MOKYMOSI VEIKLŲ BE KOMPIUTERIO RINKINYS

Mano stiprybių ratas

Šioje veikloje dalyviai apmąsto savo kasdienį gyvenimą ir patirtis, siekdami atpažinti savo stipriąsias puses ir teigiamas savybes. Jomis jie dalijasi ir jas aptaria palaikančioje grupės aplinkoje. Atlikę veiklą jie jaučiasi labiau pasitikintys savimi ir geriau suvokia savo gebėjimus.

Tikslinė grupė

☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurių skaitmeninės kompetencijos menkos
☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurie yra įgiję ribotą formalųjį išsilavinimą ar kvalifikaciją
☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, retai dalyvaujantys mokymosi visą gyvenimą veiklose ar mokymuose

Mokymosi tikslai

Šios veiklos metu suaugusieji besimokantieji ugdys gebėjimus:

- gebėti įvardyti bent tris asmenines stiprybes ar gebėjimus, remiantis savo gyvenimo patirtimi;
- atpažinti teigiamus dėsningumus savo praeities patirtyse ir pasiekimuose;
- sutelkti dėmesį į svarbias savybes, apibūdinančias savo gebėjimus ir charakterį;
- aiškiai ir užtikrintai formuluoti teigiamus teiginius apie save.

Kompetencijų sritys

a) Inovacijų kompetencijos

☐ Kūrybiškumas
☑ Kritinis mąstymas
☐ Problemų sprendimas
☑ Bendravimas
☑ Bendradarbiavimas

b) Informacinio raštingumo kompetencijos

☑ Gebėjimas rasti, suprasti ir kritiškai analizuoti informaciją
☑ Skaitmeninio ir vaizdinio turinio interpretavimas
☑ Žiniasklaidos įtakos ir šališkumo suvokimas

COMPUTATIONAL SENIORS

Co-funded by the European Union

CC BY NC SA

Šis projektas bendrai finansuotas Europos Komisijos programos „ERASMUS+“ lėšomis. Šiame leidinyje pateikiama tik autorių nuomonė. Nei Europos Komisija, nei SEPIE negali būti laikomos atsakingomis už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.

Tema

Gyvenimo ir karjeros kompetencijos

Teigiamas savęs priėmimas

(55 metų ir vyresni suaugusieji; pažeidžiami asmenys)

Trukmė

60–80 minučių

Lygis

Pradedančiųjų

c) Gyvenimo ir karjeros kompetencijos

- ☑ Lankstumas ir gebėjimas prisitaikyti
- ☑ Iniciatyvumas ir savarankiškumas
- ☑ Socialumas ir tarpkultūrinė kompetencija
- ☐ Produktyvumas
- ☐ Lyderystė ir atsakomybė

Taikomi informatinio mąstymo principai

- ☑ Dekompozicija
- ☑ Šablonų atpažinimas
- ☑ Abstrakcija
- ☐ Algoritminis mąstymas

Metodas

- ☐ Žaidybinimas
- ☐ Mokymasis sprendžiant iššūkius
- ☑ Bendradarbiavimu grįstas mokymasis
- ☑ Patirtinis mokymasis

Mokymosi rezultatai

Atlikę veiklą suaugusieji besimokantieji geba:

- nustatyti ir apibūdinti bent tris asmenines stipriąsias puses, pasireiškiančias jų asmeniniame gyvenime;
- atpažinti pasikartojančius teigiamus dėsningumus savo elgesyje, patirtyje ir bendravime su kitais;
- išskirti asmenines savybes, geriausiai atspindinčias jų gebėjimus ir charakterį;
- suformuluoti aiškius ir teigiamus teiginius apie save;
- pasidalyti savo stiprybėmis su kitais pagarbioje ir palaikančioje grupės aplinkoje, jei jaučiasi pasirengę tai daryti.

Fasilitatoriaus užrašai

- Reikia tik paprastų priemonių, pavyzdžiui, popieriaus ir rašiklių.
- Kai tinkama, susodinkite suaugusiuosius besimokančiuosius ratu, kad sukurtumėte draugišką, įtraukią ir psichologiškai saugią atmosferą.
- Naudokite paprastą, pažįstamą ir konkrečią kalbą, venkite abstrakčių sąvokų ar sudėtingos terminologijos.
- Pateikite praktinių asmeninių stiprybių pavyzdžių, jei suaugusiesiems besimokantiesiems sunku nustatyti ar apibūdinti savo savybes.
- Skirkite suaugusiesiems besimokantiesiems pakankamai laiko apmąstymui prieš jiems atsakant.
- Skatinkite dalyvavimą, nespausdami dalyvių kalbėti ar dalytis asmenine informacija.
- Atsižvelkite į kultūrinius skirtumus, lemiančius, kaip žmonės apibūdina savo savybes, pasiekimus ir pasitikėjimą savimi.
- Užtikrinkite, kad visas grįžtamasis ryšys būtų pagarbus, konkretus ir skatinantis.
- Venkite lyginti suaugusiuosius besimokančiuosius ar vaizduoti kai kurias stiprybes kaip vertingesnes už kitas.
- Visos veiklos metu išlaikykite teigiamą ir palaikantį

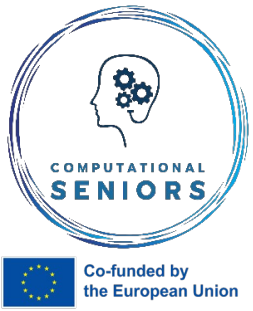
toną.

