



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Universitat
de Lleida



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA



University of Zagreb
Faculty of Education and
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA
UNIVERSITY



1863



Erasmus+



Tiltų kūrimas: šeimos gerovės skatinimas

PSICHOEDUKACINĖS IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS PROGRAMA TĖVAMS (PESI)

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2
Cooperation for Innovation and the Exchange of Good
Practices Strategic Partnerships for adult education
Development and Innovation

TURINYS

1. PSICHOEDUKACINĖ IR SOCIALINĖ INTERVENCIJOS PROGRAMA TĖVAMS (PESI) –TĖVŲ EDUKACIJA IR RENGIMAS
2. ANDRAGOGIKA
3. VAIKŲ SU SPECIALIAISIAIS UGDYMO POREIKIAIS TĖVYSTĖ
4. GRUPINIS DARBAS IR GRUPINIAI METODAI
5. TRENERIŲ ĮGŪDŽIAI
6. PROGRAMOS STRUKTŪRA
 - 6.1. Programos vienetas. gyvenimas šeimoje (Kroatija)
 - 6.2. Programos vienetas - šeimos stiprumas (Kroatija)
 - 6.3. Programos vienetas - streso valdymas (Rumunija)
 - 6.4. Programos vienetas. šeimų atvejai (Rumunija)
 - 6.5. Programos vienetas – aš pats teorija (Ispanija)
Programos vienetas- savigarba (Ispanija)
 - 6.6. Programos vienetas – savęs valdymas (Portugalija)
 - 6.7. Programos vienetas - savo efektyvumas (Ispanija)
 - 6.8. Programos vienetas –socialinė kompetencija (Turkija)
 - 6.9. Programos vienetas emocinė kompetencija (Portugalija)
Programos vienetas emocinė kompetencija – savimotyvacija (Portugalija)
Programos vienetas emocinė kompetencija - empatija (Portugalija)
Programos vienetas emocinė kompetencija - socialiniai emociniai įgūdžiai (Portugalija)
 - 6.10. Programos vieta - socialinė kompetencija (Turkija)
 - 6.11. Programos vienetas – emociškai intelektualiai tėvystė (Lietuva)
 - 6.12. Programos vienas - galutinis vertinimas ir įvertinimas (Lietuva)

1. PSICHOEDUKACINĖ IR SOCIALINĖ INTERVENCIJOS PROGRAMA TĖVAMS (PESI): mokymo ir švietimo nauda

Adina Colomeischi, PhD

Psichologinio ugdymo ir socialinės intervencijos programa kuria tarpdisciplininį požiūrį į specialiųjų poreikių vaikų tėvų psichologinius, švietimo ir socialinius poreikius, siekiant sustiprinti jų asmeninius, socialinius ir emocinius įgūdžius bei tėvų įgūdžius, kad jie galėtų patiria vis didesnę socialinę įtrauktį ir gerovę.

Bendras projekto tikslas yra vykdomas dvigubai: pirmiausia sprendžiami tėvų asmeniniai poreikiai, susiję su socialine emocine plėtra, sprendžiant strategijas, mokančias įveikti stresą ir skatinant socialinę įtrauktį, didinant jų atsparumą ir patiriant gerovę; antra, sprendžiamas jų tėvų vaidmuo ir tenkina poreikį ugdyti tėvų įgūdžius, kad jie taptų tikru ištekliu savo vaikams, turintiems specialiųjų poreikių.

Į PESI programą bus įtrauktas psichologinis, švietimo ir socialinis požiūris, skatinantis specialiųjų poreikių vaikus auginančių šeimų socialinę įtrauktį.

Jų psichologiniai poreikiai bus sprendžiami psichologiškai vertinant jų asmenines, socialines-emocines kompetencijas ir įrodant specializuotą socialinio emocinio mokymosi mokymą norint pasiekti gerovę ir įveikti įveikimo strategijas.

Jų švietimo poreikiai bus sprendžiami suteikiant galimybes mokytis susidorojimo strategijų ir tėvų ugdymo įgūdžių, naudingų sprendžiant su specialiųjų poreikių turinčiais vaikais.

Psichologinio ugdymo intervencija bus užtikrinta teikiant tėvams mokymo programas, kad būtų pagerinta jų gerovė, suteikiant jiems galimybę įveikti sveiką strategiją stresui ir jų socialinių emocinių gebėjimų ugdymui.

Jų socialiniai poreikiai bus sprendžiami skatinant socialinę įtrauktį, integruojant juos į paramos tinklą, skirtą dalytis žiniomis ir patirtimi, susijusia su vaiko, turinčio SUP, auklėjimu. Socialinis intervencijos programos aspektas bus įtrauktas į programą.

Bus remiama tėvų grupė, kad jie išplėstų savo socialinį tinklą ir galėtų pasinaudoti žiniomis ir dalijimusi patirtimi, taip pat galėtų gauti specializuotas rekomendacijas. PESI programa apima tėvų mokymą taip, kad jie galėtų naudotis žiniomis, priemonėmis, įgūdžiais ir metodais, kad pagerintų jų gerovę ir tėvų praktiką. Programa turi prevencinį tikslą, siekdama sustiprinti šeimos ir tėvų ir vaiko apsauginius veiksmus, modifikuoti ar pašalinti šeimos ir tėvų ir vaiko santykių įtampos laukus.

PESI programos etapai bus:

- pradinis vertinimas (stresas, socialinė-emocinė kompetencija, atsparumas, gerovė, tėvų socialinis atstovavimas),
- tėvų mokymas,
- vertinimas po mokymo,
- ir tolesni veiksmai, įtraukiant tėvus į paramos grupes, po to atlikus galutinį įvertinimą.

Kokie yra dalyvavimo tokioje mokymo programoje privalumai?

Numatomi tikslinės grupės rezultatai: specialiųjų poreikių vaikų tėvai
- tėvai patirs individualius pokyčius socialinio emocinio įgūdžių, susidorojimo su sunkumais įgūdžių, įgūdžių gerovės lygmenyje;

- tėvai padidins savo gerovę, atsparumą mokymosi streso įveikimo strategijoms;

- tėvai pagerins savo socialinę ir emocinę kompetenciją mokydami mokymosi grupėse;

- tėvai gaus naudingos informacijos apie specialiųjų poreikių turinčių vaikų auginimą;

- tėvai pagilins savo žinias apie specialiųjų poreikių vaikų socialinio ir emocinio vystymosi ypatumus;

- tėvai padidins savo supratimą apie aktyvų vaidmenį palengvinant vaikų ir šeimos gerovę;

- tėvai įgis patirties aktyviai dalyvaudami paramos grupių susitikimuose;
- tėvai taps ištekliais savo bendraamžiams, dalyvaudami paramos tinkle, skirtame tėvų, turinčių specialiųjų poreikių, vaikams;

Kaip jau žinome, treneris patiria asmeninį tobulėjimo momentą.

Laukiami trenerių ir darbuotojų rezultatai:

- Mokytojams bus sudarytos sąlygos dirbti su tėvais, kad būtų skatinamas atsparumas, įveikimo įgūdžiai, šeimų su negalia vaikų gerovė;
- Darbuotojai sustiprins savo komandinio darbo gebėjimus tarpkultūrinėje aplinkoje, kad jie įgytų tarpkultūrinę kompetenciją;
- darbuotojai dirbs ir pagerins savo mokslinių tyrimų ir mokymo įgūdžius;

Llewellyn ir Leonard (2009: 6) nurodo šeimos svarbą vaikams ir jaunimui su negalia, todėl ši intervencija skirta šeimos gerovei stiprinti per mokymą ir švietimą.

PESI programą sudaro dvylika vienetų:

- 1 skyrius. Pirminis vertinimas. Asmeninės stiprybės
- 2 skyrius. Šeimos stiprybės
- 3 skyrius. Įtampa šeimoje. Streso valdymas
- 4 skyrius. Atsparumas šeimoje
- 5 skyrius. Savigarba ir pasitikėjimas savimi
- 6 skyrius. Savivalda
- 7 skyrius. Savęs veiksmingumas

- 8 skyrius. Socialinis emocinis mokymasis šeimoje
- 9 skyrius. Emocinė kompetencija
- 10 skyrius. Socialinė kompetencija
- 11 skyrius. Emociškai intelektualiai tėvystė
- 12 skyrius. Galutinis įvertinimas. Vertinimas

Pagal šį požiūrį integruotos pastangos sukurti penkias pagrindines socialines ir emocines kompetencijas:

Savimonė: realistinis savo gebėjimų įvertinimas ir gerai pagrįstas pasitikėjimo jausmas.

Socialinis sąmoningumas: supratimas, ką jaučia kiti, sugebėjimas atsižvelgti į savo požiūrį ir teigiamai vertinti bei bendrauti su įvairiomis grupėmis.

Savęs valdymas: sprendžiant emocijas, kad jos palengvintų, o ne trukdytų vykdyti užduotis, yra sąžiningos, atidedamos pasitenkinimo siekti tikslų ir atkakliai atsilikdamos nuo nesėkmių ir nusivylimų.

Santykių įgūdžiai: įskaitant ryšius su emocijomis santykiuose efektyviai ir prieštaravimą netinkamam socialiniam spaudimui.

Atsakingas sprendimų priėmimas: pagrįstas tiksliau visų svarbių veiksmų ir galimų alternatyvių veiksmų kryptį, pagarbų kitiems, ir atsakomybės už savo sprendimus priėmimu. (Durlak ir kt., 2011).

PESI programa skatina stiprybėmis grindžiamą požiūrį, aktyvią mokymosi sistemą ir patirtinio mokymosi metodą.

Stiprybėmis pagrįstas metodas

Remiantis „Wiley Blackwell“ vadovu apie pozityvų ir stiprybių požiūrį psichologijoje (9 psl.), stiprybių perspektyva reiškia ieškoti to, kas gerai veikia, kaip individai vertina stipriąsias puses, ieško optimalaus varianto - palyginti su tradiciniais metodais kurie gali būti diagnostiniai, problemų sprendimo būdai, ieškantys pagrindinių priežasčių ir pan. Dažniausiai taikomas kontrastas taikant deficito metodą. Tai yra požiūris, kuriuo siekiama artėti prie teigiamo, o ne pabėgti ar išvengti neigiamo. Tai yra požiūris, kai siekiama teigiamų požymių, o ne tik neigiamų atributų nebuvimo. Tai yra ta, kurioje mes saugome nuo negatyvumo šališkumo, kai pajamos laikomos svarbiomis, o ne tik sąnaudų mažinimu, kai žmogiškasis ir aplinkosauginis įnašas tampa itin svarbus.

Stiprybėmis pagrįstas mąstymas, kuriuo grindžiamas požiūris, rodo, kad mes kviečiame galvoti apie išteklius, įgūdžius, kompetencijas, tikslus ir pageidaujamus ateities sandorius apie mūsų klientus, jų gyvenimą, bendruomenes, kurias jie priklauso.

Stiprybėmis besiremiantis požiūris:

- Sutelkia dėmesį į tai, kaip pasikeičia klientų gyvenimas ir kas jiems yra atviros teigiamos galimybės;
- Išsamiai apibūdina tikslus ir pageidaujamus ateities sandorius.
- Asmuo laikomas daugiau nei problema, unikalūs talentai ir stiprybės bei asmeninė istorija.
- Sutelkia dėmesį į „kas yra teisinga ir kas yra stiprių, įgūdžių išteklius asmenims, šeimoms ir bendruomenėms.
- Klientas kaip ekspertas savo gyvenime.

Pasak Johno Sharry (2004), yra tyrimų, kurie patvirtina stipriąją poziciją grindžiamus gydymo metodus, kuriais siekiama paremti savo pačių veiksmus, išteklius ir socialinę paramą teigiamų pokyčių procese. Remiantis stiprybėmis pagrįstas požiūris į gydymą, yra įsitikinimas, kad klientai turi (asmeniškai arba savo socialiniuose tinkluose) didžiąją dalį išteklių ir stipriųjų

pusių, kuriuos reikia keisti ir pasiekti jų tikslus. Tai suderinama su tikėjimu į asmenį orientuotą požiūrį į savęs gijimo potencialą visuose žmonėms (Rogers, 1986).

Stiprybių požiūris prasideda nuo „pastangų ženklinti tai, kas teisinga“ žmonių viduje, ir remiasi teiginiu, kad kiekvienas žmogus turi talentų ar psichologinių išteklių, kurie gali būti panaudoti norimų rezultatų pasiekimui daugelyje gyvenimo sričių (Anderson, 2005; Saleebey, 2006). Ši perspektyva patvirtina stipriųjų pusių, kaip teisėtos galimybės remtis akademinė ir profesinė sėkme, gerove ir asmeniniu augimu, plėtrą. (Park, Schueller, 2014). Tai rodo, kad į stipriąsias puses orientuoti specialistai gali padėti atskleisti savo klientų slopintas potencialo ar atsparumo sritis (Barnard, 1994; Saleebey, 1997 Apud Park, 2014) ir padėti žmonėms ugdyti gebėjimą taikyti asmeninius išteklius ar įgūdžius sprendžiant problema arba pasiekti tikslą (Aspinwall & Staudinger, 2003, Apud Park, 2014).

Aktyviai besimokantis tinklas

Pagal „Wiley Blackwell“ mokymo, tobulinimo ir veiklos tobulinimo psichologijos vadovą, aktyvus mokymasis paprastai apibūdinamas kaip požiūris, kuriuo besimokantysis mokinys aktyviai dalyvauja mokymosi procese, pvz., tiriamąjį mokymą, kuriame stažuotojai tiria ir eksperimentuoja su mokymo užduotimis (93 psl.).

Be to, aktyvus mokymasis dažnai prieštarauja tradiciškesniems, labiau procedūriniais ir labiau struktūrizuotiems metodams, kurie stažuotojus vertina kaip gana pasyvius mokymo gavėjus (Bell & Kozlowski, 2010; Keith & Frese, 2005, apud Kraiger ir kt., 2015 m.).

Pasak Kraiger (2015), pagrindiniai aktyvios mokymo intervencijos aspektai yra

Tyrimas ir eksperimentavimas.

Pagrindinis aktyvaus mokymo elementas yra aktyvus praktikantų mokymas ir eksperimentavimas mokymo metu. Aktyviuose mokymuose dalyviai aktyviai mokosi mokymo

medžiagos, o ne gauti išsamias gaires apie teisingas procedūras, kaip ir tradiciniame procedūriniame mokyme. Pateiktos informacijos kiekis.

Aktyvios mokymo priemonės dažnai teikia tik nedidelę užduoties informaciją. Atvirkščiai, stažuotojai skatinami ištirti ir daryti išvadą apie informaciją, reikalingą mokymo užduotims spręsti.

Informacijos teikimo būdai .

Aktyvaus mokymo metu gali būti teikiama informacijaa) prieš praktikos etapą (instrukcija),

b) jis gali būti nuolat prieinamas mokymo metu (nuolatinė prieiga),

c) ji gali būti teikiama individualizuoto vertinimo (grįžtamojo ryšio) požiūriu.

Nuolatinė prieiga. Aktyvaus mokymo praktikos fazėje stažuotojai paprastai tyrinėja ir eksperimentuoja bei turi galimybes susipažinti su papildoma užduoties informacija.

Besimokančiųjų kontrolė.

Mokinių kontrolė reiškia, kad besimokantiejiems suteikiama galimybė rinktis „ką ir kaip mokytis“ (Kraiger & Jerden, 2007, p. 65 apud Kraiger, 2015, p. 95).

Patirtinė mokymosi sistema

Patirtinis mokymasis yra mokymosi per patyrimą procesas, kuris yra konkrečiau apibrėžiamas kaip „mokymasis reflektuojant apie tai“.

Kolb teigimu, patirtinis mokymasis vyksta per keturis etapus:

konkrečią patirtį,

refleksiją

ir stebėjimą,

abstrakčią konceptualizaciją

ir aktyvų eksperimentavimą.

Tam tikros sąlygos turi būti įvykdytos, kad būtų „geras patirtinis mokinys“, kuri sukūrė Kolb:

- besimokantysis turi būti pasirengęs aktyviai dalyvauti patirtyje;
- besimokantysis turi sugebėti apmąstyti patirtį;
- besimokantysis turi turėti ir naudoti analitinius įgūdžius, kad galėtų suprasti patirtį;
- ir besimokantysis turi turėti sprendimų priėmimo ir problemų sprendimo įgūdžius, kad galėtų pasinaudoti naujomis idėjomis.

Kiekvienas vienetas bus paaiškintas ir išsamiai pateiktas antrojoje trenerio vadovo dalyje.

Apskritai, PESI programa numato užtikrinti saugią ir augančią aplinką, kad kiekvienas žmogus galėtų rasti savo vidinę jėgą ir remtis jos atsparumu.

Programa yra orientuota į asmenį ir stengiasi pasiūlyti savęs atskleidimo, įgalinimo ir asmeninių išteklių kūrimo galimybes.

Literatūra

Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD & Schellinger, KB (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no 1, pp 405-432.

Llewellyn, G & Leonard H (2010). Indicators of Health and Well-being for Children and Young People with Disabilities: Mapping the Terrain and Proposing a Human Rights Approach. *Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY)*, Melbourne.

Kraiger, K. et all. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*. John Wiley & Sons

Oades, Lindsay G., Steger, Michael F., Fave, Antonella Delle, editors. (2017). *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. John Wiley & Sons

Parks, A., Schueller, M. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*. John Wiley & Sons

Sharry, John. (2004). *Counseling Children, Adolescents and Families. A Strength based Approach*. SAGE Publications Inc

2. ANDRAGOGIKA

Maria Augusta Romão Da Veiga Branco

Taigi, pedagogika nurodo, kaip formuojasi ir mokosi vaikystėje, Gerontologija, susijusi su pagyvenusių žmonių formavimu, pagyvenusių žmonių globėjais. Andragogika ar suaugusiųjų mokymosi teorija, manoma, kad suaugusieji turi specialius mokymosi reikalavimus, o tai rodo, kad geriausios mokymosi aplinkybės yra tos, kurios bendradarbiauja ir naudojami probleminiu požiūriu. Ši koncepcija, kurią pirmą kartą paminėjo Aleksandras Kappas (1833 m.) Ir susigražino Malcolmas Knowlesas (1913–1997 m.), reiškia suaugusiųjų švietimą, todėl andragogika reiškia bet kokią suaugusiųjų mokymosi formą (Kearsley, 2010), ir „Knowles“ (1984) sukūrė tai, ką paprastai vadiname 5 andragoginėmis prielaidomis.

1. Savaimė suprantama mintis - kaip žmogus subręsta savo samprata, jis pereina nuo priklausomos asmenybės link savęs nukreipto žmogaus.
2. Suaugusiųjų besimokančiųjų patirtis - kaip žmogus brandina, jis kaupia vis daugiau patirties, kuri tampa vis didėjančiu mokymosi ištekliu.
3. Pasirengimas mokytis - kaip žmogus brandina savo pasirengimą mokytis tampa vis labiau orientuotas į jo / jos socialinių vaidmenų vystymosi užduotis.
4. Orientacija į mokymąsi - kadangi žmogus subręsta savo laiko perspektyvą, jis keičiasi nuo vieno iš atidėtų žinių taikymo iki tiesioginio taikymo. Dėl to jo / jos orientacija į mokymąsi pereina nuo subjekto centravimo į problemiško centrą.
5. Motyvacija mokytis - kaip asmuo brandina motyvaciją mokytis yra vidinis (Knowles 1984: 12).

„Knowles“ 4 praktiniai Andragogijos principai - 1984 m. „Knowles“ pasiūlė 4 principai, kurie turi būti taikomi suaugusiųjų mokymuisi:

1. Suaugusieji turi dalyvauti planuojant ir vertinant jų mokymą.
2. Patirtis (įskaitant klaidas) yra mokymosi veiklos pagrindas.
3. Suaugusieji labiausiai domisi mokymosi dalykais, kurie yra aktualūs ir jų pačių darbui, darbui ir daugiausia asmeniniam gyvenimui.
4. Suaugusiųjų mokymasis yra labiau orientuotas į problemą nei į turinį. (Kearsley, 2010)

6 pagrindinės suaugusiųjų mokymosi charakteristikos:

1. Suaugusiųjų mokymasis yra savarankiškas / savarankiškas. Suaugusieji besimokantieji aktyviai dalyvauja mokymosi procese, kad jie pasirinktų savo mokymosi tikslus. Todėl suaugusieji besimokantieji taip pat nukreipia savo mokymosi tikslus vadovaudamiesi savo mentoriais. Kaip pedagogas svarbu palengvinti tikslų nustatymo procesą. Stažuotojams turi būti suteikta laisvė prisiimti atsakomybę už savo pasirinkimą. Kalbant apie darbo krūvį, jie taip pat turi būti aktyvūs priimant sprendimus ir prisidedant prie proceso.
2. Suaugusiųjų mokymasis naudoja žinių ir gyvenimo patirtį. Pagal šį metodą mokytojai skatina besimokančiuosius susieti savo praeities patirtį su dabartine žinių baze ir veikla. Besimokantieji mokomi būdai, kaip atnešti savo dabartines žinias, nuomones ir patirtį. Mokytojai turi gerai išmanyti, kaip padėti stažuotojams rengti atitinkamas ankstesnes žinias ir patirtį. Be to, pedagogai turi žinoti, kaip susieti besimokančiųjų patirties sumą su dabartine mokymosi patirtimi.
3. Suaugusiųjų mokymasis yra orientuotas į tikslą „pamokos“ svarba realiose situacijose yra aiški, ypač atsižvelgiant į konkrečius besimokančiojo rūpesčius. Labai svarbu, kad būtų

įgytos atitinkamos ir tinkamos žinios. Turint tai omenyje, suaugusiųjų mokymasis apibūdinamas kaip į tikslą orientuotas ir numatomi mokymosi rezultatai. Nustačius mokymosi tikslus, dabar neišvengiamai reikia suderinti mokymosi veiklą, kad šie tikslai būtų įvykdyti per tam tikrą laikotarpį. Šis požiūris yra puikus būdas maksimaliai padidinti besimokančiųjų mokymosi patirtį.

4. Suaugusiųjų mokymasis yra aktualus - vienas iš geriausių būdų suaugusiems mokytis yra susieti priskirtas užduotis su savo mokymosi tikslais. Jei aišku, kad veikla, kuria jie užsiima, tiesiogiai prisideda prie asmeninių mokymosi tikslų įgyvendinimo, jie bus įkvėpti ir motyvuoti dalyvauti projektuose ir sėkmingai juos užbaigti.
5. Suaugusiųjų mokymasis išryškina praktiškumą. - Praktika - tai priemonė, padedanti stažuotojams / Treines taikyti teorines teorijas, įgytas klasėje, į realaus gyvenimo situacijas. Labai svarbu, kad pedagogai nustatytų tinkamus būdus ir konvertuotų teorinį mokymąsi į praktinę veiklą! Mokymasis palengvinamas, kai paaiškinami tinkami teorinės žinios realiame gyvenime įgyvendinimo būdai.
6. Suaugusiųjų mokymasis skatina bendradarbiavimą - suaugusieji besimokantieji sėkmingai bendradarbiauja su savo pedagogais. Kai mokytojai juos laiko kolegomis, jie tampa produktyvesni. Kai jų įnašai pripažįstami, jie nori išleisti savo geriausius darbus. Taip pat patikrinkite, kaip auga suaugusiųjų mokymasis.
- 7.

Andragogijoje vietos mokymosi kontekste turime 8 suaugusiųjų mokinių bruožus

1. Savęs kryptis - Suaugusieji jaučia poreikį prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir sprendimus, todėl jiems svarbu kontroliuoti savo mokymąsi. Todėl savianalizė, tarpusavio santykiai su instruktoriumi, kelios galimybės ir pradinė, bet subtili parama yra būtini.
2. Praktinis ir į rezultatus orientuotas - suaugusieji dažniausiai yra praktiški, pasikartojanti teorija, reikalinga informacija, kuri gali būti nedelsiant pritaikoma jų profesiniams poreikiams, ir paprastai renkasi praktines žinias, kurios pagerins jų įgūdžius, palengvins jų darbą ir padidins jų pasitikėjimą. Štai kodėl svarbu sukurti kursą, kuris apimtų jų individualius poreikius ir turtų daugiau naudos.

3. Mažiau atviras ir todėl labiau atsparus pokyčiams - brandos ir gilos gyvenimo patirties paprastai sukelia nelankstumą, kuris yra priešas mokymasis. Vadinasi, mokymo dizaineriai turi pateikti „kodėl“ už pokyčius, naujas koncepcijas, kurios gali būti susietos su jau įsteigtomis, ir skatinti poreikį iširti.

4. Lėtesnis mokymasis, tačiau labiau integruotos žinios - Senėjimas daro įtaką mokymuisi. Suaugusieji paprastai mokosi mažiau greitai su amžiumi. Tačiau mokymosi gylis laikui bėgant didėja, žinias ir įgūdžius nukreipdamas į precedento neturinčius asmeninius lygius.

5. Naudokite asmeninę patirtį kaip išteklius - Suaugusieji ilgiau gyveno, matė ir darė daugiau, turi tendenciją susieti savo praeities patirtį su naujais ir patvirtinti naujas koncepcijas, pagrįstas ankstesniu mokymu. Štai kodėl labai svarbu suformuoti klasę su suaugusiais, kurie turi panašų gyvenimo patirties lygį, skatina diskusijas ir dalijimąsi, ir paprastai sukuria mokymosi bendruomenę, kurią sudaro žmonės, kurie gali giliai bendrauti.

6. Motyvacija - mokymasis suaugusiems paprastai yra savanoriškas. Taigi, asmeninis pasirinkimas lankyti mokyklą, siekiant pagerinti darbo įgūdžius ir siekti profesinio augimo. Ši motyvacija yra mokymosi varomoji jėga, todėl labai svarbu įsisavinti besimokančiojo vidinį impulsą su teisinga mąstymo provokuojančia medžiaga, kuri kvestionuos įprastą išmintį ir skatins jo protą.

7. Daugiapakopiai įsipareigojimai - suaugusieji besimokantieji turi daug žongliuoti; šeima, draugai, darbas ir asmeninio kokybės laiko poreikis. Štai kodėl suaugusiam asmeniui yra sunkiau mokytis, o absoliučiai svarbu teikti pirmenybę. Jei jo gyvenimas jau reikalauja, tuomet mokymosi rezultatas bus pažeistas. Atsižvelgiant į tai, mokomoji dizainerė turi sukurti lanksčią programą, pritaikyti užimtas tvarkaraštis ir pripažinti, kad asmeniniai įsipareigojimai gali trukdyti mokymosi procesui.

8. Dideli lūkesčiai - suaugusieji besimokantieji turi daug lūkesčių. Jie nori būti mokomi apie tuos dalykus, kurie bus naudingi jų darbui, tikisi, kad jiems bus nedelsiant pasiekiami rezultatai, ieškoma kurso, kuris bus verta jų laiką, o ne būti laiko ar pinigų švaistymu. Štai kodėl svarbu

sukurti kursą, kuris maksimaliai padidintų jų privalumus, atitiktų jų individualius poreikius ir spręstų visus mokymosi iššūkius.

Kaip motyvuoti suaugusiuosius?

Suaugusieji, skirtingai nei vaikai, paaugliai ir stažuotojai, daugeliu atvejų turi daug dalykų, o jų mokymosi kursas tikriausiai yra paskutinis iš jų.

Be to, suaugusieji besimokantieji nemato savo pastangų atlygio, kai tik jie tikisi, ir jiems suteikiant saldinių neveikia, nes jis veikia su vaikais. Taip pat seniai pamirštami akademiniai įpročiai, kuriuos jie turėjo. Mažiausiai, bet ne paskutinis, daug besimokantieji dažnai yra priversti imtis šio e-mokymosi kurso, kad pagerintų savo įgūdžius, išlaikyti savo darbą, gauti darbą arba tęsti savo karjeros planus. Visa tai apsunkina mokinių motyvavimą ir aktyvų dalyvavimą.

Taigi, turėtume apsvarstyti šias 17 strategijų suaugusiųjų besimokantiems motyvuoti:

1. Turime sukurti naudingas ir aktualias mokymosi patirtis pagal amžiaus grupę, šios rūšies mokinių problemas ir interesus. Mes turime pabrėžti praktines žinias. Svarbu sukurti kursą, kuris suteiktų tiesioginį tinkamumą. Mokymosi medžiagos, kurias galima įgyvendinti. Suaugusieji besimokantieji vertina daugiau praktinių žinių, o ne pašalinius faktus ir teorijas.
2. Turime palengvinti tyrimą - nors vaikai garsėja savo tiriamuoju pobūdžiu ir smalsumu, suaugusieji taip pat kartais mėgsta pasinaudoti galimybe kurti žinias jiems prasmingu būdu. Dėl šios priežasties turėtume turėti įvairias medžiagas, nuorodas, infografijas, trumpus vaizdo įrašus, paskaitas, podcast'us ir nemokamus išteklius. Tokioje tobuloje mokymosi aplinkoje besimokantieji labiau tikisi įkvėpti arba surasti kažką, dėl ko jie nori daugiau sužinoti.

3. Turime sukurti bendruomenę ir integruoti socialines žiniasklaidos priemones. Turėkite omenyje, kad socialinės žiniasklaidos svetainės yra galinga bendradarbiavimo, komentavimo ir dalijimosi priemonė: palengvina diskusijas grupėse ir bendruomenės. Žmonės greitai pradės keistis žiniomis, taip pat smagiai, socialinė žiniasklaida yra smagu!
4. Už vaizdo įrašo nepakanka balso - pridėkite asmeninį ryšį. Žinoma, mūsų PESI turi turėti veidą. Turime tapti prieinamais žmonėms, kviesdami teminius ekspertus, autorius, profesorius ir kitus specialistus tiesioginėse diskusijose internetu ir klausimų bei atsakymų sesijose.
5. Turime ginčyti per žaidimus - sugalvokite kitą problemą sprendžiant pratybas ir gyvenimo realią situaciją ar atvejų analizę. Turime padaryti mūsų besimokantieji ieško ir suranda sprendimus arba padeda jiems surasti atsakymus į savo klausimus.
6. Turime naudoti humorą! - Humorą puikiai dirbtų net ir su demotyvuotais besimokančiais. Kada arba jei mūsų stažuotojai žino, kad mes turime linksmą būdą likti mokymosi procese, ir mes esame juokingi, jie atidžiai klausysis mūsų medžiagos, nes jie nenorės praleisti mūsų sumanaus humoro jausmo. Mes to niekada negalime prarasti.
7. Turime suskirstyti informaciją - Turime pateikti turinį dalimis. Chunking yra labai svarbus: jis padeda mokiniams prisiminti ir įsisavinti informaciją. Mažesni bitai yra lengviau apdorojami.
8. Kodėl gi ne pridėti įtarimų? - Jei matome, kad tai sukelia diskomfortą, pageidautina, kad nesuteiktumėte visko, ką mūsų kursas pradeda. Taip, mums reikia apžvalgos, tačiau turime išlaikyti keletą įdomių dalykų, kol teisinga.
9. Turime prisitaikyti prie individualių interesų ir karjeros tikslų. Įgalinkite besimokančiuosius dirbti su šiais tikslais ir individualizuoti mokymus, kad jie atitektų jų poreikius.
10. Skatinti besimokančiuosius - Skatinkite juos mąstyti, suteikdami jiems smegenų spąstus ar užduodami mąstymo provokuojančius klausimus.

11. Tegul mokymasis vyksta per klaidas. Pagal Vokietijos patarlė „jūs tapsite protingas per savo klaidas“. Turime galvoti apie tokią frazę: „Walker, nėra jokio būdo. Keliaudamas kelias...!“ (António Machado). Ir mūsų gyvenimo būdu mes mokomės pagal bandymus ir klaidas. Kaip savirefleksijos pavyzdžiai turėtų būti naudojamos klaidos, kad rastumėte alternatyvas ar patobulintas strategijas asmeninėms problemoms spręsti.
12. Padarykite jį vizualiai įtikinamai - ar žinote, kad 83% mokymosi vyksta vizualiai?
13. Gauti emocinę emociją - natūralus tiltas į mokymąsi! Jei mes neskambiname įkvepiančiais, jei mūsų medžiagos nėra įdomios, kaip galime motyvuoti savo stažuotojus / besimokantieji? Taigi, leiskite jiems emociškai įsitraukti - sugalvoti prieštarigus pareiškimus, prisiminti prisiminimus, pridėti realių gyvenimo istorijų.
14. Gauti darbo vietos pavyzdžių - mūsų besimokantieji gali ne visada prisiminti, ką susimokė su savo taikymu darbo vietoje. Kartais jiems gali prireikti priminimų ir raktų, kurie padėtų jiems užmegzti ryšį.
15. Būkite pagarbūs jiems - suaugusieji yra kažkas su daugybe mokymosi per savo patirtį. Viskas, ką suaugusiems reikia mokymosi kelyje, yra surasti ką nors galvoti apie ką nors, kas nori padaryti katarį ir peržiūrėti kelis jo kelio žingsnius. Žmogus yra intire žodis, kurį turime išmokti.
16. Paklauskite grįžtamojo ryšio - motyvuoti žinoti, kad mūsų nuomonė prisideda prie kurso.
17. Pateikite kursų teikiamos naudos privalumus. Turime rasti praktinių, konkrečių ir matomų būdų, kaip informuoti mokymų naudą kasdieniniam besimokančiųjų gyvenimui. Nesvarbu, ar suaugusieji turi žinių vien tik žiniomis. Tai svarbu tik besimokančiajam, jei jis sukelia išmintį

Patirtinis mokymasis

Ar mokymosi per patirimą procesas yra konkrečiau apibrėžtas kaip „mokymasis per apmąstymus apie tai, ką daro“. Patirtinis mokymasis skiriasi nuo didelio ar didaktinio mokymosi, kuriame besimokantysis vaidina palyginti pasyvų vaidmenį. Jis susijęs su kitomis aktyvaus

mokymosi formomis, pvz., Veiksmo mokymu, nuotykių mokymu, laisvu mokymu, kooperuotu mokymusi, mokymuisi paslaugomis ir mokymuisi, bet nėra sinonimu.

Patirtinis mokymasis dažnai vartojamas sinonimiškai su terminu „patirtinis ugdymas“, tačiau, nors patirtinis ugdymas yra platesnė švietimo filosofija, patirtinis mokymasis vertina individualų mokymosi procesą. Taigi, lyginant su patirtimi, patirtinis mokymasis yra susijęs su konkretesniais su besimokančiuoju ir mokymosi gyvenimu susijusiais klausimais.

Aštuoni geros praktinės mokymosi veiklos praktikos principai

Nepriklausomai nuo patirtinio mokymosi veiklos, tiek patirtis, tiek mokymasis yra esminiai dalykai. Mokymosi procese ir mokytojo ir mokinio (-ų) santykiuose yra abipusė atsakomybė, ir mes atkreipiame dėmesį į šiuos dalykus:

1. Tikslas - Visos šalys turi būti aiškios nuo pat pradžių, kodėl patirtis yra pasirinktas požiūris į mokymąsi, kuris turi vykti, ir žinias, kurios bus demonstruojamos, taikomos ar atsiranda iš to. Tikslas - tai tikslingumas, leidžiantis patirti žinias.
2. Pasirengimas ir planavimas - Dalyviai turi užtikrinti, kad jie patektų į mokymosi patirtį, kad būtų pakankamai remiama sėkminga patirtis. Jie taip pat turi sutelkti dėmesį į ankstesnius patirties / programos etapus su nustatytais ketinimais, o dėl to planas turėtų apimti tuos ketinimus ir tuo pačiu metu jis turėtų būti pakankamai lankstus, kad būtų galima pritaikyti, nes atsiranda patirtis.
3. Autentiškumas - patirtis turi turėti tikrą pasaulio kontekstą ir (arba) būti naudinga ir prasminga atsižvelgiant į taikomą aplinką ar situaciją. Tai reiškia, kad tai turėtų būti sukurta kartu su tais, kurie bus paveikti ar panaudoti, arba reaguojant į realią situaciją.
4. Refleksija - atspindys, net kaip katarsis, yra elementas, transformuojantis paprastą patirtį į mokymosi patirtį. Kad žinios būtų aptiktos ir internalizuotos, stažuotojas turi išbandyti prielaidas

ir hipotezes apie priimtų sprendimų ir veiksmų rezultatus, tada pasverti rezultatus su ankstesniu mokymosi ir būsimais padariniais. Šis atspindintis procesas yra neatsiejamas nuo visų etapų patirtinio mokymosi, nuo ketinimų nustatymo ir patirties parinkimo, į išankstinių įsitikinimų svarstymą ir stebėjimą, kaip jie keičiasi, kai patiriama patirtis. Refleksija taip pat yra svarbi priemonė patiriant patirtį ir matuojant rezultatus.

5. Orientacija ir mokymas - kad visa patirtis būtų prieinama tiek besimokančiajam, tiek mokymosi tarpininkui (-ams) ir visiems susijusiems organizaciniams partneriams, labai svarbu, kad jie būtų parengti su svarbia pagrindine informacija apie viena kitą ir apie kontekstą ir aplinką, kurioje patirtis veiks.

6. Stebėseną ir nuolatinis tobulinimas - bet kokia mokymosi veikla bus dinamiška ir keičiasi, o visos dalyvės yra atsakingos už tai, kad patirtis, kaip ji vyksta, ir toliau užtikrintų turtingiausią mokymąsi, tuo pačiu patvirtindama besimokantįjį. Svarbu, kad būtų sukurtas grįžtamojo ryšio ciklas, susijęs su mokymosi ketinimais ir kokybės tikslais, ir kad patirties struktūra būtų pakankamai lanksti, kad būtų galima keisti atsakymus į tai, ką siūlo. Stebėjimas ir nuolatinis tobulinimas yra formavimo vertinimo priemonės.

7. Vertinimas ir vertinimas. Rezultatai ir procesai turėtų būti sistemingai dokumentuojami atsižvelgiant į pradinius ketinimus ir kokybės rezultatus. Vertinimas - tai priemonė, padedanti plėtoti ir tobulinti konkrečius mokymosi tikslus ir kokybės tikslus, nustatytus patirties planavimo etapuose, o vertinimas suteikia išsamią informaciją apie patirtinį procesą.

