

*Vaikų motyvacijos skatinimas:  
kaip įkvėpti norą mokytis ir siekti tikslų?*



*paskaita  
lektorius Evaldas Karmaza*

... nupirkus  
knygas,  
suteikus  
asmeninį  
kambarį,  
aprūpinus  
finansiškai...  
kažkas gali  
neveikti

*Ar nori vaikai mokytis?*



<https://ahaslides.com/ATEITIS25>

[Atsakymai](#)

**Šiandieniniai vaikai turi daugiau galimybių nei bet kuri kita karta.**

(Skaitmeninės bibliotekos, prieiga prie žinių 24/7, interaktyvus mokymasis, būreliai, stovyklos, užklausinės veiklos, tėvų parama, individualizuotas ugdymas)

**Tačiau tuo pačiu – tyrimai rodo vis mažėjantį vaikų vidinį norą mokytis.**

(Didėja patyčių, apatijos, pasyvumo, atsitraukimo nuo mokyklos atvejų, net tarp gabių vaikų)

- (Per 20 metų reikšmingai padaugėjo vaikų, kurie „nemato prasmės mokytis“, „sako, kad viskas nuobodu“, net kai rezultatai geri – [OECD, PISA, 2018–2022])
- (Padidėjęs dopamino slenkstis – vaikai pripranta prie greito malonumo, todėl nuoseklus darbas jiems atrodo nuobodas)
- (Per daug išorinių dirgiklių: ekranai, informacijos perteklius, tėvų spaudimas)
- (Vaikai įgyja „pasyvaus vartotojo“ vaidmenį – kai viskas paduodama, bet mažiau reikalaujama pastangų)

**Ir tai ne viskas...**

**Vaikams šiandieninė aplinka dažnai leidžia gyventi „komforto burbulė“.**

(Homeostazė – fiziologinė ir psichologinė pusiausvyra – pasiekta, nieko netrūksta, nieko nereikia iš esmės keisti)

**Pagrindiniai „pagrindo“ elementai:**

- Šaldytuvas pilnas (bazinis saugumas užtikrintas)
- Tualetas veikia, lova minkšta (jokio nepatogumo, jokio būtino veikimo)
- Internetas – langas į pasaulį (stimuliacijos perteklius be judėjimo į tikslą)
- Mama ar tėtis visada padės (emocinis aptarnavimas – net jei geri norai)

**Esminis kontrastas:**

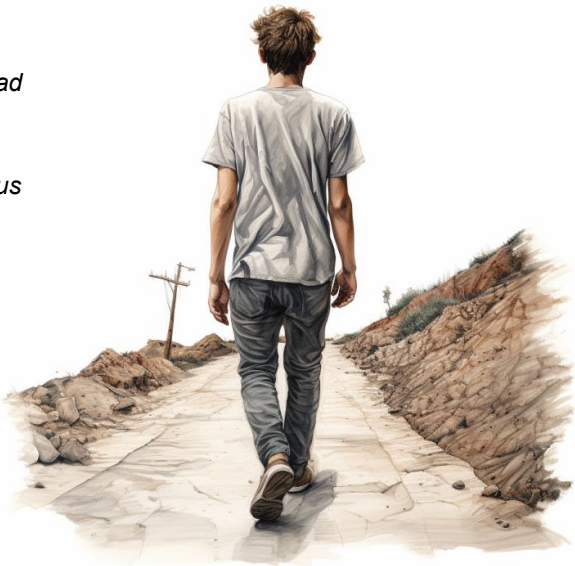
**Ankstesnės kartos siekdavo tikslų, kad išgyventų.  
Šiandienos vaikai dažnai nenori siekti tikslų, nes nenori pajudinti komforto zonos.**

(Senyvo amžiaus žmonės svajuoja „nutiesti kelius, pamaitinti badaujančius, gydyti“, o šiandien svajonės dažnai keičiasi į „netrukdykite man ilsėtis“)

**Tikslai pradeda sietis su stresu.**

(Išmok, laikyk egzaminą, pristatyk, konkuruok – visa tai reikalauja įtampos. Jei viską turi ir jau gerai, kam rizikuoti stresu?)

*Kodėl, kai galimybių  
daugiau –  
motyvacijos mažiau?*



*„Kai viskas yra –  
kam dar eiti  
pirmyn?“*



**Vaikai jau seniai suprato: mokytis galima be mokytojo.**

(Ir ne tik galima – dažnai net įdomiau, greičiau ir patogiau)

**Kas tapo „naujais mokytojais“:**

- **Wikipedija** – (žinios bet kada ir bet kur, be vertinimo)
- **YouTube** – (nuo matematikos iki muzikos, nuo fizikos iki „kaip parašyti CV“)
- **Duolingo, Memrise** – (kalbų mokymasis – *žaidžiant, smagiai, be gėdos*)
- **Discord'ai, Reddit'ai, tutorial'ai, žaidimai** – net Minecraft serveriuose vyksta realus mokymasis

**O dabar – dirbtinis intelektas:**

*„Kodėl turėčiau klausytis mokytojo, jei AI man paaiškina greičiau, ramiau, nešaukia ir visada turi atsakymą?“*

(Nauja realybė – AI tampa ne tik šaltiniu, bet ir **pašnekovu**: kantriu, pritaikančiu informaciją prie vaiko žinių lygio)

**Ir tai ne tik vaikams – suaugusieji elgiasi panašiai:**

- Kaip išmokti **programuoti**? (YouTube + ChatGPT)
- Kaip išmokti **italų kalbą**? (Duolingo + podcast'ai)
- Kaip **pakeisti karjerą**? (kursai, savišvieta, AI pagalbininkai)
- Kaip **gaminti maistą**? (TikTok + receptų portalai)
- Kaip **investuoti**? (YouTube + AI analizės įrankiai)

**Švietimo dokumentai – pažangūs, o praktika – dažnai atsiliekanti.**

(Mokytojai stengiasi, bet sistema vis dar suka ratus pagal seną logiką)

**Šiuolaikiniai švietimo siekiai:**

- Ugdyti **kūrybingą, savarankišką, kritiškai mąstantį žmogų**
- Padėti **atrasti mokymosi prasmę**, o ne tik kartoti informaciją
- Skatinti **socialinę, emocinę brandą, bendradarbiavimą**

**Bet realybėje dažnai dominuoja: vertinimas, drausmė, paklusnumas, atsiminimas.**

**Keletas ryškių neatitikimų:**

- **Norime, kad egzaminus laikytų klaviatūra, bet iki tol – mokome rašyti tik ranka.**  
(Skaitmeninis raštingumas nėra rašymas Word'e – o kada mokėme vaiką naudotis ChatGPT kritiškai?)
- **Tikslas – gebėti surasti informaciją (Švietimo įstatymo 3 str.), bet vertiname – ar atsimena.** (Tikroje ateityje svarbu *filtruoti ir taikyti*, o ne „iškalti“)
- **Sakome – „vaikas turi būti asmenybė“, bet vis dar dažnai prašome, kad būtų paklusnus.** („Elkis kaip visi, nes kitaip gausi pastabą“)
- **Kalbame apie kritinį mąstymą, bet dažnai vis dar taikome vieną teisingą atsakymą.**  
(Net diskusijose – „ar parašei tai, ką reikia“?)
- **Skatiname bendradarbiauti, bet kontroliniai – individualūs, o „pasitarti“ reiškia nusirašyti.**

*Mokymasis nebėra mokyklos privilegija*



*21 amžiaus vaikai – 20 amžiaus mokykloje*



Vaikai auga pasaulyje, kur ateitis – miglota. O mokykla vis dar dažnai ruošia aiškią, prognozuojamą keliui.

1 Profesijos – nebe stabilumo šaltinis

- 65 % dabartinių mokinių dirbs **darbus, kurių dar nėra**. (World Economic Forum, 2020)
- Dirbtinis intelektas ir automatizacija jau keičia teisės, medicinos, IT, žurnalistikos, net mokymo sritis.
- „Ką studijuoti?“ vis dažniau reiškia ne „ką dirbsi“, o „ką norėtum išmokti“.

2 Aukštasis išsilavinimas – nebe garantas

- Pajamų nelygybė tarp aukštąjį įgijusių žmonių **auga**.
- Vis daugiau sėkmingų jaunų žmonių renkasi **alternatyvų kelią**:
  - Savarankiškas verslas
  - Investavimas nuo 16 metų
  - Kūryba ir freelancinimas
  - AI įrankių taikymas
  - Ir, žinoma, **influencinimas**

Kai kurie **paaugliai jaučia**, kad „rado būdą gyventi“, kai dar net neišlaikė matematikos VBE.

3 Vidinis konfliktas: mokytis kam?

- Jei vaikas jaučia, kad „viską, ko jam reikia, jau turi“, o „ateitis vis tiek neaiški“ – motyvacija krenta.
- Mokymasis pradeda atrodyti kaip **atsilikusi strategija**.

Trumpai sustokime ir pagalvokime.

Kaip jūs šiandien matote:

- 🏠 Mokyklos realybę
- 🚶 Vaiko ateitį
- 🧠 Mokymosi prasmę

Ar jūsų vaikas mokomas būti „tinkamas darbui“, ar „tinkamas pasauliui“?

