

## Individualios rekomendacijos, kaip tobulinti L2L gebėjimus

### Bendrasis grįžtamasis ryšys

Šis klausimynas pagrįstas jūsų elgesio vertinimu, kuris parodo jūsų mokėjimą mokyti. Teiginiai sugrupuoti į penkias kategorijas (gebėjimus):

1. Motyvacija ir savivertė.
2. Mokymosi apmąstymas (refleksija).
3. Laiko valdymas.
4. Informacijos tvarkymas.
5. Grupinis mokymasis.

Motyvacija ir savivertė		Mokymosi apmąstymas (refleksija)		Laiko valdymas		Informacijos tvarkymas		Grupinis mokymasis	
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	
Suma 1		Suma 2		Suma 3		Suma 4		Suma 5	
Vidurkis (Suma/5)		Vidurkis (Suma/5)		Vidurkis (Suma/5)		Vidurkis (Suma/5)		Vidurkis (Suma/5)	

### Mokymosi gebėjimų lygiai

Žemas		Vidutiniškai žemas			Vidutiniškai aukštas			Aukštas			
1	1,5	2	2,1	2,5	3	3,1	3,5	4	4,1	4,5	5

Taigi dabar pažiūrėkite į atsakymus. Atkreipkite dėmesį į savo aukščiausius įvertinimus, t.y. 4 ir 5. Tada – ir tai svarbiausia – pažiūrėkite į tuos klausimus, kurių įvertinimas yra tarp 1 ir 3. Būtent į juos privalote susikoncentruoti. Svarbu, kad suvoktumėte šias „silpnąsias vietas“, nes jos tiksliai parodo, nuo kur pradėti tobulėti.

Pirmiausia išanalizuokite, kuriame iš pateiktų penkių gebėjimų save vertinate žemiausiai. Tikriausiai jis yra viena iš kliūčių, arba sunkumų, trukdančių tobulinti mokymąsi. Taigi nuo čia prasideda jūsų kelionė, gerinant gebėjimus. Galite patys nuspręsti, ką ir kaip reikia keisti. Arba paprašykite mokytojo pagalbos.

Galite pakartoti šį testą po kelių mėnesių, kad matytumėte kaip jūsų mokymosi gebėjimai pagerėjo.

### Jūsų rezultatas žemas (tarp 1 ir 2)

Mokėjimui mokyti būdingi keli svarbūs aspektai: gebėjimas rasti priežastį mokyti (motyvuoti save) ir pasitikėjimas, kad gebėsite mokyti; gebėjimas pergalvoti, kaip sekėsi ir sekasi mokyti; gebėjimas planuoti savo kasdienę veiklą ir rasti laiko mokyti; gebėjimas naudotis įvairiais informacijos šaltiniais, ir tvarkyti tą informaciją; gebėjimas mokyti kartu su kitu žmogumi ir paprašyti pagalbos.

Rezultatas tarp 1 ir 2 rodo, kad jūsų mokymosi gebėjimų lygis yra žemas. Gali būti sunku mokyti be mokytojo, bendramokslų, namų ir darbo aplinkos pagalbos, paramos, paskatinimo. Jums reikia daugiau instrukcijų ir aiškių patarimų, kaip mokyti ir kaip įvykdyti užduotis. Nesidrovėdami drąsiai prašykite pagalbos.

Negalvokite, kad negalite mokytis, bet pirmiausia atsakykite sau, kodėl reikia mokytis, kokie jūsų motyvai ir tikslai. Pasikalbėkite su šeimos nariais, bendradarbiais, mokytojais ir kitais besimokančiais. Išsiaiškinus šį klausimą bus lengviau judėti pirmyn, nes sužinosite, kodėl turite ir norite mokytis.

Pasitikrinkite savo mokymosi stilių, ar jis vaizdinis, akustinis (girdimasis), rašymo-skaitymo ar kinestetinis (lytėjimo ir veiklos) (VARK). VARK klausimyną rasite čia: <http://vark-learn.com/>. Ten rasite ir rekomendacijų, kaip Jums geriausiai mokytis. Jei kils klausimų, kreipkitės pagalbos į mokytoją.

### **Jūsų rezultatas yra vidutiniškai žemas (tarp 2,1 ir 3)**

Mokėjimui mokytis būdingi keli svarbūs aspektai: gebėjimas rasti priežastį mokytis (motyvuoti save) ir pasitikėjimas, kad gebėsite mokytis; gebėjimas pergalvoti, kaip sekėsi ir sekasi mokytis; gebėjimas planuoti savo kasdienę veiklą ir rasti laiko mokytis; gebėjimas naudotis įvairiais informacijos šaltiniais, ir tvarkyti tą informaciją; gebėjimas mokytis kartu su kitu žmogumi ir paprašyti pagalbos.

Mažiausiai trijų jūsų kompetencijų rezultatai yra 3 ar mažiau.

Pirmiausia pasitikrinkite motyvacijos rezultatą. Jei jis žemesnis už 3, pirmiausia atsakykite sau, kodėl turite mokytis, kokie jūsų motyvai ir tikslai. Pasikalbėkite su šeimos nariais, bendradarbiais, mokytojais ir kitais besimokančiais. Išsiaiškinkite savo motyvus ir tikslus. Tai padės įveikti mokymosi sunkumus. Jūsų mokymosi efektyvumas priklauso nuo didesnės mokytojo ar kitų besimokančiųjų pagalbos. Nesidrovėdami drąsiai prašykite pagalbos. Tai padės jums mokytis efektyviau ir greičiau.

Pasitikrinkite savo mokymosi stilių, ar jis vaizdinis, akustinis (girdimasis), rašymo-skaitymo ar kinestetinis (lytėjimo ir veiklos) (VARK). VARK klausimyną rasite čia: <http://vark-learn.com/>. Ten rasite ir rekomendacijų, kaip Jums geriausiai mokytis. Jei kils klausimų, kreipkitės pagalbos į mokytoją.

### **Jūsų rezultatas yra vidutiniškai aukštas (tarp 3,1 ir 4)**

Mokėjimui mokytis būdingi keli svarbūs aspektai: gebėjimas rasti priežastį mokytis (motyvuoti save) ir pasitikėjimas, kad gebėsite mokytis; gebėjimas pergalvoti, kaip sekėsi ir sekasi mokytis; gebėjimas planuoti savo kasdienę veiklą ir rasti laiko mokytis; gebėjimas naudotis įvairiais informacijos šaltiniais, ir tvarkyti tą informaciją; gebėjimas mokytis kartu su kitu žmogumi ir paprašyti pagalbos.

