

Karjeros kompetencijų sritis: **A. Savęs pažinimas**

Karjeros kompetencija: **A1. Savęs pažinimas ir priėmimas**

Kas ir koks aš esu?

TIKSLAS

Padėti mokiniams atskleisti savo asmenybės savitumą, pažinti savo asmenybės savybes, įvardinti savo poreikius, pomėgius ir polinkius.

MOKINIO PASIEKIMAI

Pripažįsta savo asmenybės savitumą, pažįsta savo asmenybės savybes, poreikius, pomėgius, polinkius.

Žinios ir supratimas	Paaškins, kuo žmonės skiriasi vieni nuo kitų. Įvardys savo svarbiausias savybes, pomėgius ir polinkius. Pateiks paprastų pavyzdžių apie žmogaus dvasinį, psichinį ir fizinį asmenybės aspektus.
Gebėjimai	Padedant suaugusiems pradės stebėti save – savo elgesį, mintis, emocijas, kūną. Užduos sau klausimus: kas aš esu, koks aš esu? Pajus ir aptars su artimais žmonėmis situacijas, kuriose nesijaučia natūraliai, savimi.
Nuostatos	Domėtis savimi ir pripažinti savo asmenybės savitumą, sudėtingumą ir kaitą.

TEMOS TEORINIS PAGRINDIMAS

Aktualumas

Savęs pažinimas yra viena iš svarbiausių kompetencijų, padedančių atrasti sau tinkančias karjeros kryptis didžiulės karjeros galimybių įvairovės kontekste. Savęs pažinimas akcentuojamas ir kitose ugdymo (pvz., dorinio, meninio, socialinio ir gamtamokslinio) srityse, tačiau ugdymo karjerai kontekste savęs pažinimas įgauna specifinių požymių: orientuojamasi į karjerai aktualių asmenybės komponentų (asmens savybių, poreikių, pomėgių) atskleidimą, ryškinamos sąsajos tarp asmens polinkių ir karjeros veiklų.

Pradinio ugdymo etape vyksta intensyvi mokinių socialinė ir emocinė raida. Stiprėjantis selektyvus dėmesys, pasak Boyd, Bee, Johnson (2015), padeda vaikui suprasti socialinį pasaulį, o polinkis perimti taisykles skatina vaiką mokytis arba pačiam kurti socialinio gyvenimo taisykles. Šiuo laikotarpiu sparčiai tobulėja vaiko savivoka. Jis vis tiksliau geba apibūdinti savo asmenybę, o suvokdamas savo gebėjimus stiprina savivertę.

Su tema susijusios sąvokos, teorijos, tyrimų rezultatai

Ugdant karjerai 1 – 4 klasės mokinius, svarbūs šie turinio elementai: *kiekvieno asmens unikalumas (savitumas), savęs pažinimo būdai, asmeninės savybės, poreikiai, pomėgiai ir polinkiai*. Kiti ugdymo karjerai kontekste aktualūs asmenybės komponentai (interesai, gabumai, vertybės, kompetencijos) bus aiškinami ir tyrinėjami pagrindinio ir vidurinio ugdymo lygmenyse.

Kiekvienas asmuo yra išskirtinis savo vardu, pavarde, gimimo data, vidinėmis ir išorinėmis savybėmis. Čia vartojama unikalumo sąvoka. **Unikalumas** - asmens savitumas, išskirtinumas,

nepakartojamumas, kurį sudaro savitas kiekvienos asmenybės bruožų derinys. Nors unikalumas yra asmenybės apibrėžtos dėmuo, žmogus gali sąmoningai siekti unikalumo kaip savo būties tikslo. Tuomet unikalumo siekis tampa tokiu pat svarbiu postūmiu asmenybės raidai, kaip ir tapatumo, saviraiškos, prasmės siekiai (Bagdonas, Bliumas, 2019).