*Kaip ruoštis ateičiai,  
kurios niekas nežino?*



*O kaip jūs matote  
mokyklą ir vaikų ateitį?*

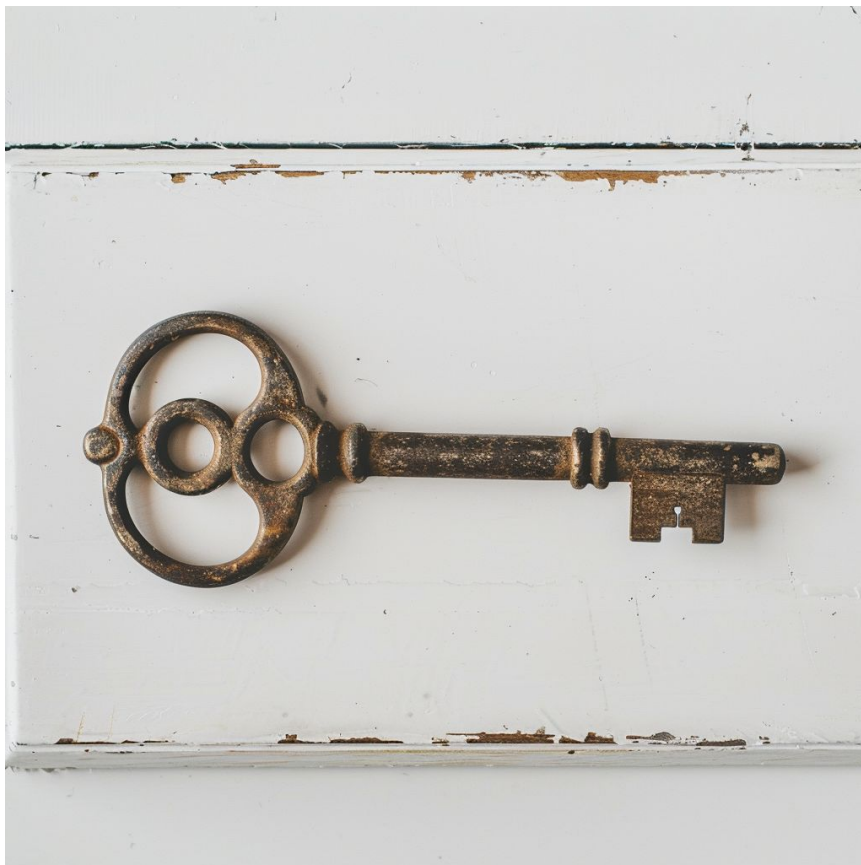


<https://ahaslides.com/ATEITIS25>

[Atsakymai](#)

💬 Jūsų atsakymai – ne tik refleksija, bet ir vertinga informacija mums visiems. Mokytojai taip pat ieško naujų kelių. Leiskite sau būti atviri.

Atsakymai, paslėpti giliau



Mes jų nevežam, mes juos mylim

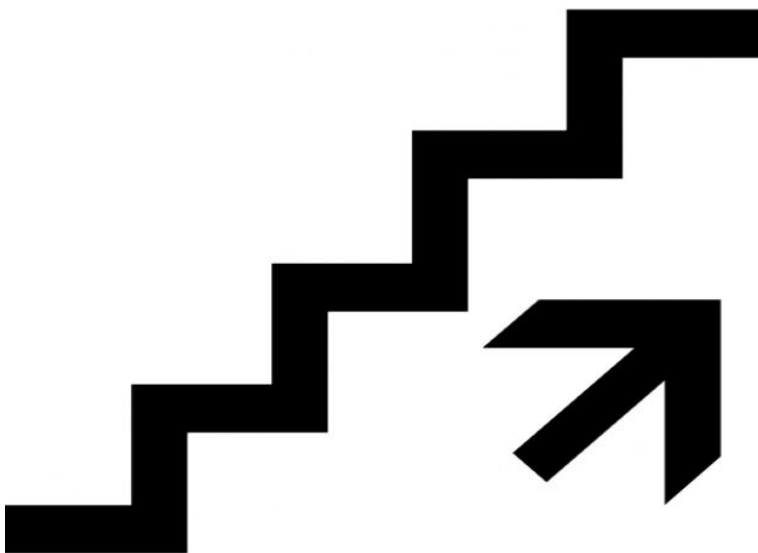
- Ar jūsų vaikas moka išbūti, kai nėra ką veikti?
- Ar jūsų vaikas linkęs pats spręsti problemas?
- Ar jūsų vaikas prisigalvoja/susigalvoja?
- Ar jūsų vaikas nori padaryti pagal save?



## Pagrindiniai motyvaciniai teiginiai:



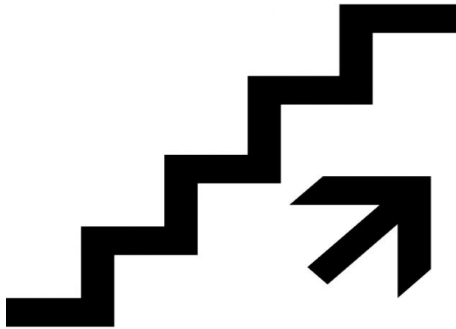
## Laiptai, kuriuos reikėtų perlipti



1. **Pasitikėjimas vs. nepasitikėjimas** (0–1 m.) Ar pasaulis yra saugus? Ar galima pasitikėti suaugusiais?
2. **Autonomija vs. gėda ir abejonės** (1–3 m.) Ar galiu veikti savarankiškai, ar visada mane taisys ir ribos?
3. **Iniciatyva vs. kaltė** (3–6 m.) Ar galiu pradėti kažką pats, ar viskas bus „ne taip padaryta“?
4. **Darbštumas vs. menkavertiškumas** (7–12 m.) Ar tai, ką kuriu/mokausi, yra vertinga?
5. **Tapatumo paieška vs. vaidmenų sumaištis** (12–18 m.) Kas aš? Kuo tikiu? Kuo skiriuosi?

...

# Laiptai, kuriuos reikėtų perlipti



## ✓ Kurti pasitikėjimą:

- Laikytis žodžio. Net dėl mažų dalykų.
- Pripažinti vaiko jausmus be pataisymo („matai, bijai“ – ne „nereikia bijoti“)

## ✓ Leisti autonomiją:

- Leisti rinktis (apranga, užkandis, ką skaityti)
- Palaikyti net jei vaikas padarys „ne tobulai“

## ✓ Skatinti iniciatyvą:

- Kartais „praleisti pro akis“ netvarką, jei vaikas pats bandė
- Klausti: „O kaip tu siūlytum tai išspręsti?“

## ✓ Stiprinti darbštumą:

- Pagirti ne už rezultatą, o už procesą: „matosi, kad ilgai dirbai“
- Leisti *pamatyti* rezultatus – projektai, eksperimentai, pasidalinimas su šeima

## ✓ Padėti formuoti tapatybę:

- Kalbėtis apie vertybes, nuomones, net jei jos skiriasi nuo jūsų
- Leisti pabūti „kitokiu“ – apranga, pomėgiai, muzikos skonis

- „Matau, kad tu gali – ir aš noriu tau leisti tai padaryti.“
- „Mūsų šeimoje kiekvienas prisideda – ir tu jau gali daugiau, nei galvoji.“
- „Pabandyk pats – jei nepavyks, aš būsiu šalia.“
- „Tu turi rankas, protą ir širdį – iš jų daug kas išeina.“
- „Mūsų šeimoje augti reiškia – mokytis daryti pačiam.“
- „Kuo daugiau darai pats, tuo daugiau tavimi pasitiki pasaulis.“
- „Niekas taip neaugina pasitikėjimo kaip savo jėgomis atliktas darbas.“
- „Tu mokaisi gyventi – o tai reiškia ir pats mokytis padaryti, ką gali.“

*Pasakykite jiems tai  
savais žodžiais*



### Nuobodžiavimas skatina kūrybiškumą ir savimotyvaciją

- Kai vaikui nuobodu, jo smegenys pradeda aktyviai ieškoti prasmingos veiklos
- Tyrimai rodo, kad po nuobodžiavimo periodo žmonės sugalvoja kūrybiškesnius sprendimus
- Praktinė užduotis: kartą per savaitę sukurkite "be planų" valandą, kai vaikas turi pats sugalvoti veiklą

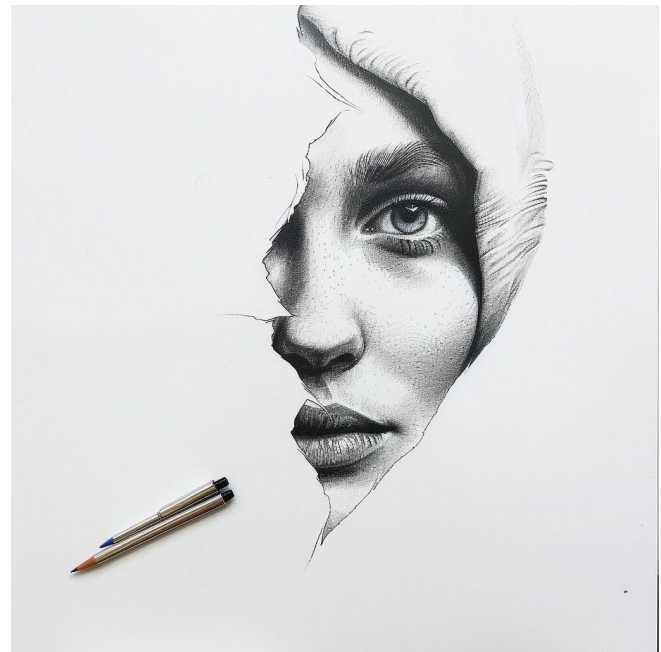
### Nuobodžiavimas treniruoja gebėjimą būti su savo mintimis