Rezultatas rodo, kad jūsų mokymosi gebėjimai geresni negu vidutiniai ir kad dėl mokymosi didelių problemų neturite. Jūsų požiūris į mokymąsi yra teigiamas. Jums nereikia daug mokytojo pagalbos, užtenka tik paskatinimo. Todėl retkarčiais pagalvokite apie savo motyvus ir tikslus, pasikalbėkite su artimiausiais žmonėmis apie ateities planus. Galvokite apie sėkmingą ankstesnę patirtį, taip stiprės jūsų pasitikėjimas savimi.

Kad dar labiau pasitikėtumėte savimi, pasitikrinkite savo mokymosi stilių, ar jis vaizdinis, akustinis (girdimasis), rašymo-skaitymo ar kinestetinis (lytėjimo ir veiklos) (VARK). VARK klausimyną rasite čia: <http://vark-learn.com/>. Ten rasite ir rekomendacijų, kaip Jums geriausiai mokytis.

### **Jūsų rezultatas yra aukštas (tarp 4,1 ir 5)**

Mokėjimui mokytis būdingi keli svarbūs aspektai: gebėjimas rasti priežastį mokytis (motyvuoti save) ir pasitikėjimas, kad gebėsite mokytis; gebėjimas pergalvoti, kaip sekėsi ir sekasi mokytis; gebėjimas planuoti savo kasdienę veiklą ir rasti laiko mokytis; gebėjimas naudotis įvairiais informacijos šaltiniais, ir tvarkyti tą informaciją; gebėjimas mokytis kartu su kitu žmogumi ir paprašyti pagalbos.

Rezultatas rodo, kad jūsų mokymosi gebėjimai labai geri, jūs labai motyvuoti, jūsų požiūris į mokymąsi labai teigiamas. Jūs nepatiriate mokymosi problemų, tačiau vis dėlto dar galite pagerinti savo mokymosi gebėjimus, atkreipdami dėmesį į kai kuriuos dalykus.

Galbūt dar geriau mokytis jums padėtų mokymosi stiliaus pasitikrinimas: ar jis vaizdinis, akustinis (girdimasis), rašymo-skaitymo ar kinestetinis (lytėjimo ir veiklos) (VARK). VARK klausimyną rasite čia: <http://vark-learn.com/>. Ten rasite ir rekomendacijų, kaip Jums geriausiai mokytis.

## Individualios rekomendacijos

### Žema motyvacijos ir savivertės rezultatas

Motyvaciją ir savivertę šiame klausimyne rodo šie teiginiai:

- 1 teiginys. Kai man nesiseka ko nors išmokti, galvoju, kad nesu pakankamai protingas.
- 6 teiginys. Suprantu, kodėl ko nors mokausi (ką noriu pasiekti gyvenime).
- 11 teiginys. Kai būna sunku mokytis, stengiuosi prisiminti, ką noriu pasiekti.
- 16 teiginys. Kai ko nors mokausi, stengiuosi įsivaizduoti, kaip tai galima pritaikyti gyvenime.
- 21 teiginys. Kai pasiekiu savo mokymosi tikslus, apdovanoju save.

Žemas motyvacijos ir savivertės rezultatas rodo, kad mažiausiai trijų teiginių rezultatai yra 3 arba mažiau.

Teigiamas požiūris į mokymąsi yra būtinas, kad pradėtumėte ko nors mokytis. Teigiamas požiūris į mokymąsi daro įtaką motyvacijai ir kelia pasitikėjimą, siekiant sėkmingai mokytis visą gyvenimą.

Svarbu žinoti savo mokymosi gebėjimus, o susidūrus su mokymosi kliūtimis, norėti jas įveikti ir ieškoti naujų mokymosi galimybių.

Mokymasis reikalauja pastangų, atkaklumo ir svarbiausia – nepamiršti savo mokymosi tikslų, kodėl mokomės.

Jei besimokančiojo motyvacija ir savivertė žema, labai sunku, o gal ir neįmanoma, išspręsti mokymosi problemas, planuoti laiką mokymuisi, tvarkyti informaciją, taip pat nelengva apmąstyti mokymąsi ir mokytis grupėje.

### **1 teiginys. Kai man nesiseka ko nors išmokti, galvoju, kad nesu pakankamai protingas.**

Jūsų rezultatas rodo požiūrį į save, savivertę, pasitikėjimą mokymosi aplinka. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) reiškia, kad jums stinga pasitikėjimo savo mokymosi gebėjimais. Visi žmonės gali mokytis. Gali būti sunku pasiekti kai kuriuos lygius (ne visi gali tapti mokslų daktarais), bet mokymasis yra žmogaus prigimties dalis. Kai kurie žmonės gabesni vienai sričiai, kiti – kitai. Svarbu rasti sritį, kurioje galite save realizuoti. Reikšmingiausias dalykas yra motyvacija. Jei turite stiprų ir pastovų motyvą ir tikslą, galėsite sėkmingai mokytis.

Rekomendacijos:

1. Pirmiausia stenkitės pasiekti mažesnę tikslą, mažiau ko nors išmokti. Svarbu pajusti pasitenkinimą savimi ir savo sėkme. Tai skatins jus siekti aukštesnio lygio, mokytis daugiau.
2. Prireikus konsultuokitės su savo mokytojais, profesinio mokymo specialistais, kitais prieinamais konsultantais iš jūsų savivaldybės. Jie padės jums realistiškai įvertinti savo tikslus ir galimybes.

### **6 teiginys. Suprantu, kodėl ko nors mokausi (ką noriu pasiekti gyvenime).**

Jūsų rezultatas rodo mokymosi motyvaciją. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) reiškia, kad jūs kažko mokotės, bet nežinote, kodėl.

Motyvacija susijusi su vidiniais, arba „traukimo“, motyvais (aš to noriu) ir išoriniais, arba „stūmimo“ motyvais (man to reikia). Stipresni yra tie motyvai, kurie apima ir „aš to noriu“, ir „man to reikia“. Gyvenimiškose situacijose žmogus negali daryti (mokytis) vien to, ko jis ar ji nori.

