



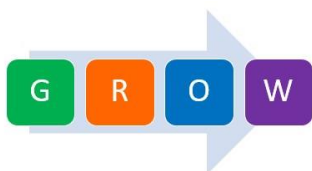
METODY PRACY STOSOWANE W TUTORINGU

- Model GROW
- Model POKARM
- Feedback
- Analiza SWOT



Indywidualny kontakt, który stanowi istotę tutoringów pozwala opiekunowi rozpoznać: przede wszystkim mocne strony ucznia, rozmaite talenty i zainteresowania, przekonania, poglądy, stosunek do siebie, innych ludzi i świata jako takiego. Pomocne są tu metody, pozwalające na pogłębienie tej wiedzy zarówno u tutora, jak i u ucznia (samowiedzy). Szeroka znajomość ucznia pozwala tutorowi na stosowanie różnych form wspierania jego rozwoju, przede wszystkim jednak tych, które nazywamy „strategiami pozytywnymi”, które wykorzystują mocne strony i posiadane zasoby w budowaniu wysokiego, ale adekwatnego poczucia własnej wartości oraz umiejętności samodzielnego radzenia sobie z nieuniknionymi problemami życiowymi, w tym także związanymi z procesem uczenia się i bycia w grupie¹.

Model GROW



Nazwa GROW to popularny akronim, który można przetłumaczyć jako ROŚNIJ. Jest jednym z najpopularniejszych modeli znanych nawet laikom. Jest jednocześnie jednym z najprostszych narzędzi stosowanych w coaching, doradztwie i tutoring. Jest to model pozwalający na pracę na celach. Pozwala na skuteczne rozwiązywanie konkretnych problemów. Model GROW doskonale nadaje się do przeprowadzenia pełnej sesji tutoringowej czy coachingowej i pozostawia duże pole do eksperymentowania i dostosowywania narzędzia do klienta.

¹ <http://zss.elk.pl/pdf.document/tutoring/pt.pdf>



Goal – cel _____ to odpowiedź na pytanie, czego pragniesz lub czego chcesz. Precyzyjne i samodzielne określenie celu ma ogromne znaczenie dla wzrostu motywacji i odpowiedzialności.

Podstawowe pytania, które służą stawianiu celu:

- czego pragnę, czego chcę?
- po czym poznam, że to osiągnąłem?
- jak będę się czuł, gdy osiągnę cel?
- kiedy chce osiągnąć cel?

Reality – rzeczywistość _____ konieczny jest tu nie tylko dobry ogląd rzeczywistości, która otacza ucznia, ale i dostrzeżenie siebie samego (i swoich reakcji i emocji) w tym wszystkim. Poznanie rozumienie rzeczywistości pozwala przybliżyć cele. Może ono zostać zakłócone przez posiadane przez podopiecznego przekonania, lęki, obawy. Podstawowe pytania, które służą do badania rzeczywistości:

- jaka jest obecna sytuacja?
- co czuję?
- jakie czynniki wpłynęły podjęcie dotychczasowej decyzji?
- jakie mechanizmy wpłynęły na obecną sytuację?

Options – opcje _____ w pracy z podopiecznym istotne jest jak różnorodne możliwości (opcje), które umożliwiają osiągnięcie celu, jesteś sobie w stanie wyobrazić. Na tym etapie kluczowe jest wygenerowanie jak największej liczby pomysłów. To właśnie na tym etapie przydatne stają się techniki kreowania pomysłów.

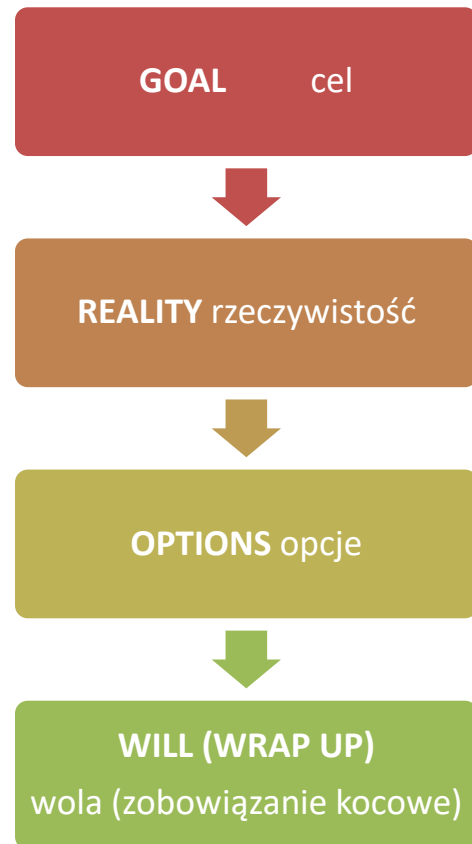
Podstawowe pytania, które odkrywają możliwości:

- jakie mam możliwości, by osiągnąć cel?
- jakie jeszcze?
- gdybym dysponował nieograniczonymi zasobami, to, co mógłbym jeszcze zrobić?

Will - wola _____ na tym etapie zostaje określone co, kiedy i przez kogo ma być zrobione. Na tym etapie koniecznie trzeba spróbować określić jakie przeszkody mogą się pojawić. Określenie przeszkód pozwala zastanowić się jak można im zaradzić i przeciwdziałać.

Podstawowe pytania, które możesz zadać:

- co zamierzam zrobić?
- kiedy to zrobię?
- jakie przeszkody mogę napotkać na swojej drodze?
- jak mogę poradzić sobie z tymi przeszkodami?
- kto powinien zostać powiadomiony o planowanych działaniach?





