

Pieredze. Prakse. Pilnveide.

Iedziļināšanās savā praksē. Mācīšanās darba vietā.

Dobeles

2022. gada 25. oktobris



P Ā V U L A

SUPERVĪZIJA - KONSULTĀCIJA - MENTORINGS

Sarunāsimies par

praktiskiem paņēmieniem katra pedagoga un izglītības iestādes darbībā, sekmīgam pastāvīgu uzlabojumu īstenošanas procesam.

Vissvarīgākā ir **atteikšanās** no uzskata, ka skolotāji nemitīgi ir **jākritizē un jālabo**, un pāreja pie uzskata, ka arī skolotāji ir cilvēki un tādēļ jūt **nepieciešamību augt** gan kā profesionāļi, gan kā personības.

Šo izaugsmi visvairāk veicina **skolas klimats**, kas nodrošina sociālu atbalstu, dalīšanos pieredzē, darbinieku ciešu sadarbību un izaugsmi.

*Deivids Prets «Izglītības programmu pilnveide»
2000. gads*

Stāsts vai atsevišķas darbības

Jebkurai darbībai jābūt piešķirtam stāstam, kurā ietvaros darbība notiek...
(filosofs- Artis Svece)

Kāds ir stāsts, kurā iekļaujas skolotāja darbība?
Šodien? Rīt?

Skolas stāsts, mācību jomas stāsts, pilsētas- izglītības stāsts...

Mans stāsts?

Kur esmu es jauno lietu iesākšanā/darīšanā?

Iniciators, izpildītājs, upuris...?

Kāpēc tā jūtos?

Kā tas izpaužas – rīcības, reakcijas- ikdienā?

Sociāli emocionālais konteksts

Attieksme pret jauno, nenoteiktību, pārmaiņām, elastīgums.

Veiksmes un prieku pamanīšana, mazo uzvaru svinēšana.

Grūtību atzišana un atbalsta meklēšana- runāt, dalīties, prasīt padomu.

Lielāka vērība- labizjūtai- savai, skolēnu, kolēģu.

Vērība sev

- . Ikdienā veicot daudz un iespējams dažādus uzdevumus, uzņemoties dažādas atbildības un lomas, *viegli aizmirst par sevi, pajautāt sev, kas man vajadzīgs, lai es turpinātu ar prieku darīt savu darbu;*
- . Tādēļ laiku pa laikam svarīgi *atgādināt, ka atbalsts nepieciešams jebkuram, lai attīstītos*, nevis tāpēc, ka kaut kas neiet, bet tāpēc, ka ir iespēja profesionāli augt;
- . Kā mēs saprotam “atbalstīt sevi un atbalstīt citus” un kā atbalsts var kļūt par nozīmīgu daļu gan ikdienas darbā, gan profesionālās izaugsmes ceļā.

Jautājumi sev par profesiju

Kāpēc savulaik esmu izvēlējis šo profesiju/ nonācis šajā darba vietā?

Kāpēc man ir svarīgi būt skolotājam, kāpēc es vēl joprojām esmu šajā profesijā ?

Kādu es redzu savu darbu – vīzija?

Ko es varu ietekmēt ar savu darbu un savā darbā?

Kāda veida profesionālais atbalsts man vajadzīgs?



Pieredze un prakse

Pieredzes nozīme

Pieredze- pamats mācībām un attīstībai.
Inventarizācijas nepieciešamība.

Pieredzes novērtēšana- vērtības piešķiršana

Pieredzes izmantošana

Savienošana

Iedziļināties savā praksē

Laiks refleksijām.

Laiks sarunām ar kolēģiem.

Nostiprināt esošās prakses, pieredzes.

Ieviest jaunas prakses.