Kita vertus, gali būti, kad kurių nors dalykų jūs nesimokote, nes manote, kad jie jums nėra svarbūs. Taigi nematote reikalo, kodėl turėtumėte jų mokytis, nes jie nesusiję su jūsų tikslais, jų negalėtumėte panaudoti.

Rekomendacijos:

1. Palyginkite dalykus, kurių mokotės, su savo gyvenimo tikslais: ką jūs norite arba ką jums reikia pasiekti, kaip mokymasis padės tai pasiekti.
2. Jei nenorite kažko mokytis, nes nesuprantate, kam jums to reikia, užduokite šį klausimą savo mokytojui ir aptarkite tai su kolegomis besimokančiais. Jų atsakymas gali padėti suprasti, kodėl turėtumėte to mokytis, arba jis gali sustiprinti jūsų nuomonę, kad tas dalykas jums nenaudingas. Tokiu atveju pasitirinkite, kiek šis dalykas jums svarbus, norint gauti teigiamą rezultatą. Atsakymas nulems sumažėjusią arba padidėjusią jūsų energiją, mokantis šio dalyko.

### **11 teiginys. Kai būna sunku mokytis, stengiuosi prisiminti, ką noriu pasiekti.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą galvoti apie mokymosi tikslus ir motyvaciją. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad tikriausiai nematote perspektyvos arba nesuprantate aiškiai, kodėl mokotės. Kad ko nors išmoktumėt, pasiektumėte mokymosi tikslus, reikia laiko ir pastangų. Kartais pradodate savęs klausiti: „Ką aš čia veikiu?“ „Kodėl leidžiu laiką šito mokydamosi, o ne darydamas ką nors įdomesnio ir malonesnio?“ Privalote prisiminti savo perspektyvą, savo tikslus. Be šito bus labai sunku toliau mokytis. Sykais atrodo, kad didelį tikslą labai sudėtinga pasiekti: jis reikalauja per daug pastangų, per daug laiko ir kasdienio gyvenimo permainų.

Rekomendacijos:

1. Padalinkite savo užduotį į mažesnius, lengviau pasiekiamus tikslus. Atlikę šią užduotį labiau pasitikėsite savimi, kad pasieksite kitą tikslą.
2. Pasiekę tikslus apsidovanokite. Nueikite su draugais kur nors papietauti, pažiūrėkite mėgstamą filmą, nusipirkite naujų drabužių. Svarbu, kad apdovanojimą susietumėte su pasiekimais ir mėgautumėtės kuo nors ne šiaip sau, o įteikdamas sau dovaną.

### **16 teiginys. Kai ko nors mokausi, stengiuosi įsivaizduoti, kaip tai galima pritaikyti gyvenime.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą pritaikyti žinias (pritaikyti tai, ko mokotės). Gebėjimas pritaikyti

Žinias yra vienas iš svarbių mokymosi tikslų. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad tikriausiai nelabai domitės tuo, ko mokotės, t.y. jūsų motyvacija žema. Motyvaciją mažinantis veiksnys yra nesuvokimas, kodėl žinios reikalingos ir kaip jas pritaikyti.

Rekomendacijos:

1. Kai kažko mokotės ir nesuprantate, kodėl turite tai daryti, užduokite šį klausimą mokytojui. Aptarkite su bendramoksliais. Žinojimas, kodėl mokotės padidins jūsų motyvaciją.
2. Labai naudinga ne tik įsivaizduoti, kaip panaudosite dalykus, kurių mokotės, bet ir pritaikyti praktikoje arba gyvenime. Pvz., paskaičiuokite, kiek eurų sutaupysite, pirkdamas daiktą už 423 eurus su 12 procentų nuolaida; lėktuve paprašykite maisto ir gėrimo tų oro linijų kalba arba tiesiog pasisveikinkite su draugais, pasakykite kelias frazes ta kalba, kurios mokotės. Tai padidins jūsų savivertę.

## **21 teiginys. Kai pasiekiu savo mokymosi tikslus, apdovanoju save.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą padidinti motyvaciją, apsidovanojant už mokymąsi. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad apsidovanojate arba pagiriate save retai. O juk elgesys gali būti pakeistas apdovanojimais ar bausmėmis. Labai dažnai mokymosi motyvacija susilpninama, kai taikoma per daug bausmių ir per mažai apdovanojimų.

Rekomendacijos:

1. Net jeigu už mokymąsi jus apdovanoja šeimos nariai, mokytojas, kolegos, svarbu, kad apsidovanotumėte patys. Pažymėkite savo mažus ir didelius pasiekimus, nelaukdami diplomo ar sertifikato įteikimo ceremonijos, kuri gali būti dar per toli ir laukti jos reikės dar ilgai. Susiplanuokite aiškius tikslus ir apsidovanokite, pasiekę kiekvieną mažą tikslą.
2. Retkarčiais apsidovanokite už mokymąsi. Apdovanojimai gali būti įvairūs, priklauso nuo to, ką jūs vertinate. Galite pakviesti draugą ar draugę pietų, į kiną, nusivesti šeimą į zoologijos sodą arba į pikniką gamtoje, nusipirkti nebrangų, bet reikalingą daiktą, kurio jau seniai norite. Galite tiesiog kavinėje išgerti kavos ir suvalgyti ledų. Kartais užtenka pasilepinti šokoladu ar pažiūrėti mėgstamą televizijos laidą.
3. Taip pat svarbu, kad pasiekimai būtų matomi. Mokymasis gali varginti, nes greitai nematote savo pastangų rezultato. Pasidėkite ant stalo stiklinę ir įmeskite į ją mažą akmenuką ar monetą kiekvieną kartą, kai pasiekiate nedidelį mokymosi tikslą, arba kiekvieną mokymosi pusvalandį ar valandą. Stiklinei pilnėjant, jūsų pastangos bus matomos. Galėsite didžiuotis savimi ir džiaugtis apdovanojimu.

## **Žemas mokymosi apmąstymo (refleksijos) rezultatas**

Mokymosi apmąstymą (refleksiją) klausimyne rodo šie teiginiai:

- 2 teiginys. Dažnai apmąstau savo mokymąsi, kas man padeda ir kas trukdo mokytis.
- 7 teiginys. Kai susiduriu su mokymosi problema, stengiuosi suprasti, kodėl man nesiseka.
- 12 teiginys. Žinau, kaip man geriausiai sekasi mokytis.
- 17 teiginys. Kai kas nors nesiseka, ieškau kitokio mokymosi būdo.
- 22 teiginys. Remdamasis ankstesne mokymosi patirtimi, žinau, kaip keisti savo mokymąsi.

