

Svajonė. Tikslas. Sėkmė: kaip lydėti mokinį jo kelyje?

Ona Misiukevičienė, socialinė pedagogė ekspertė, profesijos mokytoja, švietimo ir lyderystės konsultantė, Lietuvos socialinio emocinio ugdymo instituto lektorė, socialinio emocinio ugdymo programų instruktorė, neuroedukatorė, sertifikuota metaforinių asociatyvinių kortelių praktikė, mokymų lektorė, edukologijos magistrė

Raimonda Kurauskienė, muzikos mokytoja ekspertė, profesijos mokytoja, Lietuvos socialinio emocinio ugdymo instituto lektorė, socialinio emocinio ugdymo programų instruktorė, mokymų lektorė, švietimo vadybos magistrė

Pasisveikinkime



Metodų paruoštukas pradžiai

- ✓ Niekas iš jūsų nežino, kad aš...
- ✓ Įdomus faktas apie mane
- ✓ Grupės panašumai ir skirtumai
- ✓ Vardų žaidimai

Kaip jaučiuosi šiandien?

1



2



3



4



5





**Ar vaikystē Jums leido
svajoti?
Kuo svajojote būti uzaugē?**



Kas yra svajonė?

Svajonė – tai žmogaus noras, vizija ar įsivaizdavimas apie tai, kaip jis norėtų gyventi ar ką pasiekti ateityje.

🔑 Svajonė gali būti:

- ✓ Emocinė (susijusi su jausmais, įkvėpimu)
- ✓ Plati, nekonkreči
- ✓ Nebūtinai turi aiškų planą

Pavyzdžiai:

„Noriu būti laimingas“
„Noriu dirbti mėgstamą darbą“
„Noriu padėti žmonėms“

Svarbu: svajonės yra motyvacijos pradžia – jos „uždega“.

Normalizuokime nežinojimą



Paaugliams dažnai atrodo, kad jie *privalo* žinoti.

Tačiau... SVARBU pasakyti, kad:

- ✓ svajonės gali keistis
- ✓ „nežinau“ **yra normalus** atsakymas

Metodai, „padedantys“ svajoti

Kūrybiniai metodai:

Paaugliai dažnai lengviau atsiveria per kūrybą:

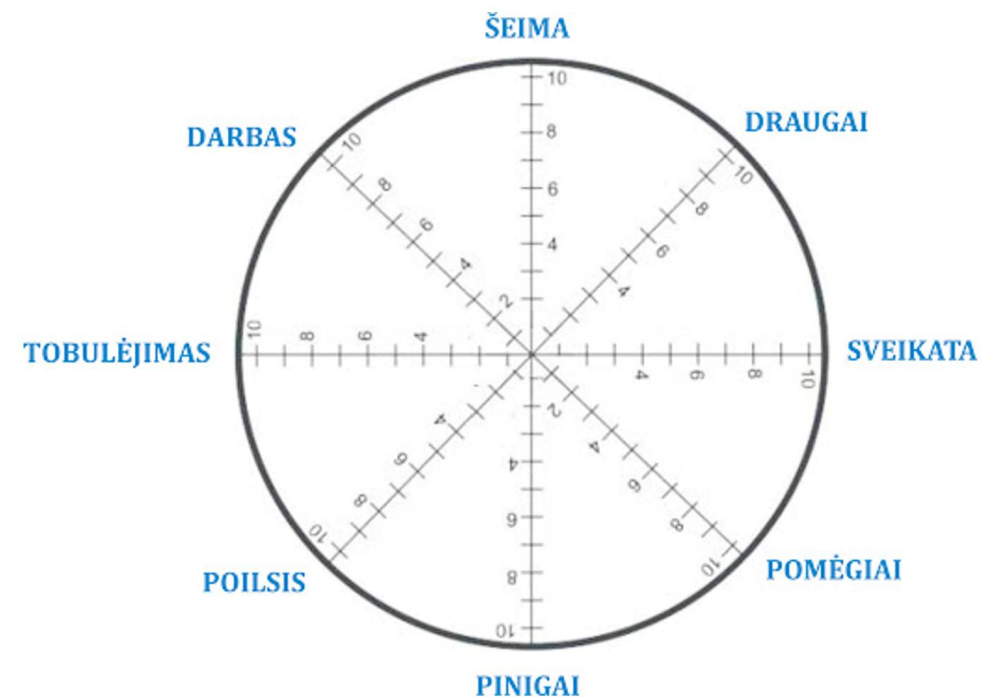
- ✓ **Svajonių koliažas** (iš paveikslėlių, laikraščių, žurnalų)
- ✓ **„Mano gyvenimas po 10 metų“** piešinys ar istorija
- ✓ **Grojaraščio sudarymas** („dainos, kurios apibūdina mano ateitį“)

Metodai, „padedantys“ svajoti

„Gyvenimo kompasas“

Tikslas: suprasti, kas svarbu.

