

Mokytojo kasdienybė: tobulėjimas per netobulumą

Su Jumis dalinasi
netobulas
Evaldas Karmaza

<https://mopsis.info/>



Apie temą

Mokytojo profesija kupina iššūkių, kasdien išbandančių profesines kompetencijas ir psichinę sveikatą.

Netobulumo priėmimas nėra silpnumo ar nekompetencijos ženklas. Priešingai, tai rodo brandą ir realų savęs bei aplinkos suvokimą.

Psichinės sveikatos puoselėjimas per netobulumo priėmimą apima keletą svarbių aspektų: savirefleksiją, ribų nustatymą, streso valdymą ir pozityvų požiūrį į klaidas ir iššūkius.



Geras mokytojas “neklysta”



Čia apie jus?

- Kantrumas
- Empatija ir supratimas
- Komunikacija
- Aistra mokymuisi
- Nuolatinis mokymasis
- Struktūra
- Lankstumas
- Kūrybingumas
- Didelių lūkesčių turėjimas
- Geras klausytojas
- Profesionalumas
- Komandinio darbo orientacija
- Motyvavimas
- Savarankiškumas

Kolegos, kviečiu jus dalyvauti 'Mokytojo Oskaro' nominacijose!

Pagalvokite apie savo kolegas ir įvardinkite tris mokytojus, kurie jūsų akimis atrodo 'tobuli profesionalai'. Tai mokytojai, kurie:

- **Visada atrodo organizuoti**
- **Niekada nevėluoja**
- **Spinduliuoja pozityvumą**
- **Puikiai susitvarko su dokumentais**
- **Turi tvarkingą kabinetą**
- **Sugeba išlaikyti ramybę bet kokioje situacijoje**

Prašau ahaslides platformoje įrašyti tris vardus. **Įrašykite vardą.**



...kad galėtų kokybiškai dirbti:

1. **Žinios ir profesionalumas.** Mokytojas turėtų gerai žinoti savo dalyką, nuolat atnaujinantis žinias ir sekti švietimo naujoves.
2. **Pedagoginiai įgūdžiai.** Gebėjimas perduoti žinias mokiniams, taikant įvairius mokymo metodus ir priemones.
3. **Komunikaciniai įgūdžiai.** Gebėjimas klausytis, aiškiai ir struktūruotai reikšti mintis, užmegzti ryšį su kiekvienu mokiniu.
4. **Kantrumas ir empatija.** Mokytojas turi būti supratingas, kantrus ir empatiškas, kad galėtų suprasti kiekvieno mokinio poreikius ir problemas.
5. **Organizaciniai įgūdžiai.** Gebėjimas planuoti, organizuoti pamokas, vertinti mokinių darbus ir tvarkytis su administracinėmis užduotimis.
6. **Nuolatinis tobulėjimas.** Mokytojas turėtų siekti nuolatos tobulėti, dalyvauti mokymuose, seminaruose ir konferencijose.
7. **Konfliktų valdymas.** Gebėjimas konstruktyviai spręsti konfliktus tarp mokinių ar su tėvais.
8. **Technologijų naudojimas.** Šiuolaikinėje mokykloje reikia mokėti naudotis kompiuteriais, interaktyviomis lentomis ir kitomis technologijomis mokymo procese.
9. **Motyvacija ir įkvėpimas.** Gebėjimas motyvuoti mokinius mokytis, įkvėpti juos siekti aukštesnių tikslų.
10. **Asmeninė disciplina ir etika.** Mokytojas turi būti pavyzdžiu mokiniams, laikytis etikos taisyklių ir turėti stiprią asmeninę discipliną.
11. **Kritinio mąstymo ir problemų sprendimo įgūdžiai.** Mokytojas turėtų mokėti analizuoti informaciją, mąstyti kritiškai ir priimti sprendimus.
12. **Tarpkultūriniai įgūdžiai.** Supratimas ir skirtingų kultūrų vertinimas, gebėjimas dirbti su įvairios kilmės mokiniais.



gal tokių ir net nėra...



kad nenutiktų taip...

?!

(Vidinė komunikacija, psichologinis atsparumas)

Skauda

(randai, itin lėtas atsistatymas)

Sunku

(lėtesnis atsistatymas)

Įprasta kasdienybė

(greitas atsistatymas)

“Šiandien tiek”

Reikalingi gebėjimai:

- Savikontrolė įtampos metu
- Greitasis atsistatymas
- Atsijungimas nuo darbo
- Kokybiškas poilsis

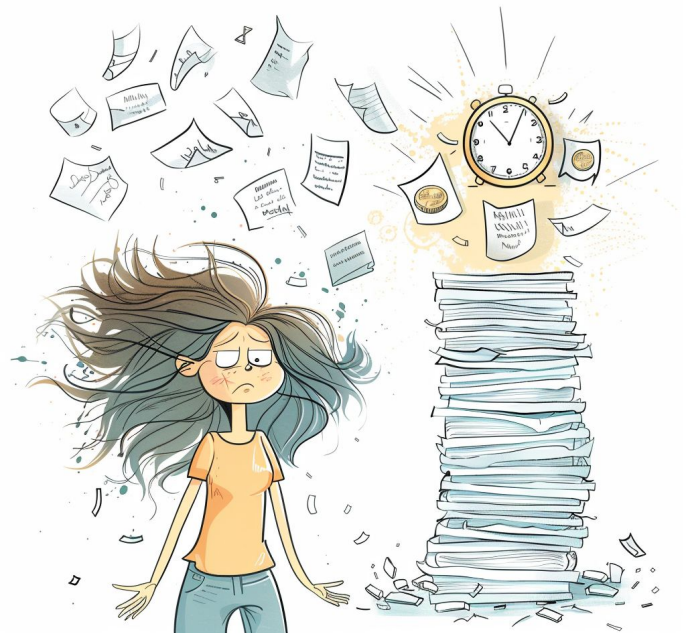
Dzin

- Mokytojo etikos kodeksas
- Kompetencijų vertinimo kriterijai
- Atestacijos reikalavimai
- Kompetencijų tobulinimo gairės
- Mokyklos vidaus tvarkos taisyklės
- Metinio vertinimo forma
- VISADA atitinka VISUS reikalavimus

- Kartais miega per mažai
- Kartais vėluoja į pamokas
- Kartais pamiršta atnešti kontrolinius
- Kartais nesupranta naujų technologijų
- Kartais nesuvaldo klasės
- Kartais jaučiasi nepasirengę
- VISADA yra žmonės

Temos “žemėlapis”

NETOBULI MOKYTOJAI TOBULŲ DOKUMENTŲ PASAULYJE



POKALBIS SU TOBULU MENTORIUMI

Tikrovė: tobulas mentorius pamiršo paminėti, kad neseniai verkė tualete, nes nespėjo patikrinti kontrolinių, o namie jo laukia dar neparuošta vakarienė ir neparrašytas sutikimas vaikui dėl ekskursijos...

Jaunas mokytojas: "Kaip jūs viską spėjate? Dokumentai, pamokos, projektai..."

Tobulas mentorius: "Viskas labai paprasta! Reikia tik:

- Keltis 5 val. ryto ir medituoti
- Suplanuoti pamokas mėnesiui į priekį
- Turėti 15 skirtingų scenarijų kiekvienai pamokai
- Individualizuoti užduotis kiekvienam mokiniui
- Nuolat skaityti naujausią metodinę literatūrą
- Dalyvauti tarptautiniuose projektuose - Kiekvienam mokiniui parašyti asmeninį grįžtamąjį ryšį
- Nesuklysti. Niekada."

[Jaunas mokytojas žiūri išplėtęs akis, galvoje mintyse: "Tai kada jis miega?"]



POKALBIS SU TOBULU SOC. PEDAGOGU

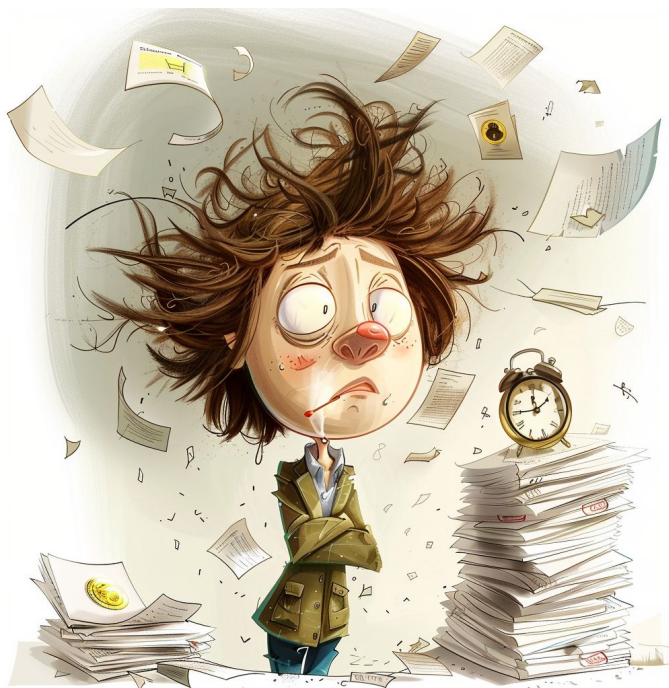
Tobulas socialinis pedagogas vakar vakare Googolino "kaip nesudegti darbe", o į darbą atėjo 10 minučių anksčiau, kad spėtų išverti automobilį prieš prasidedant dienai.