Žemas rezultatas reiškia, kad mažiausiai trys teiginiai vertinami trejetu arba mažiau.

Apmąstymas (refleksija) mokantis yra gebėjimas mokytis, pasinaudojant ankstesnio mokymosi ir gyvenimo patirtimi, apsvarstant ir nusprendžiant, ką reikėtų keisti, planuojant, kaip panaudoti ankstesnę patirtį ateities veikloje, nekartojant klaidų.

## **2 teiginys. Dažnai apmąstau savo mokymąsi, kas man padeda ir kas trukdo mokytis.**

Jūsų rezultatas rodo pastangas apgalvoti savo mokymąsi. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) reiškia, kad nesistengiate apgalvoti kaip mokotės, kas sekasi, kas trukdo, kas padeda. Visgi apmąstymas yra asmens tobulėjimo ir pažangos dalis, todėl siūlome dažniau pamąstyti apie savo mokymąsi.

Rekomendacijos:

1. Panaudokite bet kokią priemonę (mokymosi dienoraštį (pavyzdį rasite čia), tinkamas programėles(aplikacijas) arba tiesiog popieriaus lapą) ir nors kartą per savaitę užrašykite savo mokymosi patirtį, kas padėjo mokytis, kas trukdė. Kiekvieną kartą prieš užrašydami naujas mintis, perskaitykite ankstesnius įrašus. Tai padės prisiminti ankstesnę mokymosi patirtį ir skatins užrašyti naujus išpūdžius.
2. Pasikalbėkite su kuo nors apie tai, kaip mokotės. Daugeliui žmonių kalbėjimas apie tam tikrus dalykus padeda juos suprasti. O ir dalykas, kurio mokotės, įgaus naują vaizdą.

## **7 teiginys. Kai susiduriu su mokymosi problema, stengiuosi suprasti, kodėl man nesiseka.**

Jūsų rezultatas rodo pastangas geriau suprasti mokymosi problemas. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) reiškia, kad jūs nesistengiate suprasti nesėkmės priežasčių, taigi neišvengiamai kartojate klaidas ir gaištate laiką.

Rekomendacijos:

1. Kai nesiseka, nekartokite to paties mokymosi veiksmo (veiklos). Ramiai pagalvokite, kodėl nejudate pirmyn.
2. Bandykite surasti ir suprasti problemos priežastis. Užrašykite savo mintis mokymosi dienoraštyje (pavyzdį rasite čia), tinkamose programėlėse (aplikacijose) arba tiesiog popieriaus lape. Problemos ir minčių užrašymas padeda ją išspręsti.
3. Pasikalbėkite su kuo nors (bendramoksliais, draugais, šeimos nariais) apie savo problemą. Dažnai kalbėjimas apie problemą padeda arba pačiam rasti sprendimą, arba sulaukti patarimo. Galite paklausti kitų, kaip jie mokosi, kas trukdo ir kas padeda. Taip mokysitės vieni iš kitų.

## **12 teiginys. Žinau, kaip man geriausiai sekasi mokytis.**

Mokytis efektyviai reiškia mokytis, naudojant atitinkamą mokymosi stilių: vaizdinį, akustinį (girdimąjį), rašymo-skaitymo ar kinestetinį (lytėjimo ir veiklos).

Vaizdinio stiliaus atstovai linkę matyti vaizdines priemones, simbolizuojančias mintis, o ne girdėti žodžius. Tai gali būti grafikai, lentelės, diagramos, simboliai ir kt.

Akustinio (girdimojo) stiliaus atstovai mokosi klausydami paskaitų, diskusijų, įrašų ir kt.

Rašymo-skaitymo stiliaus atstovai mokosi skaitydami tekstus ir užsirašydami pastabas.

Kinestetinio (lytėjimo ir veiklos) mokymosi atstovai mokosi iš patirties – judėdami, liudami, tyrinėdami pasaulį, vykdydami mokslinius projektus, darydami eksperimentus ir kt.

Jūsų rezultatas rodo, ar suprantate savo mokymosi stilių ir su juo susijusius mokymosi būdus. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad nežinote, kaip jums geriausiai mokytis.

Rekomendacijos:

1. Pasitikrinkite savo mokymosi stilių, kad žinotumėte, ar esate vaizdinio, akustinio (girdimojo), rašymo-skaitymo ar kinestetinio (lytėjimo ir veiklos) stiliaus mokinys. Taip galėsite patobulinti savo mokymąsi. Mokymosi stiliaus klausimyną rasite čia <http://vark->

[learn.com/](https://www.learn.com/).

2. Jei kas nors neaišku, paprašykite mokytojo pagalbos.

### **17 teiginys. Kai kas nors nesiseka, ieškau kitokio mokymosi būdo.**

Jūsų rezultatas rodo, kiek stengiatės pakeisti savo mokymąsi. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad nesistengiate keisti savo mokymosi būdo. Neužtenka vien žinoti ir suprasti savo mokymosi problemas, reikia daryti kažką kitaip.

Rekomendacijos:

1. Pasirinkite, ką reikia keisti savo mokymesi. Nesistenkite pakeisti per daug dalykų iš karto. Tai gali būti per sunku ir sumažinti motyvaciją.
2. Įgyvendinę pakeitimą, pagalvokite, ką jis duoda jūsų mokymuisi jūsų mokymąsi (pvz., užrašydami mokymosi dienoraštyje, pavyzdį rasite čia).
3. Nenuleiskite rankų, jei pirmieji bandymai neduos teigiamų rezultatų. Reikia praktikos, kad priprastumėte prie naujo mokymosi būdo.
4. Paprašykite mokytojų, bendramokšlių, šeimos narių ar draugų pagalbos. Paklauskite apie sėkmingus jų mokymosi būdus, pasidalinkite mintimis apie juos. Pagalvokite, ką galite pritaikyti savo mokymesi.

### **22 teiginys. Remdamasis ankstesne mokymosi patirtimi, žinau, kaip keisti savo mokymąsi.**

Jūsų rezultatas rodo, kiek išmokstate iš ankstesnio mokymosi patirties. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) reiškia, kad neapsvarstote savo mokymosi ir / ar nepadarote išvadų. Žinoti, ką ir kaip keisti, – pirmas žingsnis į permainą.