Aptariant savęs pažinimo būdus, svarbu suvokti, kad **savęs pažinimas** yra informacijos apie save rinkimo, analizės ir įsivertinimo procesas, kurio metu žmogus įgyja supratimą apie save ir apie tai, kas jį apibūdina (savybes, poreikius, pomėgius, gabumus, vertybes ir kt.). Savęs pažinimas gali būti tiek atsitiktinis, sukeltas aplinkos įvykių ar vidinių pokyčių, tiek tikslingas, reikalaujantis sąmoningų pastangų. Pastarasis apima tikslo pažinti save išsikėlimą, tinkamų būdų ir priemonių pasirinkimą, gautos informacijos apmąstymą ir įprasminimą (Valickas, Chomentauskas, 2015). Pradinių klasių mokiniai, atlikdami savęs pažinimui skirtas užduotis, tikslingai pažįsta save ir stiprina savo savimonę.

Savimonė apibūdinama kaip žmogaus žinių apie save visuma. Kaip teigia Legkauskas (2009), tai bene svarbiausias sąmoningos savireguliacijos įrankis – neverčiami išorinių aplinkybių, dažniausiai elgiams taip, kaip *mes* norime, taip, kad pasiektume *savo* tikslus. Keičiantis tam, ką žmogus apie save galvoja, keičiasi ir jo elgesys.

Vaikas savimonę pirmiausia sieja su savo veiksmais (vaikas yra tai, ką jis daro). Pirmokai ir antrokai, atsakydami į klausimą „kas aš esu?“ vardija įvairius savo veiksmus, pvz., „aš geras vaikas, nebėgiu po klasę, darau visus darbus, padedu draugams“ (Legkauskas, 2009, p. 71.). Todėl pradinių klasių mokinių tikslingas savęs pažinimas dažniausiai vyksta reflektuojant savo veiksmus tam tikrose situacijose ir įvardijant su tam tikru elgesiu siejamas savybes.

Apie 7-8 metus vaikai jau gali save apibūdinti gana tiksliai, nusako savo asmenybės savybes. Apibūdinami save jie dažnai akcentuoja, ką moka („aš gerai žaidžiu futbolą“). Lyginat su ikimokyklinio amžiaus vaikais, pradinių klasių mokiniai geba įvertinti save pagal platesnę charakteristikų skalę (Navickas, Vaičiulienė, 2010), todėl svarbu supažindinti mokinius su asmenės savybes nusakančių žodžių įvairove, aptarti poreikių, polinkių ir pomėgių sampratą.

Poreikis - biologinio, materialinio, kultūrinio ar dvasinio trūkumo emocinis išgyvenimas ir siekimas jį pašalinti. Poreikis kreipia individą į objektus, kurie būtini jo egzistencijai. Kitokių, nebūtinų, objektų siekimą gali motyvuoti interesai, norai, pageidavimai, prestižas, moda ir kt. Todėl kartais kaip poreikiai suprantama visa tai, ką žmogus laiko esant jam reikalinga, nors ir nebūtina. Tokius poreikius tiksliau vadinti pageidavimais, norais (Jovaiša, 2007). Aptariant poreikius ir ryškinant jų sąsajas su karjeros veiklomis, svarbu parodyti, kuo noras skiriasi nuo poreikio.

Ugdymo karjerai požiūriu itin svarbu pažinti savo pomėgius ir polinkius. Šios dvi sąvokos yra glaudžiai susijusios. **Polinkis** – tai stiprus kartotinis noras, troškimas imtis kokio nors veiksmo, elgesio ar veiklos. Polinkis kyla iš žmogui būdingo poreikio veikti, siekio plėtoti gebėjimus, įgūdžius ir kompetencijas. Polinkis dažniausiai yra gabumų plėtotės prielaida, nors kartais polinkis ir gabumai nesutampa (Bagdonas, Bliumas, 2019). Tuo tarpu **pomėgis** - ko nors pamėgimas; emociškai išgyvenamas polinkis (Jovaiša, 2007). Pradinės mokyklos amžiuje įprastai vartojama *pomėgio* sąvoka: mokiniai įvardija pomėgius, kai pasakoja apie savo mėgstamas veiklas. Pomėgių pažinimas teikia informacijos apie asmens kryptingumą, vyresnėse klasėse ši informacija gilinama, ryškinant karjeros interesus.