Jaunas mokytojas: "Kaip jums pavyksta išspręsti visas problemas su mokiniais?"

Tobulas soc. pedagogas: "Viskas labai paprasta! Reikia tik:

- Perskaityti visus 87 mokslinius straipsnius apie paauglių elgesio korekcijas
- Išmanyti kiekvieną šeimos dinamiką iš pirmo žvilgsnio
- Per 30 sekundžių užmegzti ryšį su bet kuriuo paaugliu
- Turėti telepatinių gebėjimų pastebėti problemas prieš joms atsirandant
- Niekada nepavargti nuo kitų žmonių problemų
- Vienu metu vesti 5 prevencines programas
- Kasdien vykdyti individualias konsultacijas 15-ai mokinių
- Niekada neparodyti neigiamų emocijų. Jokių."

[Jaunas mokytojas žiūri išplėtęs akis, galvoje mintyse: "Tai kada jis miega?"]



PAVOJINGAS SEMINARAS

Dzen mokytojo išminties esmė: atlikti formalumus kai reikia, bet nepamiršti, kad svarbiausia - mokytojas ir mokinys. Visa kita - tik dekoracijos.

Dzen mokytojas:

- "Tobuli dokumentai? Suprantu... Bet ar kas nors juos iš tikrųjų skaito?"
- "Pamirštai pasiruošti pamokai? Sveikinu - mokiniai išmoks improvizacijos meno!"
- "Nespėji patikrinti darbų? Tobula proga mokiniams praktikuoti kantrybę."
- "Kai ateina inspektorius, šypsokis. Jis irgi žmogus ir tikriausiai tik vakar sužinojo, ką turi tikrinti."
- "Reformos ateina ir praeina. Mokytojai išlieka."
- "Dokumentai yra tobuli, o štai gyvenimas - netobulas. Gyvenk gyvenimą."
- "Kai visi skuba - tu neskubėk. Būk tas keistas medis audroje, kuris tiesiog stovi."



Sukurkime tyliai patarimus soc. pedagogui

DZIN ZEN pedagogo mantra: "Darau ką galiu, su kuo turiu, čia ir dabar. O visa kita... DZIN. Nes rytoj bus nauja diena su naujomis problemomis."

DZIN ZEN socialinis pedagogas:

- "Pažeisti vaikai? Taip. Ir aš kartais pažeistas. Tobula harmonija."
- "Probleminė šeima atsisakė bendradarbiauti? Puiku - mažiau dokumentų pildyti."
- "Mokinys vėl įsivėlė į muštynes? Bent jau turi aiškų būdą išreikšti emocijas."
- "Administracija reikalauja rezultatų? Bet ar kas nors tiksliai žino, kokie turėtų būti tie rezultatai?"
- "Kai visi skuba išspręsti problemas - tu neskubėk. Kartais problemos išsisprendžia pačios."
- "Nebandyk būti visų gelbėtojas. Kartais geriausia pagalba - leisti kitam pačiam susitvarkyti."
- "Kai kiti kaupia problemas, tu kaupk poilsio akimirkas. Jos pravers extra laikams."

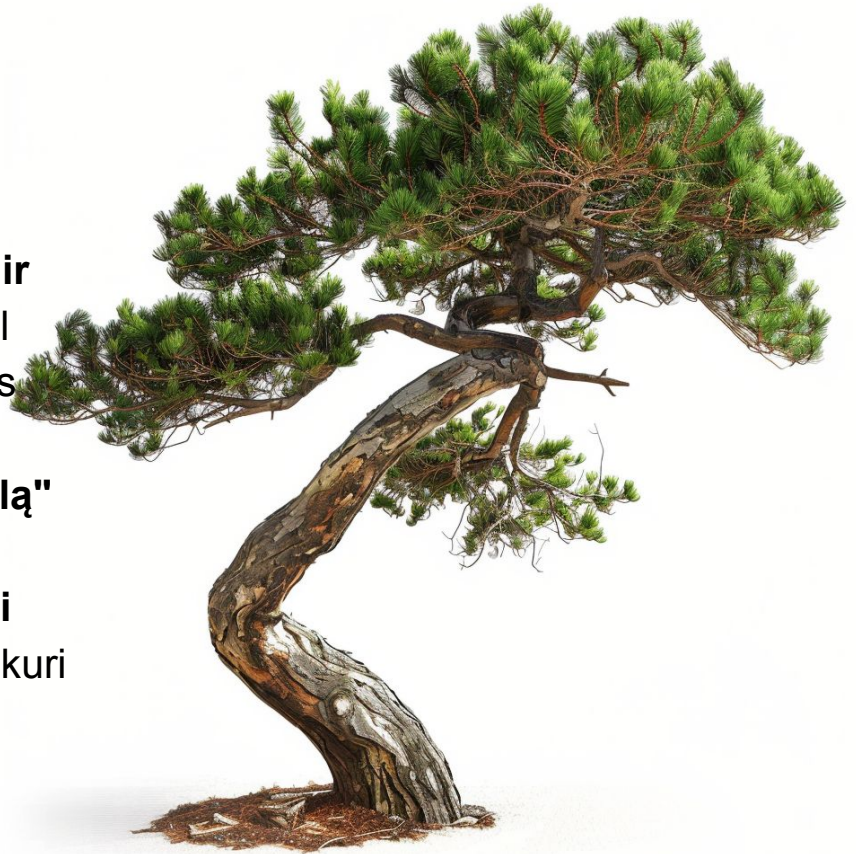


Tobulėjimo paradoksas



Tobulėjimo paradoksas

Tobulėjimo paradoksas atsiranda, kai mūsų siekis būti nepriekaištingais užgožia galimybes mokytis iš klaidų ir patirti tikrąjį augimą. Psichologė Carol Dweck savo tyrimuose apie mąstysenos (mindset) įtaką mokymuisi parodė, kad **pernelyg didelis susitelkimas į "tobulą" rezultatą gali suformuoti fiksuotą mąstyseną, kuri bijo rizikuoti ir daryti klaidas**. Tuo tarpu augimo mąstysena, kuri priima netobulumą kaip natūralią mokymosi proceso dalį, iš tiesų veda į gilesnį ir tvaresnį tobulėjimą.



Tobulėjimo paradoksas

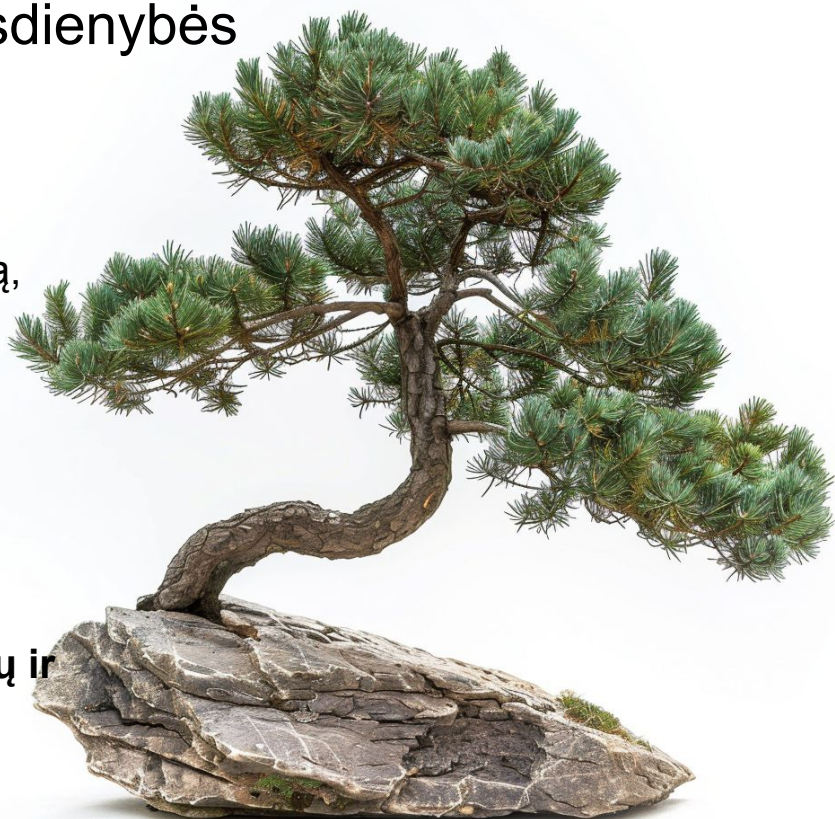
Ar kada nors susimąstėte, kad **mūsų neatlaidus siekis tobulėti gali iš tiesų trukdyti mums augti**? Štai čia ir slypi tobulėjimo paradoksas – **situacija, kai mūsų pastangos tapti tobulais gali stabdyti tikrąjį progresą ir augimą**. Šis paradoksas ypač ryškus mokytojų profesijoje, kur nuolatinis spaudimas būti "tobulu pavyzdžiu" gali tapti didžiule kliūtimi asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui.