- Šiuolaikiniams vaikams trūksta vidinės ramybės - jie įpratę prie nuolatinės išorinės stimuliacijos
- Leiskite vaikui "nuobodžiauti" tik su savo mintimis 15 minučių per dieną – tai sustiprins jo vidinę motyvaciją
- Per šį laiką smegenys "išsivalo" ir pasiruošia gilesniam mokymuisi

### Nuobodžiavimas padeda atrasti tikrus pomėgius

- Kai vaikas turi iš nuobodulio sugalvoti veiklą, jis atranda, kas jam iš tiesų įdomu
- Tėvų užduotis: ne pripildyti vaiko laiką veiklomis, o suteikti erdvę atrasti savo interesus
- Užrašykite, ką vaikas pasirenka veikti, kai jam nuobodu – tai atskleidžia jo tikruosius interesus

*Nuobodžiavimas ir malonumų atidėjimas – paslėpti motyvacijos šaltiniai*



**Vaikas negali siekti aukštesnių tikslų, jei jo pagrindiniai poreikiai – nepatenkinti.** (Mokymasis yra aukštesnio lygio poreikis – jis „įsijungia“ tik tada, kai saugu, kai neskauda, kai ramu)

1. **Fiziologiniai poreikiai** – miegas, maistas, judėjimas  
(ar vaikas pavalgęs, pailsėjęs, pakankamai judėjęs?)
2. **Saugumo poreikis** – stabilumas, tvarka, psichologinė ramybė  
(ar namuose ramu? ar nėra patyčių? ar jis nebijo klaidų?)
3. **Ryšio poreikis** – artimi žmonės, draugai, palaikymas  
(ar jaučiasi mylimas? ar turi su kuo pasikalbėti?)
4. **Savigarba** – pripažinimas, vertės jausmas  
(ar tiki savimi? ar nesijaučia visada „blogesnis“ už kitus?)
5. **Savirealizacija** – tikslų siekimas, kūryba, augimas  
(čia ir yra mokymosi džiaugsmas, kai viskas viduje – „laiko“)

*Maslow piramidė – kodėl ne visada galima norėti mokytis?*



### 1. Fiziologiniai poreikiai

- Miegas** – bent 9 val. (mokyklinio amžiaus vaikui)
- Maistas** – reguliarios, subalansuotos porcijos, su pakankamu vandens kiekiu
- Judėjimas** – bent 1 val. fizinio aktyvumo per dieną (vaikams būtinas išsikrovimas)
- Poilsio laikas be ekranų** – net ir tinginystė gali būti svarbi nervų sistemai

### 2. Saugumo poreikis

- Rami, stabili kasdienybė** – pastovus režimas (rytiniai ir vakariniai ritualai)
- Aiškios taisyklės be griežto baudymo** – vaikai saugiai jaučiasi tada, kai žino ribas, bet nebijo klysti
- Mažiau grasinimų** („jei to nepadarysi...“) – **daugiau paaiškinimo**, kas iš tikro svarbu
- Saugus mokymosi klimatas** – vaikas žino, kad klaidos nėra bausmės, o augimo dalis

### 3. Ryšio poreikis

- Buvimas išklausytam be taisymo** – tiesiog išgirsti, ką vaikas nori pasakyti, *be pamokslo*
- Laikas su tėvu ar mama vienas su vienu** – net 10–15 min. *tik jam/jai skirtos dėmesio*
- Klausimai apie vaiką, ne tik mokslus** – „Ką įdomaus pamatei?“, „Ką galvojai apie...?“
- Žaidimai, juokas, bendros veiklos** – čia gimsta artumas, ne tik per kalbas

*Pradėkime nuo pagrindo: ką vaikai turi gauti kiekvieną dieną?*



„Prieš kalbėdami apie pažymius – pasitikrinkime, ar *bazė pastatyta*. Kai pagrindas tvirtas, motyvacija turi kur augti.“

- **Vidinė motyvacija - veikiame, nes mums tai patinka** (Vaikas skaito knygą, nes jam įdomu, ne dėl pažymio)
- **Išorinė motyvacija - veikiame dėl atlygio ar bausmės vengimo** (Namų darbų darymas tik dėl to, kad gaus išmanųjį telefoną)
- **Vidinė motyvacija sukuria ilgalaikį poveikį ir gilesnius įgūdžius** (Vaikai, kurie mėgsta matematiką, išsprendžia daugiau uždavinių nei reikalaujama)
- **Per didelis išorinių paskatų naudojimas gali sunaikinti vidinę motyvaciją** (Pradėjus mokėti už skaitymą, vėliau vaikas nebeskaitys be atlygio)

*Vidinė vs išorinė motyvacija*



## 🔑 Trys baziniai poreikiai:

- **Autonomija** – vaikas nori pasirinkti (*ne viską, bet iš dviejų-trijų variantų*)
- **Kompetencija** – vaikas turi jausti, kad jam *pavyksta*
- **Ryšys** – vaikas jaučiasi *matomas, priimtas, saugus*

## 🔧 Tėvams:

- Leiskite vaikui rinktis (pvz., „kuriuos namų darbus darysi pirmiausia?“)
- Girkite *pastangas*, o ne rezultatą („matosi, kiek įdėjai darbo“)
- Skirkite dėmesio ir laiko be taisymų ir pamokslų

*Savideterminacijos teorija –  
trys esminiai poreikiai  
(Ryan & Deci, 2000)*



**Ikimokyklinukai (3-6 m.) – smalsumas, žaidimas ir atradimas** (Natūrali motyvacija tyrinėti aplinką, klausimai "kodėl?", mokymasis per žaidimą)

**Pradinukai (7-10 m.) – kompetencijos siekis ir pripažinimas** (Noras būti "geru mokiniu", džiaugsmas dėl sėkmės, jautrumas kritikai)

**Paauglystės pradžia (11-14 m.) – socialinis palyginimas ir identitetas** (Draugų įtaka, vertybių formavimasis, noras būti priimtam bendraamžių grupėje)

**Vyresnė paauglystė (15-18 m.) – autonomija ir ateities perspektyvos** (Savarankiškų sprendimų poreikis, tolimesnio gyvenimo planai, asmeniniai tikslai)

*Motyvacijos raida  
skirtingais amžiaus  
tarpsniais*



Kaip kalbėtis su vaikais?



- "Mokykla yra tavo **ateities** pagrindas. Jei dabar investuosi **laiką ir pastangas**, ateityje tai atsipirks."
- "Mokymasis **dabar** suteiks tau daugiau galimybių **ateityje**."
- "**Tikiu tavimi ir žinau**, kad **gali pasiekti** puikių rezultatų, jei tik norėsi."
- "Tu esi **protingas ir stropus**, ir jei **pasistengsi**, gali pasiekti bet ką."
- "Mokymasis **ne visada yra lengvas**, bet džiaugsmas atradus naują dalyką yra neįkainojamas."
- "Kiekvienas **naujas** dalykas, kurį **išmoksti**, **atveria** tau naujas duris."
- "Mes esame čia, kad tau **padėtume**. Jei kils sunkumų, **pasidalink** jais su mumis, ir mes **ieškosime** sprendimo **kartu**."
- "Bet kokią problemą galima **išspręsti**. Mes **esame šalia tavęs** kiekviename tavo žingsnyje."

