8. REFLEKSIJA IR ĮSIVERTINIMAS SOCIOEDUKACINĖS PAGALBOS PRAKTIKOJE

Gintautė Žibėnienė

8.1 Refleksijos samprata, naudingumas socioedukacinės pagalbos teikėjui ir socioedukacinėje praktikoje

Šioje vadovėlio dalyje pateikiama refleksijos samprata, atskleidžiama, kodėl refleksija svarbi socioedukacinėje praktikoje ir šią pagalbą organizuojančiam asmeniui, jo profesiniam tobulėjimui.

Siekiant socioedukacinės pagalbos kokybės, socialiniams darbuotojams ir socialiniams pedagogams svarbu taikyti refleksiją ir įsivertinimą praktinėje veikloje. Socialinis pedagogas teikdamas socialinę pedagoginę pagalbą siekia „padėti vaikams ir mokiniams adaptuotis mokykloje ir vaikų globos įstaigoje, ugdymosi mokymosi aplinkoje; ugdyti vaikų ir mokinių gyvenimo įgūdžius bendradarbiaujant su vaiko ir mokinio tėvais (globėjais, rūpintojais), pedagoginiais darbuotojais, socialiniais darbuotojais ir socialiniais partneriais, siekiančiais užtikrinti vaiko ir mokinio saugumą ir teisę į mokslą; tarpininkauti ir padėti šalinti priežastis, dėl kurių vaikai ir mokiniai negali dalyvauti privalomame švietime, lankyti mokyklos ar vengia tai daryti; padėti sugrįžti į mokyklą jos nelankančius (ir) arba ugdymo(si) procese nedalyvaujančius vaikus ir mokinius, bendradarbiaujant su tėvais (globėjais, rūpintojais) ir atsakingomis institucijomis (LR švietimo ir mokslo ministro įsakymas, 2016). Integruojant refleksiją tiek vaikas, tiek jo tėvai geriau suvokia socialinio darbuotojo teikiamos socialinės pedagoginės pagalbos prasmingumą, o refleksijos (sužaidybintos, analitinės, giluminės ir pan.) ir įsivertinimo praktikos metu aiškiau atsiskleidžia įvairios situacijos, jų aplinkybės, asmenų išgyvenimai, patyrimai ir kiti elementai, svarbūs pa(si)renkant socialinės pedagoginės pagalbos būdus.

Vienas iš socialinių darbuotojų socialinių paslaugų siekių – „padėti asmeniui

(šeimai) ir (ar) bendruomenei išvengti socialinių problemų ir (ar) socialinės rizikos atsiradimo, sudaryti sąlygas asmeniui (šeimai) ugdyti ir (ar) stiprinti gebėjimus savarankiškai spręsti socialines problemas, palaikyti socialinius ryšius su visuomene, taip pat padėti didinti socialinę įtrauktį“ (Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas, 2006, 3 straipsnis). Siekiant ugdyti asmens (šeimos) gebėjimus ir galimybes spręsti savo socialines problemas ypač svarbu problemos reflektavimas – tai veda į gilesnį, holistišką problemos suvokimą, apmąstymą, kiek yra svarbi problema, kurios patirtys trukdo, ir kas veda link pokyčių.

Refleksijos samprata. J. Dewey'is dar 1933 m. aptarinėjo veiksmo refleksijos (angl. *reflection-on-action*) naudingumą žmogaus gyvenime, įvardydamas, kad tai racionalus atlikto veiksmo apmąstymas, siejamas su kritiniu mąstymu (Dewey, 1933). Literatūros šaltiniuose refleksijos (lot. *reflexio – atgręžimas,* perstatymas) apibrėžtys šiek tiek skirtingos, bet jų visuma sudaro sąlygas aiškesnei refleksijos sampratai:

- gilus susimąstymas, samprotavimai, pagrįsti ko nors analize; filos. pažinimas, kurio objektas yra pats pažįstantysis subjektas (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985);
- fundamentalaus individo gebėjimas sąmoningai kontroliuoti veiklą, priimti sprendimus, planuoti, valdyti kognityvinius procesus – atmintį, mąstymą (Kepalaitė, 2005);
- mąstymo būdas, kai asmenybė kritiškai analizuoja, įsisąmonina ir įprasmina savo mąstymo turinį, formas ir prielaidas, savo dvasinio pasaulio sandarą ir ypatybes (Jovaiša, 2007);
- gebėjimas kritiškai pažvelgti į praeitį ir tikslingai analizuoti, taip pat nuosekliai planuoti (Blacker, 2001);
- protinė ir emocinė veikla, kai asmuo apmąsto, analizuoja savo turimą patirtį ir įgytą naują požiūrį, suvokimą, kilusias mintis (Boud ir kt., 2005);
- gebėjimas analizuoti savo patirtį ir integruoti patirtimi grįstas žinias savo asmeninėje ir profesinėje veikloje (Rigg ir Trehan, 2008);

– ciklinis procesas, kurio metu nuolat stebima, kontroliuojama, vertinama ir tobulinama sava veikla (Žibėnienė ir Indrašienė, 2017);
– tai subjektyvus teiginys, kurį asmuo išsako neverbaliniu būdu, jausmo atspindys; konsultuojant refleksija paskatina klientą patirti, kad konsultantas jį suprato, o tada giliau tyrinėti, kas buvo atskleista apie save (Williams, 2022).

Refleksijos sampratos įvairios, tai gali būti siejama su tuo, kad yra skirtingos refleksijos rūšys, skirtingi reflektavimo lygmenys ar sritys. Taigi refleksija gali būti apibūdinama kaip subjektyvi jausmų išraiška, kaip pagrindinis savivokos instrumentas, proto veikla, nukreipta tirti savo paties veiksmą tam tikroje situacijoje ir sujungianti patirties apžvalgą, priežasčių ir pasekmių analizę, taip pat išvadų, skirtų būsimai veiklai darymą.

Vis dėlto refleksija dažniausiai siejama su įvairiapusiu savo veiklos apmąstymu. Apibendrinant refleksiją galima įvardyti, kad socioedukacinėje praktikoje *refleksija* – tai asmens savo jausmų, patirčių apmąstymas, kaip siekiant tikslingų pokyčių nuolat stebima, vertinama sava veikla.

Socioedukacinės pagalbos teikimo metu refleksija gali būti papildoma galimybė apmąstyti savo veiklą, geresnio vienas kito (asmenų, dalyvaujančių socioedukacinėje pagalboje) supratimo priemonė, taip pat galimybė socialiniam pedagogui, socialiniam darbuotojui geriau suprasti pagalbą gaunančio asmens situaciją.

Refleksijos tikslas – remiantis apmąstymais ir grįžtamuoju ryšiu, taikant nuolatinį mokymąsi ir analizę, siekti tobulėjimo (Žibėnienė ir Indrašienė, 2017).

Refleksijos naudingumas socioedukacinėje praktikoje. Pasitelkus refleksiją vyksta nuolatinis patirties, gaunamos atliekant tam tikrą veiklą, apmąstymas, vertinimas. Tai lyg naujų žinių kūrimo priemonė, praeities veiksmų ir sprendimų analizė, galimų ateities tendencijų numatymas remiantis turimomis žiniomis (Česnauskienė ir Gintilienė, 2011). Reflektuojant asmuo, kalbėdamasis su socioedukacinės pagalbos teikėju, gali išreikšti jausmus, o savo kalbėjimu sau ir kitam atskleisti netikėtus pastebėjimus, svarbius ateityje.

Akademinės plėtros instituto (Institute for Academic Development, n.d.) metodinėje medžiagoje nurodoma, kad žmonės dažniausiai reflektuoja, kai:

a) įvyksta konkretus įvykis, pvz., užsiėmimo, veiklos pabaigoje;
b) vyksta ilgesni procesai ir siekiama surasti sprendimus, apmąstyti, kaip sekasi;
c) vyksta kritiniai incidentai – tai, kas sujaudino, sukėlė emocijas ar kitaip turėjo reikšmingos įtakos asmeniui.

Refleksija naudingiausia pačiam reflektuojančiam asmeniui, nes kiekviena iš naujo reflektuojama mintis skatina koreguoti savo mintis, veiklą, nuostatas ir asmeninį santykį su objektu. Reflektuodamas asmuo konstatuoja savo sėkmę ir nesėkmes, tikslo pasiekimo kokybę, emocinį santykį su reflektuojama veikla ir kt., visa tai prisideda prie pozityvių pokyčių, sėkmingo mokymo(si) proceso. Refleksija skatina sąmoningą įsipareigojimą dažniau apmąstyti savo veiksmus, kylančias mintis, taip pat giluminį požiūrį į situaciją. Jei mokymo(si) veikla, tai asmuo labiau suvokia mokymosi prasmingumą, taip pat tobulina problemų sprendimo gebėjimus. Stebint reflektuojantį asmenį galima aiškiau pamatyti, kas jam svarbu, kodėl svarbu, kaip jaučiasi, kaip jis suvokia situaciją, kaip sprendžia problemas. Neretai įvairiuose metodiniuose šaltiniuose apie refleksiją siūloma refleksijos praktiką panaudoti problemoms spręsti ir numatomai tolesnei veiklai projektuoti, pvz., sudarant veiksmų planą.

A. Lastakauskienė (2015) nurodo, kad dalis psichologų refleksiją traktuoja kaip vieną iš psichikos raidos ir psichinių procesų organizacijos principų, kaip fundamentalų asmens gebėjimą sąmoningai kontroliuoti veiklą, priimti sprendimus, planuoti, valdyti kognityvinius procesus – atmintį, mąstymą (Lev Vygodsky (1896–1934), Sergey L. Rubinstein (1889–1960), Jean Piaget (1896–1980), Alice Miller (1923–2010) ir kt.). Reflektuojant vyksta patirties įprasminimas, užduodami klausimai: *kas ir kaip? ką man tai reiškia? kokią man tai turi prasmę?* Refleksija aiškinama kaip mąstymo procesas, per kurį žmogus pažįsta savo paties psichinius

veiksmus ir būsenas.

Refleksija naudinga teikiant socioedukacinę pagalbą, nes:

1) tai pagrindinis savivokos instrumentas, tai priemonė, padedanti ne tik geriau save pažinti, bet ir įdomiai tobulėti, pritaikoma įvairiose situacijoje;
2) reflektuodamas asmuo objektyviai konstatuoja savo sėkmę ir nesėkmes, tikslo pasiekimo kokybę, emocinį santykį su reflektuojama veikla, santykius su kitais asmenimis ir kt., o visa tai padeda asmeniui tobulėti, vyksta minčių ir žinių perkonstravimas;
3) patogus ir įtraukus refleksijos panaudojimas, nes reflektuoti galima įvairiai: rašyti, kalbėti, atsakinėti į klausimus, piešti, lankstyti ir įvairiai kūrybiškai veikti;
4) reflektavimas gali būti kaip žaidimas, pvz., pagal tai, kaip dabar jautiesi, nupiešk savo nuotaiką; arba suteik kiekvienai spalvai savitas reikšmes (pvz., geltona – tas, kas man nutiko gero šiandien, raudona – tos akimirkos, kai susijaudinau ir t. t.) ar nusakyk savo savijautą, patirtį ar išsitraukus iš maišelio keletą saldainių pabandykime sau atsakyti į tuos klausimus, kuriuos nurodo saldainių spalvos);
5) kiekvieną kartą galima nustebinti socioedukacinės pagalbos teikimo metu, nes egzistuoja daugiau nei 100 įvairių refleksijos metodų; jie įvairūs, trumpi, ilgesni, žaismingi, rimti ir vedantys į nuodugnius apmąstymus, taip pat ir įvairiai nustebinantys;
6) įvairiapusis taikymas – reflektuoti gali vienas asmuo, su draugu ar kitu artimu žmogumi, grupėje ar su socioedukacinės pagalbos teikėju;
7) asmenys analizuoja savo patirtis atrasdami jiems svarbius, prasmingus elementus, mokosi išvengti nesėkmių ir nesąmoningai konstruodami naujas prasmes, naujus veiklos būdus.

Taigi refleksija naudinga dėl išgyvenamos patirties analizės ir savęs pažinimo proceso, kurio rezultatas – žinių apie save praplėtimas. Kadangi kritiškas pažvelgimas į savo veiklą, atliktą darbą, jo įvertinimas, stipriųjų ir silpnųjų jo pusių identifikavimas įmanomas refleksyviai mąstant, galima teigti, kad refleksija yra mokymosi iš patirties sąlyga (Pollard, 2022). Svarbu pabrėžti, kad kuo dažniau

asmuo, kuris mokosi, reflektuoja, tuo geriau jis išmoksta tai daryti kritiškiau, objektyviau vertinti savo ir kitų patirtį, mokytis iš klaidų ir sėkmingiau pasinaudoti teikiama socioedukacine pagalba.

Kodėl refleksija svarbi pačiam socioedukacinę pagalbą teikiančiam asmeniui? R. Bubnys nurodo, kad reflektavimo kompetencijos ugdymas(is) yra labai svarbu socialinio darbo studijose. Autoriaus teigimu, „socialinio darbo studentų reflektavimo kompetencijos struktūra atsiskleidžia per refleksijos apie mokymąsi ir mokymuisi, savirefleksijos ir refleksijos mokantis bei kritinio mąstymo ir problemų sprendimo, patirties analizės ir mokymosi iš patirties gebėjimus“ (Bubnys, 2014, p. 60). Socioedukacinę pagalbą teikiantys asmenys veikia socialinėje, teisinėje aplinkoje, kuri keičiasi, jiems svarbu nuolatinis tobulėjimas, veiklos apmąstymas, net savęs nuraminimo praktika taikant savirefleksiją (reflektavimą tik sau, su savimi). Tyrime „Socialinių paslaugų teikimas ir jų atitiktis gyventojų poreikiams savivaldybėse“ (Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2021) apžvelgiant kitus veiksnius, sudarančius sąlygas geresniam socialinių paslaugų išvystymui savivaldybėse, nurodoma, kad „žmogiškieji ištekliai – darbuotojų, galinčių organizuoti ir teikti geros kokybė socialines paslaugas, skaičius (proporcingas asmenų poreikiams), šių darbuotojų profesinės kvalifikacijos tobulinimas, motyvavimas, jų veiklos prestižo palaikymas <...> tobulinimui taip pat svarbus kompetencijų kėlimas, procesų ir motyvacijos užtikrinimas“ (pp. 66–67).

Teikiant socioedukacinę pagalbą svarbu darbuotojų kompetentingumas, kuriamas santykis su klientu, pačio darbuotojo savijauta. Akcentuotina, kad refleksija ypač svarbi yra tiems asmenims, kurių profesinė veikla remiasi žmonių tarpusavio santykiais (Indrašienė ir Žibėnienė, 2014). Moksliniuose tyrimuose aptariama refleksijos nauda gerinant socioedukacinę pagalbą teikiančio asmens savijautą. Nurodoma, kad socialiniai darbuotojai dažnai patiria stiprias emocijas, aukštesnį perdegimo lygį nei kiti specialistai, o gebėjimas efektyviai valdyti savo emocines reakcijas dažnai sudėtingose veiklos sąlygose yra pagrindinis socialinių

darbuotojų vaidmuo (Herland, 2022).

OECD, Pasaulio ekonomikos forumo Europos komisijos Švietimo ir mokymo poskyrio, kitų organizacijų organizuotuose tarptautiniuose tyrimuose atskiri mokslininkai įvardija, kad analitinis mąstymas, refleksyvusis mokymas(is), gebėjimas reflektuoti yra viena iš esminių ugdymo technologijų svarbių XXI a. asmenybės gebėjimams, savybėms iš(si)ugdyti (OECD, n.d.; Whiting, 2020).