- ✓ Duoti 4–6 sritis: darbas/karjera, santykiai, laisvalaikis, pinigai, savirealizacija.
 - ✓ Kiekvienas įvertina (0–10), kiek tai svarbu, ir paaiškina kodėl.
- 💬 Diskusija: „Kas iš to gali virsti tavo svajone?“



Metodai, „padedantys“ svajoti

„Svajonių dėlionė“

Priemonės: lipnūs lapeliai

- ✓ Ant vieno rašo svajones
- ✓ Ant kitų – kas gali padėti (įgūdžiai, žmonės, galimybės)
- ✓ Ant trečių – kas trukdo
- ✓ Jungia į „žemėlapi“

„Alternatyvūs gyvenimai“

Užduotis: Sugalvoti 3 visiškai skirtingus savo gyvenimo scenarijus:

- ✓ realistiškas
- ✓ drąsus
- ✓ visiškai „beprotiškas“

Diskusija:

- ✓ Kurie dalykai juose būtų svarbūs?
- ✓ Ką būtų galima pasiimti į dabartį?

Svajonė - tai...

- A) Minčių sukurtas vaizdinys
- B) Malonūs trokštami dalykai
- C) Vilčių išsipildymas



**Svajonė - tai žmogaus veržimasis
pirmyn, tai visos jo viltys, visos jo
paslaptys.**

-H.Seidbelis-



Kodėl svajoti verta?


1. Skatina kūrybiškumą
2. Išgrynina gyvenimo tikslą
3. Padeda išspręsti problemas
4. Keičia požiūrį į gyvenimą
5. Svajotojai – laimingesni žmonės
6. Mažina stresą
7. Skatina tobulėti
8. Gerina sveikatą
9. Svajonės pildosi



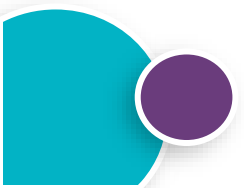
Kas yra svajonė?

O kas yra tikslas?

Svajonė – minčių sukurtas vaizdinys apie malonius, trokštamus dalykus, apie vilčių išsipildymą.



Tikslas – tai galutinis to, ko trokštate pasiekti, rezultatas, apibrėžtas laike, sutelkiant savo pastangas.



**Ar su Jumis kas nors kalbėjo
apie tikslus?**

**Ar kas nors mokė kaip jų
siekti?**



Kas yra tikslas?



Tikslas – tai aiškiai apibrėžtas rezultatas, kurį žmogus siekia pasiekti per tam tikrą laiką.

Pavyzdys:

Svajonė: „Noriu būti gydytoju“

Tikslas: „Išlaikysiu biologijos egzaminą bent 80 %“

SMART metodas

Tikslas turėtų būti:

S – konkretus

M – išmatuojamas

A – pasiekiamas

R – prasmingas

T – apibrėžtas laike

S

KONKRETUS
(ang. specific)

Tikslas aiškus ir su detalėmis.
Sveikiau maitintis - nevalgyti saldumynų kas antrą dieną.



M

PAMATUOJAMAS
(ang. measurable)

Galima išmatuoti savo progresą.
Kiek dienų pavyko nevalgyti saldumynų?



A

PASIEKIAMAS
(ang. attainable)

Ar man įmanoma pasiekti šį tikslą?
Visiškai atsisakyti saldumynų per sunku, todėl atsisakyti tik kas antrą dieną.



R

SVARBUS
(ang. relevant)

Ar tikslas man yra asmeniškai svarbus? Ar noriu sveikai maitintis dėl savęs, ar kažkas kitas man liepė?



T

APRIBOTAS LAIKU
(ang. time bound)

Per kiek laiko tikslas turi būti pasiektas? Kiek laiko taip maitintis?



Pavyzdys:

„Per metus pagerinsiu matematikos pažymį nuo 6 iki 7“

Kodėl mokiniai nesiekia tikslų?



Dažniausios priežastys:

- ✓ Nežino, ko nori
- ✓ Netiki savimi
- ✓ Bijo nesėkmės
- ✓ Tikslai per dideli
- ✓ Nemato prasmės

SVARBU: „tingėjimas“ dažnai slepia baimę arba neaiškumą.