Pavyzdžiai iš mokytojų kasdienybės

Pamokos planavimas:

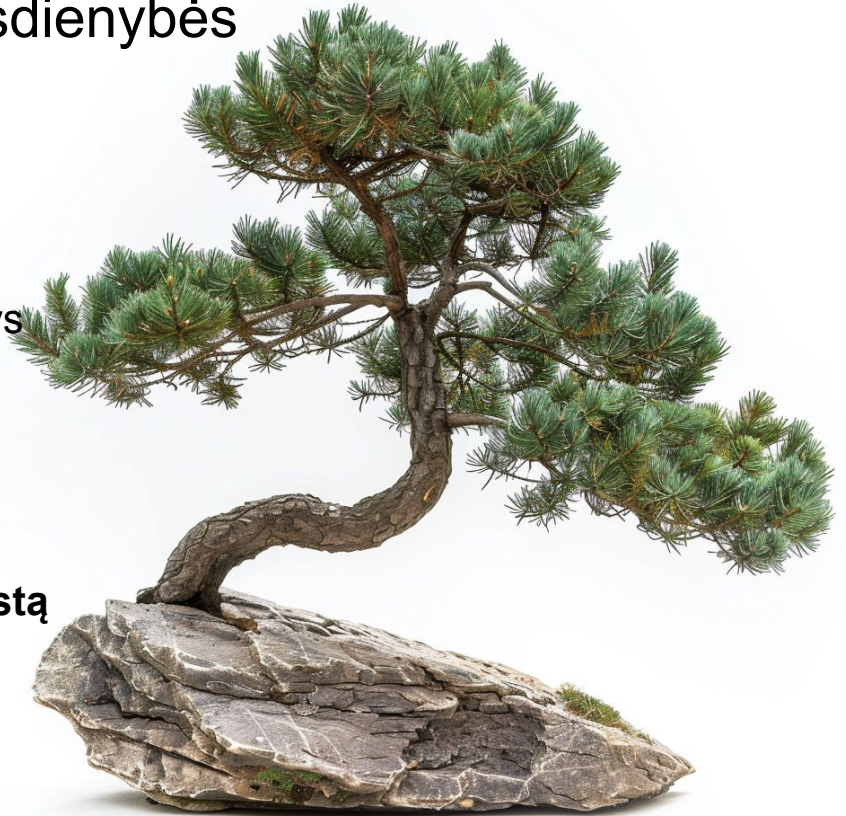
Mokytojas Jonas praleidžia valandų valandas planuodamas "tobulą" pamoką, stengdamasis numatyti kiekvieną smulkmeną. Tačiau kai pamoka nepavyksta idealiai, jis jaučiasi visiškai sužlugdytas. Tuo tarpu **mokytoja Ona, priėmusi, kad ne visos pamokos bus tobulos, eksperimentuoja su naujais metodais, mokosi iš netikėtų situacijų ir nuolat tobulina savo mokymo stilių**.



Pavyzdžiai iš mokytojų kasdienybės

Santykiai su mokiniais:

Mokytoja Marija stengiasi visada išlikti "tobula" ir niekada neparodyti savo silpnybių mokiniams. Tačiau toks elgesys sukuria barjerą tarp jos ir mokinių. O **mokytojas Petras, atvirai pripažindamas savo klaidas ir mokydamasis kartu su mokiniais, sukuria autentišką ir pasitikėjimu grįstą ryšį klasėje.**



Pavyzdžiai iš mokytojų kasdienybės

Profesinis tobulėjimas:

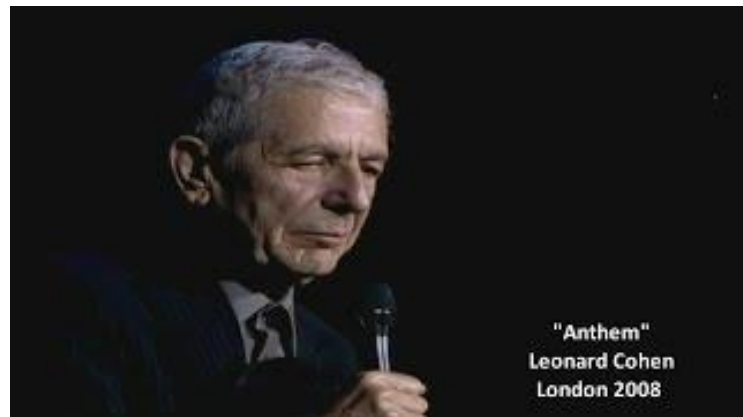
Mokytoja Lina vengia dalyvauti konferencijose ar dalintis savo patirtimi, nes bijo pasirodyti "nepakankamai tobula". O **mokytojas Tomas aktyviai dalijasi savo sėkmėmis ir nesėkmėmis su kolegomis, taip ne tik mokydamasis iš kitų, bet ir padėdamas kitiems augti.**



"Yra įtrūkis visame. Taip patenka šviesa."

Ši poetiška mintis primena, kad mūsų netobulumai gali būti mūsų stiprybės šaltinis.

*Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack, a crack in everything
That's how the light gets in*



"Yra įtrūkis visame. Taip patenka šviesa."

- Salvador Dali (dailininkas): **"Nebijokite tobulumo – jūs niekada jo nepasieksite."** Šis provokuojantis teiginys primena mums, kad tobulumas gali būti nepasiekiamas tikslas, bet tai neturėtų mūsų stabdyti nuo siekio tobulėti.
- Vince Lombardi (futbolo treneris): **"Tobulumas nėra pasiekiamas, bet jei mes siekiame tobulumo, galime pasiekti meistriškumą."** Lombardi pabrėžia, kad pats tobulėjimo procesas gali atvesti mus į aukštą meistriškumo lygį.
- Maya Angelou (rašytoja ir aktyvistė): **"Padaryk viską, ką gali, su tuo, ką turi, ten, kur esi."** Ši mintis skatina mus siekti asmeninio tobulėjimo, nepaisant aplinkybių ar turimų išteklių.
- Bruce Lee (kovos menų meistras ir aktorius): **"Nėra tobulybės ribų. Yra tik tobulėjimo ribos."** Lee primena, kad tobulėjimas yra nesibaigiantis procesas, o ne galutinis tikslas.



- Anna Pavlova (balerina): **"Kai žmonės ploja man, aš sakau sau: 'Galbūt šį kartą tu padarei geriau, bet kitą kartą tu turi padaryti dar geriau'."** Ši citata atspindi nuolatinio tobulėjimo ir savęs viršijimo idėją.
- Stephen Hawking (fizikas): **"Be trūkumų nebūtų mokslo, nes trūkumų nebuvimas reikštų, kad nėra ką tobulinti ir atrasti."** Hawking pabrėžia, kad netobulumas yra būtinas mokslui ir atradimams.
- Voltaire (filosofas): **"Tobulumas yra gėrio priešas."** Voltaire įspėja, kad pernelyg didelis susitelkimas į tobulumą gali trukdyti pasiekti gerus rezultatus.

"Yra įtrūkis visame. Taip patenka šviesa."

- Thomas Edison (išradėjas): **"Man daug kartų nepasisekė. Tiesiog atradau 10,000 būdų, kurie neveikia."** Edison's požiūris į nesėkmes kaip į mokymosi patirtį yra puikus tobulėjimo proceso pavyzdys.
- Brene Brown (tyrinėtoja ir autorė): **"Pažeidžiamumas yra tikslaus matavimo matas drąsai... Būti pažeidžiamu, neturint galimybės kontroliuoti rezultato, yra gyvybiškai svarbu emociniame, fiziniame ir psichologiniame mūsų gyvenime."** Brown pabrėžia, kad priimti savo netobulumą ir pažeidžiamumą yra svarbu asmeniniam augimui.
- Michelangelo (dailininkas ir skulptorius): **"Aš vis dar mokausi."** Šie žodžiai, ištarti gyvenimo pabaigoje, primena, kad tobulėjimas yra visą gyvenimą trunkantis procesas.



