduokite, kad klausimą *kodėl mokotės* jums pateikia pirmos klasės mokinys, sužinojęs, kad mokosi ne tik vaikai, kurie eina į mokyklą.

Pratęskite sakinį: *Mokausi, nes...* Parašykite 1–3 glaustus teiginius.



Galite užrašyti tuos teiginius ant lipnaus lapelio ir priklijuoti gerai matomoje vietoje, pavyzdžiui, ant kompiuterio monitoriaus. Tai bus jūsų vidinio motyvatoriaus išraiška, kartkartėmis jus įkvėpsianti eiti pirmyn!

## APMĄSTYKIME

1. Ką patartumėte kolegai ar pažįstamam žmogui, kuris pasakytų, jog mokytis jam per vėlu? Kodėl?
2. Kuriuos dalykus įsidėmėjote, apgalvojote skaitydami šią temą? Kas buvo įdomu (pavyzdžiui, gal paspaudėte tekste pateiktą internetinę nuorodą ir pasidomėjote plačiau)?
3. Ar pabandėte atlikti praktines užduotis? Kodėl?

## APIBENDRINKIME

Mokymasis visą gyvenimą – tai įvairi su mokymusi susijusi veikla, vykstanti bet kuriame amžiaus tarpsnyje siekiant tobulinti asmeninės, pilietinės, socialinės ir profesinės srities kompetencijas.



Mokymosi visą gyvenimą būtinybę lemia socialiniai veiksniai: globalizacija, mokslo žinių ir informacinių technologijų plėtra, vaikų ir jaunimo ugdymo(si) spragos.

Mokytis visą gyvenimą – tai mokytis paties gyvenimo, mokytis gyventi. Labai svarbu įsisąmoninti tai, kas daroma, kaip jaučiamasi tai darant.

Mokytis galima labai plačiai – mokymosi procesas nėra tik kursai ar studijos kokioje nors mokymosi įstaigoje, tai gali būti ir ką tik žiūrėto filmo analizė, dienoraščio rašymas, piešimas, origamio lankstymas, maisto gaminimas ir pan. Gal mokymuose nebus pragmatinės naudos, bet sielą džiugins?

Neuromokslininkų tyrimai rodo, kad mes veiksmingai mokomės nepriklausomai nuo amžiaus. Tiesiog turime įvairios mokymosi patirties, tad pasikeičia taikomos mokymosi strategijos, jų atsiranda daugiau ir įvairesnių. Vyresni žmonės žino, kaip jiems mokytis geriausia, todėl 20 ir 55 metų žmonių mokymosi efektyvumas nesiskiria.

## 1.2. Kokios yra bendrojo ugdymo mokytojų kompetencijos

### Eksperto įžvalga

*Šiandieninės kalbos, diskusijos, pranašystės apie šiuolaikinį mokytoją – koks jis turėtų būti? – vargu ar gali nustebinti kokia naujove. Jau girdėti visi įmanomi apibūdinimai, išvardytos įvairiausios mokytojo kompetencijos ir bruožai: kūrybiškas, kritiškas, pilietiškai nusiteikęs, humanistas, lankstus, komunikuojantis, lyderis ir kt. Visa tai nesunkiai galime rasti įvairiuose Europos Sąjungos (ES) ir Lietuvos švietimo dokumentuose. Bet nė vienas iš tų šiuolaikiškumo bruožų netampa panacėja, veiksmu, lemiančiu mokyklos, kuriai tenka atlaikyti daug į ją nukreiptų kritikos strėlių, išgelbėjimą. Todėl neverta sudarinėti mokytojo kompetencijų sąrašų ir labai tikslių aprašų. Šiuolaikinis mokytojas, jei jis yra geras mokytojas, neįtalpinamas į rėmus, jis juos peržengia. Jo šiuolaikiškumo ir profesionalumo ženklas yra unikalumas. Jis neturėtų taikytis ir paklusti jį ribojantiems kompetencijų sąrašams, nebijoti peržengti jo pedagogines veiklas ribojančius dokumentus, žinoma, jei tas peržengimas yra pozityvus, o ne griauantis.*

*Šiuolaikinis mokytojas – netipiškai mąstantis. Kaip rodo užsienio mokyklų gerosios patirties tyrimai, mokyklų sėkmė dažnai yra susijusi su tuo, kad jose dirba visus lūkesčius pranokstantys mokytojai. Jie netipiškai, inovatyviai mąstantys, eksperimentuojantys, prisiimantys atsakomybes net ir ten, kur iš jų to nesitikima. Todėl jie stebina ir sužavi ne tik mokinius, bet ir mokyklų vadovus, nesukontroliuojančius nenumatytų, bet sėkmingų atvejų.*

*Ar tie mokytojai – lyderiai? Nebūtina. Tai būna ne tik labai matomi ir girdimi, bet ir tyliai, tačiau efektyviai veikiantys mokytojai...*

Prof. Lilija Duoblienė,

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Edukologijos katedros vedėja  
Globaliai sėkmingai dirbantis mokytojas – lūkesčius pranokstanti asmenybė, 15 min.lt, 2017

### Apmąstykite...

- Kaip vertinate teiginį, kad šiuolaikinis mokytojas – netipiškai mąstantis, nebijantis peržengti pedagogines veiklas ribojančius dokumentus?
- Kokie klausimai jums kyla svarstant apie mokytojo meistriškumą, kvalifikacijos kėlimą, mokymąsi?

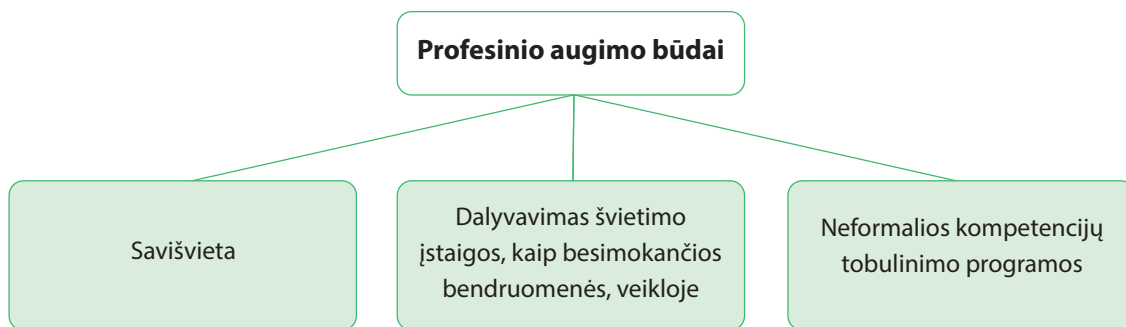
**Šiandien turbūt dauguma patyrusių mokytojų pasakytų**, jog su mokiniais jau dirba kitaip nei prieš dešimt ar dvidešimt metų. Kas ir kodėl pasikeitė? Ar mokytojų perduodamos dalykinės žinios gali konkuruoti su dideliais srautais įvairiomis formomis internete randama informacija?

Nauji mokytojo vaidmenys yra susiję su naujais reikalavimais ir lūkesčiais, kad mokytojas turi ne tik gerai išmanyti kurią nors dalykinę sritį, bet ir turėti „minkštąsias“ arba perkeliamas, įvairiose srityse ir asmeniniame gyvenime taikomas kompetencijas (žinias, įgūdžius, nuostatas).

Remiantis 2017–2018 m. mokyklų išorinio vertinimo duomenimis ir regresine analize galima teigti, kad mokinio pasiekimai ir pažanga labiausiai priklauso nuo:

- **mokymosi** (savivaldumo mokantis, mokymosi konstruktyvumo ir mokymosi socialumo),
- **mokytojo asmeninio meistriškumo** (kompetencijų, nuolatinio profesinio tobulėjimo),
- **mokyklos pasiekimų ir pažangos** (rezultatyvumo, stebėsenos sistemingumo, pasiekimų ir pažangos pagrįstumo, atskaitomybės).

Taigi savo meistriškumą auginantis pedagogas padeda ir savo mokiniams siekti geresnių rezultatų ir pažangos. Mokytojas savo kompetencijas gilina ir plėtoja pasirinktais būdais.



Mokytojo profesijos kompetencijos apraše (*Mokytojo profesijos kompetencijos aprašas, 2007*) apibrėžiamos ir aprašomos **pagrindinės pedagogų kompetencijos**: bendrakultūrinė kompetencija; profesinės kompetencijos; specialiosios kompetencijos; bendrosios kompetencijos.

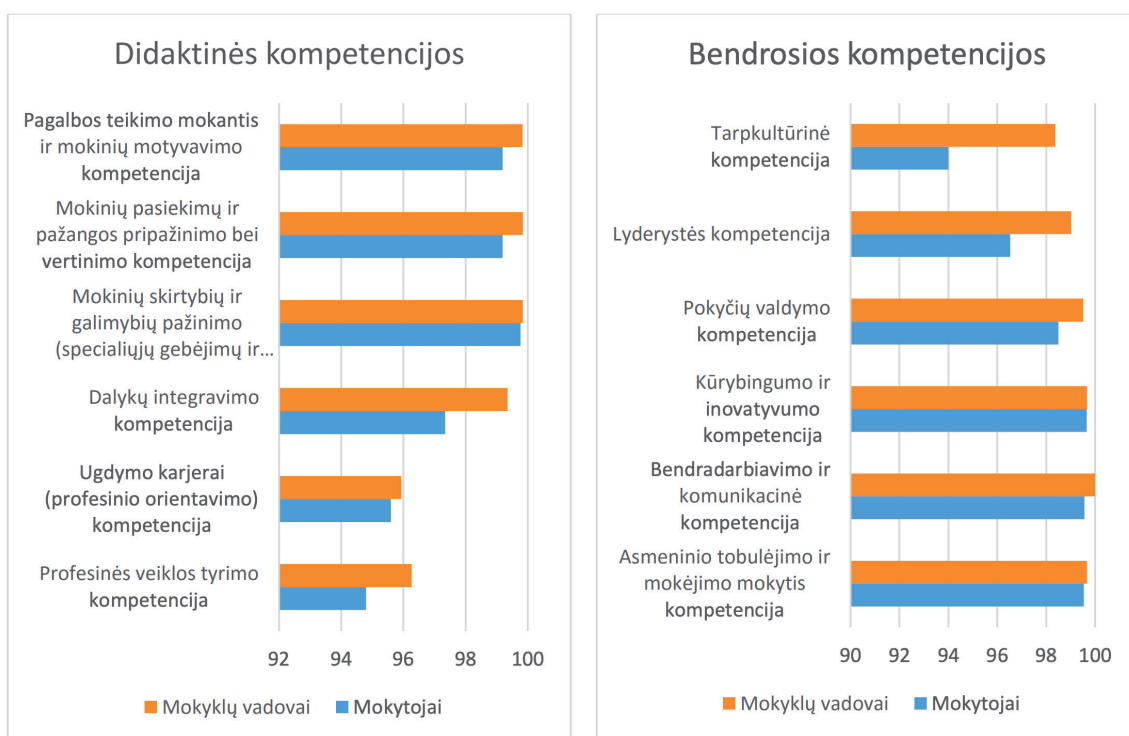
**Bendrosios kompetencijos** – vienos iš svarbiausių:

- komunikacinė ir informacijos valdymo,
- bendravimo ir bendradarbiavimo,
- tiriamosios veiklos,
- reflektavimo ir mokymosi mokyti,
- organizacijos tobulinimo ir pokyčių valdymo.

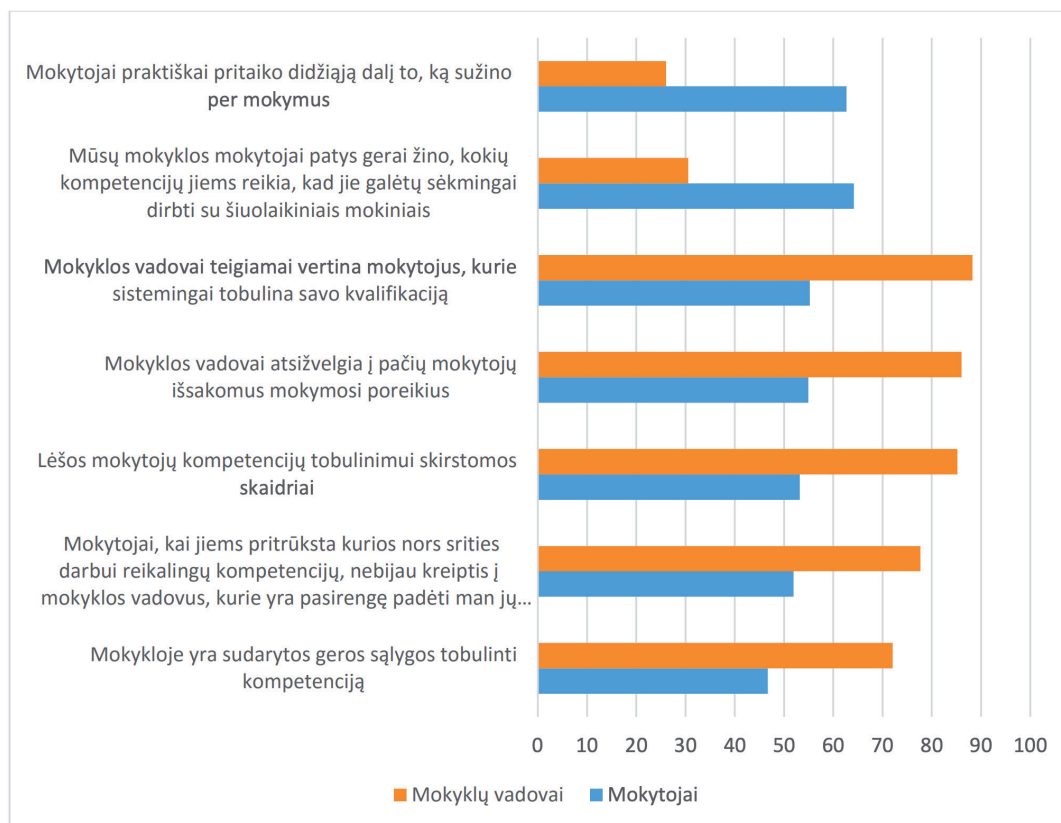
Jos apima žinias, įgūdžius, gebėjimus, vertybines nuostatas, požiūrius, asmenines savybes, reikalingas mokytojo veiklai ir galimas perkelti iš vienos rūšies veiklos į kitą.

Mokytojo bendrųjų kompetencijų tobulinimas susijęs ir su mokinių kompetencijų ugdymu dalyku. Atnaujinamose bendrosiose ugdymo programose (atnaujintų BP patvirtinimas numatomas 2023 m.) tai vienas svarbiausių tikslų. Mokytojas negalėtų ugdyti mokinių kompetencijų ir būti pavyzdžiu mokiniams, jei pats reikalingų kompetencijų netobulintų. Kaip sakoma, pats turi tapti tuo pokyčiu, kurio tikiesi iš kitų, todėl mokytojui svarbu šalia profesinių didaktinių kompetencijų lavinti bendrąsias, kurios šiais laikais tampa net svarbesnės.

2016–2017 mokslo metais MRU edukologijos, vadybos ir viešojo administravimo mokslininkų komanda atliko tyrimą, kuriuo siekė įvertinti esamą Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų bendrųjų ir didaktinių kompetencijų lygį. Tyrime buvo palyginti mokytojų ir mokyklų vadovų kompetencijų svarbos (2 pav.), turimų kompetencijų, poreikio jas ugdyti ir jų įgijimo konteksto (3 pav.) bei kitų rodiklių vertinimai. Paaiškėjo, kad tam tikrais klausimais mokytojų ir mokyklų vadovų požiūris šiek tiek išsiskyrė tačiau dėl mokymosi mokytis ir reflektavimo svarbos nuomonės buvo panašios.



2 pav. Kompetencijų ugdymosi svarbos vertinimas



3 pav. Kompetencijų įgijimo konteksto vertinimas

MRU mokslininkai, atlikę šį tyrimą ir pateikę išvadas, rekomendavo **kurti individualizuotą mokytojo kompetencijų stebėsenos mechanizmą**, kuris galėtų apimti mokyklos bendruomenės, mokymų organizatorių, vadovų ir mokinių grįžtamąjį ryšį bei paties mokytojo periodinį įsivertinimą. Mokytojai galėtų rengti savo kompetencijų ugdymo planus, aptarti juos su vadovais ir kryptingai ugdytis kompetencijas. Toks kompetencijų ugdymasis turėtų būti pripažįstamas ir vadovų, ir visos švietimo sistemos.

Daugiau informacijos apie tyrimą čia: [žiūrėta 2022–04–29]

[https://lvjc.lt/media/files/Trumpasis\\_tyrimo\\_pristatymas.pdf](https://lvjc.lt/media/files/Trumpasis_tyrimo_pristatymas.pdf).



## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

- **Minčių žemėlapis apie mane.** Susirašykite visas mintis, kokios ateina galvojant apie save kaip asmenybę. Kokios mano stiprybės – ką reikia palaikyti, puoselėti, o kokios silpnybės – ko atsisakyti, ką tobulinti. Tai bus pradžia. Tikėtina, kad vėliau, skaitant šį leidinį, gilinantis, kils daugiau minčių, idėjų, ką ir kada daryti. Svarbu dirbti su šiuo žemėlapiu, pildyti, grupuoti, jungti idėjas.
- **Vienas klausimas.** Išsikelkite aktualų klausimą iš bet kurios gyvenimo srities (pavyzdžiui, sveikatos, finansų, hobiai, profesijos). Klausimą užsirašykite. Pagalvokite, kodėl pasirinkote tą sritį, kodėl ji šiuo metu jums aktuali. Prieš eidami miegoti dar kartą perskaitykite tą klausimą. Galbūt rytą netikėtai rasite sprendimą.

- **Norų ratas.** Nusibraižykite apskritimą, padalinkite jį į keturias, paskui aštuonias dalis. Į kiekvieną dalį įrašykite po norą, svajonę ar siekį. Neribokite savęs, galvokite pozityviai, ko iš tikrųjų norėtumėte šiais metais (pasiekti, turėti, būti...)

Įdomu tai, kad pašamonei nėra nerealizuojamų dalykų (t.y. pašamoneje neegzistuoja „ne“). Procesas prasideda, kai jūs ne tik mintyse, bet ir raštu užfiksuojate, ko iš tikrųjų norite, siekiate.

## **APMĄSTYKIME**

1. Kas jums asmeniškai svarbu iš to, ką perskaitėte?
2. Kurią (kurias) kompetenciją (kompetencijas) šiuo metu labiausiai lavinate, tobulinate? Kodėl?
3. Prisiminkite bent vieną atvejį, kai išsakėte savo požiūrį, nuomonę, nors ji nesutapo su daugumos. Kaip tada jautėtės? Ar tas atvejis jus paskatino toliau mąstyti ar matyti dalykus nestandartiškai? Kodėl?
4. Ar atlikote nors vieną praktinę užduotį? Kurią? Kodėl? Ką pastebėjote?

## **APIBENDRINKIME**

Pagrindinės pedagogų kompetencijos: bendrakultūrinė, profesinės, specialiosios, bendrosios.

Be kvalifikacijos tobulinimo programų mokytojas gali savo profesines ir bendrąsias kompetencijas lavinti savišvietos būdu arba dalyvaudamas švietimo įstaigos, kaip besimokančios bendruomenės, veikloje.



Mokinio pasiekimai ir pažanga labiausiai priklauso nuo jo paties mokymosi, mokytojo asmeninio meistriškumo, mokyklos pasiekimų ir pažangos.

Mokytojams rekomenduojama rengti savo kompetencijų ugdymo planus, aptarti juos su vadovais ir kompetencijas ugdytis kryptingai.

### 1.3. Mokymosi visą gyvenimą aktualumas ir svarba

#### Žvilgsnis iš toliau

*... Kadangi nežinome, ko labiausiai reikės ateityje, būtų beprasmiška stengtis išmokyti to iš anksto. Veikiau reikėtų stengtis išugdyti žmones, kurie taip pamėgs mokytis ir taip puikiai sugebės tai daryti, kad galės išmokti visko, ko tik prireiks... Mokomės veikdami, kito būdo nėra.*

Mokytojas, rašytojas Johnas Holtas

*Mes nesimokome veikdami, mes mokomės reflektuodami tai, ką nuveikėme.*

ZENworks Co, Japonija

#### Apmąstykime...

- Su kuriuo teiginiu jūsų nuomonė, požiūris sutampa?
- Kuriuo būdu dažniausiai mokotės patys?
  - Ieškote informacijos, kaupiate žinias, o paskui jas bandote pritaikyti.
  - Veikiate, daug kartų bandote, klystate, taisote klaidas tol, kol išmokstate.
  - Veikiate, paskui apmąstote ir ieškodami daugiau informacijos tobulinate įgūdžius.
- Kodėl renkatės vieną ar kitą būdą?

**Mokymosi mokytis kompetencija yra esminė, kuri prisideda prie mokymosi visą gyvenimą įgyvendinimo.**

**Mokymasis – tai visapusės pastangos daryti tai, ko mokomės.** Mokymasis, pasak B. Buckler (1998), turi savo etapus, kuriais besimokantysis pradėdamas nuo nežinojimo etapo, keliaudamas per sąmoningumo, supratimo, įsipareigojimo ir priėmimo etapus pasiekia refleksijos etapą, kuriame atsakymų pradeda ieškoti savo patirtyje (4 pav.).

Kuo mokymasis mokytis skiriasi nuo mokymosi ar mokymosi proceso?

Nuostatos (mintys), neskatinančios toliau mokytis, tobulėti	Mokymosi etapai	Nuostatos (mintys), skatinančios mokytis toliau, tobulėti
	<b>6. Refleksija</b> (Ko mes išmokome? Kaip mes mokėmės?)	Aš žinau, kad dabar labiau apie tai suprantu.
Aš nepakankamai žinau, kad man pavyktų.	<b>5. Priėmimas</b>	Aš noriu daugiau žinoti.
Aš netikiu, kad tai tiesa.	<b>4. Įsipareigojimas</b>	Aš noriu tai išbandyti.
Tai ne mano reikalas.	<b>3. Supratimas</b>	Aš noriu apie tai žinoti.
Aš nenoriu keistis.	<b>2. Sąmoningumas</b>	Man reikia apie tai žinoti.
Nežinau ir man nesvarbu.	<b>1. Nežinojimas</b>	Aš turėčiau apie tai žinoti.

4 pav. Mokymosi etapai pagal B. Buckler (1998)

Šioje schemoje matome ir sąmoningumo, apmąstymo elementus, nuostatas, kurios gali skatinti judėti į priekį arba atgal. Todėl iš dalies atliepia ir mokymosi mokyti etapus.

**Mokymasis mokyti – tai gebėjimas organizuoti, reguliuoti ir vykdyti savo mokymąsi, efektyviai valdyti savo laiką, įveikti problemas tam, kad mokymasis būtų sėkmingas.** Mokėjimas mokyti yra gebėjimas įgyti, apdoroti, įvertinti ir įsisavinti naujas žinias bei šias žinias pritaikyti įvairiose aplinkose: darbe, namuose, ugdymo procese (Europos Sąjungos mokymosi visą gyvenimą programa, 2007). Taigi, **mokymasis mokyti** vyksta sąmoningai, iškeliant ir ieškant atsakymų į klausimą *kaip mokyti*, kad būtų pasiektas norimas rezultatas. Nuo to, kaip mokame mokyti, priklauso ir mūsų mokymosi rezultatai. Mokėjimo mokyti kompetencija labai svarbi ir todėl, kad padeda rasti trumpiausią kelią, kaip geriau išmokyti ir pritaikyti tuos dalykus, kurių mokomės.

**Refleksija – savęs vertinimas kasdienėje mokymosi ir praktikos aplinkoje, akcentuojant patirtį, teigiamus ir neigiamus jos aspektus.** Konkrečiai įvardijama, kas yra naujo sužinota, kokie nauji įgūdžiai įgyti (Stasiulienė, 2011).

Mokytojo profesijos kompetencijos apraše (2007) nurodoma, kad reflektavimo ir mokymosi mokyti kompetenciją sudaro mokėjimas ir sugebėjimas:

- **organizuoti** savo mokymąsi individualiai ir grupėje;
- **įvertinti** profesinės praktikos privalumus ir trūkumus numatant profesinio tobulėjimo perspektyvas;
- nuolat tikslingai **atnaujinti** žinias ir lavinti įgūdžius.



Kiekvieną iš šių reflektavimo ir mokėjimo mokytis sudedamųjų dalių panagrinėsime atskirai, pasikartosime skirtinguose kontekstuose ir apžvelgsime iš skirtingų perspektyvų visuose šio leidinio skyriuose.

## PRO KITĄ LANGĄ

„Kaip žmonės dažniausiai išmoksta naujų dalykų: vairuoti mašiną, groti fortepijonu, dalyti daugiaženkliais skaičiais, nupiešti žmogų, programuoti ar bet ką kita? Pavyzdžiui, mokotės žaisti tenisą. Matėte rungtynes per televiziją, tas žaidimas jums pasirodė smagus, o galbūt tenisą žaidžia jūsų draugai ir norite žaisti kartu. Taigi, įsigyjate porą teniso kostiumų, sportinius batelius, galbūt dar riešo juostą, ir, be abejonės, raketę bei kelis kamuoliukus. Taigi jūs jau pasiruošę, tačiau nežinote nė paties paprasčiausio dalyko, kad galėtumėte pradėti – net kaip laikyti raketę. Todėl sumokate už keletą pamokų teniso treneriui ar tiesiog paprašote draugo pamokyti žaidimo pradmenų. Po šių pradinių pamokų jau galite treniruotis savarankiškai...<...> kol pajusite, kad jau galite žaisti su kitais žmonėmis. Jūsų įgūdžiai dar menki, tačiau draugai kantrūs ir visiems smagu. Toliau treniruojatės savarankiškai, o kartkartėmis lankote pamokas ir laikui bėgant tokių negrabių klaidų, kaip nepataikymas rakete į kamuoliuką ar smūgis porininkui tiesiai į nugarą, vis mažėja...<...> Dabar suprantate, ką darote, ir smūgiuojate automatiškai, apie tai beveik negalvodami. Vadinas, išmokote žaisti tenisą įprastu būdu, kai siekiama įgūdžius išlavinti taip, kad tam tikri veiksmai būtų atlikti automatiškai ir teigiamas rezultatas pasiekiamas ganėtinai mažai mąstant apie procesą – tada galima atsipalaiduoti ir mėgautis žaidimu.

Šiame etape jūsų pažanga sustoja, netgi jei nesate visiškai patenkinti savo žaidimo įgūdžiais. Įveikėte tik lengvąjį mokymosi etapą. Tačiau netrunkate pastebėti, kad tam tikrų trūkumų ištaisyti nepavyksta, kad ir kaip dažnai žaidžiate su draugais. Tarkime, niekada nepataikote kairiuoju smūgiu atmušti besisukančio kamuoliuko krūtinės aukštyje.<...>

Panašiai mokomės ir kitų dalykų – nuo pyrago kepimo iki aprašomųjų pastraipų kūrimo. Iš pradžių sumanome, ką norėtume daryti, paskui, pasimokę iš mokytojo, trenerio, knygų ar interneto šaltinių, toliau mokomės praktiškai, kol pasiekiamo tam tikrą priimtina lygį, o tada tobuliname įgūdžius, kol veiksmai tampa automatiški. Ir tai nėra blogai. Norint įgyti daugumą gyvenime reikalingų įgūdžių, pakanka pasiekti vidutinį lygį ir sustoti. <...>

Ką daryti toliau?

O gal... Žaidžiate golfą ir norite viršyti 18 smūgių meistriškumo įvertį? Rašote reklaminius tekstus ir trokštate dar kuo nors nustebinti auditoriją?...”

*Ištrauka iš A. Ericsson, R. Pool knygos  
„Kaip pasiekti (beveik) viską“*



## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

### 1. Kaip ieškote nežinomos informacijos ar sąvokų (pavyzdžiui, skaitydami anglų kalbą)?

Pasaulio ekonomikos forumo 2020 m. atlikto ateities darbo tyrimo ataskaitoje mokėjimo mokytis gebėjimai (aktyvus mokymasis bei mokymosi strategijų taikymas) vieni iš svarbiausių (5 pav.).

#### Top 15 skills for 2025

1.	Analytical thinking and innovation	9.	Resilience, stress tolerance and flexibility
2.	Active learning and learning strategies	10.	Reasoning, problem-solving and ideation
3.	Complex problem-solving	11.	Emotional intelligence
4.	Critical thinking and analysis	12.	Troubleshooting and user experience
5.	Creativity, originality and initiative	13.	Service orientation
6.	Leadership and social influence	14.	Systems analysis and evaluation
7.	Technology use, monitoring and control	15.	Persuasion and negotiation
8.	Technology design and programming		

Šaltinis: *Future of Jobs Survey 2020, World Economic Forum.*

#### 5 pav. Svarbiausių gebėjimų prognozė iki 2025 m. pagal „The future of jobs report 2020“

Peržiūrėkite iliustracijoje pateiktus gebėjimus. Ar skaitote angliškai, ar visi šie gebėjimų pavadinimai suprantami, aiškūs? Jei ne, ką tokiu atveju darysite?

Atlikite įprastą veiksmą, kai susiduriate su nežinoma informacija ar sąvokomis, parašytomis užsienio kalba. Koks tai buvo veiksmas? Kiek laiko užtrukote? Ar tikslingai ieškojote informacijos, ar nuklydote į tai, kas patraukė dėmesį? Kaip, pagal kokius kriterijus atsirenkate informacijos šaltinį? Kaip įvertinate šaltinio patikimumą?

Nors tai yra paprasta užduotis, tačiau ji padės suprasti, kokie jūsų įpročiai, ar nežinomi dalykai jus skatina išsiaiškinti, pasidomėti daugiau, kiek tam skiriate laiko, ar panaudojate turimą laiką efektyviai. *Apie laiko planavimą ir efektyvumą daugiau informacijos rasite II skyriuje.*

### 2. Jūsų požiūris. Kodėl naudinga mokėti mokytis ir reflektuoti?

Apgalvokite savo patirtį ir vertindami toliau pateiktus teiginius pasirinkite *labai svarbu, svarbu, ne taip svarbu* pagal tai, kiek jums asmeniškai tas teiginys (aspektas) atrodo reikšmingas ir aktualus, pasireiškia jūsų gyvenime. Suformuluokite ir savo teiginius.

	<b>Teiginys, atskleidžiantis naudą (vertę) jums</b>	Labai svarbu	Svarbu	Ne taip svarbu
1.	Geriau pažįstu save, savo galimybes, pajėgumus, labiau pasitikiu savimi.			
2.	Periodiškai apmąstant savo patirtį, įgūdžius, gebėjimus, reikalingus profesinėje veikloje, išryškėja vaizdas, ko norėčiau daugiau pasimokyti, kurias žinias, gebėjimus pagilinti.			
3.	Apmąstant padarytas klaidas, lengviau padaryti išvadas ir klaidų nebekartoti.			
4.	Atsiranda stipresnė motyvacija įsitraukti, kelti tikslus, veikti, dėl to turiu daugiau energijos, ištvermės, kantrybės, pozityvumo.			
5.	Pasirenku tinkamiausius mokymosi būdus, strategijas, įrankius, todėl greičiau išmokstu naujų dalykų, lengviau įsimenu informaciją.			
6.	Suprantu, kad mokantis „treniruojamos“ smegenys, jose susidaro daugiau naujų sinapsių (jungčių), ir tai padeda suvokti dalykus plačiau, giliau.			
7.	Geriau organizuoju mokymuisi ir darbui skiriamą laiką.			
8.	Kritiškai atsirenku mokymuisi reikalingus šaltinius, informaciją, priemones.			
9.	Gebu pasirinkti mokymuisi tinkamą aplinką.			
10.	Gebu išsikelti mokymosi tikslus, pasirenku tikslingus būdus jiems pasiekti, tinkamą mokomąją medžiagą.			
11.	Gebu perkelti, pritaikyti savo žinias, gebėjimus įvairiuose kontekstuose, situacijose, netgi iš vienos srities į kitą.			
12.	Taikau žinių apdorojimo, informacijos įsiminimo, atminties lavinimo technikas, skaitymo strategijas.			
13.	Suvokiu, ką ir kaip daryti, kaip sau ir kitiems padėti neprarasti pasitikėjimo savimi, kai nepasiseka ar susiduriu su kliūtimis, sunkumais, problemomis.			
14.	Suvokiu, kaip savo mokėjimo mokytis bei reflektavimo žinias ir gebėjimus pritaikyti praktiškai ugdant mokinių kompetencijas.			
15.	Esu mokymosi pavyzdys savo vaikams, mokiniam.			
16.	Lengviau užmezgu ir palaikau ryšius su kitais žmonėmis, bendrauju, išsakau savo nuomonę, bendradarbiauju.			
17.	Lanksčiau, greičiau prisitaikau atsitikus netikėtoms situacijoms (pavyzdžiui, pandemijai).			
18.	...			

- 3. Įsivertinimas po savaitės ar mėnesio mokymosi praktikos.** Rekomenduojame tokį įsivertinimą atlikti po savaitės ar (ir) mėnesio sąmoningo skaitymo ir žinių praktinio taikymo.

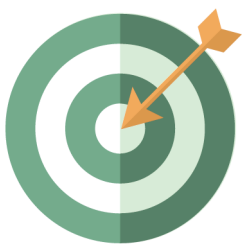
### APMĄSTYKIME

1. Kuris šios temos aspektas sudomino labiausiai? Kokias mintis, emocijas sukėlė? Kodėl?
2. Kas nesudomino, ko neskaitėte? Kodėl?
3. Kaip, remdamiesi savo patirtimi, supratote, ar sutinkate, kad pasiekus tam tikro įgūdžio patenkinamą lygį arba atsiradus automatizmui mokymosi pažanga sustoja? Kodėl? Ką reikėtų daryti toliau, kad pažanga nesustotų?
4. Kodėl jums svarbi mokymosi ir reflektavimo kompetencija? Kokia jos vertė jums?
5. Kaip suprantate (iš ko sprendžiate), koks jūsų turimos kompetencijos lygis? Kaip galvojate ją tobulinti?
6. Kokius klausimus iškeltumėte, ką norėtumėte išsiaiškinti, panagrinėti giliau, daugiau?

### APIBENDRINKIME

Mokymosi mokyti kompetencija yra esminė, ji prisideda prie mokymosi visą gyvenimą įgyvendinimo.

Mokymasis mokyti – tai gebėjimas organizuoti, reguliuoti ir vykdyti savo mokymąsi, efektyviai valdyti savo laiką, įveikti problemas tam, kad mokymasis būtų sėkmingas.



Reflektavimo ir mokymosi mokyti kompetenciją sudaro mokėjimas ir sugebėjimas organizuoti savo mokymąsi individualiai ir grupėje; įvertinti profesinės praktikos privalumus ir trūkumus numatant profesinio tobulėjimo perspektyvas; nuolat tikslingai atnaujinti žinias ir lavinti įgūdžius.

Mokymosi mokyti ir reflektavimo kompetencija vertinga kiekvienam besimokančiajam, nes padeda geriau pažinti save, savo stiprybes, silpnybes, labiau pasitikėti savimi, keltis tikslus ir kryptingai jų siekti, skatinti vidinę motyvaciją ir pozityvų požiūrį, lankstumą atsiradus netikėtoms situacijoms ar aplinkybėms, mokyti iš patirties ir klaidų jų nekartojančią, pasirinkti efektyviausius metodus, strategijas, greičiau ir tvariau išmokyti eikvojant mažiau energijos ir laiko resursų, ugdyti kritinį mąstymą atsirenkant šaltinius, mokymosi formas, priemones, aplinką, gebėti perkelti turimas žinias ir įgūdžius iš vienos srities į kitą, žinoti, kaip įveikti kliūtis, sunkumus, ugdyti atkaklumą.

## 1.4. Mokymosi formų pasirinkimo galimybės

### Psichologo įžvalga

*<...> pasiūla remiasi tokia paklausa, kokią lemia apskritai labai lengvabūdiškas žmonių požiūris į gyvenimą. Žmogus tikisi, kad, nuėjęs į vieną paskaitą, dvi ar tris, gaus bagažą žinių, įgūdžių ar patarimų, kurie iš esmės padės pakeisti gyvenimą. Man atrodo, kad tas požiūris yra labai primityvus ir mažai dera su realybe. Gyvenimas yra daug sudėtingesnis dalykas, nei apie jį būtų galima sužinoti per keletą paskaitų.*

*Bet iš tiesų tokiu lengvabūdiškumu ar paviršutinišku požiūriu besinaudodami kai kurie žmonės siūlo tai, ko, neva, reikia. Tokiu būdu kažkurį laiką jie gali išlaikyti auditoriją. [...] Bet galiausiai žmonės atsirenka, nes tiesiog neveikia tie patarimai, pamokymai, kai juos bandoma diegti į savo gyvenimą. Iš tiesų gal ir tinginystė už to glūdi: [...] pasimokysiu greitai, sukursiu greitai, o tada gyvensiu ilgai ir laimingai, greitai patobulėjęs. Bet iš tiesų tai reikalauja darbo, daug kantraus darbo. [...]*

Psichologė Vitalija Lepeškienė

### Apmąstykite...

- Ar sutinkate su psichologės išsakytu požiūriu? Kodėl?
- Ką manote apie „greitą“ mokymąsi? Kodėl?

**Kadangi laikui bėgant mokymosi formos keičiasi**, nekeista, kad pandemijos laikotarpis paskatino virtualius arba e.mokymus. Mokytojai suprato, kad galima laisviau naudotis pasaulinėmis mokymų platformomis, kur informacijos pasiūla didelė, galima rasti visko pagal poreikius, išsikeltus klausimus ar tikslus.

Mokslininkai pataria renkant mokymus pasvarstyti šiais aspektais:

- Ką, apie ką norite sužinoti?
- Ko norėtumėte išmokti, kokių įgūdžių įgyti?
- Ką norite suprasti? Kodėl to jums reikia? Kur tai pritaikysite?

Kaip pasirinkti, atsirinkti jums reikalingus mokymus?

Jei į tokius klausimus sudėtinga sau atsakyti, tai pagalvokite, galbūt mokyti jus skatina pats mokymosi procesas. Juk lektoriai paprastai pateikia įvairių įdomybių, pavyzdžių, taiko įvairius metodus, žaidimus (ypač praktiniuose mokymuose), todėl būna tikrai įdomu,

atrodo puikiai praleistas laikas, kurį tam tikra prasme galima prilyginti pramogai. Tai nėra blogai. Juk žinome, kad geros emocijos skatina mokytis, gerina bendrą savijautą ir sveikatą.

O gal jums svarbus socialinis aspektas, buvimas, dalyvavimas kartu su bendraminčiais? Bet kuriuo atveju, prieš mokymus verta pagalvoti apie visus aspektus. Tuomet mokymų rezultatai labiau pateisins jūsų lūkesčius.

Galima glaustai apibrėžti, kad sėkmingo mokymosi procesas turėtų patenkinti bent vieną iš trijų komponentų.

1. **Rezultatas.** Mokantis turi būti pasiektas koks nors apčiuopiamas rezultatas.
2. **Tobulėjimas.** Mokymasis turi skatinti tobulėjimą.
3. **Malonumas, geros emocijos.** Mokymasis turi suteikti tam tikrą emocinį pasitenkinimą, bent jau tam tikra to proceso dalis turi būti maloni, smagi. Iš patirties žinome, kad patiriant baimę mokymasis nevyksta: kai bijome arba patiriame stresą smegenys rūpinasi, kaip išsigelbėti, o ne kaip mokytis.

Nuotolinių e. mokymų gausa įspūdinga. Mes pateikiame tik keletą populiarių e. mokymų platformų, kuriose rasite su mokėjimo mokytis tema susijusių kursų.

- **Pedagogas.lt, egu.lt** (<https://www.pedagogas.lt>) – didžiausia Lietuvoje nuotolinio mokymo(si) platforma, skirta pedagogų kvalifikacijai tobulinti. Be profesinių mokymų čia galima rasti bendrųjų temų, pavyzdžiui, asmeniniam tobulėjimui: *Pasitikėjimas savimi; Laiko planavimas; Asmeninis efektyvumas; Viešasis kalbėjimas; Emocijų valdymas; Pozityvaus mąstymo lavinimas; Streso valdymas ir kt.*
- **KTU atvirieji mokymai** (<https://open.ktu.edu/>).
- **VDU Inovatyvių studijų institutas: atvirieji švietimo ištekliai.** Kursų programų ieškokite čia: <https://studyonline.lt/studiju-inovacijos/atvirieji-svietimo-istekliai/>.

#### **Keletas populiarių tarptautinių e. mokymosi platformų**

- **Coursera** (<https://www.coursera.org/>).  
Kursus sudaro vaizdo pamokos, straipsniai, atsisiuočiama medžiaga, užduotys, įsiverstinimo testai.  
Pavyzdžiui, šios svetainės paieškos lange pasirinkus reikšminius žodžius *mokėjimas mokytis* (angl. *Learning How To Learn*) vienas iš pasiūlytų populiarių kursų – *Learning How to Learn: Powerful mental tools to help you master tough subjects* (Mokymasis mokytis: veiksmingi įrankiai, padėsiantys įsisavinti sudėtingus dalykus) (<https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>).
- **Udemy** (<https://www.udemy.com/>).  
Paieškos lange pasirinkus mokėjimo mokytis temą pasiūloma: *Learning How to Learn*. Šiame kurse pateikiami įrankiai, kurie palengvina mokymąsi. <https://bit.ly/3800xQZ>

Taip pat apie efektyvius mokymosi įrankius, strategijas, technikas galima rasti čia:

<https://bit.ly/3FIU916>.

- **Harvard University** (<https://www.harvard.edu/>).

*Online Courses* – čia rasite įvairios tematikos nemokamų kursų anglų kalba: Online

*Courses* – čia rasite įvairios tematikos nemokamų kursų anglų kalba: <https://bit.ly/3vIIo1M>.

## APMĄSTYKIME

1. Kokie mokymai jums labiau patinka: realiai vykstantys ar virtualūs? Kodėl?
2. Kokiais kriterijais remdamiesi jūs renkatės mokymus? Kodėl?
3. Ko šiandien naujo išmokote? O šią savaitę? Šį mėnesį? Kokiais būdais mokėtės?
4. Ko norėtumėte išmokti šią savaitę, mėnesį, per metus? Kokius būdus, formas rinktumėtės (tuos pačius ar kitus, dar neišbandytus)?

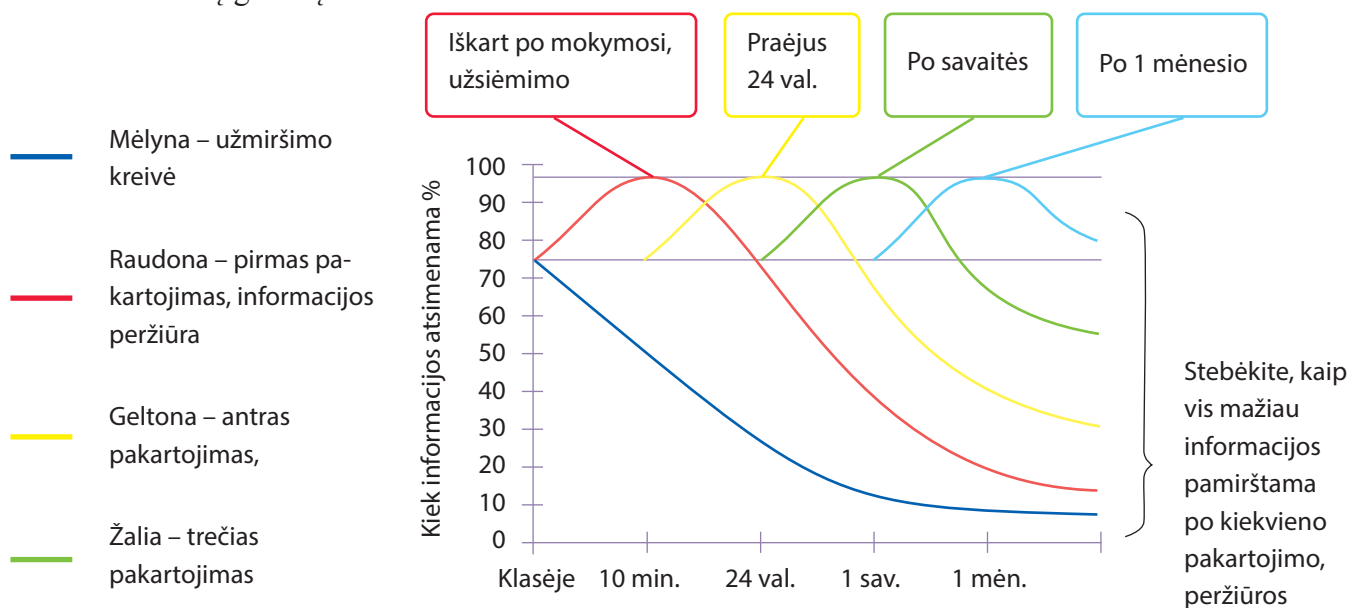
## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

1. **Konspektai stalčiuje.** Susiraskite kurių nors buvusių mokymų, seminarų konspektus ar lektoriaus duotą seminaro medžiagą, skaidres. Prisiminkite, ar po mokymų buvote kada tą medžiagą atsivertę.

Ar pabandėte ką nors po mokymų pritaikyti? Peržiūrėkite dar kartą medžiagą. Tikėtina, kad prisiminsite, o gal jau kitomis akimis pamatysite svarbius dalykus, taip pat ir tuos, ką buvote praleidę kaip tuo metu jums neaktualius. Pasižymėkite tas vietas iš naujo.

Mokymų medžiagos pakartojimas tam tikrais periodais padeda perkelti ir įtvirtinti informaciją ilgalaikėje atmintyje (6 pav.). Taigi, jei iškart po mokymų ar po savaitės, mėnesio nepakartojote, tai skaitysite beveik viską kaip iš naujo.

Įsitikinkite patys, skaitydami savo konspektus ar lektoriaus medžiagą ir tyrinėdami šį grafiką.



6 pav. Mokymų medžiagos kartojimo svarba tam tikrais periodais

**2. Primintukas telefone.** Jei šiuo metu dalyvaujate ar planuojate artimiausiu metu dalyvauti mokymuose, seminare, pasižymėkite išmaniojo telefono kalendoriuje priminimus, kad pasikartotumėte mokymų medžiagą:

- iškart po mokymų;
- kitą dieną (parą) po mokymų;
- po savaitės;
- po mėnesio.

## Pratimas „Čia ir dabar“

*Tai padės smegenims atsinaujinti*

Turbūt esate girdėję, kad smegenų aktyvumą, dėmesingumą, atsinaujinimą skatina judėjimas.

Mūsų smegenys sunaudoja apie 20% viso mūsų kūno deguonies, todėl jei negauname jo pakankamai, jaučiame šiek tiek apsvaigę, sunku susikaupti. Mokslininkai iš-

tyrė, jog einant ar bėgant žengiamo žingsnio smūgis į žemę paskatina kraujo cirkuliaciją kūne, tuo pačiu geriau aprūpina smegenis deguonimi. Fizinio aktyvumo metu išsiskiria daugiausia smegenų augimo hormono, tad tam, kad neuronai megztų naujus ryšius, reikalingas reguliarus fizinis aktyvumas.

Taigi, 10 000 žingsnių per dieną yra puikus, nors gana ambicingas tikslas. Jei dabar jums tai per daug sudėtinga, išsikelkite tikslą kas kažkiek dienų nueiti po 1000 žingsnių daugiau. Po mėnesio jau nueisite kur kas daugiau, todėl jausitės labai gerai.

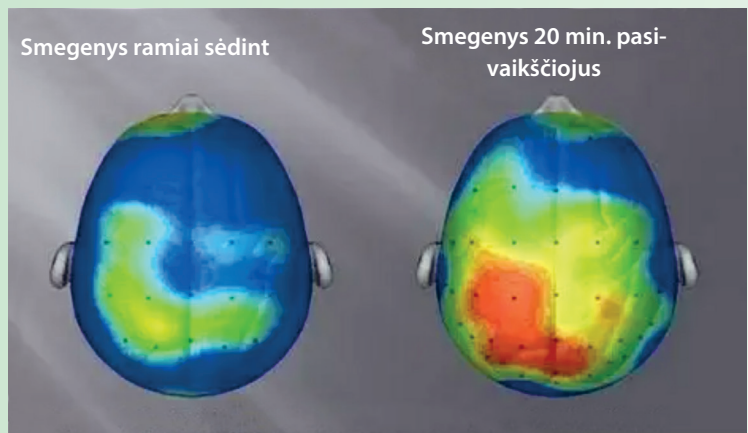
***Tad dabar atsitraukite nuo skaitymo ir skirkite 10–20 min. sparčiam ėjimui.***

Galite pasiimti žingsniamatį. Tikslas – nueiti 1000–2000 žingsnių.

Štai kaip suaktyvėja smegenų veikla po 20 min. spartaus pasivaikščiojimo (7 pav.).

Puiku, jei vaikščiosite gryname ore.

Lauksime sugrįžtant su šypsena.



**7 pav.** Smegenų veikla po 20 min. pasivaikščiojimo



## 1 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas

- Mokymasis visą gyvenimą – tai visa mokymosi veikla, vykstanti bet kuriame amžiaus tarpsnyje siekiant tobulinti asmeninės, pilietinės, socialinės ir profesinės srities kompetencijas.
- Mokymąsi visą gyvenimą lemia socialiniai veiksniai: globalizacija, mokslo žinių ir informacinių technologijų plėtra, vaikų ir jaunimo ugdymo(si) spragos.
- Neuromokslininkų tyrimai rodo, kad mes galime veiksmingai mokytis nepriklausomai nuo amžiaus. Kadangi turime sukaupę įvairios mokymosi patirties, pasikeičia mokymosi strategijos, jų taikome daugiau ir įvairesnių.
- Kompetencija – tai aukšto meistriškumo lygio praktinė veikla, išsiugdoma nuolat aktyviai mokantis ir tobulėjant, lemianti sėkmingą darbo rezultatą konkrečiame profesiniame kontekste ir įgalinanti specialistus tikslingai veikti nenumatytose sudėtingose situacijose.
- Pagrindinės pedagogų kompetencijos: bendrakultūrinė, profesinės, specialiosios, bendrosios.
- Mokinio pasiekimai ir pažanga labiausiai priklauso nuo jo paties mokymosi, mokytojo asmeninio meistriškumo, mokyklos pasiekimų ir pažangos.
- Reflektavimo ir mokymosi mokytis kompetenciją sudaro mokėjimas ir sugebėjimas organizuoti savo mokymąsi individualiai ir grupėje; įvertinti profesinės praktikos privalumus ir trūkumus numatant profesinio tobulėjimo perspektyvas; nuolat tikslingai atnaujinti žinias ir lavinti įgūdžius.
- Norint įgyti daugumą gyvenime reikalingų įgūdžių, pakanka pasiekti vidutinį lygį ir galima sustoti. Tačiau siekiant meistriškumo, nuolat reikia veikti kryptingai.
- Mokymosi mokytis ir reflektavimo kompetencija vertinga kiekvienam besimokančiajam, nes padeda geriau pažinti save, savo stiprybes, silpnybes, labiau pasitikėti savimi, keltis tikslus ir kryptingai jų siekti, skatinti vidinę motyvaciją ir pozityvų požiūrį, lankstumą atsiradus netikėtoms situacijoms ar aplinkybėms, mokytis iš patirties ir klaidų jų nekartojant, pasirinkti efektyviausius metodus, strategijas, greičiau ir tvariau išmokti eikvojant mažiau energijos ir laiko resursų, ugdytis kritinį mąstymą atsirenkant šaltinius, mokymosi formas, priemones, aplinką, gebėti perkelti turimas žinias ir įgūdžius iš vienos srities į kitą, žinoti, kaip įveikti kliūtis, sunkumus, ugdytis atkaklumą.
- Mokslininkai pataria renkantis mokymus apsvarstyti savo poreikius ir lūkesčius. Ką, apie ką norite sužinoti? Ko norėtumėte išmokti, kokių įgūdžių įgyti? Ką norite suprasti? Kodėl to jums reikia? Kur tai pritaikysite?