8. Patvirtinimas - mokymosi ir poveikio pripažinimas vyksta per visą patirtį per atspindinčius ir stebėsenos procesus bei ataskaitų teikimą, dokumentavimą ir pasiekimų pasidalijimą. Visos patirties šalys turėtų būti įtrauktos į pažangos ir pasiekimų pripažinimą.

Kooperatyvinis mokymasis

Bendradarbiavimo mokymosi praktika - tai bendras darbas siekiant bendrų tikslų. Bendradarbiavimo situacijose asmenys ieško rezultatų, kurie yra naudingi sau ir naudingi

visiems kitiems grupės nariams. Mokymasis bendradarbiaujant yra mokymas naudoti mažas grupes, kad stažuotojai dirbtų kartu, kad maksimaliai padidintų savo ir vienas kito mokymosi tikslus. Kiekvienoje klasėje mokomoji veikla skirta tikslams pasiekti ir vykdoma pagal tikslo struktūrą.- Formalus kooperacinis mokymasis - tai stažuotojai, dirbantys kartu, vienos klasės laikotarpiui iki kelių savaičių, kad būtų pasiekti bendri mokymosi tikslai ir baigti bendrus konkrečius uždavinius bei užduotis (Johnson, Johnson, & Holubec, 2008).

1. Priimti išankstinius sprendimus. Mokytojai (a) suformuluoja akademinius ir socialinius įgūdžių tikslus, b) priima sprendimus dėl grupių dydžio, (c) pasirenka praktikantų grupėms priskyrimo būdą; ir (f) pasirūpinti, kad stažuotojai turėtų atlikti užduotį.

2. Mokymo užduoties ir bendradarbiavimo struktūros paaiškinimas. Mokytojai (a) paaiškina akademinį priskyrimą stažuotojams, b) paaiškina sėkmės kriterijus, (c) struktūros teigiamą tarpusavio priklausomybę, d) struktūros individualią atskaitomybę, (e) paaiškina, kaip elgtis (ty socialiniai įgūdžiai) (f) pabrėžti grupių bendradarbiavimą.

3. Stebėti stažuotojų mokymąsi ir įsikišti, siekiant suteikti pagalbą a) sėkmingai užbaigti užduotį arba (b) veiksmingai naudoti tikslinius tarpasmeninius ir grupinius įgūdžius.

4. Įvertinti mokinių mokymąsi ir padėti besimokantiesiems, kaip gerai veikia jų grupės. Mokytojai a) baigia pamoką, b) įvertina ir vertina stažuotojo pasiekimų kokybę ir kiekį, c) užtikrina, kad stažuotojai atidžiai apsvarstytų, kaip jie veiksmingai dirbo kartu (ty apdoroja savo mokymosi grupių veiksmingumą), (d)) ar stažuotojai rengia tobulinimo planą, ir (e) turi stažuotojų švęsti sunkų grupės narių darbą.

B - neformalus mokymasis - neformalus mokymasis bendradarbiauja, kai stažuotojai dirba kartu siekdami bendro mokymosi tikslo laikinosiose, ad hoc grupėse, kurios trunka nuo kelių minučių iki vieno klasės laikotarpio (Johnson, Johnson & Holubec, 2008). Du svarbūs neformalaus bendradarbiavimo mokymosi grupių naudojimo aspektai yra: a) aiškiai ir tiksliai nurodyti užduotį ir instrukcijas ir (b) reikalauti, kad grupės parengtų konkretų produktą (pvz., Atsakymą raštu). Procedūra yra tokia: įvadinė tikslinė diskusija, pertraukiamosios diskusijos ir tikslinė diskusija.

C - Bendradarbiavimo bazių grupės - Bendradarbiavimo bazinės grupės yra ilgalaikės, nevienalytės kooperacinės mokymosi grupės, turinčios stabilią narystę (Johnson, Johnson, & Holubec, 2008). Pirminių narių atsakomybė yra: (a) užtikrinti, kad visi nariai gerai pažengtų į akademinę veiklą (ty teigiama tikslo tarpusavio priklausomybė); b) viena kitai atsiskaito už mokymąsi (ty individualią atskaitomybę) ir c) teikti viena kitai parama, skatinimas ir pagalba užduočių vykdymui (ty, skatinimas sąveika). Siekiant užtikrinti, kad bazinės grupės veiktų efektyviai, periodiškai mokytojai turėtų mokyti reikiamų socialinių įgūdžių ir grupes apdoroti, kaip veiksmingai jie veikia.

Integruotas visų trijų mokymosi tipų naudojimas

Šie trys bendradarbiavimo mokymosi tipai gali būti naudojami kartu (Johnson, Johnson, & Holubec, 2008). Tipiška klasių sesija gali prasidėti bazinės grupės posėdyje, po kurio eina trumpas paskaitas, kuriame naudojamas neformalus kooperacinis mokymasis. Paskaitai seka oficiali bendradarbiavimo mokymosi pamoka. Netoli klasės sesijos pabaigos gali būti pristatyta kita trumpa paskaita, naudojant neformalųjį mokymąsi. Klasė baigiasi bazinės grupės posėdyje. Ne visos grupės yra kooperatyvinės (Johnson & F. Johnson, 2009). Žmonių įtraukimas į tą patį kambarį, jų sėdimas kartu, sakydamas, kad jie yra grupė, nereiškia, kad jie veiksmingai bendradarbiaus. Norint bendradarbiauti, norint pasiekti visą grupės potencialą, reikia atidžiai susisteminti penkis esminius elementus: teigiamą tarpusavio priklausomybę, individualią ir grupinę atskaitomybę, skatinamąją sąveiką, tinkamą socialinių įgūdžių naudojimą ir grupinį apdorojimą (Johnson & Johnson, 2005).

Pirmasis ir svarbiausias elementas yra teigiama tarpusavio priklausomybė. Mokytojai turi pateikti aiškią užduotį ir grupės tikslą, kad stažuotojai mano, kad jie „grimsta arba plaukia kartu; Antrasis esminis kooperatyvinio mokymosi elementas yra individuali ir grupinė atskaitomybė: grupė turi būti atskaitinga už savo tikslų įgyvendinimą. Kiekvienas narys turi būti atskaitingas už savo darbo dalies (kuri užtikrina, kad niekas „nepagrįstų“ kitų darbų). Trečiasis esminis kooperacinio mokymosi komponentas yra skatinamoji sąveika, pageidautina akis į akį.

Skatinamosios sąveikos, kai nariai dalijasi ištekliais ir padeda, remia ir giria viena kitos pastangas mokytis.

Ketvirtas esminis kooperatyvinio mokymosi elementas yra mokyti stažuotojus, reikalingus tarpasmeniniams ir mažų grupių įgūdžiams. Bendradarbiavimo mokymosi grupėse stažuotojai privalo mokytis akademinio dalyko (užduočių) ir mokytis tarpasmeniniai ir mažų grupių įgūdžiai, reikalingi kaip grupės dalis (komandinis darbas). Penktasis esminis kooperatyvinio mokymosi komponentas yra grupinis apdorojimas, kai grupės nariai aptaria, kaip gerai jie pasiekia savo tikslus ir palaiko veiksmingus darbo santykius. Grupėms reikia aprašyti, kokie veiksmai yra naudingi ir nepadeda, ir priimti sprendimus dėl to, kaip elgtis toliau ar keisti. Šie penki elementai yra svarbūs visoms bendradarbiavimo sistemoms, nepriklausomai nuo jų dydžio. Kai sudaromi tarptautiniai susitarimai ir tarptautinės pastangos siekiant abipusių tikslų (pvz., Aplinkos apsauga), šie penki elementai turi būti kruopščiai įgyvendinami ir palaikomi.

Socialinis ir emocinis mokymas (SEL)

Atskleidus emocinio intelekto sąvoką ir Danielio Golemano išraišką apie galimybę, kad



emocinės kompetencijos gali būti išmoktos visą gyvenimą, žmonės apskritai ir ypač švietimo sistemos pradėjo mokytis visiškai kitaip.

Klasikinė formacija, kuri visada buvo sutelkta į turinį, susijusį su logikos ir matematikos mokslo sritimis, ir mažiau - į vidinį studentų komponentą, buvo įžvalga: jie prasidėjo „atviros mokyklos“ puerocentrizmo požiūriu ir pradėjo svarstyti mokymas mokinių vidinių įgūdžių.

Socialinis ir emocinis mokymasis (SEL) per įvairius švietimo metodus, skatinti mokinių gebėjimą integruoti mąstymą, emocijas ir elgesį, kad būtų veiksmingai sprendžiami kasdieniniai asmeniniai ir socialiniai iššūkiai. Paprastai, ši asmeninio tobulėjimo samprata prasideda nuo pradinės emocinio intelekto sampratos ir reiškia emocinio ugdymo mokymo kursą ta prasme, kad kažkas ir žmonės apskritai tampa emociškai kompetentingi savo pačių vystymuisi.

Kaip parodyta 1 paveikslo centre, tiesioginiai SEL, kuriuos pasiūlė Akademinių, socialinio ir emocinio mokymosi bendradarbiauja (CASEL), rezultatai yra suskirstyti į penkias kompetencijų grupes, apimančias įvairias mintis, požiūrius ir elgesį: save - informuotumas, savęs valdymas, socialinis sąmoningumas, santykių įgūdžiai, sprendimų priėmimas. Ši integruota sistema skatina intrapersonalinę, tarpasmeninę ir pažintinę kompetenciją.

Yra penkios pagrindinės kompetencijos, kurias daugeliu būdų galima mokyti įvairiais būdais.

1. Savimonė yra gebėjimas tiksliai atpažinti savo emocijas, mintis, vertybes ir jų įtaką elgesiui. Gebėjimas tiksliai įvertinti savo stipriąsias ir ribotas savybes, gerai pagrįstas pasitikėjimo jausmas, optimizmas ir „augimo mąstysena“, emocijos, Tikslus savęs suvokimas, Stiprių pripažinimas, Pasitikėjimas savimi ir savarankiškumas
2. Savęs valdymas - tai gebėjimas sėkmingai reguliuoti savo emocijas, mintis ir elgesį skirtingose situacijose - efektyviai valdyti stresą, kontroliuoti impulsus ir motyvuoti save. Gebėjimas nustatyti ir siekti asmeninių ir akademinų tikslų. Šis gebėjimas išreiškiamas elgesiu

su impulsų valdymu, streso valdymu, savidisciplina, savęs motyvacija, tikslo nustatymu ir organizaciniais įgūdžiais.

3. Kompetencija, susijusi su socialiniu sąmoningumu, apima sugebėjimą atsižvelgti į skirtingų sluoksnių ar skirtingų kultūrų žmonių perspektyvą ir įsijausti į kitus. Tai taip pat apima supratimą apie elgesio socialines normas ir šeimos, mokyklos ir bendruomenės išteklių pripažinimą.

4. Santykių įgūdžiai - tai priemonės, reikalingos sveikiems ir naudingiems santykiams užmegzti ir išlaikyti bei veikti pagal socialines normas. Šių įgūdžių kompetencija apima aiškų bendravimą, aktyvų klausymąsi, bendradarbiavimą, prieštaravimą netinkamam socialiniam spaudimui, konstruktyviai derantis dėl konfliktų ir, jei reikia, pagalbos ieškoti.

5. Atsakingas sprendimų priėmimas reikalauja žinių, įgūdžių ir požiūrių, kad būtų galima konstruktyviai rinktis apie asmeninį elgesį ir socialinę sąveiką, neatsižvelgiant į aplinką. Kompetencija šioje srityje reikalauja gebėjimo atsižvelgti į etikos standartus, saugumą ir rizikingo elgesio normas; realiai įvertinti įvairių veiksmų pasekmes; ir atsižvelgti į savęs ir kitų sveikatą ir gerovę.

Programos, skatinančios SEL, dabar veikia tūkstančiuose JAV mokyklų ir daugelyje kitų šalių. sukūrė politiką, skatinančią jaunų žmonių emocinį augimą kartu su akademinio augimu, o federaliniai teisės aktai vis labiau remia viso vaiko ugdymą. Tyrimai atskleidžia, kad socialinė-emocinė kompetencija yra romantiška turi įtakos įvairiems akademiniam ir elgesio rezultatams, intervencijos, kuriomis siekiama sustiprinti SEL, yra daugelyje sričių, įskaitant švietimą, psichologiją ir visuomenės sveikatą. Abi intervencijos, skatinančios sveikatą, ir tos, kurios siekia sumažinti specifinį rizikos elgesį (pvz., Narkotikų vartojimas, patyčios ar nerimas), apima asmeninės ir socialinės kompetencijos ugdymo strategijas. Tyrimai parodė, kad kai įrodymais pagrįstos SEL programos yra veiksmingai įgyvendinamos, jos padeda išmatuoti ir ilgai trunkančius patobulinimus įvairiose vaikų gyvenimo srityse.

Literatūra

Celene E. Domitrovich et al. (2017). Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children, *Child Development* 88 (2017): 408-16, doi:10.1111/cdev.12739.

Henschke, J. A. (2015). *Focusing on the six major themes in the global perspective of andragogy*: A June 2015 update. International Adult and Continuing Education Hall of Fame Repository. University of Tennessee, Knoxville

Kearsley, G. (2010). Andragogy (M.Knowles). *The theory Into practice database*. Retrieved from <http://tip.psychology.org>

Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Chicago, IL: Association Press.

Korsgaard, O. (2011). *Grundtvig's philosophy of enlightenmen and education*. In E. Broadbridge, C. Warren, & U. Jonas (Eds.), *The school for life: N. F. S. Grundtvig on education for the people* (p. 7). Aarhus: Aarhus University Press.

Johnson, D.W. (2009). *Reaching out: Interpersonal effectivenessand self-actualization* (10th ed.). Boston: Allyn & Baco

Johnson, D.W., & Johnson, F. (2009). *Joining to•gether: Group theory and group skills* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Joseph A. Durlak et al. (2011). The Impact of Enhancing Trainees' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development* 82: 405–32, doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x;

Loeng, S. (2010). *Andragogy: A historical and professional review*. Stjørdal, Norway: Læringsforlaget.

Mark T. Greenberg, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Joseph A. Durlak (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The future of children*. Vol. 27 / N1. 1 / Spring 2017

Neil Humphrey. (2013). *Social and Emotional Learning: A Critical Appraisal*,

Washington, DC: Sage, Catalina Torrente et al., “International Perspectives on SEL,” in Durlak et al., *Handbook*, 566–88

Smith, M. K. (1996; 1999). 'Andragogy', *The encyclopaedia of informal education*. Retrieved from: <http://www.infed.org/lifelonglearning/b-andra.htm>

Smith, M. K. (2002) 'Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy'. *The encyclopedia of informal education*. Retrieved from: www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm.

Warren, C. (2011). The international reception of N.F.S. Grundtvig’s educational ideas. In E. Broadbridge, U. Jonas, & C. Warren (Eds.), *The school for life: N.F.S. Grundtvig on education for the people* (pp. 352–369). Aarhus: Aarhus University Press.

3. TĖVYSTĖ, AUGINANT NEĮGALŲ VAIKĄ

Šeima turi svarbiausios įtakos vaiko vystymuisi. Visos šeimos yra unikalios ir yra svarbu pateikti įvairovę būdų šeimoms įsitraukti į vystymąsi, tam, kad padėtų didžiausiausiam įmanomam skaičiui šeimų. Režentacijos ar schemos, rodančios vaiko esamų gebėjimų, kontrastuojant su jo tėvų norimais gebėjimais, sukūrimas padeda tėvams jautriai, švelniai reaguoti į vaiką ir taip skatina saugius, užtikrintus santykius su vaiku. Įvairiuose sąmoningumo lygiuose, visi potencialūs tėvai fantazuoja apie savo vaikus ir jų ateitį.

Jeigu esate specialių poreikių vaiko tėvas / motina, neabejotinai turite įveikti didesnius iššūkius, negu kada nors galvojate, kokie dideli jie gali būti. Gali būti dienu, kai jaučiatės visiškai vienas su savo sunkumais. Galbūt jūs toks užsiėmęs rūpindamasis savo vaiko poreikiais, taip pat ir likusia šeimos dalimi, kad neturėjote galimybės siekti palaikymo iš tų, kurie keliavo panašiu keliu. Ar auginate vaiką su įvairiais fiziniiais, vystymosi ar emociniais sutrikimais, tikimės, kad jums padės šis tėvų, kurie išgyvena specialių poreikių vaiko auginimo džiaugsmus ir išbandymus istorijų rinkinys.

Emocinio intelekto teorija sukėlė didelį susidomėjimą ir akademiniam, ir neakademiniam pasaulyje. Terapeutai, mokytojai ir tėvai nori žinoti, ką jie gali padaryti, kad padėtų vaikams vystyti savo emocinį intelektą. Vis dėlto didžioji dalis šio lauko tyrimų tyrinėjo suaugusiųjų emocinį intelektą.

Dažnos tėvų reakcijos į naujienas apie vaiko negalią:

- Šokas, neigimas, nejautra ir netikėjimas.
- Jautimasis nusivylusiu, sukrėstu ir traumotu naujienų.
- Krizės ir sutrikimo jausmai bandant susidoroti su žiniomis apie jų vaiko diagnozę.
- „To, kas tikėtasi vaikui (jo gyvenime)“ praradimo jausmas.
- Patiria gedulo reakciją, panašią į tų žmonių, kurie praranda ką nors dėl mirties.
- Ateities lūkesčiai ir viltys yra apsunkinami arba sunaikinami.
- Sąžinės graužaties, atsakomybės ir gėdos jausmai.

- Stiprus pyktis, nukreiptas į medikus ir profesionalus, dirbančius su jų vaiku.
- Svarstymas, ar būtų geriau, jeigu vaikas mirtų.
- Sumažėja pasitikėjimas savimi ir yra sunkiai apsunkinamas tėvų jausenos, požiūrio į save kaip aprūpintojus ir globėjus veiksmingumas.
- Santuokiniai ir kiti šeimos santykiai tampa labai įtempti.
- Sutrikdoma šeimos rutina.

(https://pdfs.journals.lww.com/ijournal/2003/07000/Building_New_Dreams_Supporting_Parents_.2.pdf?token=method|ExpireAbsolute;source|Journals;ttl|1529931454937;payload|mY8D3u1TCCsNvP5E421JYK6N6XICDamxByyYpaNzk7FKjTaa1Yz22MivkHZqjGP4kdS2v0J76WGAnHACH69s21Csk0OpQi3YbjEMdSoz2UhVybFqQxA7lKwSUIA502zQZr96TQRwhVlocEp/sJ586aVbcBFlltKNKo+tbuMfL73hiPqJliudqs17cHeLcLbV/CqjIP3IO0jGHIHQJWcICDdAyGJMnpi6RlbEJaRheGeh5z5uvqz3FLHgPKVXJzdfE1BYf4OOkEBInaQwty2LSL7NoltAMMYXyqIynb99XY=;hash|z6+vmmrFkhDnxH0Cd6uWhg==&SessionID=49217671-ec68-4f1d-bb29-d7f292e6f6cc)

Tėvystė yra sunkus darbas bet kokiomis aplinkybėmis. Vis dėlto kai vaikas gimsta su specialiais poreikiais arba jie yra jam diagnozuojami, tėvai arba pirminiai globėjai gali susidurti su netgi dar labiau netikėtais iššūkiais.

Iššūkiai

Specialių poreikių vaikų tėvai turi susidoroti su tam tikru skaičiumi iššūkių ir vienas jų apima susidororijimą su vaiko būklės fiziniais reikalavimais (*poreikiais*). Jiems taip pat reikia suprasti ir susitvarkyti su vaiko emociniais poreikiais, taip pat, kaip ir su savo pačių. Nors ir jų patirtis gali skirtis, daugumos tėvų emocinė dinamika panaši. Todėl tėvai turi žinoti apie įvairias pasitaikančias emocijas, išmokti jas atpažinti ir suprasti ir suvokti, kad jų potyriai ir jausmai yra normalūs.

Tėvai gali gėdėti dėl „tobulo kūdiko“ praradimo. Jie gali būti kupini nepakankamumo, silpnumo pojūčio, nes jaučiasi blogai pasiruošę susidoroti ir su savo „netektimi“, ir su vaiko negalia. Tėvai gali jausti piktį patiems sau arba vaikui dėl jo būklės ir

gali jaustis ap sunkinti, kol dorojasi su įvairiais vaiko medicininiais paskyrimais, vizitais ar prižiūri, reguliuoja vaistų vartojimą.

Gali būti jaučiama ir sąžinės graužatis dėl vaiko kančios ar dėl negalėjimo jį apsaugoti. Gali kilti depresija ar pagieža kitiems su „normaliais vaikais“, dėl kurių tėvai gali vengti bendravimo su kitais iki kol įsivyrąja atskyrimo, atsiribojimo jausmas.

Kaip susidoroti

Kaip tėvai susidoroja tokioje situacijoje? Folkman (2010) minėjo, kad santykis tarp vilties ir susidorojimo yra dinamiškas ir abipusis. Abu iš eilės paremia ir yra kito paremiami, ypač tvarkantis su nežinomybe ir dorojantis us besikeičiančia tikrove. Vienas būdų žmogui palaikyti viltį sunkiu metu yra turėti tikslų. Su tikslais tėvai galėtų susitelkti ties savo vaiko pasiekimais, kad ir kokios mažos tos pergalės būtų, kaip kad galėjimas išgerti du pieno gurkšnius vietoje vieno. Per laiką, vaikui ir jo tėvams įsisavinant daugiau informacijos ir jų (vaiko ir tėvų) reikšmę, jie savo ruožtu pradėtų formuluoti labiau realistiškus lūkesčius ir pakeistų savo dėmesio centrą nuo nerealistiškų rezultatų, tokių, kaip išgydymas, tikėjimosi į labiau tikėtinų rezultatų tikėjimąsi, tokių kaip viltis gyventi ilgiau, nei tikėtasi, buvimas gerai aprūpintu ir paremtu, geros skausmo ir simptomų kontrolės turėjimas ir viltis pasiekti tam tikrus etapus, užsibrėžtus tikslus.

Adler (Ansbacher & Ansbacher, 1964) įvedė terminą „organų nepilnavertiškumas“, tam, kad paaškindų savo žiūrėjimo į negalias požiūrį. Terminas reiškia (nukreipia į) atskiro žmogaus vidinius pasirėmimo, informacijos rėmus, kurie nulemia įvykių ir gyvenimo jėgų reikšmę. Toliau Adler padarė išvadą, kad nesėkmės atsakomybė negali būti suverčiama ant paveldimų ar fizinių būklių. Jis mano, kad tai yra vaiko, turinčio nešti nesėkmės, o ne vaiko fizinės negalios, našta, mokymo metodas. Kitais žodžiais, kuo geresnis vaiko mokymas, tuo didesnė tikimybė, kad vaikas gebės bendradarbiauti visuomenėje ir jai priklausyti. Taigi tėvai turi susilaikyti nuo per didelių vaiko pervertinimo ir saugojimo, kadangi toks elgesys gali atimti būtent tas patiris, kurios vaikui padės sėkmingai prisitaikyti prie gyvenimo.

Be to, įvairi literatūra siūlo daugybę būdų tėvams susidoroti. Vienas jų yra atrasti paramos sistemą susitinkant ir bendraujant su kitomis šeimomis, kurios augina specialių poreikių

vaikus. Mokymasis vieniems iš kitų, kol jie keliauja panašias globojimo ir rūpinimosi keliones, gali labai sustiprinti tėvus. Jiems reikia save apsupti rūpestingais, ugdančiais žmonėmis, kurie yra suprantingi vaikui ir tėvystės pasirinkimams. Taip pat padeda apsirūpinimas svarbiomis, aktualiomis žiniomis apie rūpinimąsi savo vaiku ir to įgūdžiais – iš knygų, interneto ar dalyvaujant aktyviose diskusijose. Naudojimas religinėmis ar dvasinėmis priemonėmis taip pat gali padėti.

Išvados

Be besąlygiškos meilės suteikimo, tėvai turėtų išmokti priimti vaiką tokį, koks jis yra, atpažinti, suprasti tai, ką vaikas turi, o ne tai, ko jam trūksta, taip pat pripažinti vaiką kaip individą, kuris gali turėti kitokių gyvenimo tikslų. Taip pat svarbu susitelkti ties dabartimi, o ne ateitimi, kaip sakoma: „Svarbi kelionė, o ne tikslas.“ Tėvams gali reikėti suprasti, kad jų gyvenimas keisis ir kad jie susidurs su skirtingu iššūkių, susijusių su jų vaiku, įvairove. Taip pat svabu tėvams suprasti poreikį pasirūpinti pačiais savimi.

Pripažindama iššūkius, su kuriais susiduria specialių poreikių vaikų tėvai, SPD įkūrė Tėvų paramos grupę (TPG; angl. –Parent Support Group (PSG), skirtą tėvams ir globėjams, kurių vaikai yra įtraukti į Ankstyvos intervencijos programą kūdikiams ir vaikams (AIPKV; angl. – Early Intervention Programme for Infants and Children (EIPIC) (<http://www.spd.org.sg/early-intervention-programme-for-infants-and-children.html>). TPG (ang. – PSG) yra penkių užsiėmimų (sesijų) programa, vedama SPD Building Bridges EIPIC centre Tiong Bahru ir Tiong Bahru ir Jurong (Džuronge). Apmokytų socialinių darbuotojų palengvinta TPG (ang. – PSG) ne tik suteikia paramą ir atvangą tėvams ir globėjams, ji taip pat siekia, kad visi grupėje susidraugautų, dalintųsi informacija ir žiniomis, ir, dar svarbiau, kad jie žinotų, kad nėra vieni globojimo ir rūpinimosi kelionėje.

Įprasti tėvystės iššūkiai yra pasunkinti specialių poreikių vaikų tėvams ir pirminiems globėjams.

Tarp daugybės iššūkių yra:

- Mokymasis, sužinojimas apie negalią.
- Žinių ieškojimas apie veiksmingą gydymą ir priemones, jų suteikimo vietos radimas ir prieinamumas.
- Susidorojimas su emociniais ir fiziniais rūpinimosi neįgaliu individu poreikiais, būtinybėmis.
- Vykimas į nesuskaičiuojamus susitikimus su medicinos paslaugų tiekėjais, terapeutais, advokatais ir mokyklų darbuotojais.
- Pasisakymas, kovojimas už tinkamą mokyklų intervenciją, apgyvendinimą ir paskirties vietas.
- Mokėjimas už daugybę gydymų ir intervencijų, kurių nepadengia sveikatos draudimas ar švietimo sistema.

Stresas

Streso našta yra didelė vaikų su specialiais poreikiais tėvams. Nauja studija atskleidė, kad autistų paauglių ir suaugusiųjų motinų streso hormonų lygis yra panašus į kareivių kovoje.

Pinigai yra dažnas streso šaltinis. Dažnai vienas iš tėvų, paprastai motina, paaukoja savo karjerą, kad rūpintųsi vaiko poreikiais ir dėl to sumažėja šeimos pajamos.

Emocinis poveikis yra didžiulis ir gali apimti:

- Baimę ir nerimą dėl:
 - Vaiko skausmo ir kančios
 - Vaiko ateities
 - Klausimo, ar tėvai daro pakankamai ir ar daro reikiamus dalykus, kad padėtų vaikui.
- Sąžinės graužatį dėl:

- Gebėjimo apsaugoti vaiką ribų
- Dėmesio kitiems vaikams, sutuoktiniui ir senstantiems tėvams sumažėjimą
- Pavydo ir pagiežos kitiems su „normaliais“ vaikais
- Atskirties jausmą, nes:
 - Praleidžia daug šeiminės veiklos, nes vaiko negalia neleidžia jam sėkmingai dalyvauti
 - Susiduria su savo tėvystės kritika ir vertinimu iš kitų, kurie nesupranta vaiko negalios
 - Jaučiasi kaip pašalietis tarp tipiška besivystančių vaikų tėvų
- Sielvartą dėl:
 - Vilčių ir svajonių apie vaiką netekties
 - Įsivaizduotos tėvystės patirties neturėjimo
 - Į chronišką sielvartą vedančio pasikartojančio priminimo, ko netenka ir ką praleidžia vaikas.

Rūpinimasis savimi ir parama

Specialių poreikių vaikų tėvai dažnai yra išsekę ir suserga depresija. Jų laiko atsargos ir priemonės pasirūpinti savimi yra netgi dar labiau išekvotos negu tipišku vaikų tėvų. Visgi jų (specialių poreikių vaikų tėvų) gebėjimas atsigauti taip yra didesnis. Tam, kad išvertų rūpinimosi specialių poreikių vaiku maratoną, yra būtina, kad tėvai rūpintųsi savo poreikiais. Šiame puslapyje yra naudingos informacijos apie rūpinimąsi savimi ir gerą savijautą.

Dažnai naudingiausią paramą ir informaciją tėvai gauna iš kitų tėvų, auginančių specialių poreikių vaikus. Pripažindami tai, grupė tėvų BU įkūrė panašaus likimo žmonių palaikymo tinklą. Tinklas sukūrė apsaugotą tinklalapį (su prieiga, reikalaujančia Kerberos slaptažodžio), kuriame tėvai dalinasi savo istorijomis ir kviečia kitus tėvus susisiekti su jais dėl paramos, informacijos apie priemones, išteklius ir rekomendacijų, mokymo. Tinklalapyje yra *Get in Touch* (liet. „susisiekite“) nuoroda, per kurią tėvai gali prisijungti prie tinklo.

Kiti informacijos ir paramos šaltiniai:

- Kitų tėvų, auginančių specialių poreikių vaikus, knygos
- Interneto forumai ar tėvų paramos grupės internete
- Vietinės paramos grupės (jeigu nėra, apsvarstykite jos sukūrimą)
- Palaikymo grupės, ir bendrosios, ir būtent negalios
- Mokyklos rajono Patariamoji specialiojo ugdymo tėvų taryba (angl. – School district Special Education Parent Advisory Council (SEPAC))
- PACER centras vaikams su negalia: <http://www.pacer.org/>
- Užsiregistruokite, kad gautumėte naujienas iš Neuropsychology & Education Services for Children and Adolescents (NESCA) (liet. „neuropsichologijos ir švietimo paslaugos vaikams ir paaugliams“) grupinės praktikos tinklaraščio.

20 dalykų, kuriuos turi žinoti visi vaikų su specialiais poreikiais tėvai

1) Jūs ne vieni.

Galbūt nėra daugiau nė vieno su tokiu pačiu, kaip jūsų vaiko, simptomų rinkiniu, bet yra žmonių su panašiais sutrikimais. Raskite tuos žmones. Nesu sutikęs nė vieno su visais tais pačiais kaip mano vaiko sutrikimais, bet turiu stiprų pažinčių tinklą su kiekvienos iš diagnozių žmonėmis. Tapome nuostabiais draugais ir radau – taip pat ir suteikiau – didelį kiekį paramos kiekviename iš pažinčių tinklų. Tiesiog turiu apsilankyti vienoje savo *Facebook* grupių ir man iškart primenama, kad esu ne vienas.

2) Jūs taip pat nusipelnėte, kad jums būtų rūpinamasi.

Beveik nuolatos turime rūpintis kitais. Vis dėlto jums vis tiek, kad jums rūpintųsi ir jūs to nusipelnėte. Tai reiškia kartas nuo karto paprašyti draugų ar šeimos narių atnešti maisto, pasidaryti pedikiūrą, nueiti į pasimatymą ar nuveikti dar ką nors, kas jums patinka. Kad ir kas padeda pasijausti ypatingais ir aprūpintais, skirkite tam laiko, esate to verti!

3) Jūs nesate tobuli – ir tai gerai!

Niekas nėra tobulas. Visi darome klaidas. Galime skęsti susimovimuose arba judėti toliau! Pabandykite pakreipti savo mąstymą kita linkme, galbūt yra gera priežastis, kodėl jūs praleidote tą vizitą, kuris, kaip buvote įsitikinę, antradienį, bet pasirodo buvo pirmadienį. Galbūt jūsų vaikui buvo sunki diena mokykloje ir tiesiog reikėjo laisvo vakaro. Kas žino? Bet savęs kamavimas nepakeis padėties, taigi pasistenkite judėti toliau.

4) Jūs esate superdidvyriai.

Galbūt jūs ir neperšokate pastatų vienu šuoliu ir nebėgate greičiau už skriejančią kulką, bet jūs vis tiek esate superdidvyriai. Kiekvieną dieną jūs suvaldote tokias situacijas, kurias įprasti tėvai laikytų neįmanomomis. Jūs tempiate įsitempusius raumenis, atsimenate piliules, leidžiate ir pilate vaistus. Jūs laikote vaikus per siaubingas medicininės procedūras. Jūs susitvarkote su įniršio ir pykčio priepuoliais. Ir dažniausiai susivaldote, kad įniršio ar pykčio priepuoliai neištiktų jūsų pačių. Jūs skatinate savo vaiką daryte dalykus, kurių gydytojai sakė jie niekada nedarys, bet jūs niekada nepraradote vilties. Jūs esate terapeutai, slaugai, gydytojai, draugai ir patikėtiniai. Jūs nesate įprasti tėvai.

5) Terapija yra žaidimas.

Išsėdėjęs keliose terapijos seansuose, buvau sužlugdytas to, ką lakiau priešlaikiniu atleidimu nuo terapijos daugiau negu vienu atveju. Nuo tada aš paaugau, išmokau ir supratau. Vaikams terapija yra žaidimas ir žaidimas yra terapija. Turiu omenyje tai, kad geriausi terapeutai atranda būdus priversti mano sūnų įsitraukti į iššūkį keliančią veiklą, kuriai kitaip jis priešintųsi, jie paverčia tai žaidimų, kurį jis nori žaisti. Išplėšėme puslapį iš jų knygos (*nusižiūrėjome jų metodiką*) ir tą patį darėme namie.

6) Žaidimas yra terapija.

Taip, šis punktas skiriasi nuo penktojo. Po atleidimo nuo terapijos ieškojome papildomos veiklos, kuri mano sūnui būtų terapeutiškai naudinga. Jis žaidė rogių ledo ritulį, bėgiojo bėgimo komandoje, išmoko šaudyti iš lanko ir lanko plaukimo pamokas. Visa tai yra terapija. Jis mokosi, linksminasi ir stiprėja. Pergalė, pergalė ir pergalė!

7) Skirkite laiko džiaugtis savo vaikais

Mes, supertėvai, linkstame būti gana užsiėmę ir dažnai suplanavę per daug. Vis dėlto, nors ir viskas, pažymėta jūsų kalendoriuje, yra svarbu, taip pat yra svarbu skirti laiko žaisti, juoktis, kvailioti ir tiesiog džiaugtis savo vaikais. Skaitykite jiems, glaustykitės su jais, bendraukite su jais apie tai, kad svarbu jų pasaulyje. Kurkite prisiminimus už ligoninės sienų.

8) Jūs privalėsite priimti širdį daužančius sprendimus.

Jūs turėsite priimti skausmingus sprendimus, kurie skaudins jūsų širdį ir vers jus abejoti viskuo, ką manėte žinantys ir suprantantys. Žinokite, kad darote geriausia, ką galite, prisiminkite trečiąjį punktą. Aš kaltas dėl kamavimosi dėl tokių sprendimų, jie man gali pasidaryti labai sukrečiantys. Kalbėkite apie savo problemas su kitais, kurie jas supranta ir pasitikėkite savimi, kad priimtumėte geriausią sprendimą. Judėkite pirmyn ir kai jau sprendimas priimtas, nepermąstykite jo. Lengviau pasakyti, nei padaryti, bet verta bandyti!

9) Ne visada būsite teisūs.

Dauguma pasirinkimų, kuriuos esate priversti daryti, neturi teisingo atsakymo, tik mažesnius iš sunkių ir skausmingų neteisingų pasirinkimų. Darysite, ką galite geriausia, bet ne visada būsite teisūs, nepaisant to, kiek bemiegių naktų praleidote kamuodamiesi dėl to, kaip susidoroti su situacija.

10) Atleiskite sau.

Taip, kartais susimausite, nepaisant ir geriausių ketinimų. Joks savęs kankinimo kiekis neprivers jūsų jaustis geriau ar padaryti geresnius pasirinkimus. Atminkite, kad dauguma sunkiausių sprendimų neturi teisingo atsakymo.

11) Būti tėvu / motina yra sunku. Būti tėvu / motina vaiko su ypatingais poreikiais yra ypač sunku.

Tai taip pat gali būti ypač atlygintina. Padaro mus ypač užsidegusiais. Ir beveik visada gyvenimą padaro ypač įdomiu. Su iššūkiais ateina atlygis. Kartais atlygio reikia ieškoti savo širdyje, bet jis ten, jeigu jo ieškote.

12) Tėvystė auginant ypatingų poreikių vaiką yra kaip maratonas.

Žmonėms, kurie bando laimėti maratoną, nėra jokių pertraukų. Jeigu norite laimėti lenktynes, valgotę, geriate ir netgi šlapinatės bėgdami. Bet mūsų maratonas tęsis ir numatomoje ateityje ir toliau. Taigi atminkite, jūs neturite laimėti, jūs tik tiesiog turite išlikti iki pabaigos. Tas žmogus, kuris atbėga maratone paskutinis, jis darė pertraukas, jis stovėjo it gėrė vandenį, greitai užkando ir pasinaudojo lauko tualetu, ir tada grįžo į kelią. Leiskite sau tokias akimirkas – kad ir kokias trumpas –, kurios yra jums patiems. Vaje, galbūt jūs netgi galėsite kartas nuo karto ramiai nusišlapinti.

13) Nepraraskite savęs.

Neleiskite buvimui specialių poreikių vaiko tėvu / motina sukurti ar pakeisti jūsų asmenybės. Mes esame daugybė dalykų, buvimas specialių poreikių vaiko tėvu / motina yra mūsų asmenybės dalis. Bet tai neturėtų būti mūsų visa asmenybė. Kai visą savo gyvenimą, savo ryšius ir save pačius sutelkiate į savo vaiką ir jo poreikius, tai, kas jūs esate, gali būti prarasta. Raskite savo gyvenime dalykus, kuriuos jums patinka daryti: taurė vyno, hobis, apsipirkimas sau.

