

A.C.C.E.S.S projektas  
AKTYVUS TARPSEKTORINIS BENDRADARBIAVIMAS  
SOCIALINEI INTEGRACIJAI IR MOKYMOŠI SĖKMEI  
2018-1-IT02-KA201-048481  
„Erasmus+“ programa - MOKYKLOS sritis - KA2 inovacijų plėtra

## A.C.C.E.S.S

**stebėsenos ir prevencinės pagalbos  
sistema, padedanti išvengti ankstyvo  
iškritimo iš mokyklos**



Europos Komisijos palaikymas šiam leidiniui nėra vertinama, kaip pritarimas šio leidinio turiniui. Leidinys atspindi jo autorių požiūrį ir Europos Komisija neprisiima atsakomybės už bet kokios leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.

Šį intelektualinį produktą sugalvojo ir išvystė strateginis partneris „A.C.C.E.S.S.“, o jo koordinatorius ir atsakingoji institucija yra „Ilmiolavoro srl“ (Italija).

Ačiū visiems partneriams už jų neįkainojamą indėlį.

**Redakcijos koordinatorius:** Iole Marcozzi

**Autoriai:** D'Alessandro Tina, Di Pietro Francesca, Draghiscescu Luminita, Geantă Cristina, Marcozzi Iole, Mitru Alexandru, Moutas Ana, Daiva Penkauskienė, Pereira Ana Sofia, Stancescu Ioana

**Redaktorių kolegija:**

Alina Anghel Gabriela, Alionte Aurica, Ancuța Santi Elena, Asta Arnastauskienė, Jurgita Balaišienė, Cardoso Ana Paula, Coccetti Fabrizio, Dell'Arciprete Mariella, Di Gabriele Miria, Di Pietro Luciana, Gabriel Gorghiu, Gorghiu Laura Monica, Julija Kasparevič, Mandolese Anita, Mendes Ana, Paradisi Matteo, Petrescu Ana Maria, Piccioni Lorena, Gitana Šablinskaja, Sichini Carla Scolastica, Natalija Šiškovskaja, Beata Zarumna

**Programinės įrangos kūrėjas:** Emiliano Vaccari

**Metai/mėnuo:** 2020 m. liepa

## Rodyklė

|   |     |
|---|-----|
| <b>1. ĮVADAS</b> .....  | 5   |
| 1.1 A.C.C.E.S.S STEBĖSENOS IR PREVENCINĖS PARAMOS, SUSIJUSIOS SU ANKSTYVU IŠKRITIMU IŠ MOKYKLOS, SISTEMA PAGAL EUROPOS SĄJUNGOS POLITIKĄ..... | 6   |
| 2. A.C.C.E.S.S Stebėsenos ir prevencinės pagalbos sistema, padedanti užkirsti kelią ankstyvam iškritimui iš mokyklos.....                     | 9   |
| 3. Išankstinio perspėjimo sistema: stebėjimas .....   | 16  |
| 4. Palaikymo programa: pagalbos būdai .....   | 40  |
| <br>  |     |
| 5.4 Gairės .....  | 73  |
| VADOVAS NR. 1.....  | 76  |
| „KAIP SUMAŽINTI MOKYKLOS NELANKYMĄ, VĖLAVIMĄ, ANKSTYVĄ IŠKRITIMĄ IŠ MOKYKLOS“ .....   | 76  |
| VADOVAS NR. 2 „KAIP PADĖTI MOKINIUI GERINTI MOKYMOSI REZULTATUS/PAŽYMIUS“ .....   | 89  |
| VADOVAS NR. 3 „KAIP IŠVENGTI DRAUSMINIŲ VEIKSMŲ/PASTABŲ“ .....  | 124 |
| VADOVAS NR. 4 „KAIP DIDINTI MOKYMOSI MOTYVACIJĄ“ .....  | 129 |
| VADOVAS NR. 5 „KAIP DIDINTI PASITENKINIMĄ MOKYKLA IR REZULTATAIS“ .....   | 132 |
| VADOVAS NR. 6: „KAIP INVESTUOTI DAUGIAU EMOCINIŲ, INTELEKTUALINIŲ IR KONKREČIŲ IŠTEKLIŲ MOKYKLOJE“ .....                                      | 135 |
| VADOVAS NR. 7 „KAIP AKTYVINTI MOKINIŲ DALYVAVIMĄ POPAMOKINĖJE VEIKLOJE“ .....   | 137 |
| VADOVAS NR. 8 „KAIP SUTELKTI MOKINIŲ DĖMESĮ MOKYMOSI UŽDUOTIS“ .....  | 139 |
| VADOVAS NR. 9 „KAIP UGDYTI MOKINIŲ ATKAKLUMĄ, SIEKIANT TIKSLŲ“ .....  | 150 |
| VADOVAS NR. 10 „KAIP PADĖTI MOKINIAMS ATSIKRATYTI POLINKIO MĖTYTIS NUO VIENOS VEIKLOS PRIE KITOS, NEUŽBAIGIANT JOKIOS“ .....                  | 155 |
| VADOVAS NR. 11 „KAIP UGDYTI MOKINIŲ SAVARANKIŠKUMĄ MOKYKLOJE“ .....   | 157 |
| VADOVAS NR. 12 „KAIP MOKINIAMS PATEIKTI TINKAMUS ATSAKYMUS Į MOKYTOJO KLAUSIMUS“ .....  | 163 |
| VADOVAS NR. 13 „KAIP PASKATINTI MOKINIŲ SOCIALINĮ KONTAKTĄ SU KLASĖS DRAUGAIS“ .....  | 165 |
| VADOVAS NR. 14 „KAIP STIPRINTI MOKINIŲ BENDRADARBIAVIMĄ“ .....  | 173 |
| VADOVAS NR. 15 „KAIP PADĖTI MOKINIAMS SUPRASTI SAVO EMOCIJAS“ .....   | 177 |
| VADOVAS NR. 16 „KOKIA TECHNIKOS „NEŠIOTI KITO BATUS“ NAUDA“ .....   | 182 |

|  |     |
|--|-----|
| VADOVAS NR. 17 „KAIP KONTROLIUOTI PYKTĮ“ .....   | 187 |
| VADOVAS NR. 18 „KAIP IŠSIUGDYTI ATSPARUMĄ STRESUI“ .....   | 192 |
| VADOVAS NR. 19 „KOKIA EMOCINIO ĮGALINIMO NAUDA“ .....  | 192 |
| VADOVAS NR. 20 „KAIP STIPRINTI GEBĖJIMĄ SUSITVARKYTI SU MOKYKLOS<br>UŽDUOTIMIS“ .....  | 197 |
| VADOVAS NR. 21 „KAIP DIDINTI PASITIKĖJIMĄ SAVIMI“ .....  | 202 |
| VADOVAS NR. 22 „KAIP SUMAŽINTI PAŽEIDŽIAMUMĄ/JAUTRUMĄ KRITIKAI“ .....  | 209 |
| VADOVAS NR. 23 „KAIP PARAGINTI IŠSAKYTI SAVO NUOMONĘ IR PRIIMTI<br>SPRENDIMUS“ .....   | 213 |
| VADOVAS NR. 24 „KOKIE YRA SIŪLOMŲ UŽDUOČIŲ ATLIKIMO BŪDAI“ .....   | 217 |
| VADOVAS NR. 25 „KAIP DIDINTI INFORMAVIMĄ APIE MOKYKLINIO UGDYMO<br>SVARBĄ VEIKSMINGAM ASMENINIAM IR PROFESINIAM TOBULĖJIMUI“ ..... | 220 |
| VADOVAS NR. 26 „KAIP AKTYVINTI IŠORINIUS IŠTEKLIUS“ .....  | 235 |
| VADOVAS NR. 27 „KAIP AKTYVINTI DĖMESIO STRATEGIJAS“ .....  | 238 |
| VADOVAS NR.28 „KAIP PRITAIKYTI MOKYKLOS TAISYKLES“ .....   | 239 |
| VADOVAS NR. 29 „KAIP TAIKYTI INDIVIDUALIZUOTUS TESTUS“ .....   | 242 |
| VADOVAS NR. 30 „KAIP TAIKYTI SAVIREGULIACIJOS UŽDUOTIS“ .....  | 243 |
| VADOVAS NR. 31 „KAIP SUDARYTI INDIVIDUALIAS MOKYKLOS/PAMOKŲ<br>LANKYMO SUTARTIS“ .....   | 245 |
| VADOVAS NR. 32 „KAIP SLOPINTI AGRESYVŲ ELGESĮ“ .....   | 246 |
| VADOVAS NR. 33 „KAIP KOVOTI SU MOKYKLOS BAIME“ .....   | 252 |

## 1. Įvadas

**A.C.C.E.S.S** projektu siekiama prevenciniu būdu spręsti ankstyvo iškritimo iš mokyklos problemą, stiprinant pedagoginę kokybę ir naujoves, tobulinant mokytojų įgūdžius ir kuriant teigiamą mokymosi aplinką.

Europos Sąjungos oficialiuose dokumentuose pabrėžiamas visos mokyklos bendruomenės požiūris aspektas, kovojant su ankstyvu iškritimu iš mokyklos. Pabrėžiama, kad svarbu priimti strategijas, kuriomis siekiama: 1) kurti teigiamą mokymosi aplinką, 2) tobulinti mokytojų kompetencijas, 3) skatinti profesines bendruomenes tarp mokyklų, tarp mokyklų ir išorės dalyvių. ES taip pat pabrėžia, kad veiksniai, turintys didelę įtaką ankstyvam iškritimui iš mokyklos, yra šie: neigiama mokyklos aplinka, įskaitant konfliktus su mokytojais ir bendraamžiais; žemi mokymosi rezultatai; motyvacijos trūkumas; mokinių nestimuliuojančių metodų suvokimas ir maži lūkesčiai.

### **Konkretūs projekto tikslai yra šie:**

- 1) didesnis mokytojų supratimas apie ankstyvo iškritimo iš mokyklos dinamiką;
- 2) periodinio stebėjimo proceso įgyvendinimas, kad būtų galima nustatyti ir prevenciškai palaikyti moksleivius, kuriems gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos;
- 3) mokytojų įgūdžių didinimas, visų pirma, 3 srityse: stebėjimo ir palaikymo; bendradarbiavimo ir ataskaitos; informacijos valdymo ir mokymo;
- 4) tarpsektorinis mokyklų ir išorės veikėjų bendradarbiavimo pagal vietos aplinkybes didinimas;
- 5) kurti multiprofesines ir tarptautines mokymosi bendruomenes;

### **Įgyvendinant novatoriškus šios strategijos tikslus, siekiama:**

- 1) didinti mokytojų supratimą apie ankstyvą iškritimą iš mokyklos, galimus rizikos veiksnius ir apsauginius elementus;
- 2) atlikti periodinį rizikos veiksnių stebėjimą;
- 3) stiprinti mokytojų įgūdžius, kad visi mokiniai galėtų mokytis;
- 4) veiksmingos partnerystės ir tarpsektorinio bendradarbiavimo tarp skirtingų tipų ir lygių mokyklų bei tarp mokyklų ir išorės darbuotojų kūrimas tiek vietos kontekste, tiek daugiašaliu ir tarptautiniu požiūriu;
- 5) sudaryti sąlygas būsimiems mokytojams susipažinti su ankstyvo iškritimo iš mokyklos situacija, o dirbantiems pedagogams įgyvendinti prevencinius ankstyvo iškritimo iš mokyklos veiksmus.

## 1.1 A.C.C.E.S.S Stebėsenos ir prevencinės paramos, susijusios su ankstyvu iškritimu iš mokyklos, sistema pagal Europos Sąjungos politiką

A.C.C.E.S.S sistema yra mechanizmas, padedantis spręsti ankstyvo iškritimo iš mokyklos problemą, pagrįstą šiais ištekliais:

- vadovaujantis duomenimis, siekti nuolat dirbti su moksleiviais, kurie susidūria su ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizika;
- sisteminės paramos sistemos, orientuotos į bylų valdymą, sukūrimas;
- mokytojų (turinčių mentorių vaidmenį) ir mokinių pasitikėjimo santykių svarba mokyklų sistemai. Kuriant ir įgyvendinant A.C.C.E.S.S, projekto pradžioje buvo suvokimas, kad ankstyvas iškritimas iš mokyklos turi sudėtingą procesinį aspektą. Tai nėra sąlyga ar galutinis rezultatas, tačiau tai yra atsiribojimo procesas, vykstantis laikui bėgant (Lyche, 2010).

Netinkamo mokinių elgesio stebėjimas, kuris gali būti įvairių formų (nuo nepatenkinamų mokymosi dalykų iki prasto ar agresyvaus elgesio), ir individualizuota mentoriaus parama yra visuotinis veiksmas, įtvirtintas mokyklų strategijoje prieš ankstyvą iškritimą iš mokyklos.

Europos Sąjungos politikos sistemoje A.C.C.E.S.S sistema atitinka Europos Vadovų Tarybos nustatytą kryptį (2015/C 417/05; p. 3–4):

- ✓ „sudaryti sąlygas reguliariai stebėti švietimo pažangą, siekiant anksti pažinti ir nustatyti besimokančiuosius, kurie susidūria su ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizika“;
- ✓ „padėti apibrėžti kriterijus ir rodiklius, kad būtų galima nustatyti nepalankią švietimo padėtį“;
- ✓ „sudaryti pagrindą veiksmingoms rekomendacijoms ir paramai mokyklose plėtoti, siekiant užkirsti kelią ankstyvam iškritimui iš mokyklos“.

„ET2020“ mokyklos nebaigimo politikos darbo grupė (2015 m.) kaip pagrindinę „visos mokyklos bendruomenės požiūrio“ į ankstyvą iškritimą iš mokyklos sąlygą nurodo besimokančiųjų paramą. Šioje srityje pabrėžiama, kad svarbu sukurti paramos sistemą.

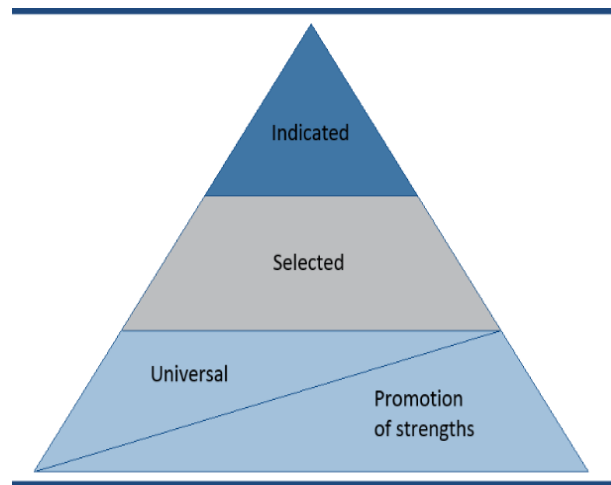
„Greitas mokymosi sunkumų ar kitų problemų nustatymas turėtų sukelti reakciją per paramos sistemą mokykloje. [...] Labai naudinga gali būti individualaus paramos plano, suderinto su besimokančiuoju ir jo šeima, parengimas, nustatant aiškius ir pasiekiamus tikslus „(p. 13).

A.C.C.E.S.S sistema yra Paramos strategijų mechanizmas, esantis tarpinėje šios piramidės dalyje, nes



tai yra atrankinė prevencijos sistema, skirta rizikos grupei priklausantiems mokiniams, tačiau dar neturintiems didelių ir nuolatinių poreikių.

### 1 pav. Skirtingi prevencijos poreikio lygiai



*Šaltinis:* Downes, P.; Nairz Wirth, E.; Rusinaitė, V. (2017). Structural Indicators for Inclusive Systems in and around Schools, NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Šį požiūrį, kuris jau žinomas socialinėje ir sveikatos srityje ir pagrįstas atvejų valdymu, pabrėžia ir „Eurydice“ (2014, p. 14). Nes „tikslinis atvejų valdymas yra ypač sėkmingas, kai kalbama apie mokinius, kuriems kyla ankstyvo iškritimo iš mokyklos pavojus“.

A.C.C.E.S.S sistema garantuoja kiekvieno mokinio atvejo valdymą:

- stebėjimo veiksmas, kuriame dalyvauja visi klasės mokytojai;
- pagalbos būdai, kuriuos visų pirma įgyvendina mentorius.

Montorius – tai „suaugęs asmuo, kuris teikia nuolatinės gaires, instrukcijas ir skatinimą, siekdamas ugdyti globotinio kompetenciją ir pobūdį“ (Rhodes, 2002).

Kaip parodė sektorių tyrimai, mokinių nepasitikėjimas savo mokytojais ir (arba) mokykla gali lemti ankstyvą iškritimą iš mokyklos (Nielsen, 2015; Nouwen, 2015).

Mentorstė gali padėti pasiekti geresnių rezultatų skirtingose srityse, įskaitant švietimą, gerovę ir elgesio problemas (DuBois ir Silverthorn, 2005), atsižvelgiant į tai, kad sąveikauja trys raidos procesai: socialiniai–emociniai, pažintiniai ir susiję su tapatybe (Rhodes, 2005).



## Nuorodos

Council Conclusions on reducing early school leaving and promoting success in school (2015/C 417/05)

Council Recommendation on policies to reduce early school leaving (2011/C 191/01) Final Report of the Thematic Working Group on Early School Leaving. Luxembourg: Publications Office of the European Union

DuBois, D. L., & Silverthorn, N. (2005). Characteristics of Natural Mentoring Relationships and Adolescent Adjustment: Evidence from a National Study. *The Journal of Primary Prevention*, 26(2), 69–92.

Downes, P.; Nairz Wirth, E.; Rusinaitė, V. (2017). Structural Indicators for Inclusive Systems in and around Schools, NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

European Commission/EACEA/Eurydice/Cedefop (2014). Tackling Early Leaving from Education and Training in Europe. Eurydice and Cedefop. Luxembourg: Publications Office of the European Union

European Commission (2015). A whole school approach to tackling early school leaving. Policy messages, Education & Training ET 2020, Schools Policy Brussels

Nielsen, K., & Tanggaard, L., (2015). Dropping out and a crisis of trust. *Nordic Psychology*, 67(2), 154–167. Norris, C., Pignal, J., & Lipps, G. (2003). Measuring school engagement. *Educational Quarterly Review*, 9(2), 25–34.

Nouwen, W., Clycq, N., Braspenning, M., & Timmerman, C. (2015). Cross case analyses of school-based prevention and intervention measures, CeMIS, University of Antwerp

Rhodes, J.E. (2002). Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth. Cambridge, MA: Harvard University Press

Rhodes, J.E. (2005). A model of youth mentoring. In D.L. DuBois & M.J. Karcher (Eds.), *Handbook of youth mentoring* (pp. 30–43). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd



## 2. A.C.C.E.S.S Stebėsenos ir prevencinės pagalbos sistema, padedanti užkirsti kelią ankstyvam iškritimui iš mokyklos

### 2.1 Kas tai yra ir kaip tai veikia



A.C.C.E.S.S Ankstyvo iškritimo iš mokyklos stebėsenos ir prevencinės pagalbos sistema yra priemonė, leidžianti mokykloms ankstyviausiame etape aptikti rizikos grupėje esančius mokinius ir užkirsti kelią ankstyvam iškritimui iš mokyklos. Priemonė susideda iš dviejų komponentų, atitinkančių dvi fazes:

- 1) išankstinio perspėjimo komponentas: visiems mokiniams skirtas ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizikos rodiklių stebėjimo procesas;
- 2) pagalbos komponentas: tai pagalbos būdas, skirtas rizikos grupės mokiniams.

Taikant duomenų rinkimo procesą, sistema mokykloms leidžia:

- numatyti, kuriems mokiniams gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos, ir suaktyvinti diagnostikos praktiką.
- įgyvendinti tikslines Paramos programos strategijas, kuriomis remiami rizikos grupių mokiniai, kol jie dar mokosi mokykloje.

Išankstinio perspėjimo sistema yra pagrįsta konkrečiais rodikliais, aprašais, paimtais iš literatūros ir tyrimų, atliktų vykdant A.C.C.E.S.S projekto dalį, ir su jais susijusiomis rizikos ribomis. Stebėjimo procesą atlieka visi klasių mokytojai, prižiūrimi mentorių. Ją valdo A.C.C.E.S.S projekte sukurta programa.

Paramos programa yra pagrįsta duomenimis: ji aktyvuojama, kai stebėjimo programoje mokiniai pažymimi, kaip priklausantys rizikos grupei. Parama įgyvendinama per pagalbos būdus, skirtus tik rizikos grupei priklausantiems mokiniams. Tiems mokiniams mentoriai kuria ir nustato įvairius veiksmus, atsižvelgdami į nustatytą specifinę rizikos elgseną. Šiame procese mentoriai taip pat aktyviai bendraus su klasės auklėtojais, A.C.C.E.S.S koordinavimo sistema, mokinio šeima.

A.C.C.E.S.S sistema yra suskirstyta į kelis veiklos etapus, kuriuose dalyvauja skirtingi mokyklos bendruomenei priklausantys asmenys ir išorės specialistai.

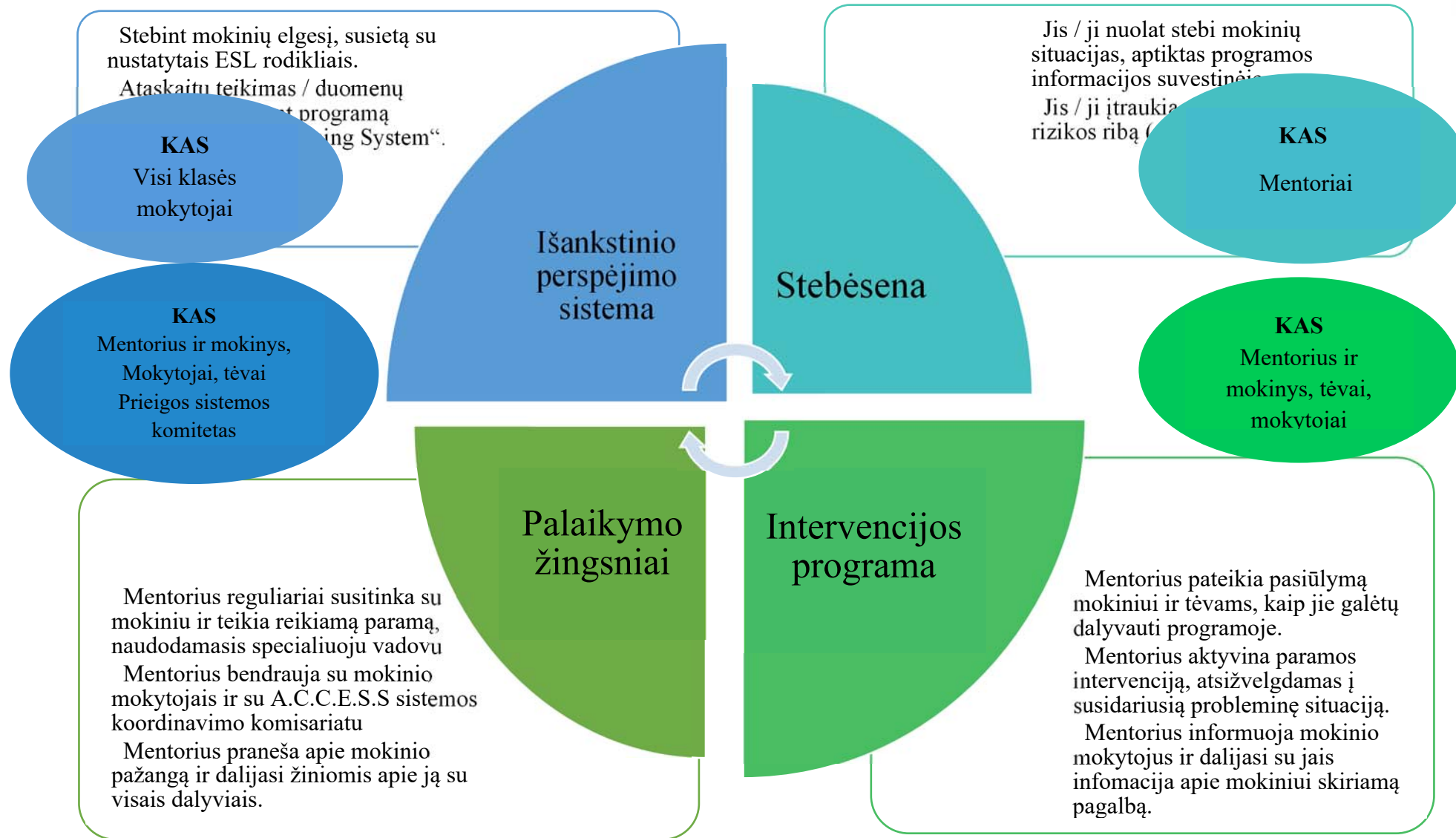
Pagrindiniai veiklos žingsniai:

1. Mokinių rizikos elgesio stebėjimas pagal nustatytus rodiklius;
2. Sistemingi pranešimai apie rizikingą elgesį;
3. Jei pasiekama rizikos riba, įtraukiant mokinį į Paramos programą, nedelsiant kontroliuojami rizikos veiksniai (kad padėtis nepablogėtų);
4. Tikslinės paramos teikimas, siekiant atsižvelgti į specifinę elgseną ir norint patenkinti mokinių poreikius, remiantis specialiomis priemonėmis (vadovas mentoriams);
5. Mokinio pažangos įvertinimas.

Kiti svarbūs žingsniai įgyvendinant sistemą yra šie:

6. Mokytojų ir mentorių mokymai apie išankstinio perspėjimo sistemą (rizikos elgesį/rodiklius) ir stebėsenos programą;
7. Mentorių mokymai apie veiklos gaires, kurie bus naudojami tikslinei pagalbai atlikti.

Šiame paveikslėlyje parodytas sistemos ciklas ir dalyv



## 2.2 A.C.C.E.S.S sistemos mentoriai

Pagrindinį A.C.C.E.S.S sistemos diegimo vaidmenį vaidina mentoriai. Jie yra mokytojai, atsakingi už:

### A. Išankstinės perspėjimo sistemos koordinavimą ir vadovavimą:



- ✓ skatinant visų klasių mokytojų bendradarbiavimą ir atsidavimą stebėsenos procese;
- ✓ dalijantis su klasės auklėtojais informacija apie padėtį stebimose klasėse.

### B. Paramos programos valdymą ir įgyvendinimą:

- ✓ tinkamiausio palaikymo būdo suaktyvinimą;
- ✓ informuotumo didinimo veiksmus, skirtus rizikos grupių mokiniams, apie teikiamą galimybę jiems būti įtrauktiems į paramos kelią;
- ✓ mokinių įsitraukimo aktyvinimą, siekiant palaikyti, padidinti jų motyvaciją ir atsidavimą, įgyvendinant paramos kelią;
- ✓ mokinių šeimų įtraukimą, kad jos žinotų apie pagalbą, kurią mokiniui teikia mokykla, ir, kad jie būtų atsakingi už indėlį, kurį jie gali įnešti;

- ✓ bendradarbiavimo su visomis pusėmis skatinimą.

Mentoriai turi sukurti sisteminių požiūrį, apimančią vienu metu vykdomą veiklą keliais lygmenimis: tai reiškia ne tik darbą su mokiniais (mokėjimą bendrauti su jais, mokėjimą juos įtraukti, supratimą, kaip juos motyvuoti), bet ir darbą kartu su kitais pagrindiniais dalyviais, įdiegtomis sistemomis. Iš tikrųjų paramos metu mentoriai reguliariai susitinka su mokiniais, kitais mokytojais ir A.C.C.E.S.S sistemos koordinavimo komisijos nariais.

### Projektas A.C.C.E.S.S sukūrė daugybę darbo vadovų su įžvalgomis ir naudingoms priemonėms mentoriams, jiems suteikiant žinias, kurios padeda:

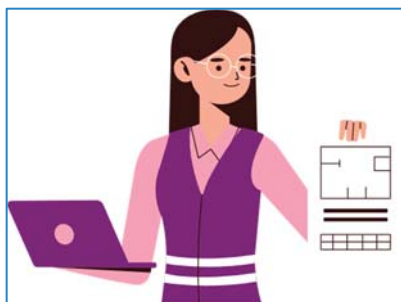
- viena vertus, yra skirtos konkrečiai problemai, į kurią reikia atsižvelgti (taip pat atsižvelgiant į tai, kad nuolatinės profesinio tobulėjimo galimybės su ankstyvo iškritimo iš mokyklos susijusiais klausimais yra gana pavienės arba jų nėra);
- kita vertus, gali būti pritaikytos specifiniams mokinių poreikiams ir mentorių nuostatoms/įpročiams.



Mentorių ypatumai:

#### 1. Psichosocialinės kompetencijos

- ✓ Bendravimas (tvirtumas, aktyvus klausymasis, empatija, lankstus mąstymas)
- ✓ Emocinis intelektas (savimonė, socialiniai/bendravimo įgūdžiai, motyvacija, draugiškumas, padaršinimas)
- ✓ Tarpkultūrinės ir daugiakultūrinės kompetencijos (įvairovės valdymas, gebėjimas skatinti tarpkultūrinį dialogą)
- ✓ Emocinis saugumas (tolerancija, supratimas ir įvertinimas)



## 2. Vadybinės kompetencijos

- ✓ Konsultavimo įgūdžiai
- ✓ Sprendimų priėmimo gebėjimai
- ✓ Problemų sprendimas
- ✓ Vadovavimas
- ✓ Komandinis darbas (kūrimas, motyvacija, žmonių skatinimas)

## 3. Psichopedagoginės kompetencijos

- ✓ Metakognityvinės kompetencijos
- ✓ Refleksiškumas

### Mentoriaus atrankos kriterijai:

Projekte siekiama, kad mentoriaus ir mokinių santykis būtų 1:4, t. y. vienas mentorius teikia pagalbą daugiausia keturiems mokiniams.

Atrankai naudojami kriterijai:

- psichologinės–pedagoginės veiklos patirtis;
- motyvacija ir jautrumas.
- ankstesnė mentoriaus/jaunimo lyderio patirtis yra privalumas.



### Mokinių ir mentorių atitikimo kriterijai:

Mentorių galima pasirinkti iš mokytojų. Mentorius turėtų būti parenkamas, atsižvelgiant į specifinius mokinių poreikius. Labai rekomenduojama (kur įmanoma) pabandyti parinkti mentorių, atsižvelgiant į mokinių problemas/asmeninę situaciją. Pateikiame pavyzdį:

- Mentorius, turintis specifinių žinių/kompetencijų, susijusių su ankstyvu iškritimu iš mokyklos;
- Mentorius, turintis ankstesnės patirties su nepalankiomis sąlygomis gyvenančiais jaunais žmonėmis;
- Mentorius, gerai susipažinęs su panašia kaip mokinio socialine–kultūrine aplinka (E. Husserl, 1936).



## 2.3 A.C.C.E.S.S sistemos Koordinacinis komitetas

A.C.C.E.S.S sistemos Koordinacinis komitetas – tai įvairių sričių specialistų darbo grupė, koordinuojanti:

1. sistemos įgyvendinimą;
2. veiksmus, siekiant išspręsti tas problemines situacijas, kurių sistema negali sėkmingai valdyti pati (pvz. sudėtingos situacijos, susijusios su ekonominiu, su sveikata susijusiu, mokinių šeimų nepritekliumi).
3. teritorinio tinklo įgalinimą, kovojant su ankstyvo iškritimo iš mokyklos reiškiniu

Koordinacinį komitetą (apie 10–14 žmonių) sudaro:

- ✓ mentoriai ir mokyklos mokytojai/mokyklos specialistai;
- ✓ mokinių atstovai
- ✓ tėvų atstovai
- ✓ išoriniai specialistai iš mokyklos teritorijos (socialinės tarnybos, jaunimo tarnybos, slaugos darbuotojai, psichologai, slaugytojai, logopedai, kalbos specialistai, orientavimo specialistai, vietos valdžios institucijos, nevyriausybinės organizacijos ir kt.).

- ✓ Koordinacinis komitetas pagal „ET2020“

rekomendacijas sukuria sistemą, kuri padėtų spręsti ankstyvo iškritimo iš mokyklos problemą. Ši sistema turi apimti visus susijusius mokyklos bendruomenės dalyvius.

Tai reiškia, kad

mokykla įtraukia ir asmenis iš išorės, specialistus ir bendruomenei priklausančias tarnybas, kuriant visuotinį ir integruotą požiūrį į ankstyvą iškritimą iš mokyklos, atsižvelgiant į iššūkius, susijusius su kontekstu. Šiomis sąlygomis Koordinacinis komitetas atspindi visos mokyklos požiūrį, kai „skirtingi suinteresuotieji subjektai ir tarnybos mokykloje ir už jos ribų turi bendradarbiauti ir



integruoti pastangas“ („Švietimas ir mokymas 2020“ Mokyklų politika, Europos Komisija, 2015, p. 8).

Pagrindinės Koordinacinio komiteto užduotys ir atsakomybė yra:

- skatinti požiūrį, pagal kurį mokykla tampa daugialype ir interaktyvia mokymosi organizacija. Organizacija, kuri, aktyviai dalyvaujant pagrindiniams bendruomenės dalyviams, gali 1) išklausti ir suprasti bei 2) skatinti aukštos kokybės sprendimus naujiems teritorijos iššūkiams ir lūkesčiams;
- stiprinti mokyklų savarankiškumą, suteikti daugiau erdvės eksperimentiniams metodams ir nustatyti tinkamiausius sprendimus dėl ankstyvo iškritimo iš mokyklos;
- skatinti skirtingų tipų ir klasių mokyklų, esančių toje pačioje teritorijoje, bendradarbiavimą ir tinklų kūrimą;
- plėtoti daugiaprofilinius mokymosi tinklus ir bendruomenės vietos lygmeniu, siekiant skatinti abipusį mokymąsi, priimant viziją, kuri peržengia skirtingų sektorių vizijas;
- veikti, kaip vietos atskaitos taškui, atspindinčiam bendruomenės lūkesčius, susijusius su mokymosi poreikiais ir socialinės įtraukties galimybėmis.

Koordinacinis komitetas posėdžiauja reguliariai, pagal kiekvienos mokyklos nustatytą dviejų mėnesių tvarkaraštį bei nepaprastaisiais atvejais ar atsiradus probleminėms situacijoms.



### 3. Išankstinio perspėjimo sistema: stebėjimas

#### 3.1 Kas tai yra ir kaip veikia

Ankstyvo iškritimo iš mokyklos Išankstinio perspėjimo sistema leidžia:

1. nuolat stebėti, taikant aiškią rodiklių sistemą ir specialius vadinamųjų sudėtingų rodiklių aprašus, kurie leidžia įvertinti specifinį mokinių elgesį;
2. atlikti savalaikį rizikos elgesio įvertinimą, nustatant kiekvieno rodiklio rizikos ribas;
3. atlikti tikslų rizikos elgesio intensyvumo įvertinimą, nustatant rizikos ribas, diferencijuojamas remiantis: rizikos lygiu („arti rizikos ribos“; „pasiekta rizikos riba“); rizikos ypatybes (jei jos susijusios su konkrečiais mokyklos ir (arba) visais mokymosi dalykais).



Sistema skirta operatyviai atpažinti mokinius, kurie susidūria su ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizika. Be to, ji gali įvertinti rizikos rūšį, išskirdama konkrečius elementus. Todėl galima turėti daug informacijos apie apibrėžtus rizikos veiksmus, pagal kuriuos intervencinėje programoje mentoriai turėtų veikti kuo tinkamiau.

Tai padeda:

- priimti duomenimis pagrįstus sprendimus;
- stebėti bet kokio elgesio pasikartojimą tiems mokiniams, kurie yra įtraukti į Paramos programą, kurie pakartoja tą patį rizikos elgesį arba įgauna naujų rizikos veiksmų.
- įvertinti duomenis tiek apie rizikos grupės mokinius, tiek apie visą klasę.

Stebėjimui naudojami rodikliai:

- tradiciniai rodikliai: dažniausiai naudojami rodikliai, gauti iš mokomosios literatūros apie ankstyvą iškritimą iš mokyklos,
- rodikliai, gauti iš duomenų, kurie buvo gauti A.C.C.E.S.S projekto tyrimo etape (žr. susijusią intelektinę produkciją).

Jie pagrįsti:

- ✓ dokumentais pagrįsti duomenys (pvz. neatvykimas ar vėlavimas; nepatenkinami mokyklos pažymiai; drausmės pažymos);
- ✓ stebėjimo duomenys; tai reiškia, kad reikia pabraukti, jog mokytojai stebi tam tikrą elgesį (atsisiejimas mokykloje, mokymosi sunkumai, žema savivertė);
- ✓ duomenys, susiję su tuo, ką mokiniai sako (nori eiti į darbą; fiziniai/psichologiniai simptomai, susiję su mokyklos baime).



Yra sukurta speciali programa, padedanti mokytojams ir mentoriams nuolat stebėti mokinių elgesį ir jo pasikeitimus. Elgesys bus užregistruojamas, kai jis pasireiškia, išskyrus „vėlavimą/ankstyvą atleidimą“ ir „nebuvimą“, nes jie diferencijuojami pagal pateisinamą informaciją arba ne (gaunamą tada, kai mokinys grįžta į mokyklą).

Ši lentelė Nr. išsamiai parodo naudojamus rodiklius ir jų aprašus.

**Lentelė Nr. 3.1.1: A.C.C.E.S.S Išankstinio perspėjimo sistemos rodikliai ir aprašai**

|    | INDIKATORIAI                                    | APRAŠAI  |
|----|---|--|
| 1. | Pateisinamas nebuvimas                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jo/jos pagrįstai nėra mokykloje visą dieną</li> </ul>   |
| 2. | Nepateisinamas nebuvimas                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jo/jos nėra mokykloje visą dieną be jokio pagrindo</li> </ul>   |
| 3. | Pagrįstas vėlavimas/išankstinis atleidimas      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jo/jos visą dieną mokykloje nėra su pagrindu</li> </ul>   |
| 4. | Nepateisinamas vėlavimas/išankstinis atleidimas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vėluoja į mokyklą (praleidžia vieną ar kelias pamokas); jis/ji išeina iš mokyklos anksčiau numatyto laiko (praleidžia vieną ar kelias pamokas) su pateisinimu</li> </ul>  |
| 5. | Nepatenkinami mokyklos rezultatai/pažymiai      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vėluoja į mokyklą (praleidžia vieną ar kelias pamokas); jis/ji išeina iš mokyklos anksčiau numatyto laiko (praleidžia vieną ar kelias pamokas), be pateisinimo</li> </ul>   |
| 6. | Drausminamieji veiksmai/įrašai                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mokyklos pažymiai yra žemiau patenkinamo lygio (žr. Išsamią informaciją apie vidurinių mokyklų mokinių vertinimo sistemas A.C.C.E.S.S projekto šalyse, kitoje pastraipoje dėl rizikos ribų)</li> </ul>  |
| 7. | Nedalyvavimas mokyklos gyvenime                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji turi mažai motyvacijos mokytis;</li> <li>• jis/ji mažai patenkintas mokykla ir jos rezultatais;</li> <li>• jis/ji nedalyvauja popamokinėje veikloje, kurią organizuoja mokykla, sumažėja jo emocijų, intelektinių, materialinių išteklių investicijos mokyklos atžvilgiu</li> </ul>  |
| 8. | Popamokinis atsisiejimas                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji nedalyvauja mokyklos organizuojamoje popamokinėje veikloje</li> </ul>  |
| 9. | Mokymosi sunkumai                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jam/jai sunku sutelkti dėmesį į mokymosi užduotis;</li> <li>• jis/ji nėra atkaklus, siekdamas siūlomo tikslo (–ų);</li> <li>• jam/jai pasireiškia polinkis pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, jos nebaigiant;</li> <li>• jis/ji neatlieka savo darbo savarankiškai;</li> </ul> jis/ji nesugeba tinkamai reaguoti į mokytojo prašymus. |

|     |                         |  |
|-----|-------------------------|--|
| 10. | Blogas emocinis elgesys | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji linkęs atmesti socialinį bendravimą su savo klasės draugais;</li> <li>• jis/ji išsiugdo nebendradarbiavimą/priešišką elgesį;</li> <li>• jis/ji yra linkęs saviizoliuotis;</li> <li>• jam/jai pasireiškia sumažėjęs gebėjimas atpažinti ir suprasti savo emocijas;</li> <li>• jis/ji dažnai pyksta;</li> <li>• jis/ji pasižymi mažu atsparumu stresui;</li> </ul> |
| 11. | Žema savivertė          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji neteisingai vertina mokyklos užduočių sunkumą, pervertindamas jas;</li> <li>• jis/ji parodo žemą pasitikėjimą savimi;</li> <li>• jis/ji turi padidėjusį pažeidžiamumą/jautrumą kritikai;</li> <li>• jis/ji vengia išsakyti savo nuomonę/priimti sprendimus;</li> <li>• jis/ji dažnai atsisako siūlomų užduočių.</li> </ul>                                       |
| 12. | Asmeninės problemos     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji nori eiti į darbą;</li> <li>• jis/ji išreiškia šeimos sukūrimo poreikį;</li> <li>• jis/ji turi sveikatos problemų ir kt.</li> </ul>  |
| 13. | Elgesio nukrypimai      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji neatsako į mokytojo prašymus;</li> <li>• jis/ji nesilaiko klasės/mokyklos taisyklių;</li> <li>• jis/ji sukčiauja, atliekant vertinimo testus;</li> <li>• jis/ji dažnai pertraukia didaktinę veiklą;</li> <li>• jis/ji atitraukia kitus klasės draugus nuo didaktinės veiklos;</li> <li>• jis/ji pakyla iš mokyklos suolo be mokytojo leidimo</li> </ul>          |
| 14. | Agresyvus elgesys       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● jis/ji streikuoja/skaudina/muša savo klasės draugus;</li> <li>● jis/ji ardo mokyklos/klasės draugų/mokytojų daiktus, priemones;</li> <li>● jis/ji sugalvoja pravardes /erzina/žeidžia/jžeidinėja/žemina/terorizuoja klasės draugus;</li> <li>● jis/ji erzina/jžeidžia mokytojus</li> </ul>  |

15. Mokyklos baimė

- jam/jai pasireiškia fiziniai simptomai/fiziniai skausmai, susiję su mokyklos problemomis;
- jam/jai pasireiškia nepaaiškinamas jausmas, susijęs su mokyklos aplinka;
- jis/ji demonstruoja atstūmimą mokyklai/baimę eiti į mokyklą

## 3.2 A.C.C.E.S.S rizikos ribos: Išankstinio perspėjimo sistemos indikatoriai

Rizikos riba naudojama tam tikrai vertei nustatyti. Pagal šią vertę konkretus elgesys atspindi ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizikos veiksnį. Kitaip tariant, tai rodo, kada elgesys reikalauja „įspėjimo“, arba, kada jis tampa pirmuoju ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizikos ženklu.



Kiekvienam A.C.C.E.S.S Išankstinio perspėjimo sistemos indikatoriui buvo nustatyti šie aspektai:

1) Laikas (–ai), atsižvelgiant į:

- ✓ Aptikimą. Neatvykimas/vėlavimas turi būti nustatomas kasdien; mokyklos rezultatai/pažymiai turi būti nustatomi, kaip vertinimo grafiko funkcija;
- ✓ Skaičiavimą/matavimą: tai yra maksimalus laiko tarpas rizikos ribai išmatuoti. Kaip žemiau matote išsamioje rizikos ribų atkarpoje, yra 4 laiko intervalai: 30 dienų; 60 dienų; 1 savaitė; 90 dienų. Tai reiškia, kad rizikos riba bus pasiekta, jei per tą laiką bus padaryta daugiausia netinkamo elgesio; akivaizdu, kad tai gali būti pasiekta ir iki maksimalaus laiko.

Rizikos riba (–os), nustatanti (–čios), koku mastu (dažniu ir intensyvumu) tam tikro elgesio pasireiškimas gali būti ankstyvo iškritimo iš mokyklos ženklas:

- dažnis nurodo elgesio atvejų skaičių;
- intensyvumas reiškia elgesį toje pačioje mokykloje.

Buvo nustatyti du rizikos ribos lygiai:

- ✓ pirmasis reiškia ribos pasiekimą;
- ✓ antrasis nurodo kelis kartus - vieną kartą (arba du kartus) – tai vyksta, prieš pasiekiant rizikos ribą.

***Rizikos ribos, atsižvelgiant į intensyvumo kriterijų, yra tokios:***

- ***nuoroda į visus mokymosi dalykus ir į vieną mokymosi***
- Pagrįstas vėlavimas/išankstinis atleidimas;
- Nepateisinamas delsimas/ankstyvas atleidimas;
- Nepatenkinami mokymosi rezultatai/pažymiai;
- Atitolimas nuo mokyklos;
- Mokymosi sunkumai;



***dalyką:***

–Žema savivertė

• *kalbama tik apie visus mokymosi dalykus:*

- Pateisinamas nedalyvavimas;
- Nepateisinamas nedalyvavimas;
- Disciplininiai veiksmai/užrašai;
- Popamokinės veiklos nutraukimas;
- Prastas santykių elgesys (santykių įgūdžiai);
- Asmeninės problemos;
- Elgsenos nukrypimai;
- Agresyvus elgesys;
- Mokyklos baimė.



Kiekvienam rodikliui nustatomos vienodos rizikos ribos, išskyrus „nepatenkinamus mokyklos rezultatus/pažymius“, nes A.C.C.E.S.S projekte dalyvaujančių šalių mokiniai skiriasi (vertinimo sistemos (žr. Lentelė Nr. 2). Tai reiškia, kad buvo atliktas pažymių diapazonų palyginimas, siekiant nustatyti tuos pačius kriterijus, nustatant rizikos ribas ir standartizuojant jų vertę. Naudojami šie kriterijai:

- 1) „nepatenkinami/patenkinami pažymiai“, neatsižvelgiant į mokinio nesėkmę ar išlaikymą;
- 2) „ypač nepatenkinamas pažymys“ (raudonas) arba „nepatenkinamas pažymys“ (geltonas).



| Mokyklos pažymiai                   | ITALIJA,<br>RUMUNIJA |  | LIETUVA       |  | PORTUGALIJA          |                 |
|-------------------------------------|----------------------|--|---------------|--|----------------------|-----------------|
|                                     |                      |  |               |  | Mokyklos<br>pažymiai |                 |
| 6 Patenkinamai                      | Išlaik<br>yta        |  | Išlaik<br>yta |  | 50–70%               | Išlaik<br>yta   |
| 5 Pakankamai<br>patenkinamai        | Neišl<br>aikyt<br>a  |  |               |  | 20–49%               | Neišla<br>ikyta |
| 4 Silpnai                           |                      |  |               |  |                      |                 |
| 3 Blogai                            |                      |  |               |  |                      |                 |
| 2 Labai blogai                      |                      |  |               |  |                      |                 |
| 1 Neatsakyta, užduoties<br>neatliko |                      |  |               |  | 0–19%                |                 |

Lentelė Nr. 3.2.1: *Mokinių vertinimo sistemos vidurinėje mokykloje (Italijoje; Rumunijoje; Lietuvoje; Portugalijoje)*

Išankstinio perspėjimo sistemos struktūra pagrįsta rodiklių (ir deskriptorių) sąsajomis, išsamiomis rizikos ribų detalėmis (atsižvelgiant į elgesio intensyvumą ir dažnumą) ir dviejų rizikos lygių matavimais („artima rizikos ribai“; „pasiekta rizikos riba“).

Ši matrica atspindi šią struktūrą:

Lentelė Nr. 3.2.2: A.C.C.E.S.S. ĮSPĖJIMO SISTEMOS RIZIKOS MATRICA

| RODIKLIAI                                       |   | RIZIKOS PASTABŲ APRAŠYMAS  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | Pasiekė  | Beveik pasiekė  |
|   |   |                   |  |
| Nelankymas, turint pateisinamą priežastį        | –   | 6 kartus per 30 dienų  | 5 kartus per 30 dienų   |
| Nelankymas be pateisinamos priežasties          | –   | 3 kartus per 30 dienų  | 2 kartus per 30 dienų   |
| Pateisinamas vėlavimas/išankstinis atleidimas   | ● Skirtingose pamokose                      | 4 kartus per 30 dienų  | 3 kartus per 30 dienų   |
|   | ● Toje pačioje pamokoje                     | 3 kartus per 30 dienų  | 2 kartus per 30 dienų   |
| Nepateisinamas vėlavimas/išankstinis atleidimas | ● Skirtingose pamokose                      | 3 kartus per 30 dienų  | 2 kartus per 30 dienų   |
|   | ● Toje pačioje pamokoje                     | 2 kartus per 30 dienų  |   |
| Nepatenkinami mokyklos rezultatai/pažymiai      | ● Skirtingose pamokose                      | 4 nepatenkinami pažymiai (žemiau 6) per 30 dienų   | 4 nepatenkinami pažymiai (žemiau 6) per 30 dienų                                    |
|   | ● Toje pačioje pamokoje                     | 2 nepatenkinami pažymiai (žemiau nei 6) per 60 dienų (vidutinis nepatenkinamų įvertinimų kriterijus) |   |
| Nepatenkinami mokyklos rezultatai/pažymiai      | <b>ITALIJA IR RUMUNIJA</b>                  |  |   |
|   | nepatenkinamų balų vidurkis <5 per 60 dienų | nepatenkinamų pažymių vidurkis   |   |
|   |   | ≥ 5 (mažiau nei 6) per 60 dienų  |   |
|   |   | <b>PORTUGALIJA</b>   |   |



|                                |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|
|                                |   | nepatenkinamų pažymių vidurkis < 20 % per 60 dienų | nepatenkinamų pažymių vidurkis ≥ 20 % (mažiau nei 50 %) per 60 dienų |
|                                |   | <b>LIETUVA</b>                                     |  |
|                                |   | nepatenkinamų balų vidurkis < 4 per 60 dienų       | nepatenkinamų balų vidurkis ≥ 4 (mažiau nei 6) per 60 dienų          |
| Drausminamieji veiksmai/įrašai | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Švelnios priemonės</li> <li>• Rimtos priemonės</li> </ul>  | 3 kartus per 60 dienų                              | 2 kartus per 60 dienų  |
| Mokyklos nelankymas            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas ar keli elgesio būdai, susiję su atsisakymu lankyti mokyklą (žr. Susijusius aprašus) dėl konkretaus mokymosi dalyko</li> <li>• Skirtinguose mokymosi dalykuose pasireiškia vienas ar keli elgesio būdai, susiję su atsisakymu lankyti mokyklą (žr. Susijusius aprašus)</li> </ul> | 3 kartus per 30 dienų                              | 2 kartus per 30 dienų  |
| Užklasinių veiklų nelankymas   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elgesys, susijęs su popamokiniu atsisiejimu (žr. Susijusių deskriptorių), pasireiškiantis skirtinguose mokymosi dalykuose</li> </ul>   | 3 kartus per 90 dienų                              | –  |
| Mokymosi sunkumai              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tame pačiame mokymosi dalyke pasireiškia vienas ar</li> </ul>  | 5 kartus per 30 dienų                              | 3 kartus per 30 dienų  |

|  |  |                       |                       |
|--|--|-----------------------|-----------------------|
|  | daugiau elgesio būdų, susijusių su mokymosi sunkumais (žr. Susijusius aprašus)   |                       |                       |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skirtinguose mokymosi dalykuose pasireiškia vienas ar daugiau elgesio būdų, susijusių su mokymosi sunkumais (žr. Susijusius aprašus)</li> </ul>       | 6 kartus per 30 dienų | 4 kartus per 30 dienų |
| Blogas elgesys su kitais (santykių įgūdžiai) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas ar keli elgesio būdai, susiję su prastu santykių elgesiu (žr. Susijusius aprašus), pasireiškia skirtinguose mokymosi dalykuose</li> </ul>      | 5 kartus per 30 dienų | 3 kartus per 30 dienų |
| Žema savivertė                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Skirtingose pamokose</li> </ul>   | 5 kartus per 30 dienų | 3 kartus per 30 dienų |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Toje pačioje pamokoje</li> </ul>  | 3 kartus per 30 dienų | 2 kartus per 30 dienų |
| Asmeninės problemos                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas ar daugiau elgesio būdų, susijusių su asmeninėmis problemomis (žr. Susijusius aprašus), pasireiškia skirtinguose mokymosi dalykuose</li> </ul> | 3 kartus per 30 dienų | 2 kartus per 30 dienų |
| Elgesio nukrypimai                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skirtinguose mokymosi dalykuose pasireiškia vienas ar daugiau elgesio būdų, susijusių su elgesio nukrypimais (žr. Susijusius aprašus)</li> </ul>      | 3 kartus per 30 dienų | 2 kartus per 30 dienų |

|                   |   |                      |                      |
|-------------------|---|----------------------|----------------------|
| Agresyvus elgesys | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas ar daugiau elgesio, susijusio su agresyviu elgesiu, atvejų (žr. Susijusius aprašus), pasitaiko skirtinguose mokymosi dalykuose</li> </ul> | 2 kartus per savaitę | 1 kartą per savaitę  |
| Mokyklos baimė    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas ar daugiau elgesio būdų, susijusių su agresyviu elgesiu (žr. Susijusius aprašus), pasitaiko skirtinguose mokymosi dalykuose</li> </ul>    | 3 kartus per savaitę | 2 kartus per savaitę |

Sukūrus Išankstinio perspėjimo sistemą, susisteminami ir standartizuojami stebėsenos procesai.

Pagrindiniai procesai yra šie:

- 1) Aptikti ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizikos elgesį;
- 2) Duomenų įvedimas;
- 3) Duomenų apdorojimas;
- 4) Paramos programos aktyvavimas.



Stebėjimą koordinuoja mentorius. Stebėjimas atliekamas, bendradarbiaujant visų klasių mokytojams. Tai įgyvendinama, naudojant sukurtą programą.

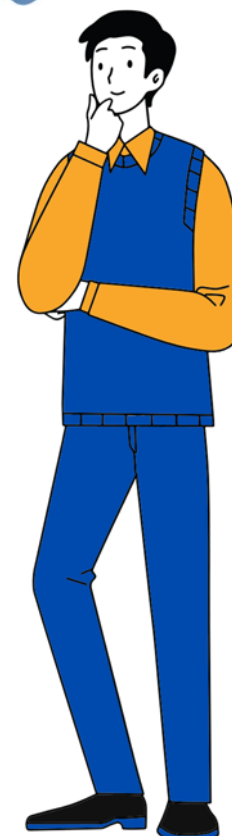
Kiekviename proceso etape užduotys ir atsakomybė paskirstomos taip:

Visi klasės auklėtojai ir mentorius (jei jis/ji moko toje klasėje) yra atsakingi už:

- mokinių elgesio stebėjimą ir duomenų rinkimą, susijusį su rodikliais;
- duomenų suvedimą į programą;

Mentorius yra atsakingas už:

- virtualios klasės sukūrimą programoje, įvedant mokinių vardus/pavardes;
- viso stebėjimo etapo koordinavimą, užtikrinant, kad duomenys būtų nedelsiant įvesti;
- mokinio įtraukimą į Paramos programą, jei pasiekama viena ar kelios rizikos ribos;
- informavimą apie mokinio įtraukimą į Paramos programą, siekiant užtikrinti sistemos atnaujinimą, ir visus mokytojus informuojant apie vykdomą intervenciją.

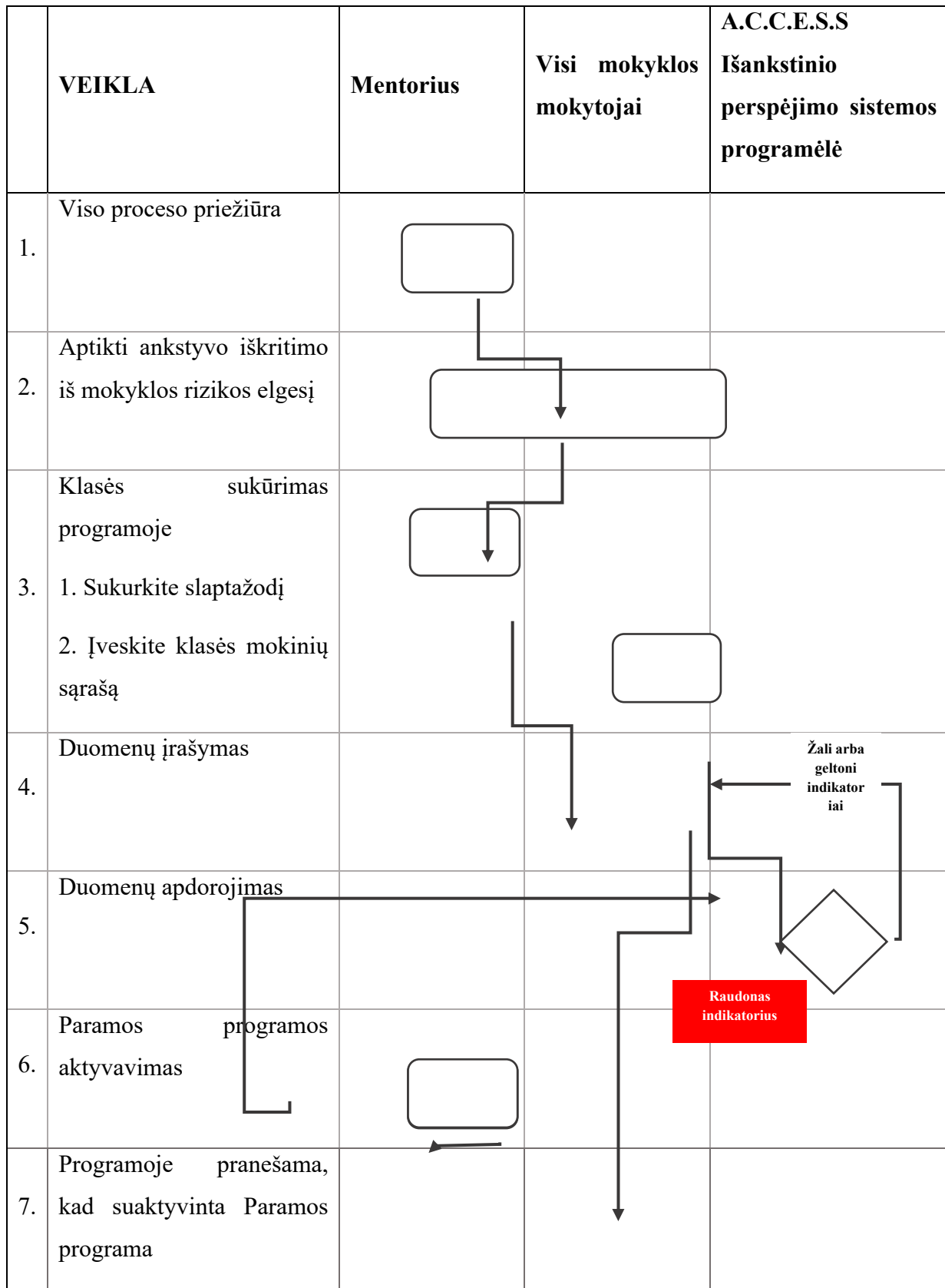


Programos apdorojami duomenys informuoja apie du veiksmus:

- 1) mokinys pasiekė rizikos ribą (1 ar daugiau rodiklių), todėl jį reikia palaikyti;
- 2) mokiniui nereikia paramos.

Abiem atvejais stebėjimo etapas yra tęstinis (mokinys ir toliau yra stebimas, atsižvelgiant į konkretų rodiklį, kuris jam/jai jau yra taikomas ir į visus kitus rodiklius).

Pagrindinė procesų schema parodyta toliau:



Stebėjimui sukūrėme programą „A.C.C.E.S.S Ispėjimo sistema“. Tai programinė įranga, leidžianti įrašyti duomenis ir, remiantis anksčiau minėtais rodikliais ir rizikos riba, patarti dėl ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizikos situacijos. Programa yra:

– **dinamiška**, funkcionali stebėjimo procesui, kuris nuolat vyksta. Programa pateikia realų situacijos vaizdą, atnaujintą pagal laiką, kai vartotojas prisijungia. Kitaip tariant, programa „prisitaiko“, atsižvelgiant į kiekvienos rizikos ribos nustatytą laiko planą.

– **Interaktyvi**, nes kai kurias funkcijas gali suaktyvinti tik:

- mentorius (pavyzdžiui, duomenų apie mokinį, įtrauktą į Paramos programą, įvedimas);
- kai susiklosto ypatingos aplinkybės (pavyzdžiui, įvykio, sukeliančio ribinę riziką, duomenų įvedimas).

Įvesti duomenys bus užšifruoti ir saugomi tam skirtoje projekto svetainėje (<http://projectA.C.C.E.S.S.eu/>), kurios programėlę galima atsisiųsti į savo įrenginius. Projekto medžiaga internete prieinama anglų kalba ir projekto partnerių kalbomis (italų, lietuvių, portugalų, rumunų).

Pirmą kartą prisijungdami turite:

### 1. Nustatyti kalbą

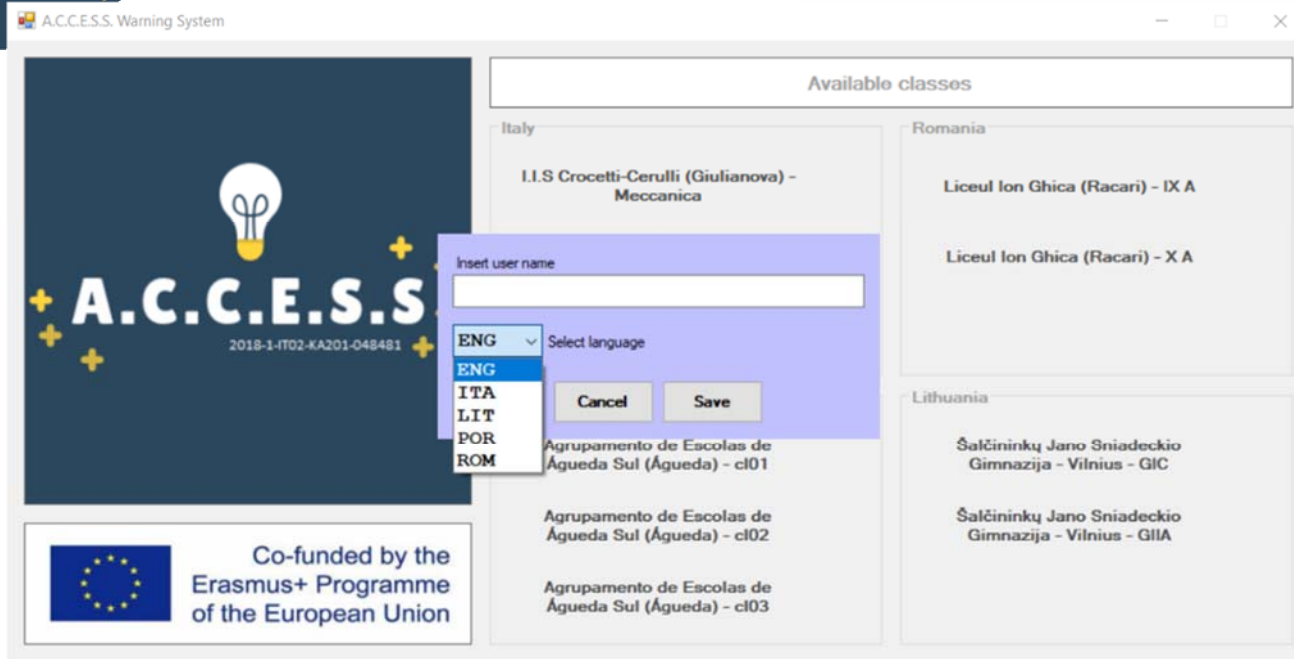
Kalba turi būti pasirinkta tarp tų, kurias galima nustatyti pirmą kartą, o tada operacinė sistema ją nustatys būsimam prisijungimui. Programa bus prieinama pasirinkta kalba (rodikliai/aprašai ir visos funkcijos). Duomenys taip pat bus saugomi ta kalba.

