



ATSPARUMAS

1

SIŪLOMA TECHNINĖ/TEORINĖ STRUKTŪRA

2

BENDRIEJI KOMPONENTAI: ŽINIOS, POŽIŪRIAI, ĮGŪDŽIAI, VERTYBĖS ir kt..

3

GALIMI PAGRINDINIAI/KINTAMIEJI VEIKSNIAI MOKANT NUOTOLINIŲ BŪDU, KURIE SUSIJĘ SU SKAITMENINIO MOKYTOJO ĮGŪDŽIAIS PROFESINIAME MOKYME

Atsparumas: atkaklumas susidoroti su pasipriešinimu

Atsparumas yra apibrėžiamas kaip gebėjimas atsigauti po nusivylimo ir nelaimės ir yra būtinas veiksmingam lyderiui. Literatūroje aprašytas tiesioginis ryšys tarp lyderio darbe patiriamo streso ir jo gebėjimo išlaikyti atsparumą ilgalaikio kontakto su nelaimėmis akivaizdoje (Ledesma, 2014).

Atsparumas: gebėjimas greitai atsigauti po sunkumų; tvirtumas (Oxford Dictionary, n.d.)

Penki veiksniai, skatinantys atsparumą:

- 1) Ryšys (socialinė parama)
- 2) Bendravimas
- 3) Pasitikėjimas (savigarba)
- 4) Kompetencija ir įsipareigojimas (realistiškas planavimas)
- 5) Savikontrolė (emocinis reguliavimas, įveikos įgūdžiai)

Papildomi veiksniai:

Rūpinimasis savimi

Aktyvus problemų sprendimas

Teigiama perspektyva

Prasmė ir tikslas

(Block, n.d. ; Hurley, K. 2020 ; Payne, B. 2019)

- 1) Skaitmeniniai mokytojai turi sugebėti užmegzti ryšį su mokiniais (mokytojais, tėvais) internetinėje aplinkoje
- 2) Skaitmeniniai mokytojai turi gebėti efektyviai bendrauti internetinėje aplinkoje, naudodamiesi skaitmeninėmis priemonėmis dalytis, paaiškinti, tyrinėti ir suprasti.
- 3) Skaitmeniniai mokytojai dirbdami virtualiai turi pasitikėti savimi, parodyti savo sugebėjimus ir tikėti, kad gali daryti įtaką tam, kaip viskas klostysis.
- 4) Skaitmeniniai mokytojai turėtų siekti tikslų ir gebėti realiai planuoti laiką atsižvelgiant į mokinių gebėjimus
- 5) Skaitmeniniai mokytojai turi gebėti išlaikyti kontrolę, gebėti įveikti išskylančius iššūkius bei reguliuoti savo emocijas.

ICONS





ATSPARUMAS

1

SIŪLOMI
TECHNINĖS/TEORINĖS
STRUKTŪROS

1. PRISIJUNGIMAS

- Geri santykiai su draugais ir šeima
- Dalyvavimas bendruomenės, kultūros, mokyklos, labdaros ar tikėjimo grupės
- Ryšio jausmo įsisavinimas

2. KOMUNIKACIJA

- Gebėjimas dalytis, paaiškinti, tyrinėti ir suprasti
- Gebėjimas perfrazuoti tai, kas įvyko
- Įžvalgos ir gero sprendimo ugdymas

3. PASITIKĖJIMAS

- Pozityvus bei realistinis savęs matymas
- Tikslus savo sugebėjimų suvokimas
- Išsprendus problemą, pripažinimas to, ko išmokote
- Gebėjimas įsivaizduoti savo tikslus
- Tikėjimas, kad gali daryti įtaką tam, kaip viskas vyksta pasirodyti

4. KOMPETENCIJOS IR ATSIDAVIMAS

- Gebėjimas matyti platesnį vaizdą
- Gebėjimas spręsti problemas
- Gebėjimas tęsti veiklą, nepasiduoti
- Dirbti kasdien siekiant savo tikslų

5. KONTROLĖ

- Stiprių jausmų valdymas, kad jie sustiprintų santykiai ir produktyvumas
- Gebėti matyti dalykus perspektyvoje
- Suvokti minčių galią ir poveikį.