Remiantis Lietuvos Respublikos teisės aktais socioedukacinę pagalbą teikiantys asmenys (socialiniai darbuotojai, socialiniai pedagogai ir pan.) turi sistemingai tobulinti savo kompetencijas, nuolat mokytis siedami teorines žinias su darbo praktika. Socioedukacinės pagalbos teikėjams, kaip ir pedagogams, ypač svarbus refleksyvusis mokymasis. Tokio refleksyviojo mokymo objektas – savoji patirtis mokantis, t. y. mąstoma, kaip jaučiamasi, kas sekasi, kas nesiseka mokantis, šio proceso rezultatas tampa įrankiu savo mokymuisi tobulinimui. Mokantis itin svarbu gebėti apmąstyti buvusią veiklos patirtį, panaudoti įgytus gebėjimus ateityje, nekartoti padarytų klaidų. Refleksyvusis mokymas yra ciklinis arba spiralinis procesas, kai nepaliaujamai stebima ir kontroliuojama, vertinama ir tobulinama savoji veikla (Indrašienė ir Žibėnienė, 2014). R. Bubnio (2009) teigimu, reflektuojant mokymosi metu atsiranda galimybių įvertinti ir keisti įsitikinimus ir prielaidas, taikomas teorijas, darančias tiesioginę įtaką veiksmams. Mokantis itin svarbu gebėti apmąstyti veiklą praeityje, panaudoti įgytus įgūdžius ateityje, nekartoti padarytų klaidų, todėl mokymo(si) procese būtina refleksija.

Refleksija gali būti taikoma įvairiuose mokymo(si) proceso etapuose, taip pat tai gali būti integrali mokymo(si) proceso dalis, atskira mokymo(si) proceso dalis, asmeninio mokymo(si) mokytis ir saviugdos dalis, taip pat traktuojama kaip atskiri metodai, tikslingai orientuoti į saviugdą.

A. Pollardas (2002) nurodo keletą esminių refleksyviojo mokymosi ypatybių:

a) aktyvus domėjimasis tikslais ir poveikiu;

b) ciklinis, spiralinis procesas, kai nepaliaujamai stebima, kontroliuojama ir vertinama veikla;
c) paremtas duomenimis grindžiamo tyrimo metodas;
d) atviras, nuoširdus požiūris;
e) sprendimai išeina iš įrodymų ir kitų išvadų;
f) bendradarbiavimas, dialogas stiprina refleksyvųjį mokymąsi ir padeda realizuoti asmenybės galias;
g) skatina kūrybiškai keisti mokymo(si) schemas.

Reflektuojant svarbu objektyviai atgaminti savo paties veiklą, pojūčius, patirtį, kalbėti apie savo vertybes, požiūrius, jausmus, idėjas ir veiksmus.

Refleksyviajam mokymuisi svarbios trys esminės dalys:

1) asmens patirties apmąstymas;
2) asmens prisiminimas ir apmąstymas, kaip jautėsi;
3) asmens vertinimas to, ką suprato, pastebėjo ir ką ketina daryti (Reflecting on our experiences, 2010).

Refleksijos taikymas mokymęsi formuoja giluminį požiūrį į mokymo(si) procesą ir yra viena iš žmogaus tobulėjimo, saviugdos galimybių. *Saviugda* – savęs ugdymas; aprėpiantis du aspektus – savišvietą ir saviauklą. Nepriklausomai nuo to, kokios formalios žinios įgytos mokymosi procese, asmuo formuoja savitą reiškinio ar veiklos supratimą, t. y., kuria savo teorijas, yra viena iš žmogaus tobulinimosi galimybių (Lukošiūnienė, 2011). Socioedukacinę pagalbą teikiantys asmenys siekdami profesinio tobulėjimo sistemingai mokosi įvairiomis formomis, ypač svarbi savišvieta. *Savišvieta* – savarankiškas mokymasis, kuris remiasi asmens iš įvairių šaltinių gaunamomis žiniomis ir jo praktine patirtimi (LR Švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas, 2011). Integruojant refleksyvųjį mokymąsi į buvusią asmeninio mokymosi praktiką, į profesinę veiklą, galima pasiekti geresnių rezultatų, įžvelgti aiškesnę asmeninio tobulėjimo, saviugdos prasmę, tikslingesnį naujų žinių pritaikomumą.

Savitikros klausimai

1. Apibūdinkite, kas yra refleksija.
2. Koks yra refleksijos tikslas?
3. Kada, kokiomis aplinkybėmis galima taikyti refleksiją?
4. Kodėl refleksija naudinga socioedukacinės pagalbos teikimo metu?
5. Kodėl refleksija naudinga socialinio pedagogo ir socialinio darbuotojo saviugdai?
6. Kodėl refleksijos taikymas mokymęsi formuoja giluminį požiūrį į mokymo(si) procesą ir yra viena iš žmogaus tobulėjimo galimybių?
7. Kokios refleksyviojo mokymosi ypatybės?

Literatūra

1. Blacker, H. (2001). *Learning from experience. Principles and practice of informal education*. England: Routledge.
2. Boud, D., Keough, R., & Walker, D. (2005). *Reflection: Turning experience into learning*. London: Kogan Page
3. Bubnys, R. (2009). *Reflektyvus mokymasis kaip edukacinis fenomenas ugdant specialiuosius pedagogus aukštojoje mokykloje* [Daktaro disertacija, Šiaulių universitetas].
4. Bubnys, R. (2014). Reflektavimo kompetencijos struktūra socialinio darbo studentams atliekant praktikas. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, *9*, 50–63. https://doi.org/10.15388/STEPP.2014.0.3777
5. Česnauskienė, R., ir Gintilienė, M. (2010). Studentų praktinės veiklos ir bendravimo ypatumai dirbant su vaikais, turinčiais fizinę negalią. *Sveikatos mokslai*, *21*(5), 166–170.
6. Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. Boston, MA: D.C. Heath & Co Publishers.
7. Indrašienė, V., ir Žibėnienė, G. (2014). *Asmens pasiekimų vertinimas ir įsivertinimas*. Vilnius: MRU.
8. Herland, M. D. (2022). Emotional intelligence as a part of critical reflection in social work practice and research. *Qualitative Social Work*, *21*(4), 662–678. https://doi.org/10.1177/14733250211024734

9. Institute for Academic Development. (n.d.). *Reflection: What is it and why is it useful?* http://www.docs.hss.ed.ac.uk/iad/Learning_teaching/Academic_pastoral/Reflect/Reflection_explanation_HO.pdf
10. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
11. Kepalaitė, A. (2005). Pedagogo refleksijos ypatumai pedagoginėje situacijoje. *Ugdymo psichologija*, *14*, 51–56.
12. Lastakauskienė, A. (2015). *Apmąstyk ir veik*. Vilnius: UPC.
13. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija. (2021). *Tyrimo „Socialinių paslaugų teikimas ir jų atitiktis gyventojų poreikiams savivaldybėse" ataskaita*. https://socmin.lrv.lt/uploads/socmin/documents/files/pdf/SP%20TYRIMO%20ATASKAITA_2021.pdf
14. Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas (2006). *Valstybės žinios*, 2006-02-11, Nr. 17-589. https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.270342/asr
15. LR švietimo ir mokslo ministro 2016 m. lapkričio 2 d. įsakymas Nr. V-950 dėl socialinės pedagoginės pagalbos teikimo vaikui ir mokiniui tvarkos aprašo patvirtinimo. TAR, 2016-11-03, Nr. 26187. https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/06ad87e0a20911e68987e8320e9a5185
16. LR Švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas, 2011 m. kovo 17 d., Nr. XI-1281. *Valstybės žinios*, 2011-03-31, Nr. 38-1804. https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.395105
17. Lukošūnienė, V. (2011). Refleksija kaip integrali mokymosi mokytis kompetencijos dalis. *Pedagogika*, *101*, 43–49.
18. OECD. (n.d.). *OECD future of education and skills 2030*. https://www.oecd.org/education/2030-project/
19. Pollard, A. (2002). *Refleksyvusis mokymas: veiksminga ir duomenimis paremta profesinė praktika*. Vilnius: Garnelis.
20. *Reflecting on our experiences*. (2010). London: George Williams College. https://www.ymoodle.org/file.php/23/infed1.pdf
21. Rigg, C., & Trehan, K. (2008). Critical reflection in the workplace: is it just too difficult?. *Journal of European Industrial Training*, *32*(5), 374–384.

22. Tarptautinių žodžių žodynas. (1985). *Refleksija*. https://www.zodynas.lt/tarptautinis-zodziu-zodynas/R/refleksija.
23. Whiting, K. (2020, October 21). *These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them*. World Economic Forum. https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them/
24. Williams, K. (2022). *What is reflection of feelings in counseling?* Counseling 101: Help and Review. https://study.com/learn/lesson/reflection-feelings-concept-examples.html
25. Žibėnienė, G., ir Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*: *vadovėlis*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.

8.2 Refleksijos rūšys ir taikymas

Šiame skyrelyje apžvelgiamos įvairios refleksijos rūšys, sritys, refleksijos skirstymas. Pateikiama skirtinga refleksijos klasifikacija, pvz., elementarioji, mokslinė ir filosofinė refleksija; naratyvinė refleksija; jutimų refleksija; analitinė refleksija; refleksyvus vertinimas; kritinė refleksija. Atskleidžiama, kokia refleksija – konstruktyvi ar nekonstruktyvi – yra naudinga. Aptariama, kaip organizuoti refleksiją, kokie taikymo ypatumai, kaip organizuoti ir taikyti refleksiją socioedukacinės pagalbos praktikoje.

Refleksijos rūšys. Mokslininkai išskiria įvairias refleksijos rūšis. Klasifikuodami refleksiją ją sieja su skirtingu reflektavimo tikslu, paskirtimi, reflektavimo analitiškumu. A. Keplaitė (2005), remdamasis J. Mezirowo išskirtais refleksyvumo lygiais, įvardija keturis lygmenis: įprastinių veiksmų, supratimo, refleksiją ir kritinę refleksiją. L. Jovaiša (2007) išskiria tris rūšis:

1) *elementarioji* – savo žinių ir poelgių ribų ir reikšmės apmąstymas;
2) *mokslinė* – žinių, tyrimo rezultatų kritika, remiantis būdingų tai mokslo sričiai metodų svarstymu;

3) *filosofinė* – būties, kultūros, mąstymo esmės, galimų sąsajų apmąstymas ir įprasminimas.

Gali būti išskiriama penkių rūšių refleksija, siejama su skirtingu reflektavimo turiniu, refleksijos sritimis ir reflektavimo įžvalgų, analizės nuodugnumu (Jakubė ir Juozaitis, 2012):

1) *naratyvinė refleksija:* detalus įvykių apibūdinimas. Jai būdinga: gebėjimas pastebėti detales; gebėjimas objektyviai, nuosekliai, aiškiai, tiksliai atkurti kas vyko; gebėjimas identifikuoti aktualų kontekstą;
2) *jutimų refleksija:* jausmų, savo ir kitų reakcijų apmąstymas. Jai būdinga: savo jausmų, pojūčių, nuostatų suvokimas; kitų asmenų galimų jausmų, pojūčių, charakterio savybių suvokimas; jausminių faktorių suvokimas, atpažinimas ir svarbos suvokimas; patirties interpretavimo įvairovės suvokimas;
3) *analitinė refleksija:* situacijos segmentų ir jų ryšių apmąstymas. Jai būdinga: detalizavimas, paaiškinimas, elementų identifikavimas, susiejimas ir jų sąsajų suvokimas; gebėjimas susieti ir (ar) integruoti idėjas, žinias ir patirtį; gebėjimas palyginti skirtingas patirtis ir jas susieti;
4) *refleksyvus vertinimas*: patirties vertinimas pasitelkiant įvairius kriterijus. Jam būdinga: gebėjimas suformuluoti kriterijus ir juos taikyti; atskirti įrodymus ir juos vertinti; pagal kriterijus įvertinti patirtį; remiantis kriterijais daryti išvadas ir sprendimus;
5) *kritinė refleksija:* patirties apmąstymas siekiant tobulinti veiklą. Jai būdinga: gebėjimas įvardinti teigiamus ir neigiamus aspektus ir jais remiantis tobulinti savo veiklą; gebėjimas susidaryti veiklos planą, kurti naujus veiklos modelius; identifikuoti ir nagrinėti patirtį turit aiškų tobulėjimo tikslą.

Siekiant tobulėti ir asmeniškai išbandyti, rekomenduojama pasirinkti tą refleksijos klasifikaciją, kuri yra aiškesnė, ir pabandyti reflektuoti nuosekliai išbandant kiekvieną rūšį. Tai galimybė įžvelgti refleksijos skirtumus, kad būtų galima tikslingai atsirinkti asmeniškai naudingiausią refleksiją.

Refleksijos taikymas. Refleksija gali būti organizuojama įvairiais būdais: žodžiu, raštu, tiesioginio kontakto metu ar nuotolinio susitikimo metu. Refleksiją

galima suplanuoti įvairioje socioedukacinės pagalbos praktikoje prieš veiklą, veiklos metu ir veiklos pabaigoje.

- *Refleksija prieš veiklą* – susitikimo pradžioje, kai siekiama aiškiau suprasti, kaip socioedukacinę pagalbą gaunantis asmuo jaučiasi, kaip pasirengęs. Šiuo atveju refleksija padeda numatyti, projektuoti veiksmus, galimą situacijos vyksmą, įvertinus esamus ar numatomus veiksnius.
- *Refleksija veiklos metu* vyksta teikiant socioedukacinę pagalbą. Refleksija veiklos metu sudaro prielaidas socioedukacinę pagalbą teikiančiam asmeniui aiškiau suprasti, vertinti situaciją, o socioedukacinę pagalbą gaunančiam asmeniui – suvokti, kaip jis jaučiasi, kokia socioedukacinės pagalbos prasmė, kokios jo veiksmų pasekmės ir pan.
- *Refleksija veiklos pabaigoje* po pokalbio, susitikimo ar veiklos pabaigoje, taip pat po įvykio ar po kokios nors situacijos. Organizuojama refleksija padeda susisteminti tai, kas vyko socioedukacinės pagalbos metu, aiškiau suprasti, kokių pokyčių siekiama, kodėl pokyčiai svarbūs, ką svarbu pačiam daryti siekiant šių pozityvių pokyčių, ir pan.

Refleksija socioedukacinės pagalbos praktikoje gali būti organizuojama:

1) individualiai – individualių susitikimų, pokalbių metu ar teikiant šią pagalbą grupėje, kai dalyviai pagal socioedukacinę pagalbą teikiančio asmens rekomendacijas individualiai reflektuoja (kuriamas individualus žinojimas, susietas su išgyventa patirtimi) ir individualiai arba vėliau kartu su kitais aptaria refleksijos rezultatus;
2) grupėje, (kolektyvinė) refleksija, kai socioedukacinės paramos gavėjai kartu su ją teikiančiu asmeniu reflektuoja *įvairiomis temomis. Rekomenduojama atkreipti dėmesį* į tai, kad pagal esamą situaciją gali tekti asmenis skirstyti į grupes. Ne visi refleksijos metodai (pvz., 7K, struktūruota refleksija) tinka didelei grupei; pasirinkus kai kuriuos refleksijos metodus grupelėse neturėtų būti daugiau nei 5–6 asmenys.