Jei jums reikia pakeisti nustatytą kalbą, klasės mentoriai ir mokytojai turi galimybę ją pakeisti aplanke (pasikeitus kalbai, jau saugomi duomenys išliks prieinami anksčiau vartota kalba).

### 2. Įvesti vartotojo vardą

Kadangi programa yra sukurta kaip bendradarbiavimo priemonė, kur mentorius ir visi klasės mokytojai dirba sinchroniškai arba asinchroniškai, todėl reikia įvesti skirtingų vartotojų vardus. Vardą reikia įvesti tik pirmą kartą prisijungus, tada jis yra įsimenamas (jei vartotojas visada įeina iš to paties įrenginio, jo nebeprašys įvesti).





### 3. Pasirinkti eksperimentinę mokyklos klasę ir įvesti slaptažodį

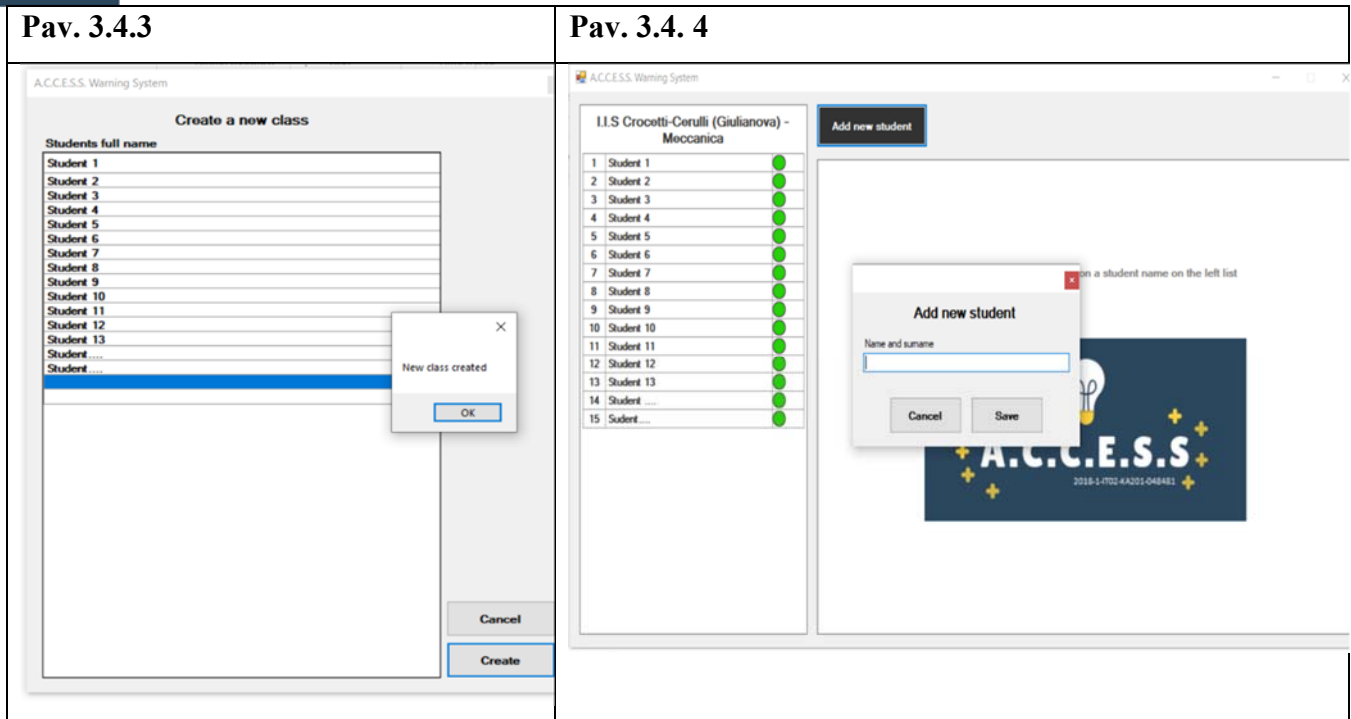
Kiekvienos stebimos klasės valdyba slaptažodį sugeneruos savarankiškai. Yra 10 A.C.C.E.S.S eksperimentinių mokyklos klasių (3 iš Italijos ir 3 iš Portugalijos, 2 iš Lietuvos ir 2 iš Rumunijos).

### 3.4.2 pav.



Mentorius bus atsakingas už skaitmeninės klasės sukūrimą, įvedant mokinių vardus/pavardes. Mokinių sąrašą galima atnaujinti, jei mokslo metais į klasę ateina naujas mokinys (spustelėjus „Pridėti naują mokinį“).





Galima pamatyti kiekvieno mokinio ankstyvo iškritimo iš mokyklos rizikos rodiklius, informacijos suvestinę, susijusią su įvairiu elgesiu. Klasės mokytojai (ir mentorius - jei jis/ji moko toje pačioje klasėje) turi pranešti sistemai apie mokinį, atsižvelgdami į jo elgesį.

**Pav. 3.4.5**



Duomenų įvedimo kriterijai yra svarbūs tuo atveju, jei fiksuojamas įvykis/nutikimas, dėl kurio yra rizika dėl ankstyvo iškritimo iš mokyklos. Todėl norime pakviesti sumaniai ir tiksliai naudoti



programą, išvengdami mentorių ir mokytojų darbo krūvio padidėjimo. Duomenys turi būti įvedami klavišu „+“, o klaidos atveju juos galima ištrinti klavišu „X“.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Mokinių situacijos bus stebimos per indikatoriaus lemputes, kurios turi dvigubą įspėjimo lygį:

- raudona lemputė reiškia, jog pasiekta rizikos riba;
- geltona lemputė reiškia, kad rizikos elgesys yra artimas nustatytai ribai;
- žalia lemputė reiškia, kad apie rizikingą elgesį nepranešama/neįrašyta arba, kad toks elgesys yra toli nuo dvigubo įspėjimo ribos.

### Pav. 3.4. 6

| Agrupamento de Escolas de Águeda<br>Sul (Águeda) - 1 |               |   |
|--|---------------|---|
| 1  | Student 1     | ● |
| 2  | Student 2     | ● |
| 3  | Student 3     | ● |
| 4  | Student 4     | ● |
| 5  | Student 5     | ● |
| 6  | Student 6     | ● |
| 7  | Student 7     | ● |
| 8  | Student 8     | ● |
| 9  | Student 9     | ● |
| 10   | Student 10    | ● |
| 11   | Student 11    | ● |
| 12   | Student 12    | ● |
| 13   | Student 13    | ● |
| 14   | Student ..... | ● |

Raudona lemputė užsidega, kai yra bent vienas indikatorius, pasiekęs rizikos ribą. Geltona lemputė užsidega, kai yra bent vienas rodiklis, artimas rizikos ribai.

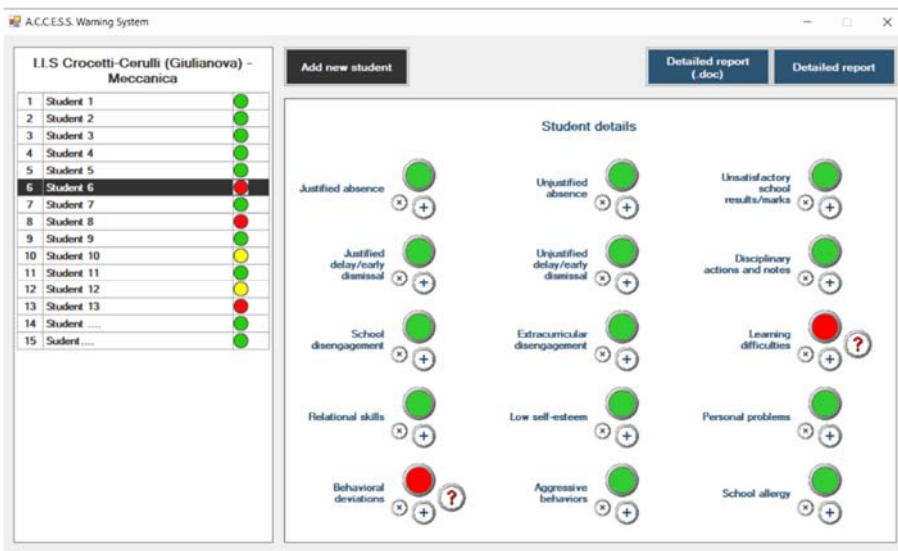
Norėdami sužinoti išsamią kiekvieno mokinio situaciją, atsižvelgiant į skirtingą stebimą elgesį, spustelėkite atitinkamą mokinio vardą ir atidarykite asmeninę informacijos suvestinę.

Įvairių situacijų gali pasitaikyti, kai matome įjungtą raudoną lemputę. Pavyzdžiui:

#### ✓ 1 situacija: daugiau nei 1 raudonas indikatorius

Pavyzdžiui, šiame paveikslėlyje, spustelėdami 6 mokinio vardą, pastebime, kad jis/ji pasiekė rizikos ribą elgesio atžvilgiu, susijusią su dviem rodikliais: „mokymosi sunkumai“ ir „elgesio nukrypimai“.

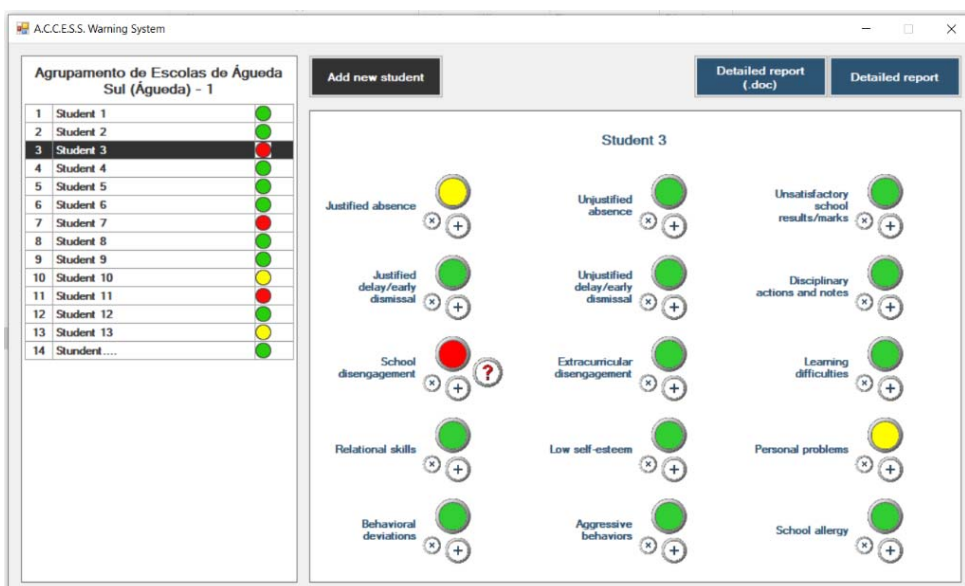
Pav. 3.4.7



✓ 2 situacija: 1 raudonas indikatorius ir kiti geltoni indikatoriai

Pavyzdžiui, žemiau esančiame paveikslėlyje, spustelėdami 3 mokinio vardą, pastebime, kad jis/ji pasiekė rizikos ribą, susijusią su elgesiu dėl „alergijos“ mokyklai rodiklio. Be to, jis/ji yra arti rizikos ribos tiek pagal pagrįstų nebuvimų skaičių, tiek asmeninių problemų atžvilgiu.

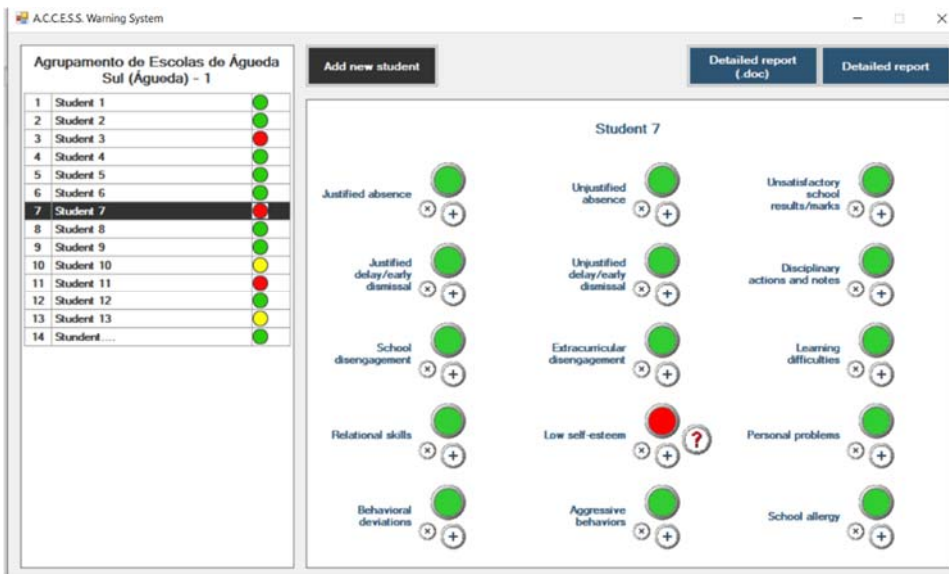
Pav. 3.4.8



✓ **3 situacija: tik 1 raudonas indikatorius**

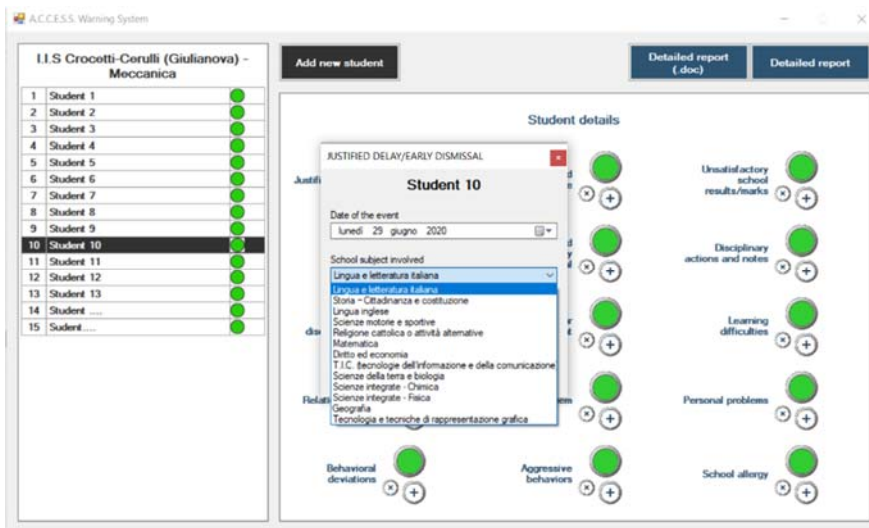
7 mokinio informacijos suvestinėje matome, kad rizikos riba pasiekta tik, atsižvelgiant į žemą savivertę. Kalbant apie kitą stebimą rizikos elgesį, iki šiol nematome probleminės situacijos.

**Pav. 3.4.9**



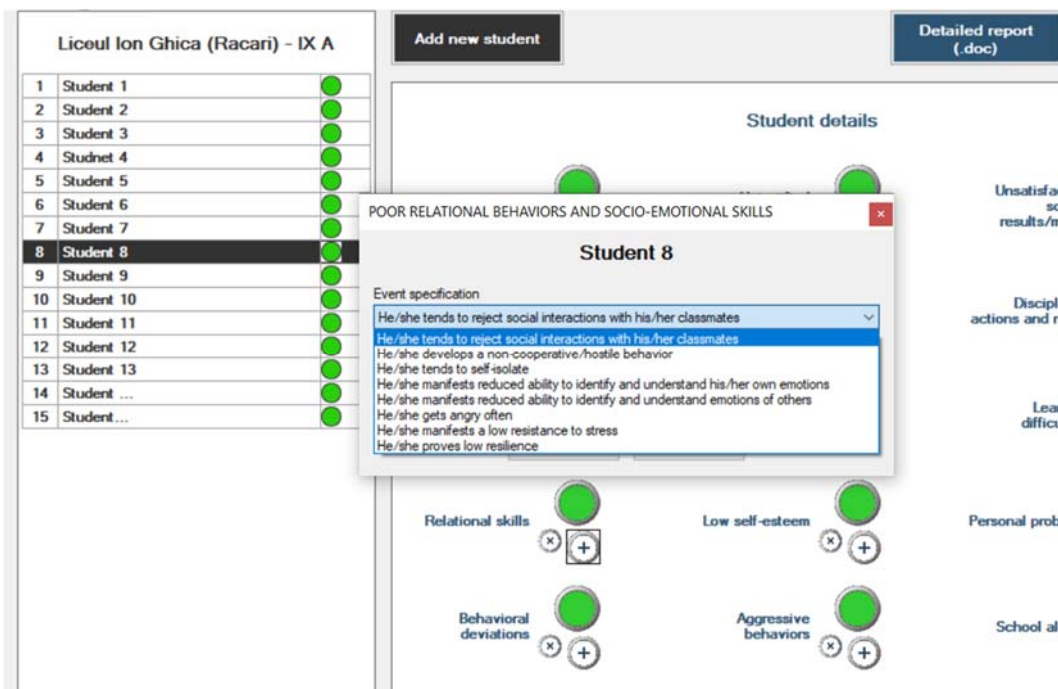
Dėl elgesio, susijusio su rodikliais, turite įrašyti datą (su pateisinimu ar nepateisinamu praleidimu) ir mokymosi dalyką (jei pateisinamas ar nepateisinamas vėlavimas anksti ryte/išėjimas).

**Pav. 3.4.10**



Visus kitus rodiklius (vadinamuosius sudėtingus rodiklius) galite įterpti, įvesdami konkretaus elgesio tipą (deskriptorių) per raktą „įvykio specifikacija“. Pvz. į „Prastas santykių elgesys“ galite įterpti mokytojo aptikto elgesio aprašą.

**Pav. 3.4.11**



Liceul Ion Ghica (Racari) - IX A

Add new student

Detailed report (.doc)

Student details

POOR RELATIONAL BEHAVIORS AND SOCIO-EMOTIONAL SKILLS

Student 8

Event specification

- He/she tends to reject social interactions with his/her classmates
- He/she tends to reject social interactions with his/her classmates
- He/she develops a non-cooperative/hostile behavior
- He/she tends to self-isolate
- He/she manifests reduced ability to identify and understand his/her own emotions
- He/she manifests reduced ability to identify and understand emotions of others
- He/she gets angry often
- He/she manifests a low resistance to stress
- He/she proves low resilience

Relational skills

Low self-esteem

Behavioral deviations

Aggressive behaviors

Unsatisfac results/m

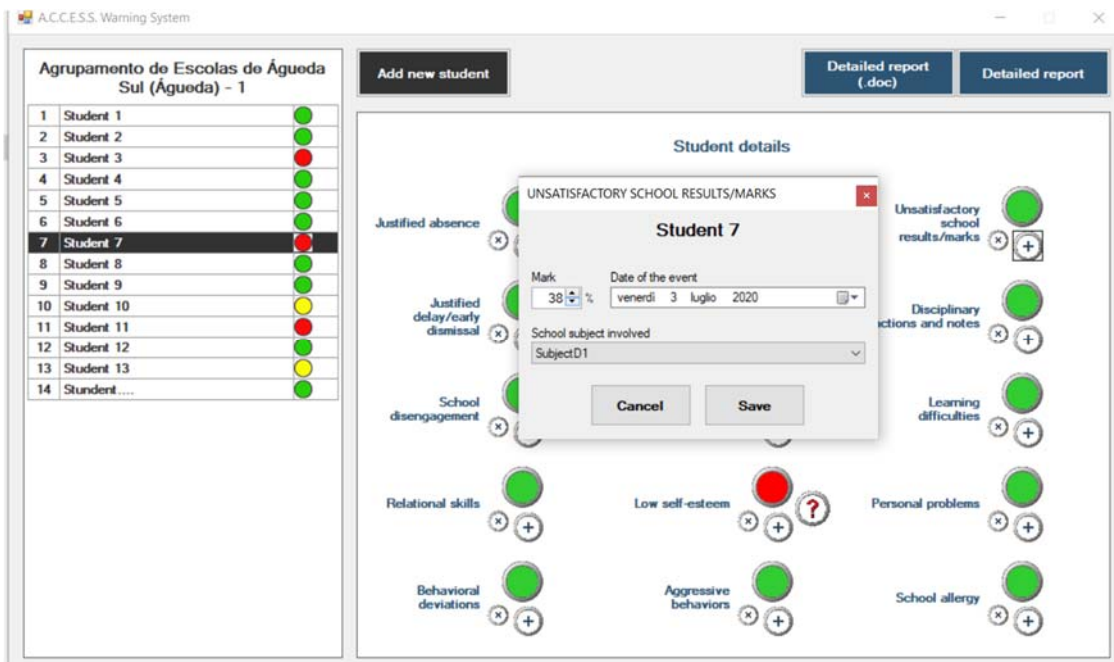
Discipli actions and n

Lear difficu

Personal probl

School all

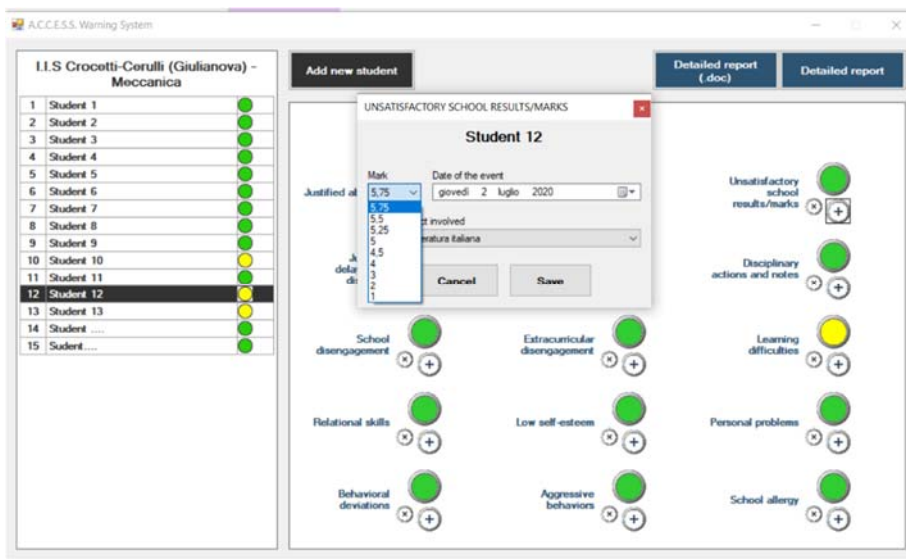
Duomenys, susiję su nepatenkinamais rezultatais/pažymiais, registruojami, remiantis atitinkamomis mokinių vertinimo sistemomis vidurinės mokyklos lygmenyje. Portugalijoje, kaip jau minęta, nepatenkinamų pažymių diapazonas svyruoja nuo 0 % iki 49 %.



Lietuvoje, Rumunijoje ir Italijoje nepatenkinamų pažymių diapazonas svyruoja nuo 1 iki 5,75 (net jei rizikos ribos skiriasi pagal nacionalines mokinių vertinimo sistemas, kaip nurodyta aukščiau).

Pav. 3.4.13



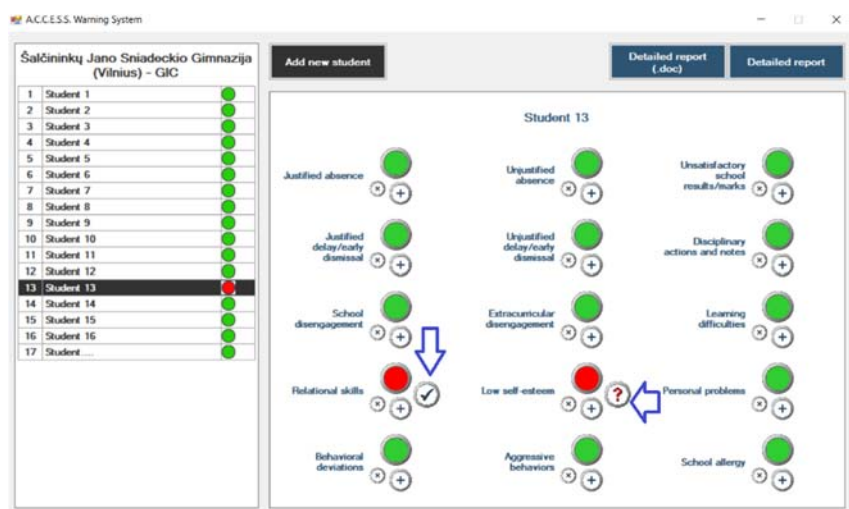


Jei elgesys pasiekia rizikos ribą, su A.C.C.E.S.S projektu tikimasi, kad mokinys dalyvaus Pagalbos programoje. Todėl mokinio skydelyje bus įjungtas grafinis simbolis „raudonas klaustukas (?)“ kiekvienam rizikos elgesiui, kuris pasiekė ribą (degs raudona lemputė). Šis simbolis reiškia, kad turime suaktyvinti konkretų kelią, kurio tikimasi tam rizikos tipui.

Mentorius turi išjungti minėtą šviesą, tik suaktyvintus Pagalbos kelią. Tuo metu pasirodys simbolis „varnelė“: tai reiškia, kad mokinys buvo įtrauktas į intervencinę programą konkrečiam rizikos elgesiui eliminuoti.

Informacija, kad mokinys buvo įtrauktas į Pagalbos programą, bus matoma visai klasės tarybai, nes apie tai informuojanti šviesa bus prietaisų skydelyje. Šie duomenys yra ypač naudingi, nustatant bet kokią galimą pasikartojantį elgesį.

**Pav. 3.4.14**



Informacijos suvestinė yra dinamiška priemonė (atsižvelgiant į jos paskirtį: stebėti ir pranešti apie ankstyvo iškritimo iš mokyklos riziką patiriančių asmenų elgesį), todėl ji automatiškai atnaujinama, kai pasibaigia laiko periodas, susijęs su rizikos riba. Kitaip tariant, pasibaigus kiekvienos rizikos ribos numatytam laikotarpiui, rodikliai grįžta į pradinę padėtį. Norint išsaugoti visus įvestus duomenis ir išsaugoti visą stebimą mokinio kelią, galima patikrinti išsamią ataskaitą apie mokinį.

Ataskaita gali būti tik rodoma (išsami ataskaita) arba atsisiunčiama (.doc formato failu). Ji bus automatiškai išsaugota aplanke „Ataskaitos“ (susietame su programa) su mokinio vardu/pavarde ir data (bei laiku).

Ataskaitoje bus šie duomenys, atsižvelgiant į esamą mokinio situaciją:

1. visas stebimas elgesys, suskirstytas pagal įvykį ir datą (nuo naujausio iki seniausio);
2. žodis „įspėjimas“, atitinkantis tuos rodiklius, kuriems pasiekta rizikos riba (kai užsidega raudona lemputė) ir kurie vis dar yra tokios būklės;

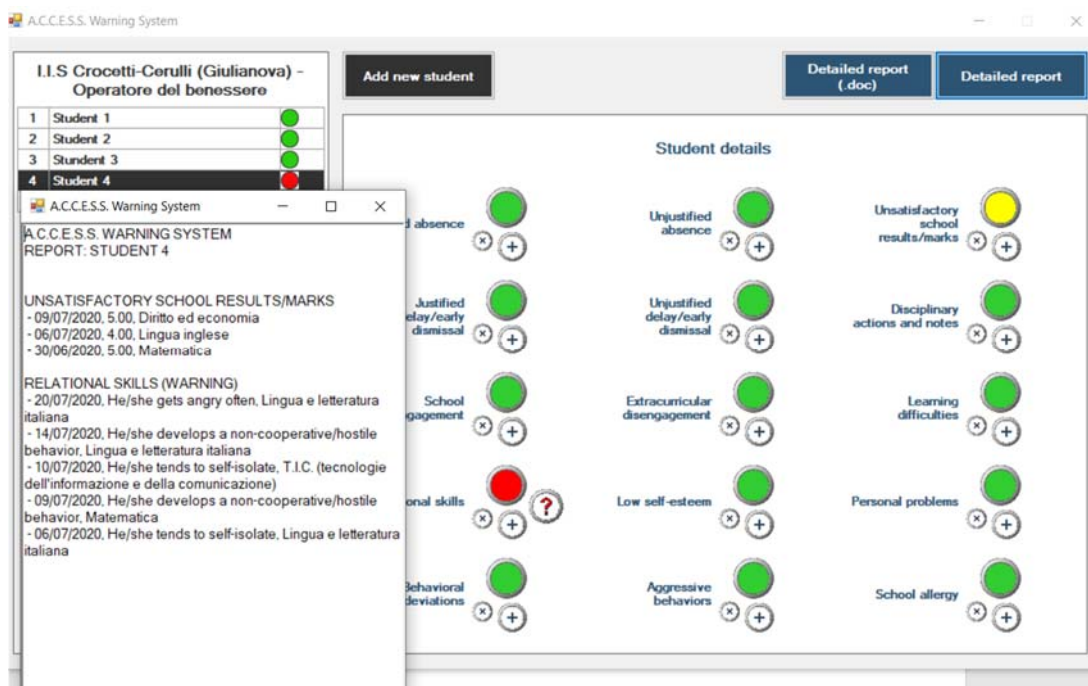
- atsižvelgiant į ankstesnį mokinio kelią:

3) grafinis simbolis „raudonas klausukas (?)“ - tiems rodikliams, kuriems pasiekta rizikos riba ir kurie nebėra tokios būklės, nurodant išsamią datą;

4. „varnelės (□)“ simbolis, jei mokinys buvo įtrauktas į Pagalbos programą.

Šie du paskutiniai elementai yra labai svarbūs, norint įvertinti visą mokinio istoriją ir skirtingas anksčiau buvusias situacijas.

**Pav. 3.4.15**



### 4.1 Kas yra Palaikymo programa ir kaip ji veikia

Palaikymo programa siekiama įgyvendinti pagalbos strategijas, skirtas mokiniams, kurie stebėjimo etape buvo pažymėti dėl vieno ar daugiau elgesio.



Tai pagalba mokiniams, kuriems gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos.

Šią programą sudaro tiksliniai pagalbos keliai, siekiant sumažinti rizikos veiksnius, kurie kenkia mokinio tobulėjimui, ir sustiprinti apsauginius veiksnius. Palaikymo programa, kurią teikia mentorius, įgyvendinama, reguliariai susitinkant su mokiniu. Kaip minėta aukščiau, mentoriaus ir mokinių santykis turėtų būti 1:4 (po vieną mentorių ne

daugiau kaip keturiems mokiniams). Pagalba daugiausia individuali ir teikiama ne pagal pamokų grafiką/valandas. Kai kuriais atvejais pagalba taip pat gali vykti klasėje kartu su visais mokiniams, pamokų metu arba mažose mokinių grupėse (norint išlaikyti tą patį elgesį, kai kyla rizika).

Pradedant nuo pritaikyto rizikos įvertinimo, ši programa teikia įvairialypę paramą pagal konkretų elgesį (rodiklius/aprašus).

Intervencinė programa yra:

1. Įrodymais pagrįsta, nes ji sistemina informaciją apie įvairius kiekvieno mokinio elgesio pavojaus būdus. Tokiu būdu atsižvelgiama į problemos/rizikos supratimą ir aiškinimą;
2. Ta, kuri vadovaujasi sprendimais pagrįstais duomenimis. Nes mentorius pagal surinktus duomenis nusprendžia, į kurį (-iuos) pagalbos kelią (-ius) mokinys turėtų būti nukreiptas. Šiuo tikslu mentoriams buvo sukurti veiklos vadovai, susiję su kiekvienu rizikos elgesiu (ir kiekviena jo savybe). Veiklos vadovai instruktuoja mentorių, priimant pagrįstus sprendimus, kaip paremti rizikos grupės mokinius.
3. Įgyvendinama per pritaikomus pagalbos būdus, nes, rengiant veiklos vadovus, buvo atsižvelgta į poreikį padaryti juos tinkamus naudoti ir pritaikyti, atsižvelgiant į mokinių ypatybes. Taigi kiekviename veiklos vadove pateikiami skirtingi veiksmai, kad strategija būtų pritaikoma pagal pagrindinį mokinio tipą. Mes taip pat bandėme pateikti lanksčias priemones, atitinkančias mentorių galimybes, nes, kaip žinoma, sėkminga parama – ypač edukacinė – yra glaudžiai susijusi su mentorių/mokytojų įgūdžiais, profesinėmis ir asmeninėmis nuostatomis (ypač A.C.C.E.S projekte, kuriame taip pat planuojami mentorių mokymai).



### Kokio tipo pagalba yra pagrįsta programa?



✓ teigiama ir orientuota į mokinių: sutelkta į ankstyvo iškritimo iš mokyklos riziką patiriančių asmenų apsauginius veiksnius (savivertė; motyvacija mokytis; įsitraukimas į mokymąsi ir užklasinę veiklą; mokymosi savireguliacija; santykiai su klasės draugais ir mokytojais; sėkmė mokantis ir pan.).



✓ iniciatyva: mokinių įtraukimą, veiksmų plano ir įsipareigojimų nustatymą, todėl mokinys tampa atsakingesnis už mokyklos sėkmę; vidinė kontrolės vieta, norint pelnyti mokyklos ir asmeninius pasiekimus;



✓ daugialypė: net jei daugiausia dėmesio skiriama mokyklos aspektams, ji aktyvina išteklius, kai susiduriama su kitokio pobūdžio sunkumais (pavyzdžiui, sveikatos/psichologinėmis/šeimos/ekonominėmis problemomis ir kt.), glaudžiai susijusiais su mokinių gerove. Šiuos veiksmus prižiūri kiekvienoje mokykloje yra įsteigtas A.C.C.E.S.S. Koordinacinis komitetas.

Pagrindiniai programos tikslai yra šie:

- reguliariai reaguoti į nustatytą rizikos grupių mokinių paramos poreikius;
- atpažinti ir spręsti su mokyklos nesėkmėmis susijusias problemas, padedant mokiniui nustatyti realius ir konkrečius tikslus (veiksmų planą).

Palaikymo programa organizuojama šiais etapais:

- ✓ Pradžia
  1. Pradėti dialogą su mokiniu ir tėvais.
- ✓ Palaikymas paramos kelio įgyvendinime
  2. Gilintis į rizikos grupės mokinių elgesį (susieti su stebėjimo etape surinktais rodikliais);
  3. Kartu su mokiniu nustatyti veiksmų planą;
  4. Įgyvendinti veiksmų planą;
- ✓ Vertinimas
  1. Įvertinti paramos būdus ir mokinio/ių pažangą.

Kiekvienas etapas turi bendrus tikslus ir konkrečius uždavinius, atsižvelgiant į skirtingus dalyvius. Šioje lentelėje jie apibendrinti.

**Lentelė Nr. 4.1.1: Psichologinės pagalbos programos etapai**

| BENDRI TIKSLAI  | MENTORIAUS<br>PAKVIESTI<br>DALYVIAI | TIKSLAI,<br>SKIRTI<br>KONKREČIAM<br>ASMENIUI |
|---|-------------------------------------|--|
| <b>1 etapas: Pradėti dialogą su mokiniu ir tėvais</b> |                                     |  |

|   |                                  |   |
|---|----------------------------------|---|
| Geriau pažinti vienas kitą/nustatyti vaidmenis;<br>• Pristatyti programą  | Mokinys                          | Žinoti;<br>Informuoti;<br>Skatinti dalyvavimą   |
|   | Tėvai                            | Informuoti;<br>Bendradarbiauti;<br>Motyvuoti  |
|   | Klasių auklėtojai                | Bendradarbiauti ir dalintis   |
|   | Mokyklos specialistai (vidiniai) | Įgalinti;<br>Mokyti įgauti pasitikėjimo savimi;<br>Pasidaryti jautresniu  |
| <b>PAGALBOS ĮGYVENDINIMAS</b>   |                                  |   |
| <b>2 etapas: Išanalizuoti rizikos grupės mokinių elgesį</b>   |                                  |   |
| • Vienodai suprasti pagrindinį netinkamo elgesio (-ių) šaltinį  | Mokinys                          | Kaip jį suprasti;<br>Klausti mokinio nuomonės;<br>Sukurti jo silpnybių (netinkamo elgesio/rizikos veiksnių) ir stipriųjų pusių (jau įgytų ar plėtojamų mokinių išteklių/apsauginių veiksnių) viziją |
|   | Klasės mokiniai                  | Informuoti/dalytis jau įgyvendinta praktika ir strategijomis  |
| <b>3 etapas: Nustatykite veiksmų planą kartu su mokiniu</b>   |                                  |   |
| • Rizikos elgesio sprendimas<br>• Mokinių tikslų/rezultatų/terminų nustatymas<br>• Dalijimasis užduotimis ir atsakomybe | Mokinys                          | Skatinti mokinių lyderystę ir dalyvavimą;<br>Mokyti patiems;<br>Pasitikėjimo suteikimas/mokinio žinojimas, kad jūs juo tikite;<br>Motyvuoti   |
|   | Tėvai                            | Paskatinti juos atsakyti už savo vaidmenį ir indėlį pagalbos programoje sūnui/dukrai  |
|   | Klasių mokytojai/mokyklos        | Bendradarbiauti/dalintis  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | specialistai<br>(vidiniai)  |   |
| <b>4 etapas: Veiksmų plano įgyvendinimas</b>  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rizikos elgesio įveikimas</li> <li>• Problemos sprendimas</li> </ul>   | Mokinys   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustiprinti apsauginius veiksnius;</li> <li>• Skatinti teigiamas mokinių įveikos strategijas</li> </ul>                          |
|   | Tėvai   | Juos aktyvinti  |
|   | Klasių auklėtojai/mokyklos specialistai   | Naudoti integruotą ir nuoseklų požiūrį  |
|   | Išoriniai specialistai (priklauso A.C.C.E.S.S Koordinaciniam komitetui arba ne) | Suaktyvinti kitus reikalingus išteklius sveikatos/ekonominei/psichologinei problemai spręsti  |
| <b>5 etapas: Įvertinkite</b>  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įvertinkite pagalbos programą, kad ją patobulintumėte</li> </ul>   | Mokinys   | Sužinoti mokinio nuomonę (mokinių klausimų aprašas - A.C.C.E.S.S Pagalbos programos vertinimas)   |
|   | Mentorius   | Įvertinti mokinio pažangą   |
| Klasės mokytojai  |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Įvertinkite rizikos veiksnių mažėjimą ir apsauginių veiksnių didėjimą, kad būtų galima nustatyti bendrą poveikį</li> </ul> | Visi  | Įvertinant programos poveikį A.C.C.E.S.S projekte, bus atliktas poveikio tyrimas, kuriame dalyvaus ir bandomosios, ir kontrolinės klasės kiekvienoje mokykloje partnerėje |



## 4.2 Kaip įtraukti į Pagalbos kelią mokinį (1 etapas)



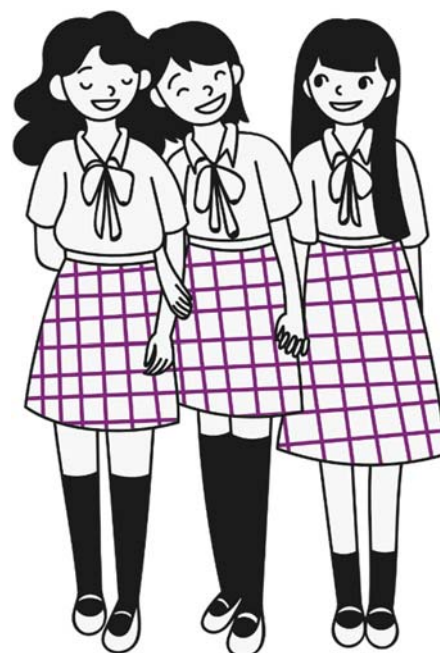
Pirmasis etapas – tai, visų pirma, mokinių įtraukimas į Pagalbos kelią. Tai pirmas kontaktas ir tai yra svarbus momentas, norint pelnyti mokinio ir šeimos susidomėjimą. Keletas patarimų, naudingų mentoriui.

### Su mokiniu:

- ✓ Parodykite mokiniui savo išsamią ataskaitą (ją galite atsisiųsti iš Stebėjimo programos), kad paskatintumėte jį susimąstyti apie situaciją ir tai padėtų geriau jį informuoti.
- Patartina neteikti vertinimo sprendimų (gerai, blogai, geriau nei ..., blogiau nei ...), kad suprastumėte mokinio požiūrį.
- Kartais rizikingas elgesys gali būti suvokiamas ne taip, kaip yra iš tikrųjų, todėl svarbu suprasti, ką jis/ji apie tai galvoja.
- ✓ Paklauskite mokinio, ar jis/ji galėtų jaustis geriau (didinti savivertę/pasitenkinimą), susidūręs su kai kuriomis situacijomis.
- Kartais nenoras keistis nėra dėl susidomėjimo/valios stokos, bet tai lemia žemas suvokimas, kad reikia ką nors pakeisti.
- ✓ Išanalizuokite su juo galimus pokyčių pranašumus ir trūkumus.
- Tikėjimas ir įsipareigojimas pakeisti (rimtas pokytis) yra susijęs su galimybe mokiniui įžvelgti konkrečią ir betarpišką naudą.
- ✓ Pateikite jam mokyklos suteiktą galimybę pasinaudoti tam skirta Palaikymo programa.
- ✓ Pateikite interviu programą.
- ✓ Suplanuokite kitą operatyvų susirinkimą, jei jis/ji sutinka dalyvauti.
- ✓ Paklauskite jo/jos, ar jis/ji dar gali susitikti su jumis, jei iki šiol nepavyko įtikinti dalyvauti.

### Su mokinio tėvais:

- ✓ Pristatykite mokyklos aktyvuotą Pagalbos programą ir mokinių dalyvavimo galimybes;







✓ Atkreipkite dėmesį į tai, kad yra keletas aspektų, kuriuos išsprendus būtų galima pagerinti

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



sūnaus/dukros savijautą ir mokyklos rezultatus (kiekvieniu konkrečiu atveju nuspręskite, ar rodyti išsamią stebėsenos ataskaitą);

- ✓ Pabrėžkite sūnaus/dukros gebėjimus, kad išvengtumėte užsisklendimo/atsisakymo/nepasitikėjimo;
- ✓ Tyrinėkite šeimos susidomėjimą aktyviai dalyvauti Paramos programoje.



#### 4.3 Kaip užmegzti ir sustiprinti santykius su mokiniu

Mentorius turėtų užmegzti atvirus ir konfidencialius santykius su mokiniu. Tai yra esminis taškas, norint įgyti mokinių pasitikėjimą ir priversti jį jaustis komfortiškai. Mentorius turėtų atstovauti mokiniui suaugusįjį, kuriuo galima remtis ir pasitikėti. Didelė Pagalbos kelio sėkmė ir nesėkmė priklausys nuo užmegztų santykių tarp mentoriaus ir mokinio.

Todėl svarbu, kad mentorius:

- Turėtų empatišką požiūrį į mokinį, kad sukurtų pasitikėjimo atmosferą;
- Pasirinktų pasitikėjimu grįstą bendravimą, kad mokinys suprastų, jog mentorius nenori jo/jos teisti, bet jis tiesiog nori jį palaikyti;
- Ugdytų emocinį artumą su mokiniu, norėdamas su juo komunikuoti, kad mokinys tikrai susidomėtų savo gyvenimu, o ne tik mokyklos rezultatais;
- Skatintų mokinį nebijoti kalbėti apie savo problemas ir santykį su mokykla.

#### A. Turintis empatijos požiūrį

##### Geriausi būdai tapti empatiškesniu mentoriumi

Vienu ar kitu metu daugelis mentorių ieško būdų, kaip tapti empatiškesniu mentoriumi. Tai daugiausia kyla iš stipraus noro mokyti mokinius, naudojant tikrą ryšį ir supratimą. Galima teigti, kad tai yra bene efektyviausias kelias į prasmingą mokymąsi visą gyvenimą. Klasikinis empatijos paaiškinimas yra sugebėjimas vaikščioti kito batais ir suprasti to žmogaus patirtį.

Empatija yra bendra kalba aplinkoje, kontekstuose ir santykiuose.

Visiems gali būti naudinga tai praktikuoti ir tai tikrai negali padaryti nieko blogo mūsų mokyklose.



### ***Kodėl mums reikalingi empatiški mentoriai?***

Empatija yra neatsiejama žmogaus gyvenimo, bendravimo dalis. Tai padeda mums įveikti ir gerbti skirtumus. Mes taip pat naudojame empatiją, kurdami naujus santykius ir sėkmingai bendraudami.

Tyrėjai dažnai apibūdina du skirtingus empatijos tipus: afektinę empatiją ir pažintinę empatiją.

- Afektinė empatija yra susijusi su individo gebėjimu pasidalinti kito jausmais. Tai gali apimti tai, ką jaučia kitas, arba turėti savo unikalią fizinę ar emocinę reakciją.
- Pažintinė empatija reiškia sugebėjimą suprasti kito požiūrį ir suprasti, kodėl žmogus tam tikrai gali jaustis konkrečiu metu.

Jausmas už kitą žmogų ir atpažinimas, kodėl kiti jaučiasi taip, yra būtini, norint tapti empatiškesniu mokytoju. Empatiški mokytojai ne tik praktikuoja empatiją, bet ir geba ją ugdyti savo mokiniams. Iš tikrųjų, kai mokytojai rūpinasi, palaiko ir reaguoja į savo mokinius, mokymosi aplinka dėl to tampa labai praturtinta.

### ***Kaip empatija veikia mokymąsi?***

Mūsų besimokantieji yra patys pajėgiausi mokyti ir tobulėti, kai juos supa teigiami santykiai. Empatijos modeliavimas skatina tokius santykius.

Įsijautęs mentorius kiekvienam mokiniui

suteikia tvirtą pagrindą, į kurį remiasi visos mintys, nuomonės, jausmai ir skirtumai.

Mentoriai negali tikėtis turėti įtakos intelektinei raidai, neišitraukdami ir į savo mokinių emocinę raidą. Empatiškas mentorius gali sąmoningai stengtis užmegzti rūpestingus santykius su savo mokiniais. Štai kaip klasėje gali įvykti dramatiški teigiami pokyčiai elgesyje ir pastangose.

### ***4 BŪDAI, KAD MENTORIUS BŪTŲ EMPATIŠKAS***

Kaip jums pavyks tapti empatiškesniu mentoriumi? Žemiau yra tik keli pavyzdžiai, kaip galite perprasti empatiją:



1. Modeliuokite ją. Jūsų mokiniai stebi jus, net jei manote, kad jų nėra. Vaizduokite empatijos požiūrį, rodydami atjautą, teigiamą pagarbą ir supratimą visiems, su kuriais bendraujate. Tęskite tokį elgesį salėse, valgykloje ir net tada, kai bendraujate su kitais mokytojais.
2. Pabandykite perduoti empatiją. Empatiškas mentorius pamokos metu paaiškina, kaip tam tikroje situacijoje gali jaustis vienas mokinyš ar net istorijos veikėjas. Tai paskatins jūsų mokinius galvoti apie dalykus iš kitų perspektyvų.
3. Pabrėžkite bendras vertybes ir bendrus interesus. Užuoat pabrėžę, kuo skiriasi jūsų besimokantieji, padėkite jiems atpažinti bendrus juos jungiančius dalykus. Tai apima tokius dalykus, kaip pomėgiai, ar bendras noras padaryti gera.
4. Naudokitės savęs atskleidimu. Jei reikia, pasidalykite istorijomis ar pavyzdžiais apie savo gyvenimą, kad paveiktumėte mokinius asmeniškėniu lygiu. Įsijautę mentorius juk yra tiesiog žmogus.

Šaltinis: <https://www.wabisabilearning.com/blog/6-ways-becoming-a-more-empathetic-teacher>

## B. Būti atkakliu

| <b>Atkaklus mokymas: ką aš turiu daryti?</b>  |   |
|---|---|
| <b>... būti įtikinamam tarpininku</b>   | <b>... sukurti įtikinamą tarpininkavimo zoną</b>  |
| <p>1. Klausyk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skirti pamokų laiką diskusijoms</li> <li>– skatinti skirtingų nuomonių reiškimą</li> <li>– nepriimkite sprendimo dėl skirtingų nuomonių</li> <li>– būkite dėmesingi viskam, kas pasakyta</li> <li>– būkite jautrūs išreikštiems jausmams</li> <li>– rimtai vertinkite kitų žmonių nuomonę</li> <li>– likite atviri skirtingoms nuomonėms</li> </ul> <p>2. Parodykite, kad suprantate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– atleiskite ir neniekinkite nieko</li> <li>– atskleiskite kai kurias savo patirtis</li> <li>– užduokite aktualius ir tiesioginius klausimus</li> <li>– sakykite, jei nesuprantate</li> <li>– nedarykite prielaidų</li> <li>– būkite pasirengę tapti pažeidžiamais</li> <li>– elkitės su žmonėmis vienodai</li> <li>– būkite pakankamai lankstūs, kad pritaikytumėte pamokos turinį ar procesą, kad jis taptų aktualesnis</li> </ul> | <p>1. Išaiškinkite tikslus ir nustatykite juos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– specifinis</li> <li>– pasiekiamas</li> <li>– išmatuojamas</li> <li>– teigiamų rezultatų skatinimas</li> <li>– tobulinti ir gebėti išplėsti žinias ir įgūdžius</li> <li>– orientuotas į veiksmą</li> </ul> <p>2. Susiekite tikslus su turiniu</p> <p>3. Sukurkite pasiekiamą, stimuliuojantį ir sveiką užsiėmimo ritmą</p> <p>4. Programinė veikla, tinkanti visiems mokymosi stiliams</p> <p>5. Išdalinkite dalomąją medžiagą, kuria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pateikite skirtingų lyčių, etninių grupių, amžiaus ir patirties pavyzdžių</li> <li>– venkite anekdotų ar animacinių filmų, kuriose yra išjuokiamas ar išskiriamas bet kurios grupės ar asmens atvejis</li> <li>– gerbkite skirtingas pažiūras</li> <li>– nenuvilkite žmogaus ar žmonių</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p>3. Pasakykite, ką aš galvoju ir jaučiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– atskleiskite, ką galvojate ir jaučiate</li> <li>– atvirai reikškite savo mintis ir jausmus</li> <li>– įvardykite asmeninio pobūdžio mintis ir jausmus</li> <li>– nesijauskite nejaukiai, atskleisdamas jausmus</li> <li>– būkite pasirengę būti vertinami, kaip žmonės, o ne beasmieniai „robotai“ – mokėkite reikšti neigiamus jausmus</li> </ul> <p>4. Pasakykite konkrečiai, ką norite daryti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– neprimeskite savo norų mokiniams</li> <li>– aiškiai pasakykite, ko aš noriu</li> <li>– būkite lankstūs, siekdamai to, ko norite</li> </ul> <p>5. Apsvarstykite bendrų sprendimų pasekmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– skirkite laiko bendriems sprendimams aptarti</li> <li>– išlikite atviri alternatyvoms</li> <li>– turėkite alternatyvų pasiūlymų</li> <li>– nelaikykite to nesėkme, jei mokiniai daro ne tai, ko aš noriu</li> </ul> <p>6. Naudokite pastovų, tvirtą, šiltą, aiškų, nuoširdų, nei garsų, nei švelnų, girdimą ir įvairų balsą</p> <p>7. Naudokite šią kūno kalbą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tiesioginis akių kontaktas be spoksojimo</li> <li>– atviri rankų judesiai</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– numatykite praktinę reikšmę kiekvienai dalyvių grupei</li> </ul> <p>6. Suplanuokite užduotis, kurias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nieko nežemina</li> <li>– niekas dėl to nepasijunta tarsi auka</li> <li>– neskatina pasyvaus ar agresyvaus elgesio</li> <li>– neskirsto žmonių į vaidmenis</li> <li>– suteikia žmonėms galimybę tobulinti turimus įgūdžius</li> <li>– yra apie gyvenimiškas situacijas</li> <li>– kvestionuoja stereotipus</li> <li>– yra kuo tikroviškesnės</li> </ul> <p>7. Norėdami sukurti draugišką atmosferą, išreikškite pagarbą sau ir dalyviams bei norą dirbti kartu, naudokite fizinį užsiėmimo nustatymą (Lentelės Nr. „Kėdės ir bendras klasės išplanavimas“).</p> |
|--|---|

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– veido išraiškos, tinkančios išreikštiems jausmams</li><li>– užsiimkite reikiama kiekį vietos sėdėti ir stovėti tiesiai ir atsipalaidavus</li></ul> |  |
|--|--|

**Šaltinis:** Pagal *Manual for facilitators in non-formal education involved in preparing and delivering the programme of study sessions at European Youth Centres* (2009) Edited and co-written by Sabine Klocker with contributions by the Education and Training Unit of the Directorate of Youth and Sport and the trainers of the Training Courses for Facilitators 2004 and 2005, Council of Europe Publishing.

***MOKINIŲ – MENTORIŲ SANTYKIŲ STIPRINIMAS***

***Idėjų sąrašas***

\* Kartu įgyvendinkite bendras projekto veiklas;

Pvz. aplinkos valymo akcija. Mentorai su mokiniais tvarko mokyklos kiemą.

\* Dalyvaukite mokymuose kartu (kur mokinys ir mentorius kartu mokosi naujų dalykų);

Pvz. bendrieji kūrybiniai darbai (papuošalų gamyba, nuotraukų rėmelių gamyba); savęs pažinimo mokymai.

\* Dalijamasis pagalba (mentorius prašo mokinio pagalbos);

Pvz. paruoškite skaidres kitam susitikimui;

\* Bendrų interesų (mentoriaus ir mokinio) atradimas;

Pvz. žaiskite žaidimą „Mažasis klausimynas“.

| Mentorius                                 |           | Mokinys                                   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| Klausimas                                 | Atsakymas | Klausimas                                 | Atsakymas |
| 3 dalykai, kuriuos darau laisvalaikiu?    |           | 3 dalykai, kuriuos darau laisvalaikiu?    |           |
| Mėgstamiausias filmas?                    |           | Mėgstamiausias filmas?                    |           |
| Ką aš labiausiai vertinu kituose žmonėse? |           | Ką aš labiausiai vertinu kituose žmonėse? |           |
| Ko kiti nežino apie mane?                 |           | Ko kiti nežino apie mane?                 |           |
| Kaip man sekasi mokytis ar dirbti?        |           | Kaip man sekasi mokytis ar dirbti?        |           |

\* Kartu organizuokite užklasinę veiklą;

Pvz. bendrieji sporto renginiai; dalyvavimas kartu žinių viktorinose.

\* Kartu vertinkite mokymosi veiklą;

Pvz. kartu įvertinkite namų darbų atlikimą (palyginkite, kaip mokinys vertina, kaip - mokytojas).

\* Organizuokite diskusijas kartu;

Pvz. Apvalioji lentelė „Diskusijos su mokiniais“.

Galimos temos:

„Mikroklimas mano mokykloje“;

„Mano indėlis į mokyklos gyvenimą“;

„Jei būčiau mokytojas, dirbčiau taip ...“;

„Kuo skiriasi mūsų kartos?“.



### **Mokytojo nepagarba mokiniui**

Paprašykite mokinio pasakyti, ką jis mano, ir išsakyti savo nuomonę šia tema.

Tada paprašykite mokinio pasakyti, kokie yra jo pasiūlymai, kaip išspręsti šią problemą.

Tikslai:

- a) Paskatinkite mokinį kalbėti apie problemas, su kuriomis šiandien susiduria mokykla;
- b) Padėkite mokiniui atsikratyti baimės kalbėti apie savo problemas ir santykį su mokykla;
- c) Skatinkite laisvą žodį.

#### 4.4 Kaip įgyvendinti pagalbos būdus

Mentorius teikia pagalbą, rengdamas keletą susitikimų su atskiru mokiniu (susitikimų skaičius priklauso nuo mokinio situacijos). Tai reiškia, kad parama daugiausia turi būti individuali ir teikiama ne pagal užsiėmimų tvarkaraštį/valandas. Palaikymo metu mokiniui padedama suprasti jo/jos situaciją ir nustatyti bei apibrėžti veiksmų planą, siekiant pagerinti situaciją.

Yra sukurti veiklos vadovai (gairės), kurie padės mentoriui atlikti pagalbos veiksmus. Veiklos vadovai taip pat yra mokymo medžiaga, skirta mentoriui, kad jis/ji galėtų lengviau atlikti savo vaidmenį.

Veiklos vadovuose mentoriui pateikiama visa informacija, kaip įgyvendinti Pagalbos programą.

Siūloma mentoriui:

- kartu su mokiniu išnagrinėti problemą;
- apibrėžti veiksmų planą ir jį įgyvendinti.

Kiekvienas veiklos vadovas yra susietas su rodikliais ir stebėjimo sistemos aprašais (žr. toliau):



| Stebėsenos programa  |   | ANKSTYVOJI<br>PAGALBA  |
|--|---|--|
| INDIKATORIAI   | APRAŠAI   | SUSIJĘ VADOVAI   |
| Nelankymas, turint pateisinamą priežastį                   | –   | <b>VADOVAS Nr. 1 „Kaip sumažinti mokyklos nelankymą, vėlavimą, ankstyvą iškritimą iš mokyklos“</b> |
| Nelankymas be pateisinamos priežasties                     | –   |  |
| Pateisinamas vėlavimas/išankstinis atleidimas nuo pamokų   | –   |  |
| Nepateisinamas vėlavimas/išankstinis atleidimas nuo pamokų | –   |  |
| Nepatenkinami mokyklos rezultatai/pažymiai                 |   |  |
| Drausminiai veiksmai/įrašai                                | 1) Lengvos priemonės: <ul style="list-style-type: none"> <li>• įspėjimas;</li> <li>• drausminis įrašas;</li> <li>• drausminis įrašas ir įspėjimas/tėvų iškvietimas</li> </ul>   | <b>VADOVAS Nr. 3 „Kaip išvengti drausminių veiksmy/pastabų“</b>                                    |
|  | 2) Rimtos priemonės <ul style="list-style-type: none"> <li>• drausminis įrašas ir mokyklos lankymo sustabdymas;</li> <li>• drausminis įrašas ir siuntimas pokalbiui pas direktorių;</li> <li>• drausminis perkėlimas į lygiagrečią klasę</li> </ul> |  |
|  | LIETUVA<br>1) Lengvos priemonės: <ul style="list-style-type: none"> <li>• įspėjimas;</li> <li>• drausminis įrašas</li> </ul> 2) Rimtos priemonės  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• drausminis įrašas ir įspėjimas/tėvų išskvietimas</li> <li>• drausminis įrašas ir mokymosi proceso sustabdymas;</li> <li>• drausminis įrašas ir siuntimas pokalbiui pas direktorių;</li> <li>• drausminis perkėlimas į lygiagrečią klasę;</li> <li>• siuntimas į Vaiko gerovės komisiją;</li> <li>• siuntimas pas socialinį pedagogą</li> </ul> |  |
| Atsiribojimas  | • jis/ji turi mažai motyvacijos mokytis   | <b>VADOVAS Nr. 4 „Kaip didinti mokymosi motyvaciją“</b>  |
|  | • jis/ji mažai patenkintas mokykla ir jos rezultatais   | <b>VADOVAS Nr.5 „Kaip didinti pasitenkinimą mokykla ir rezultatais“</b>  |
|  | • sumažėja jo/jos emocijų, intelektualinių, praktinių potyrių mokykloje   | <b>VADOVAS Nr. 6: „Kaip investuoti daugiau emocijų, intelektualinių ir konkrečių išteklių mokykloje“</b>                     |
| Nedalyvavimas užklasinėje veikloje   | • jis/ji nedalyvauja mokyklos organizuojamoje popamokinėje veikloje   | <b>VADOVAS Nr. 7 „Kaip aktyvinti mokinių dalyvavimą popamokinėje veikloje“</b>   |
| Mokymosi sunkumai  | • jam/jai sunku sutelkti dėmesį į užduotis;   | <b>VADOVAS Nr. 8 „Kaip sutelkti mokinių dėmesį į mokymosi užduotis“</b>  |
|  | • jis/ji nėra atkaklus, siekdamas siūlomo tikslo;   | <b>VADOVAS Nr. 9 „Kaip ugdyti mokinių atkaklumą, siekiant tikslų“</b>  |
|  | • jis/ji pasireiškia polinkiu pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, jos nebaigiant;  | <b>VADOVAS Nr.10 „Kaip padėti mokiniams atsikratyti polinkio mėtytis nuo vienos veiklos prie kitos, neužbaigiant jokios“</b> |
|  | • jis/ji neatlieka savo darbo savarankiškai;  | <b>VADOVAS Nr.11 „Kaip ugdyti mokinių savarankiškumą mokykloje“</b>  |
|  | • jis/ji netinkamai reaguoja į mokytojo prašymus ir pan.  | <b>VADOVAS Nr. 12 „Kaip mokiniams pateikti tinkamus atsakymus į mokytojo klausimus“</b>                                      |
| Netinkamas santykių elgesys ir socialiniai–emociniai įgūdžiai (užkoduoti kaip „santykių įgūdžiai“) | • jis/ji linkęs atmesti socialinį kontaktą su savo klasės draugais;   | <b>VADOVAS Nr.13 „Kaip paskatinti mokinių socialinį kontaktą su klasės draugais“</b>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji išsiugdo nebendradarbiavimo/priešišką elgesį;</li> <li>• jis/ji yra linkęs save izoliuoti</li> </ul>  | <b>VADOVAS Nr.14 „Kaip stiprinti mokinių bendradarbiavimą“</b>   |

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jam/jai pasireiškia sumažėjęs gebėjimas atpažinti ir suprasti savo emocijas;</li> </ul>         | <b>VADOVAS Nr. 15 „Kaip padėti mokiniams suprasti savo emocijas“</b>   |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jam/jai pasireiškia sumažėjęs gebėjimas atpažinti ir suprasti kitų emocijas;</li> </ul>         | VADOVAS Nr. 16 „Kokia technikos „Nešioti kito batus“ nauda“  |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji dažnai pyksta</li> </ul>   | <b>VADOVAS Nr.17 „Kaip kontroliuoti pyktį“</b>   |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji pasižymi mažu atsparumu stresui</li> </ul>   | <b>VADOVAS Nr. 18 „Kaip išsiugdyti atsparumą stresui“</b>  |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji rodo mažą atsparumą</li> </ul>   | <b>VADOVAS Nr. 19 „Kokia emocinio įgalinimo nauda“</b>   |
| Žema savivertė      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji neteisingai vertina mokyklos užduočių sunkumą, pervertindamas jas;</li> </ul>            | <b>VADOVAS Nr. 20 „Kaip stiprinti gebėjimą susitvarkyti su mokyklos užduotimis“</b>  |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji parodo žemą pasitikėjimą savimi;</li> </ul>  | <b>VADOVAS Nr. 21 „Kaip didinti pasitikėjimą savimi“</b>   |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji atskleidžia padidėjusį pažeidžiamumą/jautrumą kritikai;</li> </ul>                       | <b>VADOVAS Nr. 22 „Kaip sumažinti pažeidžiamumą/jautrumą kritikai“</b>   |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji vengia išsakyti savo nuomonę/priimti sprendimus</li> </ul>                               | <b>VADOVAS Nr.23 „Kaip paraginti išsakyti savo nuomonę ir priimti sprendimus“</b>  |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ jis/ji dažnai atsisako siūlomų užduočių.</li> </ul>   | <b>VADOVAS Nr. 24 „Kokie yra siūlomų užduočių atlikimo būdai“</b>  |
| Asmeninės problemos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji nori eiti į darbą;</li> </ul>  | <b>VADOVAS NR. 25 „Kaip didinti informavimą apie mokyklinio ugdymo svarbą veiksmingam asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui“</b> |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji turi sveikatos problemų;</li> <li>• jis/ji išreiškia šeimos sukūrimo poreikį;</li> </ul> | <b>VADOVAS Nr.26 „Kaip aktyvinti išorinius išteklius“</b>  |
| Elgesio nukrypimai  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji atsisako reaguoti į mokytojo prašymus;</li> </ul>  | <b>VADOVAS Nr. 27 „Kaip aktyvinti dėmesio strategijas“</b>   |

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji nesilaiko klasės/mokyklos taisyklių;</li> </ul>   | <b>VADOVAS Nr.28 „Kaip pritaikyti mokyklos taisykles“</b>                           |
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji sukčiauja testuose;</li> </ul>  | <b>VADOVAS Nr. 29 „Kaip taikyti individualizuotus testus“</b>                       |
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji dažnai trikdo didaktinę veiklą;</li> </ul>  | <b>VADOVAS Nr.30 „Kaip taikyti savireguliacijos užduotis“</b>                       |
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji pakyla iš mokyklos suolo be mokytojo leidimo</li> </ul>   | <b>VADOVAS Nr.31 „Kaip sudaryti individualias mokyklos/pamokų lankymo sutartis“</b> |
| Agresyvus elgesys | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jis/ji protestuoja, skaudina, muša savo klasės draugus</li> <li>• jis/ji gadina mokyklos/klasės draugų/mokytojų daiktus - priemones</li> <li>• jis/ji sugalvoja pravardes/erzina/ižeidinėja/žemina/terorizuoja klasės draugus;</li> <li>• jis/ji erzina/ižeidžia/užgaulioja mokytojus</li> </ul> | <b>VADOVAS Nr.32 „Kaip slopinti agresyvų elgesį“</b>                                |
| Mokyklos baimė    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jam pasireiškia fiziniai simptomai/fiziniai skausmai, susiję su mokyklos problemomis;</li> <li>• jam/jai pasireiškia negatyvus jausmas, susijęs su viskuo, kas susiję su mokyklos aplinka;</li> <li>• jis/ji rodo atstūmimą mokyklai/baimę eiti į mokyklą.</li> </ul>                            | <b>VADOVAS Nr. 33 „Kaip kovoti su mokyklos baime“</b>                               |

Visi veiklos vadovai bus pateikti 5 skyriuje (5.4 dalis).

