

Priedas B

Šiame priede aprašyti keli skirtingi refleksijos metodai, tačiau jie visi veda į tą patį tašką – gilesnį savęs pažinimą ir gebėjimą mokytis iš savo patirčių. Neapsiribok vien čia pateiktais metodais, jeigu rasi kitų veiksmingų būdų atlikti refleksiją bei giliai apmąstyti savo patirtį – naudok juos. Svarbiausia, kad apmąstytum tai, ką nuveikei, kas pasisekė, o kas nelabai ir ką darysi ateityje susidūręs su panašia situacija. Prie kiekvieno iš būdų pateikiama po pavyzdį, kaip tokia refleksija turėtų atrodyti. Nesiorientuok tik į tą pavyzdį, kuris atrodo trumpiausias, bet verčiau peržiūrėk kelis būdus, kurie tau galėtų patikti. Pratimai šiame priede buvo paruoši remiantis Edinburgo universiteto medžiaga [6] bei leidiniu "Mokymasis būti" [7]. Sėkmės refleksijos kelionėje!

1. Apgalvok, ką išgyvenai

Prisimink išgyventą patirtį:

- Ką planavau padaryti?
- Ką man pavyko padaryti? Jeigu tai buvo komandinis darbas – kokie buvo mano asmeniniai rezultatai?
- Kokie buvo iššūkiai? Ką būtent aš dariau, kad įveikčiau iškilusius iššūkius?

Prisimink išgyventus jausmus / emocijas:

- Kaip ši patirtis privertė mane jaustis?
- Jeigu dirbau komandoje, kaip galėjo jaustis kiti dirbdami kartu su manimi?
- Ką pakeisčiau dalyvaudamas tokioje pat veikloje kitą kartą?
- Kokius įgūdžius patobulinau šitoje veikloje?
- Ką išmokau apie save? Apie kitus?
- Kaip tai, ką išmokau šioje veikloje, galėčiau pritaikyti kitur?

PAVYZDYS. „Neseniai išsikėliau tikslą patobulinti savo viešojo kalbėjimo įgūdžius. Užsirašiau į debatų būrelį savo mokykloje. Jis buvo per 8-ą pamoką ketvirtadienį, labai tingėjau į jį eiti, be to, pirmą kartą buvo baisu, nes nežinojau, nei kas ten susirinks, nei ką reikės daryti. Galiausiai susirinko 7 mokiniai ir būrelio vadovė paprašė mūsų visų individualiai prisistatyti, pabrėžiant savo užklasines veiklas. Visiems prisistačius analizavome, kas ką padarė gerai, kas galėjo būti geriau. Priimti kitų pastabas buvo sunku, kadangi jaučiausi, jog mane visi atakavo. Bet pastabos buvo labai tikslingos – man reikėtų stengtis kalbant daugiau žiūrėti kitiems žmonėms į akis ir lėčiau kalbėti, daryti ilgesnes pauzes. Kitai savaitei gavome užduotį paruošti trijų minučių kalbą pasirinkta tema, nors ir nelaukiu momento, kai reikės pristatinėti ją, tačiau turiu laiko pasiruošti, tai būtent tai ir darysiu, pasiskaitysiu apie vandenyno užterštumo temą, pasirašysiu kalbą, susidėliosiu pauzes ir ją praktikuosiu bent 3 kartus iki ketvirtadienio.“

2. KAS? NA IR KAS? IR KAS DABAR?

Šis metodas padeda pirmiausia nupasakoti, kas įvyko, tada identifikuoti, kas iš to, kad tai atsitiko, ir kas bus dabar, t. y. kaip panaudosi šią patirtį judant į priekį.

- **KAS?** – Ką aš padariau / veikiau?

Padeda nupasakoti situaciją. Šiame žingsnyje identifikuojami faktai bei emocijos, kurios lydėjo šioje patirtyje.