TEMOS ĮVADAS

Pamokos pradžioje rekomenduojama drauge perskaityti komiksą ir paskatinti vaikus atsakyti į klausimus: „Kaip tu prisistatytum lapiukui Mukiui? Ką apie save dažniausiai sakai žmonėms, su kuriais susipažįsti?“

Galima pažaisti žaidimą „**Gauk parašą**“. Šis žaidimas skatina pastebėti drauge esančių žmonių skirtumus.

TEMOS ANALIZĖ

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas klausimų eile: 1) *Kas aš esu?* 2) *Kaip pažįstu save?* 3) *Koks aš esu? Kokie mano poreikiai? Kokie mano pomėgiai?*

- 1) Ieškant atsakymo į klausimą „*Kas aš esu?*“, mokiniai kviečiami pagalvoti, kokiais 3 žodžiais geriausiai galėtų apibūdinti save (prisistatyti nepažįstamam asmeniui). Savitumo suvokimui galima atlikti žaidybines užduotis „**Aš ir tu**“.

Atliekama **skaitmeninė užduotis „Apie mane“**, kuri skatina pastebėti ir įvardinti savo elgseną bendraujant su kitais.

- 2) Analizuojant paveikslėlį mokinio knygoje, aptariama, *kaip save pažįstame*. Akcentuojama atsakymų į įvairius klausimus apie žmogų svarba. Mokiniai kviečiami atsakyti į klausimus apie save, kurie pateikiami atsitiktine tvarka (mokinys išsitraukia klausimo kortelę arba klausimas atsiveria kompiuterio ekrane). Galima pasinaudoti klausimų kortelėmis (**1.1 priedas**) arba skaitmeniniais ištekliais (pvz., <https://www.morethanonestory.org/lt/play>).

- 3) Į klausimus „*Koks aš esu? Kokie mano poreikiai? Kokie mano pomėgiai?*“ atsakoma drauge analizuojant mokinio temą ir atliekant skaitmenines užduotis.

Asmeninių savybių pažinimui atliekama **skaitmeninė užduotis „Koks aš esu?“**. Ta pati užduotis gali būti atliekama naudojant mokiniams paruoštas asmeninių savybių korteles.

Poreikių pažinimui rekomenduojama taikyti pokalbio (su klase ar mažose grupėse) metodą. Aptariami mokinių įvardyti poreikiai ir jų sąsajos su žmonių profesijomis.

Pomėgių pažinimui atliekama **skaitmeninė užduotis „Ką mėgstu daryti?“**. Mokiniai ne tik išryškina savo pomėgius, bet ir palygina juos su kitų mokinių pomėgiais. Mokytojas taip pat gali pristatyti savo pomėgius, atlikdamas mokiniams skirtą veiklą.

PRITAIKYMAS

Savęs pažinimas siejamas su pozityviu savęs priėmimu, kuris svarbus stiprinant pasitikėjimą savimi. Todėl mokiniams skiriama užduotis *užrašyti ir garsiai perskaityti 5 komplimentus sau*. Komplimentus sau geriausia rašyti specialiose kortelėse, o vėliau VISŲ mokinių korteles pakabinti klasės stende.

REFLEKSIJA

Apmąstydami savo unikalumą, asmenines savybes, poreikius ir pomėgius, mokiniai sukuria (nupiešia, sukuria naudodami specialią programėlę (<https://generated.photos/face-generator/#>), užrašo ar kaip kitaip perteikia) visuminį savo portretą, kuriame – atvaizdas, pagrindiniai duomenys (vardas, amžius, klasė), 5 asmeninės savybės, 3 pomėgiai.

METODAI

Diskusija, darbas individualiai, grupėse, refleksija.

UŽDUOTYS / ŽAIDIMAI

Žaidimas „Gauk parašą“

Mokiniams išdalunami A4 lapai, kuriuose - vienodos lentelės su 12 skirtingų žmogų apibūdinančių frazių (pvz., „Yra mėlynakis“, „turi brolių“, „augina katę“, „mėgsta skaityti“, „žaidžia krepšinį“, žr. **1.2 priedą**). Mokiniai per 5 min. laisvai judėdami po klasę turi surasti žmogų, kuriam šis apibūdinimas tinka, ir gauti jo parašą (galima – tiesiog inicialus).