14) Išsaugokite savo humoro jausmą.

Kai kurie dalykai palenda po mano oda, visi turime savo dūzgiančių problemų; viena manųjų yra žmonių gimtoji kalba. Bet jeigu esate neatsargūs, galite tapti pernelyg jautrūs tiek daug dalykų, kad žmonės pradės jūsų vengti. Daug šnekamosios kalbos posakių, tokių kaip „Vos nepatyrčiau insulto“ ar „Mane beveik ištiko širdies smūgis“ yra nemalonūs tėvams, kurių vaikai iš tiesų yra patyrę širdies smūgį ar insultą. Vis dėlto bandykite atminti, kad žmonės nesako šių žodžių, tam kad jus įžeistų ar suerzintų.

15) Švęskite mažus dalykus!

Girkitės tais pasiekimais, kurie galbūt atrodo maži kitiems, bet yra didžiuliai jūsų vaikams! Mūsų vaikai vystosi pagal savo laikrodį, daugumą įgūdžių jie išmoksta vėlai ir kai kurių niekada neįvaldo iki galo. Pakrutintas kojos pirštas, kuris anksčiau negalėjo krutėti, žodis, sakinytis, šypsena, apkabinimas, kad ir koks pasiekimas tai būtų, dalinkitės juo su tais, kurie myli jus ir jūsų vaiką.

16) Neleiskite tipiškiems tėvams jūsų nuliūdinti.

Žinau, kaip sunku yra girdėti iš tėvų, kad šešiais mėnesiais už jūsų jaunesnis vaikas vaikšto, o jūsiškis – ne. Ar susidoroti su tuo, kai gera linkintis nepažįstamas paklausia, kodėl jūsų dvimetis sliuogia ant savo užpakalio, o ne vaikšto kojomis. Bandykite atminti, kad šiems žmonėms trūksta konteksto, kuriame mes esame nuolatos. Paaiškinkite, pamokykite, būkite kantrūs, didinkite informuotumą tarp tų, kurie to tiesiog nesupranta. Ir atminkite, tipiški tėvai taip pat nusipelno teisės girtis ir jų didžiavimasis savo vaiku nėra turima omenyje kaip užgaulė jūsų nuostabiam vaikui.

17) Nelyginkite.

Tai dar vienas keblus punktas, bet vertas pastangų. Visi vaikai, tipiški ar su papildomais sutrikimais, yra skirtingi ir augs be vystysis savo tempu. Jeigu vystymosi etapų tikslai nėra pasiekiami taip, kaip manote, kad turėtų, be abejonės pakalbėkite su savo vaiko gydytoju. Brolių ir seserų, pusbrolių, vaikų darželio grupėje ar net vaikų su to paties tipo negalia lyginimas retai padės jums pasijusti geriau. Jūsų vaikas yra unikalus ir turės savo paties individualius stipriuosius aspektus ir iššūkius.

18) Jūs neturite būti „TUO / TA“ tėvu / motina.

Jūs žinote tą žmogų, kuris akivaizdžiai praleido dešimt valandų gamindamas nuostabų gyvūno formos užkandį su saldymedžio ūsais. Tą, kuris siunčia žavingus saldainių maišelius per kiekvieną šventę. Tą, kuris kasmet randa puikiasias dovanas mokytojams. Ir kurio vaikas visada aprengtas mieliausiais drabužiais, kurie kažkokių būdu niekada neišsitepa. Jeigu tai yra mama, kuria jums lemta būti, pirmyn! Vis dėlto supratau, kad visada yra pakankamai tokių

mamų mano vaiko klasėse, kad jis būtų apipiltas mieliais užkandžiais ir saldainių maišeliais. Kadangi turiu „kepti didesnę žuvį“, leidžiu joms pasilikti visą šlovę!

19) Skirkite laiko savo santuokai.

Santuoka yra sunkus darbas ir taškas. Tėvystė yra sunkus darbas ir taškas. Tėvystė auginant specialių poreikių vaiką yra ypač sunkus darbas ir taškas! Tiems iš jūsų, kurie yra susituokę arba palaiko santykius – skirkite laiko santykiams atskirai nuo jūsų vaikų.

20) Pasitikėkite savo instinktais.

Jūs savo vaiką pažįstate geriausiai. Gydytojai, mokytojai ir terapeutai yra nuostabi pagalba, bet jeigu jums neatrodo, kad esate išklausomi arba kad jūsų vaiko poreikiai yra vykdomi, labai pagrįsta norėti išgirsti antrą nuomonę. Nebijokite kovoti už savo vaiką ir jo poreikius. Kol specialistai yra savo lauko ekspertai, jūs esate savo vaiko ekspertai.

Literatūra internete

(<https://www.abilities.com/community/parents-20things.html>)

<https://www.parents.com/health/special-needs/4-life-lessons-from-parents-of-kids-with-special-needs/>

<https://www.unicefusa.org/mission/protect/disabilities>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-is-2020/201310/empathy-parents-special-needs-children-coping-help>

<https://www.aredne.eu/course/towards-the-inclusive-classroom-best-practice/>

<http://www.specialneeds.com/activities/general-special-needs/five-ways-help-students-special-needs>

<https://www.healthline.com/health/books-special-needs-parenting#3>

<http://www.pacer.org/about/howpacerhelps.asp>

Literatūra

Folkman, S. (2010) Stress, Coping and Hope, *Psycho-Oncology*, 19: 901–908, Wiley Online Library, Canada.

Snell, S. A. and Rosen, K. H. (1997) Parents of Special Needs Children Mastering the Job of Parenting, *Contemporary Family Therapy*, 19 (3), 425-442, Kluwer Academic Publishing, USA.

Yura, M. T. (n.d.) Raising the Child with Special Needs, *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, University of Texas Press, USA.

<http://www.spd.org.sg/updates/detail/raising-children-with-special-needs-coping-with-challenges-250.html>

4. GRUPINIS DARBAS IR GRUPINIAI METODAI

Agnès Ros Morente

Įvadas

Mokymosi psichologija ir psichopedagoginiai modeliai yra esminiai ir svarbiausi komponentai, kad būtų galima tinkamai suprasti edukacinę intervenciją. Mokymasis iš tiesų gali būti apibrėžiamas kaip procesų grupė, leidžianti modifikuoti ir tobulinti specifinius elgsenos įgūdžius (Martí, 2012). Šie gebėjimai pagerina mūsų prisitaikymą prie aplinkos ir leidžia mums efektyviau reaguoti į naujus įgūdžius, žinias ar veiksmus mūsų kasdieniams poreikiams. Tai kartu padeda pagerinti mūsų pažinimo įgūdžius.

XX amžiuje psichologiniai modeliai, susiję su mokymosi procesais, tapo pagrindiniais ugdymo mokymų kūrimo elementais, nes jie suteikia platų aiškinamųjų rėmų spektrą. Iš šių pagrindinių teorijų kyla didaktiniai principai, kuriais vadovaujamosi ugdomas mokymas. Svarbu pažymėti, kad mokymo veikloje reikės turėti tam tikro mokslo žinių, tačiau taip pat bus taip pat svarbu turėti pagrindą edukacinei psichologijai. Tai yra, svarbu žinoti, kaip subjektas mokosi ir kokiomis priemonėmis.

Konstruktyvizmo požiūris į švietimą ir mokymąsi visam laikui pasikeitė švietimo pasaulyje. Šis pedagoginis judėjimas giliai pakeitė mokytojų ir dėstytojų vaidmenų sampratą, taip pat studentų ir stažuotojų požiūrį.

Šis naujesnis požiūris, konstruktyvizmas palaiko idėją, kad žinios nėra statiškas faktas, bet yra nuolatinis koncepcijų įgijimo procesas. Tačiau, kaip ir kituose procesuose, yra įvairių veiksnių, kurie bus paaiškinti tolesnėse dalyse.

Reikšmingas mokymasis

Piaget, Ausubel (1963) paaikškino žinių įgijimą tiesiogine ekspozicija, o ne aplinkos atradimu. Tai reiškia, kad jų teorijos gina koncepcijų, principų ir idėjų supratimą dedukciniu būdu. Pažintinė vizija, apibendrinanti reikšmingo mokymosi idėją, kurią Ausubelis apibrėžė 1968 m. Toks mokymasis yra vienas iš pagrindinių dabartinės švietimo sistemos tikslų ir vyraujančios vizijos dabartiniame mokymosi procese. Šis požiūris apima mokymąsi, atliekamą žingsnis po žingsnio, integruojant visas individo žinias. Taigi, jo intelektualus „bagažas“ bus praturtintas kuriant, konsoliduojant ir organizuojant iš aplinkos gaunamą informaciją. Tačiau tai vyksta tik tuo atveju, jei mokymosi procesas yra suprantamas ir vystomas reikšmingai (Luque, 1989).

Kadangi Ausubelis (2000) siūlo didelį mokymąsi, žmogus suteikia prasmę visam, kas gali turėti prasmę ir kurią galima suprasti. Visa tokia stimuliacija turi būti vadinamoje Proximal plėtros zonoje (ZPD). Šia prasme reikšmingas mokymasis suteikia subjektui tuos elementus, kurie yra naudingi įtvirtinant naujas koncepcijas.

Norint pasiekti viską, ką siūlo Ausubelis, labai svarbu, kad visose mokymo ir mokymo praktikose būtų atsižvelgta į visas ankstesnes žinias, kurias asmuo turi. Tokiu būdu žmogus galės sujungti naujas idėjas su anksčiau įgytomis idėjomis ir pasiekti tikrą ir reikšmingą mokymąsi.

Trenerio vaidmuo

Atsižvelgiant į konstruktyvizmo požiūrį, viena iš pagrindinių instruktorių funkcijų yra orientacija ir vadovavimas per naują žinių įgijimą aiškiu būdu.

Be to, labai svarbu, kad instruktorius padėtų besimokantiems įgyti naujų žinių apie savo mokinius su ankstesniu. Tai reiškia, kad trenerį nukreipiantis asmuo turi sudaryti sąlygas, kurios padėtų mokiniams jaustis patogiai mokymosi procese. Štai kodėl trenerio veiksmai turi būti orientuoti į drausmės turinio loginę struktūrą, ty turinys turi būti nuoseklus, aiškus, glaustas ir gerai organizuotas.

Gali būti atvejų, kai turinys turi daugiau bendrų ar abstrakčių schemų, o kartais schemas gali būti konkretnės ir konkretnės. Svarbu, kad instruktorius žinotų, kokio gylio ir abstrakcijos lygio turinys yra, taip pat santykius turinyje. Ši organizacija padės mokiniams suprasti, kokie konceptualūs audiniai egzistuoja tarp sąvokų, kurios buvo mokomos.

Kitas svarbus veiksnys, į kurį reikia atsižvelgti, yra psichologinė studentų struktūra. Norėdami tai padaryti, būtina pradėti nuo esamų besimokančiųjų žinių. Po to bus svarbu sukurti konceptualius žemėlapius ir naujas žinias. Mokytojas visada turėtų nepamiršti, kad jo mokinys turi „maišelį“, pilną patirtimi, žiniomis ir nuotykiomis, kurie būtinai turės įtakos grupės mokymuisi. Tai reiškia, kad svarbiausia yra peržengti akademinį turinį ir pasinerti į socialinius ir asmeninius mokymus, nes sąlygos, kurias studentas atsiduria, taip pat turi įtakos jo mokymosi procesui. Tai darydamas, jei studentas išlaikys teigiamą ir palankų požiūrį, jis bus labiau motyvuotas ir suteiks prasmę visoms toms sąvokoms, kurias jis įsisavins.

Yra keletas savybių, kurias konstruktyvizmas išgyveno tiek mokytojais, tiek mokiniais. Vienas iš jų yra tai, kad profesionalus treneris turi būti geras komunikatorius. Tai reiškia, kad pedagogas ar instruktorius turi turėti tam tikrą sumą supratimą apie žmonių „auditorijoje“ savybes. Treneris turi žinoti savo studentų poreikius ir kodėl jie mokomi. Be to, geras treneris turi žinoti, kaip tvirtai bendrauti su kitais žmonėmis, atsižvelgiant į kitų poreikius ir interesus. Kitaip tariant, treneris turi būti empatiškas.

Empatija gali būti apibrėžiama kaip gebėjimas identifikuoti save ir dalintis savo jausmais. Tai iš tikrųjų laikoma viena iš svarbiausių instruktorių ir pedagogų savybių. Tik tada, kai jis yra empatinis, treneris gali didinti grupės potencialą. Be to, teigiamas požiūris labai naudingas mokinių mokymosi procesui. Tai pagerins teigiamą klimatą, kuris užtikrins puikią ir patogią aplinką besimokantiems, kurie lengviau dalyvauti, mėgautis ir įsitraukti į mokymo sesijas. Be šių įgūdžių ir savybių, treneris turėtų turėti tam tikrą brandą ir emocinį stabilumą. Dirbant su žmonėmis emocijos turi konkrečią ir atitinkamą funkciją, todėl jos yra mokymo dinamikos dalis. Tai ypač svarbu, kai yra vaikų, turinčių specialių poreikių. Tėvai ir specialiųjų poreikių vaikų šeimos galbūt susidurs su didesniu iššūkiu ir sudėtingomis situacijomis nei tu, kurios turi standartinę plėtrą. Stresas, kuris vyks labai dažnai, yra komponentas, kuris gali turėti

tiesioginį ryšį su tėvų ir šeimų sveikata ir gerove. Dėl šios priežasties visos minėtos savybės ypač svarbios tėvams ir specialiųjų poreikių šeimoms skirtuose mokymuose.

Veiklos rūšis

Keletas idėjų...

Skirtingai nuo tradicinių klasių, kuriose vyksta tik vienpusis bendravimas, o studentas pirmą kartą mato informaciją ir tyrinėja ją posteriori, apversta klasė metodika apmąstys procesą atvirkščiai. Taigi, dirbant su šia metodika, studentai gauna pirmąją temos ekspoziciją. Išsiliejus šiam turiniui, jie naudoja klasės laiką analizuoti, sintezuoti ir spręsti problemas.

Tokios metodikos privalumai yra svarbūs (Chilingaryana & Zverevab, 2017), įskaitant:

- Stažuotojo atsakomybės didinimas ir trenerio pasitikėjimas savimi - Asmeninis požiūris į kiekvieną besimokantįjį
- Stažuotojas gali dirbti savo tempu
- Padidėjęs kūrybiškumas ir kritinis mąstymas
- Teigiamas mokytojų / studentų vaidmenų santykių transformavimas
- Didesnis stažuotojo motyvavimas
- Klasės atmosferos gerinimas

Jei ši metodologija suteikia daug privalumų, kaip galima tai daryti? Kokie yra reikalingi veiksmai, kad ją būtų galima taikyti? Nors veiksmai gali šiek tiek skirtis, šie veiksmai yra privalomi:

1. Stažuotojai turi įgyti ekspoziciją ir tirti temą.
2. Stažuotojai turi gauti paskatų ar teigiamų paskatų eiti per medžiagą.
3. Rezultatai turi būti įvertinti, kad būtų žinoma, kaip gerai kiekvienas mokinys suprato pamoką.

4. Mokytojai turėtų pasiūlyti klasės užsiėmimus, kuriuose pagrindinis dėmesys būtų skiriamas pažintinei veiklai, siekiant padėti studentams suprasti kiekvieną temą.

Skaitmeniniai vertinimai

Šiandien sunku suprasti bet kokią elgesį ar veiklą be naujų technologijų. Mokymai nėra išimtis. Skaitmeniniai vertinimo įrankiai yra programinės įrangos programos, leidžiančios pedagogams ir mokytojams pasikliauti veikla, apklausomis, klausimais ir pratimais realiuoju laiku savo studentų kompiuteriams ar mobiliesiems prietaisams. Šios programos gali netgi suteikti rezultatus iškart po to, kai veikla baigiama. Ši švietimo technologijų sritis turi potencialą pertvarkyti klasę ir pakeisti mokymo metodą.

Svarbu tai, kad instruktoriai gali gauti nuolatinį ir neatidėliotiną atsiliepimą apie savo stažuotojų darbą. Tai leidžia treneriams keisti klasę iki minutės ir atsižvelgiant į stažuotojų pasiekimus. Tuo pačiu metu ši nuolatinė priežiūra leidžia treneriui lengvai aptikti, kuriems studentams reikia papildomų paaiškinimų ar konsultacijų. Taigi, pedagogams nebereikia pasikliauti savo instinktais ar nepatikimu grįžtamuoju ryšiu, o tik įrankiu, kuris suteikia visą reikalingą grįžtamąjį ryšį labai greitai ir efektyviai.

Šių įrankių pavyzdžiai apima pokalbius realiuoju laiku arba komentarų forumus, kurie leidžia studentams bendrauti tarpusavyje, taip pat su mokytojais.

Rekomendacijos, kaip tinkamai atlikti grupinį mokymą

Įsivaizduokime, kad aiškiname emocijų svarbą stresinėse situacijose. Taip pat manau, kad nusprendžiame atlikti mokymą naudodami problemą strategijas. Tikriausiai mes sukursime tam tikrą teigiamų lūkesčių, susijusių su mūsų mokymo rezultatais. Netgi įmanoma, kad organizavome veiklą, siekiant užtikrinti, kad viskas būtų išspręsta ir išmokta greitai ir sėkmingai. Tačiau kas atsitiktų, jei mokiniai, kurie gauna mokymą, neišspręstų problemos, kurią iškėlėme?

Kas galėtų sukelti tokią situaciją, kuri tuo pačiu metu sukeltų didelį nusivylimą treneriams? Yra daugybė kintamųjų, galinčių dalyvauti ir tai neleistų mums atlikti tinkamo mokymosi proceso. Santykinai paplitusi kasdienybė, su kuria galėtume susidurti, būtų tai, kad egzistuoja kažkas, kas labai svarbi mokymui. O gal kažkas, kas yra visiškai priešinga ir yra labai drovus ir visai nedalyvauja. Mūsų klasėje galėtume netgi kažką, kuris nusprendžia blogiausiu momentu naudoti humorą.

Siekiant išvengti tokio pobūdžio situacijų mokymuose su grupe, turėtume išsamiai žinoti galimas problemas, kurias galėtume rasti. Be kitų dalykų, turime atsižvelgti į šiuos dalykus:

- Silpnas vadovavimas. Mokytojas turi stengtis kontroliuoti grupę ir vadovauti subalansuotai ir sąžiningai. Nežinant skirtingų grupės vaidmenų, taip pat gali būti problema mokymuisi. Mokytojas turi nustatyti tuos žmones, kurie vienaip ar kitaip sukelia sunkumų mokymosi procesui. Tarp įvairių probleminių vaidmenų galime rasti:

- agresorius (dažnai pasireiškia nesutarimu labai aiškiai).
- neigėjas (dažnai kritikuoja kitų idėjas)
- atšaukimas (tai įvyksta, kai vienas ar daugiau stažuotojų nedalyvauja diskusijoje)
- Juokeris (kai kas nors iš klasės pristato humorą netinkamu laiku)
- pripažinimo ieškotojas (kai grupės narys stengiasi sutelkti visą dėmesį į save per mokymą)

Oportunizmas. Tokia situacija atsitinka, kai kai kurie klasės atstovai pasitiki kitais ir nedalyvauja. Tai apriboja išteklius, kuriuos jie patenka į grupę ir mokymą (socialinį ugdymą). Tačiau galima teigti, kad yra daug veiksnių, lemiančių sėkmingo mokymo ar mokymosi procesą. Nors ne visi šie veiksniai gali būti lengvai valdomi, yra keletas rekomendacijų, kurios gali būti labai naudingos sprendžiant situacijas, kurios blokuoja mokymąsi ir gerina mokymosi aplinką. Kai kurie svarbiausi yra: Išardykite kliūtis. Visada naudinga imtis veiksmų, siekiant sukurti tvirtą ryšį tarp grupės narių. Geresnė narių tarpusavio sanglauda labai padeda grupės dinamikai ir jų mokymosi procesui. Susipažinti su grupe. Mokytojas turi žinoti, kaip vadovauti grupės vystymosi ir mokymosi procesui. Norint pasiekti maksimalų potencialą, būtina suprasti konkrečias grupės narių ypatybes ir bendrą raidą, kurią grupė vykdo trenerio metu. Greitai

spręsti problemas. Jei klasės stažuotojas nepriimtinais elgiasi su grupe veikiančiu elgesiu, svarbu greitai reaguoti į jį. Grįžtamasis ryšys bus pagrindinis veiksmas, nukreipiantis elgesį ir suteikiant didesnės naudos grupės mokymuisi alternatyvas.

Vaidmenų ir atsakomybės nustatymas. Grupės, neturinčios aiškaus tikslo, rodo prastą mokymąsi ir neigiamą emocinį klimatą tarp kolegų ir kolegų. Svarbu apibrėžti grupės atsakomybę ir tikslus, taip pat mokymus, kuriems visada reikės realių tikslų. Komunikacija. Labai svarbu didinti bendravimą tarp grupės narių, taip pat su instruktoriumi. Sklandus, atsipalaidavęs ir efektyvus bendravimas labai naudingas mokymosi procesui.

Literatūra

Ausubel, D.P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. New York, Grune and Stratton

Ausubel, D.P. (1968). *Educational psychology: a cognitive view*. New York, Holt, Rinehart and Winston.

Ausubel, D.P. (2000). *The acquisition and retention of knowledge: a cognitive view*. Dordrecht, Kluwer Academic Publishers.

Chilingaryan, K., & Zvereva, E. (2017). Methodology of flipped classroom as a learning technology in foreign language teaching. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237(21), 1500-1504.

Martí, J. (2012). *Aprendre ciències a l'educació primària*. Barcelona. Graó.

5. TRENERIŲ ĮGŪDŽIAI

Mine Göl Güven

Šiame skyriuje daugiausia dėmesio skiriama įgūdžiams, reikalingiems instruktoriams, kurie padėtų jiems būti veiksmingiems mokymo kurso metu. Treniruoklis reikalauja įgūdžių, kurie palengvina bendravimą, motyvuoja ir didina dalyvių dalyvavimą. Toliau aprašomi kai kurie esminiai gebėjimai, kurie yra svarbūs kuriant gerą mokymo aplinką

Klausimo įgūdžiai

Informacijos rinkimas yra svarbi žmogaus veikla siekiant sėkmingai bendrauti tarpusavyje. Kodėl mes renkame informaciją? Mes gauname informaciją, kad galėtume užduoti klausimus ir atsakyti į klausimus. Klausimas yra esminė žmogaus veiklos dalis, siekiant surinkti daugiau informacijos, sumažinti nesusipratimus, spręsti problemas, priimti sprendimą ir tt

Klausimų tipai

Klausimus galima rasti uždaroje arba atviroje formose. Uždariems klausimams reikia paprastų ir trumpų atsakymų. Jie naudojami jūsų supratimui išbandyti, priimti sprendimą arba užbaigti diskusiją. Kita vertus, netinkamas uždaras klausimas gali pakenkti pokalbiui ir užblokuoti pokalbio srautą.

Atviri klausimai reikalauja ilgesnių atsakymų ir leidžia dalyviams kurti, dalintis ir išplėsti savo idėjas ir nuomones. Taip pat pateikiama daugiau informacijos ir atsakymų įvairovė. Jie prasideda „ka, kodėl, kaip“.

Klausimų tipai

Uždarų klausimų pavyzdžiai

„Taip“ arba „ne“ atsakymas “. Dėl tokių klausimų pobūdžio jiems reikia trumpų, sutelktų ir paprastų atsakymų. Jis gali būti veiksmingai naudojamas pokalbio pradžioje, kad sukurtų raportą ir paskatintų dalyvį dalyvauti

komunikacijos. Paprastai jiems reikia atsakymų „taip“ ir „ne“. "Ar tu alkanas?"

„Ar ji pavargusi?“

Pasirinkimas iš sąrašo: kai kurie glaudūs klausimai reikalauja, kad respondentas pasirinktų vieną iš sąrašo. „Kaip norėtumėte turėti savo kavą? Juoda arba su pienu ar grietinėlės arba cukraus ar saldiklio? "

Reikalingas konkretus atsakymas: uždariems klausimams taip pat gali būti paprašyta gauti paprastą atsakymą, kuris gali būti naudojamas tam tikrai informacijai. "Kokiu laiku tu eini miegoti?"

Atvirų klausimų pavyzdžiai

Pagrindiniai klausimai: jie paprastai yra nepageidaujami, nes netiesiogiai priverčia dalyvį atsakyti į klausimą taip, kad gali atsirasti klaidinga ar nukrypta informacija.

Naudojant pagrindinius klausimus su vaikais, ypač teismo bylose, reikia būti labai atsargiems, nes vaikai yra labai jautrūs tokiems klausimams. Tyrimai parodė, kad vaikai labai atidžiai stebi iš suaugusiųjų gautus užrašus ir gali atsakyti į klausimą, atsižvelgiant į klausimą. "Ar turi problemų su...? "

„Pasakyk man apie savo santykius su tavo...?“

Pavyzdys: „Kaip greitai buvo raudonas automobilis, kai jis nukrito į mėlynojo automobilio?“ Viršutinį klausimą, kuris reiškia, kad raudonas automobilis buvo sugedęs. „Kaip greitai kiekvienas automobilis buvo vyksta, kai įvyko nelaimingas atsitikimas? “- nerodo jokio išankstinio įspėjimo Apibendrinantys klausimai: „Ar buvo nieko tai tikrai trukdė

Santrauka: apima svarbų turinį ir pagrindinį punktą, pagrindinę informaciją.

tu? Kodėl? „Kodėl nusprendėte tai daryti? “

Klausimų išaiškinimas ir zondavimas:

Paiškinami klausimai: Tai paprasti klausimai, kuriais siekiama pašalinti dviprasmiškumą, painiavą ir nesusipratimus. Išaiškinantys klausimai naudojami siekiant išsiaiškinti problemą ir pateikti būtinas dalis, kurios leistų spręsti klausimus. Šie klausimai padeda asmeniui geriau suprasti informaciją ir mažina painiavą pokalbio, diskusijos metu.

Klausimo klausimai: jie naudojami, kai užduodami tolesni klausimai. Klausime tolesnių klausimų, kai nesame tikri, ar teisingai suprantame atsakymą, arba kai gauname neaiškų ar dviprasmišką atsakymą arba kai ieškome papildomos informacijos konkrečiu būdu.

„Ar tai pasakėte?“

„Ar teisingai supratau jus, kai pasakėte...?“

„Ar tai jums gali būti sakoma?“

„Ar galėtumėte papasakoti man apie savo...?“ „Nežinau, ar teisingai supratau jus. Ar galėtumėte pasakyti daugiau ...?“

„Jūs sakėte, kad Ar galėtumėte man apie tai papasakoti?“

„Ar galėtumėte duoti man pavyzdį...?“

„Jūs ką tik pasakėte kad.... Ką jūs manote taip? “

„Taip pat norėčiau sužinoti, ką manote.. “

Prisiminti ir apdoroti klausimus (W klausimai)

Atkreipkite dėmesį į tai, kad atmintyje reikia prisiminti ką nors.

Proceso klausimams reikia daugiau minties ir analizės. „Kas yra Kanados miestas?“

„Kas yra privalumai ir.....“

Paaškinimas Ar respondentai turi aiškia nuomonę apie savo mąstymą. Klauskite daugiau paaškinimų.

„Papasakok man apie tai daugiau.“ Kodėl tu tai sakai? Kaip tai skiriasi? Ar galėtumėte būti aiškesnis? “

Kvalifikacinės prielaidos Iššaukite dalyvio pareiškimą, kuris būtų sukelti tolesnį mąstymą.

„Ar tai visada galioja?“ „Ką daryti, jei tai būtų neteisinga?“ „Kas atsitiktų, jei pasirinksite kitą veiksmą?“ Irodymų pateikimas argumentams Paprašykite respondento pateikti įrodymų dėl savo argumentų. „Kaip mes žinome, kad tai galioja?“ „Kodėl manote, kad tai tiesa?“ Klausimas dėl skirtingų požiūrių ir perspektyvų Ar respondentai galvoja apie kitas nuomones, galimybes ir perspektyvas. „

„Ar tai vienintelis būdas į šią problemą? „

Kodėl mes užduodame klausimus?

Šiame sąrašė pateikiami keli bendrieji atvejai, kuriais mes naudojame klausimus.

Kada mes užduodame klausimus Aprašymas Taikymas Informacijos gavimas Pagrindinė klausimo funkcija yra gauti informaciją. Pavyzdžiui, „Kas yra tavo vardas?“ Pokalbio kontrolė Klausdami klausimą, vadovaujate ir kontroliuojate, kaip vyksta pokalbis. Tai padeda asmeniui gauti daugiau informacijos be nereikalingų detalių, turinčių įtakos pokalbio sveikatai. Pavyzdžiui, respondentas gali pasakyti kažką, kas visiškai nesusijęs su jūsų klausimu, arba galbūt norėsite pakeisti pokalbio būdą. Pavyzdžiui, „ką mes sutelkiame? „

„Nenoriu kalbėti apie tai dabar nes... “(rodote priežastis) „Galvokime apie tai ir išstirkime šią idėją“ Norint parodyti susidomėjimą kitu asmeniu Tokio tipo apklausa yra labai naudinga bandant sukurti Pavyzdžiui: „Aš esu įdomu, ką X ir parodyti susidomėjimą kitu asmeniu. (asmens vardas) galvoja apie šią temą “ Aišku, kad šis klausimas dažniausiai naudojamas paaškinti, kas klausytojams atrodo neaišku. Juo siekiama sumažinti nesusipratimą

tarp kalbėtojo ir klausytojo. Jis naudojamas efektyviam bendravimui sukurti. Pavyzdžiui, „Ką aš sužinojau iš to...“

„Sakau jums šią istoriją, nes...“ „Šios istorijos taškas yra...“ Norėdami aiškiai suprasti asmens asmeninį statusą ir (arba) sunkumus, su kuriais gali susidurti asmuo, šie klausimai naudojami siekiant geriau suprasti asmens jausmus, nuomones, įsitikinimus, požiūrį ir sunkumus, su kuriais jis gali susidurti. Pavyzdžiui, gydytojo kabinete gydytojas gali paklausti paciento, kad būtų galima tiksliai diagnozuoti ligą. „Kur jaučiate skausmą?“

Ištirti asmens žinias Tokio tipo apklausa leidžia ištirti asmens žinias apie tam tikrą temą.

Pavyzdžiui, visi testai, egzaminai ir viktorinos „Kas sukūrė kubizmą, meno judėjimą, kuris taip pat įtakoją literatūrą ir architektūrą XX amžiuje?“

Siekiant paskatinti žmones mąstyti apie kažką daugiau, klausimai yra naudojami tam, kad priverstų ką nors giliau ir kruopščiau galvoti. „Kodėl, jūsų manymu, visuotinis atšilimas kelia grėsmę pasaulio klimatui?“

„Duok man tris priežastis, kurios yra įtakingiausios pasaulio klimato kaitai“

Ką daryti, kai užduodate klausimus?

Ką daryti, kai užduodami klausimai Aprašymas Taikymas Parodykite, kad klausotės Demonstruokite, kad jus labai domina tai, kas pasakyta. Nežodiniai signalai, pavyzdžiui, šypsotis, nusišypsodamas, palaikydamas akių kontaktą ir pan. Skatinkite skirtingus atsakymus, kai užduodamas klausimas Kai užduodamas klausimas, skatinkite skirtingus atsakymus, teikite paramą ir paprašykite paaiškinimo, jei atsakymas yra neaiškus. Ar galėtumėte šiek tiek daugiau sužinoti apie savo nuomonę?

Dalyviai turėtų jaustis laisvai ir laukia skirtingų interpretacijų, kai užduodamas klausimas. Ar galėtumėte paaiškinti savo pareiškimą? Palaukimo trukmė Kai pasitaiko tylos, po nežodinių signalų užduodamas klausimas, parodykite, kad naudinga kantrybė laukiant atsakymo

laukimo. atsakas. Respondentai, kaip antai: žinokite, kodėl laukiate taip šypsosi, rodydami kad jie žinotų, kad jus domina ar teikia suteiks tam tikrą laukimo laiką juos. sumažinti diskomfortą dalyviui.

Pateikite pakankamai laiko asmeniui, kai užduodamas klausimas.

Niekada venkite klausimo. Taip, klausau tu... Mes turime laiko, nesijaudinkite ...

Būkite atsargūs teikdami grįžtamąjį ryšį Skatinkite atsakymus, tačiau venkite pernelyg didelių gailėstingumo gyrimų. Venkite labai bendrų atsiliepimų, pvz., „Esate labai protingas“, „geras darbas“, „tai nuostabu.“ „Taip, tai gerai.“ „Įdomus vaizdas.“ „Ar kas nors nori pridėti nieko skiriasi? “Pateikdami grįžtamąjį ryšį, jūs turite būti konkretūs ir teigiami apie tai, ką sakote, ir tai turėtų būti nedelsiant nurodyta. Būkite teigiami ir įsitikinkite, kad dalyvis jaučiasi saugus. Svarbu tai, kad jūsų atsiliepimai neturėtų būti nepatogūs ar kad dalyvis atrodytų kvailas prieš kitus. Skatinti dalyvį daugiau kalbėti Skatinti dialogus tarp dalyvių, nukreipti atsakymus ar nuomones. Ar kas nors norėtų pasakyti ką nors apie šią idėją?

Ką dar galite pridėti daugiau?

Pradėti protingai Naudokite protingus, linksmus starterius, jei medis patenka klausimai, galintys paskatinti mąstymą ar dialogą. miškas ir niekas nėra sukurkite dialogą ir jūs taip pat galite naudoti tokius klausimus ten, ar tai daroma mąstymas (Thunks), norėdami perkelti auditoriją į garsą? tikslinė tema ar tema. Kai kurie klausimo būdai Naudokite skirtingus apklausos metodus, pvz., PPPB arba APPLE. Pose, Pause, Pounce, Bounce (PPPB) Pateikite klausimą, pristabdyti, kad respondentams būtų šiek tiek laiko galvoti, nusišypsokite asmeniui (norint, kad studentai būtų budrūs), ir tada atšokti respondento atsakymas į kitą asmenį. APPLE Užduokite klausimą: Užduokite klausimus iš anksto Pauzė: Suteikite dalyviams šiek tiek laiko ir leiskite jiems galvoti apie tai, ko klausiate. Nykščio taisyklė, suteikdama jiems bent 3-5 sekundes atsaką, prieš pereinant prie kito dalyvio Pasirinkite: Kai užduodate klausimą, visada skambinkite dalyviui su savo vardu. Nepasirinkite visada tų pačių asmenų. Klausyti: klausykite dalyvio, duokite šiek tiek laiko ir skatinkite atsakymą. Padarykite akių kontaktą ir naudokite neverbalinius signalus, kurie skatintų respondentą.

Stenkitės naudoti kai kuriuos skatinančius žodžius, kurie būtų turtingi ir autentiški. Kai respondentas atsako į klausimą, pabandykite naudoti skirtingus pagirti ir skatinančius žodžius. Venkite visada naudoti tuos pačius žodžius, kurie gali pasirodyti netikri. Dėl Pavyzdžiui, „labai geras“, „puikus“, „protingas“ atsakymas “ Išskleisti ir paaiškinti atsakymą ir pradėti dialogą, pagrįstą tuo atsakymu Jei atsakymas neteisingas, perkeltkite klausimą kitam dalyviams. Pasakykite: „Tai yra vienas iš būdų atsakyti į klausimą. Bet aš ieškojau ir kitų atsakymų. Ar kas nors gali pateikti kitokį požiūrį į tai perspektyva?

Veikla: (Paimta ir pritaikyta iš globos perspektyvų mokymo ir mokymasis)

- Studentai turėtų sėdėti poromis, susiduria viena su kita. Turėtų būti dvi studentų grupės - pvz., A ir B eilutės. • Padarykite pareiškimą, pvz. : „...“
- Suteikite trumpą laiką, kol studentų poros susitiks, ir paprašykite, kad jie pateiktų vieną su tuo susijusį aiškinamąjį klausimą ir vieną susijusį klausimo klausimą.
- Pasirinkite vieną iš porų, kad galėtumėte bendrinti savo klausimus su klase. Jei jų klausimai buvo teisingai suformuluoti kaip aiškūs ir tiriantys klausimai, pasveikinkite juos. Jei ne, pasiūlykite jiems pagalbą ir padėkite jiems suprasti aiškinamuosius ir problemų sprendimo klausimus. Paklauskite kitų klausimų, kol jie teisingai užduos klausimus.

Literatūra

Anderson, M. (2013). *Techniques for questioning in your classroom*.

Retrieved from <https://ictevangelist.com/5-techniques-questioning-classroom/>

Deliberation for Global Perspectives in Teaching and Learning. (2013).

Handout: Clarifying and Probing Questions. Retrieved from

<https://global.indiana.edu/documents/global->

[perspectives/clarif](https://global.indiana.edu/documents/global-perspectives/clarif)

[ying-and-probing-questions-handout-step-2-define.pdf](https://global.indiana.edu/documents/global-perspectives/clarifying-and-probing-questions-handout-step-2-define.pdf)

Leading Questions. (n.d.) Retrieved from:
<https://www.mediacollege.com/journalism/interviews/leading-questions.html>

Questioning skills and techniques. (2011).
Retrieved from:
<https://www.skillsyouneed.com/ips/questioning.html>

Questioning Techniques Asking Questions Effectively. (n.d.).
Retrieved from:
https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_88.htm

Skills You Need: Types of Question. (2011).
Retrieved from:
<https://www.skillsyouneed.com/ips/question-types.html>

Efektyvūs klausymo įgūdžiai

Klausymas yra skirtas atkreipti dėmesį į kalbos garsų jausmą. Tačiau klausymasis yra aktyvus procesas, kuris neapsiriboja tik kalbėta kalba, jis taip pat apima ir kitus garsus aplink mus. Klausymosi įgūdžiai yra esminiai tarpasmeniniam bendravimui ir apima sudėtingus emocinius, pažinimo ir elgesio procesus. Efektyviam klausymui reikia atviro proto ir empatijos kitiems. Veiksmingas klausymasis neturėtų būti sprendžiamas, nutraukiami, pagrįsti ar iš anksto numatyti sprendimai.