PAVYZDYS. „Įvyko pirmasis susitikimas viešojo kalbėjimo būrelyje. Pasirinkau šią veiklą, nes noriu kandidatuoti į mokyklos parlamentą ir prieš rinkimus reikės sakyti viešą kalbą, o man niekada to neteko daryti, todėl labai bijau. Prieš pirmąjį būrelio susitikimą buvau nerimastingas, jo metu reikėjo prisistatyti kalbant bent 2 minutes, o man pavyko prašnekėti tik vieną minutę.“

- **NA IR KAS?** – na ir kas, kad ši situacija / patirtis įvyko?

Kaip aš jaučiausi? Ar būtų galima kažko pasimokyti iš šios patirties? Ar galėjau kažką daryti kitaip? Koks mano naujas situacijos supratimas? Ar šis įvykis pasako ką nors apie mane?

PAVYZDYS. „Užsiėmimo metu sužinojau, jog pasiruošimas bet kokiai kalbai yra labai svarbus. Net jeigu turi tik porą minučių, tai yra įmanoma, mums tai paaiškino būrelio vadovė, pati iliustravusi pavyzdžiu. Kitą kartą tikrai pasiruošiu kalbą iš anksto ir pasipraktikuosiu.“

- **IR KAS DABAR?** – Kada ir kaip aš pritaikysiu šį naują įgūdį arba naujas žinias kitoje situacijoje ir kitoje aplinkoje?

Padeda sukurti kitus žingsnius, kurių reikėtų laikytis siekiant savo tikslo. Ką man reikia daryti, kad mano planas pasisektų?

PAVYZDYS. „Kitam susitikimui reikia pasiruošti 3 minučių kalbą pasirinkta tema, todėl reikia susigalvoti temą, pasirašyti kalbą ir susidėlioti pauzes reikiamose vietose. Nors pirmas blynas kalbant viešai buvo kiek ir prisvilęs, jaučiu, jog galiu pakankamai patobulėti, kad pasakyčiau gerą kalbą per mokyklos parlamento rinkimus.“

3. Refleksijos piramidė

Šio metodo tikslas yra mokyti mokinius vertinti save ir ugdyti gebėjimą išsikelti ateities tikslus. Kelių Refleksijos piramidžių analizė padės Tau stebėti savo mokymosi pažangą. Šis metodas gali būti naudojamas kartu su klausimais: kas? na ir kas? ir kas dabar?

1. Nubraižyk trikampį ir padalyk jį į tris horizontalias dalis.
2. Apatinėje dalyje nurodyk tris dalykus, kurių išmokai per veiklą.
3. Vidurinėje dalyje nurodyk du klausimus, susijusius su atlikta veikla, į kuriuos norėtum sužinoti atsakymus.
4. Viršutinėje dalyje aprašyk vieną dalyką, kurį jau žinojai prieš pradėdamas veiklą.



4. CARL refleksijos pratimas

Šis pratimas skiriasi nuo kitų, nes nereikia tiksliai identifikuoti tolimesnių žingsnių, bet verčiau koncentruotis į rezultatus ir veiksmus tam tikrame kontekste. CARL yra akronimas (terminas, kurį sudaro keli sudėtiniai žodžiai, sutrumpinimas, panaudojant tų žodžių pirmąsias raides):

1. **Kontekstas** (*angl. Context*) – trumpai nupasakoti kokiame kontekste įvyko Tavo patirtis, pvz., bežaidžiant tinklinį;
2. **Veiksmas** (*angl. Action*) – trumpai atpasakoti, kokių veiksmų ėmeisi būtent Tu šioje veikloje;
3. **Rezultatas** (*angl. Results*) – kokių rezultatų davė Tavo veiksmai;
4. **Išmoktos pamokos** (*angl. Learning*) – identifikuok, ką išmokai dalyvaudamas veikloje.

1. KONTEKSTAS

Šioje dalyje užrašyk kontekstą, kuriame įvyko Tavo pasirinkta veikla. Tau padės šie klausimai:

- Kokioje veikloje Tu dalyvavai?
- Kur ji įvyko?
- Kas dar dalyvavo kartu su Tavimi?
- Ką stengiausi pasiekti dalyvaudamas šioje veikloje / būrelyje?