1 žingsnis. Dekompozicija

Kai suaugusieji besimokantieji sėdi ratu, jų prašoma apmąstyti savo kasdienį gyvenimą ir suskirstyti praeities patirtis į kelias pažįstamas sritis, tokias kaip šeimos gyvenimas, darbas, pomėgiai, santykiai, dalyvavimas bendruomenės veikloje ir kasdienės pareigos.

Jų prašoma:

- nustatyti pagrindines savo gyvenimo sritis;
- prisiminti veiklas, pareigas ar situacijas kiekvienoje srityje;
- nustatyti, ką jie gerai daro kiekvienoje srityje;
- pateikti arba užsirašyti vieną ar kelis konkrečius pavyzdžius.



Mano stiprybių ratas

Fasilitatoriaus pagalba

- Fasilitatorius gali klausti: „Kokia veikla užsiimate reguliariai?“, „Kokių pareigų turite kasdieniame gyvenime?“, „Ką jums gerai sekasi daryti?“
- Padėkite suaugusiesiems besimokantiesiems sutelkti dėmesį į konkrečius veiksmus ir patirtis, o ne abstrakčias asmenines savybes. Pavyzdžiui, vietoj „Aš esu geras žmogus“ dalyvis galėtų pasakyti: „Aš reguliariai padedu kaimynui apsipirkti.“
- Skatinkite visus prisidėti.

Šis žingsnis padeda suaugusiesiems besimokantiesiems sistemingai apmąstyti savo patirtį.

2 žingsnis. Šablonų atpažinimas

Suaugusieji besimokantieji peržiūri ankstesniame žingsnyje nustatytus pavyzdžius ir ieško stiprybių, kurios pasikartoja skirtingose jų gyvenimo srityse.

Jų prašoma:

- palyginti pavyzdžius iš skirtingų gyvenimo sričių.

- nustatyti gebėjimus ar teigiamas savybes, kurios pasikartoja daugiau nei kartą (pvz., pagalba kitiems, atsakingumas, problemų sprendimas, užduočių atlikimas);
- atpažinti teigiamus dėsningumus savo elgesyje ir bendravime su kitais;
- apsvarstyti, kurias jų stiprybes gali vertinti kiti žmonės.

Fasilitatoriaus pagalba

- Fasilitatorius gali klausti: „Kuri stiprybė pasireiškia keliuose jūsų pavyzdžiuose?“, „Ką dažnai darote gerai?“, „Kokios pagalbos kiti žmonės dažniausiai jūsų prašo?“
- Kai tinkama, skatinkite suaugusiuosius besimokančiuosius aptarti savo pastebėjimus poromis ar mažomis grupėmis.
- Pabrėžkite pasikartojančias stiprybes, nelygindami suaugusiųjų besimokančiųjų tarpusavyje ir neskirstydami asmeninių savybių pagal jų vertę.

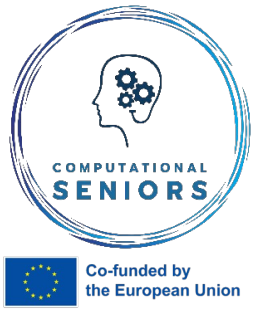
Šis žingsnis padeda suaugusiesiems besimokantiesiems suprasti, kad jų stiprybės nėra pavieniai atsitiktinumai, o nuoseklios savybės, pasireiškiančios įvairiose situacijose.

3 žingsnis. Abstrakcija

Suaugusieji besimokantieji sutelkia dėmesį į svarbiausias ankstesniuose žingsniuose nustatytas stiprybes ir išsirenka tas, kurios juos geriausiai atspindi.

Jų prašoma:

- pasirinkti dvi ar tris pagrindines stiprybes, kurios pasireiškia nuosekliausiai;
- kiekvieną stiprybę išreikšti paprasta ir teigiama kalba (pvz., „Aš esu patikimas, nes...“, „Aš esu paslaugus, nes...“, „Aš esu kantrus, kai...“);
- nepaisyti mažiau svarbių detalių.



Co-funded by
the European Union

Mano stiprybių ratas

Fasilitatoriaus pagalba

- Fasilitatorius gali klausti: „Kurios stiprybės jus geriausiai apibūdina?“, „Kuri stiprybė dažniausiai pasireiškia jūsų pavyzdžiuose?“ ir pan.
- Skatinkite suaugusiuosius besimokančiuosius vartoti paprastus, konkrečius ir teigiamus teiginius.
- Padėkite tiems, kuriems sunku išreikšti save, pateikdami pavyzdžių arba paprašydami kitų grupės narių pateikti pagarbius pastebėjimus.

Šis žingsnis padeda suaugusiesiems besimokantiesiems pereiti nuo pavienių patirčių prie aiškaus savo pagrindinių asmeninių stiprybių ir teigiamų savybių supratimo.