#### 4.5 Vertinimo būdas

Vertinimo etapas, pasibaigus Paramos programai, susijęs su:

- mokinio praeitos Paramos programos įvertinimu;
- mokinio įsivertinimu;
- mentoriaus atliekamam mokinio pažangos vertinimu.

Susiję trys klausimynai yra kitame skyriuje (5.3 dalis)



### 5.1 Veiksmų plano modelis

Žemiau pateikiamas veiksmų plano modelis, kurį prireikus galima pritaikyti pagal kiekvieną atskirą veiklos vadovą.

| <b>VEIKSMŲ PLANAS</b>  |  |
|--|--|
| <b>Susitikimų su mentoriumi metu veiksmų planas turi būti nuolat atnaujinamas.</b> |  |
| Mokinio vardas ir pavardė _____  |  |
| Lankoma mokyklos klasė _____   |  |
| Mentoriaus vardas ir pavardė _____   |  |
| <b>TRUMPALAIKIAI TIKSLAI (sąrašas), TERMINAI</b>                                   | <b>TRUMPALAIKIAI TIKSLAI (sąrašas), TERMINAI</b> |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| <b>ILGALAIKIAI TIKSLAI (sąrašas), TERMINAI</b>                                     | <b>ILGALAIKIAI TIKSLAI (sąrašas), TERMINAI</b>   |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| <b>VEIKSMAI DARBO LAIKUI</b>   | <b>LAIKAS</b>                                    |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| <b>VEIKSMŲ PLANO PAŽANGOS LENTELĖ (atnaujinama kiekvieno susitikimo metu)</b>      |  |
| Palyginti su numatytais veiksmais:   |  |

| DUOMENYS | KĄ AŠ GERAI DARAU? | KĄ AŠ NE TAIP DARAU? KODĖL? | KOKS KITAS ŽINGSNIS (-IAI)? |
|----------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|          |                    |                             |                             |
|          |                    |                             |                             |
|          |                    |                             |                             |
|          |                    |                             |                             |

## 5.2 Bendra ataskaita apie Palaikymo programą

Kiekviename susitikime su mokiniu/tėvais/Koordinaciniu komitetu mentorius turi užpildyti ataskaitą.

Ji turi būti nuolat atnaujinama.

| Bendra ataskaita apie pagalbos suteikimą mokiniui                              |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Mokinio vardas ir pavardė: _____   |  |  |  |  |  |  |
| Lankoma mokyklos klasė: _____  |  |  |  |  |  |  |
| Mentoriaus vardas ir pavardė: _____  |  |  |  |  |  |  |
| Susitikimas  |  |  |  |  |  |  |
| Susitikimo data (mėnuo/diena)  |  |  |  |  |  |  |
| Susitikimo laikas (minutėmis)  |  |  |  |  |  |  |
| Susitikimo planas  |  |  |  |  |  |  |
| Su kuo buvo susitikimas? (pažymėkite atitinkamus savo atsakymo (-ų) langelius) |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 1) Mokinys   |  |  |  |  |  |  |
| 2) Tėvai   |  |  |  |  |  |  |
| 3) Visa klasė  |  |  |  |  |  |  |
| 4) Kiti mokytojai  |  |  |  |  |  |  |
| 5) Kiti mokyklos darbuotojai   |  |  |  |  |  |  |
| 6) Koordinacinio komiteto nariai (nepriklausantys mokyklai), nurodykite _____      |  |  |  |  |  |  |
| 7) Kita, nurodykite _____  |  |  |  |  |  |  |
| Koks yra susitikimo tikslas? (pažymėkite atitinkamus savo atsakymo (-ų) langelius) |  |  |  |  |  |  |
| 1. Pateikti mokiniui pagalbos būdą   |  |  |  |  |  |  |
| 2. Pateikti tėvams pagalbos būdą   |  |  |  |  |  |  |
| 3. Pateikti pagalbos būdą (nurodyti)   |  |  |  |  |  |  |
| 1. Sumažinti praleidinėjimą  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Sumažinti vėlavimą/ankstyvą atleidimą   |  |  |  |  |  |  |
| 3. Gerinti mokyklos rezultatus/pažymius  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Venkite drausminių įrašų/veiksmų  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Padidinkite mokymosi motyvaciją   |  |  |  |  |  |  |
| 6. Pasitenkinimo mokyklos rezultatais didinimas                                    |  |  |  |  |  |  |
| 7. Investuokite į mokyklą daugiau emocijų, intelektualinių ir konkrečių išteklių   |  |  |  |  |  |  |
| 8. Dalyvavimo popamokinėje veikloje gerinimas                                      |  |  |  |  |  |  |
| 9. Padidinkite dėmesį mokyklos užduotims   |  |  |  |  |  |  |
| 10. Ugdyti atkaklumą, siekiant tikslų  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Atsikratyti polinkio pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, jos nebaigiant     |  |  |  |  |  |  |
| 12. Ugdyti darbo atlikimo nepriklausomumą  |  |  |  |  |  |  |
| 13. Tinkamai atsakykite į mokytojų prašymus  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Skatinkite socialinį bendravimą su klasės draugais                             |  |  |  |  |  |  |
| 15. Stiprinti bendradarbiavimo elgesį  |  |  |  |  |  |  |
| 16. Suprasti savo emocijas   |  |  |  |  |  |  |
| 17. Suprasti kitų emocijas   |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 18. Pykčio kontrolė  |  |  |  |  |  |  |
| 19. Atsparumas stresui   |  |  |  |  |  |  |
| 20. Emocinis įgalinimas  |  |  |  |  |  |  |
| 21. Sustiprinkite gebėjimą susitvarkyti su mokyklos užduotimis   |  |  |  |  |  |  |
| 22. Padidinkite pasitikėjimą savimi  |  |  |  |  |  |  |
| 23. Pažeidžiamumo/jautrumo kritikai mažinimas  |  |  |  |  |  |  |
| 24. Padidinti galimybę išsakyti savo nuomonę ir priimti sprendimus                                       |  |  |  |  |  |  |
| 25. Vykdyti siūlomas užduotis  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Didinti informuotumą apie mokyklinio ugdymo svarbą veiksmingam asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui |  |  |  |  |  |  |
| 27. Sveikatos/šeimoms problemos sprendimas   |  |  |  |  |  |  |
| 28. Pagerinti gebėjimą reaguoti į mokytojo prašymus  |  |  |  |  |  |  |
| 29. Mokyklos taisyklių pritaikymas   |  |  |  |  |  |  |
| 30. Venkite sukčiavimo, atliekant testus   |  |  |  |  |  |  |
| 31. Savireguliacinio užduočių tobulinimas  |  |  |  |  |  |  |
| 32. Sumažinkite agresyvių elgesį   |  |  |  |  |  |  |
| 33. Su mokyklos baime susijusio elgesio sprendimas   |  |  |  |  |  |  |

### 5.3 Vertinimo priemonės

#### 1) 1) Intervencinės programos mokinių vertinimas

|   |
|---|
| <b>A.C.C.E.S.S. PALAIKYMO PROGRAMOS VERTINIMAS.</b> |
| <b>KLAUSIMYNAS MOKINIUI</b>                         |
| Mokinio vardas _____                                |
| Dalyvavo pamokoje _____                             |
| Data _____  |

**1. Ar jums patiko dalyvauti programoje?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**2. Ar programa padėjo pasijausti geriau?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**3. Ar programa padėjo jaustis geriau mokykloje?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**4. Ar programa padėjo jaustis labiau vertinamam savo mokykloje?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**5. Ar programa padėjo jaustis labiau suprastam mokykloje?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**6. Ar programa padėjo geriau mokytis mokykloje?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**7. Ar programa padėjo jums susitvarkyti su šiais sunkumais...?**

| <b>ASMENINIAI SUNKUMAI</b> |           |            |         |       |
|----------------------------|-----------|------------|---------|-------|
| VISAI NE                   | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
| 1                          | 2         | 3          | 4       | 5     |
| <b>SUNKUMAI MOKYKLOJE</b>  |           |            |         |       |

| VISAI NE                | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|-------------------------|-----------|------------|---------|-------|
| 1                       | 2         | 3          | 4       | 5     |
| <b>SUNKUMAI ŠEIMOJE</b> |           |            |         |       |
| VISAI NE                | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
| 1                       | 2         | 3          | 4       | 5     |

**8. Ar jums patiko susitikimai su savo mentoriumi?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**9. Ar manote, kad užmezgėte teigiamus santykius su savo mentoriumi?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**10. Ar po susitikimų pritaikėte mentoriaus nurodymus/patarimus?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**11. Ar esate patenkinti gauta pagalba?**

| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATI KO | LABAI |
|----------|-----------|------------|---------|-------|
| 1        | 2         | 3          | 4       | 5     |

**12. Ar jūsų šeima dalyvavo programoje?**

|      |  |
|------|--|
| TAIP |  |
| NE   |  |

**13. Kiek jums buvo svarbus jūsų šeimos dalyvavimas?**

|          |           |            |        |       |
|----------|-----------|------------|--------|-------|
| VISAI NE | ŠIEK TIEK | PAKANKAMAI | PATIKO | LABAI |
| 1        | 2         | 3          | 4      | 5     |

**14. Ar manote, kad yra gerai, jog jūsų mokykla įgyvendina šią programą?**

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| TAIP    | <input type="checkbox"/> |
| NE      | <input type="checkbox"/> |
| NEŽINAU | <input type="checkbox"/> |

**15. Ar manote, kad jūsų mokyklai verta šią programą įgyvendinti ir kitais metais?**

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| TAIP    | <input type="checkbox"/> |
| NE      | <input type="checkbox"/> |
| NEŽINAU | <input type="checkbox"/> |

**16. Jei kitais metais jums vėl būtų pasiūlyta galimybė dalyvauti šioje programoje, ar norėtumėte dalyvauti?**

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| TAIP    | <input type="checkbox"/> |
| NE      | <input type="checkbox"/> |
| NEŽINAU | <input type="checkbox"/> |

**17. Ar jums patiko (nepatiko) šie programos aspektai?**

|                              | Nepatiko                 | Šiek tiek patiko         | Pakankamai patiko        | Man patiko               | Man labai patiko         |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mokyklos dėmesys mokiniams   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Santykiai su savo mentoriumi | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pasiekti rezultatai          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mano šeimos dalyvavimas      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                       |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
| Gauta pagalba         |  |  |  |  |  |
| Kita (nurodyti) _____ |  |  |  |  |  |
| _____                 |  |  |  |  |  |
| —                     |  |  |  |  |  |
| _____                 |  |  |  |  |  |
| —                     |  |  |  |  |  |

**18. Prašome pateikti keletą pasiūlymų, kaip patobulinti programą. Jūsų idėjos mums yra labai svarbios !**

---



---



---



---



---




---

**Ačiū už dalyvavimą !**

### Mokinių įsivertinimo klausimynas

|                            |
|----------------------------|
| Mokinio vardas _____       |
| Dalyvavo<br>pamokoje _____ |
| Data _____                 |

#### 1. Kaip man sekėsi pPalaikymo programoje:

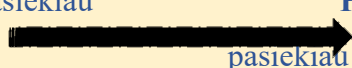
|  | Nesisekė  |   |   |   | Sekėsi<br>puikiai |
|--|---|---|---|---|-------------------|
|  | 1   | 2 | 3 | 4 | 5                 |
| Motyvacija                                     |   |   |   |   |                   |
| Aktyvus dalyvavimas                            |   |   |   |   |                   |
| Įsipareigojimas                                |   |   |   |   |                   |
| Įsipareigojimų vykdymas                        |   |   |   |   |                   |
| Terminų laikymasis                             |   |   |   |   |                   |
| Taisyklių laikymasis                           |   |   |   |   |                   |
| Požiūris susitikimų su savo<br>mentoriumi metu |   |   |   |   |                   |
| Tarpusavio pagarba                             |   |   |   |   |                   |
| Mentoriaus pasiūlymų<br>taikymas               |   |   |   |   |                   |

#### 2. Nurodykite, jei turėjote, sunkumų aspektus:

|  | Jokių<br>sunkumų | Mažai<br>sunkumų | Kai kurie<br>sunkumai | Daug<br>sunkumų | Labai<br>daug<br>sunkumų |
|--|------------------|------------------|-----------------------|-----------------|--------------------------|
| Iki dalyvavimo programoje                        |                  |                  |                       |                 |                          |
| Pasitikėjimas mentoriumi                         |                  |                  |                       |                 |                          |
| Siekiant užsitikrinti pasitikėjimą<br>mentoriumi |                  |                  |                       |                 |                          |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Užmegzti individualius ir pasitikėjimu grįstus santykius su mentoriumi       |  |  |  |  |  |  |
| Būti motyvuotam  |  |  |  |  |  |  |
| Aktyviai ir proaktyviai dalyvauti  |  |  |  |  |  |  |
| Laikytis susitikimo datų   |  |  |  |  |  |  |
| Išlaikyti savo motyvaciją aukštą ir pastovią                                 |  |  |  |  |  |  |
| Koncentruotis ties tuo, ką darau aš ir mentorius                             |  |  |  |  |  |  |
| Vykdyti užduotis/įsipareigojimus, dėl kurių susitarta praėjusiame susitikime |  |  |  |  |  |  |

**3. Prašome perskaityti ir atsakyti į šiuos klausimus, pradedant klausimais nuo 1 iki 3**

|   |  |   |          |          |          |          |
|---|--|---|----------|----------|----------|----------|
| <b>3) Kaip sekėsi?</b>  |  |   |          |          |          |          |
| Pažymėkite tik tuos tikslus, kuriuos pasiekėte  |  |   |          |          |          |          |
| <b>2) Kokius tikslus aš iš tikrųjų pasiekiau?</b>                                     |  | Nepasiekiau  Puikiai<br>pasiekiau |          |          |          |          |
| Pažymėkite tik tuos tikslus, kuriuos iš tikrųjų pasiekėte                             |  |   |          |          |          |          |
| <b>1) Kurį iš šių tikslų aš užsibrėžiau siekti per Palaikymo programą? (pažymėti)</b> |  | <b>1</b>  | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| Sumažinti praleidimus   |  |   |          |          |          |          |
| Vengti vėlavimų/ankstyvo paleidimo iš pamokų  |  |   |          |          |          |          |
| Gerinti mokyklos rezultatus/pažymius  |  |   |          |          |          |          |
| Vengti drausminių įrašų/veiksmų   |  |   |          |          |          |          |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Padidinti mokymosi motyvaciją  |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti pasitenkinimą mokykla ir mokyklos rezultatais                      |  |  |  |  |  |  |  |
| Investuoti daugiau emocinių, intelektualinių ir konkrečių išteklių į mokyklą |  |  |  |  |  |  |  |
| Daugiau dalyvauti popamokinėje veikloje                                      |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti dėmesį mokyklos užduotims  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ugdyti atkaklumą siekiant tikslų   |  |  |  |  |  |  |  |
| Atsikratyti polinkio pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, jos nebaigiant   |  |  |  |  |  |  |  |
| Ugdyti darbo atlikimo nepriklausomumą  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tinkamai atsakyti į mokytojų prašymus  |  |  |  |  |  |  |  |
| Skatinti socialinį bendravimą su klasės draugais                             |  |  |  |  |  |  |  |
| Stiprinti bendradarbiavimo elgesį  |  |  |  |  |  |  |  |
| Suprasti savo emocijas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Suprasti kitų emocijas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Pykčio kontrolė  |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti atsparumą stresui  |  |  |  |  |  |  |  |
| Emocinis įgalinimas  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sustiprinti gebėjimą susitvarkyti su mokyklos užduotimis                     |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti pasitikėjimą savimi  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pažeidžiamumo/jautrumo kritikai mažinimas                                    |  |  |  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Padidinti gebėjimą išsakyti savo nuomonę ir priimti sprendimus  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vykdyti siūlomas užduotis   |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti supratimą apie mokyklinio ugdymo svarbą, būtiną veiksmingam asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui |  |  |  |  |  |  |  |
| Sveikatos/šeimos problemos sprendimas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Gerinti gebėjimą reaguoti į mokytojo prašymus   |  |  |  |  |  |  |  |
| Prisitaikyti prie mokyklos taisyklių  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vengti sukčiavimo testų metu  |  |  |  |  |  |  |  |
| Savireguliacinio uždavinių tobulinimas  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sumažinti agresyvių elgesį  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kovoti su mokyklos baime  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ačiū už dalyvavimą!**



### 3) Mokinių pažangos vertinimas, kurį atlieka mentorius


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



#### Mokinių vertinimo klausimynas (pildo mentorius)

|                             |
|-----------------------------|
| <b>MENTORIUS:</b> _____     |
| <b>MOKINYS:</b> _____       |
| <b>Lankoma klasė:</b> _____ |
| <b>Data</b> _____           |


#### 1) Kaip sekėsi mokiniui vykdyti pagalbos programą:

|   | Nesisekė  Puikiai sekėsi |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
|   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Motyvacija                                |  |   |   |   |   |
| Aktyvus dalyvavimas                       |  |   |   |   |   |
| Įsipareigojimas                           |  |   |   |   |   |
| Įsipareigojimų vykdymas                   |  |   |   |   |   |
| Terminų laikymasis                        |  |   |   |   |   |
| Taisyklių laikymasis                      |  |   |   |   |   |
| Požiūris į susitikimus su savo mentoriumi |  |   |   |   |   |
| Pagarbus elgesys                          |  |   |   |   |   |
| Mentoriaus pasiūlymų taikymas             |  |   |   |   |   |

2) Nurodykite, ar buvo ir koku lygmeniu sunkumų:

|  | Jokių sunkumų | Mažai sunkumų | Kai kurie sunkumai | Daug sunkumų | Labai daug sunkumų |
|--|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------------|
| Gauti jo/jos sutikimą dalyvauti programoje   |               |               |                    |              |                    |
| Nusipelnyti jo/jos pasitikėjimą  |               |               |                    |              |                    |
| Užmegzti su juo/ja individualius ir pasitikėjimu grįstus santykius                           |               |               |                    |              |                    |
| Motyvuoti jį/ją  |               |               |                    |              |                    |
| Aktyviai ir pasyviai bendradarbiauti su juo/ja   |               |               |                    |              |                    |
| Užtikrinti, kad būtų laikomasi susitikimo datų   |               |               |                    |              |                    |
| Laikyti jo/jos motyvaciją aukštą ir pastovią   |               |               |                    |              |                    |
| Stebėti jo/jos dėmesį tam, ką darėte   |               |               |                    |              |                    |
| Leisti jam/jai įvykdyti užduotis/įsipareigojimus, dėl kurių susitarta praėjusiame susitikime |               |               |                    |              |                    |

3) Perskaitykite ir atsakykite į šiuos klausimus nuo 1 iki 3

|   |  |
|---|--|
| <b>3) Kaip jam tai pavyko?</b>                      |  |
| Pažymėkite tik tuos tikslus, kurie buvo pasiekti    |  |
| <b>2) Kokius tikslus jis/ji iš tikrųjų pasiekė?</b> |  |
|   |  |

| 1) Kurį iš šių tikslų mokinys užsibrėžė, dalyvaudamas programoje? (pažymėti) |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|---|---|---|---|---|
| Sumažinti praleidinėjimus  |  |   |   |   |   |   |
| Vengti vėlavimų/ankstyvo paleidimo iš pamokų                                 |  |   |   |   |   |   |
| Pagerinti mokyklos rezultatus/pažymius                                       |  |   |   |   |   |   |
| Vengti drausminių veiksmų/įrašų  |  |   |   |   |   |   |
| Padidinti mokymosi motyvaciją  |  |   |   |   |   |   |
| Pasitenkinimo mokyklos ir mokyklos rezultatais didinimas                     |  |   |   |   |   |   |
| Investuoti daugiau emocinių, intelektualinių ir konkrečių išteklių į mokyklą |  |   |   |   |   |   |
| Daugiau dalyvauti popamokinėje veikloje                                      |  |   |   |   |   |   |
| Padidinti dėmesį mokyklos užduotims  |  |   |   |   |   |   |
| Ugdyti atkaklumą siekiant tikslų   |  |   |   |   |   |   |
| Atsikratyti polinkio pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, jos nebaigiant   |  |   |   |   |   |   |
| Ugdyti savarankišką darbo atlikimą   |  |   |   |   |   |   |
| Tinkamai atsakyti į mokytojų prašymus  |  |   |   |   |   |   |
| Skatinti socialinį bendravimą su klasės draugais                             |  |   |   |   |   |   |
| Stiprinti bendradarbiavimo elgesį  |  |   |   |   |   |   |
| Suprasti savo emocijas   |  |   |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Suprasti kitų emocijas  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pykčio kontrolė   |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti atsparumą stresui   |  |  |  |  |  |  |  |
| Emocinis įgalinimas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Sustiprinti gebėjimą susitvarkyti su mokyklos užduotimis  |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti pasitikėjimą savimi   |  |  |  |  |  |  |  |
| Pažeidžiamumo/jautrumo kritikai mažinimas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti gebėjimą išsakyti savo nuomonę ir priimti sprendimus  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vykdyti siūlomas užduotis   |  |  |  |  |  |  |  |
| Padidinti supratimą apie mokyklinio ugdymo svarbą, būtiną veiksmingam asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui |  |  |  |  |  |  |  |
| Sveikatos/šeimos problemos sprendimas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Gerinti gebėjimą reaguoti į mokytojo prašymus   |  |  |  |  |  |  |  |
| Prisitaikyti prie mokyklos taisyklių  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vengti sukčiavimo testų metu  |  |  |  |  |  |  |  |
| Savireguliacinio užduočių tobulinimas   |  |  |  |  |  |  |  |
| Sumažinti agresyvių elgesį  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kovoti su mokyklos baime  |  |  |  |  |  |  |  |

Veiklos vadovai yra susieti su stebėjimo sistemos

rodikliais ir aprašais. Siekiama suteikti mentoriams praktines nuorodas, kurios:

- tiksliai nurodytų probleminę elgesį, apie kurį pranešta;
- jomis iš karto galėtų naudotis mentorius;
- būtų lanksčios, atsižvelgiant į mokyklos ir klasės poreikius;
- modulinės, atsižvelgiant tiek į mokinio, tiek į mentoriaus poreikius ir tikslus (mentorius yra mokyklos mokytojas, galintis mokyti palaikomo mokinio klasę arba ne). Be to, veiklos vadovai siūlo daug išteklių, kuriuos galima naudoti atskirai arba atliekant grupines veiklas.

Kiekvienas veiklos vadovas sudarytas, įvardijant:

- strategiją, kuri yra pagrindinis pagalbos mokiniui tikslas;
- konkrečius veiksmus, kuriuos reikia atlikti su mokiniu ir kitais dalyviais;
- įrankius, naudojamus, atliekant įvairius veiksmus.

Kiekvieną iš siūlomų veiklos vadovų galima naudoti kaip visumą ir tokiu būdu žingsnis po žingsnio, sekant visus suplanuotus žingsnius; arba kaip visuma, bet keičiant suplanuotų žingsnių seką; arba, pasirenkant tik kelis žingsnius, geriau tinkančius juos naudojančios mokyklos poreikiams ir ištekliams.

| VADOVAS  | ĮRANKIAI   |
|--|--|
| VADOVAS No.1 Mokyklos praleidimų, vėlavimo/paleidimo iš pamokų mažinimas | <b>ĮRANKIS 1.1: Klausimynas mokiniams</b>  |
|  | <b>ĮRANKIS 1.2: Mokinių savęs stebėjimo lapas</b>                                |
|  | <b>ĮRANKIS 1.3: Mokinių refleksijos lapas</b>                                    |
|  | <b>ĮRANKIS 1.4: Mokyklos/Pamokų lankymo susitarimas</b>                          |
|  | <b>ĮRANKIS 1.5: Dalyvavimo popamokinėje veikloje lapas</b>                       |
|  | <b>ĮRANKIS 1.6 Klausimynas tėvams</b>  |
| VADOVAS No.2 “Mokymosi rezultatų/pažymių gerinimas”                      | <b>ĮRANKIS 2.1: Klausimynas šeimoms</b>  |
|  | <b>ĮRANKIS 2.2: Mokymosi stilių klausimynas</b>                                  |
|  | <b>ĮRANKIS 2.3: „Dienoraščio” projektas</b>                                      |
|  | <b>ĮRANKIS 2.4: „Kino ir motyvacijos” projektas</b>                              |
|  | <b>ĮRANKIS 2.5: Apčiuopiami palaikymo instrumentai: įvertinimas už nuopelnus</b> |
|  | <b>ĮRANKIS 2.6: Ankstyvojo iškritimo iš mokyklos vertinimo planas</b>            |
|  | <b>ĮRANKIS 2.7: Tolesni klausimai</b>  |
| <b>ĮRANKIS 3.1: Mokinių apklausa</b>                                     |  |

| VADOVAS   | ĮRANKIAI   |
|---|--|
| VADOVAS No.3 “Drausmės pažeidimų prevencija”  | <b>ĮRANKIS 3.2: Dalintis drausmės pažeidimo problemos apibrėžimu ir priimti sprendimą ją įveikti</b><br><b>ĮRANKIS 3.3: Savikontrolės stiprinimo veiklų sąrašas</b>  |
| VADOVAS No. 4 “Mokymosi motyvacijos stiprinimas”  | <b>ĮRANKIS 4.1: Mokymosi žemėlapis</b><br><b>ĮRANKIS 4.2: Savęs ginimas</b><br><b>ĮRANKIS 4.3: Klausimai apibendrinimui</b>  |
| VADOVAS No. 5 “Pasitenkinimo mokykla ir mokyklos rezultatais didinimas”                         | <b>ĮRANKIS 5.1: PARSM</b><br><b>ĮRANKIS 5.2: Žemėlapis</b>   |
| VADOVAS No. 6: “Daugiau emocinių, intelektualinių ir konkrečių išteklių investavimas į mokyklą” | <b>ĮRANKIS 6.1: Vaizdo įrašai, plakatai</b><br><b>ĮRANKIS 6.2: Klausimai refleksijai, kurie gali būti naudingi kiekvienam besimokančiam</b>  |
| VADOVAS No. 7 “Aktyvinti dalyvavimą popamokinėje veikloje”                                      | <b>ĮRANKIS 7.1: Pomėgių ir skonių žemėlapis</b>  |
| VADOVAS No. 8 “Padidinkite dėmesį mokyklos užduotims ”  | <b>ĮRANKIS 8.1: POMODORO technikos žingsniai</b><br><b>ĮRANKIS 8.2: Patarimai kaip pagerinti dėmesį ir susikaupimą</b><br><b>ĮRANKIS 8.3: Pratimai gerinantys dėmesį ir susikaupimą</b><br><b>ĮRANKIS 8.4: Veiklų, didinančių darbinę atmintį ir lankstaus mąstymo įgūdžius, sąrašas</b> |
| VADOVAS No. 9 "Atkaklumo ugdymas siekiant tikslų”   | <b>ĮRANKIS 9.1: Mokymosi tikslų planas</b><br><b>ĮRANKIS 9.2: Mokinių mokymosi dienoraštis</b><br><b>ĮRANKIS 9.3: Kritinių įvykių apmąstymo sistema</b><br><b>ĮRANKIS 9.4: Bendradarbiavimo sąsiuvinis</b><br><b>ĮRANKIS 9.5: Parašyk laišką</b>   |
| VADOVAS No.10 “Atsikratyti polinkio pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, nepabaigiant jokios” | <b>ĮRANKIS 10.1: Piniginės arba kišenės aprašymas</b><br><b>ĮRANKIS 10.2: Minčių žemėlapis</b><br><b>ĮRANKIS 10.3: Atsipalaidavimo būdų sąrašas</b>  |
| VADOVAS No.11 “Ugdyti savarankiškumą mokyklos gyvenime”   | <b>ĮRANKIS 11.1: Patarimai kaip organizuoti bendradarbiavimą su tėvais</b><br><b>ĮRANKIS 11.2: Individualus mokinio savaitės planas</b><br><b>ĮRANKIS 11.3: Mokinio atsiliepimo dėl mentoriaus palaikymo ir pagalbos formą</b><br><b>ĮRANKIS 11.4: Skaitymo technikos vadovas</b>        |
| VADOVAS N. 12 "Tinkamas reagavimas į mokytojo prašymus”   | <b>ĮRANKIS 12.1: Sugedęs telefonas</b>   |



| VADOVAS   | ĮRANKIAI   |
|---|--|
| VADOVAS N.13 "Socialinio bendravimo su klasės draugais skatinimas"      | ĮRANKIS 13.1: Kaip gerbti kitų nuomonę                             |
|   | ĮRANKIS 13.2: Darbo grupėse moderavimas                            |
| VADOVAS No.14 "Bendradarbiavimo skatinimas"                             | ĮRANKIS 14.1: Neformaliojo švietimo dinamika                       |
|   | ĮRANKIS 14.2: Abipusės pagalbos grupių veiklos                     |
| VADOVAS No. 15 "Savo emocijų suvokimas"                                 | ĮRANKIS 15.1: Dėmesingo klausymosi pratimas                        |
|   | ĮRANKIS 15.2: Dėmesingumo technikos                                |
| VADOVAS No. 16 "Buvimas kitų žmonių kailyje"                            | ĮRANKIS 16.1: Tikro gyvenimo atvejų nagrinėjimas                   |
| VADOVAS No.17 "Pykčio kontrolė"   | ĮRANKIS 17.1: Dabar sustok!  |
|   | ĮRANKIS 17.2: Pasirink ir derėkis                                  |
|   | ĮRANKIS 17.3: Susitvarkyti su provokacijomis                       |
| VADOVAS No. 18 "Atsparumas stresui"                                     |  |
| VADOVAS No. 19 "Emocinis įgalinimas"                                    | ĮRANKIS 19.1: Mentorystė   |
|   | ĮRANKIS 19.2: Jie nenori manęs priimti                             |
| VADOVAS No. 20 "Stiprinti gebėjimą susitvarkyti su mokyklos užduotimis" | ĮRANKIS 20.1: Sakinių, kuriais galima paskatinti mokinius, sąrašas |
|   | ĮRANKIS 20.2: Pasiekimų dienoraštis                                |
|   | ĮRANKIS 20.3: Įvairių mokymosi metodų naudojimas                   |
| VADOVAS No. 21 "Pasitikėjimo savimi didinimas"                          | ĮRANKIS 21.1: Mokinių stipriųjų pusių sąrašas                      |
|   | ĮRANKIS 21.2: Sėkmingų užduočių sąrašas                            |
|   | ĮRANKIS 21.3: Savivokos formavimo veiklos                          |
|   | ĮRANKIS 21.4: Pozityvių santykių kūrimo veiklos                    |
|   | ĮRANKIS 21.5: Praktinė pasitikėjimo ugdymo veikla                  |
| VADOVAS No. 22 "Sumažinti pažeidžiamumą/jautrumą kritikai"              | ĮRANKIS 22.1: Reflektyvus klausymasis                              |
|   | ĮRANKIS 22.2: "AŠ" modelio vadovas                                 |
|   | ĮRANKIS 22.3: Emocinių poreikių tenkinimas                         |
|   | ĮRANKIS 22.4: Požiūrio į klaidas keitimas                          |
|   | ĮRANKIS 22.5: Grįžtamojo ryšio priėmimo vadovas                    |
| VADOVAS No. 23 "Paskatinti išreikšti nuomonę ir priimti sprendimus"     | ĮRANKIS 23.1: Sprendimų priėmimo modelis                           |

| VADOVAS  | ĮRANKIAI  |
|--|---|
|  | <b>ĮRANKIS 23.2: Atsakomybės prisiėmimo vadovas</b>   |
| VADOVAS No. 24 “Siūlomų užduočių vykdymo būdai”  | <b>ĮRANKIS 24.1: Savaitės planas</b><br><b>ĮRANKIS 24.2: Laiko valdymo patarimai</b>                    |
| VADOVAS No. 25 “Didinti supratimą apie mokyklinio ugdymo svarbą veiksmingam asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui” | <b>ĮRANKIS 25.1: Atrask save: “Esi ant viršelio”</b>  |
|  | <b>ĮRANKIS 25.2: Atrask unikalius pomėgius, aistras, gebėjimus_Gelbėjimo rato atradimas</b>             |
|  | <b>ĮRANKIS 25.3: Kas yra darbas?</b>  |
|  | <b>ĮRANKIS 25.4: Kaip veikia darbo rinka?</b>   |
| VADOVAS No.26 “Išorinių išteklių aktyvinimas”  | <b>ĮRANKIS 25.5 Mokymosi mokykloje privalumai</b><br><b>ĮRANKIS 26.1 Informacijos apie mokinį forma</b> |
| VADOVAS No.27 “Dėmesio pritraukimo strategijos”  |   |
| VADOVAS No. 28 “Mokyklos taisyklių laikymasis”   | <b>ĮRANKIS 28.1: Elgesio stebėjimo forma</b>  |
|  | <b>ĮRANKIS 28.2: Vadovaujamos apklausos forma</b>   |
|  | <b>ĮRANKIS 28.3: Mokyklos taisyklių laikymosi planas ketvirčiui</b>                                     |
| VADOVAS No. 29 “Individualizuoti testai”   | <b>ĮRANKIS 29.1: Savęs vertinimo lapas</b>  |
| VADOVAS No. 30 “Savarankiškai reguliuojamų užduočių atlikimo gairės”   | <b>ĮRANKIS 30.1: Vadovaujamos apklausos forma</b>   |
| VADOVAS No.31 “Individuali mokyklos/pamokų lankymo sutartis”   | <b>Žiūrėti ĮRANKIS 28.2 ir ĮRANKIS 1.4</b>  |
| VADOVAS No.32 “Sumažinti agresyvų elgesį”  | <b>ĮRANKIS 32.1: Agresyviai besielgiančių mokinių įsivertinimas</b>                                     |
|  | <b>ĮRANKIS 32.2: Agresyvaus elgesio matavimo skalė</b>  |
| VADOVAS No 33 “Alergijos mokyklai mažinimas”   | <b>ĮRANKIS 33. 1: Savęs stebėjimo lapas</b>   |
|  | <b>ĮRANKIS 33.2: Vadovaujamos diskusijos vadovas</b>  |

|  |                 |                 |
|--|-----------------|-----------------|
| <b>VADOVAS Nr. 1</b>   |                 |                 |
| <b>„Kaip sumažinti mokyklos nelankymą, vėlavimą, ankstyvą iškritimą iš mokyklos“</b> |                 |                 |
| <b>STRATEGIJA</b>  | <b>VEIKSMAI</b> | <b>ĮRANKIAI</b> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Klausimas apie mokinio laiko planavimą.  | Nurodykite mokiniam/tėvams/mokytojams atsakyti į kai kuriuos klausimus.   | Mokiniam skirtos anketos (1.1 įrankis)<br>Pagrindinis tikslas yra paskatinti mokinį persvarstyti savo elgesį, kad jis būtų geriau suprantamas. Iš tiesų, dalį klausimyno informacijos mentorius jau žino per „A.C.C.E.S.S.“ stebėjimo programą. |
| Suprasti kontekstą, kuriame toks elgesys paprastai atsiranda, bandant užkirsti kelią jo atsiradimui. | Klausti mokinio priežasčių, kodėl jis nebūna mokykloje ir kada jis/ji vėl greičiausiai tai padarys.   | Mokinių savęs stebėjimo tinklėlis (Įrankis 1.2).  |
| Pagalba mokiniui ir jo įsipareigojimų skatinimas.  | Nurodykite mokiniui apmąstyti šiuos dalykus:<br>– Ar norite spręsti šią problemą?<br>– Kokie jūsų atvykimo laiku būdai?<br>– Ar turite draugų, kurie gerai planuoja savo laiką?<br>– Kaip jie tai padaro? | Mokinių savęs stebėjimo tinklėlis (Įrankis 1.3).  |
| Individualus susitarimas su mokiniu ar/ir šeima.   | Žingsnis po žingsnio planuokite mokyklos lankomumo pokyčius.  | Sutarties šablonas (Įrankis 1.4).   |
| Mokinio įtraukimas į skatinamąjį projektą mokykloje, kur jis galėtų prisidėti.                       | Užklasinės veiklos plėtojimas/slaptas projektas.  | Dalyvavimo užklasinėje veikloje tinklėlis (Įrankis 1.5).  |
| (Pasirenkama, atsižvelgiant į situacijos rimtumą) Tėvų įtraukimas                                    | Organizuokite slaptą susitikimą su tėvais arba susisieki su jais telefonu   | Tėvams skirta anketa (Įrankis 1.6).   |



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## IRANKIS 1.1: KLAUSIMYNAS MOKINIUI

Klausimą galima užpildyti raštu arba žodžiu (visada su mentoriaus pagalba)

Prašome sąžiningai atsakyti į šiuos klausimus:

### 1. Ar žinote, kas nutinka, kai mokinys nepateisinamai praleidžia pamokas ilgesnį laiką arba jis/ji vėluoja į mokyklą?

- Tėvai iškviečiami į mokyklą.
- Mokinio elgesio įvertinimas yra žemesnis dėl daugybės jo pamokų praleidimo.
- Mokinys pašalinamas iš mokyklos.
- Jam tikrai nieko nenutinka.
- Kažkas dar, kas? \_\_\_\_\_

### 2. Prašau paminėti keletą priežasčių, kodėl nepateisinamai praleidote pamokas/vėlavote į mokyklą?

- Mokykla man neįdomi.
- Man nepatinka kai kurie mokytojai.
- Geriau praleisti pamoką/pavėluoti bent į pusę pamokos ir pasakyti, kad turiu problemų, nei gauti blogą pažymį.
- Aš galiu pats nuspręsti, nes turiu tam tikrų sveikatos problemų.
- Kokia kita priežastis? \_\_\_\_\_

### 3. Kaip dažnai jūs nepagrįstai praleidote užsiėmimus/nepateisinamai vėluojate į pamokas?

- 1–3 valandos per savaitę.
- 3–6 valandos per savaitę.
- 6–9 valandos per savaitę.
- 9–12 valandų per savaitę.
- 12–15 valandų per savaitę.
- Daugiau nei 15 valandų per savaitę.

### 4. Kaip manote, kas galėtų padėti išvengti pamokų praleidimo?

- Mano klasės draugų paskatinimas.
- Mano mokytojų įvertinimas.
- Geresnis mokytojo ir mokinių santykis.

d. Keletas patrauklesnių ir įdomesnių pamokų.

e. Kažkas dar, pavyzdžiui? \_\_\_\_\_

**5. Jūsų nuomone, mokykla tai yra: (pasirinkite vieną variantą)**

- a. Vieta, kur mokausi.
- b. Vieta, kurioje galiu pabendrauti/praleisti laiką su savo draugais/bendraamžiais.
- c. Gyvenimo būdas.
- d. Kažkas nesvarbaus.

**6. Kaip manote, ar jūsų nebuvimas ir pakartotiniai vėlavimai/ankstyvas atleidimas turi įtakos:**

(\* pasirinkti įtakos laipsnį kiekvienam variantui:

|   | Labai didelė dalimi | Žymiu mastu | Vidutiniškai | Mažai | Visai ne |
|---|---------------------|-------------|--------------|-------|----------|
| MOKYMOSI KOKYBEI (ko galiu išmokti)       |                     |             |              |       |          |
| MOKYMOSI REZULTATAMS                      |                     |             |              |       |          |
| SOCIALINEI SĖKMEI                         |                     |             |              |       |          |
| SPRENDIMUI MESTI MOKYKLĄ                  |                     |             |              |       |          |
| SANTYKIAMS SU SAVO BENDRAKLASIAIS         |                     |             |              |       |          |
| SANTYKIAMS SU SAVO MOKYTOJAIŠ             |                     |             |              |       |          |
| SANTYKIAMS SU SAVO ŠEIMA                  |                     |             |              |       |          |
| ĮVARDINKITE, KAM DAR (JEI ČIA NEPAMINĖTA) |                     |             |              |       |          |

**7. Kokia yra pamoka, kurią praleidi dažniau nei joje dalyvauji, ir kodėl?**

\* Nurodykite pamoką ir tada pasirinkite jūsų variantus atitinkančius atsakymus (pasirinkite 2 variantus)

Klasė/pamoka: \_\_\_\_\_

- a. Mokyklos dalykas yra per daug sudėtingas, aš to nesuprantu.
- b. Nesuprantu mokytojo paaiškinimų.

- c. Man tiesiog nepatinka ši pamoka.
- d. Negaliu atlikti namų darbų, paskirtų šiam mokyklos dalykui.
- e. Pamokos nuobodžios.
- f. Mokytojo prašymai perdėti.
- g. Santykis su mokytoju yra kritinis (bijau būti pažemintas prieš bendramokslis).
- h. Bijau gauti blogą įvertinimą; Nesijaučiu pasirengęs, norėčiau išvengti blogo pažymio.
- i. Konfliktuoju su klasės draugu/ais.
- j. Jaučiu nuovargį.
- k. Kažkokia kita priežastis. Kokia? \_\_\_\_\_

**8. Su kuo būni, praleidamas pamoką/as?**

- a. Su savo draugais.
- b. Su savo vaikinū/mergina.
- c. Su savo bendramoksliais.
- d. Su niekuo, aš lieku vienas.
- e. Su kažkokiu kitu asmeniu?

**9. Ar esate susipažinęs su taisyklėmis, pridedamomis prie mokyklos nuostatų dėl sankcijų, taikomų mokiniams, kuriems yra daug nemotyvuotų neatvykimų/vėlavimų/ankstyvo iškritimo iš mokyklos?**

- a) Taip.
- b) Ne.

**10. Ar manote, kad mokyklos nuostatuose numatytos sankcijos gali padėti sumažinti nedalyvavimą/vėlavimą/ankstyvą iškritimą iš mokyklos ateityje?**

- a) Taip.
- b) Ne.
- c) Nežinau.

**Mokinio vardas, pavardė:** \_\_\_\_\_

**Klasė:** \_\_\_\_\_

**Mentoriaus vardas, pavardė:** \_\_\_\_\_

### ĮRANKIS 1.2: SAVĖS STEBĖJIMO SISTEMA

Savarankiško stebėjimo tinkelis gali būti pateiktas mokiniui (ir aptartas kitame susitikime su mentoriumi) arba naudojamas tiesiogiai susitikimo (-ų) su mentoriumi metu.

Mokinio vardas, pavardė: \_\_\_\_\_

Mentoriaus vardas, pavardė: \_\_\_\_\_

#### 1. Kaip jūs paprastai jaučiatės, praleidęs pamoką, vėluodamas į mokyklą?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 2. Ką darai praleidęs pamoką/pamokas?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 3. Kur dažniausiai eini praleidęs pamoką/pamokas?

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Išvardykite tris dalykus, kurie padėtų išvengti jūsų nepateisinto/nemotyvuoto neatvykimo į mokyklą/nepateisinamo vėlavimo mokykloje/ankstyvo iškritimo iš mokyklos.

1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ĮRANKIS 1.3: MOKINIŲ ATSPINDŽIO TINKELIS

Tinklelį galima užpildyti (raštu) arba susitikimo metu (visada su mentoriaus pagalba)

Mokinio vardas, pavardė: \_\_\_\_\_

Mentoriaus vardas, pavardė:: \_\_\_\_\_



**1. Ar norite įsipareigoti laiku atvykti į mokyklą? Ar tam pakanka motyvacijos? Taip ar ne? Paaiškinkite, kodėl?**

---



---



---



---



---



---



---



---

**2. Kokie yra privalumai ir trūkumai, jei nuspręsite įsipareigoti patys?**

**Privalumai**

**Trūkumai**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**3. Kokie yra privalumai ir trūkumai, jei nuspręsite neįsipareigoti?**

**Privalumai**

**Trūkumai**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**4. Koku būdu norite įsipareigoti patys? Išvardykite 2/3 dalykus, kuriuos įsipareigosite padaryti.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Ar reikalingas palaikymas? Kokia pagalba reikalinga?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Ar turite draugų, kurie gerai planuoja laiką ir mokyklinius įsipareigojimus? Kaip manote, kaip jie tai daro?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## IRANKIS 1.4: MOKYKLOS LANKYMO SUSITARIMAS

Pavyzdys

2020 m. \_\_\_\_\_ Nr. – \_\_

..... mokykla (adresas)....., atstovaujama  
(vardas/pareigos) ..... ir mokinys (vardas/klasė)  
..... arba mokinio atstovas (šeimoms nario/patikėtinio vardas ir  
pavardė) .....

**SUTINKU:**

***Mokykla sutinka:***

Teikti papildomą pagalbą (pvz.: specialią psichologinę pagalbą).....

Užtikrinti (pvz.: saugią aplinką) .....

Laiku informuoti (pvz.: apie pastebėtus pasikeitimus) .....

Bendrauti (pvz.: tam tikromis priemonėmis su mokiniu/šeimoms nariais) .....

***Mokinys sutinka:***

Atvykti į mokyklą laiku .....

Neišėiti iš pamokų be leidimo .....

Informuoti apie ketinimą neatvykti į mokyklą ir nurodyti priežastį .....

Aptarti su mokytoju/mentoriumi individualius klausimus .....

Priimti mokytojo/mentoriaus/specialisto pagalbą.....

***Mokinio atstovas sutinka:***

Palaikyti šį susitarimą .....

Bendrauti su ..... naudojant .....

Bendradarbiauti .....

Mokyklos atstovas (vardas, pavardė) ..... Parašas

Mokinys (vardas, pavardė) ..... Parašas

Mokinių atstovas (vardas, pavardė) .....Parašas

### IRANKIS 1.5 POPAMOKINĖS VEIKLOS DALYVAVIMO TINKLELIS

| NR.         | DATA<br>IR<br>LAIKAS | VEIKLOS<br>PAVADINIMAS | VEIKLOS<br>VIETA | ORGANIZATORIUS/MOKYTOJŲ<br>KOORDINATORIUS | MOKINIŲ<br>PARAŠAS |
|-------------|----------------------|------------------------|------------------|---|--------------------|
| 1.          |                      |                        |                  |   |                    |
| 2.....<br>. |                      |                        |                  |   |                    |

### IRANKIS 1.6 KLAUSIMYNAS TĖVAMS

Klausimyną taip pat galima atlikti telefonu, kai tėvams paskambina mentorius

**1. Ar esate susipažinęs su sūnaus/dukters neatvykimu į mokyklą (ar vėlavimu/atleidimu)?**

TAIP NE

**2. Kiek pamokų jis/ji nepagrįstai praleido per pastarąjį mėnesį?**

- Nė vienos.
- 1–5 pamokų/as.
- 5–10 pamokų/as.
- Daugiau nei 10 pamokų.

**3. Kodėl jūsų sūnus/dukra nepagrįstai praleidžia pamokas?**

- Jam įtaką daro bendramoksliai.
- Jam įtaką daro jo draugai.
- Jam nepatinka tam tikra pamoka.
- Jam nepatinka mokytojas.
- Jis/ji yra pavargęs.
- Nebuvimas yra geriau nei blogas pažymys.

g. Jo/jos sprendimams niekas neturi įtakos.

h. Kita priežastis: \_\_\_\_\_

#### 4. Su kuo būna jūsų sūnus/dukra, praleidęs pamokas?

- a. Su draugais.
- b. Su bendramoksliais.
- c. Vienas.
- d. Su draugais ne iš mokyklos.
- e. Su kitais asmenimis, su kuo? \_\_\_\_\_

#### 5. Kur eina jūsų sūnus/dukra, kai praleidžia pamokas?

- a. Namu.
- b. Į parką.
- c. Į barą/klubą.
- d. Į vietą, kur gali naudotis internetu.
- e. Kitur. Kur? \_\_\_\_\_

#### 6. Kaip jūsų sūnus/dukra paaiškina savo nebuvimą mokykloje?

- a. Naudoja tikrą medicininę pažymą.
- b. Naudoja netikrą medicininę pažymą.
- c. Naudoja netikrą tėvų pažymą.
- d. Pats bendrauja su mokytoju.
- e. Mokytojas jo/jos nemotyvuoja.
- f. Aš nežinau.

#### 7. Koks jūsų sūnaus/dukters požiūris į nepateisinamai praleistas pamokas?

- a. Jis/ji mano, kad nėra blogai praleisti pamokas.
- b. Nebuvimą lemia mokytojai.
- c. Jis/ji nedaro jokios žalos, jei praleidžia kai kurias pamokas.
- d. Atvykimas gali turėti blogų pasekmių mokymuisi.
- e. Neatvykimas veda į žemesnį įvertinimą.
- f. Kitos priežastys, kokios? \_\_\_\_\_

**Kas atsakė į klausimą (nurodykite, ar mama/tėvas/senelis/močiutė/ir pan.)?**

\_\_\_\_\_

Mokinio vardas, pavardė: \_\_\_\_\_

Lankoma klasė: \_\_\_\_\_

Mentorius vardas, pavardė: \_\_\_\_\_

**RODIKLIS: „NEPATENKINAMI MOKYMOSI REZULTATAI/PAŽYMIAI“**
**Vadovas nr. 2 „kaip padėti mokiniui gerinti mokymosi rezultatus/pažymius“**

Šiame veiklos vadove siekiama iširti metakognityvinius aspektus. Kitaip tariant, nuodugniai išnagrinėti mokinio mintis, kad būtų galima sužinoti jo mokymosi procesus ir išvengti nesėkmės mokykloje, susijusios su nesidomėjimu mokymusi, įsipareigojimais ar atsisakymu atlikti mokyklos užduotis ir veiklą.

| STRATEGIJA   | VEIKSMAS (–AI)  | ĮRANKIAI  |
|--|---|---|
| Skatinti mokinio įsitraukimą į užduočių sprendimą ir dalyvavimą mokyklos veikloje. | Individualus ir privatus pokalbis su mentoriumi ir (arba) koordinuojančiu klasės mokytoju, mokinio šeimos pakvietimas.            | Mokinio asmeninių bylų, saugomų mokykloje, analizė.<br><br>Pokalbis su mokinio tėvais/klausimynas šeimai (ĮRANKIS 2.1).   |
| Paraginti mokinį atlikti namų darbus.  | Didaktinė pagalba (parama mokykloje po pietų);<br><br>Psichologinė parama (kai mentorius ir mokytojai mano, kad tai yra tinkama). | Klausimynas, skirtas gerinti mokinio mokymosi stilių (ĮRANKIS 2.2).<br><br>„Dienoraščio“ projektas – emocijų/nuotaikų/situacijų/gebėjimo klausytis apmąstymai (ĮRANKIS 2.3).<br>Specialus A.C.C.E.S.S. Koordinacinio komiteto posėdis, kuriame dalyvauja kiti |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | specialistai be mokytojų, kad būtų suaktyvinta psichologinė parama.   |
| Motyvuoti mokinį įsitraukti į mokymosi veiklą;<br>Paraginti mokinį pradėti siūlomą veiklą;<br>Motyvuoti mokinį užbaigti pradėtą veiklą. | Alternatyvus mokymo kursas (laboratorinės veiklos ir projektinė veikla).<br>Popamokiniai laboratoriniai projektai. | Projektas „Kinas ir motyvacija“ (ĮRANKIS 2.4).<br>Apčiuopiami palaikymo instrumentai: įvertinimas už nuopelnus (ĮRANKIS 2.5) (Taip pat žr. STRATEGIJOS pasiūlymą VADOVAS Nr. 7 „Aktyvinti dalyvavimą popamokinėje veikloje“). |
| Teikti orientavimo paramą mokslo metais.  | Kurso kartojimo ar mokyklos keitimo galimybės įvertinimas.   | Ankstyvo iškritimo iš mokyklos įvertinimo planas (ĮRANKIS 2.6);<br>Tolesni klausimai (ĮRANKIS 2.7).   |

## ĮRANKIS 2.1 KLAUSIMYNAS ŠEIMOMS

Įrankis gali būti pateiktas šeimos nariams (ir aptartas kitame susitikime su mentoriumi) arba naudojamas tiesiogiai mentoriaus ir šeimos susitikimo metu. Jis taip pat gali būti naudojamas, kai mentorius skambina šeimai.



**Šeimos sudėtis:**

Tėvas, motina, sūnus, dukra, senelis, močiutė, kiti.

**Šeimos narių skaičius:**

2 3 4 5 6

**Parašykite savo gyvenamosios vietos pavadinimą:** .....

**Atstovo vaidmuo:** Tėvas ..... Motina ..... Brolis ..... Sesuo... Dėdė/teta... Globėjas  
..... Kita .....

**Atstovo darbo intensyvumas:**

retkarčiais ..... reguliarus ..... sezoninis

**Prašome pabraukti jus dominančias temas:**

- Jūsų vaiko mokymasis mokykloje
- Pradinė mokykla: reguliarus lankymas – teigiami rezultatai
- Pradinė mokykla: nereguliarus lankymas – neigiami rezultatai
- Vidurinė mokykla: reguliarus lankymas – teigiami rezultatai
- Vidurinė mokykla: nereguliarus lankymas – neigiami rezultatai
- Kurso kartojimas
- Pradinės mokyklos kurso kartojimų skaičius
- Vidurinės mokyklos kurso kartojimų skaičius
- Priežastys, lemiančios ankstyvą iškritimą iš mokyklos (trumpai pasakykite)

**• Mokyklos aspektai:**

Siūlomi terminai: susidomėjimas, motyvacija, mokyklos lankymas, pamokos

**• Psichologiniai aspektai:**

Santykiai su klasės draugais, mokytojais, kitais mokyklos nariais

**• Patyčios** \_\_\_\_\_

1) Ar žinote valandų, skirtų popietiniam mokymui, skaičių?

TAIP NE

2) Ar jūsų žodžio bus klausoma, jei norite kontroliuoti mokyklos nelankymą, mokyklos pažymius ar drausminius įrašus?

TAIP NE

3) Kaip dažnai tikrinate ankstesnius mokinio duomenis?

Kas savaitę. Kas mėnesį

4) Ar mokinio atstovas žino apie mokyklos ir šeimos bendros atsakomybės susitarimą?

TAIP NE

5) Ar mokinio atstovas, jei nėra patenkintas mokinio mokyklos rezultatais, yra kreipęsis į mokyklą?

TAIP NE

6) Ar mokinys yra tinkamai prižiūrimas mokykloje?

TAIP NE

7) Kokias priemones ar mokyklos susitarimus sutikote įgyvendinti, padedant mokyklai ir aktyviai dalyvaujant besimokančiajam? (Prašau trumpai nurodyti)

---



---



---



---

8) Kokia yra besimokančiojo popamokinė veikla?

Sportinė veikla ..... Pramoginė veikla ..... Mobilieji telefonai/žaidimai ..... ..

Darbas ..... Draugystė ..... .. Kita .....

9) Kiek laiko jis skiria šiai popamokinei veiklai?

Viena valandą ..... Dvi valandas ..... Tris valandas ..... Kita .....

## ĮRANKIS 2.2 MOKYMOSI STILIŲ KLAUSIMYNAS MOKINIUI

Šiuo įrankiu turėtų būti dalijamasi ir jie naudojami klasės mokytojų arba bent jau tų dalykų, kurių stebėseną rodo, kad buvo įregistruoti nepatenkinami mokinio pažymiai, mokytojų.

Be to, jis integruojamas į kitą intelektinę produkciją, kuri buvo sukurta partnerystės projekto metu „IRANKIS Palaikymo mokymo ir vertinimo strategijos“ – „Erasmus + A.C.C.E.S.S.“ (Cod. 2018–1–IT02–KA201–048481).

Šie teiginiai apibūdina kai kuriuos mokymosi įpročius ir būdus. Nuspręskite, kiek kiekvienas teiginys jums tinka, pažymėkite skaičius (0–4) pagal tai, kaip mokotės.

0 = ne, 1 = šiek tiek, 2 = beveik taip, 3 = taip.

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 1.  | Kai mokausi, pabraukiu ar paryškinu žodžius ar sakinius, esu jiems linkęs daugiau dėmesio skirti  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2.  | Man patinka dirbti, neplanuojant viską nuo pat pradžių  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3.  | Man labiau patinka mokytojas, kuris užduoda namų darbus, kuriuos kiekvienas mokinys gali atlikti taip, kaip nori                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4.  | Man sunku suprasti žodį ar sąvoką, jei mokytojai man nepateikia jokių pavyzdžių   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5.  | Diagramos ir diagramos be rašytinių paaiškinimų mane glumina  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.  | Aš norėčiau, kad užduotys būtų atliekamos žingsnis po žingsnio  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7.  | Geriau prisimenu temą, jei galiu turėti tiesioginės patirties, pavyzdžiui, atlikti laboratorinį eksperimentą, sukurti modelį, atlikti tyrimus ir pan. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8.  | Verčiau mokytis, skaitant vadovėlį, nei klausytis pamokos   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9.  | Džiaugiuosi, jei suprantu bendras temos idėjas, nekreipdamas didelio dėmesio į detales  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Aš galiu geriau suprasti temą, kalbėdamas apie ją su kuo nors, o ne tik skaitant tekstą   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Man patinka grupinis darbas   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Kai mokausi iš knygos, didžiausią dėmesį skiriu paveikslėliams, diagramoms ir žemėlapiams, o ne skaitau parašytą tekstą                               | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Jei turiu pranešti ar ką nors pasakyti, aš įsigilinu į detales  | 0 | 1 | 2 | 3 |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 14 | Aš galiu lengvai klausytis kalbančiojo, net jei nežiūriu į veidą  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Geriau suprantu užduoties instrukcijas, jei jos pateikiamos raštu   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Jei turime dirbti grupėse, norėčiau, kad mokytojas nuspręstų dėl grupės formavimo   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Pamokos ar temos aptarimo metu, kai kas nors parašoma ar nupiešiama ant lentos, man tai padeda labiau susitelkti  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Mokausi ir prisimenu daugiau, kai mokausi savarankiškai   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Atliekant darbą grupėje, norėčiau, kad mokytojas leistų mums patiems pasidalinti užduotis   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Aš pats planuoju savo laiką tiek mokslui, tiek kitai veiklai  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Skaitydamas tekstą, galvoje kuriu istoriją, personažus ar viziją  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | Kai mokausi, man dažnai reikia pertraukėlių ir fizinio judesio  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | Grupinio darbo pabaigoje jaučiuosi išmokęsi daug daugiau, nei dirbęs savarankiškai  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | Man labiau patinka pratimai, turintys tik vieną teisingą (objektuvų) sprendimą ar atsakymą, o ne tie, kurie yra atviresni ir kūrybiškesni (subjektyvūs) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | Kai dirbu klasėje su draugu ar grupe, jaučiu, kad eikvoju laiką   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | Man lengviau atsiminti knygoje esančias nuotraukas ir iliustracijas, jei jos yra ryškiai atspausdintos  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | Aš daugiausia mokausi, pradėdamas nuo visumos apžvalgos, o ne nuo detalių ir konkrečių aspektų  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | Norėčiau, kad taisyklė ar teorija būtų aiškiai paaiškinta, prieš jas taikant pavyzdžiuose ar pratimuose   | 0 | 1 | 2 | 3 |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 29 | Aš darau brėžinius ir diagramas, kad galėčiau aiškiau suprasti tekstą  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | Man geriau pavyksta klausytis pamokos klasėje, nei mokytis namuose   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | Nemėgstu skaityti ar klausytis išankstinių instrukcijų, man labiau patinka nedelsiant pradėti atlikinėti užduotį | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | Aš aiškiau suprantu užduoties instrukcijas, jei jos pateikiamos ir žodžiu, o ne tik raštu                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | Jei užduotis turi būti vykdoma grupėse, norėčiau, kad mokiniai patys nuspręstų dėl grupės formavimo              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | Mokytojo paaiškinimų ir klasės diskusijų metu užsirašau pastabas, o paskui jas perskaitau pats                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | Manau, kad gana lengva apibendrinti viską, kas pasakyta klasės diskusijos metu                                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | Kai mokausi esu labiau susikaupęs, jei skaitau ar sakau apie ką nors garsiai                                     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | Mokausi daugiau namuose nei mokykloje  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | Jei turiu nuspręsti, ar kažkas yra teisinga, ar ne, aš labiau pasikliauju savo nuojauta, o ne žiniomis           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | Man labiau patinka išmokti iš vaizdo įrašo ar klausantis kompaktinio disko, o ne skaitant knygą                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | Mokydamasis iš vadovėlio, rašau pastabas ar darau santrauką  | 0 | 1 | 2 | 3 |

## BALŲ SKAIČIUOKLĖ

Užrašykite kiekvieno teiginio balą ir paskaičiuokite bendrą balą.