PAVYZDYS. „Noriu patobulinti savo viešojo kalbėjimo įgūdžius. Tam, jog to pasiekčiau, pradėjau ieškoti konkrečių galimybių, kur galėčiau tobulinti šį įgūdį. Būdamas klasės seniūnu supratau, kad galėčiau praktikuotis viešąjį kalbėjimą dažniau šnekėdamas prieš visą klasę. Artėjant Kalėdų laikotarpiui pasiruošiau kalbą savo bendraklasiams apie savanorystės galimybes mūsų mieste. Pasakiau šią kalbą stebint septyniolikai bendraklasių.“

2. VEIKSMAS

Šioje dalyje turėtum aprašyti, kokių veiksmų nupasakotame kontekste ėmeisi būtent Tu. Tam, kad refleksija būtų tikslinga ir naudinga, Tau pačiam reikėtų stengtis savo veiksmus vertinti kritiškai, t. y. apgalvoti, kodėl ėmeisi būtent šitų veiksmų, o ne kitų. Tau gali padėti šie klausimai:

- Ką aš veikiau?
- Ką veikė kiti, kurie dalyvavo šioje veikloje (jeigu tokių žmonių buvo)?
- Kodėl ėmiausi būtent šitų veiksmų?
- Ar galėjau pasirinkti kitus veiksmus? Ar jie būtų davę skirtingų rezultatų?

PAVYZDYS. „Tam, jog kalba prieš bendraklasius būtų sėkminga, pirmiausia susiradau visas galimas socialines akcijas ir partnerius, kuriems padedant būtų galima savanoriauti kalėdiniu laikotarpiu. Pasiruošiau šią kalbą pats, tačiau kalbėdamas prieš bendraklasius buvau labai nervingas, todėl pamiršau pasakyti kelias galimybes, nes nebuvo jų užsirašęs.“

3. REZULTATAS

Šioje dalyje nupasakok, koks rezultatas buvo pasiektas dėl Tavo veiksmų ir ką šis rezultatas reiškė kitiems. Tau gali padėti šitie klausimai:

- Ar mano veiksmai padėjo man pasiekti tai, ko norėjau? Ar viskas įvyko taip, kaip tikėjaisi?
- Ar kitokie veiksmai galėjo man padėti pasiekti panašių rezultatų?
- Ar galėčiau įvardinti būdus, kurie man galėtų leisti pasiekti geresnių rezultatų?

PAVYZDYS. „Savanorystės galimybių pristatymas prieš visą klasę padėjo man praktikuoti savo viešojo kalbėjimo įgūdžius. Nors kalbėjimo metu ir labai jaudinausi, jaučiu, jog praktika man padėjo ir jaučiuosi šiek tiek labiau užtikrintas kalbėti prieš bendraklasius kitą kartą. Ateityje pasiruoščiau nedidelį popieriaus lapelį, kad kalbėjimo metu nepamirščiau svarbiausių dalykų, kuriuos norėjau pasakyti. Norėdamas pagerinti savo viešojo kalbėjimo įgūdžius galėčiau pradėti lankyti debatų būrelį mokykloje, kur turėčiau galimybę praktikuoti šį įgūdį dar dažniau.“

4. IŠMOKTOS PAMOKOS

Šioje dalyje reikėtų apibūdinti, kas buvo išmokta šioje situacijoje, kurią nupasakojai praėjusiuose trijuose žingsniuose. Nors šiame pratime ir nebūtina, jeigu nori, gali įsivardinti, kokių žingsnių imsiesi ateityje siekdamas šio tikslo. Tau gali padėti šie klausimai:

- Ko išmokau iš šios patirties?
- Panašioje situacijoje ateityje elgčiausi taip pat ar kažką pakeisčiau?
- Ką reikėtų daryti ateityje panašioje situacijoje?