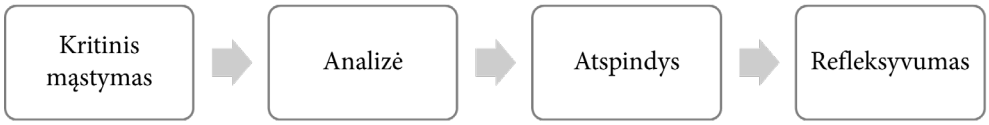
Socioedukacinės pagalbos praktikoje refleksiją galima taikyti kaip:

a) kaip nuoseklią veiksmų seką (ciklas);
b) kaip atskirus, pagalbinius fragmentus, padedančius efektyvinti socioedukacinę pagalbą (pvz., integruojami refleksijos ir įsivertinimo metodai).

Refleksija kaip nuosekli veiksmų schema

1. *Keturių etapų modelis.*

Research in Practice for Adults (2013) pateikiama socialinio darbo supervizijoje naudojama refleksija kaip nuosekli keturių etapų seka (žr. 8.2.1 pav.).



8.2.1 pav. *Refleksijos keturių etapų modelio žingsniai*

1 etapas. Kritinis mąstymas. Šiame etape svarbu identifikuoti, kas žinoma apie situaciją, atskirti, kas yra subjektyvu, o kas yra galimai subjektyvus požiūris. Taip pat reikia identifikuoti, kaip žinoma, iš kur žinoma, kas žinoma. Kai sprendžiama sudėtinga problema ar atvejis, kritinis apmąstymas gali padėti nustatyti, kas daroma teisingai (kad būtų galima pasimokyti iš šios gerosios praktikos) ir kur galima patobulinti praktiką.

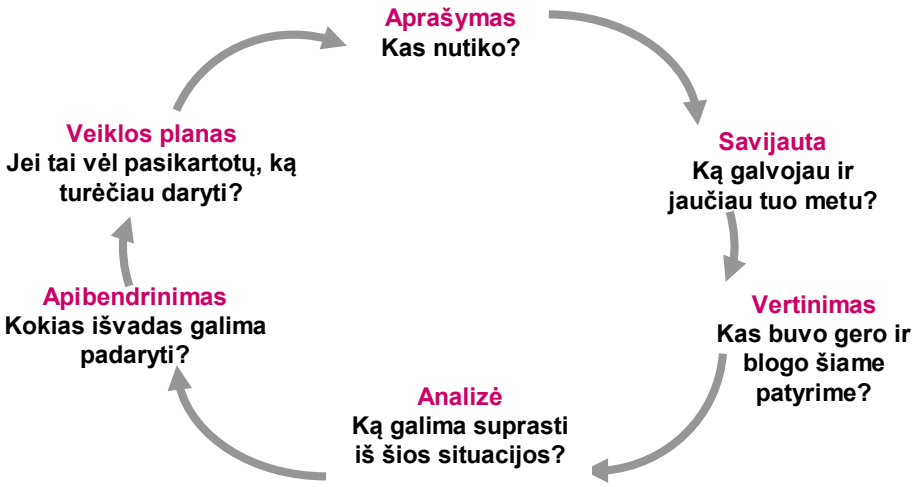
2 etapas. Analizė. Tai etapas, kai analizuojama situacija, ji skaidoma į dalis siekiant kuo aiškiau ir detaliau išanalizuoti.

3 etapas. Atspindys. Atsigręžiama į tai, kas atsitiko ir apmąstoma, atspindima ir stebima, kas bus.

4 etapas. Refleksyvumas. Šiame etape svarbu apmąstyti situaciją tarsi naujai pažvelgiant į ją. Vienas svarbiausių siekių – savo poveikio situacijai nustatymas (Research in Practice for Adults, 2013).

2. *Refleksija pagal E. Knasel ciklą.*

Refleksiją pagal E. Knasel ciklą socioedukacinės pagalbos metu galima taikyti remiantis moksliškai pagrįstu ciklu, kai įvardijama, kas nutiko, apmąstoma savijauta, vertinama, kas buvo gero ir blogo, analizuojama, apibendrinama, planuojama, ką reikėtų daryti, jei vėl pasikartotų, ką ir kaip reikėtų daryti geriau (8.2.2 pav.).



8.2.2 pav. *Refleksijos ciklas (Knasel ir kt., 2000, p. 105)*

Aprašymas. Remiantis E. Knasel ir kt. (2000), svarbu aiškiai, sąžiningai atsakyti, kas atsitiko, kokia situacija ir objektyviai ją įvardyti.

Savijauta. Svarbu atpažinti ir įvardyti, kaip situaciją patyrę asmenys jaučiasi, kaip tai susiję su analizuojančio asmens nuostatomis, požiūriais, vertybėmis.

Vertinimas. Šiame etape svarbu atskirti objektyvią ir subjektyvią tikrovę, įvertinti, kas iš tiesų yra, o kas tik prielaidos. Pvz., asmeniui gali atrodyti, kad aptariamoje situacijoje jis yra visiškai teisus, o kiti kalti, neteisūs, arba tik jis vienas yra įskaudintas, tačiau pasigilinus paaiškėja svarbių detalių.

Analizė. Svarbu analizuoti, kaip vieni veiksmai, aplinkybės, įvykiai susiję su kitais. Šiame etape reflektuojantis asmuo mokosi geriau pažinti save, analizuoja, kaip tobulinti veiklą ir santykius su aplinka. Analizės metu yra galimybė naujai pažvelgti į patirtį, įgytus gebėjimus, apmąstyti veiklą, patirtį. Taip galima pastebėti anksčiau neįžvelgtų dalykų, kurti naujas prasmes.

Apibendrinimas. Apibendrinus galima įžvelgti visumą, o ne vien emociškai svarbias detales, tarsi naujai pamatyti situaciją, suprasti naujas sprendimų alternatyvas, įgyti naujų žinių. Taip pat gali pradėti keistis vertybinės nuostatos, asmeninės savybės, požiūriai ir tai padeda pasiekti geresnių socioedukacinės pagalbos

rezultatų.

Veiklos planas. Veiklos planas yra socioedukacinės pagalbos dalis, nuosekli veiksmų seka su sutartomis datomis. Ko nors siekiant svarbu susiplanuoti, kaip bus įgyvendinama, t. y. pasirengti veiksmų planą. Prieš susikuriant veiksmų planą svarbus pasiruošimas, t. y. situacijos įvertinimas, alternatyvų išsiaiškinimas, alternatyvų įvertinimas, apsisprendimas.

- *Situacijos įvertinimas* – objektyviai, pagal kriterijus įsivertinti ar remiantis kitų įvertinimu sužinoti realią esamą padėtį, silpnybes, taisytinus aspektus, nes tik tada pavyks sudaryti poreikius atliepiantį veiklos planą.
- *Alternatyvų išaiškinimas* – svarbu išsiaiškinti galimus veiklos būdus, metodus, priemones pokyčiui, tikslui pasiekti, nes tai padės pasiekti sėkmę ir planas bus realistiškesnis.
- *Visapusis alternatyvų įvertinimas* – svarbus etapas, nes padeda apsispręsti, ką reikėtų pirmiausia įraukti į planą, t. y. ką įgyvendinti.
- *Apsisprendimas* (sprendimo priėmimas) – racionaliausio ir optimalaus varianto pasirinkimas siekiant tikslo.

Planai pagal trukmę gali būti dviejų tipų: ilgalaikiai ir trumpalaikiai. Ilgalaikiame plane svarbu numatyti ilgalaikį tikslą, kuris gali būti skaidomas į konkrečius uždavinius. Toks planas aprėpia ilgą laikotarpį. Trumpalaikis planas gali būti sudaromas labai detalus, konkrečiam tikslui pasiekti artimiausioje ateityje, pvz. 1 savaitei, 1 mėnesiui, 3 mėnesiams. Trumpalaikis planas su aiškiu, konkrečiu tikslu gali būti detalizuota viena iš ilgalaikio mokymosi plano dalių.

Nerekomenduojama iš karto užsibrėžti padaryti labai daug ir per trumpą laiką. Ypač veiksmingas veiklos planas, jei sudaromas po asmens atliktos savianalizės, įsivertinus galimybes siekti tikslų ir įvertinus susidariusių sąlygų palankumą.

Pvz., jei siekiate per savaitę išbandyti 50 refleksijos metodų ir turite tik po dvi laisvas valandas kiekvieną dieną, galima teigti, kad jūsų tikslas ir suplanuota dienos veikla (pvz., ne mažiau nei septyni refleksijos metodai per dieną) nėra reali.

Veiklos plano struktūra gali būti įvairi

8.1 lentelė. *Planas Nr. 1*

Tikslas – ...

Eil. nr.	Veikla	Data	Laukiamas rezultatas

8.2 lentelė. *Planas Nr. 2*

Tikslas – ...

Eil. nr.	Veikla	Įgyvendinimo terminas	Reikiami ištekliai[1]	Laukiamas rezultatas

Refleksija kaip atskiri, pagalbiniai fragmentai, padedantys efektyvinti socioedukacinę pagalbą (pvz., integruojami refleksijos ir įsivertinimo metodai)

Teikiant socioedukacinę pagalbą galima pasitelkti įvairią praktiką, metodiką, priemones. Refleksijos ir įsivertinimo metodai gali būti integrali dalis beveik kiekvienoje socioedukacinės pagalbos teikimo praktikoje, nes sudaro sąlygas klientui atsiskleisti, geriau suvokti savąją situaciją, o socioedukacinę pagalbą teikiančiam asmeniui – geriau pažinti klientą, jo aplinką, motyvus ir pan.

Refleksijos metodai puikiai integruojami į darbą su vaikais. Vaikai reflektuodami tarsi pradeda žaisti, atsipalaiduoja.

Gali būti situacijų, kai konkretūs refleksijos metodai nebus taikomi socioedukacinės pagalbos teikimo metu. Tačiau pateikiami refleksijai tinkami klausimai sudarys sąlygas kokybiškam socioedukacinės pagalbos teikimui. Pavyzdžiui:

- Kokią išankstinę nuomonę turėjau, turiu? Kodėl ji tokia, kodėl taip manau?
- Kaip aš elgiausi įvykio metu? Kodėl?
- Ko aš išmokau iš įvykio? Ką sužinojau tokio, ko anksčiau nežinojau?
- Kokios šios patirties sąsajos su mano kita patirtimi? Ką tai man sako?

1 Laiko, materialiniai ir pan.

- Kaip galiu panaudoti įgytą patirtį, naujai įgytas žinias?
- Mano nuomone, įvykio interpretacija tokia. Kaip galėtų įvykį interpretuoti kitas dalyvis?
- Kokios yra to, kas nutiko, pasekmės? Kiek man svarbios šios pasekmės?
- Jei asmeniškai atsiriboju nuo to, kas įvyko, savo jausmų, ką pasakyčiau apie šį įvykį?
- Kaip, remdamasis tuo, ką išmokau, turėčiau elgtis ateityje?
- Ko man reikia, kokios pagalbos, kad tai padėtų spręsti mano problemą, man nemalonią situaciją? Kodėl man to reikia?
- Koks yra geriausias būdas, patarimas eiti į priekį?
- Kuo man ši patirtis buvo naudinga?
- Kokie svarbiausi dalykai mano patirtį padarė nemalonia?
- Kokie svarbiausi dalykai mano patirtį padarė malonia arba kokie šios patirties elementai man buvo malonūs, kodėl?
- Žvelgiant atgal, ar būčiau viską daręs kitaip? Jei taip, ką ir kodėl? Jei ne, ką ir kodėl?
- Ko sau palinkėčiau ir kodėl?

Socioedukacinės pagalbos metu gali būti integruojami refleksijos intarpai, momentai, kai siekiama klientui padėti tikslingai apmąstyti, atsiriboti nuo skubotų, emocijomis grįstų teiginių. Pvz. „man visada nesiseka“, „man visada taip būna“, „jie pieš mane nusistatę“ ir pan. Apmąsčius sėkmes, pasiekimus ar nesėkmes galima objektyviau suprasti situaciją, labiau motyvuoti ir parinkti tinkamiausią rekomendaciją. Pvz., klausimai sugrupuojami į dvi dalis: 1) apie pasiekimus; 2) apie nesėkmes.

Pasiekimai: koks jūsų didžiausias pasiekimas? koks jums mieliausias pasiekimas? kada buvo šie pasiekimai? kaip manote, kodėl tai pasiekėte? ar panaudojote savo pasiekimus? ar galiu juos dabar panaudoti?

Nesėkmės: kokia jūsų didžiausia nesėkmė? kokia jums skaudžiausia nesėkmė? kada jus aplankė šios nesėkmės? ar pasikartojo šios nesėkmės? kodėl jos įvyko? kokių žinių, mokėjimų ar gebėjimų trūko? ar pasimokėte iš savo klaidų? ar dabar

dar galima pasimokyti iš nesėkmių? ar yra kokia nors nauda iš šių nesėkmių?

Teikiant socioedukacinę pagalbą gali tekti taikyti įvairią praktiką, praktikų išmanymas ir gebėjimas taikyti sudaro sąlygas profesionaliai darbinei veiklai. Gali būti organizuojamas pokalbis su klientu pagal įvairiose srityse paplitusią refleksyviojo mąstymo schemą remianti J. Dewey, siejamą su penkiais esminiais etapais (MasterClass, 2022):

1. ***Apibrėžkite problemą***. Svarbu padėti aiškiai įsivardyti esminę problemą. Įsivardijus, bus lengviau apsvarstyti galimus sprendimus, kaip patenkinti poreikius.
2. ***Išanalizuokite problemą***. Asmenys gyvenime neretai priima sprendimus neįsigilinę į problemą, todėl daro vis tokias pačias klaidas ar neranda sprendimų. Šiame etape svarbu problemos apsvarstymas, o ne skubi išvada. Rekomenduojama pagalvoti apie ankstesnius veiksmus, kurių buvo imtasi siekiant išspręsti šią ar panašią problemą. Rekomenduojama išsiaiškinti ankstesnių bandymų patirtį ir apsvarstyti, kurie veiksmai buvo sėkmingi, kurie ne.
3. ***Įvardykite sprendimo poreikius***. Šiame etape svarbu išsiaiškinti, kodėl svarbu problemą išspręsti, identifikuoti, kokie pagrindiniai poreikiai padės ieškant sprendimo.
4. ***Išsiaiškinkite galimus sprendimus***. Aktualu surašyti ar apgalvoti, kokie sprendimai gali būti. Verta iš naujo įvertinti ir aptarti galimus siūlomų sprendimų rezultatus, kad taptų aišku, kur link jie veda, kokių gali kilti sunkumų.
5. ***Pasirinkite geriausią turimą sprendimą***. Etapas, kad pasirenkamas tinkamiausias, naudingiausias ir logiškiausias sprendimas.

Patarimai sėkmingam refleksijos taikymui. Akademinės plėtros instituto metodinėje medžiagoje (Institute for Academic Development, n.d.) nurodoma, kad reflektuodamas asmuo turi būti apgalvojantis, analitiškas, sąžiningas – net kai tai sunku ar nepatogu, racionalus ir atsiribojęs (nors dažnai kalbama apie jausmus ir emocijas, stengiamasi vertinti juos ne taip jausmingai) ir susieti patirtį

su platesniu kontekstu, kitomis perspektyvomis ir teorinėmis sąrangomis.

Siekiant sėkmingos ir naudingos refleksijos, svarbu atliepti keletą rekomendacijų:

a) *pasirengti refleksijai ir būti objektyviam;*
b) *į(si)vardyti taisykles ir jų laikytis;*
c) *pateikti aiškius, nesudėtingus klausimus;*
d) *turėti aiškų tikslą ir numatytus etapus;*
e) *tinkama edukacinė aplinka;*
f) *tinkamas laikas refleksijai.*

Pasirengimas refleksijai. Reflektuojantis asmuo turi suprasti, kad refleksija pirmiausia naudinga jam pačiam. Tik nuoširdi, objektyvi refleksija sudaro sąlygas tobulėti. Reflektuoti – tai būti sąžiningam, drąsiam, nuosekliam, atviram pačiam sau ir kantriam. Refleksijai reikia skirti daug laiko. Refleksijos reikia mokytis, reikia praktikuotis.