**Įsivertinkite mokėjimo mokyti kompetenciją.**

Įsivertinimo testą rasite adresu <http://lt.learntolearn.eu/test/mokejimo-mokyti-kompetencijos-isivertinimo-klausimynas/>.

Pasirinkę ir pažymėję atsakymus, iš karto gausite testo rezultatus ir rekomendacijas, ką daryti toliau.

Rekomenduojame įsivertinimo testus atlikti ne tik dabar, bet ir vėliau, skaitant kitus leidinio skyrius, atlikus praktines užduotis, apmąsčius savo mokymosi praktiką (mokymosi eigoje ar kai pajutote, kad kažką darote kitaip, kad meistriškumo lygis pakilo).

Palyginkite rezultatus, apmąstykite pažangą ir suplanuokite, ką darysite toliau.

## Priedas Nr. 1

### Įšivertinimo klausimynas

#### *Kas mane skatina veikti?*

Kiekvienas žmogus turi savo vidinį „variklį“, kuris skatina imtis pokyčių, motyvuoja veikti. Atsakykite į klausimus pasirinkdami ir pasižymėdami vieną atsakymo raidę (A, B, C arba D).

#### 1. Kuri iš minimų savybių jums būdingiausia?

- A. Patikimumas.
- B. Paslaugumas.
- C. Kultūringumas.
- D. Drąsa.

#### 2. Kuri iš minimų savybių jums būdingiausia?

- A. Pedantiškumas.
- B. Pasidavimas įtakai.
- C. Pretenzingumas.
- D. Nuotykių troškimas.

#### 3. Kuri frazė galėtų būti jūsų kredo?

- A. „Pirmiausia darbas, paskui pramogos.“
- B. „Gera, kai jautiesi reikalingas.“
- C. „Viskas įmanoma, reikia tik labai norėti.“
- D. „Nerizikuosi – nelaimėsi.“

#### 4. Darbe jus vertina, nes ...

- A. esate kompetentingas, geras specialistas, analitikas.
- B. esate nuoširdus komandos žmogus, gebantis suburti kitus.
- C. esate kūrybingas, kultūringas, visuomeniškas žmogus.
- D. esate optimistas, novatorius, gebantis rasti išeitį iš bet kokios situacijos.

#### 5. Vakara namuose praleidžiate

- A. skaitydami darbui reikalingą specialiąją literatūrą.
- B. bendraudami telefonu su artimaisiais, draugais.
- C. skaitydami knygas savo malonumui.
- D. naršydami internete.

**6. Planuodami atostogas...**

- A. vartote katalogus, lyginate pasiūlą, pasinaudojate nuolaidomis, kurios taikomos perkant iš anksto.
- B. pagalvojate apie tai, kiek tai kainuos kiekvienam šeimos nariui, kiek kiekvienas šeimos narys galėtų prisidėti.
- C. ieškote gražios aplinkos, nes jums tai svarbu.
- D. galvojate, kad netikėtumai yra atostogų dalis. „Kam jas planuoti? Norint visada galima ką nors rasti.“

**7. Ar manote, kad esate mėgstamas kolegų, draugų?**

- A. Esu labiau individualistas, man tai nerūpi.
- B. Stengiuosi, kad taip būtų.
- C. Suprantu, kad tikrai ne visų. Bet man svarbūs žmonės mane vertina.
- D. Taip, žinoma. Kodėl gi ne?

**8. Jūsų gyvenimas –**

- A. tiesus kelias į tikslą.
- B. pažanga visur, ypač meistriškumo srityje.
- C. jums atrodo įdomus, nes turėjote daug įvairių patyrimų, kelionių.
- D. su daug vingių, kampų, kritimų ir šuolių aukštyn.

**9. Turite rytoj ryte svarbų pristatymą. Kaip kompensuosite laiko pasirengimui trūkumą?**

- A. Paprašysite artimųjų, kad leistų jums padirbėti, atsisakysite laiko, pramogų, bendravimo su jais.
- B. Paprašysite kolegos padėti pasirengti. Jei taip atsitiktų kolegai, jam taip pat padėsite.
- C. Daug nesiruošite, pasirengsite kelias esmines skaidres. Pristatymo metu improvizuosite ir sudarysite jaukią ar smagią atmosferą klausytojams, pavyzdžiui, pavaišinsite saldumynais.
- D. Nieko iš vakaro specialiai nedarysite. Mobilizuosite save rytą ir viską padarysite puikiai.



### Įsivertinimo klausimyno rezultatai

Suskaičiuokite, kurią raidę rinkotės dažniausiai. Perskaitykite atitinkamos raidės aprašymą.

**A. Jus labiausiai skatina puikių rezultatų siekis.** Esate organizuotas, visada be priekaištų atliekate visas užduotis. Jūsų patarimai apgalvoti. Darbas jums teikia daugiau pasitenkinimo nei laisvalaikį kartu leidžianti kompanija ir pramogos.

*Atkreipkite dėmesį.* Jūsų skrupulingumas neleidžia jums improvizuoti ir greitai spręsti problemas. Užuoat siekę nepasiekiamų dalykų, turėtumėte pabandyti nevienodai tobulai spręsti skirtingas užduotis. Prieš kiekvieną užduotį paklauskite savęs, ar verta tam eikvoti jėgas.

**B. Jus labiausiai skatina tobuli tarpusavio santykiai.** Niekada nesibraunate į priekį, bet kai reikia esate po ranka. Visada pasirengęs padėti, noriai bendraujantis, suprantantis kitus, jūs esate patikimas pagalbininkas atliekant bet kokį darbą.

*Atkreipkite dėmesį.* Jums labai svarbu, kad jus pripažintų ir mėgtų, todėl stengiatės būti visiems geras, nors kartais jaučiatės išnaudojamas. Šį prieštaravimą turite išspręsti. Mokykitės paisyti savo interesų, nustatykite ribas, o kartais pamėginkite plaukti prieš srovę. Prieš darydami kiekvieną gerą darbą, paklauskite savęs: „O ko aš pats noriu?“

**C. Jus labiausiai motyvuoja gyvenimo kokybė.** Gyvenime vyrauja pusiausvyra: suvokdami tendencijas jūs savarankiškai derinate sėkmę ir tobulėjimą, vaikų auklėjimą ir karjerą, vartojimą ir kultūrą, gyvenimo geismą ir gyvenimo būdą. Neapgauđinėjate savęs ir tvirtai žinote, jog už savo gyvenimą pats esate atsakingas.

*Atkreipkite dėmesį.* Iš savęs reikalaujate daugiau nei įmanoma padaryti per 24 valandas. Dėl daugiašališkumo galite tapti paviršutiniškas. Nuoširdžiai paklauskite savęs, ar esate patenkinti savo *status quo*. Gal bus lengviau, jei dalį savo troškimų atidėsite vėlesniam laikui, užuoat viską darę vienu metu?

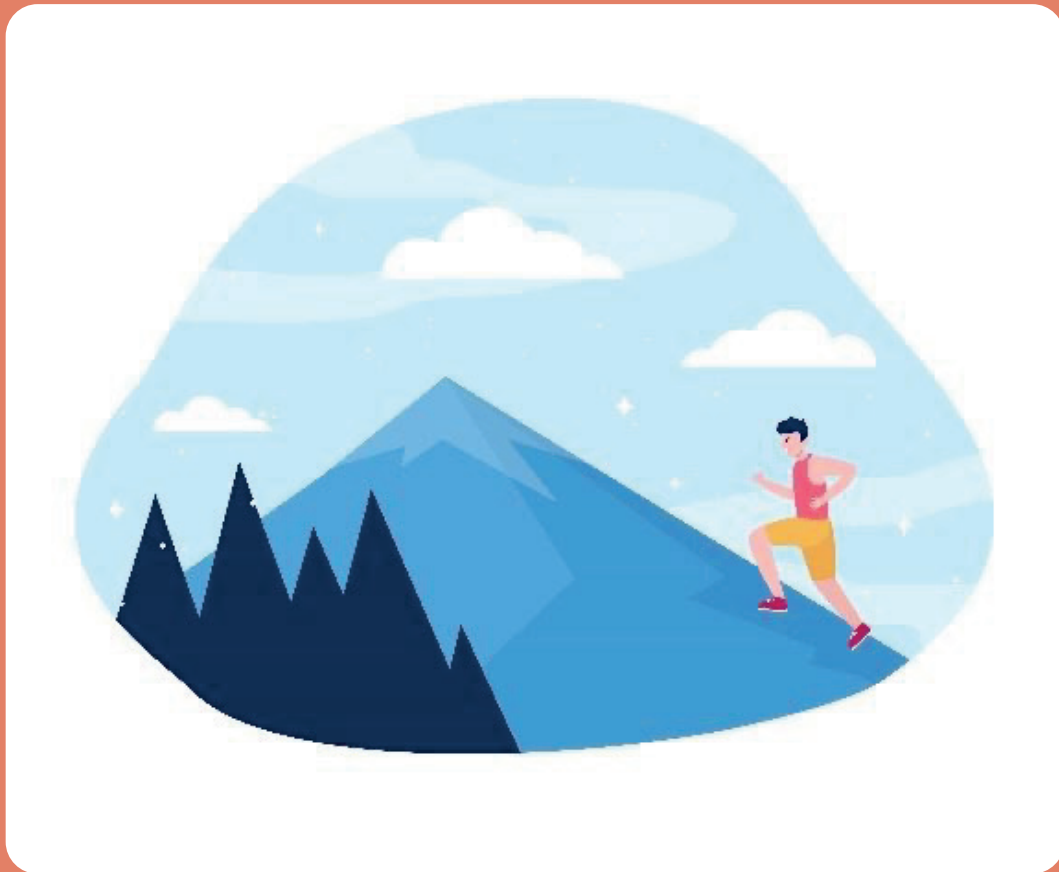
**D. Jus labiausiai skatina veikti nauji įspūdžiai.** Esate drąsus, optimistiškas, nebijantis rizikuoti. Jūsų biografijoje yra įdomių posūkių: ne kartą keitėte darbą, kraustėtės iš vienos vietos į kitą, keliavote, aistringai ėmėtės naujų dalykų, veiklų. Darbas jums – iššūkis ir nuotykis. Ir asmeniniame gyvenime jums būtinos permainos, nemėgstate rutinos.

*Atkreipkite dėmesį.* Jūsų entuziazmas išblėsta greitai kaip ir įsiplieskia. Trūksta kantrybės kartoti tą patį ir ramiai dirbti. Taigi esate priklausomas nuo vis didėjančio noro patirti kuo daugiau išgyvenimų. Išėitis? Savo darbą ir asmeninį gyvenimą organizuokite taip įdomiai ir aistringai, kad nebūtų kada nuobodžiauti, aktyviai išėikitės ir sportuokite. Prieš priimdami rimtą sprendimą paklauskite savęs: „Ką man tai duos: gerą gyvenimą ar tik naują impulsą?“

Parengta pagal D. Martin. *Verčiau geriau nei tobulai*, Alma littera, 2006

## 2 SKYRIUS

# Mokymosi mokytis kompetencijos tobulinimas



*Norint prieiti tikslą, pirmiausia reikia eiti.*

Onoré de Balzakas

## 2.1. Požiūris į mokymąsi ir motyvacija – mokymosi pagrindas

### Švietimas – ėjimas į priekį...

*Švietimo esmė yra praktika, kitokių santykių kūrimas ir alternatyvos. Todėl švietimas turi sukurti tokią erdvę, kurioje mokytumėmės visą gyvenimą ir nebūtų jokių laimingų galutinių taškų. Lygiai taip pat kaip kūrybingi žmonės klausiami, kada gi pagaliau bus laimingi ir nustos rašyti ar tapyti, tik nusijuokia ir atsako, kad pats procesas ir yra laimė. Čia nėra pabaigos. Tu laimingas tol, kol kuri – improvizuoji, stebi. Lygiai taip pat yra ir su švietimu – jis negali sustoti. Tai yra procesas, kuriame vieni kitus pratęsiame – mokinys pratęsia mokytoją, mokytojas – mokinį. Švietimas yra sugebėjimas nesustoti, nes sustojimas šiame pasaulyje, kuris nestovi, reikštų ėjimą atgal. Mokykla nėra žinios ar informacija, tai ėjimas į priekį.*

Lietuvos filosofas, eseistas, pedagogas Leonidas Donskis, 2014

### Apmąstykime...

- Kas jums yra švietimo esmė, kaip ją suprantate?
- Kodėl švietime svarbu nesustoti?
- Kas profesiniame kelyje jus motyvuoja labiausiai? Įvardykite bent 3 dalykus.



**Mokymasis – tikslinga veikla. Jai reikia nusiteikimo, dėmesio, nuolatinės pastangos, aktyvaus besimokančiojo įsitraukimo.** Kaip teigiama *Visuotinėje lietuvių enciklopedijoje*, „Mokymasis, tikslinga veikla mokymosi procese – sukauptos žmonijos patirties ir žinių suvokimas bei įsiminimas, teorinės ir praktinės veiklos mokėjimų ir įgūdžių įgijimas.“ Mokydamiesi siekiame užsibrėžtų tikslų, pavyzdžiui, siekiame išsilavinimo, profesinės karjeros, norime pažinti pasaulį, jame vykstančius reiškinius, suprasti procesus, domėtis daiktais, jų savybėmis ar pan. Be to, mokomės ir išmokstame tam tikrų dalykų tarsi ir neturėdami aiškių tikslų ar prioritetų. Tai nevalingas mokymasis, kuomet naujų dalykų išmokstama, rezultatas pasiekiamas tiesiog dalyvaujant tam tikrose veiklose.

Svarbios mokymosi sąlygos – tai besimokančiojo aktyvumas ir savarankiškumas, mokymosi sistemingumas, nuoseklumas, žinių, gebėjimų bei įgūdžių įtvirtinimas.

Mokslininkų teigimu, mokytojų mokymasis gali būti apibūdinamas remiantis 4 pagrindinėmis kryptimis (pagal *Richards ir Farrell, 2005; cit. Mičiulienė, Brandišauskienė, 2021*).

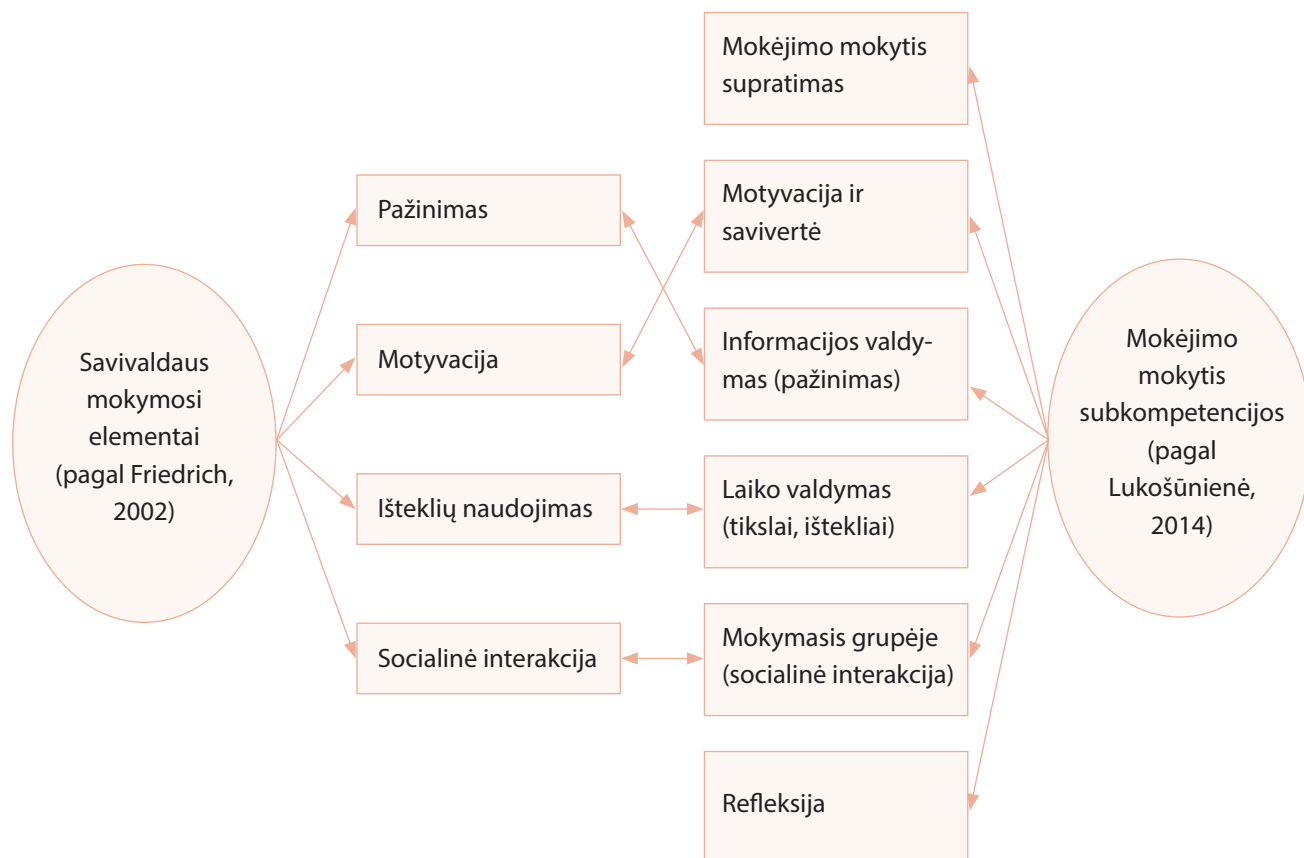
- **Mokymasis kaip įgūdžių tobulinimas.** Plėtojami tam tikri įgūdžiai, reikalingi siekiant meistriškumo. Tokiu atveju mokomasi etapais, reikalingi įgūdžiai įvaldomi palaipsniui, tam tikru laiku. Besimokantieji turi galimybę išmokus dalykus išbandyti praktiškai.
- **Mokymasis kaip pažintinė veikla.** Į mokymąsi žvelgiama kaip į visuminę kognityvinę veiklą, kurioje mokytojų įsitikinimai ir mąstymas tampa esminiai. Tokiu atveju mokytojai yra aktyvūs besimokantieji, o mokymosi procesas apima savęs valdymą, kritinių atvejų analizę ir pan.
- **Mokymasis kaip asmenybės konstravimas.** Mokymosi tikslas – sąmoningos ir kryptingos pastangos gilinti savo žinojimą ir tobulinti veiklos būdus, kad žinios taptų vidine savastimi. Mokymosi procesas yra pritaikomas prie asmens poreikių, svarbi besimokančiojo savimonė ir asmeninės interpretacijos.
- **Mokymasis kaip refleksyvus procesas.** Mokymosi procesas grindžiamas prielaida, kad mokytojai mokosi iš patirties, ją reflektuodami.

Mokydamiesi naujų dalykų ir išbandydami juos praktiškai mokytojai plėtoja turimas kompetencijas ir įgyja naujų žinių, gebėjimų ir įgūdžių. Mokydamiesi aktyviai, konstruoja savo žinojimą, atranda ir kuria naujas prasmes, reflektuoja įgytas patirtis. Šiame mokymosi procese labai svarbi kiekvieno besimokančiojo nuostata nuolat domėtis naujovėmis, mokytis savivaldžiai, semtis žinių ir jomis norėti bei gebėti dalytis.

Mokslininkų teigimu, savivaldų mokymąsi sudaro pažinimas, motyvacija, išteklių naudojimas ir socialinė interakcija (*Friedrich, 2002*). Šiuos elementus palyginus su



mokėjimo mokyti subkompetencijomis, kurios apibrėžiamos kaip mokėjimo mokyti supratimas, motyvacija ir savivertė, mokymosi refleksija, informacijos valdymas, laiko valdymas ir mokymasis grupėje, pastebima, kad kai kurie šių klasifikacijų elementai yra tapatūs. (Lukošūnienė, 2014):



**1 pav.** Savivaldaus mokymosi ir mokėjimo mokyti sąsajos (Lukošūnienė, 2014)

Akivaizdu, kad mokėjimas mokyti neatsiejamas nuo savivaldaus mokymosi. Asmens gebėjimas pasirinkti informaciją, numatyti laiką ir išteklius jai analizuoti, sisteminti, aptarti su kitais besimokančiais, veikti komandose, apmąstyti mokymosi metu įgytas patirtis pagilina mokėjimo mokyti gebėjimus, motyvuoja giliau išnagrinėti mokomąją medžiagą ir perkelti į profesinę praktiką.

Kaip, jūsų manymu, informacijos gausa veikia mokymąsi ir mokymosi motyvaciją?

Norvegų autorius, inžinerijos mokslų daktaras L. R. Forsth teigia, kad žinios ir atveria duris, ir įkalina. Pagalvokite apie tai šių dienų informacijos kontekste.

**Motyvacija – mokymosi pagrindas.** Šiuolaikiniame pasaulyje, kuris sparčiai keičiasi, būtina nuolat atnaujinti žinias ir gebėjimus, įgyti naujų ir prasmingų mokymosi patirčių. Mokytojas kasdieniame darbe susiduria su įvairiais išbandymais, kuriems įveikti svarbu tobulinti asmenines ir profesines kompetencijas. Begaliniame informaciniame sraute stengiamasi suprasti save, savo poreikius, pažinti save kaip nuolat besimokantįjį, įsiklausyti į visuomenės poreikius, suvokti skirtingus socialinių ir ekonominių kontekstų derinius, išsikelti prasmingus mokymosi tikslus ir jų kryptingai siekti. Nuostata mokytis visą gyvenimą tampa ypač aktuali atliepiant nuolatinėje kaitoje gyvenančios visuomenės poreikius. Informacijos paiešką keičia tikslinga informacijos atranka.

Mokslininkų teigimu, motyvacija – tai veiksmų bei elgesio žadinimas ir skatinimas, vykstantis žmogaus psichikoje (*Butkienė, Kepalaitė, 1996, 225*). Motyvacija apima tam tikrus žmogaus poreikius, troškimus, įsisažmonintus norus, interesus, polinkius. Motyvacinę jėgą gali turėti emocijos, jausmai arba charakterio bruožai. Motyvacija sukelia susidomėjimą, pažadina mūsų energiją ir padeda ją nukreipti norima linkme. Motyvacijos branduolį sudaro kryptingumas ir veržlumas. Mokymosi motyvacija padeda orientuotis į tikslą, suvokti, kiek laiko reikės tikslui pasiekti, koks pastiprinimas bus reikalingas. Mokymosi motyvacija aktualizuoja būtinas besimokančiojo žinias, sugebėjimus ir įgūdžius, pažadina jautrumą išorinei pagalbai, turi įtakos mokymosi kokybei ir pasiekimams. (*Butkienė, Kepalaitė, 1996, 226*).

*Tarptautinių žodžių žodyne* motyvacijos sąvoka apibrėžiama, kaip tam tikro elgesio, veiklos paskatos, motyvų veikti turėjimas (*2001, 497*).

Mokymosi motyvacija gali būti vidinė ir išorinė. Vidinė mokytojo motyvacija nukreipta į vidinį pasitenkinimą mokytojo darbu, pavyzdžiui, darbą su vaikais, įsigilinimą į dėstomą dalyką. (*Roness, 2011, 629*). Išorinė mokytojo motyvacija siejama su išoriniais veiksniais, pavyzdžiui, atlygiu už darbą, paskatinimais (*Klassen et al., 2011, 581*). Mokymosi motyvacijai atsirasti ir stiprinti svarbūs kiekvieno asmens motyvai ir poreikiai.

Humanistinės psichologijos atstovo A. H. Maslow poreikių hierarchijos koncepcijoje apibrėžiami tokie asmens poreikiai:

- **fiziologiniai** (maistas, vanduo, oras ir kt.);
- **saugumo** (būti sveikam, saugiam, jaustis stabiliai);
- **prieraišumo ir meilės** (poreikis duoti ir gauti meilės, priklausyti žmonių grupei, turėti šaknis);
- **pagarbos** (troškimas būti pripažintam, turėti gerą vardą, prestižą, statusą, orumą);
- **saviraiškos** (saviraiška, kūrybinė veikla, tapatybės ir gyvenimo prasmės paieška).

Patenkinus žemesniojo lygmens poreikius atsiranda aukštesnio lygmens poreikiai. Išsiaiškinus besimokančiųjų poreikius ugdymo procese galima pasiekti labai gerų rezultatų (*Petty, 2008, 77*).

Neuromokslininkų atlikti tyrimai vidinės motyvacijos srityje atskleidžia, kad emocijos yra labai svarbios mokymuisi (Reeve and Lee, 2012). Emocijos ne tik lemia tai, į ką ir kaip reaguoja mūsų kūnas, bet ir daro įtaką mūsų atminties procesams. Mes kur kas labiau linkę prisiminti dalykus, kurie mus įtraukia emociškai, pavyzdžiui, patiriant stresą išsiskiria hormonai (adrenalinai ir kortizolis), kurie padidina budrumą ir mobilizuoja už judėjimą atsakingas nervų sistemos dalis (LeDoux, 1996; Wlodkowski, Ginsberg, 2017).

Patirtis rodo, kad vidinė motyvacija mokymosi veiklos metu dažnai svyruoja. Galime manyti, kad mūsų dalyvavimas iš esmės yra motyvuotas, tačiau kartais mums nuobodu arba tiesiog nesidomime tuo, kas vyksta (Wlodkowski, Ginsberg, 2017).

Pasak mokslininkų, mokėjimo mokytis kompetencija besimokančiajam yra labai svarbi (Hofmann, 2009, 2010; Paetzold, 2008; Hoskins, Fredriksson, 2008).

- **Plėtojamas asmens supratimas apie mokomąją medžiagą, apie asmens gyvenimo ir specifinės mokymosi srities tikslus bei galimybes juos pasiekti.** Taip pat apie asmenines galias ir jų panaudojimą įvairiuose kontekstuose, apie žinių įsisavinimo, apdorojimo ir įsiminimo ypatumus, asmeninius mokymosi poreikius ir turimus įgūdžius; apie tai, kaip teikti pirmenybę mokymuisi, kaip save motyvuoti ir įgyti bei stiprinti pasitikėjimą savo sėkme; į kokius įtaką mokymuisi darančius veiksnius atsižvelgti, kaip taikyti mokymosi strategijas ir plėtoti mokymuisi būtinus įpročius.
- **Atrandama galimybė apmąstyti neigiamą mokymosi patirtį, pažinti mokymosi stilių, valdyti mokymąsi.** Kitaip tariant, ieškoti mokymosi motyvacijos, pasirinkti aktualų mokymosi turinį ir metodus, atitinkančius mokymosi stilių; apmąstyti profesines perspektyvas ir įgytą patirtį; kritiškai mąstyti apie dalykus, darančius įtaką žinioms, mąstymui, pojūčiams ir veiklai, mokymosi organizavimo (laiko ir informacijos valdymo) gebėjimus, asmenines galias, savo paties mąstymo supratimą, įvertinimą ir kontrolę, mokymosi metodų ir aplinkos tinkamumą.
- **Stiprinama motyvacija ir atsakomybė kontroliuoti asmeninį gyvenimą nepriklausomai nuo socialinių aplinkybių.** Patikima, kad mokymasis priklauso nuo paties besimokančiojo.
- **Plėtojami socialiniai ryšiai.** Mokydamiesi mokytis asmenys išmoksta teikti pirmenybę patirtiniam mokymuisi bendradarbiaujant, o ne konkuruojant, bendrauti su kitais ir juos girdėti, keistis požiūriais, aktyviai ir pilietiškai dalyvauti bendruomenės veikloje.
- **Didinamas žmogaus pajėgumas mokytis skirtingose situacijose ir įveikti išbandymus.** Svarbu pasitikėti savimi, nustatyti galimą mokymosi pasiūlą, įveikti mokymosi kliūtis, naudotis įgyta mokymosi patirtimi, turimus gebėjimus pritaikyti ne tik mokantis, bet ir kitose veiklose (Lukošūnienė, 2015, p. 4).

Tenka pripažinti, kad kiekvienu atveju patiriame įvairių jausmų, kai tam tikrose situacijose esame primygtinai nukreipiami tobulinti savo kvalifikacijos, nors galbūt dar nesame iš esmės apmąstę, ką konkrečiai norėtume keisti savo praktikoje. Sąmoningas apsisprendimas ir nusiteikimas kryptingai ir savivaldžiai mokytis neaplanco savaime. Svarbu, kad nuolatinė savirefleksija padėtų įsivertinti dabartinę poziciją kvalifikacijos tobulinimo srityje, formuotą nuostatą mokytis nuolat ir kryptų į naujos informacijos bei žinių paiešką.

Tikėtina, kad prasmingo mokymosi siekimas, aktyvus dalyvavimas įstaigos gyvenime, sprendimų priėmimo, nuolatinis kompetencijų tobulinimas stiprins motyvaciją, pasitenkinimą darbu bei neleis perdegti.

Hargreaves, Fink (2008) teigimu mokymasis – pasiruošimas gyvenimui ir gyvenimo dalis, o mokymosi prasmė – gyvenimo prasmės dalis. Gilus ir platus mokymasis apima mūsų siekį pažinti, suprasti, bendrauti ir palikti šį pasaulį geresnį. Tai mokymasis ieškant prasmės ir supratimo, mokymasis visam gyvenimui. Mokymasis įtraukia besimokančiuosius visomis prasmėmis: intelektualiai, socialiai, emociškai ir dvasiškai.

### PRO KITĄ LANGĄ

Mokslininkai atliko tyrimą, kuriame buvo analizuojama pedagogų motyvacija. Tyrimo metu atskleista, kad motyvuoti mokytojai yra geranoriški, novatoriški, bendraujantys ir bendradarbiaujantys, siekiantys aukščiausio savo darbo įvertinimo, gebantys efektyviai planuoti savo darbą, yra motyvuoti mokytis, tobulėti. Išsiaiškinta, kad savo pasirinkta profesija pedagogai didžiuojasi. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad mokytojai apklausos metu teigė, jog geri mokyklos rezultatai turi įtakos mokytojo sėkmei ir pripažinimui, mokytojo keliamiems lūkesčiams. Tai rodo, kad motyvacija – svarbus veiksnys, apjungiantis asmeninius ir organizacinius tikslus. Be to, svarbu pabrėžti, kad mokytojus motyvuoja palanki darbo atmosfera, o pati motyvacija ir yra vienas iš sėkmingo darbo veiksnių (*Vanagas ir Čižikienė, 2015*).

### Pratimas „Čia ir dabar“

#### Akiniai

Pratimas skirtas sumažinti riešo, alkūnės ir peties sustingimui. Pratimą galima atlikti sėdint arba stovint; iš pradžių viena ranka, po to kita, vėliau (pagal galimybes) abiem rankomis.

#### Pratimo aprašymas:

1. Nykštį ir smilių suglausti (atlikti OK ženklą).
2. Didžiuoju, bevardžiu ir mažyliu pirštais paliesti apatinį žandikaulį.
3. Lėtai kelti alkūnę į viršų ir nuleisti žemyn.
4. Pratimą kiekviena ranka galima kartoti 8–10 kartų.



## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Išbandykite *Suvokimo žemėlapis* metodą – asociatyvaus mintijimo techniką, įteisintą dr. Edward de Bono, – mąstydami apie tai, kas jus motyvuoja mokytis.

Ji padeda išryškinti, struktūruoti ir įvardyti mintis temai, problemai ar klausimui. Technika sujungia kalbinį ir vaizdinį mąstymą ir sukuria galimybes išnaudoti kairiojo ir dešiniojo smegenų pusrutulių veiklą.

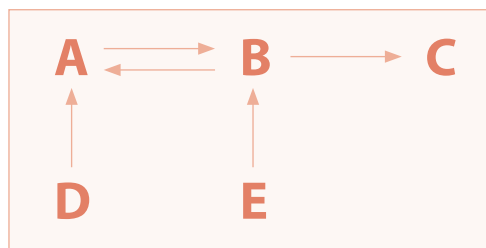
*Suvokimo žemėlapis* padeda:

- išryškinti svarbiausias mintis, jų ryšius bei sąsajas;
- suvokti tą patį dalyką keliais aspektais per trumpą laiką;
- įvertinti savo požiūrį.

Taikant šį metodą praktiškai galima išsiaiškinti iškilusias problemas ir pamatyti jų sprendimo būdus. Metodas leidžia išsiskirti pagrindinius problemos aspektus (panaudojant reikšminius žodžius), skaidyti problemą į logines grupes, suvokti tarpusavio ryšius.

Metodą galima taikyti individualiai, poroje ar grupėje.

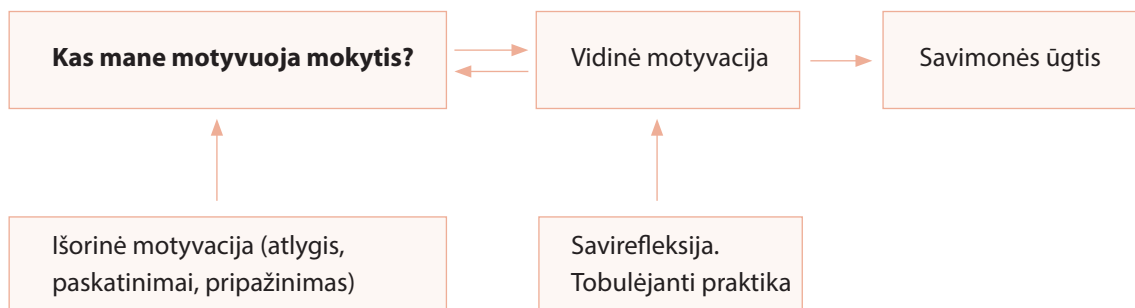
Svarbu atkreipti dėmesį, kad taikant šį metodą gali kilti sunkumų įsivardijant temą ar problemą, atrenkant esmę, grupuojant žodžių poras, sudarant sąvokų grandinę, formuluojant apibendrinamąjį sakinį, braižant schemą.



**2 pav.** Suvokimo žemėlapis

Pagal Valantinas A., Auškelis R. ir kt. (2011). *Projektas „Besimokančių mokyklų tinklai“*. BMT metodinės rekomendacijos, p. 20.

*Suvokimo žemėlapis* pavyzdys:



### **APMAŠTYKIME**

1. Motyvacija – mokymosi pagrindas. Kokios mintys kyla perskaičius šį teiginį? Kodėl?
2. Pasvarstykite, kokią jūsų gyvenimo dalį užima mokymasis. Ar to pakanka tobulinant profesinę veiklą? Kodėl taip manote?
3. Kaip jaučiatės išmokę ko nors naujo? Kaip tai motyvuoja tobulinti profesinę veiklą?

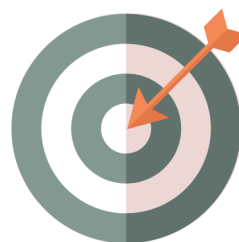
### **APIBENDRINKIME**

Motyvacija (vidinė ir išorinė) yra mokymosi pagrindas. Mokymasis – tai pasiruošimas gyvenimui ir gyvenimo dalis.

Mokslininkai mokytojų mokymąsi apibrėžia 4 pagrindinėmis kryptimis: kaip įgūdžių tobulinimą, kaip kognityvinę veiklą, kaip asmenybės konstravimą, kaip refleksyvų procesą.

Mokytojai, mokydami naujų dalykų ir išbandydami juos praktiškai, plėtoja turimas kompetencijas ir įgyja naujų žinių, gebėjimų bei įgūdžių. Mokydami aktyviai, konstruoja savo žinojimą, atranda ir kuria naujas prasmes, reflektuoja įgytas patirtis.

Mokslininkų teigimu, savivaldų mokymąsi sudaro pažinimas, motyvacija, išteklių naudojimas ir socialinė interakcija. Šiuos elementus palyginus su mokėjimo mokytis subkompetencijomis (mokėjimo mokytis supratimas, motyvacija ir savivertė, mokymosi refleksija, informacijos valdymas, laiko valdymas ir mokymasis grupėje) pastebima, kad kai kurie šių klasifikacijų elementai yra tapatūs.



## 2.2. Mokymosi tikslų kėlimas

### Karščiausias troškimas – išmokti skraidyti...

*Džonatanas nenuilsdamas skrido nuo vieno mokinio prie kito ir kiekvienam ką nors parodydavo, pasiūlydavo, patardavo, kartais kurį paragindavo. Drauge su jais Džonatanas skraidė ir naktį, ir kai dangų aptraukdavo debesys, ir per audrą, nes jam tai patiko, tuo metu ant kranto likęs Būrys spiesdavosi į krūvą.*

*Pasitreniravę mokiniai nusileisdavo ant smėlio pailsėti ir ilgainiui ėmė vis atidžiau įsiklausyti į Džonataną žodžius. Mokytojo galvoje knibždėjo visokių beprotiškų minčių, kurių jie nesuvokė, bet išgirdavo ir tokių idėjų, kurias suprasti jiems nebuvo sunku.*

*Po kurio laiko naktimis aplink ratu sutūpusius mokinius atsirasdavo dar vienas ratas – tai buvo smalsiausios žuvėdros, kurios valandų valandas klausydavosi mokytojo kalbų, o prieš aušrą pradingdavo, kad niekas nieko nepastebėtų.*

*Po Sugrįžimo praėjus vos mėnesiui, viena Būriui priklausiusi žuvėdra peržengė nustatytą ribą ir pasiprašė išmokoma skraidyti...*

Richard Bach. *Džonatanas Livingstonas Žuvėdra*

### Apmąstykite...

- Ko galėtume pasimokyti iš paukščių? Ką jums reiškia skrydžio metafora?
- Kokios mintys kyla, kai galvojate apie mokytojo darbą? Kodėl?
- Kas, jūsų manymu, yra asmeninis meistriškumas? Kaip jo siekiama?
- Kokie profesinio tobulinimo prioritetai galėtų padėti siekti asmeninio meistriškumo?



**Tikslo sąvoka apibrėžiama kaip tam tikros veiklos pageidaujamo rezultato numatymas.** Hargreaves, Fink (2008) teigimu, vidinis įsitikinimas, nepalaužiamas tikėjimas ir pirmyn vedantis bei viltį teikiantis tikslo suvokimas, apimantis gerokai platesnį lauką nei vien žmogaus vidinis „aš“, yra tos neatsiejamoms moralinio charakterio savybės, padedančios žmonėms išverti tada, kai nepaprastai sunku ir kančios atrodo nepakeliamos.

Mokymasis reikalauja nuolatinės pastangos. Kai mokomės, mūsų smegenyse vyksta procesai, kurie vienaip ar kitaip lemia svarbius asmeninio ir profesinio tobulėjimo pokyčius. Tai, kaip mes nusiteikiame mokytis, kaip gebame nusimatyti prioritetus, kokius tikslus išsikeliame, didele dalimi lemia mokymosi rezultatą, išmokimą arba jau įgyto tam tikros srities žinojimo patvirtinimą. Kartais natūraliai kylantis jausmas, kad gal jau daug kas asmeniniame ir profesiniame kelyje yra pasiekta, dažnai gali būti apgaulingas. Tokiu atveju prasminga iš naujo permąstyti savęs, kaip nuolat ir aktyviai besimokančio asmens, pažinimo, mokymosi prioritetų išsigryninimo, mokymosi tikslų kėlimo klausimus.

Pasak Gudžinskienės (2008), mokymasis yra efektyvus tada, kai pats besimokantysis yra aktyvus ugdymo proceso dalyvis, pats keliasi tikslus, uždavinius, planuoja, organizuoja, kontroliuoja, esant poreikiui koreguoja savo mokymosi procesą. Efektyvus mokymasis taip pat susijęs su kritiniu, kūrybišku mąstymu, įgytų žinių pritaikymu praktikoje.

Prisiminkime Europos Sąjungos Tarybos rekomendaciją dėl bendrųjų mokymosi visą gyvenimą gebėjimų (2018), kurioje akcentuojama, kad sparčiai kintančiame ir glaudžiai tarpusavyje susijusiame pasaulyje kiekvienam žmogui reikės įgyti įvairių įgūdžių ir kompetencijų, nuolat tobulėti visą gyvenimą.

Orientaciniuose metmenyse apibrėžtos aštuonios bendrosios kompetencijos:

- raštingumo kompetencija;
- daugiakalbystės kompetencija;
- matematinė kompetencija ir gamtos mokslų, technologijų ir inžinerijos kompetencija;
- skaitmeninė kompetencija;
- asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija;
- pilietiškumo kompetencija;
- verslumo kompetencija;
- kultūrinio sąmoningumo ir raiškos kompetencija.

**Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija** – tai gebėjimas apmąstyti savo elgesį, veiksmingai valdyti laiką ir informaciją, konstruktyviai dirbti su kitais, išlikti atspariam, valdyti savo mokymąsi ir karjerą. Kompetencija apima gebėjimą įveikti netikrumą ir sudėtingumą, išmokti mokytis, palaikyti savo fizinę ir emocinę gerovę, sveikatą, gebėti ja nuolat rūpintis ir gyventi į ateitį orientuotą gyvenimą, būti empatiškam ir valdyti



konfliktus įtraukiame ir palaikymo kontekste. Asmuo turėtų gebėti apibrėžti ir nustatyti tikslus, motyvuoti save ir ugdyti atsparumą bei pasitikėjimą siekiant mokytis visą gyvenimą. Į problemų sprendimą orientuota nuostata sustiprina mokymosi procesą, asmens gebėjimą įveikti kliūtis ir keistis. Tai apima norą pritaikyti ankstesnę mokymosi bei gyvenimo patirtį ir smalsumą ieškant galimybių mokytis bei mokantis įvairiose gyvenimo situacijose (*Europos Sąjungos Tarybos rekomendacija, 2018*).

Pocevičienė (2021) teigia, kad esminės mokymosi visą gyvenimą bei į besimokantįjį orientuoto mokymosi nuostatos mokymą(si) daro prasmingesnį, besimokantysis turi galimybę įgyti naujų mokymosi patirčių.

Savarankiškai savo mokymąsi konstruodami besimokantieji:

- patys kelia mokymosi tikslus, atitinkančius jų poreikius;
- planuoja savo mokymosi laiką ir tempą;
- susikuria ar pasirenka sau tinkamą mokymosi aplinką, mokymosi strategijas, priemones, formas, metodus;
- pasirenka turinį, kad galėtų patys įsivertinti savo pasiekimus ir pažangą, ir atsižvelgdami į tai keltų naujus mokymosi tikslus.

- **Gebėjimas analizuoti savo žinojimą įvairiose srityse ir suvokti, ką jau žinai, moki, gebi ir ko dar reikėtų mokytis.** Šis gebėjimas padeda mokytis kryptingai ir tikslingai, teigiamai veikia mokymosi motyvaciją, stiprina ir palaiko teigiamas nuostatas mokytis ir pan.
- **Gebėjimas analizuoti save kaip besimokantįjį** – tai gebėjimas suprasti, kurios asmeninės savybės ir gebėjimai padeda ir kurios trukdo sėkmingai mokytis, koks yra asmeninis mokymosi stilius ir pan.
- **Gebėjimas analizuoti savo mokymosi procesą** padeda išsiaiškinti mokymosi trukdžius ir sunkumus, numatyti būdus ir galimybes, kaip juos įveikti.
- **Gebėjimas kelti savo mokymosi tikslus ir uždavinius sustiprina mokymosi motyvaciją.** Individualių mokymosi tikslų kėlimas bendrų tikslų kontekste padidina besimokančiojo įsitraukimą. Lengviau įveikti mokymosi sunkumus ir trukdžius, kai suvokiama, kad mokomasi siekiant asmeninių tikslų.
- **Gebėjimas planuoti savo mokymosi laiką** padeda mokymosi rezultatų pasiekti laiku, valdyti savo mokymosi procesą, mokytis sistemingai ir nuosekliai.

Kokie esminiai mokėjimo mokytis ir mokėjimo valdyti savo mokymąsi kompetencijų gebėjimai?

- **Gebėjimas pasirinkti tinkamą ir kokybišką mokymosi turinį** aktualus atsirenkant reikalingą, patikimą, kokybišką informaciją.
- **Gebėjimas valdyti informaciją** svarbus ieškant patikimų informacijos šaltinių, atsirenkant reikiamą medžiagą, ją tvarkant, vertinant jos išsamumą, patikimumą, siejant informaciją, gautą iš įvairių šaltinių, ir konstruojant naują žinojimą.
- **Gebėjimas pasirinkti tinkamas mokymosi strategijas, metodus, priemones, mokymosi išteklius, aplinką ir pan.** padeda besimokančiajam tinkamai atlikti užduotis ir pasiekti mokymosi tikslus per optimalų laiką su optimaliomis sąnaudomis.
- **Gebėjimas kryptingai veikti siekiant išsikeltų uždavinių** aktualus naują mokymosi medžiagą siejant su jau turima, mokantis iš patirties ir per patirtį, motyvuojant save mokytis ir pan.
- **Gebėjimas reflektuoti** būtinas apmąstant ir (į)vertinant savo mokymosi eigą, rezultatus numatytų tikslų ar kitų pasirinktų kriterijų aspektu, nagrinėjant sėkmės ir nesėkmės priežastis.
- **Gebėjimas numatyti savo mokymosi proceso tobulinimo galimybes ir strategijas.**

Besimokančiojo gebėjimai kelti konkrečius mokymosi tikslus bei kryptingai jų siekti profesiniame kelyje veda link asmeninio meistriškumo, kurio siekiant svarbiausia turėti savo viziją ir aiškiai suvokti esamą padėtį. Jei esate mokytojas, jūsų asmeninis meistriškumas turės įtakos jūsų klasės mokinių mokymosi rezultatams. Vaikai yra linkę tikėti viskuo, kas apie juos sakoma. Jei iš vaikų tikėsitės mažai, panašiai apie save pradės manyti ir jūsų mokiniai.

Mąstydami apie asmeninį ir profesinį tobulėjimą, skaitydami I šio leidinio skyrių, tikėtina, kėlėtės šiuos ar panašius klausimus:

- Kokių naujų žinių ir įgūdžių norėčiau įgyti?
- Kodėl to mokytis man yra svarbu?
- Ką šiuo metu jau moku?
- Kaip sužinosiu, ar išmokau tai, ko norėjau?

Šie klausimai gali padėti suformuluoti mokymosi tikslus.

Verslo ir kitose veiklos srityse populiariu formuluoti tikslus pagal SMART taisyklę. Šį principą galima pritaikyti ir švietime.

**S.M.A.R.T.** – tai iš angliškų žodžių pirmųjų raidžių sudarytas akronimas, kurio kiekviena raidė turi atskirą reikšmę:

**S** – specific (konkretus). *Ką reikia padaryti?* Konkrečiai įsivardykite, ko norite išmokti.

**M** – measurable (išmatuojamas). *Kokie rodikliai parodys, kad tikslas pasiektas?*

**A** – achievable (pasiekiamas). *Ar tikslas realus?*

**R** – relevant (aktualus, prasmingas). *Ar reikalingas įstaigai ir prasmingas darbuotojui?*

**T** – time-bound (apibrėžtas laike). *Ar numatytas konkretus laikas tikslui pasiekti?*

Kaip teigia Senge ir kt. (2008), išties kiekvienam naudinga paklausti savęs, ar patinka darbas. Ypač tada, kai sunku apsispręsti dėl „besivaržančių“ prioritetų arba poreikių, kai jaučiamės slegiami sistemos ir norime iš naujo atrasti savąjį „aš“, kuris slypi po pareigų pavadinimu. Tai neabejotinai susiję su asmeninio meistriškumo disciplina.

Kiekvienas asmuo unikalus, turintis tik jam būdingų charakterio bruožų. Taip pat kiekvienas turi unikalią gyvenimišką ir darbinę veiklos patirtį. Todėl mąstant apie mokymąsi svarbu išsiaiškinti savo stipriąsias ir tobulintinas sritis, išsikelti tikslus ir numatyti žingsnius, kaip jų siekti.

Prasminga apmąstyti, kaip galima panaudoti stipriąsias savo profesinės veiklos sritis. Jei gebate telkti mokyklos bendruomenę, rodote iniciatyvą analizuojant ugdymo procesą, dalyvaujate sprendžiant įvairias problemas klasėje ir mokykloje ar pan., stiprinkite šias kompetencijas skleidami sėkmingas patirtis pedagogų bendruomenėje, pavyzdžiui, apie mokymosi metodų veiksmingą taikymą ugdymo procese, sėkmingos įtraukties patirtis, klasės valdymo būdų ir metodų įvairovę ir pan.

Išsiaiškinę profesinės veiklos tobulintinas veiklos sritis, numatykite laiką ir būdą, kaip galima jas tobulinti, pavyzdžiui, jei kyla sunkumų taikant IT technologijas ugdymo procese, efektyviai planuojant ugdymo turinį ar pan., prioritetine tvarka dalyvaukite šios srities kvalifikacijos tobulinimo kursuose.

Išsikelkite mokymosi tikslą, taikydami SMART taisyklę.

### PRO KITĄ LANGĄ

Wiliam (2020, p. 44) teigia, kad pažinimo psichologai aiškinasi ir bando suprasti, kaip veikia smegenys, o neurofiziologai stengiasi susieti smegenų veiklą su fiziologija. Ieškant smegenų fiziologijos sąsajų su švietimu buvo tyrinėtos kairiojo ir dešiniojo smegenų pusrutulių funkcijos atliekant įvairias mokomąsias užduotis. Duomenys atskleidė, kad ankstesnės išvados buvo nepagrįstos.

Vis dar pasitaiko su neurofiziologija susijusių mitų.

Mokslininkų atlikti tyrimai atskleidžia, kad apie 50 proc. Kinijos, Graikijos, Nyderlandų, Turkijos ir Jungtinės Karalystės mokytojų tiki, jog žmonės naudojami tik apie 10 proc. savo smegenų.

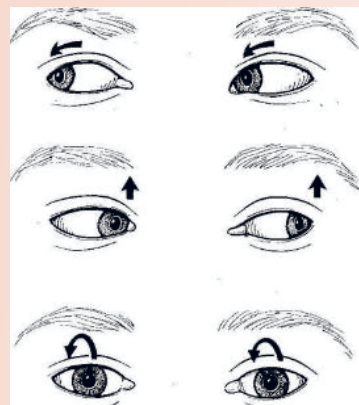
Daugiau kaip 90 proc. šių šalių pedagogų mano, kad mokyti mokinius jų vyraujančiu mokymosi stiliumi yra veiksmingiau (*Howard-Jones, 2014*).

Nė vienas iš šių teiginių nėra teisingas.

### Pratimas „Čia ir dabar“

#### Pratimai akims

- ◆ **Mirksėjimas.** Dažnai ir stipriai mirksėkite. Tai padės pabudus atgaivinti akis, žvilgsnis taps gyvesnis.
- ◆ **Žvilgsnis į nosies galiuką, paskui į horizontą.** Pratimas padeda koncentruoti žvilgsnį, palengvina toliaregystę ir trumparegystę.
- ◆ **Ratai.** Pratimas skirtas akims ir akių vokams stiprinti. Sukite akis ratu iš dešinės į kairę, tada – iš kairės į dešinę, tada – užsimerkite.
- ◆ **Didelės akys.** Smarkiai išplėskite akis, keletą sekundžių nemirksėdami žiūrėkite į horizontą, tada stipriai užsimerkite. Pakartokite keletą kartų. Pratimas apsaugo akis nuo ašarojimo ir paraudimo. Atliekant šį pratimą ilgainiui akys tampa didesnės ir spindinčios.
- ◆ **Glostymas.** Keletą kartų didžiuoju pirštu nuo nosies link smilkinių švelniai perbraukite užmerktus akių vokus. Pratimas tinka akių nuovargiui ir įtampai šalinti.
- ◆ **Šildymas.** Stipriai patrinkite delnus vieną į kitą taip, kad jie įkaistų. Uždėkite ant užmerktų vokų (į delnus atplūsta švelni šiluma). Pamirskėkite. Jūsų akys pasiruošusios darbo dienai.



Pagal Poteliūnienė S., Sližauskienė N., Bendoraitienė V. (2007).  
*Mankštinkimės savarankiškai: mokomoji metodinė priemonė*, p. 29

### TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Pamąstykite apie savo mokymo patirtį. Perskaitykite pateiktus teiginius ir pasirinkite jums tinkamiausią. Tai padės stabtelėti ir apmąstyti savo profesinę veiklą, kelti naujus mokymosi tikslus ir tokiu būdu tobulėti ([Priedas Nr. 1](#)).