Metodų paruoštukas

TIKSLŲ KĖLIMO ŽINGSNIAI

TAVO TIKSLAS –

Pirmieji 3-5 žingsniai tikslui pasiekti:

Eil. Nr.	Žingsniai	Laikotarpis
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

ĮVERTINK:

Galimos kliūtys	Įveikimo būdai

Žmonės, kurie galėtų man padėti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Svajones paverskime tikslais

MANO SVAJONĖS

ŠIAIS METAIS

1.
2.
3.
4.
5.

BAIGUS MOKYKLĄ

1.
2.
3.
4.
5.

PO 10 METŲ

1.
2.
3.
4.
5.

MANO SVAJONĖ

TIKSLAS JAI PASIEKTI:

--

ŽINGSNIAI SVAJONĖS LINK:

KĄ TURIU DARYTI	KADA?	KO TURIU NEDARYTI
1.		1.
2.		2.
3.		3.
4.		4.
5.		5.

KAS MAN GALĖTŲ PADĖTI SIEKTI SVAJONĖS? Kokie žmonės?

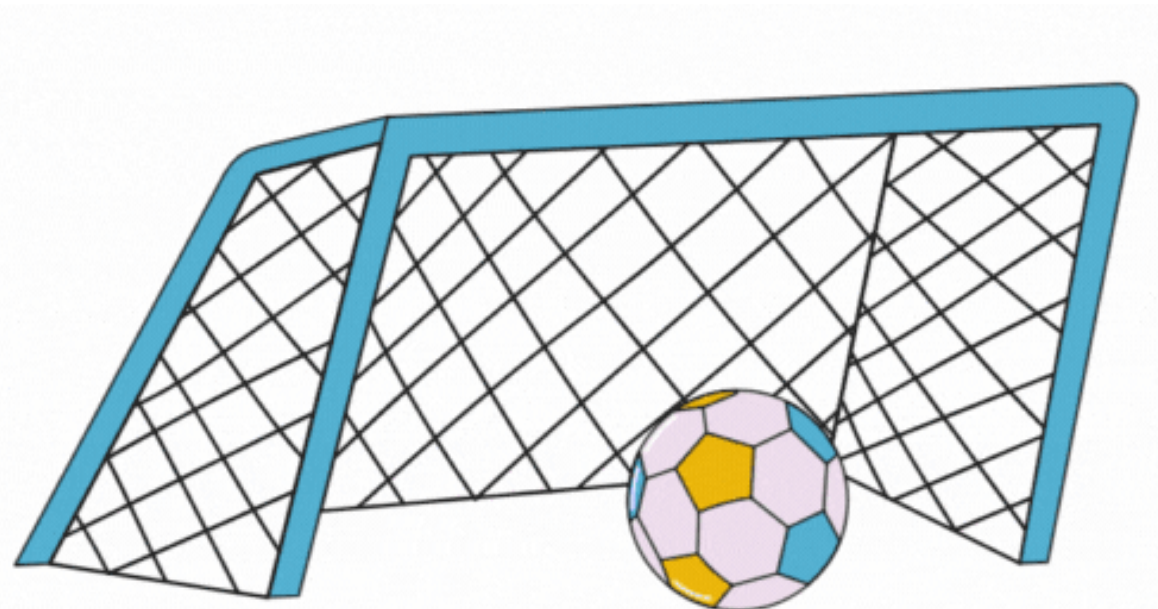
--

Tikslas – tai...

- A) Visų norų išsipildymas
- B) Kai guliu lovoje ir svajoju
- C) Galutinis to, ko trokštu pasiekti, rezultatas, apibrėžtas laike, sutelkiant savo pastangas

**Kai žinai, ko nori, ir nori
pakankamai stipriai, rasi būdą,
kaip to pasiekti.**

-Jim Rohn-



- Kiekvienas žmogus turi didesnę ar mažesnę tikslą, kurio siekia įvairiomis priemonėmis.
- Tikslų turėjimas ir judėjimas link jų yra svarbus kiekvienai asmenybei, kadangi judėjimas tikslų link reiškia žmogaus brendimą, keitimąsi ir tobulėjimą.

