



Psihološki pristop pri izvajanju tutorstva

Boštjan Bajec in Urška Sazonov

Ljubljana, 13. 9. 2011



Danes si bomo pogledali ...

16. september 2011

- Tutorstvo,
- Kakšen naj bi bil tutor,
- Katere so težave pri tutorstvu.



Tutorstvo

16. september 2011

- Sistematično vodenje študentov skozi študij.
- Ne osredotoča strogo na akademski razvoj ali težave pri študiju, temveč tudi osebnostni razvoj.



Kakšen naj bi bil mentor (tutor)?

16. september 2011

- Osebnostno:
 - Altruističen,
 - Razumevajoč,
 - Potrpežljiv,
 - Iskren,
 - Odziven,
 - Vreden zaupanja,
 - Neobsojajoč,
 - Zanesljiv,
 - Aktivni poslušalec,
 - Motivator.



Kakšen naj bi bil mentor (tutor)?

16. september 2011

- Odnosno:
 - Dostopen,
 - Iskreno naj bi si želel razvijati pomemben odnos s tutorandom,
 - Iskreno naj bi si želel ponujati pomoč v tutorandovem interesu,
 - Sposoben diagnosticirati odlike tutoranda,
 - Sposoben pomagati tutorandom pri opredelitvi in doseganju ciljev,
 - Imeti visoke standarde za tutorandove dosežke,
 - Kompatibilen v smislu osebnosti in vizije.
- Profesionalno:
 - Izkušen na svojem področju,
 - Priznan na svojem področju.



Ovire pri tutorstvu

16. september 2011

- Osebne:
 - Pri tutorandu pomanjkanje poguma, da bi sprevidel svoje pomanjkljivosti in vpeljal potrebne spremembe,
 - Pri tutorju pomanjkanje spretnosti tutoriranja, prevelika osredotočenost na druga področja dela.
- Odnosne:
 - Ranljivost tutoranda, kadar stik ni dovolj reden,
 - Preslaba uigranost med tutorjem in tutorandom,
 - Razlike v letih, spolu (tudi etnični pripadnosti), ki otežujejo iskanje skupnih točk,
 - Tutor z vsiljevanjem predstav o tem, kaj je dobro za tutoranda.



Ovire pri tutorstvu

16. september 2011

- Strukturne:
 - Pomanjkanje časa in energije za tutoriranje,
 - Pomanjkanje kontinuitete odnosa,
 - Konflikt vlog (učitelj : tutor),
 - Pomanjkanje motiviranja tutorjev,
 - Pomanjkanje posameznikov, ki bi lahko bili tutorji.



Kako izboljšati tutorstvo?

16. september 2011

- Osebne:
 - Imeti razprave o tutorstvu že zgodaj v razvoju kariere,
 - Izobraževanje zaposlenih na fakulteti o tem, kako biti tutor (prilagojeno času),
 - Urjenje tutorjev s povratno informacijo o njihovem delu,
- Odnosne:
 - Vzpostavitev rednih srečanj s tutorandi,
 - Podpisani dogovori o tutorstvu,
 - Redna poročila o napredku,
 - Poudarjanje pomena tutorstva za fakulteto,
 - Nagrajevanje tutorstva.



Kaj vse bi bilo dobro vedeti o tutorandih?

16. september 2011

- Katere informacije vam pridejo prav pri delu s tutorandi?



Faze odnosa v tutorskem odnosu

16. september 2011

- Razvoj malih skupin gre skozi faze:
 - Vzajemno povezovanje,
 - Konflikti,
 - Kohezivnost in normiranje,
 - Vzpostavitev funkcionalnih odnosov,
 - Odlaganje.



Kakšno je videnje težave, ki jo ima tutorand?

16. september 2011

- predpremišljevanje – ni posebnega namena, da bi v bližnji prihodnosti spremenili problematično vedenje, pogosto se ne zavedajo problema, ga zanikajo,
- premišljevanje – posamezniki se zavedajo problematičnosti vedenja, pretehtavajo dobre in slabe strani spremembe, niso pa še odločeni, da bi ga spremenili, ne prevzemajo osebne odgovornosti,
- priprava – posamezniki imajo namen spremeniti problematično vedenje v bližnji prihodnosti,
- delovanje – ukrepanje, da bi se vedenje spremenilo,
- vzdrževanje – ukrepanje, da se vedenje ne bi ponovilo.



Empatija

16. september 2011

- Delitev čustev – subjektivna refleksija opazljivega vedenja druge osebe,
- Zavedanje sebe – jasno zavedanje tega, kaj je lastna izkušnja, kaj pa doživljanje opazovanega,
- Miselna prožnost in sposobnost zavzemanja različnih gledišč – predstavljanje o tem, kako bi lahko bilo v koži drugega,
- Uravnavanje čustev – zmožnost umirjanja čustev, ki jih doživljamo ob delitvi le-teh.



Aktivno poslušanje

16. september 2011

- Verbalni del:
 - Minimalne spodbude (“M-hm”),
 - Neposredne spodbude (“Povej mi več o tem”),
 - Povzemanje (ponovitev slišane z lastnimi besedami),
 - Zrcaljenje čustev (povzemanje čustev z lastnimi besedami),
 - Zrcaljenje dejstev (povzemanje dogajanja z lastnimi besedami),
 - Vprašanja o čustvih,
 - Vprašanja o dejstvih.
- Neverbalni del:
 - Ohranjanje očesnega kontakta,
 - Odprta pozicija telesa (brez prekrižanih rok),
 - Sklanjanje proti sogovorniku,
 - Izogibanje distraktorjem,
 - Izogibanje časovni omejenosti,
 - Izogibanje prehitremu vključevanju v pogovor.



Sporočila

16. september 2011

- Jaz sporočila,
- Ti sporočila,
- Mi sporočila,
- Brezosebna sporočila.



Podajanje kritike

16. september 2011

- Pred podajanjem:
 - Kaj želite doseči z njo (da ne praznite samo sebe)?
 - Kakšno korist bo od nje imel prejemnik?
 - Je prejemnik sposoben izvesti spremembe, ki jih predlagate?
- Po potrebi sendvič tehnika (ne pozabite na samo pozitivno):
 - pozitivna povratna informacija,
 - negativna povratna informacija,
 - pozitivna povratna informacija.



Zavzetost : izgorelosti

16. september 2011

- Kako ohranjate zavzetost za svoje (tutorsko) delo?



Faze na poti v izgorelost

16. september 2011

- Potreba po samodokazovanju, pretirana ambicioznost,
- Trše delo,
- Zanemarjanje drugih potreb,
- Zanikanje konfliktov med potrebami,
- Sprememba vrednot (osrednje postane delo),
- Zanikanje težav (izgovarjanje na pomanjkanje časa),
- Izolacija,
- Vedenjske spremembe (apatičnost),
- Depersonalizacija (ne ceni sebe in drugih, sovražnost),
- Občutek notranje praznine (nezmožnost uživanja),
- Depresivnost (občutek brezupa),
- Izgorelost (odpovedo fizično in čustveno).



V izogib izgorelosti

16. september 2011

- V življenju:
 - Jasno opredeljene potrebe,
 - Jasno opredeljene vrednote,
 - Opredeljen čas za oboje.
- V tutorstvu:
 - Razčiščena vloga tutorja,
 - Usposobljenost za tutorstvo,
 - Jasno opredeljeni realistični cilji,
 - Natančno načrtovanje doseganja ciljev.