"ŠIANDIEN TIEK"

"TAIP, KAIP MOKU, IR TIEK, KIEK GALIU"

KAD GALĖČIAU RYTOJ GYVENTI

1. "Aš mokausi kartu su savo mokiniais"
2. "Šiandien darau geriausiai, kaip galiu šiandien"
3. "Mano klaidos yra mano mokytojai"
4. "Aš esu pakankamai geras mokytojas"
5. "Tobulumas nėra kelionės tikslas"
6. "Mano netobulumas leidžia mokiniams augti"
7. "Kiekviena pamoka yra nauja galimybė"
8. "Aš auginu žmones, ne robotus"
9. "Mano ribos yra mano stiprybė"
10. "Aš esu mokytojas, ne stebukladarys"

Ką sau sakote?



Paradokso įveikimas

Norint įveikti tobulėjimo paradoksą, svarbu:

1. Priimti netobulumą kaip natūralią mokymosi proceso dalį.
2. Skatinti "augimo mąstyseną" tiek savyje, tiek mokiniuose.
3. Vertinti pastangas ir procesą, o ne vien rezultatus.
4. Kurti saugią aplinką eksperimentavimui ir rizikavimui.
5. Reguliariai reflektuoti ir mokytis iš patirties, įskaitant "nesėkmes".



Tobulumas ir sveikata



Tobulumo siekis ir jo poveikis psichinei sveikatai

Daugelis mokytojų jaučia stiprų vidinį ir išorinį spaudimą būti "tobulais". Šis siekis gali pasireikšti įvairiais būdais:

1. Nepriekaištingų pamokų planavimas ir vedimas
2. Nuolatinis noras patenkinti visų – mokinių, tėvų, administracijos – lūkesčius
3. Siekis būti pavyzdiniu pedagogu ir mentoriumi
4. Nuolatinis profesinis tobulėjimas ir naujovių diegimas



Tobulumo siekis ir jo poveikis psichinei sveikatai

Nors **šie siekiai patys savaime nėra blogi**, pernelyg didelis susitelkimas į tobulumą gali turėti neigiamų pasekmių mokytojo psichinei sveikatai:

- **Padidėjęs streso lygis ir nerimas**
- **Emocinis išsekimas ir perdegimas**
- **Nepakankamas savęs vertinimas ir nuolatinis nepasitenkinimo jausmas**
- **Profesinio džiaugsmo praradimas**



Tobulumo siekio ir realybės balansas

Mokytojo profesija yra viena iš tų, kurios reikalauja ne tik profesinių žinių ir įgūdžių, bet ir tvirtos psichinės sveikatos. Šiuolaikiniame švietimo kontekste, kur mokytojai susiduria su daugybe iššūkių – nuo nuolat besikeičiančių ugdymo standartų iki sudėtingų socialinių situacijų klasėje – psichinė sveikata tampa kritiniu veiksnium, užtikrinančiu ne tik mokytojo gerovę, bet ir efektyvų ugdymo procesą.



1. Nuolatinis nuovargis, net ir po poilsio
2. Nemiga arba miego sutrikimai (per daug ar per mažai miego)
3. Sunkumai susikaupti ar priimti sprendimus
4. Nuolatinis dirglumas ar nekantrumas bendraujant su mokiniais ar kolegomis
5. Prarastas entuziazmas darbui ir anksčiau mėgtoms veikloms
6. Dažni galvos ar kiti fiziniai skausmai be aiškos priežasties
7. Emocinis nejautrumas ar "atbukimas"
8. Padidėjęs nerimas dėl darbo ar kasdinių situacijų
9. Dažnas noras pravirkti ar nekontroliuojami emocijų protrūkiai
10. Socialinių situacijų ar bendravimo su kolegomis vengimas
11. Padidėjęs alkoholio ar kitų medžiagų vartojimas streso malšinimui
12. Dažnas liguistumas ar imuniteto susilpnėjimas
13. Sunkumai planuojant pamokas ar ruošiantis darbui
14. Nuolatinis jausmas, kad nespėja atlikti visų užduočių
15. Cinizmas ar negatyvus požiūris į mokinius, kolegas ar mokyklą
16. Sumažėjęs produktyvumas ir kūrybiškumas darbe
17. Padidėjusi savikritika ir nepasitikėjimas savimi
18. Dažnas vėlavimas į darbą ar noras išeiti anksčiau
19. Sunkumai atskirti darbą nuo asmeninio gyvenimo
20. Fiziniai simptomai kaip prakaitavimas, drebulys ar širdies plakimas stresinėse situacijose

Pavojingi ženklai apie pažeistą balansą



1. Kabineto ramybė (**Užsirakinkite kabinete per pertrauką**, ant durų pakabinkite užrašą "Vyksta individualus pokalbis", skirkite sau 10 minučių tylos ar snaudulio)
2. Dokumentų širma (**Išsidėliokite dokumentus ant stalo**, užsidėkite akinius, sukurkite "labai užsiėmusio žmogaus" įvaizdį, kai iš tiesų tiesiog medituojate)
3. Skambutis į niekur (**Pavaikščiokite su telefonu prie ausies**, atrodykite įsitraukę į "svarbų pokalbį", tuo metu tiesiog sutvarkykite mintis)
4. Bibliotekos prieglobstis (**Nueikite į biblioteką neva ieškoti medžiagos**, susiraskite ramų kampelį, leiskite sau 15 minučių ramybės)
5. Kopijavimo ritualas (**Apsilankykite kopijavimo kambaryje**, "kopijuokite svarbius dokumentus", tuo metu atlikite gilaus kvėpavimo pratimus)
6. Neatsakyti skambučiai (**Leiskite sau kartais neatsiliepti**, parašykite žinutę "Esu pamokoje", suteikite sau laiko atsikvėpti)
7. Slapta arbatos ceremonija (**Užsidarykite kabinete su arbatos puodeliu**, išjunkite telefoną, mėgaukitės 10 minučių ramybe)
8. **Tualetu meditacija** (Skirkite sau ilgesnį apsilankymą, pasinaudokite proga vienatvei, atlikite kelis atsipalaidavimo pratimus)
9. **Automobilinio poilsio minutės** (Atvykite 15 minučių anksčiau, pasėdėkite automobilyje su muzika, pasiruoškite dienai savu tempu)
10. Archyvo ramybė (**Apsilankykite archyve ar sandėliuke**, "ieškokite svarbių dokumentų", mėgaukitės kelių minučių vienuma)

"Išgyvenimo" rekomendacijos mokytojams

SVARBU: Šios rekomendacijos nėra kasdienė praktika ar elgesio standartas. Tai – išimtinės priemonės, kai jaučiate, kad jūsų psichinė sveikata reikalauja trumpos pertraukos. Naudokite jas sąmoningai ir atsakingai, tik kai tikrai jaučiate, kad tai būtina jūsų emocinei pusiausvyrai atstatyti.



Tobulumas kaip pavojus



Kitų įrašų peržiūra (7-10 min):

- Atidarykite savo mėgstamą socialinį tinklą (Facebook, Instagram ar kt.).
- Peržiūrėkite 10-15 naujausių įrašų savo naujienų sraute.
- Kiekvienam įrašui įvertinkite "tobulumo lygį" skalėje nuo 1 iki 10, kur: 1 = visiškai realu ir autentiška 10 = perdėtai tobula ir nerealistiška
- Užsirašykite pastabas: Kas sukuria "tobulumo" įspūdį? (pvz., filtrai, pozos, aplinka)

Savo įrašų analizė (5-7 min):

- Peržiūrėkite savo paskutinius 5-7 įrašus socialiniuose tinkluose.
- Kiekvienam įrašui atsakykite į šiuos klausimus: a) Kiek šis įrašas atspindi realią situaciją? (1-10 skalėje, kur 1 = visiškai nerealu, 10 = visiškai realu) b) Ką praleidote ar "pagražinote" šiame įrašė? c) Kokią žinutę norėjote perduoti šiuo įrašu?

Refleksija (3-5 min):

- i. Palyginkite savo įspūdžius apie kitų ir savo įrašus.
- ii. Pagalvokite:
 - Ar pastebėjote skirtumą tarp to, kaip vertinate kitų ir savo įrašus?
 - Kaip jūsų įrašai prisideda prie "tobulumo iliuzijos" socialiniuose tinkluose?
 - Kaip ši patirtis keičia jūsų požiūrį į socialinių tinklų turinį?

Pasidalijimas (grupėje):

- iii. Pasidalinkite savo įžvalgomis su grupe.
- iv. Aptarkite, kaip ši patirtis gali pakeisti jūsų elgesį socialiniuose tinkluose ateityje.