Taisyklių įvardijimas ir laikymasis. Taikant refleksiją svarbu susitarti, kokios bus taisyklės, kurių bus laikomasi arba jas turėtų sukurti visi refleksijos dalyviai bendru sutarimu (jei grupinė refleksija).

Tinkami klausimai. Klausimai turi būti aiškūs, priimtini reflektuojančiam asmeniui, o klausimų sudėtingumas priklauso nuo aptariamos temos, asmenų, kurie mokosi, reflektavimo patirties ir siekiamo refleksijos išsamumo. Gali būti pateikiami įvairūs klausimai, pvz.: kaip jaučiausi, ką padariau, kodėl, kaip galiu pagerinti?

Aiškus tikslas ir apsibrėžti refleksijos etapai. Svarbiausia refleksijos sąlyga – turėti tikslą. Pasak R. Bubnio (2009), jei nėra iniciatoriaus, tai refleksija nevyksta. Socioedukacinę pagalbą teikiantis asmuo turi būti tas iniciatorius, padedantis įsivardyti refleksijos tikslą, kelti klausimus ir rasti atsakymus.

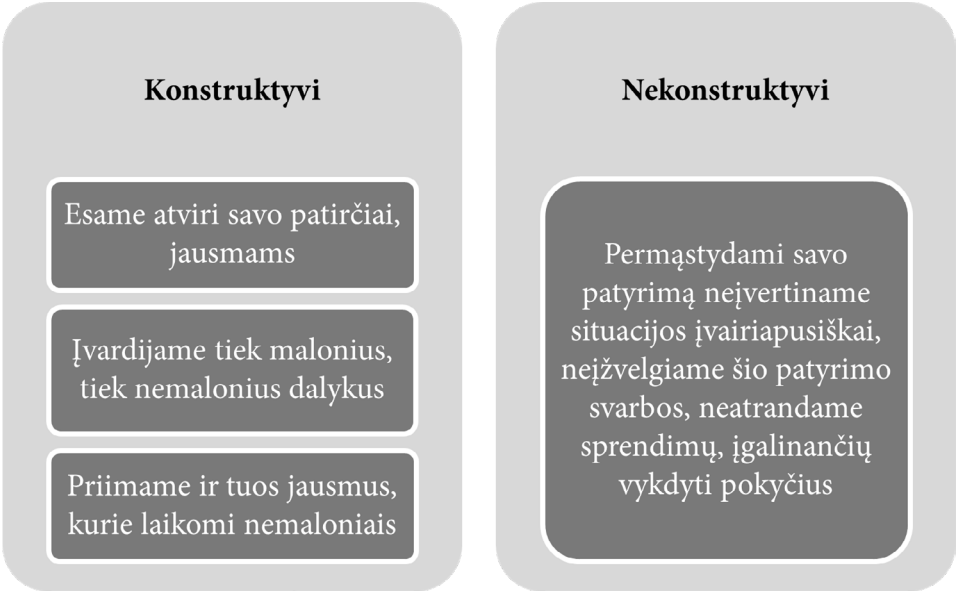
Tinkama edukacinė aplinka. Kad refleksija būtų naudinga, turi būti sukurta tam tinkama aplinka (saugi, konfidenciali, patogi). Reflektuojantis asmuo turi

jaustis saugus. Jei refleksija vyksta žodžiu, asmuo turi būti išklausomas, turi turėti pakankamai laiko išsakyti savo mintis.

Tinkamas laikas refleksijai. Refleksija tikslingiausia tada, kai apmąstoma, aprašoma, kalbama ar kitaip išreiškiama savo mintis iškart po įvykio arba kaip įmanoma greičiau. Jei bus reflektuojami vakar dienos jausmai ar patirtis po kažkiek kiek laiko, pvz., po dienos, dalį detalių bus sudėtinga prisiminti, jas bus paveikęs laiko veiksnys ir refleksija nebebus tokia naudinga.

Konstruktyvi ir nekonstruktyvi refleksija

Mokslininkai nurodo, kad refleksija gali būti konstruktyvi ir nekonstruktyvi (Grendstad, 1996; Thanaraj, 2017). A. Tharnaraj (2017) teigimu, konstruktyvi refleksija sudaro sąlygas daugiasluoksniam tobulėjimui. Tobulėja asmuo visapusiškai, jam tampa lengviau atpažinti, kaip tapatybė, vertybės, nuomonė ir patirtis veikia asmens būdą, kaip reaguojama ar elgiamasi tam tikrose situacijose. Taigi siekiamybė – konstruktyvi refleksija, kadangi ji skatina tobulėti, motyvuoja kaitai. N. M. Grendstadas (1996) išskiria konstruktyvios ir nekonstruktyvios refleksijos požymius (8.2.3 pav.).



8.2.3 pav. *Konstruktyvi ir nekonstruktyvi refleksija*

Konstruktyvi refleksija. Svarbiausia siekti konstruktyviai reflektuoti, nes tik tokia refleksija skatina tobulėti, motyvuoja kaitai. Mokslininkai pataria, kas svarbu konstruktyviai refleksijai (Grendstad, 1996; Žibėnienė ir Indrašienė, 2017; Thanaraj, 2017):

- aiškiai žinokite, apie ką norite reflektuoti ir suvokite, kodėl jums tai svarbu;
- atvirai ir objektyviai kalbėkite, rašykite, atvaizduokite savo patirtį, jausmus;
- įvardykite tiek malonius, tiek nemalonius dalykus;
- nepasiduokite, kitų spaudimui, kad „visiems buvo gerai, tai ir tau turi būti gerai“ ir pagalvokite, kaip jautėtės;
- priimkite visokius jausmus, net tuos, kurie laikomi nemaloniais;
- pažvelkite į situaciją įvairiapusiškai;
- pateikite sau įvairiapusius klausimus ir nuoširdžiai atsakykite;
- žvelkite į refleksiją rimtai – geriau nedaryti nei imituoti ar reflektuoti paviršutiniškai, nes neatrasite kelių, kaip keistis ir tobulėti.

A. Tharnaraj (2017) rekomenduoja asmeniui, siekiančiam konstruktyvios refleksijos, kelti sau tokius klausimus:

1) Kokios užduoties aš ėmiausi?
2) Ko aš išmokau?
3) Ar yra geresnis būdas atlikti užduotį? (iš naujo įvertinus kelias perspektyvas)
4) Kodėl? (iš naujo įvertinti samprotavimus ir sprendimų priėmimą)
5) Kaip pasieksiu šio patobulinimo? (pervertinimas ir ateities planavimas)
6) Ko aš nežinojau prieš apmąstymus, ką žinau dabar?
7) Ką aš sužinojau apie save?
8) Jei atradau kažką naujo / kitokio / nežinoto apie save, ar noriu ką nors pakeisti, ar aš noriu priimti šį naują suvokimą?
9) Kaip aš vertinu visuomenę, kurioje gyvenu ir dirbu?
10) Kiek visuomenės kultūrinė, politinė ir ekonominė padėtis turi įtakos mano elgesiui?
11) Kuo aš tikiu?
12) Ar galiu užtikrintai paaiškinti, kas aš esu šio proceso pabaigoje?

Nekonstruktyvi refleksija nepakankamai naudinga, net gali paskatinti labiau užsisklęsti ar susiformuoti nuostata, kad tai nėra naudinga. Nekonstruktyvios refleksijos priežastys įvairios: neaiškus tikslas, refleksijos naudingumo neišsiaiškinimas, nepakankamai metodiškas refleksijos taikymas, netinkamas refleksijos dalyvių nusiteikimas ir nepalanki edukacinė aplinka.

N. M. Grendstado (1996) nuomone, nekonstruktyvią (neobjektyvią, paviršutinišką) refleksiją lemia daromos „mąstymo klaidos" (Grendstad, 1996):

- Tobulumo klaida. *Žmonės, kurie trokšta tobulumo, pradeda galvoti, kad aplinkiniai jų nepripažins, jeigu jie bus netobuli, todėl tokie žmonės siekia būti tobuli. Tačiau ar yra tobulų žmonių? Perdėtas tobulumo siekis skatina žmonės reflektuojant nepripažinti realios situacijos.*
- Nesugebėjimas skirti, kas dabar yra ir kas galėtų būti. *Kai kurie asmenys kalba refleksijos metu ne apie tai, kas yra, kas buvo, o apie tai, kas bus.*
- Apgailestavimas nėra produktyvus. *Geriau galvoti apie kaitą – savo energiją tikslingiau skirti aplinkybėms keisti.*
- Per didelio apibendrinimo klaida. *Kai reflektuojantis asmuo kalba apie vieną faktą, situaciją ir pagal ją daromos apibendrinančios išvados.*
- Priežastingumo klaida. *Refleksijos metu svarbu prisiimti atsakomybę, susivokti savo jausmuose, susitvardyti, o ne kaltinti aplinkinius.*
- Bejėgiškumo klaida. *Kai kurie asmenys, kurie mokosi, jaučiasi esą aukos. Ar tikrai? O gal taip jaučiasi, nes nenori keistis, bijo kaitos, o neįmanomi dalykai yra įmanomi?*
- Katastrofinių lūkesčių klaida. *Kai kurie žmonės daro prielaidą, kad jeigu kas nors blogo gali atsitikti, tai atsitiks jiems, ir neanalizuoja patirtos nesėkmės, taip nesudaro sąlygų patirti sėkmę.*

Reflektuojant svarbu objektyviai atgaminti savo paties veiklą, pojūčius, patirtį, kalbėti apie savo vertybes, požiūrius, jausmus, idėjas ir veiksmus.

Savitikros klausimai

1. Kokias refleksijos rūšis žinote? Trumpai ir aiškiai apibūdinkite kiekvieną.
2. Kokiais būdais gali būti organizuojama refleksija?

3. Kodėl naudinga refleksija prieš veiklą, veiklos metu ir veiklos pabaigoje?
4. Kaip taikytumėte refleksiją kaip nuoseklią veiksmų seką teikiant socioedukacinę pagalbą?
5. Kaip, teikiant socioedukacinę pagalbą, taikytumėte refleksiją kaip atskirus, pagalbinius fragmentus, padedančius efektyvinti socioedukacinę pagalbą?
6. Paaiškinkite, kas svarbu sėkmingam refleksijos taikymui.
7. Kaip apibūdintumėte konstruktyvią refleksiją?
8. Kaip apibūdintumėte nekonstruktyvią refleksiją?
9. Kokios pagrindinės nekonstruktyvios refleksijos priežastys?

Literatūra

1. Grendstad, N. M. (1996). *Mokytis – tai atrasti.* Vilnius: Margi raštai.
2. Institute for Academic Development. (n.d.). *Reflection: What is it and why is it useful?* http://www.docs.hss.ed.ac.uk/iad/Learning_teaching/Academic_pastoral/Reflect/Reflection_explanation_HO.pdf
3. Jakubė, A., ir Juozaitis, A. (2012). *Bendrųjų kompetencijų ugdymas aukštojoje mokykloje*. Vilnius: Vilniaus universitetas.
4. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
5. Kepalaitė. A. (2005). Pedagogo refleksijos ypatumai pedagoginėje stitucijoje. *Ugdymo psichologija*, *14*, 51–56.
6. Knasel, E., Meed J., & Rossetti, A. (2000). *Learn for you life. A blueprint for continous learning.* London: Financial Times Management.
7. MasterClass. (2022). *Reflective thinking: How to practice reflective thinking*. https://www.masterclass.com/articles/reflective-thinking
8. Research in Practice for Adults. (2013). *Critical reflection in supervision*. https://carers.ripfa.org.uk/train-the-trainer/critical-reflection-tool/
9. Žibėnienė, G., ir Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*: *vadovėlis.* Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.

8.3 Įsivertinimas

Šiame skyrelyje aptariama, kas yra įsivertinimas. Paaiškinama, kaip organizuoti įsivertinimą ir kokie įsivertinimo etapai, apžvelgiama, kas svarbu kiekviename etape. Siekiama atskleisti, kodėl svarbu taikyti įsivertinimą socioedukacinės pagalbos praktikoje.

Literatūros šaltiniuose, gyvenimo praktikoje galima surasti įvairių pavyzdžių, pagrindžiančių įsivertinimo naudingumą siekiant geresnių rezultatų, ieškant atsakymų į klausimą, ką svarbu tobulinti ir pan. Įsivertinimas naudingas mokymo(si) procese, darbo ir gyvenimo praktikoje. Pavyzdžiui, *buvo atliktas tyrimas, matematikos pamokose dalyvavo keturios grupės 9–10 m. amžiaus vaikų. Dvi grupės mokėsi tradiciškai, kitose dviejose buvo reguliariai taikomas įsivertinimas ir skiriamas dėmesys tam, kaip teisingai spręsti uždavinius, atliekama klaidų analizė. Pirmųjų grupių rezultatai buvo prastesni, menkesnė mokinių motyvacija* (Weeden ir kt., 2005). Suvokta įvertinimo prasmė ir taikymas palaiko ir didina įvairaus amžiaus asmenų motyvaciją, taip pat ir socioedukacines paslaugas teikiančių asmenų. Viename iš šaltinių nurodoma, kad įsivertinimas motyvuoja socialinius darbuotojus, nes tampa aiškiau, kas puikiai sekasi, ką reikia tobulinti, gerėja darbo rezultatai (Angy, 2021).

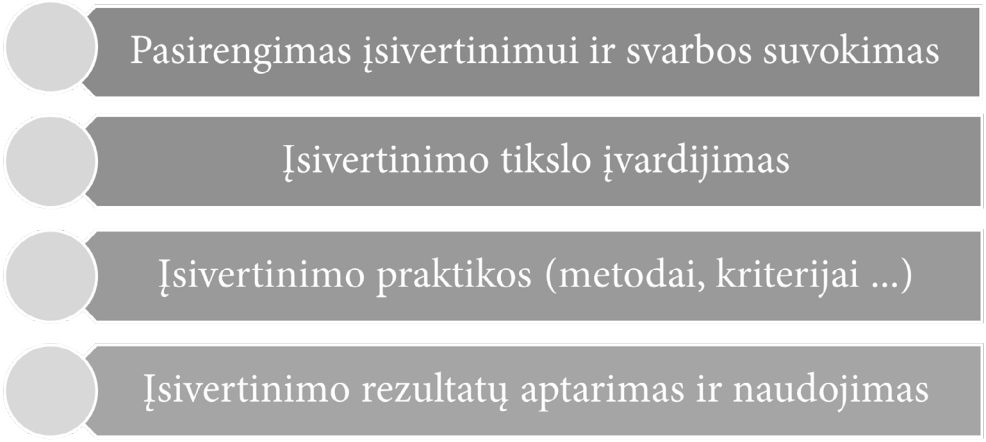
Įsivertinimas – tai paties asmens daromas pagrįstas sprendimas remiantis objektyviais, įvairiapusiais kriterijais (požymiais); tai paties besimokančiojo sprendimas apie daromą pažangą ir pasiekimus remiantis savistaba, savianalize, kaip dabartiniai pasiekimai lyginami su ankstesniaisiais, tai pagrindas siekiamų tikslų įgyvendinimui (Indrašienė ir Žibėnienė, 2014; Žibėnienė ir Indrašienė, 2017). Kriterijai gali būti sudaryti socioedukacinę pagalbą teikiančio asmens, sudaryti kitų arba susidaryti įsivertinančio asmens. Galima įsivertinti socioedukacinės pagalbos naudingumą, daromą pažangą ir pasiekimus.