Rekomendacijos:

1. Užrašykite, kaip ketinate pagerinti savo mokymąsi. Tai padės išdėstyti mintis logiška seka ir realiai numatyti laiko terminus.
2. Pasidalinkite mintimis su tais, kurių nuomonę ir pagalbą vertinate: su mokytojais, bendramoksliais, šeimos nariais, draugais. Kalbėdami apie planus patys geriau juos įvertinsite, didinsite motyvaciją, sulauksite patarimų ir paramos.

### **Žemas laiko valdymo rezultatas**

Laiko valdymą rodo šie klausimyno teiginiai:

3 teiginys. Kai pradėdu ko nors mokytis, užsibrėžiu mokymosi tikslus.

8 teiginys. Niekad nerandu laiko mokytis.

13 teiginys. Kai tik sėdu ko nors mokytis, tuoj atsiranda visokių trukdžių (telefono skambučiai, e. paštas, bendradarbiai ar šeimos nariai, laikas išgerti kavos ir pan.).

18 teiginys. Susidarau laiko tvarkaraštį veikloms prisiminti, organizuoti ir planuoti.

23 teiginys. Niekada nesakau „pasimokysiu rytoj“.

Žemas laiko valdymo rezultatas rodo, kad mažiausiai trijų šios kompetencijos teiginių įvertinimas yra lygus 3 arba žemesnis.

Kalbant iš esmės, žmogus negali valdyti laiko, jis tik gali valdyti savo elgesį laike. Visų mūsų dieną sudaro 24 valandos. Kiek ir ką per jas nuveikiame, priklauso nuo mūsų, ne nuo laiko. Taigi laiko valdymo gebėjimas yra gebėjimas valdyti save laike, bet dėl patogumo tai vadiname laiko valdymu.

### **3 teiginys. Kai pradėdu ko nors mokytis, užsibrėžiu mokymosi tikslus.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą išsikelti mokymosi tikslus. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad daugelyje mokymosi situacijų neišsikeliate aiškių mokymosi tikslų.

Rekomendacijos:

1. Norėdami pradėti efektyviai valdyti laiką, turite išsikelti tikslus. Pvz., jei lankote užsienio kalbos kursus, turite nuspręsti, kurį lygį norite pasiekti (A1, A2, B2, C1 ar C2). Žinoma, tai priklauso nuo jūsų dabartinio lygio. Ir per dideli, ir per maži tikslai mažina motyvaciją. Norėdamas ko nors pasiekti, turite įdėti pastangų, bet ne per didelių, nes jos neskatins motyvacijos.
2. Turite išsikelti mokymosi tikslą tam tikram laikui, pvz., „Kiekvieną vakarą vieną valandą mokysiuosi užsienio kalbos.“
3. Turite išsikelti aiškų tikslą – kiek per tą valandą privalote išmokti, pvz., „Kiekvieną vakarą perskaitysiu ir apibendrinsiu vieną skyrių“ arba „Kiekvieną vakarą išmoksiu 20 naujų žodžių.“

### **8 teiginys. Niekad nerandu laiko mokytis.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą nusistatyti prioritetus. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad mokymuisi nesuteikiate prioriteto tarp kitų pasirinkimų (pvz., užuot mokėsi, žiūrėte futbolą ar filmą).

Rekomendacijos:

1. Jei nutariate vieną valandą vakare skirti mokymuisi (pvz., anglų kalbos pratimams), turite nuspręsti, kurios rutininės vakaro veiklos atsisakysite, pavyzdžiui, vieną valandą nežiūrėsite televizoriaus ar nežaisite kompiuterinių žaidimų.
2. Nedarykite kompromisų. Stenkitės atsispirti pagundai klausyti savo vidinio balso, sakančio: „Šiandien žiūrėsiu futbolą, bet rytoj dvi valandas skirsiu mokymuisi.“ Taip nebus. Geriau skirkite valandą mokymuisi prieš futbolą, o tada apsidovanokite ir pažiūrėkite varžybas.

### **13 teiginys. Kai tik sėdu ko nors mokytis, tuoj atsiranda visokių trukdžių (telefono skambučiai, e. paštas, bendradarbiai ar šeimos nariai, laikas išgerti kavos ir pan.).**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą tvarkytis su trukdžiais. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad mokymuisi skirtą laiką naudojate neefektyviai. Daugiausia ne mokotės, o užsiimate kažkuo kitu.

Taip yra dėl to, kad mokymasis reikalauja papildomų pastangų ir mes ieškome preteksto jo išvengti. Pavyzdžiui, tik pradėję mokytis staiga prisimenate, kad reikia sutaisyti durų spyną, ką pažadėjote mamai ar žmonai prieš du mėnesius. Tai rodo, kad sumažėjo jūsų motyvacija mokytis. Mokymasis neteko prioriteto, kokį turėjo, kai nutarėte mokytis. Taip pat tai gali rodyti, kad aplinka nėra palaikanti. Svarbu, kad mokymasis taptų jūsų rutinine (kasdienine) veikla, kuria užsiimate automatiškai, nesiderėdami su savimi. Tyrimai rodo, kad žmogui reikia mažiausiai 18 dienų (tai gali užtrukti ir ilgiau) naujam įpročiui susiformuoti.

Rekomendacijos:

1. Raskite mokymosi vietą, kurioje niekas jūsų netrukdytų (pvz., nueikite į biblioteką).
2. Išjunkite savo mobilųjį telefoną ir elektroninį paštą. Galėsite paskambinti ir atsakyti į elektroninius laiškus vėliau. Turite teisę būti nepasiekiami.
3. Paprašykite šeimos narių netrukdyti jums, kai mokotės. Jais galėsite pasirūpinti vėliau.
4. Susikurkite savo mokymosi ritualus (prieš pradėdami mokytis išsivirkite kavos arba arbatos,



užsidekite žvakę, įsijunkite muziką ar pan.). Tai padės susikaupti. Susikaupimas svarbi pasiruošimo mokytis dalis.