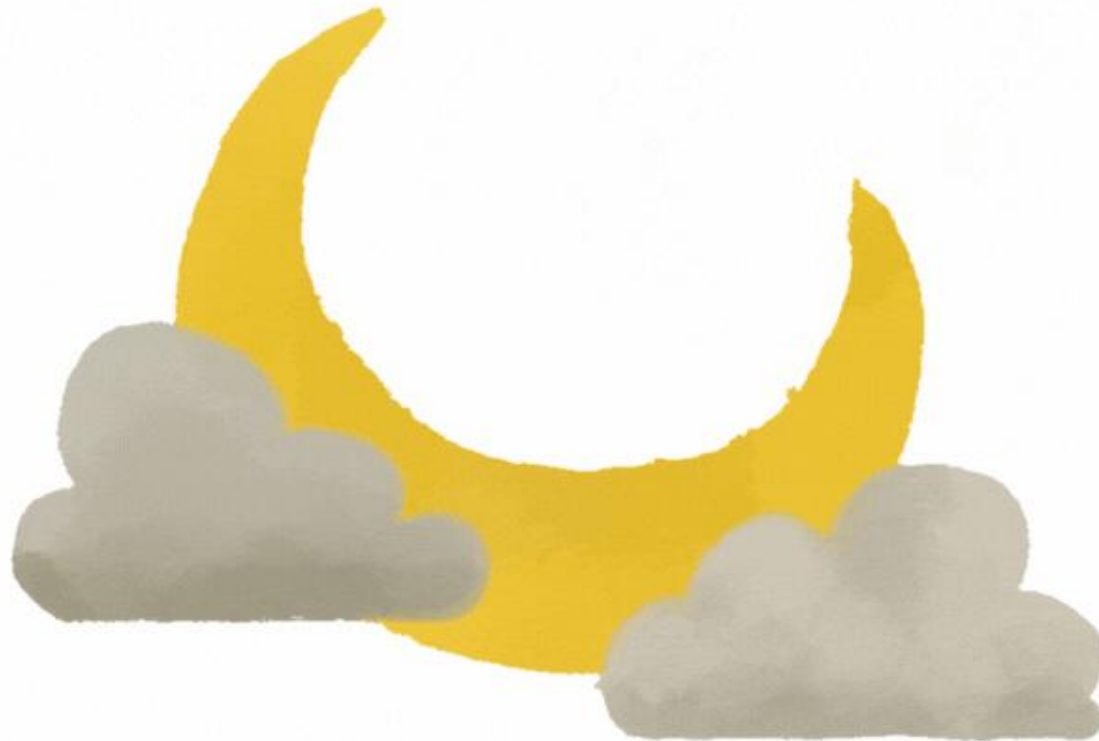
Ar reikia turėti ir siekti tikslų?

- A) Taip, reikia ir būtina
- B) Ne, jie tik trukdo gyventi
- C) Tegul dėl mano tikslų stengiasi kiti



**Siekite mėnulio. Jei jo ir nepasieksite,
tai bent keliausite žvaigždės link.**

-W. Reedas-

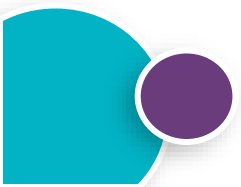


- ❑ **Tikslo siekimas leidžia žmogui susikoncentruoti į jam būtinus dalykus,** žvelgti tikslo pusėn atliekant kiekvieną darbą – kaip jūrininkai, nusistatantys kryptį pagal kokią nors žvaigždę.
- ❑ **Gyvenimas be tikslo yra klaidžiojimas, todėl tikslo turėjimas yra būtinas kiekvienam.**



Kokie gali būti tikslai?

- A) Trumpalaikiai ir ilgalaikiai
- B) Sunkūs
- C) Tobuli ir netobuli



**Tikslo atkakliai
siekiantis žmogus
susiranda
priemonių, o jei
negali jų rasti,
sukuria.**

-V. E. Čeningas-



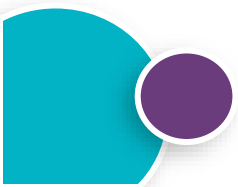
Ar tikslui pasiekti reikia veiksmų plano?

- A) Veiksmų planas nereikalingas.
- B) Veiksmų planas yra pagalba siekiant tikslų
- C) Nesvarbu, ar planas yra ar jo nėra



Ar reikia numatyti laiką, kada tikslas bus pasiektas?

- A) Taip, įsipareigojimas laike padeda pasiekti tikslų
- B) Ne, jei turi tikslą ir taip jį pasieksi
- C) Jokio skirtumo, galima numatyti, galima nenumatyti



Pirmas žodis:
Kas? – tikslas.

Antras žodis:
Kada? – laikas.





Ar tikslinga prašyti pagalbos, siekiant savo tikslų?

- A) Tikslų reikia siekti vienam
- B) Apie tikslus reikia kalbėti visiems, bet neprašyti pagalbos
- C) Prašyti, nes visada atsiras žmonių, kurie tau padės



Daug rankų didžią naštą pakelia.