Įsivertinimą atlieka pats asmuo. Įsivertinimas prasmingas tik tada, kai yra

atliekamas sąžiningai, nuoširdžiai, aiškiai įsisąmoninus, kodėl to reikia. Įsivertinimas turėtų būti sistemingas, nuoseklus, objektyvus, paremtas savikritika, nuoširdžiu ir pagrįstu siekiu pamatyti tobulintinus dalykus.

L. Jovaiša (2007) refleksiją sieja ir su savęs vertinimo (įsivertinimo) metodu, kadangi stebimi požymiai vienaip ar kitaip vertinami, žinoma, siekiant objektyvumo, o veiklos rezultatai lyginami su ankstesnės veiklos rezultatais pagal tuos pačius požymius, taip nustatoma, kurios darbo sritys turi būti tobulinamos.

Sėkmingam įsivertinimui svarbu remtis įsivertinimo etapais (žr. 8.3.1 pav.).



8.3.1 pav. *Įsivertinimo etapai*

Pasirengimas įsivertinimui ir svarbos suvokimas. Tai pirmasis, bet labai svarbus įsivertinimo etapas, kurio metu svarbu sau atsakyti, kodėl įsivertinimas yra naudingas. Galima surasti įvairių įžvalgų dėl to, kodėl įsivertinimas naudingas. Dažnai įvardijama, kad įsivertinimas naudingas, nes:

a) moko objektyvumo;
b) sudaro sąlygas pačiam asmeniui, kuris mokosi, pamatysi savo veiklos stiprybes ir silpnybes, didėja motyvacija;
c) moko planuoti, modeliuoti asmeninį gyvenimą;
d) padeda aiškiau įsisąmoninti teikiamos socioedukacinės pagalbos prasmingumą.

Pasirengimo etapas – tai mokymasis būti atviram, objektyviam, suvokti ir įvardyti esamą, nepagražintą situaciją.

Įsivertinimo tikslo įvardijimas. Įsivertinimo tikslas gali būti prisiimtas (rekomenduoja socioedukacinės pagalbos teikėjas) arba numatytas paties asmens. Svarbu, kad būtų aišku, ką siekiama įsivertinti. Pvz., įsivertinti tai, kas buvo naudingiausia konkrečiame socioedukacinės pagalbos teikimo etape, arba įsivertinti, kaip pavyko pasiekti susitarimų.

Įsivertinimo praktika. Įsivertinimas turi būti paremtas aiškiais kriterijais ar apgalvota vertinimo skale. Pvz., nuo 1 iki 5, kai 1 – labai silpnai, o 5 – puikiai. *Kriterijai* – požymiai, pagal kuriuos kas nors įvertinama, nustatoma, daroma išvada ar priimamas sprendimas apie atliktos veiklos kokybę. Kai kurie refleksijos metodai gali būti ir įsivertinimo metodai, nes susieti su požymiais, padeda aiškiau pamatyti asmens veiklos būklę, sudaro prielaidas formuoti išvadą, juos taikant galima sėkmingai integruoti įsivertinimo kriterijus.

Įsivertinimo rezultatų aptarimas ir naudojimas. Tai būtina ir svarbiausia dalis. Asmuo gali įvairiai reaguoti į įsivertinimo rezultatus, taip pat įsivertinti objektyviai ir nepakankamai objektyviai. Socioedukacinę pagalbą teikiantis asmuo gali padėti patikrinti, kiek objektyvus yra įsivertinimas, patarti, kas paaiškėja iš šių įsivertinimo rezultatų, kaip juos galima panaudoti ateityje.

Įsivertinimas turėtų būti sistemingas, nuoseklus, objektyvus, paremtas savikritika, nuoširdžiu ir pagrįstu siekiu pamatyti tobulintinus dalykus. Įsivertinimas visada siejamas su požymiais ir / ar vertinimo skale, kuri gali būti nuo nulio iki penkių, dešimties ar kitaip. Neretai taikoma įsivertinimo praktika, kai vertinimo skalė pasirenkama nuo neigiamų skaičių iki teigiamų. Ši praktika sudaro sąlygas aiškiau pamatyti, kiek stiprus ar silpnas yra įsivertinamas požymis. *Self-Assessment Sample* (Reflection App, 2023) rekomenduoja įsivertinti taikant skalę nuo –5 iki +5. *Pvz., žvelgdami atgal į pasirinktą laikotarpį, įvertinkite save skalėje nuo –5 iki +5 kiekvienoje iš šių šešių savo gyvenimo sričių. Pasirinkę skaičių parašykite,*

kas privertė jus taip jaustis. Išreikšti savo emocijas ir jausmus yra puikus būdas nuodugniau ir prasmingiau apmąstyti.

Protas. Ar jaučiatės aiškiai mąstantis, įsitraukęs ir turintis intelektualinių iššūkių?

Kūnas. Ar jūsų kūnas jaučiasi sveikas, pamaitintas ir stiprus?

Siela. Ar jaučiatės ramūs ir susiję su jus supančiu pasauliu?

Darbas. Ar jaučiate susidomėjimą savo darbu ir pasitenkinimą?

Pramogos. Ar jaučiatės laimingas? Ar užsiimate veikla, kuri teikia džiaugsmo?

Meilė. Ar pozityviai vertinate santykius savo gyvenime?

Neskubėkite atlikti šio savęs vertinimo. Skirkite pakankamai laiko apmąstyti kiekvieną savo gyvenimo sritį. Jei skubėsite, nebus tiek vertinga (Reflection App, 2023).

Socialiniame darbe įsivertinimą kaip priemonę veiklos kokybei pasiekti gali taikyti socialiniai darbuotojai, studentai ir įstaigų vadovai. Praktikuojantys socialiniai darbuotojai gali naudoti savo veiklos įsivertinimą, kad iš naujo įvertintų savo augimą, vertę ir mąstymą. Įsivertinimas socialiniame darbe – savo profesinių veiksmų ir rezultatų stebėjimas, analizavimas ir išvadų darymas siekiant tobulinti savo veiklą (Angy, 2021).

Įsivertinimas socioedukacinėje praktikoje padeda:

a) apmąstyti patirtį ir įvertinti;
b) aiškiau atsiskleisti, kas socioedukacinėje praktikoje veikia, o kas neveikia;
c) apmąstyti asmeninį mokymąsi ir įsivertinti savo asmeninį tobulėjimą – tampa aiškiau, kaip pasiekti savo asmeninio tobulėjimo tikslus ir uždavinius, nusistatyti savo mokymosi poreikius asmeniniam tobulėjimui;
d) įgijus įsivertinimo praktikos, galima surasti paveikesnes praktikas, kaip padėti asmeniui įsivertinti situaciją ir įtraukti į įsivertinimo procesą.

Savitikros klausimai

1. Kas yra įsivertinimas?
2. Kuo įsivertinimas skiriasi nuo refleksijos?

3. Kas atlieka įsivertinimą?
4. Koks turi būti įsivertinimas? Kokie požymiai būdingi įsivertinimui?
5. Kokie įsivertinimo taikymo etapai? Apibūdinkite kiekvieną įsivertinimo etapą.
6. Apibūdinkite, kas yra kriterijus ir pateikite pavyzdžių.

Literatūra

1. Angy. (2021, January 25). *You asked: Why is self assessment important in social work?* Social Work Haven. https://socialworkhaven.com/you-asked-why-is-self-assessment-important-in-social-work/
2. Indrašienė, V., ir Žibėnienė, G. (2014). *Asmens pasiekimų vertinimas ir įsivertinimas*. Vilnius: MRU.
3. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
4. Reflection App. (2023, February 13). *Self-Assessment Sample*. Self-Reflection 101: What is self-reflection? Why is reflection important? And how to reflect. https://www.holstee.com/blogs/mindful-matter/self-reflection-101-what-is-self-reflection-why-is-reflection-important-and-how-to-reflect#self-assessment-sample
5. Weeden, P., Winter, J., & Broadfoot, P. (2005). *Vertinimas. Ką tai reiškia mokykloms?* Vilnius: Garnelis.
6. Žibėnienė, G., ir Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*: *vadovėlis*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.

8.4 Reflektavimo ir įsivertinimo metodai[2]

Šiame skyrelyje pateikiami įvairūs reflektavimo ir įsivertinimo metodai. Vieni jų tinka tik refleksijai, kiti – refleksijai ir įsivertinimui. Metodai sugrupuoti į: 1) greitosios refleksijos ir įsivertinimo metodus; 2) metodus, skirtus reflektuoti

2 Pastaba. Šiame skyriuje kai kurie metodai pateikiami remiantis autorių knygomis: Šiuolaikinė didaktika: vadovėlis (Žibėnienė ir Indrašienė, 2016) ir Asmens pasiekimų vertinimas ir įsivertinimas (Indrašienė ir Žibėnienė, 2014).

ir įsivertinti jausmus; 3) įvairios paskirties refleksijos ir įsivertinimo metodus. Kiekvienas metodas aprašytas paaiškinant, kaip taikyti, pateikiamos taikymo rekomendacijos.

Pateikiami šių metodų taikymo metodiniai ypatumai atskleidžiant, kaip refleksiją taikyti dirbant su vaikais, organizuojant socialinę pedagoginę pagalbą ir socialiniams darbuotojams teikiant socialines paslaugas. Aptariama, kaip socialinis darbuotojas ar socialinis pedagogas refleksijos ir įsivertinimo metodus gali taikyti praktikoje, pvz., teikdamas įvairiapusę pagalbą ir ugdydamas brandžią asmenybę.

Refleksijos ir įsivertinimo metodų pa(si)rinkimas. Tinkamai pa(si)rinkti refleksijos ir įsivertinimo metodai padeda pasiekti geresnių rezultatų. Reflektuojantys ir įsivertinantys asmenys labai skirtingi, vieniems patinka rašyti, kitiems piešti ar kalbėti. Taikoma metodų įvairovė padeda atliepti įvairius poreikius. Siekiant pasirinkti socioedukacinei pagalbai tinkamiausius refleksijos ir įsivertinimo metodus, rekomenduojama:

- apmąstyti, ko siekiame pasirinkdami, organizuodami refleksijos, įsivertinimo metodo taikymą;
- atsižvelgti į dalyvių poreikius, ypatumus;
- sudaryti sąlygas dalyviams rinktis;
- apmąstyti, kiek veikla gali užtrukti ir kiek galime skirti laiko;
- įvertinti situaciją, aplinkybes, kai ketinsime taikyti refleksijos ir įsivertinimo metodus;
- siekti ne tik tikslingo refleksijos ir įsivertinimo metodo pasirinkimo, bet ir įvairovės.

Svarbus B. Bitino pasakymas, kad „pedagogas turi pats jausti, kai jo taikoma ugdymo priemonė praranda veiksmingumą ir jos tenka atsisakyti arba bent keisti jos taikymo apimtį, būdą ir pan.“ (Bitinas, 2013, p. 155).

8.4.1 Greitosios refleksijos ir įsivertinimo metodai

Socioedukacinėje praktikoje, pradedant pokalbį, vykstant susitikimui ar užsiėmimui, pabaigoje galima taikyti „greitosios“ refleksijos ir įsivertinimo metodus. Jie patogūs taikyti, nes neimlūs laikui (gali trukti minutę ar šiek tiek ilgiau). Juos taikydamas socialinis darbuotojas ar socialinis pedagogas gali aiškiau suprasti dalyvaujančio pokalbyje, užsiėmime asmens savijautą, nusiteikimą ar net gali išaiškėti netikėtos, svarbios detalės. Pvz., klientas ir socioedukacinę pagalbą teikiantis asmuo pokalbio, užsiėmimo pabaigoje gali įsivertinti susitikimo naudą. Žinoma, šie refleksijos, įsivertinimo metodai nesuteikia išsamios informacijos, nesudaro sąlygų nuodugnesniam apmąstymui, tačiau gali būti puiki refleksijos praktika, paskata pradėti domėtis refleksija, ją taikyti savarankiškai. Vienus iš pateikiamų metodų labiau tiks taikyti kaip refleksijos metodus, kitus – kaip įsivertinimo; tai priklauso nuo metodo turinio, taikymo organizacinių pasirinkimų, laukiamo rezultato. Greitosios refleksijos ir įsivertinimo metodai turi dar vieną privalumą – ugdo reflektuojančio, įsivertinančio asmens gebėjimą aiškiai ir konkrečiai išreikšti savo nuomonę.

Greitosios refleksijos ir įsivertinimo metodai: žaibiška apklausa, nebaigti sakiniai, trižodė apžvalga, sinonimai, sužinojau, pasistengsiu, įsipareigoju, taip, ne.

Žaibiška apklausa

Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Žaibiška apklausa“ siekiama gauti atsakymą į pateiktą klausimą ar klausimus greitai, ilgai negalvojant. Tai gali būti natūrali, neužslėpta reakcija. Klausimai gali būti pateikiami žodžiu arba raštu, vienam asmeniui ar grupei. Svarbu įvardyti, kad reikia atsakyti ilgai negalvojant, aiškiai, konkrečiai ir trumpai. Klausimai gali būti įvairūs, pvz.: Kaip jaučiuosi dabar ir kaip jaučiausi pradžioje? Trumpi, pvz., sakiniu apibūdinkite, ką sau rekomenduoju dabar, po šio pokalbio. Klausimai gali būti pateikiami veiklos pradžioje, eigoje ar pabaigoje. Klausimų formuluotės priklauso nuo to, ką siekiama

reflektuoti, kokį grįžtamąjį ryšį siekiama gauti ir pan. Galima formuluoti atvirus klausimus ir klausimus, kai asmuo gali pasirinkti atsakymą iš siūlomų. Pvz., kodėl jums buvo naudinga: 1) nusiraminau; 2) tapo aišku, ką toliau daryti; 3) ir pan. Į pateiktus atsakymus rekomenduojama sureaguoti.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka refleksijai ir įsivertinimui. Rekomenduojama formuluoti atvirus klausimus, t. y. neprasidedančius „ar sutinkate, kad...“. Jei organizuojama nuotolinė veikla, galima taikyti įvairius IT įrankius, kurie sudaro galimybių įrašyti atsakymą (anonimiškai ir neanonimiškai) arba pasirinkti tinkamiausią atsakymą, Pvz., „Google“ formos, apklausa ir kt. Jei nuspręsta žaibišką apklausą taikyti įsivertinimui, svarbu, kad būtų pateikti asmens amžių, ypatumus atitinkantys požymiai, pagal kuriuos būtų galima įsivertinti atsakant į klausimą.

Nebaigti sakiniai

Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Nebaigti sakiniai“ siekiama gauti aiškų, konkretų atsakymą raštu. Gali būti taikoma individualiai arba grupėje. Kiekvienam asmeniui duodamas lapelis su sakinio pradžia ir paprašoma pabaigti sakinį. Sakinių pradžia gali būti labai įvairi, priklauso nuo veiklos, siekiamo tikslo. Tai, kiek bus nebaigtų sakinių, sprendžia socioedukacinės pagalbos teikėjas arba socioedukacinės pagalbos teikėjas kartu su šios veiklos dalyviais. Prieš pradedant rašyti rekomenduojama trumpai pagalvoti ir aiškiai, konkrečiai atsakyti. Baigus rašyti gali būti perskaitoma, atiduodama socioedukacinės pagalbos teikėjui ar socioedukacinės pagalbos gavėjas tai gali pasilikti tik sau. Ypač tada, jei nebaigtas sakinys nukreiptas į rekomendaciją sau ar į įsipareigojimą, pvz., stengsiuosi kiekvieną rytą...