**PLOTAS A**

| <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>                        | <i>Balas</i>               | <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>                              | <i>Balas</i> | <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>               | <i>Balas</i>                   | <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>                 | <i>Balas</i> |
|--|----------------------------|--|--------------|---|--------------------------------|---|--------------|
| 5  |                            | 4  |              | 10                                      |                                | 1   |              |
| 8  |                            | 12   |              | 14                                      |                                | 7   |              |
| 15   |                            | 21   |              | 32                                      |                                | 17  |              |
| 34   |                            | 26   |              | 36                                      |                                | 22  |              |
| 40   |                            | 29   |              | 39                                      |                                | 31  |              |
| <i>Iš viso<br/>Vaizdinis/žodinis<br/>stilius</i> |                            | <i>Iš viso<br/>Vaizdinis/neverbali<br/>nis stilius</i> |              | <i>Iš viso<br/>Klausos stilius</i>      |                                | <i>Iš viso<br/>Kinestetinis stilius</i>   |              |
| <i>Viso plote A:</i>                             |                            |  |              |   |                                |   |              |
| <b><i>PLOTAS B</i></b>                           |                            |  |              | <b><i>PLOTAS C</i></b>                  |                                |   |              |
| <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>                        | <i>Balas</i>               | <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>                              | <i>Balas</i> | <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>               | <i>Balas</i>                   | <i>Formuluotė<br/>Nr.</i>                 | <i>Balas</i> |
| 6  |                            | 2  |              | 3                                       |                                | 11  |              |
| 13   |                            | 9  |              | 16                                      |                                | 19  |              |
| 20   |                            | 27   |              | 18                                      |                                | 23  |              |
| 24   |                            | 35   |              | 25                                      |                                | 30  |              |
| 28   |                            | 38   |              | 37                                      |                                | 33  |              |
| <i>Iš viso<br/>Analitinis stilius</i>            |                            | <i>Iš viso<br/>Visuotinis stilius</i>                  |              | <i>Iš viso<br/>Individualus stilius</i> |                                | <i>Iš viso<br/>Grupinis<br/>mokymasis</i> |              |
| <i>Viso plote B:</i>                             |                            |  |              | <i>Viso plote C:</i>                    |                                |   |              |
| <b><i>PLOTAS A</i></b>                           |                            |  |              |   |                                |   |              |
| <b>Vaizdinis/žodinis</b>                         | Iš viso vizualinis/žodinis | =<br>.....<br>%  |              | <b>Vaizdinis/neverbalinis</b>           | Bendras vaizdinis/neverbalinis | =.....<br>%                               |              |

|                   |   |                     |                 |                     |  |                     |
|-------------------|---|---------------------|-----------------|---------------------|--|---------------------|
|                   | $x \cdot 100 \div$<br>bendras plotas<br>A                   |                     |                 |                     | $is \cdot 100 \div$ bendras A<br>plotas                        |                     |
| <b>Girdėjimo</b>  | Iš viso klausos<br>$x \cdot 100 \div$ viso A<br>ploto       | $= \dots\dots$<br>% |                 | <b>Kinestetikos</b> | Bendras<br>kinestetikos $x \cdot 100 \div$<br>bendras plotas A | $= \dots\dots$<br>% |
| <b>PLOTAS B</b>   |   |                     | <b>PLOTAS C</b> |                     |  |                     |
| <b>Analitinis</b> | Bendras<br>analitinis $x$<br>$100 \div$ bendras<br>plotas A | $= \dots\dots$<br>% |                 | <b>Individualus</b> | Iš viso<br>individualus $x$<br>$100 \div$ viso C<br>ploto      | $= \dots\dots$<br>% |
| <b>Visuotinis</b> | Bendras<br>visuotinis $x$<br>$100 \div$ bendras<br>B plotas | $= \dots\dots$<br>% |                 | <b>Grupinis</b>     | Bendra grupė $x$<br>$100 \div$ viso C<br>ploto                 | $= \dots\dots$<br>% |

Apskaičiuokite procentų vertes.

## BALŲ INTERPRETACIJA

Skirtingi mokymosi stiliai skiriasi, tačiau juos galima suskirstyti į keletą pagrindinių kategorijų. Šiame klausimyne pabrėžiami šie mokymosi stiliai:

**A SRITIS:** Vaizdinis/žodinis, nevizualinis/žodinis, klausymosi ar kinestetinis: jis susideda iš jutimo kanalų, kuriais mes suvokiame išorinį pasaulį. Tie, kurie linkę į vizualinį/žodinį stilių, geriausiai mokosi skaitydami; tie, kurie linkę į vizualinę/neverbalinę komunikaciją - žiūrėdami į paveikslėlius, diagramas ir pan.; tie, kurie mėgsta kinestetiką – per savo patirtį.

**B SRITIS:** Analitinė arba visuotinė: ją sudaro informacijos apdorojimo būdai. Analitinį polinkį turintys žmonės labiau mėgsta logišką ir sistemingą samprotavimą, pagrįstą faktais ir detalėmis; tie, kurie mėgsta visuotinį stilių, linkę į viską žiūrėti per sintezę, pasikliaudami savo intuicija ir bendrais problemos aspektais.

**C SRITIS:** Asmuo ar grupė: tai natūralus polinkis į individualų ar grupinį darbą/veiklą. Dauguma žmonių rodo tam tikrą polinkį į konkretų stilių. Pavyzdžiui, žmogus gali teikti pirmenybę klausymosi stiliui, visuotiniam ar grupiniam; kitas gali teikti pirmenybę vaizdiniam/žodiniam, analitiniam ir individualiam.

Tai nereiškia, kad prireikus negalime naudoti skirtingų stilių. Iš tikrųjų, geriausias būdas mokytis apima galimybę naudoti savo stilių kartu su skirtingais stiliais, atsižvelgiant į poreikius.

Šie aprašymai ir susiję pasiūlymai gali būti naudingi, kad galėtumėte visiškai išnaudoti savo stilių. Perskaitykite ir kitų stilių siūlomas strategijas, kai kurios iš jų gali būti įdomios ir bus verta pabandyti jas pritaikyti praktiškai.

### A Sritis Vizualinis/žodinis stilius

Pamatysite, ko vertingo galite išmokti. Pavyzdžiui, jums gali būti naudinga:

- \* perskaityti instrukcijas, o ne jų klausytis
- \* užsirašyti, ką sako mokytojai
- \* žiūrėti ant lentos užrašytus dalykus
- \* naudotis vadovėliais, o ne klausytis pamokos

Siūlomos strategijos:

- \* užsiėmimų metu užsirašinėkite, o paskui perskaitykite namuose - kopijavimas ir pertvarkymas gali padėti prisiminti daugiau
- \* prieš pradėdami mokyti knygos skyrių, atidžiai perskaitykite pavadinimus, paveikslėlių antraštes
- \* parašykite santrauką to, ką skaitėte ar klausėtės
- \* užsirašykite namų darbų instrukcijas
- \* mokykitės ir skaitykite tyliai (negarsiai)
- \* pabraukite ir pažymėkite simboliškai ar santrumpomis pagrindines idėjas tekste, apibendrinkite jas savo žodžiais, pastraipų šonuose; rašykite paaiškinimus šalia diagramų ar brėžinių
- \* užsirašykite sąrašą dalykų, kuriuos norite prisiminti
- \* paprašykite savo mokytojo rašytinių instrukcijų ir paaiškinimų
- \* pažvelkite į veidą tiems, kurie kalba su tavimi, tai gali padėti susikaupti
- \* klasėje atsisėskite netoli mokytojo stalo ir lentos

### Vizualinis/neverbalinis stilius

Labiau norėtumėte pamatyti, ko turite išmokti, todėl daugiausia pasikliaukite neverbaline kalba (paveikslėliais, vaizdais, simboliškai, diagramomis ir kt.). Pavyzdžiui, jums gali būti naudinga:

- \* perversti knygą ir pažiūrėti nuotraukas
- \* mokyti darant, o ne skaityti ar klausyti instrukcijų
- \* žiūrėti filmą tam tikra tema, o ne klausyti pamokos ar klasės diskusijos
- \* pasikliauti savo regimajai atmintimi, kad prisimintumėte vietas, žmones, įvykius ir aplinkybes

Siūlomos strategijos:

- \* pieškite paveikslėlius, diagramas, brėžinius, kad prisimintumėte žodžius ir sąvokas bei apibendrintumėte tai, ką skaitėte ar klausėtės
- \* užrašuose naudokite spalvotus žymenis
- \* prieš pradėdami studijuoti knygos skyrių, atidžiai perskaitykite pavadinimus, antraštes, paveikslėlių antraštes
- \* sukurkite mentalinius vaizdus apie tai, ką skaitote ar klausotės, kad galėtumėte geriau suprasti ir geriau prisiminti pateiktą informaciją
- \* naudokite simbolius ir santrumpas
- \* paprašykite savo mokytojo pateikti praktinius sunkių sąvokų pavyzdžius ir pavyzdžius, kaip atlikti užduotį



- \* pažvelkite į veidą tiems, kurie kalba su tavimi, tai gali padėti susikaupti

### **Klausymosi (audio) stilius**

Verčiau klausykitės, ko turite išmokti. Pavyzdžiui, jums gali būti naudinga:

- \* klausytis pamokos, o ne skaitykite vadovėlį
- \* skaityti garsiai
- \* kartoti sau mintyse
- \* dalyvauti klasės diskusijose
- \* mokytis su draugu ar grupe
- \* ne skaityti rašytines instrukcijas, o paklausti, kaip kažkas turėtų būti daroma

Siūlomos strategijos:

- \* prieš pradėdami studijuoti knygos skyrių, atidžiai perskaitykite pavadinimus, antraštes, paveikslėlių antraštes
- \* pasakykite kam nors, ką išmokote, leiskite žmonėms užduoti jums klausimus
- \* garsiai perskaitykite ir apibendrinkite pagrindines mintis; jei tai neįmanoma, pabandykite „išgirsti“ mintyse žodžius, juos skaitydami
- \* prieš užrašydami, garsiai pasakykite problemos sprendimą
- \* įrašykite pamokas ir savo užrašus, tada klausykite jų
- \* paprašykite savo mokytojo žodinių paaiškinimų ir nurodymų
- \* dirbkite su draugu

### **Kinestetinis stilius**

Verčiau atlikite praktinę veiklą. Pavyzdžiui, jums gali būti naudinga:

- \* atlikti užduotį net neskaitant/neklausant instrukcijų
- \* judėti, kol mokotės
- \* pokalbio metu naudoti gestus
- \* mokytis su draugu ar grupe
- \* sukaupti praktinės patirties mokykloje ir už jos ribų, tokios, kaip tyrimai, interviu, laboratoriniai eksperimentai.

Siūlomos strategijos:

- \* užsirašykite klausydamiesi pamokos ar mokydamiesi namuose; užsirašymas gali padėti sutelkti dėmesį į temą
- \* prieš nagrinėdami knygos skyrių, peržiūrėkite paveikslėlius, perskaitykite įvadus ar santraukas, (jei tokių yra); atidžiai apsvarstykite pavadinimus, žodžius paryškintu šriftu arba kursyvu
- \* prie savo užrašų pridėkite diagramas
- \* išryškinkite pagrindines teksto idėjas, tada jas apibendrinkite savais žodžiais ant atskiro popieriaus lapo
- \* suplanuokite mokymąsi taip, kad galėtumėte pakaitomis keisti mokymosi laiką su jums reikalingomis pertraukomis
- \* suskirstykite didelę užduotį į mažas užduotis ir keiskite veiklas, kad nereikėtų to paties daryti ilgą laiką
- \* būdami namuose ieškokite padėčių ir judesių, kurie gali padėti labiau susikaupti mokantis, pavyzdžiui, sėdėjimą galite kaitalioti su vaikščiojimu

- \* būdami klasėje pabandykite atlikti keletą judesių (net tik rankomis), akivaizdžiai netrukdydami klasės draugams
- \* mokykitės pas klasės draugą

### **B SRITIS** **Analitinis stilius**

Verčiau spręskite problemą, išskaidydami ją ir apsvarstydami kiekvieną dalį po vieną. Pavyzdžiui, jums gali būti naudinga:

- \* mąstyti logiškai, remiantis konkrečiais faktais
- \* sutelkti dėmesį į dalykų skirtumus
- \* judėti pirmyn linijiniu būdu, žingsnis po žingsnio
- \* sistemingai atlikti užduotis
- \* iš anksto suplanuoti, ką turite padaryti
- \* tinkamai/geriau išnaudoti savo laiką, mokantis ar vykdant kitą veiklą
- \* vengti dėmesio blaškymo (pavyzdžiui, muzikos), kai atėjo laikas mokytis
- \* nustatyti laiko limitą, per kurį turi būti atlikta užduotis

Siūlomos strategijos:

pabandykite pasinaudoti savo stipriosiomis pusėmis, tokiomis kaip aukščiau išvardytos, bet taip pat pabandykite suprasti ir šiuos visuotiniam stiliui priskiriamus pranašumus, pavyzdžiui:

- \* pažvelkite į problemą, kaip į visumą
- \* apibendrinkite temos informaciją taip, kad turėtumėte išsamų vaizdą
- \* nepamirškite savo jausmų ir to, ką liepia daryti intuisija
- \* pabandykite išsakyti tai, ką žinote, net jei neturite visos reikalingos informacijos
- \* pasidalykite savo mintimis ir idėjomis su savo klasės draugais ir mokytojais

### **Visuotinis stilius**

Verčiau pažvelkite į problemą kaip visumą. Pavyzdžiui, jums gali būti naudinga:

- \* dažnai apibendrinti tai, ko mokotės
- \* sutelkti dėmesį į dalykų panašumus
- \* priimti sprendimą intuityviai, pasikliaujant savo jausmais
- \* atlikti kelias užduotis vienu metu
- \* spręsti, ką daryti, kai prasideda veikla, o ne viską planuoti iš anksto
- \* vengti griežtai planuoti laiką mokslams ar kitai veiklai

Siūlomos strategijos:

pabandykite pasinaudoti savo stipriosiomis pusėmis, pavyzdžiui, aukščiau išvardytomis, bet taip pat pabandykite suprasti analitinio stiliaus privalumus, pavyzdžiui:

- \* pabandykite suplanuoti savo laiką, užsirašydami terminus, ir nuspręskite, kokia tvarka norite atlikti užduotis
- \* susitelkite į tam tikrą užduotį, taip išvengdami paklydimo kitomis kryptimis
- \* be bendro problemos vaizdo, išanalizuokite turimą informaciją ir papildykite išsamią viziją reikalingomis detalėmis
- \* pabandykite priimti sprendimus ne tik pasikliaudami savo intuisija, bet ir atidžiai įvertindami faktus bei loginius ryšius

- \* atidžiai perskaitykite užduoties instrukcijas ir pabandykite jas atsiminti, prieš pradėdant mokytis
- \* pasidalykite savo mintimis ir idėjomis su klasės draugais ir mokytojais

### **C Sritis**

#### **Individualus stilius**

Jums labiau patinka dirbti savarankiškai ir atlikti individualų tyrimą, o ne dirbti poromis ar grupėmis. Jūs geriau mokotės iš vadovėlių namuose, nei dirbdami su kitais mokykloje.

Siūlomos strategijos:

- \* atkreipkite dėmesį, kad dalijimasis ir keitimasis nuomonėmis su mokytojais ir klasės draugais gali būti labai naudingas; tai nieko neatima iš jūsų asmeninio mokymosi stiliaus, tačiau suteikia galimybę sužinoti įvairias nuomones, mąstymo ir elgesio būdus, ką sako kiti, ir tuomet galite tai palyginti su tuo, ką žinote ar galvojate

#### **Grupės stilius**

Jums labiau patinka mokytis klasėje, o ne namuose, derinti mokymąsi poromis ar grupėmis, o ne individualiai. Manote, kad vertingiau mokytis, diskutuojant su klasės draugais, nei mokytis iš vadovėlių.

Siūlomos strategijos:

- \* interaktyvumas ir darbas grupėje turi daug privalumų, tačiau individualus mokymasis taip pat yra labai svarbus, norint peržiūrėti ir pagilinti tai, ko išmokote asmeniškai.
- \* išnaudokite visą laiką darbui tiek klasėje, tiek namuose, pavyzdžiui, organizuodami mokymąsi su priemonėmis (vadovėliais, sąsiuviniais ir kt.) ir sudarydami santraukas to, ko mokotės.

## ĮRANKIS 2.3 DIENORAŠČIO PROJEKTAS

### Dienoraštis

*„Turiu pamiršti apie laiką ir gyventi dabartimi,  
nes nėra kito laiko, išskyrus šią nuostabią akimirką“*

*(Alda Merini, italų poetė ir rašytoja)*  
THE DIARY PRESENTS ITSELF

Ehm...

Ehm....

Atsiprašau?

Taip taip,

Aš kalbu su tavimi!

Tiems, kurie mane šiuo  
metu skaito su  
nuostaba!

Ar nustebai, bijai,  
gėdijiesi?

Na,

galbūt ne kasdien girdime, kaip mes  
skambiname ...

Pasakykime aiškiai: aš nesu MOKYKLOS DIENORAŠTIS! Aš negyvenu  
kuprinėje, nesu įpratęs rašyti jūsų namų darbų.

Aš esu skirtinga dienoraščio rūšis: asmeninių dienoraščių rūšis.

<< Galite laisvai rašyti viską, ką galvojate >>

Jūsų dienoraštis nepasakys nė žodžio!

## OCH, DIENORAŠTI, KIEK DAUG EMOCIJŲ!



**PRIIMTI KAI KURIUOS DALYKUS YRA SUNKU, BET VERTA TAI PADARYTI,  
NORINT SUPRASTI IR STENGTIS PATOBULINTI SAVE..**

Užrašykite įvykį, kurio negalite  
pakeisti  
ir kuris jums nepatinka

Tu jį priimi

Tu jo nepriimi

*Ką tu darai?*

*Ką tu nedarai?*

---



---



---



---

---

---

---

---

Kai negalite kažko padaryti ar kažką priimti, kokias emocijas jaučiate?

---

---

---

---

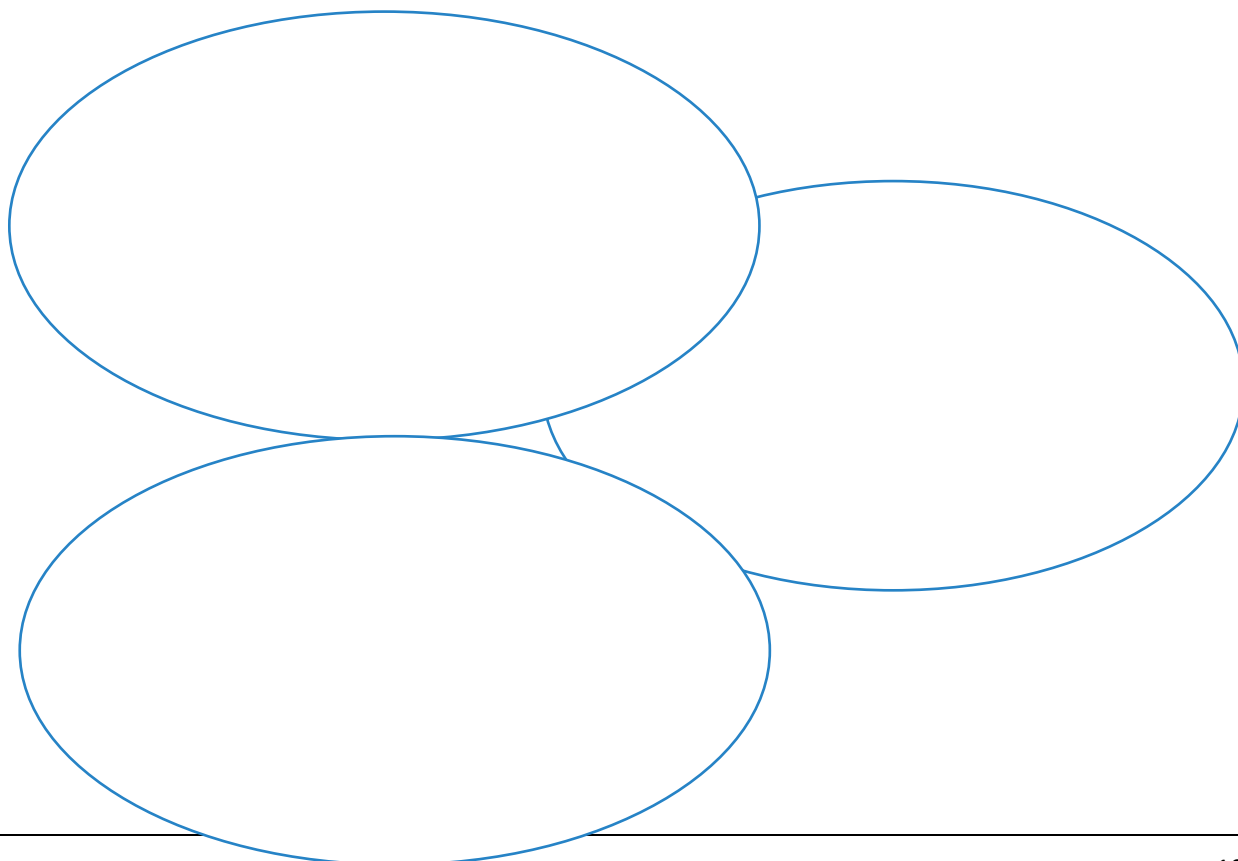
---

---

---

---

TAI JŪSŲ AKMENYS, KURIUOS JŪS NEŠATĖS, KAI JUMS SUNKU. PARAŠYKITE  
KIEKVIENO AKMENS VIDUJE TAI, KĄ JAUČIATE.



Aš jaučiau \_\_\_\_\_

Kada? \_\_\_\_\_

Ar ši emocija privertė mane jaustis labai blogai? \_\_\_\_\_

Ar mano emocija parodė kitiems žmonėms kažką negatyvaus apie mane? \_\_\_\_\_

Ar mano emocija pasireiškė labai intensyviai? \_\_\_\_\_

Ar mano emocija privertė mane elgtis negatyviai ir priešišškai? \_\_\_\_\_

Jei atsakėte „taip“ į tris ar daugiau klausimų, tai reiškia, kad tai buvo kenksminga emocija, su kuria verta dirbti, norint ją transformuoti į naudingą emociją.



### Dienoraštis priverčia jus mąstyti ...

#### APIE SAVE

#### 1) Apie mokyklą yra įvairių nuomonių. Su kuriomis iš jų sutinkate?

- a) Mokykla yra naudinga, ypač tiems jaunuoliams, kurie vis dar nežino, ką daryti.
- b) Mokykla siūlo daug įvairių žinių, kurias įgyjame pamokose.
- c) Mokyti yra nenaudinga, nes diplomai nepadaeda rasti gero darbo.
- d) Mokykla neatsilieka nuo laiko.
- e) Mokykla moko dalyvauti socialiniame gyvenime.

#### 2) Pagal kokį kriterijų pasirinkote aukštąją mokyklą?

- a) Domėjausi studijomis.
- b) Aukštasis mokslas suteikia daugiau galimybių susirasti darbą nei kitos švietimo įstaigos.
- c) Patarė mano mokytojai vidurinėje mokykloje.
- d) Aš sekiau draugų pasirinkimu.
- e) Patarė mano tėvai.
- f) Gausiu gerai vertinamą diplomą.
- g) Tai buvo arčiausiai namų esanti aukštoji mokykla.
- h) Kitos priežastys.



**3) Ar jums svarbus dalyvavimas mokyklos veikloje?**

- a) Labai.
- b) Svarbus.
- c) Šiek tiek.
- d) Visai ne.

**4) Kas jums nepatinka mokykloje, kurią lankote?**

- a) Mokytojai neatsižvelgia į mokinių asmenybę.
- b) Mokytojai yra per griežti.
- c) Pamokos ir paaiškinimai yra per sunkūs.
- d) Nėra tvirtų ryšių su mokytojais.
- e) Turiu sunkumų, bendraujant su bendramoksliais.
- f) Pamokų lankymas ir mokymasis mane vargina.
- g) Man reikia daugiau paaiškinimų iš savo mokytojų.
- h) Nematau problemų.
- i) Kitos priežastys.

**5) Kaip manote, koks būtų tinkamas jūsų mokytojų apibūdinimas?**

- a) Pasitelkia tinkamus mokymo metodus.
- b) Lankstūs, bet ir griežti.
- c) Geba užmegzti gerus santykius su savo mokiniais.
- d) Yra truputį nelankstūs.
- e) Turi geras mokomo dalyko kompetencijas ir žinias.
- f) Gerbia mokinių nuomonę.
- g) Geba kalbėti įvairiomis mokslinėmis temomis.
- h) Teikia dėmesį mokinių poreikiams.
- i) Turi kitų charakteristikų.

**6) Priežastys, kurios blaško jus mokykloje ir kurios neskatina dalyvauti mokyklos veikloje?**

- a) Šeimos problemos.
- b) Jaučiuosi nesaugus.
- c) Nenoriu mokytis.

- d) Man reikia daugiau paaiškinimų iš savo mokytojo.
- e) Suprantu, kad negaliu tinkamai mokytis, nes neturiu gero mokymosi metodo.
- f) Aš negaliu susikaupti.
- g) Bijau pažymių.

**7) Jei turite problemų mokykloje, su kuo kalbatės?**

- a) Su savo mokyklos draugais.
- b) Su savo šeima.
- c) Su savo mokytojais.
- d) Su savo draugais.
- e) Su kitais žmonėmis.
- f) Su niekuo.

**8) Ar jums svarbu mokytis?**

- a) Labai.
- b) Svarbu.
- c) Šiek tiek.
- d) Visai ne.

**9) Kiek laiko paprastai skiriate mokymuisi po pamokų?**

- a) Neskiriu tam laiko.
- b) 30 minučių.
- c) 1 valandą.
- d) 90 minučių.
- e) 2 valandas.
- f) 3 valandas.
- g) 4 valandas.

**10) Namie, kai mokaisi, kas tave blaško, kad galų gale neatlieki namų darbų?**

- a) Šeimos problemos.
- b) Jaučiuosi nesaugus.
- c) Namuose yra per daug chaoso, kuris trukdo mokytis.

- d) Neturiu didelio noro mokytis.
- e) Man reikia daugiau paaiškinimų iš savo mokytojo.
- f) Aš nemoku mokytis, neturiu mokymosi metodo.
- g) Negaliu susikaupti, mokausi nelabai gerai.
- h) Bijau pažymių.
- i) Draugai įtikina mane išeiti.
- l) Mano telefonas ir kiti dalykai mane išblaško.

### Mano dienoraštis manęs klausio

*<< Džiaze visi nori groti kitaip. Turite išmokti klausytis įvairių būdų, kaip groti. Kadangi groji su kitais žmonėmis, turi derintis prie jų. Ir tada, kai paimamas „tempas“, žinai, kada turėtum tylėti, o kada – groti. Jūs galite nuspręsti, kada jūsų garsas taps atsakymu į kitą garsą ir kada groti kūrybiškai. >>*

*Wyntonas Marsalis*

Jūs tikrai girdėjote bet kokio amžiaus žmones sakant: „Jūs manęs neklausote >>“, arba: << Prašau, klausykite manęs! >>. Tai“ Formuluojęs „„ įrodantys, kaip svarbu mokėti klausytis, kad suprasti vienas kitą.

#### **PERSKAITYKITE ŠĮ NELITERATŪRINĮ TEKSTĄ:**

Jaučiuosi labai laiminga, kai man sekasi klausytis, tai yra išgirsti ir iš tikrųjų suprasti ką nors. Gebėjimas klausytis prilygsta suvokti ne tik žodžius, bet ir mintis, ir tai, ką kalbėtojas iš tikrųjų nori man perduoti. Supratau, kad, kol taip klausau, priešais esantis žmogus su dėkingumu žvelgia į mane ir atsipalaiduoja, suteikdamas daugiau informacijos apie save ir savo pasaulį.

Man patinka klausytis ir, savo ruožtu, man patinka klausytis kitų žmonių, nes tai suteikia man jėgų priimti jausmus ir emocijas, kurios šiaip yra nepakeliamos. Jei pabandęs išreikšti kitam asmeniui kažką labai intymaus ir asmeniško, pastarasis nesupranta mano žinutės, jaučiuosi nusivylęs ir noriu pasitraukti.

Šaltinis: pagal Carl Rogers, *Freedom To Learn, Firenze, Giunti Barbera, 1973*

**Ar sugebi klausytis? Atsakykite į šį klausimą:**

|   | <b>Visada<br/>3</b> | <b>Kartai<br/>s<br/>2</b> | <b>Niekad<br/>a<br/>1</b> |
|---|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. Jūs klausotės kalbančio žmogaus, jo netrukdydami                 |                     |                           |                           |
| 2. Palaikote akių kontaktą su asmeniu, su kuriuo kalbate            |                     |                           |                           |
| 3. Jūs šypsotės žmogui, su kuriuo kalbate                           |                     |                           |                           |
| 4. Jūs užduodate klausimus, kad geriau suprastumėte, ką jis/ji sako |                     |                           |                           |
| 5. Jūs priimate tai, ką jis/ji sako, nekritikuodamas                |                     |                           |                           |
| 6. Iš anksto įsivaizduojate, ką jis/ji pasakys                      |                     |                           |                           |
| 7. Jūs pertraukiate pašnekovą netinkamais klausimais ir pokštais    |                     |                           |                           |
| 8. Jūs galvojate apie ką nors kita, kol jis/ji kalba su jumis       |                     |                           |                           |
| 9. Apsimetate, kad nesuprantate, ką jis/ji jums sako                |                     |                           |                           |
| 10. Atsakote, nelaukdami, kol jis/ji baigs kalbėti                  |                     |                           |                           |

Jūsų bendras rezultatas yra \_\_\_\_\_

Jei jūsų balas yra mažesnis nei 20, tai reiškia, kad jūs vis dar turite mokytis klausytis, nes neturite pagrindinių kompetencijų, kurios būtinos geram klausytojui.

Kaip manote, kokių aspektu turėtumėte tobulėti (gali būti naudinga atsigrežti į klausimą ir nustatyti, kuris klausymo elgesys turėjo žemą balą)?

---



---



---



---

Ar galite pagalvoti apie istoriją, filmą, kuriame pabrėžiami sunkumai, kurių reikia klausytis, ir iš to kylančias pasėkmes?

---



---



---

Ar kada nors buvote nustebęs, kai pajutote, kad žmonės jūsų neklauso? Kaip reagavote. Prašau papasakoti apie tą situaciją.

Dienoraštis suteikia jums galimybę išsakyti viską, ką laikote viduje ir „blokuojate“, ir tai nesuteikia galimybės kuo geriau išreikšti save mokykloje, namuose ar su savo draugais.

Savo mokyklos kabinete rasite „slaptą dėžutę“, į kurią galite įdėti anonimiškai parašytas savo mintis, rūpesčius, baimes, tai yra visas emocijas, kurios sukelia jums nusivylimą - jūsų neigiamų minčių priežastį. Tik pašalinę tas mintis, vėl rasite motyvacijos ir galėsite ramiai susitvarkyti su savo išgyvenimais.

#### IRANKIS 2.4 KINO IR MOTYVACIJOS PROJEKTAS

Mokinių, lankančių vidurinę mokyklą ir kuriems gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos, motyvacija mokytis yra kintanti, ir tai galima paaiškinti:

- 1) Daugeliui mokinių laikui bėgant sunku išlaikyti motyvaciją. Jie pradeda mokytis su dideliu entuziazmu, tačiau galiausiai jie nelanko mokyklos ilgą laiką, prastai mokosi ir negauna diplomo.
- 2) Kita vertus, kai kuriems mokiniams yra sunku motyvuoti save ir rasti reikalingų dirgiklių savyje ar tame, kas juos supa, todėl jie jaučiasi apatiški ir nuobodžiaujantys, dažnai keičia savo nuomonę ir negali ištrūkti iš užburto rato.
- 3) Galiausiai kiti mokiniai gali save motyvuoti ir tęsti mokslus ilgą laiką, nors mokykloje nesijaučia gerai. Jie tiesiog lanko mokyklą, nes juos „stebi“ tėvai.

Šiuo atveju galima naudoti vadinamąjį „kinematografinį maršrutą“, kurio eigoje sprendžiama motyvacijos problema. Žiūrint filmą, pasisemiama įkvėpimo iš realių faktų ir tai gali veikti kaip stimulus bei paskatinti apmąstyti savo pačių elgesį ir ieškoti būdų, kaip spręsti su mokymosi motyvacija susijusias problemas.

#### SIŪLOMI ŠIE FILMAI:

„Prieš klasę“ – tai filmas, nufilmuotas 2008 m., įkvėptas Brado Coheno ir Lisos Wysocky knygos „Prieš klasę: kaip Tourette sindromas paskatino mane tapti mokytoju, kurio niekada neturėjau“.

Filmas sukurtas pagal tikrą dvylikos metų berniuko Brado Coheno istoriją, kuris gyveno Misūryje su išsiskyrusia motina ir jaunesniu broliu. Bradas dažnai pykdavosi su artimaisiais ir mokytojais dėl savo išdaigų. Vienoje klasėje jo mokytojas pakvietė jį prieš klasę, nes jis turėjo atsiprašyti savo klasės draugų, kad juos sutrikdė, ir jis turėjo pažadėti daugiau to nedaryti. Jo motina kreipėsi į medikus ir psichiatras manė, kad Brado išdaigos buvo jo tėvų skyrybų rezultatas. Vieną dieną jo mama užėjo į biblioteką ir medicinos knygoje rado terminą „Tourette sindromas“. Psichiatrai sutiko su diagnoze ir pridūrė, kad išgydyti negalima. Pabaigoje mamos pagalbos ir mokyklos direktoriaus palaikymo dėka Bradas, būdamas suaugęs, tapo apdovanojimus pelniusiu mokytoju ir pasidalino savo sėkme su visais aplinkiniais.

„Stebukladariai“, tai 1962 m. režisuotas Arthuro Penno filmas, kurį įkvėpė tikra kurčiosios ir aklosios Helen Keller ir jos mokytojos Anne Sullivan istorija.

Jaunoji Helen Keller, kuri nuo pat kūdikystės buvo akla ir kurčia dėl sunkaus skarlatinos atvejo, ir, nusivylusi negalėjimu bendrauti, dažnai patyrė smurtinius ir nevaldomus pykčio protrūkius. Išsigandę ir bejėgiai tėvai negalėjo su ja susitvarkyti. Jie kreipėsi į aklujų mokyklą, kur buvo suteikta pagalba, ir mokykla išsiuntė mokytoją Anne Sullivan į Helen namus jos auklėti. Anne atkaklumu, meile ir užsispyrimu buvo sugriautos Helenos tylos ir tamsos sienos. Mokytoja Anne išmokė Heleną, kaip bendrauti su kitais.

„Laisvės puslapiai“ – tai 2007 m. režisieriaus Richardo LaGraveneseo filmas, sukurtas pagal knygą „Laisvės puslapių dienoraštis: kaip mokytojas ir 150 paauglių rašė, keisdami save ir aplinkinį pasaulį“. Filme nagrinėjama tikroji mokytojos Erin Gruwell ir jos klasės istorija, kurioje veikėjais yra probleminiai vaikai iš Kalifornijos vidurinės mokyklos. 1994 m. Long Byče, Kalifornijoje, Erin Gruwell buvo priimta mokyti anglų kalbos „tam tikroje klasėje“. Atrodė, kad visi klasės mokiniai yra gangsteriai ir jiems visiškai nerūpi mokykla ar jų ateitis. Jie buvo vargšai miesto vaikai, kuriems nerūpėjo švietimas. Mokytoja pakeitė savo jaunų mokinių gyvenimą, surasdama skirtingą „priėjimą“ prie jų ir taip parodė mokiniams, kad jie nesiskiria nuo kitų. Ji paprašė jų parašyti į sąsiuvinį apie savo praeitį, gyvenimą ir istorijas. Mokytoja privertė kiekvieną iš jų pasiekti savo tikslus ir privertė patikėti savimi, nesvarbu, su kokia situacija jie susidurs visą savo gyvenimą. Nepaisant netradicinių priemonių ir dėl begalinės meilės, ji pelnė jų pagarbą ir padėjo tapti puikiais mokiniais

„Pavojingos mintys“ – tai 1995 m. Johno N. Smitho filmas, kuriame vaidino Michelle Pfeiffer ir kuris buvo paremtas LouAnne Johnson, amerikiečių rašytojos, mokytojos ir buvusios jūrininkės, autobiografinė knyga „Mano įprotis nedaryti namų darbų“ (1996 m. pervadinta į „Pavojingos mintys“). LouAnne Johnson paliko devynerių metų karinę karjerą, norėdama padaryti tai, apie ką visada svajėjo: tapti anglų kalbos mokytoja. Mokyklos direktorius ją perspėjo, kad jos klasę sudaro „pragaro atstumtieji“ – vaikai, turintys rimtų socialinių problemų ir nesidomintys švietimu. Ji atrado, kad norint surasti kalbą su nemandagių vaikų klase, jai prireiks daugiau nei žinoti anglų kalbos abėcėlę. Po baisios pirmos dienos ji nusprendė užmegzti ryšį su jais ir motyvuoti savo mokinius, paversdama jų klasę iš „krūvos nusikaltėlių“ - puikiais mokiniais.

Po filmų peržiūros jie mokytojui atiduotų korteles. Galima aptarti šias temas:

Kuris iš šių filmų jums ypač patiko? Kodėl?

Papasakokite apie tai, su kokiais veikėjais ar scenomis susitapatinate ir ką jautėte (parašykite filmo pavadinimą ir nurodykite, kurie veikėjai ir scenos yra minimi).

Kuris filmas privertė susimąstyti apie kai kurias asmenines situacijas?

## ĮRANKIS 2.5 KONKRETUS PALAIKYMAS: ĮVERTINIMŲ APRAŠYMAS

Yra apčiuopiamų rodiklių su individualiais ar klasės nuopelnais, kuriuos galima įrašyti į kiekvieno mokinio asmeninę bylą arba elektroninį registrą.

### **Klasės (kurioje yra mokinys, kuriam gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos) įvertinimas:**

*„Su malonumu norėčiau pasveikinti visus klasės mokinius ..... už laboratorijoje pasiektus rezultatus, kurie turėjo įtakos, sprendžiant geriausios klasės vardo apdovanojimo laimėtojus. Taip pat sveikinu už kai kurių mokyklos draugų įtraukimą į laboratinių projektų (pakviečiamas riziką patiriantis mokinys: „Nagi, vaikine, tęsk!“).*

### **Mokinio, kuriam gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos, įvertinimas:**

*„Su dideliu pasitenkinimu norėčiau pasveikinti mokinį ..... , kuris sugebėjo organizuoti ir tinkamai įvykdyti užduotis, pilnai suprasdamas jam tenkančią atsakomybę. Sveikiname, tęskite!“.*

### **Įvertinimas už namų darbų ar užduočių atlikimą:**

*„Man yra labai malonu pastebėti, kad namų darbus atlikote teisingai ir tiksliai. Puikus darbas, tęskite!“.*

### **Įvertinimas už tai, kad mokinys padėjo klasės draugui:**

*„Mokinys pasižymėjo vertinga pagalba, suteikta pamokoje, prisidedančia prie visos klasės akademinės sėkmės. Puikus darbas, tęskite!“.*



### Įvertinimas už konkrečią atliktą užduotį:

„Norėčiau pasveikinti mokinį ....., kuris teisingai ir išsamiai paaiškino temą, praturtindamas ją puikiomis įžvalgomis. Sveikiname, tęskite taip ir toliau!“.

### Įvertinimas už dalyvavimą kai kuriose popamokinėse veiklose jo/jos mokykloje:

„Su malonumu sveikinu visus klasės mokinius ..... už dalyvavimą ..... (įvardinkite – konferencijoje, susitikime, mugėje, koncerte), kuriame jie su pasididžiavimu atstovavo mūsų mokyklą. Sveikiname visus, tęskite!“.

### Įvertinimų inicijavimas:

- o Paprašykite mokinio padėti mokytojui atlikti užduotį, kad klasė būtų įvertinta už pasiekimus.
- o Paprašykite mokinio padėti klasės draugui, kuris būtų jam dėkingas už pelnytą teigiamą pažymį.
- o Paskatinkite mokinį, kad jis parengtų pamoką ar užsiėmimą, skirtą klasės draugams, naudodamas savo rašymo įgūdžius.
- o Įtraukite mokinį į pamokos rengimą ar užsiėmimą klasės draugams, remdamiesi jo gerais kompiuterinio raštingumo įgūdžiais.

## ĮRANKIS 2.6 ANKSTI IŠ MOKYKLOS IŠKRITUSIŲ MOKINIŲ ĮVERTINIMO PLANAS

Mokinys \_\_\_\_\_

Klasė \_\_\_\_\_

Mokslo metai: \_\_\_\_\_

Klasės auklėtojas: \_\_\_\_\_

Mentorius: \_\_\_\_\_

Žemiau pateikta informacija yra neprivaloma, nes ji taikoma tik mokiniams, turintiems neįgalumą arba turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, kaip reikalauja Italijos mokyklų sistema:

- Mokinių DPP\* saugoma jų asmens bylose

\* DPP (Didactic Personalized Plan, angl.) yra edukacinė programa, skirta mokiniams, turintiems mokymosi sunkumų

- Mokinių IEP\* saugoma jų asmens bylose

\* IEP (Individual Education Plan, angl.) yra dokumentas, kuriame aprašomos integruotos ir subalansuotos mokyklos priemonės ir veiksmai, skirti neįgaliems mokiniams

## 1 SKIRSNIS (pildo mokinys)

PAVARDĖ ir VARDAS: \_\_\_\_\_

GIMIMO VIETA ir DATA: \_\_\_\_\_

GIMTASIS MIESTAS: \_\_\_\_\_

TĖVAS/TĖVAI \*: \_\_\_\_\_

BROLIAI/SESERYS \*: \_\_\_\_\_

\* (prašome įrašyti tik vardus ir, jei norite - papildomą informaciją, tokią, kaip darbas ir profesija)

E. PAŠTAS: \_\_\_\_\_

TELEFONO NUMERIS: \_\_\_\_\_

PRADINĖ MOKYKLA: \_\_\_\_\_

VIDURINĖ MOKYKLA: \_\_\_\_\_

AŠ ESU (įrašykite būdvardžius, kurie apibūdina jus):

- MANO DIDŽIAUSIOS KLAIDOS:

- MANO ĮSITIKINIMAI:

- MANO POMĖGIAI:

**MAN PATINKA ŠI VEIKLA**

Pasirinkite iš šių veiklų tas, kurios jus labiausiai traukia. Nurodykite tas, kurios tikrai patinka jums:

- veikla lauke
- kai reikia bendrauti su kitais žmonėmis
- kai esu vienas
- kūrybinė veikla
- veikla svetingumo ir maitinimo sektoriuje
- veikla, kur galiu padėti kitiems žmonėms
- veikla, kai galiu likti patalpoje
- savarankiškai dirbantis asmuo
- darbuotojas
- kur galiu padaryti karjerą
- kur galiu daug uždirbti
- kur aš nesusitepu
- kai veikla nėra per daug varginanti
- kur galiu naudotis mašinomis, įrankiais
- kur galiu apmąstyti ir pateikti idėjų
- kai naudoju savo rankų darbą
- kur galiu keliauti
- kur galiu nuolat keistis

#### **MANO MOKYMOSI PLANAS:**

• Įvardinkite priežastį, kuri paskatino jus lankyti šią mokyklą. Kodėl pasirinkote būtent šią mokyklą, o ne kitą?

---

• Kokias kliūtis patiriate? Kaip manote, ar galite jas įveikti? Ką turite patobulinti, ką iš tikrųjų galite padaryti, kad pasiektumėte savo tikslų?

• Pasakykite, kiek metų jau mokotės, ir trumpai apibūdinkite savo prasmingesnes mokyklos patirtis?

• Kokias kompetencijas mokykloje įgijote?

### AŠ TURIU/RODAU:

1. SUSIDOMĖJIMĄ MOKYKLA:  labai  spontaniškai  paviršutiniškai  ne

2. SOCIALINIUS GEBĖJIMUS:  įsitikinęs, kad taip  gerai  nesu tikras  sunkiai

3. DALYVAVIMĄ MOKYKLOS VEIKLOJE:  aktyviai  konstruktyviai  atsietai  pasyviai

4. ĮSIPAREIGOJIMUS MOKYKLAI:  nuolat  reguliariai  paviršutiniškai  nutrūkstamai

5. BENDRĄ ŽINIŲ LYGĮ, GEBĖJIMUS IR KOMPETENCIJAS:  aukštas  vidutines/aukštas  vidutines  žemas

• Ar manote, kad per šiuos metus mokykla suteikė jums tinkamą žinių pagrindą, kuris padės siekti pasirinktos karjeros? Jei taip, nurodykite, ko jums suteikė mokykla?

• Koks yra jūsų bendras pasitenkinimo mokykla lygis?

visiškai patenkintas

patenkintas

nepatenkintas

visiškai nepatenkintas

Kita: \_\_\_\_\_

**2 SKIRSNIS**  
**MOKYMOŠI STILIŲ KLAUSIMYNAS**  
**(Pateikia klasės mentorius)**

Žr. vadovo N.2 „Gerinti mokyklos rezultatus/pažymius“ įrankį N.2, pateiktą „Prieigos stebėjimo ir prevencinės paramos nuo ankstyvo iškritimo iš mokyklos sistema“. „Erasmus +“ projektas: Aktyvus tarpsektorinis bendradarbiavimas, siekiant švietimo ir socialinės sėkmės, (Menkė. 2018–1–IT02–KA201–048481).

**3 SKIRSNIS**  
**(Užpildo klasės mentorius)**

TAISYKLIŲ LAIKYMASIS:

Tiksliai

Reguliariai

Retsykiais

Sunkiai

Nėra

Kita: \_\_\_\_\_

DALYVAVIMAS IR INTERESAI:

Jis/ji dalyvauja spontaniškai, gyvai domėdamasis

Jis/ji spontaniškai dalyvauja su įprastu susidomėjimu

- Jis/ji dalyvauja spontaniškai, bet nenuosekliai ir (arba) tik tuo atveju, jei jo paprašėte
- Jis/ji kartais dalyvauja ir rodo nedidelį susidomėjimą
- Jis/ji nedalyvauja, net jei jūs mokinį padrąsinate, net ir tada jis/ji nerodo jokio susidomėjimo.

#### ATSAKOMYBĖ:

- Tikslus ir savarankiškas, atliekant užduotis
- Tikslus ir savarankiškas, tvarkant mokymosi medžiagą
- Įprastai punctualus, atliekant užduotis, ir pakankamai savarankiškas, tvarkant mokyklos medžiagą
- Įprastai jis/ji neturi mokymosi medžiagos ir nesilaiko užduoties laiko
- Jis/ji niekada neturi mokymosi medžiagos ir (arba) jis/ji nesilaiko užduoties laiko

#### POŽIŪRIS Į ŽMOGŲ:

- Teisingas
- Greičiausiai teisingas
- Ne visada teisingas
- Neteisingas
- Netinkamas
- Kita: \_\_\_\_\_

#### POŽIŪRIS Į SUAUGUSIUS:

- Pagarbus ir bendradarbiaujantis
- Pagarbus ir įprastai bendradarbiaujantis
- Įprastai pagarbus ir bendradarbiaujantis
- Neteisingas
- Maištaujantis
- Piktinantis

ŠEIMOS BENDRADARBIAVIMAS (dalyvavimas mokyklos susitikimuose, bendravimas su klasės auklėtoju/mentoriumi ir kt.):

- Visapusiškas ir konstruktyvus bendradarbiavimas
- Paprastai yra, bet nėra visapusiško bendradarbiavimo
- Retkarčiais
- Neegzistuoja
- Kita: \_\_\_\_\_

KITA (reikšmingi aspektai, susiję su mokymosi dalykais ir (arba) šeimomis):

VERTINIMAS, PABAIGUS VIDURINĘ MOKYKLĄ:

KITA MOKYKLA ARBA KITA ŠVIETIMO PROGRAMA:

ANKSTESNIŲ MOKSLO METŲ REZULTATAI:

**4 SKIRSNIS**  
**MENTORIAUS PASTABOS**

**5 SKIRSNIS**  
**GALUTINIS VERTINIMAS**  
**(Užpildo klasės mokytojai)**

REZULTATAS:

- Akivaizdūs sunkumai, įgyvendinant mokymo tikslus
  - Prastas ir (arba) nutrauktas mokyklos lankomumas
  - Kita (konkrečiai)
- 

SIŪLOMA:

- Perėjimas į profesinį rengimą
- Perėjimas į kitą klasę
- Pagalbos ir užtikrinimo kursai
- Konkreti laboratorinė veikla (motyvacija)
- Užklasinė veikla pagal tvarkaraštį
- Psichologo paslaugos
- Kita (nurodyti): \_\_\_\_\_

| DALYKAS | MOKYTOJAS | PARAŠAS |
|---------|-----------|---------|
|         |           |         |
|         |           |         |
|         |           |         |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Vieta ir data .....**

**IRANKIS 2.7 TOLESNI KLAUSIMAI**

Tie mokiniai, kuriems trūksta pakankamai motyvacijos panaudoti savo energiją mokantis mokykloje, atėję į mokyklą gali patirti nesėkmę ir anksti iškristi iš mokyklos. Dėl šios priežasties, atidžiai įvertinus kai kuriuos aspektus, gali būti naudinga tokius mokinius nukreipti pasirinkti kitą klasę ar mokyklą.

**Remdamiesi savo ankstesne patirtimi, kokį elgesį norite ugdyti, ar sustiprinti savo santykius su bendramoksliais? Kaip?**

---



---



---



---

**Kokias stipriąsias jūsų puses reikia labiau skatinti, kad būtų galima pasiekti sėkmingų rezultatų mokykloje?**

---



---

Kokių silpnybių norėtumėte atsikratyti ateityje?

Koks kitas elementas, kurio anksčiau nesvarstėte, galėtų būti svarbus, baigiant mokslus mokykloje?

### RODIKLIS: DRAUSMINIAI VEIKSMAI/PASTABOS

#### VADOVAS Nr. 3 „KAIP IŠVENGTI DRAUSMINIŲ VEIKSMŲ/PASTABŲ“

| STRATEGIJA  | VEIKSMAS (–AI)   | ĮRANKIAI  |
|---|--|---|
| Pasakykite mokiniui apie tai, kaip jaučiatės dėl bendrų drausmės taisyklių, taikomų jo mokykloje. | Įtraukiamas mokinys, norint iširti, ar jis/ji supranta mokyklos taisykles ir ar jose save atpažįsta. | Mokinių apklausa (ĮRANKIS 3.1).                                   |
| Tyrinėti mokinio požiūrį į jo elgesį, kuris skatina drausmines priemones.                         | Šis procesas padeda mokiniui suvokti, kad jis yra mokyklos bendruomenės dalis.                       | Suvokti drausminę problemą ir pasiryžti ją įveikti (ĮRANKIS 3.2). |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| Ugdyti problemų sprendimo įgūdžius. | Įtraukite mokinį į problemų sprendimo procesą, pasitikėkite juo ir spręskite netinkamo elgesio problemą. | Kaip stiprinti savikontrolę (ĮRANKIS 3.3). |
|-------------------------------------|--|--|

### ĮRANKIS 3.1 MOKINIŲ APKLAUSA

Šios apklausos tikslas yra geriau suprasti mokinių požiūrį į mokyklos taisykles.

Tyrimai rodo, kad menkas taisyklių laikymasis/priėmimas dažnai siejamas su mintimi, kad jos yra nesąžiningos ir (arba) netinkamai taikomos.

Mokinio vardas, pavardė \_\_\_\_\_

Mentoriaus vardas, pavardė \_\_\_\_\_

#### 1. Jūsų manymu, kokios jūsų mokykloje yra drausmės taisyklės?

- a) per griežtos
- b) griežtos, bet teisingos
- c) griežtos ir nesąžiningos
- c) subalansuotos
- d) švelnios, bet teisingos
- d) švelnios, bet nesąžiningos

#### 2. Kaip dažnai, jūsų teigimu, imamasi drausminimo veikslių?

- a) per dažnai
- b) dažnai
- c) saikingai
- d) retai
- e) per retai

#### 3. Kokia mokinių reakcija į drausminimo veiksmus? (Įvardykite). (Įvardykite)

---

#### 4. Kaip manote, kokios yra jūsų drausmės problemų mokykloje priežastys? (Nurodykite jas):

---

## ĮRANKIS 3.2 SUVOKTI DRAUSMINĘ PROBLEMĄ IR PASIRYŽTI JĄ ĮVEIKTI

### 1. Problemos apibrėžimas.

Ar mokinys ir mentorius supranta probleminį mokinio elgesį?

Mentoriaus požiūriu problema yra:

Problema mokinio požiūriu yra:

### 2. Jausmų ir emocijų išsiaiškinimas.

Mentorius: Kai per pamoką mokinys elgiasi ..., aš jaučiuosi ..., nes ..... (jei jis/ji moko tą mokinį).

Mokinys: Kai ..., jaučiuosi ....., nes .... (Mokinys gali reikšti savo emocijas nebūtinai pagal šią schemą).

Yra ir dar dvi šios užduoties versijos:

– arba mentorius pasakoja mokiniui apie savo jausmus/emocijas, susijusias su jo patirtimi, net jei jis nemoko palaikomo mokinio;

– arba paprašykite mokinio įsivaizduoti savo mokytojo jausmus, kai mokinys elgiasi netinkamai.

### 3. Sprendimų ieškojimas.

Galimi sprendimai sugeneruojami, taikant vadinamąją smegenų šturmo techniką. Bet koks sprendimas priimamas ir nevertinamas. Išklauses mokinio, mentorius išsako savo galimų sprendimų variantus. Visi pasiūlymai užrašomi ant popieriaus lapo.

(Jei mentorius nemoko palaikomo mokinio, jis turi pasidalinti planuojamais sprendimais su mokinio mokytojais ir išdėstyti pasirinkimo motyvus.)

### 4. Sprendimo pasirinkimas.

Iš siūlomų sprendimų pasirenkamas tas, kuris atrodo tinkamas mokiniui. Mokinys su mentoriumi aptaria, ką reikėtų padaryti, kad sprendimas būtų įgyvendintas.

### 5. Pasekmių numatymas.

Mokinys pasiūlo, kokios gali būti pasekmės, jei sutartis būtų pažeista; aptaria su mentoriumi, kas paskatintų jį laikytis susitarimo.

### 6. Sprendimų priėmimas.

Mentorius pasakoja, kiek laiko bus įgyvendinamas sprendimas ir kada vėl jis su mokiniu susitiks aptarti, kaip pastarajam sekasi.

## PASIŪLYMAS

### Pripažinkite netinkamo elgesio priežastį.

Mentorius turi išmokti perprasti mokinio elgesio logiką (schema). Joks elgesys nėra nelogiškas, nors gali atrodyti ir kitaip. Jei mentorius nemoko palaikomo mokinio, jis turėtų apie tai pasikalbėti su mokinio mokytoju. Todėl mokytojui svarbu suprasti, kas yra netinkamas elgesys.

| Netinkamo elgesio tikslas                        | Mokytojo jausmai                                | Mokytojo reakcija  | Mokinio reakcija   | Mokytojo pasiūlymai mokiniui  |
|--|---|--|--|---|
| Dėmesys (Mane pastebi)                           | Susierzinimas, lengvas pyktis, nepasitenkinimas | Sako komentarus  | Atsakant į pastabą, elgesys trumpam sustabdomas, tačiau elgesys kartojamas arba pasirenkamas kitas metodas | Mokytojas į blogą mokinio elgesį reaguoja adekvačiai, pasitelkia kūno kalbą. Kai mokinys nurimsta, įtraukia jį į bendrą veiklą  |
| Galia (Esu nepriklausomas, galingas)             | Pyktis  | Pakelia balsą, išitraukia į kovą dėl valdžios klasėje ir (arba) pasiduoda ir daro tai, ko siekia mokinys | Pradedą kalbėti atvirščiai, gali elgtis dar blogiau  | Neįkliūk į kovą. Atspindėk mokinio jausmus. Suteik pasirinkimą mokiniui (Užduotį reikės atlikti, bet galite pasirinkti - dabar arba namuose). Mokiniui leidžiama pasirinkti |
| Kerštas (Aš įskaudintas/a, įskaudinsiu ir kitus) | Jaučiasi įskaudintas, negerbiamas               | Bandymas įskaudinti lemia žemus pažymius   | Aktyvi arba pasyvi agresija. Mokinys gali užsipulti mokytoją   | Nekeršykite. Leiskite mokiniui patirti savo elgesio pasekmes.   |

|   |              |              |              |  |
|---|--------------|--------------|--------------|--|
|   |              |              |              | Aptarkite problemas, su kuriomis susiduria mokinys, kai esate ramus  |
| Nesąžiningumas (Aš pats nieko negaliu padaryti, kiti turi man padėti) | Bejėgiškumas | Lieka vienas | Nieko nedaro | Skatinkite dialogą. Atkreipkite dėmesį į mažiausias mokinio pastabas ir priminkite jo ankstesnius teigiamus pasiekimus |

### ĮRANKIS 3.3 KAIP STIPRINTI SAVIKONTROLĘ

Šios veiklos tikslas – padėti mokiniui ugdyti ir stiprinti savo elgesio, emocijų ir minčių savikontrolę (pavyzdžiui, atsispiriant pagundai ar neveikiant impulsyviai).

#### 1. Impulsų kontrolė

Impulsų kontrolė padeda mokiniui pagalvoti, prieš pradėdant veikti.

Mokiniai, kurių impulsų kontrolė silpna, gali problemą suvokti netinkamai. Jie taip pat dažniau elgiasi rizikingai.

#### \* Įgyvendinimas ir ketinimas

Planuokite ir priimkite sprendimą, kai atsiras pagunda. Pavyzdžiui, jei bandote atsispirti saldiems patiekalams ir einate į vakarėlį, galite suplanuoti ir sukurti ketinimą: „Jei jie man pasiūlys desertą, aš paprašysiu žolelių arbatos“.

#### \* „Palaukite 5“

Skaičiuokite iki penkių, prieš žodžiu atsakydami į klausimus klasėje.

#### \* „Palaukite 3“

Suskaičiuokite iki trijų, prieš kalbėdami keliese ar grupėse.

## 2. Emocinis valdymas

Emocinė kontrolė padeda mokiniams pažinti ir kontroliuoti savo jausmus. Mokiniai, kurių emocinė kontrolė silpna, dažnai per jautriai reaguoja. Jiems gali kilti sunkumų, susidorojant su kritika.

\* Emocijų žurnalas

Pildykite emocijų dienoraštį, kuris gali padėti objektyviai pamatyti emocijas, pastebėti, kurios emocijos kartojasi, ir žinoti, kaip atitinkamai elgtis.

### RODIKLIS: „MOKYKLOS ATITIKIMAS“

#### Aprašai

jis/ji turi mažai motyvacijos mokytis

jis/ji mažai patenkintas mokykla ir jos rezultatais

jo/jos indėlis į emocinius, intelektinius, konkrečius resursus mokyklos atžvilgiu yra sumažėjęs

### VADOVAS Nr. 4 „KAIP DIDINTI MOKYMOSI MOTYVACIJĄ“

| STRATEGIJA                               | VEIKSMAS (–AI)   | ĮRANKIAI                              |
|--|--|---------------------------------------|
| Įkvėpkite mokinį susidomėti mokymusi.    | Atlikite pratimus, kur mokinys gali susieti savo mokymąsi su kasdieniu gyvenimu. | Mokymosi žemėlapiai (ĮRANKIS 4.1)     |
| Refleksija kiekvienos pamokos pabaigoje. | Paskirkite 10 minučių, kad išanalizuotumėte, ko buvo mokomasi ir kas išmokta.    | Savo nuomonės apgynimas (ĮRANKIS 4.2) |

### ĮRANKIS 4.1 MOKYMOŠI ŽEMĖLAPIAI

Susirašykite su mokiniais jų mokymosi terminus ir paprašykite susieti juos su kasdienio gyvenimo užduotimis. Po to paprašykite mokinių nustatyti stipriąsias puses. Tada jie turėtų nustatyti, kaip tas stiprybes galima panaudoti, tobulinant mokymąsi ir kuriant patirtį, leidžiančią išmokti ir pritaikyti turinį.

| Mokymosi terminas | Naudoti mano kasdieniniame gyvenime | Stiprybės | Kaip pagerinti mokymąsi |
|-------------------|-------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                   |                                     |           |                         |

### ĮRANKIS 4.2 SAVO NUOMONĖS APGYNIMAS



Padėkite mokiniams suvokti savo vaidmenį, siekiant savo tikslų. Nepaisant to, šis procesas ne visada yra lengvas ir svarbu, kad jie tobulintų savo nuomonės apgynimą, turėdami omenyje tarpusavio pagalbos procesą, kuris yra esminis šiems tikslams pasiekti.