Užduotis apie socialinius tinklus

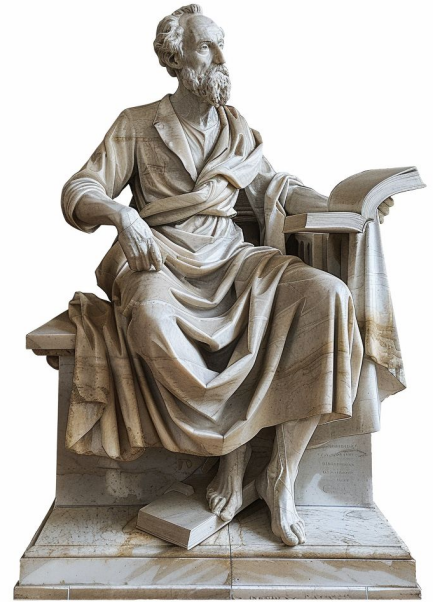


Užduotis apie socialinius tinklus



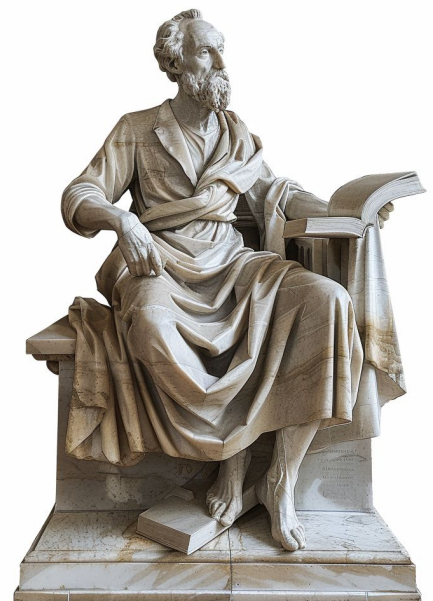
Mokinių perfekcionizmas:

- Nuolatinis stresas dėl pažymių
- Baimė atsakinėti klasėje, jei nėra 100% tikri dėl atsakymo
- Sunkumai priimant konstruktyvią kritiką
- Perdėtas nusivylimas dėl net mažiausių klaidų
- Polinkis į prokrastinaciją, atidėliojant užduotis dėl baimės atlikti jas nepakankamai gerai



Mokytojų perfekcionizmas:

- Perdėtas pamokų planavimas, siekiant "tobulos" pamokos
- Sunkumai pripažįstant savo klaidas prieš mokinius
- Emocinis išsekimas dėl nuolatinio siekio patenkinti visų poreikius
- Perdėtas dėmesys detalėms, prarandant bendrą vaizdą



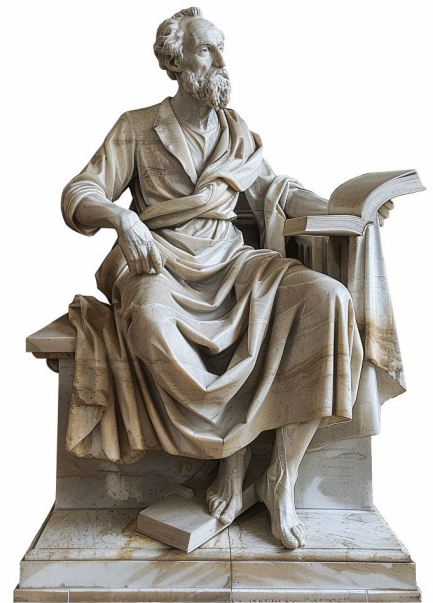
Aplinkos perfekcionizmas:

Tėvų perfekcionizmas:

- Nerealistiški lūkesčiai vaikų akademiniam pasiekimams
- Perdėtas dėmesys į pažymius, o ne į mokymosi procesą
- Sunkumai priimant vaiko klaidas ar nesėkmes

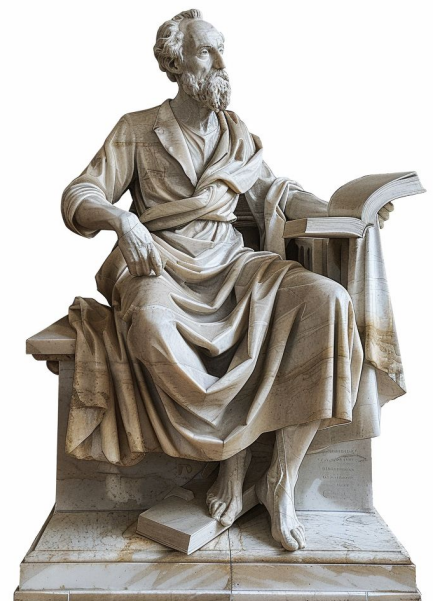
Sisteminiai veiksniai:

- Švietimo sistema, orientuota į standartizuotus testus ir pažymius
- Konkurencinga aplinka, skatinanti lygintis su kitais
- Ribota erdvė klaidoms ir eksperimentavimui



Perfekcionizmo apibrėžimas

Perfekcionizmas – tai asmenybės bruožas, pasireiškiantis siekiu būti tobulam, nepriekaištingam ir vengti bet kokių klaidų. Psichologijoje perfekcionizmas apibrėžiamas kaip **polinkis kelti sau (ir kitiems) nerealistiškai aukštus standartus, lydimas perdėtos savikritikos ir baimės suklysti**. Svarbu pažymėti, kad **perfekcionizmas nėra tas pats, kas siekis tobulėti ar atlikti darbą kokybiškai**. Perfekcionistas ne tik siekia aukštų rezultatų, bet ir sieja savo vertę su šiais pasiekimais.



Perfekcionizmo didžiausi pavojai

3. **Psichinės sveikatos problemos.** Perfekcionizmas dažnai siejamas su padidėjusiu nerimu, depresija ir perdegimo sindromu.
4. **Sumažėjęs produktyvumas.** Paradoksalu, bet siekis viską atlikti tobulai dažnai veda prie prokrastinacijos ir sumažėjusio produktyvumo.
5. **Santykių problemos.** Perfekcionistai gali turėti sunkumų kuriant ir palaikant artimus santykius dėl aukštų lūkesčių sau ir kitiems.
6. **Savo vertės problemos.** Perfekcionistai dažnai sieja savo vertę su pasiekimais, o tai gali vesti prie nestabilios savivertės.
7. **Kūrybiškumo slopinimas.** Baimė suklysti gali slopinti kūrybiškumą ir inovatyvumą.
8. **Fizinės sveikatos problemos.** Nuolatinis stresas dėl tobulybės siekio gali turėti neigiamų pasekmių fizinei sveikatai.
9. **Ribotas augimas.** Vengimas rizikuoti ir bijojimas klysti riboja mokymosi ir augimo galimybes.



Tobulumas – tai mirażas

Tobulumas – tai mirażas, kurio daugelis iš mūsų vaikosi visą gyvenimą. Tačiau, jei pasakytume, kad būtent mūsų netobulumai daro mus unikalius, žmogiškus ir... tobulus savaip? Netobulumo psichologija – tai nauja ir intriguojanti sritis, kuri tyrinėja, kaip mūsų santykis su netobulumu veikia mūsų psichinę sveikatą, savijautą ir gyvenimo kokybę.

Mūsų visuomenėje, kur **socialiniai tinklai dažnai rodo tik "tobulus" gyvenimo momentus**, o konkurencija darbo rinkoje skatina nuolat tobulėti, netobulumo priėmimas gali atrodyti kaip revoliucinė idėja. Tačiau būtent šis priėmimas gali būti raktas į gilesnį savęs pažinimą, autentiškesnius santykius ir didesnę pasitenkinimą gyvenimu.



"Chaos choreografija"

1. Pasiruošimas (2-3 min):
 - Kiekvienas dalyvis **sukuria savo "netobulą personažą"**:
 - Atsisega vieną sagą
 - Išsitraukia vieną marškinių pusę
 - Pasiraito skirtingo ilgio kelnes
 - Atsiriša batų raištelius
 - Pabarsto kelis popieriaus lapelius
 - Prisiima "trukdantį įprotį" (kosėjimas, pieštuko barbenimas, muistymasis)
2. "Chaos stebėjimas" (2 min):
 - **Dalyviai vaikšto po erdvę su savo "netobulumais"**
 - Stebi kitus ir jų sukurtą "chaosą"
 - Atkreipia dėmesį, kaip jaučiasi būdami "netobuli"



3. Diskusija susitikimuose (1 min)
(**susitikti mažiausiai su 5 kolegomis**):
 - **"Kas jūsų mokykloje veikia GERAİ, nepaisant kasdienio chaoso?"**
 - Mokinių ir mokytojų santykiai
 - Bendradarbiavimas tarp kolegų
 - Problemų sprendimo būdai
 - Tradicijos ir ritualai
 - **"Ką reikėtų TOBULINTI?"**
 - Komunikacijos procesai
 - Darbo krūvio paskirstymas
 - Emocinė parama
 - Sprendimų priėmimo mechanizmai
4. Apibendrinimas (5 min):
 - Pasakykite savo svarbiausią įžvalgą:
 - Vieną stiprybę, kurią reikia išlaikyti
 - Vieną sritį, kurią reikia tobulinti

Netobulumas kaip
kasdienybė



Kodėl mums sunku priimti savo klaidas ir trūkumus?