5. Padarykite mokymąsi jūsų kasdieniu darbu.

### **18 teiginys. Susidarau laiko tvarkaraštį veikloms prisiminti, organizuoti ir planuoti.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą planuoti veiklą. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) reiškia, kad prarandate laiko kontrolę (iš tiesų – savęs kontrolę laike). Dauguma žmonių turi kokį nors darbų sąrašą. Problema, kad daugelis šių sąrašų yra tiesiog dalykų, kuriuos reikia padaryti, rinkinys, kuriame nėra aišku, kurie darbai svarbiausi ir kada tuos darbus reikia padaryti.

Rekomendacijos:

1. Dienotvarkės sudarymas yra mokymosi organizavimo dalis. Skirkite laiko ir susidarykite dienotvarkę.
2. Susirašykite darbus ir paskirkite pakankamai laiko svarbiausioms užduotims. Įtraukite jas į dienotvarkę. Kitą veiklą numatykite šalia šių svarbiausių užduočių.
3. Jei atsitinka kas nors netikėto, nukelkite ar atsisakykite mažiau svarbių darbų, o svarbiausius vis tiek padarykite. Svarbu ne laikytis dienotvarkės, o neapleisti svarbiausių joje užrašytų užduočių.
4. Dienotvarkėje pažymėkite ne tik laiką, bet ir mokymosi tikslus.

### **23 teiginys. Niekada nesakau „pasimokysiu rytoj“.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą vengti atidėliojimo. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo sumažėjusią mokymosi motyvaciją. Mokymasis neteko prioriteto, kokį turėjo, kai nusprendėte mokytis.

Pasakymas „Vėliau“ sužlugdė daug gerų ketinimų. Kai per dažnai kartojate „Padarysiu vėliau“, susikaupia vis daugiau neužbaigtų užduočių. Pajuntate, kad tolesnis mokymasis neįveikiamas. Atidėliojimas yra viliojantis ir negailestingas. Besimokantysis pradeda vengti pamokų, meluoti šeimai, mokytojams ir kolegoms apie savo elgesio priežastis ir galiausiai liaujasi mokėtis.

Rekomendacijos:

1. Geriausias būdas įveikti atidėliojimą – tai suvokti, kad jūs iš tiesų atidėliojate.
2. Turite išsiaiškinti, kodėl atidėliojate. Gal bijote nesėkmės, padaryti klaidų, o gal nematote perspektyvos?
3. Žinodami, kodėl atidėliojate, galvokite, kaip atsikratyti šio įpročio. Aptarkite tai su mokytoju.
4. Apsidovanokite už užbaigtus darbus. Nuolat prisiminkite, kad nepadarydami šių nuobodžių darbų sulauksite blogų pasekmių: blogo įvertinimo, neišlaikysite egzamino, nepaaukštins pareigose, nepakels atlyginimo ir pan.
5. Blogiausias scenarijus – mesti mokymąsi. Apie situaciją pasikalbėkite su šeima, mokytoju, kolegomis. Gal kartu rasite kitokį sprendimą.

### **Žemas informacijos tvarkymo rezultatas**

Informacijos tvarkymą klausimyne rodo šie teiginiai:

4 teiginys. Kai man reikia naujos informacijos, žinau, kaip rasti patikimus informacijos šaltinius.

9 teiginys. Jei ko nors nesuprantu, tiesiog tai praleidžiu.

14 teiginys. Daug laiko sugaištu, kol surandu informaciją, kurią kažkur turiu.

19 teiginys. Visada pasakoju draugams ir šeimos nariams apie tai, ko išmokau.

24 teiginys. Žinau, kaip iš gausybės šaltinių gautos informacijos išsirinkti svarbiausią.

Informacijos tvarkymas yra gebėjimas organizuoti (protiškai ir fiziškai) informaciją, naudojant tam tikras technikas ir būdus – išsirinkti, rūšiuoti, analizuoti, apibendrinti, kurti, suprasti ir kaupti naują informaciją.

Žemas rezultatas (mažiau nei 3) rodo, kad mažiausiai trys šios kompetencijos įvertintos 3 ir mažiau.

#### **4 teiginys. Kai man reikia naujos informacijos, žinau, kaip rasti patikimus informacijos šaltinius.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą pasirinkti patikimus informacijos, reikalingos mokantis, šaltinius. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad jums reikia pagalbos ieškant informacijos. Paprastai besimokančiajam prireikia daugiau informacijos, kai susiduria su mokymosi sunkumais ir kai įprasti informacijos šaltiniai nepadeda.

Rekomendacijos:

1. Paklauskite mokytojo, socialinio darbuotojo, bibliotekininkės ar kito kompetentingo asmens, kokie yra prieinami informacijos šaltiniai (biblioteka, mokomosios programėlės, interneto svetainės, programos ir kt.), kokios prieinamos besimokančiųjų pagalbos tarnybos ir kaip šiais šaltiniais naudotis.
2. Paklauskite savo bendramokslių, kokiais informacijos šaltiniais jie naudojami.
3. Stenkitės naudotis skirtingais informacijos šaltiniais, rasti informacijos bibliotekoje, internete, knygoje, tarp draugų. Visada galite prašyti pagalbos, jei nežinote, kaip naudotis, pvz., biblioteka.

#### **9 teiginys. Jei ko nors nesuprantu, tiesiog tai praleidžiu.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą suprasti informaciją. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad nededate pastangų informacijai suprasti. Tai gali trukdyti tinkamai/gerai suprasti temą, gali būti sunku išspręsti problemas, galite nemokėti panaudoti žinių kitoje situacijoje. Paprastai tik gaišite laiką, nes turėsite daug kartų grįžti ir pradėti mokytis iš naujo.

Praleisdami neaiškia informaciją šiuo metu, sutaupote laiko, bet jei praleisite per daug informacijos, neišvengiamai iškils didelių problemų artimiausioje ateityje.

Rekomendacijos:

1. Jei ko nors nesuprantate, stenkitės pasinaudoti kitu informacijos šaltiniu: nueikite į biblioteką, paieškokite kito vadovėlio (gal jame bus aiškesnis aprašymas arba iliustracija), paklauskite mokytojo, paskambinkite draugui ar paieškokite patikimos svetainės internete.
2. Kai galvojate, kad jau supratote informaciją, stenkitės ją pritaikyti, spręsdami panašią užduotį, bet kitoje situacijoje. Jei tikrai supratote informaciją (sąvoką), nebus problemos. Jei pritaikyti nepavyksta, vadinasi, informacijos dar neįsisavinote – grįžkite prie pirmos rekomendacijos.