Pēdējā pusgadā/gadā

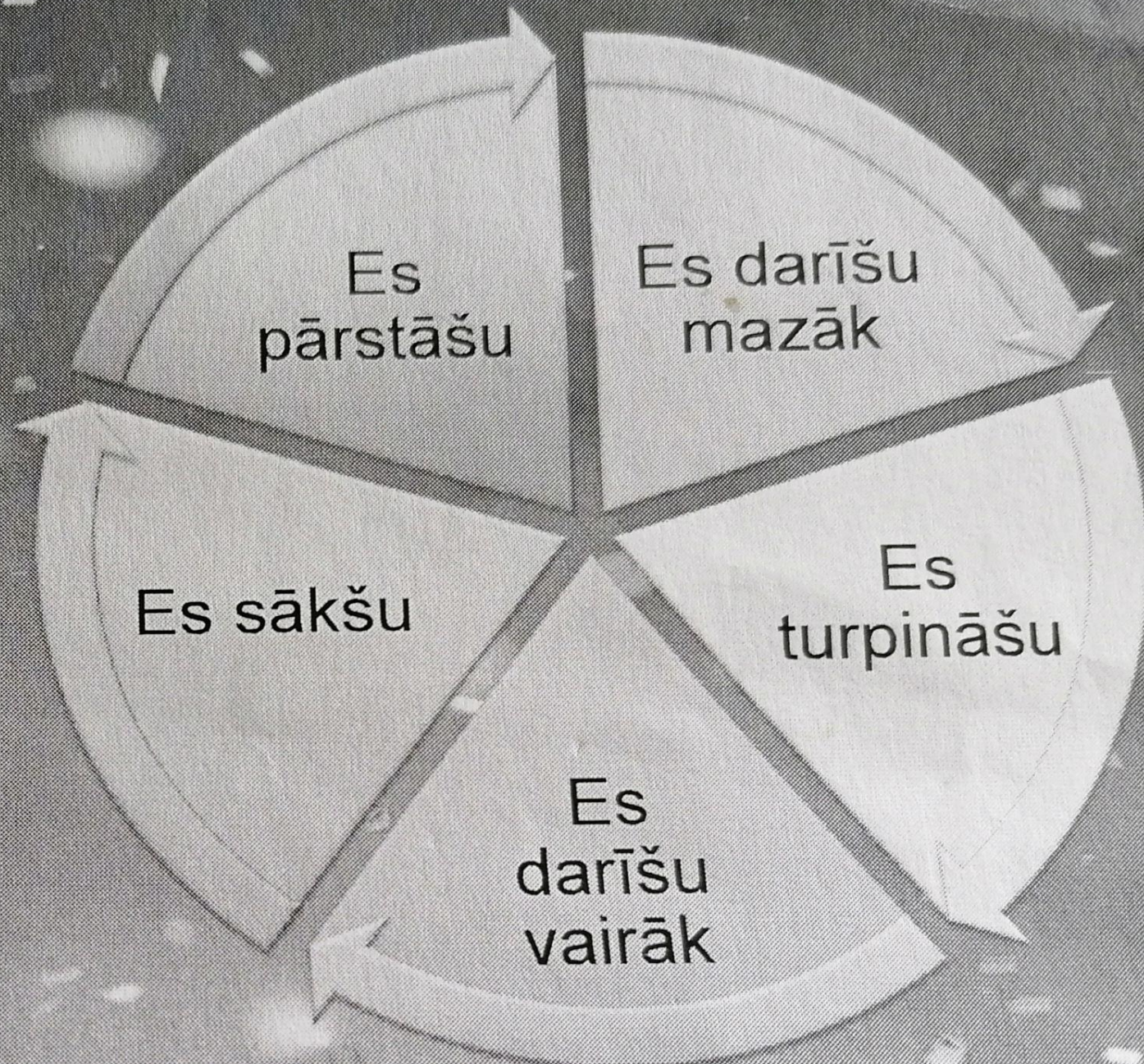
Ko jaunu esat mācījušies?

Ko esat izmēģinājuši praksē?

Ko esat ieviesuši praksē ?

Idejas, ko nav izdevies ieviest?

Kad
mēs kaut ko
mainām...



Kad atbalsts vajadzīgs man?

Izaicinājumi

Problēmas

Jauni risinājumi

Cits ...

Atbalsts- Kad ? Kāds ? Kam?

Vai es zinu kādu atbalstu man vajag?

Vai es jautāju pēc atbalsta? Kam? Kad?

Kā es atjaunoju savus resursus (vai es to zinu?) ?