Veiksmingo klausymo raktai

Blogas klausytojas Geras klausytojas

Nustatykite sritis

Nerodo jokie susidomėjimo šia tema, jei jis yra prastai valdomas Klausantis temos, ieškokite naujų idėjų ir mokymosi galimybių

Atkreipkite dėmesį į turinį, o ne į tai, kaip jis pateikiamas. Ne klausytis, jei tema yra prastai pristatyta. Vertina ir vertina turinį, neperkelia pristatymo klaidų.

Būkite kantrūs ir laikykite savo arklius Paprastai lengvai įsišaknijujete Ar ne teisiama, kol jis nebaigtas.

Klausykitės idėjų ir minčių Atkreipia dėmesį ir klausosi faktų Klausydamiesi, pagrindinis dėmesys skiriamas pagrindinei temai.

Būkite sumanūs pastabų gavėjai. Užimta forma, praleidžia turinį Užtikrina, kad būtų paimtos pastabos pagal temą ir jos organizaciją.

Klausymas darbe Rodo, kad nėra energijos ir apsimeta, kad jis klausosi. Rodo budrumą ir susidomėjimą šia tema

Venkite trikdymų Yra lengvai išsiblaškęs Žino, kaip susikaupti ir susilaikyti nuo blaškymo.

Pasirinkimai proto pratyboms Siekia lengvos medžiagos ir vengia sudėtingos medžiagos Priima ir naudojami sudėtingesne, sudėtingesne medžiaga.

Būkite atviri. Rodo reakcijas į emocinius žodžius Supranta emocinius žodžius ir juos interpretuoja teisingai.

Valdo mintis ir atidžiai naudokite kalbą Pasirodo, kad jei norite kalbėti, jei kalbėtojas yra lėtas Žino efektyvaus klausymo taisykles. Vertina, protingai organizuoja ir atsižvelgia į kitas nežodinio bendravimo formas.

Veiksmingo klausymo žingsniai

Patekus į akis Jis parodo, kad klausotės. Pasilikite ir naudokite žodinius ir neverbalinius ženklus, rodančius, kad klausotės.

Venkite pertrūkių ir palaukite tinkamo laiko. Leiskite kalbėtojui baigti pokalbį. Negalima šokti į kitą klausimą ar išvadą, kol kalbėtojas nesibaigia savo kalba. Tai gali būti labai varginantis ir paskatinti kalbėtoją prarasti savo mintis.

Būkite pasiruošę klausytis Būkite patogūs ir atsipalaiduoti. Jei to padaryti negalėsite, bus sunku sutelkti dėmesį į kalbėtoją. Parodykite, kad klausotės. Jūsų fizinis dalyvavimas taip pat siunčia pranešimą kalbėtojui.

Sustabdyk savo protą nuo klajojimo Mes galime lengvai atitraukti vidines mintis, planus ar kitus dalykus. Kai nesate sutelkę dėmesį į pokalbį, jį gali lengvai pastebėti kitas asmuo. Pokalbio metu išvalykite savo mintis.

Būkite atviri. Negalite teisėjas, nepertraukite, nesuteikite pranašių sprendimų.

Praktikuokite atspindėjimo meną Parodykite, kad jus domina jūsų kūno kalbos pokalbis. Parodykite tinkamas ir nuoširdias reakcijas į tai, kas pasakyta. Tai užtikrina asmenį, kuris tikrai klausosi ir dalyvauja pokalbyje.

Pateikite teigiamą nekaltą grįžtamąjį ryšį Veido išraiškos yra tiesioginiai jūsų minčių rodikliai ir būkite atsargūs su savo kūno kalba.

Bendri veiksniai, turintys įtakos klausymo efektyvumui

Vienu metu klausytis daugiau nei vieno pokalbio: kalbėdami su telefonu Kitas asmuo; TV ar radijas, kai kalbate su kuo nors; Asmens, su kuriuo bendraujate, fizinė išvaizda: Jūs galite daugiau dėmesio skirti asmeniui, turinčiam patrauklią fizinę išvaizdą, o ne tai, ką jis sako. Tema nėra įdomi: Jūs esate nuobodu ar nesidomi tema. Nusivylęs ir

nesusikoncentravęs: nesunkiai išsiblaškęs, atrodo, kad svajojate dieną, nusišypsodamas su plaukais ar žvelgdamas iš lango. Sutelkti dėmesį į kitus dalykus nei kalbėtojas. Nesijaudinęs ar pavargęs: fizinės priežastys - nuovargis, alkanas, mieguistas, troškulys ar jausmas, kad reikia naudoti tualetą. Nejaucia: nesugebėjimas vaikščioti kito asmens batų. Suprasti, ką girdi, bet sugebėsite jausti bet kokią empatiją. Nesugebėjimas kontroliuoti vidinio savęs dialogo ir pereiti prie „Them“ arba „you“ nei „aš“ ar „aš“. Nesugebėjimas atsidurti kitų pozicijoje.

Biežiškumas ar išankstinis nusistatymas: būti paklusnus dėl rasės, religijos, lyties, amžiaus ir pan. Efektyvus klausymas reikalauja, kad būtų atvira idėjoms ir žmonėms, kurie ateina iš skirtingų patirtimi. Įspėjimai ar šališkos mintys turės įtakos jūsų klausymasis ir jums nereikės reikšmės tai, ką jums sakoma.

Praeities patirtis: Mes visi esame įtakoti mūsų ankstesne patirtimi, kuri veda į klaidingus, neteisingus sprendimus. Kai mes reaguojame į žmones, paremtus mūsų stereotipais ir asmeniniais sprendimais, mes tapsime mažiau objektyvūs ir todėl mes nenorime klausytis kito asmens. Asmeninė išvaizda, ankstesni asmeniniai susitikimai gali neigiamai paveikti mūsų elgesį tam tikro asmens atžvilgiu.

Atsakymas: kai mes per daug užsiėmę savo mintimis, negalime veiksmingai klausytis kitų. Ypač, kai mes jaučiame stresą, priblokšti ar nerimauti dėl klausimų. Turint uždara protą: Kad galėtumėte veiksmingai klausytis, turime atidaryti savo protus. Bandytas suprasti kitus ir turėti atvirą mintį, kodėl žmonės veikia skirtingai, padės mums geriau suprasti vieni kitus.

Literatūra

Barriers to Effective Communication. (2018). Retrieved from: <https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html>

Kratz, D. M., & Kratz, A. R. (1995). *Effective listening skills*. Boston: McGraw-Hill.

Listening-from Wikipedia:

<http://www.wiki.zero.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvTGldGVuaW5n>

7 Steps to Effective Listening. (n.d.). Retrieved from: <https://www.careerattraction.com/7-steps-to-effective-listening/>

Nežodinis bendravimas

Nežodinis bendravimas yra žodinių pranešimų supratimo ir interpretavimo procesas. Pasak ekspertų, nežodiniai signalai ir judėjimas yra pagrindinė mūsų komunikacijos dalis. Nors kai kurios neverbalinės užuominos perteikia tą pačią informaciją visose kultūrose, nežodinių signalų ir elgesio naudojimas gali rodyti skirtingų kultūrų, tokių kaip veido išraiškos, skirtumus. Nežodinis elgesys ar užuominos perduoda daug informacijos kitiems, kai jie interpretuoja kitų aplinkinių veiksmus. Nežodiniai signalai atskleidžia svarbią informaciją kitiems be žodžių. Nors kai kurie signalai yra naudojami nesąmoningai, jie gali būti naudojami kitiems skirtingose situacijose. Kasdieniame gyvenime mes naudojame pozas, nusišypsojimus, gestus, akių kontaktus, veido išraišką ir balso toną, kad perteiktume savo jausmus, mintis ir požiūrį tarpasmeninio bendravimo metu.

Veido išraiškos Jie dažniausiai naudojami neverbalinėje komunikacijoje. Veido išraiškos perduoda vertingą informaciją žmonėms, kurie yra ryšio linijoje. Pvz., Šypsena arba raištelis su kerta ginklais gali turėti galingą ir įtakingą poveikį kito asmens elgesiui. Laimė, liūdesys, pyktis ir baimė gali būti išreikštos panašiomis veido išraiškomis ir jie rodo panašumą visose kitose kultūrose.

Gestai Jie yra sąmoningi judėjimai, per kuriuos galima perduoti informaciją žodžiai. Įprasti gestai apima bangavimą, rodymą, pirštų naudojimą nurodant numerius. Tačiau gestai gali rodyti skirtumus ir įvairovę tarp kultūrų. Tas pats gestas gali rodyti skirtingas reikšmes dviejose skirtingose kultūrose, kurios, jei nežinomos, gali sukelti kultūrinius nesupratimus.

Vokalinis ryšys Tai skiriasi nuo faktinės kalbos. Tai apima tokius veiksmus kaip balso tonas, stresas, pikis ar garsumas ir tt Šie balso komponentai gali turėti didelę įtaką komunikacijai. Pvz., Kalbėjimo metu naudojamo streso ar tonas gali reikšti daug prasmės, kuri prisidėtų prie komunikacijos galios.

Pozicija ir judėjimas Pozicija ir elgesys taip pat gali būti vadinami kūno kalba. Toks elgesys gali suteikti daug informacijos. Pavyzdžiui, rankų kryžminimas, kojų perėjimas gali būti aiškinamas kaip gynybinis.

Asmeninė erdvė Jis skiriasi priklausomai nuo kultūrų, tačiau kitiems suteikia svarbią informaciją. Asmeninės erdvės, kurią mums reikia, dydį lemia kultūros vertybės, asmeninės savybės ir pažinimo lygis. Vertinant tokius veiksmus reikia atsižvelgti į visus asmeninio atstumo aspektus.

Patekimas į akis Akys yra svarbūs informacijos perdavimo konvejeriai. Dėl Pavyzdžiui, žvilgsnis, žvilgsnis, mirksėjimo sparta yra svarbūs nežodiniai elgesiai. Tačiau šis veiksnys taip pat gali būti rodomas skirtingų kultūrų skirtumai. Akių kontakto palaikymas ar ne, gali turėti skirtingas reikšmes skirtingose kultūrose. „Touch“ ryšys taip pat gali rodyti skirtingų kultūrų skirtumus. Touch gali skirtis priklausomai nuo asmens statuso, lyties ar amžiaus. Pavyzdžiui, moterys dažniau liečiasi nei vyrai. Toks gestas moteriai gali perduoti kitokią prasmę nei tai, ką žmogus daro paliesdamas. Išvaizda Drabužiai, plaukų stilius ar spalvų pasirinkimas gali perduoti informaciją ir prasmę kitiems. Tai galingas nežodinio bendravimo būdas. Išvaizda gali turėti didelės įtakos tam, kaip mes teisiame ar interpretuojame kitus žmones. Visi žinome, kad pirmieji įspūdžiai yra labai svarbūs, ypač darbo pokalbiuose.

Literatūra

Cherry, K. (2018). Types of nonverbal communication. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Efektyvaus bendravimo kliūtys

Tarpasmeninis bendravimas gali nepavykti dėl daugelio priežasčių. Daugeliu atvejų, kas pasakytą, gali būti neteisingai suprantamas ar interpretuojamas kito asmens. Aktyvus klausymas, paaiškinimas ir refleksija yra įgūdžiai, reikalingi komunikacijos kokybei gerinti. Komunikatoriai turi žinoti kliūtis, kurios gali kilti bet kokiame pokalbyje.

Bendros kliūtys veiksmingam bendravimui

Žargono naudojimas Žargonų ar nepažįstamų žodžių naudojimas gali kelti grėsmę asmeniui ir nutraukti komunikaciją.

Emocinės kliūtys ir sunkumai Kai kurios temos gali būti tabu arba sunku kalbėti. Šios temos gali būti politika, religija, lytis, rasizmas ir bet kokia nuomonė, kuri gali būti laikoma netinkama ar nepopuliari.

Nepakankamas dėmesys ir nerimą keliantys atvejai Kartais gali būti sunku klausytis kitų. Mes daug dėmesio skiriame daugeliui priežasčių ir negalime skirti visiško dėmesio kitiems.

Skirtingi požiūriai Skirtingi požiūriai gali turėti įtakos bendravimui ir veikti kaip kliūtis.

Fizinės negalios Fizinės negalios, pvz., Klausos problemos, gali neigiamai paveikti bendravimą

Fizinės kliūtys, turinčios įtakos neverbaliniam bendravimui

Nesugebėjimas matyti neverbalinių ženklų, kūno kalbos, gestai gali paveikti bendravimą ir žinia negali būti aiškiai suprantama. Be to, tekstiniai pranešimai ar kiti ryšių metodai, kurie remiasi technologijomis, gali būti mažiau veiksmingi nei tiesioginis bendravimas.

Kalbų skirtumai ir akcentai.

Nesugebėjimas tinkamai naudoti kalbą gali sukelti sunkumų suprasti nepažįstamus akcentus.

Stereotipai ir neteisingos prielaidos Žmonės linkę išgirsti tai, ką jie tikisi išgirsti, nei tai, kas pasakyta, ir pereiti prie klaidingų išvadų.

Kultūriniai skirtumai Kultūriniai skirtumai labai skiriasi komunikacijos normų požiūriu.

Literatūra

Barriers to Effective Communication. (2018). Retrieved from:
<https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html>

Veiksniai, turintys įtakos suaugusiųjų motyvacijai ir dėmesiui

Strategijų aprašymas

1. Sukurta naudinga ir svarbi patirtis pagal jūsų amžiaus grupę Suaugusieji besimokantieji vertina daugiau praktinių žinių nei kai kurios teorinės žinios. Mokymui skirtos medžiagos turėtų būti lengvai pritaikomos praktikoje ir atitikti temą.
2. Palengvinti smalsumą ir tyrinėjimą Kaip ir maži vaikai, suaugusieji taip pat mėgsta kurti savo žinias naudodami įdomias ir įdomias priemones, pvz., Vaizdo įrašus, paskaitas, infografijas, literatūros šaltinius ir pan. daugiau suinteresuotos mokytis naujos informacijos.
3. Leisti naudoti socialinės žiniasklaidos priemones Socialinės žiniasklaidos priemonės yra galingos bendradarbiavimo, dalijimosi ir komentavimo apie paramą ar interesų grupes priemonės. Tokios priemonės yra naudingos kuriant diskusijas interesų grupėse. Per socialinę žiniasklaidą žmonės pradeda dalytis informacija, mokosi naujų būdų, kai susiduria su sudėtingomis situacijomis.
4. Praturtinkite mokymosi aplinką asmeniniu ryšiu Rodydami vaizdo įrašus, neturinčius asmeninio kontakto, nebus atsižvelgiama į šeimų poreikius. Kaip treneris, turite pakviesti specialistus, ekspertus, specialistus ir vaizdo įrašus, kad praturtintumėte mokymosi aplinką.
5. Naudokite tam tikrus problemos sprendimo įgūdžius mokant atvejų tyrimus. Sukurkite gerą mokymosi aplinką, kuri padėtų mokytis įvairių problemų sprendimo įgūdžių. Aptarkite įvairius susijusius atvejų tyrimus ir mokykite įgūdžius, kurie jiems padėtų
6. Naudokite humorą Naudokite humorą, kai mokote, nes jis veiks puikiai net ir su labiausiai

neprisidedančiais mokiniais.

7. Informacijos supaprastinimas paprastu ir prasmingu būdu Informacijos, kuri galėtų paskatinti mokymąsi ir prijungti naują informaciją mažais žingsniais, suskirstymas. Tai padėtų besimokančiajam įsisavinti ir suprasti naują informaciją.

8. Pridėkite įdomių / patrauklių pauzių, kurios padidintų susidomėjimą auditorija Kai pradėsite savo kalbą, peržiūrėkite pokalbį, bet neduokite visų patrauklių pokalbio dalių iš karto

9. Skatinti besimokančiąją Skatinti juos mąstyti kitaip ir paklausti minčių

10. Naudoti vaizdines medžiagas Dauguma mokymosi vyksta vizualiai. Atkreipkite dėmesį į šią detalę.

11. Būkite pagarbūs kitiems Parodykite pagarbą ir būkite nuoširdūs. Kaip užfiksuoti auditorijos dėmesį? Pasakykite įdomią istoriją: pasakojimas yra vienas iš galingiausių būdų atkreipti dėmesį. Tai gali būti asmeninė istorija arba žmogaus, kuris būtų įkvepiantis, istorija. Taip pat galite pasakyti anekdotą, pasaką, anekdotą ir pan. Tokiu būdu jūs sužavėsite auditorijos dėmesį.

Klauskite minties provokuojančio klausimo: Pasiekite smalsumą ir motyvuokite auditoriją galvoti apie atsakymą į retorinį klausimą. Nurodykite šokiruojančią statistiką: statistiniai rezultatai turėtų būti susiję su jūsų pristatymu. Tai sužino auditorijos dėmesį ir teigiamai atsako į jus.

Naudokite galingą citatą: Pradėkite pokalbį su atitinkamomis ir prasmingomis citatomis. Pavyzdžiui, „Jei du žmonės sutinka su viskuo, vienas iš jų yra nereikalingas“

Twain Rodyti akį traukiančią nuotrauką: naudokite nuotraukas, o ne tekstą, kiek įmanoma. Geros kokybės ir akį traukiantis paveikslas pagerina supratimą, skatina auditorijos vaizduotę, o pranešimas tampa aiškesnis ir įsimintinas. Rodyti trumpą vaizdo įrašą: vaizdo įrašai atneša emocinius atsakymus. Skirtingai nei tekstas, jis gali paveikti žmones daug greičiau ir perteikti žinią žmonių širdims.

Literatūra

Get Your Audience Pumped: 30 Ways to Motivate Adult Learners. (n.d.) Retrieved from: http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivate-adult-learners&utm_medium=link

Get Your Audience Pumped: 30 Ways to Motivate Adult Learners. (n.d.) Retrieved from: http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivateadult-learners&utm_medium=link

Pappas, C. (2013). *17 tips to motivate adult learners*. Retrieved from: <https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners>

17 Tips To Motivate Adult Learners. (2013). Retrieved from: <https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learner>

[7 Excellent Ways to Start a Presentation and Capture Your Audience's Attention.](http://business.financialpost.com/business-insider/7-excellent-ways-to-start-a-presentation-and-capture-your-audiences-attention)(2014) Retrieved from: <http://business.financialpost.com/business-insider/7-excellent-ways-to-start-a-presentation-and-capture-your-audiences-attention>

6, Kongruencija ir kiti komponentai, siekiant sukurti patikimus santykius mokymo sesijoje

Trys pagrindinės sąvokos (kongruencija, besąlyginis teigiamas požiūris ir tikslus empatinis supratimas), kurias sukūrė Carl Rogers, yra pagrindiniai kliento ir terapeuto santykių komponentai. Šie pagrindiniai komponentai yra susiję su tuo, ką gydytojas parodo savo sutikimą savo klientui ir vertina jį kaip žmogų.

Pasak Carl Rogers, trys sąvokos ar atributai yra pagrindinė tarpasmeninių santykių dalis, kuri

apima „kongruenciją, besąlygišką teigiamą požiūrį ir tikslų empatinį supratimą“.

Congruence: Pasak Rogers, tai yra svarbiausia tarpasmeninių santykių dalis. Tai reiškia, kad terapeutas / treneris yra tikras, realus ir nuoširdus ryšys su respondentu. Tai leis nustatyti patikimus mokytojo ir dalyvių santykius. Šis požiūris padės treneriui sumaniai elgtis su neigiamais arba agresyviais dalyvių elgesiais. Mokytojo teigiamas, tikras požiūris gali paskatinti dalyvius pasveikinti ir priimti, o tai leidžia pasitikėti savo asmeniniais sprendimais.

Neapibrėžtas teigiamas požiūris (VRP): tai nurodo instruktoriaus įgūdžius parodyti tikrą rūpestį dalyviams. Svarbu, kad treniruoklis būtų patogus, kaip jį priima. Treneris turi perduoti dalyviui priimtina ir vertinamą jausmą, kuris sukurs dalyviams komforto zoną ir leis jiems būti entuziastingi dalyvauti sesijoje. VPV leidžia dalyviui būti atviram ir laisvai kalbėti apie savo sunkumus, nebijodamas būti vertinamiems.

Tikslus empatinis supratimas: tai reiškia terapeuto gebėjimą jautriai ir tiksliai suprasti dalyvio jausmus ir patirtį. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad treneris neturėtų būti pernelyg paveiktas ir prarastas respondento jausmus. Rogersas (1975) apibūdina tikslų aiškų supratimą: „Jei aš tikrai atviras tam, kaip gyvenimą patiria kitas žmogus ... jei galiu paimti savo pasaulį į mano, tuomet rizikuoju, kad gyvenimas yra jo kelias. .. ir būdami pakeisti save ir mes visi priešiname pokyčiams, nes mes visi priešiname pokyčiams, mes linkę matyti kito asmens pasaulį tik mūsų terminais, o ne jo ar jos, tada mes analizuojame ir vertiname.“

Tai yra žmogaus prigimtis. Mes nesuprantame jų pasaulio. Tačiau, kai terapeutas supranta, kaip jis iš tikrųjų jaučiasi kito žmogaus pasaulyje, nenorėdamas ar nenorėdamas analizuoti ar vertinti, tada terapeutas ir klientas gali iš tiesų žydėti ir augti toje aplinkoje.

Literatūra

Carl Rogers' Core Conditions. (2018). Retrieved from

<https://counsellingtutor.com/counselling-approaches/person-centred-approach-to->

[counselling/carl-rogers-core-conditions/](http://web.cortland.edu/andersmd/ROGERS/char-a.htm)

Rogers Three Characteristics/Attributes Needed for Client-Therapist Relationship. (n.d.). Retrieved from <http://web.cortland.edu/andersmd/ROGERS/char-a.htm>

7.Kaip elgtis su sudėtingomis situacijomis

Mokytojai treniruočių metu susiduria su daugybe sunkių situacijų ir turi turėti daugybę metodų, kurie padėtų jiems išspręsti su žmonėmis ar situacijomis susijusias problemas. Tvarkant tokius žmones ar situacijas, gali kilti bendrų taškų. Sunkūs žmonės paprastai neturės panašių nuomonių su jumis daugeliu dalykų ir bandys jus užginčyti.

Jūs taip pat turite būti atsargūs su kultūriniais skirtumais, kalbos barjeriais ar kitais sunkiais žmonėmis, kurie yra pasirengę užginčyti, nutraukti, pakenkti, nutraukti minčių ar pokalbių grandinę ir sąmoningai kenkti sesijos taikai.

Kai kurie patarimai

- Pradėkite laiku.
- Neleiskite, kad trikdytojai kontroliuotų sesiją.

Kaip elgtis su sudėtingomis situacijomis

Akis į akį įgūdžiai Trys svarbiausi įgūdžiai turėtų būti naudojami tiesioginio susitikimo metu: klausymasis, aiškumas, kalbėjimas. Dauguma žmonių stengiasi parodyti savo poziciją ir negali pakankamai laiko klausytis kito.

Parodykite klausytojui, kad juos suprantate. Asmens supratimas nereikalauja, kad sutinkate su šiuo asmeniu. Įsitinkite, kad asmuo jaučia, kad jis yra klausomas ir vertingas.

Kultūrinių konfliktų mažinimas Daugelis sudėtingų situacijų kyla dėl skirtingų kultūrų ar stilių. Būkite budrūs ir jautrūs skirtumams žmonių.

Niekada nepažeiskite ir nepalikite klausytojo.

Nebūkite sarkastiškas ar grubus. Gerai valdykite savo emocijas Jūs turite žinoti savo emocijas ir neleiskite joms įveikti. būti kvalifikuotiems kontroliuoti savo emocijas ir būti

Kova su konfliktais

- Konkurencija - aš laimėsiu Jei konkuruosite, yra tik vienas nugalėtojas. Venkite subjektyvių / asmeninių / nuomonių argumentų. Būkite atkaklus, ne agresyvus. Jei nežinote, ją priimti.
- Kompromisas Tai reikalauja pasitikėjimo ir bendradarbiavimo. Tai sumažina įtampą. Bet niekada nesukelkite kompromiso, ko vėliau negalite jaustis patogiai.
- Bendradarbiauti Tam reikia tarpininkavimo, o problemą išsprendžiate oriai ir gauti kažką iš situacijos.
- apgyvendinimas ir vengimas Tai strategija, apimanti kai kuriuos atidavimus, tačiau apgyvendinimas neturėtų būti laikomas kilimėlis.

Vengimas nieko nekeičia ir problemos išliks.

- Agresyvių ar priešiškų klausimų tvarkymas Reikia likti racionaliai. Parodykite savo supratimą, kad klausotės, ir pabandykite surasti kažką, ką galite sutikti su klausėju.
- Ką reikia vengti Venkite argumentų. Niekada neginčykite: kaip paskutinė išeitis „Sutinku nesutikti“.
- Nesusijusių klausimų mažinimas Kartais dalyvis gali užduoti daug nesusijusių klausimų. Būkite atsargūs, kai pagrindiniai klausimai atrodo nesusiję su šia tema. Būkite jautrūs ir budrūs klausimams, kurie gali būti dominuojantys aplinkoje.

Literatūra

Soft skills: how to deal with difficult situations. (2015). Retrieved from: <http://www.cimaglobal.com/Pages-that-we-will-need-to-bring-back/Insight-2015/Insight-January-2015/Soft-skills-how-to-deal-with-difficult-situations/>

8 - Gražinimas ir priėmimas

„Atsiliepiamai yra informacijos teikimas prieš, per ir po patirties“ (MacNaughton & Williams, 2004, p. 96). Grįžtamasis ryšys gali būti žodinis ir nežodinis, pvz., Nusišypsojimas, šypsotis ir kt. Grįžtamasis ryšys su dalyviais gali suteikti informacijos apie tai, ką jis padarė. Grįžtamasis ryšys informuoja dalyvius apie jų veiksmus, leidžia jiems įvertinti, ką jie daro, ir nuspręsti, ar tai teisinga ar neteisinga. Ji suteikia aiškią informaciją apie jų veiksmus ir padeda jiems galvoti apie juos. Žodinis atsiliepimas gali būti naudingesnis nei neverbalinis atsiliepimas, nes jis yra tikslus ir ne nesusipratimų. Žodžiai gali būti naudingesni už nežodinį elgesį, nes jis suteiks asmeniui aiškią idėją apie elgesį ar veiksmus.

Žodinis atsiliepimas yra labai naudingas, kai jis apibūdina, ką asmuo daro, o ne vertina vertę dėl veiksmų. Grįžtamasis ryšys bus galingiausias, kai aprašomas veiksmas, elgesys ar konkretus incidentas. Taip pat labai svarbu nedelsiant pateikti atsiliepimus. Tai gali padėti asmeniui vertinti veiksmą ir įvertinti elgesio pasekmes (MacNaughton & Williams, 2004).

Nuorodų teikimo ir gavimo gairės

Grįžtamasis ryšys

- Pradėkite nuo teigiamo, paaiškinkite, kas buvo gerai
- užmegzti akių kontaktą ir aktyviai klausytis
- Teisingai ir laiku naudokite tylą
- Būkite atidūs patarimams (žodinei ir kūno kalbai)
- Naudokite paaiškinimą
- Būkite aiškūs ir glausti
- Apibendrinkite
- Įvaikinti

- Būkite pasiruošę pasiūlyti alternatyvas ir būkite konkretūs
- Išnagrinėkite alternatyvius metodus ir suteikite laiko diskusijoms
- Skatinti komentarus (be jokios rekomendacijos kritikos)
- Venkite neigiamų terminų ir naudokite teigiamus terminus (pvz., Patobulinti)
- Siūlykite savo stebėjimą ir konstruktyvią kritiką
- Naudokite sakinius, prasidedančius „... Man įdomu, ar bandėte...“. „Arba“.... galbūt galėjote... “arba,,... kartais aš rasiu... naudinga...
- Atkreipkite dėmesį į skirtumą tarp elgesio ketinimų ir poveikio arba komentaras

Neleiskite atsiliėpimū

- Negalima kritikuoti nepateikdami konstruktyvios rekomendacijos
- Negalima komentuoti ar atakuoti asmeninių atributū.
- Nenaudokite apibendrinimo
- Negalima būti nesąžiningai malonus ir meilus
- Venkite ginti ir argumentuoti

Literatūra

Clinical Teaching Skills: A Guide for Facilitators. (n.d) Retrieved from:
<https://faculty.londondeanery.ac.uk/guide-for-facilitators/files/CTS%20%20Notes%20for%20facilitators.pdf>

Effective Questioning Elearning. (n.d.) Retrieved from:
<http://www.kineo.com/services/elearning/ready-to-go-learning/trainer->

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2
 Cooperation for Innovation and the Exchange of Good
 Practices Strategic Partnerships for adult education
 Development and Innovation

[development/effective-questioning](#)

Giving feedback. (1999). Retrieved from <https://www.bmj.com/content/318/7200/S2-7200>

Giving Feedback Boosting Your People's Confidence and Ability. (n.d.) Retrieved from: https://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_98.htm

How to Ask Good Questions: Communication Skills Training in Sydney, Melbourne. (2013). Retrieved from <https://pdtraining.com.au/blog/effective-communication-course2/effective-communication-skills-training-good-questions/>

MacNaughton, G., & Williams, G. (2004). *Teaching Young children: Choices in theory and practice*. London: Open University Press.

Questioning Skills for Managers-Ask More Tell Less. (2018). Retrieved from: <https://www.leadershipdirections.com.au/core-skills/questioning>

Teachers' Toolkit Guidelines for giving and receiving feedback. (n.d.) Retrieved from: <https://faculty.londondeanery.ac.uk/e-learning/teachers-toolkit-guidelines-for-giving-and-receiving-feedback>

<https://www.e-lfh.org.uk/programmes/educator-hub/>



Erasmus+

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2
Cooperation for Innovation and the Exchange of Good
Practices Strategic Partnerships for adult education
Development and Innovation

6. PROGRAMOS STRUKTŪRA

Otilia CLIPA, PhD

Mokymo programa rodo, kad keičiasi informacija, o ypač požiūris į gyvenimo kokybę ir galimybes eksperimentuoti mokykloje ir šeimoje gerovę. Visi šie aspektai, dalyvaujant programoje, įrodo, kad yra organizacijų, kurios mokosi (Senge, 2016 m.) Ir norą bendradarbiauti įtraukiant dalyvius (mokytojus, šeimos narius, aktyvius organizacijos asmenis ir tt) į mokymosi procesą, suteikiant naujas mokymosi galimybes, skatinant mokslinius tyrimus, patiriant kolektyvinę gerovę, sistemiškai sprendžiant problemas. Programų struktūroje išsamiai aprašome teminę, mokymo programos motyvaciją, programos tikslus, koncepcinį rėmą ir mokymo sesijos struktūrą.

1. Tema

Mokymo programos temos nustatymas yra labai svarbus jos poveikio elementas, kaip tai padaryti ir pasirinkti instruktorių komandas. Artėjantis teminis ID, pasirinktas atsižvelgiant į mokslo ir praktikos tendencijas švietimo mokslų srityje, kuris gali lemti švietimo bendruomenių gyvenimo kokybę. Mokymo sesijai siūloma tema nustatoma keliais klausimais, susijusiais su klausimo nustatymu, kuris sutelktas į atsakymą į keturis klausimus (Leigh, 2006):

Yra problema? Ar tai svarbus? (problemos nustatymas);

- Jei nustatoma problema, per mokymo sesiją galima rasti sprendimus? (aprašomi sprendimai);

- Ar mokymo sesija gali padėti išspręsti problemą? (Mokymų įgyvendinimas);

-Ką siekia mokymo sesija? (Mokymo tikslų nustatymas).

Pagrindinę mokymo programos idėją taip pat sukuria informacinis turinys, praktikantai, kuriems jis skirtas, ir kurie nustatė mokymo programos įgyvendinimą, kuriam reikia mokymo, ir kuris yra bendras tikslas, kuriame išsamiai aprašoma pagrindinė tema. Siūloma tema turės būti

sprendžiama per patirtines mokymosi struktūras ir paskatins prasmingą mokymąsi.

2. Argumentavimas

Mokymo programos pagrindinės idėjos argumentavimas yra jos pristatymas ir tiek informacinis turinys, tiek mokymo metodai. Daugelis sprendimų dalyvauti mokymo programoje priklauso nuo jos autentiško argumentavimo. Argumentacija turi būti gerai padaryta, aiški ir aiški, pakviesti į diskusijas ir rasti realių švietimo problemų sprendimus.

Programos argumentai apima temą, temą, taikymo sritį, trumpą pristatymą, mokymo temos požiūrio poreikio pagrindimą, mokymo veiklos aprašą, tikslinę grupę, kuriai skirta veikla, numatomą mokymo programos poveikį ir efektyvumą.

3. Tikslas

Siūlomi mokymo programos tikslai aiškiai išreiškia tai, ką reikia daryti projekte. Tai yra pagrindiniai elementai, pagal kuriuos statomi kiti programos komponentai: veikla, būdai pasiekti, vertinimo metodai. Mokymo kursų tikslai yra suformuluoti kaip sintetiniai, operatyvūs, išmatuojami, nuosprendžiai nuosekliai sprendžiant problemą. Jie išreiškia rezultatus, kurie turi būti pasiekti per mokymo kursą ir problemų sprendimą. Norint teisingai suformuluoti tikslus, turime atsakyti į šias problemas (Gherguț & Ceobanu, 2009):

-Ką mes siekiame per mokymo kursą ?;

- Kuri yra grupė, kurią norime sudaryti?

- Kokia yra krypties kryptis, kurią siūlome? (Prieaugis, mažėjimas, gerinimas ir tt);

- Kokia yra pokyčių dalis?

- Koks terminas, per kurį turi būti pasiekti tikslai?

Programų tikslai yra susiję su informaciniu, procedūriniu ir požiūrio turiniu.

Mokymo programos tikslų formulavimas (Leigh, 2006):

- Sukurti mokymo kryptį (siūlo aiškias nuorodas apie tai, kas siekiama kurso metu);
- pabrėžti mokymo standartus;
- Nuoseklumo užtikrinimas (įgyvendinamas vidinis programos nuoseklumas ir svarba mokymo sričiai).

Gauti rezultatai, baigę mokymą, gali būti:

- atnaujintos specialiosios informacijos analizė;
- studijuoti ir suprasti studijų sritį ir ryšius su kitomis disciplinomis ir profesinėmis sritimis;
- susipažinti su naujausiais žinių pokyčiais;
- taikyti konkrečius lauko tyrimo metodus;
- gebėjimas sintezuoti ir interpretuoti informacijos rinkinį;
- gebėjimas spręsti pagrindinius problemų sprendimo būdus ir išvadų vertinimą;
- Gebėjimas bendrauti ir ginčyti pasirinktus sprendimus.

Tyrimė Vasile Chiş (2005) teigiama, kad švietimo struktūros turėtų būti sutelktos į „instrumentinius, tarpasmeninius ir sisteminius įgūdžius“. Tarpasmeniniai įgūdžiai reiškia: kritinius ir kritiškus sugebėjimus, konstruktyvų požiūrį ir elgesį, gebėjimą bendradarbiauti su kitais, gebėjimą bendradarbiauti su įvairių sričių specialistais, teigiamą požiūrį į įvairovę ir daugiakultūriškumą, gebėjimą dirbti tarptautiniame kontekste, moralinį elgesį. Sisteminės kompetencijos apima: gebėjimą praktiškai įgyvendinti mokymo metu įgytą informaciją, mokslinių tyrimų gebėjimus, mokymosi gebėjimus, gebėjimą prisitaikyti prie naujų situacijų, vadovauti grupėms, suprasti kitų tautų kultūrą ir papročius, dirbti savarankiškai, kurti žinios ir gebėjimai, verslumo dvasia, susidomėjimas kokybe, aukšti standartai, sėkmės noras. Mes manome, kad visi šie gebėjimai, kurie gali būti pradiniai orientyrai, formuojami per daugiau mokymo kursų.

Europos erdvėje mokymo programų rezultatai yra pagrįsti ne tik kai kurių labai griežtų sričių tyrimo linija, bet ir „žinių perdavimas“ (le transfer de connaissances). Mokslininkai iš edukologijos srities (Ph. Mierieu, M. Develay, L. Resnick, Ph. Perrenoud ir kt.) Diskutavo apie esminį žinių perdavimo klausimą dėstytojų mokymo metu. Mokymų sričių mokslininkai perkelia informaciją per kelis teiginius ir tardymus: perdavimo pobūdis: komponentų perkėlimas, koregavimas, pritaikymas, žinių pertvarkymas ir reorganizavimas; kurie yra prioritetai tarp tyrimo ar metodikos? Ar yra matematinis dalykas? Kaip galima nustatyti ir įsigyti jų įsigijimą? Kaip perkėlimas yra link bendro žinių įgijimo? Kokie santykiai gali būti tarp deklaracinių ir procedūrinių žinių? Ar yra bendrų žinių (tarpdisciplininis)? Kas yra mokslininko pozicija dėl visų šių dalykų? “(Ph. Mierieu, 1996). Ypač mokymo programos atveju jos tikslams reikalingi tarpdisciplininiai metodai, kuriuose dalyvauja susijusių sričių ekspertai ir naujos mokymosi patirties sąlygos. Be kognityvinių baigčių, domina ir emocinis, pobūdis, požiūris, nes tai gali būti paskutinė institucinė švietimo forma, suteikianti stažuotojo asmenybės tobulinimo galimybę. Pastarųjų diskusijų metu apie tai, kas turėtų būti formuojama, pabrėžiama, kad mokytojai gali išplėsti savo paslaugas bendruomenei, kurioje jie gyvena. Mokymo pasaulis yra nuolat pritaikomas tiek nacionaliniams, tiek regioniniams poreikiams ir pageidavimams.