#### **14 teiginys. Daug laiko sugaištu, kol surandu informaciją, kurią kažkur turiu.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą tvarkyti informaciją. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) gali rodyti, kad jums trūksta žinių, kaip rūšiuoti ir kaupti informaciją, kaip ją saugoti ir rasti.

Pavyzdžiui, kai saugote informaciją kompiuteryje, galite naudoti bylų ir aplankų sistemą, kuri jame

jau yra (Dokumentai, Paveikslukai, Filmai, Muzika) arba galite saugoti informaciją specifiniame aplanke. Žinoma, be šitų pagrindinių bylų kaip Dokumentai, Paveikslukai, jums reikės susikurti savo aplankų sistemą. Pvz., Paveiksluose gali būti bylos, skirtos įvairioms veikloms: Kelionės, Vaikai, Draugai ir kt., o jose bylos su datomis arba / ir vietomis.

Iškyla keblumų, jei asmuo to paties tipo informaciją deda į skirtingus aplankus arba jei viską deda į vieną aplanką, pvz., kompiuterio darbalaukyje, arba kaupia išspausdintus dokumentus ant stalo arba stalčiuje. Tokiu atveju teks gaišti laiką, ieškant informacijos. Daugeliu atvejų žmogus pradeda daryti papildomas kopijas ir dėti jas į visus galimus aplankus. Taip pasidaro dar daugiau netvarkos.

Rekomendacijos:

1. Nepagailėkite laiko ir susikurkite savo informacijos rūšiavimo sistemą, pradėdami nuo bendriausių bylų labiau specifinių.
2. Svarbiausi informacijos klasifikavimo raktai: pagal abėcėlę, pagal temą, pagal vietą (geografiją), pagal laiką.
3. Laikykitės savo sistemos. Bet kokia sistema yra geriau negu jokios.
4. Kai gaunate naujos informacijos, turite atsakyti į klausimus:
  - a) Ar informacija svarbi ir naudinga?
  - b) Jei ne, ištrinkite ją arba išmeskite į šiukšlių dėžę.
  - c) Jei taip, nuspręskite, kur jūsų sistemoje reikia ją padėti, kad prireikus galėtumėte lengvai rasti.

### **19 teiginys. Visada pasakoju draugams ir šeimos nariams apie tai, ko išmokau.**

Jūsų rezultatas rodo norą dalytis informacija. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad jums neatrodo, kad tai, ko mokotės yra verta dalintis, patys nepakankamai domitės tuo, ko mokotės, arba prarandate motyvaciją.

Rekomendacijos:

1. Raskite žmogų, kuriam rūpi jūsų mokymasis (šeimos nariai, draugai, kolegos) ir retkarčiais pasikalbėkite su juo apie išmokus dalykus. Tai naudinga keliais aspektais:
  - a) Padeda įsiminti dalyką.
  - b) Padeda suprasti dalyką.
  - c) Padidina mokymosi motyvaciją.
  - d) Padeda palaikyti visuomeninius ryšius.
2. Pasikalbėkite su mokytoju, jei daugiau niekas nesidomi jūsų mokymusi.

### **24 teiginys. Žinau, kaip iš gausybės šaltinių gautos informacijos išsirinkti svarbiausią.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą įvertinti informaciją. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad jūs, galbūt esate pasiklydęs tarp įvairios informacijos.

Rekomendacijos:

1. Paklauskite mokytojo, socialinio darbuotojo, bibliotekininkės ar kito savo darbą išmanančio asmens, kokie yra prieinami informacijos šaltiniai (biblioteka, mokomosios programėlės, interneto svetainės ir kt.), kokios prieinamos besimokančiųjų pagalbos tarnybos ir kaip šiais šaltiniais naudotis.
2. Ieškodami informacijos ir rinkdamiesi prieinamą šaltinį, atsakykite į šiuos klausimus:
  - a) Ar ji tiesiogiai susijusi su mano mokymosi tema?
  - b) Ar ji atsako į jūsų klausimą ar problemą?
  - c) Ar ji padeda suprasti temą ir / arba atlikti užduotį?

- d) Ar informacija pateikta taip, kad atitinka jūsų mokymosi stilių (daugiau teksto, daugiau grafikų, daugiau paveikslų, daugiau formulių ar daugiau praktiškų pavyzdžių?)
  - e) Ar informacijos šaltinis patikimas?
3. Pasirinkite informacijos šaltinį, kuris duoda daugiausia teigiamų atsakymų.

### **Žemas grupinis mokymosi rezultatas**

Grupinio mokymosi gebėjimą klausimyne rodo šie teiginiai:

5 teiginys. Manau, kad mokytis drauge su kuo nors su yra veiksmingiau nei vienam.

10 teiginys. Man nesunku išsakyti savo nuomonę grupei, su kuria mokausi.

15 teiginys. Kai matau, kad kažkam nesiseka mokytis, pasisiūlau padėti.

20 teiginys. Kai mokydamasis susiduriu su problema, paprastai paprašau kartu besimokančių kolegų pagalbos.

25 teiginys. Visada susirandu, su kuo galėčiau kartu mokytis.

Grupinio mokymosi gebėjimas yra polinkis ir įgūdis dalintis mintimis su grupe skirtingos kilmės, sugebėjimų, polinkių žmonių. Grupė gali būti labai svarbus šaltinis, tobulinant mokėjimo mokytis gebėjimus.

### **5 teiginys. Manau, kad mokytis drauge su kuo nors su yra veiksmingiau nei vienam.**

Jūsų rezultatas rodo požiūrį į grupinį mokymąsi. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad jūs labiau linkę mokytis vienas. Įrodyta, kad daugeliu atvejų mokymasis grupėje (ar nors poromis) yra efektyvesnis negu mokymasis pavieniui. Taip yra dėl kelių priežasčių. Pirma, dalijamasi žiniomis, nes grupė visada turi daug įvairių žinių, įvairios patirties. Dalijimasis jomis yra svarbus mokymosi ir žinių kaupimo aspektas. Antra, žinios yra kontekstinis dalykas, ir kiekvienas žmogus grupėje gali pateikti skirtingus kontekstus ir situacijas, susijusias su dalyku, kurio mokomasi. Dalijimasis šiomis situacijomis ir sprendimais yra esminė mokymosi dalis. Trečia, žinios yra visuomeninis reiškinys.