Žaidimas „Panašumai ir skirtumai“

Mokiniai suskirstomi po 2. Kiekviena pora gauna mąstymo žemėlapių šabloną „Panašumai ir skirtumai“ („Dvigubas burbulas“, skirtas panašumų ir skirtumų paieškai) (žr. 1.3 priedą). Centrinuose burbuluose mokiniai rašo savo vardą, bendruose – savybes, kurios yra bendros abiems, išoriniuose – tai, kas būdinga kiekvienam iš jų atskirai. Užrašius panašumus ir skirtumus, jie pristatomi visai klasei ir aptariami.

NEPAMOKINĖS VEIKLOS

Savęs pažinimui itin palanki neformali aplinka, visos popamokinės veiklos: ekskursijos, būreliai, užimtumo grupės.

Mokinių savęs pažinimui didelę įtaką turi jo artima aplinka (tėvai, globėjai, kiti šeimos nariai), todėl kai kurias užduotis rekomenduojama atlikti namie, savo atradimais pasidalijant su artimaisiais.

SĖKMĖS KRITERIJAI

- 3 - 5 sakiniais nusako savo savitumą.
- Įvardina 5 savo asmenybės savybes.
- Poreikius susieja su žmonių profesijomis.
- 5 - 7 sakiniais papasakoja apie savo pomėgius.

HIPERSAITAS

Dirbtinio intelekto pagalba kuriami žmonių portretai (atspindimos emocijos, amžius ir kt.):

<https://generated.photos/face-generator/#>

Pateikiami klausimai, skatinantys papasakoti apie save ir taip geriau save pažinti:

<https://www.morethanonestory.org/lt/play>

NAUDOTA IR REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

Bagdonas, A., Bliumas, R. (2019). Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas. Vilnius : Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

Boyd, D. R., Bee, H. L., & Johnson, P. A. (2015). Lifespan development. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: Gimtasis žodis.

Kjergard, E., Martinėnienė, R. (1999). Neprarastas pavasaris. Vilnius: Danielius.

Legkauskas, V. (2009). Vaiko ir paauglio psichologija. Vilnius: Vaga.

Legkauskas, V. (2015). Vaiko ir paauglio psichologija: šiandienos iššūkiai. Vilnius: Vaga.

Navickas, V., Vaičiulienė, A. (2010). Žmogaus raidos psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Versus aureus.

Syed, M. (2019). Tu esi nerealus. Išmok pasitikėti savimi ir išdrįsk sužibėti (beveik) visose srityse. Vilnius: Žmogaus studijų centras.

Žukauskienė, R. (2012). Raidos psichologija. Integruotas požiūris. Vilnius: Margi raštai.

1.1 PRIEDAS
SAVĖS PAŽINIMO KLAUSIMŲ KORTELĖS

Koks tavo mėgstamas gyvūnas?	Kokia tavo mėgstama spalva?	Koks tavo mėgstamas herojus?
Kuo esi ypatingas?	Kaip žmonės dažnai tave apibūdina?	Koks sportas tau labiausiai patinka?
Ką daryti tau nepatinka?	Koks tavo mėgstamas užsiėmimas?	Kokia pasaka tau labiausiai patinka?
Kada savimi didžiuojiesi?	Kokią knygą dabar skaitai?	Kokia tavo svajonė?
Kas tau patinka mokykloje?	Kas tau nepatinka mokykloje?	Ką geriausiai moki ir galėtum pamokyti kitus?
Kaip tave galima nudžiuginti?	Kas tave nuliūdintų?	Koks tavo mėgstamiausias žaidimas?

1.2 PRIEDAS
„GAUK PARAŠĄ“

Surask žmogų, kuriam tinka apibūdinimas langelyje, ir gauk jo parašą.

Mėlynakis	Turi brolij	Lanko baseiną
Turi šunį	Mėgsta ledus	Gražiai piešia
Groja instrumentu	Lanko šokius	Mėgsta skaityti knygas
Domisi gamta	Labai greitai bėga	Važinėja dviračiu
Yra smalsus	Padedą draugams	Visada prajuokina

1.3 PRIEDAS
„PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI“