### **APMAŠTYKIME**

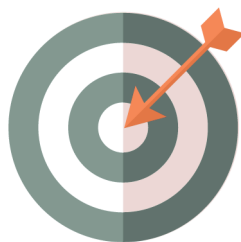
1. Kaip jums sekasi nusimatyti profesinio tobulėjimo prioritetus, išsikelti mokymosi tikslus?
2. Kokie jūsų pačių pastebėti požymiai profesinėje veikloje padeda suprasti, ko norėtumėte mokytis, ką reikėtų tobulinti?
3. Kaip jaučiatės pasiekę išsikeltus mokymosi tikslus? Kaip ir su kuo dalijatės įgyta patirtimi?

### **APIBENDRINKIME**

Tikslas – tai tam tikros veiklos pageidaujamo rezultato numatymas. Kai mokomės, mūsų smegenyse vyksta procesai, kurie vienaip ar kitaip lemia svarbius asmeninio ir profesinio tobulėjimo pokyčius.

Tai, kaip mes nusiteikiame mokytis, kaip gebame nusimatyti prioritetus, kokius tikslus išsikeliame, didele dalimi lemia mokymosi rezultata, išmokimą arba jau įgyto tam tikros srities žinojimo patvirtinimą.

Mokymasis yra efektyvus tada, kai pats besimokantysis yra aktyvus ugdymo proceso dalyvis, pats keliasi tikslus, uždavinius, planuoja, organizuoja, kontroliuoja, esant poreikiui koreguoja savo mokymosi procesą. Efektyvus mokymasis susijęs su kritiniu, kūrybišku mąstymu, įgytų žinių pritaikymu.



## 2.3. Būdai, metodai, strategijos, padedančios mokytis ir išmokti

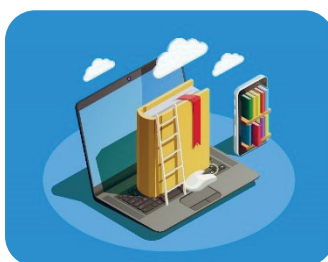
### Ieškau būdų, kaip mokinius sudominti matematika...

*Matematikos mokytoju dirbu penkerius metus. Per šiuos darbo metus ne kartą teko ieškoti naujų būdų, metodų, kurie galėtų padėti mano mokiniams geriau suprasti mokomąją medžiagą. Pastebėjau, kad matematika mokiniams nėra pats lengviausias dalykas. Mano pamokose mokiniai retai patiria sėkmę. Tai mokinių nedžiugina, nedžiugina ir manęs. Ieškojau informacijos apie tai, kaip galėčiau sudominti matematika kiekvieną mokinį. Klausiau savęs, ar aš iš tikrųjų stengiuosi suprasti, kaip mokosi mano mokiniai. Išsikėliau tikslą pamokose tam tikrą laiką stebėti keletą mokinių mokymosi procesą. Pasirinkau stebėti tuos mokinius, kurie paprastai nedemonstruoja aukštų matematikos pasiekimų, bet pamokos metu yra palinkę prie sąsiuvinio, kažką rašinėja... Šiems mokiniams skyriau didesnę dėmesį, norėdamas suprasti, kaip jie mokosi ir parinkti tinkamus būdus, kurie padėtų atrasti efektyvius uždavinių sprendimo būdus. Stebėdamas šiuos mokinius ir teikdamas ugdymo procese pagalbą būtent tuo metu, kai mokiniai susiduria su kliūtimi, pastebėjau, kad susidomėjimas matematika padidėjo. Jie pradėjo klausti manęs konkrečių dalykų, aiškintis tarpusavyje ir tuo pačiu gilinti savo supratimą. Mokinių susidomėjimas matematika įkvėpė mane nesustoti, ieškau naujų būdų, kaip sudominti mokinius matematika. Tikiu, kad man pasiseks.*

Iš matematikos mokytojo dienoraščio

### Apmąstykite...

- Kodėl svarbu išsiaiškinti, koks mokymosi būdas yra efektyviausias?
- Kaip nuosekli ir sisteminga ugdymo proceso stebėseną galėtų tapti mokymosi mokyti strategija?
- Kokios profesinės praktikos patirtys galėtų padėti tobulėti?



**Siekdami tobulėti turime ieškoti tinkamiausių būdų, metodų, strategijų, kurie padėtų analizuoti, koreguoti ir vertinti savo profesinę veiklą bei jos rezultatus.**

Kvalifikacijos tobulinimo nuostatuose (2019) apibrėžiamas tikslas – tobulinti pedagoginių darbuotojų kompetencijas, įgyti kito mokomojo dalyko ar pedagoginės specializacijos ir (ar) vadovavimo ir lyderystės kompetencijų siekiant švietimo kokybės. Pedagogams sudaromos sąlygos pradėti ir tęsti profesinių kompetencijų tobulinimą įvairiomis formomis.

Mokslininkų grupė, parengusi Pedagogų kvalifikacijos tobulinimo modelį (2012), pateikia šiuolaikinių pedagogų kvalifikacijos tobulinimo formų ir būdų:

- Mokomieji renginiai (diskusijos, seminarai, paskaitos ar kt.).
- Stebėjimas ir vertinimas (grįžtamąją informaciją apie atliekamą veiklą suteikiantis kolegiškas stebėjimas).
- Dalyvavimas raidos ar tobulinimo procesuose (įvairių projektų grupės).
- Studijų grupės.
- Problemų formulavimas.
- Ugdomosios veiklos tyrimas.
- Savarankiškas mokymasis arba individualiai planuojama veikla.
- Patarėjo (mentorius ar trenerio) vadovaujama veikla (pedagogo, turinčio mažiau patirties, bendradarbiavimas su labiau patyrusiu kolega, konsultantu).

Ugdymo plėtotos centrui įgyvendinant ES struktūrinių fondų lėšomis finansuojamą projektą „Pedagogų kvalifikacijos tobulinimo ir perkvalifikavimo sistemos plėtra (II–III etapas)“ buvo išbandytos ir kitos inovatyvios kvalifikacijos tobulinimo formos ir būdai.

- **Profesinės veiklos stebėjimas ir konsultavimas** (angl. Supervision). Veiklos tikslas – skatinti mokytojus analizuoti savo darbą, individualiai įvertinti iškilusias problemas ir tarpusavio bendradarbiavimą.
- **Mini mokymai**. Trumpalaikiai trijų dienų mokymai apie mokytojo veiklos planavimą, ugdymo proceso organizavimą, tikslingą mokinių tarpusavio, mokinių ir mokytojų bendradarbiavimą, aktyvų mokinių darbą pamokose.
- **Ugdomasis vadovavimas** (angl. Peer Coaching). Vadovų arba mokytojų mokymas būti savo kolegų patarėjais.
- **Trumpalaikės pedagogų stažuotės**. Stažuotė suteikia galimybę skleisti vertingą savo patirtį, tobulinti praktinius įgūdžius ir žinias.
- **Ilgalaikės pedagogų stažuotės** – tai pedagogo kvalifikacijos tobulinimo forma praktinio darbo sąlygomis kitoje įstaigoje siekiant individualiai gilinti praktinį patyrimą, įgyti naujų ar tobulinti turimas kompetencijas (Švietimo problemos analizė, 2015, p. 7).

Siekama, kad mokytojų mokymasis taptų aktyvia, dinamiška veikla. Mokytojai įgytų ne tik teorinių, bet ir praktinių žinių ir gebėjimų. Taip pat svarbu, kad įgytos žinios būtų pritaikomos, aptariamoms, vyktų nenutrūkstamas kolegiškas dialogas.

„Žinojimo, arba išmokimo, tema yra nepaprastai svarbi, nes ji atskleidžia, kada mes iš tiesų mokomės ir keičiamės, o kada tik manome, kad tobulėjame.“ Tiek žinojimas, tiek išmokimas yra svarbūs, tačiau skirtis tarp jų atsiranda tuomet, kai imame vengti patyrimo iškeisdami jį į svetimą išmintį, kuri dažnai atrodo įdomi. Svetimos patirties klausytis lengviau, tuo tarpu asmeninė patirtis išlieka tokia, kokia yra. Ją priimti dažnai yra sunkiau (*Rakštikas, 2019*).

Kokią knygą esate skaitę pastarąjį mėnesį? Ką svarbaus supratote skaitydami? Kokią įtaką tai turėjo jūsų kasdieniame gyvenime? Kaip galėtumėte tai panaudoti praktinėje veikloje? Pasižymėkite mokytojo dienoraštyje svarbiausias mintis, įžvalgas.

**Kiekvienas informaciją priimame tam tikru mums patogiu, priimtiniu būdu.** Kai esame nusiteikę ko nors naujo išmokti, paprastai savęs paklausiamo, kaip tai padaryti greičiau, gal yra strategija, kuri padėtų efektyviai paskirstyti darbo ir laiko, skirto kvalifikacijai tobulinti, laiką. Tuomet pasitelkiame mums žinomus ir jau išbandytus būdus, tokius kaip skaitymas, klausymas, stebėjimas, bendradarbiavimas grupėje, diskusija ar pan. Tuo pačiu kaskart susimąstome, kaip šiuos būdus galima panaudoti efektyviau. Svarbu nuolat tobulinti gebėjimus priimti informaciją ir ją įsiminti, atrasti ir išskirti reikiamą mokomąją medžiagą informaciniame sraute, ją susisteminti bei susieti su praktine veikla.

Kaip priimame pranešimo metu pateikiamą informaciją priklauso nuo to, kaip („kuria ausimi“) klausomės:

### Savęs atskleidimo ausis

Kas jis toks?

### Tarpusavio santykių ausis

Kaip jis su manim kalba?



### Turinio ausis

Kaip suprasti turinį?

### Kreipimosi ausis

Ką aš turiu daryti, galvoti, jausti girdėdamas jo pranešimą?

**3 pav.** Pranešimo metu pateikiamos informacijos priėmimas (pagal R. Lekavičienę, 2005)



Pranešimo priėmėjas yra laisvas pasirinkti, į kurią pranešimo dalį jis reaguos. Pastebėta, kad geriau išlavintą „turinio ausį“ turi vyrai, mokslo darbuotojai. Pernelyg išlavinta „tarpusavio santykių ausis“ gali apsunkinti gyvenimą. „Savęs atskleidimo ausies“ savininkai yra žymiai dvasiškai sveikesni. Jautri „kreipimosi ausis“ padeda iš nedidelės užuominos suprasti, ką reikėtų tuoj pat padaryti. Paprastai geriausi rezultatai pasiekiami, kai mokymų dalyviai vienodai jautriai geba reaguoti į visus pranešimo aspektus.

- **Kaip klausytis aktyviai?** Pranešimo metu sutelkite dėmesį į mokymų pradžioje pateikiamą informaciją apie pristatomą mokymų turinį. Įsiklausykite į reikšminius žodžius, juos galite fiksuoti jums priimtina forma (pasižymėdami sąvokas, teiginius, vaizduodami schemomis ar simboliais), atkreipkite dėmesį į faktus, pateikiamą kontekstinę informaciją. Pranešimo metu pasižymėkite klausimus, kuriuos norėtumėte užduoti lektoriams ar mokymų dalyviams.
- **Kaip skaityti ir kodėl tai svarbu?** Dauguma žmonių mokslinį straipsnį, grožinį kūrinį ar kt. skaito vienodu tempu. Skaitymo spartą svarbu reguliuoti pagal teksto sudėtingumą, t. y. lengvesnio turinio tekstus skaityti greituoju skaitymu, sudėtingesnio turinio – lėtesniu tempu. Mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad knygų skaitymas ne tik gerina asmens intelektualinius gebėjimus, bet ir leidžia geriau suprasti bei įvertinti savo ir kitų žmonių poelgius, jausmus. Skaitančių žmonių smegenų magnetinio rezonanso tyrimas atskleidė, kad skaitant apie kvapus, kraštovaizdžius ar skonus smegenyse suaktyvėja už suvokimą atsakingos sritys, tarsi žmogus tai patirtų realybėje. Dažniau skaitantys asmenys turi geresnę atmintį, platesnę vaizduotę, yra kūrybingesni.
- **Kaip parengti mokomosios medžiagos santrauką (konspektą)?** Konspektavimas – mokomosios medžiagos užrašymas savais žodžiais. Kai konspektuojama tinkamai, suaktyvėja besimokančiojo dėmesio koncentracija, nes būtina atskirti svarbius ir nesvarbius dalykus, pasižymėti tai, kas reikšminga. Tai, kas užfiksuojama raštu, ilgiau išlieka atmintyje ir prireikus lengviau atgaminama. Konspektuojant galima naudoti įvairias žodžių santrumpas. Svarbią informaciją ar atskiras frazes galima pabraukti, išskirti kita spalva ar apibraukti. Atkreiptinas dėmesys į tyrimais nustatytus faktus, kad ranka užrašytą tekstą besimokantieji įsimena geriau nei užrašytą kompiuterio klaviatūra. Rašant ranka veikia daugiau raumenų ir jutimų nei spausdinant kompiuteriu. Toks būdas aktyvina smegenų veiklą ir pagerina mokomojo turinio įsiminimą (Šulčius, 2017).

**Mokslininkai stengiasi suprasti, kaip veikia žmogaus smegenys.** Daug žinoma apie tai, kaip veikia smegenys, kokios veiklos padeda mokytis, tačiau šie atradimai kyla iš kognityvistikos, o ne iš neurofiziologijos. Mokslininkų Sergio Della Sala ir Mike Anderson (2011) manymu, tyrimai, rodantys, jog viena mokymosi forma yra veiksmingesnė nei

kita, pedagogams yra aktualesni negu žinios, kurioje smegenų dalyje vyksta mokymosi procesas. Neurofiziologiją ir švietimą skiria spraga, jos neužpildo neurofiziologų ir pedagogų bendravimas ir bandymas atrasti ryšius tarp šių sričių, rengiant mokytojams neurofiziologijos pagrindų mokymus ir neurofiziologams aktyviai prisidedant prie vaikų švietimo.

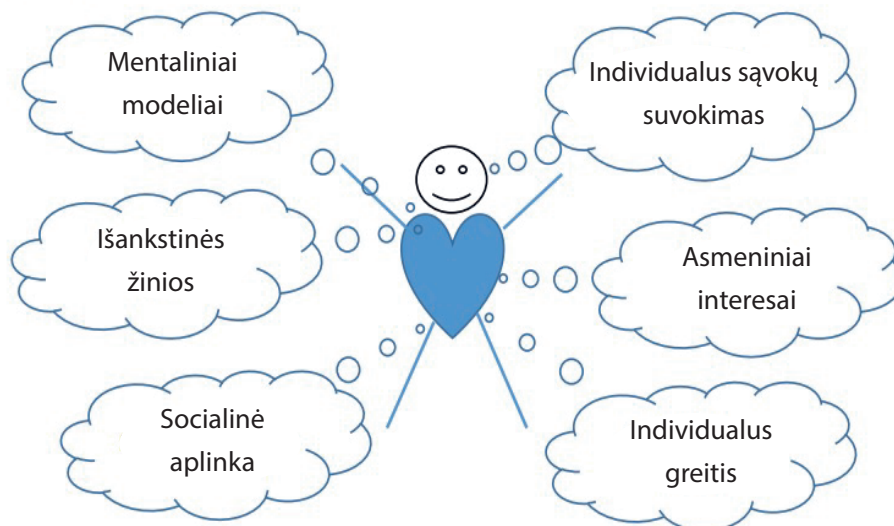
**Suaugusiųjų mokymosi strategijos – tai kognityvinių mokymosi ar darbo problemų sprendimas siekiant pademonstruoti, ką žmogus žino ar geba.** Mokymosi strategijos paprastai yra susijusios su suvokimu, patiriamu per pojūčius (girdimąjį, regimąjį, lytėjimo ir pan.), su mąstymo procesais: analizavimu, transformavimu, prielaidų darymu. Mokymosi metu patiriami stimulai ir gauta informacija perduodama į smegenis. Mokymosi strategijos atsiskleidžia tada, kai stebime, kaip žmonės elgiasi susitikę su kitais žmonėmis, išgirdę naują informaciją, susipažinę su naujovėmis ir pan. Mokymosi strategijos gali keistis priklausomai nuo situacijos.

Nagrinėjant mokymosi strategijas svarbios kelios dimensijos.

- **Bendravimo.** Kaip mokomasi lengviau: kai medžiaga rašytinė, sakytinė ar vaizdinė; kai mokomasi poroje, grupėje ar individualiai; kai santykiai tarp dėstančiojo ir besimokančiojo autoritariniai ar demokratiniai?
- **Procedūrų.** Kaip asmuo atlieka mokymosi užduotis: koks tempas pasirenkamas užduočiai atlikti; kokias užduotis renkasi – analogiškas ar skirtingas; ar patinka aiški užduoties struktūra, ar kai paliekama laisvė atlikti savaip?
- **Turinio.** Ar patinka jausmų, sąveikų, įvykių aprašymai ar faktai ir statistiniai duomenys?
- **Aplinkos.** Ar besimokančiajam lengviau mokytis tyloje, ar skambant muzikai, ar namų aplinkoje?
- **Išteklių.** Ar žmogui patinka, kai išteklių pakanka, ar kai jų reikia ieškoti, kai patiriamas atradimo džiaugsmas, nes įdėtos pastangos yra priimtinesnis būdas įgyti naujų patirčių?

Sėkmingas šių klausimų sprendimas ir atitinkamų strategijų skatinimas padeda pasiekti didesnę suaugusiųjų mokymosi sėkmę (*Gay, 2000*).

Kaip pastebi Wahl D. (2005), mokymasis yra individualus procesas.



4 pav. Mokymasis – individualus procesas

Šio proceso metu besimokantysis, turėdamas asmeninių interesų ir individualiu tempu veikiantis tam tikroje socialinėje aplinkoje, pritaiko tik jam būdingus mąstymo modelius, siekdamas suvokti sąvokas, siedamas jau žinomą informaciją su nauja mokomąja medžiaga.

## PRO KITĄ LANGĄ

TALIS 2018 tyrimo duomenys atskleidžia, kad didelė dalis mokytojų dalyvauja profesiniame tobulinime. Europos Sąjungoje 92,5 proc. vidurinės mokyklos mokytojų iki vykdytos apklausos per 12 mėnesių dalyvavo bent vienos rūšies kvalifikacijos tobulinimo veikloje. Išvadose dėl Europos mokytojų ir konsultantų pabrėžiama, kad mokytojams svarbu dalyvauti įvairiuose mokymo modeliuose, įskaitant tiesioginį, virtualų, mišrų, pedagoginės praktikos pagrindu vykstantį mokymąsi.

TALIS 2018 m. duomenys atskleidė, kad ES mokytojai lankė vidutiniškai 3–4 skirtingus kvalifikacijos tobulinimo kursus per 12 mėnesių iki apklausos. Prieš COVID–19 pandemiją mokytojai dažniausiai savarankiškai dalyvavo kursuose, seminaruose, skaitė profesinę literatūrą ar dalyvavo konferencijose ugdymo klausimais. Tarp šalių yra didelių skirtumų, pavyzdžiui, Baltijos šalių mokytojai vidutiniškai dalyvavo 5–6 tipų skirtinguose mokymuose. Tuo tarpu Belgijos (prancūzų bendruomenė) ir Prancūzijos mokytojai dalyvavo 2–3 skirtingų tipų mokymuose. Dažniausia šalių praktika – skirti vidutiniškai penkias darbo dienas per metus kvalifikacijai tobulinti. Kitas būdas – skirti laiko apmokamoms studijų atostogoms. Duomenys rodo, kad dauguma Europos šalių siūlo mokytojams galimybę išeiti apmokamų studijų atostogų. Apmokamos studijų atostogos (iki savaitės) yra dažniausios.

Kvalifikacijos tobulinimas mokyklos lygmeniu yra būtinas siekiant suderinti asmeninio ir organizacinio mokymosi poreikį ir nustatyti prioritetus. Daugumoje Europos švietimo sistemų yra privaloma parengti kvalifikacijos tobulinimo planą. Duomenys rodo, kad apytiksliai 56,2 proc. vidurinės mokyklos mokytojų direktorių „dažnai“ arba „labai dažnai“ per 12 mėnesių iki apklausos dirbo pagal savo mokyklos kvalifikacijos tobulinimo planą. Ši dalis buvo žymiai didesnė (65,6 proc.) tose šalyse, kuriose privaloma turėti kvalifikacijos tobulinimo planą. Daugelis Europos šalių turi atsakingą įstaigą ar agentūrą, atsakingą už pagalbos teikimą mokytojams. Tokia organizacija paprastai pateikia informaciją apie turimą (ar akredituotą) kvalifikacijos tobulinimo pasiūlą. Taip pat nurodo skaitmeninės informacijos platformą, kur galima rasti reikiamos informacijos. Dažnai tokios įstaigos organizuoja ir vykdo kvalifikacijos tobulinimo veiklą bei teikia metodinę pagalbą (*Teachers in Europe Careers, Development and Well-being Eurydice Report, 2021*).

### Pratimas „Čia ir dabar“

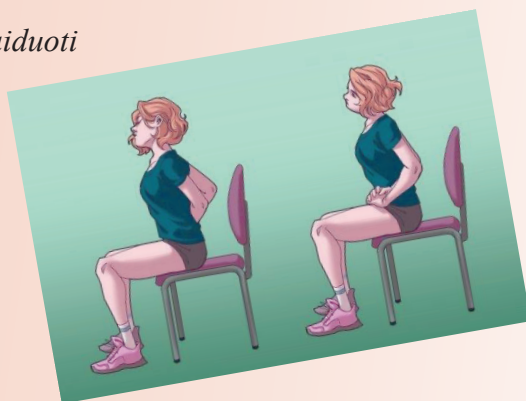
*Pratimas skirtas pečių lanko, nugaros raumenims atpalaiduoti*

Sėdint ant kėdės arba ant didelio gimnastikos kamuo-lio reikia:

1. kelti dešinę petį prie ausies;
2. pasukti petį atgal;
3. kelti petį prie ausies;
4. nuleisti dešinę petį.

Tuos pačius veiksmus reikia atlikti pakeliant kairį petį, tada galima atlikti pratimą keliant abu pečius kartu.

Pratimą reikia kartoti 5 kartus.



### TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Kelias minutes pabūkite vieni ir užrašykite, kokias pagrindines vertybes priskiriate mokymui. Jums padės klausimai:

- Kodėl norite mokyti ir ką tikitės nuveikti mokinių labui?
- Ką geri mokytojai yra nuveikę jūsų labui?
- Kokios vertybės jums svarbiausios?

Apgalvokite šiuos klausimus, užrašykite kelias svarbiausias vertybes ([Priedas Nr. 2.](#)).

### APMAŠTYKIME

1. Pagalvokite, kokį informacijos priėmimo būdą prioritetine tvarka rinktumėtės pirmiausia: skaitymą, klausymą, stebėjimą, konspektavimą ar kt. Kodėl taip nusprendėte?
2. Kaip manote, kodėl svarbu skaityti?
3. Kodėl mokantis svarbu klausytis aktyviai? Kas padeda sutelkti dėmesį klausantis?
4. Kurį būdą rinktumėtės norėdami užfiksuoti mokomąją medžiagą: rašymą ranka ar kompiuteriu? Kodėl taip galvojate?

### APIBENDRINKIME

Žinojimas, arba išmokimas, atskleidžia, kada mes iš tiesų mokomės ir keičiamės, o kada tik manome, kad tobulėjame. Tiek žinojimas, tiek išmokimas yra svarbūs, tačiau skirtis tarp jų atsiranda tuomet, kai imame vengti patyrimo iškeisdami jį į svetimą išmintį, kuri dažnai atrodo įdomi.

Kiekvienas besimokantysis per savo asmeninę mokymosi patirtį turėtų atrasti efektyviausią strategiją, padedančią mokytis naujų dalykų.



Mokslininkų atlikti tyrimai atskleidė, kad knygų skaitymas ne tik gerina asmens intelektualinius gebėjimus, bet ir leidžia geriau suprasti bei įvertinti savo ir kitų žmonių poelgius, jausmus. Rašant ranka veikia daugiau raumenų ir jutimų nei spausdinant kompiuteriu. Toks būdas aktyvina smegenų veiklą ir pagerina mokomojo turinio įsiminimą.

Mokymosi strategijos paprastai yra susijusios su suvokimu, patiriamu per pojūčius (girdimąjį, regimąjį, lytėjimo ir pan.) Mokymosi metu patiriami stimulai ir gauta informacija perduodama į smegenis.

Mokymasis yra individualus procesas, kurio metu besimokantysis, turėdamas asmeninių interesų ir individualiu tempu veikiančiam tam tikroje socialinėje aplinkoje, prietaiko tik jam būdingus mąstymo modelius, siekdamas suvokti sąvokas, siedamas jau žinomą informaciją su nauja mokomąja medžiaga.

## 2.4. Naujos mokomosios medžiagos sisteminimas ir praktinis panaudojimas

### Tai, ką išmokome – pritaikome praktikoje...

*Jeigu per kvalifikacijos kėlimo seminarus neprašote dalyvių pasvarstyti, kę darys grįžę namo, rezultatų nebus. Patirtis rodo, jei nieko konkretaus ta kryptimi nepadaroama per mėnesį po seminaro, vėliau tikrai nieko nebus. Direktorius turi žinoti, ko mokytojai mokosi, ir prižiūrėti, kad tai būtų padaryta iki galo. Švietimo skyrius turi remti mokytojų mokymąsi ir pasirūpinti, kad patirtis, įgyta naudojant naują metodą, būtų perduota kitiems mokytojams. Tai įmanoma tik tada, kai mokytojai patys sugalvoja, kokios paramos jiems reikia ir kaip ją panaudos. Veiksmingas kvalifikacijos kėlimas ir teigiami pokyčiai be organizacinės paramos neįmanomi.*

Senge, P. M., et al. (2008). Besimokanti mokykla. P. 390

### Apmąstykite...

- Kaip mokymuose įgytas žinias pavyko pritaikyti praktikoje? Koks būdas buvo veiksmingiausias?
- Kokia mokymų metu įgytos mokomosios medžiagos dalijimosi kultūra (tradicija) jūsų mokykloje? Kaip tai veikia mokinių pasiekimus?
- Kaip kaupiate naują informaciją? Kaip dažnai ja naudojate pasibaigus mokymams? Kaip skleidžiate informaciją apie naujoves savo švietimo įstaigoje?



**Mokymosi procese besimokantysis nagrinėja įvairią mokomąją medžiagą, peržiūri tam tikrus kiekius informacijos, ją sistemina, kaupia, reflektuoja įgytas patirtis mokymosi metu, teorines žinias pritaiko praktiškai.** Tokiu būdu tobulina reikiamas kompetencijas. Pasak William D. (2020), daugumai žmonių atrodo, kad atmintis – tai tarsi įrašymo įrenginys. Patirti dalykai įsirašo atmintyje ir jų neatnaujinant ilgainiui pradeda nykti. Neprisimindami konkrečių faktų ar įvykių galvojame, kad jie tiesiog visiškai išnyko. Tačiau pasirodo, kad viskas yra sudėtingiau ir įdomiau. Kai kurie dalykai konkrečiu metu yra lengvai prisimenami, ypač tada, kai nustojama stengtis prisiminti, nes tam tikra dalis informacijos atmintyje yra išsaugoma.

**Atmintis labai svarbi asmenybės psichinių reiškinių sistemai,** nes be atminties kiekvienas pojūtis ir suvokimas būtų naujas, žmogus negalėtų orientuotis tikrovėje. Mąstymas be atminties neįmanomas, nes negalima operuoti sąvokomis, vaizduotė neturėtų iš ko kurti naujų vaizdinių, nebūtų ir asmenybės „aš“ su asmeniniais motyvais, nuostatomis ir kitais išgyvenimais.

Iš trumpalaikės atminties informacija perduodama į ilgalaikę atmintį, kurios apimtis yra neribota. Svarbi atminties sąlyga yra atmintyje laikomos informacijos panaudojimas praktinėje veikloje. Praktinė veikla skatina tam tikros informacijos atsiminimą – visą ar dalimis. Kuo dažniau atsimenama, tuo lėčiau užmirštama. Žmogus įsimena daug įvairios informacijos. (*Jatautaitė, 2000*).

Akivaizdu, kad esant ypač daug gaunamos informacijos, atsimininti daugelio dalykų tiesiog neįmanoma. Todėl svarbu pažinti save kaip besimokantįjį ir mokymosi metu gautą informaciją sisteminti asmeniškai priimtinais, jau išbandytais būdais. Taip pat labai svarbu pasistengti teorinius dalykus išbandyti praktiškai.

Mokslininkų (Teresevičienė, Gedvilienė, Zuzevičiūtė, 2006) teigimu, nauja išmokta patirtis turi būti prijungta prie jau esančių, kad būtų sukurta jos prasmė smegenyse. Kad tai įvyktų, turi būti atitinkama jutiminė stimuliacija. Jeigu žmogaus smegenys neturi anksčiau įgytos patirties, su kuria galėtų sieti naują informaciją, beveik nieko neišmokstama. Neuronai turi būti susijungę su kitomis nervinėmis ląstelėmis, kad būtų sukurta ir pritaikyta nauja prasmė ar patirtis.

**Mokymasis negali būti atsiejamas nuo kasdienio gyvenimo ir patirties.** Mokymasis – tai procesas, kai patyrimas transformuojamas į žinias, gebėjimus, požiūrius, vertybes, įsitikinimus, kai kasdienis patyrimas nuolat įprasminamas ir kai jis vyksta tam tikru laiku, tam tikroje erdvėje. Nors mokymasis gali būti ir atsitiktinis, pripažįstama, kad efektyvus ir prasmingas mokymasis yra tada, kai aiškiai suvokiamas tikslas bei kelias jam pasiekti, kai mokymasis siejamas su kontekstu ir aplinka. Mokymasis gali būti sustiprintas, kai jis yra priartintas prie realaus gyvenimo konteksto, kuriame egzistuoja tiek socialinis, tiek fizinis komponentai (*Jarvis, 2001*).

Taigi, sėkmingo mokymosi patirtys formuojasi tada, kai asmuo supranta mokymosi prasmę, išmoksta mokytis, sąmoningai rinktis mokymosi veiklas ir jose veikti aktyviai ir atsakingai.

**Sėkmingam mokymuisi svarbu gyvenimo patirties įvertinimas ir galimybės pritaikyti įgytas žinias praktikoje.** Savarankiškas mokymasis – suaugusiųjų mokymosi pagrindas. Savarankiškam mokymuisi svarbu tinkamai pasirinktos, pritaikytos užduotys, kurios padeda įtvirtinti žinias, susieti jas su gyvenimu, įgyti arba patobulinti įgūdžius (*Akudovičiūtė, Bučaitė, Grakauskas, Žibėnienė, 2007*).

Savarankiško mokymosi metu svarbu įgyti ne tik žinių, įgūdžių, bet ir pasirengti savarankiškai veikti naujose srityse, tapti savarankiškam profesinėje veikloje.

Skiriami keli asmens veiklos savarankiškumo lygiai (*Adamonienė ir kt., 2002*):

- **Reproduktyvusis savarankiškumas**, kai asmuo atgamina turimas žinias aktyviai veikdamas.
- **Produktyvusis savarankiškumas**, kai naujoje situacijoje atrandami nauji sprendimai įvairiai derinant turimas žinias, jas integruojant ir papildant naujomis.
- **Kūrybiškasis savarankiškumas**, kai atrandami įvairūs neįprasti, iki tol nežinomi veiklos sprendimo būdai arba vienoje srityje taikyti būdai pritaikomi kitai sričiai.

Kiekvienas asmuo gali pasižymėti skirtingu veiklos savarankiškumo lygiu. Žinant savo asmenines stipriąsias profesinės veiklos sritis, jas svarbu panaudoti tam tikrai užduočiai atlikti. Bendradarbiaujant komandoje prasminga išsiaiškinti kiekvieno grupės nario veiklos savarankiškumo lygį ir tai panaudoti sėkmingam veiklos rezultatui pasiekti. Tai gali padėti tiek kiekvienam darbuotojui individualiai, nes užduočiai atlikti bus panaudotos stipriosios kiekvieno bendradarbiaujančio grupės nario savybės, taip pat įstaigai, nes užduotis bus atlikta kokybiškai ir efektyviai.

Mokantis savarankiškai labai svarbi savikontrolė ir besimokančiojo nuostatos. Nuolat stebint ir laiku koreguojant asmeninį mokymosi procesą galima tikėtis gerų mokymosi rezultatų. Svarbu, kad mokymasis kiekvienam būtų asmeniškai svarbus.

Kaip teigia Petty (2007, p. 649), atlikti tyrimai rodo, kad susidūrę su sunkumais aktyvūs ir pasyvūs žmonės mąsto visai kitaip.

Mes mokomės ir tada, kai nesimokome. Kai smegenys ilsisi, jos apdoroja tai, kas buvo išmokta. Prisiminkite situaciją iš savo asmeninės patirties, kai pasimokius ir padarius pertrauką smegenys atgamino tai, kas buvo išmokta. Situaciją galite užfiksuoti mokytojo dienoraštyje.



Aktyvūs žmonės susitelkia į:	Pasyvūs žmonės susitelkia į:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● procesą: „Ką man toliau daryti?“;</li> <li>● tobulėjimą: „Kaip galima būtų padaryti geriau?“;</li> <li>● pozityvius dalykus: „Bent jau šitai pavyko.“;</li> <li>● mokymąsi: „Ko iš šito galima pasimokyti?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● tikėtinas prastas pasekmes: „Tai bus katastrofa.“;</li> <li>● tobulumą: „Niekada nepadarysime tinkamai.“;</li> <li>● negatyvius dalykus: „Tai buvo siaubinga.“;</li> <li>● kaltinimą: „Dėl to kalti mokiniai.“</li> </ul>

Kai susiduriama su sunkumais darbe, kyla asmeninių rūpesčių, problemų, galima rinktis, ar būti aktyviam ar pasyviam. Tyrimai rodo, jog imtis aktyvios pozicijos yra ypač svarbus veiksnys, nes būtent jis lemia efektyvumą, kūrybiškumą, laimės pojūtį. Pasyvus vaidmuo glaudžiai susijęs su liūdesiu, padidėjusiu nerimu ir pan. Būti aktyviam yra daug geresnis variantas ir mokytojams, ir mokiniams.

## PRO KITĄ LANGĄ

Daugelis tiki, kad žmonės prisimena:

- 10 proc. to, ką perskaito;
- 20 proc. to, ką išgirsta;
- 30 proc. to, ką pamato;
- 50 proc. to, ką išgirsta ir pamato;
- 70 proc. to, ką pamato ir užsirašo;
- 90 proc. to, ką padaro.

Tačiau šiuo metu nėra pagrįstų įrodymų, patvirtinančių šiuos įtartinais tvarkingus procentus (*De Bruyckere, Kirschner ir Hulshof, 2015; Wiliam, 2020*).

## Pratimas „Čia ir dabar“

*Upės meditacija (vizualizacija)*

Šis pratimas gali padėti pajusti upės tėkmės natūralumą nebūnant prie upės.

Atliekant pratimą galima skaityti tekstą arba klausytis ramios muzikos, vandens čiurlenimo.

- ◆ **Užsimerkite.** Patogiai įsitaisykite. Susitelkite į kvėpavimą, leiskite jam būti ir nesistenkite jo keisti. Jei mintys nuklysta, sugrąžinkite jas stebėti kvėpavimo.



- ◆ **Upė.** Leiskite kilti upės vaizdiniui. Kokia ji? Ilga ar trumpa? Gal ji teka per visą žemyną, per mišką, per dykumą?
- ◆ **Detalės.** Pasistenkite matyti kuo daugiau detalių – pro ką ji teka. Pro kalnus, ar lygumas? Vizualizuokite tam tikrą upės ruožą: vingį, krioklį, rėvą ar duburį. Tegul tai būna jums patraukli vieta, kurioje norisi būti.
- ◆ **Pojūčiai.** Pabandykite tą vietą pajusti visais pojūčiais: koks ten kvapas, garsas, vaizdas, aplinka – kuo daugiau smulkmenų. Kokia toje vietoje srovė?
- ◆ **Upė vasarą, rudenį, žiemą ir pavasarį.** Kokia ji būna vasarą, kai dienos karštos, naktys trumpos, dangus žvaigždėtas? Kokia upė rudenį? Keičiasi spalvos, tvyro ryto rūkai ir krinta lapai. Kokį poveikį tai daro upei? Kokia upė vasarą, o kokia rudenį? Kokia upė žiemą? Galbūt ledu pasidengia krantai, plaukia išas, o gal užšąla ji visa? Bet net ir tada upė teka. Šaltis ir speigai nesustabdo upės. Kaip upė pasitinka pavasarį? Tirpstant ledui ir galbūt sutekanti į ją kitoms upėms, patvinsta, užlieja aplinkinius plotus.
- ◆ **Upė. Gal ji kaip aš?** Veikiama aplinkos, bet vis dėlto turinti savo vagą ir tekanti be niekur nieko. Upė yra pastovi, tačiau drauge nuolat atsinaujina. Kaip žmogus.
- ◆ **Pabūkite su šiuo upės vaizdu kiek tik norite.** Sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Kvėpuokite natūraliai tarsi tekanti upė.

Pagal *Rakštikas, P. (2019). Staigmena gyventi. P. 201–202*

### TAI GALITE ATLIKTI PRAKTIŠKAI

Atlikite pratimą, kuris gali padėti nustatyti dėmesio apimtį.

Dėmesio apimtis matuojama taikant atsitiktinių skaičių metodą, pagal kurį sudaryta Šultės lentelė. Reikia surasti visus skaičius nuo 1 iki 25 baksnojant buku pieštuko galu į lentelę ([Priedas Nr. 3](#)).

### APMĄSTYKIME

1. Kas, jūsų manymu, padeda suaktyvinti mąstymą mokymosi metu? Kokie požymiai tai rodo?
2. Kaip tai padeda įsiminti svarbius faktus, praktinius pavyzdžius ar pan. ir efektyviai panaudoti praktiniame darbe?
3. Kaip apibūdintumėte asmens tobulėjimą profesinėje srityje? Kokią sritį išskirtumėte kaip svarbiausią?
4. Kaip apibūdintumėte asmeninės profesinės veiklos savarankiškumo lygį? Kodėl taip manote? Kaip tai galima būtų pritaikyti profesiniam tobulėjimui?

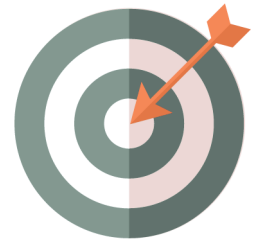
### APIBENDRINKIME

Atmintis labai svarbi asmenybės psichinių reiškinių sistemai, nes be atminties kiekvienas pojūtis ir suvokimas būtų naujas, žmogus negalėtų orientuotis tikrovėje. Mąstymas be atminties neįmanomas, nes negalima operuoti sąvokomis, vaizduotė neturėtų iš ko kurti naujų vaizdinių, nebūtų ir asmenybės „aš“ su asmeniniais motyvais, nuostatomis ir kitais išgyvenimais.

Nauja išmokta patirtis turi būti prijungta prie jau esančių, kad būtų sukurta jos prasmė smegenyse. Kad tai įvyktų, turi būti atitinkama jutiminė stimuliacija. Jei žmogaus smegenys neturi anksčiau įgytos patirties, su kuria galėtų sieti naują informaciją, beveik nieko neišmokstama.

Mokymasis gali būti sustiprintas, kai jis yra priartintas prie realaus gyvenimo konteksto, kuriame egzistuoja tiek socialinis, tiek fizinis komponentai.

Savarankiško mokymosi metu svarbu įgyti ne tik žinių, įgūdžių, bet ir pasirengti savarankiškai veikti naujose srityse, tapti savarankiškam profesinėje veikloje.



Mokantis savarankiškai labai svarbi savikontrolė ir besimokančiojo nuostatos. Nuolat stebint ir laiku koreguojant asmeninį mokymosi procesą galima tikėtis gerų mokymosi rezultatų. Svarbu, kad mokymasis kiekvienam būtų asmeniškai svarbus.

## 2.5. Sėkmingas mokymosi įpročių formavimas (ne)turint laiko

### Įžvalgos...

*Įpročiai formuojasi kaip improvizuotos pastabos, idėjos ir vaizdai. O tada su laiku voratinklis sluoksnis po sluoksnio virsta storomis virvėmis, kurias supančioja arba sustiprina mūsų gyvenimus.*

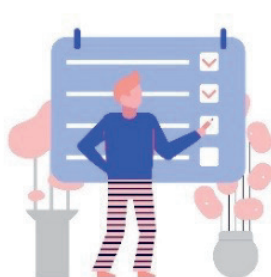
Denis Waitley

*Jei jums kažkas nepatinka, keiskite tai. Juk esate ne medis.*

Jim Rohn

### Apmąstykime...

- Ką manote apie turimus įpročius? Ar jie labiau varžo, ar stiprina, padeda jums gyvenime?
- Ką daryti, kad įpročiai padėtų gyventi, būti, dirbti, jaustis gerai?



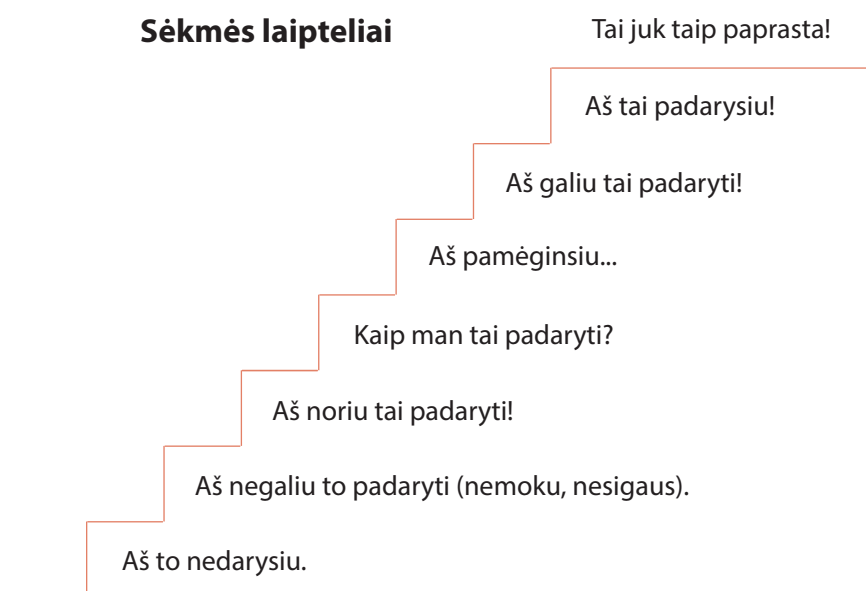
Įdomu tai, kad mūsų smegenys neskiria, kurie įpročiai teigiami, kurie ne. Jei jūs tam tikrą laiką kartojate kokį nors veiksmą, susiformuoja įprotis.

**Kodėl dauguma manome, kad naujų įpročių ar įgūdžių sunku išmokti?** Turbūt todėl, jog suprantame, kad tam reikia laiko ir savikontrolės, nes turi būti pasikartojimai, be jų nesusikuria smegenyse nauji ryšiai. Kai sąmoningai sutelkiate savo pastangas į teisingus veiksmus, kad išmoktumėte ką nors naujo, smegenys pradeda kurti ryšius (tarsi voratinklį). Jei tuos ryšius stiprinatė kiekvieną dieną, voratinklio gijos tampa „virvėmis“.

Pavyzdžiui, visą mėnesį kasdien galima mokytis 1–2 naujų dalykų, kiekvieną dieną skiriant tam bent po 30 minučių. Norint išmokti, priklausomai nuo tikslo, įpročio ar įgūdžio sudėtingumo, gali prireikti mėnesio, o gal ir metų.

Turbūt kartais pagalvojate, kad norėtumėte išsiugdyti tam tikrus įpročius, tačiau pateisinate save, kad šiuo metu neturite tam laiko ar kokių nors gabumų. Taip sakyti jau irgi tapo įpročiu, tik šis varžo, o ne stiprina. Tai pasiteisinimai, kuriuos sukuriame nenorėdami ko nors daryti, įdėti pastangų, eikvoti energijos kažkam, kam dar nesubrendome ar nematome prasmės. **Sakoma, kad sėkmingi žmonės veikia, o nesėkmingi turi pasiteisinimų.** Pasiteisinimai – vieni didžiausių mokymosi stabdžių. Kad ir dėl laiko, kad jo neturime, nors visi turime tiek pat – 24 valandas per parą. O jei noro veikti yra, tai pagalvokime, kam ir kaip tas valandas paskirstome. Atmetus miego, maitinimosi, ruošos laiką, kurį taip pat skirstome skirtingai pagal savo pojūčius, prioritetus, likęs laikas turi būti proporcingai paskirstytas darbui, pareigoms ir poilsui, bendravimui, tobulėjimui. Turbūt puikiai jaučiamės, kai visa tai pavyksta suplanuoti ir įgyvendinti. Taigi galvoti apie savo kasdienes pasirinkimus ir veiklos efektyvumą geriau nei pasiteisinimai.

Ir *šiandien* visada yra tas taškas, nuo kurio galite pradėti...išeiti iš savo „pasiteisinimų zonos“.



**5 pav.** Sėkmės laipteliai

**Efektyvumas – veiklos veiksmingumas, žinant ką reikia daryti arba ko nedaryti, kad pasiektume norimą (geriausią) rezultatą eikvodami kuo mažiau laiko ir energijos resursų.** Tikėtina, kad supratę, kuri mūsų veikla yra efektyvi, prasminga, vertinga pagal įdėtas pastangas ir laiko sąnaudas, nebenorėsime daryti nereikšmingų dalykų.

**Kaip turėtume elgtis, jei norime efektyviai naudoti savo laiką kokiai nors darbinei veiklai arba mokymuisi?** Patarimų ir būdų yra nemažai, ko gero, daug ką esate išbandę sąmoningai ar intuityviai. Čia pateikiame santrauką, kad galėtumėte pasitikrinti, ką jau sėkmingai taikote, o ką galėtumėte dar išbandyti.

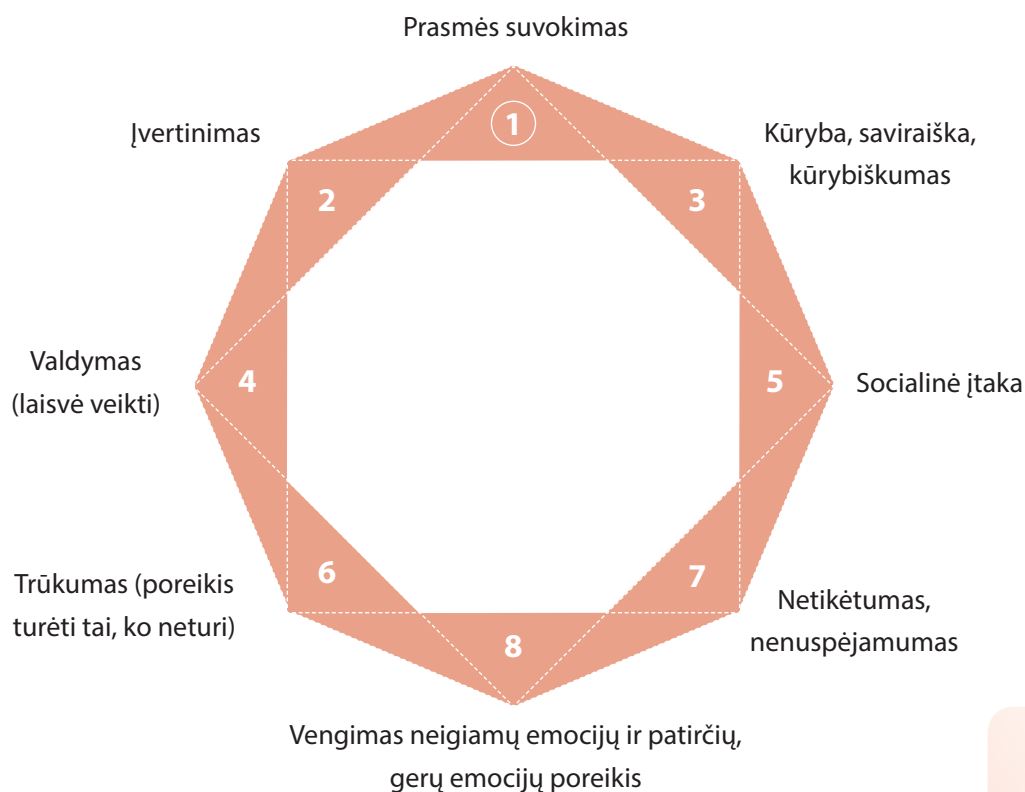
- 1. Nuspręsti, ką privalu daryti, ir ko nereikia daryti.** Mūsų kasdienybėje dažniau būna sunku nuspręsti, ko nedaryti nei ką daryti, nes šiais laikais turime daugybę pasirinkimų. Dažnai norime turėti viską, sudėtinga kažko sąmoningai atsisakyti.
- 2. Atlikti tai, ką nusprendėme padaryti (geriausiu būdu).** Pradėkite dienos ar savaitės darbus nuo svarbiausių. Neatidėliokite svarbių darbų pradžios. Kodėl kartais delsiame pradėti kokią nors veiklą? Gal dėl to, kad mus gąsdina darbų apimtis arba nėra tiksliai žinoma, nuo ko pradėti, kaip pradėti, ką konkrečiai daryti, todėl atsiranda nerimas. Tačiau jeigu mes save įtikiname padaryti pirmą žingsnelį, nors ką nors pabandyti, tai labai dažnai atsiranda akstinas eiti toliau ir darbą pabaigti. Atsiradęs nerimas dėl pradėtos, bet nepabaigtos užduoties dingsta. Taigi pradėkite nuo esminių dalykų – neįstrikite ties smulkmenomis.
- 3. Taikyti 2 minučių taisyklę.** Jei darbą galite atlikti per kelias minutes, tai ir padarykite.
- 4. Vienu metu daryti tik vieną darbą.** Susitelkite tik ties viena atliekama užduotimi. Kai sutelkiate dėmesį į ką nors viena, esate ramus. Dėmesio sutelkimas ir ramybė – tapatus dalykai. Priešingai, daugiaveika blaško dėmesį, sukelia nerimą. Tuo pačiu metu daromi keli darbai sulėtina tempą net 50 proc., tiek pat padidina ir klaidų tikimybę. Todėl ir siūlome skaitant šį leidinį kartkartėmis atlikti pateiktus fizinius pratimus, kurie pratins atlikti neatidėliotiną veiksmą, būti „čia ir dabar“.
- 5. Sakyti „Ne“ veikloms, darbams ar kitokiems trikdžiams,** kurie atitraukia nuo prioritetinių veiklų.
- 6. Deleguoti užduotis kitiems, labiau pasitikėti kitais,** kurie taip pat gali atlikti tam tikrus darbus.
- 7. Pažinti save ir pasinaudoti savo galimybėmis.** Pagalvokite, kada dienos metu esate produktyviausias, kūrybiškiausias, tada atlikite sudėtingiausias darbus.
- 8. Daryti gerai taip, kaip įmanoma tuo metu pagal esamas sąlygas.** Nesiekite tobulybės, nes jos pasiekti tiesiog neįmanoma.
- 9. Dirbti arba mokytis intervalais, taikyti „Pomodoro“ techniką.** Užduotis, darbus atlikite skirdami kiekvienai (kiekvienam) po 25 minutes, tarp jų darykite trumpas pertraukėles (3–5 min.). Po trečios užduoties, darbo padarykite 10–15 min. pertrauką.
- 10. Skirti laiko poilsiui, įvairioms laisvalaikio formoms su artimais ir brangiais žmonėmis,** nes tai suteikia ne tik energijos, bet ir gerų emocijų, kurios svarbios tiek darbui, tiek mokymuisi.
- 11. Savaitės kalendoriuje rezervuoti vietas lanksčiosioms valandoms.** Tai laikas, kada galite čia pat nuspręsti, ką tuo metu norite veikti: pasivaikščioti, daryti pertraukėlę, dirbti, skaityti ar pan.

12. **Apmąstyti veiklas kiekvienos dienos, savaitės pabaigoje.** Reflektuokite tai, kaip ir kodėl pavyko atlikti užduotis (sėkmingai ar ne).
13. **Apdovanoti save už tai, kas pavyko!** Švęskite mažytes „pergales“ – įdėtas pastangas ar tam tikrą rezultatą.
14. **Ieškoti dar geresnių būdų, priemonių, įrankių,** kurie padėtų veikti efektyviai.
15. **Mąstyti pozityviai apie save ir savo galimybes!** Jūs viską turite, ko reikia: atminties, dėmesio, mąstymo gebėjimų, patirties. Pridėkite norą mokytis, tinkamą metodą ir laikykitės savidrausmės.