*Ką gi galime  
pasakyti savo  
vaikams?*



# Ką Jums tėvai sako, dėl ko reikia mokytis?

|                                           |                                                             |                                                                        |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Mokaisi dėl savęs                         | Dėl savo ateities                                           | Dėl mūsų ateities                                                      |
| Kad ateiti darba susirasciau. :)          | Dėl geros ateities                                          | Mokaisi dėl savęs, ne dėl kitų.                                        |
| Todėl, kad kažką pasiekti.                | Tam, kad įstotum į norimą universitetą.                     | Dėl geresnės ateities.                                                 |
| Dėl savęs                                 | Dėl savęs                                                   | tam, kad kiti matytų, jog baigai aukštąjį.                             |
| kad galėtum gauti geriau uždirbantį darbą | Sako, kad reikia mokytis dėl ateities                       | Kad įstočiau į universitetą, kad būtų lengvesnis karjeros kelias       |
| Kad igyti aukštąjį išsilavinimą           | Jei nesimokysiu, tai nedirbsiu gero darbo                   | Dėl savo ateities kuria pats susikursiu ir kad dėl jos reikia stengtis |
| Dėl savęs paties                          | Mokytis reikia, kad galėtum gauti gerą darbą, būtum išorūsi |                                                                        |



## Tai nėra malonu, kai iš mokytojo išgirsti

1. "Pastebėjau, kad jūsų sūnus (ar dukra) pastaruoju metu **dažnai nepadarė namų darbų.**"
2. "Man kelią susirūpinimą tai, kad jūsų vaikas **dažnai neįsitraukia ir nesusikaupia** pamokų metu."
3. "Jūsų paauglys **atrodo nemotyvuotas** kai kuriose pamokose. Gal galėtume aptarti, kaip galėtume jam padėti?"
4. "Pastebėjau, kad jūsų vaikui **sunku pradėti darbą pamokose**, nors jis turi visus reikalingus išteklius."
5. "Manau, kad jūsų paaugliui gali **trukti pasitikėjimo savimi** mokymosi srityje. Gal galėtume aptarti būdus, kaip jam **suteikti daugiau** pasitikėjimo?"
6. "Jūsų sūnus (ar dukra) atrodo **nusivylęs ir nepatenkintas** mokykla. Ar jums teko su juo kalbėti apie tai?"
7. "Man rūpi jūsų **vaiko pažangos nebuvimas** kai kuriose srityse. Ar yra būdų, kaip galėčiau jums padėti skatinti jo motyvaciją?"
8. "Noriu jus informuoti, kad jūsų paauglys **retai aktyviai dalyvauja** pamokose ar diskusijose."
9. "Mano susirūpinimą kelia tai, kad jūsų **vaikas dažnai pasirenka lengvesnius** uždavinius, **vengdamas** sudėtingesnių **iššūkių.**"
10. "Gal galėtume susitikti ir aptarti būdus, kaip **padėti jūsų vaikui atrasti** motyvaciją mokytis?"



*Vėliau ne kartą išgirsite ir iš savo paauglio, kodėl nepadarė, nenori...*



"Man to **nereikia**."

"Mokytis yra **nuobodu**."

"Man **nesiseka**, tai kam dar stengtis?"

"Mokykloje ir taip **nieko** neišmokau."

"Vis tiek niekam tai **nejdomu**."

"Man to **nereikės**, kai užaugsiu."

"Kodėl aš **turiu** tai daryti, jei kiti to **nedaro**?"

"Manau, ši mokykla man **netinka**."

"Mokytojai manęs **nesupranta**."

"Aš tiesiog **negaliu** susikaupti."

## Mokomės mokytis (šiai temai verta susitikti ilgam laikui)

Pagrindinės vidinės normos:

- Planuojamas laikas mokymuisi (net kai neužduota)
- **Labai vertinu pasikartojimus**
- Kritinio mąstymo lavinimas
- Leidžiu mane vertinti kitiems
- Leidžiu sau daryti klaidas
- Pasidavimą keičiu į atidėjimą, atidėjimą - į atsistatymą.
- Vedu savo mokymosi dienoraštį

- Vedu "du sąrašus"
  - Padaryti
  - padaryta
- Efektyvus laiko planavimas
- Efektyvus poilsis
- Atpažinti savo mokymosi stilių ir laiką
- 20-80 taisyklė.

Kiekviena diena ir kiekvienas įvykis - geros pamokos



*Bet ne vienai  
ir vienam iš mūsu ...*

Gyvenimas gali  
būti elementariai  
paprastas, net  
primityvus...

- Maistas
- Miegas
- Tualetas
- Mergos ir bernai....
- Ir kai nelinksma, tada  
...



Gal Jums dabar jau ...

Parašyti gerą pažymį?

Išvesti labai gerą vidurkį?

Duoti brandos atestatą?

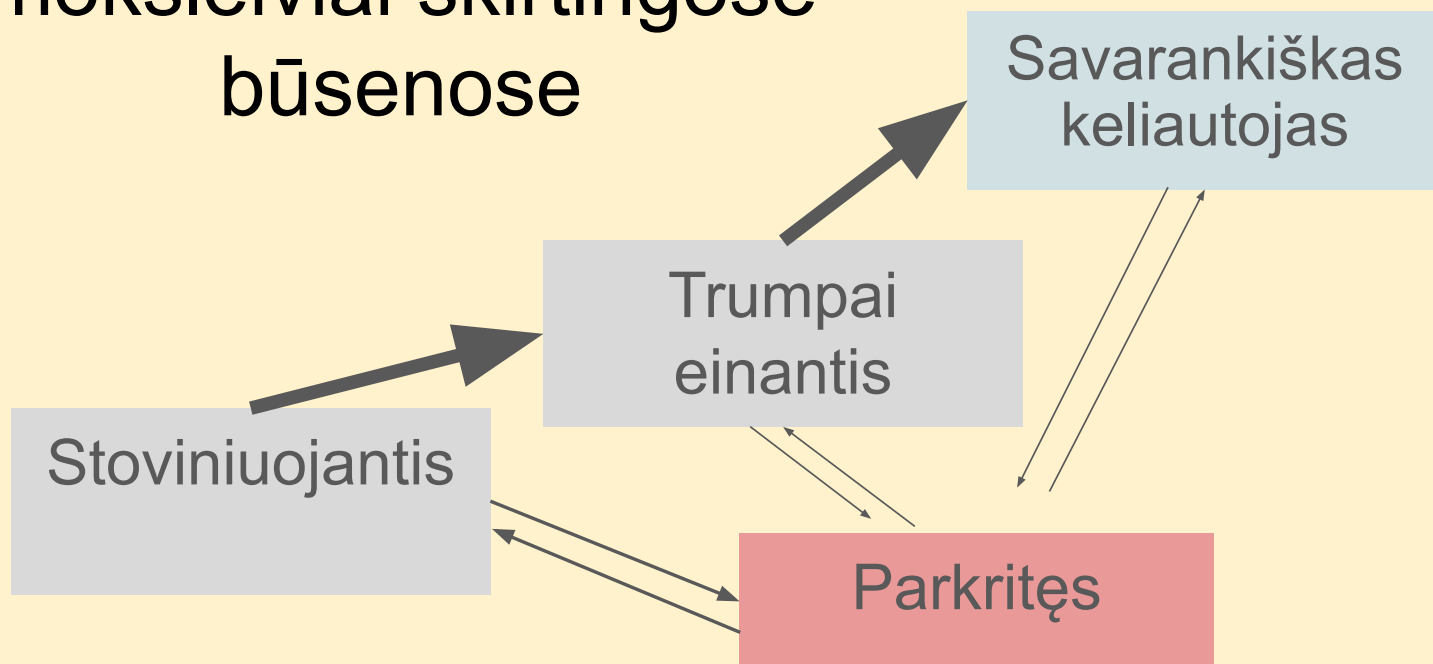


Papildomi pasiūlymai:

1. Nusirašyti ir gauti 10 AR mokytis ir gauti 6-7
2. Gauti dovanų 100 Eur AR 2 dienas dirbti po 8 valandas ir gauti 60 Eur
3. Gyventi lengvai, bet viską pamiršti AR Gyventi kiekvieną dieną, bet viską atsiminti



# Atsargiai, panašūs moksleiviai skirtingose būsenose



## Stoviniuojantis

### Ko turi mokytis šie moksleiviai

Kiekviena tema yra labai didelė:

- Suprasti, kaip sukonstruotas pasaulis (**vertinami gebėjimai**)
- **Išėiti iš “dalinau užsitęsios kūdikystės”** būsenos /nuo aptarnavimo link savarankiškumo
- Mokyti bendrauti su pačiu įdomiausiu žmogumi - SAVIMI
- Mokyti **atskirti, kur yra norai** ir užgaidos, **kur yra poreikiai**

Aš sutinku ir daug suaugusių, kurie yra šioje būsenoje



Svarbūs supratimo lūžiai:

NORIU vs. REIKIA

ĖDOMU vs. NAUDINGA

ESI LAUKIAMAS vs. LAUKIAMI TAVO GEBĖJIMAI

ar REIKIA?



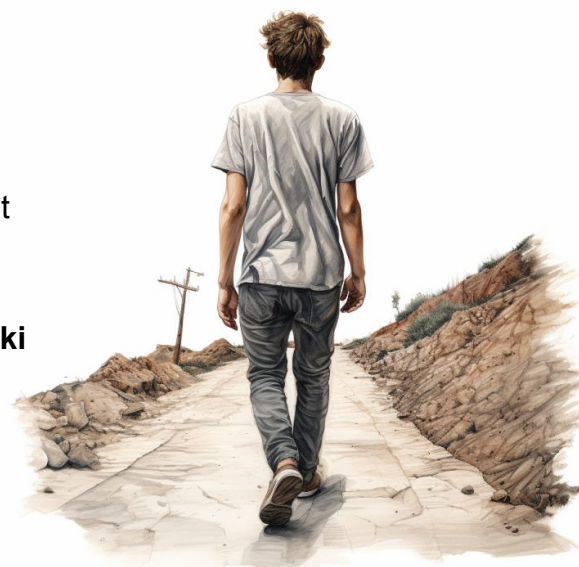
1. Pagalvokite: "**Ar be to galiu gyventi?**"
  - Jei atsakymas "taip" - tai greičiausiai noras.
  - Jei "ne" - tikriausiai poreikis.
2. Paklauskite savęs: "**Ar tai man būtina kaip oras, vanduo ar maistas?**"
  - Jei taip - tai poreikis.
  - Jei ne - tikriausiai noras.
3. Įsivaizduokite: "**Kas nutiktų, jei to negaučiau?**"
  - Jei nieko blogo - tai noras.
  - Jei būtų sunku - greičiausiai poreikis.
4. Pagalvokite apie laiką: "**Ar to reikės ir po savaitės, mėnesio, metų?**"
  - Jei ne - tai veikiausiai noras.
  - Jei taip - galbūt tai poreikis.
5. Pasiklauskite širdies: "**Ar tai man tikrai svarbu, ar tik atrodo smagu dabar?**"
  - Jei tik smagu - tai noras.
  - Jei tikrai svarbu - gali būti poreikis.

