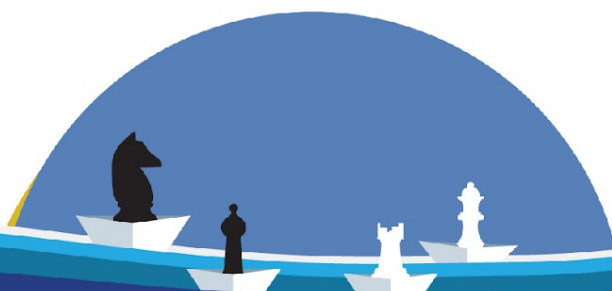




2.3 PAŠNOVĒRTĒŠANAS RĪKS



Including **C**hess **A**s a **R**e-education **U**p-Skilling tool

PAŠNOVĒRTĒŠANAS RĪKS

Pirmais posms: atskatīšanās

Treneris mudina pētāmo personu identificēt kādu notikumu, ko tā ir piedzīvojusi un uztver kā problemātisku, un mēģināt to aprakstīt. Pēc tam viņš/viņa aicina atbildēt uz šādiem jautājumiem

- Kas notika?
- Kur jūs bijāt?
- Ko jūs darījāt?
- Kāds bija notikuma konteksts?
- Kāda bija jūsu loma notikušajā?
- Ko darīja citi?

Otrais posms: domāšana padziļināti

Apmācītājs ierosina padziļināti domāt, interpretēt un analizēt idejas un hipotēzes, kas saistītas ar piedzīvoto. Viņš uzdod šādus jautājumus

- Kādēļ notikumi guva šādu pavērsienu?
- Kāpēc jūs tā rīkojāties?
- Kāda ietekme bija kontekstam?
- Vai jūsu iepriekšējā pieredze ietekmēja jūsu reakciju?
- Kā tā ietekmēja jūsu rīcību un domas tajā laikā?

Trešais solis: uzziniet vairāk par sevi

Trešajā posmā subjekts tiek aicināts mēģināt rekonstruēt notikuma nozīmi.

- Ko jūs iemācījāties no šī notikuma?
- Ko jūs būtu varējuši darīt, lai to mainītu uz labo pusi?
- Ko jūs darījāt pareizi?
- Kas notika nepareizi?
- Kāds bija jūsu ieguldījums?

Ceturtais solis: plānojiet nākamos soļus.

Subjektam ir jādomā par nākotni un iespējām pieņemt jaunu uzvedību.

- Ko jūs darītu, ja līdzīga situācija notiktu ar jums?
- Kas atšķiras no reāli notikušā notikuma?
- Kā jūs mainītu savu uzvedību, ņemot vērā iegūto informāciju?

Apkopojums: kā jums noderēs tas, ko esat iemācījies?



Including Chess As a Re-education Up-Skilling tool