Visa tai yra todėl, kad studentai aktyviai ir gerai įsilieja į esamą bendruomenę. Yra patvirtina, kad „nuo Comenius, mokytojai pastebėjo poreikį susieti akademinį mokymą su realybe ir plėtoti mokymąsi patirtis “(2003, p. 87). Demokratinį dalyvavimą ir pilietinį įsipareigojimą galima formuoti „paslaugų mokymu“, taip pat praktiniu kai kurių teorinių koncepcijų ir idėjų taikymu. Kursuose, kuriuose dalyvauja paslaugų mokymasis, stažuotojai yra kviečiami dirbti tam tikrą laiką vietinių viešųjų įstaigų agentūrų viduje. Buvo nustatyta, kad ankstesni vertinimai yra tokie pat geri, kaip dalyvavimo laipsnis šiose veiklose. Šis įsipareigojimas yra tinkamesnis tema susijusi su šeima ar bendruomenių psichine ar fizine sveikata. Pilietiniam ugdymui I. Neacșu mano, kad „liberalus švietimas“ reiškia a socialiniai ir mokymo kursai. Autorius apibūdina kaip rezultatai: „mokymas pilietinio ugdymo dvasia, intelektualų dorybių plėtra (kaip: stiprus argumentavimo gebėjimas, nepriklausomumas ir intelektualus atvirumas, drausmingas samprotavimas, išraiškingumas, tolerancija, kokybiniai standartai kritikoje, estetinė prasmė, intelektualinis smalsumas, teigiamas stiprybės pojūtis,

gyvenimo pasikeitimas per tęstinio ugdymo gebėjimus), demokratinei visuomenei būdingų lyderių savybių plėtra, bibliotekų ir didelio jų naudojimo skatinimas ir masinės žiniasklaidos laboratorijos, gilus įsipareigojimas į socialinę“.

Įgūdžiai, kuriais siekiama formuoti J. Heywood'o studijose sukurtus mokymo kursus, būtų tokie, kurie tęsia moralinį mokymą ir skatina gebėjimą filosofuoti (filosofinį proto įpročius) saikingai, ramiai ir nuosekliai, tačiau taip pat tie, kurie susiję su tiesos koncepcijos formavimu („išsamus tiesos vaizdas“), kuris pranoksta mokslo disciplinas, jų tarpusavio ryšį ir pagarbą jų vertei. Štai kodėl geriausia būtų pasiūlyti šiuose kursuose įgūdžius, galinčius sukurti refleksišką sprendimą. Ypač akcentuojamas metakognityvinių įgūdžių, ypač besimokančiųjų, turinčių patirties ir didelės patirties, formavimasis, kurie galėjo pertvarkyti naujas koncepcijas jau sukurtoje informacinėje sistemoje. Mokymo kursų rezultatai turi turėti omenyje suaugusiųjų mokymosi ypatybes, nes stažuotojai - suaugusieji turi didelę patirtį, o rezultatai, kurių tikimasi iš kurso, gali būti jų poreikių apimtis, kad dalyviai galėtų greitai pritaikyti sprendimus, imtis veiksmų ir apsvarstyti galimus sprendimus, naudojant įvairias analizuojamas perspektyvas ir atidarant nuolatinius mokymosi horizontus (Clipa, 2017).

Autorius apibūdina etapus iš mokytojo vaidmens, studento žinių ir vertinimo elementų perspektyvos, kuri gali prisidėti prie tikslų kūrimo. Žinodamas praktikantų asmenybės raidos etapus, mokytojas turėtų organizuoti kursą taip, kad:- jiems buvo suteikti variantai, medžiagos, apimančios daugybę aiškinimų, taip pat iššūkis apsaugoti savo argumentus, - Patartina pasikonsultuoti su kolegų nuomonėmis, kurios turi skirtingą požiūrį; tai padeda sureguliuoti ir pastatyti savo įsitikinimą; - būti skatinami apmąstyti (raštu) apie tai, kaip jie pasiekė šiuos rezultatus.

J. Orrell (2005, p. 2) stengiasi pateikti keletą orientyrų apie mokinių mokymosi metodus. Autorius supranta galimą mokymosi gebėjimų taksonomiją, galėdamas pasiekti aukštą studijų lygį: tirti (rinkti, analizuoti, nuosekliai organizuoti idėjas ir informaciją), bendrauti (gebėjimas nuosekliai išreikšti idėjas ir informaciją), spręsti problemas (klausia tyrimų klausimai, hipotezių nustatymas ir vertinimas), naudojant matematinės ir techninės idėjas, jų pačių valdymą (planavimas, prioritetų nustatymas ir veiklos organizavimas), darbą komandose ir su kitais,

naudojant įvairias technologijas ir savirefleksiją. Siekiant operatyviai įgyvendinti tikslinius mokymo kursų rezultatus, rekomenduojama naudoti SMART charakteristikas (konkrečias, išmatuojamas, pasiekiamas, aktualias ir laiko ribas): - specifinis - yra tiesiogiai susijęs su bendrais tikslais, kuriais siekiama kurso; - išmatuojama - būti kiekybiškai įvertinama, tiksli ir leisti jų statistinį metodą, - pasiekiamas - leisti rinkti informaciją pagrįstomis sąnaudomis, - aktualūs - spręsti svarbius klausimus, svarbius stažuotojams ir mokytojams; - tinkamu laiku gauti informaciją, kad būtų galima laiku surinkti ir gauti informaciją, kad būtų galima daryti įtaką sisteminiams sprendimams, kuriuos galima priimti.

4. Konceptualizacija

Mokymo kurso koncepcinis rėmas yra susijęs su jo turiniu ir integravimu formavimo tendencijos švietimo srityje.

Jei mokymo kurso rezultatai yra įvairūs ir pasiektų gilią asmenybės struktūrą, o siūlomos kompetencijos yra sudėtingos, turinys geriau susideda iš temų, kuriose:

- Mokymosi turinio struktūrizavimas pagal mokslo srities logiką, bet ir didaktinę logiką - tai reiškia, kad mokytojas, kuris gerai žino savo mokslinę sritį, turėtų perskaityti paskaitą, kad stažuotojai galėtų lengvai susipažinti su moksliniais sąvokais (didaktinis perkėlimas);
- struktūrizuotas turinys, skirtas panaudoti įgūdžius, kad būtų galima peržiūrėti praeities patirtį, ir leisti besimokantiejiems juos peržiūrėti nauja šviesa (retrospektyvus mokymasis), mokymasis lygiagrečiai su mokymu (lygiagrečiu mokymu) ir mokymu, kuris atveria naujus horizontus (perspektyvus mokymasis);
- rengiant mokymosi vienetus turėtų būti atsižvelgiama į tarpdisciplininius santykius, kuriuos galima padaryti, kad stažuotojai būtų pripratę prie didesnių rėmų, tada labai griežtai specializuotos srities ir galėtų praktikoje įgyvendinti įvairius sprendimus;
- Mokytojas gali susieti švietimo veiklą su refleksija, naudodamasis mokymosi teorijomis po Kolb, 1984 ir 2012 m. ; Revans 1982, Shon, 1983, Beard & amp; Wilson, 2006.

- Mokytojas turėtų žinoti ir praktiškai taikyti suaugusiųjų mokymosi metodus, kuriais būtų atsižvelgiama į jų patirtį. Tai, kodėl, mokymo kursas reiškia dinamišką požiūrį mokyti turinį, kad absolventai nustatytų atnaujintą informaciją ir sprendimus.
- Treneris turi mokyti ne tik jau apdorotą informaciją, bet ir tardymą, skatinti intelektualinį smalsumą, pabandyti išspręsti konkrečias problemas, įgyti praktiko prisitaikyti prie įvairių situacijų; mokomuose kursuose būtų geriausia, jei atsirastų probleminės situacijos arba požiūris kurso metu, tinkamas kurti hipotezes ir kūrybinius sprendimus;
- Kita svarbi mokymo tema galėtų būti kūrybiškumo skatinimo metodai, kurie galėtų būti modeliuojami pagal šios srities mokslinių tyrimų / inovacijų metodus; instruktoriai turės gauti trenerius, kurie kritiškai interpretavo ir bibliografiją, gerbia intelektualinę nuosavybę ir turi drąsos atsakomybę bei sąžiningumą siūlomų idėjų ir švietimo sprendimų atžvilgiu (Wagner, 2014);
- Treneris turėtų formuoti asmenybes ir naudodamas komunikacijos stimuliavimo metodus įvairiuose kontekstuose (e. ryšiu) ir įvairiais kanalais, skatindamas komunikacijos įgūdžius įvairiais būdais ir naudodamas daugialypę erdvę; šie gebėjimai yra būtini žinių visuomenėje ir naujuose ryšių technologijų atradimuose;
- kitas mokymų skyrius - tai siekis siekti mokytis gyventi su kitais, bendradarbiauti, dirbti komandose (Senge, 2016); pastaruosius keletą metų buvo sutelkti į mokslinės tiesos „perstatymą“, naudojant komandinį darbą, dėl to universiteto dėstytojai gali sukurti tikras „intelektines dirbtuves“;

Kita tema yra ta, kurioje kalbama apie mokinių mokymą būti atviriems tarpkultūriniam iššūkiams; norint, kad „pasaulinis kaimas“ būtų sėkmingas, turite sugebėti bendrauti daugelyje užsienio kalbų ir prisitaikyti prie skirtingų kultūrų, tada gimtoji;

Norint įvertinti, ar pasiekti visi šie tikslai ir turinys, turime naudoti tinkamus metodus, formas ir vertinimo tipus, todėl tinkamas mokymo kursas yra susijęs su naujoviškais būdais, kaip įvertinti gautas kompetencijas.

5. Mokymai

Įvadas

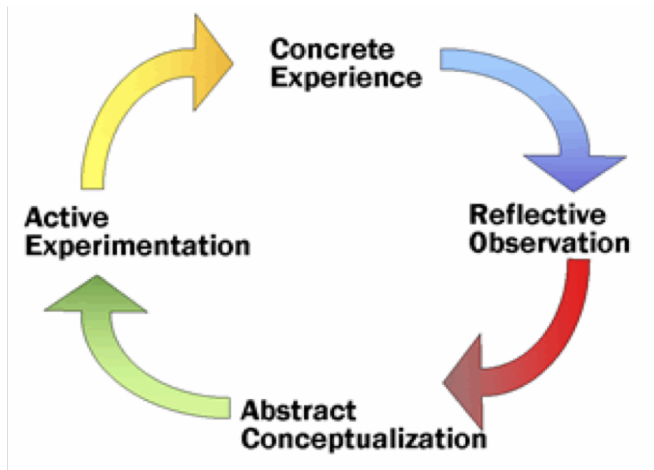
Šie metodai yra labai svarbus kintamasis sėkmingo mokymo veikloje. Didaktiniai metodai - tai pranešimas, vedantis tarp dviejų švietimo mokymo dalyvių. Daugeliu atvejų metodas neturi jokios vertės, bet „tampa“ vertingas per trenerio meniškumą ir kūrybiškumą. Štai kodėl labai svarbu, kad treneris ar būsimasis treneris žinotų tiek teoriniu, tiek praktiniu požiūriu efektyvaus trenerio metodų laukelį. Mes pradėsime kelionę į metodologinę sritį apibrėždami terminus. Žodis „Metodas“ yra etimologiškai išvestas iš graikų kalbos „metodos“ (odos) = „Kelias“ ir metha = „link“), reiškiantis „kelia į...“, „būdas sekti“ norint pasiekti nustatytą tikslą ar stebėjimą, atranką, tyrimą, atradimo būdą. Iš tikrųjų tai yra kelias, kuris veda prie tikrovės ir jos transformacijos pažinimo. „Kelio, į kurį reikia sekti“, baigtumas gali būti įvairus: nuo tęstinio mokymo iki mokslinių tyrimų, žinių ir asmenybės ugdymo (kūrybiškumas, intelektinis mokymas).

Taigi galėtume pasakyti, kad mokymo metodai yra artimi tyrimo metodams, nes tiek mokymo aktas, tiek mokymasis reiškia pažinimą, pažinimas, naujovės. Mokytojas per metodiką siūlo mokymosi galimybes, iš naujo atranda kai kurias tiesas, suranda atsakymus į problemines situacijas, iš naujo suformuluoja faktines situacijas. Skirtingose mokymo situacijose mes galime laikytis labiau ribotų metodų, kaip veiksmų srities, kurios vadinamos procedūromis. Procedūra yra detalė, pritaikymas arba metodo komponentas. Galime pasakyti, kad šis metodas yra procedūrų ansamblis (sistema). Tai reiškia, kad metodas gauna skirtingas spalvas, priklausomai nuo konstitucinių procesų derinio. Procedūros gali pasikeisti metodo viduje, nedarant įtakos jos vertei. Procedūrų įvairovė skatina metodą, suteikia didesnę koreguojančią vertę (yra netiesioginė, priklausomai nuo situacijų ir aiškių tikslų). Tarp metodo ir procedūros yra dviejų krypčių ryšys, o tai reiškia, kad tam tikromis sąlygomis procedūra gali būti padidinta iki metodo lygio, tačiau šis metodas taip pat gali tapti procedūra kitu būdu. Šie metodų ir procedūrų deriniai yra naudingi ypač mokymo situacijose, nes pritaikymas prie besimokančiųjų poreikių, diskusijų temos ir skirtinga patirtis lemia mokytojo metodinio ir turinio lankstumo didinimą. Didaktinė

metodologija suteikia bendrąjį pagrindą mokytojams, kaip jis gali sekti priklausomai nuo savo asmenybės, siekiamų tikslų, mokymo renginių. Švietimas, kaip žinome, yra tiek mokslas, tiek menas. Efektyvus mokymas nei sumažina teoriją, nei intuityvų mokymą, bet reiškia mokytojo gebėjimas juos sujungti ir pritaikyti žinomus metodus. „Bet koks pedagoginis metodas - rašo,, Gaston Mialaret “- iš daugelio veiksnių susitikimo ir šiuo požiūriu švietimas visada bus menas: menas prisitaikyti prie tikslios situacijos, bendrosios metodikos literatūroje siūlomos nuorodos“. akivaizdu, kad iš mokymo sistemos sisteminio požiūrio metodai sąveikauja su kita mokymo programa komponentai (tikslai, principai, vertinimas, turinys), o taip pat ir visuomenės lygių vystymasis. Ypač mokymo atveju akcentas skiriamas stažuotojui, jo poreikiams ir mokymosi patirčiai, tapdamas tikru mokymosi šaltiniu. Vadinasi, metodologijoje vykstantys pokyčiai, reikia naudoti aktyvinimo metodus, kurie turėtų sudaryti pajėgumus ir požiūrį.

Konstruktivistinėje pedagogikoje pabrėžiama, kad metodų formavimo valentai, kuriais remiantis sukurtos sąvokos, remiasi patirtimi, kuria dalijamasi su kitais mokymosi partneriais, komandinis darbas (jei gerbiame švietimo „ramstį“ - „išmokti gyventi kartu“ - J Delors) . Be to, mokymosi visą gyvenimą požiūriu dažniausiai naudojami metodai yra tie, kurie sutelkti į savarankišką mokymąsi ir savišvietos metodus bei pratybas, tuos, kurie atskleidžia praktinę įgūdžių dalį (mokymosi daryti) ar mokymosi gebėjimus (mokyti išmokti) - mokymo grupė - patirtinio mokymosi projektavimas (konkreti patirtis, stebėjimas, refleksija, užklausa, konceptualizavimas ir veiksmai). Eksperimentinis mokymosi spirales apibūdina nuolatinį rekursinį mokymosi ciklo veikimą - patiria, - atspindintis,- mąstymas ir - vaidyba.

Ciklas nėra ratas, bet spiralė, nes kiekviena kelionė per ciklą sugrįžta prie patirties su nauja įžvalga, gauta apmąstymų, minčių ir veiksnių dėka. Taigi patirtinis mokymosi spirales apibūdina, kaip mokymasis iš patirties sukelia vystymąsi.



Veiksmų atspindys yra tos dvigubos kilpos (Morgan, 1996), kurios yra pradinės šiose stadijose ir yra pridėtos:

- perskirstymas - prasideda mąstymo prielaidomis, motyvavimu,
- reformavimas - suformuluokite naujas idėjas ir apvarstykite, ar jie išplės savo įgūdžius.
- Sesijos pabaiga Vertinimas yra susijęs su mokymo kurso tikslais, naudos gavėjų vertinimu ir formavimu. Atsižvelgiama į kelių tipų reitingus:
 - Pedagoginis vertinimas (apima pranešimus apie siūlomus mokymo tikslus, instruktoriaus ir stažuotojo įsigijimą ir įgūdžius, vertinimą mokymo metu), \ tai- mokymo laikotarpio vertinimas (vertinimas stažuotės pabaigoje, viso mokymo balansas);- pokyčių, kuriuos parengė mokymo kursai, vertinimas (institucijų atliktų mokymų įvertinimas, atliktas atliekant poveikio vertinimus).

Literatūra

Beard, C. & Wilson, J. (2006) *Experiential Learning. A best Practice Handbook for Educators and Trainers*, Ed. Kogan Page;

Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*, Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.

Clipa, O. (2017) Strategies to evaluate teaching practices in staff development frameworks at Stefan cel Mare University, Suceava, *Preparare alla professionalita docente e innovare la didattica universitaria*, coord. E. Felisatti & A. Serbati, Ed Franco Angeli, pp. 143-157.

Gherguț, A. și Ceobanu, C. (2009). *Elaborarea și managementul proiectelor educaționale în servicii educaționale. Ghid practic*, ed. Polirom, Iași.

Goleman, D. (2007). *Inteligența emoțională in leadership*, ed. Curtea Veche, București;

Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă. Ghid pentru profesori*, Ed. Trei, București;

Illeris, K. (coord., 2014). *Teorii contemporane ale învățării. Autori de referință*, Ed. Trei, București;

Leigh, D. (2006). *The group trainers handbook: designing and delivering training for groups*, London: Kogan.

Marzano, R. (2015). *Arta și știința învățării. Un cadru cuprinzător pentru o instruire eficientă*, Ed. Trei, București;

McKee, A. & Boyatzis, R. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*, Ed. Curtea Veche, București.

Morgan, G. (1996). *Images of organizations*, Sage publication.

Schiefer, U. și Dobel, R. (2001), *Mapa-Proiect. A Practical Guide to Integrated Project Planning and Evaluation*, Open Society Institute, Institute for Educational Policy, OSI-IEP Publications, Budapest.

Senge, P. (2016). *Școli care învață. A cincea disciplină aplicată în educație*, Ed. Trei, București

Stolovitch, H. & Keeps, E. (2017). *Formarea prin transformare*, Ed. Trei, București;

Tenney, M. & Gard, T. (2017). *Mindfulness și leadership. Cum să-ți resetezi mintea pentru excelență fără să-ți aglomerezi programul*, Ed. Trei, București;

West, M. (2005). *Lucrul în echipă. Lecții practice*, Ed. Polirom, Iași.

PESI PROGRAMA PSICHOLOGINĖ, ŠVIETIMO IR SOCIALINĖS INTERVENCIJOS
PROGRAMA, SKIRTA ŠEIMOMS, AUGINANČIOMS SPECIALIŲ UGDYMO SI
POREIKIŲ TURINČIUS VAIKUS

PROGRAMOS STRUKTŪRA

- 6.1. Programos vienetas. gyvenimas šeimoje (Kroatija)
- 6.2. Programos vienetas - šeimos stiprumas (Kroatija)
- 6.3. Programos vienetas - streso valdymas (Rumunija)
- 6.4. Programos vienetas. šeimų atvejai (Rumunija)
- 6.5. Programos vienetas – aš pats teorija (Ispanija)
- 6.6. Programos vienetas savigarba (Ispanija)
- 6.7. Programos vienetas – savęs valdymas (Portugalija)
- 6.8. Programos vienetas - savo efektyvumas (Ispanija)
- 6.9. Programos vienetas –socialinė kompetencija (Turkija)
- 6.10. Programos vienetas emocinė kompetencija (Portugalija)
- 6.11. Programos vienetas emocinė kompetencija – savimotyvacija (Portugalija)
- 6.12. Programos vienetas emocinė kompetencija - empatija (Portugalija)
- 6.13. Programos vienetas emocinė kompetencija - socialiniai emociniai įgūdžiai (Portugalija)
- 6.14. Programos vieta - socialinė kompetencija (Turkija)
- 6.15. Programos vienetas – emociškai intelektualinė tėvystė (Lietuva)
- 6.16. Programos vienas - galutinis vertinimas ir įvertinimas (Lietuva)

6.1. PROGRAMOS VIENETAS - ŠEIMOS STIPRUMAS (KROATIJA)

Reikalingas laikas tikslams pasiekti – dvi valandos

Teorinis pagrindimas

„Niekas pasaulyje negalėtų padaryti žmogaus gyvenimo laimingesniu, nei didinti stiprių šeimų skaičių“, - sakė Davidas R. Mace (1985).

Šeimos stiprybės (FS) - tai santykių savybės, kurios prisideda prie emocinės sveikatos ir šeimos gerovės. Šeimos, kurios save apibūdina kaip stiprios, sako, kad myli vieni kitus, susirenka gyvenimą kartu, ir gyvena laimingoje ir harmoninėje tarpusavyje. Šeimos stiprybės padeda šeimoms įveikti sunkumus, teigiamai pasikeisti, augti ir išgyventi. Šeima yra sistema ir visa, kas atsitiko vienam nariui, turės įtakos ir kitiems nariams, ir visai šeimai. Šeimos stiprybės yra šeimos sistemos apsauga.

Šeimos stiprybės - žodyno šeimos stiprybių apibrėžimas:
www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths

TIKSLAI

1. Supažindinti tėvus su šeimos stiprybėmis.
2. Susipažinkite su šeimos stiprybėmis ir silpnumu kiekvienoje šeimoje.
3. Skatinti šeimos stiprybių naudojimą, kad įveiktų sunkias šeimų situacijas.
4. Skatinti tėvus susieti asmenines stiprybes su šeima stiprybės.

IŠTEKLIAI

Kambarys su stalais ir atitinkamomis kėdėmis

Vardų žymos (jei reikia)

Daugialypė terpė

Popieriaus lapai, pieštukas ir trintukas

Rašykite jį dviem spalvomis

Lenta arba flip chart

Lentelė, kurioje pristatoma asmeninė stiprybė - priedas 1 skyriuje

Lentelė Stiprių šeimų savybės - 2-ojo bloko tvirtinimas

PASIRUOŠIMAS

Pasirinkite turinį ir veiklą pagal:

- Nustatyti mokymosi tikslai ir turinys
- Raskite išteklius į pasirinktą dinamiką

TURINYS→

Įvadas

- Veikla ir diskusijos
- Per diskusijas susiejant temą 1 skyriuje su tema 2 skyriuje (asmeninės ir šeimos stiprybės)
- Refleksija ir išvados

PASTABA TRAINERIUI

5 minutės Pasveikinkite dalyvius

- Patikrinkite, ar prisimename visus mūsų vardus. Jei vis dar neprisimename vardų, galite naudoti vardo žymas (pasirinktinai).

ĮVADAS

Paskutinį kartą kalbėjome apie asmenines stiprybes. Kadangi šeima yra sistema, kurioje visi

šeimoms nariai daro įtaką vienai kitai ir visai sistemai, svarbu kalbėti ne tik apie asmenines, bet ir apie šeimos stipriąsias puses. Šeimos stiprybės padeda šeimoms susidurti su sunkiomis situacijomis, augti ir išgyventi.

2. GRUPĖS DARBAS

2.1 ICEBRAKER 20 minučių

Šeimos stiprybių pristatymas

- a.) Pakvieskite visą dalyvių grupę trumpai susimąstyti apie šeimos stipriąsias puses. Kai sakome, kad šeima yra stipri, ką tai reiškia? Pasidalink su mumis, kas ateina į galvą.
- b.) Pateikite trumpus vaizdo įrašus: Vaizdo įrašų šeimos stiprybės priekaba
<https://www.youtube.com/watch?v=0JAIrOZh-14>

Pakvieskite dalyvius komentuoti vaizdo įrašus, jei jie nori. 60 minučių

2.2. VEIKLA

- Kiekvienas dalyvis gauna 2 (ar daugiau) skelbimų dviem skirtingomis spalvomis. Vienos spalvos jie rašo didžiausias savo šeimos stiprybes (stipriausias ryšys), ir, kita vertus, tai, ką jis mano, yra didžiausias silpnumas (silpniausia grandis) šiuo metu.
- Dalyviai nepasirašo skelbimo, bet juos laive, kai jie yra baigti, vieną spalvą vienoje lentos pusėje ir kitą spalvą kitoje lentos pusėje arba flip chart (ant veido ir atgal) arba dviem dvitaškiais toje pačioje plokštės pusėje arba flip chart)
- Veiklos lyderis gali sugrupuoti panašius įrašus iš abiejų lentos pusių ir perskaityti savo postą prieš visą grupę ir komentuoti visos šeimos susiduria su panašiomis stiprybėmis ir iššūkiais.
- Individualus darbas - dalyviai gauna tokį nurodymą:
- Pagalvokite apie trumpas pastabas apie situaciją, kai buvote didžiuojasi savo šeimos jėga, ir priminkite kitokią sudėtingą situaciją, kai jūsų šeima buvo užginčyta ir mažiau stipri
(suraskite stipriąsias puses, kurias naudojote pozityvioje situacijoje, ir silpnąsias vietas,

kuriose vyrauja bloga padėtis)

- Grupinė veikla - diskusija mažoje grupėje (4 ar 5 tėvai) apie tai, kokias šeimos stipriąsias puses galite naudoti sprendžiant sudėtingą situaciją, kad būtų lengviau susidaryti sudėtingą situaciją. Mažų grupių atstovai pateikia savo išvadas ar komentarus prieš visą grupę. Veiklos lyderis veda diskusijas, kaip nustatyti šeimos stiprybes, kurios palaiko (saugo) šeimas stresinėse, sudėtingose ir (arba) sudėtingose gyvenimo situacijose. Prieduose galite naudoti kaip priminimo lentelę 1 lentelę.

3.PABAIGA

25 minutės didelėje grupėje

- Galų gale mes galvojame apie ankstesnį skyrių apie asmenines stiprybes (žr. Lentelę Pristatyti asmenines stiprybes) ir paklauskite savęs, kaip mūsų asmeninės stiprybės gali prisidėti prie šeimos stiprybės. Pakvieskite ir remkite dalyvius pasidalinti savo nuomonėmis ir patirtimi prieš visą grupę.
- Stenkitės susieti visas diskusijas, veiklą ir išvadas su konkrečiomis, realiomis dalyvių ir jų šeimų situacijomis ir patirtimi. Jei dalyviai nėra pasirengę pasidalinti, nedėkite jų.

Paklauskite dalyvių apie jų apmąstymus ir išpūdžius šiame skyriuje. Kaip jie jaučiasi, ar jie turėjo galimybę geriau pažinti vieni kitus. Paprašykite jų pasidalinti, jei kažkas vis dar nebaigtas arba nerimauja, ar jie nori komentuoti prieš užbaigdami šį įrenginį.

Jei vis dar turite laiko ir jei dalyviai nori žiūrėti trumpus vaizdo įrašus arba tiesiog rekomenduoti juos žiūrėti namuose. Pavyzdžiui: Kaip sustiprinti savo šeimą: https://www.youtube.com/watch?v=hkU_QwxUpbk

„Laimingos šeimos receptas - laimingos šeimos“: <https://www.youtube.com/watch?v=nh11CE0rBtA>

Mes radome ar priminėme apie šeimos stipriąsias puses ir tai, kaip vertingi jie yra mums ir mūsų šeimoms.

Užrašykite ant popieriaus sakinio „Esu dėkingas, kad mano šeima yra (stiprybė ar kelios stiprybės)“. Paimkite šį popieriaus gabalėlį namo ir pasidalykite ja su savo šeima.

PASIŪLYMAI

Būkite kūrybingi ir pasiruošę situacijai, kad tėvai galėtų būti labai emocingi arba uždaryti ir atšaukti. Stenkitės neskatinti tėvų pasidalinti, jei jie nėra pasirengę tam, bet suteikti jiems erdvę, jei nori. Turėkite omenyje, kad jie vis dar neturėjo laiko pasitikėti tarp grupės narių ir jūs, kaip mokymų lyderis. Stenkitės išlaikyti pusiausvyrą tarp dalijimosi tarp dalyvių ir vengti, kad nedaugelis būtų dominuojančios, o kitos - šešėlyje. Jei padarysite intervenciją, tai atlikite švelniai, pagarbiai ir dėkingai. Pavyzdžiui: Labai ačiū už dalijimąsi ir dalyvavimą. Mes turėsime galimybę kalbėti daugiau vėliau, bet dabar norėčiau pamatyti, ar kiti nariai nori kažką dalintis.

Svarbu suvokti kiekvieno nario žodinį ir neverbalinį bendravimą, bet taip pat atkreipti dėmesį į visos grupės atmosferą. Būkite jautrūs skirtingiems ir galimiems stipriems jausmams, kurie gali kilti dalyviams. Pabandykite kalbėti apie tikras situacijas ir emocijas, bet stenkitės apsaugoti dalyvius, kad jie per daug emociškai atsidurtų prieš grupę. Pabandykite užbaigti šį padalinį geru, optimistiniu ir palaikančiu būdu. Prieš baigdami šią sesiją neatidarykite galimų sunkių temų. Atkreipkite dėmesį į laiką ir suteikite sau ir grupei pakankamai laiko uždaryti teigiamą uždarymą. Sutelkti dėmesį į jų stipriąsias puses ir padėti jiems pamatyti, kaip jį naudoti kaip priemonę sudėtingose situacijose ir laikuose.

PRIEDAI

1 LENTELĖ GYVENIMO ŠEIMŲ KOKYBĖS STIPRINIMAS
(<http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html>)

Pagarbos	ir	meilės	įsipareigojimas	Rūpinkitės	vieni	kitais
Draugystės						sąžiningumas
Pagarba			individualumui			Patikimumas
Žaismingumas						
Humoro						bendrinimas
Teigiamas		bendravimas		Laikas		kartu
Jausmų dalijimasis Kokybės laikas labai daug Kompromisų suteikimas Geras dalykas užima daug laiko Išvengti kaltės Mėgautis viena kitos kompanija						

Gebėjimas kompromisuoti

Paprasti geri laikai

Sutikite nesutikti su pasilinksminimo laikais

Dvasinė gerovė Gebėjimas susidoroti su stresu ir krize

Vilties prisitaikymas

Tikėjimas Krizių matymas kaip iššūkiai ir galimybės

Užuojauta

Bendrosios etinės vertybės Kartu augant krizėms

Vienybė su žmonija Atvirumas keisti atsparumą

Skaityti daugiau:

<http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html> #
ixzz4ziaEjvVZ

STRESO VALDYMAS

TEORINIS PAGRINDIMAS

Stresas nėra naudingas terminas mokslininkams, nes tai yra toks labai subjektyvus reiškinys, kad jis neatitinka apibrėžimo. Ir jei negalite apibrėžti streso, kaip galėtumėte jį išmatuoti? Sąvoka „stresas“, kaip ji šiuo metu naudojama, buvo sukurta 1936 m. Hans Selye, kuris ją apibūdino kaip „nespecifinį kūno atsaką į bet kokius paklausos pokyčius“.

<https://www.stress.org/military/combat-stress-magazine>

Dvi sąvokos yra svarbios bet kuriai psichologinei streso teorijai: vertinimas, ty asmenų, vertinančių, kas vyksta jų gerovei, įvertinimas ir įveikimas, ty asmenų pastangos mąstyti ir imtis veiksmų valdyti konkrečius poreikius (plg. Lazarus 1993). - Lazarus, R, (1993). Teorijos ir mokslinių tyrimų valdymas: praeitis, dabartis ir ateitis. Psichosomatinė medicina, 55, p. 234–247.

Teisingas streso apibrėžimas.

Asmeninių ir šeimos veiksmų nustatymas.

Asmeninių ir šeimų susidūrimo mechanizmų paieška.

1. IŠTEKLIAI

→ Asmeninė jų šeimos narių patirtis

→ Streso valdymas - COGNITROM CD

→ Kambarys su stalais ir kėdėmis

→ Popieriaus lapai, pieštukas ir trintukas

→ Rekomenduojama turėti kompiuterį ar kitas medžiagas, pvz., Garso sistemą arba projektorius, jei tėvai nori ją naudoti veiklai

2. PASIRUOŠIMAS

→ Užtikrinkite, kad darbui ir medžiagai būtų pakankamai popieriaus

→ Nustatyti mokymosi tikslus ir turinį

→ Raskite išteklius pasirinktai dinamikai

→ Paašškinkite šios sesijos dinamiką

3. TURINYS

→ Įvadas

→ Teorinė apžvalga

→ Veikla

→ Diskusija

4. PASTABA TRENERIUI

15 minučių

→ Atidarykite PPT su PSI-Well projekto pristatymu.

→ Pristatykite PSIWell projektą su projekto tikslais ir šios programos tikslais.

5. ĮVADAS

Šiandien siūlome aptarti stresą (individa, šeimą), kad geriau suprastume subjektyvų mūsų emocinio gyvenimo komponentą. Taigi, mes pateiksime keletą idėjų iš streso teorijos (Lazarus & Folkman, 1984) ir ABC streso modelio (Ellis), kurie atranda mums keletą praktinių įrankių.

6. GRUPĖS DARBAS

7. ICEBREAKER-KLAUSIMAI

15 minučių

Tai yra įdomus ir įdomus žaidimas, leidžiantis dalyviams pažinti vieni kitus.

Dideliame paplūdimio rutulyje parašykite keletą klausimų: „Kas yra tavo mėgstamiausia savaitės diena?“, „Kokia jūsų mėgstamiausia knyga?“♣ Išmeskite kamuolį į atsitiktinį dalyvį grupėje ir paprašykite jų atsakyti į klausimą, į kurį patenka jų dešiniojo piršto pirštas. 70 minučių

8. APIE STRESĄ

♣ Rasti! (5 min.): Jei nebūtų streso (žodis), tai būtų žodžiai, galintys apibūdinti šią būseną? Atkreipkite dėmesį į visus žodžius, kuriuos turite savo mintyse! („brainstorming“) Mes sudarome bendrą sąrašą su visais grupės žodžiais. Ath Empathize! (10 min.): Trimis skirtingais stulpeliais atkreipkite dėmesį į: 1) jus, (2) jūsų vaiką, (3) savo žmoną / vyrą. Nustatykite savo šeimos stresorius! Connect Prijunkite! (15 min.): Grupė 1. Nustatyti streso simptomus vaiko elgesyje. 2 grupė. Nustatykite streso simptomus. Grupė 3. Nustatykite savo partnerio (žmonos, vyro) streso simptomus. (kognityviniai pokyčiai, emociniai pokyčiai, elgesio pokyčiai, fiziniai simptomai) - ABC modelis

9. ŠEIMOS STRESAS. Vienas, du, daugiau!

Vienas (5 min.):

Prisiminkite pačius stresingiausias įvykius jūsų gyvenime. Dabar išsirinkite tuos, kuriuos pasveikinate, jei susidorojote su stresu. Sudarykite įgalintų išteklių sąrašą.

Du (10 min.): Įdėkite idėjų kartu!

Poromis dalyviai atkreipia dėmesį į visus susidūrimo mechanizmus (pagrindinės idėjos).

Daugiau (15 min.):

Dabar atėjo laikas šeimai skirti streso rinkinį! 3 grupėse (6-8):

1 grupė. Vaikų streso rinkinys. 2. Grupė tėvams. 3 grupė. Vyrų streso rinkinys.

10. EMOTION, A THOUGHT, A PRIEŽIŪRA

Kiekvienas dalyvis pasakys emocijas (tai jaučiasi mokomojoje veikloje, mintis, kurią jis išlaikė, ir elgesį, kurį jis nori pakeisti dėl streso valdymo).

11. .PABAIGA minučių

Galiausiai, instruktorius pasiūlė tokį apmąstymą:

1. Ką aš dariau neteisingai dėl streso?
2. Ką aš dariau gerai streso atžvilgiu?
3. Kokios mano, kad šeimos gali kartu dirbti, kad valdytų stresą?

12. PAGRINDINIS PASTABA

10 minučių

13. PRADĖTI PRADŽIA ŽINIĄ

Norėdamas daugiau taikos į namus, rekomenduojame:

- Reguliariai praleisti laiką su draugais ir bendruomenės nariais
- Jūsų namų ūkio rutinos ir struktūros kūrimas

- Paprašyti šeimos narių padėti atlikti namų ruošą
- Kiekvienos savaitės laiko planavimas, kad šeima susitiktų aptarti bet kokias problemas ar problemas
- Sutelkti dėmesį į vienas kito vertinimą ir tai, ką jūs darote šeimos labui

<https://www.everydayhealth.com/family-health/parenting-and-management-stress.aspx>

14. PASIŪLYMAI

Jei yra vaizdo įrašo, kuriame yra laiko:

- Sprendimas tėvams:

<https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

15. PROGRAMOS VIENETAS - ŠEIMOS GYVENIMAS (RUMUNIJA)

Atsparumas yra įgimta savybė, susijusi su tuo, kaip žmonės susiduria su įtemptomis ar sunkiomis situacijomis. Atsparumas arba gebėjimas sugerti didelius trikdančius pokyčius, rodant minimalų neproduktyvų elgesį, gali paaiškinti, kaip mokytojai reaguoja į pokyčius, susijusius su profesiniu tobulėjimu (Hendersonas ir Milšteinas, 2003) - Henderson, N., ir Milstein, M. M. (2003). Atsparumas mokyklose: tai padaryti studentams ir pedagogams. Thousand Oaks CA: Corwin Press Inc.