Šio skyriaus pradžioje esame aptarę motyvacijos reikšmę. Tikrai verta retkarčiais išsikelti prasmės klausimus: Kodėl tai darau? Kodėl to mokausi? Kam man to reikės? Kaip ši informacija siejasi su dabartiniu mano gyvenimu? Kaip tai galiu pritaikyti praktiškai?

## PRO KITĄ LANGĄ

Pagal *Octalysis Group* atliktų tyrimų apibendrinimą, yra 8 pagrindiniai motyvatoriai, skatinantys dabartinį žmogų įsitraukti, veikti.



6 pav. Šiuolaikinio žmogaus motyvatoriai (<https://octalysisgroup.com/>)

Kurie iš šių motyvatorių jus veikia labiausiai?

Jau kalbėjome, kad bet kurioje veikloje, taip pat ir mokymosi, svarbi motyvacija, konkretūs tikslai, pasirinkti būdai tikslui pasiekti, laiko planavimas. Žvelgiant iš psichologinės pusės, žmogui mokantis įsijungia pažintiniai (kognityviniai) procesai: dėmesys, suvokimas, kalba, atmintis, mąstymas bei mąstymas apie mąstymą, mokymąsi (metakognicija, refleksija). Užsiminėme apie atmintį, nes ji glaudžiai susijusi su mokymusi. Esame linkę mažiau „apkrauti“ atmintį, nes daug ką galime rasti internete, tačiau mokymasis yra daug veiksmingesnis, jei atmintis yra lavinama. Anot Kevin Horsley knygoje „Neribota atmintis“ pateiktą įžvalgą, laikyti informaciją ne savo galvoje yra brangu, dėl to gali kilti įvairių keblumų ir gali būti priimti klaidingi sprendimai. Jei norėdami atlikti savo darbą nuolat vartote žinynus ar ieškote informacijos internete, tiesiog gaištate laiką ir atrodo neprofesionaliai.

Jūsų atmintis – tai klėjai, kurie iš atskirų dalių sulipdo visus fragmentus į visumą. Tam tikrą bazinį kiekį žinių visgi turime turėti, tai yra pagrindas įgūdžiams formuotis. Atmintis atsakinga už informacijos kodavimą, saugojimą ir paiešką. Egzistuoja įvairūs būdai, kurie padės išlaikyti žinias ilgalaikėje atmintyje ir tuo pačiu lavins atmintį.

Ar leistumėte jus operuoti gydytojui, kuris nuolat ieško informacijos žinyne ar planšetėje?

### Kaip geriau įsidėmėti informaciją, perkelti žinias į ilgalaikę atmintį?

<b>Mokymasis pasitelkiant vaizdus ir vaizduotę</b>	Įsivaizduokite tai, ką norite įsidėmėti. Pasitelkite humorą, pieškite juokingus vaizdus, geros emocijos skatins mokytis lengviau ir geriau įsidėmėti.
<b>Mokymasis pasitelkiant įvairius pojūčius</b>	Geriau įsidėmėti padės informacijos įgarsinimas (pasikartoti balsu ar kažkam paaiškinti). Mokykitės ne tik remdamiesi rega ir klausa, bet ir judėdami, lytėdami, susiekite informaciją su uosle ir skoniu.
<b>Kortelių naudojimas</b>	Svarbią informaciją užsirašykite ant kortelių, susidėkite, pasikabinkite jas matomose vietose, kad nuolat pasikartotumėte.
<b>Rašymas ranka</b>	Mokydamiesi užsirašykite, konspektuokite ranka, o ne spausdindami klaviatūra, rašymas ranka padeda greičiau susidaryti jungtims smegenyse.
<b>Skaičiai, numeriai, datos</b>	Norėdami prisiminti datas (pvz., istorines) susiekite datos skaičius su jums svarbiais skaičiais ir jų reikšmėmis.
<b>Įsidėmėjimas, atsiminimas siejant su vieta, erdve</b>	Išdėstykite naujos informacijos objektus pažįstamoje erdvėje, taip užfiksuosite vaizdą ir jį ilgam atsiminsite.
<b>Akronimų panaudojimas</b>	Įsidėmėti naujus žodžius, sąvokas padės akronimai – sutrumpinimas, panaudojant tų žodžių pirmąsias raides.





## Pratimas „Čia ir dabar“

*Padedą įveikti nerimą ir įgalina veikti*

Jei nerimaujate dėl išorinių aplinkybių, o protas kuria įvairius scenarijus – *kas bus, jeigu... (atsitiks kažkas blogo)*, tai tuo metu negalite sukaupti dėmesio jokiai veiklai, taip pat ir mokymuisi. Pamodeliuokite bent kelis scenarijus, atsakydami į klausimą, *ką jūs darysite, jeigu... (kažkas atsitiks)*, tokiu būdu jūs tapsite ne aplinkybių auka, o atsakingu už savo veiksmus, galėsite sukurti problemos sprendimo būdus, nerimo bus mažiau arba jis visai dings. **Taigi, ką jūs darysite, jei ...**



## PABANDYKITE TAI ATLIKTI PRAKTIŠKAI

- Nusistatykite prioritetus.** Iš pradžių galvokite apie ilgesnę perspektyvą (metų, pusmečio), paskui skaidykite į mažesnius etapus (mėnesio, savaitės, dienos). Smulkesniems etapams apžvelgti galite naudotis lentele.

Kas yra SVARBU IR SKUBU?	Kas yra SVARBU, BET NESKUBU?
Kas yra SKUBU, BET NESVARBU?	Kas yra NESVARBU IR NESKUBU?

- ✓ Užsirašykite, kokios I prioriteto veiklos (svarbios ir skubios).
- ✓ Kiek procentų dienos (savaitės) laiko užima kiekviena iš svarbiausių veiklų?
- ✓ Susirašykite II prioriteto (svarbu, bet neskubu) veiklas. Kiek laiko joms skirsite?
- ✓ Susirašykite veiklas III skiltyje. Kiek laiko skirsite šioms veikloms?
- ✓ Liko paskutinė dalis – nesvarbu ir neskubu. Ką joje rašysite? Kiek laiko skirsite tokioms veikloms?
- Apžvelkite, ką spėjate, o ko paprastai nespėjate, nors ir suplanuojate dienai, savaitei.
- Kokie trukdžiai, kokios problemos tampa kliūtimis atlikti suplanuotas veiklas, užduotis?

*Atkreipkite dėmesį*

Jeigu įprastoje dienotvarkėje yra mažiau nei 50 proc. II prioriteto veiklų, tuomet turime imtis pokių ir padidinti šių veiklų kiekį. Verta bent kartą kas 2 mėnesius peržvelgti

ir patikrinti, kaip keičiasi veiklos ir ar tikrai daugiausia dėmesio bei laiko skiriame tiems dalykams, kurie yra svarbiausi. Prioritetams susidėlioti galite atsisiųsti į išmanųjį telefoną ir išbandyti programėlę „Smart Study Plan“.

**2. Įpročių sąrašas.** Susirašykite visus turimus įpročius: į vieną skiltį – jums patinkančius, į kitą – kuriuos norite keisti. Svarbu suprasti, jei norime atsikratyti kokio nors įpročio, jį reikės keisti norimu, nes „ištrinti“ tiesiog nepavyks. Taigi, pasižymėkite įprotį, kurį norite pakeisti koku nors nauju, pavyzdžiui, *vietoje valandos naršymo socialiniuose tinkluose mokysitės prancūzų kalbos arba eisite pabėgioti.*

**3. Skaidyk ir valdyk.** Išsikėlėte sau iššūkį – naują įprotį, kurį norite suformuoti vietoj kurio nors jums nepatinkančio, užsirašėte. Pasižymėkite, kuriuo metu planuojate naują veiksmą. Suskaidykite šį naują veiksmą į kiek galite daugiau smulkesnių žingsnelių – tai naujo įpročio algoritmas.

Peržiūrėkite algoritmą. Ar sudėtinga atlikti pirmą žingsnį? Ar galite dabar jį atlikti? Padarykite.

Jei per sudėtinga, suskaidykite šį žingsnį į dar mažesnius ir padarykite pirmą dalį.

Štai jūs jau esate procese! Nesustokite ties pirmu punktu. Laikykitės savidrausmės, tęskite kiekvieną dieną, savaitę, paskui dar vieną...

Kiekvieną dieną apgalvokite, kaip sekėsi, ką darysite toliau.

**4. Apdovanokite save už pastangas ir pažangą!** Pažangai matuoti galite atsisiųsti ir naudotis programėle išmaniajame telefone „Trello“.

**5.** Jei kuris nors naujas įprotis jau tapo rutina, jį atliekate automatiškai, **pabandykite integruoti dar 1–2** ir taikykite juos kartodami pagal tą patį principą (susirašykite algoritmą ir pradėkite nuo smulkių žingsnių).

**6.** Jei esate pakankamai gerai organizuotas, turite įprastas darbo organizavimo formas (darbų kalendorių, planuoklį ir kt.) – tęskite taip ir toliau. Galite išbandyti ir kitus veiklos organizavimo įrankius, pavyzdžiui, *Zenkit To Do* (<https://zenkit.com/en/todo/>) arba *Zenkit Calendar* (<https://zenkit.com/en/base/integrations/google-calendar/>).

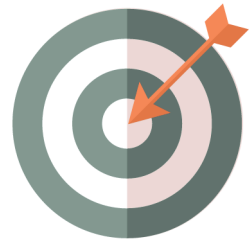
### **APMĄSTYKIME**

1. Ar jūs efektyviai mokotės, dirbate? Kas tai rodo?
2. Kokios mintys kilo perskaičius šios temos medžiagą?
3. Ar ką nors pritaikėte (pritaikysite) praktiškai? Ką konkrečiai? Kada?
4. Kokie kilo (kyla) pasiteisinimai, užkertantys jums kelią veikti, eiti toliau? Kaip su jais tvarkysitės?
5. Ar apdovanojote save už pokytį, nors ir nedidelį? Už pastangas? Padarykite tai.
6. Koks bus kitas jūsų žingsnis?

## APIBENDRINKIME

Kai sąmoningai sutelkiate savo pastangas teisingiems veiksams, kad išmoktumėte ką nors naujo, smegenys pradeda kurti norimus ryšius (tarsi voratinklį). Jei tuos ryšius stiprinate kiekvieną dieną, voratinklio gijos tampa „virvėmis“.

Efektyviai veikiate, kai atsirenkate, ką reikia daryti arba ko nedaryti, kad pasiektumėte norimą (geriausią) rezultatą eikvodami kuo mažiau laiko ir energijos resursų.



Vienu metu darykite tik vieną darbą, susitelkite tik ties viena atliekama užduotimi. Kai sutelkiate dėmesį į ką nors viena, esate ramus. Dėmesio sutelkimas ir ramybė – tapatūs dalykai.

Tam tikrą bazinį kiekį žinių turime turėti, tai yra pagrindas įgūdžiams formuotis. Atmintis atsakinga už informacijos kodavimą, saugojimą ir paiešką.

Ar ugdantis naują įprotį sudėtinga atlikti pirmą žingsnį? Ar galite dabar jį atlikti? Padarykite. Jei per sudėtinga, suskaidykite šį žingsnį į dar mažesnius ir padarykite pirmą dalį.



### 2 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas

- Motyvacija yra mokymosi pagrindas. Mokytojų mokymąsi mokslininkai apibrėžia 4 pagrindinėmis kryptimis: kaip įgūdžių tobulinimą, kaip kognityvinę veiklą, kaip asmenybės konstravimą, kaip refleksyvų procesą.
- Mokymosi metu mūsų smegenyse vyksta procesai, kurie vienaip ar kitaip lemia svarbius asmeninio ir profesinio tobulėjimo pokyčius. Tikslas – tai tam tikros veiklos pa-geidaujamo rezultato numatymas.
- Tai, kaip mes nusiteikiame mokytis, kaip gebame nusimatyti prioritetus, kokius tikslus išsikeliamo, didele dalimi lemia mokymosi rezultata, išmokimą arba jau įgyto tam tikros srities žinojimo patvirtinimą.
- Mokėjimo mokytis ir mokėjimo valdyti savo mokymąsi kompetencijų gebėjimai pade-da besimokančiajam išsikelti mokymosi tikslus ir kryptingai siekti profesinio tobulėji-mo, kuris veda asmeninio meistriškumo link.
- Kiekvienas besimokantysis per savo asmeninę mokymosi patirtį turėtų atrasti efekty-viausią strategiją, padedančią mokytis naujų dalykų. Tai padėtų pasiekti tam tikrą savo srities išmanymą.
- Mokslininkų teigimu, knygų skaitymas ne tik gerina asmens intelektualinius gebėji-mus, bet ir leidžia geriau suprasti bei įvertinti savo ir kitų žmonių poelgius, jausmus. Rašant ranka veikia daugiau raumenų ir jutimų nei spausdinant kompiuteriu. Toks būdas aktyvina smegenų veiklą ir pagerina mokomojo turinio įsiminimą.
- Mokymosi strategijos paprastai yra susijusios su suvokimu, patiriamu per pojūčius (girdimąjį, regimąjį, lytėjimo ir pan.) Mokymosi metu patiriami stimulai ir gauta in-formacija perduodama į smegenis.
- Atmintis labai svarbi asmenybės psichinių reiškinių sistemai, nes be atminties kiekvie-nas pojūtis ir suvokimas būtų naujas, žmogus negalėtų orientuotis tikrovėje.
- Nauja išmokta patirtis turi būti prijungta prie jau esančių, kad būtų sukurta jos prasmė smegenyse. Mokymasis gali būti efektyvesnis, kai jis yra priartinamas prie realaus gyvenimo.
- Mokantis savarankiškai labai svarbi savikontrolė ir besimokančiojo nuostatos. Nuolat stebint ir laiku koreguojant asmeninį mokymosi procesą galima tikėtis gerų mokymosi rezultatų. Svarbu, kad mokymasis kiekvienam būtų asmeniškai svarbus.

### KLAUSIMAI REFLEKSIJAI IR ĮSIVERTINIMUI

1. Koks jūsų asmeninis požiūris į nuolatinį mokymąsi?

2. Kas jus motyvuoja labiausiai, kai galvojate apie profesinės veiklos tobulinimą?

3. Kodėl jums svarbu išmolti ką nors nauja?

4. Kaip jaučiatės mokydami? Kodėl?

5. Kokius mokymosi tikslus šiuo metu įvardytumėte kaip aktualiausius?

6. Kaip jaučiatės, kai mokymasis atitinka jūsų lūkesčius, kai pavyksta pasiekti išsikeltus mokymosi tikslus? Kaip šis jausmas motyvuoja mokytis?

7. Kaip apibūdintumėte asmeninį meistriškumą? Kuo jis unikalus, ypatingas?

8. Kokį mokymosi būdą įvardytumėte kaip patį efektyviausią? Kodėl?

9. Kaip mokymosi metu pavyksta aktyvinti savo mąstymą? Kuo tai pasireiškia ir kokį poveikį turi nuolatiniam mokymuisi?
10. Kaip kaupiate ir panaudojate praktikoje mokymų metu įgytą patirtį?
11. Kaip mokymosi metu įgyta patirtimi dalijatės su kolegomis? Kaip manote, kodėl tai svarbu profesiniam tobulėjimui?
12. Kaip vertinate asmeninę mokymosi patirtį? Ką galėtumėte patarti kitiems besimokantiems?
13. Kaip, iš kokių požymių, rodiklių suprantate, kad pasiekėte tikslą?
14. Kokie jūsų tolimesni žingsniai?

**Atlikite mokėjimo mokytis kompetencijos įsivertinimą. Įsivertinimo testą rasite adresu <http://lt.learntolearn.eu/test/mokejimo-mokytis-kompetencijos-isiivertinimo-klau-simynas/>.**

Pasirinkę ir pažymėję atsakymus, testo rezultatus gausite iškart, taip pat ir rekomendacijas, ką daryti toliau. Rekomenduojame įsivertinimo testus atlikti pradedant leidinį

skaityti, taip pat vėliau, atlikus praktines užduotis, apmąsčius savo mokymosi praktiką (mokymosi eigoje) ir dar vėliau (kai pajutote, kad kažką darote kitaip, kad meistriškumo lygis pakilo).

Palyginkite rezultatus, apmąstykite pažangą ir ką planuojate daryti toliau.

<https://youtu.be/KZRdY0MSPvQ>

**Pirmame metodinio filmo siužete** kalbama apie šiuolaikinių mokymosi priemonių svarbą ugdanti(s) mokinių ir mokytojų kompetencijas. Pašnekovė, atstovaujanti mokymosi priemonių rengėjams, pasakoja, kuo remiantis naujuose vadovėliuose diegiamos pažangios mokymosi metodikos, kodėl į pagalbą pasitelkiami neuromokslininkai. Aptariami fenomeno (reiškinio) tyrinėjimu pagrįsto mokymosi principai, siejami su mokėjimo mokytis kompetencija.

## Priedas Nr. 1

Pamąstykite apie savo mokymo patirtį. Perskaitykite pateiktus teiginius ir pasirinkite jums tinkamiausią. Tai padės stabtelėti ir apmąstyti savo profesinę veiklą, kelti naujus mokymosi tikslus ir tokiu būdu tobulėti.

Kai mąstau apie savo mokymo patirtį		Sutinku ✓	Nesutinku X
A1	Negalvoju, ką dariau blogai ar gerai, tik dirbu savo darbą.		
A2	Stengiuosi nedaryti greitų išvadų.		
A3	Man patinka, kad galiu aptarti reikalus po pamokos.		
A4	Mokau taip, kaip galiu; jeigu mokiniai nesimoko, patys kalti.		
A5	Laikausi mokymosi programos vertindamas savo darbo našumą.		
A6	Lengvai pripažįstu nesėkmę.		
B1	Pasikliauti intuicija dažniausiai geriau nei griebtis teorijos.		
B2	Man patinka jaustis svarbiausiam.		
B3	Man patinka ieškoti atsakymų, kodėl atsitiko taip, kaip atsitiko.		
B4	Apskritai intuicija stipresnė už kruopščią analizę.		
B5	Man patinka dalykus matyti mokinių akimis.		
B6	Motyvacijos ir mokymosi teorijos man įdomios.		
C1	Apskritai geriausia susivokti, kuris būdas veiksmingiausias, ir visada jo laikytis.		
C2	Man patinka iššūkis išbandyti naujus dalykus.		
C3	Man sunku sugalvoti ką nors nauja.		
C4	Man labiau patinka išbandyti nei nauji dalykai.		
C5	Geriausia savo dalykui pritaikyti jau pripažintą mokymo būdą.		
C6	Aš labai džiaugiuosi siūlymais, kaip kitokiais būdais galima išmokyti geriau.		

Suskaičiuokite anketos rezultatus:

- Jeigu toliau išvardytus punktus pažymėjote kryželiu, skirkite kiekvienam po tašką: A1, A4, B1, B4, C1, C3, C4, C5.
- Visiems kitiems punktams, jeigu juos pažymėjote varnele, taip pat skirkite po tašką.
- Atskirai suskaičiuokite A, B, C grupių taškus.

Jeigu surinkote daug A taškų, vadinasi jums patinka viską gerai apsvarstyti, analizuoti. B grupė rodo abstraktaus suvokimo gebėjimus. Jeigu surinkote daug B taškų, nagrinėjant probleminius klausimus esate linkęs remtis teorijomis.

C grupė susijusi su eksperimentų planavimu. Jeigu surinkote daug C taškų – esate aktyvus, mėgstate išbandyti naujus dalykus.

- Kuo daugiau surinkote taškų, tuo lengviau įveikiate tą mokymosi ciklo etapą. Jeigu surinkote mažiau nei tris kurios nors grupės taškus, toje srityje labiau pasistenkite.

Pagal Petty, G. (2007). *Šiuolaikinis mokymas: praktinis vadovas*. P. 585–588



## Priedas Nr. 2

Kelias minutes pabūkite vieni ir užrašykite, kokias pagrindines vertybes priskirate mokymui. Jums padės klausimai:

- Kodėl norite mokyti ir ką tikėtės nuveikti mokinių labui?
- Ką geri mokytojai yra nuveikę jūsų labui?
- Kokios vertybės jums svarbiausios?

Apgalvokite šiuos klausimus, užrašykite kelias svarbiausias vertybes, kurias priskirtumėte mokymui.

Analizės klausimai	Vertybės, priskiriamos mokymui
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kodėl norite mokyti ir ką tikėtės nuveikti mokinių labui?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ką geri mokytojai yra nuveikę jūsų labui?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokios vertybės jums yra svarbiausios?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>

Pagal Petty, G. (2007). *Šiuolaikinis mokymas: praktinis vadovas*. P. 581

### Priedas Nr. 3

*Pratimas, kuris padės nustatyti dėmesio apimtį.*

Dėmesio apimtis matuojama taikant atsitiktinių skaičių metodą, pagal kurį sudaryta Šultės lentelė. Reikia surasti visus skaičius nuo 1 iki 25 baksnojant buku pieštuko galu į lentelę.

Jei šis veiksmas atliekamas iki 25 sek. – labai gerai; 25–35 sek. – gerai; 35–45 sek. – patenkinamai, daugiau nei 45 sek. – blogai.

Dėmesio apimtį vertinimas parodo asmens galimybes, kurias jis gali panaudoti, reguliuodamas savo skaitymo greitį (*Šulčius, 2017, p. 40*).

21	5	20	2	8
13	23	9	14	12
24	10	1	19	17
16	7	18	25	6
3	15	4	11	22

## 3 SKYRIUS

# Reflektavimas, kaip mokymosi mokyti prielaida



” *Tikėjimas tuo, ko Nori, yra tikėjimas.  
Tikėjimas, kad Nori, yra pasitikėjimas.  
Ir šiedu yra viena.*

DAINIUS. Pavasario daina

### 3.1. Kas yra refleksija

#### Refleksija įvairiuose šaltiniuose yra apibrėžiama įvairiai...

*...atgręžimas; perstatymas; aktyvus pažinimas; įsiklausymas; veiklos kontroliavimas; patirtis; apmąstymas; reakcija; prasmės suvokimas; savęs pajautimas; naujų prasmių kūrimas; susimąstymas; pokytis; įsiklausymas; esmės atskleidimas; atsisukimas atgal; turėjimas; matymas; atsivertimas; dėkojimas; dovanojimas; atleidimas; galėjimas; perkeitimas; atvirumas; matymas; priėmimas...*

#### Apmąstykime...

- Pasirinkite tris žodžius, kuriais jūs apibūdintumėte refleksiją.
- Kodėl šie žodžiai jums pasirodė svarbūs?
- Kokio žodžio trūksta, kad galėtumėte apibūdinti, kaip jūs suprantate refleksiją?



#### Mokymasis visą gyvenimą tampa natūralia praktika mokytojo profesinėje veikloje.

Bet tikriausiai ne tik profesinėje, ir ne tik mokytojo. Reflektavimas tiesiogiai susijęs su mokėjimu mokytis, supratimu, kaip mokausi, kodėl mokausi, kaip jaučiuosi. Neužtenka mokėti veiksmingai naudotis laiku bei informacija, pasirinkti mokymosi strategijas ir metodus ar priemones, įvertinti išmokus dalykus – būtina reflektuoti savo patirtį, emocijas ir numatyti naujas perspektyvas. Mokantis mokytis (ugdant bet kurias bendrąsias kompetencijas) yra labai svarbu sudaryti sąlygas nuostatų ir vertybių refleksijai. Refleksija yra kokybiško mokymosi pagrindas. O mokymasis jau tampa ne konkretaus dalyko išmokimu, ne rezultatu, o nuolatiniu procesu.

## PRO KITĄ LANGĄ

Kunigas Ričardas Doveika apie mokymąsi teigia: „...ir toliau save lipdau. Mokinys vieną dieną gali tapti mokytoju. Bet jei mokytojas niekam nėra mokinys, jis – prastas mokytojas. Aš tuo ir vadovaujuosi.“ (*Lavaste, 2021, p. 107*).

### Tarptautinių žodžių žodyne žodžio refleksija reikšmė apibrėžiama taip:

**Refleksija** [lot. reflexio – atgręžimas, perstatymas]: 1. gilus susimąstymas, samprotavimai, pagrįsti ko nors analize; 2. filos. pažinimas, kurio objektas yra pats pažįstantysis subjektas (*Tarptautinių žodžių žodynas, 1985*).

**Refleksija suprantama kaip gilus tam tikro dalyko apmąstymas, patirtis, idėja arba spontaniška reakcija**, padedanti geriau suvokti dalyko svarbą. Refleksija yra procesas, per kurį patirtis „pereina“ į mokymąsi, mokymasis – į asmeninį ir profesinį tobulėjimą, o tai savo ruožtu padeda kokybiškiau dirbuotis ir reikštis. Taigi apmąstymas yra procesas, kuris padeda prasmei kilti iš žmogiškosios patirties (*Vitkus, „Šoktonas“, p. 7*).

**Refleksija gali būti charakterizuojama kaip išgyvenamos patirties analizės bei savęs pažinimo, turimų ir naujų žinių integravimo procesas**, taikant teorines žinias praktikoje, paremtas besimokančiųjų protinėmis ir emocinėmis veiklomis, kurių rezultatas žinių apie save praplėtimas, savo gebėjimų, asmenybės savybių, nuostatų bei vertybių ir kt. indentifikavimas, atrandant ir konstruojant naujas prasmes, išvalgas bei numatant naujas perspektyvas (*Bubnys, 2012, p. 8*).

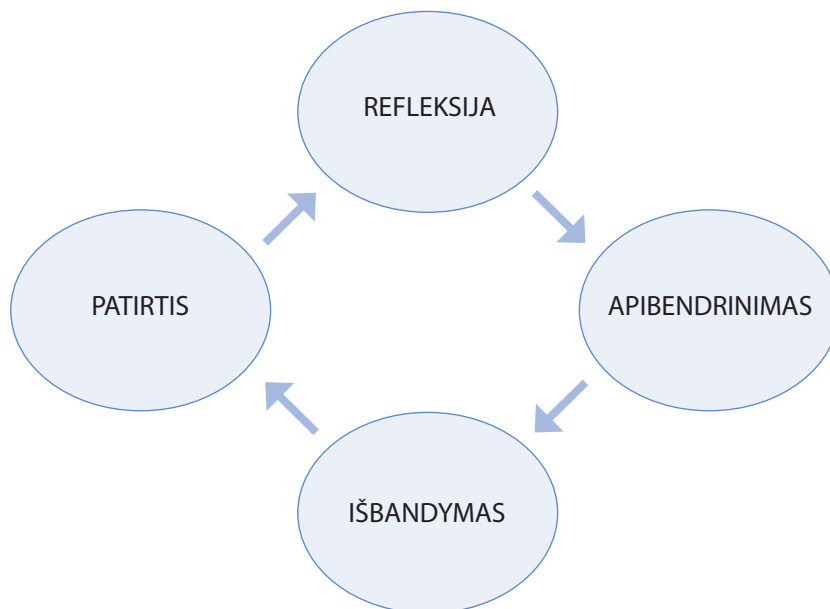
A. M. Juozaitis (2008, p. 27) refleksijos etapą laiko esminiu teigdamas, kad „refleksija yra protinės veiklos sritis, kuri padeda žmogui suvokti savo santykį su nagrinėjamu reiškiniumi, įvykiu“.

L. Jovaišos (2005, p. 245) teigimu, refleksija yra „mąstymo būdas, kai asmenybė kritiškai analizuoja, įsisąmonina ir įprasmina savo mąstymo turinį, formas ir prielaidas, savo dvasinio pasaulio sandarą ir ypatybes“. Anot autoriaus, refleksija siejasi su savęs vertinimo metodu, nes stebimi požymiai vienaip ar kitaip vertinami, o veiklos rezultatai lyginami su ankstesnės veiklos rezultatais pagal tuos pačius požymius. L. Jovaišos nuomone, vertinant veiklos rezultatus pastebima, kurios darbo sritys tobulintinos.

V. Lukošūnienė straipsnyje „Refleksija kaip integrali mokymosi mokytis kompetencijos dalis“ teigia, kad reikšminga vieta mokymosi mokytis kompetencijos apibrėžime skiriama refleksijai akcentuojant, kad „mokymasis mokytis įpareigoja besimokančiuosius remtis ankstesniuoju mokymusi ir gyvenimiškąja patirtimi, siekiant naudoti ir įsisavinti žinias ir įgūdžius įvairiuose kontekstuose – namuose, darbe, mokymesi“. Reflektuodamas savo patirtį besimokantysis pradeda ne tik geriau pažinti save ir aplinkinius, bet ir tobu-

linti savo santykius su aplinka, permąstydamas turimą žinojimą ugdomi naujus įgūdžius veikdamas čia ir dabar. Iš patirties mokomasi tada, kai veikia, tiek sėkminga, tiek nesėkminga, yra apžvelgiama ir analizuojama ieškant jai pagrindimo ir toliau numatant, kaip šią veiklą atlikti kokybiškiau – pasirenkant naujas strategijas ar kitus būdus.

**Klasikinis patirties-refleksijos modelis** yra David Kolb (1984) patirtinio mokymosi modelis.



**1 pav.** D. Kolb patirtinio mokymosi ratas

Patirtinio mokymosi procesas suskaidomas į keturias viena po kitos einančias dalis:

- pradinę turimą patirtį;
- patirties aptarimą, stebėjimą ar refleksiją;
- apibendrinimą ir iš jo kylančias išvadas, idėjas;
- šių išvadų pritaikymą naujai patirčiai atsirasti.

Pasak Linkaitytės (2003), David Kolb modelis efektyvus tais atvejais, jei gebama visiškai atvirai, be išankstinių nuostatų:

- įsitraukti į įvairių situacijų sprendimą ir įgyti naujos patirties;
- stebėti save iš šalies, pažvelgti į savo patyrimą įvairiausiais aspektais, jį apmąstyti;
- formuoti sąvokas ir principus, apibendrinančius tai, kas stebima;
- pritaikyti teorines žinias problemoms spręsti bei naujai patirčiai kaupti.

Akivaizdu, kad refleksijos paskirtis – siekti tobulėjimo remiantis apmąstymais ir grįžtamuoju ryšiu, taikant nuolatinį mokymąsi ir analizę.

Refleksijos rezultatas gali būti nauji įgūdžiai, naujos žinios, naujas supratimas. Šių naujų dalykų derinimas su jau turimu suvokimu, įgūdžiais, savybėmis bei požiūriais lemia aukštesnės kokybės veiklą (*Vitkus, Šoktonas, p. 7*). Todėl yra labai svarbi besimokančiojo nuostata – refleksijos rezultatais pasinaudoti tolesniame mokymesi, naują informaciją siejant su jau turima. Kadangi refleksija yra labai svarbi ir kaip vertinimas, tie rezultatai gali būti susiję su patirtais skirtingais išgyvenimais: nemaloniais ir džiugiais, turinčiais teigiamą ar neigiamą emocinį krūvį.

Kaip jums atrodo, koks gali būti refleksijos rezultatas?

#### PRO KITĄ LANGĄ

„Mūsų niekas nemokė būti savimi. Mus mokė būti tuo ir anuo, lipdyti save pagal kokį nusususį ar nežemiškai idealų modelį, kurį sugalvojome ne mes patys. Mokė keisti, lamdyti save, mokė prisitaikyti. Tačiau niekad nemokė būti savimi“ (*Gavelis, 1991, p. 7*).

#### TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Pasinaudodami metodu „5 KODĖL?“ atsakykite į klausimą: „Kodėl jums yra svarbu būti mokytoju?“

**Metodas „5 KODĖL?“**

1. Kodėl man yra svarbu būti mokytoju?
  - a. Jūsų atsakymas...
2. Kodėl yra svarbu tai, ką sakau 1-ame atsakyme?
  - a. Jūsų atsakymas...
3. Kodėl yra svarbu tai, ką sakau 2-ame atsakyme?
  - a. Jūsų atsakymas..
4. Kodėl yra svarbu tai, ką sakau 3-ame atsakyme?
  - a. Jūsų atsakymas..
5. Kodėl yra svarbu tai, ką sakau 4-ame atsakyme?
  - a. Jūsų atsakymas..

#### Pratimas „Čia ir dabar“

*Pasidarykime vietos naujoms mintims...*

1. Ištieskite rankas į priekį ir pradėkite sukti abiejų rankų rodomuosius pirštus – į vieną, į kitą pusę. Sukdami pirštus, pradėkite sukti ir riešus, tada alkūnes ir pečius.
2. Dabar pamažu prijunkite klubus, kelius ir čiurnas.
3. Beliko pradėti sukti galvą (tik atsargiai!!!) ir taip visas kūnas juda. Išbarstykite visas sunkias savo mintis ir nuotaikas.



**Refleksija psichologijoje, filosofijoje ir edukologijoje.** Trumpai apžvelgsime, kaip refleksiją apibrėžia filosofai, psichologai ir edukologai.

*Refleksija filosofijoje.* Filosofiniu požiūriu refleksija – tai pažinimas, kurio objektas yra pats pažįstantysis subjektas (*Tarptautinių žodžių žodynas, 2004*). Tai ne tik būdas naujai pažinti arba apmąstyti pasaulį, bet ir nuo jo atitrūkti, iš dalies pereiti į kitą lygmenį, atsirišti nuo aplinkinio pasaulio ir susikaupti ties savimi. Pasak lietuvių filosofo T. Sodeikos (1998), mąstymas visados yra refleksija – atsigręžimas į tai, kas jau patirta. Patyrimas pats savaime nieko nereiškia, tačiau refleksija jam suteikia prasmę. Galima sakyti, kad refleksija – racionalus procesas, kuris tapatinamas su mąstymu, tačiau T. Sodeikos nuomone, sąvokos, kuriomis mąstome, yra pripildytos pateiktų iš šalies juslių, jausmų, valios (savos ar svetimos) aktų, instinktų, įpročių, papročių turinio, todėl mąstymą reiktų sieti ir su pojūčiais. Kaip teigia T. Sodeika, refleksiją galime sieti su trimis, tarpusavyje priklausomais komponentais – jausmais, mąstymu ir patirtimi.

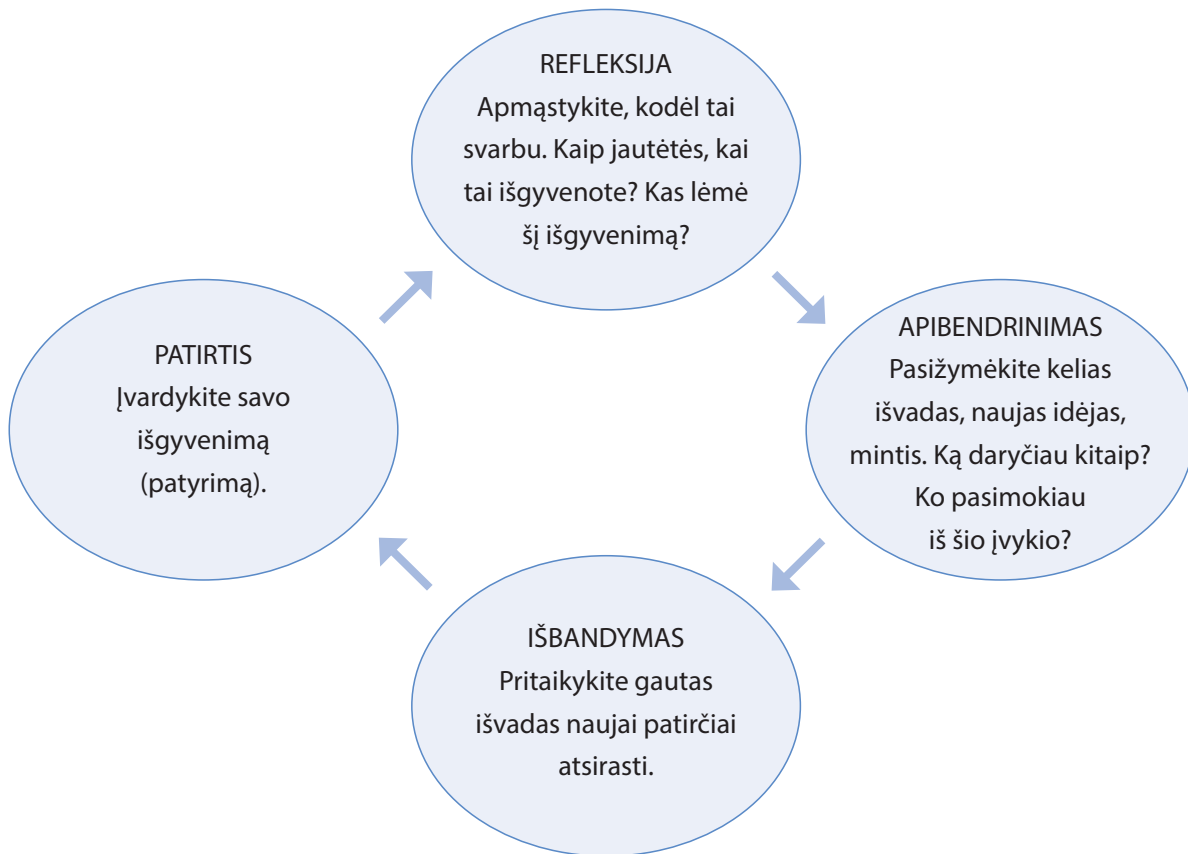
*Refleksija psichologijoje.* Psichologijoje refleksija suprantama kaip kognityvinis procesas, kuomet įvertinama patirtis, atpažįstami vidiniai išgyvenimai, mintys. Reflektuodamas žmogus įvertina tai, kas jau pažįstama, patirta, o kas nauja, prieštarauja anksčiau patirtai, ir į savo mąstymo struktūrą integruoja naujas patirtis. Psichologiniu požiūriu reflektuojant analizuojami tokie klausimai, kaip „Ką man tai reiškia?“, „Kuo man tai prasminga?“ Veiklos procesas, dėl kurio išgyvenamas kontaktas su visa, kas vyksta išorėje, žmogaus vidiniame gyvenime, tai įsisiūmoninimas, kuris visada vyksta dabar. Įsisiūmoninimas apibrėžiamas kaip nuolatinis budrus kontaktas su tuo, kas svarbiausia individo aplinkoje. Taip įmanoma reflektuoti čia ir dabar būnant „įtrauktam“ į pasaulį ir išgyventi patiriant pasaulio visumą ir save pasaulyje. Taigi žmogus pažįsta tikrovę ir jos reiškinius nuolat įtraukdamas vis naujų žinių ir atnaujindamas savo pažinimą (*Lepeškienė, 2007*).

*Refleksija edukologijoje.* Keičiantis mokinių populiacijos poreikiams, mokytojas tampa tarsi pokyčių tarpininku, padedančiu mokiniams atliepti šiuolaikinės visuomenės grupių keliamus reikalavimus. Dabar orientuojamasi į tai, kad mokiniai gebėtų kritiškai mąstyti, gyventi ir dirbti ateities visuomenėje. Edukologijoje analizuojant refleksiją, pedagogas vertinamas kaip itin svarbi besimokančiųjų gebėjimo reflektuoti dalis. Būtent nuo mokytojo priklauso, ar, kaip bus keliami klausimai „Kas? Kaip? Kodėl?“, kaip ši informacija bus panaudota. Dėl šios priežasties edukologai didelį dėmesį skiria mokymosi kontekstui (namų, mokyklos aplinkai ir pan.). Būtent kontekstas sudaro galimybes tobulinti refleksijos gebėjimus ir padeda suprasti pasirengimą įgyti ir apsvarstyti patirtį (*Šiaučiukienė, Visockienė, 2006*).



## APMĄSTYKIME

1. Remdamiesi David Kolb patirtinio mokymosi modeliu kelias minutes skirkite vienai kokiai nors veiklai apmąstyti.



2. Pasirinkote sėkmingą patyrimą ar mažiau pasisekusį išgyvenimą? Kodėl?
3. Pasižymėkite kelias šios veiklos išvadas, kurias galima būtų taikyti ateityje.

## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Vėlesnėse temose aptarsime įvairius refleksijos būdus. Vienas iš jų – dienoraščio rašymas. Tai yra viena nykstančių veiklų, kuri mus moko vienatvės meno – susitelkti į save. Ir nors dabar populiarūs vieši dienoraščiai (tinklaraščiai), tačiau jie yra kiek kitokios prigimties nei dienoraščiai, kurie yra rašomi tik sau. Dienoraščio rašymas gali būti kaip įsiminimas, kaip meditacija, skirta stabtelėti, ar kaip analizė.

Pradėkime rašyti dienoraštį. Dabar! Nesvarbu, rašysite ranka ar kompiuteriu, balsu išsakysite savo mintis, o gal piešdami, svarbiausia – pradėkime.

Kad būtų lengviau pradėti, pateikiame keletą klausimų pirmiesiems įrašams:

*Kas šiandien įvyko, kas man buvo svarbu, į ką atkreipiau dėmesį?*

*Kodėl man tai buvo svarbu? Ką ši situacija sako man apie mane?*

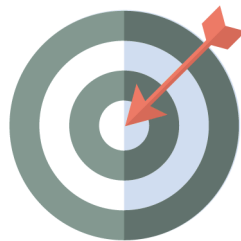
## APIBENDRINKIME

Refleksija yra pagrindinis veiksnys bei instrumentas suaugusiam asmeniui mokantis mokytis. Tai lemia objektyvi aplinkybė, kad suaugusieji turi daugiau patirties nei vaikai ir jauni žmonės.

Refleksija charakterizuojama kaip išgyvenamos patirties analizės bei savęs pažinimo, turimų ir naujų žinių integravimo procesas taikant teorines žinias praktikoje.

Refleksija – svarbiausia savivokos priemonė, proto veikla, nukreipta tirti savo paties veiksmus tam tikroje situacijoje ir susiejanti patirties apžvalgą, priežasčių ir padarinių analizę bei išvadas, skirtas būsimai veiklai.

Refleksija baigiama sprendimu, nauju patyrimu, kas ir kaip bus daroma kitaip, kad nesikartotų tos pačios klaidos, kaip bus įveiktos išryškėjusios silpnybės ir stiprinamos atsiskleidusios stiprybės.



## 3.2. Reflektyvusis mąstymas. Reflektyvioji praktika

### Iš Andreas Helmke knygos...

[...] *Asmeninio tobulėjimo prizmė: šiandienos pamokų tvarkaraščiai yra perkrauti, todėl mokytojų galimybės reflektuoti apie taikomų metodų ir būdų pranašumus ribotos. Jeigu mokytojas nuspręstų padaryti kad ir trumpą pauzę dėstydamas pamoką, darbo klasėje eiga sutriktų ir labai tikėtina, kad būtų prarastas pamokoje „įgytas pagreitis“. Norėdamas reflektuoti po pamokos ar pamokoms pasibaigus, mokytojas turėtų gebėti tiksliai prisiminti, kas vyko prieš keletą valandų. Todėl pedagogai dažnai nenujaučia, kaip elgiasi pamokoje, pavyzdžiui, patys dominuoja mokinių diskusijoje ir per mažai laiko skiria mokymą pasvarstyti atsakymų variantus [...]*

### Apmąstykite...

- Kokių pamokos situacijų metu norėtumėte sustabdyti laiką ir padaryti pertraukėlę refleksijai?
- Kuris klausimas kyla dažniau: kaip turėčiau pasielgti ar ką galėjau padaryti kitaip? Kodėl?



Toliau kalbėdami apie refleksiją paanalizuosime, kas tai yra *reflektyvusis mąstymas*, *reflektyvioji praktika*, ir aptarsime keturis refleksijos lygmenis.

Ankstesnėje temoje pastebėjote, kad refleksija yra apibrėžiama labai įvairiai ir terminas varijuoja priklausomai nuo jį nagrinėjančių, aprašančių autorių požiūrio kampo bei tikslo. Tačiau sutariama dėl refleksijos ištakų.

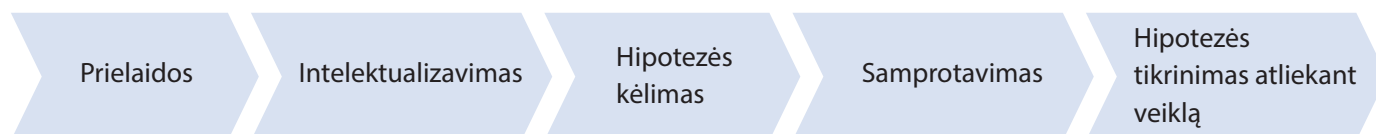
### Reflektyvusis mąstymas

Refleksijos ištakos siejamos su dviem autoriais – John Dewey ir Donald Schon, kurie padėjo pamatus 2 reflektyviosios praktikos mąstymo kryptims:

- racionaliajai-technicistinei;
- patirtinei intuityviajai.

Pagal J. Dewey modelį *reflektyvusis mąstymas* yra toks mąstymo procesas, kurio metu mintyse atsukama į analizuojamą objektą, situaciją ir rimtai bei nuosekliai svarstoma. Toks mąstymas yra metodiškas, atsargus ir labai sufokusuotas (Hebert, 2015, p. 362).

Dewey modelyje skiriami 5 etapai:



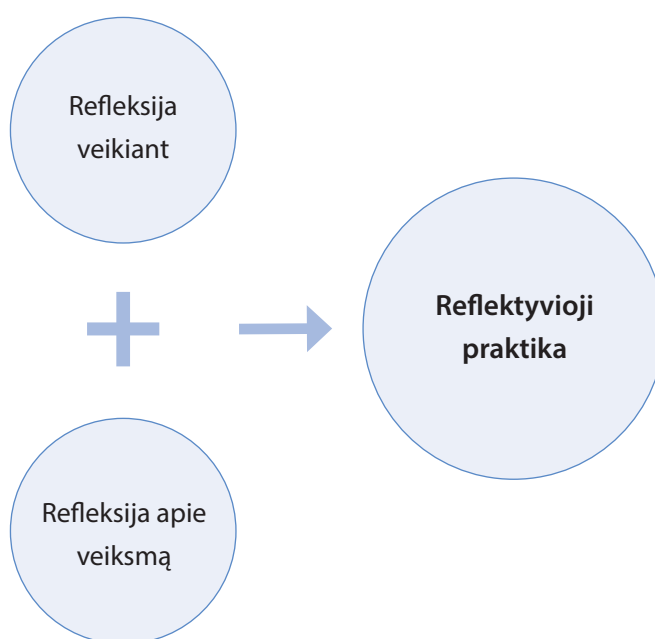
Praskleiskime kiekvieną iš etapų.

- **Prielaidos** – įvairios idėjos, kaip pasielgti gluminančioje situacijoje. Atminkime, kad emocijos ar intuisija šiame etape atlieka svarbų vaidmenį.
- **Intelektualizavimas** – problemos identifikavimas ir mąstymas apie ją.
- **Hipotezės kėlimas** – vienos vedančios ar keletų idėjų, kurios galėtų būti problemos sprendimo būdai, pasirinkimas.
- **Samprotavimas** – remiantis savo žiniomis ir turima patirtimi, išsilavinimu, kultūriniu ir moksliniu supratimu, permąstomi iki tol sekę etapai ir suformuluojama „darbinė hipotezė“ (sprendimas ar problemos priežastys).
- **Hipotezės tikrinimas atliekant veiklą** – atliekant stebėjimą ar eksperimentą patikrinama „darbinė hipotezė“, t.y. surenkami įrodymai hipotezei pagrįsti arba atmesti (Greenberger, 2020, p. 460–461).

Pasigilinus į Dewey išskirtus *reflektyviojo mąstymo* etapus tampa akivaizdu, kodėl šis modelis ir mąstymo kryptis buvo pavadinta racionaliaja-technicistine. Šiame modelyje veikiantysis subjektas – mokytojas – tarsi pakyla virš savo analizuojamos patirties. Tampa mokslininku, kuris į savo patirtį žvelgia per tiriamosios veiklos akinius, atlieka formaliąsias patirties diagnozavimo, preparavimo funkcijas. Metodas ir jo nuoseklūs žingsniai veda subjektą ir neleidžia pasiduoti emocijoms, išjausti situacijos ir problemos. Dewey modelis galėtų būti apibūdintas ne tik kaip 5 etapų patirties vertinimo sistema, tačiau ir kaip nuolatinis, nesibaigiantis savosios patirties tyrinėjimas. Juk pagal šį modelį 5 etape hipotezė nebūtinai pasitvirtina. O tokiu atveju, vėl derėtų sugrįžti į pirminius etapus ir permąstyti prielaidas, hipotezes ir pan. Kas reikštų, jog procesas yra ne linijinis, o ciklinis. Be to, šis modelis sudaro prielaidas paraleliai kelti ir tikrinti keletą hipotezių, nes gluminančių situacijų (problemų) gali būti keletas ir jos nebūtinai susijusios. Dėl šios priežasties būtų galima kalbėti ir apie keletą „išsuktų“ ciklų.

### Reflekyvioji praktika

D. Schon patirtinis-intuityvus modelis kalba apie *reflekyviają praktiką*. Ir čia jau iškart pajuntame semantinį skirtumą – pereinama nuo mąstymo prie praktikos. Nuo statiško, atsiskyrėliško proceso prie aktyvaus, savastimi tampančio proceso. D. Schon rėmė idėją, kad praktikoje yra išvystomas specialus ekspertiškumas ar intuityvūs procesai, kurie suteikia žinojimą, kurio niekaip kitaip negautume. Jo teigimu, praktikai dažnai atsiduria situacijose, kur reikia reaguoti ir veikti iškart – spontaniškai. Todėl intucija, kuri susiformuoja per praktiką, leidžia sureaguoti sumaniai (Hebert, 2015, 364). Schon pateiktame modelyje *reflekyvioji praktika* konstruojama per dvi dedamąsias dalis: refleksiją veikiant ir refleksiją apie veiksmą:



**2 pav.** D. Schon patirtinis-intuityvus modelis

*Refleksija veikiant* pasireiškia, kai atliekame tam tikras praktines užduotis instinktyviai, net nebesusimąstydami, nors iš tikrųjų, to nesuvokdami, remiamės profesinėmis žiniomis. *Refleksija veikiant* turi padėti suprasti ne tik *ką* tuo metu veikiame, bet ir *kaip* tuo metu veikiame. Tai yra sąmoningas atsigręžimas į veiklą veiklos metu.

*Refleksija apie veiksmą* pasireiškia, kai pasinaudojame galimybe pasiremti savo profesinėmis žiniomis tam, kad tobulintume savo supratimą ar panaudotume ir pildytume savo žinias, t.y. atsigręžiame atgal ir pasimokome iš patirties (Thompson, Pascal, 2012).

Taigi, šis Schon modelis į *reflekyviosios praktikos* sampratos lauką įvedė naują požiūrio kampą. Reflektuojantis subjektas čia yra sąmoningai apmąstantis veiklą, kai ji vyksta. Jis yra *čia ir dabar*, bet tuo pat metu tarsi persijungęs ir į kitą režimą – apmąstymo. Nors toks modelis atrodo gana keblakai, tačiau Schon tarsi nuramindamas akcentuoja, kad *praktinė patirtis* ir *profesinės žinios* padiktuoja veiksmus atliekant įvairias užduotis.

Vaizdžiau ir paprasčiau tariant – „įsijungia“ profesinių situacijų, patirčių kūno atmintis. Dėl šio kūniškumo ir susikoncentravimo į *čia ir dabar* reakcijas Schon modelis yra epizodiškas, reaktyvus.

*Reflektyvioji praktika* pasireiškia tik tuo metu, kai vyksta (pedagoginis) veiksmas. Darytina prielaida, kad tokiam veiksmui pasibaigus refleksija nutrūktų. Todėl Schon kritikai siūlo jo modelį papildyti dar viena sudedamąja dalimi – *refleksija veiksmui*.



*Refleksija veiksmui*, jų siūlymu, išspręstų impulsyvumo dominantės problemą. Tai reikštų, kad atsirastų tokie požymiai kaip planavimas, apmąstymas ir priekį tam, kad galėtume įveikinti profesinę patirtį (*Thompson, Pascal, 2012, p. 317*).