PAVYZDYS. „Darydamas prezentaciją bendraklasiam suvokiau, jog papildomai jaudinausi kalbėdamas prieš auditoriją, kurią pažįstu. Ateityje sieksiu galimybių kalbėti viešai prieš žmones, kurių nepažįstu, tik taip galėsiu išsiaiškinti, ar mano jaudinimasis buvo susijęs su faktu, jog pažinojau savo bendraklasius. Šios prezentacijos metu taip pat supratau, jog kuo daugiau praktikuoji viešąjį kalbėjimą, tuo patogiau jausiesi kiekvieną kartą. Todėl dar šį pusmetį pradėsiu lankyti debatų būrelį mokykloje, kad turėčiau galimybę praktikuotis viešąjį kalbėjimą kiekvieną savaitę.“

5. 5R metodas

Šis metodas veikia 5-ių žingsnių principu, kurių metu reikia atsakyti į tam tikrus klausimus:

Reporting (įvykio konteksto nupasakojimas)

- Kas nutiko?
- Kokie svarbiausi šios patirties aspektai?
- Kas dalyvavo šiame įvykyje?
- Koks buvo mano vaidmuo?

PAVYZDYS. „Pradėjau lankyti viešojo kalbėjimo būrelį, nes kitais metais noriu tapti mokyklos senato nariu. Būrelio vadovė kas savaitę mums užduoda pasiruošti 3–5 minučių kalbą, kurią turime pristatyti kitiems būrelio nariams ir po to pakomentuoti vienas kito kalbas.“

Responding (kaip tai privertė mane jausti? kokios mintys kilo įvykio metu?)

- Kaip šis įvykis privertė mane jaustis?
- Ką aš galvojau apie šią patirtį?
- Kodėl aš taip jaučiausi? Ar visada tokios patirtys priverčia mane jaustis taip?

PAVYZDYS. „Pirmųjų užsiėmimų metu jaučiausi labai nesmagiai sakdamas savo kalbą ir girdėdamas kritiką, nes jaučiausi atakuojamas. Pavyzdžiui, per pirmąjį užsiėmimą visi sakė, kad kalbu per greitai ir turėčiau daryti ilgesnes pauzes. Kadangi mokykloje kritika dažniausiai reiškia blogą pažymį, tad ir būrelio metu kritika mane nuteikė labai prastai.“

Relating (ar esu turėjęs panašių patirčių? kaip tai skiriasi nuo praeities kartų?)

- Ar tai jau yra man nutikę?
- Kuo ši patirtis skyrėsi nuo panašių situacijų? Ko buvo išmokta šį kartą?
- Ar man pakanka žinių ir įgūdžių tęsti savo veiklą?

PAVYZDYS. „Pamokų metu jau ne kartą esu girdėjęs, kad kalbu per greitai, ir mokytojai kartais tai pateikdavo kaip vieną argumentų, kodėl negaunu geresnio pažymio, tačiau niekada nesupratau, kaip galiu išmokti kalbėti lėčiau. Po kelių būrelio užsiėmimų supratau, kad būrelio draugų komentarai man iš tiesų padėjo patobulėti. Ėmiau daugiau praktikuotis ir praėjusio susitikimo metu gavau iš būrelio vadovės pagyrimą, kad labai gerai atitaikau kalbos tempą.“

Reasoning (samprotavimas apie patirtį)

- Koks yra svarbiausias aspektas, susijęs su mano patirtimi?
- Kaip mano supratimas (t. y. tai, kad esu mokinys, nemėgstu kritikos, bijau iššūkių) paveikė mano situacijos supratimą?
- Kaip derėtų priimti šią situaciją?