16. TIKSLAI

Skatinti teigiamas emocijas kasdieniame gyvenime

Sukurti emocijų reguliavimo strategijas, skatinančias atsparumą

Susieti emocijas su atsparumu praktinėse situacijose

17. IŠTEKLIAI

- Asmeninė jų šeimos narių patirtis
- Atitinkamų tyrimų atsparumo tema tema

→ Medžiagos: pieštukai, popierius, krepšelis

18. PARUOŠIMAS

→ Užtikrinkite, kad darbui ir medžiagai būtų pakankamai popieriaus

→ Nustatyti mokymosi tikslus ir turinį

→ Raskite išteklius pasirinktai dinamikai

→ Paaškindite šios sesijos dinamiką

19. TURINYS

→ Įvadas

→ Teorinė apžvalga

→ Veikla

→ Diskusija

20. PASTABA TRENERIUI

15 minučių

→ Atidarykite PPT su PSI-Well projekto pristatymu.

→ Pristatykite PSIWell projektą su projekto tikslais ir šios programos tikslais.

→ Fredrickson siūlo, kad teigiamų emocijų auginimas gali būti ypač naudingas kuriant atsparumą stresiniams įvykiams.

→ Naudojant strategijas, siekiant išlaikyti teigiamas emocijas, rezonuojasi su hedoniniu nenumatytų atvejų modeliu (Wegener ir Petty, 1994)

Emot Emocijų reguliavimo strategijos: teigiamas pakartotinis vertinimas.

21. ĮVADAS

Šiandien siūlome diskutuoti apie atsparumą nuo emocinės perspektyvos. Fredricksonas siūlo,

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2
Cooperation for Innovation and the Exchange of
Good Practices Strategic Partnerships for adult
education Development and Innovation

kad teigiamų emocijų auginimas gali būti ypač naudingas kuriant atsparumą stresiniams įvykiams. Naudojant strategijas, skirtas išlaikyti teigiamas emocijas, rezonuojantis su hedoniniu nenumatytų atvejų modeliu (Wegener ir Petty, 1994) Viena iš emocijų reguliavimo strategijų yra teigiamas pakartotinis vertinimas.

22. GRUPĖS DARBAS

23. ICEBREAKER - KAS YRA ISTORIJA?

15 minučių yra įdomus ir įdomus

♣ Ištraukite popierių ir rašiklius, kad kiekvienas galėtų užtrukti kelias minutes, kad parašytumėte asmeninę patirtį (emocinę patirtį). Sulenkite popierių ir įdėkite į krepšelį.

♣ Ar medžio žmonės vienu metu sėdi prie grupės. Lyderis atsitiktinai renka popieriaus slydimą ir perduoda jį trimis žmonėms.

♣ Kiekvienas trio narys garsiai skaito popierių ir po to prideda tam tikrą informaciją. Grupė spėlioja, ar istorija tikrai priklauso vienai iš trijų ir, jei taip, kuriam.

70 minučių

24. POZITINIŲ EMOTIONINIŲ PATIRTŲ TIKRINIMAS IR DIDINIMAS

Apibūdinkite (10 min.): Prisiminkite ir atgailinkite, kai jūsų šeimoje įvyko geras dalykas, kad galėtumėte džiaugsmingai šokinėti. Žemiau esančioje vietoje trumpai apibūdinkite šią malonų šeimos patirtį. Kur tu esi? Kas buvo su tavimi? Kas nutiko?

♣ Dalytis (10 min.): Aptarkite su savo kolega (kairėje) apie tai kaip jūsų kūnas jaučiasi? Kaip atrodo jūsų veidas? Kokios mintys ateina į

Paskatinimas (10 min.): užsirašykite dalyką, kurį darote savo šeimoje ir kurie džiaugiasi. Įdėkite bilietą į krepšį su visais dalyviais. Pasirinkite kitą bilietą atsitiktinai. Ką sako? Tai jūsų namų darbas!

25. NUSTATYTI POZITINIAI ĮVYKIAI NEGATINIAI RENGINIAI!

Apibūdinkite (10 min.): Prisiminkite ir atgaivinkite, kai jūsų šeimoje, santykiuose su nariu, įvyko labai nemalonus dalykas. Žemiau esančioje vietoje trumpai apibūdinkite šią nemalonią šeimos patirtį. Kur tu esi? Kas buvo su tavimi? Kas nutiko?

♣ Dalytis (10 min.): Aptarkite su savo kolega (kairėje) apie: Kaip jūsų kūnas jaučiasi? Kaip atrodo jūsų veidas? Kokios mintys ateina į galvą? Ką daro šie jausmai? Jei naudosite teigiamą pakartotinį įvertinimą, ar matėte situaciją? Paskatinimas (10 min.):

Dabar, užrašu, užrašykite išteklius, kuriuos turite savo šeimoje ir kurie gamina saugų, kai susiduriate su neigiamomis emocijomis. Įdėkite bilietą į krepšį su visais dalyviais. Pasirinkite kitą bilietą atsitiktinai. Ką sako? Tai gali būti dar vienas šaltinis, kurį pamiršote! Kitą savaitę suaktyvinkite savo šeimos išteklius!

26. RED TICKETS- raudonas bilietas yra vertinamasis žaidimas Dalyviai gaus įvairių spalvų bilietus. Tie, kurie turi raudonus bilietus, su grupe dalinsis nauja idėja, kurią jie išmoko kurso metu.

27. ENDING – pabaiga

10 minučių Galiausiai, instruktorius pasiūlė tokį apmąstymą: 5. Koks yra ryšys tarp emocijų ir atsparumo? 6. Kaip galiu gyventi daugiau teigiamų emocijų?

7. Kokius išteklius turiu padidinti savo šeimos atsparumui?

28. BAIGIAMOSIOS PASTABOS

10 minučių Svarbiausios stiprybės australiečių tėvams (visoms motinoms) neįgaliam vaikui (Gardner ir Harmon, 2002):

→ ilgalaikis teigiamas požiūris į gyvenimą Organized organizuotas ir patikimas požiūris

→ tiek stiprybių, tiek apribojimų pripažinimas

→ palaikantys partneriai ir kiti stiprus tikslo jausmas, kartais susijęs su religiniais įsitikinimais.

PASIŪLYMAI

Jei yra vaizdo įrašo, kuriame yra laiko:

→ Teigiamos emocijos:

<https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc>

AŠ PATS KONCEPTAS IR SAVIGARBA

ISPANIJA

Savigarba reiškia sprendimą, kurį asmuo daro pats. Šį vertinimą lemia keli veiksniai, kylantys iš aplinkos, pvz., Šeimos lūkesčiai, bendraamžiai, ar net regėjimas, kurį kiti žmonės turi apie asmenį. Savęs samprata yra vizija, kurią kiekvienas žmogus turi sau. Tai yra, kaip asmuo mato save ir kokie yra apribojimai ir įgūdžiai, kuriuos jis / ji turi. Autoriai, tokie kaip Bisquerra (2000), apibrėžė ir suskirstė šias dvi koncepcijas taip: savigarba atitinka emocinio matmens reikalavimus, o savarankiškumas - svarbiau kognityvinės dimensijos. Taigi, savigarba yra savęs samprata emociniu požiūriu.

References:

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
2. Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
3. Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, 32 (141), 37-64.

ĮVADAS

20 minučių

→ Pristatykite savigarbos ir savarankiškumo sąvokų apibrėžimus, sukurkite nedidelę diskusiją apie tyrimo komandos turinį ir jo turinį.

2. GRUPĖS DARBAS

40 minučių

PIRMOJI VEIKLOS DALIS:

2.1. ICEBREAKER

→ Žiūrėti trumpą vaizdo įrašą:

Henry & Leslie <https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM>

2.2. DARBAS GRUPĖSE

→ Nustatykite grupes.

→ Suteikite kiekvienai grupei 3 pažintinius žaidimus, kad rastumėte sprendimą.

→ Jei jie baigia žaidimą anksčiau nei 40 minučių, jie gali pasinaudoti galimybe pasikalbėti apie save su kitais dalyviais.

45 minutės ANTRAS VEIKLOS DALIS:

2.3. VEIDRODIS

→ Pasibaigus pirmajai veiklos daliai, visiems tėvams suteikiamas langelis su veidrodžiu.

→ Pirmas dalykas, kurį jie turi padaryti, yra parašyti savo vardą.

→ Tada visi tėvai turi parašyti keletą įgūdžių / savybių / savybių...

kad jie atpažintų save ir jiems patinka.

Kai tai bus padaryta, visi tėvai paliks savo langelį ant stalo arba kažkur prieinamų.

Tada tėvai rašys kažką teigiamo (arba alternatyvaus, kas gali pagerinti) apie kitus tėvus, kurie dalyvavo pirmojoje veiklos dalyje.

→ Kiekvienam jų komandos narių langeliui jie turės įdėti mažiausiai du dokumentus.

→ Galiausiai, visi tėvai atidarys ir skaito savo dėžutės dokumentus, kad jie sužinotų gerus aspektus (ir alternatyvius aspektus, kurie gali pagerinti) apie save.

ENDING – PABAIGA

15 minučių

UŽDARYMAS IR REFLEKCIJA:

→ Kiekvienas iš tėvų gali paaiškinti savo dėžutės būdvardžius ir savybes.

→ Svarbu pažymėti, kad tai yra puiki galimybė kiekvienam iš dalyvių suvokti ir mokytis savo savigarbos įgūdžius aptariant su kitais dalyviais.

ESMINĖS PASTABOS

10 minučių

→ Mes visi turime dorybių ir svarbių įgūdžių, kuriuos reikia skatinti.

→ Pagerintus aspektus galima išmokyti ir neturėtume jaustis gėda.

→ Išbandykite šią veiklą (su post-tai kažką lengva) namuose su savo vaiku, partneris, broliai ir seserys ir pan.

PASIŪLYMAI

→ Būkite atviri ir skatinkite dalyvauti.

PROGRAMOS VIENETAS SAVIGARBA (ISPANIJA)

Savigarba reiškia sprendimą, kurį asmuo daro pats. Šį vertinimą lemia keli veiksniai, kylantys iš aplinkos, pvz., Šeimos lūkesčiai, bendraamžiai, ar net regėjimas, kurį kiti žmonės turi apie asmenį.

Savęs samprata yra vizija, kurią kiekvienas žmogus turi sau. Tai yra, kaip asmuo mato save ir kokie yra apribojimai ir įgūdžiai, kuriuos jis / ji turi. Autoriai, tokie kaip

Bisquerra (2000), apibrėžė ir suskirstė šias dvi koncepcijas taip: savigarba atitinka emocinio matmens reikalavimus, o savarankiškumas - svarbiau kognityvinės dimensijos. Taigi, savigarba yra savęs samprata emociniu požiūriu.

1. Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
2. Branden, N. (1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.
3. Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, 32 (141), 37-64

TIKSLAI

1. Padaryti tėvams žinias apie savo pačių sampratą.
2. Padaryti tėvams žinias apie savo ir konkrečias savybes, kurios skiriasi nuo kitų tėvų.
3. Palengvinkite sanglaudą su kitais tėvais.
4. Savo sampratos tobulinimas.

IŠTEKLIAI

→ Kambarys su 7–10 lentelių (priklausomai nuo grupių skaičiaus) ir kėdės

Atpalaiduojančios dainos.

→ Popieriaus lapai, pieštukai, trintukas ir žymekliai.

PARUOŠIMAS

→ Žvaigždės iš kartono.

→ Kiekvieno asmens savarankiškos koncepcijos klausimynas (žr. Lentelės pabaigą).

TURINYS

→ Įvadas.

- Atlikti savarankiškos koncepcijos klausimyną.
- Padarykite grupes.
- Veikla su kortelių žvaigždėmis.
- Diskusija.

PASTABA TRAINERIUI

- Kortelių kortelę ir klausimyną rasite priedų skiltyje.

ĮVADAS

10 minučių

- Pristatykite pirmosios ir antrosios veiklos dalies gaires.
- Dalyviams paskirstykite reikiamą medžiagą.
- Klauskite, kaip vykdyti veiklą.

2. GRUPĖS DARBAS

50 minučių

PIRMOJI VEIKLOS DALIS:

2.1. ICEBREAKER

- Žiūrėti trumpą vaizdo įrašą:

„Self-concept_explained“ <https://www.youtube.com/watch?v=aiezgubpUys>

2.2. DARBAS GRUPĖSE

- Kiekvienam iš tėvų pasidalinkite savęs koncepcijos klausimynu.
- Tėvai turėtų užpildyti savarankiškos koncepcijos klausimyną, galvodami apie tai, ką jie darytų, jei būtų situacijose, kurios yra klausimų sąrašė.

→ Po to jie sudarys mažas grupes ir tėvai kalbės apie tai, ką jie parašė. Šis momentas yra idealus laikas susipažinti su kitais tėvais ir ieškoti jų bendrų aspektų ir savybių.

45 minutės

ANTRAS VEIKLOS DALIS:

ŽVAIGŽDĖ

→ Pasibaigus pirmajai veiklos daliai, visi tėvai gaus kortelės žvaigždę.

→ Pirmas dalykas, kurį jie turi padaryti, yra parašyti savo vardą ir pakabinti žvaigždę ant nugaros.

Žvaigždės vietoje, visi atsistos ir pradės vaikščioti per klasę. Kortelės žvaigždėje kiti tėvai turi parašyti teigiamą asmens, kurį jie sužino per veiklą, aspektą.

→ Kiekvienas žvaigždės patarimas turi turėti žodį apie save.

→ Tada kiekvienas galvoja apie tai, ką kiti tėvai jam parašė, ir jis / ji žiūri, ar jo sutikimas su kitais tėvais.

UŽDARYMAS IR REFLEKCIJA:

→ Kiekvienas iš tėvų gali paaiškinti savo žvaigždės savybes ir sutapti su jo įspūdžiais.

→ Svarbu pažymėti, kad tai yra puiki galimybė kiekvienam iš dalyvių suvokti ir mokyti savo sampratą aptariant su kitais dalyviais.

PASTABA

→ Pasidalinkite šiandien gauta informacija su kitais žmonėmis ir paaiškinkite, ar sutinkate, ar ne.

→ Pabandykite išsiaiškinti aspektus, kurie geriausiai apibūdina jūsų namų ūkį...gal jums bus nustebinti!

Susipažinkite su savo stiprybėmis.

PASIŪLYMAI

→ Būkite atviri ir kūrybingi.

1. Kai esu nauja grupė, jaučiuosi...
2. Kai esu susirūpinęs dėl naujos padėties apskritai...
3. Man labiau patinka grupė, kurioje lyderis yra ...
4. Netikėtose situacijose aš...
5. Kai įeinu į visą kambarį, paprastai...
6. Man labiausiai kainuojančios emocijos yra...
7. Kai aš esu su žmonėmis, aš...
8. Džiaugiuosi, kai...
9. Šiuo metu jaučiu...
10. Kas man labiausiai liūdina, yra...
11. Aš bėdauju ...
12. Esu patenkintas grupė, kai...
13. Kas man trukdo grupiniuose susitikimuose ...
14. Susidūrus su konfliktų reakcija...
15. Kai turiu kalbėti viešai, tai kainuoja man...
16. Kai turiu pateikti savo nuomonę, jaučiu...

6.2. PROGRAMOS VIENETAS - SAVĖS VALDYMAS (PORTUGALIJA)

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

1. Emocinis reguliavimas ar emocijos savireguliacija arba emocijų valdymas - apima kontroliuojančius ar nukreipiančius savo trikdančias emocijas ir impulsus bei prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių.
 2. Emocinis atsipalaidavimas - gilios ramybės būseną, kuri yra priešinga streso reakcijai. Atsipalaidavimo atsakas sukelia stresą ir atneša kūną bei protą atgal į pusiausvyros būseną.
 3. Srautas - teigiama kūno būklė veiklos metu. Srauto metu žmonės paprastai patiria gilų malonumą, kūrybiškumą ir visišką dalyvavimą gyvenime. Mihaly Csikszentmihalyi žinomi „optimalios patirties“ tyrimai parodė, kad tai, kas patiria tikrai patenkinamą, yra sąmonės būseną, vadinama srautu.
1. Pripažinti tikrą emocijų naudingumą išgyvenimui ir emocinio bendravimo tikslą
 - 2 - Jausti emocijas kaip fizinio kūno patirtį.
 - 3 - Išmokyti emocinio susijaudinimo reguliavimą per atsipalaidavimo patirtį.

IŠTEKLIAI

- Multimedia - paprasta teksto ir vaizdo ekspozicija PPT
- Muzikos vaizdo DVD
- Erdvė su medinėmis grindimis, kuriose gali atsigulti 12 žmonių
- 20 kilimėlių ir 20 antklodžių, siekiant pagerinti patogumą poilsiui
- Stereo sistema ir kompaktinis diskas su „Relaxation“ muzika.

PARUOŠIMAS

Pasirinkite turinį ir dinamiką pagal:

- Nustatyti mokymosi tikslai ir turinys
- Raskite išteklius pasirinktai dinamikai
- Paaškinimas apie „Dynamics“ šioje sesijoje

TURINYS

- 1 - Tikras emocijų naudingumas išgyvenimui ir emocinio bendravimo tikslas - Grupės dinamika
- 2 - Emocinio susijaudinimo jausmas kaip fizinio kūno patirtis - Individualus dinaminis
- 3 - Emocinio susijaudinimo savireguliacija per atsipalaidavimo patirtį - Individuali dinamika didelėje grupėje su galutiniu apmąstymu

PASTABA TRENERIUI

30 minučių

- Atidarykite PPT su PSI-Well projekto pristatymu.
 - Pristatykite PSIWell projektą su projekto tikslais ir šios programos tikslais.
 - Leiskite kiekvienam iš tėvų prisistatyti. Jie turėtų pasakyti savo vardą, pavardę (-es), vaikų skaičių, vaikų amžių, vaiko negalios rūšį, darbą ir pan.
- PPT yra priemonė, padedanti mokytojams atlikti „Relaxation“ patirtį
- Treneris pateikia nedidelę ir trumpą orientaciją apie dinamiką ir procedūras.

5. ĮVADAS

6. GRUPĖS DARBAS

Patirtis - gyventi atsipalaidavimo patirtį, kurią vedė treneris (PPT + muzika)

60 minučių

Tikslai

Jausti emocijas kaip fizinio kūno patirtį.

Išmokti emocinio susijaudinimo reguliavimą per atsipalaidavimo patirtį.

Procedūra

Sesijos pradžioje muzika girdima erdvėje.

- Treneris sveikina stažuotojus, šypsosi ir kviečia stažuotojus ramiai sėdėti ant čiužinių, atidedant antklodę, kurią jie naudos, kad padengtų atsipalaidavimo patirtį.
- Treneris rodo (gali būti tik) pirmuosius septynis PPT 2 skaidres ir pasakoja apie stažuotojus ir išgirsta, ko jie klausia ar sako.

Orientacijos

Kiekvienas stažuotojas turi stebėti trenerį ir pakartoti pradines pratęsimą pratybas, kad muzika skambėtų.

Trenerio balsas turėtų būti ramesnis, bet visada nukreiptas į stažuotojų dėmesį.

Tada stažuotojai kviečiami patogiai (pageidautina gulėti) ir mokomi atkreipti dėmesį į trenerio žodžius.

Treneris sako:

„Atsipalaidavus šiai emocinei emocijai, padėsiu jums susitelkti ties jausmais, vienu metu ir pastebėti kiekvieno emocijos poveikį jūsų kūnui. Atlikdami šį pratimą, atkreipkite dėmesį, kad kai kurie jausmai yra nemalonūs, tačiau šis diskomfortas gali būti svarbus ir naudingas. Su kiekvienu jausmu praleisite apie pusę minutės...“

Mokytojas tęsia ir sako:

„Su kiekviena emocija, kurią paminėsiu, aš jums padėsiu patirti susijusius fizinius pojūčius...“

Ir treneris tęsia:

„... Kiekvieną kartą tiesiog pastebėkite, kaip jausmas jūsų kūnas, ką jis jaučia, ir kur yra pojūčiai. Atminkite, kad jei jums reikia pertraukos bet kuriuo metu, galite psichiškai grįžti į savo saugos zoną.

Kiekvieno emocinio suvokimo užbaigimas... pasiruoškite „duoti sau pavedimą“ išeiti iš „susijaudinimo“... ir kvėpuoti vairuodami, kad atsipalaiduotumėte savo saugos zonoje... (...) kvėpuokite... Dabar, jūs patirsite Programa „Aš užsakau savo kūną!“... Ir tai yra patirtis apie mokymosi emocijų reguliavimą...“

Pabaigoje...

Po atsipalaidavimo patirties kiekvienas stažuotojas turėtų kalbėti apie:- Kaip jis patyrė visą patirtį

- Kokius jausmus ar kūno būsenas gyveno per visą patirtį

- Pasakykite, ar tai buvo maloni patirtis, ar ne

Išvada

Stažuotojai turėtų sugebėti atpažinti:

Visos emocijos, tiek teigiamos, tiek neigiamos, gali būti naudingos. Turime jausti tai ir yra normalu ir natūralu turėti emocijas. Kai mes suderiname su savo kūnu, mes galime leisti mūsų kūnui pasikalbėti su mumis ir sužinoti, ką kūnas mums sako.

30 minučių

Refleksija: kas atsitinka su manimi?

Atspindintys klausimai, pagrįsti veikla

Po dviejų patirties ir atitinkamų apmąstymų instruktorius pateikia šiuos klausimus:

- Kaip kiekvienas žmogus gali žinoti, kas vyksta jų viduje?
- Kaip mūsų vaikai ir mūsų sutuoktiniai žino, mūsų atsiliepimai apie tai, ką jie daro?
- Emocijų slopinimas Ar mokoma ir valdoma emocijos? Ar tai gali būti tokia pati?
- Ar žmonija gali gyventi emociniame slopinimo procese? Kodėl taip? Kodėl gi ne?

Stażuotojai dirba grupėje ir kalba ir ginčijasi... ir kiekvienas stažuotojas turi eiti

namuose, atsakingas už tai, kad pasakytų šią patirtį savo šeimai.

15 minučių

Galiausiai, instruktorius pasiūlė tokį apmąstymą:

4. Kokios yra mūsų asmeninės strategijos?

Ar mes visi turime tam tikrų asmeninių strategijų?

Kaip galime juos naudoti kasdieninėse situacijose?

Ar jie gali padėti mums susidoroti su stresu?

PASTABA

10 minučių

- Paimkite vietą savo namuose. Pasirinkite ją savo atsipalaidavimo vietoje.

- Pasirinkite muziką. Klausykite. Veislė ir leisk savo jausmus išeiti... jaučiasi savokūnas atsipalaiduoja

PASIŪLYMAI

- Siūloma muzika: Geriausia atsipalaiduojanti klasikinė muzika, kada nors Bachas
- atsipalaidavimo meditacijos dėmesys skaitymas

<https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE>

. CHOPIN - Nocturne Op.9 No2 (60 min.) Piano klasikinės muzikos koncentracija
Skaitymo fono studija <https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw>

. Iš Afrikos (John Barry) <https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4>

PRIEDAI

- PPT - gauti emocinę kompetenciją su atsipalaidavimo programa - ši PPT yra trumpas atsipalaidavimo užsiėmimas

6.3. PROGRAMOS VIENETAS - SAVO EFEKTYVUMAS (ISPANIJA)

Savęs efektyvumas reiškia asmens lūkesčius, tai yra, ką žmogus tiki, kad jis gali pasiekti. 2001 m. Bandura teigė, kad žmonės, kurie negali daryti viską, ką nori, kad jie taptų selektyvūs ir tam tikrose srityse vystytųsi savarankiškumo jausmą. Todėl savęs efektyvumas bus labai susijęs su kiekvieno asmens tikslais ir tikslais.

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.
Psychological Review, 84, 191-215.
 2. Bandura, A. (2001). *Self-efficacy and health*. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford: Elsevier Science.
 3. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
-

MODULIO ASMENS STIPRUMAS: VEIKLOS MEDŽIAGOS

1. Padėti tėvams skatinti ir stiprinti savo įgūdžius ir gebėjimus.
2. Atpažinti ir nustatyti savo lūkesčius a tam tikrų sunkumų.
3. Gebėti realizuoti savo įgūdžius, kompetenciją ir veiksmingumo jausmą
4. Stiprinti bendradarbiavimą tėvų grupėse.
5. Savo efektyvumo įgūdžių tobulinimas ir mokymas.

IŠTEKLIAI

→ Kambarys su stalais ir kėdėmis.

→ Popieriaus lapai, pieštukas ir trintukas.

Parents Rekomenduojama turėti kompiuterį ar kitas medžiagas, pvz., Garso sistemą arba projektorius, jei tėvai nori ją naudoti veiklai.

PARUOŠIMAS

→ Parengti dalykus, kuriuos tėvai turės plėtoti veiklos metu.

→ Įsitikinkite, kad yra pakankamai medžiagos, kad būtų galima plėtoti veiklą klasėje.

TURINYS

→ Įvadas.

Paašškinkite veiklą.

Up Nustatykite grupes ar poras.

→ Viešoji kalba.

→ Diskusija.

PASTABA TRAINERIUI

Priedų skiltyje galite rasti tris nuorodas, kurios veda į tris veiklas (naujienos ir instrukcijos).

Šias nuorodas galite naudoti grupėms (2.2 skirsnis) arba pasirinkti vieną savo laisvalaikio metu.

ĮVADAS

15 minučių

→ Paašškimas ir įvadas į savarankiškumo sąvoką ir jos svarbą.

→ Šiuo metu svarbu pakviesti tėvus galvoti apie savo gebėjimus ir lūkesčius ateityje.

→ (Jei tai nebuvo padaryta anksčiau, paprašykite tėvų pristatyti savo išpūdžius apie savęs efektyvumą.

GRUPĖS DARBAS

30 minučių

PIRMOJI VEIKLOS DALIS:

ICEBREAKER

→ Žiūrėti trumpą vaizdo įrašą:

Perdirbimas ir savęs efektyvumas https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s

DARBAS GRUPĖSE

- Tėvai turėtų apmąstyti savo lūkesčius, ką jie nori savo gyvenime, kaip jie valdo, kai turi planą ir kaip jie siekia savo tikslų.
- Kiekvienas iš tėvų turi galvoti apie tai, kaip jie elgiasi su savo tikslais ir kaip jie jaučiasi apie tai (ar jie yra labai lankstūs, o gal jie turi daug tikslų ir tikslų?)
- Tėvai turėtų pasidalinti savo įspūdžiais ir pasirinkti kitą / tėvus, kad galėtų atlikti kitą veiklą.

30 minučių

ANTRA VEIKLOS DALIS:

2.2. KŪRYBIŠKUMAS

- Tėvai pateikiami temoje (kvitas, naujienos, instrukcijos...). Jie turės kūrybiškai parengti informacinę sesiją šia tema.
- Jie gali dirbti individualiai arba su maža grupe (maksimaliai 2–4 žmonės).
- Jie gali naudotis visomis naudingomis medžiagomis ir stengtis būti kūrybingi.

3.PABAIGA

30 minučių

UŽDARYMAS IR REFLEKCIJA:

- Tėvai atskleis, ką jie paruošė prieš kitus tėvus. Jie turėtų paaiškinti savo pirmuosius tikslus ir tai, kaip jie buvo pasiekti (arba nepasiekti).

PASTABA

10 minučių

Mes visi galime būti labai efektyvūs, netgi aspektais ar užduotimis, kurių nesijaučiame.

- Sužinokite, kaip dirbti iš savo komforto zonos ir tapti stipresnis!

PASIŪLYMAI

- Būkite atviri, kūrybingi ir skatinkite tėvų dalyvavimą.

Possibilities/ideas for the exposition (different degrees of difficulty and depth):

https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/06/03/how-to-support-a-parent-of-a-child-with-special-needs/?noredirect=on&utm_term=.f0c629adef7e

http://www.momjunction.com/articles/sandwich-recipes-for-kids_00342426/#gref

<https://www.easypeasyandfun.com/easy-origami-fish/>

6.4. PROGRAMOS VIETA -SOCIALINĖ KOMPETENCIJA (TURKIJA)

Socialinis emocinis ugdymas (SEL) turi 5 pagrindines kompetencijas, nurodytas Akademiniio, socialinio ir emocinio mokymosi bendradarbiaujant (CASEL): (a) savimonė, (b) savivalda, (c) socialinis sąmoningumas, (d)) Santykiai Įgūdžiai, e) atsakingas sprendimų priėmimas. Sesija skirta tam, kad dalyviai įgytų dalį SEL kompetencijos per patirtį, žaidimus ir veiklą.

1. parodo savęs / kitų poreikių ir lūkesčių supratimą
2. Sukuria veiksmingus ir teigiamus santykius su kitais
3. Bendravimo metu naudojami teigiama kalba
4. demonstruoja gebėjimą teigiamai pasidalyti lūkesčiais
5. Parodo teigiamus sprendimus priimant įgūdžius
6. Priima teigiamus sprendimus esant spaudimui ar stresui

IŠTEKLIAI

- Pasibaigus
- Flipchart
- Dokumentai
- Įvairių spalvų pieštukai

PARUOŠIMAS

→ Svarbu gauti viską paruoštą. Turėkite stalą į kambarį, kad įdėtumėte medžiagas. Lentelė turi būti jūsų pasiekiamoje vietoje, kad būtų lengva pasiekti medžiagas, kurių reikia treniruotės metu.

Įsitikinkite, kad kompiuteris ir projektorius veikia tinkamai.

Sudarykite priedų kopijas.

TURINYS

- Įvadas
- Teorinė apžvalga
- Veikla

→ Diskusija

PASTABOS TRENERIUI

15 minučių

→ Kadangi ši sesija bus apie teigiamų santykių kūrimą, jums svarbu padaryti teigiamą įspūdį. Naudokite teigiamai savo kūno kalbą; paprašykite jų prisidėti sesijoje su sveikintinu tonu. Visada paklausti, ar kas nori pasidalinti savo patirtimi po kiekvienos veiklos.

Po kiekvieno žaidimo ir veiklos užduokite svarstymų klausimus visai grupei.

→ Naudokite flipchart'ą, kai turi būti parašyta diskusijų santrauka, raktiniai žodžiai, svarbūs punktai

3. ĮVADAS

4. GRUPĖS DARBAS

15 minučių

Icebreaker (skaidrių ...)

Tikslai:

Sukuria veiksmingus ir teigiamus santykius su kitais

Bendravimo metu naudoja teigiamą kalbą

Žaidimas Žmogaus sugavimas

→ Dalyviams paskirstykite Žmogaus sugavimo lapą.

→ Paklauskite, ar jie suranda viską, ką jie daro sąrašė. Užpildykite pirmąjį stulpelį Pasakykite „Dabar atsistokite ir pabandykite surasti kuo daugiau žmonių, kaip jūs, kurie turi tas pačias savybes kaip jūs“. Turėkite mažą pokalbį su jais, kad geriau pažintumėte vieni kitus.

Dalyviai pradeda vaikščioti aplink kambarį ir paklausti kitų dalyvių klausimų sąrašė.

→ Užpildykite užduotį 5 minutes. Po to, kai dalyviai grįžta į savo vietas, paklauskite „dabar leiskite mums pasidalinti, jei randame bendrą“. Pasiteiraukite refleksijos klausimus. Leiskite dviem ar trimis dalyviams atsakyti į klausimus.

Pastaba: Šio žaidimo tikslas yra, kad žmonės galvotų apie tai, kas jie yra, ką jie naudojami, kokią patirtį jie turėjo praeityje. Be to, žmonės gaus supratimą, kad taip pat svarbu rasti bendrumą ir panašumus su kitais žmonėmis, kad sukurtų teigiamus santykius.

70 minučių Patirtis 1 (skaidrių...)

Tikslai:

1. Rodo savęs / kitų poreikių ir lūkesčių supratimą
2. Sukuria veiksmingus ir teigiamus santykius su kitais
3. Bendravimo metu naudojasi teigiama kalba
4. demonstuoja gebėjimą teigiamai pasidalyti lūkesčiais

1 veikla

Lūkesčių salė Paašškinkite, kad žmonėms svarbu turėti bendrą pagrindą (pvz., Panašią aplinką, kaip ir Žmonių sugavimo žaidime, panašius lūkesčius, panašius ateities tikslus ir uždavinius). Tai padeda žmonėms turėti teigiamą atmosferą, kad parodytų savo socialinius-emocinius įgūdžius ir teigiamas savybes.

→ Pasiskirstykite pokalbį dalyviams.

→ Paprašykite jų užsirašyti

o jų pačių lūkesčių sakiny

o sakiny grupei

o sakiny treneriui

→ Po to, kai jie bus padaryti, sakykite: „Dabar mes įdėti šiuos lūkesčius ant sienos ir perskaitykite mūsų pertraukas

→ Paklauskite, ar kas nori pasidalinti tuo, ko jis tikisi iš savęs, grupės ar trenerio.

→ Paklauskite, kodėl svarbu pasidalinti lūkesčiais ir sukurti bendrą supratimą apie lūkesčius (atkreipkite dėmesį, kai turite idėjų, kad svarbu sukurti teigiamą atmosferą, kad būtų parodyti socialiniai ir emociniai įgūdžiai)

→ Įsitikinkite, kad lūkesčiai yra teigiami, suprantami (pastebimi) ir aiškūs, kaip tikiuosi iš visų, kad jie klausosi, jei kas nors kalba. Pasiteiraukite refleksijos klausimus. Leiskite dviem ar trimis dalyviams atsakyti į klausimus

Pastaba: Veikla siekiama, kad dalyviai suprastų grupės lūkesčių kūrimo svarbą. Ką mes norime ir turime; kaip kiti žmonės prisitaikytų tarp savęs ir kitų poreikių bei norų; ir kaip tai yra grupės pastangos sukurti teigiamą atmosferą

Demonstuoja gebėjimą teigiamai pasidalyti lūkesčiais

2 veikla

Lūkesčių salė

Paašškinkite, kad jie yra pagrindiniai (pvz., Panašūs aplinkybės, panašūs į šiuos reikalavimus).

Tai turi būti naudinga, kad būtų atsižvelgta į tai. Pasiskirstykite pokalbį dalyviams.

Paprašykite jų užsirašyti
o jų pačių lūkesčių sakiny
o sakiny grupei
o sakiny treneriui

Po, kai jie bus padaryti, sakykime: „Dabar mes į įrenginius į lūkesčius ir sienos ir perskaitykite mūsų pertraukas

→ Paklauskite, ar kas nori pasidalinti su jais

→ Paklauskite, kodėl yra pasidalinti, kad būtų galima pateikti informaciją apie minėtus reikalavimus.

Įsitikinkite, kad lūkesčiai Yra teigiami, suprantami (rašomi) IR aiškūs, KAIP Tikiuosi Iš Visų, kad Jie klausosi, jei kas galą, kalba. Pabaiga Pasiteiraukite refleksijos įtrauk. Leiskite dviem ar trims dalyviams atsakyti į klausimus Pastaba: Veikla siekiama, kad dalyviai suprastų grupės lūkesčių kūrimo svarbą. Ką mes norime ir PI; kaip kiti žmonės prisitaikytų tarp savęs ir kitų poreikių bei norų; ir kaip tai yra grupių pastangos

Paaškindite „dabar mes žaisime žaidimą „ Man patinka... “. Asmuo, kas stovi viduryje, padarys sakinį, pavyzdžiui, „Man patinka gerti kavą“, o kuris sutinka su nuosprendžiu, stengsis sėdėti ant tuščios kėdės. Asmuo, kas yra rasti kėdės sėdėti, pateiks dar vieną sakinį. Žaidimas tęsiasi tol, kol kiekvienas turi kontroliuoti pasidalinti su jais, ką jis myli. Pastaba: Žaidimo tikslas yra pažinti vieni kiti grupėje. Tai taip pat įveikti įgyti įgūdžius ir kurti tarpusavio santykius.

10 minučių

Atspindintys klausimai veikla:

- a. Kaip jaučiatės per veiklą / žaidimą?
- b. Ką manote, kai su grupe išreiški savo emocijas / jausmus / idėjas?
- c. Kaip tu juos naudosite, kai esate su savo vaikais?

PASIŪLYMAI

Svarbi atmosfera. Būkite pasirengę, kad būtų įveiktas į tikroviškus reikalavimus. Bus žinoma, ar nėra pastabų, ar ne. Šia sesija siekiama, kad dalyviai sutelktų, kad jie būtų tinkamai įvertinti.

PRIEDAI

„Ice-Breaker“ žmogaus sugavimai

1 veikla „Bee Nice Activity 3“ Sprendimas šokinėja

Būkite scenoje

Išvykti į užsienį

Auginama kaime

Meilė skaityti knygas

Ar tango

Turėkite „do-it“ sąrašą

Būti drauge su savo vaikystės draugu

Laikykite savo žaislą

Turėkite slapyvardį

Turėkite skaldytų kaulų

Turėkite augintinį

Žinokite garsų asmenį

Palikite dviejų kambarių butą
Meilė išeina

6.5. PROGRAMOS VIENETAS EMOCINĖ KOMPETENCIJA - (PORTUGALIJA)

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

1. Emocija - tai sudėtinga ir genetiškai įgyta aktyvacija, kurią išreiškia susijaudinimas organizme kaip atsakas į stimulą.
2. Emocinė kompetencija (EC) - savęs veiksmingumo emocijose demonstravimas, skatinantis socialinius perėjimus “(Saarni, 1997: 38) ir yra skirtas suprasti, kaip žmonės, nors ir patiria emocinę reakciją, gali naudoti žinias, kurias jie turi turėti apie emocijas ir savo emocijas lygiagrečiai, siekiant sėkmingai susieti su kitais.
3. Emocinis intelektas (EI) - gebėjimas tiksliai suvokti, įvertinti ir išreikšti emocijas; gebėjimas suprasti ir (arba) generuoti jausmus, kai jie palengvina mąstymą; gebėjimas suprasti emocines ir emocines žinias; ir gebėjimas kontroliuoti emocijas, siekiant skatinti emocinį ir intelektualinį augimą “(Mayer, Salovey & Caruso, 2004).
4. Savimonė - emocinio susijaudinimo organizme suvokimas, nustatant, kurios kūno dalys ir kaip išreiškiamos emocijos.
5. Žinoti emocinio intelekto (EI) ir emocinės kompetencijos (EC) pagrindines ir sąvokas
6. Pripažinti emocijų ir įvairių emocijų egzistavimą.
7. Apmąstyti emocijų subjektyvumą ir suvokti, kad prieš tą patį stimulą skirtingi žmonės patiria skirtingas emocijas ir kuria skirtingus emocinius jausmus.
8. Pasidalinti emocijomis su kitais per emocinę patirtį.
9. Atpažinti kitų emocijas - veido ir kūno išraišką ..