**Kaip atskirti norus nuo poreikių? Štai keletas paprastų patarimų:**



- "Tau reikėtų žinoti, kad **suaugusiojo** gyvenimas yra **kitoks** nei mokykla. Pasaulis yra **labai daug konkurencijos**, ir, nors tai gali atrodyti bauginančiai, tu esi tam **pasirengęs**."
- "Daugelis žmonių **nori** to paties darbo, to paties universiteto, tų pačių galimybių. Tai, kas tave **išskiria**, yra tavo asmeniniai **gebėjimai, patirtis ir požiūris**."
- "Nors tai yra **konkurencinga** aplinka, tavo **stipriosios pusės ir unikalumas** yra tai, kas padarys tave **pastebimą**."
- "Gyvenimas **nėra** tik apie tai, kaip **pranokti kitus**. Tai taip pat yra tavo **asmeninis tobulėjimas ir pažanga**."
- "Dėl konkurencijos gali **jausti spaudimą**, bet nepamiršk, kad dauguma **sėkmingų žmonių nėra** tie, kurie viską daro **tobulai**, bet tai yra tie, kurie **nenuleidžia** rankų, **mokosi** iš klaidų ir **tęsia** savo kelią."
- "Pasaulis laukia **tavo gebėjimų**, o ne tavo asmenybės. Tai, **ką moki ir kaip elgiesi**, yra tai, kas **lemia** tavo sėkmę."
- "Pasiruošk šiai kelionei. **Išnaudok** visas **galimybes**, kurios tau atsiveria mokykloje ir už jos ribų, kad **ugdytum** savo gebėjimus ir pasitikėjimą."

*Tavęs niekas  
nelaukia..., bet  
gali pasiruošti*



# DARBO POKALBYJE NEKLAUSIA...

## (NEKLAUSIA):

- ❌ "Ar tu mielas žmogus?"
- ❌ "Ar tavo mama tave myli?"
- ❌ "Ar tu geras draugas?"
- ❌ "Ar turi gražią šypseną?"
- ❌ "Ar esi kilnus ir doras?"

## (KLAUSIA):

- ✅ "Ką tu moki daryti?"
- ✅ "Kokią problemą gali išspręsti?"
- ✅ "Kokius rezultatus pasiekei?"
- ✅ "Kaip prisidėsi prie mūsų tikslų?"
- ✅ "Ką naujo gali mums duoti?"

*Darbo rinka vertina ne tavo asmenybę, o tavo gebėjimą kurti vertę*

## "DARBO POKALBIO REALYBĖ"



# ŽIAURUS, BET TEISINGAS FAKTAS

*"Pasaulis tau nemokės už tai, kad egzistuoji.*

*Pasaulis tau mokės už tai, ką tu jam duodi."*

- 💡 Problema, kurią išspręsi = Tavo vertė
- 🎯 Rezultatas, kurį sukursi = Tavo kaina
- 🚀 Gebėjimas, kurį turi = Tavo pranašumas

## "HARSH REALITY CHECK"



# “Duodu 1000 EUR ir gali eiti iš mokyklos

BET:

- Negali grįžti į mokyklą visus metus
- Negali naudotis savo giminių pagalba ir turimais turtais
- Nepriims į globos namus
- Pagalbos gali prašyti tik iš nepažįstamų žmonių
- Policija neįkalins...

Reikia tiesiog išgyventi

Kas iš klasiokų išgyvens?

Kokie gebėjimai padės išlikti?

Gyvenimo išbandymas geriau mintyse, nei realybėje.

- Kiek per dieną gali išnaudoti EUR? (2,73)
- Ką valgysi?
- Kur nakvosi?
- Su kuo bandysi kartu išbūti?
- Ar bandysi dirbintis?



- Paruošti vakarienę?
- Išsiplauti indus?
- Prižiūrėti savo rūbus?
- Prisiūti sagą?
- Išsilyginti marškinius?
- Prižiūrėti augalus ar naminius gyvūnus?
- Atkimšti užsikimšusią kriauklę?
- Pakeisti padangą?
- Užkurti automobilį, sėdus akumuliatoriui?
- Suprasti žemėlapius (be GPS)?
- Išrašyti sąskaitą-faktūrą?
- Vesti savo pinigų apskaitą?
- Sumokėti visus mokesčius?
- Parašyti profesionalų laišką?
- Pristatyti save?
- Ateiti laiku?
- Pasakyti NE?

## Nori gyventi savarankiškai, bet ar moka?

Kodėl svarbu vystyti skirtingų kategorijų gebėjimus:

- **Išgyvenimo įgūdžiai** suteikia saugumo jausmą ir pasitikėjimą savimi ekstremaliose situacijose. Jie yra mūsų evoliucinio paveldo dalis ir užtikrina bazinį išlikimą.
- **Gyvenimo įgūdžiai** leidžia efektyviai funkcionuoti visuomenėje ir spręsti kasdienes iššūkius. Jie kuria pagrindą stabiliam, savarankiškam gyvenimui.
- **Augimo ir vertės įgūdžiai** atveria duris į naujas galimybes ir leidžia realizuoti savo potencialą. Jie didina mūsų vertę darbo rinkoje ir praturtina asmeninį gyvenimą.

**Esminė mintis:** harmoningas visų trijų įgūdžių kategorijų vystymas sukuria tvirčiausią pagrindą pilnaverčiam, saugiam ir prasmingam gyvenimui. Aukštesnio lygio įgūdžiai remiasi žemesniojo lygio įgūdžiais – sunku kurti vertę, jei nesugebi efektyviai tvarkyti kasdienybės.

**Klausimas mokiniams diskusijai:** kurioje įgūdžių kategorijoje jaučiatės stipriausi, o kurioje norėtumėte tobulėti?

1. Mokėjimas plaukti ir išgyventi vandenyje
2. Gebėjimas atpažinti valgomus grybus/augalus nuo nuodingų
3. Ugnies įkūrimas be degtukų/žiebtuvėlio
4. Elementari savigyna ir apsisaugojimas
5. Orientavimasis vietovėje be GPS
6. Pirmosios pagalbos suteikimas
7. Pastogės įrengimas gamtoje
8. Vandens išvalymas/filtravimas
9. Maisto gavimas gamtoje (žvejyba/medžioklė)
10. Mazgų rišimas ir virvių naudojimas
11. Orų ženklų atpažinimas ir prognozavimas
12. Pavojingų gyvūnų atpažinimas ir išvengimas
13. Gebėjimas išlikti ramiam stresinėje situacijoje
14. Žaizdų/lūžių/nušalimų gydymas lauko sąlygomis
15. Apsaugos nuo ekstremalių oro sąlygų užtikrinimas
16. Pagalbos iškvietimas neturint ryšio priemonių
17. Natūralių maisto atsargų konservavimas
18. Saugus evakuavimasis iš gaisro/potvynio zonos
19. SOS signalų perdavimas
20. Mokėjimas improvizuoti įrankius iš prieinamų medžiagų

## IŠGYVENIMO ĮGŪDŽIAI

Pagrindiniai gebėjimai,  
leidžiantys išlikti  
ekstremaliuose  
situacijose



1. Maisto gaminimas/maitinimosi planavimas
2. Namų ūkio tvarkymas (skalbinimas, lyginimas, valymas)
3. Buitinių gedimų šalinimas (užsikimšusi kriauklė, perdegusi lemputė)
4. Finansų planavimas ir biudžeto laikymasis
5. Važiavimas dviračiu/automobiliu/viešuoju transportu
6. Registravimasis pas gydytoją ir sveikatos priežiūros organizavimas
7. Efektyvus laiko planavimas ir organizavimas
8. Oficialių dokumentų tvarkymas (mokesčių deklaravimas, prašymų rašymas)
9. Efektyvi komunikacija su įvairiais žmonėmis (klientų aptarnavimas, oficialios įstaigos)
10. Konfliktų sprendimas kasdieniame gyvenime
11. Pagrindinis kompiuterinis/skaitmeninis raštingumas
12. Socialinių santykių kūrimas ir palaikymas
13. Taisyklingas elektroninių laiškų rašymas
14. Savęs pristatymas oficialiose situacijose
15. Streso valdymas kasdienėse situacijose
16. Ribų nustatymas santykiuose
17. Bazinė drabužių priežiūra (sagų prisiuvimas, siūlių taisymas)
18. Pirkinių sąrašo sudarymas ir efektyvus apsipirkimas
19. Pagrindinis sveikatos raštingumas (vaistų vartojimas, simptomų atpažinimas)
20. Mokėjimas pasakyti "ne" neįsijaučiant kaltės