Taigi svarbu, kad mentorius dirbtų su mokiniais šiais klausimais:

- skatintų juos prireikus paprašyti pagalbos;
- padėtų jiems tobulinti savo turimus gebėjimus, stipriąsias puses.

Pvz.: „smegenų šturmas“ apie nuomonės apgynimą:

- Kas, jūsų manymu, yra savo nuomonės apgynimas?
- Kaip manote, kas gali padėti jums apginti savo nuomonę?
- Kokių stipriųjų pusių turite, kokių reikėtų įgyti?
- Kokią įtaką savo nuomonės apgynimas turės jūsų mokymosi procesui?

**Šaltinis:** pagal: <https://www.nureva.com/blog/education/11-ways-to-increase-student-led-learning-in-yourclassroom>

### ĮRANKIS 4.3 TRUMPI KLAUSIMAI

Svarbu, kad mentorius reziumuotų, taip padėdamas mokiniams apibendrinti ir suvokti tai, ką jie kalbėjo/aptarė susitikimo metu.

1. KĄ MES MĖGINAME DARYTI?

Tada galite pakartoti susitikimo tikslus ir pakartoti tai, ką bandėte pasiekti.

2. KAS NUTIKO?

Ne visada tai, ką planuojame, nutinka. Kaip sakė Eisenhoweris: „Planai nenaudingi, tačiau planuoti būtina“. Naudokitės šiuo klausimu, kad sužinotumėte, ką mokinys iš tikrųjų gavo iš pamokos.

### 3. KO GALIMA IŠMOKTI?

Kai kurios mokymosi akimirkos bus įsimintinos, kitos bus ne tokios ir mokiniams reikės šiek tiek daugiau laiko mokymuisi.

### 4. KAS DAR?

Dabar apie praktinius dalykus. Mokinys turi nuspręsti, kaip mokytis ir kaip tobulinti savo VEIKSMUS. Nustatykite atskaitomybę – nuspręskite dėl VEIKSMŲ, nustatykite užduotis ir nustatykite terminus.

## VADOVAS Nr. 5 „KAIP DIDINTI PASITENKINIMĄ MOKYKLA IR REZULTATAIS“

| STRATEGIJA                     | VEIKSMAS (-AI)                                 | ĮRANKIAI                        |
|--------------------------------|--|---------------------------------|
| Analizuoti/suvokti rezultatus. | Sukurkite empatišką ir saugią dialogo erdvę.   | PARSM (ĮRANKIS 5.1)             |
| Kurti ir pildyti žemėlapi.     | Žemėlapių problemos ir veiksmingas sprendimas. | Žemėlapių kūrimas (ĮRANKIS 5.2) |

### ĮRANKIS 5.1: PARSM

**Ko aš noriu?**




## Mano Tikslas

Siekiant tiksliai apibrėžto tikslo, reikia laikytis kriterijų:

Teigiamas – ar jis apibrėžiamas teigiamai?

Pasiekiamas – ar tai realu?

Atsakingas – ar tai priklauso nuo manęs?

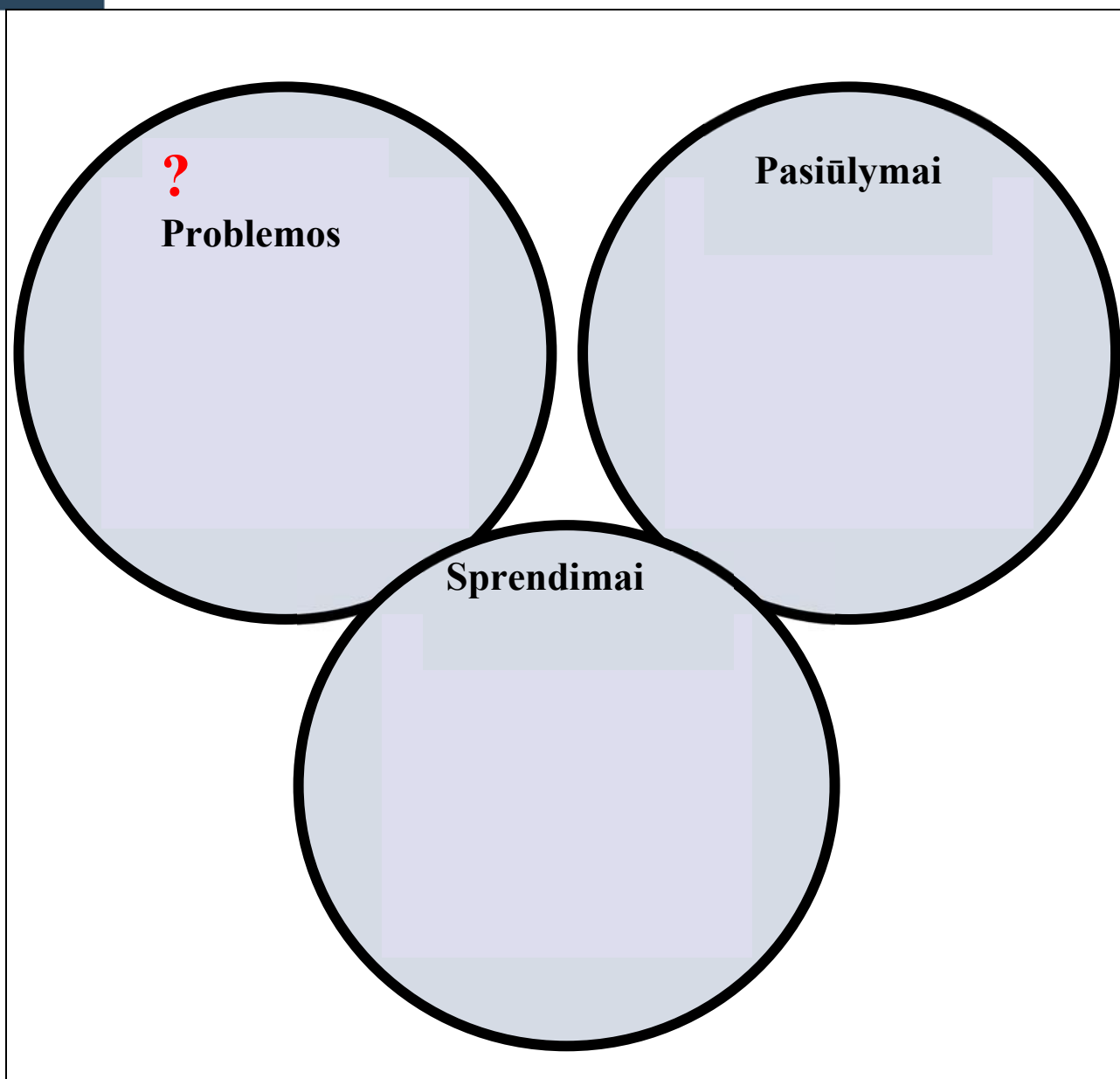
Konkretus – ar jis aiškus ir konkretus?

Įsimintinas – iš kur sužinoti, kad aš jį pasiekiau?

Komentarai:

Šaltinis: <https://familycoaching.pt/>

## ĮRANKIS 5.2 ŽEMĖLAPIŲ KŪRIMAS



## VADOVAS NR. 6: „KAIP INVESTUOTI DAUGIAU EMOCINIŲ, INTELEKTUALINIŲ IR KONKREČIŲ IŠTEKLIŲ MOKYKLOJE“

| STRATEGIJA                       | VEIKSMAS  | ĮRANKIAI                                  |
|----------------------------------|---|---|
| Mentoriaus ir mokinio santykiai  | Pirmas 10 susitikimo minučių skirkite dialogui su mokiniu (-ais) dienos temomis | Vaizdo įrašų/plakatų gairės (ĮRANKIS 6.1) |
| Mokyklos svarba mokinių ateičiai | Diskusija su mentoriumi   | Refleksyvūs klausimai (ĮRANKIS 6.2)       |

### ĮRANKIS 6.1: VAIZDO ĮRAŠŲ/PLAKATŲ GAIRĖS

Paprašykite buvusių jūsų mokyklos mokinių sukurti įkvepiančių vaizdo įrašų jūsų mokiniams, kur jie pasakoja apie tai, kaip jie mokėsi šioje mokykloje ir kiek mokykla tuomet buvo svarbi jų gyvenime.

Be vaizdo įrašų, taip pat galima kurti plakatus su keletu buvusių mokinių, kurie dabar daro įkvepiančią karjerą.

Jei neturite buvusių mokinių, kurių galite paprašyti dalyvauti tokiaame projekte, ieškokite garsių žmonių (jei įmanoma, iš jūsų šalies), kurie daro įkvepiančią karjerą, ir su jais darykite plakatus.

Plakatų gairės:

- asmens vardas, pavardė;
- faktinė karjeros padėtis;
- įspūdžiai iš mokyklos;
- įkvepiantis sakiny, pavyzdžiui: „Jei aš sugebėjau, tai galite padaryti ir jūs!“.

## ĮRANKIS 6.2: REFLEKSYVŪS KLAUSIMAI

Dauguma moksleivių, kuriems gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos, ir jų šeimos nevertina mokyklos, kaip investicijos į geresnę ateitį ir perspektyvų gyvenimą. Labai svarbu padėti mokiniams suvokti, kad jie gali pasirinkti kitokią kelią nei jų artimieji ir kad jie negyvens vienodai.

Refleksyvūs klausimai pagelbės tai suprasti:

- Apibrėžkite keletą sunkiausių gyvenimo momentų. Kas juos tokiais padarė?
- Apibrėžkite keletą geriausių akimirų. Kas jas tokiomis padarė?
- Ką, jūsų manymu, svarbiausia išmokote pats? Kartu su šeima?
- Kada supratote, kad sugalvojote geriausią galutinį sprendimą?
- Kas, jūsų manymu, labiausiai trukdė jūsų pažangai?
- Kaip jūs ir jūsų šeima bendraujate?
- Kokius dalykus jūsų klasės draugai padėjo išmokti, kokias kliūtis padėjo įveikti?
- Kaip padėjai kitiems mokymosi proceso metu?
- Ar buvo įvykdyti jūsų tikslai ir, kiek nuo jų nukrypote, jei taip atsitiko?
- Kokias savo stipriąsias puses atradote?
- Jūsų silpnybės?
- Ką darytumėte kitaip, jei vėl spręstumėte tą pačią problemą?
- Ką kitą kartą darytumėte kitaip, jei mokytumėtės su ta pačia ar kita klase?
- Kaip galėtumėte geriau palaikyti ir paskatinti klasės draugus, rengiant būsimus projektus?
- Kaip ateityje naudosite išmokus dalykus?

**Šaltinis:** <https://wabisabilearning.com/blogs/inquiry/reflective-questions-debriefing-learning>

**RODIKLIS: „POPAMOKINĖ VEIKLA“**

| <b>VADOVAS Nr. 7 „KAIP AKTYVINTI MOKINIŲ DALYVAVIMĄ POPAMOKINĖJE VEIKLOJE“</b> |   |  |
|--|---|--|
| <b>STRATEGIJA</b>  | <b>VEIKSMAS (-AI)</b>   | <b>ĮRANKIAI</b>  |
| Mokinio pomėgių žemėlapis sudarymas  | Organizuokite užsiėmimą, kad geriau suprastumėte mokinių poreikius, pageidavimus ir lūkesčius.  | Pomėgių žemėlapis (ĮRANKIS 7.1)                        |
| Užtikrinkite popamokinę veiklą mokykloje                                       | Kai kurios mokyklos siūlo seminarus mokiniams.<br>Sužinojęs apie mokinio susidomėjimą, aptarkite su juo galimybę prisijungti prie mokyklos rengiamų būrelių ir dirbtuvių.   | Ataskaitoms galite naudoti: ĮRANKIS 1.5 (VADOVAS Nr.1) |
| Užtikrinkite popamokinę veiklą ne mokykloje                                    | Bendruomenėje, kurios teritorijoje yra mokykla, taip pat yra popamokinių užsiėmimų, kurie gali būti naudingi ar įdomūs mokiniams, kuriems esate mentorius. Paklauskite bendruomenės, kokią veiklą jie siūlo, ir pristatykite ją savo mokiniams. Tada su jais aptarkite galimybę prisijungti prie klubų ir seminarų, kuriuos organizuoja bendruomenės. |  |

## ĮRANKIS 7.1: POMĖGIŲ ŽEMĖLAPIS

**? Ką aš mėgstu?**

**? Kur man patinka eiti?**

**Kokie mano pomėgiai?**



**RODIKLIS: MOKYMOŠI SUNKUMAI**

- jam/jai sunku sutelkti dėmesį į mokyklos užduotis;
- jis/ji nėra atkaklus, siekdamas siūlomo tikslo;
- jis/ji turi polinkį pereiti nuo vienos veiklos prie kitos, jos nebaigiant;
- jis/ji neatlieka savo darbo savarankiškai;
- jis/ji netinkamai reaguoja į mokytojo prašymus ir kt.

**VADOVAS Nr. 8 „KAIP SUTELKTI MOKINIŲ DĖMESĮ MOKYMOŠI UŽDUOTIS“**

| STRATEGIJA          | VEIKSMAS (–AI)  | ĮRANKIAI   |
|---------------------|---|--|
| „Kopijuok mane“     | Mokytojas/mentorius paprašo nukopijuoti bet kokį paveikslėlį/vaizdą iš vadovėlio/animacinių filmų/paveikslėlių knygos ir pan. Jis/ji turi tiksliai kopijuoti, be klaidų ar beveik be klaidų. Vėliau jis/ji patikrina, kiek klaidų padarė. Norint apsunkinti pratimą su vis sudėtingesniais komponentais, reikia pradėti nuo labai paprasto. Norėdami apsunkinti užduotį, taip pat galite pagreitinti užduoties atlikimo tempą. Pratimas turi būti atliekamas sistemingai. | Knyga/iliustracija/animacinis filmas ir kt.                  |
| „Pomidoro“ technika | Naudokite laikmatį, kad suskirstytumėte darbus į intervalus, atskirtus trumpomis pertraukomis.  | „Pomidoro“ technika (ĮRANKIS 8.1)                            |
| „Nugalėk laikrodį“  | Mokytojas/mentorius skiria konkretų laiką užduotims atlikti. Laiką kontroliuoja fizinis arba virtualus laikrodis. Kai mokinyš pamato laikrodį ir žino užduoties pabaigą, jis pradeda kontroliuoti savo laiką. Kuratorius gali pabandyti nustatyti laikmatį tiek minučių, kiek metų mokiniui yra. Taigi, jei mokiniui yra 14 metų, jis/ji turi sugebėti sutelkti dėmesį į vieną užduotį 14 minučių.  | Laikrodis, lapas/veikla/projektas/problemų sprendimas ir kt. |

*Kai mokinyš nekreipia dėmesio, galima daryti išvadą, kad jis/ji yra tingus, nepaklusnus. Tačiau sunkumus sutelkiant dėmesį gali sukelti daugybė priežasčių – nepakankamas miegas, triukšmas klasėje, stresas, ligos, netinkama mityba. Nepaisant priežasčių, mokytojas/mentorius gali naudoti keletą paprastų strategijų, kad vėl atkreiptų dėmesį į užduotį.*

|  |  |   |
|--|--|---|
| Stiprinkite dėmesį ir susikaupimą  | Taikykite patarimus, kaip pagerinti dėmesį ir susikaupimą. Pritaikykite pratimus, kad sumažintumėte foninį triukšmą ir dėmesio blaškymą. | Patarimai, kaip pagerinti dėmesį ir koncentraciją (ĮRANKIS 8.2).<br>Pratimai, kurie pagerina dėmesį ir susikaupimą (ĮRANKIS 8.3). |
| Padėkite lavinti įgūdžius: darbinės atminties sritį, lankstaus mąstymo sritį | Taikykite veiklą, kad pagerintumėte mokinių darbinę atmintį, lankstų mąstymą ir savireguliacijos įgūdžius.                               | Veiklų sąrašas, siekiant lavinti darbinę atmintį ir lankstaus mąstymo įgūdžius (ĮRANKIS 8.4).                                     |

### ĮRANKIS 8.1 „Pomidoro“ technika

Technikoje naudojamas laikmatis, kad darbas būtų suskirstytas į intervalus, kurie paprastai trunka po 25 minutes, atskirti trumpomis pertraukomis.

Kiekvienas intervalas yra žinomas kaip „pomidoras“, jo kilmė yra iš itališko žodžio „pomidoras“.

1. Atsisiųskite „pomidoro“ laikmatį (<https://sourceforge.net/projects/pomidorotimer/>).
2. Pasirinkite užduotį, kurią norite atlikti.
3. Nustatykite „pomidoro“ laikmatį 25 minutėms.
4. Atlikite užduotį, iki kol laikmatis suskambės.
5. Kai suskamba, uždėkite varnelę ant popieriaus.
6. Padarykite trumpą pertrauką.
7. Kas 4 „pomidorus“ darykite ilgesnę pertrauką.

Šaltinis: <https://francescocirillo.com/pages/pomidoro-technique>

### ĮRANKIS 8.2 PATARIMAI, KAIP PAGERINTI DĖMESĮ IR KONCENTRACIJĄ

#### 1. Mankšta

Įrodyta, kad mankšta turi įtakos ir dėmesiui, ir rezultatams mokykloje.

#### 2. Sveiki pusryčiai

Įrodyta, kad geri pusryčiai turi daug privalumų, įskaitant:

- galimybę pasiekti subalansuotą svorį;
- geresnių kognityvinių savybių vystymasi;
- gerus rezultatus mokykloje.

### 3. Muzika

Tyrimai rodo, kad muzika padeda mokiniams susikaupti. Gebėjimas susikaupti turi dvi dalis: sąmoningą dalį, kur asmuo nukreipia savo mintis į užduotį, ir nesąmoningą, kurią asmuo tik iš dalies kontroliuoja. Muzika gali vaidinti svarbų vaidmenį, kontroliuojant nesąmoningą gebėjimą susikaupti.

### 4. Venkite elektroninių prietaisų

Pernelyg ilgas elektroninių prietaisų naudojimo laikas turi neigiamų pasekmių mokinių gebėjimui susikaupti. Nukreipkite energiją į kitus užsiėmimus ir apribokite laiką, praleistą naudojantis elektroniniais įrenginiais.

### 5. Nustatykite trumpalaikius tikslus

### 6. Nustatykite kasdienį dienos režimą

Dienos režimo nustatymas padės mokiniui būti savarankiškesniam, pasitikinčiam savimi ir sumažinti pykčio priepuolius. Režimo planavimas ir laikymasis pagerins mokinių elgesį, drausmę ir susikaupimą.

### 7. Suskirstykite didesnes užduotis į mažesnes

### 8. Sudėliokite prioritetus užduočių sąrašė ir suskirstykite juos į svarbius ir mažesnės svarbos

### 9. Praktikuokite gilų kvėpavimą ir vizualizaciją

### 10. Skatinkite veiklą, kurią mėgsta jūsų mokinys

Tyrimai rodo, kad skatinimas mokiniui siekti to, ką jis mėgsta daryti, gali padėti didinti susikaupimo įgūdžius.

#### 11. Palaikykite gerą nuotaiką

Nuotaika yra svarbus susikaupimo elementas. Mokiniui sunku susikaupti, jei jis/ji yra nusiminęs, pervargęs ar susijaudinęs. O ramus mokinys sugeba geriau susikaupti.

#### 12. Teigiamas pavyzdys

Skatinimas ir motyvavimas gali būti ypač naudingas mokiniui, kai reikia susikaupti. Ir atvirkščiai, neigiamas skatinimas paveiks mokinio gebėjimą neigiamai susikaupti.

#### 13. Bendras dėmesys

Bendras dėmesys šiuo atveju suprantamas, kaip bendras dviejų asmenų dėmesys objektui. Veiklos atlikimas kartu su mokiniu padės mokiniui geriau susikaupti ir sustiprins visą patirtį.

#### 14. Įvertinkite mokinius už jų pasiekimus

### ĮRANKIS 8.3 PRATIMAI, KURIE PAGERINA DĖMESĮ IR SUSIKAUPIMĄ

1. Didinkite savo dėmesio intensyvumą palaipsniui. Nustatykite laikmatį 5 minutėms ir visą laiką sutelkite dėmesį į savo darbą/skaitymą. Tada darykite 2 minučių pertrauką, prieš vėl ja užsiimdami, ir tada vėl sutelkite dėmesį dar 5 minutes. Kiekvieną dieną pridėkite dar 5 minutes prie savo sutelkto darbo laiko ir dar 2 minutes prie pertraukos laiko. Per 9 dienas turėtumėte sugebėti dirbti 45 minutes iš karto, o tada leisite sau 18 minučių pertrauką. Kai galėsite, naudodamiesi šia tvarka, galite pailginti fokusavimo sesijas, tuo pačiu sutrumpindami pertraukų laiką.

2. Sukurkite jus blaškančių veiklų sąrašą. Jei norite neatsitraukti nuo užduoties, kai tik jums į galvą šauna kažkas, ką norite patikrinti, tiesiog užsirašykite tai ant popieriaus lapo šalia savęs. Tai galėsite padaryti, kai pasibaigs fokusavimo sesija ir ateis pertraukos laikas.

4. Įtakokite savo valią. Mūsų valia leidžia sąmoningai nepaisyti nesėkmių, tuo pat metu sutelkiant dėmesį į atliekamą užduotį.

5. Mankštinkite savo kūną. Tyrėjai nustatė, kad mankšta padeda mūsų smegenims sugebėti nepaisyti nesėkmių.

6. Įsiminkite. Užsibrėžkite tikslą kiekvieną savaitę įsiminti eilėraščių ar knygos eilutę.

7. Lėtai skaitykite. Be knygų pasistenkite perskaityti vieną ar du ilgus straipsnius per savaitę.

8. Likite smalsūs. Kuo labiau domitės pasauliu, tuo didesnė bus jūsų susikaupimo ištvermė, kai tam reikės ypatingų pastangų.

9. Visą dieną praktikuokite dėmesingumą. Dėmesio ekspertai rekomenduoja ne tik skirti 10–20



minučių per dieną dėmesingumo meditacijai, bet ir visą dieną nepraleisti progos tai daryti. Sąmoningumas yra tiesiog visiškai sutelkti dėmesį į tai, ką darote, sulėtinti tempą ir stebėti visus tą akimirką patiriamus fizinius ir emocinius pojūčius.

### **Sąmoningumo pratimai susikaupimui: Razinų pratimas**

Tai puikus įvadinis pratimas pradedantiesiems, kad būtų lavinamas dėmesingumas. Tai galima mėginti atlikti su bet koku maistu (nors geriausiai tinka įdomios ar neįprastos tekstūros, kvapo ar skonio).

Atliekant šį pratimą, mentorius mokiniams paduoda keletą razinų ir paprašo, kad jie apsimestų, jog dar niekada nematė razinos. Tada mentorius prašo jų atidžiai atkreipti dėmesį į:

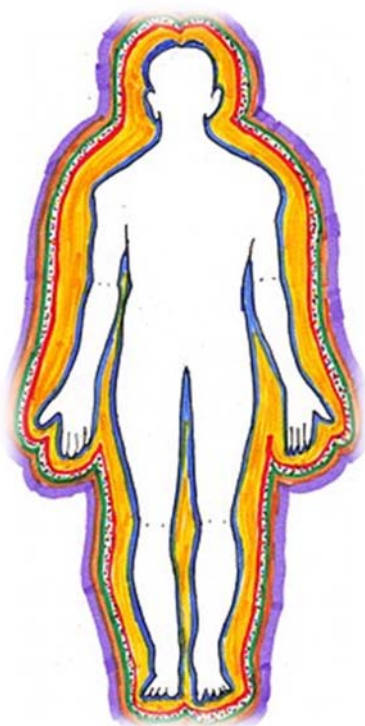
- Razinos išvaizda;
- Kokius jausmus ji sukelia;
- Kaip jų oda reaguoja į jos lietimą;
- Kvapą;
- Skonį.

Dėmesys vienai razinai skirtas sukaupti mokinio mintis į dabartį, į tai, kas yra tiesiai priešais juos. Mes galime būti įpratę prie razinų ir nepratę skirti laiko, kad jas iš tikrųjų pastebėtume.

Susitelkę į rankoje esančią raziną ir pasiryžę pastebėti viską apie ją, mokiniai vargu ar skirs energiją, laiką ir dėmesį, nerimaudami dėl kitų savo gyvenimo detalių.

Vykdydami šias instrukcijas ir atkreipdami dėmesį, daug lengviau sutelksite dėmesį į tai, kas yra priešais jus. Jei jūsų mintys klaidžioja, tai taip pat natūralu. Palengva grįžkite prie pratimo.

### **Kūno „nuskaitymas“**



Kitas populiarus mankštos pratimas yra vadinamasis kūno nuskaitymas. Jį lengva atlikti ir pradedantiesiems.

Išbandykite šį 30 minučių trunkantį pratimą, kurį parengė sąmoningumu pagrįsto streso mažinimo ekspertas Jonas Kabatas Zinnas:

- 1 žingsnis: kūno nuskaitymas prasideda nuo to, kad mokinys guli ant nugaros delnais į viršų, o kojos laikomos šiek tiek plačiau. Šį pratimą taip pat galima atlikti, sėdint ant patogios kėdės, kai mokinio kojos remiasi į grindis;
- 2 žingsnis: mentorius paprašo mokinio pratimo metu gulėti labai ramiai ir judėti sąmoningai, jei reikia pakoreguoti padėtį;
- 3 žingsnis: toliau mentorius pradeda vadovauti kūno nuskaitymui. Mokinys pirmiausia pradeda įkvėpti sąmoningumą, pastebi ritmą, kvėpavimo ir iškvėpimo dažnį. Mentorius paaiškina, kad niekas neturėtų bandyti pakeisti savo kvėpavimo būdo, o tiesiog palaikyti ramų kvėpavimą;
- 4 žingsnis: toliau mentorius nukreipia dėmesį į kūną: savijautą, drabužių tekstūrą, kontūrus, kūno ir aplinkos temperatūrą;
- 5 žingsnis: mentorius nukreipia mokinio dėmesį toms kūno dalims, kurios dilgčioja, skauda ar jaučiasi ypač sunkios ar lengvos. Jis paprašo mokinio atkreipti dėmesį į visas savo kūno vietas, kuriose jie visiškai nejaučia jokių pojūčių arba yra labai jautrūs.

Tipiškas kūno nuskaitymas vykdomas per kiekvieną kūno dalį, ypatingą dėmesį skiriant kiekvienos zonos savijautai. Nuskaitymas paprastai sistemingai juda kūnu, pvz. pradedant nuo kojų ir judant į viršų taip:

- Abiejų kojų pirštai;
- Likusios pėdų dalys (viršuje, apačioje, kulkšnyje);
- Blauzdos;

- Keliai;
- Šlaunys;
- Dubens sritis (sėdmenys, uodegikaulis, dubens kaulas, lytiniai organai);
- Pilvas;
- Krūtinė;



- Apatinė nugaros dalis;
- Viršutinė nugaros dalis (nugaros šonkauliai ir mentės);
- Rankos (pirštai, delnai, riešai);
- Rankos (apatinė dalis, alkūnės);
- Kaklas;
- Veidas ir galva (žandikaulis, burna, nosis, skruostai, ausys, akys, kakta, galvos oda, viršugalvis);
- Baigus kūno nuskaitymą, mokiniai gali lėtai atverti akis ir natūraliai pereiti prie patogios sėdimos padėties.

### Įsimintinas matymas

Kai kuriems vizualinių dirgiklių nebuvimas gali kelti nerimą. Juk laki vaizduotė ne visus aplanko savaime.

Įsimintino matymo veikla gali būti naudinga kiekvienam, kuris su tuo susitapatina.

Tai paprastas pratimas, kuriam reikia tik lango su įdomiu vaizdu. Mentorius vadovauja mokiniui, atlikdamas šiuos veiksmus:

- 1 žingsnis: raskite vietą prie lango, kur lauke yra įdomių vietų;
- 2 žingsnis: pažiūrėkite į viską, ką galima pamatyti. Venkite tiesmuko įvardijimo, neskirstykite vaizdų, į tai, ką tiesiog matote už lango; užuot galvoję „paukštis“ ar „sustojimo ženklas“, pabandykite pastebėti spalvas, raštus ar faktūras;
- 3 žingsnis: atkreipkite dėmesį į žolės ar lapų judėjimą vėjyje. Atkreipkite dėmesį į daugybę skirtingų formų, esančių šiame mažame pasaulio lopinėlyje, kurį galite pamatyti. Pabandykite pamatyti pasaulį už lango iš to, kas nepažįsta šių vaizdų, perspektyvos;
- 4 žingsnis: būkite atidūs, bet ne kritiški. Žiūrėkite, bet nefiksuokite;





- 5 žingsnis: jei išsiblaškote, ramiai atitraukite savo mintis nuo blaškančio šaltinio ir vėl pastebėkite spalvą ar formą, kad vėl sugrįžtumėte į numatytą veiklą.

## Koncentracijos pratimai

### 1 pratimas: sėdint kėdėje

Atsisėskite ant patogios kėdės ir pažiūrėkite, kaip ilgai galite nejudėdamas išsilaikyti. Tai nėra taip lengva, kaip atrodo. Turėsite sutelkti dėmesį į ramų sėdėjimą. Stebėkite ir įsitikinkite, kad nedarote nevalingų raumenų judesių. Siekiameybė - atlikti praktiką 15 minučių ramiai sėdint, nepadarius jokių raumenų judesių. Iš pradžių patariama 5 minutes sėdėti atsipalaidavusioje padėtyje. Kai sugebėsite visiškai nejudėti, padidinkite laiką iki 10 minučių, o tada – iki 15. Niekada savęs neprievartaukite, darykite šį pratimą ramiai.

### 2 pratimas: susikaupimas pagerina uoslę

Pasivaikščioję ar važiuodami į kaimą, ar pabuvę gėlyne, susitelkite į gėlių ir augalų kvapą. Sužinokite, kiek skirtingų rūšių galite aptikti. Tada pasirinkite vieną tam tikrą rūšį ir pabandykite suvokti tik tai. Pastebėsite, kad tai labai sustiprina uoslę. Tačiau tam reikia dėmesingo požiūrio. Kai uoslė bando atsekti reikiamą kvapą, turėtumėte ne tik užblokuoti mintis, bet taip pat turėtumėte užkirsti kelią kiekvienam kvapui, išskyrus tą, į kurį jūsų protas tam laikui sutelktas. Kvapo lavinimui galite rasti daugybę pratimų. Kai esate lauke, būkite budrūs dėl skirtingų kvapų. Pastebėsite, kad oras yra perpildytas įvairiausių kvapų, tačiau sutelkite dėmesį į pasirinktą, kad tas kvapas po daugelio metų puikiai primintų šio pratimo aplinkybes.

Šių pratimų tikslas yra sutelkti dėmesį ir pastebėti, kad per jų praktiką galite valdyti savo mintis ir nukreipti mintis taip pat, kaip ir pvz. ranką.

### 3 pratimas: susikaupimas miegui

Tai, kas žinoma kaip vandens pratimas, nors ir labai paprastas, tačiau yra labai veiksmingas mieguistumui sukelti. Ant lentynos pastatykite pilną stiklinę skaidraus vandens savo miegamajame. Atsisėskite ant kėdės šalia lentynos ir pažvelkite į vandens stiklinę ir pagalvokite, koks vanduo joje ramus. Tada įsivaizduokite save, kad patekote į tokią pat ramią būseną. Per trumpą laiką nervai taps ramūs ir galėsite eiti miegoti. Kartais gerai įsivaizduoti, kaip miegate, kad sukeltumėte miegą. Ir vėlgi, ilgalaikę nemigą galima įveikti, galvojant apie save, kaip apie kokią negyvą daiktą, pavyzdžiui, tuščiaidurį rąstą vėsioje tylioje miško gelmėje.

Tiems, kuriuos vargina nemiga, šie miego pratimai, kurie ramina nervus, bus labai veiksmingi. Tiesiog turėkite mintyje, kad eiti miegoti nėra jokių sunkumų; atsikratykite nemigos baimės. Praktikuokite šiuos pratimus ir miegosite.

### 4 pratimas: skaitymo susikaupimas



Kiekvienas vyras ir moteris turėtų mokėti aiškiai mąstyti. Puikus pratimas yra perskaityti novelę ir parašyti sutrumpintą atpasakojimą. Perskaitykite straipsnį laikraštyje ir nuspręskite, koku kiekiu žodžių galite jį išreikšti. Norint įvardyti tik būtiniausius dalykus, reikia kuo labiau susikaupti. Jei negalite aprašyti to, ką skaitėte, žinote, kad esate silpnas. Užuoat parašę, galite išsakyti žodžiu, jei norite. Eikite į savo kambarį ir pristatykite atpasakojimą taip, lyg kalbėtumėt su kažkuo. Tokie pratimai labai vertingi, jie lavina susikaupimą ir mokymąsi mąstyti.

20 minučių paskaitykite knygą ir tada užsirašykite, ką perskaitėte. Yra tikimybė, kad iš pradžių neprisiminsite labai daug detalių, tačiau, atlikdami aukščiau paminėtą praktiką, galėsite parašyti labai gerą atpasakojimą apie tai, ką perskaitėte. Kuo labiau susikoncentruosite, tuo tikslesnis bus atpasakojimas.

Kai laikas yra ribotas, gera mintis yra perskaityti tik trumpą sakinį ir tada pabandyti jį užrašyti žodis po žodžio. Kai sugebėsite tai padaryti, perskaitykite du ar daugiau sakinių ir elkitės panašiai. Tokia praktika duos labai gerų rezultatų, jei jos laikysitės tol, kol įprotis išliks. Jei tik panaudosite savo laisvalaikį praktikuodami tokius pratimus, kaip siūloma, galite įgyti nuostabių koncentracijos galių. Jūs pastebėsite, kad norėdami prisiminti kiekvieną sakinio žodį, turite nepamiršti visų minčių, bet tik tų, kurias norite prisiminti, ir vien tik ši slopinimo jėga daugiau nei kompensuos pratimo vargą. Žinoma, visų aukščiau išvardytų dalykų sėkmė labai priklauso nuo to, kaip stipriai susitelkus ugdoma vaizduotės galia – tai yra vaizdavimas to, ką skaitai. Tai galia, kaip tai išreiškia vienas rašytojas, leisti kalnams, apie kuriuos skaitome, šmėžuoti prieš mus, ir upėms, apie kurias skaitome, plaukti mums po kojomis.



## **ĮRANKIS 8.4 „Veiklų sąrašas, siekiant lavinti darbinę atmintį ir lankstaus mąstymo įgūdžius“**

Sritis: darbinė atmintis ir lankstus mąstymas

### 1. Lankstus mąstymas

Lankstus mąstymas leidžia mokiniams prisitaikyti prie netikėtų dalykų.

Mokiniai, turintys nelankstų mąstymą, nesusidoroja su gyvenimo smūgiais. Jie gali nusivilti, jei paprašysite jų apie ką nors pagalvoti kitu kampu.

\* Savaitinis aprašymas

Sukurkite savaitinius aprašymus, kad mokiniai matytų situaciją iš kelių perspektyvų (pvz. vaikas prieš draugus numeta ledų kūgį; treneris rėkia ant žaidėjo; drovus mokinyš laimi apdovanojimą). Aprašykite šias situacijas iš kelių skirtingų perspektyvų.

## 2. Darbinė atmintis

Darbinė atmintis padeda mokiniams nepamiršti pagrindinės informacijos.

Mokiniams, turintiems silpną darbinę atmintį, sunku prisiminti nurodymus, net jei jie užsirašinėjo ar jūs kelis kartus pakartojote.

\* Naudokite atminties lavinimo žaidimus ar programas, pvz. „Fit Brains Trainer“ ar „Lumosity“, arba naudokitės atmintimi grįstais komandos formavimo žaidimais, kurie reikalauja, kad mokiniai prisimintų ką nors iš užsiėmimų klasėje – pavadinimus, spalvas, mėgstamus dalykus ir kt., ir tada pasidžiaugtų savo sėkme.

## 3. Savikontrolė

Savęs stebėjimas leidžia mokiniams įsivertinti, kaip jiems sekasi.

Mokiniai, turintys silpnus savikontrolės įgūdžius, gali nustebti prastu pažymiu ar neigiamu atsiliepimu.

\* Sustok ir pažiūrėk. Periodiškai iškviškite mokinį sustoti ir pažiūrėti, kad jis bet kuriuo metu galėtų tyčia pristabdyti ir įvertinti, ką jis daro, kaip jaučiasi, koks jo įsitraukimo lygis, kaip jis mokosi.

## 4. Planavimas ir prioritetų nustatymas

Planavimas ir prioritetų nustatymas padeda mokiniams apsispręsti dėl tikslo ir plano, kaip jį pasiekti. Mokiniai, turintys silpnus planavimo ir prioritetų nustatymo įgūdžius, gali nežinoti, kurios projekto dalys yra svarbiausios.

### \* Pasiekimų projektai

Paprašykite mokinių sukurti mėgstamus projektus (vaizdo žaidimus, muzikos albumus, knygas, verslus, programas ir kt.) ir numatyti, kaip jie galėtų pasiekti šį tikslą.

## 5. Užduoties inicijavimas

Užduoties inicijavimas padeda mokiniams imtis veiksmų ir pradėti veikti. Mokiniai, turintys silpnus užduočių inicijavimo įgūdžius, gali tarsi sustingti, nes neįsivaizduoti, nuo ko pradėti.

### \* Pradiniai taškai

Sukurkite kasdienius nurodymus atlikti įvairias užduotis ir paprašykite mokinių sugalvoti įvairius pradinius taškus, nuo kurių jie galėtų tarsi atsispirti prieš šias veiklas.

## 6. Organizuotumas

Organizuotumas padeda jūsų mokiniams dalyvauti pamokose fiziškai ir psichologiškai. Mokiniai, turintys silpnus organizacinius įgūdžius, gali nesukaupti minčių.

\* Naudokite organizuotumą didinančias veiklas.

## 7. Perskaitykite ir užrašykite pagrindines mintis

Skaitydami vadovėlių, akademinis straipsnius ir žurnalus praplėsite mokinių supratimą. Patartina padaryti trumpesnius užrašus ir studijuoti juos. Parašykite klausimus ir vėliau atsakykite į juos.

8. Kalbėkite garsiai  
Skaitykite temą garsiai.

9. Minčių „kartografavimas“

Vadinamieji minčių „žemėlapiai“ yra puikus būdas suskaidyti informaciją į paprastą schemą, kurią lengviau atsiminti. Tai taip pat yra geras būdas patikrinti, ar mokinys žino dalyką. Mokinys gali nupiešti schemą ir sąmoningai palikti tuščias vietas, kad jas vėl užpildytų, arba mokinys gali išsamiau aptarti temą, žiūrėdamas tik į pagrindines antraštes minčių žemėlapyje.

10. Pratimai

Norint pagerinti atmintį, svarbu toliau mokytis, naudojant skirtingus mokymosi metodus.

| VADOVAS Nr. 9 „KAIP UGDYTI MOKINIŲ ATKAKLUMĄ, SIEKIANT TIKSLŲ“ |  |   |
|--|--|---|
| STRATEGIJA   | VEIKSMAS (–AI)   | ĮRANKIAI  |
| Paprašykite mokinių nustatyti savo tikslus                     | Nustatykite realiai pasiekiamus tikslus ir sudarykite veiksmų planą; stebėkite tikslo įgyvendinimo pažangą per tam tikrą laiką.  | Mokymosi tikslo planas (ĮRANKIS 9.1);<br>Mokymosi dienoraštis (ĮRANKIS 9.2);<br>Žodinis grįžtamasis ryšys, individualus mokymosi susitarimas. |
| Refleksija apie asmeninių mokymąsi                             | Asmeninių mokymosi tikslų nustatymas yra labai svarbus, bet tik pirmas žingsnis, norint savarankiškai ir prasmingai mokytis. Mentorius/mokytojas ar kiti mokiniai turi padėti bendraklasiams nustatyti asmeninius tikslus ir stebėti visą procesą. Asmeniniai tikslai gali atsispindėti įvairius mokymosi proceso laikotarpius, naudojant skirtingus įrankius. | Bendradarbiavimo sąsiuvinis (ĮRANKIS 9.4)   |
| Sukurti tėvų, mokytojų ir mokinių bendradarbiavimą             | Kritiniai įvykiai gali būti teigiami arba (ir) neigiami. Kritinių apmąstymų sistema yra procesas, padedantis analizuoti ir padidinti teigiamų rezultatų potencialą.  | Kritinių įvykių apmąstymų sistema (ĮRANKIS 9.3)   |
| Rašyti laiškus   | Kritinio apmąstymo rezultatas: a) sveikinimas ir patvirtinimas. Net jei kažkas nesiseka, paprastai būna tam tikra mokymosi situacijos dalis, kuri gerai pavyksta; b) imtis neatidėliotinių veiksmų; c) yra neišspręstų situacijų/tikslų; d) nereikia imtis jokių veiksmų, tik kalbėtis, diskutuoti.  | Bendradarbiavimo sąsiuvinis (ĮRANKIS 9.4). Parašyk laišką (ĮRANKIS 9.5)   |

**ĮRANKIS 9.1 „Mokymosi tikslo planas“**

Mokymosi tikslo planas (pavyzdys)

VARDAS: Julia

DATA: rugsėjis, 2019

| TIKSLAS   | SĖKMĖS KRITERIJUS                         | STRATEGIJOS /METODAI                                   | VEIKSMAI   | LAIKAS  |
|---|---|--|--|---|
| Ką aš noriu pasiekti/patobulinti?   | Kaip atpažinti sėkmę?                     | Kokias strategijas turėčiau naudoti?                   | Ką aš turiu daryti/ko imtis?   | Iki kada/terminai?                                |
| Gebėti kalbėti angliškai su draugais iš Jungtinės Karalystės iki mokslo metų pabaigos | Gebėsiu palaikyti pokalbį žodžiu ir raštu | Žiūrėti filmus anglų kalba, rašyti laiškus anglų kalba | Pasirinkti vieną filmą ir jį žiūrėti<br><br>Žodyne ieškoti nežinomų žodžių<br><br>Atkreipti dėmesį į tarimą<br><br>Praktikuoti laiškų rašymą | Rugsėjo – gruodžio mėn.<br><br>Per sausį – gegužę |

### IRANKIS 9.2 „Mokymosi dienoraštis“

Mokiniamis pateikiami šie klausimai, kurie padės rašyti mokymosi dienoraščius:

1. Ką aš sužinojau?

Kas man buvo nauja?

Ar kažkas pakeitė mano požiūrį ir kodėl?

Susitelkite į svarbias temas ir jas išanalizuokite.

2. Ko aš nesupratau?

Kas prieštaravo mano idėjoms? Kodėl?

Kas buvo mažiau suprantama? Kodėl?

Sutelkite dėmesį ir išanalizuokite klausimus, kurie jus suglumino.

3. Tikėtina, kad per pamokas įgytos žinios turės tam tikrą reikšmę jums ir jūsų ateičiai.

Ar galite įvardinti, kas yra svarbu ateičiai?

Ar sugebėsite pritaikyti šias žinias ateityje?

Kaip tai paskatina jūsų, kaip mokinio, tobulėjimą?

Atkreipkite dėmesį ir apmąstykite mintis, kurios jums kyla ir jas jūs įvardijate kaip svarbias.

### IRANKIS 9.3 „Kritinių įvykių apmąstymo sistema“

Žemiau pateikiama sistema yra jūsų refleksijos ir mokymosi iš įvykių vadovas, kuris yra reikšmingas jums. Kiekvienos antraštės klausimai yra tik raginimai. Tai padaryta tam, kad padėtų jums nustatyti ir plėtoti galimybes. Teisingų ar neteisingų atsakymų nėra, o klausimai „Kas?“, „Na ir kas?“ ir „Kas dabar?“ yra svarbūs komponentai kritinio įvykio atspindyje.

#### Kas?

Įvykio/patirties aprašymas.

#### Na ir kas?

Tai yra prasmės kūrimo skyrius, kuriame siekiame išsiaiškinti prasmę, reikšmę, savo poziciją/požiūrį, emocijas, veiksmus.

#### Kas dabar?

Šis skyrius atspindi patirtį, kuri turės įtaką tolimesniems veiksams. Pavyzdžiui: ką darytumėte kitaip?/ kitą kartą?/ kaip tai padarysite?

**IRANKIS 9.4 „Bendradarbiavimo sąsiuvinis“**

Šis sąsiuvinis atspindi mokytojo, mokinio, mokinio tėvų ir mentoriaus bendradarbiavimą. Pirmame stulpelyje yra užrašytos savaitės dienos ir pamokos, kurias šis mokinys turi tą dieną. Kitame stulpelyje pateikiama, ką šis mokinys nori pasiekti per pirmąjį trimestrą. Kitame stulpelyje matome, kokių pažymių šis mokinys gavo tą dieną. Tada mokytojai komentuoja namų darbus. Kitame stulpelyje pateikiamas mokinio namų darbų planas. Po to tėvai patikrina namų darbus ir parašo atsiliepimą mentoriui. O paskutiniame stulpelyje mentorius gali parašyti savo komentarus, pažymėti arba parašyti pliusą. Šį sąsiuvinį visi mokymosi proceso dalyviai turi užpildyti ir patikrinti kiekvieną dieną.

| Vardas, pavardė |                   |          |                                 |                          |                               |           |
|-----------------|-------------------|----------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------|
| Klasė           |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Data            |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| PIRMADIENIS     | Pirmas trimestras | Šiandien | MOKYTOJAS                       | MOKINYS                  | TĖVAI                         | MENTORIUS |
| Lietuvių kalba  | 5                 | 4        | Mokinys turi išmokti eilėraščių | Turiu išmokti eilėraščių | Liusė turi išmokti eilėraščių | +         |
| Matematika      |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Chemija         |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| IT              |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Lenkų kalba     |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Religija        |                   |          |                                 |                          |                               |           |
|                 |                   |          |                                 |                          |                               |           |
|                 |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| ANTRADIENIS     |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Biologija       |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Matematika      |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Fizika          |                   |          |                                 |                          |                               |           |
| Lietuvių kalba  | 5                 | 7        |                                 |                          |                               |           |

|                  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|--|--|
| Anglų kalba      |  |  |  |  |  |  |
|                  |  |  |  |  |  |  |
|                  |  |  |  |  |  |  |
| TREČIADIENI<br>S |  |  |  |  |  |  |
| Muzika           |  |  |  |  |  |  |
| Rusų             |  |  |  |  |  |  |
|                  |  |  |  |  |  |  |
|                  |  |  |  |  |  |  |

### ĮRANKIS 9.5 „Parašyk laišką“

Laiško pavyzdys:

Gerbiama mokytoja ...,

Šią savaitę užsibrėžiau ... tikslus.

Pirmasis tikslas buvo...

Norėdamas pasiekti tikslą, turėjau ... (mokinys apibūdina savo pažangą, sunkumus).

Antrasis tikslas buvo...

Norėdamas pasiekti tikslą, turėjau ... (mokinys apibūdina savo pažangą, sunkumus).

Buvo ir kitų užduočių, kurias turėjau atlikti ... (mokinys apibūdina savo pažangą, sunkumus).

Geriausias įvykis šią savaitę buvo...

Turiu tobulėti ...

Šią savaitę sužinojau ...

Šią savaitę supratau ...

Esu dėkingas...

Aš planuoju...

Geriausi linkėjimai, ...



| VADOVAS Nr. 10 „KAIP PADĖTI MOKINIAMS ATSIKRATYTI POLINKIO MĖTYTIS NUO VIENOS VEIKLOS PRIE KITOS, NEUŽBAIGIANT JOKIOS“ |  |   |
|--|--|---|
| STRATEGIJA   | VEIKSMAS (-AI)   | ĮRANKIAI  |
| Naudokite žaidimus   | Rekomenduojama turėti įvairių žaidimų rinkinių, skirtą naudoti skirtingiems tikslams. Pavyzdžiui, pasiruošti užduočiai, sustabdyti ir nukreipti dėmesį, susigražinti dėmesį, sustoti ir apmąstyti, ir pan. Žaidimus galima naudoti pamokos metu. | „Wallet Write... or Pocket Write“ žaidimas (ĮRANKIS 10.1) |
| Planuokite mokymąsi  | Sudarykite išsamų mokymosi veiklos planą, nustatykite konkretų laiką, kurio reikia darbui atlikti, stebėkite sėkmę ir užsirašykite nesėkmes.   | Minčių „žemėlapis“ (ĮRANKIS 10.2)                         |
| Darykite pertraukėles  | Mokykitės atsipalaidavimo technikų.  | Atsipalaidavimo būdų sąrašas (ĮRANKIS 10.3)               |

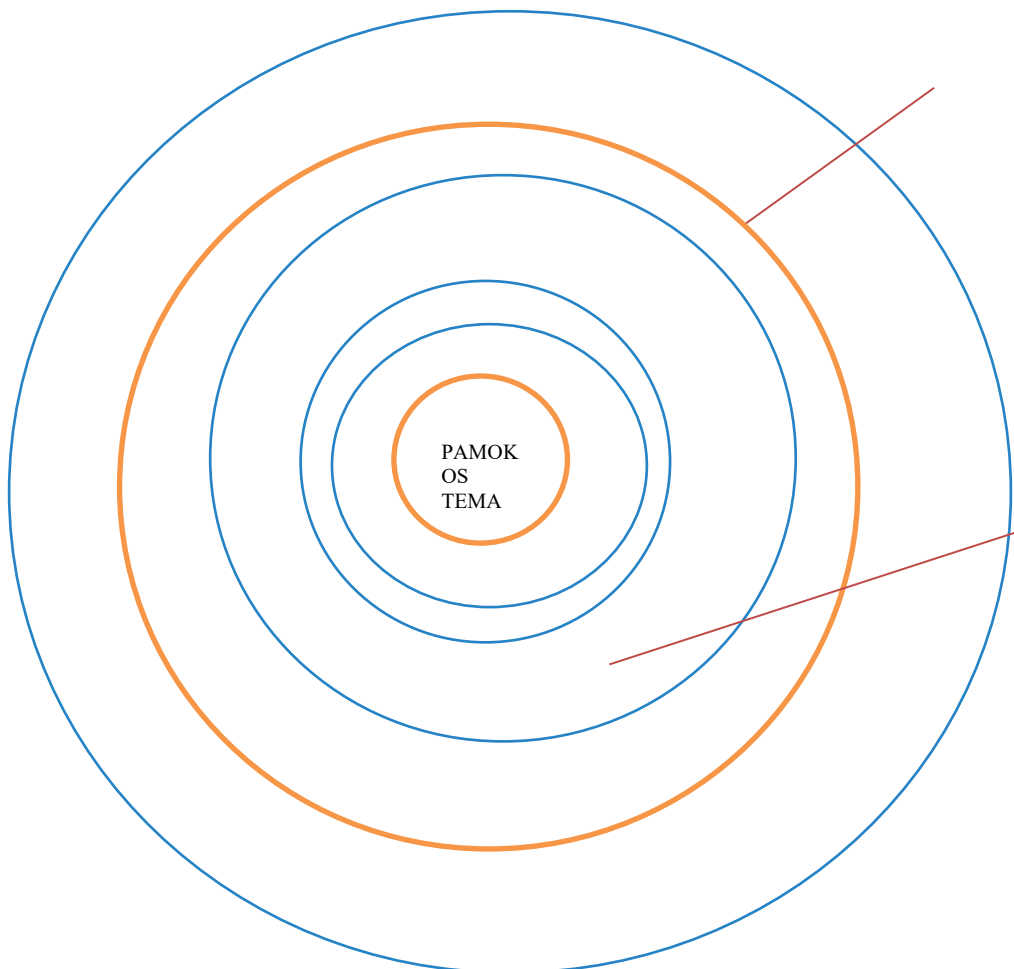
| ĮRANKIS 10.1 „Wallet Write . . . or Pocket Write“  |
|--|
| <p>Tai afektinė/kognityvinė veikla, kuri gali būti naudojama asmenims/poroms ar mažoms grupėms. Žaidimas naudojamas toms akimirkoms, kai visi atrodo pavargę, praranda dėmesį, susikaupimą ir turi pakeisti veiklą.</p> <p>Paprašykite mokinio, kad jis iš kišenės, rankinės ar piniginės išsitrauktų ką nors, kas jį kažkaip reprezentuoja, ir penkias minutes rašytų apie tą daiktą. Parašius, jam leidžiama komentuoti šią veiklą. Jei ši veikla taikoma poroms ar mažoms grupėms, pakvieskite juos garsiai perskaityti savo kūrinčius.</p> <p>Nepaisant žaismingo pobūdžio, šis žaidimas moko sutelkti dėmesį į tam tikrą užduotį tam tikram momentui. Užduotis atrodo šiek tiek sudėtinga, bet tuo pačiu ir patraukli, nes joje užkoduotas asmeninis faktorius.</p> |

## ĮRANKIS 10.2 Minčių „žemėlapis“

Atėjęs į pamoką mokinys nupiešia vadinamąjį minčių „žemėlapi“ su apskritimais, kurie yra jo mokymosi plano žingsniai.

Žemėlapio viduryje yra pamokos tema. Kitas žingsnis yra, pavyzdžiui, teksto skaitymas. Tada jis įrašo, kokius naujus žodžius išmoko. Kitas ratas parodo, ką mokinys suprato iš teksto arba ką jam buvo svarbu ir įdomu žinoti iš teksto.

Šis įrankis suteikia galimybę mokiniui užsiėmimo metu išsikelti mažus tikslus, stebėti savo pažangą ir prisiimti atsakomybę, tobulinantis papildomai šia tema namuose.



### ĮRANKIS 10.3 „Atsipalaidavimo būdų sąrašas“

1. Dėmesys kvėpavimui. Naudodamiesi šia paprasta, tačiau veiksminga technika, jūs ilgai, lėtai, giliai įkvepiate (dar yra vadinamas pilvo kvėpavimu). Kvėpuodamas švelniai, atsijungi nuo blaškančių minčių ir pojūčių. Dėmesys kvėpavimui gali būti ypač naudingas žmonėms, turintiems valgymo sutrikimų, kad jie galėtų pozityviai sutelkti dėmesį į savo kūną. Tačiau ši technika gali netikti turintiems sveikatos problemų, apsunkinančių kvėpavimą, pavyzdžiui, kvėpavimo takų negalavimus ar kitas ligas.

2. Kūno „nuskaitymas“. Ši technika sujungia kvėpavimo fokusavimą su laipsnišku raumenų atsipalaidavimu. Po kelių minučių gilaus kvėpavimo sutelkiate dėmesį į vieną kūno dalį ar raumenų grupę vienu metu ir taip atpalaiduojate bet kokią ten jaučiamą fizinę įtampą. Vadinamasis kūno nuskaitymas gali padėti geriau suvokti kūno ir proto ryšį. Jei jums neseniai buvo atlikta operacija, kuri paveikė jūsų kūno organus ar yra kitų sunkumų su kūnu, ši technika gali būti jums mažiau naudinga.

3. Vadovavimasis vaizdais. Naudodamiesi šia technika, jūs galvojate apie raminančias scenas, vietas ar patirtį, kad galėtumėte atsipalaiduoti ir susikaupti. Galite rasti nemokamų programų ir raminančių vaizdo įrašų internete – tiesiog įsitikinkite, kad pasirinkote vaizdus, kurie jums atrodo ramūs ir kurie turi asmeninę reikšmę. Vadovaujantis vaizdais, galima padėti sustiprinti teigiamą savijautą, tačiau tiems, kuriuos kankina įkyrios mintys arba kuriems sudėtinga vizualizuoti vaizdus, gali būti sunku.

4. Dėmesingumo meditacija. Ši praktika apima patogų sėdėjimą, sutelkiant dėmesį į kvėpavimą ir atkreipiant proto dėmesį į dabarties akimirką, nenukreipiant jo į susirūpinimą praeitimi ar ateitimi. Ši meditacijos forma pastaraisiais metais vis labiau populiarėja. Tyrimai rodo, kad tai gali būti naudinga žmonėms, kenčiantiems nuo nerimo, depresijos ir skausmo.

5. Joga, taiči ir cigunas. Šiuose trijuose senovės menuose ritmingas kvėpavimas derinamas su daugybe pozų ar judesių. Fiziniai šių praktikų aspektai sutelkia proto dėmesį, kuris gali padėti atitraukti jus nuo skrajojančių minčių. Jie taip pat gali padidinti jūsų lankstumą ir pusiausvyrą. Bet jei jūs įprastai nesate aktyvus, turite sveikatos problemų ar negalią, šie atsipalaidavimo būdai gali būti pernelyg sudėtingi. Prieš pradėdami juos, pasitarkite su gydytoju.

6. Pasikartojanti malda. Naudodamiesi šia technika, jūs tyliai pakartojate trumpą maldą ar maldos frazę, įjungdami kvėpavimą. Šis metodas gali būti ypač patrauklus, jei religija ar dvasingumas jums yra prasmingi.

Šaltinis: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>

### VADOVAS Nr. 11 „KAIP UGDYTI MOKINIŲ SAVARANKIŠKUMĄ MOKYKLOJE“

| STRATEGIJA   | VEIKSMAS (-AI)   | ĮRANKIAI  |
|--|--|---|
| Sukurkite tėvų, mokinių ir mokytojų bendradarbiavimą | Bendraukite su mokinio tėvais, paaiškinkite jų vaidmenį, sūnui/dukrai atliekant namų darbus. Pakeiskite požiūrį, kad svarbiausia | Patarimai, kaip organizuoti bendradarbiavimą su tėvais (ĮRANKIS 11.1) |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | yra geras pažymys, - į žinių ir įgūdžių svarbą.  |   |
| Įtraukite mokinius į mokymosi tikslų nustatymą ir pamokų planavimą | Paskatinkite mokinius, leisdami jiems išsikelti savo užsiėmimo tikslus, planuoti procesą ir įsitraukimą bei atsakomybę; stebėti tikslo įgyvendinimo pažangą. | Individualus mokinio savaitės planas (ĮRANKIS 11.2)   |
| Mokymasis bendradarbiaujant  | Sukurkite mokiniams galimybes mokytis vieniems iš kitų, organizuokite mokymąsi poromis, užduotis mažoms grupėms.   | Užduočių lapai, dalomoji medžiaga<br>ĮRANKIAI (Žr. Kitą intelektinę produkciją, kurią sukūrė partnerystė „Mokymo ir vertinimo strategijos“ – „Erasmus+ A.C.C.E.S.S.“ projektas) 048481) |
| Teigiamų įvertinimų/paskatinimo svarba                             | Pateikite rašytinį ar žodinį atsiliepimą apie pasiektus laimėjimus, tobulinimo sritis ir pakvieskite į savirefleksiją.                                       | Mokinių atsiliepimų apie mentoriaus palaikymą forma (ĮRANKIS 11.3)  |
| Pagerinkite skaitymo techniką                                      | Mokykite įvairių skaitymo būdų.  | Skaitymo technikos vadovas (ĮRANKIS 11.4)   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Tarpusavio konsultavimas ar specialistų palaikymas | Be suaugusiojo mentoriaus palaikymo, paskirkite bendraamžį mentorių (vyresnįjį mokinį), kuris palaiko konkretų mokinį.<br>Gali prireikti, kad mokinį palaikytų specialistai (kalbos terapeutas/logopedas, mokyklos psichologas).<br>Įtraukite mokinių poras, kur vienas yra „mokytojas“, kitas yra besimokantis. Padedamas „mokytojo“, mokinys kartu sukuria mokymosi darbo planą ir jį įgyvendina. | ĮRANKIAI (Žr. Kitą intelektualinę produkciją, kurią sukūrė partnerystė „Mokymo ir vertinimo strategijos“ – „Erasmus+ A.C.C.E.S.S.“ projektas) 048481 |
|--|---|--|

### ĮRANKIS 11.1 „Patarimai, kaip organizuoti bendradarbiavimą su tėvais“

Tėvai gali dalyvauti pamokose kaip mokytojo padėjėjai ir taip padėti mokiniams, kurių mokymasis prastas. Pamokose tėvai gali padėti mokiniams vykdyti užduotis, paaiškinti, ką daryti, vaidinti dramos pamokose, organizuoti festivalius, pasakoti apie profesijas ar pakviesti į savo darbo vietą.

1. 4–6 kartus per metus organizuokite tėvų susirinkimus ir aptarkite įvairius organizacinius klausimus, susijusius su klase, mokinių pasiekimais mokykloje ir mokinių sunkumais;
2. organizuokite šventes ar mokyklos renginius ir pakvieskite tėvus geriau suprasti mokykloje vyraujančią atmosferą;
3. organizuokite tėvų susitikimus su ekspertais, specialistais, kad suteikti tėvams reikiamų žinių;
4. organizuokite tėvų mokymo susitikimus konferencijų ar paskaitų forma;
5. kas mėnesį organizuokite tėvų ir mokytojų konsultacijas, kurių metu tėvai turi galimybę išsiaiškinti mokytojų reikalavimus ir lūkesčius bei vaiko ugdymo situaciją;
6. organizuokite vizitus namuose, siekiant užmegzti glaudesnę ryšį ir geriau pažinti mokinio gyvenimo sąlygas;
7. organizuokite raštišką bendravimą per bendradarbiavimo sąsiuvinį (vadovas N.9 ĮRANKIS 4 „Bendradarbiavimo sąsiuvinis“);
8. organizuokite neformalius susitikimus, kuriuose žaidžiami stalo žaidimai, žiūrimi filmai, keliamą pėsčiomis ir pan.

| ĮRANKIS 11.2 „Individualus mokinio savaitės planas“   |             |  |
|---|-------------|--|
| Mokykla .....   | klasė ..... |  |
| Mokinio vardas, pavardė .....   |             |  |
| Pradžia .....   |             |  |
| Pabaiga .....   |             |  |
| Žmonės, dalyvavę planuojant/diskutuojant:.....  |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| Pamoka/sunkumai (mokytojo pastabos):  |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| Mokinio indėlis (mokinys rašo, ką darys):   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| Tėvų indėlis (ką jie gali padaryti, kaip jie gali padėti kontroliuoti mokymosi procesą, paaiškinti, stebėti namuose): |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |
| .....   |             |  |

.....

.....

.....

.....