IŠTEKLIAI

- kambarys su 15 stalų ir atitinkamomis kėdėmis
- Multimedija - paprasta teksto ir vaizdo ekspozicija PPT
- Popierius, pieštukas ir trintukas

PARUOŠIMAS

Pasirinkite turinį ir dinamiką pagal:

- Nustatyti mokymosi tikslai ir turinys
- Raskite išteklius pasirinktai dinamikai

TURINYS

1. EI ir EB scheminės sąvokos
2. Emocijų ir skirtingų emocijų samprata.
3. Emocijų subjektyvumas (neurologinis psichologinis skyrius), (išraiškingas filialas) ir (fenomenalus filialas)
4. Bendrinti ir pranešti apie emocijas su kitais per gyvenimo patirtį
5. Kitų emocijų atpažinimas

PASTABA TRENERIUI

- Atidarykite PPT „Emocijos paima žodį“ ir platinkite lentelę „Pridėti“

Paašškinkite, kad tai yra priemonė stebėti ir atpažinti emocijas kitų veiduose

40 minučių

ICE BREAKER

- Atidarykite PPT „Emocijos paimkite žodį“ ir platinkite lentelę „Attach“: šioje pamokoje mokiniai mato tik skaidres (11 pagrindinių emocijų).
- Rodyti tėvus vaizdais.
- Paklauskite, kokią emociją atstovauja paveikslas
- Tegul tėvai kalba vienas su kitu ...

- Duokite jiems kelias minutes, kad galėtumėte pažvelgti į nuotraukas ir atspindėti jų tarpusavio vaizdą.

- Leiskite tėvams nustatyti didelę grupę ir kalbėti vieni su kitais, kas yra emocijas kiekvienoje nuotraukoje

ĮVADAS

GRUPĖS DARBAS

Patirtis - porų ir individualių emocijų dinamika - atpažinkite jausmus ir emocijas.

1 veikla - kiekviena emocija turi savo išraiškingą gramatiką. Nustatykite kiekvieną iš jų susiejant žodžius su nuotraukomis- Užpildykite ir užpildykite ...

	When I live I feel positive surprise	
	When I live I feel open joy	
	When I live ...	

	... I feel impotence and rage	
--	----------------------------------	--

When I live I feel controled contempt
When I live I feel aversion and disgust
When I live I feel deep disdain
When I live ...

... I feel fear
When I live ...
... I feel shame

Galiausiai, instruktorius pasiūlė tokį apmąstymą: „Dabar aš suprantu... yra emocijų termometras!“

PRADĖTI PRADŽIA ŽINIĄ

1. Atspindintys klausimai, pagrįsti veikla Individualiai sukurtas darbas namuose.

- Ką aš sužinojau apie save?
- Kaip jausti emocijas organizme?
- Kokias emocijas patyriau dažniausiai per pastarąjį mėnesį?
- Kokius emocinius jausmus gyvenau?
- Ar galiu keisti šiuos jausmus ir emocijas?
- Ar šis mokymas naudingas mano gyvenime?
- ... su mano šeima? ... Su mano partneriu?
- Tėvai kviečiami apmąstyti klausimus ir rasti laiko namuose, kad apsvarstyti tai.

6.6. PROGRAMOS VIENETAS EMOCINĖ KOMPETENCIJA – SAVIMOTYVACIJA (PORTUGALIJA)

1. Motyvacija - procesas, atsakingas už asmens pastangų pasiekti tam tikrą tikslą intensyvumą, kryptį ir atkaklumą.
2. Savęs motyvacija - emocinis susijaudinimas, kurį kiekvienas iš mūsų naudoja kažkam pasiekti.
3. Autotelinė motyvacija - energija, kurią mes jaučiame mobilizuoti patys malonumui pačios veiklos. Tam tikroje veikloje jis gali būti vadinamas „srautu“. (Mihaly Csikszentmihalyi)
4. Egzotinė motyvacija - energija, kurią mes manome, kad mobilizuojame veiklą tam, kad gautume tam tikrą išorinį atlygį. (Mihaly Csikszentmihalyi)
5. "Didžiausias mano kartos atradimas yra tas, kad bet kuris žmogus gali pakeisti savo gyvenimą keisdamas savo požiūrį." (William James 1842-1910).
6. Nustatyti gyvenimo patirties, susijusios su savęs motyvacijos ir atsparumo požiūriu
7. Atpažinti emocijų susijaudinimą autotelinės motyvacijos prasme.
8. Atpažinti skirtumą tarp autotelinio ir egzotinio motyvacijos.
9. Nustatyti gyvenimo patirties, susijusios su savęs motyvacijos požiūriu.
10. Pripažinti, kad savęs motyvacijai reikia žingsnių, refleksijos ir vidinio sprendimo

IŠTEKLIAI

- kambarys su 15 stalų ir atitinkamomis kėdėmis
- Multimedija - paprasta teksto ir vaizdo ekspozicija PPT
- popieriaus lapai, pieštukas ir trintukas
- Lapas su mažu tekstu ir vaizdu.

PARUOŠIMAS

Pasirinkite turinį ir veiklą pagal: Nustatytus tikslus ir turinį, kad sužinotumėte Rasti išteklius į pasirinktą dinamiką

TURINYS

1. Savęs motyvacija ir atsparumas – sąvokos
2. Autogeninė ir egzotinė motyvacija - sąvokos ir skirtumai
3. Patirtis, susijusi su savęs motyvacijos požiūriu.
4. Savęs motyvacija - žingsniai, refleksija ir sprendimas

PASTABA

5 minutės

- platinti dokumentus ir paveikslėlius kiekvienam praktikantui (tėvams)

PASTABA - treneris turėtų atidžiai stebėti visus stažuotojus per visą grupės dinamiką, nes šios sąveikos gali sukelti emocijas, kurių nėra lengva valdyti.

Tikslai

- Pripažinti autotelinio ir egzotinio motyvavimo galią.
- Nustatyti gyvenimo patirties, susijusios su savęs motyvacijos požiūriu
- Nustatyti gyvenimo patirties, susijusios su savimi motyvuojančiais požiūriais ir atsparumu

Procedūra

Stazuotojai turėtų atidžiai perskaityti ir stebėti medžiagas.

Orientacijos

Pirmieji stažuotojai sudaro porų grupes ir po to grupes iš 4. Suporuotose grupėse jie sako ir rašo, ką jie jaučia apie vaizdą. Jie turi rasti asmeninę patirtį savo gyvenime, kurių pastangos, drąsa ir drąsa yra panašūs. Jie turėtų užrašyti šių patirties rezultatus ir kaip jų požiūris buvo svarbus jų asmeniniam tobulėjimui. Tada prisijunkite prie keturių grupių ir palyginkite

informaciją. Jie pasirenka išraiškingiausią patirtį ir rezultatus ir pateikia juos didelėje grupėje.

Išvada

Stazuotojai turi atpažinti - galvoti apie Mihaly Csikszentmihalyi žodžius - autotelinio ir egzoterinio motyvavimo ir šių požiūrių galios skirtumai mūsų vystymosi procese.

35 minutės 5.3. - „Noriu, ypač“

Tikslai

- Pripažinti, kad savęs motyvacijai reikia apmąstymų, žingsnių ir vidinio sprendimo.
- Atrasti, ką reiškia „turėti vidinę laisvę“

Procedūros

Treneris išplatino spausdintus lapus praktikantams (žr. 1 lentelę) ir nurodė juos perskaityti ir pridėti 5 kitus elementus į sąrašą (daiktai, asmeniniai daiktai, maistas ir kt.).

Toliau treneris pradėjo analizuoti realybę, kurią išreiškė elementai, ir iš to sekančio atrankos, kuri galima atlikti, laikydamiesi šio scenarijaus:

Orientacijos

Paprašykite stazuotojų sekti 11 dalykų.

1. Lentoje yra per daug žodžių! Pašalinkime kai kuriuos iš jų, nes kas nori viską, viskas praranda. Tada pašalinkite 4 elementus.
2. Pateikite savo sąrašą kolegai išnagrinėti: jame vis dar yra daug dalykų. Tyliai, kolega turi nulaužti dar 3 elementus, kurie nėra svarbūs, sąrašo gražinimą savininkui.
3. Dabar manau, kad turite dar 10 gyvenimo metų. Išivaizduokite, ką galėtumėte padaryti, ir ištrinkite dar 3 nereikalingus elementus.

4. Pagalvokite apie save ir savo gyvenimo projektą. Scratch daugiau 3 elementų.
5. Pagalvokite apie savo geriausius draugus. Pasirinkite elementą (braižydami jį) ir pasiūlykite jį savo geriausiam draugui.
6. Gyvenime mes laikome žmones ar situacijas, taip pat esame kondicionuojami. Pagalvokite apie tuos, kuriuos jūs patyrėte, ir tada pagalvokite šiek tiek laiko ir rizikuokite aspektą, kuris reiškia atleidžiamą gestą.
7. Yra tiek daug vargšų, tuščių žmonių, tuščiaame gyvenime. Jūs esate bendrai atsakingas už viską, kas vyksta gyvenime, ir jūs norite padėti 4 žmonėms, nulaužę dar 4 elementus.
8. Gyvybėje yra daug netikėtų dalykų: jūsų tėvui ir motinai reikia pagalbos. Duokite kažką kiekvienam iš jų, suraskite dar du aspektus.
9. Įvyko dar vienas netikėtas atvejis: esate serga ir tai, ko labiausiai norite, yra sveikata. Pakeiskite (supjaustykite) 3 svarbius dalykus savo sveikatai.
10. Visą gyvenimą, jūsų bendruomenėje, yra 3 dalykai, kuriuos palikote. Ištrink juos.
11. Iš jūsų tikrovės aspektų, kuriuos vis dar turite, pasirinkite 2 (arba 3), kuriuos laikote svarbiausiais, ir juos užrašykite užpildę sakinį

- „Aš iš esmės noriu“

Išvada

Galiausiai treneris pasiūlė tokį apmąstymą: Kas buvo sunkiausia nulinio? Kas buvo lengviau?

15 minučių

Galiausiai, instruktorius pasiūlė tokį apmąstymą:

1. Ką reiškia šis paskutinis dinamiškas gyvenimas?

2. Ką aš noriu?

3. Kas yra mano pasirinkimas?

4. „Kas apie mane... tiesa...?“

PASTABA

10 minučių

PRADĖTI PRADŽIA ŽINIĄ

Uždarymas ir atspindys - „Up! Aš visada esu pavyzdys! “

Atspindintys klausimai, pagrįsti veikla: Taip, galiu ...!

Tikslas

Pripažinkite tikrąją mano elgesio vertę man ir kitiems

Taigi atsakykite į klausimą:

Ką mokote savo vaikams?

Tai individuali refleksija namuose.

PASIŪLYMAI

PRIEDAI

1 lentelė - elementų poros Dinaminis: „Kas apie mane... tiesa...?“

1 drabužiai

2. pinigai

3. darbą

4 tyrimai

- 5 pašaukimas
- 6 draugai
- 7 Pažintys
- 8 įdomus
- 9 sportas
- 10 šeima
- 11 televizija
- 12 paslaugos
- 13 - Savaitinė vakarienė
- 14 – atostogos
- 15 automobilių
- 16-malonumas
- 17 – muzika
- 18 – galia
- 19 tėvai
- 20 Prestige
- 21 bendradarbiavimas
- 22 profesija
- 23 knygos
- 24 - asmeninis įvykdymas
- 25- Kompiuteris

- 26 tikėjimas
- 27 solidarumas
- 28 meilė
- 29 kelionės
- 30 – laisvė
- 31 – skaitymas
- 32 žaidimai
- 33- pasididžiavimas
- 34 – pavydas
- 35 – meilė
- 36-augintiniai
- 37- mylėtojas
- 38 - paplūdimio namas
- 39 vaikai
- 40 - dėžutė su arkliu
- 41 - atostogos, mokamos kurorte
- 42 – malda
- 43 – energija
- 44 – tuštybė
- 45 – apetitas
- 46 –

47

49

49

6.7.PROGRAMOS VIENETAS EMOCINĖ KOMPETENCIJA –EMPATIJA (PORTUGALIJA)

1. Empatija - empatija yra gebėjimas suvokti kitų žmonių emocijas ir gebėjimas įsivaizduoti, ką kažkas gali galvoti ar jausti. Tyrimai rodo, kad empatiški žmonės linkę būti dosnūs ir rūpinasi kitų gerove, taip pat linkę turėti laimingesnius santykius ir didesnę asmeninę gerovę. Empatija taip pat gali pagerinti vadovavimo gebėjimus ir palengvinti veiksmingą bendravimą.
2. „Sintonia“ arba „Be sytonic“ - (asmens), reaguojančio į aplinką ir suderinama su jų aplinka, kad poveikis atitiktų konkrečią situaciją.
3. Socialinis sąmoningumas - gebėjimas tiksliai paimti kitų žmonių emocijas ir „skaityti“ situacijas. Kalbama apie tai, kaip kiti žmonės jaučiasi ir sugeba išnaudoti savo perspektyvą naudodami empatijos gebėjimus.
4. Apmąstyti empatijos sampratą
5. Pripažinti empatiją kaip gebėjimą
6. Atpažinti socialinės atskirties situacijas ir kontekstus. 4 - išanalizuoti socialinės atskirties fenomeną

IŠTEKLIAI

→ Kambarys su 5 stalais ir atitinkamais kėdėmis

→ Popieriaus lapai, pieštukas ir trintukas

PARUOŠIMAS

→ Išdalinkite lentelės tekstą kiekvienam besimokančiam asmeniui (tėvams)

Atidžiai paaiškinkite kiekvieną asmenį arba Grupės dinamiką

Suteikite laiko galutinei refleksijai didelėje grupėje

TURINYS

- 1 - empatija – koncepcija
- 2 - empatija kaip gebėjimas
4. Socialinės atskirties situacijos ir kontekstai

PASTABA

5 minutės

- Atidarykite PPT su 1 lentelės pristatymu
- Pristatykite grupę „Dynamic“
- Leiskite kiekvienam iš tėvų prisistatyti. Jie turėtų pasakyti savo vardą, pavardę (-es), vaikų skaičių, vaikų amžių, vaiko amžių neįgalumas, darbas ir pan.

ĮVADAS

GRUPĖS DARBAS

30 minučių

Individualus dinaminis

- Ar mano atsiliepime yra empatinis požiūris?

Žaidimas

Tikslas

Pripažinti empatiją mūsų kasdieniame gyvenime atsiliepime kitiems

Procedūra

Treneris pristato 1 lentelę ir kviečia stažuotojus ją užpildyti.

Ištekliai

1 lentelė. Ar mano atsiliepime yra empatinis požiūris?

Išvada Jie perskaito vertinimą ir atsispindi individualiai

PABAIGA – Refleksija

„Ką turiu daryti, kad tapčiau empatiškesnis?“

40 minučių

Galiausiai, instruktorius pasiūlė tokį apmąstymą: „Atspindintys klausimai pagal veiklą“

Stazuotojai dalijasi su kitais paskutinį vertinimą.

Tada jie turi rasti 10 žodžių, kad atsakytų tik į vieną iš šių klausimų:

„Ką turiu daryti, kad tapčiau empatiškesnis?“

PASTABA

10 minučių

PRADĖTI

„Ką aš galiu padaryti, kad daugiau žinotų ir padėtų daugiau apie socialinę atskirtį ir įtraukimas“

KLAUSIMAI:

Savo komentarus nukreipiu į konkrečius įvykius, susijusius su darbas ar užduotis. Mano komentarai yra aprašomieji ir subjektyvūs, o ne naudojant įvertinimus ar numerius. Norėčiau laikyti komentarus taip, kad juos būtų galima pateikti ir išsamiai aptarti metiniuose darbuotojams

Pasirodymo apžvalga.

Aš visada darysiu viską, kad mano atsiliepimai būtų aiškiai suprantama.

Aš papildau kritiką su pasiūlymais dėl to, kas asmuo gali padaryti, kad pagerėtų. Mano atsiliepimai yra nukreipti į asmens praeitį, o ne į potenciali ateitis. Aš visada stengiuosi rasti kažką teigiamo pasakyti, net jei yra neigiamų dalykų.

Aš visada klausi kito asmens nuomonės apie mano Atsiliepimas.

Vietoj to, kad patektumėte į diskusiją, visuomet pasakysiu asmeniui, kaip noriu, kad jis elgtųsi ateityje.

Paklausi kito asmens dėl jų nuomonės prieš pradėdamas savo darbą. Man sunku pateikti neigiamą grįžtamąjį ryšį daryk. Aš sveikinu žmogų, kuris atliko gerą darbą.

Koks buvo tavo rezultatas?

2, 3, 6, 9 e 11 Klausimai reguliariai - 1 balas Kartais - 2 balai Retai - 3 balai

1, 4, 5, 7, 8, 10e klausimai

12 Reguliariai - 3 balai Kartais - 2 balai Retai - 1 balas Daugiau nei 32 - Jūs turite empatinį požiūrį į savo įprastą kasdieninį gyvenimą. Jūsų atsiliepimų galimybės atrodo gerai, tačiau kai kuriose srityse jos gali būti patobulintos.

26-32 - Turite pakankamai empatinį požiūrį į savo įprastą kasdieninį gyvenimą.

Turite tam tikrų galimybių, tačiau galite pasiekti gerų patobulinimų.

Mažiau nei 26 - neturite pakankamai empatinio požiūrio į savo įprastą kasdieninį gyvenimą.

Atsiprašome ... Jūsų pajėgumai daugeliu atvejų reikalingi gero srityse.

6.8. PROGRAMOS VIENETAS EMOCINĖ KOMPETENCIJA - SOCIALINIAI EMOCINIAI ĮGŪDŽIAI (PORTUGALIJA)

1. Socialiniai emociniai įgūdžiai - „Goldstein“ (1989) nurodo šią gebėjimų grupę kaip pagrindinius, pažangius, susijusius su jausmais, agresijos alternatyvomis, susidūrimu su stresu ir planavimo įgūdžiais.

2. Įspūdingumas - ar savarankiška kalba, gebėjimas ginti, turi teises be manipuliacijų.

3. Aktyvus klausymasis - tiksliai klausykitės efektyvaus bendravimo, empatijos ir jokio vertinimų.

1. Pripažinti pagrindinius socialinius įgūdžius.

2. Apmąstyti, kaip svarbu būti emociškai kompetentingu partneriu. 3 - išmokti situacijų, kuriose mes, socialinę emocinę eleganciją turėtų turėti galimybę pasakyti NE, ir išmokti pasakyti „ne“ ir būti įsitikinęs

4. Sukurti aktyvų klausymosi požiūrį prieš mūsų pašnekovą

5 - suvokti emocijas ir jausmus neverbalinėje komunikacijoje, mūsų šeimos kontekste su partneriais ir vaikais

6. Nustatyti pagrindinius nežodinio (emocinio) bendravimo kanalus

1. IŠTEKLIAI

Kambarys su 5 stalais ir atitinkamomis kėdėmis Multimedia. Vėjo malūno brėžiniai su 10 peilių kiekvienam iš tėvų. Popieriaus lapai, pieštukas ir trintukas

2. PARUOŠIMAS

Pasirinkite turinį ir veiklą pagal: Nustatytus tikslus ir turinį, kuriuos norite išmokyti Raskite išteklius į pasirinktą dinamiką.

3. TURINYS

1 - Pagrindiniai socialiniai įgūdžiai.

2 - situacijų, kuriose turėtume, „socialinę emocinę eleganciją“ turėti galimybę pasakyti NO 3
- aktyvus klausymasis

4- Emocijos ir jausmai neverbalinėje komunikacijoje, mūsų šeimos kontekste su partneriais ir vaikais

5- Pagrindiniai nežodinio (emocinio) bendravimo kanalai.

PASTABA

5 minutės

- Platinti lenteles priede: - 1 lentelė. Socialiniai įgūdžiai; 2 lentelė. Ryšių stiliai
- 3 lentelė. Veiksmo modelis, kuriame sakoma „ne“; 4 lentelė - klausymas...
- 4.1 lentelė. - Ar aš esu geras klausytojas?

4. ĮVADAS

5. GRUPĖS DARBAS

Icebreaker - Dynamics: Mums reikia socialinių įgūdžių!
20 minučių

Tikslai

- Žinoti socio-emocinių gebėjimų sampratą, dirbs pagrindinius socialinius ir emocinius įgūdžius (Goldstein, 1989).
- Žinoti pagrindinius socialinius ir emocinius įgūdžius
- Pripažinti būtinybę būti socialiai ir emociškai kompetentingiems

Procedūra

Treneris paaiškina koncepciją ir paaiškina pagrindinį. Visi įgūdžiai, kuriuos grupė nurodys kaip svarbius, bus komentuojami pavyzdžiais. Ištekliai: pieštukas, 1 lentelė

Grupė pasakys, kas yra lengviausia ir sunkiausia praktiškai įgyvendinti mūsų gyvenimo kontekste

Išvada: Su šia veikla grupė aptiks pagrindinius socialinių įgūdžių lygio trūkumus. Tada grupė

susidurs su veikla, kuria siekiama pagerinti socialinius įgūdžius.

Šeimos gyvenime yra situacijų, kurių mes nesakome. Kartais mes sakome priešingai. Priverstiniai žmonės gali tiesiogiai išreikšti savo jausmus, ginti savo teises ir gerbti kitų žmonių teises. Įspūdingas pobūdis išipareigoja savo kongruenciją. Vienas iš šios kompetencijos įgūdžių yra žinoti, kaip pasakyti „ne“.

Tikslai

- Išmanyti skirtumus tarp agresyvių, pasyvių ir tvirtų bendravimo stilių.
- Norėdami sužinoti apie mūsų poreikį pasakyti „Ne“!
- Išmokti pasakyti „Ne“, be abejonės, kad reikia pasiteisinimų ar pateisinimų.

Procedūra

Mokytojas pristato bendravimo stilius ir pateikia pavyzdžių. Treneris kviečia stažuotojus pateikti savo gyvenimo pavyzdžius. Jie analizuoja grupes, kaip svarbu būti savimi, ir privalumus bei trūkumus, kurie jau gyveno gyvenime. Ištekiai: popierius, rašiklis, 2 lentelė, 3 lentelė Orientacijos Maža grupė dirba 10 minučių. Darbo pabaigoje jie turėtų pateikti tvirtą atsakymą į pateiktus pavyzdžius.

Išvada: atsakymai analizuojami didelėje grupėje. Dinaminis - aš girdžiu jus... arba aš klausau tavęs?

- Ar aš esu geras klausytojas?

Stazuotojai garsiai perskaito 4 lentelės aprašymą Galimybė klausytis kitų jausmų ir rūpesčių padeda jums pradėti ir palaikyti gerus santykius laikui bėgant. Šeimos gyvenime šis įgūdis yra būtinas. Aktyvus klausymasis ir klausymosi požiūrio veiksmingumas yra būtini vaikams ir suaugusiems.

Tikslai

- Žinoti aktyvaus klausymo ypatybes.
- Sukurti gerą klausytojo požiūrį

- plėtoti aktyvų klausymosi požiūrį prieš mūsų partnerius
- Apmąstyti mūsų klausytojų įpročius
- Įvertinti mūsų klausymo įpročius

Ištekliai

Popierius, rašiklis, 4.1 lentelė

PRADŽIA

Individualiai sukurtas darbas namuose.

Stazuotojas kviečiamas apsvarstyti tarpusavio grupių klausimus. Tada stazuotojas klausosi klausimų. Jis turėtų parašyti atsakymus individualiai namuose, kalbėti apie tai, ką jis parašė, kitoje sesijoje.

PASIŪLYMAI

- PRIEDAI

- 1 lentelė. Socialiniai įgūdžiai
- 2 lentelė. Ryšių stiliai
- 3 lentelė. Veiksmo modelis, kuriame sakoma: „Ne“
- 4 lentelė - klausymas...
- 4.1 lentelė. - Ar aš esu geras klausytojas?

I grupė: pirmieji socialiniai įgūdžiai

1. Išgirsti.
2. Norėdami pradėti pokalbį.

3. Norėdami surengti pokalbį.

4. Užduoti klausimą.

5. Dėkoti.

6. Pristatyti save.

7. Pristatyti kitus.

8. Mokėti komplimentą.

I grupė: pažangūs socialiniai įgūdžiai

9. Prašyti pagalbos.

10. Dalyvauti.

11. Nurodykite instrukcijas.

12. Sekite instrukcijas.

13. Atsiprašyti.

14. Įtikinti kitus.

III grupė: Įgūdžiai, susiję su jausmais

15. Žinoti savo jausmus.

16. Išreikšti jausmus.

17. Suprasti kitų jausmus.

18. Susitikti su kitų pykčiu.

19. Išreikšti meilę.

20. Išspręsti baimę.

21. Savęs atlyginimas.

IV grupė: alternatyvūs agresijos gebėjimai

22. Paklausti leidimo.
23. Dalintis.
24. Padėti kitiems.
25. Derėtis. ... (Tęsinys)
26. Naudoti savikontrolę.
27. Ginti savo teises.
28. Atsakyti į anekdotus.
29. Siekiant išvengti problemų su kitais.
30. Negalima patekti į kovas.

V grupė: gebėjimai susidoroti su stresu

31. Skundas.
32. Atsakyti į skundą.
33. Demonstruoti sportiškumą po žaidimo.
34. Prarasti gėdą.
35. Kai esate atidėtas, sukite rankoves ir patekkite į darbą.
36. Ginti draugą.
37. Atsakyti į įtikinimą.
38. Reaguoti į gedimą.
39. Susipažinti su prieštariniais pranešimais
40. Atsakyti į kaltinimą

41. Pasirengti sunkiam ar konfrontaciniam pokalbiui

42. susidoroti su grupės spaudimu

VI grupė: įgūdžių planavimas

43. Imtis iniciatyvų

44. Nustatyti problemos priežastį

45. Norėdami nustatyti tikslą

46. Rinkti pasirinktą informaciją

47. Spręsti problemas pagal jų svarbą

48. Atidžiai apsispręsti

49. Sutelkti dėmesį į užduotį

Yra trys pagrindiniai tarpasmeninio bendravimo stiliai.

Agresyvus stilius.

Tipiški tokio pobūdžio elgesio pavyzdžiai apima kovą, kaltinimą ir grėsmę, ir apskritai visus tuos požiūrius, kurie reiškia užpuolimą kitiems, nepaisant jų jausmų.

Šio elgesio pranašumas yra tas, kad žmonės netinkamai elgiasi su agresyviu asmeniu.

Trūkumas yra tas, kad jie nenori jų aplink.

Pasyvus stilius. Sakoma, kad žmogus turi pasyvų elgesį, kai jis leidžia kitiems žengti į jį, kai jis negina savo interesų ir kai daro viską, ką jam sako, nepriklausomai nuo to, ką jis galvoja ar jaučia. Pasyvaus asmens privalumas yra tas, kad jie retai gauna tiesioginį atmetimą iš kitų. Šiuo atveju trūkumas yra tas, kad kiti pasinaudoja vienu, o galiausiai sukaupia didelį pasipiktinimą ir dirginimą.

Atviras stilius.

Asmuo turi tvirtą elgesį, kai gina savo interesus, laisvai išreiškia savo nuomonę ir neleidžia kitiems jo pasinaudoti.

Priklausomybė yra apibrėžiama kaip gebėjimas savarankiškai patvirtinti savo teises, neleidžiant jiems manipuliuoti ir nekoreguoti kitų.

3 lentelė - „Ne“ veiksmo modelis

- Ką reiškia „ne“?

- Kiek žmonių priklauso nuo sprendimo?

- Kokios yra pasekmės?

- Ar yra moralinė ar etinė analizė? Po sprendimo- ramiai kvėpuoti.- tyliai atsako „Ne“, žiūrėdamas į akį.- palaiko atsipalaiduotą kūno padėtį- žodžius rašo atsargiai ir pagarbiai- įtraukia į kūno išraiškos tikrumą dėl sprendimo - priimant sprendimą būti pastovus - nepateikite daugiau paaiškinimų, nei anksčiau nusprendėte duoti

ĮMONĖS VIDAUS KOMUNIKACIJA

Kaip veikia verslo ryšiai.

Nuo prezidento iki direktoriaus:

Kitą penktadienį 17.00 val. Halley „Comet“ eis per šią sritį. Tai įvykis, kuris vyksta kas 78 metai. Taigi, prašome surinkti darbuotojus į gamyklos kiemą; kiekvienas turėtų dėvėti apsauginį šalną, kai paaiškinu šį reiškinį. Jei lietus, mes nematysime reto spektaklio plika akimi.

Nuo direktoriaus iki vadovo:

Pirmininko prašymu, penktadienį 17.00 val., Halley „Comet“ pasirodys virš gamyklos. Jei lietaus, prašome surinkti darbuotojus, visi dėvėti šalną, ir siųsti juos į kavinę, kurioje vyks retas reiškinys, kuris kas 78 metai vyksta plika akimi.

Nuo vadybininko prie prižiūrėtojo:

Mūsų brangaus Prezidento kvietimu 78-erių metų mokslininkas Halley gamykloje pasirodys nuogas, dėvintis tik šalną, kur kiemo kiemams paaiškins lietaus reiškinį.

Nuo prižiūrėtojo iki viršininko:

Visi nuogas, kitą penktadienį, 17.00 val., Nes protingas Prezidentas P. Halley bus rodomas retas filmas „Šokiai lietus“. Jei jis pradeda lietaus, kas atsitinka kas 78 metus, dėl saugos priežasčių, esančių ant šalmo.

ĮSPĖJIMAS:

Šį penktadienį prezidentas bus 78 metai. Šalis bus gamykloje. Čia bus Billas Halley ir jo kometai. Kiekvienas turi būti nuogas ir dėvėti šalną. Šou pasirodys, net jei lietus, nes grupė yra reiškinys.

Ar esate geras klausytojas?

„Žinoti, kaip klausytis, yra labai svarbus bet kokiems asmeniniams ar profesiniams santykiams.“

Prašome įvertinti skalę nuo 1 iki 4, kurioje: 1-niekada; 2-retai; 3 - beveik visada; 4 kartus)

- Ar leisite kitam išreikšti save nepertraukiant jo?
- Ar klausotės „tarp eilučių“, ieškodami paslėptos žodžių reikšmės, ypač kai žmonės aiškiai nepasireiškia?
- Ar siekiate plėtoti savo gebėjimą nesilaikyti svarbios informacijos?
- Ar įrašote svarbiausias pokalbio detales?
- Kai prisimenate įvykį, ar radote ir užrašote svarbiausius faktus ir raktinius žodžius?
- Kad patvirtintumėte, ką suprantate, ar dažnai pasikartojate pokalbio dalyviui svarbiausias pokalbio detalės prieš baigiantis?
- Kai kalbate, ar jūs paprastai įsivaizduojate atsakymą į vieną klausimą tik tada, kai kitas jau išaiškino savo idėjas?

- Ar vengiate priešiško ar nerimo, kai jūsų pašnekovo požiūris skiriasi nuo jūsų?
- Kai klausotės, ar ignoruojate faktus, lygiagrečius pokalbiui?
- Ar jaučiatės ir perteikiate tikrą susidomėjimą tuo, ką sako kitas asmuo?

RAKTAS:

32 ar daugiau: Jūs esate geras klausytojas, žmogus, kuris pažadina ir žino, kaip užfiksuoti pašnekovų idėjas.

27–31 balai: esate tarp vidutinių klausytojų.

22-26 taškai: norint įveikti kai kuriuos trūkumus, turite sąmoningai treniruoti klausymo meną.

21 ar mažiau: tikriausiai dauguma jūsų girdimų pranešimų yra klaidingai pateikiami ir perduodami su „trukdžiais“. Į: Guia RH

6.9. PROGRAMOS VIENETAS - SOCIALINĖ KOMPETENCIJA (TURKIJA)

Socialinė kompetencija kaip įgūdis turi daug apibrėžimų ir komponentų. Šioje sesijoje svarstomos tik kai kurios sąvokos dalys. Tai yra (a) teigiamo bendravimo naudojimas sąveikos metu, b) emocijų supratimas, (c) pykčio valdymas ir (d) problemų sprendimo įgūdžių naudojimas konfliktuose.

1. Parodo teigiamą bendravimą, kad galėtumėte veiksmingai bendrauti su kitais
2. Demonstruoja emocijų suvokimą savyje ir kituose
3. Naudoja pykčio valdymo strategijas
4. Naudoja problemų sprendimo ir konfliktų sprendimo strategijas

IŠTEKLIAI

Obe Robe

→ 3 Hullo apyniai arba 3 mediniai lazdos

PARUOŠIMAS

→ Iškirpkite orų piktogramas.

→ Atspausdinkite priedus.

TURINYS

→ Įvadas

→ Teorinė apžvalga

→ Veikla

→ Diskusija

PASTABA

15 minučių

Čia aptartos temos kai kuriems dalyviams gali būti vengiamos. Tokios emocijos, kaip pyktis, nusivylimas, stresas, dirglumas ir pan., Gali būti sunku aptarti grupėje. Mokytojai turi žinoti apie įtampą, susijusią su tomis karštomis temomis.

ĮVADAS

GRUPĖS DARBAS

15 minučių

Icebreaker tikslai:

- ♣ Parodo teigiamą bendravimą, kad galėtumėte efektyviai bendrauti su kitais

Ates Demonstruoja emocijų savęs ir kitų gebėjimą suprasti

Žaidimas Robe

→ Padėkite dalyviams atsistoti ir sudaryti apskritimą.

→ Laikykite drabužį nuo galo.

→ Paprašykite dalyvių galvoti, ar keliaujant į seminaro vietą įvyko teigiamas dalykas.

→ Pirmiausia pasidalinkite geru dalyku, pvz., „Mano partneris turėjo mano kavą man pasiruošęs, ir aš jaučiau jį rūpinasi“ ir mesti kamuolį asmeniui, kol vis dar laikosi pabaigos.

→ Prašymas jiems daryti tą patį, dalindamasis savo teigiama patirtimi ir jame esančiomis emocijomis.

Obe Apranga galų gale padarys žvaigždę kaip tinklą.

Paklauskite refleksijos klausimų. Leiskite dviem ar trims dalyviams atsakyti į klausimus.

Pastaba: atkreipkite dėmesį į tai, kad svarbu pripažinti gerus dalykus, vykstančius mūsų gyvenime, ir kaip šie dalykai mus laimingi, išdidūs, nustebinti ir pan. Be to, klausymas apie teigiamus incidentus, įvykusius ir kitų žmonių gyvenime.

kiekvienas jaučiasi saugus, saugus ir laimingas.

70 minučių

Patirties tikslai:

1. Parodo teigiamą bendravimą, kad galėtumėte veiksmingai bendrauti su kitais

2. Demonstruoja emocijų suvokimą savyje ir kituose

1 veikla Emocijos oras

Read Skleiskite Emotion Weather piktogramas ant grindų.

→ Pirmiausia suteikite dalyviams šiek tiek laiko pagalvoti apie savo dabartinę emociinę būseną po to, kai paaiškinsite, kokios oro sąlygos yra kokios emocijos.

→ Pakvieskite dalyvius apsvarstyti savo emocijas, stovėdami ant pasirinktos orų piktogramos.

→ Paklauskite „tokio jausmo priežasčių“

Pasiteiraukite refleksijos klausimus. Leiskite dviem ar trims dalyviams atsakyti į klausimus.

Pastaba: šia veikla siekiama suprasti ir išreikšti emocijas naudojant simbolinę oro sąlygą, pavyzdžiui, saulę / laimingą; lietus / niūrus; perkūnija / piktas; drumstas / neaiškus ir tt Dalys, kuriose žmonės pradeda bendrauti su savo emocijomis, yra tai, kur treneris pateikia tam tikrų emocijų atpažinimo ir išreiškimo įžvalgų. Jei tai padarysime kasdieniame gyvenime, būtų daugybė nesusipratimų, pykčio, nusivylimo, savęs kaltinimo, streso ir kitų nepatogių emocijų

ir reakcijų. Jei nuslopinsime savo emocijas ar nežinome, kaip jaučiame tam tikras problemas, tai yra didelė kliūtis, kad palaikytumėte tinkamus santykius su kitais.

Patirtis

3. Demonstruoja emocijų suvokimą savyje ir kituose

4. Naudoja pykčio valdymo strategijas

50 veikla Pirmasis žingsnis: karštosios mygtukai ir antrasis žingsnis

→ Kiekvienam dalyviui pateikite „Hot Button“ lapą.

→ Užduokite klausimus „Karštojo mygtuko“ lapo eilutėje po eilės: 1) Koks elgesys sukels jūsų karštus mygtukus; 2) Kaip jaučiatės tuose momentuose; 3) Kaip bus paveikti jūsų santykiai.

→ Paprašykite jų užpildyti dalijimąsi po vieną.

→ Turėkite mažą grupę ir paprašykite pasidalinti savo raštais grupėje.

→ Kai visi grįžta kaip visa grupė, paklauskite, ar kas nori pasidalinti, ką jie aptarė mažoje grupėje. Tada paaiškinkite, kaip svarbu suprasti ryšį tarp kitų elgesio, emocijų, susijusių su tokiu elgesiu, ir santykius, kuriuos paveikė ši sąsaja.

Pasakykite: „Dabar mes darysime kitą veiklą, kad galėtume pertvarkyti, kaip matome kitų elgesį, nes tai pirmas dalykas, kuris pradeda grandininę reakciją ir kenkia mūsų santykiams su žmonėmis aplink mus“.

→ Ranka į „Reframe“ lapą.

→ Pateikite du pirmuosius pavyzdžius ir paprašykite jų mokyti kaip grupę pertvarkyti žmonių elgesį, kuris verčia mus pikti.

→ Po to, kai duodate laiko, paklauskite grupių, ar jie nori pasidalinti keletu pavyzdžių.

Paklauskite refleksijos klausimų. Leiskite dviem ar trimis dalyviams atsakyti į klausimus.