## GYVENIMO ĮGŪDŽIAI

Kasdieniniai gebėjimai,  
palengvinantys  
savarankišką  
funkcionavimą:



# AUGIMO IR VERTĖS ĮGŪDŽIAI

Gebėjimai, didinantys  
asmeninę vertę ir  
atveriantys naujas  
galimybes

1. Užsienio kalbų mokėjimas (bent vienos/dviejų giliai)
2. Muzikos instrumento valdymas
3. Viešasis kalbėjimas ir prezentacijų rengimas
4. Finansinis raštingumas ir investavimo pagrindai
5. Skaitmeninis/programavimo raštingumas
6. Verslumas ir verslo procesų išmanymas
7. Kūrybinis rašymas ir tekstų kūrimas
8. Kritinis mąstymas ir analizė
9. Meninis išsilavinimas (dailė, muzika, literatūra)
10. Tinklaveika ir profesinių ryšių kūrimas
11. Projektų valdymas ir organizavimas
12. Koučingo/mentorystės įgūdžiai
13. Nuolatinis mokymasis ir savišvieta
14. Kūrybiškumas ir inovatyvus problemų sprendimas
15. Tarpkultūrinis sąmoningumas ir bendravimas
16. Medijų kūrimas (fotografija, filmavimas, montavimas)
17. Asmeninio prekės ženklo formavimas
18. Derybų ir įtikinimo menas
19. Emocinis intelektas ir empatija
20. Sisteminis mąstymas ir sudėtingų reiškinių suvokimas



Lėtas esminis pasikeitimas - nuo  
automatinio vaiko vertinimo link  
gebėjimų ir pasiekimų vertinimo

# Filmuokite, ką vaikas moka, ką vaikas sukuria

- Prašykite, kad filmukuose ar nuotraukose daugiau būtų pateikiama ne grožis ar stilius (ar net seksualumas), bet gebėjimas, kūrybiškumas, įvykiai



## Trumpai einantis

## Ką turi mokytis šie moksleiviai

Kiekviena tema yra labai didelė:

- Impulsų kontrolė
- Savęs lyginimas tik su savimi
- **asmeninės pažangos stebėjimas**
- **mokymasis mokytis**



"Dabar patys patikrinsite, ar verta skirti laiko planams, ar geriau tiesiog 'leistis su srove'. Padalinsime jus į dvi grupes ir padarysime eksperimentą."

## GRUPĖ A: "SPONTANIŠKIEJI"

 Jūsų užduotis:

- Tiesiog darykite, ką norite
- Sekite savo impulsus
- Eikite ten, kur traukia
- 20 minučių - jūsų laikas

 Taisyklės:

- Galite daryti bet ką (saugiai ir garbingai)
- Nereikia nieko planuoti iš anksto
- Klausykitės savo noro "čia ir dabar"



## "20 MINUČIŲ EKSPERIMENTAS"

## GRUPĖ B: "PLANUOTOJAI"

 Jūsų užduotis:

- **5 minutės** - suplanuokite savo 15 minučių
- **15 minučių** - įgyvendinkite planą
- Užrašykite tikslus ir veiksmus ant lapelio

 Planavimo šablonas:

MANO 15 MINUČIŲ PLANAS:

1. \_\_\_\_\_ (5 min.)
2. \_\_\_\_\_ (5 min.)
3. \_\_\_\_\_ (5 min.)

KO NORIU PASIEKTI:

## GALIMI VEIKLOS PAVYZDŽIAI:

-  Susipažinti su nauju žmogumi
-  Paklausti ką nors svarbaus draugo
-  Apkabinti medį ir pajusti gamtą
-  Pagulėti ant žemės ir pažiūrėti į dangų
-  Nufotografuoti kažką gražaus
-  Padainuoti ar pašokti
-  Užrašyti savo mintis
-  Pabėgioti ar padaryti pratimų
-  Rasti tylią vietą ir pamąstyti



# Kalendorius - dienoraštis

Ką šiandien darei?  
Kiek laiko darei?  
Ką šiandien supratai apie pasaulį?  
Ką šiandien supratai apie žmones?  
Ką šiandien supratai apie save?  
Įtraukite prizus (papildoma valanda žaidimui...):

- šiandien išmoko
- prieš mėnesį išmoko
- prieš tris mėnesius išmoko
- prieš metus išmoko



## Atraskite kalendoriaus fenomeną:

Sausis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

Vasaris

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |

Kovas

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |

Balandis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |

Gegužė

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |

Birželis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |

Liepa

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |

Rugpjūtis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |

Rugsėjis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |

Spalis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |

Lapkritis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |

Gruodis

| P  | A  | T  | K  | P  | Š  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |

## Patyrinėkite/užpildykite savo kalendorius tokiais aspektais:

- Įvykiai, kurie mane pakeitė
- Dienos, kai atradau žmones
- Svarbios man Lietuvos ar pasaulinės dienos
- Dienos, kai kažką atradau
- Dienos, kai išmokau
- Dienos, kai supratau
- Dienos, kai patyriau

### Galimos programos:

- Google Calendar.
- Apple Calendar.
- Outlook Calendar.
- SavvyCal.
- Fantastical.
- My Study Life.
- Timepage



prieš 6 metus



prieš 11 metų



prieš 12 metų

## Mokomės mokytis (šiai temai verta susitikti ilgam laikui)

### Pagrindinės vidinės normos:

- Planuojamas laikas mokymuisi (net kai neužduota)
- **Labai vertinu pasikartojimus**
- Kritinio mąstymo lavinimas
- Leidžiu mane vertinti kitiems
- Leidžiu sau daryti klaidas
- Pasidavimą keičiu į atidėjimą, atidėjimą - į atsistatymą.
- Vedu savo mokymosi dienoraštį

- Vedu "du sąrašus"
  - Padaryti
  - padaryta
- Efektyvus laiko planavimas
- Efektyvus poilsis
- Atpažinti savo mokymosi stilių ir laiką
- 20-80 taisyklė.

Kiekviena diena ir kiekvienas įvykis - geros pamokos

# Asmeninės pažangos matavimas

Užduotis pokalbiui su draugu:

1. stiprybės
2. silpnybės
3. prioritetai

1. Prieš pradėdant matuoti savo pažangą pradėk nuo svarbesnio dalyko - susirašyk savo vertybes (pabandyk save apibūdinti penkių vertybių pagalba)
  2. Aiškiai ir detalai apibrėžk, ką nori pakeisti ar pasiekti
  3. Rask, kas tave stabdo, kas neleidžia siekti ar keistis
  4. Išsiskirk sau prioritetus
- Išskaidyk tikslus į mažesnius pamatuojamus žingsnius
  - Susikurk sau patogų pažangos fiksavimo žurnalą
  - Apdovanok save už ir nedidelius pasiekimus
  - Paruošk planą atkričiams
  - Pabandyk grafiškai pateikti savo pažangą

- Day One
- Moodnotes
- Dailio
- My Diary
- Habitify
- HabitBull
- ir kt.

**Kai sieki tikslo, gerai yra ne tik matyti jį, bet ir nueitą kelią link jo**

## Savarankiškas keliautojas

Kiekviena tema yra labai didelė:

- Filosofija
- Adekvatūs pasirinkimai
- asmeninės pažangos stebėjimas
- mokymasis mokytis

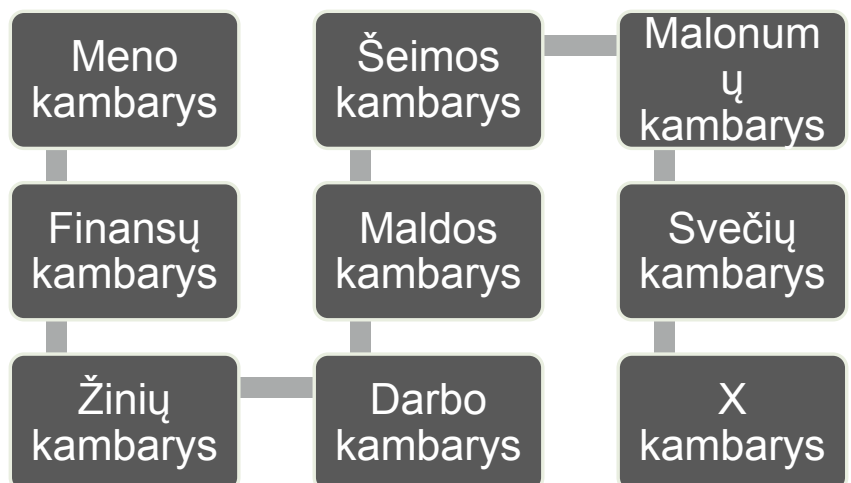
Ką turi mokytis šie moksleiviai



## Vizualizuok ir planuok savo ateitį. Tai naudinga, nes:

1. Užduosi sau klausimus apie tai, ko tu nori ir tai kas tau svarbu
2. Atrasi, kas tau nepatinka ir kas tau nėra svarbu
3. Atrasi, kai pasiekti tai, ko nori, nes jau žinai ko nori ir nenori
4. Galėsi matyti save, pasiekiantį savo tikslų
5. Pajausi, kada esi ne “savo rogėse”
6. Atskirsi galimybes, kurios tau nenaudingos ir nepadedą pasiekti tikslų
7. Galėsi gauti pagalbos iš tų, kurie jau tai pasiekė