1. Evoliucinis instinktas. Mūsų smegenys yra užprogramuotos vengti pavojų ir grėsmių. **Klaidos ir trūkumai** gali būti suvokiami kaip potencialios **grėsmės mūsų socialiniam statusui ar išlikimui**.
2. Savivertės apsauga. Pripažinti klaidas gali atrodyti **kaip grėsmė mūsų savivertei**, todėl instinktyviai ginamės nuo šio diskomforto.
3. Perfekcionizmas. Visuomenėje dažnai skatinamas tobulumas, o tai gali suformuoti **nerealistiškus standartus sau**.
4. **Baimė būti atstumtam**. Klaidos gali sukelti baimę, kad būsime atmesti ar neigiamai vertinami kitų.



Kodėl mums sunku priimti savo klaidas ir trūkumus?

5. Kognityviniai iškraipymai. Mūsų protas linkęs į tokius **iškraipymus kaip "viskas arba nieko" mąstymas**, kas apsunkina klaidų priėmimą.
6. Kultūrinės normos. Kai **kuriose kultūrose klaidos yra labiau stigmatizuojamos nei kitose**, kas gali apsunkinti jų priėmimą.
7. Ankstyvosios patirtys. **Vaikystės patirtys, kai už klaidas buvo baudžiama ar kritikuojama**, gali suformuoti ilgalaikį neigiamą požiūrį į jas.
8. Socialinė lyginamoji tendencija. **Nuolatinis savęs lyginimas su kitais** (ypač socialiniuose tinkluose) gali sustiprinti norą atrodyti tobulam.



Priežastys, labiau būdingos mokytojams:

1. Autoriteto pozicija. Mokytojai dažnai **jaučia spaudimą būti "neklystančiais autoritetais"**, nes mano, kad klaidos gali pakenkti jų, kaip ekspertų, įvaizdžiui.
2. Atsakomybės našta. Mokytojai **jaučia didelę atsakomybę už savo mokinių mokymąsi** ir tobulėjimą, todėl klaidos gali būti suvokiamos kaip šios atsakomybės nevykdymas.
3. Viešas darbas. **Mokytojo darbas vyksta "scenoje"** – klasėje, mokyklos bendruomenėje, todėl klaidos tampa labiau matomos ir galimai labiau gėdijamos.
4. Profesiniai standartai. **Švietimo sistemoje dažnai keliami aukšti standartai mokytojams**, kas gali sustiprinti baimę klysti ar turėti trūkumų.
5. **Tėvų ir administracijos lūkesčiai**. Aukšti lūkesčiai iš įvairių suinteresuotų šalių gali sukurti papildomą spaudimą būti "tobulam".
6. Profesinio identiteto apsauga. Klaidos gali būti suvokiamos kaip **grėsmė mokytojo profesiniam identitetui ir kompetencijai**.
7. Modelio vaidmuo. Mokytojai dažnai **jaučia pareigą būti pavyzdžiu savo mokiniams**, todėl gali būti sunku priimti savo klaidas ir trūkumus kaip natūralią mokymosi proceso dalį.



"Tobulos klaidos muziejus"

Dalyviai sukuria "muziejaus eksponatus" iš savo didžiausių profesinių klaidų

Kiekvienas mokytojas parengia trumpą "eksponato aprašymą", įvardindamas:

- Kas nutiko
- Ko išmoko
- Kaip ši klaida prisidėjo prie jų profesinio augimo

Grupė vaikšto po "muziejų" ir prie kiekvieno eksponato palieka lipnų lapelį su įžvalga arba palaikymo žinute



Netobulumo priėmimas pedagogikoje

- **Realybės pripažinimas.** Pirmasis žingsnis link netobulumo priėmimo yra suvokimas, kad tobulumas yra nepasiekiamas idealas. Kiekviena pamoka, kiekvienas mokinys ir kiekviena situacija yra unikali, todėl neįmanoma visada būti "tobulam".
- **Klaidos kaip mokymosi galimybės.** Vietoj to, kad bijotume klaidų, galime jas vertinti kaip vertingas mokymosi patirtis. Kai mokytojas atvirai pripažįsta savo klaidas ir moka iš jų pasimokyti, jis tampa puikiu pavyzdžiu mokiniams.
- **Autentiškumo vertė.** Netobulumo priėmimas leidžia pedagogui būti autentiškam. Tai kuria atviresnį ir nuoširdesnį ryšį su mokiniais, kas yra esminis veiksnys efektyviam mokymuisi.
- **Lankstumas ir adaptyvumas.** Pripažindami, kad ne viskas gali būti kontroliuojama ar tobula, mokytojai tampa lankstesni ir geriau prisitaiko prie besikeičiančių situacijų klasėje.



Normalus "Vaizdelis" (mokykla)

- Darbas:
 - a. Dažnai dirba viršvalandžius, ruošdamasis pamokoms ir tikrindamas darbus
 - b. Jaučiasi nepilnai pasiruošęs naujausioms technologijoms klasėje
 - c. Kartais improvizuoja pamokų metu, nes nespėjo pilnai pasiruošti
 - d. Turi kelias "problemines" klases, su kuriomis sunku dirbti
 - e. Jaučia spaudimą dėl artėjančių egzaminų ir testų rezultatų
- Sveikata:
 - a. Patiria nuolatinį nuovargį, ypač mokslo metų pabaigoje
 - b. Turi miego problemų dėl darbo streso
 - c. Dažnai skundžiasi galvos skausmais ir nugaros skausmais
 - d. Nespėja reguliariai sportuoti ar sveikai maitintis
 - e. Kartais serga, bet eina į darbą, nes sunku rasti pavaduotoją



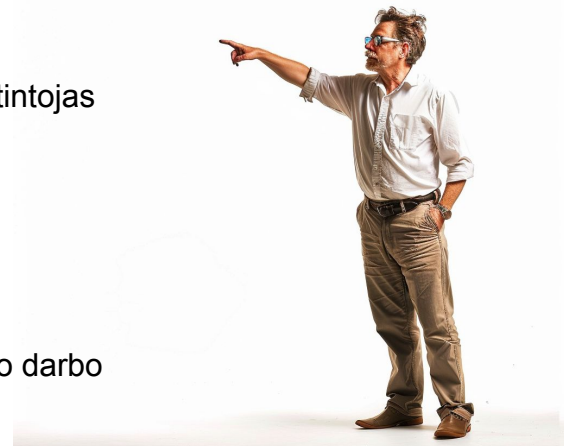
Normalus "Vaizdelis" (mokykla)

- Santykiai:
 - a. Jaučia įtampą santykiuose su kai kuriais kolegomis
 - b. Turi konfliktų su keliais "sunkiais" tėvais
 - c. Kartais jaučiasi emociškai atskirtas nuo šeimos dėl darbo krūvio
 - d. Sunkiai randa laiko asmeniniams santykiams puoselėti
 - e. Jaučia kaltę, kad ne visada gali skirti pakankamai dėmesio savo vaikams
- Jausmai:
 - a. Patiria periodišką nerimą dėl darbo rezultatų
 - b. Kartais jaučiasi neįvertintas administracijos ar visuomenės
 - c. Išgyvena frustraciją dėl švietimo sistemos trūkumų
 - d. Jaučia kaltę, kad ne visada gali padėti visiems mokiniams
 - e. Patiria emocinio išsekimo epizodus



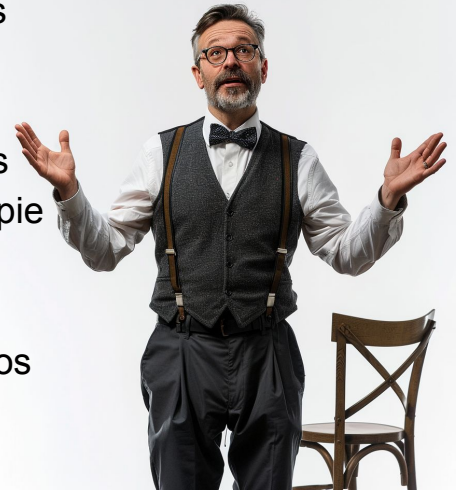
Normalus "Vaizdelis" (mokykla)