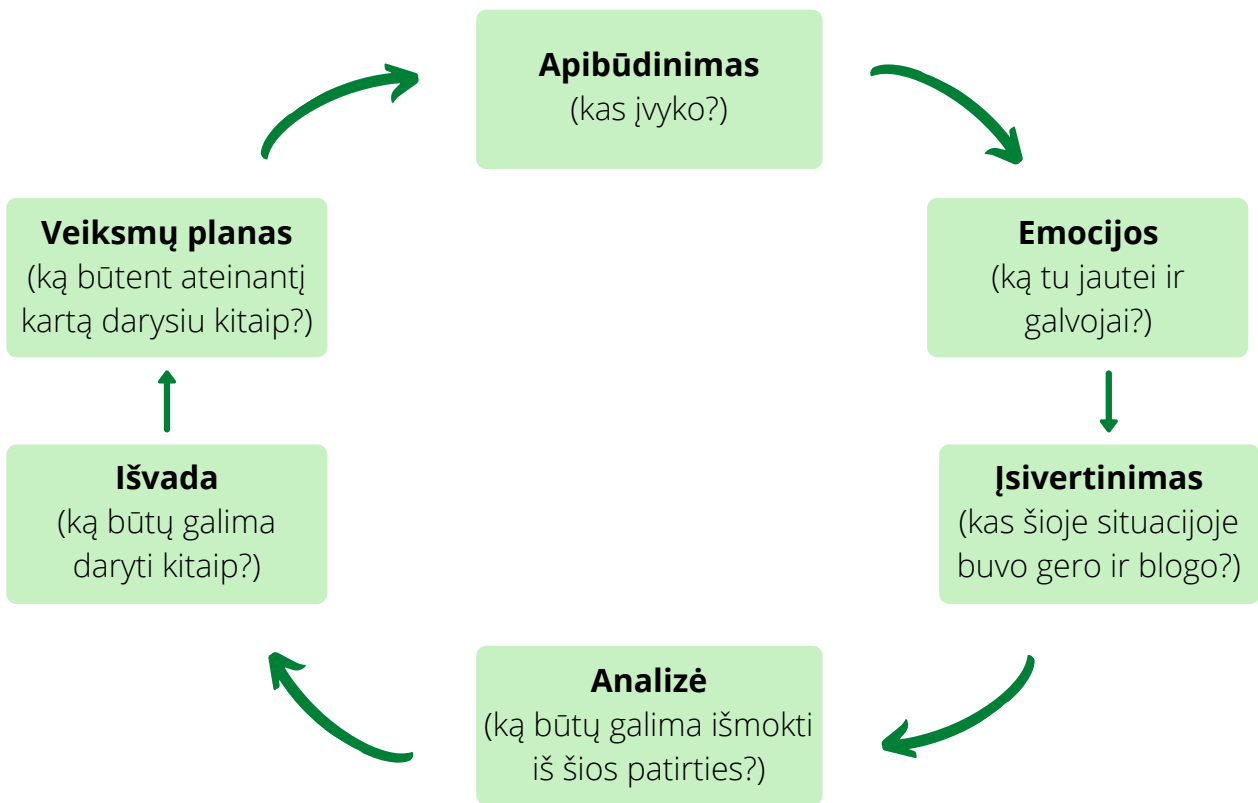
PAVYZDYS. „Supratau, kad anksčiau visą kritiką priimdavau kaip ataką prieš mane, tad ir būrelio metu labai nenorėjau girdėti kritikos, todėl nejaukiai jausdavausi sakydamas kalbą, nes žinojau, kad sulauksiu kritikos. Dabar žinau, kad konstruktyvi kritika leidžia patobulėti.“

Reconstructing (Tavo ateities žingsniai, planuojant, kaip panašią situaciją galėtum priimti kitaip)

- Kaip reikėtų pakeisti savo reakciją kitą kartą?
- Kas man padėtų geriau priimti šią situaciją?