Kokie mano gyvenimo kambariai



## Parkritęs

Jei gyvenimas tave “sužeidė” ar tapo pragaras.... Nėra greito lengvo kelio, BET YRA

Tik labai bendrai paminėsiu:

- Dienos ritmo atstatymas
- Artimas patikimas žmogus
- Nuoseklūs gilūs ar konsultaciniai susitikimai
- Saugios vietos išsaugojimas ar sukūrimas
- Skausmingų atsitikimų/prisiminimų užbaigimas
- Reikalingų naujų įgūdžių ar gebėjimų formavimas
- Tikėjimas, psichologinio atsparumo ugdymas
- Keliavimas banguotu gijimo keliu



Konkrečios tėvų strategijos:  
kasdienybė kaip terapija



### 1 Ką dažniausiai darome?

- Primename *kasdien, su emocija*: „Kodėl dar nepradėjai?“
- Tikriname *po fakto*: „Ar padarei?“
- Kartais *darome kartu ar net už vaiką*, kad būtų „padaryta greičiau ir be dramos“

*Namų darbai*

### 2 Ką rekomenduotų tyrimai / patirtis?

- **Atsakomybė negali būti primesta – ji perduodama laipsniškai.**
- **Reguliarumas** mažina pasipriešinimą (kai žinoma, kada ir kaip daromi darbai)
- **Priklausomybė nuo priminimų = trūksta mokymosi planuoti**

### 3 Vienas konkretus pokytis:

Įveskite „atsakomybės kopėčias“ 🪜

Nubraižykite kopėčias: nuo 100 % tėvų priminimo iki visiško vaiko savarankiškumo.

Aptarkite, **kuriame laiptelyje dabar esate**, ir **ką reikia išmokyti, kad pereitumėt į kitą**.



#### 1. Pradėkite su "atsakomybės kopėčiomis"

- Nusibraižykite konkrečias kopėčias kiekvienai mokymosi sričiai: namų darbai, pasiruošimas kontroliniams, projektai
- Kiekvienas kopėčių laiptelis reiškia didesnę vaiko atsakomybę
- Aiškiai aptarkite, kokiame laiptelyje dabar esate, ir kada planuojate pereiti į kitą
- Pavyzdys:
  - 1 laiptelis: tėvai primena ir tikrina namų darbus kasdien
  - 2 laiptelis: vaikas užsirašo namų darbus, tėvai pasitikrina tik kartą per savaitę
  - 3 laiptelis: vaikas savarankiškai planuoja ir atlieka darbus, praneša tėvams tik apie didesnius projektus

*Praktiniai žingsniai  
perduodant atsakomybę*

#### 2. Įveskite "konsultacijų valandas"

- Vietoj nuolatinio tikrinimo, paskirkite konkretų laiką (pvz., trečiadieniais po vakarienės), kai vaikas gali aptarti mokymosi klausimus
- Pabrėžkite, kad už klausimų ar problemų iškėlimą atsakingas pats vaikas
- Pamažu retinkite šias "konsultacijų valandas" (nuo kas dienos iki kas savaitės, vėliau - kas mėnesio)

#### 3. Mokykite mokymo strategijų, ne tik turinio

- Pademonstruokite įvairius mokymosi būdus: konspektavimas, minčių žemėlapiai, atminties technikų naudojimas



### Pradinės klasės (7-10 m.)

- **Pradėkite nuo mažų, konkrečių atsakomybių:** "Tavo darbas - sudėti penale visus reikmenis vakare"
- Sukurkite vizualius priminimus ir kontrolinius sąrašus, kuriuos vaikas gali pats sekti
- Pasiūlykite pasirinkimą tarp dviejų mokymosi laikų: "Nori daryti namų darbus iškart po mokyklos ar po vakarienės?"
- Leiskite pasirinkti mokymosi vietą namuose

### Vidurinės klasės (11-14 m.)

- **Pereikite nuo kasdienės kontrolės prie savaitinių peržiūrų:** "Pirmadienį kartu peržiūrėsime, ką reikia nuveikti šią savaitę"
- Įtraukite vaiką į laiko planavimą naudojant kalendorių ar planuoklę
- Leiskite pajusti natūralias pasekmes už nepadarytus darbus (ne bausmės, o realios pasekmės)
- Skatinkite naudotis mokyklos pagalbos resursais savarankiškai

### Vyresnės klasės (15-18 m.)

- **Pereikite į konsultanto rolę:** "Kaip manai, koks būtų geriausias būdas pasiruošti šiam egzaminui?"
- Suteikite visišką atsakomybę už kasdienį planavimą, išlaikydami periodinius aptarimus
- Skatinkite ieškoti papildomų mokymosi šaltinių pagal individualius poreikius
- Aptarkite ilgalaikius tikslus ir kaip dabartinis mokymasis su jais siejasi

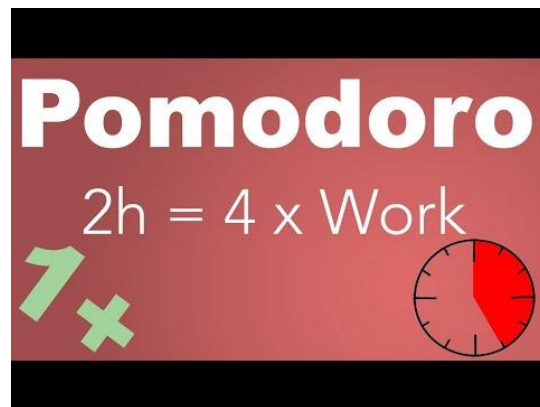
*Kaip pamažu perduoti  
atsakomybę už mokymąsi  
vaikui*



## Idėjos dėl namų darbų darymo

„Mane jie kartais tiesiog „užknisa“. Mano kūnas tiesiog nuveda mane nuo stalo pertraukai“

1. Susidraugauti su kalendoriumi (ten išmok surašyti planus valandomis ir net pusvalandžiais)
2. Atrasti savo kūno produktyviausius laiko periodus (kiekvienas turi individualius poreikius)
3. Pakeisti savo mokymosi stilių (gal per daug įpratai mokyti gulėdama, gal muziką išblaško)
4. Mokymosi vieta – jauki kajutė
5. Žadintuvas ir smėlio laikrodis – geras pagalbininkas organizuoti laiką (pradėti mokytis nuo mažų dozių, suplanuoti nedideles pertraukėles)



# O dabar matematinė užduotis:

Kiek pas jus  
namuose yra  
knygų?

Ką dabar skaitote?



Kiek pas jus namuose yra knygų?

Vidutiniškai šeimose

- Lietuvoje yra 120 knygų
- Latvijoje - 154 knygos
- Estijoje - 176 knygos (*Reitingai, 2020 gegužė*)

Ar skaitote su vaikais knygas?

- Neretai būtent už knygų įdiegtą skaitymo kultūrą dėkoja savo tėvams nemažai pasiekę žmonės (Andrius Tapinas, Kristina Sabaliauskaitė, Austėja Landsbergienė ir t.t.)

**Skaitymas – ne pareiga, o šeimos kultūra**

**Problema, nes:**

- Sakome: „*Tau reikia skaityti!*“ (bet patys skaitome telefoną)
- Duodame *mokytojo sąrašą* kaip privalomą užduotį
- *Prašome atpasakoti*, o ne pasidžiaugti turiniu
- **Pagiriame tik už tai, kiek perskaitė, ne už tai, ką išgyveno**

**Ką rekomenduotų tyrimai / patirtis?**

- Vaikai skaitys tik tada, kai **skaitymas bus jų kasdienybės dalis, o ne „užduotis“**
- **Garsinis skaitymas** stiprina ryšį ir kalbinę raidą net iki 12 metų
- Skaitymo kultūra **perduodama, o ne ikalama**

**Nuoseklios rutinos padeda taupyti valios "raumenį"** (Pastovūs namų darbų laikai reikalauja mažiau valios nei kasdien iš naujo versti save)

**Mažų kasdienių įsipareigojimų laikymasis stiprina valią** (Lovos klojimas, augintinio priežiūra, stalo padengimas - maži valios treniruokliai)

**"Jei-tada" planai automatizuoja gerus įpročius** ("Jei grįžtu iš mokyklos, tada pirmiausia padarau namų darbus")

**Valios stiprinimas vienoje srityje perkeliamas į kitas sritis** (Savidrausmė sporte padeda ugdyti savidrausmę moksluose)

*Valios vystymas per kasdienines rutinas*



**Nustatykite "minimalaus įsipareigojimo laikotarpį" naujoms veikloms** (Pvz., "Išbandome 2 mėnesius, tada galime nuspręsti, ar tęsti")

**Atskirkite normalų pasipriešinimą nuo rimtų problemų** (Normalu neturėti nuotaikos eiti į treniruotę, bet ne normalu jausti nerimą ar baimę)

**Stebėkite ilgalaikius džiaugsmo/prasmės vs. kančios modelius** (Ar vaikas po veiklos jaučiasi patenkintas, nors prieš tai priešinosi?)