- Profesinis tobulėjimas:
 - a. Jaučiasi atsiliekantis nuo naujausių pedagogikos tendencijų
 - b. Nori tobulėti, bet trūksta laiko ir energijos
 - c. Kartais abejoja savo profesijos pasirinkimu
 - d. Sunkiai randa balansą tarp tradicinių ir inovatyvių mokymo metodų
 - e. Jaučia spaudimą nuolat atsinaujinti ir keistis
- Finansai:
 - a. Nepatenkintas savo atlyginimu, lyginant su darbo krūviu
 - b. Kartais perka mokymo priemones už savo pinigus
 - c. Jaučia finansinį spaudimą, ypač jei yra vienintelis šeimos maitintojas
 - d. Svarsto apie papildomą darbą, bet bijo perdegimo
- Asmeninis gyvenimas:
 - a. Dažnai atideda asmeninius planus dėl darbo įsipareigojimų
 - b. Jaučiasi kaltas, kad neskiria pakankamai laiko savo hobiams
 - c. Kartais naudoja alkoholį ar kitas priemones stresui malšinti
 - d. Turi neišspręstų asmeninių problemų, kurias sunku atskirti nuo darbo



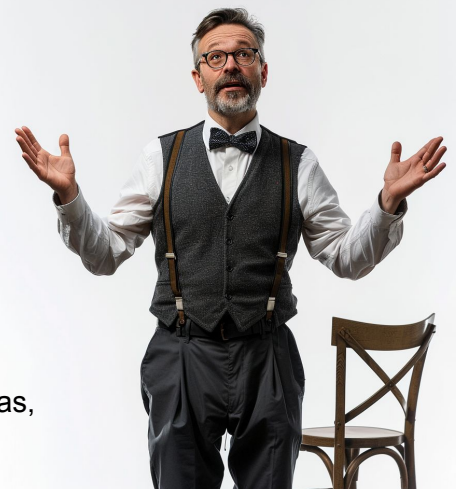
Normalus "Vaizdelis" (administracija)

- Darbas:
 - a. Nuolat balansuoja tarp administracinių užduočių ir pedagoginio vadovavimo
 - b. Jaučia spaudimą dėl mokyklos reitingų ir mokinių pasiekimų
 - c. Dažnai dirba ilgas valandas, įskaitant vakarus ir savaitgalius
 - d. Sunkiai deleguoja užduotis, bandydamas viską kontroliuoti
 - e. Jaučiasi nepilnai pasiruošęs naujausiems švietimo politikos pokyčiams
- Sveikata:
 - a. Patiria chronišką stresą dėl nuolatinės atsakomybės naštos
 - b. Turi miego sutrikimų, dažnai prabunda naktį galvodamas apie darbą
 - c. Nereguliariai maitinasi, dažnai praleidžia pietų pertraukas
 - d. Turi aukštą kraujospūdį ir kitas su stresu susijusias sveikatos problemas
 - e. Atideda reguliarius sveikatos patikrinimus dėl laiko stokos



Normalus "Vaizdelis" (administracija)

- Profesinis tobulėjimas:
 - a. Jaučiasi atsilikęs nuo naujausių vadybos ir lyderystės tendencijų
 - b. Sunkiai randa laiko saviugdai ir profesiniam tobulėjimui
 - c. Kartais jaučiasi "įstrigęs" tarp tradicinių ir inovatyvių vadovavimo metodų
 - d. Nori tobulinti savo emocinį intelektą, bet nežino kaip
 - e. Jaučia spaudimą būti pavyzdžiu kitiems, net kai pats abejoja
- Finansai:
 - a. Jaučia atsakomybę už mokyklos biudžetą, bet dažnai susiduria su finansiniais iššūkiais
 - b. Patiria stresą dėl lėšų pritraukimo ir efektyvaus jų panaudojimo
 - c. Kartais jaučiasi nepakankamai atlyginamas už savo atsakomybės lygį
 - d. Svarsto apie karjeros pokyčius dėl finansinių priežasčių, bet bijo nestabilumo
- Asmeninis gyvenimas:
 - a. Dažnai aukoja asmeninį laiką mokyklos reikalams
 - b. Jaučiasi kaltas, kad praleidžia svarbius šeimos įvykius dėl darbo
 - c. Sunkiai "atjungia" darbinį režimą namuose
 - d. Kartais naudoja nesveikas streso valdymo strategijas (pvz., persivalgymas, alkoholis)



Normalus "Vaizdelis" (administracija)

- Profesinis tobulėjimas:
 - a. Jaučiasi atsilikęs nuo naujausių vadybos ir lyderystės tendencijų
 - b. Sunkiai randa laiko saviugdai ir profesiniam tobulėjimui
 - c. Kartais jaučiasi "įstrigęs" tarp tradicinių ir inovatyvių vadovavimo metodų
 - d. Nori tobulinti savo emocinį intelektą, bet nežino kaip
 - e. Jaučia spaudimą būti pavyzdžiu kitiems, net kai pats abejoja
- Finansai:
 - a. Jaučia atsakomybę už mokyklos biudžetą, bet dažnai susiduria su finansiniais iššūkiais
 - b. Patiria stresą dėl lėšų pritraukimo ir efektyvaus jų panaudojimo
 - c. Kartais jaučiasi nepakankamai atlyginamas už savo atsakomybės lygį
 - d. Svarsto apie karjeros pokyčius dėl finansinių priežasčių, bet bijo nestabilumo
- Asmeninis gyvenimas:
 - a. Dažnai aukoja asmeninį laiką mokyklos reikalams
 - b. Jaučiasi kaltas, kad praleidžia svarbius šeimos įvykius dėl darbo
 - c. Sunkiai "atjungia" darbinį režimą namuose
 - d. Kartais naudoja nesveikas streso valdymo strategijas (pvz., persivalgymas, alkoholis)



"Netobulumo herojus"

Kiekvienas dalyvis sukuria savo alter ego - superherojų, kurio "supergalios" yra būtent jo trūkumai

Pavyzdžiui: **"Vėluojantis Vėjas"** (visada vėluojantis mokytojas, bet turintis ypatingą gebėjimą greitai adaptuotis)

Alternatyva: savanoris gaus pasiūlymų iš savo kolegų

- **"Chaos Choreografė"** (nuolat pamiršta savo pamokų planus, bet turi ypatingą gebėjimą spontaniškai kurti įtraukiančias veiklas)
- **"Dokumentų Dingdarius"** (nuolat pameta dokumentus, bet turi stebuklingą gebėjimą rasti alternatyvius sprendimus ir supaprastinti biurokratiją)
- **"Minčių Maratonininkas"** (nuolat nukrypsta nuo temos, bet turi ypatingą gebėjimą susieti skirtingas disciplinas ir kurti netikėtas įžvalgas)
- **"Technologijų Tornado"** (visiškai nesusigauja technologijose, bet turi ypatingą gebėjimą kurti analogiškus, kūrybiškus sprendimus be technologijų)
- **"Jausmų Jonvabalė"** (pernelyg emocinga, bet turi ypatingą gebėjimą padėti mokiniams suprasti ir valdyti savo emocijas)
- **"Pamirštuolių Princesė"** (nuolat pamiršta mokinių vardus, bet turi ypatingą gebėjimą prisiminti kiekvieno mokinio unikalius talentus ir istorijas)
- **"Tylioji Terapeutė"** (kalba pernelyg tyliai, bet turi ypatingą gebėjimą priversti klasę klausytis ir sukurti ramią atmosferą)
- **"Užduočių Užmarštuolis"** (pamiršta, kokias užduotis skyrė, bet turi ypatingą gebėjimą padėti mokiniams tapti savarankiškais ir atsakingais)
- **"Projektų Panikierė"** (visada nerimauja dėl projektų terminų, bet turi ypatingą gebėjimą mobilizuoti komandą paskutinę minutę)
- **"Pertraukų Painiava"** (visada užtrunka per pertraukas ir vėluoja į kitas pamokas, bet turi ypatingą gebėjimą išspręsti mokinių problemas per trumpą laiką)
- **"Skaitmeninis Skeptikas"** (nepasitiki naujomis technologijomis, bet turi ypatingą gebėjimą mokyti kritinio mąstymo technologijų amžiuje)
- **"Tvarkos Transformatorius"** (jo klasė visada chaotiška, bet turi ypatingą gebėjimą kurti kūrybišką ir laisvą mokymosi aplinką)
- **"Namų Darbų Nindžė"** (pamiršta patikrinti namų darbus, bet turi ypatingą gebėjimą įkvėpti vidinę mokymosi motyvaciją)
- **"Kalendoriaus Katastrofa"** (nuolat sumaišo datas ir terminus, bet turi ypatingą gebėjimą mokyti lankstaus požiūrio į laiką ir prioritetų nustatymą)
- **"Taisyklių Taikdarė"** (nuolat pamiršta mokyklos taisykles, bet turi ypatingą gebėjimą mokyti autentiškų vertybių ir moralės)

Sveikų ribų nustatymas

- **Darbo ir asmeninio laiko atskyrimas.** Svarbu nustatyti aiškas ribas tarp darbo ir asmeninio laiko. Tai reiškia mokėjimą "išjungti" darbinį režimą ir skirti laiko sau bei artimiesiems.
- **Emocinis atsiribojimas.** Nors empatija yra svarbi pedagogo savybė, svarbu išmokti emociškai atsiriboti nuo mokinių problemų, kad išvengtume emocinio išsekimo.
- **Atsakomybės ribos.** Svarbu suvokti, kur baigiasi mokytojo atsakomybė ir kur prasideda mokinio, tėvų ar administracijos atsakomybė. Ne viskas priklauso nuo mokytojo.
- **Pagalbos prašymas.** Sveikų ribų dalis yra gebėjimas pripažinti, kada reikia pagalbos, ir jos paprašyti – ar tai būtų kolegų parama, ar profesionali pagalba.
- **"Ne" sakymas.** Mokėjimas mandagiai, bet tvirtai pasakyti "ne" papildomoms užduotims ar reikalavimams, kurie viršija jūsų galimybes ar pareigas, yra esminė sveikų ribų dalis.