5

**ATSPARUMĄ
SKATINANTYS
VEIKSNIAI**

By DR. ALISON BLOCK

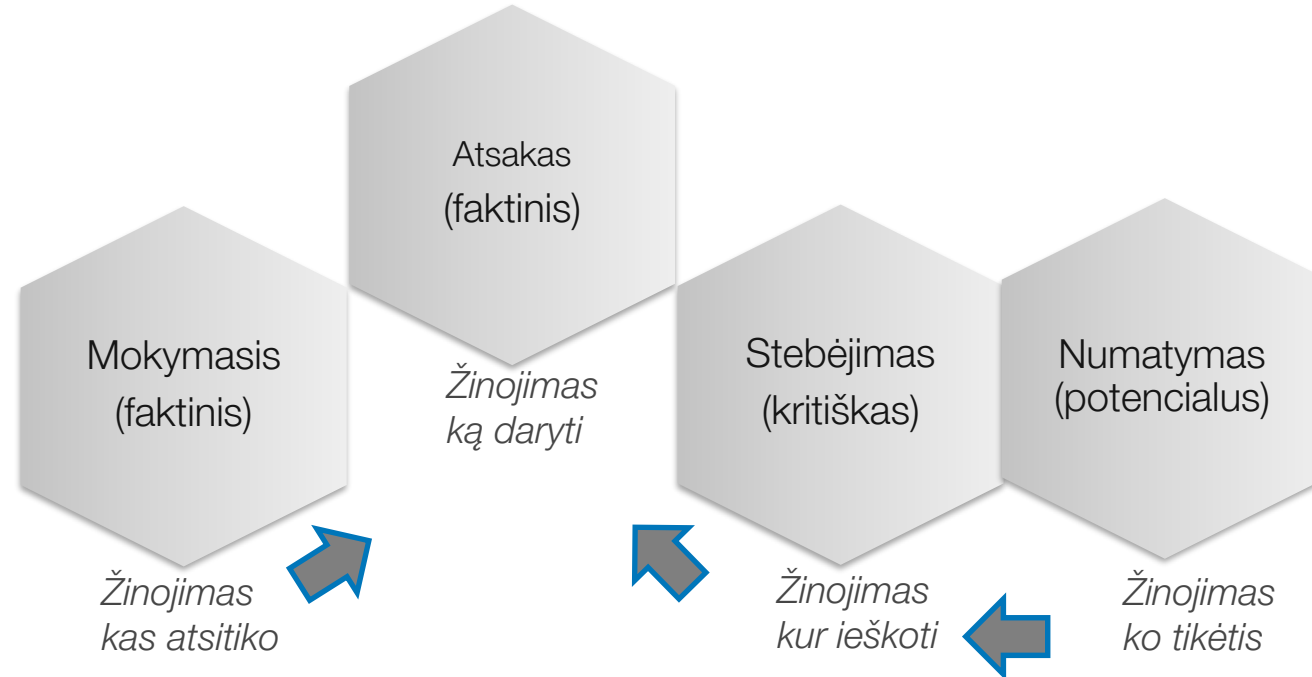
www.dralisonblock.com



ATSPARUMAS

1

SIŪLOMI
TECHNINĖS/TEORINĖS
STRUKTŪROS



Hollnagel, 2009

1 pav. Keturi kertiniai atsparumo faktoriai



ATSPARUMAS

1

SIŪLOMI
TECHNINĖS/TEORINĖS
STRUKTŪROS

A

**Atsparumo
ugdymas**

- Atsparumo ugdymas: kas yra atsparumas ir kodėl jis svarbus mokytojams?

S

Santykiai

- Santykiai: santykių kūrimas ir palaikymas

G

Gerovė

- Gerovė: rūpinimasis savimi, motyvacija ir darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros valdymas

I

**Iniciatyvos
ėmimasis**

- Iniciatyvos ėmimasis: atsparios klasės kūrimas, refleksija ir nuolatinis mokymasis

E

Emocijos

- Emocijos: Emocinis suvokimas, valdymas ir optimizmas

BRiTE, Atsparumo ugdymas mokytojų rengime, (n.d.)