Rezultatas :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mokinio parašas

Mokytojo/mentorius parašas

Tėvų parašas/ai

**ĮRANKIS 11.3 „Mokinių atsiliepiimų apie mentorius palaikymą forma\*\*“**

\* Panašią formą mentorius gali naudoti, apmąstydami, kaip jie atlieka mentorystės veiklą

(Pavyzdys)

**Kaip aš išmokau:**

1. Kartu su mentorius pagalba lengviau išmokau (prašau, pabraukite): gimtosios kalbos, užsienio kalbos, matematikos, chemijos, fizikos, istorijos, geografijos

Kita: ..... (prašau įterpti)

2. Pradžioje mokiausi (prašau, pabraukite): noriai; pasyviai, visai nesimokiau

Kita: ..... (prašau įterpti)

3. Dabar mokausi (prašau, pabraukite): noriai; pasyviai, visai nesimokau

Kita: ..... (prašau įterpti)

4. Man buvo sunkiausia (prašau, pabraukite):

Bendrauti su mentoriumi

Neįsivelti į konfliktą

Norėti rasti laiko susitikimams

Pasiruošti susitikimams

Suprasti paaiškinimą

Norėti pasinaudoti pagalba

Kita: ..... (prašau įterpti)

5. Mentoriaus palaikymas man padėjo (prašau, pabraukite): suprasti dalyką, jausti pasitikėjimą savimi, pasiekti asmeninius mokymosi tikslus, džiaugtis mokymusi

Kita: ..... (prašau įterpti)

6. Dėkoju savo mentoriui už (prašau, pabraukite): draugystę, kantrybę, žinias, gerą nuotaiką, laiką

Kita: ..... (prašau įterpti)



### ĮRANKIS 11.4 „Skaitymo technikos vadovas“

Peržiūra: peržiūrėkite pavadinimus, skyrių antraštes ir nuotraukų antraštes, kad suprastumėte skaitymo pasirinkimo struktūrą ir turinį.

Nuspėjama: naudojant pamokos žinias, numatant turinį ir žodyną bei tikrinant supratimą; panaudoti žinias apie teksto tipą ir paskirtį, prognozuojant struktūrą; žinių apie autorių panaudojimas spėjimams apie rašymą, žodyną ir turinį.

Skaitymas prabėgomis ir nuskaitymas: naudojant greitą teksto apžvalgą, kad gautumėte pagrindinę idėją, nustatant teksto struktūrą, atitikimą ar klausimų prognozes.

Spėjimas iš konteksto: naudojant išankstines žinias apie temą ir idėjas tekste, kaip užuominą į nežinomų žodžių reikšmes, užuot nustojus jų ieškoti.

Perfrazavimas: sustojimas skyriaus pabaigoje, norint patikrinti supratimą, pakartojant tekste pateiktą informaciją ir idėjas.

### VADOVAS Nr. 12 „KAIP MOKINIAMS PATEIKTI TINKAMUS ATSAKYMUS Į MOKYTOJO KLAUSIMUS“

| STRATEGIJA                     | VEIKSMAS (–AI)  | ĮRANKIAI  |
|--------------------------------|---|---|
| Aktyvaus klausymosi strategija | Mokykite mokinius aktyviai klausytis. Parodykite, kas vyksta kasdieniame gyvenime, kai žmonės negirdi vienas kito.  | Žaidimas vaidmenimis;<br>Žaidimas „Sugedęs telefonas“<br>(ĮRANKIS 12.1) |
| Interviu                       | Paprašykite mokinių užpildyti anketą su kitais (mokytojais, tėvais, bendruomenės nariais) apie atvejus, kai kažkas nenorėjo tinkamai reaguoti ir pateko į bėdą. | Anketa, išmanieji telefonai.  |

### ĮRANKIS 12.1 „SUGEDĖS TELEFONAS“

Aktyvus klausymasis yra labai naudingas ne tik mokymuisi, bet ir bet kokioms socialinio gyvenimo situacijoms. Mentorius/mokytojas gali paprašyti mokinių prisiminti susitikimus su draugais, kitais žmonėmis ar viešajame transporte praleistą laiką, arba laiką kavinėje, ir prisiminti informaciją, kurią išgirdo kaip pasyvus klausytojas. Tose situacijose galima susidaryti nuomonę apie žmones ir

vietas. Tačiau kartais ši nuomonė gali būti klaidinga, nes neturima jokių galimybių būti aktyviais klausytojais.

Būti aktyviu klausytoju reiškia:

- a) atidžiai klausytis ir domėtis tuo, kas sakoma;
- b) klausti, jei kažkas neaišku;
- c) kai prašoma, naudoti tokias frazes: „Tai labai įdomu, bet aš tikrai negaliu suprasti ...“; „Atsiprašau, bet aš norėčiau žinoti ...“, „Ar aš teisingai tave supratau?“;
- d) pakartoti išgirstą informaciją, reaguoti į ją;
- e) žiūrėti į kalbėtojo veidą.

### ŽINGSNIAI

Mokiniai ir mentorius/mokytojas susėda ratu. Mentorius/mokytojas sako vieną žodį į ausį šalia jo sėdinčiam mokiniui.

Jis/ji persako jį kitam.

Taigi, žodis perduodamas visiems, kurie sėdi ratu.

Kai žodžio perdavimas baigtas, mentorius/mokytojas klausia, kas ką girdėjo, pradedant nuo paskutinio. Paprastai originalus žodis iškraipomas neatpažįstamai, nes kiekvienas jį girdi savaip. Todėl labai svarbu gerai klausytis.

### RODIKLIS „Blogas santykių elgesys ir socialiniai–emociniai įgūdžiai“

- jis/ji linkęs atmesti socialinį kontaktą su savo klasės draugais;
- jis/ji išsiugdo nebendradarbiavimo/priešišką elgesį;
- jis/ji yra linkęs save izoliuoti;
- jam/jai pasireiškia sumažėjęs gebėjimas atpažinti ir suprasti savo emocijas;
- jam/jai pasireiškia sumažėjęs gebėjimas atpažinti ir suprasti kitų emocijas;
- jis/ji dažnai pyksta;
- jis/ji pasireiškia mažu atsparumu stresui;

## VADOVAS Nr. 13 „KAIP PASKATINTI MOKINIŲ SOCIALINIŲ KONTAKTŲ SU KLASĖS DRAUGAIS“

| STRATEGIJA   | VEIKSMAS (-AI)   | ĮRANKIAI  |
|--|--|---|
| Sukurti saugią aplinką                               | Ugdykite empatišką požiūrį   | Pavyzdys:<br>Nenaudokite įžeidžių, žalingų žodžių - reikia teigiamos kalbos, teigiamo pastiprinimo                            |
| Ugdyti mokinių pasitikėjimą savimi ir saugumo jausmą | Paprašykite mokinio įsitraukimo, suteikdami jam galimybę ir neteisdami | Kaip skatinti gerbti kitų nuomonę (ĮRANKIS 13.1)<br>(Pastaba: šiame priede yra veiklos, tinkamos abiem VEIKSMAMS, pavyzdžiai) |
| Skatinti vengti saviizoliacijos                      | Skatinkite mokinius bendradarbiauti/dirbti grupėje                     | Diskusijos moderavimas (ĮRANKIS 13.2)   |

## IRANKIS 13.1 „Kaip skatinti gerbti kitų nuomonę“

### NUOMONĖS IŠRAIŠKOS

Asmeninės nuomonės reiškimas reiškia savanorišką asmeninių nuostatų išreiškimą, pozicijos užėmimą konkrečia tema ar gebėjimą pareikšti nuomonę, kuri prieštarauja kitam asmeniui. Mes visi turime teisę reikšti savo asmeninę nuomonę. Svarbiausia, ar sugebame tai padaryti tinkamai.

Būti atkakliu, reiškia gerbti kitų teises ir dėl to visada atsižvelgti į kitų jausmus, kai norime išreikšti save įvairiose situacijose. Taigi, norėdami pareikšti nuomonę, turime būti aiškūs ir tvirti, neverčiami kito žmogaus. Bet mes žinome, kad kitas asmuo gali būti susierzinęs, ir tai yra aspektas, į kurį reikia atkreipti dėmesį nusprendžiant, ar reikšti savo nuomonę. Tačiau neigiami įsitikinimai turi būti įvertinti, pavyzdžiui, „jei aš pasakysiu savo nuomonę ir suklysiu, kaip aš atrodysiu?“ arba „aš nesu pakankamai protingas, patrauklus, jaunas, patyręs ir pan., kad turėčiau teisę reikšti savo nuomonę“. Reikia pasiekti, kad tokie neigiami įsitikinimai netrukdytų reikšti asmeninę nuomonę.

Tikslai:

- Ugdyti gebėjimą išreikšti nuomonę.
- Skatinti toleranciją kitų nuomonių atžvilgiu.
- Pripažinti poreikį įsigilinti į situaciją, norint išreikšti sąmoningą nuomonę.
- Apmąstyti, kaip elgtis situacijose, kai sunku išsakyti asmeninę nuomonę.
- Padidinti elgesio atsako svarbą, kai pažeidžiamos mūsų teisės.

### 1 VEIKLA – MANO IR KITŲ NUOMONĖ

Pirmiausia pristatysime tvirtumo sąvoką:

„Patvirtinimas reiškia asmens teisių patvirtinimą ir jausmų, minčių bei įsitikinimų išreiškimą sąžiningai ir tinkamai, nepažeidžiant kitų teisių“.

Yra kelios pagrindinės dalykų kategorijos, kurios gali būti prieštaringos ir kurias mokiniai gali pasakyti patys.

Diskusija yra atvira. Kiekvienas, turintis kitokią idėją, reiškia savo nesutikimą. Pagrindinės diskusijos idėjos ir išvados pažymimos lentoje.

Pamąstymai apie įvairių požiūrių pateikimo būdus:

Ar jie visada buvo ryžtingi?

Ar buvo koks nors agresyvumas ar pasyvumas? Kuriuo metu ir kodėl?

Ar tai padėjo išaiškinti skirtingas nuomones?

Ką būtų galima patobulinti, kad diskusija būtų efektyvesnė?

Pasiūlymai:

– Diskusijoms temas gali pasiūlyti mokiniai. Taip pat bus įdomu šios veiklos metu aptarti ginčytinus klausimus, susijusius su mokyklos ar klasės gyvenimu.

– Priklausomai nuo veiklos sėkmės ir pasiektų apmąstymų, ši veikla gali būti kartojama būsimose pamokose, klasei padedant įvertinti savo pažangą įgytų įgūdžių požiūriu.

### 2 VEIKLA – SKIRTINGOS NUOMONĖS

Trijuose skirtinguose klasės kampuose klijuojami trys plakatai su tokiais užrašais: sutinku, nesutinku ir neutralu.

Mokytojas lentoje užrašo nuomonės sakinius. Po kiekvieno sakinio mokiniai pereina į vieną iš trijų kampų pagal savo nuomonę. Tada kiekviena grupė paaiškina, kodėl jie yra tame kampe. Kiekvienam pasisakius, mokytojas turėtų paklausti mokinių, ar jie norėtų pakeisti savo vietą.

**Apmąstymai:**

Dalijimosi nuomonėmis svarba pagarbos ir tolerancijos kontekste. Mokinių, esančių tame pačiame kampe, palaikymas. Nuomonės pasikeitimas naujų argumentų akivaizdoje. Reikėtų pasirūpinti, kad mūsų nuomonė nepakenktų kitiems ir nerodytų jiems agresijos. Dėmesys kitam, kai jis pateikia nuomonę.

**Pasiūlymai:**

– Kuo daugiau jaunų žmonių turėtų būti suteikta galimybė išreikšti save. Grupės turėtų ne tik teigti savo, bet ir paneigti kitą nuomonę.

### 3 VEIKLA – AR GALIU IŠREIKŠTI NUOMONĘ?

Padalinkite mokinius į dvi grupes ir suskaičiuokite jas: 1 grupė (4 mokiniai) ir 2 grupė (likę klasės mokiniai). Pirmos grupės mokiniams įteikiamos kortelės, kuriose yra situacija, kurią reikia suvaidinti. Prieš prasidedant diskusijai, pirmos grupės mokiniai gali užduoti klausimus apie jiems priskirtą vaidmenį. Antroje grupėje mokiniai atliks stebėtojų vaidmenį. Po vaidinimo prasidės diskusija, kuri neturėtų trukti ilgiau nei tris minutes. Debatų pabaigoje mokiniai, kurie buvo stebėtojai, praneša, kas nutiko.

**Situacija:**

Kaip prizą už dalyvavimą projekte jūsų klasė laimėjo bilietus dalyvauti koncerte. Problema ta, kad vienas iš jūsų bendramokslis Migelis irgi dirbo prie projekto. Tada mokytojas atkreipia klasės dėmesį į tai, ar ir Migeliui priklauso bilietas. Tai priklauso nuo jūsų.

- 1– Jūs esate Miguelio draugas ir niekam neleidžiate turėti kitokios nuomonės nei jūs.
- 2 – Jūs esate Miguelio draugas ir norite, kad jis eitų į koncertą, bet esate kitų nuomonių paveikiamas.
- 3 – Jūs esate Miguelio draugas. Kalbate labai garsiai ir neklausote žmonių, turinčių priešingą nei tavo nuomonę, argumentų.
- 4 – Jūs esate vienintelis asmuo, kuris yra prieš Miguelį, einantį į koncertą. Pabandykite tvirtai apginti savo nuomonę.

**Apmąstymas:**

Sunku ar lengva išsakyti nuomonę, kai grupėje yra agresyvesnių žmonių? Būtinybė būti tvirtesniems tokiose situacijose. Sunkumai, ginant nuomonę prieš grupę. Argumentų svarba. Apginti ne mūsų pačių nuomonę sunku: kokiose kasdienio gyvenimo situacijose taip nutinka? Sunku priimti mums nebūdingą bendravimo stilių.

**Šaltinis:** Manual Prático – Promoção de Competências Pessoais e Sociais (Lúcia Neto Canha; Sónia Mota Neves)

## IRANKIS 13.2 „DISKUSIJOS MODERAVIMAS“

### Lengvesnės ir veiksmingesnės diskusijos

„Gyvos, produktyvios diskusijos inicijavimas ir palaikymas yra viena iš sudėtingiausių mokytojo veiklų“ (Davis, 1993). Štai keletas strategijų, kurios padės jums pasirėngti veiksmingai diskusijai ir ją vesti.

Pasiruošimas diskusijai:

- Suplanuokite, kaip vesite diskusiją. Nors ideali diskusija yra spontaniška ir nenuspėjama, visgi ją reikėtų kruopščiai suplanuoti. Reikėtų turėti aiškų diskusijos tikslą, planą, kaip informuosite mokinius, ir bendrą idėją, kaip vadovausite diskusijai ir kokias priemones pasitelksite (pvz. pasitelksite vaizdo įrašus, klausimus ir kt.).
- Atminkite, kad šiuolaikinėje mokykloje yra daug būdų, kaip būti „dalyvaujantiems“ ir „dalyvauti“. Pakartotinai įvertinkite mokinių dalyvavimo pamokose ir lankomumo situaciją, kad būtumėte tikri, jog jie vertina tai, ką norite, kad jie vertintų, vertina tai, ką norite skatinti, ir kad nėra kitų galimybių, galinčių pasiekti tuos pačius tikslus. Pavyzdžiui, jei vertinate keitimąsi idėjomis, ar svarbu, kad tai vyktų pamokoje, ar internetu?
- Padėkite mokiniams pasirėngti diskusijai. Galite išplatinti klausimų sąrašą kiekvienai diskusijai, paprašyti mokinių pateikti savo klausimus, pasiūlyti pagrindines sąvokas ar temas, į kurias jiems reikia sutelkti dėmesį. Arba paprašykite surinkti įrodymus, kurie paaiškina ar paneigia tam tikrą sąvoką ar problemą. Diskusijos labiau patiks jums ir jūsų mokiniams, jei joms bus pasiruošta.
- Nustatykite pagrindines dalyvavimo diskusijose taisykles. Kad diskusija būtų efektyvi, mokiniai turi suprasti aktyvaus klausymosi naudą, kai toleruojami priešingi požiūriai ir atvirumas. Jie taip pat turi pripažinti, kad svarbu išlikti susikaupusiems ir aiškiai išreikšti save. Pirmąją pamoką galite tyrinėti efektyvių ir neveiksmingų diskusijų ypatybes.
- Aiškiai nurodykite, kiek turite laiko klausimams ar diskusijoms ir ką joms norite pasiekti. Ar idealiausia tikėtis, kad kiekvienam mokiniui kils klausimas? Ieškote problemų sprendimo, laukiate klausimų ar kritikos? Nemanykite, kad mokiniai žino, koks yra pedagoginis diskusijos tikslas.
- Paprašykite mokinių pasakyti savo vardą prieš jiems pradėdant kalbėti. Atsakydami į jų klausimą ar klausdami, kreipkitės į mokinį vardu.
- Minimaliai sumažinkite foninį triukšmą. Kai vienu metu kalba vienas žmogus, tada visi mokiniai jį išklausys.
- Būkite pasirėngę ir noriai dirbkite su ženklų kortelėmis klausimų ir diskusijų metu. Lėtinkite kalbėjimo greitį, kai vartojate ilgus žodžius ar sudėtingas frazes, nurodykite raktinius žodžius ir raginkite mokinius elgtis taip pat. Peržiūrėkite šį patarimą apie darbą su kortelėmis pamokų metu.

Pradėkite diskusiją:

- Pradėkite diskusiją, užduodami vieną iš jūsų paskirtų tyrimo klausimų arba klausdami mokinių, kuris klausimas jiems kelia didžiausią iššūkį.
- Sudarykite pagrindinių punktų sąrašą. Nurodykite svarbius skaitymo dalykus.
- Naudokitės pagalba. Paprašykite mokinių ateiti į diskusiją, parengus 3 ar 4 klausimus. Pradėkite diskusiją, kai mokiniai išsirenka ir pakaitomis klausia ir atsako į jų parengtus klausimus.
- Naudokite „smegenų šturmo“ veiklą. Paprašykite mokinių pateikti idėjų, susijusių su diskusijos tema (kad ir kokios keistos jos būtų) ir užrašykite visas idėjas lentoje. Praėjus nustatytam laikotarpiui arba kai mokiniams pritrūksta idėjų, kritiškai įvertinkite visas idėjas arba suskirstykite temas į kategorijas.
- Pateikite pradinį klausimą ir skirkite mokiniams keletą minučių atsakymui įrašyti. Atsakymų užrašymo procesas leis mokiniams generuoti naujų idėjų ir klausimų. Baigus rašyti, paprašykite savanorių arba pakvieskite mokinius pasidalinti savo idėjomis. Ši veikla ramiems mokiniams taip pat suteikia galimybę paruošti atsakymus, kuriais gali pasidalinti su klase.
- Suskirstykite mokinius į mažas grupes, kad aptartumėte konkretų klausimą. Būtinai įvardinkite aiškius klausimus ir gaires bei nurodykite grupėms, kiek turi laiko pratimui atlikti.
- Pateikite aptarimui prieštarinę klausimą. Sugrupuokite mokinius pagal jų „prieš“ ir „už“ pozicijas ir paprašykite grupių suformuluoti 2–3 argumentus ar pavyzdžius, kurie patvirtintų jų poziciją. Lentoje užrašykite kiekvienos grupės formuluotes ir naudokite jas, kaip atspirties tašką diskusijoms.

Skatinkite mokinių dalyvavimą:

- Sukurkite patrauklią diskusijų aplinką. Mokiniai labiau įsitrauks į diskusiją, jei pajus, kad yra saugioje, komfortiškoje aplinkoje. Štai keletas bendrų strategijų, kaip tai pasiekti:

Norėdami sužinoti daugiau idėjų šiuo klausimu, skaitykite mokymo patarimą „Klasės valdymas: įtraukios aplinkos kūrimas“.

o Diskusijos pradžioje naudokite ledlaužio principą ir paprašykite mokinių prisistatyti ir apibūdinti savo interesus bei kilmę, kad jie galėtų pažinti vieni kitus

o Kaip vedėjas taip pat turėtumėte išmokti visus savo mokinių vardus (vardų kortelių naudojimas gali padėti jums)

o Jei įmanoma, sustatykite kėdes klasėje į puslankį, kad grupės nariai matytų vieni kitų akis

- Leiskite mokiniams užduoti klausimus ar pasidalinti idėjomis klasėje anonimiškai arba viešai nepasisakant – išplatinkite mokiniams užrašų korteles, kad jie galėtų rašyti klausimus ar komentarus arba atsakyti į jūsų klausimus, galbūt anonimiškai, ir tuomet surinkite korteles bei jas įvertinkite. Internetiniai ĮRANKIAI, tokie kaip „Klausimų slapukas“ ir „Tricider“, gali padėti mokiniams



virtualiai užduoti klausimus ar pasidalinti komentarais. Taip pat galite paskatinti mokinius užduoti klausimus mokyklos sistemoje, į kuriuos galite atsakyti klasėje arba internetu.

- Suteikite mokiniams galimybę suklysti – tai yra klaidų toleravimo metodas. Mokiniam kartais reikia suklysti, rizikuoti ar išbandyti įvairias idėjas.
- Palengvinkite diskusijas, iš pradžių paprašydami mokinių pasidalinti mintimis mažesnėse grupėse, prieš pasisakant bendraklasių akivaizdoje. Daugeliui mokinių reikia šiek tiek laiko ir erdvės, kad pirmiausia galėtų išbandyti idėjas. Tai taip pat paskatina kalbėti daug daugiau mokinių.
- Mokiniam reikia laiko ir erdvės savo mintims kurti – padėkite šiam procesui. Pavyzdžiui, kad padėtumėte jiems pasiręsti diskusijai, suteikite jiems galimybę kelias minutes tyliai rašyti ar spręsti problemas. Galite net paprašyti mokinių paskleisti šias idėjas plačiau, ne tik tarp bendraklasių.
- Norėdami pratęsti klasės diskusijas, naudokite internetinius išteklius ir turinio valdymo sistemas. Visi mokiniai neturės galimybės prisidėti prie didelės paskaitos, todėl pasiūlykite galimybę kitur. Mokiniam turėtų būti suteikta daugybė skirtingų galimybių ir erdvių, kuriuose jie galėtų dalyvauti (ir kad jie būtų vertinami už dalyvavimą).
- Paprašykite mokinių paėmimui užrašyti klausimus ir atsakymus ant lentos arba į didelį popieriaus lapą ir paskui patalpinti užrašus konkrečioje vietoje klasėje arba pvz. interneto svetainėje, kad ateityje ši informacija būtų prieinama.
- Skatinkite mokinių indėlį. Galite pabraukti vertingus mokinių atsakymus, pakartoti jų komentarus, užrašyti jų iškeltas idėjas lentoje ir (arba) susieti jų komentarus ir diskusijas. Taip pat būtina palaikyti akių kontaktą ir naudokite neverbalinius gestus, pavyzdžiui, šypsokitės ir linktelėkite galva, kad parodytumėte savo dėmesį ir susidomėjimą mokinių atsakymais.
- Norėdami paskatinti diskusijas, naudokite „žetonų sistemą“. Diskusijos pradžioje kiekvienam mokiniui paskirstykite po tris centus, pvz. pokerio žetonų. Kiekvieną kartą, kai mokinys kalba, vedėjui paduodamas centas. Tikslas yra, kad mokiniai iki sesijos pabaigos išleistų visus centus/žetonus. Ši sistema gali būti naudinga, norint apriboti diskusijoje dominuojančius mokinius ir paskatinti tylus mokinius prisidėti.
- Tyla klasėje yra gerai. Svarbu, kad prie jos mokiniai jaustųsi komfortiškai ir saugiai.
- Apribokite savo dalyvavimą. Venkite pagundos per daug kalbėti ir (arba) atsakyti į kiekvieno mokinio mintį. Uždavę mokiniams klausimą, prieš atsakydami, mintyse suskaičiuokite bent iki penkių. Kai klausiate mokinių, ar tikrai norite, kad jie pagalvotų ir galėtų atsakyti, būkite pasirengę laukti. Pabandykite paskatinti mokinius kurti savo idėjas ir reaguoti į kito nuomonę (tai yra bendraamžių sąveika). Taip pat galite sėdėti kitur, nebūtinai prie savo stalo.
- Subalansuokite mokinių balsus diskusijos metu. Štai kelios strategijos, kaip tai spręsti:
  - a. Valdykite mokinius, kurie įprastai dominuoja diskusijose, įgyvendindami struktūrinę veiklą, reikalaujančią kiekvieno grupės nario dalyvavimo; venkite akių kontakto su dominuojančiais diskusijose mokiniais, priskirdami jam konkretų vaidmenį, kuris riboja jų dalyvavimą (pvz. būti



atsakingam už diskusijų įrašymo įrenginį), arba taikykite laiko apribojimus individualiems pasisakymams.

b. Įtraukite ramius mokinius į diskusiją, pateikdami nesunkius klausimus, į kuriuos nereikia išsamaus ar teisingo atsakymo; paskirkite tokiam mokiniui nedidelę konkrečią užduotį; sėdėdami šalia jo teigiamai sustiprinsite jo/jos pasisakymą.

c. Paprašykite mokinio paaiškinti komentarą, klausdami mokinio ar ragindami jį naudoti konkrečius pavyzdžius ir metaforas.

Diskusijos vedimas:

- Diskusija turi būti sutelkta. Turėkite aišką diskusijos planą ir lentoje išvardykite klausimus, kad visi būtų informuoti ir prisimintų, kad vyksta diskusija. Trumpos tarpinės santraukos taip pat yra naudingos, jei jos netrukdo diskusijai. Jei diskusija nukrypsta nuo kelio, sustokite ir grįžkite prie diskusijos.

- Pakartokite visų komentarų ar klausimų dalį, jei įmanoma, naudodami mikrofoną. Pavyzdžiui: „Jennifer ką tik paklausė ...“.

- Pasižymėkite. Būtinai užrašykite pagrindinius diskusijos momentus ir juos panaudokite apibendrinami pamoką. Taip pat kiekvieną savaitę galite paskirti vis kitam grupės nariui konkretų diskusijos eigos įrašymo ir apibendrinimo vaidmenį.

- Būkite budrūs dėl ženklų, kad diskusija blogėja. Įrodymai, kad diskusija nutrūksta, yra: susidaro pogrupiai, mokiniai neklauso vienas kito, bando kitiems pristatyti savo idėjas, mokinių nedalyvavimas. Pakeitus tempą, įvedant naują veiklą ar pateikiant naują klausimą, galima vėl pradėti diskusiją.

- Jei mokiniams kyla sunkumų bendraujant, išsakant mintis, venkite sakyti tokias pastabas: „Sulėtinkite tempą“, „Ikvėpkite“ ar „Atsipalaiduokite“. Tai nebus naudinga ir gali būti interpretuojama kaip žeminantis pasakymas. Venkite pabaigti asmens sakinius ar spėlioti, kas sakoma. Tai gali sumažinti jų savigarbą.

- Neleiskite, kad diskusija virstų karštu ginču. Priminkite mokiniams pagrindines diskusijų taisykles: jie turi aktyviai klausytis, išlikti atviri ir sutelkti dėmesį į idėjas ir turinį, o ne į žmones ir asmenines problemas. Nuraminkite argumentus ramia pastaba ir sugrąžinkite diskusiją į savo vėžes.

- Užbaikite diskusiją. Praneškite, kad diskusija baigiasi, ir, prieš pradėdami apibendrinimą, paklauskite klasės, ar dar yra komentarų, klausimų. Jūsų baigiamoji kalba turėtų parodyti mokiniams, kaip vyko diskusija, pabrėžiant 2–3 pagrindinius dalykus ir susiejant idėjas į bendrą diskusijos temą. Taip pat būtinai įvertinkite išvalgius mokinių komentarus. Mokiniai turėtų suvokti, kad šia diskusija buvo pasiektas užsibrėžtas tikslas. Atminkite, kad ne visi mokiniai jaučiasi patogiai, esant tiesioginiam akių kontaktui.

Įvertinant diskusiją:

- Paprašykite mokinių parašyti trumpą apibendrinimą. Galite paprašyti mokinių parašyti apie tai, kaip pasikeitė jų mąstymas po diskusijos. Paprašykite mokinių įteikti lapus, kuriuos peržiūrėkite, kad įvertintumėte tai, ko išmokote.
- Paprašykite mokinių atsakyti į konkrečius klausimus apie diskusiją. Ar tema buvo išdėstyta efektyviai? Ar diskusijos vedėjas palaikė pokalbį? Ar visi turėjo galimybę pasisakyti? Ar jūsų dalyvavimas buvo lauktas ir skatintas? Į kokius klausimus, susijusius su diskusija, lieka neatsakyta? Kaip būtų galima pagerinti diskusiją? Taip pat galite naudoti oficialesnį klausimyną ir paprašyti mokinių įvertinti įvairius diskusijos aspektus.
- Atlikite savo diskusijos vertinimą. Vertindami apsvarstykite šiuos klausimus: Ar visi prisidėjo prie diskusijos? Kiek aš, kaip diskusijos vedėjas, dalyvavau joje? Ar diskusijoje neliko neatsakytų klausimų? Kokie klausimai buvo atsakyti ypač gerai? Ar klasė atrodė patenkinta diskusijos produktyvumu? Ką kitą kartą daryčiau kitaip?

*Siūloma paskaityti:*

Brookfield, S.D. (1999). *Discussion as a Way of Teaching*. San Francisco: Jossey–Bass Inc.

Clarke, J.H. (1988). *Designing Discussions as Group Inquiry*. *College Teaching*, 36(4), pp. 140–143.

Davis, B.G. (1993). *Discussion Strategies*. IRANKIAI for Teaching. San Francisco: Jossey–Bass Inc., pp. 63–98.

McKeachie, W.J. (1986). *Teaching Tips*. Lexington, Mass.: Heath.

[Asking More Effective Questions](#). Excellent resource on identifying different types of questions with examples

[Critical Reflection: An integral component to experiential learning](#). Questions that promote critical reflection.

[Realizing the Potential of Good Questions](#). Techniques for effective questioning.

[Habits of Mind: The Questions Intelligent Thinkers Ask that Help Them Solve Problems and Make Decisions](#).

[Best Practice Strategies for Effective Use of Questions as a Teaching IRANKIS](#).

[Prompts That Get Students to Analyze, Reflect, Relate, and Question](#).

[Three Ways to Ask Better Questions in the Classroom](#).

[Discussion Method Teaching: A Practical](#).

[Online Discussion Questions that Work](#).

[You're Asking the Wrong Question](#).

[Better Questions are the Answer](#).

Šaltinis: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/teaching-resources/teaching-tips/alternatives-lecturing/discussions/facilitating-effective-discussions>

**VADOVAS Nr. 14 „KAIP STIPRINTI MOKINIŲ BENDRADARBIAVIMĄ“**

| STRATEGIJA                                       | VEIKSMAS (–AI)  | ĮRANKIAI                                    |
|--|---|---|
| Socialinių ir bendravimo kompetencijų skatinimas | Ugdysite gebėjimus, susijusius su emocijų savireguliacija | Neformaliojo švietimo veikla (ĮRANKIS 14.1) |
| Teigiamo mokinio ir aplinkos santykio kūrimas    | Organizuokite savitarpio pagalbos grupę                   | Abipusė pagalba klasėje (ĮRANKIS 14.2)      |

**ĮRANKIS 14.1 „NEFORMALIOJO ŠVIETIMO VEIKLA“**
**TUŠČIOS KIŠENĖS (vienas mokinys)**

Trumpas aprašymas: Mokinys ištuština kišenes (jei kišenėse nėra daiktų, jis gali naudoti asmeninius daiktus, tokius kaip mobilieji telefonai, apyrankės, karoliai, kepurė ir kt.) ir paaiškina objektų prasmę.

Tikslai: papasakoti apie save, pasidalinti asmeninėmis istorijomis ar nuomonėmis, apmąstyti save. Pranešimas: kokią svarbą teikiame tam, ką turime savo kasdiniame gyvenime? Pakreipkite temą apie pagrindinius mūsų poreikius, vartotojiškumą.

**RYKLIAI (klasės veikla)**

Trumpas apibūdinimas: Klasėje pastatomas vienodas kėdžių skaičius, sulygiavus vieną šalia kitos. Tada papasakojate šią istoriją: „Žmonių grupė nusprendžia leisti į kelionę. Jie nusprendžia plaukti laivu į rojus salą. Tačiau atsitinka nelaimė ir laivas pradeda skęsti. Kapitonas paprašo visų įgulos narių greitai nueiti prie gelbėjimo valčių. Paaiškėja, kad jūra pilna ryklių ir niekas negali įkišti kojos ar rankos į vandenį“.

**IŠŠŪKIS:** Jūs esate laivo įgula, turite išspręsti didelę problemą! Laivo keleiviai (mokiniai) turi turėti galimybę visas gelbėjimo valtis patalpinti į vieną vietą, žinodami, kad:

Kambario grindys yra jūra, pilna ryklių;

Kiekviena kėdė yra gelbėjimo valtis;

Kiekvienas turi lipti į savo valtį ir padėti vienas kitam pasiekti tikslą;

**PAGALVOKITE IR SUDARYKITE SCHEMĄ, KAIP GALĖTUMĖTE IŠDĖSTYTI ŠĮ IŠŠŪKĮ:**  
 Galite sukurti schemą ar parašyti savo sprendimus

**PASTABOS:**

Niekas negali palikti valčių;

- Jie turi greitai išspręsti šią problemą, kad visi įgulos nariai būtų saugūs ir sveiki;
- Galiausiai laive gali likti tik vienas įgulos narys!

#### TIKSLAS:

Šio žaidimo tikslas – didinti individualią ir kolektyvinę atsakomybę, sprendžiant problemas ir skatinti savęs realizavimo jausmą per klasės bendradarbiavimo ir savitarpio pagalbos kultūrą. Perkelkite tai į kasdienes situacijas.

#### ŠOKIO TEATRAS (klasės veikla)

Trumpas apibūdinimas: Skambant muzikai, klasė susėda ratu, o veiklos dalyviai eina į grupės vidurį. Užsiėmimas prasideda tuo, kad vienas dalyvis viduryje atlieka laisvą judesį muzikos ritmu, o tada prisijungia kitas dalyvis ir atlieka kitą judesį pagal tai, ką stebėjo. Pirmasis dalyvis atsisėda, o trečiasis dalyvis eina į centrą judėti. Ir taip toliau. Viduryje vienu metu šoka tik du dalyviai, o kiti tuo metu sėdi. Muzika ir ritmas gali keistis, kad paskatintų kitokio pobūdžio judesius.

Tikslas: skatinti vaizduotę, dirbdant grupėje ir pasitelkiant kūno kalbą, tam, kad sukurtumėte gerą atmosferą.

Apmąstymui: koks jausmas buvo prisidėti prie to, kas yra visumos dalis? Kuo svarbi kūno kalba? Kokią įtaką mūsų sprendimams daro išoriniai veiksniai, šiuo atveju - muzika? Atsakymai gali būti ir apie spontaniškumą kasdieniame gyvenime, komandos darbą, geros grupės aplinkos kūrimą; pasvarstykite apie įtaką, kurią mums daro išoriniai veiksniai, ir įvaizdį, kurį mes kuriame gyvendami visuomenėje.

#### PRANEŠIMAS (klasės veikla)

Trumpas aprašymas: užsiėmimą sudaro skirtingų grupių su vienodu dalyvių skaičiumi sukūrimas. Šiai veiklai mokytojas paprašo kiekvienos grupės sėdėti ant kėdžių ratu. Pradžioje vienas savanoris iš kiekvienos grupės sugalvoja žinutę, kurią norėtų perduoti savo bendraamžiams, tačiau pranešimui perduoti galima naudoti tik 5 žodžius (pavyzdžiui: pasako žodžius „pėda“, „batų raištis“, „mazgas“, „dešinė“ ir „suspausti“).

Dalyviai išklausė penkis žodžius ir ant popieriaus lapo užrašo, kokia, jų manymu, bus žinia, kurią mokinys nori perduoti penkiais žodžiais. Visi dalyviai dalijasi, jų manymu, perduotu pranešimu, o pabaigoje jis lyginamas su pradinio pranešimu.

Tikslai: pagerinkite klasės bendravimą ir aiškinimą. Kartais žinutės interpretacija gali būti visiškai kitokia nei pradinis pranešimas ir tai sukelia kliūtis bendraujant.

Pranešimas: ar buvo lengva suprasti pranešimą? Kodėl taip buvo? Kaip jautėsi mokiniai? Ką galime padaryti, kad pagerintume interpretavimo ir bendravimo įgūdžius? Bendravimas yra svarbus, praktikuokite aktyvų klausymą ir supraskite, kad ne visada teisingai interpretuojame kitų žmonių žinutes. Persiųsti pranešimą nepakanka, jei neužtikriname, kad pranešimas suprastas.

### IRANKIS 14.2 ABIPUSĖ PAGALBA GRUPĖJE

Tikslas: lavinti mokinių bendradarbiavimo įgūdžius, stiprinti priklausymo klasei jausmą, išmokti priimti sprendimus.

Pagrindinis dalykas: atsisieję ir agresyviai besielgiantys pamokų metu mokiniai dažnai nesijaučia bendruomenės dalimi. Klasėse mokiniai gali patenkinti poreikį priklausyti grupei, sustiprindami savo bendravimo ir sprendimų priėmimo įgūdžius, kalbėdami ir išklaudydami kitų sunkumus. Grupės

susitikimų metu mokiniai galėtų išspręsti aktualius klausimus, sunkumus, ieškoti sprendimo, kuriam būtų pritarta.

Grupė galėtų susitikti kartą per savaitę/mėnesį. Dalyviai: 3–5 mokiniai ir mentorius.

Grupės susitikimo planas:

- Pasisveikinimas
- Aktualios problemos iškėlimas ir jos išsprendimo būdų įvardijimas
- Santrauka (mokiniai kalba apie tai, ką gavo iš susitikimo, o mentorius apibendrina)

### 1 veikla

Užduotis: užpildykite lentelę žemiau, kad geriau suprastumėte ir paaiškintumėte savo sugebėjimus. Kitiškai apmąstykite savo sugebėjimus ir aptarkite juos su draugais grupėje.

### Gebėjimų lentelė

Prašome atidžiai perskaityti išvardytus įgūdžius, sugebėjimus, žinias ir pagalvoti, ar jie būdingi tik jums. Jei taip, kokiu lygiu. Pažymėkite tai lentelėje. Parašykite įgūdžius, sugebėjimus, žinias, kurie nėra paminėti lentelėje.

| Žinios/įgūdžiai                             | Aš nežinau/neturiu | Aš žinau/galiu | Aš turiu tik truputį |
|---|--------------------|----------------|----------------------|
| Savimonė, savęs pažinimas                   |                    |                |                      |
| Jausmų suvokimas                            |                    |                |                      |
| Kūno kalbos supratimas                      |                    |                |                      |
| Asmeninės nuomonės reiškinys ir motyvavimas |                    |                |                      |
| Rūkymas                                     |                    |                |                      |
| Alkoholio vartojimas                        |                    |                |                      |
| Narkotikų vartojimas                        |                    |                |                      |
| Streso valdymas                             |                    |                |                      |
| Savigarba, pasitikėjimas savimi             |                    |                |                      |
| Padėtinimas                                 |                    |                |                      |
| Įsivertinimas                               |                    |                |                      |
| Stebėjimas                                  |                    |                |                      |
| Pagalba ir priežiūra                        |                    |                |                      |
| Smurtas                                     |                    |                |                      |
| Pagarba                                     |                    |                |                      |
| Gebėjimas pasakyti „ne“                     |                    |                |                      |
| Savo kūno pažinimas                         |                    |                |                      |
| Konfliktų sprendimas                        |                    |                |                      |
| Aktyvus klausymas                           |                    |                |                      |
| Darbas komandoje                            |                    |                |                      |
| Krizių valdymas                             |                    |                |                      |

2. Grupinės diskusijos metu vadovaukitės šiais klausimais: kodėl aš save taip vertinau, ar mano draugai sutinka su šiuo mano vertinimu, ką jie apie tai mano, kaip aš galiu išsiugdyti įgūdžius, kaip įgyti naujų.

3. Sudarykite visos grupės įgūdžių ir gebėjimų sąrašą. Pagalvokite, kokių įgūdžių jūs dar nenurodėte.

## 2 veikla

Užduotis: išvardinkite problemas ir konfliktines situacijas, kurios būdingos įvairaus amžiaus vaikams/paaugliams.

7–8 metų vaikų problemos:

---

---

---

9–10 metų vaikų problemos:

---

---

---

11–12 metų vaikų problemos:

---

---

---

13–14 metų paauglių problemos:

---

---

---

15–16 metų paauglių problemos:

---

---

---

17–18 metų jaunimo problemos:

---

---

---

Aptarkite įvairioms amžiaus grupėms būdingas problemas. Įvardinkite pagrindines priežastis, kodėl svarbu padėti bendraamžiams išspręsti jų problemas.

Priežastys padėti savo bendraamžiams išspręsti problemas:

---

---

### 3 veikla

Užduotis: ieškokite būdų, kaip išspręsti problemą.

1. Nustatykite ir apibrėžkite problemą, kurią norėtumėte išspręsti.

2. Surinkite duomenis, informaciją apie problemą (kokiam kontekste ji egzistuoja, kas su ja susiję, kokie galimi jos sprendimai). Taip pat išvardinkite informacijos šaltinius (pvz. draugų pasakojimas, stebėjimo duomenys, pažymiai, įvertinimai, klasės auklėtojo žurnalo įrašai ir kt.).

3. Išvardinkite galimus alternatyvius sprendimus.

## VADOVAS Nr. 15 „KAIP PADĖTI MOKINIAMS SUPRASTI SAVO EMOCIJAS“

| STRATEGIJA                             | VEIKSMAS (-AI)  | ĮRANKIAI                                   |
|--|---|--|
| Savęs pažinimas                        | Paskatinkite mokinius iššifruoti ir atpažinti savo emocijas | Dėmesingo klausymo pratimas (ĮRANKIS 15.1) |
| Savęs pažinimo dirbtuvės: dėmesingumas | Dėmesingumo pratimai  | Dėmesingumo technikos (ĮRANKIS 15.2)       |

### ĮRANKIS 15.1 „DĖMESINGO KLAUSYMO PRATIMAS“

Ši veikla yra pozityviosios psichologijos dalis ir skatina mokinio dėmesingą klausymąsi.

Dėmesingas klausymas yra svarbus įgūdis ir gali būti puikus mokinio dėmesingumo pratimas. Iš tiesų, žmonės džiaugiasi tada, kai jaučiasi pilnai išgirsti ir matomi.

Tokia klausymo forma gali sukurti vidinę ramybę, kai abi pusės jaučiasi laisvos nuo išankstinių nuostatų ar sprendimų, klausytojo neblaško vidinis monologas, o abu mokosi vertingų teigiamo bendravimo įgūdžių.

Klausymo pratimas susideda iš šių veiksmų:

- 1 žingsnis: paskatinkite mokinį pagalvoti apie vieną dalyką, dėl kurio jis patiria stresą, ir vieną dalyką, kurio jis laukia;
  - 2 žingsnis: kai visi baigs darbą, kiekvienas mokinys paeiliui pasidalins savo istorija su mokytoju;
  - 3 žingsnis: skatinkite kiekvieną mokinį atkreipti dėmesį į tai, kaip jis jaučiasi kalbėdamas, kaip jaučiasi kalbėdamas apie įtemptą dalyką, taip pat, kaip jaučiasi pasidalijęs kažkuo pozityviu;
  - 4 žingsnis: mokiniui nurodoma stebėti savo mintis, jausmus ir kūno pojūčius, tiek kalbant, tiek klausantis;
  - 5 žingsnis: po to, kai kiekvienas mokinys pasidalija mintimis, galite išsiskirstyti į mažas grupes ir duoti atsakyti į žemiau pateiktus klausimus. Būkite atsargūs, aptardami ir diskutuodami šiais klausimais:
    - a. Kaip jautėtės, kalbėdamas pratimo metu?
    - b. Kaip jautėtės, klausydamasis pratimo metu?
    - c. Ar pastebėjote kokias nors klajojančias mintis?
    - d. Jei taip, koks buvo blaškymasis?
    - e. Kas padėjo jums sugrąžinti dėmesį į dabartį?
    - f. Ar jūsų protas „teisė“, klausydamasis kitų?
    - g. Jei taip, kaip „teisėjas“ jautėsi jūsų kūne?
    - h. Ar buvo momentų, kai jautėte empatiją?
    - i. Jei taip, kaip tai jautėsi kūne?
    - j. Kaip jūs jautėtės prieš kalbėjimą?
    - k. Kaip jūs pasijutote iškart po kalbėjimo?
    - l. Ką jaučiate šiuo metu?
    - m. Kas nutiktų, jei jūs pamėgintumėte dėmesingai klausytis kiekvieno žmogaus, su kuriuo kalbatės?
    - n. Ar manote, kad dėmesingas klausymas įtakotų/pakeistų jūsų bendravimo ir santykių su kitais sėkmę?
    - o. Kaip jaustumėtės, jei užsibrėžtumėte tikslą smalsiai kreipti dėmesį į viską, ką sako kiti?
- Šaltinis: <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>

## IRANKIS 15.2 „DĖMESINGUMO TECHNIKOS“



## 51 VEIKLA IR TECHNIKA, SKIRTA LAVINTI DĖMESINGUMĄ

Geriausias būdas parodyti mokiniams, kaip būti atidiems, - praktikuoti tai pamokose. Norėdami padėti savo mokiniams patobulinti savimonę ir savireguliacijos įgūdžius, naudokitės šiomis patraukliomis dėmesingumo technikomis:

Dabartinės akimirkos užrašymas: šis sąmoningumą didinantis užrašas moko mokinius to, ką reiškia tiesiog būti šią akimirką.

Joga vaikams: peržiūrėkite grupinį dėmesingumo mankštos vaizdo įrašą, kuris pradinių klasių mokiniams padės praktikuoti jogą per amžių atitinkančius ir vaizduotės žaidimus.

„Pasitenkinimo termometras“: žinoti savo emocijas yra pagrindinis dėmesingumo komponentas. Šis „pasitenkinimo termometras“ gali padėti mokiniams įvardyti ir įvertinti savo jausmus.

Stebėjimų atlikimas: pajvairinkite gamtos mokslų pamokas socialiniais ir emociniais mokymosi dalykais, mokydami mokinius atidžiai stebėti.

Mokykite STOP sąmoningumo: nagrinėkite pagrindines sąmoningumo sąvokas pagal STOP metodą: sustokite, atsikvėpkite, stebėkite ir tęskite.

Kvėpavimo linijos: leiskite savo mokiniams sekti liniją pirštu, kai jie kvėpuoja ramiai ir atsipalaidavę.

Jūsų dovana: ši šventinė veikla yra puikus būdas išmokyti atidumo.

„Mindfulness Glitter Jar“: šis žavingas užsiėmimas – tai geras praktinis pavyzdys mokiniams, kaip jų mintys nurimsta, įjungus sąmoningumą.

Sąmoningas valgymas: koks mokinys nemėgsta pamokos, kurioje dalijami užkandžiai? Atlikdami šį kūrybinį sąmoningumo pratimą, mokiniai gali išmokti geriau žinoti, ką jie valgo.

„Smiling Minds“ programa: išbandykite šią nemokamą vaikams skirtą sąmoningumo programą kartu su savo mokiniais, kad atliktumėte trumpas meditacijas ir kitus pratimus.

Įsimenamo dėkingumo pratimai: kai mokiniai išmoksta atsiminti tai, už ką dėkoja, jie gali atrasti daugiau pasitenkinimo savo gyvenime.

Tylus laikas: gali būti naudinga įtraukti ramų laiką į klasės tvarkaraštį. Tylus laikas mokiniams gali sumažinti stresą ir padėti jiems sutelkti dėmesį į dabartį.

Pasivaikščiavimas gamtoje: leiskitės į pasivaikščiavimą lauke, kuris paskatins jūsų mokinius į stebėjimą įjungti visus penkis pojūčius.

Kokią nuotaiką sukeliate kitiems?: aptarkite su savo mokiniais, kaip kasdieniai veiksmai veikia jų klasės draugus ir ką jie gali padaryti, kad apsimautų kito žmogaus batus (technika – apsiauti kito žmogaus batais).

„Mindfulness Scavenger Hunt“: kai mokiniai pažymi kiekvieną langelį šioje medžioklėje, jie vis labiau artėja prie sąmoningumo praktikavimo.

Meditacija vadovaujant: parodykite, kaip medituoti, nes ne visi turi žinių, kaip medituoti. Naudodami meditaciją, skirta vaikams/paaugliams, galite jiems padėti mokytis.

„Mindfulness Safari“: naudodamiesi šia technika, galite išmokti atkreipti dėmesį į aplinkinį pasaulį iš saugaus savo mokyklos kiemo.

Teigiami teiginiai: peržiūrėkite šį 125 teigiamų teiginių sąrašą, kurį jūsų mokiniai gali naudoti medituodami ar apmąstydami savo stipriąsias puses.

Dėmesingas klausymas: klausymas yra esminė dėmesingumo dalis. Naudokite šį būdą, kad parodytumėte savo mokiniams, kaip tapti dėmesingais klausytojais mokykloje ir kitur.

Kurkite veido istorijas: ši veikla gali padėti mokiniams išmokti stebėti ir atpažinti įvairias emocijas.

Vaivorykštės burbulų kvėpavimas: jaunesniems mokiniams ši istorija apie vaivorykštės burbulą gali būti puiki vizualinė priemonė, norint praktikuoti kontroliuojamą kvėpavimą.

Atsimindamas ar nesuvokdamas?: norėdami įsitikinti, kad jūsų mokiniai suvokia, kas yra dėmesys, o kas ne, užpildykite šį darbalapį klasėje.

Atminkite pyktį: vaikams gali būti sunku susitvarkyti su pykčiu ir dar sunkiau į jį reaguoti sveikai. Naudokite šį greitos meditacijos scenarijų, kad padėtumėte mokiniams nusiraminti, kai jie jaučiasi priblokšti.

Atsargūs žurnalų raginimai: pabandykite kai kuriuos iš šių žurnalų raginimų, kad galėtumėte pasitikėti vyresniais mokiniais ir jie jaustų savigarbą, o tai padėtų jiems apmąstyti savo patirtį.

Perskaitykite knygą apie sąmoningumą: perskaitykite knygą iš 11 geriausių sąmoningumo knygų sąrašo, skirtą jauniems besimokantiesiems žmonėms.

Žaidimas „Kas aš esu?“, šis klasikinis žaidimas skatina mokinius atkreipti dėmesį į savo savybes, o tai gali būti naudinga, lavinant dėmesį.

Skonio testas užrištomis akimis: skonis yra galingas pojūtis ir ši veikla gali būti ypač naudinga, mokant mokinius analizuoti skirtingus pojūčius.

„Emotion Octopus Craft“: sužinoti apie mūsų emocijas dar niekada neatrodė taip žavinga! Paskatinkite mokinius sudaryti „emocijų aštuonkojį“, tada klasėje aptarkite jame aprašytus jausmus.

Šiandien jaučiuosi ...: pakabinkite šią „Muppet“ metodu sukurtą lentelę savo klasėje ir mokykite mokinius atpažinti emocijas, kurias jie jaučia kiekvieną dieną.

„Kvadratinis kvėpavimas“: vadinamasis kvadratinis kvėpavimas yra paprastas, bet veiksmingas būdas padėti mokiniams nusiraminti, kai jie jaučiasi priblokšti.

„Sidabrinių pamušalų radimas“: dėmesingumas apima tiek analizės, tiek stebėjimo veiklas. Ši veikla moko mokinius performuoti neigiamą patirtį į teigiamą ir iš to pasimokyti.

Kūno nuskaitymas: išbandykite šią greitą kūno nuskaitymo meditaciją klasėje, kad sutelktumėte dėmesį į emocijas ir fizinius pojūčius.

Vertinimas, lyginant jį su kitų vertinimu: ar žinote, kokie yra skirtumai tarp jūsų ir kito žmogaus stebėjimo ir vertinimo? Išmokykite savo mokinius, kaip protingai vertinti kitus, vykdant šią socialinę-emocinę mokymosi veiklą.

„Stop and Think“ darbalapis: kiekvienas mūsų atliktas veiksmas gali sukelti teigiamą ar neigiamą kitų reakciją. Išdalinkite šį darbalapį savo mokiniams, jį užpildykite, o tada aptarkite, kodėl svarbu atsižvelgti į kitų veiksmus.

Razinų pratimas: išdalykite raziną kiekvienam savo mokiniui, tada pratinkitės ją stebėti naudodamiesi kiekvienu iš penkių pojūčių. Mokslininkai rekomenduoja šį pratimą atlikti kelis kartus, kad pasiektumėte maksimalų efektą, tačiau net ir vienas kartas gali būti naudinga patirtis jūsų mokiniams.

Raudona šviesa, žalia šviesa: šis žaidimas yra klasikinis, bet ar žinojote, kad jį galite naudoti mokydami stebėjimo – pagrindinės dėmesingumo dalies?

Pauzė ir galvojimas internete: dėmesingumas gali būti svarbus, mokantis skaitmeninio pilietiškumo! Ši „Common Sense Media“ veikla parodo mokiniams, kaip pristabdyti, kol jie reaguos į kažką internete.

„Freeze Dance Mindfulness“: surenkite „Freeze“ šokių vakarėlį su savo klase. Tai yra patrauklus būdas mokyti savo mokinius atidumo.

„Ką tu darai?“ užsiėmimas: ši veikla moko mokinius protingai klausytis ir skirti daugiau dėmesio savo veiksams.

Mylinčios gerumo meditacijos: mylinčios gerumo meditacijos skatina mus mėgautis kitais – tai puikus dėmesingumo ir socialinės emocijos mišinys.

Veikla „šaknimis į viršų“: ši veikla sujungia jogą ir meditaciją, kad padėtų mokiniams sąmoningai praktikuoti pasitikėjimą savimi ir ramybę.

Nupiešk savo kvėpavimą: šis meno pratimas gali padėti mokiniams suvokti savo kvėpavimą ir panaudoti šias žinias, siekiant atsipalaiduoti.

Ištirpti ar sustingti?: dėmesingumas yra puikus būdas padėti mokiniams valdyti savo impulsus. Ši veikla padeda mokiniams „rūšiuoti“ veiksmus į impulsyvius („ištirpti“) ir atsakingus („sustingti“).

Vaivorykštės pasivaikščiavimas: eikite pasivaikščioti su savo mokiniais ir paraginkite juos rasti raudoną, oranžinę, geltoną, žalią, mėlyną, indigo (ryškiai mėlyną) ir violetinę spalvas, kaip greitą būdą įsisąmoninti.

Skirtingų nuotaikų nustatymas: jei esame priblokšti ar išsiblaškę, gali būti sunku prisiminti, kokios yra mūsų emocijos. Šiam pratimui reikia vos kelių minučių, kai mokote mokinius stebėti, ką jie jaučia šiuo metu.

„Emocijų buteliai“: nors mes tikrai nenorime, kad mokiniai „išpilstytų“ savo jausmus, ši veikla naudoja „Pixar“ kompanijos filmą „Inside Out“ emocijoms atpažinti.

**Šaltinis:** <https://www.waterford.org/resources/mindfulness-activities-for-kids/>

## VADOVAS Nr. 16 „KOKIA TECHNIKOS „NEŠIOTI KITO BATUS“ NAUDA“

| STRATEGIJA           | VEIKSMAS (-AI) | ĮRANKIAI   |
|----------------------|----------------|--|
| Dirbkite su empatija | Treniravimas   | Tikri gyvenimo atvejai (Pastaba: šiame priede yra įvairių veiklos rūšių, kurias gali parinkti mentorius)<br>(ĮRANKIS 16.1) |

### ĮRANKIS 16.1 „TIKRI GYVENIMO ATVEJAI“

#### KITO ŽMOGAUS VEIKSMŲ PERSPEKTYVA: „APSIAUKITE KITŲ BATUS“

Tai yra suprasti, ką kažkas jaučia, ar kokias patirtis tas asmuo gali turėti. Mūsų požiūrio išplėtimas, įtraukiant tai, ką jaučia kitas žmogus, yra vienas iš būdų pradėti suprasti kitus. Svarbu, kad jaunimas suprastų, jog jie ne visada teisūs! Turėdami daugiau patirties, galime atrasti, kad galime pakeisti savo požiūrį.

Daugeliui jaunų žmonių sunku priskirti save kito žmogaus vaidmeniui ir stebėti situacijas iš kitų perspektyvos. Siūlomų veiklų rinkinyje bandoma dėmesį nuo savęs perkelti į kitą ir taip mokytis atpažinti bei suprasti savo ir kitų žmonių jausmus. Ši kompetencija paprastai žinoma empatijos terminu.

#### Tikslai:

- Supraskite kitų požiūrius, kurie skiriasi nuo mūsų.
- Skatinkite diskusijas apie priežastis, dėl kurių asmenys gali turėti skirtingą nuomonę toje pačioje situacijoje.

– Supraskite, kad kiekvienas veiksmas daro įtaką žmogaus nuomonei ir kad laikas, aplinkybės, nesėkmės daro įtaką mūsų charakteriui.

### VEIKLA 1.1. – KODĖL TURIU TOKĮ POŽIŪRĮ?

Ši veikla prasideda trumpu pokalbiu apie skirtingą požiūrį, pavyzdžiui:

„Pagalvok apie drabužius, kuriuos žmonės dėvėjo tavo tėvų laikais, ką tu apie juos galvoji dabar? (jie tikriausiai pasakys, kad mano, jog jie juokingi). Laikas keičia požiūrį į situacijas, nors yra žmonių, kurie nepersigalvoja. Yra situacijų, kai mes pakeičiame nuomonę, atsižvelgdami į gyvenimo patirtį arba gavus daugiau žinių apie tam tikrą dalyką. Teiginys apmąstymui: mes kažkuo tikime, nes kažkas mums pasakė, kad taip yra, arba todėl, kad turime blogą patirtį, o gal todėl, kad neskyrėme pakankamai laiko situacijai išsiaiškinti?

Mokinio paprašoma aptarti įvairias pateiktas situacijas.

Mokinys turi nuspręsti, atsižvelgdamas į kiekvienoje situacijoje išreikštą požiūrį:

- 1) situacijos patirtis;
- 2) mokymasis ar žinios;
- 3) nuomonės, kurias išklausė kitas asmuo;
- 4) nuomonės, pagrįstos jausmais.

Apmąstymui:

Kai nesutariate su kitais žmonėmis, ar pagalvojate, kodėl pas jus toks požiūris? Ar prisimenate situacijas, kai apsigalvojote? Kodėl apsigalvojote?

Ar kada nors jautėte, kad kiti galvoja apie jus neteisingai? Ką jūs padarėte, kad sulaukėte neteisingo jūsų veiksmų įvertinimo? Ar klausėte savęs, kodėl šis žmogus galvoja apie jus neteisingai?

### VEIKLOS LAPAS – KODĖL TURIU TOKĮ POŽIŪRĮ?

Atidžiai perskaitykite toliau pateiktus sakinius. Kiekviename iš jų asmuo išreiškia nuomonę, pagrįstą požiūriu. Jis susieja situacijas su atitinkamais požiūriais nuo a iki d:

(a) patirtis su situacija

(b) mokymasis ar žinios

(c) nuomonės, kurias  
girdėjo kitas

(d) nuomonėmis, pagrįstomis  
pristatymais.

### Situacija 1

„Merginos nemoka matematikos. Žemiausi matematikos pažymiai mano klasėje yra mergaičių" \_\_\_\_\_

## Situacija 2

„Smurtas televizijoje iš tikrųjų yra labai blogas dalykas; tai daro įtaką žmonių mąstymui. Perskaičiau straipsnį, kuriame buvo detalios aprašomos smurto scenos, ir man tai nepatiko" \_\_\_\_\_

## Situacija 3

„Aš nebeneriu žaisti jo komandoje. Jis yra nemalonus lyderis. Niekas negali suprasti jo nurodymų ir tada jis įžeidinėja, jei kas nors suklysta. Aš buvau toks nusiminęs, kai paskutinį kartą žaidžiau su juo, tada aš tiesiog išėjau" \_\_\_\_\_

## Situacija 4

„Neturiu kantrybės pakęsti to darbuotojo, kuris atėjo į mūsų įmonę. Mano vienas draugas man pasakė, kad naujokas yra kvailys. Tikiuosi, kad naujokas daugiau čia nepasirodys" \_\_\_\_\_

### 1.2 VEIKLA – PEREITI Į KITĄ PUSĘ

Mokinių prašoma išsakyti nuomonę tam tikrais klausimais, pavyzdžiui apie neįgaliųjų diskriminaciją, abortus, religiją.

Po šio „smegenų šturmo“ bandoma pasiekti sutarimą, kokį klausimą mokinys aptars toje pamokoje. Mentorius pasirenka skirtingas ir aiškiai apibrėžtas pozicijas pasirinktos temos atžvilgiu. Mentorius prašo mokinio pasirinkti vieną poziciją ir pateikti argumentus šiai pozicijai apginti.

Tada mentorius liepia mokiniui pakeisti savo požiūrį ir pateikti argumentus kitai pozicijai.

Kad šis požiūrio pakeitimas būtų veiksmingas, turėsite keletą minučių atsakyti į kelis klausimus:

Kodėl dabar galvojate kitaip?

Ką dabar jaučiate?

Kokie yra jūsų argumentai?

Apmąstymui:

Kaip jauteisi, prisiimdamas kito poziciją?

Nors nesutinkate su kitu požiūriu, ar jaučiate, kad dabar geriau suprantate kitą poziciją?

Ar jūsų nuomonė, kaip nors pasikeitė?

Kokius jausmus aš atpažįstu kituose žmonėse?

Yra daugybė priežasčių, kurios turi įtakos tam, kaip mes reaguojame konkrečią dieną ir esant skirtingoms aplinkybėms. Svarbu, kad mokėtume atpažinti kitų žmonių jausmus, kad galėtume prisiderinti bendraudami su kitais žmonėmis, atsižvelgiant į jų nuotaikas ir gerbdami juos.

Kai bendraujame su žmonėmis, turėtume išmokti atpažinti žodinių ir neverbalių elgesį, kai kažkas yra ne taip, ir tinkamai elgtis su jais tokiomis aplinkybėmis. Taigi, labai svarbu būti dėmesingam ir klausytis, ką kitas sako, bandant suprasti, ką jis jaučia: pyktį, liūdesį, nerimą ir kt.

Tikslai:

- Nustatykite ir apibūdinkite emocijas, susijusias su konkrečiomis situacijomis.
- Ugdykite gebėjimą suprasti kitų jausmus.
- Ugdykite gebėjimą pritaikyti savo elgesį prie kitų nuotaikų.