Net ir taip koncentruotai aptarus Dewey bei Schon modelius ryškėja šiokia tokia dilema. Kaip juos įprasminti pedagogams, o ypač pradedantiesiems mokytojams?

Schon modelis teikia prielaidą, jog *reflektyvioji praktika* yra neatsiejama nuo profesinės patirties. Vadinasi, ne kiekvienas mokytojas, o ypač pradedantis dirbti, tokios profesinės patirties turi, o jei turi, tai ji gali būti dar „namo pamatų liejimo“ lygmenyje. Tai reikštų, kad Schon *reflektyvioji praktika* nebūtų pilnavertė. Racionalusis Dewey *reflektyviojo* mąstymo modelis, kai analizuojamos jau įvykusios patirtys, daugelio mokytojų, tarp jų ir pradedančiųjų, kontekste atrodo realizuotinas.

#### PRO KITĄ LANGĄ

„Nemąstytk atsakymais.

Kuo paklius mąstytk – reginiais, tarsi juosta praslystančiais pro vaizduotės akis; garsais, kurie užplūsta, užtvindo lyg pati gyvybė ir atslūgsta, išvarva, nulaša pavienėmis, nutįstančiomis tylos gaidomis; mąstytk kvapais, kurie sutvarko, surikiuoja prisiminimus, tarsi vaikystė būtų buvusi vien stovinčio laiko baltas apsireiškimasis; lytėjimu mąstytk, pasaulis jo rupus, tirštas ir pilnas; mąstytk palyginimais, lengvai prasmunkančiais pirmyn atgal visokių adatų skylutėmis; mąstytk spėliojimais, nevaržomais nei prietarų, nei baimės; sublyksinčiomis, nurusenančiomis nuojautomis, klausimais mąstytk – tik ne atsakymais.

Liūdėk radęs atsakymą – tai tavo riba.“

Iš knygos „DAINIUS. Pavasario daina“

## ! Pratimas „Čia ir dabar“

3 pratimai plaštakoms

Kiekvieną judesį kartojame 8–10 kartų.

Ritmingai gniaužome kumščius kaip galima greičiau: iš pradžių akcentuojame pirštų suspaudimą į kumštį (stveriantis judesys), paskui – atgniaužimą (metamasis), beje, pirštus reikia visiškai ištiesti.

Kiekvienu pirštu iš eilės atliekame judesį, tarsi jūs kam nors su meile sprigtuojate į kaktą.

Keletą sykių paeiliui sugniaužiate pirštus iš eilės nuo mažylio iki nykščio, o po to nuo nykščio iki mažylio.

Pakratome rankų plaštakas, atpalaiduojame raumenis.

Pagal Norbekovas, M. (2009)

### Keturi refleksijos lygmenys

Kaip buvo minėta aukščiau, sutariama, kad *reflektyviosios praktikos* skatinimas yra ypač reikalingas mažiau patirties turintiems mokytojams. Pastebima, jog šių mokytojų refleksijos dažnai būna aprašomojo pobūdžio, jos nesiejamos su teoriniu pagrindu ar socialinėmis problemomis. Todėl yra svarbu jiems padėti reflektuoti aukštesniu lygmeniu, t.y. įgalinti pripažinti, įvardyti ir mesti iššūkį įsitikinimams (Larrivee, 2008, p. 345).

B. Larrivee išskiria ir aprašo 4 refleksijos lygmenis:

- iki-refleksija;
- paviršinė refleksija;
- pedagoginė refleksija;
- kritinė refleksija.

B. Larrivee parodo refleksijos evoliuciją ir brandą augant mokytojo profesionalumui, akcentuoja, kad kritinė refleksija yra pats aukščiausias ir vertingiausias lygmuo.

Autorės klasifikacijoje **iki-refleksija reiškia, kad mokytojai reaguoja į situacijas klasėje automatiškai**, neskirdami dėmesio sąmoningai apmąstyti alternatyvias reakcijas. Šiame lygmenyje mokytojai dalykus priima kaip savaime suprantamus ir nekvestionuoja savo veiklos, koreguodami veiklas neatsižvelgia į mokinių poreikius.

**Paviršinei refleksijai būdingas susikoncentravimas į mokymo(si) strategijas ir metodus mokytojo iškeltiems tikslams pasiekti**, tačiau neapsvarstoma keliamų tikslų vertė (Larrivee, 2008, p. 342). Kitaip tariant, į pirmąją vietą iškeliamas procesinis išpildymas nei sumodeliuoto proceso vertė ir prasmė.

**Pedagoginės refleksijos lygmenyje mokytojai taiko pedagogikos žinias, remiasi kokybiškos veiklos samprata.** Mokytojai siekia suprasti, atpažinti ir būti nuoseklūs apjungdami teorines pedagogikos žinias su savo veikla.

**Kritinės refleksijos lygmuo apima pedagoginės praktikos moralinių, etinių pasekmių apmąstymą.** Mokytojai suvokia, kad pedagoginės situacijos yra neatskiriamos nuo platesnio socialinio ir politinio konteksto, todėl nori suvokti savo veiksmų pasekmių įvairovę (*Larrivee, 2008, p. 343*).

Trumpai apibendrinant refleksijos lygmenis ir jų sąsajas su *reflektyviąja praktika* bei *reflektyviuoju mąstymu* vertėtų atkreipti dėmesį, kad į Dewey bei Schon modelius šis klasifikavimas įneša kokybinį refleksijos aspektą. Pirmuosiuose modeliuose yra ryškesnis proceso išgryninimas, bandymas suprasti, koku būdu vyksta ar gali vykti refleksija, o štai 4 lygmenų išskyrimas jau kalba apie tai, kas gali ar pageidautina būti reflektuojama.

#### PRO KITĄ LANGĄ

Skiriamos ir kitos refleksijos rūšys, kurios menkai prisideda prie reflektyvios veiklos plėtojimo:

- *ritualinė refleksija*, paremta veiklomis, grįstomis išorinių veiksnių bei orientacijos į kompetentingą, standartus atitinkantį profesionalą (pvz., formalus kompetencijų portfelio pildymas);
- *pseudo refleksija*, kai matoma ir akcentuojama kitų (mokytojų ir t.t.), o ne savo veikla (*Bubnys, 2012*).

#### TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Toliau rašome dienoraštį :-). Dar nepradėjome? Nežinome, nuo ko pradėti?

Galima įvairi dienoraščio struktūra: rašome sau ar ir kitiems; rašome nestruktūrotai ar atsakome į klausimus.

Klausimai gali pasitarnauti Jums kaip dienoraščio rašymo pradinė priemonė. Galite remtis refleksiją skatinančiais klausimais ([Priedas Nr. 1](#)).

Imkimės dienoraščio! Keli klausimai naujiems (gal kai kam pirmiesiems) įrašams:  
*Šiandien aš turėjau tokį patyrimą... Man buvo lengva, nes... Man buvo sunku, nes...  
Per (įrašykite numatytą laikotarpį) darysiu....., nes.....; nedarysiu....., nes...*

#### APMĄSTYKIME

Kuriame iš pateiktų keturių refleksijos lygmenų pagal *B. Larrivee* aš esu kaip mokytojas?



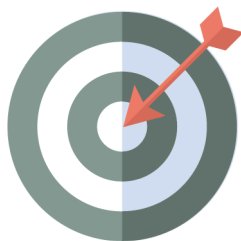
## APIBENDRINKIME

Reflektuojant mokymosi metu atsiranda galimybių įvertinti ir keisti įsitikinimus bei prielaidas, taikomas teorijas, darančias tiesioginę įtaką veiksams (*Bubnys, 2009*).

Refleksija prieš veiksmą (atliekama prieš įvykį ir yra orientuota į ateitį) padeda įvertinti esamą ar numatomą įtaką bei numatyti (projektuoti) tolesnius veiksmus situacijai spręsti.

Refleksija veiksmo metu (vyksta įvykio metu ir yra orientuota į dabartį) padeda lanksčiau įvertinti situaciją.

Refleksija po veiksmo (atliekama įvykus tam tikram įvykiui ar po kokios nors situacijos ir yra nukreipta į praeitį) padeda tyrinėti ir plėsti savo patirtį.



### 3.3. Konstruktyvi ir nekonstruktyvi refleksija

#### Iš Andreas Helmke knygos...

[...] *Kaip reaguotų inžinierius, jeigu išgirstų sakant, kad jis, kaip darbuotojas, atitinka inžinieriaus įvaizdį? Arba gydytojas, kuris dėl savo elgesio būtų vadinamas tinkamu arba netinkamu būti gydytoju? Gal nekreiptų dėmesio, o gal nesuprastų, ką norima jam pasakyti.*

*Jeigu norėtume užrūstinti mokytoją, jam tereikia prikišti, kad jis „mokytojiškas“ arba „pernelyg mokytojiškas“. Keista, kad iš daiktavardžio, įvardijančio profesiją „mokytojas“, padarytas būdvardis įgyja neigiamą prasmę. [...]*

*Sutikite, kad neretai tenka išgirsti: „...tu kalbi kaip koks mokytojas...“, „gal tu koks mokytojas, kad man nurodinėjai...“*

#### Apmąstykite...

- Su kokia savo patirtimi siejate išgirstą posakį „Elgiesi kaip kokia mokytoja (koks mokytojas).“?
- Kaip manote, kaip tai „suskamba“ asmeniui, kurio profesija yra mokytojas, ir kaip tai išgirsta asmuo, nesantis mokytojas?
- Gal žinote kitų profesijų, apie kurias kalbant panašus palyginimas įgauna neigiamą prasmę („...tu elgiesi kaip koks (X profesijos atstovas)...“)?

Dar vienas žvilgsnis į įvairių profesijų klišių, stereotipų pasaulį. Žmogus nepažįstamame mieste klausia: „Kaip nueiti iki traukinių stoties?“ Jam atsako:

Bendravimo terapeutas	„Jūs norėtumėte sužinoti, kur yra stotis?“
Bendravimo psichoterapeutas	„Jūs liūdina, kad nežinote kelio iki stoties?“
Psichologas	„Ar ir vėl jaučiate tą nevaldomą poreikį keliauti?“
Vadybininkas	„Daug neklausinėkite – tiesiog ten eikite.“
Neurologas	„Taigi jūs praradote orientaciją. Ar pastaruoju metu tai Jums nutinka dažnai?“
Socialinis darbuotojas	„Likite ten, kur esate. Aš nueisiu už Jus.“
Kunigas	„Šventasis Antanai! Teisingasis! Padėk jam surasti kelią!“
Mokytojas	

Pagal Helmke, 2012

Sugalvokite mokytojui būdingą atsakymą į klausimą, kaip nueiti iki traukinių stoties...

Kaip buvo aptarta ankstesnėje temoje „Kas yra refleksija?“, **refleksijos rezultatas gali būti nauji įgūdžiai, naujos žinios, naujas supratimas, nauja prasmė bei naujas suvokimas.** Šio naujo išmokimo pritaikymas turimam supratimui, savybėms, įgūdžiams bei požiūriams padeda išmokimą versti ne tik profesiniu tobulėjimu, bet net aukštesnės kokybės profesine veikla.

**Pažymėtina, jog refleksijos rezultatai gali būti ne tik teigiami, bet ir neigiami,** t. y. ne tik džiuginantys, bet ir skausmingi. Žmonės dažnai sako padarę ką nors ne taip, dėl to jie apie tai mąsto ir kitą dieną elgiasi kitaip. Šis patirties refleksijos ir mokymosi iš jos procesas yra esminė šiuolaikinės diferencijuotos visuomenės kasdienio gyvenimo dalis, nes tokio pobūdžio visuomenėje būtina prisitaikyti prie sudėtingų ir naujų dalykų. Tačiau pasitaiko, kad žmogus, analizuodamas save ar savo veiklą ir atradęs kokių nors trūkumų, griebiasi refleksijos vengimo strategijos. Tokiu atveju, žmogus užkerta sau kelią tobulėti. Kaip savo darbe mini B. Dzičkovskaja, N. M. Grendstad skiria dvejopas refleksijos rūšis: *konstruktyvią ir nekonstruktyvią.*

### Nekonstruktyvi refleksija

Tai įkyrios, greitai apgalvotos mintys, kai asmuo nekontroliuoja minčių eigos. Taip permąstydamas savo patyrimą individas nepamato situacijos įvairiapusiškai, neižvelgia šio patyrimo svarbos, neatranda sprendimų, įgalinančių vykdyti pokyčius. Minėta autorė savo darbe „Refleksyviojo mokymo principų realizavimas teisinio ugdymo pamokose“ cituoja kognityvinės psichologijos atstovus A. Bechą ir A. Ellį, atkreipdama dėmesį į neproduktyvų mąstymą. Ši refleksija paprastai atsiranda dėl individo mąstymo klaidų.

Kaip manote, kas atsitinka, jeigu refleksija būna nekonstruktyvi?

#### **Kas yra nekonstruktyvi refleksija ir kaip ją atpažinti?**

Nekonstruktyviai refleksijai būdingi tam tikri požymiai.

- **Tobulumo siekimas (perfekcionizmas).**  
Siekiantieji tobulumo dažnai pradeda galvoti, kad aplinkiniai jų nepripažins ir negerbs, jei jie nebus tobuli. Tokie žmonės deda labai daug pastangų, kad būtų tobuli. Reflektuodami jie linkę nepripažinti realios situacijos, nes tai jiems rizikinga. Jie linkę dalykus pagražinti arba apskritai neigia sunkumus, vengia refleksijos. Turėtume suvokti, kad žmonės ir pasaulis nėra tobuli.
- **Negebėjimas skirti, kas yra ir kas galėtų būti.**  
Svajojantieji, kaip galėtų būti, retai būna patenkinti tuo, ką turi. Apgailestavimas ir gailėjimas savęs nėra produktyvūs. Tikslingiau savo energiją skirti aplinkybėms keisti.
- **Absolutinimo klaida.**  
Darantieji apibendrinančias išvadas, pavyzdžiui, „kolegos niekada manęs negirdi“, „aš esu per kvailas, kad išspręščiau kylančius sunkumus“, „man visada nesiseka atlikti užduočių“, absoliutina situacijas ir jas mato vienareikšmiškai. Taip mąstydami, refleksijos metu menkiname save ir kitus.

- **Priežastingumo klaida.**

Atsakomybę permetantys kitiems refleksijos metu gali elgtis būtent taip. Žmonės vieni kitiems sukelia emocijas (išižeidimą, pyktį, nerimą), tačiau už tai, kad supykome, nusivylėme arba nuliūdome, atsakomybę prisiimame patys. Refleksijos metu svarbu prisiimti atsakomybę už savo jausmus, o ne kaltinti aplinkinius.

- **Bejėgiškumo klaida.**

Netikintieji, kad situacija turi mažiausiai vieną išeitį, o dar dažniau linkę priimti sprendimą, kad situacija neturi jokios išeities, dažnu atveju jaučiasi aukomis ir refleksijos metu net nebando ieškoti sprendimo. Dažnu atveju, jeigu žmogus yra įsitikinęs, kad nėra vilties ką nors pakeisti, net nebando to daryti.

- **Katastrofinių lūkesčių klaida.**

Darantieji prielaidą, kad jeigu kas nors bloga gali atsitikti, tai būtinai ir atsitiks, šios klaidos gali išvengti apgalvodami savo elgesio padarinius. Kas blogiausia gali nutikti šitoje situacijoje? Jeigu nutiks blogiausias scenarijus, ar jis iš tikrųjų toks blogas, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio? Ką galiu padaryti, kad sušvelninčiau padarinius?

Kuris iš pateiktų nekonstruktyvios refleksijos požymių jums „artimiausias“?

#### Konstruktyvi refleksija

Tokia refleksija – tai asmenybės atvirumas savo patirčiai, jausmams. Svarbu leisti sau įvardyti tiek malonius, tiek nemalonus dalykus. Svarbiausia priimti ir tuos jausmus, kurie laikomi nemaloniais. Tik tuomet galima kontroliuoti savo elgesį, nes išstumti jausmai tampa netinkamo, nekontroliuojamo elgesio šaltiniu.

Jau anksčiau minėta B. Dzičkovskaja pažymi konstruktyvios refleksijos naudą.

**Reflektuodami galime pamatyti situaciją įvairiapusiškai, išvelgti naujus aspektus,** nes kiekviename dalyke glūdi daug prasmų. Šiuo atžvilgiu ypač naudinga pasidalyti savo įžvalgomis su kitu žmogumi ar grupėje.

- Reflektuodami įsisąmoniname savo jausmus ir jų atsiradimo priežastis.
- Reflektuodami galime įvardyti egzistencinį santykį su situacija: „Ką man ši situacija reiškia? Ar galiu iš to ko nors išmokti? Ką galiu išmokti?“ ir pan.
- Reflektuodami galime pamatyti situaciją platesniame kontekste: „Kaip ši situacija siejasi su ankstesne mano patirtimi? Gal jau turėjau panašų patyrimą? Kaip elgiausi anksčiau? Kaip dabar? Ką galiu daryti kitaip kitą kartą?“
- Konstruktyvi refleksija įgalina vykdyti pokyčius.

Konstruktyvi refleksija suteikia asmeniui daugiau laisvės, kryptingumo ir įžvalgumo.

Kuo skirias žodžiai „mokyti“ ir „pamokyti“?

## PRO KITĄ LANGĄ

„Refleksijos įgūdį visų pirma turime įsisavinti mes, ugdytojai, o vėliau juo pasidalyti su savo ugdytiniais. Laukia labai įdomus ir sunkus darbas. Bet jis labai prasmingas, nes prisidės prie kilnaus tikslo – iš meilės ir atjautos paskatų savo gelmėse išlaikant negęstančią viltį ugdyti žmones, kurie būtų pajėgūs vertinti gyvenimo grožį ir mokėtų stebėtis, kurie tarnautų pasauliui, panaudodami visus jiems suteiktus talentus.“

Gintaras Vitkus Sj

„Konstruktyvi refleksija kuria ir praplečia reikšmę.“

Jeanne Reardon, *Merilendo valstijos (JAV) pradinės mokyklos mokytoja*



### Pratimas „Čia ir dabar“

*Tikrai džiaugsmo pratimas...*

Susikurkime džiaugsmingą būseną. Kad ir koku tempu dirbtume, viduje turi būti ramybė.

Pradedame!

Ištiesinkite pečius! Lengva šypsenėlė! Atpalaiduokite viską: vokus, veidą, kaklą, pečius, krūtinę, pilvą, sėdmenis, kojas... Šlapimo pūslės raumenų atpalaiduoti kol kas nereikia!

Įkvėpimas – nerūpestingumas, iškvėpimas – ramybė.

Įkvėpimas – susitaikymas, iškvėpimas – rimitis.

Įkvėpimas – tylą, iškvėpimas – pusiausvyra...

Toliau kvėpuokite savarankiškai!

Nusiteikėte? Puiku! Tada judame toliau!

Pagal *Norbekovas, M. (2009)*

### Dalyvaujantis ir dėkingas veiksmas bei refleksija

Pedagogas (ir tikrai nebūtinai pradedantysis), tikėtina, pakankamai dažnai atsiduria situacijose, kurios glumina, kelia frustraciją, nerimą ar kitas nebūtinai teigiamas emocines būsenas vien todėl, kad dar nėra susiformavusi patirtis. Reflektyviosios praktikos (kalbant apskritai) gali paliesti tam tikrus probleminius aspektus, pavyzdžiui, asmens orumą, savigarbą. Reflektavimas gali kelti diskomfortą, pažeidžiamumo jausmą, padidinti nerimą (*Ghaye, 2007*). Tad čia vertėtų pažvelgti į Ghaye et al. siūlomą dalyvaujančio ir

dėkingo veiksmo (*angl. Participatory and appreciative action and reflection*) bei refleksijos modelį, kuris galėtų padėti mokytojams nuimti savigraužos, nepilnavertiškumo ir kitą neigiamą emocinį krūvį.

Ghaye et al. teigia, kad paprastai refleksijos paskirtis būna išanalizuoti savo veiklą, kad ateityje būtų galima priimti etiškus ir išmintingus sprendimus, kaip ją patobulinti (*Ghaye T. et al., 2008, p. 361*). Dalyvaujančio ir dėkingo veiksmo bei refleksijos modelio esmė – susikoncentruoti į geriausias, sėkmingiausias patirtis, ieškoti šių patirčių priežasčių, suprojektuoti ir įgyvendinti veiklas, kurios padidintų ir palaikytų tas sėkmes (*Ghaye T. et al., 2008, p. 362*). Paprastai tariant, užuot fokusavus mintis į neigiamus problemos aspektus, reikėtų pažvelgti į patirtį iš kitos – teigiamos – pusės ir dekonstruoti ją taip, kad galėtume suprasti, kaip geriausia projektuoti veiklas.

Įvertinti teigiamus dalykus	Performuluoti	Dirbti su teigiama dabartimi
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pastebėti teigiamas žmonių savybes.</li> <li>● Vertinti unikalius žmonių gebėjimus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pamatyti, suprasti ir interpretuoti dalykus įvairiais būdais.</li> <li>● Suprasti, kad kiekvienas į pasaulį žvelgia- me savaip.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Permažstyti ir atskirti, ką galime padaryti patys, o kur reikalinga kitų pagalba.</li> <li>● Pastebėti, kad dabartyje egzistuoja naudingų, pageidaujamų ar teigiamų dalykų.</li> </ul>

**3 pav.** Būdas projektuoti veiklas (sudaryta pagal Ghaye et al., 2008, p. 366–369)

Šiame modelyje svarbu ir tai, kad įsitrauktų visos su reflektuojamu klausimu susijusios šalys bei kad būtų laikomasi dėkingumo principo. Pastarasis leidžia sugalvoti kūrybiškų, inovatyvių sprendimų, padidina susijusių šalių įsipareigojimą ir skatina į stipriąsias savybes nukreiptą dialogą tvariam tobulėjimui (*Ghaye T. et al., 2008*).

Šis alternatyvus T. Ghaye ir kolegų pasiūlytas požiūris praplečia klasikinį reflektuojamo mąstymo bei reflektuojamosios praktikos kaip vieno asmens atsakomybei pavaldų procesą. Čia atpažįstama ir pripažįstama, kad refleksija yra keleto šalių rūpestis, o reflektuojamoje situacijoje dalyvauja kiti. Sudaromos prielaidos pasidalyti atsakomybe už refleksijos metu padarytus „atradimus“ ir išplėsti transformatyviąsias jėgas už vieno asmens ribų. Tad tokiu būdu pedagogas gali rasti būdą būti dėkingam už pozityvias situacijas, jų analizės svarbą, bet ir suvokti kitų asmenų įtraukimo svarbą.

## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Pildome savo asmeninį (profesinį) dienoraštį toliau. Labai naudinga tiesiog parašyti, o po to apmąstyti, kas parašyta. Šiandien kviečiame dienoraštyje palikti kelis įrašus:

*Kas jums yra žinoma apie jus? Jei tai jus džiugina, ramina, stiprina – kaip to pasiekėte?  
Jei jūsų tai neramina, skaudina – kas trukdo šį „žvilgsnį“ pakeisti?*

## APMĄSTYKIME

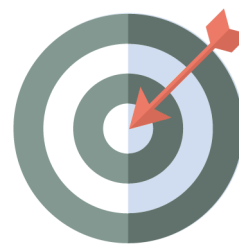
Pasirinkite dvi mintis, kurios jums pasirodė pačios svarbiausios perskaičius šią temą.

- Viena, kuri jus pradžiugino, nuramino, atsakė į anksčiau ilgai „nešiotą“ klausimą.
- Kitą, kuri privertė stabtelėti, suklusti, – „o ką tai sako apie mane?“

## APIBENDRINKIME

Refleksijos rezultatas gali būti nauji įgūdžiai, naujos žinios, naujas supratimas, nauja prasmė bei naujas suvokimas.

Konstruktyvi refleksija suteikia asmeniui daugiau laisvės, kryptingumo ir įžvalgumo.



Nekonstruktyvi refleksija paprastai atsiranda dėl individo mąstymo klaidų, išankstinių nuostatų.



### 3.4. Reflektyvus rašymas. Refleksijos būdai

#### Iš Anos Frank dienoraščio...

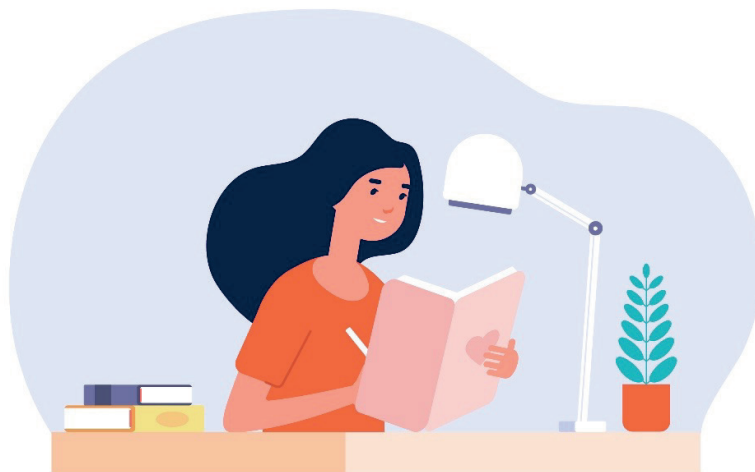
1942 m. birželio 20 d. šeštadienis

*Rašyti dienoraštį – keistas užsiėmimas tokiai kaip aš. Ir ne vien todėl, kad anksčiau niekuomet nerašiau. Man atrodo, kad vėliau nei man pačiai, nei kam kitam nebus įdomios trylikametės mokinukės išpažintys. Nors iš tikrųjų tai nelabai svarbu, tiesiog aš noriu rašyti, maža to – atvirai pasakoti, kas guli ant širdies.*

*„Popierius atlaiko daugiau nei žmonės“. Šis pasakymas atėjo man į galvą sėdint parimus vieną iš liūdnujų dienų.*

#### Apmąstykime...

- Ar esate buvę tokioje situacijoje, jog atrodo, kad viskas, ko imatės, neveikia?
- Ką tuo metu darėte? Gal minčių perkėlimas į baltą popieriaus lapą gali padėti į jas pasižiūrėti iš šalies? Pabandome?



**Reflektyvus rašymas – tai savo minčių fiksavimas, kasdienės patirties žymėjimas ir supratimo vystymas** (Bubnys, Tuomienė, 2008). Pats rašymo procesas primena pokalbį su savimi, kitu asmeniu ar netgi su menamu žmogumi. Prie šio sąrašo pridėjus galimus daugelio dienoraštinio proceso formatų privalumus, leidžiančius peržiūrėti ir perskaityti ankstesnius apmąstymus, atsiranda progresyvaus išvalgumo galimybė (Hemstra, 2001).

Dėl netinkamos socialinės ar emocinės aplinkos ne visuomet gebame išreikšti save. Reflektyvus rašymas dienoraštyje teikia galimybių tai padaryti alternatyviu būdu. Tai

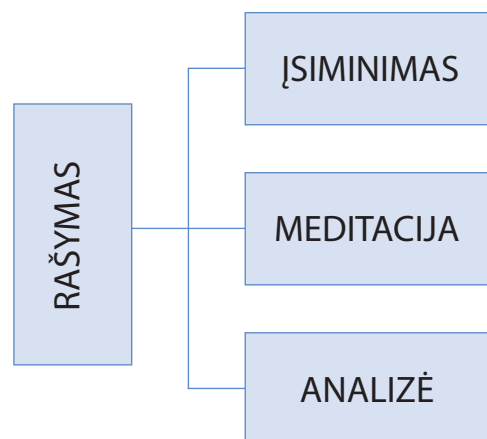


tampa idėjų, informacijos, planų ir minčių, kurios gali sustiprinti galutinį „produktą“, saugykla. Rašymas leidžia įvertinti planavimą kaip procesą, kuris vyksta tam tikrą laiko tarpą, o ne vieną kartą. Užrašytos idėjos gali būti keičiamos arba atmetamos, kol atrandamas efektyviausias sprendimas (Bubnys, 2012).

Esama įrodymų, kad rašymas gerina žmogaus sveikatą. Daugelis galime pasinaudoti rašymu kaip priemone, padedančia išreikšti užslėptas emocijas, pyktį ar nusivylimą, nugalėti ar sušvelninti įtampą. Reflektyvus rašymas gali veikti kaip vieta, kurioje galima simboliškai nusikratyti nemalonių įvykių arba patyrimų naštos (Bubnys, 2012).

Rašymą kaip savirefleksijos būdą dažnai rekomenduoja ir psichologai. Jis gali veikti kaip būdas sudėtingiems jausmams perprasti ir įvaldyti, pavyzdžiui, galbūt rašant laiškus, kurie iš tikrųjų niekam nebus išsiųsti, bet padės išaiškinti konfliktą ir suprasti kaltę, o gal „pasigirti“ pasiekimu ir sėkme.

R. Bubnys teigia, jog reflektyvusis rašymas, apimantis patirties ir veiksmo platesnio konteksto, reikšmės ir prasmės nagrinėjimą, – tai ne tik mokymosi refleksija, bet ir kelias į savęs bei savo mokymosi pažinimą. Rašytinė refleksija (šiuo atveju – dienoraštis) sudaro prielaidas asmeniniam augimui, tobulėjimui, reikšmingiems asmeninių nuostatų ir vertybių pasikeitimams. Pasak minimo autoriaus, rašymas gali tapti neaiškumų sprendimo ir alternatyvų paieškomis, asmeninio progreso įvertinimu. Reflektyviai rašant analizuojami įvykiai ir patirtys. Įvykių ir savo veiksmų analizė – būdas suprasti patirtis, kurios suformuoja pagrindą naujoms patirtims bei provokuoja naują mokymąsi.



4 pav. Rašymas kaip refleksijos būdas

Svarbiausias dalykas – žinoti, kaip reflektyvus rašymas gali padėti juos rašantiems mokyti. Atsakymas vienas – jie gali sustiprinti refleksiją bei reflektyviąją praktiką. Patirtis paverčiama mokymusi – būdu analizuoti patirtį ir taip numatyti naujų dalykų ir perspektyvų. Reflektyvų rašymą įprasta sieti su mąstymo įgūdžių tobulinimu. Reflektyvus rašymas – tai būdas mokymui sulėtinti, keičiant tempą bei užtikrinant, kad studentai

kruopščiau išnagrinėtų situacijas ir formuotų giluminį požiūrį į mokymąsi (Moon, 1999). Aptariant refleksijos rezultatus sudaroma galimybė puoselėti sąveiką grupėje, ši priemonė taip pat ir mokytojui leidžia kur kas daugiau sužinoti apie savo mokinius, palaikyti artimesnį ryšį tarp mokytojo ir mokinio.

**Ankstesnėse temose jau užsiminėme apie rašytinę refleksiją – dienoraštį.** Šio, vieno iš refleksijos būdo (kitus būdus aptarsime temoje toliau) taikymas daugeliui gali padėti labiau susikoncentruoti, suvokti savo asmeninį augimą ar profesinį tobulėjimą.

**Kokie dienoraščiai gali būti?** Trumpai apžvelkime dienoraščių tipus pagal Hemstra (2001).

**Asmeniniai dienoraščiai.** Laisvo stiliaus dienoraščiai savo mokymosi ar asmeninei patirčiai aprašyti. Rekomenduojama šio tipo dienoraščius rašyti reguliariai.

**Mokomieji dienoraščiai.** Tipiniai mokomieji dienoraščiai vieno asmens rašomi sąsiuvinyje ar ant popieriaus lapų. Juose išdėstomos mintys, nuomonės, lūkesčiai, baimės, jausmai, atsiradę mokymosi laikotarpiu.

**Profesiniai dienoraščiai.** Šio tipo užrašai dažniausiai turi specifinį tikslą – tai gali būti paskutinės semestro (trimestro) ar mokslo metų pabaigos pamokos užduotis, skirta apibendrinti praėjusiam laikui, pasiekimams. Tokius dienoraščius galima analizuoti drauge su mokiniu ir taip kartu įvertinant jo pasiekimus.

**Dialoginiai dienoraščiai.** Tai dviejų asmenų (dažniausiai mokytojo ir mokinio) rašomi dienoraščiai pokalbio forma. Tai reakcijos į prieš tai parašytą kito nuomonę, vertinimus, plėtojant tolesnes mintis, pridėdant naujos informacijos.

**Žymekliu žymimas dienoraštis.** Prieš pateikiant refleksijos dienoraštį, mokiniai dar kartą perskaito asmeninius įrašus ir žymekliu pažymi atskiras dienoraščio dalis, tiesiogiai susijusias su sąvokomis, teorine medžiaga, esminėmis išvalgomis, kurios buvo aptartos tekste arba diskutuojant per pamoką (pamokas).

**Pagrindinių frazių dienoraštis.** Tokio tipo dienoraščiuose į vientisą tekstą apjungiami terminai ir reikšminės frazės. Juos gali pateikti mokytojas arba susikurti patys mokiniai. Šie dienoraščių įrašai atskleidžia, kaip mokiniai geba susieti dėstomo dalyko sritis, suvokti esminius terminus.

**Dvigubų įrašų dienoraštis.** Naudojant dvigubų įrašų dienoraštį mokiniai reguliariai rengia vieno puslapio apimties įrašus: kairiame dienoraščio puslapyje išdėsto savo asmenines mintis ir reakcijas į praktinę patirtį, o dešinėje parašo pagrindines problemas, kilusias diskusijose pamokoje arba individualiai perskaičius teorinę medžiagą. Tuomet rodyklėmis nurodo ryšius tarp savo asmeninės patirties ir pamokos turinio.

**Lemiamo (kritinio) įvykio dienoraštis.** Šio tipo dienoraščiuose analizuojamas tam tikras įvykis, kuris atsitiko konkrečiu metu. Dažniausiai tai yra atsakymų į užduotus klausimus forma. *Apibūdinkite įvykį, kodėl jis buvo reikšmingas, ar šis įvykis turės įtakos jums ateityje, kokia buvo pirminė jūsų reakcija į įvykį ir panašūs klausimai.*

**Dvasiniai dienoraščiai.** Dvasiniai užrašai skiriasi nuo reguliarių įrašų dienoraštyje. Juose paprastai užrašomas dvasinis žmogaus išgyvenimas, siekiant labiau suprasti save.

**Elektroniniai dienoraščiai.** Populiarėjant informacinėms technologijoms ir nuotoliniam mokymuisi savo mintims ir refleksijoms užrašyti galima rinktis ir elektroninę formą. Toks rašymas skatina kompiuterinį bendravimą kaip būdą savo paties žinioms bei supratimui pagerinti.

## APMĄSTYKIME

1. Kuris (kurie) dienoraščių tipas (tipai) jums atrodo patraukliausiai? Kodėl?
2. Keli trumpi, bet svarbūs patarimai, kurie tiek jums, tiek mokiniams padės kreipti dėmesį į tikrąją dienoraščio naudą, o ne tik „teisingai atlikti užduotį“.
  - Reflektyviame dienoraštyje analizuojame įvykius ir patirtis.
  - „Kada“ ir „kur“ rašyti dienoraštį tikėtina bus nulemta aplinkybių.
  - Gebėjimas rašyti bet kuriuo metu išlaisvina mintis ir įgalina kritinį mąstymą.
  - Dienoraščio įrašo apimtis nelemia jo vertės.

## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Ankstesniame skyriuje raginome jus pradėti rašyti dienoraštį. Ar pradėjote? Kaip sekasi? Įgudus šį refleksijos būdą taikyti reguliariai, jis gali puikiai pasitarnauti dienos įvykių, naujų perspektyvų apžvalgai, stresui „paleisti“, pasiektiems laimėjimams įtvirtinti ar pasikartojančioms klaidoms mažinti. Randate daugybę priežasčių, kodėl dienoraštį rašyti pradėsite rytoj? O gal pradėti rašyti paskatintų pamokos dienoraščio rašymas? Galite remtis pamokos dienoraščio pavyzdžiu ([Priedas Nr. 2](#)).

## PRO KITĄ LANGĄ

Turbūt apie Aną Frank, vieno žymiausių XX a. dienoraščio autorę, žino daugelis. Anai Frank tebuvo 13 metų, kai jai ir jos šeimai teko slapstytis nuo nacių. Tačiau net suvaržyti daugybės apribojimų žydai Amsterdame stengėsi gyventi įprastą gyvenimą. 1942 metų birželio 12 dieną savo tryliktojo gimtadienio proga Ana Frank be kitų dovanų gavo dienoraštį, į kurį tą pačią dieną ėmė rašyti, nė nenujausdama, kad rašo būsimą bene populiariausią liudijimą apie holokaustą. Anos tėvo dėka išlikęs dienoraštis vėliau bus išverstas į daugiau nei 65 kalbas ir parduotas daugiau nei 30 milijonų tiražu.

## Pratimas „Čia ir dabar“

Po ilgo pasiruošimo pamokoms arba mokinių darbų taisymo raskite akimirką atsipalaiduoti ir truputį pajudėti. Šiems pratimams nereikia sporto salės, užtenka noro!

- 1. Riešų ratukai.** Rankas ištiesus į priekį pasukti riešus 10 kartų į vieną pusę ir 10 kartų į kitą pusę.
- 2. Žvilgčiojimas per petį.** Atsisėskite ar atsistokite, rankos laisvai nuleistos priešonų. Pasukite galvą į vieną pusę, po to į kitą. Kiekvieną kartą laikykite po 5 sekundes. Kartokite pratimą po 3–4 kartus kiekvienai pusei. Atlikdami pratimą turite jausti lengvą tempimą kaklo šonuose.
- 3. Žygiavimas vietoje.** Sėdime tiesiai. Kojos sulenktos per kelius. Rankų plaštakos lengvai guli ant kelių. Keliame vieną per kelią sulenktą koją aukštyn, o po to nuleidžiame ją žemyn. Tą patį pakartojame kita koja. Pratimą kartokite 10–12 kartų. Šį pratimą galima atlikti ir atsistojus šalia kėdės, ranka laikantis už kėdės atlošo.
- 4. Pritūpimai prie kėdės.** Pratimą atliekame stovėdami. Kojas pastatome pečių plotyje, rankomis laikomės už kėdės atlošo. Atliekame negilų pritūpimą. Pratimą kartojame 6–8 kartus.

Ši trumpa mankšta sumažins akių bei viso kūno nuovargį, padės išvengti nugaros, kaklo, sąnarių skausmo, pagerins nuotaiką ir darbingumą. Sėkmės!

**Refleksijos būdai.** Kaip jau aptarėme ankstesniuose skyriuose, refleksija, kaip kritinio mąstymo pagrindas, būtina tam, kad mokiniai būtų skatinami įsivertinti ne tik atliktis, bet ir patį mokymosi procesą. Naudojantis ja skatinamas mąstymas, savo minčių ir išgyvenimų analizė. Reflektuojant pamokoje, aptariant pasiekimus, nesėkmes, galime įsivertinti nuveikto darbo rezultatus, nesėkmių priežastis, patirtus jausmus ir emocijas, vidinius klasėje vykstančius procesus. Refleksija sudaro galimybę pažvelgti į save kaip į veidrodį.

Keliami trys pagrindiniai klausimai:

- Ką mes (aš) pasiekėme?
- Kas vyksta šiuo metu?
- Kaip viskas turi vykti toliau?



Tam, kad galėtume atsakyti į šiuos ir daugelį kitų kylančių klausimų, pateikiame keletą refleksijos būdų pavyzdžių:

#### 1. Vaidmenų pasirinkimas

Įsivaizduojame, ką apie praėjusią pamoką pasakytų klasės pirmūnas, klasės blogiukas, mokyklos direktorius, pelė, gandras ar karalienė iš pasakos.

#### 2. Dienoraščio rašymas

Tai užduotis raštu, kuomet mokiniai užrašo savo mintis apie praėjusią pamoką. Šį metodą galime naudoti ir plačiau: užrašant įvairias mintis apie praėjusią dieną, bet kokią kitą situaciją.

#### 3. Sentencijos ar citatos iš knygų ar laikraščių

Per tam skirtą laiką (pavyzdžiui, kitai pamokai) rasti kelias citatas ar sentencijas, tinkamas temai.

#### 4. Teigiama-neigiama

Būdas, tinkamas atlikti poromis. Vienas mokinys vardija teigiamus, kitas – neigiamus pamokos, temos, reflektuojamos situacijos aspektus.

#### 5. Įsivaizduojamas filmavimas

Siūlome mokiniams išskirti svarbiausias pamokos dalis, lyg jos būtų nufilmuotos, ir jas aptarti.

#### 6. Pavadinimo paveikslui pasirinkimas

Galime šį būdą taikyti trimis skirtingais variantais: iš duotų paveikslukų pasirenkamas vienas, labiausiai atspindintis vykusią pamoką, ir sukuriamas jam pavadinimas; mokiniai patys nupiešia paveiksluką, labiausiai atspindintį pamoką; duodamas paveikslukas, kuriam reikia sugalvoti pavadinimą.

#### 7. Jausmų suradimas

Galime šį būdą taikyti dviem skirtingais variantais: iš duotų jausmų sąrašo pasirenkamas vienas, labiausiai atspindintis mokinio savijautą pamokoje; arba mokiniai patys sudaro savo jausmų sąrašą.

#### 8. Grupės eilėraščiai, pasakojimai ar dainos

Mokiniai grupėmis išsirenka eilėraštį, dainą ar sukuria trumpą pasakojimą, labiausiai atitinkantį praėjusios pamokos atmosferą, nuotaiką.

#### 9. Piešimas ir diagramų braižymas

Mokiniai po praėjusios pamokos piešia arba braižo diagramą, kurioje pažymi kryptis IŠMOKAU. NESUPRATAU. REIKIA KONSULTACIJOS ir jas aprašo.

#### 10. Paaiškinimas direktoriui, tikrintojui ar žmogui iš šalies

Trumpai apibūdinama praėjusi pamoka žmogui, kurio pamokoje nebuvo.

Kad mokiniui būtų lengviau pradėti taikyti šį refleksijos būdą, „pasufleruokite“ jam keletą klausimų. *Kaip aš šiandien jaučiuosi? Kokios mintys apie save kilo atliekant pamokos užduotis? Ką galiu pakeisti, kad jausčiausi savimi patenkintas?*

**11. Laikas vienuoje**

Tiesiog leidžiama rašyti ramiai, lėtai, apmąstant ir įsigilinant į detales.

**12. Velnio advokatas**

Tai būdas-provokacija, kuomet stengiamasi įpiršti neigiamą nuomonę, viską, kas vyksta, pateikti neigiamai.

**13. SMS žinutė**

Neišsiųsta SMS: „rašysiu trumpai, esmę, vadinasi, rašysiu ilgai...“

**14. Balto lapo metodas**

Sutariama, kad mokiniai savo nuomonę, pastebėjimus, komentarus išreikš ne iš vietos, bet ramiai paeiliui atėję į vidurį ir atsistoję ant balto lapo. Kalbėti galima tik stovint ant balto lapo.

Mokinių atliktis ir jų refleksijos pavyzdžius rekomenduojama kaupti vertinimo aplankuose. Vertinimo aplankas yra mokinio daromos pažangos stebėjimo įrankis, svarbus informacijos šaltinis mokymo ir mokymosi veiklai planuoti. Į(si)vertinimo taikymas klasėje keičia mokytojo ir mokinio vaidmenis, nes mokinys prisiima atsakomybę už savo mokymąsi, išmoksta įvertinti savo darbus, geba pastebėti ir likviduoti savo mokymosi spragas, ieško reikiamos pagalbos, savarankiškai mokosi. Tinkamai parinkti vertinimo ir įsivertinimo metodai, būdai, tikrinimo dažnumas, klaidų taisymas, grįžimas prie nesuprastų ar neišmoktų dalykų padeda ne tik stebėti, bet ir tobulinti išmokimą.


**APMĄSTYKIME**

1. Ar esate naudoję kurį nors iš pateiktų refleksijos būdų? Koks, remiantis jūsų patirtimi, būdas yra efektyviausias, pavyzdžiui, mokinių įsitraukimui į pamoką?
2. Kurie iš išvardytų refleksijos būdų labiausiai tinka jūsų dėstomam dalykui?
3. Kaip manote, kodėl svarbu bandyti įvairius refleksijos būdus? Kuo tai naudinga jums, mokiniams?
4. Ką skirtingi refleksijos būdai gali pasakyti apie jūsų mokinius?
5. Gal esate sukūrę savo būdų reflektuoti? Pasidalinkite jais su kolegomis, tai gali būti naudinga ir jiems!

**Reflektuojantis mokytojas.** R. Bubnys teigia, kad reflektyvus mokymasis sietinas su mokėjimu mokytis visą gyvenimą, yra laikomas viena esmingiausia mokėjimo mokytis plėtotės prielaida, sudarančia sąlygas aiškiai įsisaugoti savo patirtį, atsiriboti nuo kasdienių įvykių ir įprastos daiktų tikrovės. Reflektyviai besimokantys mokytojai tampa atviresni naujovėms, labiau pasitiki savimi sudėtingose situacijose, aktyviai domisi ne tik su profesija susijusia veikla, bet ir formuluoja probleminius klausimus platesniame kontekste, žiūrėdami į tai kaip į tęstinį ir sisteminių mokymąsi.

Kaip minėjome ankstesnėje temoje, refleksija yra procesas, per kurį patirtis (ilgalaikės atminties medžiaga) „pereina“ į mokymąsi, mokymasis į asmeninį ir profesinį tobulėjimą, o tai, savo ruožtu, padeda kokybiškiau veikti.

**Reflektuodamas savo mokymąsi mokytojas gali nuolat revizuoti sukauptą patirtį, įgytus gebėjimus ir tobulinti savo profesinę veiklą.** Tuo pačiu gali geriau pažinti save ir įvertinti santykius su šalia esančiais. Naujai žvelgdamas į sukauptas žinias ir patirtį, apmąstydamas savo veiklą praityje ir reflektiviai veikdamas čia ir dabar mokytojas stiprina giluminį požiūrį į mokymąsi, aktyvina mokymąsi, savęs pažinimą, problemų sprendimą, kuria naują žinojimą. Reflektivaus mokymosi esmė yra ne rezultatas, o pats mokymosi procesas.

**Reflektuojant dažniausiai yra apmąstoma neigiama patirtis. Tačiau ne mažiau svarbu yra reflektuoti ir savo teigiamą patirtį.** Kuo giliau reflektuojame, tuo aiškiau ir stipriau suprantame savo emocijas, nuotaikas ir išgyvenimus. Svarbu prisiminti, kad emocijos yra svarbios bet kokiam mokymuisi. Nors tenka pažymėti, kad mokantis emocijos yra dažnai nuvertinamos. Jei mokantis emocijos yra teigiamos, jas reikia išlaikyti ir sustiprinti. Juk dažnai būna taip, kad mes sunkiai prisimename situaciją, kas konkrečiai įvyko, bet puikiai prisimename, kaip vienoje ar kitoje situacijoje mes jautėmės. Nenoras ką nors daryti paprastai kyla iš nepalankios patirties, kurioje žmogus jautėsi tiesiog blogai.

Dr. A. M. Juozaitis mokymuose mokytojams pateikia keletą patarimų, kas mokytojui padeda būti reflektviuotu mokytoju.

**Reflektyvusis mokytojas** (pagal *Stephen Brookfield*):

- Analizuoja savo profesinę patirtį.
- Gauna grįžtamąjį ryšį iš savo mokinių.
- Aptaria savo darbą su kolegomis.
- Studijuoja teorinę literatūrą.

A. Helmke skyrelyje „Pamokai svarbios mokytojo savybės ir vertybės“ teigia, kad pasirengimas ir gebėjimas nuolatos savikritiškai įsivertinti pamoką bei taikyti esamus savianalizės ir darbo gerinimo metodus bei priemones (pavyzdžiui, mokinių grįžtamasis ryšys arba kolegų, stebėjusių pamoką atsiliepimai) yra ne tik esminė pamokos gerinimo sąlyga, bet ir lemianti ilgalaikę pamokos sėkmę mokytojo savybė.

Ten pat pateikiamas ir pradinių mokyklų tyrimas „VERA – geros mokyklos praktika“, Landau tyrėjų grupės parengta mokytojų anketa su atsakymais. Lentelės langeliuose procentais pateikiama, kaip pasiskirstė pradinių mokyklų mokytojų atsakymai.

## APMĄSTYKIME

Pasinaudodami šia lentele įsivertinkite, kiek jūsų atsakymai skirtųsi nuo pateiktų rezultatų:

Kaip dažnai jūs tai darote	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
Apsvarstau, kaip galėčiau kuo geriau įvykdyti man paskirtą ugdymo prievolę.	0	0	18	60	22
Su kolegomis dažnai keičiuosi nuomonėmis ir patirtimi, kad įgyčiau naujų paskatų gerinti savo pamoką.	2	8	25	48	18
Kolegoms siūlau kvalifikacijos kėlimo priemones.	3	10	31	45	11
Jeigu pamokoje kyla sunkumų, kitų kolegų paprašau pagalbos.	3	9	45	40	3
Taikau mokinių atsiliepimų metodiką, kad sužinočiau, kaip vertinama mano pamoka.	2	18	42	29	9
Dalyvauju metodinės ar kitokios darbo grupės veikloje, kai nagrinėjami pamokos kokybės klausimai.	32	34	13	16	5
Dalyvauju kvalifikacijos kėlimo seminaruose, kad nuolat susipažinčiau su naujausia dalykine informacija.	10	14	51	19	6
Domiuosi naujausiais straipsniais pamokos kokybės tema.	5	11	50	25	9

## PRO KITĄ LANGĄ

### Iš įdomių minčių dienoraščio...

Vesdamas mokymus dr. A. M. Juozaitis visada užduoda nemažai klausimų auditorijai. Viename iš užsiėmimų lektorius pradėjo nuo tokio klausimo mokytojams: „Kokiomis savybėmis, charakteristikomis, gebėjimais apibūdintumėte žmogų, kuri(s) jums yra autoritetas?“ Apibūdinti galima buvo vienu, keliais žodžiais. Mokytojai pateikė labai įvairių atsakymų. Kitas klausimas buvo užduotas pateikus du žodžius – PRESTIŽAS ir AUTORITETAS. „Kiek šie žodžiai tapatūs? Kiek jie skiriasi, jei skiriasi jų reikšmės? O gal šie žodžiai vienas kitą papildo, praplečia? O gal galima dėti lygybės ženklą tarp šių žodžių?“

Prieš pateikiant šių žodžių reikšmes dar prisiminkime, kad viena iš *Idėjų Lietuvai* buvo, kad „...iki 2025 metų mokytojo profesija taps prestižine...“.

*Prestižas* kilęs iš lot. **praestigium** – klaidinimas, apgaulė, iliuzija.

*Autoritetas* kilęs iš lot. **auctoritem** – išradingumas, patarimas, nuomonė, įtaka, o šis kilęs iš lot. **auctor** – mokytojas, lyderis, autorius.



Mokytojas negali nebūti autoritetu.

Andrew Pollard knygoje „Refleksyvusis mokymas“ rašo, kad kalbant apie save kaip mokytoją pirmiausia reikia pagalvoti, kokia esame asmenybė. Galima tai daryti atsižvelgiant į kultūrinę, socialinę aplinką, išsilavinimą, patirtį ir kvalifikaciją, poziciją, interesus. Šie veiksniai sudaro kiekvieno mūsų „asmeninę biografiją“ ir visi kartu, galima sakyti, padeda formuoti nepakartojamo savojo „aš“ suvokimą – savo asmenybės sampratą.

Pažinti žmogų – ypatinga šalia esančio kito žmogaus misija. Pastangos pažinti padeda geriau suprasti, dėl kokių priežasčių pasireiškia vienokia ar kitokia žmogaus elgsena, priimami vienokie ar kitokie sprendimai.

Pasitelkus žaidimą primenančias užduotis tiek mažam, tiek dideliui lengviau susikoncentruoti dėmesį į užduoties atlikimą ir tuo pat metu pasakyti daugiau nei žodžiais. Viena iš tokių pažinimo užduočių – „KAKTUSAS“ ([Priedas Nr. 3](#)).

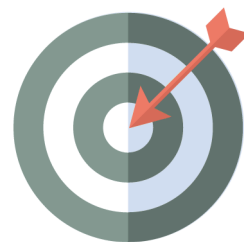
Pagalvokite, ar jūs turite ar turėjote mokytojų (gal keletą), kuriuos laikote autoritetais? Kokiomis savybėmis pasižymėjo šie mokytojai?