ATSPARUMAS

2

**PAGRINDINIAI BENDRIEJI
KOMPONENTAI: ŽINIOS,
POŽIŪRIAI, ĮGŪDŽIAI, VERTYBĖS ir
kt..**

3

**GALIMI PAGRINDINIAI
VEIKSNIAI/KINTAMIEJAI INTERNETINĖSE
MOKYMO APLINKOSE, SUSIJĘ SU
SKAITMENINIO MOKYTOJO ĮGŪDŽIAIS
PROFESINIO MOKYMO**

**Atsparumas: gebėjimas greitai atsigauti po
sunkumų; tvirtumas.**

Penki veiksniai skatinantys atsparumą:

- 1) Ryšys (socialinė parama)
- 2) Bendravimas
- 3) Pasitikėjimas (savigarba)
- 4) Kompetencija ir įsipareigojimas (realistiškas planavimas)
- 5) Kontrolė (emocinis reguliavimas, įveikos įgūdžiai)

Papildomi veiksniai:

Rūpinimasis savimi
Aktyvus problemų sprendimas

Teigiama perspektyva

Prasmė ir tikslas

(Block, n.d. ; Hurley, K. 2020 ; Payne, B. 2019)

- 1) Skaitmeniniai mokytojai turi turėti **galimybę užmegzti ryšį su savo mokiniais, kitais mokytojais / mokyklos vadovybe ir mokinio tėvais, kai yra prisijungę**. Be to, jie taip pat turėtų turėti gerą draugų, šeimos ir bendruomenės paramos sistemą (darbo aplinkoje ir už jos ribų), kad įgytų ryšio jausmą ir ugdytų savo atsparumą.
- 1) Skaitmeniniai mokytojai turi naudoti internetinius įrankius, kad galėtų efektyviai bendrauti, ir turėtų galimybę įvairiais būdais perteikti informaciją. Jie turėtų gebėti efektyviai dalytis, paaiškinti, tyrinėti vedant pamokas virtualiai.
- 1) Skaitmeniniai mokytojai turėtų pasitikėti savo sąveika internete. Jie turi sugebėti parodyti savo sugebėjimus. Jie taip pat gali apmąstyti tai, ko išmoko, ir užsiimti veikla, kuri pagerina jų įgūdžius ir taip pagerina jų atsparumą.
- 1) Skaitmeniniai mokytojai turėtų sugebėti pažvelgti į bendrą vaizdą ir siekti tikslų. Jie tai daro realiai planuodami ir naudodami problemų sprendimo įgūdžius, ir nepasiduodami.
- 1) Skaitmeniniai mokytojai geba matyti dalykus perspektyvoje ir supranta kaip jų mintys veikia jų jausmus. Jie gali kontroliuoti savo emocijas ir turi įgūdžių susidoroti su savo emocijomis.

Papildomi veiksniai: norėdami būti atsparūs, turite rūpintis savimi ir laikytis sveikų įpročių. Stenkitės išlaikyti teigiamą požiūrį ir sąmoningai sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta gerai. Gyvenimo prasmės ir tikslo jausmas tiesiogiai susijęs su atsparumu.

Šaltiniai:

BRiTE (n.d.). Building Resilience in Teacher Education. Retrieved on 16 November 2021 from: <https://www.brite.edu.au/>

Block, A. (n.d.) 5 Factors that Promote Resilience. Retrieved on 16 November 2021 from: <https://dralisonblock.com/5-factors-that-promote-resilience/>

Hollnagel, E. (2009). RAG - Resilience Analysis Grid. Retrieved on 16 November 2021 from: https://erikhollnagel.com/onewebmedia/RAG_introduction.pdf

Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>

Resilience. Oxford Dictionary (n.d.). [google search]

Papildomi šaltiniai/ Užduotys:

3 Resilience Exercises for helping professionals
<https://cdn.ymaws.com/www.fadaa.org/resource/resmgr/3-resilience-exercises-pack.pdf>

23 Resilience Building Tools and Exercises (+ Mental Toughness Test)
<https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/>

A neuroscientist shares the 6 exercises she does every day to build resilience and mental strength
<https://www.cNBC.com/2021/08/31/do-these-exercises-every-day-to-build-resilience-and-mental-strength-says-neuroscientist.html>