Mokymasis grupėje patenkina žmogaus saugumo, bendrumo, pripažinimo poreikius. Jei mokydami patiriate sunkumų, būdamas vienas pajusite didesnę nusivylimą ir stresą, dėl to sumažės jūsų mokymosi efektyvumas.

Žinoma, polinkį mokytis grupėje ar pavieniui lemia asmenybės tipas: kai kurie mėgsta mokytis grupėje, kiti – pavieniui. Tačiau net tie, kurie linkę mokytis vieni, retsykiais turi prisijungti prie grupės ir joje tinkamai elgtis.

Rekomendacijos:

1. Net jei esate linkę mokytis individualiai, atsiminkite, kad grupė gali suteikti jums teigiamų emocijų, padidinti motyvaciją ir padėti išspręsti mokymosi problemas.
2. Raskite grupėje žmogų, su kuriuo jums malonu dalintis mokymosi patirtimi.
3. Pasistenkite retkarčiais prisijungti prie grupės ir dėl mokymosi, ir dėl bendravimo. Tai sumažins stresą, padės atsipalaiduoti ir toliau mokytis.

### **10 teiginys. Man nesunku išsakyti savo nuomonę grupei, su kuria mokausi.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą grupėje būti aktyviam. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad grupėje esate linkę būti „tyliu partneriu“. Aišku, kiekvienam žmogui reikia, kad kas nors jį išklausytų, bet garsiai išsakyti savo mintis ir nuomonės yra esminis dalykas, kaupiant žinias. Yra

dvi pagrindinės priežastys, kodėl sunku dalintis mintimis. Pirma – jūs, antra – grupė. Veikdama kartu, grupė sukuria tam tikrą grupės moralę. Gali susikurti kūrybinga ir nuoširdi atmosfera (aukšta moralė), bet gali rasti ir tokia atmosfera, kurioje žmogus nenori pasisakyti dėl kitų grupės narių reakcijos (žema moralė).

Rekomendacijos:

1. Paprašykite grupės suteikti jums progą išsakyti savo nuomonę.
2. Savo nuomonę sakykite ramiai balsu, kalbėkite į temą, bet nekritikuokite kito žmogaus, kurio nuomonė kitokia.
3. Jei matote, kad grupės moralė žema, išeikite iš jos. Gal tai bus sunku, bet kuo ilgiau liksite toje grupėje, tuo daugiau problemų iškils, nebent nutarsite kovoti ir pakeisti grupės moralę. Bet tai bus dar sunkiau.
4. Jei liksite grupėje, kuri neleidžia jums laisvai išsakyti savo nuomonę, negalėsite tobulėti.

### **15 teiginys. Kai matau, kad kažkam nesiseka mokytis, pasiūlau padėti.**

Jūsų rezultatas rodo gebėjimą prisidėti grupėje prie kito žmogaus mokymosi. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad jūs linkę būti „tyliu partneriu“ ir daugiau imti, negu duoti. Mokytis grupėje visada reiškia dalintis: duoti ir imti.

Rekomendacijos:

1. Nepamirškite, kad jūs, kaip ir kiekvienas žmogus, turite kažką vertinga, kuo galite pasidalinti: vadovavimą, įgūdžių ir gebėjimų kurioje nors srityje, požiūrį. Galite paskatinti, t. y. suteikti emocinę paramą.
2. Matydamas, kad kitas žmogus patiria mokymosi sunkumų, pasiūlykite padėti. Teigiamas dalykas, kad aiškindami mokymosi dalyką kitiems patys jį pasikartojate. Taigi apibendrinkite mokymosi dalyką ir patobulinkite savo mokymąsi.
3. Jei žinote sprendimą, galite iš karto jį pasakyti, bet kartais vietoj tiesioginio patarimo geriau užduoti klausimų, kad asmuo pats rastų sprendimą. Taip jis tobulins savo mokėjimą mokytis.

### **20 teiginys. Kai mokydamasis susiduriu su problema, paprastai paprašau kartu besimokančių kolegų pagalbos.**

Jūsų rezultatas rodo norą priimti kitų žmonių pagalbą. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad stengiatės išspręsti mokymosi problemas pats vienas, be kitų pagalbos. Priežasčių gali būti įvairių: didelės ambicijos ir aukšta ar žema savivertė, susitelkimas savyje, žema grupės moralė. Išspręsti problemą patiems gali būti malonu („Aš tai padariau“), bet taip pat gali nuvilti ir sugaišinti daug laiko.

Rekomendacijos:

1. Jei matote, kad pastangų problemai išspręsti reikia per daug ir kad sprendimo radimas atima daug laiko, geriau paprašykite pagalbos asmenų, kurie yra savo srities specialistai (mokytojų, kolegų, šeimos narių, draugų). Dažnai žmonės mėgsta duoti patarimą – tai pakelia jų savivertę, jie jaučiasi pripažinti dėl savo žinių.
2. Prašydami pagalbos, paaiškinkite savo problemą ir kodėl kreipiatės į tą žmogų (pvz., matote, kad jis jau atliko užduotį, žinote, kad jis gerai išmano tą sritį).
3. Pasinaudokite patarimu, net jei nesate tikri, kad jis padės. Bandydami naujas galimybes, galime gauti netikėtų rezultatų.

### **25 teiginys. Visada susirandu, su kuo galėčiau kartu mokytis.**

Jūsų rezultatas rodo norą mokytis grupėje. Žemas rezultatas (3 ir mažiau) rodo, kad dažnai mokotės vienas. Gali būti kelios to priežastys: jūs linkę mokytis vienas, nesijaučiate saugiai prašydami pagalbos, nesate tikri, kokia bus žmogaus reakcija.

**Rekomendacijos:**

1. Visada yra kažkas, kas norės jums padėti ir net jausis dėl to laimingas. Stenkitės rasti tą žmogų.
2. Net jei nesate tikras dėl reakcijos, vis tiek prašykite pagalbos. Taip išsiaiškinsite situaciją ir kitą kartą žinosite, kaip elgtis, kas norės ir kas nenorės jums padėti.
3. Net jei esate linkęs mokytis vienas, atsiminkite, kad mokymasis su kuo nors suteikia teigiamų pozityvių emocijų, padidina motyvaciją ir padeda išspręsti mokymosi problemas.