Netobulumo ir ribų derinimas praktikoje

- **Refleksijos praktika.** Reguliari savirefleksija padeda geriau suprasti savo stiprybes, silpnybes ir ribas. Tai leidžia priimti save ir nustatyti realistiškus tikslus.
- **Atviras bendravimas.** Atvirai kalbėkite su mokiniais, kolegomis ir administracija apie savo ribas ir lūkesčius. Tai padeda išvengti nesusipratimų ir kuria pagarbos kultūrą.
- **Prioritetų nustatymas.** Išmokite atskirti, kas yra tikrai svarbu, o kas – ne. Ne visos užduotys reikalauja tobulo atlikimo, kartais "pakankamai gerai" yra visiškai priimtina.
- **Savirūpos praktikos.** Įtraukite į savo rutiną reguliarias savirūpos praktikas – ar tai būtų meditacija, sportas, ar mėgstamas hobis. Tai padeda palaikyti emocinę pusiausvyrą.
- **Mokymasis iš kolegų.** Dalinkitės patirtimi su kolegomis apie tai, kaip jie priima netobulumą ir nustato ribas. Tai gali suteikti naujų įžvalgų ir palaikymo.



Mokyklos kultūros, vertinančios pastangas ir tobulėjimą, vystymas

- **Įdiekite augimo mąstyseną.** Skatinkite visą mokyklos bendruomenę suvokti, kad gebėjimai ir intelektas gali būti vystomi per pastangas ir atkaklumą. Organizuokite seminarus mokytojams ir mokiniams apie augimo mąstyseną ir jos taikymą kasdieniame mokymesi.
- **Peržiūrėkite vertinimo sistemas.** Įtraukite į vertinimo procesą ne tik galutinius rezultatus, bet ir pastangas bei progresą. Pavyzdžiui, įveskite "progreso ataskaitas", kurios parodo mokinio tobulėjimą per tam tikrą laikotarpį.
- **Švenčiame klaidas ir mokymąsi iš jų.** Sukurkite "Savaitės pamoka" iniciatyvą, kur mokiniai ir mokytojai dalinasi savo klaidomis ir tuo, ko iš jų išmoko. Tai normalizuoja klaidas kaip natūralią mokymosi proceso dalį.
- **Skatinkite bendradarbiavimą, o ne konkurenciją.** Organizuokite grupines užduotis ir projektus, kur vertinamas komandinis darbas ir kiekvieno nario indėlis. Įveskite tarpusavio pagalbos programas, kur vyresni mokiniai padeda jaunesniems.
- **Suteikite grįžtamąjį ryšį, orientuotą į procesą.** Mokykite mokytojus teikti grįžtamąjį ryšį, kuris pabrėžia pastangas, strategijas ir progresą, o ne tik rezultatus. Pavyzdžiui, vietoj "Puikus darbas, gavai 10" sakykite "Matau, kad įdėjai daug pastangų į šį projektą ir išbandei naujus metodus. Tai tikrai atspindi rezultate."



Onos istorija (mokykla)

Ona, 45 metų istorijos mokytoja, ilgą laiką **stengėsi palaikyti "tobulos mokytojos" įvaizdį**. Ji vengė pripažinti savo klaidas ar nežinojimą prieš mokinius, o tai kūrė įtampą klasėje ir mažino mokinių aktyvumą.

Ona nusprendė pakeisti savo požiūrį.

Veiksmai:

1. **Atvirumo praktika.** Kitą pamoką Ona atvirai prisipažino mokiniams, kad nežino atsakymo į vieną iš jų užduotų klausimų. Ji pasiūlė kartu paieškoti informacijos.
2. **Klaidų pripažinimas.** Pastebėjusi klaidą savo pateiktoje medžiagoje, Ona ją atvirai pripažino ir padėkojo mokiniui, kuris ją pastebėjo.
3. **Asmeninės istorijos.** Ona pradėjo dalintis savo mokymosi patirtimis, įskaitant nesėkmes ir tai, kaip ji jas įveikė.
4. **Grįžtamojo ryšio prašymas.** Ji pradėjo reguliariai prašyti mokinių grįžtamojo ryšio apie savo mokymo metodus ir pamokų turinį.
5. **Lankstumas.** Ona tapo atviresnė keisti savo pamokų planus, atsižvelgdama į mokinių poreikius ir interesus.



Onos istorija (mokykla)

Rezultatai:

- Pagerėjo emocinis klimatas klasėje.
- Mokiniai tapo aktyvesni, dažniau užduodavo klausimus ir reiškė savo nuomonę.
- Sumažėjo Onos patiriamas stresas ir padidėjo pasitenkinimas darbu.
- Pagerėjo mokinių akademiniai rezultatai, nes jie jautėsi labiau įsitraukę į mokymosi procesą.
- Ona tapo pavyzdžiu kitiems mokytojams, kaip autentiškumas gali pagerinti mokymo ir mokymosi kokybę.



Šis atvejis parodo, kaip mokytojo autentiškumas ir netobulumo priėmimas gali transformuoti klasės dinamiką ir pagerinti mokymosi rezultatus. Tai reikalauja drąsos ir praktikos, bet ilgainiui sukuria teigiamą pokytį tiek mokytojui, tiek mokiniams.

"Darau, ką galiu, su tuo, ką turiu, ten, kur esu"

(Primena, kad kiekvienas mokytojas dirba savo konkrečiomis aplinkybėmis, su savo konkrečiais ištekliais)

"Šiandien užtenka būti tiesiog gerai" (Leidžia sau neišsemti visų jėgų siekiant tobulumo, priimti "pakankamai gerą" kaip tinkamą rezultatą)

"Mano ribos yra mano stiprybė" (Padeda suprasti, kad gebėjimas pripažinti ir gerbti savo ribas yra ne silpnumas, o brandos ženklas)

"Kartais sustoti yra žingsnis pirmyn" (Primena, kad poilsis ir pauzės yra būtina profesinio augimo dalis)

"Esu mokytojas, ne stebukladarys" (Padeda nusistatyti realius lūkesčius sau ir kitiems)

Apibendrinkime



Rekomendacijos

1. "Netobulumo dovanos" - Brené Brown, 2015
2. "Perfekcionistų gidas į gyvenimą be kontrolės" - Katherine Morgan Schafler, 2024

Filmai - "Dead Poets Society" (1989)

Nuorodos:

[Gyvenunetobulai.lt](https://gyvenunetobulai.lt)

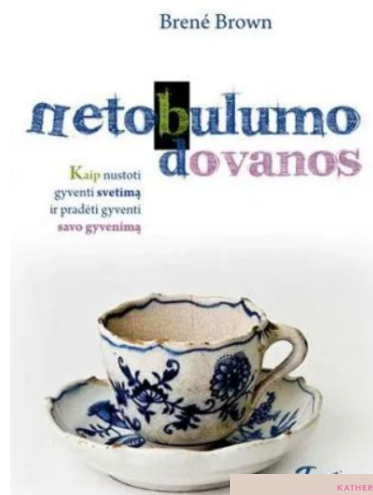
<https://www.delfi.lt/gyvenimas/namai/zen-filosofija-tustuma-ir-netobulumas-estetikoje-70841936>

<https://www.bernardinai.lt/2016-04-20-apie-netobuluma/>

<https://www.nemunas.press/straipsniai/kampoziura-netobulos-gyvenimo-scenografijos/>

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/karjera/tobulybes-siekejai-47257417>

<https://www.lytas.lt/tevams/tevyse/2020/12/12/news/psichologe-a-kuriene-tevams-netobulumas-yra-svarbus-kad-jie-galetu-priimti-savo-vaikus-17370362>



<https://mopsis.info/seminaras-prasideda/mokytojams-apie-netobuluma-slpt. augu>



<https://ahaslides.com/ED5QR>

[Rezultatas](#)