-Lietuvių liaudies patarlė-



Svajonė → tikslas → veiksmas



Tai pagrindinė schema dirbant su mokiniais.

Ryšys:

Svajonė → suteikia prasmę

Tikslas → suteikia kryptį

Veiksmas → sukuria rezultatą

Be veiksmų net geriausias tikslas lieka tik idėja.

Kas jus paskatino būti karjeros specialistu?

Kas motyvuoja dirbti šį darbą?



Kas yra motyvacija?

Motyvacija – tai vidinė arba išorinė jėga, skatinanti žmogų veikti ir siekti tikslų.

1. Vidinė motyvacija

Kai žmogus daro, nes jam įdomu ar svarbu.

*Pavyzdžiui: „Man patinka piešti“,
„Noriu išmokti, nes įdomu“*

Tai stipriausia ir tvariausia motyvacija.

2. Išorinė motyvacija

Kai skatina aplinkos veiksniai.

Pavyzdžiui: pažymiai, pagyrimai, baudos

Veikia trumpalaikiai, bet ne visada ilgai išlaiko įsitraukimą.



Kaip stiprinti motyvaciją?

1. Maži žingsniai

Didelius tikslus skaidyti

2. Sėkmės patyrimas

Leisti mokiniui patirti „man pavyko“

3. Ryšys su svajone

Priminti, kodėl tai svarbu

4. Pozityvus grįžtamasis ryšys

Fokusuotis į pastangas, ne tik rezultata

5. Klausimų metodas

„Kas tau svarbu?“

„Ką gali padaryti šiandien?“

6. Mokytis iš nesėkmių

Nesėkmė – tai augimo galimybė

Jei nepavyksta tikslo pasiekti iš pirmo karto, reikia...

- A) Mesti viską ir toliau nebandyti
- B) Bandyti tiek kartų, kiek reikės, kad pasiektum ko užsibrėžei
- C) Piktintis ir skųstis visiems, kaip tau nepasisekė

**Kas yra pralaimėjimas? Tai tik
žinios, tik žingsnis kažko geresnio
link.**

-W. Philipsas-



Kiek bandymų atliko išradėjas Thomas Edisonas, kol elektros lemputę privertė degti ilgiau?

- A) 5 kartus
- B) 150 kartų
- C) 6 000 kartų

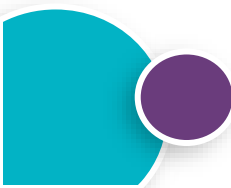
Kiek kartų „Hario Poterio“ autorė nešė rankraštį į leidyklas, kol buvo išspausdinta knyga?

- A) 3 kartus
- B) 7 kartus
- C) 12 kartų

**Kiek kartų Waltas Disnėjus bandė
įkurti Disneilendą?**

- A) 302 kartus
- B) 21 kartą
- C) 63 kartus

**„Negali leisti, kad
nesėkmės tave
apribotų – turi leisti
joms tave mokyti.“
- Barack Obama-**



Sėkmei „pagauti“...

Kūrybiniai metodai:

- ✓ Video kūrimas: „**Mano sėkmės istorija**“
- ✓ Rolių žaidimai: „**Interviu su sėkmingu savimi po 10 metų**“
- ✓ **Kas būtų, jeigu...** gautum 1 mln eurų, turėtum burtų lazdele, galėtum išpildyti 3 norus
- ✓ **Gyva skalė**

Trumpos užduotys apie sėkmę

Parašyti:

- Man sėkmė būtų...
- Nupiešti savo „sėkmės kelią“
- Įvardinti 3 dalykus, kuriuos jau pasiekė

**Dalijimasis asmenine
patirtimi**

**Kartais „Zy Zy Zy“
gali virsti
įkvepiančiais
dalykais**

Eimuse.lt



Apibendrinat

**„Kartais vienas pokalbis
gali pakeisti mokinio
kryptį, o viena tikėjimo
akimirka – visą jo
gyvenimą“**

Jūs esate tie, kurie:

- ✓ rodo kelią
- ✓ eina šalia
- ✓ įkvepia veikti



Jei kada kils klausimų...

Su mumis galite susisiekti:

Fb **Onutė Baliūnaitė-Misiukevičienė**
Fb **Raimonda Kurauskienė-Gudžinskaitė**

Fb VŠĮ „Galiu daugiau“
Svetainė: **vsigaliudaugiau.lt**
El.p. **galiudaugiau.or@gmail.com**
Tel.nr. **+370 699 36137**