## APIBENDRINKIME

Viena didžiausių rašymo naudų – stiprėjanti mokinių asmeninė vertė ir tobulėjimas. Reflektyvus rašymas yra investicija į save, jis gerina savo minčių ir jausmų suvokimą.

Reflektyvus mokytojas analizuoja savo profesinę patirtį, gauna grįžtamąjį ryšį iš mokinių, bendradarbiauja su kolegomis, domisi naujausia dalykine informacija.

Vienas iš rašytinės refleksijos būdų – dienoraščio rašymas – gali padėti labiau susikoncentruoti, suvokti savo asmeninį augimą ar profesinį tobulėjimą. Tai puiki priemonė tiek mokytojams savarankiškai refleksijai, tiek darbui su mokiniais. Fiksuojant mintis raštu, atsiveria daugiau galimybių naujiems mąstymo būdams rasti, naujoms mąstymo perspektyvoms atverti.



Refleksija yra nepamainoma priemonė kritiniam mąstymui lavinti. Vaidmenų pasirinkimas, dienoraščio rašymas, jausmų suradimas ar laikas vienumoje – tai tik maža dalis būdų, kurias taikydamas mokytojas gali motyvuoti mokinius mąstyti, geriau suprasti savo jausmus ir aplinką, mokyti dėl savęs, o ne dėl pažymio.

### 3 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas

- Refleksija yra pagrindinis veiksnys bei instrumentas suaugusiam asmeniui mokantis mokytis. Tai lemia objektyvi aplinkybė, kad suaugusieji turi daugiau patirties nei vaikai ir jauni žmonės.
- Refleksija charakterizuojama kaip išgyvenamos patirties analizės bei savęs pažinimo, turimų ir naujų žinių integravimo procesas, taikant teorines žinias praktikoje.
- Reflektuojant mokymosi metu atsiranda galimybių įvertinti ir keisti įsitikinimus bei prielaidas, taikomas teorijas, darančias tiesioginę įtaką veiksams (*Bubnys, 2009*).
- Refleksijos rezultatas gali būti nauji įgūdžiai, naujos žinios, naujas supratimas, nauja prasmė bei naujas suvokimas.
- Konstruktyvi refleksija suteikia asmeniui daugiau laisvės, kryptingumo ir išvalgumo.
- Nekonstruktyvi refleksija paprastai atsiranda dėl individo mąstymo klaidų, išankstinių nuostatų.
- Vienas iš rašytinės refleksijos būdų – dienoraščio rašymas – gali padėti labiau susikoncentruoti, suvokti savo asmeninį augimą ar profesinį tobulėjimą. Tai puiki priemonė tiek mokytojams savarankiškai refleksijai, tiek darbui su mokiniais.
- Reflektyvus mokytojas analizuoja savo profesinę patirtį, gauna grįžtamąjį ryšį iš mokinių, bendradarbiauja su kolegomis ir domisi naujausia dalykine informacija.

#### ĮSIVERTINIMAS

- Šiame skyriuje sužinojome, kad Mokytojas tiesiog negali nebūti autoritetu. Tik būdamas autoritetu jis gali mokytis. Mokytojas moko savimi.
- Skaitydami šį skyrių sužinojome, kad reflektyvus rašymas – investicija į save ir pradėjome rašyti dienoraštį (asmeninį, profesinį...). Ar pradėjome?
- Dabar parašykime laišką pačiam geriausiam draugui – sau:

*Noriu pasidžiaugti...*

*Noriu paprašyti...*

*Noriu padėkoti...*

*Noriu pažadėti...*

*Noriu išmokti...*

*Noriu leisti sau...*

*Noriu paklausti...*

<https://youtu.be/KZRdY0MSPvQ>



**Antrame metodinio filmo siužete** lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja dalijasi savo asmenine ir profesine patirtimi, pavyzdžiais iš praktikos dirbant bendruomeninėje (kaimo) mokykloje. Aptariami mokykloje taikomi refleksijos būdai, svarba (reikšmė) mokiniams ir mokytojams.



## Priedas Nr. 1

Refleksiją skatinantys klausimai (pagal *Bubnys, 2012*):

Kas?	Tai kas?	Kas dabar?
Aprašomasis ir savimonės lygmuo.	Analizės ir įvertinimo lygmuo. Giliau nagrinėjama, kas slypi už patirties.	Sintezės lygmuo. Apsvarstomi alternatyvūs veiklos būdai ir numatoma tolesnė veikla.
<p>Kas atsitiko?</p> <p>Ką aš pastebėjau savo pirmosios išgyventos patirties metu?</p> <p>Kas šioje patirtyje kėlė daugiausiai iššūkių?</p> <p>Kas kėlė nuostabą?</p> <p>Kokius vaidmenis aš priisiimu?</p> <p>Ką reiškia atlikti savo skirtingus vaidmenis? Kokiais dalykais apie save aš pasidalijau su kitais?</p> <p>Kuo kiti pasidalijo su manimi?</p> <p>Ką aš dariau? Ką darė kiti? Kas išgyventose patirtyse buvo gerai? Į ką reikėtų ateiptyje atkreipti dėmesį?</p>	<p>Ką aš sužinojau apie kitus ir save patį?</p> <p>Kokios įtakos man asmeniškai turėjo išgyventa patirtis?</p> <p>Ką aš padariau gerai, efektyviai? Kodėl tai buvo gerai?</p> <p>Ką aš padariau ne taip gerai?</p> <p>Kaip kitaip aš tai galėjau padaryti?</p> <p>Kokias vertybes, nuomones, sprendimus padarė arba pakeitė ši patirtis?</p> <p>Kas nustebino apie mane, kitus žmones ir pan.?</p> <p>Ką dar aš turiu žinoti apie tai?</p> <p>Ko aš išmokau?</p>	<p>Ką dar aš galėčiau padaryti?</p> <p>Ką aš dabar būčiau galėjęs daryti?</p> <p>Kaip mano pastangos prisidės prie pasikeitimų?</p> <p>Ką aš pakeisčiau šioje patirtyje, jei ji pasikartotų?</p> <p>Kokios dabar galėtų būti šios veiklos pasekmės?</p>

## Priedas Nr. 2

### Pamokos dienoraštis

„Pamokos dienoraštis“ – tai vienas iš mokytojo darbo savirefleksijos būdų. Lentelėje pateikiamas vienas iš galimų pamokos vertinimo dienoraščių pavyzdžių, kuriuo remdamiesi mokytojai atskiras pamokas gali įsivertinti patys. (Teresevičienė, Gedvilienė, 2001, p. 135)

Turinys	Paaiškinimai, pavyzdžiai	Mano pamoka
Pamokos reziumė	<p><i>Veikla:</i> paskirstymas į mažas grupėles, užduoties aprašymas: a) pasakos kūrimas; b) matematikos uždavinių sprendimas.</p> <p><i>Priemonės:</i> dalomoji medžiaga: kortelės, tekstai, klizai, spalvotas popierius ir kt.</p> <p><i>Metodai:</i> diskusija, mokymasis drauge, minčių lietus, ketveriukė ir kt.</p> <p><i>Vertinimo būdai:</i> pažymys už bendrą veiklą, individualus balas, premijiniai taškai ir kt.</p>	
Pamokos tikslai ir uždaviniai	<i>Akademiniai (kognityviniai) ir socialiniai.</i> Mokytojas įvardija pamokos tikslus.	
Gauti rezultatai ir jų vertingumas	Bendro grupės darbo rezultatas ir jo vertingumas, atitinkantis kognityvinius tikslus, mokymosi uždavinius, pvz., spręsto uždavinio atsakymo teisingumas, ar sukurtos ir užrašytos pasakos kalba ir gramatika atitinka kalbos kultūros reikalavimus, bendro atlikto darbo kokybė, ar taisyklingai užrašyti sakiniai.	
Mokytojas vertina darbo grupėje kokybę mokymo(si) procese	Kaip mokytojas vertino grupių darbo procesą. Pvz., kaip ir ką jis matė, kas vyko klasėje ir grupėse? Ar mokiniai dirbo susikaupę, kokias klaidas jie darė, ar mokinių mokymosi proceso vertinimas sutampa su mokytojo stebėtu mokymosi proceso vertinimu, kokie grupėse iškilo konfliktai ir ar jie buvo išspręsti, kaip tai buvo padaryta, kokios problemos kilo grupėje?	
Mokymo(si) strategijos tolesnei veiklai tobulinti	Ką daryčiau kitaip, jeigu vėščiau šią pamoką dar kartą?	

## Priedas Nr. 3

### ASMENYBĖS PAŽINIMO UŽDUOTIS „KAKTUSAS“ \*

**Užduoties pirma instrukcija.** Užmerkite akis ir pabandykite mintyse sukurti kaktuso vaizdinį. Pagalvokite apie tai, kur jis galėtų augti, kokia aplinka jį galėtų supti. Kai atsiras ryškus piešinys mintyse, jį perteikite lape.

**Užduoties antra instrukcija.** Pateiksiu jums keletą klausimų apie kaktusą. Popieriaus lape jūs užrašykite atsakymus.

#### Klausimai:

1. Koks kaktusas: naminis ar laukinis?
2. Ar jis stipriai badosi?
3. Ar jį galima paliesti?
4. Ar jam patinka, kai jį prižiūri?
5. Ar jis auga vienas, o gal šalia yra kitų augalų, gal pavaizdavote ir gyvūnus. Jei taip, kokie augalai ir gyvūnai?
6. Kaip keičiasi kaktusas bėgant laikui (praėjus mėnesiui, metams)?

Remdamiesi gautais piešiniais ir atsakymais, atkreipkite dėmesį į galimas hipotezes, prielaidas:

Klausimai	Atsakymo variantas	Atsakymo variantas	Atsakymo variantas
<b>Koks kaktusas?</b>	<b>Naminis</b> – žmogui lengviau priimti susitarimus, ribas, laikytis instrukcijų.	<b>Laukinis</b> – žmogui svarbus laisvės, nevaržymo pojūtis, noras savaip interpretuoti normas, susitarimus, taisykles.	
<b>Ar jis stipriai badosi?</b>	<b>Labai stipriai</b> – žmogus linkęs jautriai reaguoti į bet kokias nemalonus pastabas.	<b>Vidutiniškai</b> – nėra išreikštas didelis jautrumas aplinkinių pastaboms, tačiau yra sričių, kuriose gali elgtis gynybiškai.	<b>Nestipriai, nesibado visai</b> – žmogus leidžia priėti prie savęs labai arti, atviras bet kokiems kitų pastebėjimams, nesaugo savęs.
<b>Ar jį galima paliesti?</b>	<b>Taip</b> – leidžia pažinti savo asmenybę, gali atvirauti, demonstruoti nuoširdumą.	<b>Kai kuriose vietose</b> – yra dalykų, kuriose gali būti nuoširdus ir atviras, o kai kuriuos labai saugo ir slepia.	<b>Negalima</b> – labai gynybiškas žmogus, užsidaręs, slepiantis, neramus.

<b>Ar patinka, kai prižiūri?</b>	<b>Taip</b> – priima rūpestį ir pagalbą.	<b>Nepatinka</b> (Kaktusui nereikia priežiūros, jis pats pasirūpina) – žmogus neprašo, nepriima kitų rūpesčio ir pagalbos. Linkęs pats savimi pasikliauti ir pasirūpinti.	
<b>Kaktuso aplinka</b>	<b>Nieko nėra daugiau</b> – žmogus labiau linkęs į individualumą, buvimą su pačiu savimi.	<b>Yra tokių pačių kaktusų</b> – žmogus linkęs rinktis tokius pat, kaip jis.	<b>Yra ir augalų kitokių, ir gyvūnų</b> – žmogui patinka bendrauti su labai skirtingomis asmenybėmis.
<b>Pokyčiai</b>	<b>Auga</b> – stiprėja savivertė, pasitikėjimas savimi. <b>Pražysta</b> – laisviau reiškia emocijas. <b>Atsiranda atsakų</b> – atsiranda naujų veiklų, hobių, sričių.	<b>Nyksta, nužydi</b> – laikui bėgant pasitikėjimas savimi silpnėja, atsiranda abejonių, baimių reikšti emocijas.	<b>Atsiranda kitų mažų kaktusiukų</b> – dalijasi savo patirtimi, žiniomis su kitais.

Pastaba: *Lentelėje pateiktos prielaidos skirtos bendroms tendencijoms žinoti, bet ne diagnostikai.*

**Klasės susitikimo metu svarbios žinutės ir klausimai diskusijoms, aptarimams gali būti apie tai:**

1. Padarius kaktusų parodą, pamatykime įvairovę.
2. Kaip tokiems įvairiems kaktusams sutarti? Kokie susitarimai yra būtini?
3. Kurie kaktusai gali susijungti į panašiujų grupes? Kas juos jungia?
4. Ko skirtingų grupių kaktusai vieni kitų norėtų paprašyti?
5. Koku kaktusu mokiniai pavaizduotų klasės vadovę – siūlau šią užduotį atlikti vaikų grupėse, kad jie galėtų pasitarti ir būtų drąsiau pristatyti.

\*Šią medžiagą (remiantis švedų projekcinėmis metodikomis) parengė ir mokymų metu su mokytojais pasidalijo psichologė – praktikė Asta Blandė. Ši medžiaga papildyta psichologės įžvalgomis, rekomendacijomis darbui su vaikų, paauglių bei suaugusiųjų auditorijomis.

## 4 SKYRIUS

# Reflektavimo ir mokymosi mokytis kompetencija ugdymo procese



”” *Išminčius, neištyrinėjęs kokio nors  
reiškinio, nemano jį gerai pažinęs*

Iš tibetiečių aforizmų lobyno



## 4.1. Mokymosi kultūra mokykloje

### Iš muziejaus į mokyklą...

*Milda prieš keletą metų baigė pedagogines studijas, tačiau pagal specialybę taip ir neįsidarbino. Draugo paraginta susirado edukatorės darbą muziejuje. Aktyviai prisidėdavo prie edukacinių veiklų paaugliams kūrimo. Mildos vadovė visus edukatorius skatino tobulėti – lankytis dalykiniuose seminaruose ir konferencijose, kituose muziejuose stebėti jų edukatorių vykdomas veiklas, dalyvauti tame pačiame muziejuje dirbančių kolegų edukacijose, jas drauge aptarti ir drauge ar individualiai ieškoti būdų, kaip šias edukacijas patobulinti. Mąstymas apie savo veiklą tapo Mildos įpročiu ir neatsiejama profesinės praktikos dalimi.*

*Karantino metu, kai muziejai buvo uždaryti, Milda nutarė ieškotis papildomo darbo. Įsidarbino mokytoja progimnazijoje. Pradžia nebuvo lengva – turėjo sunkumų su klasės valdymu ir drausme, jautėsi užstrigusi ties pamokos uždavinių kėlimu. Patirtis muziejuje pravertė – nuolat apmąstydamą savo kaip mokytojos veiklą, ieškodama būdų patobulinti ugdymo procesą klasėje, ji jautėsi vis tvirčiau. Darbas Mildai patiko, tačiau nežinojo, ar „teisingai“ dirba. Norėjo pasitarti su kolegomis, tačiau virtualiuose mokytojų pasitarimuose netruko pastebėti, jog kolegos šioje mokykloje beveik neskiria laiko mokymuisi vieniems iš kitų, probleminių ugdymo situacijų aptarimui ir sprendimų paieškai. Mildai tai kėlė didžiulę nuostabą...*

### Apmąstykite...

- Kaip manote, kodėl virtualūs mokytojų pasitarimai Mildai kėlė nuostabą?
- Ką patartumėte jai daryti ir kodėl?
- Jei yra tekę atsidurti panašioje situacijoje, kaip elgėtės jūs? Kaip norėtumėte būti pasielgusi (pasielgęs)?



**Mokykla yra mažas visuomenės modelis, kuriam būdingos vertybės, savitos elgesio normos ir taisyklės.** Šiame mikrokosmose kasdien susitinka mokiniai ir mokytojai. Kiekvienas iš jų atsineša savo individualias gyvenimiškas patirtis, matymus ir iš šių patirčių kuria bendrą naujų patirčių mozaiką. Kiekvienas yra asmenybė – dar besiformuojanti arba jau susiformavusi.



Geros mokyklos koncepcijoje (2015) sakoma, jog mokykla yra įdomi ir įvairiapusiška tiek, kiek įvairūs joje dirbantys žmonės. Atviri naujovėms, nebijantys tyrinėti ir bandyti, mokyti iš kolegų ir mokinių, net ir nesėkmes vertinantys per pozityvumo prizmę – tokie mokytojai yra stiprus mokyklos bendruomenės ramstis. Turbūt ne vienas ugdymo įstaigos vadovas norėtų turėti stebuklingą burtų lazdelę, kuria mostelėjus visi mokykloje dirbantys mokytojai taptų bendruomenės monolitais. Didelės paslapties čia nėra. Norint, kad mokytojai mokykloje būtų nuolat besimokantys ir savo išmokimą sėkmingai taikytų pamokose, yra svarbu, kad juos suptų palanki ir palaikanti aplinka. Taip, kaip iš mokytojo klasėje tikimasi, jog jis kurs mokymui(si) palankią aplinką, taip ir vadovas bei kolegos pedagogai gali reikšmingai prisidėti, kad kiekvienas mokytojas mokykloje visavertiškai patirtų savo asmeninio mokymosi sėkmę ir būtų motyvuotas tobulėti.

Andrew Pollard su kolegomis (2002, p. 403) teigia, jog nenutrūkstamam mokytojo profesiniam tobulėjimui didelę įtaką daro darbo vietos kultūra, t.y. mokyklos vertybinė orientacija, jos siekiniai, įprastinės darbinės praktikos ir įpročiai, susitarimai, nusistovėjusi tvarka ir supratimas apie pageidautinus ir nepageidautinus elgesio ar profesinės praktikos aspektus. Tyrimai rodo, kad mokyklos kultūra turi įtakos ir mokytojo darbo efektyvumui, mokytojo sprendimams toliau likti dirbti mokykloje (Tyreman, 2021).

### Besimokančios mokyklos kultūra prisideda prie pokyčių mokykloje

Besimokančios mokyklos kultūra atlieka svarbų vaidmenį siekiant tvarių pokyčių mokykloje, reikšmingai prisideda prie mokinių mokymosi pasiekimų. Tokioje mokykloje mokytojai tobulėja, nes stebi savo įdėtų pastangų rezultatus, kurie atsispindi mokinių pasiekimuose. Taip pat pastebima, jog tokioje mokykloje kolegų bendromis pastangomis siekia mokyklai svarbių tikslų (*Haiyan, Walker, Xiaowei, 2016*). Rodos, autoriai iš esmės sutaria, jog besimokančios mokyklos kultūra yra naudinga. Nurodomos ne tik aukščiau paminėtos, tačiau ir kitos naudos mokymosi kultūra pasižyminčiose mokyklose.

- Mokytojų reakcija į kaitos procesus bus konstruktyvi.
- Mokytojai gebės drąsiai reikšti nepritarimą, paprieštarauti ir tai nekenks kolektyvo tarpusavio santykiams.
- Bus sukurtos tokios sąlygos, kad mokytojai ryšis priimti ir rizikingus sprendimus.
- Vertybių ir praktikos mokykloje dermė galės būti nuolat svarstoma.
- Bus jaučiamas bendras sutarimas (*Pollard et al., 2002, p. 404*).

Šiuolaikinių Lietuvos švietimo pokyčių kontekste besimokančių mokyklų kultūros puoselėjimas kaip niekad aktualus – šiuo metu vyksta bendrųjų programų atnaujinimas ir Nacionalinė švietimo agentūra planuoja, kad atnaujintos bendrosios programos mokyklose bus pradėtos diegti 2023 m. Mokyklų bendruomenės turės mokytis, kaip dirbti su naujomis programomis. Kai kurie dalykai pavyks lengviau, kai kuriems prireiks laiko. Vis dėlto tam pasiruošti galima. Kad ir pabandžius nuoširdžiai, bet kartu kritiškai pamąstyti apie savo mokyklos bendruomenę, ar tikrai joje yra mokymosi kultūros požymių.

Pagalvokite ir pabaikite sakinį nurodydami bent 3 požymius:  
„Mano mokykla yra besimokanti bendruomenė, nes..“

### Kaip sukurti efektyvią mokymosi bendruomenę?

Bolam R. et al. (2005, p. 134–139) išskiria aštuonis požymius, kurie yra būdingi efektyvioms mokymosi bendruomenėms.

- 1. Bendros vertybės ir vizija.** Tokių mokyklų kolektyve vyrauja bendros vertybės, požiūris į mokinių mokymą(si). Kitaip tariant, sutariama ir suprantama, kokia yra mokyto(si) vizija šioje konkrečioje bendruomenėje.
- 2. Kolektyvinė atsakomybė už mokinių mokymą(si).** Tokiose mokyklose atsakomybė už mokinio mokymą(si) nėra užkrauta ant vieno mokytojo pečių. Veikiau tai yra bendra visų mokytojų atsakomybė. Visi drauge jie turi prisiimti atsakomybę už ugdymo

procesą ir kurti tokias sąlygas, kad besimokydami mokiniai jaustųsi saugūs, palaikomi, pasitikėtų savimi ir nebijotų paties mokymo(si) proceso.

3. **Į mokymąsi nukreiptas bendradarbiavimas.** Šiose mokyklose didesnei mokytojų daliai yra įprasta dalytis savo profesinėmis patirtimis (sėkmingomis ir nelabai) su kolegomis. Šioms praktikoms yra ir palanki terpė – dauguma mokytojų mokykloje yra apsijungę į profesinei veiklai skirtas komandas.
4. **Asmeninis ir kolektyvinis profesinis mokymasis.** Mokymosi kultūrą puoselėjančiose mokyklose tiek asmeninis, tiek kolektyvinis mokymasis vyksta drauge su kolegomis, vieniems iš kitų, o ne atskirai. Atsakomybę už mokymąsi prisiima patys ir stebi savo veiklas, kad geriau įsivardytų profesinio tobulėjimo poreikius.
5. **Reflektyvus profesinis tyrinėjimas.** Šiose mokyklose didelis dėmesys skiriamas profesinės praktikos ir mokinių mokymo(si) rezultatų analizei. Dažniausiai jose analizuojami mokinių pasiekimai, egzaminų rezultatai. Taip pat besimokančių bendruomenių išskirtinumas yra tas, jog jose kolegos diskutuoja apie ugdymo iššūkius mokykloje, drauge nagrinėjama pedagoginė praktika, stebimos pamokos, bendrai planuojamas ugdymo turinys ir veiklos.
6. **Atvirumas, tinklai ir partnerystės.** Efektyvioms mokymosi bendruomenėms būdinga į tobulėjimą žvelgti plačiau bei toliau už savo mokyklos ribų. Siekdamas skatinti, palaikyti mokymąsi ir plėtoti savo kompetencijas, jos ieško galimybių išorėje, meza bendradarbiavimo tinklus, inicijuoja partnerystes su kitomis mokyklomis. Tokiose bendruomenėse mokytojai (ypač turintys daugiau patirties) pasitiki savimi ir pozityviai reaguoja į pokyčius, kūrybiškai žvelgia į savo darbą, eksperimentuoja, jiems patinka profesiniai iššūkiai.
7. **Įtrauki narystė.** Mokyklose, kuriose vyrauja mokymosi kultūra ir yra susiformavusi mokymosi bendruomenė, svarbu, kas yra tos bendruomenės plotis ir apimtis. Mokymosi bendruomenę sudaro tik mokytojai ir vadovai? O gal ir kiti mokykloje dirbantys pedagogai? Dalyvauja visi mokytojai ar pagal mokomuosius dalykus, koncentrus? Mokymosi bendruomenę labai praturtina pagalbos mokiniui specialistų, mokytojo padėjėjų įtrauktis bei jų atnešamos patirtys. Taip pat ši įtrauktis ir dalyvavimas bendrose veiklose su kolegomis prisideda ir prie jų pačių profesinio tobulėjimo, todėl efektyvios mokymosi bendruomenės yra tos, kurios įtraukia visus.
8. **Abipusis pasitikėjimas, pagarba ir palaikymas.** Mokymosi bendruomenės auga ten, kur yra geri tarpusavio santykiai kolektyve. Tokiose bendruomenėse (*Tyreman, 2021*) mokyklų vadovai daug reflektuoja, įvardija (ir savo) klaidas, paaiškina, kaip priimami sprendimai – nebijo pasirodyti pažeidžiami. Tai padeda kurti saugumą, abipusį

pasitikėjimą ir pagarbų santykį. Suprantama, jog visi bendruomenės nariai gali būti pažeidžiami, todėl yra gerai įvardyti problemas. Abipusiu pasitikėjimu pasižyminčiose mokymosi bendruomenėse vyksta konstruktyvios diskusijos ir bendradarbiavimas.



### Pratimas „Čia ir dabar“

- ◆ Atsistokite vienas (viena) priešais kitą.
- ◆ Suimkite pratimo partnerio (partnerės) rankas ties riešais ir pritūpkite.
- ◆ Pakelkite kulnus taip, kad atsistotumėte ant pirštų galiukų.
- ◆ Būkite šioje pozicijoje 1 minutę, padarykite 30 sekundžių pauzę. Kartokite 3 kartus.
- ◆ Padėkokite partneriui (partneri)!



**Mokymosi kultūrą mokykloje padeda kurti suplanuoti ir valdomi procesai.** Mąstant apie aukščiau išvardytus efektyvių mokymosi bendruomenių požymius, nesunku būtų atpažinti, kurie požymiai tinka konkrečioms artimoje aplinkoje esančiomis mokykloms. Tačiau autoriai (*Pollard A. et al., 2002*) perspėja, kad stebimi dalykai nebūtinai gali būti tikri. Galbūt tai apgaulingas regimybės šešėlis. Mokymosi bendruomenė, nors joje ir mokomasi, gali būti neefektyvi, nes joje mokytojai gali būti griežtai susigrupavę pagal mokomųjų dalykų skyrius ir mokymasis vyksta tik jų viduje, negana to, šios grupės konkuruoja su kitomis grupėmis toje pačioje mokykloje. Dar didesni spąstai – kai kolegos bendradarbiauja iš inercijos, pagal tuos pačius, jau seniai „atidirbtus“ būdus, nes tai veikia. Jie nesivargina kelti klausimų, pasiaiškinti, ar tas bendradarbiavimas yra rezultatyvus asmeniniu, kolektyvo lygmeniu, ar bendradarbiavimas kuria pokytį ugdymo procese, prisideda prie mokinių mokymo(si) sėkmės.

Vis dėlto profesinio mokymosi bendruomenė nėra duotybė. Ji yra kuriama. Bolam R. et al. (2005) išskiria keturis esminius procesų aspektus, kurie padeda ir kurti, ir palaikyti mokymosi kultūrą mokykloje – tai išteklių ir struktūros optimizavimas; asmeninio ir kolektyvinio mokymosi skatinimas; mokymosi vertinimas ir palaikymas; vadovavimas ir valdysena.

1. **Išteklų ir struktūros optimizavimas.** Didelės įtakos profesiniam tobulėjimui turi tai, kaip paskirstomi laiko ir finansiniai ištekliai, t.y. kaip yra suplanuoti mokytojo tvarkaraščiai ir kiek yra palikta laiko jo (mokytojo) mokymuisi, kiek tam skiriama finansinių resursų. Besimokančiose bendruomenėse skiriama laiko ir sudaromos sąlygos mokytojui (mokytojams) pamąstyti kūrybiškai ir nestandartiškai. Ne mažiau svarbu turėti erdvių mokykloje, kur mokytojai galėtų mokytis.
2. **Asmeninio ir kolektyvinio mokymosi skatinimas.** Mokymosi bendruomenės veikloms padeda, kai mokykloje yra tam tikslui paskirtas atsakingas asmuo, kuris užtikrina reguliarių kolektyvo mokymąsi, pavyzdžiui, periodiškai inicijuoja tikslinius kolektyvo susitikimus, kuriuose yra aptariamas mokinių ir mokytojų mokymasis, o po to pakartotinius susitikimus, kuriuose aptariama padaryta pažanga. Laikui imli, tačiau vertinga praktika, padedanti sustiprinti mokymosi kultūrą mokykloje, yra kolegų pamokų stebėjimas, bendras pamokų planavimas, šešėliavimas ar rotacija.
3. **Mokymosi bendruomenės vertinimas ir palaikymas.** Su įvairiomis procedūromis susiję procesai taip pat prisideda prie mokymosi kultūros plėtojimo – tai profesiniam tobulėjimui, veiklai mokyklos bendruomenei skiriamos valandos; sistemiškai planuojami susitikimai; veiklų įsivertinimas, siekiant identifikuoti tobulėjimo poreikius. Efektyvią mokymosi bendruomenę padeda palaikyti mokytojų profesinių kompetencijų aplankų naudojimas stebint, vertinant ir planuojant bendruomenės tobulėjimą. Svarbus sėkmingos mokymosi bendruomenės veiksnys – atidžiai atsirenkama kvalifikacijos tobulinimo pasiūla bei gerai apmąstytas, tikslingas mokyklos ir mokymosi bendruomenės tikslų padedantis siekti dalyvavimas įvairiose iniciatyvose už mokyklos ribų. Dėl didžiulės profesinio tobulėjimo pasiūlos bendruomenėms svarbu apsispręsti, kokie yra pagrindiniai mokinių ir mokytojų mokymo(si) prioritetai, ir laikui bėgant juos peržiūrėti.
4. **Vadovavimas mokymosi bendruomenei ir jos valdysena.** Efektyviai veikiančioms mokymosi bendruomenėms svarbu ne tik turėti atsakingą asmenį, kuris koordinuotų. Ypač didelę reikšmę turi mokyklų vadovų požiūris ir elgesys. Šiose bendruomenėse vadovai pasižymi efektyvia lyderyste: patys rodo pavyzdį, turi strateginę viziją, kur link turėtų judėti mokykla, tačiau taip pat taiko ir pasidalytosios lyderystės principus. Kolegos šiose mokyklose turi galimybes inicijuoti, imtis lyderystės ir sulaukti pagalbos iš labiau patyrusių kolegų. Prie mokymosi bendruomenės gyvybingumo reikšmingai prisidėti gali mokyklos vadovų užsidegimas ir atsidavimas šios bendruomenės puoselėjimui.



## PRO KITĄ LANGĄ

Naujojo Džersio Salvatore R. Calabro mokykloje mokymosi bendruomenė apjungė įvairių dalykų ir koncentrų mokytojus tam, kad patobulintų ugdymo procesą ir pagerintų mokinių pasiekimus. Jie susitikdavo kartą per savaitę ir dalydavosi įdomių veiklų pavyzdžiais, sėkmingai vestomis pamokomis, aptardavo mokinių daromą pažangą. Kartais iki susitikimo neformaliai stebėdavo vieni kitų pamokas. Pirmuosiuose susitikimuose nemažai laiko skyrė išsianalizuoti kiekvieno mokinio praėjusių metų pasiekimus, išorinio mokinių vertinimo rezultatus. Identifikavo mokinius, kuriems reikia mokymosi pagalbos, ir išskyrė sritis (žinių, įgūdžių ir pan.), kuriose yra spragų. Tuomet visi drauge aptarė ugdymo strategiją, kaip per visus dalykus ir koncentruose padės šiems mokiniams daryti pažangą.

Calabro mokykloje mokytojų išskirtos probleminės sritys buvo matematika ir sąvokos. Visų dalykų ir klasių mokytojai sutarė savo kabinetuose pasidaryti akademinių sąvokų sienas, ant kurių sukabino svarbiausias ne tik jų mokomojo dalyko, bet ir matematikos sąvokas. Kai mokiniai per pamokas atlikdavo užduotis raštu ir žodžiu, šie mokytojai skatino mokinius naudoti ant sienų pakabintas sąvokas. Siekdami pažangos matematikos srityje visi mokytojai parengė savo dalykų užduočių su matematinėmis užuominomis. Atlikdami užduotis mokiniai tobulino to dalyko įgūdžius, gilino žinias ir tuo pat metu lavino teksto suvokimo įgūdžius, gebėjimus pateikti ir pagrįsti savo atsakymus. Šioje mokymosi bendruomenėje dalyvaujantys mokytojai ilgainiui ėmė keisti mokymo prioritetus, ugdomasias veiklas pritaikė taip, kad mokymasis taptų prasmingesnis (*Battersby, 2019, p. 17–18*).

## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Besimokančios bendruomenės bruožai, tokią bendruomenę padedantys kurti procesai ir pavyzdys iš Jungtinių Amerikos Valstijų mokytojų praktikos – galbūt kai kas naujo, o gal jau žinoma ir taikoma jūsų mokykloje. Tačiau žinojimas be patikrinimo gali būti tik klaidingas įsitikinimas arba tam tikrų trikdžių mokykloje pernelyg didelis sureikšminimas. C. R. Wagner (2006) mokyklų vadovams siūlo įrankį, padedantį įsivertinti kultūrą mokykloje vertinant elgesį: profesinį bendradarbiavimą; kolegialumą; įgalinimą. Sveika arba toksiška mokyklos kultūra yra tiesiogiai susijusi su mokinių pasiekimais. Išbandykite C. R. Wagner įsivertinimo įrankį savo mokykloje, apibendrinkite rezultatus pagal surinktus balus, pabandykite išsirinkti 1–2 dalykus, kuriuos norėtumėte tobulinti, ir drauge su kolegomis parenkite konkrečių veiksmų planą ([Priedas Nr. 1](#)).

## APMAŠTYKIME

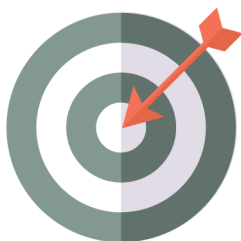
1. Ką naujo atradote skaitydami šį skyrelį?
2. Jei dirbtumėte visiškai naujai įsteigtoje mokykloje, kurios mokymosi kultūros kūrimo sudedamosios dalys jums asmeniškai būtų labai svarbios? Kodėl? O kas jums svarbu mokykloje, kurioje dirbate šiuo metu?
3. Kokias mintis jums asmeniškai sukėlė praktinė užduotis, jos atlikimas ir gauti rezultatai?
4. Kaip manote, ar jūsų asmeninio profesinio tobulėjimo tikslai ir jūsų mokyklos bendruomenės tobulėjimo tikslai dera tarpusavyje? Kodėl?

## APIBENDRINKIME

Besimokančios mokyklos kultūra atlieka svarbų vaidmenį siekiant tvarių pokyčių mokykloje bei reikšmingai prisideda prie mokinių mokymosi pasiekimų. Turi įtakos ir mokytojo darbo efektyvumui ir profesiniam tobulėjimui, mokytojo sprendimams toliau likti dirbti mokykloje.

Efektyvioms mokymosi bendruomenėms būdinga bendros vertybės ir vizija, kolektyvinė atsakomybė už mokinių mokymą(si), į mokymąsi nukreiptas bendradarbiavimas, asmeninis ir kolektyvinis profesinis mokymasis, reflektyvus profesinis tyrinėjimas, atvirumas, tinklai ir partnerystės, įtraukti narystė, abipusis pasitikėjimas, pagarba ir palaikymas.

Keturi kertiniai procesų aspektai padeda kurti ir palaikyti mokymosi kultūrą mokykloje: išteklių ir struktūros optimizavimas, asmeninio ir kolektyvinio mokymosi skatinimas, mokymosi vertinimas ir palaikymas, vadovavimas ir valdysena.



Mokyklos kultūrą bendradarbiavimo, kolegialumo, įgalinimo srityse galima įvertinti taikant C. R. Wagner įsivertinimo įrankį.



## 4.2. Profesinės veiklos refleksija ir savęs pažinimas

### Apie grožėjimąsi kasdienybėje...

[...] Chardinus nevaizdavo nei uostų, nei princų, nei rūmų. Jis tapė dubenis su vaisiais, ąsočius, kavinukus, duonos kepalus, peilius, vyno taures ir mėsos gabalus. [...] Ir jo žmonės neturėjo nieko herojiško – vienas skaito knygą, kitas stato kortų namelį, štai moteris, iš turgaus ką tik parnešusi kelis duonos kepalėlius, ar motina, rodanti dukrai klaidas sąsiuvinyje.

Nepaisant kasdieniško siužeto, Chardino paveikslai žavūs ir iškalbingi. Jo persikas toks pat rausvas ir puhtus kaip cherubinas, o austrių lėkštė ar citrinos griežinėlis – tikrai gundantys apetito ir juslingumo simboliai. [...] Paveiksluose atsiveria pasaulis, kurį iškart atpažįsti kaip savą, neįtikėtinai ir stebuklingai žavų.

[...] Laimės jausmas, apimantis darsyk apsidairius aplink, yra pagrindinis Prousto terapinės sampratos elementas, rodantis, kokį mastą gali pasiekti mūsų nepasitenkinimas, atsiradęs veikiau dėl negebėjimo deramai pažvelgti į savo gyvenimą, o ne dėl savaiminio to gyvenimo netobulumo. Grožėjimasis apskrudusios duonos kepalėliukais neužkerta kelio domėjimuisi pilimis, bet jei nemokame grožėtis jais, galima suabejoti apskritai mūsų gebėjimu grožėtis.

De Botton, A. (2016). *Kaip Proustas gali pakeisti jūsų gyvenimą*. P. 149, 153.

### Apmąstykite...

- Prisiminkite situaciją, kai kuo nors grožėjotės ir jautėte laimę. Kas jums kėlė šias emocijas?
- Kaip dažnai grožitės dalykais, kurie yra susiję su jūsų darbu? Kaip manote, kodėl?
- Pabandykite prisiminti situaciją, kai jautėte laimę klasėje. Kas konkrečiai kėlė laimę ir kaip prie tos laimę keliančios situacijos buvote prisidėjusi (prisidėjęs) jūs pati (pats)?



**Profesinio tobulėjimo veiklos formuoja mokytojo asmenybę ir profesinę tapatybę.**

Kitame kieme žolė žalesnė, kitame mieste gyventi geriau, kitos klasės mokiniai labiau motyvuoti... – sąrašą, kad kažkur kažkas yra *–iau* turbūt nesunkiai galėtumėte pratęsti. Turbūt galėtumėte įvardyti ir taip nuolat „rypaujančių“ kolegų ar visiškai nemeluodami sau pripažinti, kad žvelgiant į pasaulį, susiduriant su įvairiomis situacijomis, kaupiant patirtį, kyla noras lyginti(s). Bet lyginti ką – tą objektą, kuris yra priešais akis, tą kitą pasaulį su įsivaizduojamu idealu? Mąstyti apie jį kaip tyro stebuklingo vandens oazę dykumoje, kuri jau tikrai pagirdys ištroškusį, pagydys nuo visų negalavimų? Galima ir taip, tačiau gerai žinoma, kad žalesnės žolės besivaikantieji galiausiai lieka nusivylę, kai supranta, kad tame kitame kieme ji ne žalesnė. Kad ir kitame mieste gyvenant būna tų pačių problemų kaip ir savame. Kad kitos klasės mokiniai yra motyvuoti tik dėl didelių mokytojo pastangų ir profesinio meistriškumo ir ne visada ta mokinių motyvacija šauna į aukštumas.

Supančios aplinkos matymas, o labiau įgudusiems ir stebėjimas, gali padėti geriau suprasti įvairius dalykus. Juk mokytojas kiekvieną dieną, kiekvienoje pamokoje ne tik perduoda dalykinį žinojimą, tačiau tuo pat metu ir stebi savo mokinius, daro momentines išvadas ir priima pamokos situacijai reikalingus sprendimus. Stebėdamas kolegų vedamas pamokas mokytojas gali pastebėti dalykų, kurie jam bus nežinoti iki tol arba paties (pačios) praktikuojami daug metų. Tačiau stebėjimo veiksmas gali būti nukreiptas ne tik į išorę. Ne ką įdomesnis ir gražesnis poveiklis, grožio pojūtis gali atsirasti stebint save patį – kaip ir viršuje pateiktoje ištraukoje apie Chardino poveikslą. Gal užuot svarsčius apie žalesnę žolę kitame kieme naudingiau pagalvoti, o kokia žolė yra mano kieme ir ką galėčiau padaryti, kad ji mane džiugintų.

Anot Pollard (*Pollard A. et al., 2002, p. 403*), profesinio tobulėjimo veiklos neretai teikia asmeninį pasitenkinimą, nes auga supratimo lygis, įgyjama įžvalgų, gebėjimų, žinių, pasiekiami tam tikri profesinio augimo tikslai. Ne mažiau svarbu, kad augdamas kaip profesionalas mokytojas formuoja savo tapatybę ir asmenybę. **Refleksijos įgūdžiai ir praktika** – vienas iš tobulinimo instrumentų, už kurį yra visiškai atsakingas pats mokytojas.

**Refleksija suprantama skirtingai, tačiau pripažįstama, kad ji yra naudinga.** Yra įvairių mokytojo refleksijos apibrėžimų – tai ir mąstymo procesas, ir gebėjimas, ir praktika (*Hebert, 2015; Purcell, 2013*). Reflektyviai mąstant, mintyse atsisukama į analizuojamą objektą, situaciją ir rimtai bei nuosekliai svarstoma. Toks mąstymas yra metodiškas,



atsargus ir labai sufokusuotas (Hebert, 2015, p. 362). Reflektyviosios praktikos metu mokytojas sąmoningai atsigręžia į atliekamą veiklą, o vėliau, remdamasis profesinėmis žiniomis, apmąsto ir pasimoko iš patirties, nuolat tobulina savo kompetencijas (Thompson, Pascal, 2012). Refleksija kaip gebėjimas pasireiškia per kūrybišką, išradinę, savikritišką mokytojo mąstymą apie savo veiklą klasėje (Purcell, 2013).

Reflektuoti galima apie įvairius mokymo aspektus: konkrečią veiklą klasėje, elgesį, įvykius, mokiniams skirtas užduotis; mokymosi tikslus ir rezultatus; neatitikimus tarp mokytojo įsitikinimų ir vertybių (Purcell, 2013). Kad ir kas būtų refleksijos objektas, sutariama, jog pats procesas ir praktika yra naudinga: didina mokytojo savivoką, gerina sprendimų priėmimą ir praktinių problemų sprendimą (Greenberger, 2020), padeda mokytojui labiau pasitikėti savimi, tiksliau ir efektyviau pasirengti pamokoms (Purcell, 2013).

N. S. K. Pang (2020, p. 17–18) išskiria keturis refleksijos privalumus, susijusius su mokymu.

1. Suteikia žinojimą, kaip geriau sumodeliuoti ir įgyvendinti ugdymo turinį klasėje, kad mokymo(si) procesas būtų prasmingas.
2. Padeda geriau suprasti paties mokytojo gebėjimus mokyti, o mokinių – mokyti. Tai leidžia mokytojui keisti pedagoginę ir didaktinę praktiką.
3. Skatina tęstinį, nuoseklų profesinį tobulėjimą. Mokytojas gali tobulinti atskiras pamokos dalis: sudominimą, vedimą, užbaigimą. Tikslingai ieškoti sprendimų pasikartojantiems iššūkiams, su kuriais susiduria dirbdamas klasėje.
4. Paskatina mokytojo darbą su tėvais, nes neretai refleksija padeda geriau suvokti mokytojo–tėvų, tėvų–mokinių sąveikos svarbą. Taip mokytojas sprendžia su mokinių mokymu(si) susijusias problemas.

Kokius refleksijos privalumus esate pastebėjęs (pastebėjusi) iš savo asmeninės patirties?



## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Jei savo refleksijos ritualą taikote reguliariai ir nuosekliai, puikiai žinote, jog tam reikia skirti laiko, gerai apmąstyti, ką reflektuojate ir kaip iš refleksijos metu gautas įžvalgas įprasminti ne tik artimiausiose pamokose, tačiau ir ilgalaikėje perspektyvoje – kitame semestre ar naujais mokslo metais su naujomis klasėmis. Daug dalykų reikia ir užsirašyti.

Norėdamas patobulinti savo mokymą D. Purcell (2013) susikūrė refleksijos metodiką. Ji remiasi kasdienių užrašų pildymu ir jų refleksija kiekvieno semestro pabaigoje. Susipažinkite su autoetnografija besiremiančia refleksavimo metodika ir pabandykite ją taikyti savo mokomojo dalyko kursui bent semestrą, o dar geriau – vienerius mokslo metus, dirbdamas (dirbdama) su visomis pasirinkto koncentro klasėmis. Po kiekvienos pamokos

skirkite laiko aprašyti žemiau pateikiamas temas arba pasižymėkite svarbiausias pastabas prie temų, o vėliau tą pačią dieną aprašykite šiek tiek detaliau. Ilgainiui įgusite ir užrašus pagal temas pasirengsite greičiau.

- **Bendras vertinimas ir kontekstas.** Įvertinama pamokos visuma, apibūdinami konteksto ir aplinkos veiksniai, kurie galėjo daryti įtaką pamokai. Vertinant pamokos visumą pažymima data, semestro savaitė, pamokos tema, skirtos užduotys, namų darbai, pamokos bendras įvertinimas (pavyzdžiui, labai sėkminga pamoka). Vertinant aplinkos veiksnius pasižymima pamokos lankomumas, kaip buvo parengta ugdomoji klasės aplinka, koks buvo oras. Taip pat žymimi su laiku susiję veiksniai: semestro ypatumai (pavyzdžiui, pradžia, pabaiga, gal neseniai rašė kontrolinį, rengė projektinius darbus, išvakarėse dalyvavo ekskursijoje su klase ir pan.), datos ypatybės (atostogų laikotarpis, Valstybinės šventės, šventės mokykloje). Galiausiai užrašoma, kokia buvo paties mokytojo psichologinė būseną.
- **Pamokos efektyvumas.** Šioje dalyje mokytojas žymisi pastabas, atsako į keturias esminių klausimų grupes:
  1. Ar pamokoje pavyko pasiekti mokymo(si) tikslus? Ar parengta medžiaga buvo pakankamai gili ir plati numatytiems tikslams pasiekti?
  2. Ar derėjo medžiagos dėstymas, užduotys mokiniams, darbo organizavimas su pamokos tema? Ar padėjo ją atskleisti? Kaip mokiniams sekėsi dalyvauti pamokoje?
  3. Ar pamoka pateisino lūkesčius? Kurios pamokos vietos buvo sėkmingos, kurios ne tokios sėkmingos, kaip buvo tikėtasi iš pradžių?
  4. Ar atsižvelgiant į pamokos kontekstą lūkesčiai pamokai buvo pagrįsti?
- **Pamokos peržiūra.** Apmąstoma, kurios pamokos vietos buvo efektyvios: vedimas, užduotys, medžiaga ir pan. Pasižymima, ką reikėtų keisti vedant pamoką kitą kartą. Pridedamas paaiškinimas, kodėl nurodytas šios pamokos dedamąsias reikia pakeisti (pavyzdžiui, rodant pasirinktą vaizdo medžiagą parodyti trumpesnę ištrauką).

Semestro pabaigoje peržiūrėkite užrašus apie pamokas. Užsirašykite svarbius pakeitimus, kuriuos reikėtų padaryti jūsų mokomojo dalyko pamokose. Pasižymėkite svarbias pastabas dėl užduočių, medžiagos, metodų tinkamumo tam tikroms pamokų temoms, vertinimo. Nepamirškite atsižvelgti ir į mokinių atsiliepimus, mokymosi rezultatus.



### Pratimas „Čia ir dabar“

Sveikatos specialistai teigia, kad naujų šokio žingsnelių mokymasis gali pagerinti smegenų veiklos greitį ir atmintį. Šokis teigiamai veikia planavimą, organizavimą, gerina pusiausvyrą.

- ◆ Apsivilkite patogius šokiui rūbus.
- ◆ Įsijunkite mėgstamiausią muziką.
- ◆ Išbandykite naują judesį: dešine koja ženkite į dešinę; kryžiuodami pristatykite kairę koją į dešinę; pristatykite dešinę koją į dešinę; pristatykite kairę koją šalia. Kartokite šį judesį į kitą pusę.
- ◆ Atsipalaiduokite ir šokite iš visos širdies!



**Mokytojo asmenybė turi įtakos jo elgesiui klasėje.** Iki šiol aptarėme refleksiją, kuri apima mokytojo veiklą ir yra mokytojo profesinio identiteto dalis. Tačiau be mokytojo profesinio identiteto egzistuoja ir asmeninis identitetas, kuris turi didelę įtaką profesiniam identitetui ir jo raiškai. Asmenybė, jos individualūs patyrimai ne vien tik su mokykla susijusiuose kontekstuose, asmeninės gyvenimo istorijos ir suvokimai persismelkia į profesinį identitetą bei pedagogines praktikas. Išoriniai ir vidiniai iššūkiai, kuriuos mokytojas patiria tiek kaip asmuo, tiek kaip darbuotojas, formuoja jo savivoką (*Sahling, De Carvalho, 2021*). Neretai iššūkiai ir jų sukeltos intensyvios emocijos reiškia, kad situacija veikia savastį: vertybes, nuostatas, įprastus elgesio būdus, įpročius. Geresnis savęs pažinimas mokytojui leidžia suprasti, kaip santykis su mokiniais veikia mokytojo jausmus, elgesį ir kaip mokytojas veikia mokinius (*Richardson, Shupe, 2003, p. 8*).

B. G Richardson ir M. J. Shupe siūlo mokytojams atsigręžti į save ir paieškoti atsakymų į penkis klausimus. Klausimai yra skirti mokytojams, dirbantiems su emocijų ir elgesio problemų turinčiais mokiniais, tačiau juos gali panaudoti bet kuris mokytojas, nors galbūt kasdien ir nesusiduria su situacijomis, galinčiomis kelti labai intensyvias emocijas. Savianalizė, bandant surasti atsakymus žemiau išvardytose srityse, padės geriau pažinti save.

- 1. Emocinių dirgiklių identifikavimas.** Mokytojas turėtų pabandyti identifikuoti ne tik mokinių emocinius dirgiklius, bet ir suprasti, kad paties mokytojo atsakas ir požiūris į

tam tikrą elgesį yra nulemtas jo paties asmenybės, išankstinių nuostatų. Kai mokytojas supranta, kokie yra jo asmeniniai emociniai dirgikliai, tuomet gali priimti sąmoningus ir racionalius sprendimus situacijose, kurios kelia stiprias emocijas.

- 2. Dėmesio koncentravimas į pozityvius aspektus.** Net ir sudėtingesnėse situacijose mokytojas galėtų pabandyti sąmoningai atpažinti ir skatinti pozityvų elgesį. Toks mokytojo elgesys padeda klasėje kurti pozityvią aplinką, stiprinančią mokinių savivertę.
- 3. Psichikos sveikatos puoselėjimas ir „perdegimo“ prevencija.** Mokytojams reikalinga saugi vieta, kurioje galima įsikrauti emocines baterijas, „išventiliuoti“ nemalonius jausmus, nusivylimą. Konstruktyvus pokalbis su supratingu kolega – vienas efektyviausių būdų tai padaryti.
- 4. Humoro jausmas.** Mokytojas turėtų pabandyti atpažinti, kai į save, mokinius ir darbą pradeda žiūrėti pernelyg rimtai. Humorą padeda atsipalaiduoti, mažina emocinį „išsunkimą“, padeda užkirsti kelią galimoms konfliktinėms situacijoms klasėje.
- 5. Tikėjimas, kad mokytojas kuria pokytį.** Mokytojas galėtų pamąstyti, kokiais būdais jis prisideda prie pokyčių mokinių gyvenime. Kai mokytojas tiki, jog gali mokiniams padėti pasiekti norimų rezultatų, nesąmoningai skirs daugiau dėmesio, dės daugiau pastangų ir suvoks mokinius kaip galinčius mokytis. Sąmoningai pastebėdamas savo veiksmus, kurie kuria pokytį, mokytojas stiprins savo profesinę savivertę ir bus atsparesnis emociškai sudėtingose situacijose.



## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Išbandykite emocinių dirgiklių identifikavimo ir neutralizavimo metodą (*Richardson, Shupe, 2003, p. 9*). Teigiamų ir neigiamų situacijų su mokiniais metu, joms pasibaigus ar prieš tokias numanomas situacijas pabandykite šiek tiek atsitraukti ir sau užduoti keletą klausimų:

- Kas šioje situacijoje mane paskatino (skatina) taip reaguoti?
- Ar tokia reakcija padeda mano santykiams su mokiniais? O gal kenkia?
- Ar taip, kaip aš reaguojau, augu kaip pedagogas?
- Ar mano reakcija į šią situaciją padeda mokiniams priimti geresnius sprendimus?