### 2.1 VEIKLA – KĄ TU JAUTI?

Trumpai apžvelkite dažniausiai pasitaikančias nuotaikas, kurias dažniausiai jaučiate ar stebite kituose. Tada mokinio klausama apie jo jausmus. Pavyzdžiui:

„Ką jautei, būdamas ypač laimingas? Kalbėk apie tai. Ar kada nors buvai iš tikrųjų išsigandęs? Kada? Kokios yra situacijos, kuriose žmonės gali jaustis nekantrūs? (Laukiama žmogaus, kuris visada vėluoja). Ar žmonės visada jaučia taip pat konkrečiose situacijose? Kodėl žmonės reaguoja skirtingai? (Vieniems žmonėms gali labai patikti vakarėliai, kiti gali jaustis nepatogiai grupėse; užsiimant ekstremaliu sportu - vieni žmonės gali išsigąsti, o kiti gali jausti didelį jaudulį). Ar manote, kad žmonės gali kontroliuoti savo nuotaiką?“.

Veiklos lape mokinys turės nupiešti situacijas, kurios gali turėti įtakos jo nuotaikai, arba galima apibūdinti situacijas. Toje pačioje emocijoje pabandykite rasti skirtumus ir panašumus.

Pamąstymai:

Panašumai ir skirtumai tarp situacijų. Svarbu pajusti savo jausmus, norint suprasti kitų jausmus.

### VEIKLOS LAPAS – KAIP JŪS JAUČIATĖS?

Sukurkite situacijos, kuri gali sukelti šias nuotaikas, vaizdą:

1. pavydus

2. liūdnas

3. išsigandęs

4. susijaudinęs

5. laimingas

6. pavargęs



## SUPRASKITE KITUS

Mentorius trumpai apibūdina empatijos svarbą, tai yra supratimą apie kitų jausmus.

Jūs pradėsite veiklą, galvodamas apie neverbalinius signalus, kurie gali jus informuoti, kad kitam žmogui nėra gerai (pvz. balso tonas, laikysena, veido išraiška) ir apie žodinius signalus ar elgesį (kalbate mažiau nei įprasta, esate šiek tiek susierzinęs, sakote bjaurius dalykus ir pan.). Išvadas pažymėkite lentoje/lape.

Vėliau mentorius paprašo mokinio nustatyti kitų žmonių nuotaikas ar jausmus, trukdančius tarpasmeniniams santykiams (pvz. pyktį, nerimą, liūdesį ir kt.). Jausmai užfiksuoti lentoje/lape.

Tada mokinys pasirinks jausmą ir sukurs situaciją su žmogumi, kuris sukelia tą jausmą. Vėliau jis/ji turės rasti būdą veikti ir adekvačiai parodyti savo supratimą apie tai, ką jaučia (pvz. palikti žmogų ramybėje, paguosti jį, bandyti su juo kalbėtis ir pan.).

Užsiėmimas baigiasi pasidalijimu keliais jausmais.

Pamąstymai:

Kokie yra svarbūs kontekstai, kai reikia susidoroti su neigiamais kitų jausmais:

– Namai, draugai ar mokykla? Kaip paprastai reaguojate? Ar manote, kad atlikdami šią veiklą išmokote naujų būdų, kaip elgtis šiose situacijose?

Polinkis impulsyviai reaguoti į neigiamas kitų nuotaikas.

Pasiūlymai:

– Mentorius gali apžvelgti šias situacijas: „Jūsų bendraklasis kelias savaites sirgo ir gulėjo namuose; jūsų tėvas jaudinasi dėl finansinių reikalų ir dirba prie savo stalo; jūsų bendraklasis liūdnas, nes jam sunku susipažinti su nepažįstamais žmonėmis“.

– Apmąstydami galite ištirti signalus, kuriuos kiti žmonės siunčia apie savo nuotaikas, pavyzdžiui: „Aš devintam danguj!“ arba „Aš sugniuždyta!“.

– Taip pat galima nagrinėti žodinius pranešimus, kurie prieštarauja neverbaliniams pranešimams. Pavyzdžiui: „Nesijaudink, man viskas gerai“ arba „Nieko tokio, susitvarkysiu“.

**Šaltinis:** Pagal Canha, L. N., Neves, S. M (s/d). Manual Prático – Promoção de Competências Pessoais e Sociais



**VADOVAS Nr. 17 „KAIP KONTROLIUOTI PYKTIJĄ“**

| STRATEGIJA                                    | VEIKSMAS (-AI) | ĮRANKIAI   |
|---|----------------|--|
| Savarankiškas impulsų valdymas ir nusivylimas | Mokymai        | Dabar sustok! (ĮRANKIS 17.1)<br>Pasirinkite ir derėkitės (ĮRANKIS 17.2)<br>Spręskite provokacijas (ĮRANKIS 17.3) |

**ĮRANKIS 17.1 „DABAR SUSTOK!“**

Ši veikla susijusi su lėlių teatru, kurį sukūrė mentorius. Ja siekiama išspręsti rizikingas situacijas, kuriose jaunuolis gali atsidurti pats. Iš pradžių patartina atsižvelgti į pagrindines saugos taisykles, pavyzdžiui: „Ar žinote, kad neturėtumėte pasitikėti nepažįstamuoju, net jei jis sako jus pažįstantis, ar kad jis pažįsta ką nors iš šeimos? Jei vieną dieną gatvėje kas nors ateis prie tavęs ir pasakys, kad jis yra tėvo draugas, ir kad tėvas liepė jam atvažiuoti tavęs, kaip mokinys turėtų reaguoti? Ką mokinys turėtų padaryti, kad apsisaugotų?“.

Teatras turi vaizduoti problemas ir spręsti klausimus:

1 pavyzdys – didžiausia lėlė kelia grėsmę mažiausiajai, kuri bus sumušta, grįžus namo iš mokyklos. Paklauskite mokinio, ką jaučia lėlė? Ką jis gali padaryti, kad išliktų saugus?

2 pavyzdys – atėjo laikas pietauti, lėlė nueina pasiimti priešpiečių dėžutę ir sužino, kad jos užkandis buvo pavogtas. Ką jis jaučia? Ką tu turėtum daryti?

3 pavyzdys – viena iš lėlių prisipažįsta klasei, kad naktį prieš tai tėvai paliko jį su aukle ir, kad ji parodė jam siaubingų nuotraukų. Lėlė apibūdina tai, ką jautė, ir klausia kitų mokinių (žiūrovų), ką daryti, kad tai nepasikartotų.

4 pavyzdys – lėlė sako, kad per Kalėdas pasimetė didžiuliame ir perkrautame prekybos centre, apsidairė ir neranda savo motinos. Ką jaus lėlė? Ką mokinys gali padaryti, kad apsisaugotų?

5 pavyzdys – lėlė netyčia išpila gėrimą. Lėlės tėvas labai supyksta, šaukia ir stumia lėlę, vadindamas ją negražiais vardais. Kaip jaučiasi lėlė? Ką mokinys gali padaryti dėl padėties?

### **Refleksijos raktai**

Kartais mes jaučiame, kad kažkas padarė mums blogį ar priverčia mus jaustis blogai. Ką turėtume daryti šiose situacijose? Kam pasakyti?

**Šaltinis:** pagal Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de Competências Pessoais e Sociais*

## IRANKIS 17.2 „PASIRINKITE IR DERĖKITĖS“

### PASIRINKITE IR DERĖKITĖS (Klasės veikla)

Prieš pradėdamas veiklą, mentorius trumpai pristato derybų svarbą tarpasmeniniuose santykiuose ir aspektus, į kuriuos reikia atsižvelgti: kitų jausmus ir įsipareigojimą.

Svarbu su mokiniais paaiškinti veiksmus, į kuriuos reikia atsižvelgti pradedant derybas: (1) patikrinkite, ar tikrai skiriasi nuomonė; (2) pasakyti kitam asmeniui, ką jis mano apie problemą: savo poziciją ir kito pozicijos suvokimą; 3) paklausti kito žmogaus, ką jis mano apie problemą, ir atvirai išklaudyti jo atsakymo; (4) pagalvokite, kodėl kitas asmuo taip galvoja ar jaučiasi ir siūlo kompromisą, jei įmanoma; 5) patikrinkite, ar siūlomame kompromise atsižvelgiama į abiejų pusių nuomonę ir jausmus.

Užsiėmimas prasideda nuo to, kad mentorius atskleidžia situaciją klasei. Pavyzdžiui:

„Jie turi galimybę kitą savaitę pažintiniam vizitui pasirinkti vieną iš dviejų vietų: „Parque das Nações“ arba „Jardim Zoologico“.

Pagal mokinių pasirinkimą klasė spontaniškai dalijasi į dvi grupes. Kiekviena grupė susitinka ir paaiškina šiuos aspektus: savo pasirinkimo priežastis; galimas kitos grupės pasirinkimo priežastis; pateikia argumentus tam, kad įtikinti kolegas; aptaria situacijas, kuriose jie gali atsirasti. Išvados pažymimos ir parenkamas atstovas.

Po šio apmąstymo laikotarpio dvi grupės susiduria akis į akį ir prasideda diskusija. Kiekviena grupė pradeda, paaiškindama priežastis ir tik po to prasideda derybos.

### **Refleksijos raktai**

Kaip vyko derybos? Ar pasiekėte sprendimą? Ar galėjote išgirsti vienas kitą?

Ar mokiniai tvirtai gynė savo pažiūras? Ar jie atsižvelgė į kitų nuomones ir argumentus? Ar visada įmanoma rasti kompromisinį sprendimą?

Sunku pasiekti sutarimą, kai du ar daugiau žmonių turi skirtingą motyvaciją.

Ar turėjote stiprų norą nepasiduoti?

**Šaltinis:** pagal Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de Competências Pessoais e Sociais*

### IRANKIS 17.3 „SPRĘSKITE PROVOKACIJAS“

Pradedamas pokalbis apie tai, kokios yra provokuojančios situacijos. Klauskite mokinio pavyzdžių. Tada aptariama situacija, kai jaunas vyras įžeidinėja kitą, o jis agresyviai reaguoja į įžeidimą. Analizuokite šią situaciją su mokiniu ir nurodykite įvairius tinkamus būdus, kaip reaguoti į įžeidimus ir užgauliojimus: neprotestuoti/nereaguoti; ignoruoti; apeiti/palikti vietą; informuoti suaugusįjį ar mokytojus (kai vienas negalite išspręsti situacijos); kalbėtis, kai dialogo būdu galima išspręsti dviejų žmonių konfliktines situacijas.

#### 1 etapas: SITUACIJOS MODELIAVIMAS

Mentorius galės modeliuoti kai kurias teisingas ir neteisingas situacijas, kurias vėliau mokinys pakomentuos:

1–oji situacija – trys žmonės sėdi vienas šalia kito. Vienas pradeda stumti kito ranką. 1–oji reakcija: provokuojamas asmuo reaguoja rodydamas nepasitenkinimą dėl tokio elgesio ir, bandydamas užkirsti kelią elgesio pasikartojimui, sako: „Prašau nustok, tu mane vargini!“. 2–oji reakcija: išprovokuotas asmuo nieko nedaro, vėl tapdamas to paties elgesio taikiniu. Prieš šią antrąją provokaciją jis garsiai mąsto: „Jis bando mane suerzinti, geriau net nesakyti nieko!“. Ir jis atsikelia ir eina atsisėsti, kur nors kitur.

2–oji situacija – du žmonės su kortomis. Vienas žmogus pakviečia kitą žaisti kortomis, o kitas sako, kad nenori. Kviečiančiojo reakcija: „Jūs bijote pralošti! Jūs tikrai esate kvailys. Žmonės! Jis nenori žaisti kortomis, nes bijo pralošti, jis tikrai kvailas!“. Įžeistojo reakcija: „Iškvieskite kitą žmogų ir bandykite išspręsti situaciją dialogo būdu; Norėčiau, kad to nedarytume kitų akivaizdoje, man liūdna ir gėda; Kitą kartą, kai turėsite man, ką pasakyti, norėčiau, kad tai padarytumėte tiesiogiai, ne prieš kitus“.

3 situacija – trys vairuotojai. Vienas žmogus tvarko dokumentus, o kitas jį užkliudo. 1–oji reakcija: sutrikęs asmuo sako „Saugokis! Tu gadini mano darbą!“. Kitas žmogus juokiasi ir po kelių sekundžių vėl jį užkliudo. 2–oji reakcija: provokuojamas asmuo sako, kad teks kviesti pagalbą, nes jam trukdoma dirbti.

#### 2 etapas: MOKYMŲ VYKDYMAS

Jaunas vyras vaidina konfliktines situacijas su kitu asmeniu, kai vietoj ižeidimo jis naudoja dialoga, tinkama neigiamu jausmu israiška ir pan. Kiekviena situacija keleta minučių aptariama su mentoriumi, o po to vaidinama. Pavyzdinės situacijos:

### 1 situacija

Vieną iš jūsų bando nervinti kitas kolega. Kaip tinkamai reaguoti?

### 2 situacija

Visi kalba apie savo kelionę (pavyzdžiui, į „ZooMarine“). Vienas pasakoja situaciją, o kitas sako: „Tylėk! Tu visiškai nemoki nieko papasakoti“. Kaip tinkamai reaguoti?

### 3 situacija

Įsivaizduokite, kad plaunant mašiną tam tikra automobilio dalis buvo blogai nuplauta. Tą dalį plovė jūsų kolegai. Ką tu darai? Kaip tinkamai reaguoti?

Šaltinis: pagal Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de Competências Pessoais e Sociais*

### VADOVAS Nr. 18 „KAIP IŠSIUGDYTI ATSPARUMĄ STRESUI“

| STRATEGIJA                       | VEIKSMAS (-AI)                                | ĮRANKIAI  |
|----------------------------------|---|---|
| Stresą atpalaiduojančios pamokos | Leiskite jiems išsiaiškinti streso scenarijus | Sporto užsiėmimai, pritaikyti stresui valdyti (dziudo, joga, karatė, regbis, šokiai ir kt.) |

### VADOVAS Nr. 19 „KOKIA EMOCINIO ĮGALINIMO NAUDA“

| STRATEGIJA   | VEIKSMAS (-AI)  | ĮRANKIAI   |
|--|---|--|
| Išsiaiškinkite mokinių požiūrį į aplinkinį pasaulį | Išorinių problemų sprendimas (pvz. suteikite problemai pavadinimą) ir kalbėjimas apie jas; pamatykite save veidrodyje ir pasakykite, ką jis (ji) tartų žmogui, kuris stovi kitoje veidrodžio pusėje | Mentorystė (ĮRANKIS 19.1)<br><br>Jie nebenori manęs priimti į grupę (ĮRANKIS 19.2) |

## ĮRANKIS 19.1 „MENTORYSTĖ“

### LAIVO METAFORA

**Burės** (*Stiprybė*)

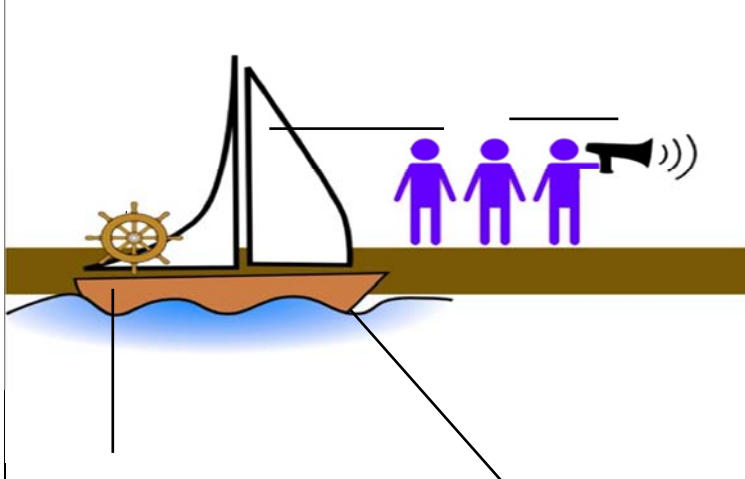
*Kokios yra stipriosos  
pusės?*

**Švyturys** (*Etapai*)

*Kokie yra sėkmės indikatoriai?*

**Vairas** (*Kryptis*)

*Vertybė: kuo norite  
būti?*



**Nuotėkis**

*(Silpnumas/trukdžiai)  
Asmeninės problemos ar  
ribojimai*

**Vanduo** (*Situacija ir aplinka*)

*Lengvos (ramus vanduo) ar  
sunkios (neramus vanduo)  
aplinkybės*

(Kitame puslapyje rasite išsamų metaforos aprašymą)

## BURLAIVIO METAFORA ŽODŽIAIS

Lengvas būdas paaiškinti mokiniams apie mentorystę yra palyginti žmogų su burlaiviu. Dauguma žmonių apsilanko pas mentorių ar terapeutą dėl problemos. Pavyzdžiui, mokiniui gali būti sunku įveikti neigiamas emocijas, tokias kaip baimė. Problemą galima palyginti su nuotėkiu, valčiai plaukiant. Žinoma, svarbu pašalinti šį nuotėkį, nes kitaip valtis nuskęs.

Tačiau net ir sustabdžius nuotėkį 100 %, jūsų mokinys vis tiek negalės niekur patekti! Tai jo/jos burės – šiuo atveju stipriosios pusės – iš tikrųjų suteikia jūsų mokiniui pagreitį. Turite pasirūpinti nuotėkiu, kad nenugrimztumėte, tačiau turite pakelti bures, kad sulauktumėte palankaus vėjo ir judėtumėte į priekį.

Tačiau pagrindinis klausimas yra toks: kur tavo mokinys nori persikelti? Kurią kryptį nori pasirinkti jūsų mokinys? Valties kryptį nustato vairs. Kryptį, kuria norime eiti gyvenime, lemia mūsų vertybės. Vertybės yra atsakymas į klausimą: „Kas mums atrodo svarbu gyvenime?“. Kitaip tariant, vairs atspindi jūsų mokinio vertybes.

Kai jūsų mokinio valtis juda (elgesio pokyčiai), jūsų mokinys gali pastebėti, kad ant kranto stovi žmonės, kurie turi skirtingas nuomones ir daro skirtingus veiksmus. Pakrantė atspindi jūsų mokinio socialinę aplinką. Dėl jūsų mokinio pasikeitimo socialinė aplinka reaguoja įvairiai. Kai kurie žmonės palankiai vertina elgesio pokyčius, o kitiems žmonėms sunku pripažinti naują jūsų mokinio elgesį. Svarbu, kad jūsų mokinys išliktų ištikimas savo vertybėms ir neleistų kitiems žmonėms nustatyti jo valties kurso.

Nė viena valtis nejuda be vandens. Vandenį galima palyginti su gyvenimo aplinkybėmis. Kartais vanduo yra ramus, o valtį vairuoti lengva. Kitaip tariant, kartais gyvenimas yra lengvas, nesusiduriame su daugybe sudėtingų situacijų ir mums lengva išlaikyti kursą. Tačiau kartais vanduo gali tapti labai audringas, todėl sunkiau valdyti valtį norima kryptimi. Ypač tada, kai eiga sunkėja, svarbu, kad jūsų mokinys prisimintų apie savo vertybes ir naudotų tinkamas technikas, kad susidorotų su audringu vandeniu.

Kai jūsų mokinio valtis plaukia, būtina žinoti pažangą. Atkreipkite dėmesį į švyturį. Jis informuoja mokinį apie jo maršrutą. Pokyčių metu jūsų mokinys patirs teigiamų emocijų, tokių kaip džiaugsmas, dėkingumas, energija ir kt. Šios emocijos rodo asmeninę gerovę ir informuoja jūsų mokinį, kad jis/ji yra teisingame kelyje.



### Priėmimo svarba



neigiama mintis ar emocija (pvz. baimė), sukianti vengimą ir trukdanti mokiniui pasiekti tikslo;  
neigiama mintis ar emocija yra, bet leidžiama ten būti (priėmimas);  
neigiama mintis ar emocija yra, bet vis judama vertybėmis pagrįsta linkme,  
siekiant asmeniškai vertingų tikslų.

Šaltinis: Pagal *Positive Psychological Mentoring – Manual for Coach*



### RODIKLIS: Žema savivertė

- jis/ji neteisingai vertina mokyklos užduočių sunkumą, pervertindamas jas;
- jis/ji išreiškia žemą pasitikėjimą savimi;
- jis/ji turi padidėjusį pažeidžiamumą/jautrumą kritikai;
- jis/ji vengia išsakyti savo nuomonę/priimti sprendimus;
- jis/ji dažnai atsisako siūlomų užduočių.

## IRANKIS 19.2 „JIE NEBENORI MANĘS PRIIMTI Į GRUPĘ“

Padaromas nedidelis įvadas, kad mokinys suprastų, kokiose situacijose jis/ji yra spaudžiamas kitų. Mentorius skaito tekstą „Jie nebenori priimti manęs į grupę“. Tada mokinio prašoma nustatyti „spaudimą“, kurį patiria istorijos veikėjas, ir įvertinti šio „spaudimo“ stiprybę ir prasmę.

**Šaltinis:** pagal Canha, L.N. & Neves, S.M., *Promoção de Competências Pessoais e Sociais*

### **Pasakojimas: „Jie nebenori priimti manęs į grupę“**

Ketvirtadieniais klasė susirinkdavo aptarti mokinių pasiūlytų ar mokytojo pasiūlytų problemų. Vieną dieną Jorge paprašė žodžio: „Man reikia pagalbos, man reikia jūsų nuomonės. Draugų grupė, su kuria paprastai pabendrauju, mane erzina, jaučiu, kad jie tolsta nuo manęs. Mes buvome pažįstami daugiau nei trejus metus! Viskas klostėsi gerai, kol atėjo tas berniukas Manuelis, kurį, manau, jūs žinote. Manuelis sako, kad turime viską išbandyti, kad mes nebe vaikai... Anądien jis atnešė cigaretę, kurią uždegė, ir siuntė visiems iš lūpų į lūpas. Kai atėjo mano eilė, aš atsisakiau. „Tu tikrai esi mamytės berniukas“, – sakė Manuelis, o kiti juokėsi ir tyčiojosi iš manęs. Jaučiau didelę gėdą. Manau, kad dėl šio atsisakymo jie nebenori priimti manęs į grupę...“.

| <b>VADOVAS Nr. 20 „KAIP STIPRINTI GEBĖJIMĄ SUSITVARKYTI SU MOKYKLOS UŽDUOTIMIS“</b> |  |  |
|---|--|--|
| <b>STRATEGIJA</b>   | <b>VEIKSMAS (-AI)</b>  | <b>ĮRANKIAI</b>  |
| Padrąsinkite mokinius   | Sakykite teigiamus atsiliepimus, girkite pastangas, venkite tiesioginės kritikos ar nurodydami klaidas.  | Sakinių, kuriais galima paskatinti mokinius ir ištaisyti jų klaidas, sąrašas (ĮRANKIS 20.1)<br>Pasiiekimų dienoraštis (ĮRANKIS 20.2) |
| Pagerinkite skaitymo supratimą  | Mokykite įvairių skaitymo būdų.  | Skaitymo technikos vadovas (ĮRANKIS 11.4_VADOVAS 11)   |
| Įgyvendinti įvairius mokymosi metodus   | Suskirstykite užduotis į mažesnes dalis, išbandykite įvairius metodus ir pastebėkite, kurie mokiniui yra geriausi, paaiškinkite, kurie metodai yra tinkami apibrėžtomis užduotims atlikti. | Naudojamų metodų sąrašas, mokymosi strategijos vadovas (ĮRANKIS 20.3)  |

### **ĮRANKIS 20.1 „MOKINIŲ SKATINIMO TEIGINIŲ SĄRAŠAS“**

**Sakinių, kuriais galima paskatinti mokinius, sąrašas:**

- Nykščius aukštyn.
- Dabar einate teisingu keliu.
- Jūs taip sunkiai dirbate.
- Girdėjau sakant, kaip jautiesi. Tai puiku.
- O, tai atrodo labai gerai.
- Viskas labai gražiai gaunasi.
- Didžiuojuosi tuo, kaip dirbate šiandien.
- Jūs ką tik supratote.
- Tai geriausia, ką jūs kada nors padarėte.
- Spręsdamas tą problemą, likote toks ramus.
- Viskas!

- Dabar jūs tai supratote!
- Tai rimtas pasiekimas.
- Žinojau, kad tu gali tai padaryti.
- Sveikiname.
- Man patinka klausyti, ką tu sakai.
- Koks tu superžvaigždė.
- Jūs išsprendėte problemą.
- Tęskite darbą, jūs jau beveik baigėte!
- Dabar jūs padarėte tai.
- Tavo smegenys turi sunkiai dirbti, bet tu greitai tai perpratai.
- Lažinuosi, kad didžiuojatės savimi.
- Dar kartą gerai pagalvokite ir turėsite rezultatą.
- Puiki mintis!
- Tu nuostabus!
- Puikus komandinis darbas!
- Dabar niekas negali jūsų sustabdyti.
- Turite tokių kūrybingų idėjų.
- Tai būdas, kaip padaryti.
- Sensacinga!
- Jūs turėjote rimtai praktikuotis ir tai padarėte.
- Jūs taip gerai susitvarkėte.
- Man patinka, kaip tu galvoji.
- Jūs žinote, ką daryti!
- Jūs tikrai atkakliai tai darote.
- Jūs taip gerai išreiškėte save.
- Tu tai padarei!
- Aš žinojau, kad jūs abu galite kartu tai padaryti.
- Puikus darbas!
- Aš žinau, kad sunku, bet jūs beveik baigėte.
- Fantastiškas problemų sprendimas!
- Man patinka klausytis jūsų idėjų.
- Aš žinau, kad tau buvo sunku, bet tu likai tokia rami.
- Taip!
- Žiūrėjau, kaip jūs vienas kitam padedate.
- Jūs atlikote užduotį greičiau, nes dirbote kartu.
- Jūs vis bandėte!
- Puiku, pabandykite!
- Jūs esate kūrybingas mąstytojas.

## ĮRANKIS 20.2 „PASIEKIMŲ DIENORAŠTIS“

### Asmeniniai pasiekimai

Pirmadienis

- \* Anksti atvyko į mokyklą
- \* Pradėjau šį sąrašą
- \* Išmokau naują dainą gitara

PENKTADIENIS

Trečiadienis

SAVĖS VALDYMAS

Antradienis

- \* Pasivaikščiojimas su šunimi
- \* Sutvarkė kambarį

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Ketvirtadienis

KOMUNIKACIJA



### ĮRANKIS 20.3 „KAIP ĮGYVENDINTI ĮVAIRIUS MOKYMOSI METODUS“



Įgyvendinti įvairius mokymosi metodus  
**MOKYMOSI SKAITYTI METODAS 1:**  
**PAGRINDINĖS IDĖJOS NUSTATYMAS ARBA**  
**SEKOS ATPAŽINIMAS.** Pasirinkite tekstą, raskite  
paveikslėlių, kurie atspindėtų informaciją iš teksto (apie  
4–5 paveikslėlius), pašalinkite ir sumaišykite sakinius iš  
teksto, kurie paaiškina pagrindinę teksto idėją arba yra  
labai svarbūs. Mokinys turi derinti nuotraukas su  
sakiniais.  
Tekstas yra apie merginą, nukritusią iš dangaus.



Visur buvo skaniai atrodančių vaisių, tačiau ji žinojo, kad jie yra nuodingi. Džiunglėse Džuliana išgyveno dešimt su puse dienos. Ji atsipeikėjo Peru atogrąžų miške. 19–metė Juliane lipo į lėktuvą iš Limos į Pucallpa. Laimei, ją rado trys medkirčiai. Ji žinojo, kad norėdama išgyventi, ji turės rasti upę ir sekti ją pasroviui. Po pusvalandžio skrydžio dangus patamsėjo ir lėktuvas pradėjo trūkčioti. Ji atsisakė pasiduoti ir galiausiai po devynių dienų rado namelį, kuriame ilsėjosi dvi dienas. Merginai pavyko išlipti iš savo vietos ir judėti.



**MOKYMOSI SKAITYTI METODAS 2: DIAGRAMA.**  
Mokinys turi perskaityti tekstą ir užpildyti diagramą.  
**KĄ JAU ŽINAU**

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| KĄ NORIU ŽINOTI             |  |
| KO IŠMOKAU                  |  |
| KAIP GALIU SUŽINOTI DAUGIAU |  |



**MOKYMOSI SKAITYTI METODAS 3: RYŠIAI.** Pasirinkite tekstą, padalykite jį į mažesnes dalis, gali būti nurodytos dalių antraštės. Suraskite žmonių nuotraukas ir sukurkite specialių faktų apie juos tekstui, tada paprašykite mokinio susieti faktus su asmeniu.

- A. Jackas ir Judy yra pora, kuri ką tik baigė architektų karjerą. Jie nekantrauja praleisti laiką namuose ir norėtų, kad galėtų panaudoti savo žinias tam, kad nuveiktų ką nors svarbaus bendruomenei.
- B. Emilis dirba su klientais, kuriems kyla problemų interneto kavinėje. Visi sako, kad jis yra draugiškas ir mėgsta kalbėtis su įvairaus amžiaus žmonėmis.
- C. Margaret yra vietinės ligoninės slaugytoja. Kai kurias savaites ji dirba dienomis, o kitas savaites – naktimis. Ji norėtų užsiimti labdaringa veikla.
- D. Robertas yra paauglys ir norėtų ką nors veikti su bendraamžiais. Jis norėtų ką nors nuveikti savaitgaliais.
- E. Dorothy dirba sodininke ir norėtų panaudoti savo įgūdžius žmonėms padėti. Ji turi trijų mėnesių sūnų, todėl taip pat domisi projektais, kurie pagerina šeimos gyvenimą.

### **Bendruomenės projektai**

Vaikų žaidimų aikštelės daro miestą žalesnį, nes dėl to yra pasodinami medžiai ir gėlės prie žaidimų aikštelių. Tikslas yra apleistas teritorijas paversti parkais, kuriais galėtų džiaugtis tėvai ir jų vaikai. „Street by Street“ prasidėjo prieš keletą metų ir yra labai populiarus tarp paauglių. Jaunimo komandos šeštadieniais ir sekmadieniais susirenka sutvarkyti šiukšlių apgriuvusiuose miesto rajonuose. Projektas skiria maišus šiukšlėms rinkti ir dažus, kad būtų galima uždažyti grafičius.

Padarykime tai! Yra įmonė, kuri renovuoja apleistus pastatus, kad jais galėtų naudotis bendruomenė. Reikalingi komunikabilūs ir kantrūs savanoriai. Jie daugiausia dėmesio skiria vyresniems bendruomenės nariams, kurie kompiuteriais naudojami pirmą kartą. Grupės nariai lankosi namuose, norėdami patikrinti interneto saugumą ir informuoti apie elektroninius nusikaltimus.

„Naudinga šypsena“ yra projektas, skirtas paremti vyresnius bendruomenės narius. Dienos metu savanoriai juos aplanko, padėdami atlikti darbus ar tiesiog draugiškai pasišnekučiuoti.

**MOKYMOSI RAŠYTI METODAS:** Mokinys turi naudoti trumpą planą + naudingą tekstą kaip šabloną (jis gali būti naudojamas įvairioms esė/istorijoms).

(įžanginis kreipinys: Gerbiamasis Frankai)

(įžanginiai komentarai ir rašymo priežastis: Sveikas, kaip tu? Aš nusprendžiau tau parašyti ...)

(apie kokią informaciją norite paklausti – jūsų klausimai: Ar domitės...? Ar norėtumėte...?)

(baigiamieji komentarai: turiu eiti dabar ... laikiu jūsų laiško/atsakymo/patarimo)

(baigiamieji žodžiai: tavo, Deividas/tavo geriausias draugas, Markas)

### MOKYMOŠI KALBĖTI METODAS:

Apibūdinkite paveikslėlius pagal kalbėjimo planą:



Tema: geriausi draugai. Geriausias draugas yra asmuo, kuris padeda jums susidoroti su sunkiomis situacijomis. Geriausias draugas yra asmuo, su kuriuo dalijatės paslaptimis, klausiate patarimo, skolinatės ir skolinate pinigus.

- 1) Įvadas. Mokinys apie temą turi pasakyti bent 2 sakinius.
  - 2) Pagrindinis turinys. Mokinys turi apibūdinti tai, ką mato paveikslėlyje, ką daro žmonės, ką dėvi, kokia jų emocija. Be to, aptarti tai, kas pavaizduota paveikslėlio fone ir priekiniame plane. Pagrįskite savo nuomonę. Padarykite prognozes apie žmones/vietas/jausmus.
  - 3) Išvada. Mokinys turi apibendrinti savo nuomonę šia tema 1–2 sakiniais.
- Geriausi draugai yra paslaugūs, patikimi, jautrūs, atviri ir pagarbūs žmonės.

## VADOVAS NR. 21 „KAIP DIDINTI PASITIKĖJIMĄ SAVIMI“

| STRATEGIJA                            | VEIKSMAS (–AI)   | ĮRANKIAI   |
|---------------------------------------|--|--|
| Nustatykite mokinio stipriąsias puses | Naudokite mokinių stipriųjų pusių sąrašą.  | Mokinių stipriųjų pusių sąrašas (ĮRANKIS 21.1)<br>Sėkmingų užduočių sąrašas – (ĮRANKIS 21.2)   |
| Pasitikėjimo savimi ugdymo programa   | Išmokykite mokinius, kaip realizuoti visas galimybes ir pagerinti savivertę bei kurti teigiamus santykius. | Savivertės kūrimas (ĮRANKIS 21.3)<br>Pozityvių santykių kūrimas (ĮRANKIS 21.4)<br>Praktinė pasitikėjimo stiprinimo veikla (ĮRANKIS 21.5) |

## ĮRANKIS 21.1 „MOKINIŲ STIPRIŲJŲ PUSIŲ SĄRAŠAS“



|            |                     |            |               |                |
|------------|---------------------|------------|---------------|----------------|
| Aktyvus    | Bendradarbiaujantis | Empatiškas | Komfortabilus | Veiksmingas    |
| Drąsus     | Mandagus            | Motyvuotas | Talentingas   | Greitas        |
| Atsakingas | Geraširdis          | Tvarkingas | Tolerantiškas | Originalus     |
| Draugiškas | Įžvalgus            | Dėmesingas | Kantrus       | Energingas     |
| Susikaupęs | Kruopštus           | Lankstus   | Linksmas      | Iniciatyvus    |
| Naudingas  | Stiprios valios     | Drąsus     | Lyderis       | Atsargus       |
| Išradingas | Ramus               | Teisingas  | Tiesus        | Rūpestingas    |
| Nuoširdus  | Taktiškas           | Atkaklus   | Praktiškas    | Nepriklausomas |
| Pastabus   | Supratingas         | Taupus     | Dėkingas      | Komunikabilus  |
| Subtilus   | Punktualus          | Nuoširdus  | Kūrybiškas    | Nuoseklus      |

*Pavyzdys*

|                     |   |
|---------------------|---|
| Asmeninės savybės   | Pavyzdys, kaip šios savybės atsiskleidžia mokinio gyvenime                                |
| <i>1. Naudingas</i> | <i>Mokinys visada noriai padeda klasės auklėtojui atsinešti į klasę mokymo priemonių.</i> |



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ĮRANKIS 21.2 „SĖKMINGŲ UŽDUOČIŲ SĄRAŠAS“

- Peržiūrėkite naują informaciją, kurią sužinojote tą pačią dieną
- Viską užsirašykite
- Sudarykite apytikslį savaitės tvarkaraštį
- Atsikratykite išsiblaškymo, kol tai netapo įpročiu
- Ugdykite gerą laikyseną
- Neatlikinėkite vienu metu daug užduočių
- Ugdykite įsitikinimą, kad intelektas nėra fiksuotas bruožas
- Mokykitės trumpais laiko tarpais, tarp kurių darykite pertraukėles
- Reguliariai mankštinkitės
- Būkite organizuotas
- Suskirstykite dideles užduotis į mažesnes
- Kiekvieną naktį miegokite bent 8 valandas
- Sukurkite palankią mokslui aplinką
- Pasikliaukite sistemomis
- Turėkite vieną ar dvi motyvacinės citatas savo mokymosi vietoje
- Atsisėskite ant patogios kėdės
- Pašalinkite visus blaškančius daiktus iš kambario
- Stebėkite svarbias datas, terminus ir kt.
- Pamokų metu užsirašinėkite
- Užduokite daug klausimų
- Valgykite sveikai
- Atlikite nuoseklų darbą – nesimokykite paskutinę minutę ir nesimokykite per daug prieš egzaminus
- Valdykite savo mintis ir emocijas
- Skirkite laiko pasiruošimui kiekvienai pamokai
- Duokite sau „atlygį“
- Valdykite savo stresą
- Laiku atlikite ir pateikite namų darbus
- Iššūkis sau – ženkite dar vieną žingsnį, atlikite ne tik paskirtus namų darbus
- Skirkite laiko atsipalaiduoti
- Nuosekliai vertinkite mokslo laiką
- Turėkite konkretų mokslo planą ir tikslą
- Naudokite atminties metodus
- Periodiškai išbandykite save
- Laikykite praktikos egzaminus

- Pradėkite mokytis testams bent prieš vieną ar dvi savaites
- Raskite būdų, kaip padėti kitiems ir prisidėti
- Ugdykite tikslo jausmą
- Nekaltinkite kitų
- Pabūkite su motyvuotais ir susikaupusiais žmonėmis
- Išanalizuokite klaidas, kurias darote testuose ir egzaminuose
- Iš anksto pasiryškite konkrečiam elgesiui ir įpročiams
- Turėkite atliktų užduočių sąrašą

### IRANKIS 21.3 „SAVIVERTĖS KŪRIMAS“

Tikslas: mokiniai išmoksta išnaudoti visą savo potencialą ir pagerinti savivertę.

Veiklos pavyzdžiai:

1 užduotis: pateikite mokiniams sakinį „Aš esu ...“ ir paprašykite, kad jį pabaigtų 5 skirtingais variantais. Tai, kaip mokiniai jį baigia, lemia jų savivertę.

2 veikla: mano reakcija

Mentorius prašo mokinių prisiminti save įvairiose situacijose. Užduotis yra nupiešti elgesio/jausmų paveikslą ar simbolį, esant skirtingoms aplinkybėms. Atlikę užduotį, mokiniai rodo savo darbus ir pasakoja apie save.

3 veikla: savimonės lygio testas

Mokiniams pateikiamas charakterio bruožų sąrašas. Jų užduotis yra pasirinkti 10 bruožų, kuriuos jie labiausiai vertina, ir įrašyti juos į kairinį stulpelį. Tada jie turi pasirinkti bet kokią neigiamą požymių skaičių ir įrašyti juos į dešinįjį stulpelį. Po to mokiniai galvoja, kokie bruožai užrašyti lentelėje atspindi juos, ir tai pažymi +1, jei bruožas teigiamas, ir -1, jei neigiamas. Apibendrinkite abiejų stulpelių skaičius. Jie turėtų svyruoti nuo +10 iki -10.

Charakterio bruožų sąrašas: užsispyrimas, įtarumas, pareigingumas, atsargumas, jautrumas, nepasitikėjimas savimi, užtikrintumas, bailumas, kantrybė, nerūpestingumas, pavydas, drovumas, kaprizingumas, nervingumas, pedantiškumas, švelnumas, entuziazmas, santūrumo trūkumas, lyriškumas, tvirtumas, gailestingumas, tikslumas, lankstumas, priklausomybė, grubumas, kuklumas, nuoširdumas, principingumas, racionalumas, pasididžiavimas, lėtumas, rūpestingumas, žavesys, paprastumas, ryžtingumas, smalsumas.

| Patinka | +1 | Nepatinka | -1 |
|---------|----|-----------|----|
|         |    |           |    |
|         |    |           |    |
|         |    |           |    |
|         |    |           |    |
|         |    |           |    |
|         |    |           |    |
|         |    |           |    |
|         |    |           |    |

Viso balų: \_\_\_\_\_

Rezultato paaiškinimas:

Jei bendras balas yra nuo 0 iki +3 – mokinio savivertės lygis yra vidutinis.

Jei bendras balas yra nuo +4 iki +7 – mokinio savivertės lygis yra aukštas.

Jei bendras balas yra +8 ir daugiau – mokinio savivertės lygis yra labai aukštas.

Jei bendras rezultatas yra neigiamas – mokinio savivertės lygis yra per žemas.

4 veikla: savirefleksija

Mokiniai galvoja ir aptaria atsakymus į šiuos klausimus:

Ar galėtumėte pamatyti tikrąjį savo personažą, žiūrėdami į stebuklingą veidrodį?

Dėl koigailėtumėtės, gulėdamas mirties patalę?

Ką apie jus pasakytų geriausiai tave pažįstantys žmonės?

## IRANKIS 21.4 „POZITYVIŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS“

Tikslas: išmokti suprasti vienas kitą, palaikyti kitus, pagarbiai bendrauti, reikšti savo nuomonę ir paremti ją įrodymais.

Veiklos pavyzdžiai:

### 1 veikla: Partnerių pristatymas

Mokiniai dirba dviese. Savo ruožtu kalbėkite apie save (apie 3 minutes). Po to mokiniai susėda ratu. Kiekvienas mokinys turi pateikti savo partnerį taip, lyg jis pats būtų apibūdinamas asmuo, naudodamas vienaskaitos asmenį (aš). Patarimas: kalbėtojas gali atsistoti už aprašomo žmogaus.

### 2 veikla: testas „Ar įdomu bendrauti?“

Atsakykite į klausimus „taip“ arba „ne“.

1. Ar tau labiau patinka kalbėti, nei klausytis?
2. Ar galite rasti temą, apie kurią galėtumėte lengvai kalbėtis, kai sutikssite nepažįstamus žmones?
3. Ar visada įdėmiai klausotės savo pokalbio partnerio?
4. Ar jums patinka patarti?
5. Ar parodote savo pokalbio partneriui, kad tema jūsų nedomina?
6. Ar jus erzina, jei žmonės jūsų neklauso?
7. Ar turite savo nuomonę kiekvienu klausimu?
8. Jei žinote apie pokalbio temą, ar tęsiate ją?
9. Ar jums patinka būti dėmesio centre?
10. Ar yra bent trys jums gerai žinomos sritys?
11. Ar esate geras kalbėtojas?

Surinksite po 1 balą už kiekvieną teigiamą („taip“) atsakymą. Susumuokite rezultatus. Jei bendras rezultatas yra:

1–3 balai: arba tu tyli ir kalbėtojai sunku priversti tave pasakyti žodį, arba tu esi kalbus, o žmonės tavęs vengia. Pokalbis su jumis yra nemalonus ir dažnai labai sunkus.

4–8 balai: galbūt jums nelabai patinka bendrauti, tačiau beveik visada esate dėmesingas ir mandagus pašnekovas. Kartais esate išsiblaškęs, o kai jums bloga nuotaika - galite įžeisti pašnekovą. Stenkitės neparodyti blogos nuotaikos, būdamas su draugais, ir jie su jumis elgsis geriau.

9–11 balų: žmonės greičiausiai mielai bendrauja su jumis ir jūsų draugai negali apsieiti be jūsų. Tai nuostabu. Tačiau suteikite kitam asmeniui galimybę išsakyti savo nuomonę.

### **3 veikla: Bendravimo būdai**

Kiekvienas mokinys gauna po du popieriaus lapus. Ant vieno lapo jis užrašo asmenybės bruožą, kuris, jų nuomone, yra labai svarbus ir naudingas, bendraujant su žmonėmis. Kitame popieriaus lape jis užrašo bruožą, kuris trukdo bendrauti. Klasės lenta padalinta per pusę. Viename stulpelyje bus pateikiami būdai, kurie padeda komunikuoti, kitoje – kurie sunkina bendravimą. Popieriaus lapai atiduodami mokytojui. Mokytojas skaito savybę, mokiniai ją aptaria ir užrašo ant lentos.

Pavyzdžiai

Padeda komunikuoti: akių kontaktas, pagarba kalbėtojai, nuoširdumas, susidomėjimas tema, mandagumas, dailūs ir tvarkingi drabužiai, kantrybė.

Sunkina bendravimą: pyktis, arogancija, savanaudiškumas, kalbėtojo neklausymas, apkalbos, pertraukimas, kritika, baimė, pašaipos.

## **ĮRANKIS 21.5 „PRAKTINĖ PASITIKĖJIMO STIPRINIMO VEIKLA“**

Tikslas: išmokti pritaikyti pasitikėjimo savimi įgūdžius per praktinę veiklą.

Veikla: „Geri pavyzdžiai“

Susitarkite dėl susitikimo su žmonėmis, kurie jau kažko pasiekė gyvenime. Patys mokiniai turėtų pasiūlyti, ką būtų galima pakviesti. Idėjos, kokius žmonės būtų galima pakviesti: kavinės savininkas, mokyklos direktorius, policijos komisaras, populiarius dainininkas, rašytojas, garsus sportininkas, grožio salono vadovas.

Kokius klausimus galima jiems užduoti? Klausimai gali ir turėtų būti įvairūs, tačiau susiję su sėkmės istorija.

**Klausimų pavyzdžiai:**

Koks buvo jūsų karjeros kelias?

Kaip atrodo jūsų įprasta darbo diena?

Kas jums labiausiai patinka jūsų darbe?

Ar manote, kad esate sėkmingas žmogus?

Kas nulėmė jūsų sėkmę?

Kaip žmogus turi dirbti, kad jam pasisektų?

Ar patinka keliauti? Kokios jūsų mėgstamiausios vietos?

Kokią knygą rekomenduotumėte perskaityti ir kodėl?

Ką norėtumėte pakeisti savo gyvenime?

Ir kiti klausimai.

Iš atsakymų mokiniai turėtų suprasti, koks yra svečio sėkmės raktas.

**VADOVAS Nr. 22 „KAIP SUMAŽINTI PAŽEIDŽIAMUMĄ/JAUTRUMĄ KRITIKAI“**

| STRATEGIJA                                  | VEIKSMAS (-AI)  | ĮRANKIAI  |
|---|---|---|
| Mokykite emocinio intelekto                 | Mokykite atpažinti ir valdyti emocijas, mokykite kalbėti apie emocijas, vartodami žodį „aš“               | Atspindintis klausymas (ĮRANKIS 22.1)<br>Žodžio „aš“ vartojimas (ĮRANKIS 22.2)<br>Emocinių poreikių tenkinimas (ĮRANKIS 22.3) |
| Išmokykite tinkamo požiūrio į klaidų darymą | Paaiškindite klaidų pobūdį ir svarbą, išmokykite priimti kritiką  | Keisti požiūrį į klaidas (ĮRANKIS 22.4)   |
| Mokykite, kaip gauti grįžtamąjį ryšį        | Išmokykite trijų grįžtamojo ryšio gavimo etapų: reaguokite, apmąstykite ir atsakykite; siekite grįžtamojo | Gaukite grįžtamąjį ryšį (ĮRANKIS 22.5)  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | ryšio, kad būtų galima geriau<br>suvokti situaciją |  |
|--|--|--|

### ĮRANKIS 22.1 „ATSPINDINTIS KLAUSYMAS“

Nors visi išgyvename emocijas ir jos mus lydi visada ir visur, ne visi žino, kaip jas atpažinti ir įvardyti. Žmonėms dažnai kyla sunkumų, atskiriant emocijas nuo minčių.

Mentorius bando atpažinti ir įvardyti mokinio jausmus. Tai padeda mokiniui išmokti atpažinti ir atskirti savo emocijas. Be to, mentorius atskleidžia mokiniui, kad jis nori jį geriau suprasti.

1. Atidžiai klausykitės.
2. Įsiklausykite į mokinio jausmus, pabandykite atpažinti, kokios emocijos slypi už žodžių ir elgesio. Ką mokinys jautė anksčiau/dabar?
3. Pasakykite garsiai, kaip manote, kad jis jaučiasi, ir pateikite galimą pagrindimą. Nieko blogo, jei jūsų spėjimas neteisingas, visada galite pasitarti su mokiniu, ar teisingai supratote jo emocijas. Pavyzdžiui: „Jaučiatės nusiminęs/liūdnas, nes tikėjotės gauti geresnį pažymį“.

### ĮRANKIS 22.2 „ŽODŽIO „AŠ“ VARTOJIMAS“

Kalbėdami su mokiniu, sakykite žodį „aš“ ir skatinkite mokinį taip pat vartoti šį žodį.

Naudokite šiuos žodžius:

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>Aš nesuprantu pamokos</b>               | Kai matau, kad tu nedirbi per pamoką |
| <b>Aš jaučiu nerimą</b>                    | Man neramu                           |
| <b>Aš nesuprantu, kaip atlikti užduotį</b> | Nesuprasite, kaip atlikti užduotį    |

### ĮRANKIS 22.3 „EMOCINIŲ POREIKIŲ TENKINIMAS“

**Užduotis:**

Pasirinkite vieną iš poreikių, kuriuos norite patenkinti labiausiai ir sukurkite paprastą veiksmų planą.

Pavyzdys:

Poreikis – \_\_\_\_\_



Naudokitės šiais klausimais:

- Koks paprastas žingsnis padėtų geriau patenkinti šį poreikį? \_\_\_\_\_
- Kada tai darysiu? \_\_\_\_\_
- Kas rodo, kad aš pasidaviau? \_\_\_\_\_

## ĮRANKIS 22.4 „KEISTI POŽIŪRĮ Į KLAIDAS“

„Žmogus, kuris nedaro klaidų, dažniausiai nieko nedaro“ - taip yra sakęs E.Dž. Felpsas.

### 1. Susitaikykite su klaidomis

Prisiminkite padarytą klaidą.

- Kaip jautėtės?
- Kokios buvo teigiamos klaidų pasekmės?

### 2. Atpažinkite neteisingus įsitikinimus

Parašykite tris žodžius, kuriuos siejate su žodžiu „klaida“.

- Aš nežinau
- .....
- .....

Kaip tai veikia jūsų norą išmokti/atlikti užduotį? .....

Kokie įsitikinimai slepiasi už šių žodžių?

- Aš pats turiu viską žinoti
- .....
- .....

Garsiai perskaitykite sakinį: „Lėktuvuose „juodosios dėžės“ naudojamos, kad pilotai galėtų mokytis iš savo kolegų klaidų. Dėl klaidų analizės lėktuvų avarijas pavyko sumažinti nuo 50 iki 2 procentų“.

### 3. Priimkite kritiką

- Leiskite mokiniui kalbėti, išlieti neigiamus jausmus: „Suprantu, kad jaučiatės nusivylęs ir tai normalu. Jūs galite papasakoti apie tai, kaip jaučiatės. Klasė yra ta vieta, kur galite parodyti tokius jausmus“.

- Duokite mokiniui užpildyti lentelę arba užpildykite lentelę su mokiniu.

| Situacija/konstruktivi kritika | Jausmai        | Mintys     | Jūsų indėlio pripažinimas    | Veiksmo planas      | Teigiamos pasekmės |
|--------------------------------|----------------|------------|------------------------------|---------------------|--------------------|
| Kas buvo pasakyta?             | Kaip jautėtės? | Ką manote? | Ką atradote šioje kritikoje? | Ką darysite kitaip? | Ko pasimokėte?     |
|                                |                |            |                              |                     |                    |

Mokytojai turi išreikšti konstruktyvią kritiką – pasakyti mokiniui, ką jis daro blogai (kodėl daro klaidas, kokių žinių trūksta) ir kaip jis gali susidoroti su iššūkiais (ką turi padaryti, išmokti).

### ĮRANKIS 22.5 „GAUKITE GRĮŽTAMĄJĮ RYŠĮ“

Paaiškinkite mokiniui, kad mes nuolat gauname ir teikiame grįžtamąjį ryšį.

Grįžtamasis ryšys gali būti pateiktas žodžiu ar raštu, gestais ar balso tonu.

Grįžtamasis ryšys perduoda informaciją apie elgesį ir siūlo įvertinti elgesio kokybę.

Grįžtamasis ryšys yra mokymosi galimybė.

Grįžtamasis ryšys gali sustiprinti esamas stipriąsias puses, išlaikyti tikslo siekiančią elgseną, išaiškinti elgesio padarinius ir padidinti mokinių gebėjimą savarankiškai aptikti ir ištaisyti klaidas.

Suteikite mokiniui atsiliepimą apie pasirinktą temą ar, pavyzdžiui, neigiamą pažymį.

Paraginkite mokinį efektyviai naudoti grįžtamąjį ryšį, vadovaudamiesi toliau pateiktais patarimais:

|   |  |
|---|--|
| 1. Būkite pasirengę aktyviai klausytis. | Nenutraukite.<br>Įsiklausykite į tai, ką iš tikrųjų sako mentorius, pabandykite suprasti, o ne būkite gynybinėje pozicijoje, ir susitelkite į savo atsakymą bei mentoriaus žodžius.<br>Neatrodykite išsiblaškęs ar nuobodžiaujantis. |
| 2. Reaguokite be gynybos.               | Atminkite, kad dažnai yra daugiau nei vienas būdas, kaip ką nors galima padaryti, o kiti gali visiškai kitaip žiūrėti į aktualią temą.   |

|  |   |
|--|---|
| 3. Pakartokite atsiliepimą, kad užtikrintumėte aiškų bendravimą. | Užduokite klausimus, kad suprastumėte, kas jums sakoma.<br><br>Pakartokite pagrindinius dalykus, kad žinotumėte, jog teisingai interpretavote atsiliepimus.                                       |
| 4. Padėkokite atsiliepimą pateikusiam asmeniui.                  | Pasakykite: „Ačiū, kad skyrėte tam laiko ir pasakėte man atsiliepimų“.  |
| 5. Sakykite tai, kas svarbu.                                     | Įvertinkite grįžtamojo ryšio vertę, jo naudojimo ar ignoravimo pasekmes ir tada nuspręskite, ką dėl to daryti. Jei nesutinkate su atsiliepimais, apsvarstykite galimybę paprašyti kitos nuomonės. |

| <b>VADOVAS Nr. 23 „KAIP PARAGINT IŠSAKYTI SAVO NUOMONĘ IR PRIIMTI SPRENDIMUS“</b> |   |  |
|---|---|--|
| <b>STRATEGIJA</b>   | <b>VEIKSMAS (–AI)</b>   | <b>ĮRANKIAI</b>                              |
| Taikykite sprendimų priėmimo modelį   | Išmokykite priimti sprendimus, taikydami modelį.                              | Sprendimų priėmimo modelis (ĮRANKIS 23.1)    |
| Mokykite prisiimti atsakomybę   | Bendradarbiaudami su mentoriumi, nustatykite nedidelius tikslus, suplanuokite | Atsakomybės nustatymo vadovas (ĮRANKIS 23.2) |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | tikslo pasiekimo procesą ir būdus, galimas grėsmes, atsakomybę. |  |
|--|---|--|

### ĮRANKIS 23.1 „SPRENDIMŲ PRIĖMIMO MODELIS“

Sprendimų priėmimo modelis yra įrankis, kuris padeda mokiniams aiškiau ir objektyviau įvertinti savo galimybes. Sprendimų priėmimo modelis gali sumažinti nuovargį, sumažinti subjektyvumą priimant sprendimus, paaiškinti ir nustatyti prioritetus.

Sprendimų priėmimo modelio tinklėlis apibūdina sprendimo priėmimo kriterijus ir skirsto jį pagal svarbiausius veiksnius.

#### 1. Sukurkite lentelę, sutvarkydami ją į parinkčių ir kriterijų stulpelių eilutes.

| Kriterijai/ variantas | Atstumas nuo namų | Kaina | Laikotarpis |
|-----------------------|-------------------|-------|-------------|
| Profesinė mokykla     |                   |       |             |
| Vidurinė mokykla      |                   |       |             |
| Darbas                |                   |       |             |
| Kariuomenė            |                   |       |             |

#### 2. Įvertinkite ir surašykite kriterijus, pavyzdžiui, skalėje 1–3 arba 1–5, kuo didesnis skaičius - tuo geriau, kai kriterijai atitinka pasirinkimą.

| Kriterijai/ variantas | Atstumas nuo namų | Kaina | Laikotarpis |
|-----------------------|-------------------|-------|-------------|
| Profesinė mokykla     | 2                 | 2     | 5           |
| Vidurinė mokykla      | 5                 | 5     | 5           |
| Darbas                | 3                 | 5     | 5           |
| Kariuomenė            | 2                 | 3     | 5           |

#### 3. Pasverkite kriterijus, nes ne visi kriterijai turės vienodą prioritetą. Norėdami išmatuoti šį prioriteto skirtumą, pasverkite reikalavimus nuo mažiausio iki svarbiausio, naudodami tą pačią skalę, kokia buvo naudojama pasirinkimo reitingavimui.

| Kriterijai | Atstumas nuo namų | Kaina | Laikotarpis |
|------------|-------------------|-------|-------------|
| Svoris     | 2                 | 3     | 1           |

**4. Įvertinkite savo galimybes: apskaičiuokite kiekvieno pasirinkimo galutinį rezultatą padauginę kiekvieno pasirinkimo reitingą iš kiekvieno kriterijaus svorio.**

| Kriterijai        | Atstumas nuo namų | Kaina             | Laikotarpis      | Iš viso |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|---------|
| Profesinė mokykla | $2 \times 2 = 4$  | $2 \times 3 = 6$  | $5 \times 1 = 5$ | 15      |
| Vidurinė mokykla  | $5 \times 2 = 10$ | $5 \times 3 = 15$ | $5 \times 1 = 5$ | 30      |
| Darbas            | $3 \times 2 = 6$  | $5 \times 3 = 15$ | $5 \times 1 = 5$ | 26      |
| Kariuomenė        | $2 \times 2 = 4$  | $3 \times 3 = 9$  | $5 \times 1 = 5$ | 18      |

### ĮRANKIS 23.2 „ATSAKOMYBĖS NUSTATYMO VADOVAS“

Tai yra atsakomybės nustatymo įrankis.

Atsakomybės prisiėmimas yra susijęs su 3 aspektais: noru, sugebėjimu ir žiniomis, kaip tą norą įgyvendinti.

Klausimai iš lentelės gali padėti mokiniui suprasti, kas trukdo prisiimti atsakomybę. Kartais mokinys labai nori, bet neturi įgūdžių. Kartais jam netrūksta nei noro, nei galimybių, bet paprasčiausiai nežino, kaip pasiekti tikslą. Būna, kad mokinys turi pakankamai įgūdžių ir žino, ką daryti, tačiau tikslas nėra pakankamai reikšmingas.

| Tikslas/noras   | Priemonės/sugebėjimai  | Kompetencijos/žinios ar įgūdžiai  |
|---|--|---|
| Kodėl man to reikia?<br>Kiek aš noriu pasiekti?<br>Ką aš noriu padaryti dėl šio noro/tikslo?<br>Ką turiu daryti, kad noras išsipildytų? | Ar jaučiu, kad galiu pasiekti tikslą?<br>Kokių įgūdžių man reikia norint pasiekti tai, ko noriu? | Ar žinau, kaip galiu pasiekti tikslą?<br>Kokių žinių man reikia, kad galėčiau pasiekti šį tikslą? |
| Man tai svarbu, nes ..... (kas motyvuoja mokinį, koks yra motyvas siekti šio tikslo)  | Aš galiu tai pasiekti, nes.... (mokinys turi suprasti, ar jam trūksta sugebėjimų ir              | Aš pasieksiu šį tikslą (kokiais būdais?)  |

|  |                                     |  |
|--|-------------------------------------|--|
|  | jei taip, kokie tai<br>sugebėjimai) |  |
|--|-------------------------------------|--|

### Tikslo įgyvendinimo planas

Pradžios data:

Pabaigos data:

Per kitas 3 savaites aš įsipareigoju ... (nurodykite labai konkretų veiksmą)

Tai bus naudinga man ar kitiems, nes .....

Aš tai darysiu, net jei .....

Įvertinsiu rezultatą .....

Dalykas, kuris gali mane sustabdyti, yra .....

Kad ši kliūtis manęs nesustabdytų, aš .....

Aš švęsiu šio veiksmo sėkmę (kaip aš apdovanosiu save?) .....

Atraskite savo vertybes

#### 1 veikla

|  |  |
|--|--|
| Ką jūs veikiate laisvalaikiu?<br>Ką tai jums duoda? Ką jūs iš to gaunate?                            |  |
| Ką dar mėgstate veikti?<br>Ką tai jums duoda? Ką jūs iš to gaunate?                                  |  |
| Kam negalvojate leisti savo pinigų?<br>Ką tai jums duoda? Ką jūs iš to gaunate?                      |  |
| Kas jus labiausiai erzina?<br>Ką tai jums duoda? Ką jūs iš to gaunate?                               |  |
| Jei laimėtum milijoną eurų, ką darytum su tais pinigais?<br>Ką tai jums duoda? Ką jūs iš to gaunate? |  |

#### 2 veikla

Įsivaizduokite, kad esate autobuso stotyje ir su savimi nešatės 2 sunkius lagaminus. Tačiau su savimi galite pasiimti tik vieną lagaminą. Kiekviename iš tų lagaminų yra vienas svarbus dalykas (jūsų

vertė). Taigi, ką jūs įtraukiate į savo naują gyvenimą: \_\_\_\_\_ ar \_\_\_\_\_?.

### Sąmoningumo didinimas

Klausimai, kuriuos mokinys turėtų žinoti:

Kas man pastaruoju metu yra svarbu, kuo aš gyvenu?

Kokios emocijos, mintys ir jausmai mane lydi šią akimirką?

## VADOVAS Nr. 24 „KOKIE YRA SIŪLOMŲ UŽDUOČIŲ ATLIKIMO BŪDAI“

| STRATEGIJA                         | VEIKSMAS (-AI)   | ĮRANKIAI                               |
|------------------------------------|--|--|
| Planuokite mokymąsi                | Sudarykite savaitinį darbo veiklos planą, suplanuokite įgyvendinimo planus, naudokitės savikontrole.                               | Savaitės planas (ĮRANKIS 24.1)         |
| Pagerinkite laiko valdymo įgūdžius | Sudarykite išsamų tvarkaraštį, nustatykite svarbiausių užduočių prioritetus, nustatykite terminus, venkite nurodyti daug užduočių. | Laiko valdymo patarimai (ĮRANKIS 24.2) |

## ĮRANKIS 24.1 „SAVAITĖS PLANAS“

| Savaitė :   |                                |                          |                               |
|---|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| TIKSLAI   | Užduotys pasiekti savo tikslus | Kitos užduotys           | Geriausias savaitės variantas |
| 1.  | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> |                               |
|   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> |                               |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> |                               |

|  |                          |                          |                          |                          |                          |  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 2.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |  |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          | <i>Dalykai, kuriuos reikia tobulinti</i> |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |  |
| 3.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |  |
|  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |  |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |  |
| <i>Pirmadienis</i>   | <i>Antradienis</i>       | <i>Trečiadienis</i>      | <i>Ketvirtadienis</i>    | <i>Penktadienis</i>      | <i>Šeštadienis</i>       | <i>Sekmadienis</i>                       |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                 |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                 |

## ĮRANKIS 24.2 „LAIKO VALDYMO PATARIMAI“

Mokiniai vieni arba kartu su mentoriumi visų būsimų užduočių datas įrašo į internetinę arba popierinę darbotvarkę (kalendorių). Likus kelioms dienoms iki faktinių datų, nustato terminus, kad būtų galima rezervuoti laiką kritinėms situacijoms. Taip pat reikia numatyti svarbių veiklų tvarkaraštį ir laisvalaikį.