Cele wg narzędzia POKARM



Rolą tutora jest pomóc uczniowi osiągnąć określone cele. Musimy być świadomi, że podstawą sukcesu w realizacji celów jest sposób właściwego ich określenia. Można odwołać się do SMART`u, jednak w tutoringach stosuje się też alternatywne narzędzie skutecznego wyznaczania celów, znaną pod nazwą **POKARM**.

POKARM to metoda wyznaczania celów. Słowo POKARM to akronim od słów *Pozytywny, Opisany, Konkretny, Ambitny, Realny i Mierzalny*. W tutoringach jest to metoda pozwalająca na formułowanie celów w oparciu o wskazane sześć postulatów; pozytywny (tylko to, czego klient chce mieć więcej), opisany (co to znaczy dla klienta np. dobra praca), konkretny (nawet dziecko zrozumie cel klienta), ambitny (musi być dla klienta wyzwaniem), realny (musi być zależny od klienta) oraz mierzalny (skąd klient będzie wiedział, że osiągnął cel). Postępowanie zgodnie z w/w postulatami pozwala poprawnie sformułować cel rozwojowy ucznia.

- P** – Pozytywny (tylko to, czego klient chce mieć więcej)
- O** – Opisany (co to znaczy dla klienta np. dobra praca)
- K** – Konkretny (nawet dziecko zrozumie cel klienta)
- A** – Ambitny (musi być dla klienta wyzwaniem)
- R** – Realny (musi być zależny od klienta)
- M** – Mierzalny (skąd klient będzie wiedział, że osiągnął cel)

Działanie zgodne z koncepcją POKARM pomaga w prawidłowym wyznaczaniu celów, i zwiększa szanse na ich osiągnięcie. Wyznaczane zgodnie z tą techniką cele są lepiej przyswajane przez świadomość oraz podświadomość. Dodatkowo skonstruowanie celu w oparciu o POKARM pozwala dokonać uczniowi i tutorowi automatycznej wizualizacji celu. Jest to związane z obrazowym określaniem dążenia.

Pytając podopiecznego o jego dążenia wykonaj „skanowanie celu”, czyli zadawaj pytania tak, aby cel spełniał kryteria opisane powyżej.



Feedback

Praca na informacji zwrotnej (feedback`u) ma na celu przekazywanie drugiej stronie konstruktywnych informacji zwrotnych, mających na celu zwrócenie uwagi na jakąś konkretną kwestię. W tutoring`u będą one dotyczyły zwykle zachowań i działań związanych z rozwojem konkretnych kompetencji (kompetencji kluczowych).



Informacje konstruktywne	Informacje niekonstruktywne
dotyczą konkretnych zachowań rozmówcy	dotyczą ogólnych właściwości rozmówcy
opisują uczucia nadawcy	wyrażają oceny, rady, zalecenia nadawcy
dotyczą negatywnych i pozytywnych konsekwencji zachowań odbiorcy	dotyczą wyłącznie pozytywnych lub tylko negatywnych konsekwencji zachowań odbiorcy
są przekazywane przez ich autora	są przekazywane przez osoby trzecie
są podawane zaraz po zachowaniach, jakich dotyczą	są podawane z opóźnieniem w stosunku do wydarzeń, jakich dotyczą
dotyczą właściwości odbiorcy, które może zmienić	dotyczą właściwości odbiorcy, których nie może zmienić

Informacja zwrotna skierowana jest na taki obszar w życiu człowieka, który jest dla niego (lub może być dla niego) nieświadomy. Celem feedbacku jest rozwój drugiej osoby, zwiększenie jej samoświadomości, poprzez udzielanie mu bezpośredniej informacji zwrotnej dotyczącej konkretnych zachowań i podejmowania określonych działań. Dzięki informacjom zwrotnym człowiek dowiaduje się, jak jest przez tutora (w rozumieniu jak jest postrzegany przez świat zewnętrzny). Rezultatem dobrze udzielonego feedback`u powinna być zmiana zachowania i przekonań.

Wyróżnikiem efektywnego przekazywania informacji zwrotnej jest zwracanie się do podopiecznego (ucznia) wprost, po imieniu, np. Zosiu, zauważyłam, że podczas rozmowy z



Kasią używałaś uogólnień typu „Ty zawsze; „Ty nigdy”. W moim odczuciu było to krzywdzące dla Twojej rozmówczynie. Jaka jest Twoja opinia na ten temat?

Model SWOT

Analiza SWOT to popularna technika pozwalająca na porządkowanie i analizę informacji SWOT to akronim od angielskich słów określających cztery elementy składowe analizy (*Strengths, Weaknesses, Opportunities* i *Threats*).

Jest to skuteczne narzędzie analizy strategicznej. Pozwala wykorzystać zgromadzone informacje do opracowania strategii działania opartej na silnych stronach i szansach, przy jednoczesnym eliminowaniu bądź ograniczaniu słabych stron i zagrożeń.

Analiza SWOT



S	strengths	mocne strony
W	weaknesses	słabe strony
O	opportunities	szanse potencjalne lub zaistniałe w otoczeniu
T	threats	zagrożenia możliwe lub istniejące w otoczeniu

Zmiana i rozwój nigdy nie dzieje się w odosobnieniu. Na naszego podopiecznego oddziałują cały czas różne czynniki, mające pozytywny, jak i negatywny wpływ. Pomagające i utrudniające w rozwoju. Analiza **SWOT** jest techniką syntezy, służącą porządkowaniu informacji. W tutoringach stosowana może być stosowana do analizy wewnętrznego i zewnętrznego środowiska podopiecznego w trakcie planowania przez niego działań rozwojowych.