Pastaba: „Hot“ mygtukas reiškia kažką erzinančio, kažką nepatogaus... nesistenkite suteikti emocijų pavadinimus, kad dalyviai galėtų laisvai pasirinkti. Nurodykite, kad žinodamas savo karštus mygtukus yra pirmasis žingsnis atpažinti reakcijas į tam tikrą elgesį ir kontroliuoti pyktį. Keičiant kitų elgesį, žmonės turi suprasti, kaip mes suteikiame tam tikros elgsenos prasmę (tikimės pagrįstos, prasmingos ir teigiamos), kad padėtų mums išspręsti problemas ir apriboti būsimus konfliktus.

Patirtis

Naudoja problemų sprendimo ir konfliktų sprendimo strategijas

51 veikla

Problemų sprendimo technika: vėžlys

→ „Turtle Technique“ skaidrė yra bendrinama su dalyviais. Nors projektorius atspindi vaizdą, treneris paaiškina kiekvieną žingsnį.

→ Pirmasis žingsnis: pykčio atpažinimas

- Antrasis žingsnis: sustabdyti prieš pasirodant reakcijoms

Trečias žingsnis: nuraminti ir leisti mąstymo procesui Ketvirtas žingsnis: išbandykite sprendimą

→ Tarp trečiojo ir ketvirtojo etapų yra 3 klausimai, į kuriuos reikia atsakyti ir į juos atsakyti. Ar saugu, ar teisinga, kaip visi jaustųsi.

→ Paklauskite dalyvių, ar jie galėtų naudoti šią techniką problemų sprendimui ir konfliktų sprendimui.

→ Prašymas atlikti vaidmenų žaidimą, kad būtų atstovaujama situacijai, kurioje būtų naudojamas vėžlys.

→ Pateikite pavyzdį, jei niekas nėra savanoriškas. Pvz., „Jūs prašote ko nors iš savo vaiko, bet jis neįrodo atitikties“. Po to, kai byla grupei pristatoma kaip vaidmenų žaidimas, paklauskite, kaip kas nors jaučiasi, kaip technika gali būti veiksmingai naudojama ir pan. Paklauskite refleksijos klausimų. Leiskite dviem ar trimis dalyviams atsakyti į klausimus.

Pastaba: Technika negali būti lengvai įgyjama. Todėl prašykite dalyvių kantrybės, kai jie naudoja techniką savo kasdieniame gyvenime. Taip pat priminkit kad nuoseklumas padeda mokytis suaugusiuosius ir vaikus reguliariai naudotis šia technika.

Uždarymas (skaidrių ...)

6. Parodo teigiamą bendravimą, kad galėtumėte veiksmingai bendrauti su kitais

7. Naudoja problemų sprendimo ir konfliktų sprendimo strategijas

Žaidimas

Nenaudokite

→ Savo medines lazdas ar apynius laikykite rankoje.

→ Dalyvauti 3 grupėse.

→ Kiekvienai grupei suteikite vieną lazda

Pasakykite: „Dabar tavo misija yra laikyti lazda su taško pirštu ir nukreipti lazda žemyn ir aukštyn su didžiausią dėmesį, kuri jums duotų. Kadangi jums, kaip grupei, reikia dirbti kartu, kad ji laikytumėte pirštais, nenukristų ant grindų.“

→ Suteikite grupei šiek tiek laiko aptarti, kaip misija bus įgyvendinta.

→ Paprašykite, kad jie bandytų eiti aukštyn ir žemyn 3-4 kartus.

Paklauskite refleksijos klausimų. Leiskite dviem ar trimis dalyviams atsakyti į klausimus.

Pastaba: Žaidimas skirtas komandiniam darbui ir problemų sprendimo įgūdžiams. Po žaidimo svarbu aptarti, kaip žmonių grupė dirbs kartu ir kodėl tai svarbu. Kaip jie dirbo kartu, kad išspręstų problemą ar atliktų užduotį?

3.PABAIGA

10 minučių

Atspindintys klausimai, pagrįsti veikla:

Kaip jaučiatės per veiklą / žaidimą?

b. Ką manote, kai su grupe išreiškėte savo emocijas / jausmus / idėjas?

c. Kaip tu juos naudosite, kai esate su savo vaikais?

PASIŪLYMAI

Baigę sesiją, dalyviai turi palikti mokymą, gebėdami atpažinti emocijas, valdyti pyktį, naudojant problemų sprendimą. Išsiaiškinkite bet kokių nepatogių emocijų ar neišspręstų klausimų prieš baigiant sesiją.

PRIEDAI

Ledo pertraukiklis

Veikla 1 Emocija Orų veikla 2 Karšto mygtuko veikla 2 Reframe!

52 veiklos problemos sprendimo būdas: vėžlys

53 Nuoroda:

54 Karštojo mygtuko, „Reframe“ ir „Problemų sprendimo“ metodika buvo paimta iš ankstyvojo mokymosi socialinių emocinių fondų centro (CSEFEL).

6.10. PROGRAMOS VIENETAS – EMOCIŠKAI INTELEKTUALI TĖVYSTĖ (LIETUVA)

Emocinis intelektas (EI) yra asmenų gebėjimas atpažinti savo emocijas ir kitų žmonių emocijas, atskirti skirtingus jausmus ir juos tinkamai paženklininti, naudoti emocinę informaciją mąstymui ir elgsenai nukreipti, emocijas valdyti ir (arba) pritaikyti prie aplinkos ar pasiekti savo tikslą (-us).

Coleman, Andrew (2008). Psichologijos žodynas (3 red.). „Oxford University Press“. ISBN 9780199534067. https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence Emocija - tai bet kokia sąmoninga patirtis, kuriai būdinga intensyvi psichinė veikla ir didelis malonumas ar nepasitenkinimas.

Cabanac, Michel (2002). "Kas yra emocija?" Elgesio procesai 60 (2): 69-83. „[E] judėjimas - tai bet kokia psichinė patirtis, turinti didelį intensyvumą ir didelį hedoninį turinį (malonumas / nepasitenkinimas). <https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>

Sąmonė yra supratimo būklė ar kokybė, arba, kad yra žinoma apie išorinį objektą ar kažką savyje.

Robert van Gulick (2004). "Sąmonė". Stanfordo filosofijos enciklopedija. <https://en.wikipedia.org/wiki/Consciousness>.

1. Supažindinti tėvus su emociniu intelektualiu tėvavimu kaip reiškiniu.
2. Supažindinti tėvus su emocinio intelektualaus tėvų modeliais.
3. Suteikti tėvams praktines žinias ir įgūdžius apie emocinį protingą tėvą.
4. Tėvų skatinimas į kritinį mąstymą.
5. Skatinti tėvus būti kūrybingais.

IŠTEKLIAI

- kambarys su 5 stalais ir atitinkamomis kėdėmis

- Multimedija

- popieriaus lapai, pieštukas ir trintukas

PARUOŠIMAS

Pasirinkite turinį ir veiklą pagal:

- Nustatyti mokymosi tikslai ir turinys
- Raskite išteklius pasirinktai dinamikai

TURINYS

Kodėl tėvai turi emocinį intelektą?

„Tyrimai rodo, kad padidėjęs emocinis intelektas lemia geresnę sveikatą, akademinis pasiekimus ir stipresnius ryšius! Tai išmatuojamas, išmatuojamas, moksliai pagrįstas įgūdžių rinkinys, padedantis vaikams...

- Vykti didėjantį sudėtingumą ir stresą
- skatinti teigiamus ir sveikus santykius
- naujovių diegimas ir atsparumas
- maitinkite užuojautą ir vidinę taiką
- augti kaip teigiamas pokyčių kūrėjas

Emocinio intelekto įgūdžiai yra išmokti - ir manome, kad tėvai yra svarbiausi žmonės, mokantys šiuos besikeičiančius, pasaulinius pokyčius įgūdžių “.

<http://www.6seconds.org/parenting/>

Keturi tėvų stiliai:

„Mes nustatėme keturis tėvų tipus ir šio tėvystės poveikį stilius savo vaikams:

Atleidžiantis tėvas

- Vaiko jausmus vertina kaip nereikšmingus, nereikšmingus
- Išjungia arba ignoruoja vaiko jausmus

- nori, kad vaiko neigiamos emocijos greitai išnyktų
- mato vaiko emocijas kaip poreikį išspręsti dalykus
- Sumažina vaiko jausmus, mažindami įvykius, dėl kurių atsirado emocijas
- Neišsprendžia problemos su vaiku, mano, kad laiko problema išspręs daugumą problemų
Šio stiliaus poveikis vaikams: Jie sužino, kad jų jausmai yra neteisingi, netinkami, netinkami. Jie gali sužinoti, kad yra kažkas, kas jiems būdinga, nes jie jaučiasi. Jie gali turėti sunkumų reguliuodami savo emocijas.

Nepatvirtinantis tėvas

- Rodo daugelį atmetusio tėvų elgesio, bet daugiau neigiamas būdas
- Teisėjas ir kritikuoja vaiko emocinę išraišką
- Pabrėžia atitikimą geriems elgesio standartams
- mano, kad reikia kontroliuoti neigiamas emocijas
- mano, kad emocijos daro žmones silpnus; vaikai turi būti emociškai sunkūs išgyvenimui
- mano, kad neigiamos emocijos yra neproduktyvios, laiko švaistymas

Šio stiliaus poveikis vaikams: toks pat kaip nepatvirtinimo stilius.

„Laissez-Faire“ tėvas

- Laisvai priima visą emocinę išraišką iš vaiko
- Mažai elgesio gairių
- Nenustato ribų
- mano, kad yra mažai, ką galite padaryti dėl kitų neigiamų emocijų, nei važiuoti juos
- nepadedą išspręsti vaikų problemų
- mano, kad neigiamų emocijų valdymas yra hidraulikos klausimas; išlaisvinkite emocijas ir darbas

Šio stiliaus poveikis vaikams: jie nemoka reguliuoti savo emocijų. Jie turi sunkumų susitelkdami, formuodami draugystę ir kartu su kitais vaikais.

Emocijos treneris

- Vertina vaiko neigiamas emocijas kaip intymumo galimybę
 - Žino ir vertina savo emocijas
 - Žiūri neigiamų emocijų pasaulį kaip svarbią tėvų areną
 - Neišgąsdina vaiko neigiami jausmai ir nepastebi jų
 - Nesako, kaip vaikas turėtų jaustis
 - Naudoja emocinius momentus, kaip laiko klausytis vaiko, išgyventi raminančiais žodžiais ir meilėmis, padėti vaikui ženklinti jausmus, pasiūlyti patarimų, kaip reguliuoti emocijas, nustatyti ribas ir mokyti priimtina emocijų išraišką ir mokyti problemą - įgūdžių sprendimas
- Šio stiliaus poveikis vaikams: Jie mokosi pasitikėti savo jausmais, reguliuoti savo emocijas ir spręsti problemas. Jie turi aukštą savigarbą, gerai mokosi ir vieni su kitais “.
- <https://www.gottman.com/blog/the> - keturių tėvų stiliai /

PASTABA

Pasiūlykite tėvams atlikti vieną iš bandymų: <https://www.arealme.com/eq/en/>
<http://www.ihhp.com/free-quizzes>

Parodymų mainai Klauskite tik bendrų klausimų: ar testas buvo naudingas? Ar įkvėpėte mąstymą apie emocinį protingą tėvą? ir taip toliau...

1.1. ICEBREAKER - Veikla: „Taip, galiu!“

Žiūrėkite trumpą filmą iš ted.com:

https://www.ted.com/playlists/150/advice_to_help_you_be_a_great „Roberto D'Angelo ir Francesca Fedeli sukūrė socialinę įmonę, FightTheStroke.org“, kad būtų galima pradėti dialogą apie niokojančius smūgius nuo mažo amžiaus. Šis klausimas jiems yra labai svarbus dėl paprastos priežasties: nes jie jau patys yra su savo sūnumi Mario“.

Kodėl turėtumėte klausytis „Kai Roberto D'Angelo ir Francesca Fedeli sūnus Mario buvo tik

10 dienų amžiaus, jam buvo diagnozuota perinatalinė insultas dešinėje jo smegenų pusėje, kuri jam neleido perkelti kairiosios kūno pusės. Atkuriant veidrodinį neuroną, Mario dabar yra 5 metai ir labai pagerino judesius.

„Tech-savvy“ pora įkūrė „FightTheStroke.org“, kad sukauptų ir dalintųsi patirtimi, kurią patyrė visų rūšių kūdikių ir vaikystės smūgių paveikti šeimos. Socialinis judėjimas nori atverti dialogą dėl šio trauminio įvykio niokojančio poveikio, propaguojant jaunų insulto išgyvenusių asmenų skaičių ir naudojant technologijas bei atvirą mediciną kaip geresnių jų ateitį. Kartu, kaip šeima, jie skatina šią istoriją suvokti kaip motyvuojančius kalbėjusius renginiuose, tokiuose kaip TED, jie didžiuojasi TEDMED ambasadoriais Italijoje ir pirmojo Italijos medicinos Hackathon rengėjai, siekdami pergrupuoti pagrindinius medicinos ekspertus ir inovacijos. Roberto yra internetinio mokymosi Microsoft Italijoje direktorius, o Francesca šiuo metu daugiausia dėmesio skiria savo valdymo kompetencijai „FightTheStroke.org“ projektas, ir jie kuria novatorišką reabilitacijos platformą, pagrįstą „Mirror Neurons“. Francesca taip pat veikia kaip įvairių Pacientų asociacijų tarybos narė, 2014 m. Tapo Eisenhower Fellow ir 2015 m. Pirmuoju Italijos Ashoka partneriu “.

https://www.ted.com/speakers/roberto_and_francesca_d_angelo

Diskusija:

Kokie yra jūsų parodymai? Kas tau patiko?

Ką galite išmokti?

Kokia nauda jums?

Kokios buvo minčių apie savo galimybes? ir taip toliau

70 minučių

14.1 Kodėl tėvai turi emocinį intelektą?

„Tyrimai rodo, kad padidėjęs emocinis intelektas lemia geresnę sveikatą, akademinis pasiekimus ir stipresnius ryšius! Tai išmatuojamas, išmatuojamas, moksliskai pagrįstas įgūdžių rinkinys, padedantis vaikams...“

- Vykti didėjantį sudėtingumą ir stresą

- skatinti teigiamus ir sveikus santykius
- naujovių diegimas ir atsparumas
- maitinkite užuojautą ir vidinę taiką
- augti kaip teigiamas pokyčių kūrėjas

Emocinio intelekto įgūdžiai yra išmokti - ir manome, kad tėvai yra svarbiausi žmonės, mokantys šiuos besikeičiančius, pasaulinius pokyčius įgūdžių “.

<http://www.6seconds.org/parenting/>

Teorijos mokymas:

Keturi tėvų stiliai:

„Mes nustatėme keturis tėvų tipus ir šio tėvystės poveikį stilius savo vaikams:

Atleidžiantis tėvas

- Vaiko jausmus vertina kaip nereikšmingus, nereikšmingus
- Išjungia arba ignoruoja vaiko jausmus
- nori, kad vaiko neigiamos emocijos greitai išnyktų
- mato vaiko emocijas kaip poreikį išspręsti dalykus
- Sumažina vaiko jausmus, mažindamas įvykius, kurie lėmė emocijas
- Neišsprendžia problemos su vaiku, mano, kad laiko problema išspręs daugumą problemų

Šio stiliaus poveikis vaikams: Jie sužino, kad jų jausmai yra neteisingi, netinkami, netinkami. Jie gali sužinoti, kad yra kažkas, kas jiems būdinga, nes jie jaučiasi. Jie gali turėti sunkumų reguliuodami savo emocijas.

Nepatvirtinantis tėvas

- Rodo daugelį atmetusio tėvų elgesio, bet daugiau neigiamas būdas

- Teisėjas ir kritikuoja vaiko emocinę išraišką
- Pabrėžia atitikimą geriems elgesio standartams
- mano, kad reikia kontroliuoti neigiamas emocijas
- mano, kad emocijos daro žmones silpnus; vaikai turi būti emociškai sunkūs išgyvenimui
- mano, kad neigiamos emocijos yra neproduktyvios, laiko švaistymas

Šio stiliaus poveikis vaikams: toks pat kaip nepatvirtinimo stilius.

„Laissez-Faire“ tėvas

- Laisvai priima visą emocinę išraišką iš vaiko
- Mažai elgesio gairių
- Nenustato ribų
- mano, kad yra mažai, ką galite padaryti dėl kitų neigiamų emocijų, nei važiuoti juos
- nepadedą išspręsti vaikų problemų
- mano, kad neigiamų emocijų valdymas yra hidraulikos klausimas, išlaisvinti emocijas ir darbas

Šio stiliaus poveikis vaikams: jie nemoka reguliuoti savo emocijų. Jie turi sunkumų susitelkdami, formuodami draugystę ir kartu su kitais vaikais.

Emocijos treneris

Vertina vaiko neigiamas emocijas kaip intymumo galimybę

- žino ir vertina savo emocijas
- Žiūri neigiamų emocijų pasaulį kaip svarbią tėvų areną
- Neišgąsdina vaiko neigiami jausmai ir nepastebi jų

- Nesako, kaip vaikas turėtų jaustis
- Naudoja emocinius momentus, kaip laiko klausytis vaiko, išgyventi raminančiais žodžiais ir meilėmis, padėti vaikui ženklinti jausmus, pasiūlyti patarimų, kaip reguliuoti emocijas, nustatyti ribas ir mokyti priimtina emocijų išraišką ir mokyti problemą - įgūdžių sprendimas

Šio stiliaus poveikis vaikams: Jie mokosi pasitikėti savo jausmais, reguliuoti savo emocijas ir spręsti problemas. Jie turi aukštą savigarbą, gerai mokosi ir vieni su kitais “.

<https://www.gottman.com/blog/the- keturių tėvų stilių />

Mėginių paieška

10 minučių

Išvada

Galiausiai, treneris pasiūlė tokį apmąstymą: kas buvo sunkiausia nulinio?

Kas buvo lengviau?

Ką šis dinamiškas atstovauja mūsų gyvenime?

PASTABA

10 minučių

PRADŽIA

Pirma, visi skaito straipsnį atskirai.

Mano vyras yra mokytojas ir jie įkvepia garsiakalbius, kurie kiekvieną kartą taip dažnai bendrauja su fakultetu. Jis pasidalino su manimi, kad kalbėjo kalbėtoją apie EQ (emocinis intelektas) ir jis padeda mokyti vaikus ir padėti jiems geriau apvalinti ir geriau pritaikyti. Jis buvo sužavėtas pokalbiu ir įsakė man knygą apie EQ - labai informatyvią temą, kurią tėvai turėtų apsvarstyti. Taigi, aš labai džiaugiuosi galėdamas pateikti jums informaciją apie emocinę intelektaciją iš tėvų ir vaikų vystymosi ekspertų Denise Daniels. Ji aptars kai kuriuos

svarbius bruožus, kuriuos parodo motinos, turinčios aukštą EQ lygį, ir suteiks jums gerą įvadą į emocinio intelekto temą.

Noriu turėti pokalbį apie jūsų EQ. Ne jūsų IQ (niekas nenori išgirsti šių numerių), bet jūsų emocinis intelektas, nes tai bus daug svarbesnis jūsų vaikų gerovei ir sėkmei nei jūsų kolegijos laipsnis ar žodynas.

Emocinis intelektas (EQ) yra gebėjimas atpažinti emocijas savyje ir kitose, reguliuoti savo emocijas. Tai paprastas teiginys, tačiau tai nėra paprastas dalykas vaikams ir suaugusiems. Tačiau vaikams tai daro didžiulę įtaką, kaip jie ketina daryti mokykloje ir vėliau gyvenime. Nors mes linkę fiksuoti savo vaikų testų rezultatus ir GPA, ne mažiau kaip Nobelio premijos laureatas Jamesas Heckmanas, Čikagos universiteto ekonomistas, sakė, kad „vaikų ne kognityvinių įgūdžių ugdymas suteikia jiems socialinę, emocinę ir elgesio naudą tai veda prie sėkmės vėliau gyvenime...“. Ir darželio mokytojai pranešė, kad vaiko EQ įgūdžiai yra svarbesni mokyklų sėkmei nei gebėjimas skaityti ar laikyti pieštuką.

Kaip tėvai, jūsų įtaka jūsų vaiko EQ lygiui yra didžiulė - mokant, sąmoningai atliekant vaidmenų modeliavimą ir netgi, ar ypač, per savo sąmonės veiksmus. Štai kodėl labai svarbu anksčiau iškviešti savo EQ bandote padėti savo vaikui pakelti savo.

Pirma, pažinkite save. Kaip jūs suprantate savo emocijas? Patikrinkite save nuo „Yale“ emocinio intelekto centro sukurtos „RULER“ sistemos: ar galite atpažinti savo emocijas, suprasti, kas jas sukelia, tiksliai juos pažymėti, tinkamai jas išreikšti ir efektyviai reguliuoti? Pasak „Yale“ centro, tyrimai rodo, kad šie „vaikų“ gebėjimai „gali būti susiję su socialine kompetencija, prisitaikymu ir akademinė sėkme“. Pirmasis žingsnis siekiant puoselėti šias savybes vaikams yra suprasti, kas esate ir būti sąžiningas sugebėjimus. Tuomet būsite link geros EQ mamos.

Išreikšti empatiją. Empatija yra emocinio intelekto kertinis akmuo. Vienas bendras bruožas labai empatiškas mama yra tai, kad jie yra smalsūs ir

tikrai domina kiti; jie taip pat suvokia kitų jausmus. Būkite empatiška mama, klausykitės savo vaiko - ištraukite telefoną, išjunkite televizorių ir būkite iš tiesų dalyvaujantys, įsitraukę ir reaguojantys.

Klausykitės, kas nepasakyta. Tiek daug, kaip bendraujame, yra nežodinis: kūno kalba, gestai, laikysena, veido išraiškos. Žinant, kaip projektuojate savo jausmus, galite suprasti, ką jaučia

jūsų vaikai (ir kiti). Psichologas Paulius Ekmanas, „Emotions Revealed“ autorius, sako, kad kai mes galime atpažinti savo ir kitų emocinius ženklus, mes galime pritaikyti savo elgesį su situacija produktyvesniais ir tinkamesniais būdais. Norėdami išmokti tai padaryti, naudokite veidrodį arba pasimokykite iš jūsų trumpus vaizdo įrašus, kai išreiškiate liūdesį, pyktį, baimę, laimę. Pagalvokite apie realaus gyvenimo situacijas, kuriose pajutote tas emocijas, ir leiskite jiems vėl nuplauti. Tada dirbkite su savo vaikais, kad tai padarytumėte. Tai padės jums abiem išmokti atpažinti savo ir vienas kito emocijas, net jei jie nėra išreikšti žodžiais.

Konflikto priešprieša. Kiek kartų jūs girdėjote žmones - ar girdėjote save - sakykite: „Aš nekenčiu konflikto!“ Kas ne? Tačiau tikrasis klausimas yra toks: kaip jūs jį tvarkote? Ar likti ramus? Yell? Cry? Konfliktas gali būti galimybė mokytis save ir savo vaikus, kaip elgtis su galingais jausmais ir parodyti teigiamą problemų sprendimą. Aukštos EQ mamos žino, kaip padėti savo vaikams galvoti apie problemas ir rasti konstruktyvius sprendimus. Ir kai konfliktas yra tarp motinos ir vaiko, aukšto lygio AK motina išreiškia savo nepasitenkinimą vaiko elgesiu, o ne su vaiku, sakydama: „Tai mane trikdo, kai tai darote“.moko vaikus, kad gali būti valdomi stiprūs jausmai. Taip, tai užima daug praktika (ir daug gilių kvėpavimo!), bet tai yra esminis emocinio intelekto komponentas.

Tegul jūsų jausmas vėliava plaukioja. Mama, turinti aukštą EQ, nebijo parodyti savo emocijų. Jie dažnai naudoja „jausmų“ žodžius, kad apibūdintų savo emocijas ir dažnai naudojami šiais žodžiais pokalbiuose, kad padėtų savo vaikams įgyti savo emocijų žodyną. Jie gerbia ir patvirtinti savo vaikų jausmus ir paversti savo namus vieta, kuri skatina atvirą ir sąžiningą jausmų išraišką. Jie klausosi be nuosprendžio ir nesumažindami ar atmesdami vaikų jausmų. Jie suteikia galimybę išreikšti ir dalytis emocijomis per žaidimą, muziką ir kūrybinius menus.

Mūsų pasaulis yra prisotintas emocijomis. Ir yra daug būdų, kaip plėtoti EQ įgūdžius kasdienėje patirtyje. Jūs netgi galite atrasti kelis iš jų Motinos dieną. Bet pirmiausia: Mėgaukitės dieną. Tu to nusipelnei". [http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%](http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%80%A2)

6.11. PROGRAMOS VIENETAS - GALUTINIS ĮVERTINIMAS IR VERTINIMAS (LIETUVA)

Vertinimas. „Įvertinimas - tai struktūrizuotas aiškinimas ir reikšmės pateikimas numatant ar faktiškai padarant pasiūlymus ar rezultatus. Ji žiūri į pradžinius tikslus ir į tai, kas yra numatoma, kas buvo įvykdyta ir kaip ji buvo įvykdyta. Taigi vertinimas gali būti formuojamasis, kuris vyksta kuriant koncepciją ar pasiūlymą, projektą ar organizaciją, siekiant pagerinti pasiūlymo, projekto ar organizacijos vertę ar efektyvumą. Jis taip pat gali būti apibendrintas, pasimokyti iš užbaigto veiksmo ar projekto ar organizacijos vėlesniu metu ar aplinkybėmis“.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Evaluation> , 2017. 10. 04

Procesų vertinimas. „Procesų vertinime atsižvelgiama į tai, kaip programa įgyvendinama ar praktikuojama. Tai reiškia, kad proceso vertinimai tiria, ar programa daro tai, ką ketino daryti nuosekliai. Proceso vertinimo tikslas yra nustatyti, ar tam tikri programos pakeitimai (pvz., Padidėjęs procedūrinis nuoseklumas) padidintų programos įgyvendinimą. Proceso vertinimai naudojami atsakant į tokius klausimus, kaip „visi paslaugų teikėjai administruoja programą tokiu pačiu būdu?“ Ir „kiek intervencijos buvo suteikta ir kam?“. Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). Tėvų švietimo ir namuose lankomų vaikų elgesio prevencijos programų veiksmingumas. NCPC, 24.

Poveikio vertinimas. „Poveikio vertinimas yra dažniausia programos vertinimo forma. Poveikio vertinimai įvertina tiesioginį programos poveikį pagal jos veiklos tikslus ir uždavinius. Pavyzdžiui, tėvų švietimo programos poveikio vertinime būtų vertinama, ar dalyvaujantys tėvai tobulino tėvystės įgūdžius tokiu būdu, kuriuo programa siekė skatinti (pvz., Sumažėjo fizinės bausmės taikymas konstruktyvesnę tėvystės praktiką). Tai reiškia, kad poveikio vertinimai bando atsakyti į tokius klausimus, kaip „ar dalyviai turi daugiau žinių ir (arba) tėvų įgūdžių?“ Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). Tėvų švietimo ir namuose lankomų vaikų elgesio prevencijos programų veiksmingumas. NCPC, 24.

Rezultatų vertinimas. „Rezultatų vertinimai bando įvertinti tiesiogines tiriamos programos pasekmes pagrindiniam tikslui. Poveikio ir rezultatų vertinimo skirtumas yra tas, kad poveikio vertinime nagrinėjamas tiesioginis tikslas (pavyzdžiui, tėvystės įgūdžiai), o rezultatų vertinime atsižvelgiama į pagrindinį tikslą (pvz., Vaikų išnaudojimo prevencija). Rezultatų vertinimas bando atsakyti į tokius klausimus, kaip „ar programa sumažina prievartos prieš vaikus ir aplaidumo atvejus?“. Rezultatų vertinimai sustiprina poveikio vertinimą, leidžiant atlikti tyrimą, ar prielaidos, kuriomis grindžiami tiesioginiai programos tikslai, yra tikslūs. Pvz., Ar tėvų žinių ir įgūdžių (tiesioginio tėvystės programos tikslo) padidėjimas lemia vaiko elgesio paplitimą ar paplitimą (pagrindinis programos tikslas ar tikslas). Tiesiogiai įvertinti šiuos elementus, rezultatų vertinimą“. Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). Tėvų švietimo ir namuose lankomų vaikų elgesio prevencijos programų veiksmingumas. NCPC, 24.

Įvertinkite programą šiais aspektais: proceso vertinimai; poveikio vertinimas; rezultatų vertinimai.

IŠTEKLIAI

- kambarys su 3 stalais ir atitinkamomis kėdėmis
- Popierius, pieštukas

PARUOŠIMAS

Dalyviai dalyvaus visame Psichologinio ugdymo kurse

Socialinės intervencijos (PESI) programa socialinės įtraukties stiprinimui ir \ T specialiųjų poreikių vaikų šeimų gerovė.

TURINYS

Bus naudojamas: Pasaulio kavinės metodas

Trijų temų kavinės:

1. Procesų vertinimas.
2. Poveikio vertinimas.
3. Rezultatų vertinimas.

PASTABA

5 minutės

Paaiškinti taisykles:

1. Kavinių pristatymas.
2. Dalyvavimas visose trijose kavinėse.
3. Kiekvienoje kavinėje praleidžiama 30 minučių.
4. Moderatoriai nuolat yra toje pačioje kavinėje

Bendra sesija (moderatoriai pateikia rezultatus)

ĮVADAS

GRUPINIS DARBAS

15 minučių

1.2.ICEBREAKER-

Kiekvienas pristato (vardas, šeimos situacija, hobis). Kiekvienoje kavinėje dar kartą.

80 minučių

Pradžia

Priklausomai nuo kavinės, vyksta diskusijos šiomis temomis: procesų vertinimai, poveikio vertinimas, rezultatų vertinimas.

Pagrindiniai klausimai:

Kas buvo naudinga?

Kas labiausiai patiko?

Ką jūs jau naudojate praktikoje? Kokių patarimų turėtumėte turėti?

Ką norėtumėte pakeisti? Kokią patirtį sukaupėte?

Ką tu išmokai?

Kas jau buvo žinoma?

Ką rekomenduotumėte dėstytojams? Kokia veikla jums labiausiai patiko?

Skatinkite visų indėlių.

MENTORIŲ PRISTATYMAS

Trys mentorių prisistatymai. Pateikiama kiekvienos kavinės nuomonės santrauka.

PAPILDOMA REFLEKCIJA

Skatinkite visų indėlių

Dėstytojo santrauka

PASTABA

Individualus rašytinis apmąstymas. Galite paprašyti piešti. Darbai renkami.

PRIEDAI

1. Pasaulio kavinės metodas
2. Pasaulinės kavinės gairės

„„ World Café “metodika yra septyni integruoti projektavimo principai - tai paprastas, veiksmingas ir lankstus didelės grupės dialogo formatas. Pasaulinė kavinė gali būti

modifikuota, kad atitiktų įvairius poreikius. Kiekvieno įvykio kontekste atsižvelgiama į kontekstą, numerius, paskirtį, vietą ir kitas aplinkybes unikalus kvietimas, dizainas ir klausimų pasirinkimas, tačiau šie penki komponentai yra pagrindinis modelis:

1) Nustatymas: Sukurkite „ypatingą“ aplinką, dažniausiai modeliuotą po kavinės, ty nedidelius apvalius stalus, padengtus langiniu ar baltu staltiesiu, mėsos blokuotu, spalvotais rašikliais, gėlių vazą ir pasirinktinį „kalbėjimo lazda“ . Kiekvienoje stalo vietoje turėtų būti keturios kėdės (optimaliai) ir ne daugiau kaip penkios.

2) Sveiki atvykę ir Įvadas: Priimančioji organizacija prasideda šiltai pasveikindama ir pristatydama „World Café“ procesą, nustatydama kontekstą, dalindamasi „Cafe Etiquette“ ir dalyviams.

3) Mažų grupių raundai: procesas prasideda pirmuoju iš trijų ar daugiau dvidešimties minučių pokalbio raundais mažai grupei, sėdintai prie stalo. Pasibaigus dvidešimčiai minučių, kiekvienas grupės narys pereina prie kitos naujos lentelės. Jie gali nuspręsti palikti vieną asmenį kaip „stalo šeimininką“ kitam etapui, kuris palankiai vertina kitą grupę ir trumpai užpildo tai, kas įvyko ankstesniame etape.

4) Klausimai: kiekvienas raundas yra parengtas su specialiai sukurtu klausimu, susijusiu su konkrečiu Pasaulio kavinės tikslu ir norimu tikslu. Tie patys klausimai gali būti naudojami daugiau nei viename raunde, arba jie gali būti statomi vieni kitiems, kad sutelktų pokalbį arba nukreiptų jo kryptį.

5) Derliaus nuėmimas: po mažų grupių (ir / arba tarp turų, jei reikia), asmenys kviečiami pasidalinti įžvalgomis ar kitais jų pokalbių rezultatais su likusia didele grupe. Šie rezultatai vizualiai atsispindi įvairiais būdais, dažniausiai naudojant grafinį įrašymą kambario priekyje.

Pagrindinis procesas yra paprastas ir paprasta išmokti, tačiau konteksto, numerių, klausimų kūrimo ir tikslo sudėtingumas ir niuansai gali padėti optimaliam patyrusiam šeimininkui padėti. Jei taip būtų, profesionalios konsultavimo paslaugos ir vyresnieji šeimininkai yra prieinami per „World Cafe Services“ ir mes mielai kalbėsime su jumis apie jūsų poreikius “.

Be to, yra daug išteklių naujiems „World Cafe“ šeimininkams, įskaitant nemokamą prieglobos įrankių rinkinį, internetinę praktikos bendruomenę ir „World Cafe Signature Learning“ programas.

<http://www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-method/>

Pasaulinės kavinės gairės:

„Įspūdingos pasaulinės kavinės vedimas Pokalbis nėra sunku - tai tik jūsų vaizduotė!
„World Café“ formatas yra lankstus ir prisitaiko prie daugelio skirtingų aplinkybių.

Kai naudojami šie projektavimo principai, jie skatina dialoginį dialogą, aktyvų dalyvavimą ir konstruktyvias veiksmų galimybes.

Septyni projektavimo principai:

Nustatykite kontekstą

Atkreipkite dėmesį į priežastis, dėl kurių jūs susirenkate žmones, ir į tai, ką norite pasiekti. Žinant jūsų susitikimo tikslą ir parametrus, galite apsvarstyti ir pasirinkti svarbiausius elementus, kad galėtumėte pasiekti savo tikslus: pvz. kas turėtų būti pokalbio dalis, kokios temos ar klausimai bus labiausiai tinkami, kokio tipo derlius bus naudingesnis ir tt

2) Sukurti laisvalaikio erdvę

Kavinė-šeimininkai visame pasaulyje pabrėžia svetingos erdvės kūrimo galią ir svarbą, kuri jaučiasi saugi ir kviečiama. Kai žmonės jaučiasi patogūs būti patys, jie daro kūrybiškiausią mąstymą, kalbėdami ir klausydamiesi. Visų pirma apsvarstykite, kaip jūsų kvietimas ir jūsų fizinė struktūra prisideda kuriant draugišką atmosferą.

3) Išnagrinėkite klausimus, kurie yra svarbūs

Žinios kyla atsakant į įtikinamus klausimus. Raskite klausimus, susijusius su tikroviškais grupės rūpesčiais. Galingi klausimai, kurie „gerai keliauja“ padeda pritraukti kolektyvinę energiją, išvalgą ir veiksmus, kai jie juda per sistemą. Priklausomai nuo turimo laiko ir jūsų tikslų, jūsų kavinė gali iširti vieną klausimą arba kelis pokalbių raundus naudoti laipsniškai gilesnę užklausų liniją.

4) Skatinkite visų indėlį

Kadangi lyderiai vis labiau supranta dalyvavimo svarbą, tačiau dauguma žmonių nenori tik dalyvauti, jie nori aktyviai prisidėti prie skirtumo. Svarbu paskatinti visus savo susitikimo

dalyvius prisidėti prie savo idėjų ir perspektyvų, taip pat leisti visiems, norintiems dalyvauti, tiesiog klausytis.

5) Prijunkite įvairias perspektyvas

Galimybė judėti tarp stalų, susitikti su naujais žmonėmis, aktyviai prisidėti prie jūsų mąstymo ir susieti savo atradimų esmę su vis didėjančiais minčių ratais yra viena iš išskirtinių kavinės savybių. Kadangi dalyviai perkelia pagrindines idėjas ar temas naujose lentelėse, jie keičia perspektyvas, labai praturtindami galimybę stebėti naujas išvalgas.

6) Klausykitės bendrai, kad gautumėte modelius ir išvalgas

Klausymas yra dovana, kurią duodame viena kitai. Mūsų klausymo kokybė tikriausiai yra svarbiausias veiksnys, lemiantis kavinės sėkmę. Praktikuodami bendrą klausymą ir atkreipiant dėmesį į temas, modelius ir išvalgas, pradėsime jausti ryšį su didesne visuma. Skatinkite žmones klausytis, kas nėra kalbama kartu su tuo, kas yra bendrinama.

7) Dalinkitės kolektyviniais atradimais

Vienoje lentelėje laikomi pokalbiai atspindi vientisumo modelį, kuris jungiasi su pokalbiais kitose lentelėse. Paskutinis kavinės etapas, dažnai vadinamas „Derlius“ reiškia, kad šis vientisumo modelis matomas visiems didelės grupės pokalbio metu. Pakvieskite keletą minučių tylų apmąstymų apie modelius, temas ir gilesnius klausimus, patyrusius mažų grupių pokalbius, ir iškviškite juos pasidalinti su didesne grupe. Įsitinkite, kad turite būdą užfiksuoti derlių -darbas su grafiniu įrašikliu yra labai naudingas“.

© 2015 „World Café Community Foundation“ „Creative Commons“ priskyrimas
Nemokamai kopijuoti ir platinti žinutes ir nuorodas: www.theworldcafe.com

<http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf>