

„Nuo beprasmiško iki tikslingo“

*from Pointless to*  
**PURPOSEFUL**



Gairės ir praktiniai patarimai  
taikant pozityviojo ugdymo idėjas  
suaugusiųjų švietime

## TURINYS

1 Įvadas.....	3
2 Pozityvusis ugdymas vienu žvilgsniu.....	4
3 „Kam viso to reikia?“ - prasmės pajautimas.....	6
4 Santykių, bendrystės ir bendruomeniškumo skatinimas.....	13
5 Pasiekimai per įsitraukimą.....	18
6 Mokymas su džiaugsmu ir stiprinant atsparumą.....	23
7 Pabaigai.....	25
Nuorodos.....	31

## PROJEKTO PAGRINDINĖ KOMANDA

Koordinatorius: Lahti laisvųjų ir vaizduojamųjų menų akademija  
(Lahden kansanopisto), Suomija  
Leena Mattila, Annika Koski, Johanna Vänskä

Partneris: Ceba Torres de la Alameda suaugusiųjų švietimo ir kultūros centras  
(CEPA Torres de la Alameda), Ispanija  
Buenaventura Ibáñez Gómez, Enrique Martínez Olmeda, María Victoria Mesonero Maroto

Partneris: Jurbarko švietimo centras, Lietuva  
Giedrė Milkeraitytė, Jurgita Voroninienė, Živilė Bacevičė

# 1. ĮVADAS

2024–2026 m. vykusiame 18 mėnesių „Erasmus+“ projekte „Nuo beprasmiško iki tikslingo“ trys partneriai – Lahden kansanopisto (Suomija), CEPA Torres de la Alameda (Ispanija) ir Jurbarko švietimo centras (Lietuva) – kartu analizavo ir kritiškai aptarė suaugusiųjų švietimo praktikas, siekdami sustiprinti besimokančiųjų motyvaciją bei mokymosi visą gyvenimą reikšmę bendruomenei.

Ypatingas dėmesys šiame projekte buvo skiriamas suaugusiesiems, kurių ateities lūkesčiai formuojasi arba išlieka trapūs – siekta padėti jiems atrasti aiškesnę gyvenimo kryptį ir prasmingą, asmeniškai vertingą mokymosi kelią. Tyrimai atskleidžia, kad gera savijauta ir kokybiškas švietimas tampa svarbia atrama įveikiant kasdienes iššūkius: jie mažina socialinę atskirtį, stiprina vidinį augimą, skatina profesinį tobulėjimą ir aktyvesnį, sąmoningą dalyvavimą visuomenės gyvenime.

Projekto partneriai kaip pagrindinę metodinę atskaitos sistemą pasirinko POZITYVŪJŲ UGDYMĄ. Nors šis pedagoginis požiūris dažniausiai taikomas ikimokykliniame ir pagrindiniame ugdyme, projekto komanda norėjo išsiaiškinti, kaip jo principai gali būti prasmingai pritaikyti suaugusiųjų mokymosi kontekste. Projekte siekta identifikuoti profesinius metodus ir pedagogines priemones, kurios reikšmingai veiktų suaugusiųjų mąstyseną, motyvaciją ir mokymosi patirtis.

Projekto pradžioje daug dėmesio skyrėme besimokančiųjų problemų analizei, tačiau ne mažiau svarbiu prioritetu tapo ir suaugusiųjų švietime dirbantys specialistai. Siekėme stiprinti jų įkvėpimą, profesinį pasitikėjimą bei pasitenkinimą darbu šioje srityje – aspektus, kurių svarbą visi trys partneriai aiškiai įžvelgė savo kasdienėje praktikoje.

Šiame leidinyje pateikiamas trumpas įvadas į pozityvųjį ugdymą, apžvelgiami projekto metu organizuoti seminarai, atviros veiklos, „bandomosios laboratorijos“, pateikiamos apibendrinamos jų metu gautos išvados. Dėmesys sutelkiamas į POZITYVIAS EMOCIJAS, PRASMĘ, SANTYKIUS, ĮSITRAUKIMĄ IR PASIEKIMUS – pagrindinius aspektus, pristatomus PERMA modelyje. Realiose mokymosi situacijose šie požiūriai dažnai persipina, todėl griežtas jų atskyrimas nėra būtinas.

Mes, šio leidinio kūrėjai, tikimės kad jūs, mieli skaitytojai, čia rasite naudingų gairių, praktinių patarimų besimokantiesiems stiprinti o suaugusiųjų švietimo specialistai ras padrąsinimo ir savimotyvacijos idėjų. Leidinys skirtas tiems, kurie tiki, kad kiekvienas besimokantysis turi potencialą augti visais savo suaugusiojo gyvenimo etapais – tiek asmenybės, tiek aktyvaus pilietiškumo prasme.

## 2. POZITYVUSIS UGDYMAS VIENU ŽVILGSNIU

Gausūs empiriniai tyrimai liudija pozityviojo ugdymo vertę, o jo principai remiasi tvirtu moksliniu pagrindu. Šis požiūris ne paneigia, bet kūrybiškai papildo tradicinę pedagogiką, organiškai sujungdamas nusistovėjusias ugdymo praktikas su šiuolaikinėmis laimės ir gerovės mokslo įžvalgomis.

Pagrindinis tikslas – skatinti klestėjimą ir teigiamą vidinį pasitenkinimą ugdymo aplinkoje. Šio leidinio autoriai susipažino su pagrindiniais pozityviojo ugdymo principais, iš dalies vadovaudamiesi filosofijos mokslų daktarės Åse Fagerlund tyrimais, kuri išsamiai nagrinėjo šią temą. Nors daugeliui komandos narių pradžioje žinios apie šią sritį buvo ribotos, jų supratimas ir entuziazmas domėtis pozityviuoju ugdymu sparčiai augo.

Pozityvusis ugdymas yra prieinama, pakankamai lengvai suprantama ir pritaikoma praktikoje koncepcija vis dėlto leidinio autoriai rekomenduoja susipažinti su pagrindiniais argumentais, kad būtų galima nuosekliai suprasti visą požiūrį.

Jei jau esate susipažinę su pagrindiniais pozityviojo ugdymo principais, galite drąsiai pereiti tiesiai prie 3 skyriaus.

### *Ką žada pozityvus ugdymas?*

- *Teigiamų santykių tarp dalyvaujančiųjų kūrimą, kur mokytojų ir mokinių susitikimai ir kuriamas ryšys sudaro pagrindą efektyviam mokymuisi*
- *Pirmenybė teikiama besimokančiojo charakterio stiprybių bei socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui, akcentuojant šias sritis greta akademinų žinių*
- *Skatinama palaikanti ir visokeriopai įtrauki aplinka, kur pagarba skirtybėms gerina mokymo ir mokymosi kokybę*
- *Iššūkiuose pabrėžiama palaikymo svarba, sutelkiant dėmesį į asmens gabumus ir pasiekimus, kad būtų kryptingai stiprinamos turimos teigiamos savybės ir tobulinamos silpnesnės sritys, o ne akcentuojamos klaidos ar problemos*

### *... Ir kodėl verta taikyti?*

- *gali būti taikomas visose amžiaus grupėse*
- *lavina emocinius įgūdžius ir padeda atpažinti ir panaudoti savo unikalius gebėjimus tiek moksluose tiek ir kasdienybėje*
- *stiprina individo atsparumą, t. y. gebėjimą susidūrus su sunkumais, juos įveikti ir iš jų mokyti*
- *padeda atpažinti ir didinti pozityvumą kasdieniame gyvenime, kuris gali būti labai svarbus atsižvelgiant į didėjančias psichikos sveikatos problemas ir socialinės atskirties tendenciją*

Projekte „Nuo beprasmiško iki tikslingo“ kaip pagrindinė teorija buvo naudojamas Martino Seligmano PERMA modelis.

Jame išryškunami penki veiksniai, kurių reikšmė individo gerovei ir atsparumui yra labai svarbi:

Teigiamos emocijos (Positive emotions)

viltis, susidomėjimas, džiaugsmas, meilė, užuojauta, pasididžiavimas, dėkingumas

Įsitraukimas (Engagement)

gyventi dabartine akimirka, dalyvauti, susitelkti ties užduotimis

Santykiai (Relationships)

jausti palaikymą, meilę ir kitų įvertinimą ir savęs vertę

Prasmė (Meaning)

poreikis jausti vertę ir vertingumą

Pasiekimai (Accomplishment)

turėti savimotyvacijos užbaigti tai, ką užsibrėžėte



*Pastaba.* Be penkių čia išvardytų komponentų, PERMA + modelis optimizmą, mitybą, fizinį aktyvumą ir miegą laiko svarbiausiais laimės ir asmens gerbūvio elementais.

*Sužinoti daugiau!*

<https://positivepsychology.com/perma-model/>

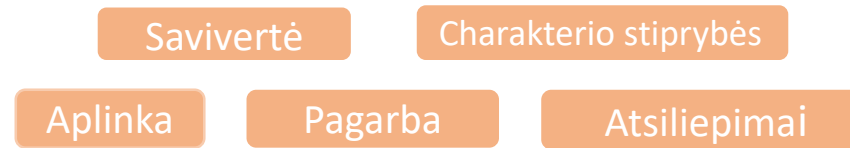
### 3. „KAM VISO TO REIKIA?“ - PRASMĖS PAJAUTIMAS

#### *Esminės sąvokos*

Čia, PERMA modelio dimensija M (angl. MEANING) - REIKŠMĖ nusako asmens patirties prasmingumą:

- besimokančiojo gyvenime vyrauja darna ir gyvenimas, kurį jie gyvena, atrodo kaip vieninga visuma
- gyvenimas turi prasmingą tikslą, kuris gali būti susijęs, pvz., su darbinio gyvenimu ir veikla tikslingai nukreipiama tam tikro tikslo link
- gyvenimas yra prasmingas ir vertingai turtinamas naujais patyrimais

#### *Esminės temos ir mąstymo kryptys*



#### *Prasmės suvokimo įtaka mokymosi procesui*

Mokymosi prasmės suvokimas yra vienas svarbiausių sėkmingo mokymosi veiksnių. Kai suaugęs besimokantysis mato mokymosi vertę ir prasmę, jo motyvacija įsitraukti ir atsakomybė už savo pažangą ženkliai išauga.

Dėmesys kiekvieno mokinio stiprybėms kuria palankią aplinką augti ir tobulėti. Stiprybėmis grįstas mokymas – svarbi pozityvaus ugdymo dalis – padeda atpažinti ir įveikinti asmeninius talentus, stiprina pasitikėjimą savimi ir skatina autentišką mokymosi džiaugsmą.

#### *...mokymo procesui*

Tyrimai atskleidžia, kad mokytojai, savo darbą suvokiantys kaip prasmingą ir tikslingą, pasižymi didesniu įsitraukimu, motyvacija bei atsidavimu profesijai. Prasmės patyrimas darbe tampa vidiniu atramos tašku – jis stiprina atsparumą, padeda išlaikyti profesinę energiją ir tikėjimą savo misija net ir sudėtingomis aplinkybėmis. Kai pedagoginė veikla remiasi aiškiu „kodėl“, ji virsta ne tik darbu, bet ir sąmoningu pašaukimu auginti žmogų.

## Dėmesys CHARAKTERIO STIPRYBĖMS

Kiekvienas žmogus turi stipriųjų pusių, kurios skirtingais laikotarpiais ir įvairiose kultūrose įgyja savitą vertę. Šių stiprybių atpažinimas ir nuoseklus jų ugdymas ne tik gerina bendrą savijautą, bet ir stiprina pasitikėjimą savimi bei prisideda prie sėkmingesnio mokymosi.

Atraskite savo stiprybes!  
<https://www.viacharacter.org/>  
Nuorojoje atrasite kas jus daro unikalius ir vertinamus.

*„Paprastėme kiekvieno mokytojo atlikti charakterio stiprybių testą. Taip norėjome apibūdinti unikalų mūsų įstaigos kompetencijų profilį: kokios stiprybės ypač išsiskiria. Iš testo rezultatų sudarytas kompetencijų žemėlapis padeda mums aiškiau apibrėžti savo pedagoginę viziją. Svarbu, kad būtų matomos visų mūsų stipriosios pusės, nes matome tik dalį kiekvieno žmogaus atliekamo darbo. Kai mokytojas žino, kad jo vadovas vertina jo stipriasias puses ir skatina jį dirbti panaudojant tas stipriasias puses, tai gali turėti didelę teigiamą įtaką mokytojo pasitenkinimui darbu ir mokymo(-si) rezultatams“*

– Maria Beirad, Lahden kansanopisto direktoriaus pavaduotoja



1. Gerbiame suaugusiųjų besimokančiųjų žinias ir gyvenimišką patirtį, jų žinių įvertinimas klasėje stiprina asmens identitetą, o ne jį menkina.
2. Vertiname kiekvieną skirtybę ir stiprybę – tylų, pastovų, drąsų ar smalsų – visi besimokantieji turi būti įvertinti, matomi ir galintys.
3. Valdome mokinių srautą užsiėmimuose, kad greitai mąstantys žmonės nenustatytų tempo visiems.
4. esame atviri ir pagarbūs kiekvienai kultūrai užsiėmime; kviečiame suaugusiuosius pasidalinti istorijomis, tradicijomis, savitais veiklos būdais, kurie praturtina grupės mokymąsi.

## TOP 4 Praktikoje

1. Pastebėję kad besimokantysis veikloje pasitelkia savo stipriąsias savybes, jas aiškiai įvardykite ir pripažinkite. Teikite pozityvų, konstruktyvų grįžtamąjį ryšį net ir už nedideles pastangas, o tobulintinas sritis atskleiskite remdamiesi stiprybėmis, pavyzdžiui: „Tavo kūrybiškumas iš tiesų išsiskiria. Suteikus idėjoms daugiau struktūros, jos taps dar paveikesnėmis.“
2. Kryptingai kurkite situacijas, kuriose mokiniai galėtų atskleisti savo individualias kompetencijas ir būti pastebėti bei įvertinti bendraamžių. Taikykite trumpas stipriųjų savybių atpažinimo veiklas, skatinančias konkretų ir pozityvų grįžtamąjį ryšį grupėje.
3. Skirdami užduotis ir atsakomybes, atsižvelkite į kiekvieno mokinio stipriąsias puses – tiek kasdienėje klasės veikloje, tiek atliekant įvairius vaidmenis, pavyzdžiui, klasės seniūno ar kitus atsakingus vaidmenis.
4. Sudarykite galimybes mokiniams dalytis ir keistis atsakomybėmis – vadovo, organizatoriaus ar stebėtojo, kad kiekvienas galėtų atsiskleisti ir kryptingai plėtoti naujas kompetencijas.



*„Kai susitinku su nauja grupe, pasitelkiu veikla, kurios metu mokiniai užduoda vieni kitiems klausimus apie savo kompetencijų sritis, pavyzdžiui: Ar gerai piešiate? Ar turite puikius anglų kalbos įgūdžius? Ar daug žinote apie filmus? Ar mokate gaminti? Remdamiesi savo atsakymais, mokiniai buriasi prie stalo, skirto tai konkrečiai stiprybei. Tokiu būdu jų gebėjimai tampa matomi grupei. Tokia paprasta veikla padeda sukurti stiprybėmis grįstos mokymosi aplinkos pagrindą. Ji taip pat skatina abipusės pagarbos atmosferą“*

*– citata iš projekte dalyvavusio mokytojo*

## Keičiamės vaidmenimis

## Jungtinės veiklos su mokiniais

**Igyvendintos veiklos:** CEPA Torres de la Alameda tarptautinio projekto susitikimo metu vietos studentams\* buvo surengtos dvi, skirtingo pobūdžio, veiklos. Vienoje iš jų taikytas metodas, pagal kurį studentai veikė kaip mokytojai, o tarptautiniai svečiai atliko besimokančiųjų vaidmenį. Kitoje - buvo pasitelkti labiau tradiciniai, studentams įprasti metodai, tokie kaip informacijos paieška internete ar interaktyvus „Kahoot“ žaidimas, kur svečiai stebėjo procesą ir teikė draugiškus komentarus. Suaugusieji mokiniai dalyvavo abiejose veiklose.

**...kaip apie veiklas atsiliepė studentai:** Kai pasiteiravome dalyvių, kurią veiklą jie rinktųsi, 3 iš 4 pasirinko tą, kurioje galėjo atlikti mokytojo vaidmenį. Net ir tie, kurie pirmenybę teikė tradiciniam besimokančiojo vaidmeniui, teigė, kad jiems patiko „Pasikeiskime vaidmenimis“ užsiėmimas. Esminės teigiamos nuomonės prielaidos – savirealizacijos galimybė mokant kitus ir patirtas išklauso bei pagarbos aspektas.

**Išvados:** Klaidinga manyti, kad pagrindinė mokymosi motyvacija yra atlygis, pavyzdžiui, pažymys ar kreditas. Jei studentas anksčiau buvo laikomas nepalankiu arba „sunki atveju“, ypač jei jo gyvenimo situacija yra sudėtinga, patirtis būti išklausytam ir kai su juo elgiamasi pagarbiai, jis vertinamas gali būti lūžio taškas jo mokymosi kelyje.



\*Kas buvo tie **studentai**? Grupę daugiausia sudarė 16–25 metų amžiaus mokiniai, buvo ir nuo 30 iki 50 metų, kurie mokosi paskutiniuose privalomojo vidurinio ugdymo kursuose.

„Labai didžiuojuosi, kad priėmiau sprendimą lankyti CEPA Torres de la Alameda suaugusiųjų centrą. Dvejus metus trukusių studijų metu gautos paramos ir motyvacijos dėka vėl atgavau norą tęsti mokslus ir grįžti į mokyklą. Dabar jaučiu, kad manęs laukia motyvuojanti ateitis, kurioje išsiplėtė mano pasirinkimo galimybės“

– Ian Pérez Sáez,  
suaugusiųjų vidurinio ugdymo mokinys





### Mokiniai sako...

Kas mane motyvuoja ir leidžia jaustis patogiai mokymosi metu...

**80 %** ... gera atmosfera klasėje

**60 %** ... dinamiškos ir įsitraukimą skatinančios veiklos

## Dėmesys mokymosi aplinkai ir grįžtamojo ryšio teikimui

Teigiamas mokymosi aplinkos poveikis studentų gerovei ir motyvacijai veikti yra neabejotinas. CEPA Torres de la Alameda studentai, kurie dalyvavo mūsų apklausoje, atmosferą, aplinką laikė svarbiausiu jų komforto ir motyvacijos veiksniumi. Remiantis tuo, lengva daryti išvadą, kad prasta juos supanti mokymosi aplinka gali sumažinti – jei ne sunaikinti – studentų motyvaciją ir pakenkti jų gerovei. Kaip sukurti ir palaikyti mokymąsi skatinančią bei motyvaciją stiprinančią aplinką? Pagarbi ir konstruktyvi sąveika su mokiniais yra esminė prielaida formuojant bei išlaikant pozityvų ugdymo klimatą. Neatsiejama šio proceso dalis – nuoseklus ir kryptingas grįžtamasis ryšys, teikiamas viso mokymosi proceso metu.

*„Mes juokiamės kartu, įjungiamo muziką ir šokame. Kartkartėmis apsiukeičiame vaidmenimis, mokiniai pabūna „mažaisiais mokytojais“. Kai matau, kad jie pavargsta, žaidžiame „Kahoot“. Stengiuosi įsiklausyti į tai, kas juos domina tuo metu“*

– citata iš projekte dalyvaujančio mokytojo

Reguliariai gaunamas pozityvus ir konstruktyvus grįžtamasis ryšys didina mokinių motyvaciją ir padeda vertinti mokymąsi kaip prasmingą. Mokymosi aplinka gali būti pritaikoma siekiant skatinti pozityvią atmosferą ir aktyvų dalyvavimą, o net nedideli pokyčiai, pavyzdžiui, spalvų akcentai, gali padidinti erdvės patrauklumą.

- 1. Naudojame humorą siekdami sustiprinti mokymosi atmosferą ir pakelti grupės nuotaiką**, tuo pat metu atsižvelgiame į tai, kad skirtingi žmonės bei kultūriniai kontekstai humorą gali suprasti ir vertinti nevienodai.
- 2. Pripažįstame, kad mokytojas taip pat yra žmogus ir gali klysti.** Toks atvirumas padeda kurti jaukesnę, atviresnę ir labiau pasitikėjimu grįstą mokymosi aplinką.
- 3. Skiriame ypatingai daug dėmesio grupės sanglaudos procesams.** Nuo pat studijų pradžios padedame naujiems studentams įsitraukti taikant įvairius interaktyvius metodus, kurie stiprintų bendradarbiavimą bei tarpusavio ryšius.
- 4. Priimame netobulumą kaip savaime suprantamą dalyką** akcentuojant, kad nežinojimas, klausimai yra būtina augimo dalis. Siekiame nukreipti mokymosi procesą nesmerkiant o per įvairius potyrius.
- 5. Skatiname aktyvų įsitraukimą, drąsiname vieni kitus, o tarpusavio pripažinimą siekiame paversti nuolatine grupės praktika, patys rodydami pavyzdį.** Tai padeda stiprinti pozityvią komunikaciją ir kurti saugią, pasitikėjimu grįstą aplinką.

## TOP 6 Praktikoje

- 1. Būkite atidūs ir palaikantys – užmegzkite akių kontaktą, šypsokitės, linktelėkite, parodykite, kad girdite ir suprantate.** Dėmesingas klausymasis mažina įtampą ir kuria pasitikėjimą.
- 2. Didesnes grupes skaidykite į mažesnes, kad galėtumėte skirti daugiau dėmesio kiekvienam mokiniui.** Mažesnėje grupėje paprastai jaučiamasi saugiau, lengviau bendradarbiaujama, o bendravimo tonas tampa šiltesnis.
- 3. Užsiėmimus pradėkite trumpais pasitikrinimais ar apšilimo klausimais.** Taip padėsite nustatyti ramų, pagarbų emocinį foną nuo pat pradžią.
- 4. Lanksčiai reguliuokite mokymo tempą, atsižvelgdami į klasės energiją ir nuovargį.** Numatykite trumpas pertraukėles, pasiūlykite paprastų atsipalaidavimo ar kvėpavimo pratimų.
- 5. Pajvairinkite mokymosi aplinką – keiskite erdves, sėdėjimo išdėstymą ar, jei įmanoma, organizuokite trumpas veiklas už klasės ribų.** Aplinkos pokytis gali atgaivinti dėmesį ir motyvaciją.
- 6. Į nepagarbų ar žeidžiantį elgesį reaguokite nedelsdami ir ramiai.** Aiškiai parodykite, kad pagarba yra būtina, ir pasirūpinkite, kad kiekvienas jaustųsi saugus.

”

„Suaugusiųjų švietimo centrai iš esmės yra antras šansas mūsų mokiniams; todėl labai svarbu pasiūlyti pedagoginį požiūrį, kuris skirtųsi nuo įprasto. Daugelis mūsų mokinių, ypač jaunesnių, anksčiau patyrė nesėkmę tradicinėje švietimo sistemoje.

Taigi, išlaikyti tą pačią metodologiją ir mokytojo bei mokinio dinamiką, kaip ir vidurinėse mokyklose, praktiškai yra tiesus kelias į nesėkmę. Turime ieškoti ir skatinti lankstesnes metodikas, kurios būtų gerokai daugiau orientuotos į žmogiškąjį aspektą, ypatingą dėmesį skiriant mūsų mokinių emocinei gerovei. Jei mes, kaip pedagogai, norime, kad jiems pasisektų mokslai, turime jų išklausti, suprasti, domėtis jų asmeninėmis aplinkybėmis ir, svarbiausia, susilaikyti nuo jų vertinimo, teisimo ar smerkimo“

– Ventura Ibáñez, direktorius  
CEPA Torres de la Alameda



## 4. SANTYKIŲ, BENDRYSTĖS IR BENDRUOMENIŠKUMO SKATINIMAS



*„Teigiamos emocijos nėra nereikšmingos prabangos dalykas, priešingai – jos gali būti esminė būtinybė optimaliam funkcionavimui.*

----

*Bet kokia teigiama emocija skatina jus šypsotis ir laikytis atviresnės kūno kalbos, laikysenos. Taigi bet kokia teigiama emocija gali būti suvokiama aplinkinių kaip ženklas atsipalaiduoti ir užmegzti ryšį. Kai kas nors jaučiasi pakankamai saugus priimti šį kvietimą ir prisijungia su savo nuoširdžiomis geromis emocijomis, įsijungia, užsidega meilės pozityvaus rezonanso efektas“*

*– Barbara L. Fredrickson, knygos „Pozityvumas“ autorė*



## *Esminės sąvokos*

Čia, PERMA modelio dimensija R (angl. RELATIONSHIPS) - skiriamas dėmesys SANTYKIAMS, kas suprantama kaip:

- **socialiniai ryšiai** ir sąveika, kurie prisideda prie mūsų gerovės teikdami emocinę paramą ir priklausymo jausmą, padedantį įveikti gyvenimo iššūkius
- **bendrystės** ir **bendruomeniškumo** sąvokos vartojamos apibūdinti
- suaugusiųjų besimokančiųjų ir pedagogų tarpusavio ryšį, pasitikėjimo ir abipusės paramos suvokimą

## *Esminės temos ir mąstymo kryptys*

Santykiai

Priklausymo bendruomenei pojūtis

Socialiniai įgūdžiai

Bendruomenė

Atjauta

## *Prasmės suvokimo įtaka mokymosi procesui*

Patirti meilę, rūpestį ir emocinį saugumą – vienas fundamentaliausių gerovės pagrindų, reikšmingas skirtinguose kultūriniuose ir istoriniuose kontekstuose.

Pagarba grįsti santykiai ugdo empatiją, bendradarbiavimą ir stiprina tiek kitų, tiek mūsų pačių gerovę. Socialinis įsitraukimas siejamas su geresniais suaugusiųjų mokymosi rezultatais – jis didina motyvaciją, skatina dalyvavimą ir palaiko pedagogų įsitraukimą. Priklausymo bendruomenei jausmas tampa svarbia sąlyga ne tik sėkmingam mokymuisi, bet ir nuolatiniam mokymuisi visą gyvenimą.

## *...mokymo procesui*

Socialiai atsakingas ir palaikantis mokytojų elgesys kuria saugią, pasitikėjimu grįstą mokymosi aplinką, kurioje suaugusieji jaučiasi drąsiai – gali klausti, dalytis idėjomis ir nebijoti klysti.

Empatija ir socialinis jautrumas stiprina tarpusavio pasitikėjimą bei emocinį saugumą, o tai ypač svarbu tiems, kurie yra patyrę neigiamų patirčių švietimo sistemoje ar susiduria su sudėtingomis gyvenimo aplinkybėmis. Suaugusiųjų mokymosi grupėse būtina sąmoningai puoselėti mąstymo, kultūrinės kilmės ir gyvenimiškos patirties įvairovę, kartu užtikrinant, kad įvairioms mažumų grupėms priklausantys besimokantieji jaustųsi priimti, gerbiami ir socialiai saugūs.

Suaugusiųjų švietėjai susiduria su labai skirtingo amžiaus, skirtingose situacijose ir gyvenimo etapuose esančiais besimokančiais. Reikalingos priemonės, skirtos paremti tiek tuos, kurie stringa ties pilnametystės slenksčiu, tiek tuos, kurie pasiekė trečiąjį amžių.

**Igyvendintos veiklos:** Susitikimo Lahti mieste metu surengėme atviros erdvės užsiėmimą, kurio metu pristatėme penkis fiktyvius mokinių personažus, turinčius skirtingų problemų. Leo, Ali, Tuisku, Nora ir Tuula buvo suaugę mokiniai, kokius galbūt ir jūs esate sutikę – jų atvejai sukurti iš autentiškų fragmentų. Užsiėmimo dalyvių buvo paprašyta aptarti pateiktus atvejus ir pasiūlyti patarimų, kaip mokytojai galėtų bendrauti su šiais asmenimis, padėti jiems atrasti gerovę ugdyje ir pasiekti savo tikslus.

#### Leo, 22

Niekaip nebaigia mokyklos, šeimos problemos, sunkumai valdant Pyktį, nori pokyčių bei pradėti naują gyvenimo skyrių.

#### Ali, 39

imigrantas, sunkiai mokantis šalies kalbą, sunkiai adaptuojasi, neranda savo vietos svetimijoje aplinkoje.

#### Tuisku, 21

Ambicinga ir talentinga asmenybė, siekianti studijų universitete, tačiau nusivylusi nesėkmėmis, jaučia prieštarų lūkesčių spaudimą

#### Nora, 37

Vieniša mama, įstrigusi menkai apmokamame darbe, slegiama kasdinių rūpesčių ir nerandanti kelio į savo svajonių profesiją

#### Tuula, 68

odontologė, pasitraukė iš profesijos, kurią parinko tėvai, tikisi vėl atrasti savo meninę pusę, bet nepasitiki savimi ir savimi abejoja

**Išvados:** Mokytojų praktinėje veikloje pateiktus pasiūlymus susistemino į pagrindines kryptis, kurios, jų vertinimu, skatina suaugusiųjų besimokančiųjų augimą ir gerovę, nepriklausomai nuo amžiaus, gyvenimo aplinkybių ar individualių iššūkių. Pedagogai išskyrė šias kryptis:

1. **Atsižvelgti į gyvenimo situaciją** – įvertinti laiko planavimo ir streso valdymo iššūkius.
2. **Pripažinti ankstesnę patirtį ir įgūdžius** – išryškinti besimokančiųjų stiprybes ir paversti jas pasididžiavimo bei tolesnio augimo pagrindu.
3. **Stiprinti vidinę motyvaciją** – sieti mokymosi turinį su asmeniniais tikslais ir vertybėmis.
4. **Taikyti individualizuotą, į tikslą orientuotą konsultavimą** – pritaikyti mokymosi būdus ir metodus, teikti asmenines konsultacijas.
5. **Puoselėti bendruomeniškumą ir bendraamžių paramą** – organizuoti diskusijas ir taikyti bendraamžių mentorystės principus.
6. **Užtikrinti mokymosi lankstumą ir metodų įvairovę** – siūlyti tikslingus, skirtingiems poreikiams pritaikytus mokymosi būdus.

- 1. Užmegzkite individualius ryšius.** Sustokite pasikalbėti su mokiniais neformaliose situacijose (pvz., koridoriuje) ir parodykite, kad jums rūpi jų gerovė.
- 2. Teikite konkrečią pagarbą ir pagyrimus.** Pagirkite mokinius už jų indėlį į grupės gerovę, būkite konkretūs, nurodydami pastebėtą elgesį.
- 3. Valdykite socialinę įtampą.** Pripažinkite konfliktus, suteikite erdvę jausmams apdoroti, bet išlikite mokytojo vaidmenyje; suderinę su mokyklos specialistais, užtikrinkite reikiamą paramą.
- 4. Kurkite bendrus interesus.** Praktikoje naudokite trumpus užsiėmimus, apklausas, vizualinę medžiagą ar objektus, kad mokiniai atrastų bendrus pomėgius ir sumažintų kultūrinius bei kalbinius skirtumus.
- 5. Pagal galimybę siūlykite individualią paramą.** Teikite pagalbą už pamokų ribų, bet laikykitės savo darbo valandų – tai saugo jūsų energiją ir užtikrina efektyvią pagalbą.
- 6. Skatinkite įtraukią grupės kalbą.** Pripažinkite mokinių augimą ir unikalų grupės charakterį, pabrėždami, kas daro bendruomenę ypatingą.
- 7. Jei nuomonės išsiskiria naudokite konstruktyvų nesutikimą.** Demonstruokite ramų ir pagarbų būdą spręsti skirtumus, kad mokiniai jaustųsi saugiai ir mokytųsi augti kaip bendruomenė.

”

*„Reguliariai aptariame, kaip kiekvienam grupės nariui sekasi šiuo metu, kad suprastume, kas veikia vienas kito nuotaiką ir dabartinį gebėjimą dalyvauti bei mokytis. Taip pat svarbu žinoti vienas kito ribas: ką kiekvienas gali laikyti įžeidžiančiu ar trukdančiu dėl kokių nors priešasčių elgesiu. Tokiu būdu sukuriame ir palaikome saugią mokymosi erdvę ir vengiame netyčinio kito žmogaus įžeidimo ar nepatogumo. Šių diskusijų laikas ir vieta nurodoma savaitės tvarkaraštyje“*

*– Emma Härmä, Lahden kansanopisto  
dramos ir teatro studentė*



## 5. PASIEKIMAI PER ĮSITRAUKIMĄ

### *Esminės sąvokos*

Čia, PERMA modelio dimensija E ir A (angl. ENGAGEMENT, ACCOMPLISHMENT) - nusako asmens ĮSITRAUKIMĄ ir PASIEKIMUS.

Kur **įsitraukimas** suprantamas kaip:

- individui reikšmingų tikslų siekimą
- ne tik sėkmės ar pripažinimo pasiekimą, bet ir asmeninio augimo siekiamybę

... o **pasiekimai**:

- dalyvavimą veikloje, kuri yra ir sudėtinga, ir maloni
- veiklą, kurios panaudoja žmogaus stipriąsias puses ir suteikia pasitenkinimo jausmą, paiešką

### *Esminės temos ir mąstymo kryptys*

Savireguliacija

Atsparumas

Atsakomybė

Įsitraukimas

Susitelkimas

### *Prasmės suvokimo įtaka mokymosi procesui*

Mokymosi procese įsitraukimas atspindi susidomėjimu, smalsumu ir tikslingu darbu. Įsitraukęs besimokantysis paprastai yra dėmesingas ir atkaklus, o mokymąsi patiria kaip prasmingą ir asmeniškai aktualų. Įsitraukimas į mokymąsi eina link įvairių teigiamų rezultatų, kurie neapsiriboja vien geresniais akademiniais rezultatais. Tai taip pat gali pagerinti bendrą besimokančiojo savijautą, sustiprinti tarpasmeninius santykius ir palengvinti socialinių bei profesinių tinklų plėtrą.

### *...mokymo procesui*

Mokytojo parama skatina mokinių įsitraukimą. Kai mokiniai suvokia, kad mokytojas rūpinasi, klausosi ir pateikia struktūruotą, aiškią mokymosi pasiūlą, jų įsitraukimas į mokymąsi sustiprėja, o tai savo ruožtu lemia geresnius mokymosi rezultatus.



*„Man suaugusiųjų mokymasis pirmiausia yra pagarba žmogaus patirčiai. Kiekvienas besimokantis ateina su savo gyvenimo istorija, atsakomybių našta, ankstesnėmis sėkmėmis ir nesėkmėmis, todėl mūsų, kaip švietimo organizatorių ir pedagogų, uždutis – ne „mokyti iš viršaus“, o kurti lygiavertį dialogą. Suaugęs žmogus mokosi tuomet, kai jaučiasi saugus, išgirstas ir mato aiškią prasmę. Labai svarbu, kad mokymosi procesas būtų lankstus, aktualus ir orientuotas į realius gyvenimo poreikius. Motyvacija atsiranda ne per prievartą ar formalų reikalavimą, o per pasitikėjimą, pripažinimą ir galimybę patirti sėkmę. Todėl siekiame, kad mokymasis būtų grindžiamas bendradarbiavimu, refleksija ir stiprybių atpažinimu – tiek besimokančiųjų, tiek pedagogų“*

*– Jurgita Voroninienė, Jurbarko švietimo centro direktorė*



Nereikėtų daryti prielaidos, kad suaugusieji yra iš prigimties kompetentingi ar prisitaikantys besimokantieji, remiantis vien jų amžiumi ar sukaupta gyvenimo patirtimi. Pedagoginiu požiūriu, mokymasis suaugus reikalauja pasirengimo dirbti su nepažįstamu turiniu, toleruoti netikrumą ir kritiškai apmąstyti savo prielaidas. Tai dažnai reiškia abejoti ir, kai reikia, atsisakyti nusistovėjusių mokymosi įpročių, siekiant taikyti veiksmingesnes strategijas, kurios palaiko *gilųj mokymąsi*.

***Įgyvendintos veiklos:*** Jurbarko vykusiam susitikime mūsų projekto komanda ir Jurbarko rajono savivaldybės suaugusiųjų švietimo sektoriaus atstovai, andragogai diskutavo apie mokymosi proceso pobūdį ir esminę *refleksijos* vaidmenį jame. Pokalbyje taip pat buvo aptartas dažnas besimokančiųjų polinkis likti savo nusistovėjusiose komforto zonose, taip pat keliamas pedagoginis klausimas, ar prasmingas mokymasis gali vykti be noro peržengti įprastas rutinas ir prielaidas.



”

„Mokymasis visą gyvenimą - ne idėja, o realybė. Davidas A. Kolbas prieš kelis dešimtmečius aprašė, kaip mes mokomės: patiriu → apmąstau → suvokiu → išbandau naujoves, ir ciklas kartojasi. Elegantiškai paprastas modelis su asmens patirtimi centre. O refleksija čia yra menas, stiprinantis gebėjimą „jazzuoti“ su gyvenimu, matyti kasdienybę šviežiomis spalvomis, mokytis iš kiekvieno momento. Kuo geriau mokame reflektuoti, tuo daugiau prasmės randame savo kasdienybėje, tuo daugiau išmokstame iš to, kas vyksta aplink. Mokomės ne todėl, kad taip reikia, bet todėl, kad patiriame ir apmąstome savo patyrimą. Mokomės, nes gyvename. Ir kaip reflektuojame, taip ir gyvename“

– Lukas Kulikauskas-Maršantas, komunikacijos treneris, komandos koučingo specialistas, organizacijos „Mostai“ įkūrėjas ir vadovas

- 1. Reguliariai giriame mokinius atsiliepimuose ir pabrėžiame žmogiškumą: niekas neprivalo būti tobulas.** Tai ugdo pasitikėjimą ir palaiko įtraukesnę mokymosi atmosferą, kurioje pastangos, smalsumas ir atsparumas yra svarbesni nei patys darbo rezultatai.
- 2. Stipriname mokinių atsakomybės už mokymosi procesą jausmą, atsižvelgdami į jų idėjas ir patirtį.** Kai besimokantieji mato, kaip jų nuomonė vertinama, motyvacija ir įsitraukimas auga natūraliai.
- 3. Susiekite turinį su realaus gyvenimo situacijomis, besimokančiųjų asmeninėmis vertybėmis ir ateities tikslais taip paverčiant mokymąsi prasmingu.** Suaugusieji įsitraukia giliau, kai supranta, kad tai, ko mokosi, yra svarbu jų gyvenimui ir siekiams.
- 4. Jungiame mokinius tarpusavyje, kurdami bendradarbiavimu grįstą aplinką, kurioje jie mokosi palaikyti, įkvėpti ir stiprinti vieni kitus.** Tarpusavio mentorystė ir paprasti „draugystės“ metodai padeda ugdyti pasitikėjimą ir priklausymo komandai jausmą – tai pagrindiniai veiksniai, kurie išlaiko mokinių susidomėjimą net tada, kai motyvacija sumažėja.

*„Mokytis vyresniame amžiuje nėra lengva – tai iššūkis tiek besimokančiajam, tiek mokytojui. Ateiname su savo patirtimis, todėl labai svarbus abipusis supratimas ir mokytojo lankstumas. Džiugina žmogiškas mokytojo požiūris, kai nebijo pripažinti, jog ne viską žino, ir kartu ieškome atsakymų. Tuomet dingsta baimė nežinoti, o mokymasis tampa bendru augimo procesu. Mokytis skatina ir galimybė sutikti kitus, ieškančius žinių ir bandančius neatsilikti nuo besikeičiančio pasaulio“*

*– Rima Jurevičiūtė, slaugytojo padėjėjo programos studentė, Smalininkų technologijų ir verslo mokykla - STVM*



**Išvados:** Mūsų seminarai Lietuvoje atskleidė, kad suaugusiųjų mokymasis ypač suklesti tuomet, kai mokytojai ir besimokantieji susitinka kaip lygiaverčiai, dalyvauja kartu, dalijasi patirtimi ir kuria abipusiu pasitikėjimu grįstą ryšį. Tokia aplinka stiprina motyvaciją, skatina aktyvų įsitraukimą ir drąsą plėsti savo gebėjimų ribas. Kai žmogus jaučiasi matomas, gerbiamas ir palaikomas, mokymasis įgyja asmeninę prasmę. Seminarų metu dalyviai atsinešė turtingas gyvenimiškas patirtis, kurios praturtino diskusijas ir veiklas, stiprino įsitraukimą bei bendruomeniškumą. Patirties pripažinimas augino pasitikėjimą savimi, kūrė pasiekimo jausmą ir skatino teigiamas emocijas. Ypatingą bendrystės patirtį kūrė bendros veiklos – lietuviško patiekalo gaminimas ir muzikos užsiėmimas su instrumentais. Šios veiklos tapo erdve spontaniškam bendradarbiavimui, kūrybiškumui ir tarpusavio pažinimui, atskleidė skirtingus talentus ir leido patirti mokymąsi kaip gyvą, dalijamą procesą.

Seminarų metu suaugę besimokantieji dalinosi įvairia gyvenimiška patirtimi, kuri praturtino diskusijas ir veiklas, stiprindama **ĮSITRAUKIMĄ** ir **PRASMĘ**. Bendradarbiaudami su mokytojais, dalyviai keitėsi įgūdžiais ir praktinėmis žiniomis, skatindami palankų mokymosi klimatą ir stiprindami teigiamus **SANTYKIUS**. Daugelis pažymėjo, kad jų patirties pripažinimas sustiprino jų pasitikėjimą savimi – **PASIEKIMAS** ir įvertinimą – **TEIGIAMOS EMOCIJOS**.

Požiūrių ir patirčių įvairovė didino veiklų aktualumą ir telkė grupę bendram tikslui. Seminarų patirtis patvirtino: bendrystė yra vertybė, stiprinanti motyvaciją, sanglaudą ir kolektyvinės pažangos jausmą – esminius pozityvaus ugdymo pagrindus.

## TOP 3 Praktikoje

### Įsitraukimas

### Įvairovė ir lankstumas

- 1. Derinkite alternatyvius metodus (praktinius, nuotolinius, hibridinius), kad jie atitiktų skirtingą gyvenimo būdą ir mokymosi įgūdžius.** Lankstūs mokymosi būdai padeda suaugusiesiems išlikti įsitraukusiems nepaisant įtempto grafiko, skirtingos kilmės ar akimirkų, kai gyvenimas tampa sudėtingas.
- 2. Pakvieskite besimokančiuosius prisiimti bendrą atsakomybę už grupės pažangą, tiek informuojant vieni kitus.** Naudokite nesudėtingus besikeičiančius vaidmenis arba paprastas rutinas, kurios skatina mokinius rūpintis vieni kitais. Kai besimokantieji jaučiasi palaikančios bendruomenės dalimi, jie labiau linkę išlikti įsipareigoję ir rasti stiprybės sunkesniais momentais.
- 3. Praturtinkite mokymąsi popamokinėmis veiklomis, kurios siejasi su mokymo programa.** Tai gali būti apsilankymai darbovietėse, bendruomenės renginiai, kultūrinės išvykos ar pranešimų skaitymas svetur. Tokia patirtis padeda suaugusiesiems pamatyti tikrąją to, ko jie mokosi, vertę ir išlikti motyvuotiems tęsti.

## 6. MOKYMAS SU DŽIAUGSMU IR STIPRINANT ATSPARUMĄ

Mokytojų pasitenkinimą darbu lemia daugybė veiksnių. Įtemptas profesinis bendradarbiavimas ar jausmas, kad jų pastangos nėra pakankamai vertinamos, gali mažinti ne tik pasitenkinimą darbu, bet ir bendrą grupės gerovę. Pedagoginė veikla remiasi pagarba, pripažinimu ir bendryste – vertybėmis, kurios stiprina profesinį tvarumą.

Projekto pradžioje išsikelta tema – menkai motyvuoti ar mokymosi visą gyvenimą idėjos nevertinantys suaugusieji – taip pat gali paskatinti mokytojus suabejoti savo darbo prasingumu.

Būtent tokiose situacijose ypač svarbus tampa mokytojo vertybinis pagrindas: tikėjimas žmogaus galimybe augti, kantrybė ir atsakomybė už kuriamą mokymosi aplinką.



Mūsų, projekto partnerių, atliktoje suaugusiųjų švietimo darbuotojų apklausoje 55 % respondentų teigė, kad darbas su suaugusiais, turinčiais žemą mokymosi motyvaciją, yra vidutiniškai sunkus, o 30 % – labai arba itin sunkus. Priešingai, sklandus bendravimas ir pasitikėjimo bei skaidrumo kultūra tarp kolegų padėjo sumažinti su darbu susijusią įtampą ir palaikyti bendrą grupės gerbūvį.

Kita apklausa parodė, kad mokymasis apie pozityvų ugdymą sustiprino daugelio respondentų pedagogines kompetencijas. Tai taip pat paskatino kolegialias diskusijas apie mokymo metodus tiek jų pačių organizacijose, tiek tarp projekto partnerių.

Šiame leidinyje pateiktas pedagogines gaires dar kartą peržiūrėjo mūsų projekto dėstytojai, šį kartą mokytojų darbo pasitenkinimo ir gerovės požiūriu. Trijų šalių suaugusiųjų švietimo specialistai nurodė šias penkias perspektyvas kaip svarbiausias.

### Top 5 Kertinės perspektyvos

- 1. Teigiamas grįžtamasis ryšys – net ir už mažas pastangas.** Tai ne tik pedagoginė technika – tai mokytojo gerovės apsauginis veiksnys. Tai sukuria pozityvumo ciklą, stiprina santykius ir padeda mokytojams dažniau ir prasmingiau patirti sėkmę.
- 2. Humoro naudojimas grupės energijai ir nuotakai pakelti.** Humoras yra plačiai pripažintas įveikos mechanizmas. Mokytojai, kurie gali juoktis kartu su savo grupe – ar net iš savęs – greičiausiai greičiau atsigaus po nesėkmių ar netikėtų trikdžių.
- 3. Žvelgiant į mokinį, šypsantis, pritariamai palinksint galva – leidžiant jam suprasti, kad jūs ne tik klausotės bet ir „girdite“.** Daug stresinių mokymo akimirų kyla, kai mokiniai jaučiasi ignoruojami ar nesuprasti. Šiltas, aktyvus klausymasis sumažina trintį kasdieniame bendravime ir neleidžia susidaryti įtampai.
- 4. Parodant, kad mokytojas taip pat yra žmogus ir daro klaidas.** Kai klaidos laikomos natūralia mokymosi dalimi, mokiniai tampa mažiau nerimastingi, atviresni ir labiau linkę į jas reaguoti šiltai ir pagarbiai. Klaidų pripažinimas taip pat sumažina spaudimą mokytojams atrodyti tobuliems – palengvėjimo jausmas gali reikšmingai prisidėti prie gerovės darbe.
- 5. Alternatyvių mokymo metodų derinimas, siekiant pritaikyti juos prie skirtingo besimokančiųjų gyvenimo būdo ir mokymosi įgūdžių.** Tai padeda mokytojams jaustis kūrybiškesniems ir labiau kontroliuojantiems padėtį. Naujų metodų išbandymas gali suteikti energijos, išlaikyti mokytojų smalsumą ir augimą, o ne stagnaciją.

## 7. PABAIGAI

Pasaulis keičiasi sparčiau, nei dar visai neseniai galėjome įsivaizduoti. Aplinkos krizė skatina iš esmės permąstyti nusistovėjusias praktikas, o demografiniai pokyčiai – ypač visuomenės senėjimas Europoje – kelia naujus socialinius ir ekonominius iššūkius. Kartu išbandoma ir mūsų žemyno vienybė bei bendros vertybės. Šių sudėtingų procesų akivaizdoje tampa aišku, kad atsakymas slypi nuolatiniame mokymesi, naujų bendruomeniškumo formų kūrimo ir pagarboje įvairovei. Suaugusiųjų švietimas ir mokymosi institucijos šiame kontekste atlieka itin svarbų vaidmenį – jos ne tik perduoda žinias, bet ir stiprina pilietinę atsakomybę, socialinę sanglaudą bei gebėjimą prisitaikyti prie kintančios tikrovės.

Suaugusiųjų švietimo specialistai susiduria su įvairaus amžiaus ir kilmės besimokančiais, kurių kiekvienas gali susidurti su įvairiausiais iššūkiais.

Yra daugybė priežasčių, kodėl besimokantieji stambeli ir paklausia: „Kokia viso to prasmė?“ bei atsitraukia ar neišnaudoja mokymosi galimybių.

Mokytojai nuolat susiduria su mokiniais, kurių mokymosi istorijas suformavo neigiamos emocijos ir patirtys, kur jų motyvacija susvyruoja ir jie pradeda abejoti pačia mokymosi prasme ir verte. Jiems mokykla nebuvo vieta, kurioje puoselėjamas džiaugsmas ar pasiekimų jausmas, todėl tolesnio mokymosi slenktis tapo gerokai aukštesnis.



SUAUGUSIŲJŲ ĮSITRAUKIMĄ Į MOKYMĄSI dažnai riboja sudėtingos gyvenimo aplinkybės. Darbo ir šeimos įsipareigojimai, asmeninės atsakomybės ar kita kasdienė našta gali kelti nerimą, mažinti pasitikėjimą savimi, sukelti nuovargį. Kartais tai pasireiškia ir probleminiu elgesiu – pernelyg intensyviu pasinėrimu į socialinius tinklus ar technologijas, ieškant atokvėpio ar pripažinimo.

Migrantų kilmės suaugusieji patiria papildomų iššūkių. Nauja kalbinė aplinka, nepažįstamos kultūrinės normos ir vertybės gali kelti nesaugumo jausmą ir lėtinti pažangą. Šių kliūčių priežasčių atpažinimas neretai reikalauja iš pedagogų jautrumo ir kantrybės. Be to, su amžiumi gali stiprėti įsitikinimas, kad mokytis tampa sudėtingiau – naujų įgūdžių įsisavinimas ir „išėjimas“ iš komforto zonos reikalauja daugiau pastangų. Visos šios aplinkybės – asmeninės, kultūrinės ir amžiaus – formuoja mokymosi patirtį ir kviečia pedagogą veikti su supratimu bei empatija.

Svarbu atsižvelgti ir į šiuolaikinių technologijų poveikį mokymuisi. Sparčiai kintanti informacinė aplinka dažnai siūlo trumpą, fragmentišką turinį, todėl ilgalaikė koncentracija gali tapti iššūkiu. Šio konteksto suvokimas leidžia pedagogams kurti metodus, kurie padeda išlaikyti dėmesį, stiprinti įsipareigojimą ir kartu palaikyti savo pačių motyvaciją. Nepaisant iššūkių, suaugusiųjų mokymas atveria plačias galimybes prasmingai ir pozityviai mokymosi patirčiai. Suaugę besimokantieji atsineša savo gyvenimo patirtį, skirtingas perspektyvas ir stiprybes, kurios gali praturtinti mokymosi procesą ir sustiprinti pedagogų darbą.

POZITYVUSIS UGDYMAS siekia sąmoningai iškelti į pirmą planą teigiamas emocijas ir jų reikšmę mokymosi aplinkoje. Viltis, džiaugsmas, užuojauta, pasididžiavimas, dėkingumas, pagarba ir meilė nėra tik malonūs jausmai – jie yra svarbūs mokymosi proceso veiksniai. Kryptingai puoselėjamos, šios emocijos stiprina individualų atsparumą, padeda įveikti sunkumus ir kuria tvirtesnę pagrindą asmeniniam bei profesiniam augimui.

*Pozityvusis ugdymas  
nėra vien metodai – tai  
kibirkštis, įkvepianti kurti,  
mokytis ir siekti tobulėti tiek  
besimokančiuosius, tiek  
pedagogus.*

Pozityviosios pedagogikos taikymas – tai ne tik palaikančios atmosferos kūrimas ir palaikymas. Šypsėnos ir juokas gali daug nuveikti, tačiau norint, kad besimokantieji padarytų realią pažangą, jie turi nuoširdžiai susisiekti su savo mokymusi, suvokti jo prasmę ir patirti atsakomybės jausmą už savo mokymosi procesą.

Sunku įsivaizduoti aukštos kokybės mokymosi patirtį ar rezultatus be aktyvaus besimokančiojo dalyvavimo procese arba, juo labiau, be mokytojų ir bendraamžių paramos ir įvertinimo. Ugdymosi įsitraukimo centre yra žmogiškieji santykiai ir esminė patirtis jaustis vertinamam ir mylimam.

Rengdami šį leidinį tikėjomės ne tik pasidalyti metodinėmis įžvalgomis, bet ir sustiprinti pedagogų tikėjimą prasmingu suaugusiųjų mokymu.

Kiekvienas besimokantysis ateina su sava istorija, gyvenimiškais patirtimis ir lūkesčiais – ir būtent šioje įvairovėje slypi ugdymo gyvybingumas.


Mūsų, pedagogų/andragogų, užduotis – šią įvairovę atpažinti, gerbti ir paversti augimo galimybe.

Net ir sudėtingose situacijose, kai motyvacija svyruoja, o programų tikslai ne visuomet dera su asmeniniais siekiais, pozityviojo ugdymo principai gali tapti atrama. Jie padeda ne tik besimokantiesiems žengti pirmyn, bet ir pedagogams išlaikyti profesinę pusiausvyrą bei prasmės jausmą.

Maži, kryptingi žingsniai, grindžiami PERMA modeliu, neretai tampa pradžia reikšmingiems pokyčiams – mažos sėkmės augina didesnes, o pasiekimai stiprina pasitikėjimą.

Tvariausi rezultatai gimsta bendruomenėje. Kai pedagogai dalijasi patirtimi, kalbasi atvirai ir kartu ieško sprendimų, stiprėja ne tik profesinis pasitenkinimas, bet ir pati ugdymo kultūra.

Pozityvusis ugdymas nėra tik metodų rinkinys – tai sąmoningas pasirinkimas kurti aplinką, kurioje augti gali visi: ir besimokantieji, ir mokytojai.



*Už kiekvienos mokymosi  
kliūties slypi sava istorija –  
istorija, kurią verta priimti su  
smalsumu ir atvirumu, o ne  
su smerkimu. Kiekviena  
patirtis yra galimybė suprasti,  
palaikyti ir augti kartu.*



## Esminės įžvalgos tolesniems suaugusiųjų švietimo tyrimams ir praktikoms

1

Suaugusiųjų mokymosi efektyvumas didėja, kai jų turima patirtis ir kompetencijos yra pripažįstamos bei įvertinamos

2

Bendradarbiavimu ir abipusiu mokymusi grįsta aplinka stiprina įsitraukimą, prasmę ir teigiamus santykius

3

Pasitikėjimas savimi, motyvacija ir noras dalyvauti didėja, kai suaugusieji jaučiasi gerbiami ir aktyviai įtraukti į ugdymo procesą

4

Įtraukiant į bendras veiklas skirtingų žmonių bei kultūrų perspektyvas, praturtinamas mokymosi procesas bei stiprinama bendruomenės sanglauda ir tarpusavio bendradarbiavimas

5

Su PERMA modeliu derintos praktikos skatina tvarų asmeninį tobulėjimą, profesinę raidą ir kolektyvinių pasiekimų stiprinimą

*Pasidalinkite savo įžvalgomis!*

Atsiliepimų formą rasite čia

[www.lahdenkansanopisto.fi/info/projektit/from-pointless-to-purposeful/](http://www.lahdenkansanopisto.fi/info/projektit/from-pointless-to-purposeful/)

Projekto „Nuo beprasmiško iki tikslingo“ pagrindinė komanda nori išreikšti nuoširdžią padėką kiekvienam, kurių indėlis tapo svarbia šio leidinio dalimi

### *Ispanija*

Virginia María Santos García, Ricón Joven  
Rebeca Arbizu Urricelqui

### *Suomija*

Maria Beirad  
Åse Fagerlund  
Emma Härmä  
Aleksi Lavaste  
Petri Pullinen  
Janne Ranta  
The staff of luchroom Edla

### *Lietuva*

Skirmantas Mockevičius  
Aušra Baliukynaitė  
Lukas Kulikauskas-Maršantas  
Ina Budrienė & komanda STVM  
Erika Stanaitienė & komanda JTVIC  
Monika Buitkuvienė & Jurbarko Antano Sodeikos meno mokyklos komanda  
Rasida Stoškienė & Jurbarko rajono savivaldybės viešosios bibliotekos komanda  
Marius Daraškevičius, VDA Panemunės pilis  
Aida Kirkickienė, VDA Panemunės pilis  
Mantas Makaras & komanda „Kuknia“  
Giedrė Jackienė & Darius Jackys

## NUORODOS

Assaf, J., & Antoun, S. (2024). *Impact of job satisfaction on teacher well-being and education quality*. Pedagogical Research, 9(3), em0204. <https://doi.org/10.29333/pr/14437>

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing.

Bisquerra Alzina, R. & Hernández Paniello, S. (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas Felices*. Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 2017. Vol. 38(1), págs. 58-65

Fredrickson, B. (2009) *Positivity*. Crown Publishers.

González-Moreno, A. & Molero-Jurado, M. del. M. (2023). *Bienestar personal durante la adolescencia según el modelo PERMA: una revisión sistemática*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud. Vol. (21(1), págs. 1-2. <https://dx.doi.org/10.11600/rllcsnj.21.1.5130>

Klem, A. M. & Connell, J. P. (2004). *Relationships Matter: Linking Teacher Support to Student Engagement and Achievement*. Journal of School Health. Vol. 74, No. 7.

Leskisenoja, E. (2023). *PERMA-teoria hyvinvointipetuksen kivijalkana*. In: Uusitalo, L. (editor) Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.

Nansook, P. & Peterson, C. (2009). *Character Strengths: Research and Practice*. Journal of College and Character, 10:4., DOI: 10.2202/1940-1639.1042

Norrish, J. M. & Seligman, E. P. (2015). *Positive Education: The Geelong Grammar School Journey*. Oxford University Press.

Pessi A. & Spännäri J. (2023). *Merkityksellisyys – mitä ja miksi?* In: Uusitalo, L. (editor) Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.

*Study with Strength*. University of Helsinki. <https://www.helsinki.fi/en/projects/study-strength>

White, M. A. & Murray, A. S. (2015). *Evidence-Based Approaches in Positive Education*. Springer.

Projekto pavadinimas  
Nuo beprasmiško iki tikslingo – aktyvios skatinimo priemonės  
ir konstruktyvus mažai besimokančių suaugusiųjų dalyvavimas  
motyvacijos horizonto stokai mažinti

2024-1-FI01-KA210-ADU-000244254

Projekto trukmė  
2024.10.10 - 2026.03.31

Sritis  
Suaugusiųjų švietimas

Finansavimas  
60 000 €

Prioritetas  
Pedagogų bei kitų suaugusiųjų švietimo ir konsultavimo specialistų profesinių kompetencijų stiprinimas

Temos  
Pedagogika ir didaktika  
Ankstyvo mokyklos palikimo ir mokymosi nesėkmių prevencija  
Europos tapatybė, pilietiškumas ir vertybės

Nuotraukos  
Viršelis, 3 puslapis: „Champix“, „iStock by Getty Images“  
17, 23 puslapiai: Jani Enqvist  
28 puslapis: „iStock by Getty Images“  
Kitos nuotraukos: Projekto komandos narių albumai