Pastaba. „Nebaigtų sakinių“ metodas kai kuriuose literatūros šaltiniuose vadinamas „Atsakymas į demonstravimą ar kitą veiklą“ arba pateikiama kaip du atskiri metodai. Vieną skirtumą galima būtų įžvelgti tokį, kad rekomenduojama ne užbaigti sakinį, o parašyti pastraipą nurodomu aspektu.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka refleksijai. Jei organizuojama nuotolinė veikla, galima taikyti įvairius IT įrankius, pvz., „Metimeter“, „Google Forms“ ir kitus, kurie turi galimybę užbaigti sakinį.

Trižodė apžvalga

Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Nebaigti sakiniai“ siekiama gauti aiškų, konkretų atsakymą, kurį sudarys trys žodžiai. Gali būti taikoma individualiai arba grupėje. Socioedukacinės pagalbos metu pateikus klausimą asmuo turi atsakyti pasirinkdamas labiausiai tinkamus tris žodžius, kurie tiksliausiai atskleistų jų nuomonę, pasirinkimą. Siekiant teisingos ir tikslios interpretacijos svarbu aptarti, kodėl tokie žodžiai pasirinkti. Metodas gali būti organizuojamas žodžiu arba raštu. Galima organizuoti taip, kad ant kiekvieno lapelio užrašoma po vieną žodį, galimai tinkantį, o socioedukacinės pagalbos dalyvis pasirenka tinkamiausius. Rekomenduojama palikti tuščių lapelių, kad būtų galimybė įrašyti žodį, kurio pradžioje nerandama.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka refleksijai. Ypač tinka taikyti šį metodą tada, kai asmuo yra nekalbus, nenori daug kalbėti, sunkiau formuluoja savo mintis. Jei organizuojama nuotolinė veikla, galima taikyti įvairius IT įrankius, pvz. „Apklausa“, „Metimeter“, „Google Forms“ ir kitus, kurie turi funkciją įrašyti žodžius.

Sinonimai

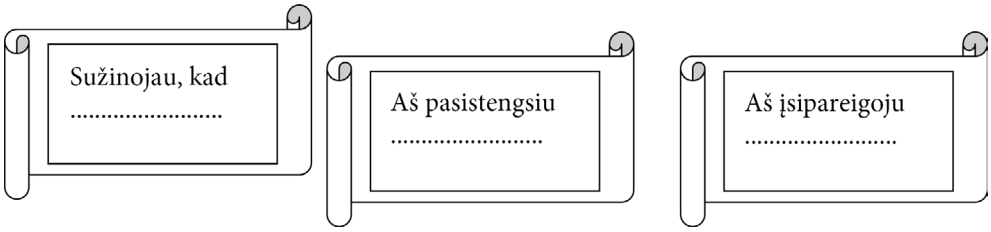
Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Sinonimai“ siekiama organizuoti grupinę refleksiją. Prieš pradedant svarbu paaiškinti taisykles. Pateikus klausimą dalyvaujantys asmenys stovi. Kiekvienas parenka tiksliausią, jų nuomonę apibūdinantį žodį. Remdamiesi susitarimais, patirtimi, jie gali keisti savo nuomonę, todėl rekomenduojama nuspręsti, ar žodį pakanka sugalvoti, ar geriau užsirašyti kiekvienam ant lapelio. Bet kuris asmuo gali pasakyti savo žodį kuriuo nori metu ir atsisėda. Kiti, kurių žodis toks pats arba artimas tai pačiai reikšmei, atsisėda su prieš tai kalbėjusiu asmeniu, o kiti lieka stovėti. Tada kitas asmuo pasako savo

žodį, o su juo atsisėda kiti, manantys taip pat arba panašiai (jei panašiai, pasako, ką mano). Refleksija baigiama tada, kai nelieka nė vieno stovinčio asmens.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Ypač tinka taikyti šį metodą tada, kai asmuo yra nekalbus, nenori daug kalbėti, sunkiau formuluoja savo mintis. Tinka tik grupinėje veikloje kontaktinio darbo metu. Rekomenduojama susitarti, ar įvardijus žodį bus trumpai paaiškinama, kodėl toks, ar tiesiog įvardijama ir atsidėdama.

Sužinojau, pasistengsiu, įsipareigoju

Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Sužinojau, pasistengsiu, įsipareigoju“ siekiama paskatinti pamąstyti, ką naujo sužinojo, dėl ko svarbu stengtis ir prisiminti įsipareigojimus. Rekomenduojama taikyti raštu susitikimo pabaigoje.



8.4.1 pav. *Metodo „Sužinojau, pasistengsiu, įsipareigoju“ pabaigoje raštu pildomos skiltys*

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Ypač tinka taikyti šį metodą siekiant apibendrinti ir gauti grįžtamąjį ryšį apie tai, ką asmuo suprato socioedukacinės pagalbos teikimo užsiėmimo metu.

Taip, ne

Metodo taikymo aprašymas. Siekiama ugdyti gebėjimą reflektuoti trumpai ir aiškiai išsakant savo nuomonę, požiūrį ir pasirengti priimti sprendimą. Taikant metodą galima pasirinkti bet kokią temą, klausimą. Rekomenduojama kelti tokius klausimus, į kuriuos labiausiai tiktų atsakyti arba „taip“, arba „ne“. Kai pasirenkamas atsakymas, reikia pagalvoti, kodėl pasirinktas vienoks ar kitoks atsakymas. Pvz., klausiama, ar mokiniai turi nešioti mokyklinę uniformą. Atsakymas pasirenkamas „taip“ arba „ne“. Antrajame etape svarbu atsakyti, kodėl pasirinkimas

toks. Galima paprašyti pagalvoti, kodėl jūsų draugai skirtingai atsakys, ar rekomenduoti perskaityti susijusius straipsnius. Pvz., https://www.jonavoszinios.lt/naujiena/mokyklines-uniformos---uz-ar-pries-ka-atskleide-viesa-nuomone

Šį metodą galima taikyti tiek grupėje, tiek individualiai.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Antroji metodo taikymo dalis ypač svarbi, nepakanka tik pasirinkti atsakymą, būtinas aptarimas.

8.4.2 Metodai, skirti reflektuoti ir įsivertinti jausmus

Jausmų įvardijimas yra labai svarbi socioedukacinės pagalbos teikimo dalis. Tačiau neretai socioedukacinę pagalbą gaunančiam asmeniui sunku tai padaryti. Šie refleksijos ir įsivertinimo metodai suteiks papildomą galimybę socioedukacinę pagalbą teikiančiam asmeniui įžvelgti užslėptus jausmus. Konsultuojant refleksijos (jausmų sritis) taikymas padeda klientui patirti, kad konsultantas jį suprato, nuodugniau tyrinėti, kas buvo atskleista (Williams, 2022). Socioedukacinės pagalbos teikimo metu taikant šiuos metodus ypač svarbu ne tik išklausyti klientą, bet būtinai pateikti grįžtamąjį ryšį apie kliento mintis ir jausmus, tai apima apmąstymą apie tai, ką jie jaučia, ir pateikti pasiūlymus. **Grįžtamasis ryšys** – abipusė informacija (tarp grįžtamojo ryšio teikėjo ir grįžtamojo ryšio gavėjo) apie veiklos rezultatus ir veiksmingumą, kuri tam tikru pavidalu pasiekia jos dalyvius ir kurių pagrindu vykdoma tos veiklos korekcija (Indrašienė ir Žibėnienė, 2014; Žibėnienė ir Indrašienė, 2017).

Metodai, skirti reflektuoti ir įsivertinti jausmus: popieriaus lankstymas, termometras, orų prognozė, nupiešk jausmą, asociacijų paveikslėliai, spalvų ratas, patiekalas, spalva, aš renkuosi.

Popieriaus lankstymas

Metodo taikymo aprašymas. Metodas skirtas refleksijai, kai veiksmu atliepiama tai, ką, kokius jausmus norėtumėme išreikšti žodžiais. Taip pat mokomasi kūrybiškai reflektuoti panaudojant simbolius. Gali būti taikomas grupėje

ir individualiai. Pasiūloma pagalvoti, kaip jaučiamasi. Išdalijama po popieriaus lapą. Popierius gali būti spalvotas, tada renkamasi pagal spalvą. Pasiūloma pasitelkus popierių sukurti atsakymą. Popieriaus kūriniai – atsakymai į klausimus. Išlanksčius svarbu pakomentuoti atsakymus, juos aptarti.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Metodas „Popieriaus lankstymas" ypač tinka droviems asmenims, taip pat tokiems, kurie varžosi, taip pat kai situacija jautri. Gali būti pasakoma, kad „aš nemoku lankstyti", „nežinau ką lankstyti", „nesidomiu origami". Svarbu paaiškinti, kad tai neturi būti lankstymas būtinai sukuriant kažką konkretaus. Tai gali būti suplėšytas, suglamžytas lapas, jei to norisi.

Termometras

Metodo taikymo aprašymas. Metodas skirtas vizualiai išreikšti savijautą. Lentoje arba dideliame lape siūloma nupiešti termometrą (socioedukacinę pagalbą teikiantis asmuo gali būti pats susikūręs savąjį termometro variantą, tada reikia tik pažymėti). Galima (nors nebūtina) nustatyti optimalią temperatūrą, pvz. 36,6 °C. Rekomenduojama pateikti ne mažiau nei penkias skirtingas pozicijas / reikšmes termometre. Reflektuojantis asmuo turi pagalvoti ir pažymėti, kokia jo temperatūra. Svarbu apmąstyti ir aptarti pasirinkimą.

Taikymo rekomendacijos. Metodas gali būti taikomas refleksijai ir įsivertinimui. Jei taikoma įsivertinimui, rekomenduojama prie termometro „temperatūros" grafų pateikti tikslesniam matavimui svarbius paaiškinimus, siejamus su požymiais, ar kriterijus. Galima „matuoti" įvairius aspektus, pvz., pykčio stiprumą ar savijautą. Šį metodą, kaip ir daugumą, galima taikyti veiklos pradžioje, viduryje ar pabaigoje. Pvz., pokalbio pradžioje pasimatuoti jausmų „temperatūrą".

Orų prognozė

Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Orų prognozė", pirmiausiai svarbu 1–2 min. pamąstyti apie savijautą, konkrečią situaciją. Tada prašoma savo savijautą išreikšti orą apibūdinančiais ženklais. Galima išreikšti piešiant, galima

kalbėti. Svarbu aptarti, kodėl tokia „orų prognozė“, kodėl tokie pasirinkti ženklai, pvz., debesis su lietumi ir pro plyšelį lendanti saulė.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Galima taikyti šiek tiek sudėtingesnį variantą, kai dabartinė asmeninė savijauta išreiškiama orą apibūdinančiais ženklais ir sukuriama antroji dalis – kokios savijautos norėčiau. Metodas gali būti taikomas refleksijai ir įsivertinimui. Jei taikoma įsivertinimui, rekomenduojama naudoti socioedukacinę pagalbą teikiančio asmens sukurtas orų prognozės korteles su paaiškinimais ar pateiktais požymiais.

Nupiešk jausmą

Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Nupiešk jausmą“ per sutartą laiką (pvz., 5 min.) asmuo turi nupiešti, kaip jaučiasi. Tai gali būti sąmoningi su aiškiais vaizdiniais piešiniai ar priešiniai be aiškios simbolikos. Baigus piešti pirmiausia socioedukacinę pagalbą gaunantis asmuo apmąsto, kodėl piešinys būtent toks, ką norėjo išreikšti asmuo ir ką jis mato žiūrėdamas į šį piešinį. Šis metodas gali būti taikomas ir grupėje. Tada dalyviai gali patys aptarti, kaip jaučiasi, ką norėjo atskleisti. Grupinio darbo metu nėra būtina piešinius kiekvienam komentuoti. Jie gali būti tiesiog iškabinami ant sienos ir bendrai aptariami.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Rekomenduojama turėti įvairių spalvų piešimo priemonių, skirtingų spalvų lapų.

Asociacijų paveikslėliai

Metodo taikymo aprašymas. Taikant metodą „Asociacijų paveikslėliai“ siekiama apmąstyti savo jausmus, buvusią patirtį ir reflektuoti pasitelkiant asociacijas, simbolius. Ant didelio stalo padedama daug įvairių paveikslėlių. Gali būti taikoma individualiai ir grupėje. Taikant individualiai asmuo pasirenka labiausiai jam tuo metu tinkantį paveikslėlį, apmąsto savo pasirinkimą ir tai aptaria kartu su socioedukacinę pagalbą teikiančiu asmeniu. Taikant metodą grupėje kiekvienas asmuo turi pasirinkti labiausiai jo patirtį atspindintį paveikslėlį (jei neišsirenka, gali būti keli paveikslėliai) ir apmąstyti, kodėl pasirinko. Kai visi pasirenka,

pradedamas aptarimas.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Būtina pasiruošti iš anksto, nusipirkti ar patiems pasigaminti asociacijų paveikslėlių rinkinį. Galima pasigaminti naudojant iškarpas iš laikraščių, gali būti piešti paveikslėliai. Šį metodą galima taikyti prieš veiklą, vykstant veiklai ir po veiklos.

Spalvų ratas

Metodo taikymo aprašymas. Šis metodas padeda suprasti, kokie esame skirtingi, kaip skirtingai matome vienas kitą, kaip skirtingai priimame vienas kitą, ir pan. Rekomenduojama taikyti po grupės bendros veiklos. Pvz., vieni nori įžvelgti tik gražius dalykus, kitų požiūris priklauso nuo nepastebimos detalės, netikėtos šypsenos, akių kontakto. Pradedant veiklą labai svarbu paaiškinti, kad mokymosi grupėje gali būti labai skirtingi, bet vienodai svarbūs asmenys. Atkreipiamas dėmesys į tai, kad į tą patį asmenį mes visi galime žvelgti skirtingai, pamatyti skirtingus dalykus, nudžiugti ar įsižeisti dėl tų pačių dalykų. Po įžanginės dalies kiekvienas asmuo gauna balto popieriaus lapą ir turi kiekvieną grupės narį įsivaizduoti kokia nors spalva ir visa tai išreikšti spalvomis popieriaus lape. Svarbu, kad kiekvienas savo popieriaus lape pažymėtų kitus grupės narius tam tikra spalva, atitinkamai taip, kaip jie sėdi rate (kad aptarinėjant nesusimaišytų, kuriam kokią spalvą priskyrė). Rekomenduojama pradėti nuo savęs (taip pat priskirti sau spalvą). Kai visi parengia grupės narių spalvų ratą (kiekvienam asmeniui priskiria kokią nors spalvą ir gali pasakyti, kodėl toks pasirinkimas), prasideda aptarimas. Kiekvienas asmuo turi papasakoti, kokia spalva ir kodėl tokia spalva mato šį asmenį.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Metodas tinkamas taikyti tik grupėje. Rekomenduojama pasirūpinti įvairiomis spalvotomis piešimo priemonėmis, pvz., vaškinėmis kreidelėmis, pieštukais ir pan. Taip pat rekomenduojama iš anksto susitarti, ko negalima daryti reflektuojant. Metodo trukmė priklauso nuo dalyvių skaičiaus, įsitraukimo į metodo taikymą.

Patiekalas

Metodo taikymo aprašymas. Taikant šį metodą galima žaismingai išsiaiškinti, kaip asmenys jaučiasi jiems teikiant socioedukacinę pagalbą. Metodą galima taikyti įvairiu metu, bet geriausiai – susitikimo pradžioje. Asmens prašoma pagalvoti apie savo jausmus, savijautą ir pasakyti, kokiu patiekalu jaučiasi, kaip atrodo šis patiekalas ir kodėl toks. Pvz., jaučiuosi kaip spalvota mišrainė, tačiau kažkokia susitrynusi. Manau taip yra dėl to, kad...