Profesionālā atbalsta/izaugsmes iespējas

Regulāras mācības kopā

Mācīšanās / pieredzes / problēmrisināšanas / plānošanas grupas

Savstarpēja stundu vērošana un profesionālas sarunas pēc stundām

Sadarbība

Individualizēts atbalsts – vadība / konsultants / kolēģis

Mērķu un sasniegumu sarunas

Pašu atbalsts sev un citiem

....



Domāšana /attieksme

Domājot par savu darbu

Ko es vēlos sasniegt, izdarīt šajā mācību gadā?
Kā es to redzēšu, dzirdēšu, novērošu, sajutīšu?
Kādi soļi jāveic, ar ko sākt?

Optimistiska un mērķtiecīga domāšana

Spējam izvirzīt reāli sasniedzamus mērķus (*es zinu, kurp gribu doties*)

Protam aplēst, kā sasniegt savus mērķus un vienlaikus saglabāt elastīgumu un izstrādāt alternatīvus risinājumus (*es zinu, kā tur nokļūt, esmu neatlaidīgs, varu paciest vilšanos un mēģināt atkal*)

Ticam sev (*es spēju to paveikt*).

(*Snyder, C.R. Psychology of Hope: You Can Get There from Here*).

Optimistiska un mērķtiecīga domāšana

Optimistisku, mērķtiecīgu domāšanu mēs mācāmies no apkārtējiem cilvēkiem.

Lai iemācītos domāt optimistiski, bērnam nepieciešamas attiecības, kam raksturīgas noteiktas robežas, konsekventa rīcība un atbalsts!

Brene Brown «Nepilnības dāvanas»

Veiksmīgie cilvēki, cilvēki, kas nenolaiž rokas,

Viņi ir atjautīgi un prot risināt problēmas;

Viņi nevairās meklēt palīdzību;

Viņi tic, ka spēj tikt galā ar problēmām;

Viņiem ir pieejams sociālais atbalsts;

Viņiem ir spēcīga saikne ar apkārtējiem cilvēkiem.

Prāta vingrinājumu piemēri

Apburtais loks: laipnība atver pozitīvo, trenējot to mainās attieksme, komunikācijas stils.

“Manas 3 labās lietas”

Trīs lietas, kuras man sevī patīk!

“Manu stipro pušu un talantu un dotību piemēri no dzīves”

Aprakstīt vismaz vienu gadījumu, kad Jums kaut kas ļoti labi izdevies

“Manu stirpo pušu, dotību, spēju tops”

Uzrakstīt un sakārtot pēc nozīmīguma savas īpašības, kuras ir palīdzējušas jums kaut ko sasniegt vai izcili paveikt.

“Laipnības akti”

Regulāri ar apzinātu klātbūtni, speciāli koncentrējoties uz to un vadot sevi, teikt citiem cilvēkiem pozitīvus vārdus, izrādīt laipnību. Lai tas kļūst par ieradumu.

“Pozitīvas atgriezeniskās saites došana citiem”

Sniegt pozitīvu AS, atbildēt uz to, ko kādi citi cilvēki saka / uzvedas- ar smaidu, pozitīviem uzmundrinošiem vārdiem, izpratni.

“Savu stipro īpašību izmantošana jaunā veidā “

Aprakstīt, kā kaut ko labi paveicāt un kā stiprās puses šajā situācijā izpaudās.

“Manu labo darbu portfolio”

Darbu saraksts, foto liecības, atmiņas, atsauksmes, atziņas, attēli...

Manas stiprās puses...

1. Sevī man patīk tas, ka...
2. Citiem manī patīk tas, ka...
3. Es ļoti labi daru....
4. Cilvēki var paļauties uz mani, jo es...
5. Šogad labāk nekā iepriekš es tieku galā ar...
6. Viena no nesenām problēmām, ar ko es ļoti labi tiku galā ir...
7. Es vislabāk saprotos ar cilvēkiem, kad...
8. Viens no mērķiem, kuru pašlaik cenšos sasniegt ir...
9. Ja man par sevi būtu jāsaka viena laba lieta, es teiktu, ka...
10. Viena lieta, kurā uz mani droši var paļauties ir...
11. Svarīgāka lieta, ko vēlos tuvākā laikā paveikt ir...

Paldies!

ingapavula.com
piedzivosevi.lv



P ã v u l a
SUPERVĪZIJAS - KONSULTĀCIJAS - MENTORINGS