Išbandykite šį metodą keletą kartų. Būtų geriau, jei stebėtumėte situacijas, skatinančias tiek teigiamas savo emocijas ir su tuo susijusį elgesį, tiek nemaloniais emocijas ir su tuo susijusį elgesį. Ieškokite, ar jums būdinga pasikartojanti reakcija, kokie emociniai dirgikliai jus labiausiai paveikia. Pagalvokite, kokios jūsų nuostatos (ar tiesiog mintys) turi tam įtakos. Galite pasikonsultuoti su kolegomis, kad gautumėte objektyvią nuomonę

iš šalies, ar tinkamai interpretuojate situaciją ir savo reakcijas. Kad būtų patogiau analizuoti emocijas ir reakcijas, jas galite fiksuoti lentelėje. Pavyzdys pateikiamas žemiau – pagal poreikį į lentelę galite įsitraukti kitų papildomų skilčių.

Kokia buvo situacija?	Kokios emocijos kilo?	Koks buvo emocijų intensyvumas?	Ką tuo metu galvojote?	Kaip sureagavote (elgėtės)?

**Emocijas gali iškraipyti mintys.** Jei analizuodami pastebite, jog pasižymėjote nemažai situacijų, kurios kelia neigiamas emocijas, naudodamiesi kognityvinių iškraipymų sąrašu (*Burns, 2020, p. 58–59*) pabandykite patikrinti, ar situacijas supratote jų neiškraipydami.

- 1. Viskas arba nieko.** Viską vertinate tik per „juoda“ arba „balta“ prizmę. Kai ką nors atliekate netobulai, pasijuntate nevykėliu (nevykėle).
- 2. Perdėtas apibendrinimas.** Nepalankius įvykius matote kaip nesibaigiančių nelaimių virtinę.
- 3. Filtravimas.** Situacijose išsirenkate vieną neigiamą detalę ir ją taip sureikšminate, kad viskas ima atrodyti niūriai.
- 4. Pozityvo nuvertinimas.** Teigiamus potyrius ignoruojate manydami, jog kažkodėl „tai nesiskaito“.
- 5. Skubotos išvados.** Darote neigiamas išvadas, kai nėra jas patvirtinančių faktų. Pavyzdžiui, užsiimate „minčių skaitymu“ – kažkodėl nusprendžiate, kad kas nors yra nusiuteikęs prieš jus, tačiau net nepasitikriniate, ar tai tiesa; „pranašaujate ateitį“ – galvojate, kad atsitiks kažkas bloga ir tuo spėjimu esate įsitikinę kaip realiu faktu.
- 6. Sureikšminimas, sumenkinimas.** Pervertinate dalykų svarbą arba juos nepelnytai nu-reikšminate taip juos paversdami visai menkais.
- 7. Emocijomis grįstas mąstymas.** Manote, jog neigiamos jūsų emocijos atspindi tikrąją realybę.
- 8. Turiu, privalau.** Aiškinate savo veiksmus, kad „(ne)turite“ taip elgtis, lyg pasielgus kitaip jūsų lauktų bausmė.
- 9. Etikečių klįjavimas.** Užuoat įvardiję savo klaidą, užsiklijuojate neigiamą etiketę, epitetą. Taip pat elgiatės ir pastebėję kito elgesį.
- 10. Personalizavimas.** Esate įsitikinę, jog už negatyvų nutikimą turite prisiimti atsakomybę, nors tiesiogiai su juo esate nesusiję.

## PRO KITĄ LANGĄ

Pastaruoju metu Anglija ir Velsas susiduria su švietimo iššūkiu – mažėjančiu mokytojų skaičiumi. Dalis ugdymo įstaigas paliekančių mokytojų išvyksta dirbti į svetur esančias tarptautines mokyklas. Tarptautinių mokyklų steigimas per paskutinius kelis dešimtmečius įgijo pagreitį, tad ten galinčių dirbti mokytojų poreikis išliks. 1964 metais veikė 50 tarptautinių mokyklų, o 2017 metais – jau virš 8000 (*Sahling, De Carvalho, 2021, p. 33*). Tarptautinėje mokykloje (t.y. kitoje šalyje nei mokytojas gimė ir įgijo pedagogo kvalifikaciją, kurioje kalbama kita nei gimtoji mokytojo kalba) pradedantis dirbti mokytojas patenka į jam naują socialinę, kultūrinę, ekonominę aplinką, kitą institucinę kultūrą. Mokytojas šioje aplinkoje turi prisitaikyti ir kaip asmuo, ir kaip profesionalas. Anot J. Sahling, R. De Carvalho (2021), jis turi perkurti savo tapatybę.

Minėti tyrėjai išanalizavo pradinių klasių mokytojos, kuri 7 metus dirbo mokykloje Anglijoje ir vėliau išvyko dirbti į tarptautinę mokyklą Meksikoje, patirtis ir išgrynino, kaip vyksta mokytojo mokymasis. Pradėjusi dirbti naujoje mokykloje pradinių klasių mokytoja vienerius metus savo dienoraštyje fiksavo dienos įvykius, savo reakcijas į įvykius ir pateikdavo savo komentarą, kaip visa tai gali paveikti mokymo praktiką. Įrašai dienoraštyje buvo daromi kas dvi savaites. Pradėjusi mokytis tarptautinėje mokykloje, mokytoja dirbo pagal naują ugdymo programą, integrovosi naujoje mokykloje, pradėjo mokytis naujos kalbos.



**1 pav.** Mokytojo mokymosi ciklas tarptautinėje mokykloje  
(pagal Sahling J., De Carvalho R., 2021, p. 46)



Išanalizavę mokytojos dienoraštį, tyrėjai išskyrė tris mokymosi etapus. Pirmajame etape mokytojas pradeda save matyti kaip besimokantįjį jam naujame kontekste. Šiame etape jis pradeda matyti savo patirčių fiksavimo naudą. Antrajame etape pradeda save matyti kaip mokytoją naujame kontekste. Net ir patyręs mokytojas turi išmokti būti adaptyvus ir pripažinti institucinės kultūros skirtumus, kurie darys įtaką veikloms klasėje. Trečiajame etape į savo vertybes pažvelgiama kitu kampu. Mokytojas supranta, kad norėdamas atpažinti savo tapatybės ir savivertės pokyčius, jis turėtų plėtoti vertybes ir lūkesčius savo pedagoginei praktikai.

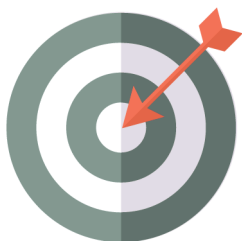
### APMĄSTYKIME

1. Kokios trys svarbiausios įžvalgos jums kilo?
2. Koks yra jūsų reflektavimo ritualas? Kaip dažnai ir apie ką reflektuojate? Kokius reflektavimo ritualus yra susikūrę kolegos jūsų mokykloje?
3. Prisiminkite situacijas, kuriose susikirto jūsų kaip asmens ir kaip profesionalo požiūris ir vertybės. Ką jautėte, kaip tuomet elgėtės ir kodėl?
4. Ar galėtumėte pasakyti, kad į savo profesinę veiklą žvelgiate pozityviai? Kodėl? Užrašykite 2–3 pagrindžiančius faktus ir palyginkite su kognityvinių iškreipimų sąrašu.

### APIBENDRINKIME

Augdamas kaip profesionalas, mokytojas formuoja savo tapatybę ir asmenybę. Refleksijos įgūdžiai ir praktika – vienas iš tobulinimo instrumentų, už kurį yra visiškai atsakingas pats mokytojas.

Reflektuoti galima apie įvairius mokymo aspektus: konkrečią veiklą klasėje, elgesį, įvykius, mokiniams skirtas užduotis; mokymosi tikslus ir rezultatus; neatitikimus tarp mokytojo įsitikinimų ir vertybių.



Be mokytojo profesinio identiteto egzistuoja ir asmeninis identitetas, kuris turi didelę įtaką profesiniam identitetui ir jo raiškai. Asmenybė, jos individualūs patyrimai ne vien tik su mokykla susijusiuose kontekstuose, asmeninės gyvenimo istorijos ir suvokimai veikia pedagogines praktikas.

Iššūikiai ir jų sukeltos intensyvios emocijos reiškia, kad situacija veikia savastį: vertybes, nuostatas, įprastus elgesio būdus, įpročius. Geresnis savęs pažinimas leidžia suprasti, kaip santykis su mokiniais veikia jausmus, elgesį ir kaip mokytojas veikia mokinius. Neigiamos emocijos gali kilti dėl kognityvinių iškreipimų.

### 4.3. Mokymasis grupėje ir kolegialus grįžtamasis ryšys

#### Naujas amatas

*Atokioje Ramiajame vandenyne esančioje saloje gyvena nedidelė žvejų bendruomenė. Tėvai vaikams iš kartos į kartą perduoda amato paslaptis. Tos pačios salos gilumoje gyvena medžiotojų bendruomenė, kurioje tėvai medžioklės amato subtilybes perduoda savo vaikams. Abi bendruomenės žino viena apie kitą, palaiko draugiškus santykius, vykdo jūros gėrybių ir medžioklės laimikių mainus, drauge švenčia gamtos ciklo virsmams skirtas šventes. Abu amatus praktikuojančių bendruomenių narių veikla yra sėkminga – pažinę gamtos ciklus, laukinių žvėrių elgseną, jie apsirūpina pakankamais ištekliais, kad nebadautų.*

*Vienais metais žvejų bendruomenė pradėjo pagauti vis mažiau ir mažiau žuvies. Tai tęsėsi kelerius metus. Bendruomenės taryboje susirinkę geriausi žvejai svarstė, kaip išspręsti šią problemą ir nutarė, jog dalis jų pradės užsiimti medžiokle. Amato išvyko mokytis į kitą bendruomenę. Medžiotojai naujuosius savo „mokinius“ mokė taip pat, kaip ir savo vaikus, bandė perduoti geriausią per daugybę kartų sukauptą patirtį. Pasiruošimo laukinių žvėrių medžioklei ir pats medžioklės ritualas buvo tas pats jau daugybę metų ir jie net nesusimąstydavo, jog gali būti kitaip.*

*„Mokiniai“ iš žvejų bendruomenės netrukus suprato, kaip būtų galima sumedžioti daugiau žvėrių. Prieš eidami žvejoti, jie visada toje vietoje pašerdavo žuvis. Medžiotojai iš anksto žvėrių neviliodavo. „Mokiniai“ pasidalijo savo pastebėjimu su medžiotojais. Šie sutiko pabandyti šį patobulinimą ir po kitos medžioklės visi grįžo su didesniu laimikiu. Medžiotojai pasisiūlė atvykti į žvejų bendruomenę ir pažiūrėti, kaip žvejai ruošiasi žvejybai ir kaip atrodo žvejybos procesas. Pabuvę žvejų stebėtojais jiems pateikė pasiūlymą, ką jie galėtų išbandyti, kad pagautų daugiau žuvies.*

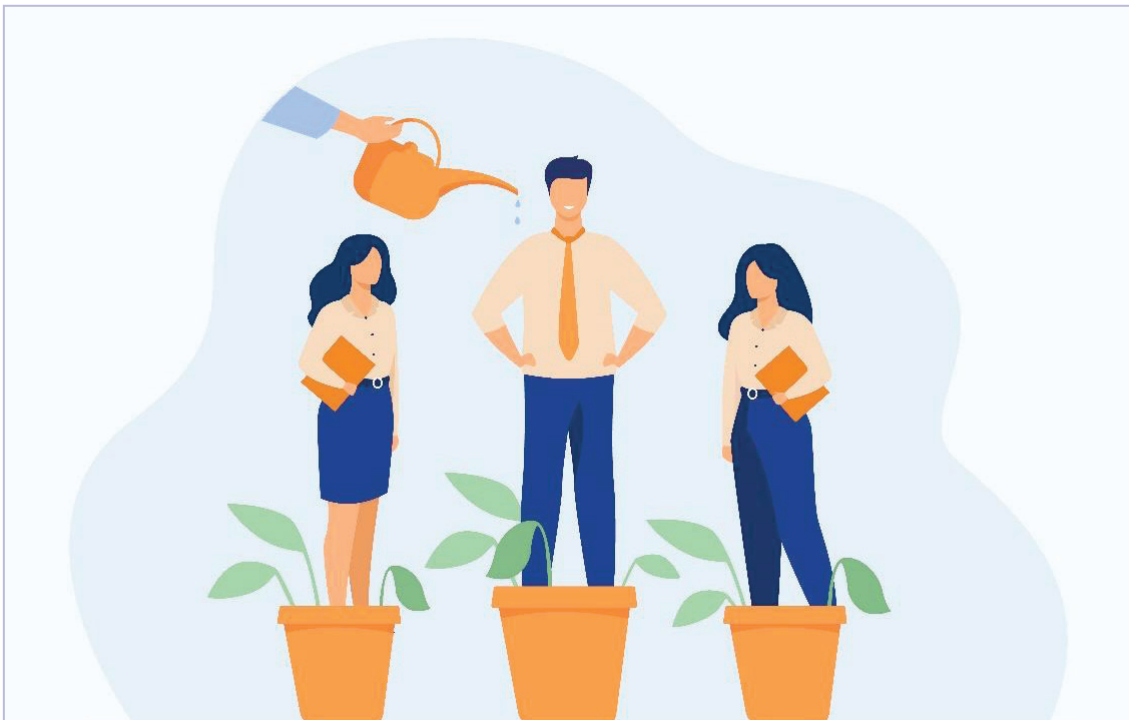
#### Apmąstykime...

- Dėl kokių priežasčių „mokiniai“ iš žvejų bendruomenės galėjo pastebėti, jog medžioklės organizavimą galima patobulinti, o patys medžiotojai apie tai nepagalvojo?
- Prisiminkite mažiausiai 3 kartus, kai patys buvote „žvejys“, atsidūręs kitoje – medžiotojų bendruomenėje.

- Prisiminkite mažiausiai 3 kartus, kai buvote „medžiotojas“, į kurio bendruomenę atvyko žmogus iš žvejų bendruomenės.
- Kuo buvo lengviau būti – žveju ar medžiotoju? O kuo vertingiau? Kodėl?

### Mokymasis su kolegomis praturtina profesinį tobulėjimą

Profesinė refleksija ir gilus savęs pažinimas yra vienas iš būdų, padedančių mokytis, tobulinti savo darbą ir siekti kiekvieno mokinio ūgties bei geresnių rezultatų klasėje. Tačiau ilgai žiūrint į vandens tvenkinį, gali ištikti situacija, kad žiūrintysis nebesupras, ką jis mato ir kas iš tikrųjų žiūri – jis pats ar tas atvaizdas vandenyje? Gal jam taip patiks žiūrėti ir gėrėtis tuo atvaizdu, kad pamirš aplinkinį pasaulį ir daugiau nieko kito nebenorės? Gerai, jei jam bežiūrint kas nors eis pro šalį ir nesusilaikęs paims akmenuką, mestels į vandenį. Raibuliuojantys ratilai sujudins atvaizdą, ir tuomet žiūrintysis suvoks, jog atvaizdas nėra tikras.



Taip ir su profesine refleksija bei savistaba. Nors ji neabejotinai vertinga ir naudinga, tačiau norint susidaryti visuminį profesinės veiklos stiprybių ir tobulintinų aspektų vaizdą, pravartu atsitraukti ir į save pažvelgti iš šalies. Jei į mokytoją iš šalies pažvelgia kolega – tai yra dar vienas informacijos šaltinis, leidžiantis mokytis. Savęs įmetimas į bendrą „katilą“ su kolegomis ir mokymasis drauge taip pat praplečia patirčių, žinių, įgūdžių horizontus.

Daugelyje tyrimų yra nustatyta, jog mokymasis grupėje, skirtingai nei individualus ar konkurencija grįstas mokymasis, lemia geresnius rezultatus, informacijos įsisavinimą ir išlaikymą; išmoktų dalykų įgyvendinimą ir taikymo ilgalaikiškumą; su išmokimu

susijusių vertybių ir elgesio perėmimą. Grupėje išmokti dalykai prisideda prie mokytojo profesinio identiteto pokyčių, nes jis perima naujas praktikas bei tampa bendruomenės dalimi (*Liebeck-Lien, 2021, p. 1*).

**Mokymasis grupėse yra įvairus, tačiau turi savų panašumų.** Grupės, kuriose mokytojas mokosi, gali būti įvairių tipų: praktikos bendruomenės mokykloje, darbo grupės, intervencijų pagrindu sudarytos grupės, grupės, kurioms taikomas ugdomasis vadovavimas ir t.t. Vienaip ar kitaip dažnai mokymosi grupės apjungia bendras darbo laukus, probleminis klausimas ar sritis. Grupės nariai mokosi dalydamiesi savo žinojimu, idėjomis, praktine patirtimi, kartu kurdami naują žinojimą, kurį vėliau perkelia į savo praktiką. Šioms grupėms būdinga narių tarpusavio priklausomybė, bendradarbiavimo dvasia ir bendras įsipareigojimas tobulinti mokymo praktiką ir siekti geresnių rezultatų (*Liebeck-Lien, 2021*).

Sėkmingai veikiančios mokytojų mokymosi grupės turi penkis bendrus bruožus (*Galimore, Ermeling, 2010*).

- 1. Grupės sudaro 3–7 tą patį dalyką mokantys mokytojai arba mokytojai, kurie moko paralelines klases, koncentrą.** Grupės, kuriose pagrindinis dėmesys skiriamas mokinių mokymo, pasiekimų klausimams ir kurių nariai turi panašias atsakomybes savo darbo vietoje, bendradarbiauja veiksmingiau. Kai grupės yra sudarytos iš kolegų, kurie nesusiduria su tomis pačiomis ugdymo problemomis, tada jų nariai pasineria į plačias diskusijas ir mažai ką patobulina klasėje. Kai mokytojai pasirenka ugdymo problemą, kuri yra bendra jų mokiniams, ir kartu ieško jos sprendimo, tai sutelkia ir palaiko grupę.
- 2. Mokymosi grupėje gairės, kurios leidžia mokytojams vadovautis, bet neįpareigoja ir griežtai neapibrėžia, kaip veikla turi būti tobulinama.** Gairės padeda grupei konstruktyviai dirbti ir sudaro sąlygas mokytojams prisidėti savo žiniomis, kūrybiškumu ir įgūdžiais. Gerai parengtos gairės apima pedagogams žinomus ugdymo organizavimo veiksmus, įskaitant bendrą mokinių mokymo(si) tikslų nustatymą, mokinių pažangos vertinimą, metodų taikymą mokymo(si) tikslams pasiekti, pamokų planavimą ir vedimą, klasės veiklos duomenų naudojimą bendrai suplanuotoms ir vedamoms pamokoms įvertinti, mokinių pasiekimų apmąstymą, siekiant nustatyti tolesnius mokymosi grupėje dalyvaujančių mokytojų veiksmus.
- 3. Apmokytas grupės koordinatorius.** Koordinatorius, kuris yra ir grupės narys, dirbantis toje pačioje mokykloje, padeda kolegoms įgyvendinti gaires bei jose numatytus žingsnius, skatina grupę dirbti ties išsikelta problema tol, kol ji bus išspręsta. Koordinatoriaus vaidmuo gali būti paskirtas vienam mokytojui, o kitais mokslo metais atsakomybė gali būti rotuojama.

- 4. Stabilios sąlygos, skirtos tobulinti mokymą(si).** Mokytojų mokymosi grupėms per mėnesį reikia bent trijų valandų, skirtų mokymo analizei ir tobulinimui, o grupės koordinatoriams reikia maždaug dviejų valandų per mėnesį, kad galėtų planuoti nuolatinę pagalbą mokytojų mokymosi grupėms ir vadovavimą joms. Todėl svarbu nusistatyti reguliarių tvarkaraštį šioms veikloms.
- 5. Atkaklumas, kol bus pasiekta pažanga, susijusi su mokinių pasiekimų rodikliais.** Kad ir kokius tikslus pasirinktų mokytojų mokymosi grupės, labai svarbu, kad jos jų laikytųsi tol, kol mokiniai padarys pažangą pagal pagrindinius veiklos rodiklius. Tai gali būti klasės ar koncentro problema, pavyzdžiui, trupmenų skaičiavimas, arba tai gali būti mokyklos ar viso miesto masto problema, nustatyta atliekant vertinimą.

## PRO KITĄ LANGĄ

Daugelyje disciplinų gebėjimas atkakliai spręsti sudėtingus uždavinius laikomas vienu pagrindiniu sėkmingos disciplinos praktikos elementu. Atkaklumas dažniau siejamas su asmeniu, tačiau mokslininkai siūlo į šią savybę pažvelgti ir kaip grupėms būdingą charakteristiką. T. Sengupta-Irving, P. Agarwal (2017) tyrė penktos klasės mokinius. Matematikos pamokose mokinių grupės šešias dienas sprendė sudėtingus matematikos uždavinius, kurių svarbus ypatumas buvo tai, kad jie galėjo būti sprendžiami keliais būdais. Mokslininkai stebėjo ir vėliau išanalizavo, kaip vyko uždavinių sprendimas grupėse bei kaip reiškėsi kolektyvinis atkaklumas.

Atkaklumas pasireiškia, kai grupė susiduria su iššūkiu, kuris išprovokuoja produktyvų veikimą (tyrime – kolektyvinę matematinę veiklą). Šiam veikimui būdinga orientacija į sprendimus vietoje konfliktavimo; abejonių išreiškimas; pasirinkto sprendimo būdo efektyvumo kritika; bandymas išsiaiškinti ir suprasti užduotį.

Pabandykite mokymosi grupėje principus keliose savo vedamose pamokose, skirdami įvairaus sudėtingumo užduotis. Stebėkite mokinių sąveiką grupėje ir mokymosi motyvaciją.



**Mokymosi grupėje sėkmė priklauso nuo kiekvieno mokytojo.** Mokymasis grupėje drauge su kolegomis yra naudingas ir būtinas siekiant tobulinti savo profesinę veiklą. Jis taip pat gali teikti ir pasitenkinimą – ypač, kai mokymosi grupėje dalyvaujantis mokytojas:

- suvokia nuolatinio mokymosi prasmę;
- jaučia, kad jo vedamos pamokos galėtų būti geresnės;
- yra pasirengęs savirefleksijai;
- turi teigiamą nuostatą mokytojų bendradarbiavimo atžvilgiu (*Helmke A., 2012*).

Mokymasis grupėje vyksta drauge ruošiantis pamokoms, lankantis, stebint vieniems kitų pamokas, organizuojant atviras pamokas, aptariant filmuotas pamokas, simuliuojant pedagogines situacijas ir jas analizuojant.

**Kolegialus grįžtamasis ryšys – svarbus profesinio tobulėjimo elementas.** Pamokų stebėjimas ir jų aptarimas reikšmingai prisideda prie kolegialaus grįžtamojo ryšio kultūros plėtojimo mokykloje. Kolegialaus grįžtamojo ryšio dėmesio centre yra pamoka ir (mokinių bei mokytojo) mokymasis. Mokytojai stebi vienas kito pamokas, po to vyksta grįžtamojo ryšio pokalbis. Jo metu mokytojai suteikia vienas kitam vertingos informacijos apie jų darbą pamokų metu. Tai papildo mokytojo asmeninės refleksijos metu įgytas išvalgas ir suteikia postūmį pamokos tobulinimui ir asmeniniam augimui (*Bragger G. et al., 2013, p. 3*). Svarbi sąlyga siekiant sėkmingo kolegialaus grįžtamojo ryšio – pasitikėjimas tarp kolegų.

**Geras kolegialus grįžtamasis ryšys:**

- pasižymi pagarbiu mokytojų tarpusavio dialogu ir padeda kurti mokytojų kolektyve mokymuisi palankų mikroklimatą;
- grįstas mokytojų tarpusavio pasitikėjimu;
- stiprina profesinę savimonę;
- suvokiamas kaip bendras mokymosi projektas;
- padeda gauti išvalgas ir padaryti išvadas, kuriomis remiantis planuojami asmeninės veiklos pokyčiai (*Bragger G. et al., 2013, p. 5*).

Ypač svarbu, kad kolegialus grįžtamasis ryšys būtų integruotas į nuolatinę mokyklos mokytojų profesinės veiklos tobulinimo veiklą, t.y. būtų nuolatinis, sistemiškas ir bendruomenės suvokiamas ne kaip dar vienas formalumas, o laikomas neatsiejama ir reikalinga efektyvios profesinės veiklos dalimi, kuri prisideda prie mokinių mokymosi sėkmės ir rezultatų. Kai šis procesas yra sutartinai laikomas neatsiejama mokyklos bendruomenės mokymosi dalimi, yra daug lengviau jį įgyvendinti.

### Svarbūs septyni kolegialaus grįžtamojo ryšio organizavimo žingsniai

(Bragger G. et al., 2013).

1. **Parengti bendrus susitarimus mokymosi grupei.** Geriausia, kai mokytojų kolektyvas turi pasirengęs bendrus susitarimus, susijusius su kolegialiu grįžtamoju ryšiu. Rekomenduotina, kad susitarimai apimtų tikslą ir uždavinį; bendradarbiavimo principus; grįžtamojo ryšio teikimo ir priėmimo taisykles; duomenų fiksavimą, pateikimą raštu, ataskaitos parengimą; konfidencialumo sutartį; kolegialaus grįžtamojo ryšio išdėstymą laike bei numatytus aiškius terminus; tinkamą vietą grįžtamojo ryšio pokalbiui, pasitarimams. Šiais susitarimais gali remtis mokytojų tandemai, trejetai, mokytojų dalykininkų grupės (Bragger G. et al., 2013, p. 4).
2. **Pasirengti pamokų stebėjimui.** Mokytojas, kurio pamokoje yra lankomasi, pasirenka pamokos stebėjimo temą, atsižvelgdamas į savo interesus arba į tuos pamokų stebėjimo elementus, dėl kurių buvo drauge susitarta kolektyve. Po to susitariama dėl pamokos stebėjimo dokumentų, t.y. instrumentų ir protokolo, suderinamos pamokos stebėjimo bei grįžtamojo ryšio pokalbio datos. Svarbu iš anksto informuoti mokinius apie būsimą kolegą apsilankymą pamokoje (Bragger G. et al., 2013, p. 5).
3. **Stebėti pamoką.** Mokytojas, kurio pamoka bus stebima, turėtų ruoštis šiai pamokai ir vesti ją taip, kaip jis visuomet tą daro. Pamoką stebintis mokytojas turėtų sutelkti savo dėmesį į tas stebėjimo užduotis, dėl kurių buvo iš anksto susitarta. Fiksuodamas ir analizuodamas savo pastebėjimus turėtų pasistengti atsiriboti nuo vertinimų. Rekomenduojama pamoką stebinčiam mokytojui atsisėsti klasės gale ir, vykdyti drauge aptartą bei suderintą stebėjimo užduotį, žymėtis pastebėjimus (Bragger G. et al., 2013, p. 7).
4. **Įvertinti pamokos stebėjimo rezultatus – pasirengti grįžtamojo ryšio pokalbiui.** Iš karto po apsilankymo kolegą pamokoje ją stebėjęs asmuo turėtų peržiūrėti tai, ką jis pasižymėjo pamokos stebėjimo dokumentuose, ir reflektuoti savo pastebėjimus. Pirmenybė turėtų būti teikiama iš anksto aptartoms pamokos stebėjimo temoms. Grįžtamojo ryšio pokalbis turėtų vykti neilgai trukus po apsilankymo pamokoje – geriausia dar tą pačią dieną (Bragger G. et al., 2013, p. 8).
5. **Grįžtamojo ryšio pokalbis.** Pradžioje suteikiamas žodis stebėtam asmeniui. Jis turėtų jaustis patogiai, kad galėtų išsakyti savo įspūdžius. Dažniausiai jis įvardys būtent tuos punktus, kuriuos būtų išskyręs ir jo pamokoje lankęsis asmuo. Tuomet pamoką stebėjęs mokytojas pristato savo pastebėjimus. Pokalbyje reikėtų sutelkti dėmesį tik į kelis esminius aspektus, atsižvelgiant į pamokos stebėjimo užduotį, dėl kurios buvo iš anksto susitarta. Viena iš pokalbio sėkmės sąlygų – aiškiai atskirti pastebėjimus nuo interpretacijų ir paisyti grįžtamojo ryšio taisyklių. Įdėmiai išklauses pastebėjimus,

grįžtamojo ryšio gavėjas turi turėti galimybę užduoti jam rūpimus klausimus. Darbas bus kur kas efektyvesnis, jeigu partneriai susitars dėl tikslų, kuriuos reikėtų pasiekti iki kito kolegialaus grįžtamojo ryšio. Antrojo apsilankymo pamokoje metu abu galės pasitikrinti, ar pavyko juos įgyvendinti (*Bragger G. et al., 2013, p. 9*).

6. **Išbandyti naujas pedagoginio veikimo galimybes.** Kitas kolegialaus grįžtamojo ryšio etapas yra skirtas pedagoginio veikimo galimybių, kurios buvo suformuluotos remiantis grįžtamojo ryšio pokalbiu, įgyvendinimui. Šiame etape mokytojų dalykininkų komanda gali suteikti mokytojui milžinišką paramą (*Bragger G. et al., 2013, p. 11*).
7. **Įvertinti bendradarbiavimą.** Sutartu laiku (geriausia pabaigus pamokų stebėjimo ciklą) visi kolegialaus grįžtamojo ryšio dalyviai drauge aptaria savo bendradarbiavimą. Mokymosi partneriai drauge apsvarsto, ar vertinant bendradarbiavimą išryškėjo bendro pobūdžio klausimai, kurie galėtų būti svarbūs visam mokytojų kolektyvui (*Bragger G. et al., 2013, p. 12*).

### Pratimas „Čia ir dabar“

- ◆ Dešine ranka pasiekite kairiąją ausį.
- ◆ Švelniai ranka lenkite kaklą link peties, kol pajusite spaudimą.
- ◆ Palaikykite dešimt sekundžių.
- ◆ Pakartokite tą patį į kitą pusę.
- ◆ Baigę pratimą turėtumėte pajusti atsipalaiduojantį kaklą.



**Yra ir kitų grįžtamojo ryšio organizavimo formų.** Buvo minėta, kad kolegialaus grįžtamojo ryšio dėmesio centre yra pamoka ir (mokinių bei mokytojo) mokymasis. Aukščiau detalai pristatytas jo organizavimas, kai kolektyve yra vykdomas sistemiškas ir platus pamokų stebėjimas siekiant grįžtamojo ryšio. Ką daryti, jei tokios sistemos mokykloje nėra?

A. Helmke išskiria ir kitų papildomų formų. Viena iš jų – savarankiško darbo poromis modelis, kai du mokytojai lankosi vienas kito pamokose ir teikia grįžtamąjį ryšį. Modelio esmę nusako keturi žingsniai: mokytojai apsilanko vienas kito pamokose; pamokas stebi pagal iš anksto išsikeltus tikslus; vienas kitam suteikia grįžtamąjį profesinį ryšį; padaro bendras išvadas ir jas pritaiko savo praktinei veiklai (*Helmke A., 2012*). Kitas



būdas – virtualus pamokų lankymas. Keli mokytojai pasidaro savo vedamų pamokų vaizdo įrašus. Pasirenka, kurią mokymo(si) problemą norėtų analizuoti. Kiekvienas parodo pamokos segmentą ir jį pristato. Visi kolegos analizuoja ir diskutuoja apie problemos sprendimo būdus skirtinguose segmentuose (*Helmke A., 2012*).

## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Įprastinis pamokos stebėjimas yra pakankamai įprasta ir dažnai taikoma praktika. Su kolegomis išbandykite virtualų pamokų lankymą. Su 2–3 kolegomis, kuriais pasitikite ir sekasi bendradarbiauti įvairiose mokyklinėse veiklose, sutarkite įrašyti pamokas. Susirinkite aplinkoje, kurioje jaučiatės gerai. Sutarkite, į ką sutelksite dėmesį žiūrėdami įrašus (pavyzdys pateikiamas žemiau), žiūrėdami pasižymėkite komentarus. Po įrašo segmento peržiūros leiskite įrašą dariusiam mokytojui jį pristatyti. Vėliau savo pastebėjimus išsako kolegos. Po visų peržiūrų identifikuokite 2–3 svarbiausias pamokų segmentuose pastebėtas problemas. Kiekvienai problemai sugalvokite po ne mažiau kaip 3 galimus sprendimo variantus. Pabandykite įgyvendinti, susirinkite dar kartą ir aptarkite.

**Įrašo stebėjimas** (*pagal Helmke A., 2012, p. 293*)

Kas stebima?	Klausimai stebėtojiui	Stebėtojo užrašai
Mokinių elgesys	Ar mokiniai aktyviai dalyvauja pamokoje? Kuo remiantis galima teigti, kad mokiniai yra (ne) susidomėję?	
	Kaip elgiasi klasės gale sėdintys mokiniai?	
	Ar mokiniai pamokoje elgiasi savarankiškai? Kuo remiantis galima teigti, kad jie elgiasi savarankiškai?	

## APMĄSTYKIME

1. Ar galite teigti, jog jūsų mokykloje yra efektyvi grįžtamojo ryšio teikimo sistema? Pagrįskite konkrečiais faktais.
2. Kaip dažnai apsilankote ir stebite kolegų pamokas savo mokykloje? Įvardykite kliūtis, kurios jums trukdo tai daryti dažniau. Kurios kliūtys yra objektyvios, o kurios subjektyvios?
3. Kaip jaučiatės, kai jūsų pamoką stebi kolega? Kodėl? Kokius veiksmus turėtumėte atlikti, kad stebimas kolegos galėtų vesti pamoką atsipalaidavęs (atsipalaidavusi), įprastai?

## APIBENDRINKIME

Mokymasis grupėje, skirtingai nei individualus ar konkurencija grįstas mokymasis, lemia geresnius rezultatus, informacijos įsisavinimą ir išlaikymą; išmuktų dalykų įgyvendinimą ir taikymo ilgalaikiškumą; su išmokimu susijusių vertybių ir elgesio perėmimą.



Sėkmingai veikiančių mokytojų mokymosi grupes sudaro 3–7 tą patį dalyką mokantys mokytojai arba mokytojai, kurie moko paralelines klases ar koncentrą; vadovaujamosi gairėmis; grupės veiklą prižiūri apmokytas grupės koordinatorius; grupės mokymosi veiklos yra reguliarios ir planuotos; grupė atkakliai siekia išsikeltų tikslų.

Kolegialaus grįžtamojo ryšio organizavimas susideda iš septynių žingsnių: bendrų susitarimų parengimo mokymosi grupei, pasirengimo pamokų stebėjimui, pamokų stebėjimo, pasirengimo grįžtamojo ryšio pokalbiui, grįžtamojo ryšio pokalbio, naujų pedagoginio veikimo galimybių išbandymo, bendradarbiavimo įvertinimo.



## 4.4. Patirtinis mokymas(is). Savivaldus mokymasis

### Prakaitas ant parketo

*Maiklas Džordanas (Michael Jordan) yra geriausias visų laikų krepšininkas. Daugelį metų buvo įkvėpimo šaltiniu jauniems sportininkams ir sportininkėms visame pasaulyje. Džordanas NBA žaidė 15 sezonų, o jo vedama Čikagos „Bulls“ komanda laimėjo šešis NBA čempionatus. Penkis kartus tapęs naudingiausiu reguliariojo sezono žaidėju ir tris kartus „Visų žvaigždžių“ naudingiausiu žaidėju, Džordanas tapo tituluočiausiu NBA žaidėju.*

*Savo karjeros pradžioje paauglystėje jis nebuvo tarp geriausių Šiaurės Karolinos universiteto krepšinio komandos žaidėjų, tačiau turėjo ambicijų tapti didžiu žaidėju. Aplinkiniams tai įrodė savo sunkiu darbu treniruotėse ir nuolat besimokydamas iš patirčių.*

*Šiaurės Karolinos universiteto trenerio asistentui kažkada pasakė norįs tapti geriausiu krepšininku, kada nors žaidusiu universitete. Rojus Viljamsas jam į tai atsakė, kad tuomet turės dirbti dar sunkiau nei iki šiol. Džordanas atsakė Viljamsui, kad jis dirbo taip pat sunkiai, kaip ir visi kiti komandos nariai. Tuomet trenerio asistentas jam pasakė: „Atleisk. Maniau, kad tu ką tik man sakei, jog nori tapti geriausiu kada nors čia žaidusiu krepšininku.“ Džordanas į tai jam atsakė: „Įrodysiu tau. Niekas niekada nedirbs taip sunkiai, kaip aš.“*

*Kad pasiektų ypatingą meistriškumą, Maiklas intensyviai dirbo. Tęsė treniruotes net po to, kai komandos draugai ruošdavosi vykti namo. Varžybos po varžybų jis kaip kempinė į save gėrė patirtį. Kai tik kažko išmokdavo, pridėdavo prie to, ką jau moka. Daug klausėsi, mokėsi ir mėgavosi galimybe varžytis.*

Parengta pagal „How Michael Jordan became great:

*Nobody will ever work as hard as I work“*

*„Per savo karjerą nepataikiau daugiau kaip 9000 metimų. Pralaimėjau 300 varžybų. 26 kartus man buvo patikėta mesti lemiamą metimą varžybų pabaigoje, tačiau aš nepataikiau. Klydau ir klydau. Ir tik todėl tapau sėkmingu.“*

(Michael Jordan)

### Apmąstykite...

- Kaip manote, kodėl Maiklas Džordanas pasiekė tokių sportinių aukštumų?
- Remdamiesi pateikta informacija pabandykite įvardyti, kokia buvo jo mokymosi formulė?
- Kaip mokydami mokinius sudarote galimybes jiems mokytis iš patirties?
- Kokia buvo jūsų paskutinė sėkminga patirtinė veikla su mokiniais? Kokiais principais vadovavotės planuodami šią veiklą?

**Vaikai nuo pat mažens mokosi per patyrimą.** Liesdami, ragaudami, stebėdami, atlikdami kokį nors veiksmą daug kartų, jie supranta ir atranda aplinkinį pasaulį. Jau vėliau mokykloje ar kituose savo gyvenimo kontekstuose jie ir toliau susiduria su mokymusi patiriant, pavyzdžiui, su draugais išmoksta važiuoti riedlente ir atlikti įmantrius triukus ant rampų. Būrelyje išmoksta tinkamai surišti jūrinius mazgus. O per pamoką, skirtą savanorystės temai, lankosi gyvūnų prieglaudoje ir drauge su jos darbuotojais šeria gyvūnus, padeda tvarkytis. Sąrašą būtų galima tęsti ir kiekvienas pedagogas jį galėtų papildyti, pasidalydamas pavyzdžiais iš savo profesinės praktikos ar naujomis idėjomis savo kolegoms.



**Patirtinis mokymas(is)** – tai mokymas(is) veikiant, kai besimokantieji kuria savo žinojimą, įgauna įgūdžių, ugdomi gebėjimus ir vertybes iš tiesioginės savo, o kartais ir kitų patirties. Pagrindinis šio mokymo(si) išteklius yra patirtis (*Melaikienė J., 2015*). Kaip nusako apibrėžimas, esmė yra pačiam aktyviai veikti, nebijant klysti, surizikuoti, eksperimentuoti ir per visą šią patirtį įgyti naujų įgūdžių ar tobulinti turimus bei susikurti savo žinojimą. Patirtinis mokymas(is) vyksta, kai besimokantieji yra įtraukti į veiklą, yra skatinami apmąstyti, aptarti, ką toji patirtis padėjo suprasti, ko išmokė, o po to – naujų įžvalgų pagrindu koreguoja savo suvokimą bei elgesį.

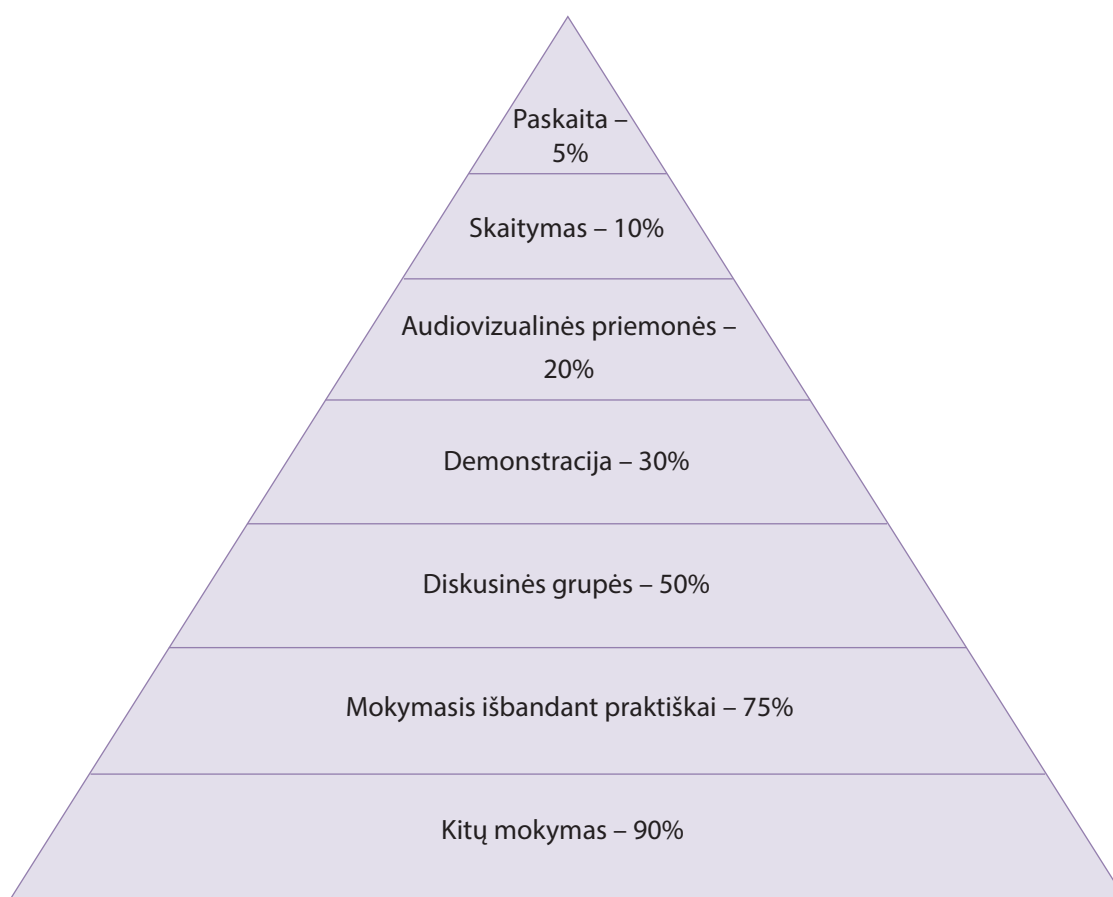
Kalbant apie mokymą(si) per patirtį, dažnai yra minimas ir probleminis ar projektinis mokymas(is). S. C. Scogin et al. (2017) atkreipia dėmesį, kad šios dvi pedagogikos rūšys iš tikrųjų yra susijusios su patirtiniu mokymu(si). Juos galima laikyti patirtinio mokymo(si) tipais. Probleminis apjungia teoriją ir praktiką, kuomet mokiniai siekia surinkti informaciją apie realaus pasaulio problemas ir pasiūlyti tinkamiausius sprendinius. Projektinio metu mokiniai įsitraukia į veiklas, kurių metu kuria produktus, gaminius, padedančius spręsti problemas arba atsakyti į tam tikrus klausimus (*Scogin S. C. et al., 2017, p. 40*). Taigi abi rūšys skatina mokinius veikti aktyviai, sudaro sąlygas susikurti naujas žinias, įgyti įgūdžių. Esminis skirtumas – probleminis palieka daugiau laisvės mokymosi aplinkai, turiniui ir formoms. Rezultatai gali būti pateikiami tiek žodžiu, tiek raštu, o projektinis labiau įpareigoja kurti gaminius ar produktus, kurie atitinka tam tikras charakteristikas.

Kokį poveikį mokinių motyvacijai ir pasiekimams pastebite, kai taikote patirtinį mokymą(si)? Su kokiais taikymo apribojimais susiduriate kaip mokytojas?

**Patirtinio mokymo(si) centre yra mokinys, todėl mokymosi procesas tampa prasmingas ir įdomus pačiam besimokančiajam.** Mokydamasis per patirtį ir ją reflektuodamas mokinys geriau pažįsta save kaip asmenį ir kaip besimokantįjį. Atpažįsta stipresnes ir silpnesnes savo savybes, o tai padeda plėtoti mokymosi mokyti kompetenciją. Tokio mokymosi patirtis sudaro sąlygas mokiniui peržiūrėti savo turimą patirtį, ją atnaujinti, sisteminti ir plėtoti.

**Patirtinis mokymas(is) naudingas ir didaktine prasme** (*Melaikienė J., 2015*).

- Nežinomi dalykai susiejami su žinomais iš patirties. Taip sukuriamas individualus žinojimas.
- Remiantis turima patirtimi ir žiniomis lengviau suprasti naują informaciją, plėtoti įgūdžius.
- Susiejama visa iki tol įgyta patirtis, todėl ji geriau įsimenama (2 pav.) ir dažniau panaudojama.



**2 pav.** Vidutinis informacijos įsiminimas procentais, „National Training Laboratories“ duomenimis

**Patirtinis mokymas(sis) susideda iš gerai žinomo D. Kolb mokymo(si) ciklo.** Jį kartojant ir kartojant šis virsta nuolatinio mokymosi spirale. Pirmiausia mokiniai aktyviai dalyvauja konkrečiame patyrimo. Tai gali būti realaus gyvenimo ir tikroviška arba dirbtinai sukurta (pavyzdžiui, simuliuojama) patirtis. Po to seka stebėjimas ir refleksija – mokiniai įvertina savo patirtį, įskaitant ir savo savijautą. Bandoma atrasti, kaip šioji patirtis siejasi, (ne)atitinka jau turimą patirtį ir žinias. Šį etapą galima atlikti padedant mokytojui, tačiau vėliau mokiniai tą turėtų gebėti padaryti ir savarankiškai. Trečias etapas – abstraktus konceptualizavimas, o tariant paprasčiau – išvadų, apibendrinimų, koncepcijų formulavimas. Šiame etape mokiniai savo patirtį susieja su teorija. Apmąstydami patirtį jie sukuria supratimą, idėją, keičia savo turėtą įsivaizdavimą, formuluoja išvadas ir kelia hipotezes. Paskutinis etapas – praktinis išbandymas, eksperimentavimas. Mokiniai grįžta prie dalyvavimo atliekant užduotį, šį kartą siekdami pritaikyti savo išvadas naujai patirčiai. Mokiniai suplanuoja ir tikrina savo išvadas, hipotezes, pritaiko savo žinias (Meilaikienė, 2015; Scogin et al., 2017). D. Kolb mokymosi ratas pavaizduotas 3 pav.

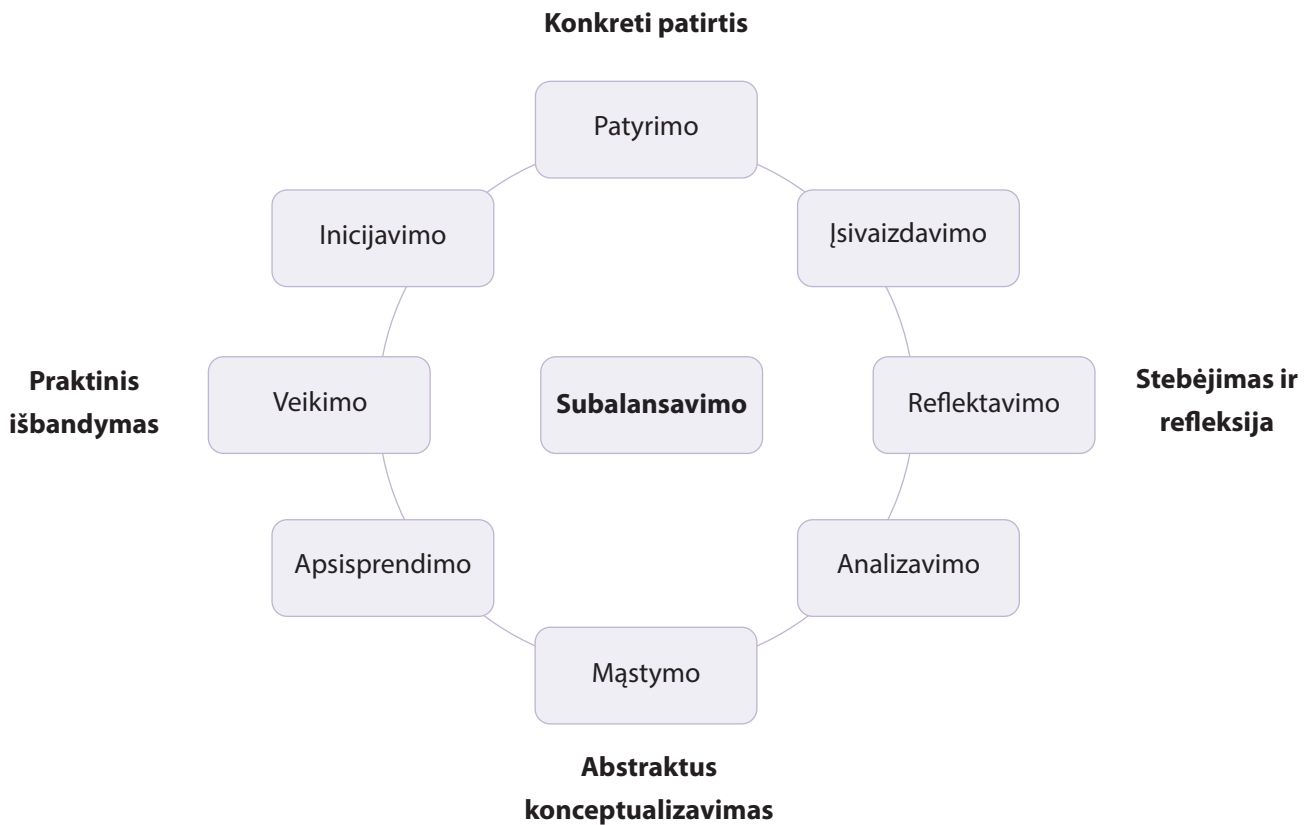


3 pav. D. Kolb mokymosi ratas

Kiekvieno D. Kolb mokymo(si) rato etapų metu svarbu įveiklinti atitinkamus mokymo(si) stilius. Mokymosi stilius yra lankstus, t.y. besimokantysis geba keisti mokymo(si) įpročius ir prisitaikyti, atsižvelgiant į mokymosi situaciją. Kolb A. Y. et al. (2014) išplėtė D. Kolb patirtinio mokymo(si) ratą. Vietoje keturių etapų išskiriami aštuoni etapai ir kiekvienam jų siūlomas derantis mokymo(si) stilius (4 pav.).

1. **Inicijavimo stilius** – gebėjimas inicijuoti veiksmus, kurie padėtų spręsti problemas, susijusias su patyrimais ir įvairiomis situacijomis.
2. **Patyrimo stilius** – gebėjimas konkrečioje patirtyje atrasti prasmę.
3. **Įsivaizdavimo stilius** – gebėjimas įsivaizduoti galimybes stebint ir reflektuojant patirtis.
4. **Reflektavimo stilius** – gebėjimas nuolat apmąstant sujungti patirtį ir idėjas.
5. **Analizavimo stilius** – gebėjimas apmąstant sisteminti idėjas.
6. **Mąstymo stilius** – gebėjimas susikoncentravus abstrakčiai ir logiškai samprotauti.
7. **Apsisprendimo stilius** – gebėjimas pritaikyti teoriją priimant sprendimus.
8. **Veikimo stilius** – motyvacija į žmones, užduotis orientuotos veiklos tikslams pasiekti.

**Subalansavimo stilius** – gebėjimas prisitaikyti atsižvelgiant į veikimo privalumus, trūkumus ir refleksiją; į patyrimą ir mąstymą (Kolb A. Y. et al., 2014, p. 215-217).