**Mokykite užbaigti įsipareigojimus sezonui/semestrai** (Išmokti baigti įsipareigojimus yra vertinga pamoka, net jei veikla nebus tęsiama)

*Bureliai:  
kada paskatinti tęsti ir  
kada leisti atsisakyti*



# Padedantys mokytis tėvai. Padedantys klausimai.

1. Remkite **pozityvius santykius su kitais moksleiviais** (kartais tėvai per daug su vaikais kalba apie nevykusius ar sudėtingus santykius su kitais moksleiviais)
2. Palaikykite **pozityvų mokytojo įvaizdį**
3. Kalbėkite apie mokyklą ir mokymąsi pozityviai
4. Padrąsinkite **bandyti ir klysti**, remkite tobulėjimą, bet ne tobulumą
5. „Kiek **pastangų** įdėjai?“ – šis klausimas yra svarbesnis, nei „kokį pažymį gavai“
6. Praneškite **giminėms apie vaiko sėkmes** (pvz: „mūsiškis atliko su kitais vaikais puikų Lietuvos orų prognozės projektą..“)



## ATMINTINĖ: Ko vengti:

- Neužgožkite vaiko vidinės motyvacijos per didelėmis išorinėmis paskatomis
- Neversdami ir negrasindami – tai sukelia pasipriešinimą arba priklausomybę nuo išorinių paskatų
- Nelyginkite su kitais vaikais – lyginkite tik su ankstesniais jo paties pasiekimais
- Nesureikšminkite pažymių ir rezultatų labiau nei mokymosi proceso
- Nepamirškite švęsti mažų pergalių kelyje į didesnius tikslus

## Jūsų klausimai



### Ar verta mokėti vaikui už gerus pažymius?

Išorinės paskatos gali veikti trumpuoju laikotarpiu, bet ilginiui jos mažina vidinę motyvaciją. Vaikas pradeda veikti ne dėl noro mokytis, o dėl atlygio – ir be jo veikla netenka prasmės.

#### Patarimai:

- Vietoj pinigų – pripažinkite pastangas: „Mačiau, kaip ilgai dirbai.“
- Jei vis dėlto taikote apdovanojimus – naudokite juos retai, netiesiogiai, ne piniginius.
- Įveskite simbolines šventes, kai pažymimas pastangų augimas (pvz., „daugiau laiko skaitymui kartu“ ar išvyka)

### Kaip padrąsinti vaiką, jei jis jautrus prieš varžybas ar ataskaitą?

Įtin jautrūs vaikai dažnai turi didesnę vidinę spaudimą – jiems svarbiau, *ką apie juos pagalvos*, nei pats rezultatas. Todėl padrąšinimas turi būti **ne apie rezultatą, o apie jų drąsą bandyti**.

#### Patarimai:

- Venkite „Tu gali! Tu turi laimėti!“ – vietoj to sakykite: „*Smalsu, kaip tau seksis. Aš jau didžiuojuosi, kad bandai.*“
- Įveskite „bandymo ritualą“ – pvz., kartu padaryti gilų įkvėpimą arba trumpą frazę: „*Einu pabandyti, o ne būti tobulas.*“
- Paklauskite po visko: „*Ko išmokai apie save?*“, o ne „*Kiek gavai?*“



## Ar vaikui reikia vasarą užduoti matematikos?

Trumpas atsakymas – *ne visiems ir ne visada*. Vasarą svarbiausia – **poilsis ir atsinaujinimas**, o ne formalus kartojimas. Bet tam tikra struktūra gali padėti išlaikyti ritmą, jei pateikiama žaismingai.

### Patarimai:

- Neužduokite uždavinių „dėl viso pikto“ – paaiškinkite *kodėl tai darysite*.
- Rinkitės smagias formas: programėlės (Kahoot, Matific), žaidybinės užduotys, užduotys lauke.
- Nustatykite „mini rutinas“ – pvz., **vienas loginis iššūkis per savaitę** – o ne „kiekvieną dieną 2 puslapiai“.

## Kaip elgtis, jei vaikui atrodo, kad mokytoja jo nemėgsta?

Vaiko emocinis saugumas – svarbiau už bet kurį dalyką. Jei vaikas jaučiasi atstumtas, *mokymosi kanalas užsidaro*. Net jei objektyviai situacija kita, vaiko jausmas – tikras.

### Patarimai:

- Nekaltinkite mokytojos, bet **pripažinkite vaiko jausmą**: „*Matai, tau sunku su ta mokytoja – suprantu.*“
- Pasiūlykite strategijas: pvz., kaip pasiruošti pamokai emociškai, ką daryti, kai kyla įtampa.
- Jeigu situacija kartojasi – pasikalbėkite su mokytoja (be kaltinimų), siekiant suprasti ir ieškoti išeičių.



## Ką daryti, jei vaikas sako: „Man nesiseka – kam stengtis?“

Tai klasikinė fiksuotos mąstysenos frazė. Vaikas mano, kad gebėjimai – arba yra, arba ne. Mūsų užduotis – **įjungti augimo mąstymą**: „Stengiuosi → progresuoju → tobulėju“.

### Patarimai:

- Atsakykite: „*Šiuo metu nesiseka – bet ką iš to išmokai?*“
- Pasiūlykite „nesėkmės žurnalą“: fiksuokite, kas nepavyko, ir ką norėtų išbandyti kitaip.
- Rodykite savo klaidas – „*Man irgi buvo nepavykę. Pažiūrime, kas tada padėjo.*“

## Ar verta „versti“ vaiką eiti į būrelį, jei nenori?

Jei kiekvieną kartą – ašaros ir baimė, neverta. Bet jei nenoras – *dėl tingėjimo, nenoro išeiti iš komforto zonos*, verta išlaukti. **Svarbu – kiek laiko pabandom ir kada galime sustoti.**

### Patarimai:

- Įveskite „*bandymo laikotarpį*“ – pvz., 2 mėnesiai, tada apsisprendžiam.
- Kalbėkite apie tai ne dieną, kai nenori eiti, o tada, kai ramu: „*Kaip jautiesi po būrelio?*“
- Skirkite dėmesį džiaugsmui po veiklos: „*Ką smagaus ten nutiko?*“ – o ne tik priminimui prieš išėjimą.



## Kaip paskatinti vaiką vasarą perskaityti bent kelias mokytojos pasiūlytas knygas?

Skaitymas vasarą neturi būti kaip „namų darbai po atostogų“ – tai turėtų būti **mažas ritualas, ne pareiga**. Svarbiausia – *atmosfera*, o ne sąrašo varnelės.

### Patarimai:

- Leiskite rinktis: *viena knyga iš sąrašo, viena – kokią nori pats*.
- Skirkite laiką šeimos skaitymui – **20 min. kasdien skaito visi**, be išimčių.
- Įveskite „knygų vakarus“ – *apie ką buvo įdomu, kas liko mintyse?*

## Kaip motyvuoti vaiką, kuris viską atidėlioja, sako „tingiu“, „per daug“?

Dažnai tai ne tingėjimas, o **per didelė užduoties apimtis ir nežinojimas, nuo ko pradėti**. Vaikas jaučiasi priblokštas ir renkasi atidėliojimą kaip apsaugą.

### Patarimai:

- Padalinkite užduotį: *„Nupiešk ne visą plakatą, o tik pirmą kampą.“*
- Naudokite **laiko bloką**: *„Dirbam 10 minučių – paskui pertrauka.“*
- Duokite vaikui kontrolę: *„Nuo kurios dalies pradėtum pats?“*



## Kada pradėti mokyti priešmokyklinuką? Kaip žiūrėti į pasiruošimą?

**Pats geriausias pasiruošimas mokyklai** – ne raidžių žinojimas, o emocinis stabilumas, smalsumas ir bendravimo įgūdžiai. Kai vaikui *smalsu, saugu ir įdomu* – jis pasiruošęs.

### Patarimai:

- Skatinkite žaidybinį mokymąsi: *skaitykite kartu, skaičiuokite lauke, lipdykite raides iš plastilino*.
- **Neverskite**. Jei vaikas dar nerašo, bet kuria istorijas ar deklamuoja – jis jau ruošiasi mokymuisi.
- Kalbėkite apie jausmus, ne tik žinias: *„Kaip tu jautiesi mokykloje? Kas smagiausia?“*

## Kaip ugdyti vaiko kantrybę ir padėti siekti tikslų?

Kantrybė – tai **gebėjimas toleruoti nepatogumą dėl didesnio tikslo**. Ji ugdoma **lėtai, per kasdienius veiksmus**, o ne per vienkartinį pamokslą.

### Patarimai:

- Naudokite „jei – tada“ planus: *„Jei baigi skaityti skyrių – tada gali žaisti.“*
- Įveskite **mini projektus**, kuriuos vaikas turi užbaigti (pvz., sukurtas plakatas, „namų muziejus“).
- Girkite už **ištvermę**, ne tik rezultatą: *„Labai smagu, kad nepasidavei iš karto, kai nesisekė.“*



<https://mopsis.info/susirinkimas/tevams-apie-motyvacija>

Slaptažodis - noriu