PAVYZDYS. „Ateityje, jei gausiu kokių nors komentarų apie tai, kaip kalbu ar kokį kitą veiksmą ar įgūdį, stengsiuosi nesureaguoti emociškai, o įvertinti, ar pasakytas komentaras yra tik to žmogaus nuomonė, ar kaip tik konstruktyvi kritika. Jei kritika bus konstruktyvi, paprašysiu komentavusio žmogaus konkrečių patarimų, kaip pasikeisti.“

6. GIBBS refleksijos ratas



1. Apibūdinimas

Šioje dalyje turėtum aiškiai nupasakoti, kas įvyko, kaip pasisekė tam tikra veikla. Tai yra tik nupasakojimas, analitinio aspekto ieškoti nereikia.

PAVYZDYS. „Per praėjusį viešojo kalbėjimo būrelio užsiėmimą turėjau pasakyti 5 minučių kalbą apie žmogų, kuriuo žaviuosi. Neturėjau laiko pasiruošti, tad galvojau papasakosiu apie savo senelį, kuris neturėdamas nieko pradėjo savo verslą. Senelis man šitą istoriją pasakojo daug kartų, tad galvojau bus lengva, tačiau kalba labai nepasisekė ir būrelio vadovė mane sukritikavo, kad visai nepasiruošiau.“

2. Emocijos

Šioje dalyje turėtum išreikšti emocijas, kurias patyrei savo atliekamoje veikloje. Turėtų būti pateikti konkretūs pavyzdžiai, t. y. kurios situacijos vertė jaustis nepatogiai, liūdnai, t. t.

PAVYZDYS. „Sakydamas kalbą suvokiau, kad nusišneku, nes visai nepasiruošiau, tai labai susinervinau ir pradėjau šnekėti dar prasčiau. Po kalbos buvau viešai sukritikuotas ir supykau ant kitų vaikų ir vadovės.“

3. Įsivertinimas

Šioje dalyje įsivertink, kas praėjo gerai, ką reikėtų tobulinti tam tikroje veikloje, ir įvardink dalykus, kurie nebuvo išpildyti taip gerai, kaip norėtūsi.

PAVYZDYS. „Kai nurimau supratau, kad buvau vertas kritikos, nes tikrai visai nepasiruošiau. Taip pat prisiminiau ir tai, ką pozityvaus pasakė vadovė ir į ką per pyktį neatkreipiau dėmesio. Ji sakė, kad mano gestai visada yra labai geri, ir net šį kartą, nors matėsi, kad nepasiruošiau kalbos, mano gestai išliko geri.“

4. Analizė

Šioje dalyje išanalizuok, kokie dalykai ir būdai padėjo tam tikroje veikloje, o kurie neveikė.

PAVYZDYS. „Kadangi prieš porą mėnesių kaip tik mokėmės apie gestus, labai daug laiko skyriau išmokti gestikuliuoti, tad smagu, kad praktika pravertė. Taip pat supratau, kad nors girdėjau kalbą daug kartų, dar nereiškia, kad pats galėsiu gerai ją pasakyti.“

5. Išvada

Šioje dalyje įsivardink, kuriuos veiksmus ar mąstymo būdus reikėtų pakeisti.

PAVYZDYS. „Ateityje būtinai nors kelias minutes skirsiu apgalvoti savo kalbą, net jei atrodys, kad nėra laiko, ir tikrai praktikuosiuosi kiekvieną kalbą prieš būrelį, nes žinau, kad tai tikrai padeda.“

6. Veiksmų planas

Šioje dalyje įsivardink, kuriuos savo mąstymo bei vykdymo elementus pasiliksi ir tobulinsi toliau, o kurių atsisakysi. Tai visų etapų apibendrinimas ir konkretus veiksmų planas, ką reikėtų daryti kitaip norint pasiekti užsibrėžtų tikslų.

PAVYZDYS. „Kitą savaitę vadovė leido man pasitaisyti, tad savaitgalį paprašysiu senelio dar kartą papasakoti savo istoriją, užsirašysiu pagrindines mintis ir apgalvosiu kalbos struktūrą – visos kalbos nesirašysiu, nes labiau mėgstu kalbėti laisvai, tačiau kai turėsiu kalbos struktūrą, bent 3 kartus ją pasipraktikuosiu.“