4 pav. Mokymosi stiliai ir patirtinio mokymo(si) ciklas

Mokytojas, planuodamas patirtinio mokymo(si) veiklas mokiniams, gali naudotis šia informacija apie etapus ir mokymosi stilius. Kaip mokiniai kiekvieno etapo metu prisitaiso ir naudoja skirtingus mokymo(si) stilius, taip ir mokytojas turėtų atitinkamai pritaikyti savo vaidmenį ir taikomus metodus, kad patirtinio mokymo(si) veiklos pavyktų ir padėtų pasiekti ugdomųjų tikslų (Kolb A. Y. et al., 2014, p. 227).

- Mokinių patyrimo, įsivaizdavimo, reflektavimo mokymo(si) stilių padeda įveikinti **mokytojas–fasilitatorius**. Mokytojas–fasilitatorius padeda mokiniams prisiminti asmenines patirtis ir jas reflektuoti. Paprastai laikosi šiltos, geranoriškos pozicijos tam, kad atsiskleistų mokinių interesai, motyvacija, mokiniai geriau pažintų save.

*Tinkami metodai:* dienoraščiai, grupinės diskusijos, smegenų šturmas, įsijautimas į vaidmenį, asmeniniai pavyzdžiai.

- Mokinių reflektavimo, analizavimo, mąstymo mokymo(si) stilių padeda įveikinti **mokytojas–ekspertas**. Mokytojas–ekspertas padeda mokiniams susisteminti ir susieti savo apmąstymus su dalyko žiniomis. Paprastai jis skatina kritinį mąstymą mokiniams sistemingai organizuoti ir analizuoti dalyko žinias.

*Tinkami metodai:* paskaitos, skaitymas, užduotys raštu, teorinės medžiagos kritika.



- Mokinių mąstymo, apsisprendimo, veikimo mokymo(si) stilių padeda įveikinti **mokytojas–vertintojas, standartų formuotojas**. Mokytojas padeda mokiniams įvaldyti įgūdžius ir žinias taip, kad jos atitiktų atliekamai veiklai keliamus reikalavimus. Paprastai mokytojai–vertintojai, standartų formuotojai nustato reikalavimus, reikalingus kokybiškam darbui atlikti.

*Tinkami metodai:* laboratoriniai darbai, atvejo analizės, modeliavimas, namų darbų vertinimas.

- Mokinių veikimo, inicijavimo, patyrimo mokymo(si) stilių padeda įveikinti **mokytojas–treneris**. Mokytojai–treneriai padeda mokiniams pritaikyti žinias siekiant savo tikslų. Paprastai jie daug skatina, bendradarbiauja, dirba individualiai su kiekvienu mokiniu, padeda pasirengti asmeninio tobulėjimo planus.

*Tinkami metodai:* lauko tyrimai, išvykos, taikomieji projektai, praktikumai.

## PRO KITĄ LANGĄ

Didžiuosiuose Indijos miestuose driekiasi didžiuliai lūšnynai. Juose gyvenimo sąlygos yra labai prastos, vietinė lūšnyų infrastruktūra skurdi kaip ir jų gyventojų butis. Šie miestai miestuose (pavyzdžiui, Mumbajuje, Delyje) atkreipia dėmesį nevyriausybinę organizacijų, kurios stengiasi prisidėti prie gyvenimo sąlygų ir gyvenimo galimybių gerinimo. Katha organizacija Govindpuri lūšnyne Delyje dar devintajame dešimtmetyje susirūpino ten gyvenančių vaikų švietimo klausimais. Didelis darbas turėjo būti nuveiktas įtikinant vaikus, kurie mokėsi per žodinę tradiciją, mokytis skaityti, įsitraukti į formalųjį ugdymą. Formuoti mokymo(si) įpročius, gerinti pasiekimus, išlaikyti švietime tuos, kurie įpratę mokytis girdint, o ne skaitant, buvo sudėtingas uždavinys.

Katha organizacija suprato, kad reikia netipinio „priėjimo“, todėl savo ugdymo filosofiją grindžia idėja, jog jų pagrindinis tikslas yra ne išmokyti vaiką, bet atrasti potencialą, jį puoselėti ir suteikti kiekvienam vaikui erdvės augti, tobulėti. Jų įsteigtoje mokykloje lūšnyne mokiniai mokosi mąstyti savarankiškai, rūpintis savo aplinka. Mokytojai vaikams padeda suprasti, kad išsilavinimas sutvirtina žmogų, bet jis taip pat turi prisidėti prie visuomenės gerovės kūrimo. Todėl mokiniai įtraukiami į projektines veiklas, kurios yra orientuotos į lūšnyo bendruomenę.

Pavyzdžiui, gamtos mokslų pamokose daug dėmesio skiriama vandens ir sanitarinių sąlygų tematikai. Per socialinių mokslų pamokas mokiniai sudarinėjo demografinę bendruomenės žemėlapi. Mokiniai atliko lūšnyo gyventojų apklausas ir duomenis suvedė į kompiuterius, kuriuos mokykla gavo dovanų iš vienos kompiuterių kompanijos. Vėliau šie duomenys buvo panaudoti sudarant Govindpuri lūšnyo GIS žemėlapi. Taip pat sudarant skaitmenizuotą žemėlapi mokiniai prisidėjo atlikdami reikiamus matavimus, sužymėdami namus, šventyklas, atviras erdves ir vandens telkinius, esančius toje teritorijoje.

Kitą kartą, kai mokytoja su mokiniais nagrinėjo miesto sąlygas, mokiniai atliko vandens prieinamumo apklausą, išanalizavo duomenis naudodamiesi Microsoft Excel programa ir parengė pristatymą, kuriame atskleidė, kurios lūšnyno vietos susiduria su dideliu vandens trūkumu (*Dharmarajan G., 2010*).

**Bendradarbiavimas yra pagrindinis faktorius, kuris lemia mokinių įsitraukimą į patirtinį mokymą(si) ir motyvaciją.** Rengiantis patirtinio mokymo(si) veikloms verta į tai atsižvelgti. Mokinių bendradarbiavimą galima paskatinti trimis būdais.

- 1. Sukuriant patirtiniam mokymui(si) palankią aplinką.** Aplinka turėtų būti paruošta taip, kad ji būtų orientuota į mokinio mokymąsi. Mokiniai turėtų jaustis laisvai, tuomet jie išlaisvins savo kūrybiškumą. Svarbu ir tai, kad jie nebūtų įsprausti į laiko rėmus, galėtų patys kontroliuoti tempą, vykdomą veiklą (pavyzdžiui, projekto įgyvendinimą, problemos sprendimą).
- 2. Atsirandant mokinių brandai.** Patirtinis mokymas(is) yra imlokas laikui, todėl svarbu suplanuoti ir veiklas (projektines veiklas) išdėstyti mokslo metų eigoje. Taip bus galima pasiekti geresnį rezultatą. Visus metus dirbdami drauge mokiniai pradės suprasti, ką reiškia bendradarbiauti, kaip kiekvienas iš jų prisidėjo prie sėkmingos bendradarbiavimo patirties. Kitaip tariant, nuosekliai dirbdami jie taps brandesniais grupės nariais ir taip pastiprins bendradarbiavimą. Turėdamas šias ypatybes galvoje, mokytojas galėtų pasvarstyti ir mokinių refleksijos apie bendradarbiavimo patirtis įtraukimą.
- 3. Padedant suvokti bendradarbiavimo naudą.** Bendradarbiaudami ilgesnį laiką mokiniai supras ir jo naudą galutiniam rezultatui, pasiekimams. Tik bendradarbiaudami jie galės suspėti sukurti gaminį ar parengti problemos sprendimą. Be to, mokiniai pradės vertinti vieni kitų skirtybes kaip privalumus, kad skirtingos žinios, įgūdžiai jiems padeda pasiekti geresnių rezultatų. Planuodamas patyrimines grupines veiklas mokytojas galėtų atsižvelgti į grupių sudėtį ir pasistengti užtikrinti grupės narių įvairovę (*Scogin S. C. et al., 2017*).

Net ir žinant būdus, kas gali paskatinti mokinius bendradarbiauti mokantis per patirtį, vis vien gali atsirasti trikdžių. Jiems galima pasiruošti iš anksto. Mokytojas turėtų atsižvelgti, kad mokinių bendradarbiavimas gali sutrikti dėl keleto priežasčių.

**Pirmoji – dėl nesusijusio su užduotimi mokinio (kelių mokinių) elgesio,** jis (jie) gali išblaškyti ir paveikti visos grupės dinamiką. Tokiais atvejais mokiniai savo noru pasitraukia iš veiklos arba atsitraukia iš kažkurio jos etapo tam, kad galėtų atlikti nesusijusias užduotis. Neretai tokį dėmesio atitraukimą lemia technologijos (pavyzdžiui, mobilieji telefonai).

**Antroji priežastis – nusivylimas grupės nariais.** Jei kuris nors grupės narys labai kontroliuoja ir užgožia kitus narius, jie gali atsitraukti nuo užduoties ir bendradarbiavimo, imti dirbti individualiai. Taip pat mokinius neigiamai veikia, kai grupėje yra nedrausmingų mokinių. Jie išbalansuoja ir kitus priverčia jaustis nusiminusiais, nusivylusiais.

**Trečioji priežastis – susikoncentravimas į pažymį.** Nuo to, kaip mokytojas numato vertinti rezultatus, gali stipriai priklausyti mokinių įsitraukimas ir bendradarbiavimas. Jei numatoma vertinti kiekvieno mokinio indėlį atskirai, tikėtina, kad mokiniai pasistengs atlikti tik savo užduoties dalį. Jei vertinamas bendras darbas, tuomet motyvacija stengtis dėl bendro rezultato yra aukšta (Scogin S. C. et al., 2017).

### Pratimas „Čia ir dabar“

- ◆ Atsistokite taip, kad kojos būtų pečių plotyje.
- ◆ Šiek tiek sulenkite kelius, tada šokite į dešinę ant dešinės kojos, šokdami kairę koją kilstelėkite iškart už dešinės.
- ◆ Nusileiskite ant dešinės kojos ir šiek tiek sulenkite kelį, sekundę balansuodami ant tos kojos.
- ◆ Šokite atgal į kairę nusileisdami ant kairės kojos. Šokdami dešinę koją kilstelėkite iškart už kairės.
- ◆ Stenkitės nušokti kuo toliau ir kuo greičiau išlaikydami pusiausvyrą.
- ◆ Atlikdami pratimą mosuokite rankomis lyg greitai čiuožtumėte pačiūžomis (ar važiuotumėte riedučiais).
- ◆ Pratimą tęskite 30 sekundžių. Pratimas padės pagerinti pusiausvyrą.



**Mokymas(is) per patirtį skatina daug mąstyti, analizuoti, reflektuoti, o tai yra gera prielaida savivaldžiam mokymuisi.** Jei mokytojas nuosekliai ir reguliariai taiko patirtinio mokymo(si) principus, sudaro mokiniams sąlygas dirbti grupėse, neišvengiamai kiekvienas mokinys pradės apmąstyti ir savo vaidmenį mokymo(si) procese, suvoks savo pažangą ir spragas. Visa tai išmanus mokytojas gali susieti su savivaldžiu mokymusi.

### Savivaldus mokymasis

Savivaldus mokymasis apibrėžiamas kaip toks mokymasis, kurio centre yra mokinys. Šio mokymosi metu mokinys (savarankiškai ar padedamas mokytojo) pereina keturis etapus:

1. Įvardija mokymosi poreikius.
2. Suformuluoja savo mokymosi tikslus.
3. Susiplanuoja ir pasirengia mokymuisi (kokių tikslų sieks, kokias strategijas, metodus ir priemones naudos jiems pasiekti).
4. Įvertina savo mokymosi procesą (pasiektus mokymosi tikslus, pasirinktus mokymosi būdus, strategijas ir pan.).

Savivaldaus mokymosi esmė yra mokinio gebėjimų analizuoti, rinkti informaciją, kritiškai vertinti ir išmokti efektyviai siekti mokymosi tikslų plėtojimas. Savivaldžiai besimokydamas mokinys tampa aktyviu, savarankišku, savimi pasitikinčiu besimokančiuoju (Hance, 2020; Jain, 2021).

Norėdamas taikyti savivaldų mokymąsi savo klasėje, mokytojas gali pasinaudoti šiomis strategijomis (Hance, 2020; Jain., 2021).

- **Pateikti atvirus klausimus.** Įtraukdamas atvirus klausimus į pamokas mokytojas sudomina mokinius. Šie klausimai skatina mokinius kritiškai mąstyti, analizuoti ir tyrinėti, diskutuoti ir pereiti prie savivaldaus mokymosi. Pateikdamas atvirus klausimus mokytojas gali patikrinti mokinių žinias ir supratimą apie tam tikrą temą.
- **Išmokyti mokinius kelti tikslus.** Mokytojas drauge su mokiniu gali sudaryti temų, kurias šis turėtų išmokti, geriau išmanyti, sąrašą. Mokiniai gali savarankiškai sekti ir žymėtis daromą pažangą. Pradžioje mokytojas turėtų padėti mokiniams išsikelti jiems pasiekiamus tikslus, vėliau tai turėtų leisti daryti savarankiškai.
- **Gilinti pažinimą.** Geriau, kai mokiniai pradeda nuo jiems gerai žinomos temos. Jie galės greičiau susieti naują informaciją su jau žinoma. Taip pat mokiniai pastebės ir pradės suprasti, kaip jie išmoksta naujų dalykų.
- **Išmokyti atskirti naudingą ir nenaudingą informaciją.** Mokytojas turėtų padėti mokiniams atskirti patikimą, neklaidinančią informaciją nuo melagingos, nepatikimos informacijos. Naudinga, kai mokytojas pataria, kurie informacijos šaltiniai yra patikimi arba kaip tokius atskirti.
- **Skatinti kūrybiškumą.** Mokytojas galėtų paskatinti mokinius sukurti ką nors, kas padėtų atskleisti, ko jie išmoko. Tai gali būti daina ar eilėraštis, trumpa istorija, žemėlapis, gaminio prototipas, maketas ir pan. Rengdami šiuos pristatymus mokiniai ne tik pasitelks savo kūrybiškumą, bet ir pademonstruos temos išmanymą.
- **Leisti bendradarbiauti.** Savivaldus mokymasis gali būti taikomas ne vien individualiam asmeniui, jame gali dalyvauti ir grupė. Taip mokiniai mokysis bendradarbiaudami. Mokinius galima paskatinti surengti smegenų šturmą, kurio metu jie pateiks daug idėjų. Po to jų paprašyti išsirinkti bendrą temą, į kurią toliau gilinsis.
- **Taikyti technologijas.** Mokytojas gali sukurti užduotis, kurios paskatins mokinius tikslingai ir prasmingai pasinaudoti technologijomis, kad pasiektų mokymosi tikslų.

## TAI GALITE IŠBANDYTI PRAKTIŠKAI

Mokiniai labai mėgsta žiūrėti naujausius serialus ir filmus specialiai tam skirtose platformose. Meskite jiems iššūkį ir pakvieskite palyginti pasirinktą filmą ar serialą su knyga, pagal kurią jis buvo sukurtas. Palyginimo rezultatus paprašykite pristatyti parengus pristatymo skaidres. Su mokiniais galite iš anksto sutarti lyginimo kriterijus, galite leisti dirbti grupėmis ir viską išsigryninti patiems. Norėdami gerai atlikti šią užduotį, jie turės nemažai padirbėti: susipažinti su medžiaga (o tai reiškia ir perskaityti knygą), aptarti vertinimo kriterijus, įvertinti medžiagos atitiktį kriterijams, suplanuoti pristatymo turinį ir struktūrą, parengti vizualiai patrauklų ir informatyvų pristatymą, pristatyti rezultatus. Ši užduotis mokiniams bus smagi ir įdomi, nes jie galės pristatyti savo mėgstamus kūrinius, o klasės draugai daugiau sužinos apie savo klasės draugų pomėgius. Klausydami pristatymų visi praplės akiratį, pasisems naujų idėjų.

Vyresnius mokinius galite įtraukti į prasmingą pilietinę veiklą. Daugelis jų turi savanorystės patirties. Ne vienas yra susidūręs su sunkumus patiriančiais žmonėmis, galbūt ir patys yra buvę sudėtingose situacijose. Pakvieskite mokinius surengti lėšų rinkimo akciją. Su mokiniais išsiaiškinkite ir įsivardykite problemą, kuri jiems labai rūpi ir prie kurios sprendimo jie norėtų prisidėti surinkdami lėšų. Duokite užduotį suplanuoti lėšų rinkimo kampaniją. Atlikdami šią užduotį mokiniai turės nusimatyti tikslinę grupę, kampanijos tikslus ir grafiką, reikiamą vaizdinę medžiagą, kaip informacija apie kampaniją pasieks žmones, kurie gali paaukoti ir pan. Jei planuojant kampaniją reikės įtraukti ir kitus mokytojus, tėvelius – įtraukite pagal poreikius. Stebėkite progresą ir tarkitės. Skatinkite mokinius suplanuotą kampaniją įgyvendinti.

## APMĄSTYKIME

1. Patirtinis mokymas(is) jūsų dalyko pamokose – kada ir kaip jį organizuojate?
2. Suskaidykite savo patirtinio mokymo(si) organizavimą etapais ir sugretinkite su išplėstiniu D. Kolb mokymosi ciklu. Ką pastebėjote? Kokių veiksmų imsitės kitą kartą?
3. Kai mokiniai mokosi per patirtį dirbdami grupėse, viena iš priežasčių, kodėl bendradarbiavimas sutrinka, – mokinių dėmesio išsiblaškymas, užsiėmimas kitomis veiklomis. Kokiais trimis skirtingais būdais bandytumėte pašalinti šį kliuvinį? Kodėl pasirinkote šiuos, o ne kitus būdus?
4. Sugalvokite kiek įmanoma daugiau patirtinio mokymo(si) vertinimo būdų, kai a) patirtinio mokymo(si) patirtis planuojama individualiam mokymui(si); b) patirtinio mokymo(si) patirtis planuojama darbui grupėse.
5. Kuo panašūs ir kuo skiriasi mokymasis per patirtį ir savivaldus mokymasis?
6. Pabandykite įsivaizduoti praktinę situaciją klasėje, kai bandytumėte suderinti patirtinį ir savivaldų mokymąsi. Ar tai suderinama? Kodėl taip manote?

## APIBENDRINKIME

Patirtinis mokymas(is) – tai mokymas(is) veikiant, kai besimokantieji kuria savo žinojimą, įgauna įgūdžių, ugdomi gebėjimus ir vertybes iš tiesioginės savo, o kartais ir kitų patirties.



Probleminis ir projektinis mokymas(is) yra patirtinio mokymo(si) tipai.

Patirtinį mokymą(si) sudaro D. Kolb mokymo(si) ciklas. Kiekvieno šio ciklo etapo metu svarbu įveikinti atitinkamus mokymo(si) stilius.

Mokytojas turėtų atitinkamai pritaikyti savo vaidmenį ir taikomus metodus, kad patirtinio mokymo(si) veiklos pavyktų ir padėtų pasiekti ugdomųjų tikslų.

Savivaldaus mokymosi centre yra aktyvus, savarankiškas besimokantysis. Šio mokymosi esmė – mokinio gebėjimų analizuoti, rinkti informaciją, kritiškai vertinti ir išmokti efektyviai siekti mokymosi tikslų plėtojimas.



## 4 skyriaus apibendrinimas. Įsivertinimas

- Mokykla, kurioje puoselėjama mokymosi kultūra visais lygmenimis, yra pajėgi siekti tvarių pokyčių, užtikrinti efektyvų mokytojo darbą ir motyvaciją, reikšmingai prisidėti prie mokinių mokymosi pasiekimų.
- Mokymosi bendruomenę mokykloje padeda formuoti bendros vertybės ir vizija, bendra atsakomybė už mokinių mokymą(si) ir tikslingas mokytojų bendradarbiavimas, nuolatinis tobulėjimas ir refleksija, abipusis pasitikėjimas, pagarba ir palaikymas.
- Refleksijos įgūdžiai ir praktika – svarbus instrumentas, padedantis tobulinti profesinę praktiką. Refleksija gali apimti įvairius mokymo(si) aspektus klasėje: mokinių elgesį, mokiniams skirtas užduotis, mokymosi tikslus ir rezultatus, mokytojo elgesį, nuostatas pedagoginėse situacijose.
- Mokytojų mokymasis drauge padeda pasiekti geresnių rezultatų, lengvina informacijos supratimą ir išlaikymą, skatina taikyti išmoktų dalykus bei taikymo ilgalaikiškumą. Besimokant grupėje gali būti perimamos tam tikros vertybės ir elgesys.
- Sėkmingos mokytojų mokymosi grupės dažnai būna sudarytos iš tos pačios arba paralelinių klasių, koncentro klasių mokytojų. Šie mokytojai vadovaujasi sutartomis mokymosi gairėmis, atkakliai siekia tikslų, jų mokymąsi koordinuoja kitas kolega, o mokymosi veiklos yra reguliarios ir planuotos.
- Kolegialaus grįžtamojo ryšio dėmesio centre yra pamoka ir (mokinių bei mokytojo) mokymasis. Ypač svarbu, kad kolegialus grįžtamas ryšys būtų integruotas į nuolatinę mokyklos mokytojų profesinės veiklos tobulinimo veiklą, t.y. būtų nuolatinis, sistemiškas ir laikomas neatsiejama efektyvios profesinės veiklos dalimi.
- Patirtinis mokymas(is) – tai mokymas(is) veikiant, kai besimokantieji kuria savo žinojimą, įgauna įgūdžių, ugdomi gebėjimus ir vertybes iš tiesioginės savo, o kartais ir kitų patirties.
- Taikant patirtinį mokymą(si) svarbu įveiklinti įvairius mokymo(si) stilius. Mokytojas turėtų pritaikyti savo vaidmenį ir taikomus metodus, kad patirtinio mokymo(si) veiklos pavyktų ir padėtų pasiekti ugdomųjų tikslų.
- Savivaldaus mokymosi centre yra aktyvus, savarankiškas besimokantysis. Šio mokymosi esmė – mokinio gebėjimų analizuoti, rinkti informaciją, kritiškai vertinti ir išmokti efektyviai siekti mokymosi tikslų plėtojimas.

<https://youtu.be/KZRdY0MSPvQ>

**Trečiame metodinio filmo siužete** miesto mokyklos administracijos atstovė – direktoriaus pavaduotoja ugdymui – pasakoja, kokie mokytojų mokymosi ir reflektavimo būdai, metodai išbandyti ir pasiteisino jų mokykloje. Aptariamas vienas iš sėkmės pavyzdžių – pamokos studijos metodas ERASMUS + projekte.

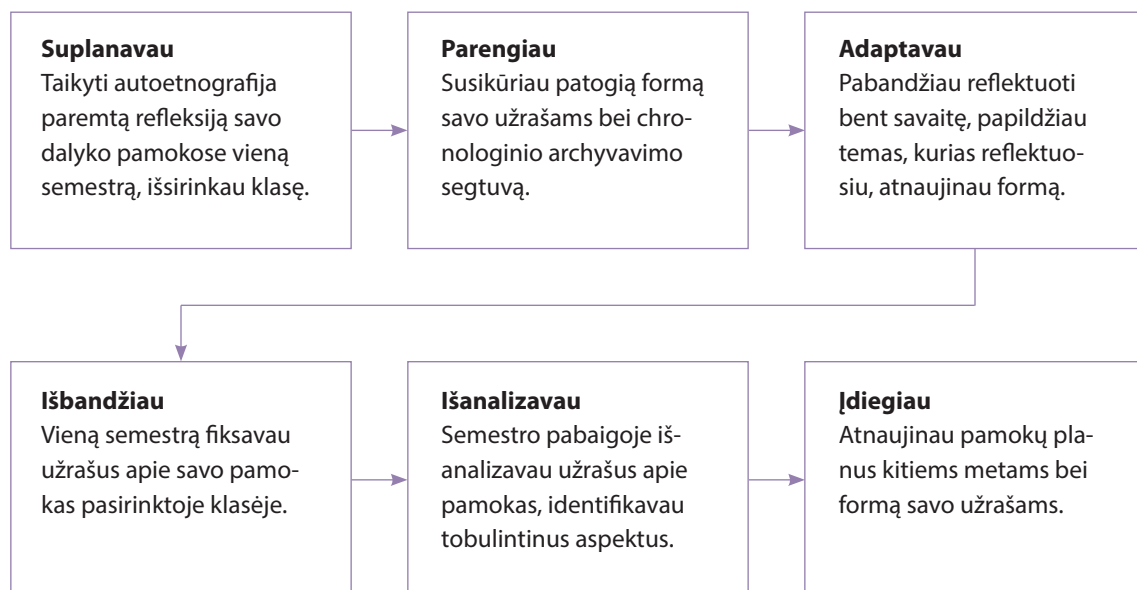
## ĮSIVERTINKITE

Šį skyrių sudarė keturios temos: mokymosi kultūra mokykloje; profesinės veiklos refleksija ir savęs pažinimas; mokymasis grupėje ir kolegialus grįžtamasis ryšys; patirtinis mokymas(is), savivaldus mokymasis.

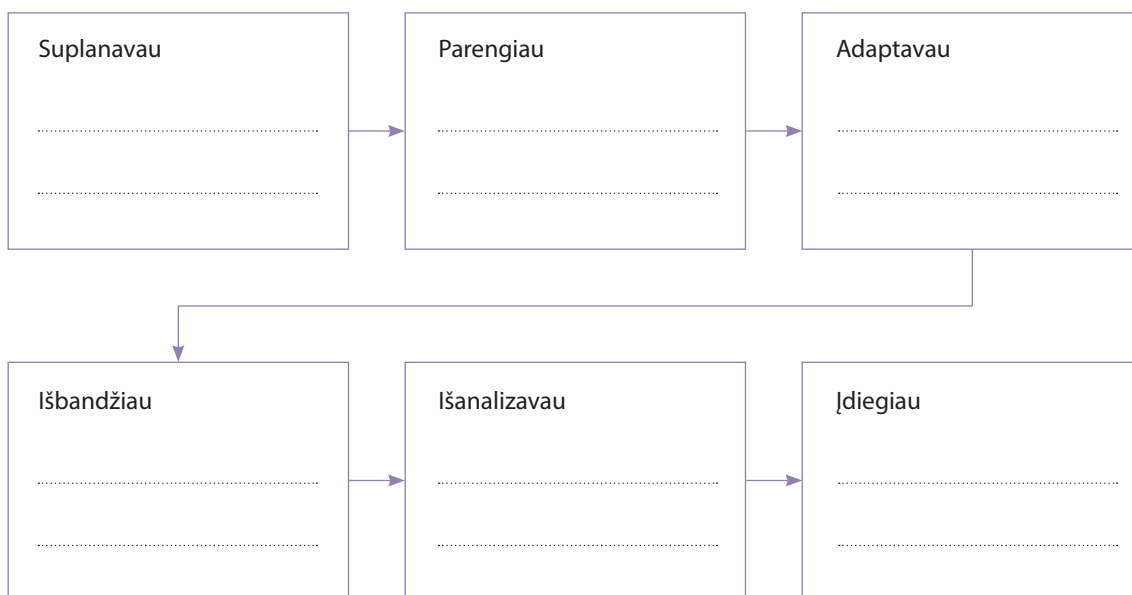
Turėjote galimybę atlikti praktinių užduočių, susipažinti su įvairiais praktiniais pavyzdžiais, patirtimis. Buvote pakviesti apmąstyti kiekvienos temos medžiagą.

Žemiau pateikiame įrankį ir kviečiame įsivertinti savo asmeninį įsitraukimą į skyriuje sužinotų dalykų panaudojimą.

Išsirinkite vieną skyriaus temą. Naudodamiesi pateiktu pavyzdžiu, reflektuodami savo patirtį užpildykite žemiau esančią lentelę. Tokią pat lentelę užpildykite kiekvienai skyriaus temai. Nutarkite, ką, turėdami šią informaciją, darysite toliau.







## Priedas Nr. 1

Teiginys	1=niekada	2=retai	3=kartais	4=dažnai	5=visada, beveik visada
<b>Profesinis bendradarbiavimas</b>					
Mokytojai ir darbuotojai aptaria mokymo strategijas ir mokymo programos klausimus.	1	2	3	4	5
Mokytojai ir darbuotojai kartu rengia pamokų tvarkaraščius.	1	2	3	4	5
Mokytojai ir darbuotojai dalyvauja priimant sprendimus dėl mokymo priemonių ir išteklių.	1	2	3	4	5
Mokinių elgesio taisyklės yra darbuotojų bendradarbiavimo ir sutarimo rezultatas.	1	2	3	4	5
Mokytojams ir darbuotojams skirtas laikas planavimui ir organizavimui naudojamas planavimui grupėse / komandose, o ne pavieniui.	1	2	3	4	5
<b>Kolegialumas</b>					
Mokytojai ir darbuotojai pasakoja apie pasiekimus, kurie prisideda prie mokyklos puoselėjimų vertybių.	1	2	3	4	5
Mokytojai ir darbuotojai lankosi / kalbasi / susitinka už mokyklos ribų, kad pabūtų vieni kitų draugijoje.	1	2	3	4	5
Mūsų mokykloje jaučiamas bendruomeniškumas.	1	2	3	4	5
Mūsų mokykloje veiklos suplanuotos taip, kad sudaro galimybes bendrauti mokytojams ir darbuotojams.	1	2	3	4	5
Mūsų mokykloje skatinamas ir vertinamas dalijimasis naujomis idėjomis.	1	2	3	4	5
Mokykloje turi nusistovėjusius ritualus, švenčių, renginių tradicijas; švenčiami pasiekimai ir įgyvendinti siekiniai.	1	2	3	4	5

Įgalinimas					
Kai mūsų mokykloje kyla nesklandumų, darbuotojai užsiima prevencija, o ne reaguoja ir taisyso („gesina gaisrus“).	1	2	3	4	5
Mokyklos nariai sąveikauja ir vertina vieni kitus.	1	2	3	4	5
Mūsų mokyklos bendruomenės nariai ieško alternatyvų problemoms / klausimams spręsti, o ne daryti tai, ką visada darėme.	1	2	3	4	5
Mokyklos bendruomenės nariai stengiasi išsiaiškinti problemą ir (arba) klausimą, o ne kaltinti kitus.	1	2	3	4	5
Mokyklos personalas gali priimti sprendimus dėl mokymo, o ne laukti, kol vadovai nurodys, ką daryti.	1	2	3	4	5
Žmonės čia dirba, nes jiems patinka ir jie nori čia būti.	1	2	3	4	5

Surinktų taškų paaiškinimas:

**17–40 balų** – būtinas neatidėliotinas dėmesys. Atlikite visapusišką mokyklos kultūros vertinimą ir skirkite visus turimus išteklius kuriant sveiką kultūrą.

**41–59 balai** – būtini pokyčiai ir tobulinimas. Pradėkite nuo detalesnio savo mokyklos kultūros vertinimo ir nustatykite, kurią sritį labiausiai reikia tobulinti.

**60–75 balai** – stebėkite ir atlikite naudingus pokyčius.

**76–85 balai** – nuostabus pasiekimas! Iki šiol niekam nepavyko viršyti 75 balų.



## Metodiniam leidiniui rengti naudotų šaltinių ir literatūros sąrašas

- Adamonienė, R., et al. (2002). *Profesinio ugdymo pagrindai*. Vilnius, Lietuva: Petro Ofsetas.
- Akudovičiūtė, A., et al. (2007). *Mokymosi ir karjeros galimybių pažinimo vadovas* studentui. Metodinė priemonė. Vilnius, Lietuva: Vilniaus universiteto leidykla. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://kkc.lmta.lt/wp-content/uploads/2020/08/mokymosi-ir-karjeros-galimybiu-pazinimo-vadovas-studentui.pdf>
- Bach, R. (2015). *Džonatanas Livingstonas Žuvėdra*. Kaunas, Lietuva: Trigrama.
- Battersby, S. L. (2019). Reimagining Music Teacher Collaboration: The Culture of Professional Learning Communities as Professional Development Within Schools and Districts. *General Music Today*, 33(1), 15–23.
- Bileišis, M., et al. (2017). *Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų bendrųjų ir didaktinių kompetencijos*. Tyrimo ataskaita. Vilnius, Lietuva: Mykolo Romerio universitetas. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] [https://lvjc.lt/media/files/2017-05-05\\_Mokytoju\\_kompetencijos\\_tyrimo\\_galutine\\_ataskaita.pdf](https://lvjc.lt/media/files/2017-05-05_Mokytoju_kompetencijos_tyrimo_galutine_ataskaita.pdf)
- Bolam, R. et al. (2005). *Creating and Sustaining Effective Professional Learning Communities*. Research Report RR637. University of Bristol. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://dera.ioe.ac.uk/5622/1/RR637.pdf>
- Bragger, G. et al. (2013a). *Kolegialaus grįžtamojo ryšio diegimas*. Gairės skirtos mokyklų vadovams, projektų valdymo grupėms, už kokybės vadybą atsakingiems asmenims ir mokytojų dalykininkų komandoms.
- Bragger, G. et al. (2013b) *Kolegialaus grįžtamojo ryšio organizavimas*. Gairės skirtos į mokymosi grupes susibūrusiems mokytojams.
- Brandišauskienė, A., Mičiulienė, R. (2021). Mokytojų profesinio tobulėjimo sampratos analizė. *Pedagogika*, 143 (3), 23–44.
- Bubnys, R. (2012). *Reflektyvaus mokymo(si) metodų diegimo aukštojoje mokykloje metodika: refleksija kaip besimokančiųjų asmeninės ir profesinės raidos didaktinis metodas*. Šiauliai, Lietuva: Šiaulių valstybinė kolegija.
- Bubnys, R., Tuomienė, J. (2008). Studentų asmeninio augimo prielaidos taikant reflekyvaus dienoraščio / žurnalo metodą studijų procese. *Ugdymo psichologija*, 19, 59–67.
- Buckler, B. (1998). Practical steps towards a learning organization: applying academic knowledge to improvement and innovation in business processes. *The Learning Organization*, 5 (1), 15-23. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://doi.org/10.1108/09696479810200810>
- Burns, D. D. (2020). *Geros nuotaikos vadovas*. Vilnius, Lietuva: Žmogaus studijų centras.
- Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius, Lietuva: Margi raštai.
- DAINIUS (2010). *Pavasario daina*. Vilnius, Lietuva: Naujoji Romuva.

De Botton, A. (2016). *Kaip Proustas gali pakeisti jūsų gyvenimą*. Vilnius, Lietuva: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla.

De Bruyckere, et al. (2015). *Urban myths about learning and education*. Boston, MA: Elsevier.

Dharmarajan, G. (2010). Inspiring slum children through education: a story from Delhi. *Early Childhood Matters*. Bernard van Leer Foundation. Prieiga per internetą: <https://bernardvanleer.org/ecm-article/2010/inspiring-slum-children-through-education-a-story-from-delhi/>

Duoblienė, L. (2017 12 15). *Globaliai sėkmingai dirbantis mokytojas – lūkesčius pranokstanti asmenybė*. 15MIN. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.15min.lt/naujiena/aktualu/nuomones/lilija-duobliene-globaliai-sekmingai-dirbantis-mokytojas-lukescius-pranokstanti-asmenybe-18-896560?copied>

Education, Audiovisual and Culture Executive Agency. (2021). *Teachers in Europe Careers, Development and Well-being*. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] [https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/sites/default/files/teachers\\_in\\_europe\\_2020\\_chapter\\_3\\_0.pdf](https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/sites/default/files/teachers_in_europe_2020_chapter_3_0.pdf)

Ericsson, A., Pool, R. (2018). *Kaip pasiekti (beveik) viską*. Vilnius, Lietuva: BALTO leidybos namai.

Europos Sąjungos Tarybos rekomendacija 2018 m. gegužės 22 d. dėl bendrųjų mokymosi visą gyvenimą gebėjimų (2018/C 189/01). Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=GA](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=GA)

Forsth, L.-R. (2014). *Naujas praktinis mąstymas: sisteminis ir kūrybiškas problemų sprendimas*. Vilnius, Lietuva: Eugrimas.

Frank, A. (2016). *Dienoraštis*. Vilnius, Lietuva: Alma littera.

Friedrich, (2002). *Selbstgesteuertes Lernen – sechs Fragen, sechs Antworten*. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://docplayer.org/2839411-Selbstgesteuertes-lernen-sechs-fragen-sechs-antworten-helmut-felix-friedrich.html>

Gay, G. (2000). *Culturally Responsive Teaching. Theory, Research and Practice*. London & New York: Teachers College Press.

Gallimore, R., Ermeling, B. (2010 04 1). *Five Keys to Effective Teacher Learning Teams*. Education week. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.edweek.org/teaching-learning/opinion-five-keys-to-effective-teacher-learning-teams/2010/04>

Gavelis, R. (1991). *Jauno žmogaus memuarai*. Vilnius, Lietuva: Vaga.

Ghaye T. et al. (2008). Participatory and appreciative action and reflection (PAAR) – democratizing reflective practices, *Reflective Practice*, 9 (4), 361–397.

Greenberger, S. W. (2020). Creating a guide for reflective practice: applying Dewey's reflective thinking to document faculty scholarly engagement. *Reflective Practice*, 21 (4), 458–472.

Gudžinskienė, V. (2008). Mokymo ir mokymosi sampratų analizė. *Pedagogika*, 90, 49 – 56.

Haiyan, Q., et al.(2017). Building and leading a learning culture among teachers: A case study of a Shanghai primary school. *Educational Management Administration & Leadership*, 45(1), 101–122.

- Hance, M. (2020). *How to Use Self-Directed Learning in Your Class*. Teachhub. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.teachhub.com/teaching-strategies/2020/11/how-to-use-self-directed-learning-in-your-class/>
- Hargreaves, A., Fink, D. (2008) *Tvarioji lyderystė*. The Book.
- Hebert, C. (2015). Knowing and/or experiencing: a critical examination of the reflective models of John Dewey and Donald Schön. *Reflective Practice*, 16 (3), 361–371.
- Helmke, A. (2012). *Pamokos kokybė ir mokytojo profesionalumas: diagnostika, vertinimas, tobulinimas*. Vilnius, Lietuva: Nacionalinė mokyklų vertinimo agentūra.
- Hemstra, R. (2001). Uses and benefits of journal writing. Promoting journal writing in adult education. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 90, 19–26.
- Hofmann, P. (2009). Learning to Learn. A Key – competence for all adults? *Convergence*, 40 (2/3), 173–181.
- Hoskins, B., Fredriksson, U. (2008). *Learning to Learn: What is it and Can it be Measured?* European Commission, Joint Research Centre, Institute for Protection and Security of the Citizen, Centre for Research on Lifelong Learning.
- Howard-Jones, P. (2014). Neuroscience and education: Myths and messages. *Nature Reviews Neuroscience*, 15 (12), 817–824. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://daneshyari.com/article-preview/374437.pdf>
- Jain, I. (2021a). *Self-Directed Learning And Its Significance*. Evelyn Learning. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://evelynlearning.com/self-directed-learning-and-its-significance/>
- Jain, I. (2021b). *Strategies for Self-Directed Learning: Teaching Methodologies*. Evelyn Learning. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://evelynlearning.com/best-practices-of-self-directed-learning/>
- Jarvis, P. (2001). *Mokymosi paradoksai*. Kaunas, Lietuva: VDU.
- Jatautaitė D. (2000). Atmintis ir mokymas. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 7, 167–194.
- Juozaitis, A. M. (2008). *Andragogų praktikų neformaliojo mokymosi modelis*. Monografija. Vilnius, Lietuva: Interse.
- Juozapaitytė, R. (2014). *L. Donskis apie tai, kas yra geras universitetas ir gera mokykla*. Delfi. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/l-donskis-apie-tai-kas-yra-geras-universitetas-ir-gera-mokykla.d?id=64848065>
- Kauno raj. Švietimo centras. (2018). *Mokausi sau ir Lietuvai. Mokymosi sėkmės istorijos*. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] [http://11a.lt/krsc/nfss/d/Mokymosi\\_sekmes\\_istorijos2018.pdf](http://11a.lt/krsc/nfss/d/Mokymosi_sekmes_istorijos2018.pdf)
- Klassen, R. M., et al. (2011). Investigating pre-service teacher motivation across cultures using the Teachers' Ten Statements Test. *Teaching and Teacher Education*, 27, 579–588.
- Kolb, A. Y., et al. (2014). On Becoming an Experiential Educator: The Educator Role Profile. *Simulation & Gaming*, 45 (2), 204–234.
- Larrivee B. (2008). Development of a tool to assess teachers' level of reflective practice, *Reflective Practice*, 9 (3), 341–360.



- Paetzold, G. (2008). *Ist selbstgesteuertes Lernen Garant für die Nachhaltigkeit der Lernkompetenz?* Hochschultage Berufliche Bildung. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] [http://www.bwpat.de/ht2008/ft03/paetzold\\_ft03-ht2008\\_spezial4.shtml](http://www.bwpat.de/ht2008/ft03/paetzold_ft03-ht2008_spezial4.shtml)
- Petty, G. (2007). Šiuolaikinis mokymas: praktinis vadovas. Vilnius, Lietuva: Tyto alba.
- Petty, G. (2008). Įrodymais pagrįstas mokymas. Vilnius, Lietuva: Tyto alba.
- Pocevičienė, R. (2011). *Mokymosi mokytis kaip esminės metakognityvinės kompetencijos raiška ir ugdytas(is): atvejo analizė*. Mokslinės praktinės konferencijos „Mokymas ir mokymasis bendrojo lavinimo mokykloje – 2011“ straipsnių rinkinys. 46–52.
- Pocevičienė, R. (2021). *Kurkime savo mokymosi istoriją patys arba kaip tapti savivaldžiu besimokančiuoju*. Vilnius, Lietuva: Švietimo mainų paramos fondas. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.smpf.lt/wp-content/uploads/2021/04/Kurkime-savo-mokymosi-istorija-patys.pdf>
- Pollard, A. (2006). *Refleksyvusis mokymas: veiksminga ir duomenimis paremta profesinė praktika*. Vilnius, Lietuva: Garnelis.
- Purcell, D. (2013). Sociology, Teaching, and Reflective Practice: Using Writing to Improve. *Teaching Sociology*, 41 (1), 5–19.
- Rakštikas, P. (2019). *Staigmena gyventi*. Vilnius, Lietuva: Alma littera.
- Reeve, J., Lee, W. (2012). Neuroscience and human motivation. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 365–380). Oxford, England: Oxford University Press.
- Richards, J. C., Farrell, T. S. C. (2005). *Professional development for language teachers: Strategies for teacher learning*. Stuttgart: Ernst Klett Languages.
- Richardson, B. G., Shupe, M. J. (2003). The Importance of Teacher Self-Awareness in Working with Students with Emotional and Behavioral Disorders. *Teaching Exceptional Children*, 36 (2), 8–13.
- Roness, D. (2011). Still Motivated? The Motivation for Teaching during the Second Year in the Profession. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 628–638. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] [https://www.researchgate.net/publication/241096980\\_Still\\_motivated\\_The\\_motivation\\_for\\_teaching\\_during\\_the\\_second\\_year\\_in\\_the\\_profession](https://www.researchgate.net/publication/241096980_Still_motivated_The_motivation_for_teaching_during_the_second_year_in_the_profession)
- Sahling, J., De Carvalho, R. (2021). Understanding Teacher Identity as an International Teacher: An Autoethnographic Approach to (Developing) Reflective Practice. *Journal of Research in International Education*, 20 (1), 33–49.
- Sala, S. D., Anderson, M. (2012). *Neuroscience in Education: The good, the bad, and the ugly*. Published to Oxford Scholarship Online.
- Scogin, S. C., et al. (2017). Learning by Experience in a Standardized Testing Culture: Investigation of a Middle School Experiential Learning Program. *Journal of Experiential Education*, 40 (1), 39–57.
- Senge, P. M., et al. (2008). *Besimokanti mokykla*. Versa.
- Sengupta-Irving, T., Agarwal, P. (2017). Conceptualizing perseverance in problem solving as collective enterprise. *Mathematical Thinking and Learning*, 19(2), 115–138.



- Sodeika, T. (1998). Apie refleksiją ir patyrimą filosofijoje. *Darbai ir dienos*, 7 (16), 57 – 74.
- Šiaučiukienė L., et al. (2006). Šiuolaikinės didaktikos pagrindai. Kaunas, Lietuva: Technologija.
- Šulčius, A. (2017). *Mokymasis kaip strategija*. Kaunas, Lietuva: Šviesa.
- Švietimo ir mokslo ministerija. (2015). *Suaugusiųjų mokymasis: kiek mokosi, ką moka, ar turi galimybių mokytis?* Švietimo problemos analizė, 6 (130). Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://kpskc.lt/nss/Analize.pdf>
- Tarptautinių žodžių žodynas* (2001). Vilnius, Lietuva: Alma littera.
- Tarptautinių žodžių žodynas* (2004). Vilnius, Lietuva: Alma littera.
- Teresevičienė, M., et al. (2006). *Andragogika*. Vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Kaunas, Lietuva: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
- Teresevičienė, M., Gedvilienė, G. (2001). Mokytojo profesinio tobulėjimo galimybės: patirtis ir refleksija. *Pedagogika*, 5, 133–145.
- Thompson, N., Pascal, J. (2012). Developing critically reflective practice. *Reflective Practice*, 13 (2), 311-325.
- Tyreman, H. (2021). *Building a Professional Learning Culture in Schools*. Future learn. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.futurelearn.com/info/courses/education-technology-leadership-in-schools/0/steps/67777>
- Valantinas, A., et al. (2011). *Projektas „Besimokančių mokyklų tinklai“*. *Metodinės rekomendacijos*.
- Vanagas, R., Čižikienė, J. (2015). Motivating factors for teachers: case study analysis. *Society. Integration. Education*. II, 245–254.
- Visuotinė lietuvių enciklopedija*. **Error! Hyperlink reference not valid.** Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.vle.lt/straipsnis/mokymasis/>
- Wagner C.R. (2006). The School Leader’s Tool for Assessing and Improving School Culture. *Principal Leadership*, 7, 41–44.
- Wahl, D. (2005). *Lernumgebungen erfolgreich gestalten: vom trägen Wissen zum kompetenten Handeln*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Wiliam, D. (2020). *Mokytis padedantis vertinimas*. Vilnius, Lietuva: Eugrimas.
- Wlodkowski, R. J., Ginsberg, M. B. (2017). *Enhancing Adult Motivation to Learn: A Comprehensive Guide for Teaching All Adults (4th ed.)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- World Economic Forum. (2020). *The Future of Jobs Report 2020*. Geneva, Switzerland: World Economic Forum. Prieiga per internetą: [žiūrėta 2022–04–30] <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020>

## Iliustracijų nuorodos

<https://www.freepik.com/vectors/career-development>>Career development vector created by pch.vector

<https://www.freepik.com/vectors/idea>>Idea vector created by storyset

<https://www.freepik.com/vectors/peace-mind>>Peace of mind vector created by pch.vector

<https://www.freepik.com/vectors/puzzle>>Puzzle vector created by pikisuperstar

<https://www.freepik.com/vectors/tree>>Tree vector created by macrovector

<https://experiencelife.lifetime.life/article/the-skater-jump/>

<https://in.pinterest.com/pin/331507222574910004>

<https://sveikata.tv3.lt/straipsnis/keli-pratimai-ant-kedes-nuo-nugaros-kaklo-ir-peciu-skausmu-4408>

<https://unsplash.com/s/photos/neck-stretch>

[https://www.freepik.com/free-photo/stacked-zen-stones-sand-background-art-balance-concept\\_16245447.htm#query=mindfulness&position=7&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-photo/stacked-zen-stones-sand-background-art-balance-concept_16245447.htm#query=mindfulness&position=7&from_view=search)

<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/motivational-illustration>

[https://www.freepik.com/free-vector/boy-student-sitting-stack-books-with-laptop-flat-icon-illustration\\_17543960.htm#query=learning&from\\_query=learning%20methods&position=19&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/boy-student-sitting-stack-books-with-laptop-flat-icon-illustration_17543960.htm#query=learning&from_query=learning%20methods&position=19&from_view=search)

[https://www.freepik.com/free-vector/cartoon-illustration-knowledge-concept-cartoon-illustration-pencil-rocket-launch-book\\_18779153.htm#query=ability%20to%20learn&position=22&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/cartoon-illustration-knowledge-concept-cartoon-illustration-pencil-rocket-launch-book_18779153.htm#query=ability%20to%20learn&position=22&from_view=search)

[https://www.freepik.com/free-vector/distance-course-isometric\\_5702273.htm#query=teaching&from\\_query=teaching%20strategies&position=26&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/distance-course-isometric_5702273.htm#query=teaching&from_query=teaching%20strategies&position=26&from_view=search)

[https://www.freepik.com/free-vector/scientists-studying-neural-connections-programmers-writing-codes-machine-brain\\_12291267.htm#query=BRAIN%20RESEARCH&position=21&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/scientists-studying-neural-connections-programmers-writing-codes-machine-brain_12291267.htm#query=BRAIN%20RESEARCH&position=21&from_view=search)

[https://www.freepik.com/free-vector/students-learning-foreign-language-with-vocabulary\\_11235885.htm#query=learning&position=3&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/students-learning-foreign-language-with-vocabulary_11235885.htm#query=learning&position=3&from_view=search)

<https://www.freepik.com/search?format=search&query=motivation%20adults&selection=1&type=vector>

[https://www.google.com/search?q=children+activities+glases+from+hand&tbm=isch&ved=2ahUKE-wjen5vV16\\_2AhVuiYsKHb40ALIQ2-cCegQIABAA&oq=children+activities+glases+from+hand&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMQJzoGCAAQCBAeOgQIABATUMMIWIduYItwaA9wAHgBgA-HRCogBvSaSAQ4wLjE4LjEuMS42LTEuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scient=img&ei=H3QjYp6UI-6SrgS-6YCQCw#imgrc=ou\\_1AGcQmXiohM&imgdii=p-km8PkW5uOf7M](https://www.google.com/search?q=children+activities+glases+from+hand&tbm=isch&ved=2ahUKE-wjen5vV16_2AhVuiYsKHb40ALIQ2-cCegQIABAA&oq=children+activities+glases+from+hand&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMQJzoGCAAQCBAeOgQIABATUMMIWIduYItwaA9wAHgBgA-HRCogBvSaSAQ4wLjE4LjEuMS42LTEuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scient=img&ei=H3QjYp6UI-6SrgS-6YCQCw#imgrc=ou_1AGcQmXiohM&imgdii=p-km8PkW5uOf7M)

[https://www.google.com/search?q=rever&tbm=isch&ved=2ahUKEwjiqaHlvbH2AhVU\\_IUKHU3R-B8AQ2-cCegQIABAA&oq=rever&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCAB-DIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgARQAFgAYJkIaABwAHgAgAGTAYgBkwGSAQMwLjGYAQCgAQGqAQotnd3Mtd2l6LWltZSA-BAQ&scient=img&ei=iagkYqLBD9T4lwTNop-ADA&bih=604&biw=1396&hl=en#imgrc=5hrUWtHfa-o6IEM&imgdii=sDfWh7evhGJUfM](https://www.google.com/search?q=rever&tbm=isch&ved=2ahUKEwjiqaHlvbH2AhVU_IUKHU3R-B8AQ2-cCegQIABAA&oq=rever&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCAB-DIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgARQAFgAYJkIaABwAHgAgAGTAYgBkwGSAQMwLjGYAQCgAQGqAQotnd3Mtd2l6LWltZSA-BAQ&scient=img&ei=iagkYqLBD9T4lwTNop-ADA&bih=604&biw=1396&hl=en#imgrc=5hrUWtHfa-o6IEM&imgdii=sDfWh7evhGJUfM)

<https://www.shape.com/fitness/workouts/partner-workout-30-day-fitness-challenge>

<https://www.shutterstock.com/image-illustration/woman-hugging-her-own-reflection-mirror-1667709052>

<https://www.shutterstock.com/image-vector/girl-diary-woman-write-journal-student-1595906761>

<https://www.shutterstock.com/image-vector/group-joyful-schoolchildren-pupils-female-teacher-1426401155>

<https://www.shutterstock.com/image-vector/personal-growth-selfimprovement-self-development-concept-1805360842>

<https://www.shutterstock.com/image-vector/person-hiding-sadness-feeling-two-different-1747548971>

<https://www.shutterstock.com/image-vector/self-pride-selfacceptance-positive-selfimage-confidence-2092821280>

<https://www.shutterstock.com/image-vector/vector-illustration-concept-businesswoman-practicing-meditation-1774444421>