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Kai taikomas, neretai šis metodas sukelia šypseną ar įvairias su nustebimu susijusias reakcijas.

Spalva

Metodo taikymo aprašymas. Taikant šį metodą siekiama ugdytis gebėjimą reflektuoti jausmus, pojūčius ar situaciją pasitelkiant spalvas. Pirmiausia pasirenkamas refleksijos objektas. Gali būti pateikiamas socioedukacinę pagalbą teikiančio asmens klausimas. Pvz., kokia spalva apibūdintumėte šiandieną įvykusį X įvykį, siedami su savo savijauta? Labai ilgai negalvojant klausimo atsakymui turi būti priskiriama spalva. Spalvos priskyrimas neturi remtis jokiomis spalvų teorijomis ar kt., tai turi būti intuityvus priskyrimas. Pasirinkus spalvą reikėtų paaiškinti, kodėl pasirinkta tokia spalva ir aptarti.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Gali būti paruoštos įvairių spalvų ar net spalvų kombinacijų kortelės.

Aš renkuosi

Metodo taikymo aprašymas. Šį metodą ypač tinka taikyti norint prakalbinti paauglius, jaunuolius apie jų savijautą. Rekomenduojama pirmiausia pasikalbėti apie pomėgius, išsiaiškinti, ką patinka daryti, pvz., klausytis muzikos, žiūrėti filmus, žiūrėti internetinius memus ir pan. Tada jau reikia paklausti apie savijautą prisitaikant prie asmens pomėgio. Pvz., jei patinka muzikos kūriniai, tai klausti, koks muzikos kūrinys atitinka tavo nuotaiką šiandien, kodėl pasirinkai šį kūrinį. Toks pokalbis gali būti ypač informatyvi žinia apie klientą socioedukacinę

pagalbą teikiančiam asmeniui.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Šį metodą galima taikyti siekiant užmegzti glaudesnį ryšį su socioedukacinę pagalbą gaunančiu asmeniu ir siekiant organizuoti refleksyvųjį pokalbį.

8.4.3 Įvairios paskirties refleksijos ir įsivertinimo metodai

Šiame skyrelyje pateikiami įvairios paskirties refleksijos ir įsivertinimo metodai. Socioedukacinės pagalbos metu svarbu tikslingai pasirinkti įvairius refleksijos metodus. Vieni jų labiau siejami su naratyvine refleksija, kiti sudaro sąlygas reflektuoti analitiškai, pasiekti kritinę refleksiją.

Pateikiami įvairios paskirties refleksijos ir įsivertinimo metodai: „7 K“, kryžminė diskusija „plius“, penkiaeilis (sinkveinas), struktūruota refleksija, gyvenimo traukinys, mozaika, laiveliai jūroje (upėje), pirštinė, voratinklis ir žvaigždė, asmeninė įvykių linija, laiškas, aš ir kitas, kas ir kodėl, minčių žemėlapis, mano tariami ir tikri prioritetai, dienoraštis, gerosios patirties analizė, mano veiklos modeliavimas.

„7 K“

Metodo taikymo aprašymas. Metodas „7 K“ tinkamas taikyti individualiai ar grupinėje refleksijoje bet kuriame veiklos etape – pradžioje, eigoje, pabaigoje. Socioedukacinę pagalbą teikiantis asmuo gali pasirinkti, kaip organizuos šio metodo taikymą. Pasirinkimas priklauso nuo įvairių aplinkybių: dalyvaujančių asmenų, jų skaičiaus, ypatumų ir pan.

1 variantas. Atsižvelgiant į situaciją suformuluojami klausimai, kurie prasideda žodžiais *kas, kam, ką daro, kur, kada, kodėl, kaip.* Dalyvaujantys asmenys į šiuos klausimus atsako žodžiu arba raštu. Taip pat tai gali būti klausimai, pagal kuriuos vyksta pokalbis.

2 variantas. Socioedukacinės pagalbos organizatorius paprašo, kad prieš aptariant situaciją asmuo ją prisimintų ir reflektuotų susiformuluodamas klausimus,

prasidedančius žodžiais *kas, kam, ką daro, kur, kada, kodėl, kaip* ir apmąstytų, pasižymėtų, kaip į juos atsakytų.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Rekomenduojama taikyti kontaktinės veiklos metu.

Kryžminė diskusija „plius“

Metodo taikymo aprašymas. Kryžminės diskusijos esmė – pokalbis su pačiu savimi, padedantis išvengti vienpusiškumo. Tinka organizuojant individualų ir grupinį darbą. Taikant šį metodą aptariama tema ar situacija ir įvardijama problema ar klausimai, kuriuos svarbu spręsti, aptariamos galimos sprendimo alternatyvos. Reflektuojančiam asmeniui svarbu nusibraižyti lentelę. Lentelių turi būti tiek, kiek galimų sprendimo variantų (rekomenduojama, kad jų nebūtų daugiau nei trys). Lentelės vienoje pusėje įvardijama, kodėl reikėtų pritarti galimam sprendimui, o kitoje pusėje – kodėl būtų galima nepritarti. Nėra būtina ieškoti konkrečių argumentų, tai gali būti nuomonė, pojūčiai, patirtis, baimė ir pan. Pagrindimo rašymo trukmė priklauso nuo situacijos sudėtingumo, asmens patirties, amžiaus ir kitų ypatumų. Baigus būtinas aptarimas su socioedukacinę pagalbą teikiančiu asmeniu.

8.3 lentelė. *Situacijos aptarimo variantai pritaikius metodą*

1-oji alternatyva			2-oji alternatyva	
Galima pritarti, nes	Galima nepritarti, nes		Galima pritarti, nes	Galima nepritarti, nes

Jei organizuojamas šio metodo taikymas grupėje, tai kai dalyviai parašo pagrindimą, argumentus jie susiskirsto arba yra suskirstomi į mažas grupeles, kuriose vieni kitiems pateikia savo pastebėjimus ir diskutuoja. Rekomenduojama, kad grupelėse pasirinktas sprendimas būtų pateiktas kitiems, sykiu aptariant ir su socioedukacinę pagalbą teikiančiu asmeniu.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinkamas taikyti darbui individualiai ir

grupėje. Taikant kartu su situacijos analize galima aiškiau suprasti situaciją ir ją įvertinti. Taikant kryžminę diskusiją „plius“ galima reflektuoti įvairiais klausimais.

Penkiaeilis (sinkveinas)

Metodo taikymo aprašymas. Taikant šį metodą siekiama tarsi žaismingai, remiantis apibrėžtais susitarimais, reflektuoti požiūrį. Penkiaeilis – tai penkių eilučių neeiliuotas eilėraštis. Pirmiausia svarbu įvardyti rašymo orientyrus.

Pirma eilutė – temos apibūdinimas vienu žodžiu (paprastai daiktavardžiu).

Antra eilutė – temos apibūdinimas dviem žodžiais (du būdvardžiai).

Trečia eilutė – trys žodžiai, išreiškiantys temos veiksmą (veiksmažodžiai).

Ketvirta eilutė – keturių žodžių frazė, išreiškianti įspūdį ta tema.

Paskutinė eilutė – sinonimas, esmės pakartojimas kitu **žodžiu.**

Galima pateikti pavyzdį. Susitariama, kokia tema bus kuriamas penkiaeilis. Tai žaismingas reflektavimas, taikomas individualiai ir grupėje.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Galima leisti penkiaeilius kurti porose arba mažose grupėse, tačiau efektyviau tai daryti individualiai. Tai skatina apmąstyti ir prisiminti, peržvelgti pasirinktą temą.

Struktūruota refleksija

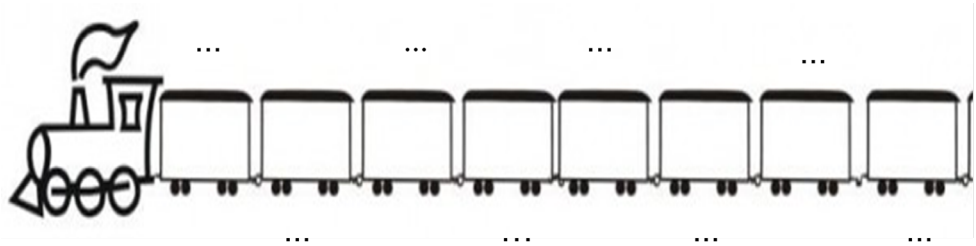
Metodo taikymo aprašymas. Kai kurie asmenys, paprašyti apmąstyti savo veiklą, situaciją, sunkiau sukoncentruoja savo mintis, kalba padrikai. Tada rekomenduojama rinktis metodą „struktūruota refleksija“, nes, nuosekliai atsakant į tam tikrus klausimus, apžvelgiama ir reflektuojama situacija, bendravimas tampa efektyvesnis. Organizuojant šio metodo taikymą yra pateikiamas struktūruotos refleksijos modelis, kurį sudaro situacijos ir konteksto aprašymas, situacijos dalyvių jausmų, veiksmų ir veiklos pasekmių refleksija, veiksnių analizė, alternatyvų svarstymas ir rezultatų įvardijimas. Metodas gali būti taikomas žodžiu arba raštu.

Taikymo rekomendacijos. Tai į nuodugnesnius apmąstymus nuvedantis metodas, todėl svarbu įvertinti, ar jis nebus per sudėtingas. Galima ši metodą išbandyti

kartu su socioedukacinę pagalbą gaunančiu asmeniu.

Gyvenimo traukinys

Metodo taikymo aprašymas. Metodas „Gyvenimo traukinys“ padeda apmąstyti, ko siekiama, kokie tikslai, kas tam padeda ir kas trukdo. Gali būti taikomas individualiai ir grupėje. Dalyvių paprašoma nupiešti savo „gyvenimo traukinį“. Piešiant rekomenduojama atsakyti į šiuos klausimus: Koks yra mano „gyvenimo traukinys“? Kas yra man šiandien svarbu mano gyvenime – kokie traukinio vagonai? (pvz., vienas vagonas – draugai, kitas –... ir t. t.); Kokie žmonės kartu su manimi šiuose vagonuose? Ką pastebiu žiūrėdamas į šiuos vagonus? Tada svarbu pagalvoti, ko norėčiau pasiekti. Ar traukinys važiuoja mano gyvenimo artimiausių tikslų link (o gal stovi vietoje)? Kas yra aplinkui traukinį, kaip tai man padeda? ar pan. Būtinas aptarimas su socioedukacinės pagalbos teikėju.



8.4.2 pav. *Metodo „Gyvenimo traukinys“ schema*

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Šis metodas padeda aiškiau suprasti, kokie yra asmeniniai siekiai ir ar pats asmuo tikslingai jų siekia, ar tik svajoja. Metodas ypač imlus laikui, gali trukti ne mažiau kaip valandą. Taikant šį metodą ypač svarbu sukurti psichologiškai saugią aplinką, kuri padėtų atsiskleisti ir kartu aptarti, kaip siekti artimiausių tikslų.

Mozaika

Metodo taikymo aprašymas. Metodas „Mozaika“ taikomas tada, kai siekiama žaismingai išsiaiškinti dalyvių požiūrį, sužinoti problemas, savijautą ir pan. Taikant šį metodą paskelbiama tema. Klausimą, temą gali parengti socioedukacinę

pagalbą teikiantis asmuo iš anksto arba atrinkti iš kelių temų, pasiūlytų dalyvių. Toliau ta tema ar paskelbtu klausimu reflektuojama pagal nurodytas spalvas ir jų prasmes. Pvz., pilka – tai tas, kas mane liūdina; žalia – tai, kas įkvepia veikti. Po refleksijos svarbu apibendrinti.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Spalvų kiekį, reikšmes galima modeliuoti pagal poreikį. Galima organizuoti žaismingai, pvz., dalyviui ar dalyviams duoti išsitraukti spalvą ir tik tada pasakyti su spalva siejamą klausimą. Metodas sudaro sąlygas įvairiapusiškai reflektuoti klausimą ar temą.

Laiveliai jūroje (upėje)

Metodo taikymo aprašymas. Metodas tinkamas reflektuoti ir įsivertinti. Pirmiausia susitariama, kas įsivertinama, pateikiami arba kartu sudaromi įsivertinimo kriterijai, jie aptariami, kad socioedukacinėje pagalboje dalyvaujantys asmenys juos vienodai suprastų. Reflektuojantis, įsivertinantis asmuo nusipiešia jūrą ar upę su dviem krantais. Tai aliuzija į vertinamą objektą. Kūrybingas asmuo gali vaizdžiai piešti siekdamas atvaizduoti ir savo nuotaiką. Svarbu susitarti, kurį krantą norime pasiekti. Asmuo turi, galvodamas apie kriterijus, pažymėti laivelį toje vietoje, kiek pavyko jau pasiekti nusimatyto tikslo ar kiek pasiekė laukiamo rezultato. Jei mano, kad pasiekė puikių rezultatų, tai laivelį piešia arčiau to kranto, kurį reikia pasiekti.

Svarbu, kad aptarimas būtų siejamas su konkrečiomis rekomendacijomis, kaip pagerinti veiklos rezultatus ar individualiomis konsultacijomis.

Taikymo rekomendacijos. Gali būti pateikiami užduoties šablonai, ruošiniai su kriterijais. Konkrečius kriterijus galima sieti su skirtingais veiklos etapais, aspektais, pvz., susitarimų laikymasis – A laivelis, dedamos ir pastebimos pastangos – B laivelis.

Pirštinė

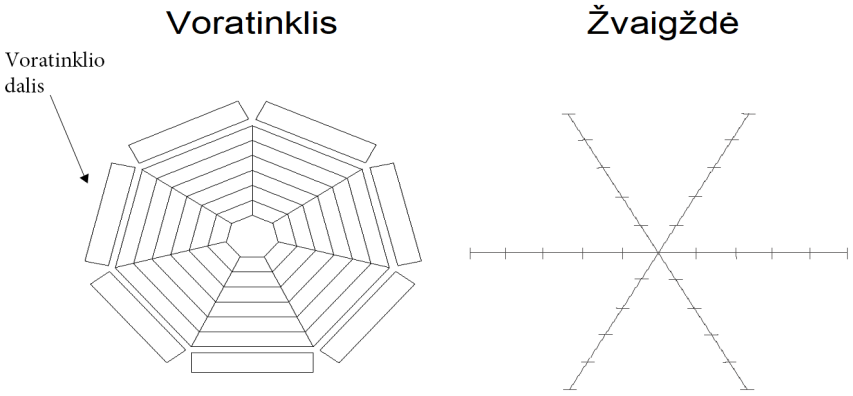
Metodo taikymo aprašymas. Metodas skirtas vizualiai reflektuoti ir įsivertinti siekiamus rezultatus. Metodas ypač tinkamas konsultacijos pabaigoje ar aptariant

nusimatytus, laukiamus rezultatus. Pirštinės numezgimas, nuspalvinimas (vaizduoja tiek, kiek numegzta) siejamas su tuo, kiek jau pavyko susitarimų pasiekti. Rekomenduojama apmąsčius pateikti aiškų komentarą, kodėl tiek pirštinės numegzta. Jei siekiama šį metodą taikyti kaip įsivertinimo metodą, būtina pateikti arba kartu su socioedukacinės pagalbos dalyviu aptarti, ką reikia atlikti, kad pirštinė visa būtų numegzta.

Taikymo rekomendacijos. Gali būti pateikiami užduoties šablonai, ruošiniai su kriterijais, tačiau reaguojant į situaciją ir siekiant objektyviai įsivertinti, gali prireikti individualių kriterijų, pritaikytų socioedukacinę pagalbą gaunančio asmens situacijos ypatumams.