Įvertinkite, kiek užtruks kiekviena užduotis, apskaičiuokite, kiek laiko reikia skirti kasdien ar kas savaitę.

Nustatykite laiko apribojimus. Laikykite laikrodį, matomai padėtą prieš mokinį.

Kas pusvalandį darykite trumpas pertraukėles.

Naudokite spalvų žymėjimą skirtingiems dalykams.

Tyrimo planą ar projektą suskirstykite į mažesnes dalis.

Venkite daugelio užduočių ir vienu metu sutelkite dėmesį į vieną užduotį.

Atsisakykite kitų veiklų ar dirgiklių, pvz. socialinės žiniasklaidos pranešimų skaitymo; užtikrinkite, kad mokinys pakankamai miegotų, turėtų užkandžių ir vandens po ranka.

Darbotvarkės pavyzdys:



|                        | Pirmadienis<br>Gegužės 4 d. | Antradienis<br>Gegužės 5 d. | Trečiadienis<br>Gegužės 6 d. | Ketvirtadienis<br>Gegužės 7 d. | Penktadienis<br>Gegužės 8 d. | Šeštadienis<br>Gegužės 9 d. | Sekmadienis<br>Gegužės 10 d. |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 8:00–8:45              | Anglų                       | Muzika                      | Istorija                     | Matematika                     | Matematika                   |                             |                              |
| 8:55–9:40              | Matematika                  | Dailė                       | Geografija                   | Biologija                      | Anglų                        |                             |                              |
| 10:00–10:45            | Istorija                    | Geografija                  | Anglų                        | Lietuvių kalba                 | Lietuvių kalba               |                             |                              |
| 11:05–11:50            | Biologija                   | Matematika                  | Matematika                   | Lietuvių kalba                 | Istorija                     |                             |                              |
|                        |                             |                             |                              | Nupirkti dovaną                |                              |                             | Mamos gimtadienis            |
| Anglų kalbos projektas | „Protų mūšio“ idėjos        | Pasirinkite 3 idėjas        | Darbas prie 1 idėjos         | Darbas prie 2 idėjos           | Darbas prie 3 idėjos         |                             |                              |
| Savanorystė            | 13:00                       | 14:00                       | 13:00                        |                                |                              |                             |                              |
| Namų darbai:           | Mokslas                     |                             |                              |                                |                              |                             |                              |
|                        | 30 minučių                  |                             |                              |                                |                              |                             |                              |
|                        | Matematika                  |                             |                              |                                |                              |                             |                              |

**RODIKLIS:** Asmeninė problema

- jis/ji nori eiti į darbą;
- jis/ji turi sveikatos problemų;
- jis/ji išreiškia poreikį kurti šeimą;

VADOVAS NR. 25 „KAIP DIDINTI INFORMAVIMĄ APIE MOKYKLINIO UGDYMO SVARBĄ VEIKSMINGAM ASMENINIAM IR PROFESINIAM TOBULĖJIMUI“

| STRATEGIJA  | VEIKSMAS (-AI)   | ĮRANKIAI   |
|---|--|--|
| Nurodyti mokiniui išsiaiškinti jo/jos karjeros siekius/lūkesčius                                  | Skatinti svarstyti šiuos klausimus:<br>1) Kas aš esu?<br>2) Kokie yra mano išskirtiniai bruožai, interesai, silpnos pusės?<br>Iš esmės, tai turime parodyti mokiniams tiesioginį ryšį tarp norimos karjeros/darbo ir kvalifikacijos poreikio | Atraskite save: „Jūs esate ant viršelio“ (ĮRANKIS 25.1)<br><br>Gyvenimo tilto sukūrimas (ĮRANKIS 25.2) |
| Parodyti mokinio mokymosi prasmę ir, jei reikia, palaikyti jį teisingo jo suvokimo ugdyme         | Skatinti apmąstymus šiomis temomis:<br>1) Kam reikalingas darbas?<br>2) Kokia teisinga darbo prasmė mūsų epochoje?<br>3) Kodėl svarbu suvokti darbo prasmę?  | „Darbo prasmė“ (ĮRANKIS 25.3)  |
| Padėti mokiniui suvokti darbo pasaulį - neteisingus įsitikinimus - ir padėti jam juos modifikuoti | Mokinio požiūris:<br>– svarbios asmeninės savybės, kurios padeda įsidarbinti;<br>– svarbu daugiau galimybių turinti sritis/sektorius   | Kaip veikia darbo rinka? (ĮRANKIS 25.4)  |
| Ugdyti mokinių supratimą apie privalumus ir trūkumus, tiek  | Kviesti mokinių pasidalinti mintimis apie privalumus ir  | Mokyklos privalumai (ĮRANKIS 25.5)   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| einant į mokyklą, tiek einant (anksti) į darbą | trūkumus, einant į mokyklą ir einant (anksti) į darbą |  |
|--|---|--|

## ĮRANKIS 25.1 „Atraskite save: „Jūs esate ant viršelio“

### Ambicijos, lūkesčiai dėl savo karjeros

Kiekvienas iš mūsų turi ambicijų ir ateities lūkesčių. Tai susiję su daugeliu mūsų gyvenimo aspektų. Vienas iš jų yra mokslas ir darbas, asmeninis ir profesinis tobulėjimas.

Gyvenime yra akimirų, kai mums gali prireikti darbo ir uždarbio, nepaisant karjeros ir norimo gyvenimo kelio. Akivaizdu, kad mes galime laisvai rinktis visus sprendimus, tačiau nėra abejonių, kad rezultatai, kuriuos gausime, taip pat priklausys nuo priimtų sprendimų kokybės. Kitaip tariant, mes galime norėti eiti į darbą, nes norime turėti pinigų; tai puiku, bet tikrai po kurio laiko mes norėsime daugiau ir mūsų poreikiai padidės. Ir galbūt neturėsime kompetencijų ir galimybių pasiekti daugiau. Taigi, jei nustosime galvoti apie savo lūkesčius ir įsivaizduosime, ką geriausia daryti, norint juos pasiekti, padidiname tikimybę pasiekti ne tik trumpalaikius, bet ir vidutinės trukmės bei ilgalaikius tikslus.

Niekas kitas tuo nepasirūpins, tik mes. Ši investicija yra apie mus, niekas už mus to negali padaryti. Norint suprasti mūsų ambicijas ir lūkesčius, pirmiausia reikia suprasti, kas mes esame. Ar mes tikrai pažįstame save? Paprastai daug lengviau pažinti kitus, jų ypatumus, tačiau mąstyti apie save visada yra sudėtinga. Bet, kaip suprasti, ko norime, jei nežinome, kas esame? Mes siūlome mokiniams keletą veiklų, kurios gali padėti jiems patiems save patyrinėti ir geriau pažinti. Gali būti labai naudinga sulaukti pagalbos ir iš patikimų žmonių, kurie mus pažįsta.

### Sužinok, kas tu esi: kas aš esu?

„Jūs esate ant viršelio“

Įsivaizduokite, kad svarbus laikraštis (taip pat ir internetinis laikraštis) ką tik išpublikavo didelį tekstą apie jus, o šalia yra jūsų besišypsančio veido nuotrauka. Sveikinimai!

– Koks yra žurnalo ar tinklalapio pavadinimas? Pasirinkite žurnalą, laikraštį, specializuotą svetainę ar tikrą televizijos programą, kurioje norėtumėte pasirodyti.

– Apie ką yra pranešimas? Kodėl kalbama apie jus?

– Parašykite keletą interviu dalių.

|  |
|--|
|  |
|--|

Sužinokite keletą unikalių savybių, susijusių su jūsų tapatybe, kurias galite suprasti iš interviu ir pavadinimo. Išvardykite bent tris iš jų:

|             |
|-------------|
| Kas aš esu? |
|             |
|             |
|             |
|             |

### **Patarimai mentoriui**

Interviu aprašyme padedate mokiniui sužinoti, kokios yra jo unikalios savybės, susijusios su jo tapatybe. Net interviu pavadinimas gali atskleisti mokinio unikalias savybes (tai, kas jam įdomu, gal jis turi aistrą ar talentą, ar kažką jis gali padaryti labai gerai ir lengvai?).

### **Kaip tai veikia?**

Užsiėmimas vykdomas kaip apmąstymų kelias, kurį mokinys turi atlikti atskirai arba grupėje. Pratimai yra sudėtingi, reikia susikaupti. Juos galima įgyvendinti dviem būdais:

- a) savarankiškai: mokinys apmąsto ir vykdo veiklą savarankiškai, be jūsų pagalbos;
- b) palaikomas: mokinys apmąsto ir vykdo veiklą su jūsų pagalba.

## ĪRANKIS 25.2 „Gyvenimo tilto sukūrimas“


Susidomėjimas, aistra, potencialūs talentai. Dabar, kai geriau žinote, kas esate, galite sužinoti daugiau apie save, tyrinėdami, kokie yra jūsų interesai, kokie yra įgimti talentai, ką mėgstate veikti.

### Gyvenimo momentų įvardijimas

Pagalvokite apie konkrečius savo gyvenimo momentus, bandydami sugrįžti į praeitį. Išvardykite juos. Išvardinkite ir teigiamus, ir neigiamus momentus. Taip pat galite pranešti apie įvykio malonumo/entuziazmo intensyvumą, įvertindami padėtį aukščiau arba žemiau gyvenimo linijos. Šie momentai gali būti:

- Konkretūs svarbūs jūsų gyvenimo įvykiai: teigiami ar neigiami, asmeniniai, susiję su sportu, socialiniu gyvenimu ir santykiais su draugais, meile, pomėgiais, studijomis ar kitomis sritimis;
- Ypatingos akimirkos ar vietos, kurias aiškiai prisimenate, ir tai susiję su stipriais jausmais;
- Pagrindiniai pokyčiai - tiek į gerąją, tiek į blogąją pusę.

Trumpai aprašykite šiuos įvykius (pvz. atlikote praktiką, dirbote su mokyklos laikraščio redakcija, organizavote vakarėlį, sukūrėte socialinį profilį, sukūrėte vaizdo įrašą, dalyvavote konkurse ir kt.). Pradėkite nuo kairės, seniausio įvykio, kurį galite prisiminti. 15–20 įvykių yra pakankamai.

| <i>Vardas ir pavardė</i>   | <i>Klasė</i> |  |
|--|--------------|--|
| <b>+ Pozityvūs momentai</b>  |              |  |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p style="font-size: 2em; letter-spacing: 0.5em;">K<br/>E<br/>Y<br/>E<br/>N<br/>I<br/>M<br/>O<br/>M<br/>E<br/>N<br/>T<br/>A<br/>I</p>  </div> <div style="flex-grow: 1;"> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;"><i>kartai</i></p> </div> </div> |              |  |
| <b>– Neigiami momentai</b>   |              |  |

Apibūdinkite įvykius: apie kiekvieną įvykį užrašykite po vieną ar du sakinius; tikslas yra „pagauti“ pagrindinius jų elementus, visų pirma: interesus, įgūdžius/kompetenciją, vertybes.

Gairės:

- Naudokite žodžius, apibūdinančius veiksmų įgyvendinimą (suprojektuoti, nukreipti, pastatyti ir t.t.)
- Aprašykite visus savo įvykdytus veiksmus
- Aprašykite, kodėl vykdėte šiuos veiksmus
- Apibūdinkite kontekstinius elementus

| GYVENIMO ĮVYKIAI |  |
|------------------|--|
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |
|                  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

Sužinokite pomėgius: apsvarstykite visus įvykius ir dalykus, kurie kelia jums entuziazmą.  
Atsakykite į šiuos klausimus:

Kuriame kontekste (gyvenimo aspektas, tema, dominanti sritis) jie nutiko?

Kokią veiklą jūs vykdėte?

Kokie tuo metu buvo jūsų interesai?

### **Patarimai mentoriui**

Interviu aprašyme padedate mokiniui sužinoti, kokios yra jo unikalios savybės, susijusios su jo tapatybe. Net interviu pavadinimas gali atskleisti mokinio unikalias savybes (tai, kas jam įdomu, ar jis turi talentą, ar kažką jis gali padaryti labai gerai ir lengvai).

## Kaip tai veikia

Šis įrankis padeda mokiniui atrasti save. Čia mes grįžtame į praeitį: iš įvykių bandome suprasti mokinio interesus ir įgūdžius, kurių jam prireikė įvykio metu. Ši informacija padeda mokiniui suprasti, ką jis gali lengvai padaryti ir ką jis nori pasiekti gyvenime. Gali būti labai naudinga susieti šiuos norus su tinkamos kvalifikacijos poreikiu, tinkamų įgūdžių įgijimu, noru nuolat mokytis ir panašiai.

## ĮRANKIS 25.3“: „Darbo prasmė“

### Darbo prasmė

Darbas gali būti laikomas ta veikla, kuri sudaro galimybę žmogui užsidirbti pinigų, kad galėtų iš to pragyventi. Daugelis tyrimų rodo, kad žmonės kiekvieną rytą pabunda ir eina į darbą ne tik dėl ekonominių priežasčių. Yra daug daugiau priežasčių ir motyvų dirbti.

Darbas yra susijęs su šiais asmeniniais poreikiais:

- Gebėjimu pasiekti rezultatą;
- Savigarba;
- Kitų pripažinimu;
- Savarankiškumu;
- Galimybe naudotis įvairiomis teisėmis ir galimybėmis.

Žmonėms darbas suteikia galimybę jaustis svarbiems ir sukurti teigiamą savo įvaizdį.

Darbas taip pat yra būdas kiekvienam asmeniui siekti savo asmeninių tikslų, aukštesnių nei vien tik materialiniai tikslai. Tai yra savęs realizavimas, atsiskleidimas. Užsiėmimas, kurį mokame atlikti, suteikia mums galimybę jausti malonumą ir aistrą. Tokiu būdu darbas tampa tuo, kaip žmogus sugeba padaryti savo unikalų ir nepakartojamą indėlį pasauliui, panaudojant tai, kas priklauso jam/jai ir tuo pačiu generuojant asmeninius rezultatus ir naudą.

Šis apibrėžimas laužo paplitusį jaunų žmonių stereotipą: darbas yra tik būdas užsidirbti.

### „Kas yra darbas?“



Žemiau yra darbo apibrėžimų rinkinys. Prašome jus perskaityti, apmąstyti, pasirinkti apibrėžimus, kurie geriausiai atitinka jūsų darbo apibrėžimą, ir paaiškinti, kodėl. Kiekvienam jūsų pasirinktam apibrėžimui prašome paaiškinti, kokie dalykai, kuriais jūs tikite, yra šių apibrėžimų pagrindas.

|   |   |                          |
|---|---|--------------------------|
| a | darbas, kai savo pastangų dėka užsidirbu pinigų gyventi   | <input type="checkbox"/> |
| b | darbas yra momentas, kai darau tai, ką sugebu, uždirbdamas atlyginimą, kurio man reikia pragyvenimui                | <input type="checkbox"/> |
| c | darbas yra tai, kaip aš jaučiu savo santykį su kitais   | <input type="checkbox"/> |
| d | darbas yra tai, kaip aš aukojuosi, norėdamas gauti atlyginimą, kad galėčiau nusipirkti tai, ko man reikia           | <input type="checkbox"/> |
| e | darbas yra tai, kaip aš darau tai, kas man patinka, gaudama atlyginimą  | <input type="checkbox"/> |
| f | darbas yra tai, kaip aš atskleidžiu save, naudodamasis savo asmeniniais talentais ir darydamas tai, kas man patinka | <input type="checkbox"/> |
| g | darbas yra tai, kaip aš uždirbu pinigus ir turiu socialinį vaidmenį   | <input type="checkbox"/> |
| h | darbas yra tai, kaip aš uždirbu pinigus ir gaunu valdžią visuomenėje  | <input type="checkbox"/> |
| i | darbas yra tai, kaip aš uždirbu pinigus gyventi   | <input type="checkbox"/> |
| l | darbas yra tai, kaip aš sprendžiu problemas kitiems žmonėms, kurie gali man sumokėti                                | <input type="checkbox"/> |
| m | darbas yra veikla, kurią esu priverstas atlikti, norėdamas išgyventi  | <input type="checkbox"/> |
| n | darbas yra veikla, kurią susikuriu tam, kad galėčiau daryti tai, kas man patinka                                    | <input type="checkbox"/> |
| o | darbas yra tai, kaip aš naudoju savo įgūdžius rezultatui pasiekti   | <input type="checkbox"/> |
| p | darbas yra tai, kaip aš patenkinu savo savigarbą  | <input type="checkbox"/> |
| q | darbas yra tai, kaip aš stengiuosi sulaukti kitų pripažinimo  | <input type="checkbox"/> |
| r | darbas yra tai, kaip aš tampa nepriklausomas  | <input type="checkbox"/> |
| s | darbas yra tarsi durys, norint pelnyti kitas teises ir kitas gyvenimo galimybes                                     | <input type="checkbox"/> |
| t | darbas, kurį dirbu, sukuria sąlygas „būti ir turėti“  | <input type="checkbox"/> |
| u | darbas yra tai, kaip aš noriu pasiekti savo tikslus ir uždavinius   | <input type="checkbox"/> |
| v | darbas yra tai, kaip aš gaunu atlyginimą tam, kad galėčiau daryti tai, kas ne tik man patinka                       | <input type="checkbox"/> |

|   |                               |                          |
|---|-------------------------------|--------------------------|
| z | pateikite savo apibrėžimą ... | <input type="checkbox"/> |
|---|-------------------------------|--------------------------|

### Motyvacijos

|   |  |
|---|--|
| a |  |
| b |  |
| c |  |
| d |  |
| e |  |
| f |  |
| g |  |
| h |  |
| i |  |
| l |  |
| m |  |
| n |  |
| o |  |
| p |  |
| q |  |
| r |  |
| s |  |
| t |  |
| u |  |
| v |  |
| z |  |

### Patarimai mentoriui

Tikslas mokiniui yra:

- paskatinti jį suvokti tikrąją darbo prasmę;
- paskatinti laikyti darbą vienu iš įrankių, siekiant išreikšti savo unikalumą.

### Kaip tai veikia?

1. Perskaitykite darbo apibrėžimą („Darbo prasmė“). Jei norite, patyrinėkite kitą turinį ir, jei manote, kad tai tikslinga, ieškokite vaizdo medžiagos šia tema. Kai esate tikras, kad supratote darbo apibrėžimą, įtraukite mokinius.
2. Įtraukite mokinį į darbo apibrėžimų nagrinėjimą. Vienos jų yra stereotipiškos, kitos – iš tų laikų, kai ekonomika buvo stabilesnė, kiti apibrėžimai yra artimi laikmečiui, kuriame gyvename (tai apibrėžimai, pažymėti šiomis raidėmis: b), e), f), l), n) o), s), t) u).
3. Jei reikia, pasinaudokite mokinio pateikta informacija, kad padėtumėte jam teisingai suprasti žodį „darbas“. Tai galite padaryti per vieną ar daugiau bendrų pokalbių/pamokų.
4. Tada panaudokite šį turinį, norėdami paskatinti mokinio norą tęsti mokslus, gauti diplomą ir, jei reikia, tęsti studijas universitete.

#### **ĮRANKIS 25.4 „Kaip veikia darbo rinka?“**

##### **Kaip veikia darbo rinka?**

1. Kurie iš šių darbo rinkai reikalingų išteklių, yra, jūsų nuomone, svarbiausi?
  - a. laikas
  - b. kompetencijos
  - c. žmogaus fizinė jėga
2. Kuriame sakinyje jūs save identifikuojate?
  - a. Reikalingi įgūdžiai visada yra vienodi
  - b. Reikalingi įgūdžiai visada keičiasi
3. Paprognozuokite, kokio tipo žmonių darbo rinkai reikės labiausiai ateityje? (nuo 1 iki 7, kur 1 reiškia „reikalingiausias“)
  - a. Žmonių, galinčių atlikti lengvas užduotis
  - b. Žmonių, turinčių aukštą kvalifikaciją ar diplomą
  - c. Žmonių, neturinčių kvalifikacijos ar diplomo
  - d. Žmonių, galinčių atlikti sudėtingas užduotis (norint išspręsti problemas)
  - e. Žmonių, turinčių labai aukštą kvalifikaciją
  - f. Žmonių, turinčių kompetencijų, kurios visada leidžia jiems kurti naujus sprendimus

g. Žmonių, kurie geba atlikti paprastas užduotis

4. Kuriuose iš šių sakinių jūs save identifikuojate?

a. Reikia turėti pakankamą kvalifikaciją, kad visada turėčiau darbą

b. Man reikia aukštos kvalifikacijos, kad visada turėčiau darbą

c. Turiu turėti reikiamų įgūdžių, kad visada turėčiau darbą

d. Turiu nuolat įgyti naujų kompetencijų, kad visada turėčiau darbą

5. Kaip įvertintumėte skalėje nuo 1 iki 10 šias pagrindines kompetencijas?

Raštingumo kompetencija

žema 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

 aukšta

Kalbų kompetencija

žema 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

 aukšta

Matematinė kompetencija ir kompetencija mokslo, technologijų ir inžinerijos srityse

žema 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

 aukšta

Skaitmeninė kompetencija

žema 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

 aukšta

Asmeninė, socialinė ir mokymosi kompetencija

žema 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

 aukšta

Pilietinė kompetencija

žema 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

 aukšta

Verslumo kompetencija

žema 

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

 aukšta

Kultūrinis sąmoningumas ir raiškos kompetencija

|      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |        |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
| žema | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | aukšta |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|

### **Patarimai mentoriui**

Tikslai, keliami mokiniui, yra šie:

- supažindinti jį su Europos Sąjungos darbo rinkos ypatumais;
- skatinti jo/jos ketinimą gauti diplomą ir plėtoti savo kompetencijų sąrašą.

### **Kaip tai veikia?**

1. Prašome perskaityti informaciją apie darbo rinkos ypatumus. Jei norite, patyrimėkite kitą turinį ir, jei manote, kad tai tikslinga, ieškokite vaizdo medžiagos šia tema. Kai esate tikras, kad supratote darbo apibrėžimą, įtraukite mokinius.

2. Prašau įtraukti mokinį per klausimų sąrašo pildymą. Tai galima naudoti dviem būdais:

- a. Autonominis režimas: mokinys atsako savarankiškai, be jūsų pagalbos;
- b. Pagalbinis režimas: mokinys atsako su jūsų pagalba.

3. Naudokitės mokinio pateikta informacija, kad suprastumėte mokinio apibūdintą darbo rinkos apibrėžimą. Jei reikia, naudokite šį turinį kaip atspirties tašką, kad padėtumėte jam suvokti neteisingas idėjas apie darbo rinką; padėti mokiniui suvokti situaciją, artimą atsirandančiai darbo rinkos tikrovei.

4. Tada naudokite šį turinį, norėdami paskatinti mokinio norą tęsti studijas, gauti diplomą ir, jei reikia, tęsti studijas universitete.

### **Keletas naudingų duomenų mentoriui:**

Darbo rinka yra pagrindinė ES gerovė. Įgūdžiai yra svarbiausi ateičiai. Atsižvelgiant į dažnus darbo pokyčius ir lanksčius darbo modelius, nuolat reikia mokytis. Pusė dabartinės darbo jėgos turės

atnaujinti savo įgūdžius per ateinančius penkerius metus. Vis dėlto šiandien per daug jaunų žmonių neturi pagrindinių ir skaitmeninių įgūdžių.

Procesų sudėtingumas ir tendencija pakeisti darbuotojus geriau kvalifikuotais darbuotojais iš esmės sumažins žemos kvalifikacijos darbuotojų paklausą.

### ĮRANKIS 25.5 „Mokyklos privalumai“

#### „Privalumai eiti į mokyklą“

Aptarkite su mokiniu šiuos klausimus:

1. Koks jūsų dabartinis siekis?

- a. Baigti mokyklą ir tada eiti dirbti
- b. Baigti mokyklą ir tada įstoti į universitetą
- c. Palikti mokyklą

2. Ar jau žinote, kokį darbą norite dirbti savo gyvenime? Taip, Ne

3. Pabandykite apibūdinti privalumus, kuriuos galėtumėte gauti, anksti iškritęs iš mokyklos.

4. Pabandykite apibūdinti trūkumus, kuriuos galėtumėte patirti anksti iškritęs iš mokyklos.

5. Pabandykite apibūdinti privalumus, kuriuos galėtumėte gauti, įgiję vidurinės mokyklos diplomą.

6. Pabandykite apibūdinti trūkumus, kuriuos galėtumėte patirti, įgiję vidurinės mokyklos diplomą.

### **Patarimai mentoriui**

Mokiniam reikia išskirti šiuos tikslus:

- supažindinti jį su reikšmingais pranašumais, kuriuos jis gali pasiekti, sėkmingai baigdamas vidurinę mokyklą;
- skatinti jo ketinimą baigti vidurinę mokyklą.

### **Kaip tai veikia?**

1. Prašome perskaityti apie vidurinio mokslo diplomo gavimo pranašumus (mokyklos baigimo naudą). Jei norite, patyrinėkite kitą turinį ir, jei manote, kad tai tikslinga, ieškokite vaizdo medžiagos šia tema. Kai esate tikras, kad supratote apie mokinio privalumus baigti mokyklą, įtraukite mokinius.

2. Prašau pateikti mokiniui klausimus (ĮRANKIS 25.5). Tai galima naudoti dviem būdais:

- a. Autonominis režimas: mokinys atsako savarankiškai, be jūsų pagalbos;
- b. Pagalbinis režimas: mokinys atsako su jūsų pagalba.

3. Prašome pasinaudoti mokinio pateikta informacija, kaip atspirties tašku, kad padėtumėte jam įsivaizduoti praktinius privalumus, įgyjant diplomą. Užmegzkite dialogą su mokiniu.

### **Mokyklos baigimo nauda**

„Niekada nesakys, kad baigėme mokslus, nes tai reikštų, kad mes nustojomė augti“. Julija H. Guliver

Daugelis jaunų žmonių išsiugdo neigiamą požiūrį į mokslą. Tai nėra netikėta, nes vidurinėje mokykloje yra ribota laisvė ir savirealizacija. Didžioji dalis vidurinių mokyklų mokinių mokslą supranta labiau, kaip įsipareigojimą, o ne pasirinkimą. Taip gali nutikti dėl to, kad daugelis mokymo programų yra iš anksto nustatytos, mokiniams parenkama daugybė pamokų ir daugelyje užduočių pateikiamos griežtos gairės, nepaliekančios daug vietos kūrybai. Tai švietimo situacija, su kuria susiduria mokiniai, nes jie žino, kad svarbus yra vidurinės mokyklos diplomas.

„A.C.C.E.S.S.“ projektu norime paskatinti jaunus žmones atidžiai apsvarstyti mokslo galimybes. Mokyklos ir programos mokiniams siūlo daug didesnę LAISVĘ. Svarbu maksimaliai išnaudoti vidurinio mokslo galimybes, tačiau taip pat norime, kad jūs pagalvotumėte apie didesnes augimo ir perspektyvų galimybes, kurios atsiras vėliau.

Dauguma jaunų žmonių šiuo gyvenimo momentu susiduria su svarbiais klausimais: kodėl turėčiau baigti vidurinę mokyklą? kokios dar yra galimybės?

### **Skirtingi tikslai**

Vidurinė mokykla turi daug tikslų. Žemiau yra pateikti pagrindiniai privalumai, kuriuos mokiniai gauna baigdami mokyklą.

#### **1. Pasirengimas karjerai**

Kai kurie jaunuoliai gana tvirtai įsivaizduoja, kokio tipo karjeros jie norėtų. Tokiems žmonėms vidurinis išsilavinimas pirmiausia padės įgyti įgūdžių ir žinių, reikalingų, norint pradėti dirbti norimą profesiją.

Tai yra viena iš labiausiai paplitusių priežasčių, kodėl jaunimas siekia vidurinio išsilavinimo.

Jaunimas, anksti iškritęs iš mokyklos, susiduria su sunkumais darbo rinkoje. Jo pažinimo įgūdžiai taip pat yra ypač žemi, palyginti su vidurinės mokyklos absolventais.

Daugiau nei 80 % 25–34 metų amžiaus asmenų iš EBPO šalių yra įgiję bent vidurinį išsilavinimą.

Švietimas ir įgūdžiai yra nepaprastai svarbūs įsidarbinimui. Jauni žmonės, kurie anksti iškrenta iš mokyklos be vidurinės mokyklos diplomo, dažnai nepasiekia pakankamo raštingumo ir skaičiavimo įgūdžių, todėl jiems sunku patekti į darbo rinką.

Vidurinio išsilavinimo įgijimas tapo minimalia sėkmingo įsiliejimo į darbo rinką ir tolesnio užimtumo riba.

#### **2. Praktiniai pranašumai**



Būti pasirengusiu karjerai – ne vienintelė praktinė mokslo nauda. Yra daug kitų svarbių priežasčių. Apsvarstykite šias sritis, kuriose žmonės, turintys vidurinės mokyklos diplomą, yra sėkmingesni:

- Ekonominės: vidutinės metinės pajamos asmens, turinčio tik vidurinės mokyklos diplomą, yra 30% mažesnės nei asmens, turinčio bakalauro laipsnį, ir 50% mažesnės, palyginti su asmeniu, turinčiu magistro laipsnį.
- Sveikata: žmonės, įgiję vidurinį išsilavinimą, pasirenka sveikesnį gyvenimo būdą.
- Pilietinis dalyvavimas: žmonės, turintys vidurinio išsilavinimo diplomą, yra labiau įsitraukę į socialinę ir politinę sritį.

### 3. Asmeninio tobulėjimo pranašumai

Šios naudos, paprastai gaunamos iš sėkmingos viduriniojo mokslo patirties, įrodo šio tipo švietimo svarbą jūsų gyvenime:

- Geresnis bendravimas (raštu ir žodžiu): daugelis vidurinio ugdymo programų suteikia aukštesnio lygio rašymo ir kalbėjimo užduotis; tai moko žmones aiškiai išreikšti save ir efektyviau bendrauti su kitais.
- Kritinio mąstymo įgūdžiai: gebėjimas aiškiai mąstyti – užduoti klausimus, analizuoti ir apmąstyti yra labai svarbus visoms gyvenimo sritims. Gebėjimas nustatyti ir išspręsti problemas yra svarbus asmeniniame ir socialiniame gyvenime, taip pat ir darbiname gyvenime.
- Įgūdžių nustatymas: jaunimas gali pastebėti, kad turi įgūdžių, kurių nežinojo turintys, nes vidurinio ugdymo aplinkoje susiduria su naujais dalykais ir naujomis idėjomis.
- Aistros supratimas: jaunimas gali būti šokiruotas sužinojęs, kad mėgsta fiziką arba iš tikrųjų nori užsiimti menu. Jaunų žmonių įtraukimas į švietimo įstaigą, kurioje jie gali išbandyti ir patirti įvairius dalykus, gali pažadinti nepažintas mokslo aistras.
- Didesnis drausmės jausmas: daugelyje vidurinio ugdymo mokyklų mokiniai turi daug daugiau atsakomybės nei anksčiau. Jie turi imtis iniciatyvos, planuoti laiką ir būti organizuotais. Šiuos įgūdžius galima perkelti į visas kitas gyvenimo sritis.

Taigi, ne visi švietimo privalumai yra orientuoti vien tik į karjerą.

## VADOVAS Nr. 26 „KAIP AKTYVINTI IŠORINIUS IŠTEKLIUS“

STRATEGIJA

VEIKSMAS (–AI)

ĮRANKIAI

|  |  |  |
|--|--|--|
| Aktyvinamas mokyklos teritorinis tinklas   | Veiksmų planavimas A.C.C.E.S.S. Koordinacinio komiteto posėdžio metu   | Koordinacinio komiteteo steigimas mokslo metų pradžioje  |
| Įgalinti visą vietos švietimo bendruomenę, kad būtų galima spręsti mokinių, kuriems gresia ankstyvas iškritimas iš mokyklos, problemas | Nustatykite konkrečius mokinių poreikius ir suskirstyti jau suaktyvintus bei galimus suaktyvinti išteklius           | Mokinio dokumentiniai duomenys (mokinio aplankas: ataskaita/įvertinimas/šeimos sąlygų aprašymas/analizė ir kt.), kuriuos jau turi mokykla ir dalyvaujančios vietos tarnybos (socialinės, sveikatos, švietimo, psichologinės pagalbos tarnybos ir kt.); |
| Sukurti planą  | Nustatykite visų dalyvių vaidmenis ir atsakomybę   |  |
| Stebėti veiksmą (-us) ir pažangą   | Organizuokite reguliarius Koordinacinio komiteto posėdžius (galima ir internetu) iki tol, kol bus išspręsta problema |  |

### IRANKIS 26.1 „INFORMACIJOS APIE MOKINĮ FORMA“

#### PAGRINDINĖ INFORMACIJA APIE MOKINĮ

VARDAS, PAVARDĖ \_\_\_\_\_

AMŽIUS \_\_\_\_\_

LANKOMA KLASĖ \_\_\_\_\_

MENTORIUS \_\_\_\_\_

ADRESAS \_\_\_\_\_

KONTAKTAI \_\_\_\_\_

ŠEIMOS GYDYTOJAS (jei reikia) \_\_\_\_\_

**ŠEIMOS SUDĖTIS**

### 1. Šeimos vieneto sudėtis

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Tėvas   |  |
| 2 | Motina  |  |
| 3 | Brolis  |  |
| 4 | Sesuo   |  |
| 5 | Senelis   |  |
| 6 | Močiutė   |  |
| 7 | Kita _  |  |
|   | IŠ VISO: šeimos narių skaičius (įskaitant mokinį) |  |

2. Kiekvieno šeimos nario (dirbančio/bedarbio/ieškančio darbo/negalinčio dirbti ir pan.) gyvenimo ir darbo sąlygos (mokyklos sąlygos - nepilnamečiams šeimos nariams ir (arba) praktikantui)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

### MOKINIO ŠEIMOS BŪKLĖ

1. Socialiniai-ekonominiai ir šeimos aplinkos ypatumai (nepalanki aplinka su akivaizdžiais skurdo, socialinio ir ekonominio pažeidžiamumo, piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis, priklausomybės nuo narkotikų, smurto artimoje aplinkoje ir kt. požymiais):

---



---



---



---

2. Socialinės ir kultūrinės ypatybės (migracijos aplinkybės; pabėgėliai; etniniai klausimai; religinės mažumos ir kt.):

---



---



---



---

3. Ar kuriam nors šeimos nariui yra teikiamos viešosios paslaugos (socialinės, sveikatos priežiūros, darbo paieškos paslaugos ir kt.)? Jei taip, nurodykite:

Kam teikiamos: \_\_\_\_\_;

Kuri valstybės tarnyba teikia (ir priežastis):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiek laiko: \_\_\_\_\_;

Kontaktinis asmuo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

#### **RODIKLIS: Elgesio nukrypimai**

- jis/ji atsisako atsakyti į mokytojo prašymus;
- jis/ji nesilaiko klasės/mokyklos taisyklių;
- jis/ji sukčiauja per vertinimo testą;
- jis/ji dažnai pertraukia didaktinę veiklą;
- jis/ji atitraukia kitus klasės draugus nuo didaktinės veiklos;

#### **VADOVAS Nr. 27 „KAIP AKTYVINTI DĖMESIO STRATEGIJAS“**

| STRATEGIJA | VEIKSMAS (-AI) | ĮRANKIAI |
|------------|----------------|----------|
|------------|----------------|----------|

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| „Ar tu mane girdi?“  | Mentorius, bendraudamas su mokiniu, naudoja balso moduliaciją – nuo labai garsaus iki visiškai tylaus kalbėjimo. Netikėta balso moduliacija priverčia mokinį suklusti ir atkreipia jo dėmesį į užduočių prašymus. Ypač tylus balsas sukelia mokinių dėmesį, kurie yra įpratę ir tikisi tiesioginių, nurodančių instrukcijų ir priverčia juos susikaupti. | Specialių įrankių nereikia. Balsas yra pagrindinis instrumentas, kurį reikia naudoti skaitant/kalbant/diskutuojant |
| „Aš mėgdžiosiu tave“ | Mentorius mėgdžioja/kartoja mokinio elgesį – neatsako į jo/jos prašymus. Kartais tai padeda mokiniui pamatyti save iš šalies ir pakeisti savo elgesį.  | Specialių įrankių nereikia. Mokytojas/mentorius gali naudoti kai kuriuos dramos elementus/kūno kalbą/mimiką ir kt. |

| <b>VADOVAS Nr.28 „KAIP PRITAIKYTI MOKYKLOS TAISYKLES“</b>              |   |  |
|--|---|--|
| <b>STRATEGIJA</b>  | <b>VEIKSMAS (-AI)</b>   | <b>ĮRANKIAI</b>  |
| Bendros situacijos patikslinimas: su kuo ir kaip dažnai tai vyksta?    | Pokalbiai su klasės auklėtojais ir mokyklos specialistais (jei įmanoma – tėvais)      | Galite naudoti išsamią ataskaitą apie A.C.C.E.S.S. Ankstyvojo perspėjimo sistemos programą |
| Mokinių stebėjimas: kodėl, kada, kokiais atvejais toks elgesys vyksta? | Mentoriaus ar mokytojų ir mokyklos specialistų kruopštus, tikslingas stebėjimas       | Susitikimas su mokytojais  |
| Mokinių informavimas apie stebėjimų rezultatus                         | Individualus pokalbis saugioje aplinkoje: dėl ko mokinys elgiasi netinkamai ir kodėl? | Elgesio stebėjimo forma (ĮRANKIS 28.1)   |

|   |   |                                |
|---|---|--------------------------------|
| Individualus mokyklos taisyklių plano pritaikymas | Žingsnis po žingsnio planuokite, kaip inicijuoti mokinio elgesio pokyčius | Pokalbio gairės (ĮRANKIS 28.2) |
|---|---|--------------------------------|

### ĮRANKIS 28.1 „ELGESIO STEBĖJIMO FORMA“

Stebimas mokinys:

Įvertinimas:

Data:

Mentorius/mokytojas:

Mokykla:

Stebėtojo parašas:

Pavadinimas:

Stebėjimas: laikas prasidėjo: \_\_\_\_\_ laikas baigtas: \_\_\_\_\_

Pastabos: \_\_\_\_\_

—

---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Galutinė išvada/rekomendacija:**

---



---

### ĮRANKIS 28.2 „POKALBIO GAIRĖS“

(Pavyzdys)

|   |                        |                             |
|---|------------------------|-----------------------------|
| Data:<br>Mokinio vardas, pavardė:<br>Problema:<br>Klausimas | Mokinio<br>atsakymas * | Mentoriaus<br>komentarai ** |
| Aš tave stebėjau ir pastebėjau<br>.....                     |                        |                             |
| Kas padaro<br>tave.....?                                    |                        |                             |
| Ką jūs manote<br>apie.....?                                 |                        |                             |
| Kaip manote, ar kiti jaučiasi dėl to ...?                   |                        |                             |
| Kas galėtų jums padėti<br>.....?                            |                        |                             |
|   |                        |                             |

\* Mentorius užrašo mokinio atsakymus pokalbio metu. Bet, jei rašymas atitraukia dėmesį, rekomenduojama tai padaryti iškart po susitikimo (arba kuo greičiau).

\*\* Mentorius rašo komentarus iškart po pokalbio.

### IRANKIS 28.3 „MOKYKLOS TAISYKLIŲ PLANO KETVIRČIUI KOREGAVIMAS“

(Pavyzdys)

**Data:** spalio 8 d., 2019

**Mokinio vardas:** Bernard O.

| ŽINGSNIAI  | APRAŠYMAS | Laikas*   |
|------------|-----------|-----------|
| 1 ŽINGSNIS |           | Lapkritis |
|            |           |           |
|            |           |           |

|            |  |         |
|------------|--|---------|
| 2 ŽINGSNIS |  | Gruodis |
|            |  |         |
| 3 ŽINGSNIS |  | Sausis  |
|            |  |         |
|            |  |         |

Mokinio vardas, pavardė

Mokinio parašas

Mentoriaus vardas, pavardė

Mentoriaus parašas

\* laiką galima nurodyti išsamiau (savaitėmis/dienomis)

\*\* patartina nesusitelkti į klaidas iš pradžių, jei mokinys neturi gerų gramatikos/stiliaus įgūdžių ir tai yra priežastis neatlikti užduoties

\*\*\* tai gali būti daroma kitoje klasėje, mokyklos bibliotekoje ar namuose. Užduočių atlikimo vieta priklauso nuo nustatytų priežasčių. Pavyzdžiui, mokinys negali susikaupti klasėje/jaučiasi sutrikęs

### VADOVAS NR. 29 „KAIP TAIKYTI INDIVIDUALIZUOTUS TESTUS“

| STRATEGIJA  | VEIKSMAS (-AI)   | ĮRANKIAI  |
|---|--|---|
| Su mokytoju suplanuokite ir įgyvendinkite individualią (-as) užduotį (-is) (ši užduotis nėra skirta mokiniui įvertinti, o tik geriau susipažinti su jo/jos sunkumais) | Individualių užduočių rinkinio paruošimas ilgesniam laikotarpiui (patogioje užduočių atlikimo vietoje) | Atskiri testai (popieriniu ar elektroniniu formatu)                     |
| Įvertinkite individualią užduotį, kad paskatintumėte mokinio refleksiją   | Atliktos užduoties įvertinimas kartu su mokiniu  | Savęs įsivertinimas (ĮRANKIS 29.1), laisvas mokinio rašymas, refleksija |

### ĮRANKIS 29.1 „SAVĖS ĮSIVERTINIMAS“

Data:



Mokinio vardas, pavardė:

Vertinama pamokoje:

Užduotis:

| Man pavyko   | Buvo sunku   | Man reikia tolesnio palaikymo   |
|--|--|---|
| Neklysti ...<br>Susitelkti ties ...<br>Jausti.....<br>Patirti.....<br>Valdyti.....<br>.....<br>.....<br>Man labiausiai patiko<br>..... | Suprasti...<br>Pasilikti.....<br>Sutelkti.....<br>Valdyti.....<br>Sekti.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>Man nepatiko<br>..... | Mokymuisi .....<br>Supratimui ...<br>Valdymui.....<br>Užbaigimui .....<br>Susitelkimui<br>.....<br>.....<br>.....<br>Man reikia tobulėti .... |

### VADOVAS NR. 30 „KAIP TAIKYTI SAVIREGULIACIJOS UŽDUOTIS“

| STRATEGIJA  | VEIKSMAS (-AI)  | ĮRANKIAI  |
|---|---|---|
| Bendros situacijos patikslinimas: kaip dažnai tai vyksta?               | Pokalbiai su klasės auklėtojais ir mokyklos specialistais (jei įmanoma – tėvais)      | Galite naudoti išsamią ataskaitą apie A.C.C.E.S.S Ankstyvojo perspėjimo sistemos programą |
| Mokinių stebėjimas: kodėl, kada, kokiomis progomis toks elgesys vyksta? | Mentoriaus ar mokytojų ir mokyklos specialistų kruopštus, tikslingas stebėjimas       | Susitikimas su mokytojais   |
| Mokinių informavimas apie stebėjimų rezultatus                          | Individualus pokalbis saugioje aplinkoje: dėl ko mokinys elgiasi netinkamai ir kodėl? | Elgesio stebėjimo forma (ĮRANKIS 28.1)  |
| Mokinių informavimas apie stebėjimų rezultatus                          | Individualus pokalbis saugioje aplinkoje su mokiniu: kaip jam                         | Pokalbio gairės (ĮRANKIS 28.2)  |

pavyko įvykdyti užduoties  
 vykdymo sutartį

### ĮRANKIS 30.1 „PROBLEMŲ IŠAIŠKINIMAS INTERVIU FORMA“

(Pavyzdys)

**Data:** 15 vasario, 2019

**Mokinės vardas:** Joana L.

**Problema:** Piešimas, atliekant laisvas rašymo užduotis gimtąja kalba

**Problemos sprendimas:** Užduoties vykdymo sutartis

| Klausimas   | Mokinio atsakymas* | Mokytojo/mentorius komentaras** |
|---|--------------------|---------------------------------|
| Ar pavyko visiškai/iš dalies įvykdyti susitarimą? Įvertinkite % (iki 100 %). Paaiškinkite savo vertinimą.                                   |                    |                                 |
| Koks jūsų didžiausias pasiekimas? Kodėl?  |                    |                                 |
| Koks buvo sunkiausias dalykas? Kodėl?   |                    |                                 |
| Kas palaikė jus šiame procese? Kaip?  |                    |                                 |
| Pastebėjau, kad kartą per X pamoką piešėte (nurodykite laiką). Ir jūs paprašėte daugiau laiko parašyti savo pastraipą. Kas nutiko šį kartą? |                    |                                 |
| Rašėte keliose vietose (klasėje/mokyklos bibliotekoje/namuose). Kuri vieta labiausiai tinka jums? Kodėl?                                    |                    |                                 |
| Ką per šį laikotarpį supratote apie save?   |                    |                                 |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Ką manote apie užduočių vykdymo sutartį? Ar tai naudinga? Kaip? Kam galėtumėte rekomenduoti? |  |  |
| Kokios dar paramos norėtumėte sulaukti? Iš ko?   |  |  |

\* Mentorius/mokytojas užrašo mokinio atsakymus pokalbio metu. Bet jei rašymas atitraukia dėmesį, rekomenduojama tai padaryti iškart po susitikimo (arba kuo greičiau).

\*\* Mentorius/mokytojas rašo komentarus kuo greičiau po pokalbio.

### VADOVAS NR. 31 „KAIP SUDARYTI INDIVIDUALIAS MOKYKLOS/PAMOKŲ LANKYMO SUTARTIS“

| STRATEGIJA   | VEIKSMAS (–AI)   | ĮRANKIAI  |
|--|--|---|
| Mokinių ar šeimos narių informavimas apie stebėjimo rezultatus | Pokalbiai su mokiniais ir mokinių šeimomis bei palaikymo specialistų komanda apie išsamią mokinio ataskaitą (iš pranešimo apie A.C.C.E.S.S Išankstinio perspėjimo sistemos programą).<br>Būtinai dalyko, kuriame šis elgesys labiausiai užfiksuotas, mokytojo dalyvavimas. | Išsami mokinio ataskaita<br>Pokalbio forma (ĮRANKIS 28.2)<br>Sutarties šablonas (ĮRANKIS 1.4) |

#### RODIKLIS: Agresyvus elgesys

- jis/ji protestuoja/skaudina/muša bendramokslis;
- jis/ji ardo mokyklos/bendramokslų/mokytojų daiktus/priemones;
- jis/ji sugalvoja pravardes/erzina/įžeidinėja/žemina/terrorizuoja bendramokslis;
- jis/ji erzina/įžeidinėja mokytojus.

išsiugdo keletą požiūrių ir elgesio tipų, nei buvo nustatyta anksčiau, mes nusprendėme struktūrizuoti vieningo ir visapusiško įsikišimo STRATEGIJĄ, skirtą veiksmingam ir integruotam elgesio problemų sprendimui.

| <b>VADOVAS NR. 32 „KAIP SLOPINTI AGRESYVŲ ELGESĮ“</b>  |   |  |
|--|---|--|
| <b>STRATEGIJA</b>  | <b>VEIKSMAS (-AI)</b>   | <b>ĮRANKIAI</b>  |
| Didinti mokinių supratimą apie savo agresyvaus elgesio apraiškas, jų priežastis ir padarinius socialiniame ir individualiame lygmenyse.  | Individuali konsultavimo veikla, kurią vykdo mokytojas/mentorius.   | Agresyvaus elgesio klausimynas (ĮRANKIS 32.1)  |
| Mokinių, turinčių agresyvių elgesio apraiškų, stebėjimas.  | Stebėjimo, nustatymo veiklą vykdo mokytojas/mentorius.  | Agresyvaus elgesio nustatymo ir stebėjimo skalė (ĮRANKIS 32.2)   |
| Įtraukiant agresyvius mokinius į popamokinę veiklą, galima juos nuraminti.   | Plėtoti popamokinę veiklą (komandiniai žaidimai, pažintiniai užsiėmimai, sportinė, kultūrinė, socialinė veikla ir kt.).   | (ĮRANKIS 7.1; ĮRANKIS 1.5)   |
| Agresyvių mokinių įtraukimas į švietimo programas, skirtas: socialinių ir emocinių įgūdžių lavinimui, konfliktų valdymui, komunikacijos valdymui, streso valdymui ir kt. Siųsti atsiliepimą. | Periodinė grupinio konsultavimo veikla, kurią vykdo mokytojas/mentorius, padedant kitiems mokytojams ir specialistams (psichologams, pedagogams, mokyklos švietimo patarėjams, medicinos psichoterapeutams ir kt.). | Konsultavimo veiklos planavimas. Galite pasirinkti labiausiai tinkamą veiklą tarp šių įrankių:<br>ĮRANKIS 2.3 „Dienoraščio“ projektas<br>ĮRANKIS 3.3 „Veiklos savikontrolei stiprinti sąrašas“<br>ĮRANKIS 15.1 „Atidaus klausymo mankšta“<br>ĮRANKIS 17.1 „Dabar sustok!“<br>ĮRANKIS 17.2 „Pasirinkite ir derėkitės“ |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | ĮRANKIS 17.3 „Spręsti provokacijas“                    |
|  |  | ĮRANKIS 21.3 „Savivertės kūrimas“                      |
|  |  | ĮRANKIS 21.4 „Pozityvių santykių kūrimas“              |
|  |  | ĮRANKIS 21.5 „Praktinė pasitikėjimo stiprinimo veikla“ |
|  |  | ĮRANKIS 22.3 „Emocinių poreikių tenkinimas“            |
|  |  | ĮRANKIS 22.4 „Keisti požiūrį į klaidas“                |

### ĮRANKIS 32.1 „AGRESYVUS ELGESYS IR MOKINIŲ SAVIVERTĖ“

Įrankį mentorius turėtų naudoti tam, kad paskatintų mokinių apmąstyti specifinius jo agresyvaus elgesio aspektus/ypatybes. Remdamiesi mokinių atsakymais, mentorius ir mokinys gali geriau sutelkti dėmesį į tas sritis, kuriose reikia daugiau pastangų.

#### Agresijos klausimynas

**Tikslas: Išmatuoti 4 agresijos lygio veiksnius/aspektus**

Aprašymas: šiame įrankyje siūlomi 29 elementai, kurie matuoja 4 agresijos veiksnius/lygius:

- Fizinė agresija (PA: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 27, 29)
- Žodinė agresija (VA: 3, 7, 11, 15, 19)
- Pyktis (A: 1, 4, 8, 12, 16, 20, 23)
- Priešiškumas (H: 5, 9, 13, 17, 21, 24, 26, 28)

Įrankis leidžia įvertinti ne tik tai, koks agresyvus yra žmogus – nustatydamas bendrą agresijos balą, kaip faktoriaus balų sumą, bet ir tai, kaip agresija pasireiškia jo konkrečiu atveju – nustatoma pagal skalės balus.

Rezultatas: Bendras balas yra visų balų suma ir svyruoja nuo 29 iki 145. Aukšti balai atspindi didesnę agresyvumą.

Nuorodos:

Buss, A. H. ir Perry, M. (1992). Agresijos klausimynas. Asmenybės ir socialinės psichologijos žurnalas, 63, 452–459, Priemonė atgaminta, leidus Arnoldui Bussui ir Amerikos psichologų asociacijai.

### **Agresijos klausimynas**

Pritaikyta iš Arnoldo H. Busso ir Marko Perri

Kviečiame įvertinti, kiek mokiniui būdingas kiekvienas iš šių teiginių. Įvertinkite ir įrašykite savo atsakymus kairėje kiekvieno teiginio/atsakymo vietoje, naudodami toliau pateiktą 5 balų skalę:

- 1 – man itin nebūdinga;
- 2 – man kiek nebūdinga;
- 3 – nei man nebūdinga, nei būdinga;
- 4 – šiek tiek man būdinga;
- 5 – nepaprastai būdinga man.

- \_\_\_\_\_ 1. Aš esu ramus žmogus.
- \_\_\_\_\_ 2. Kartais aš negaliu suvaldyti impulso smogti kitam asmeniui.
- \_\_\_\_\_ 3. Aš atvirai sakau draugams, kai nesutinku su jais.
- \_\_\_\_\_ 4. Aš greitai supykstu, bet greitai ir nusiraminu.
- \_\_\_\_\_ 5. Kartais pavydas man neduoda ramybės.
- \_\_\_\_\_ 6. Jei man meta iššūkį, galiu ką nors užmušti.
- \_\_\_\_\_ 7. Aš dažnai nesutinku su žmonėmis.
- \_\_\_\_\_ 8. Kai esu nusivylęs, atvirai išreiškiu savo susierzinimą.
- \_\_\_\_\_ 9. Kartais jaučiu, kad pasirinkau blogus pavyzdžius.
- \_\_\_\_\_ 10. Jei kas nors man trenkia, aš smogiu atgal.
- \_\_\_\_\_ 11. Kai žmonės mane erzina, galiu pasakyti, ką aš apie juos galvoju.
- \_\_\_\_\_ 12. Kartais jaučiuosi kaip sprogimo miltelių statinaitė, pasirengusi sprogti.
- \_\_\_\_\_ 13. Atrodo, kad kiti žmonės visada nori mane kontroliuoti.
- \_\_\_\_\_ 14. Aš kovoju su dauguma žmonių.
- \_\_\_\_\_ 15. Aš negaliu neįsivelti į ginčus, kai žmonės su manimi nesutaria.

- \_\_\_\_\_ 16. Kai kurie mano draugai mano, kad esu nesąžiningas.
- \_\_\_\_\_ 17. Įdomu, kodėl kartais jaučiuosi toks pasiutęs.
- \_\_\_\_\_ 18. Jei tam, kad apginčiau savo teises, turėsiu panaudoti smurtą, tai padarysiu.
- \_\_\_\_\_ 19. Mano draugai sako, kad aš sukeliu kivirčius.
- \_\_\_\_\_ 20. Kartais be jokios priežasties nulaužiu rankeną.
- \_\_\_\_\_ 21. Žinau, kad „draugai“ apkalba mane už mano nugaros.
- \_\_\_\_\_ 22. Yra žmonių, kurie mane taip pastūmė, kad nesusilaikiau ir jiems smogiau.
- \_\_\_\_\_ 23. Man sunku kontroliuoti savo elgesį.
- \_\_\_\_\_ 24. Aš įtariai vertinu pernelyg švelnius/draugiškus nepažįstamus žmones.
- \_\_\_\_\_ 25. Negaliu rasti rimtų priežasčių, kodėl turėčiau užsipulti žmogų.
- \_\_\_\_\_ 26. Aš kartais jaučiu, kad žmonės juokiasi iš manęs už mano nugaros.
- \_\_\_\_\_ 27. Grasinau pažįstamiems žmonėms.
- \_\_\_\_\_ 28. Kai žmonės man ypač malonūs, įdomu, ko jie nori iš tikrųjų.
- \_\_\_\_\_ 29. Aš buvau toks pašėlęs, kad sulaužiau šalia buvusius daiktus.

### ĮRANKIS 32.2 „AGRESYVAUS ELGESIO MATAVIMO SKALĖ“

Šis įrankis leidžia stebėti keturis agresyvaus elgesio tipus, apie kuriuos jau rašyta A.C.C.E.S.S. stebėsenos programoje.

Ši skalė matuoja mokinių agresyvaus elgesio dažnumą, pagrįstą vienos savaitės laikotarpiu, atsižvelgiant į keletą aspektų. Mokytojas/mentorius stebi ir užrašo tokio elgesio dažnumą.

|    | Agresyvus elgesys  | Elgesio dažnis / savaitės laikas |    |    |    |    |    |     |
|----|--|----------------------------------|----|----|----|----|----|-----|
|    |  | 0×                               | 1× | 2× | 3× | 4× | 5× | 5×+ |
|    | <b>A. Jis/ji protestuoja/skaudina/muša bendramokslis</b> |                                  |    |    |    |    |    |     |
| 1. | Jis/ji trenkė klasės draugui, kad pasilinksmintų.        |                                  |    |    |    |    |    |     |

|    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2. | Jis/ji stumdo savo klasiokus.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Klasiokai jį/ją lengvai supykdo ir jis/ji tyčiojasi.                                |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Jis/ji atsako pataikęs, nes pajuokavo.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Jis/ji pyksta ir smogia klasiokams.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Jis/ji skatina kitus kovoti.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Eidamas pro klasioką, jis/ji trenkia.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Kitas elgesys: .....  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>Viso A:</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>B. Jis/ji ardo mokyklos/klasiokų/mokytojų daiktus/priemones</b>                  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Jis/ji meta, stumia, drasko knygas ir (arba) klasiokų knygas.                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Jis/ji apsivelka klasiokų drabužius.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Jis/ji nuplėšia klasiokų drabužius.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Jis/ji mėto klasėje kėdes, suolus, gėles ar kitus daiktus.                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Jis/ji išdaužė langus ar klasės duris.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Jis/ji numeta mokytojų daiktus.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Jis/ji drasko klasės žurnalą.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Kitas elgesys: .....  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>Viso B:</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>C. Jis sugalvoja pravardes/erzina/ižeidinėja/žemina/terorizuoja klasiokus</b>    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Jis/ji siunčia ižeidimus klasiokams.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Jis/ji erzina savo klasiokus.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Jis/ji grasina klasiokams su priežastimi arba be jos.                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Jis/ji sako negražius dalykus apie kai kuriuos klasiokus, kad pasijuoktų su kitais. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Jis/ji rėkia ant klasiokų.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Jis/ji agresyviai juokauja apie klasiokus.  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 7. | Jis/ji nuolat žemina vieną ar kelis klasiokus.                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Kitas elgesys: .....  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>Viso C:</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>D. Jis/ji erzina/ižeidžia/pravardžiuoja mokytojus</b>            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Jis/ji kreipiasi su neapykanta/ižeidžiančiais žodžiais į mokytojus. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Jis/ji agresyviai reaguoja į mokytojų klausimus.                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Jis/ji šaukia ant mokytojo.   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Jis/ji liečia ir (arba) stumia mokytoją.                            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Jis/ji burba, norėdamas paerzinti mokytoją.                         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Jis/ji agresyviai elgiasi su mokytoju, nesimuša.                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Jis/ji smogia mokytojui.  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Kitas elgesys: .....  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>Viso D:</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | <b>Viso A+B+C+D:</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |

#### Vertinimas balais ir analizė:

Visi atsakymai surenkami iš keturių skyrių. Gautas balas rodo atitinkamos agresijos lygį. Bendras balas rodo visų keturių aspektų balų sumą per vienos savaitės intervalą. Virš vidurkio esanti reikšmė koreliuoja su padidėjusiu/labai aukštu agresijos lygiu.

#### RODIKLIS: MOKYKLOS BAIMĖ

- jam/jai pasireiškia fiziniai simptomai/fiziniai skausmai, susiję su mokyklos problemomis;
- jam/jai pasireiškia baimės jausmas, susijęs su viskuo, kas siejasi su mokyklos aplinka;
- jis/ji rodo pasibjaurėjimą mokykla/baimę eiti į mokyklą.

| VADOVAS NR. 33 „KAIP KOVOTI SU MOKYKLOS BAIME“  |  |  |
|---|--|--|
| STRATEGIJA  | VEIKSMAS (–AI)   | ĮRANKIAI   |
| Išsiaiškinkite su mokiniu apie jo fizinius simptomus/fizinius skausmus, susijusius su mokyklos problemomis (nustatykite, kokios problemos).                 | Parodo stebėjimo tinklą mokiniui, kuriame atsiskleidžia, ar viršyta rizikos riba | Išsami ataskaita iš A.C.C.E.S.S Ankstyvo įspėjimo sistemos |
| Praneškite mokiniui apie emocijų valdymą ir su baime susijusius motyvus, kai nenorima lankyti mokyklos. Palaikykite jį/ją ir, jei reikia, duokite patarimų. | Mokinių susitikimai ir diskusijos su mentoriais/mokinių konsultavimas            | Savęs stebėjimo tinklelis (ĮRANKIS 33. 1)                  |
| Leiskite mokiniui suvokti situacijas, kuriose jis/ji jaučia pasibjaurėjimą mokykla, ir nustatykite tokio elgesio motyvus.                                   | Mokinių susitikimai ir diskusijos su mentoriais/mokinių konsultavimas            | Tiesioginio aptarimo vadovas (ĮRANKIS 33.2)                |

### ĮRANKIS 33.1 „SAVĖS STEBĖJIMO TINKLELIS“

**Mokinio vardas:** .....

|                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| Kaip bendrai jaučiatės mokykloje?     | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Kaip dažnai mokykloje jaučiate baime? | .....<br>.....<br>.....          |

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
|   | .....                            |
| Kas mokykloje verčia jus jausti baimę?  | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Apibūdinkite konkrečią situaciją, kai bijojote mokykloje                      | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Ar atsisakėte eiti į mokyklą, nes bijojote?<br>Kiek kartų tai atsitiko?       | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Kada buvote šios būsenos/būklės, kai nesilankėte mokykloje dėl baimės jausmo? | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Ar kada nors jautėte pasibjaurėjimą mokykla?                                  | .....<br>.....<br>.....<br>..... |
| Kas lemia, kad jaučiate pasibjaurėjimą mokyklos aplinka?                      | .....<br>.....<br>.....<br>..... |

|  |
|--|
| <b>ĮRANKIS 33.2 „TIESIOGINIO APTARIMO VADOVAS“</b> |
| <b>Mokinio vardas:</b> .....                       |

|  |   |
|--|---|
| <p>Kokiose situacijose jūs jaučiate baimę dėl mokyklos?</p>                                  | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Parašykite priežastis, lemiančias tokią būseną</p>  | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Kaip manote, ką būtina pakeisti, norint sumažinti baimės būseną/kovoti su ja?</p>         | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Kokias patyrėte situacijas, kuriose pasireiškė pasibjaurėjimas eiti į mokyklą?</p>        | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Parašykite priežastis, lemiančias šią pasibjaurėjimo būseną</p>                           | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Kaip manote, ką būtina pakeisti, norint sumažinti pasibjaurėjimo būseną/kovoti su ja?</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