Voratinklis ir žvaigždė

Metodų taikymo aprašymas. Šie metodai ypač tinka įsivertinti, tai tokie patys, tik išvaizda skirtingi metodai. Galima naudoti voratinklį ar žvaigždę siekiant vizualiai pamatyti daromą / nedaromą pažangą.



8.4.3 pav. *Metodo „Voratinklis ir žvaigždė“ diagramos*

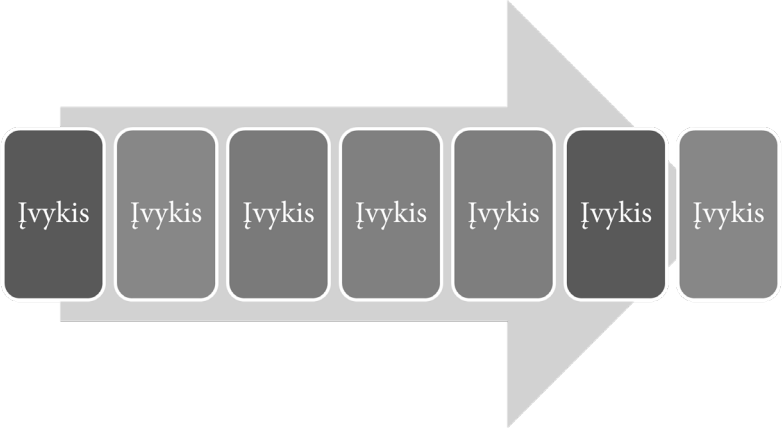
Taikant voratinklį, žvaigždę pirmiausia reikia žinoti, ką įsivertinsime, kriterijus siejamas su ašimi. Ašių tiek, kiek kriterijų, kiekviena ašis sudalijama į tiek dalių, kiek maksimaliai galima skirti balų už kriterijaus atliepimą. Taigi voratinklio ir žvaigždės diagramas sudaro iš vieno centro nubrėžtos ašys, kurių skaičius

atitinka vertinamų požymių (gebėjimų, žinių ir supratimo) skaičių. Įsivertinantis asmuo koordinačių plokštumoje turi pažymėti, kaip įsivertina kriterijaus (požymio) raišką. Pvz., kiekviena skalė nuo 0 iki 5. Pasirenkamas kriterijus „susitarimų laikymasis“. Jei labai menkai, tik retkarčiais laikomasi susitarimų, pažymima prie 1, jei atsakingai žiūrima į susitarimus, jų laikomasi, pažymima ties 5-iais. Ypač svarbu palyginti, kiek sutampa socioedukacinę pagalbą gaunančio ir ją teikiančio asmens vertinimai.

Taikymo rekomendacijos. Dalyviai gali patys nusibraižyti voratinklį arba žvaigždę, gali naudotis parengtais šablonais arba net pildyti naudodamiesi informacinėmis kompiuterinėmis technologijomis.

Asmeninė įvykių linija

Metodo taikymo aprašymas. Metodas tinkamas ugdyti naratyvinės refleksijos gebėjimus, atkuriant vykusius įvykius. Kartais ypač svarbu išanalizuoti praeitį, kad būtų galima žengti pirmyn. Įvykių atkūrimas, išanalizavimas padeda pamatyti padarytas klaidas, geriau suprasti, kodėl pasiekta sėkmė, sudaro galimybę aiškiau interpretuoti situaciją. Taikant metodą aktualu apmąstyti ir vizualizuoti įvykių seką. Pildant asmeninę įvykių liniją svarbu įvykius rašyti chronologine tvarka. Baigus pildyti rekomenduojama atsakyti į klausimą, ką aš supratau užpildęs asmeninę įvykių liniją.



8.4.4 pav. *Metodo „Asmeninė įvykių linija“ schema*

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Prieš pradedant pildyti asmenių įvykių liniją rekomenduojama aptarti įvykių aprašymo žingsnius. Dažnai pernelyg abstrakčiai įvardijama, kai praleidžiami visi įvykiai, tai neleidžia detaliai atkurti įvykių ir geriau suprasti buvusią situaciją.

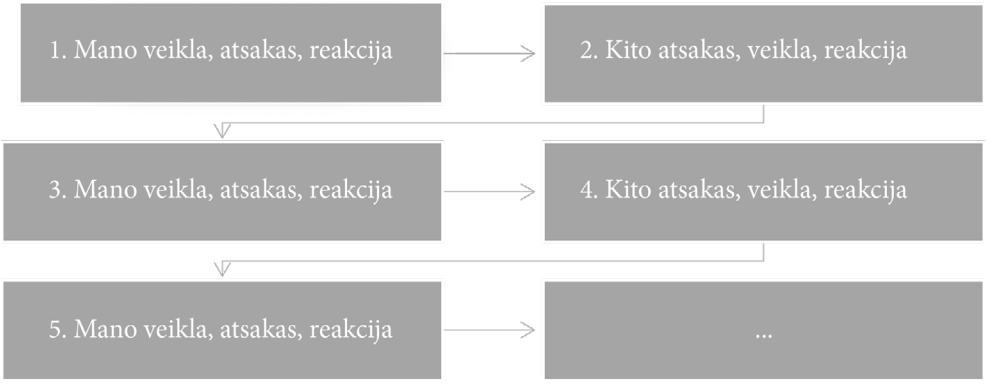
Laiškas

Metodo taikymo aprašymas. Taikant šį metodą rekomenduojama pasirinkti, apie ką ir kam bus rašomas laiškas. Laiškas turėtų būti detalus, siekiant kuo tiksliau papasakoti įvykius, vengiant subjektyvių komentarų. Rekomenduojama, kad laiškas būtų ne trumpesnis nei 10 sakinių. Laiškas gali būti puiki priemonė išlieti emocijas ir po to ramiai aptarti, arba rašant galima atskleisti daugiau nei kalbant.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Jei asmuo nemėgsta rašyti, geriau siūlyti refleksijos metodus, grįstus kalbėjimu, veikla.

Aš ir kitas

Metodo taikymo aprašymas. Metodas ypač tinka reflektuoti situaciją, kuri susijusi su kitu asmeniu. Rekomenduojama pirmiausia prisiminti situaciją, kuri patirta neseniai arba galima aiškiai prisiminti ir galima pasidalyti. Tai turėtų būti du asmenys (dalyviai). Taikant metodą „Aš ir kitas“ reikia reflektuoti buvusią situaciją užpildant pasikartojančias dalis – „Mano veikla, atsakas, reakcija“ ir „Kito atsakas, veikla, reakcija“. Pradinis žingsnis gali būti ne tik jūsų (mano), bet ir kito veikla. Svarbu nepamiršti įvykių eiliškumo, detalių, aplinkybių, emocijų. Apžvalgos pabaigoje asmuo būtinai turi parašyti pastebėjimus, ką suprato taikydamas šį metodą. Būtina aptarti su socioedukacinę pagalbą teikiančiu asmeniu.



8.4.5 pav. *Metodo „Aš ir kitas“ schema*

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai, individualiai taikyti. Jei yra galimybė, rekomenduojama tokį pat metodą paskirti ir kitam situacijos dalyviui. Jei tokios galimybės nėra, siūloma atidžiai apmąstyti ir aptarti su reflektuojančiu asmeniu.

Kas ir kodėl

Metodo taikymo aprašymas. Metodą tinka taikyti tada, kai siekiama suvokti įvykių priežastis. Metodą galimą taikyti įvairiose situacijose, tačiau tikslingiausia po įvykio. Taikant ši metodą reflektuojamą situaciją reikia suskaidyti į jos dalis ir reflektuoti, kodėl nutiko vienokie ar kitokie įvykiai. Pvz., atkuriama įvykių seka ir analizuojama, kodėl tokie įvykiai nutiko.

8.4 lentelė. *Veikla*

Veiklos įvykiai ir pan.	**Veiklos, įvykių priežastys**
Kas?	Kodėl?
Kas?	Kodėl?
Kas?	Kodėl?
Kas?	Kodėl?
Kas?	Kodėl?
Kas?	Kodėl?

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Gali būti taikomas rengiantis teikti socioedukacinę pagalbą arba kaip pokalbio dalies struktūra teikiant socioedukacinę pagalbą.

Minčių žemėlapis

Metodo taikymo aprašas. Reflektuojant taikomas metodas „Minčių žemėlapis" padeda susieti įvykius, priežastis ir kt. Reikia popieriaus lapo ir rašymo priemonės. Turėtų būti pradedamas tuščio lapo viduryje, užrašant problemą, klausimą, kt., ką ketinama reflektuoti. Vėliau aplink šią centrinę temą kaip šakos nubraižomos tai, kas labiausiai susiję, įrašomi esminiai žodžiai. Pirmosios šakos turi vesti į svarbiausią informaciją, po to šakotis į smulkesnius punktus. Taip detalizuojama iki smukliausių detalių, pavyzdžių. Galima rašyti reikšminius žodžius, galima piešti simbolius. Taip, žodis po žodžio, gaunamas minčių žemėlapis.

Svarbios minčių žemėlapio dalys:

1. Struktūra. Žemėlapis vaizduoja informaciją, išdėstytą taip, kaip apie ją buvo mąstoma.
2. Reikšminiai žodžiai. Daugiausia dėmesio skiriama esminiams dalykams, kuriuos norima išreikšti.
3. Asociacijos. Randamos sąsajos, ryšiai ir santykis tarp atsiskyrusių informacijos gabalėlių.
4. Grupavimas. Minčių žemėlapio struktūra priklauso nuo to, kaip grupuojamos mintys.
5. Aptarimas.

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Minčių žemėlapiams braižyti rekomenduojama parūpinti bent tris skirtingas spalvas, o informacijos svarba pabrėžiama skirtingu linijų storiu. Minčių žemėlapis, jei iki tol netaikytas, gali būti per sunkus metodas. Todėl jį gali braižyti socioedukacinę pagalbą teikiantis asmuo, remdamasis kliento pastebėjimais.

Mano tariami ir tikri prioritetai

Metodo taikymo aprašas. Taikant ši metodą ypač palanku mokytis kritiškai ir objektyviai reflektuoti. Neišsiugdęs kritinės refleksijos žmogus gali įvardyti savo prioritetus, kurie nėra tikrieji prioritetai. Reflektuojant reikia pagalvoti apie pasirinktą temą, surašyti savo prioritetus. Tada apmąstyti ir sąraše esančius

prioritetus suskirstyti į dvi grupes – tikrus ir tariamus. Būtina reflektuoti nuoširdžiai ir aptarti. Pvz.

8.5 lentelė. *Metodo „Mano tariami ir tikri prioritetai" taikymas*

Tema	
Mano prioritetai	
Tikri prioritetai	Tariami prioritetai
Paaiškinimas, kodėl	Paaiškinimas, kodėl

Taikymo rekomendacijos. Metodas tinka tik refleksijai. Rekomenduojama paaiškinti, kaip atskirti, kas yra tikri prioritetai, o kas – tariami prioritetai.

Dienoraštis

Metodo taikymo aprašas. Paskirtis – apmąstyti savo veiklą siekiant ją tobulinti. Refleksijų dienoraštis gali būti laisvos formos arba struktūruotas – dviejų dalių. Rašant dienoraštį svarbu būti atviram, sąžiningam, objektyviam, kritiškai vertinti, identifikuoti geras ir ne tokias geras patirtis, dalytis tobulinimo įžvalgomis.

Jei taikomas dviejų dalių dienoraštis, galima pasirinkti dvi pozicijas, pvz., kairėje pusėje reflektuojantis asmuo pasižymi tai, kas svarbu, o dešinėje tai pakomentuoja. Komentaruose atskleidžia, kodėl tai svarbu, apie ką paskatino susimąstyti, kaip tai padėjo ar padės ateityje ir pan.

Dienoraštį aktualu tiek reguliariai rašyti, tiek reguliariai peržvelgti įrašus ir patyrinėti ten fiksuotas problemas ar pasikeitimus. Rašymas ir analizė turi būti tikslinga, stengiantis apibendrinti, analizuoti, vertinti ir taip pastiprinti supratimą.

Taikymo rekomendacijos. Rekomenduojama skirti dėmesį ir paaiškinti apie dienoraščio rašymo reguliarumo svarbą. Pradžioje gali būti neaišku, nuo ko pradėti, ką rašyti, tad rekomenduojama aptarti, koks galėtų būti formatas, į ką svarbu atkreipti dėmesį.

Gerosios patirties analizė

Metodo taikymo aprašas. Šio metodo taikymo tikslas – tobulinti kritinės refleksijos gebėjimus analizuojant pažangią patirtį. Pažangios patirties analizės

objektas turi būti reali veikla, turima patirtis, žinoma patirtis, kompetentingas profesionalas ir pan.

Rekomenduojami analizės etapai:

1) pasirengimas analizei – pažangios patirties pavyzdžio atsirinkimas;
2) analizė – analizavimas siekiant atsakyti į klausimus, kodėl tai pažangi patirtis, kas svarbu, kuo išsiskiria, kuo skiriasi nuo mano patirties ir pan.;
3) išvados ir rekomendacijos – atsakymas į klausimus, ką aš turiu išmokti, į ką atkreipti dėmesį.

Taikymo rekomendacijos. Pažangios patirties analizės metu taip pat rekomenduojama stebėti veikėjus, jų vaidmenis, aplinkybes, išskirti esminius, svarbiausius aspektus, asmeninę patirtį sieti su analizuojama situacija ir reflektuojančiajam asmeniškai svarbius pastebėjimus susieti su savo kompetencijų tobulinimu.

Mano veiklos modeliavimas

Metodo taikymo aprašas. Šis metodas labai įtraukus, nes refleksija derinama su galima asmeninio gyvenimo įvykių kaita, ateities galimybėmis. Pirmiausia reflektuojama patirta situacija, o paskui modeliuojama, kaip ją buvo galima keisti. Taikymo etapai:

1. Patirtos situacijos reflektavimas – detalus atpasakojimas įtraukiant detales, patirtus jausmus, aplinkybes ir pan.
2. Įvardijimas, kas patirtoje situacijoje patiko ir kodėl.
3. Įvardijimas, ką patirtoje situacijoje norėtųsi keisti, kas ir kodėl nepatiko.
4. Modeliavimas ir reflektavimas.

4.1. Sumodeliuojama nauja situacija eliminuojant nepalankius elementus.

4.2. Reflektuojama.

4.3. Sumodeliuojama nauja situacija įtraukiant palankius elementus.

4.4. Reflektuojama.

4.5. ...

Taikymo rekomendacijos. Rekomenduojama parengti bent du skirtingus savo veiklos modeliavimo variantus. Galima modeliuoti visiškai naują, būsimą veiklą.

Savitikros klausimai

1. Kaip galima grupuoti refleksijos ir įsivertinimo metodus?
2. Kokie greitosios refleksijos ir įsivertinimo metodai?
3. Kokie metodai skirti reflektuoti ir įsivertinti jausmus?
4. Kokie įvairios paskirties refleksijos ir įsivertinimo metodai?
5. Kokie refleksijos ir įsivertinimo metodai tinka grupinei veiklai?
6. Kurie refleksijos ir įsivertinimo metodai jums labiausiai patiko ir kodėl?

Literatūra

1. Bitinas, B. (2013). *Rinktiniai edukologiniai raštai, 1 t*. Vilnius: Edukologija.
2. Indrašienė, V., ir Žibėnienė, G. (2014). *Asmens pasiekimų vertinimas ir įsivertinimas*. Vilnius: MRU.
3. Žibėnienė, G., ir Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*: *vadovėlis*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.