**PAMOKA**

**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM**

**8 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Emocijos. Pagalba sau ir kitam |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama pagilinti anksčiau įgytas mokinių žinias apie emocijų įvairovę ir jų atpažinimą. Šįkart daugiau dėmesio skiriama pykčiui, jo pažinimui, reguliacijai/suvaldymui. Mokinių gebėjimo atpažinti ir suprasti kylančias emocijas stiprinimas, skatinimas priimti, išreikšti savo, priimti ir atliepti kito žmogaus emocijas, ugdo emocinį raštingumą, prisideda prie psichologinių krizių ir savižudybės prevencijos.  Toliau pateikiamas detalus pamokos eigos aprašymas, kuriame pristatoma galima pamokos eiga, užduotys mokiniams, temos ir klausimai pokalbiui su mokiniais. Numatoma pamokos trukmė yra 45 minutės. Pamokos aprašyme nurodoma, kiek laiko skirti kiekvienai pamokos daliai. Turint daugiau laiko, pamokos medžiagą galima išdėstyti per dvi ar daugiau pamokų (skiriant daugiau laiko diskusijai ir išsamesniam užduočių aptarimui). |
| **Sąvokos** | Emocija; pyktis; „Aš kalba“ – komunikacijos būdas, kai žmogus kalba pirmuoju asmeniu, reiškia savo emocijas, mintis ar poreikius, vengdamas kitą asmenį kaltinti ar vertinti. Naudojant šį būdą, dėmesys sutelkiamas į kalbančiosios(-iojo) perspektyvą ir savijautą. |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: atpažįsta aplinkybes, kurios kelia pyktį ar kitas stiprias emocijas, žino ir taiko įvairius emocijų raiškos ir pykčio valdymo būdus; stebi ir valdo emocijų, jų intensyvumo kaitą.  **Empatija, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: svarsto ir apibūdina, kokios galimos kito žmogaus emocijos, savijauta ir jų galimos priežastys skirtingose situacijose; bendradarbiauja ir veikia komandoje, dalyvauja priimant susitarimus, jų laikosi. |
| **Tikslas** | Stiprinant mokinių emocijų atpažinimo, jų priėmimo bei komunikacijos įgūdžius, ugdyti mokinių gebėjimą atpažinti savo ir bendraamžių prastą emocinę savijautą, skatinti mokinių empatiją ir palaikymą. |
| **Uždaviniai** | * Suteikti mokiniams žinių apie emocijų įvairovę, galimas kylančių emocijų priežastis. * Stiprinti mokinių įgūdžius atpažįstant kylančios emocijos intensyvumą. * Stiprinti mokinių įgūdžius išreiškiant kylančias emocijas saugiu būdu. |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam** |
| **Priemonės** | * Skaidrės (pridedama) * Pripučiamas balionas (pasirinktinai) * A užduoties lapas (pridedama) * B užduoties lapas (pridedama) * C užduoties lapas (pridedama) * Refleksijos užduoties lapas (pridedama) |
| **PAMOKOS EIGA** | |  |
| Kiekvieną pamoką sudaro temos atskleidimas, temos analizė, praktinė dalis bei refleksija. Praktinėje dalyje siūlomos trys užduotys (A, B, C), skirtos atlikti kartu su mokiniais. Priklausomai nuo klasės dydžio, klasės atmosferos, santykių tarp mokinių ir mokytojo(s), klasės sutelktumo ir psichologinio saugumo lygio, visoms užduotims atlikti ir aptarti gali prireikti skirtingo laiko. Mokytoja(s), įvertinęs šiuos veiksnius, gali pasirinkti, kiek užduočių įtraukti į pamokos turinį. Galimi keli pasirinkimai:  1. Per pamoką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą, atlikti bei aptarti visas tris užduotis;  2. Per pamoką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą, atlikti bei aptarti vieną arba dvi užduotis;  3. Esant galimybei, pamoka yra išskaidoma į keletą pamokų, per vieną pamoką atliekant vieną užduotį.    Rekomenduojama užduotis atlikti pagal pamokos apraše siūlomą eiliškumą.    Kai kurios pamokoje pateiktos užduotys yra skirtos atlikti grupėse ar porose. Svarbu, kad mokytoja(s) būtų lanksti(-us) – leistų kai kuriems mokiniams atlikti užduotis individualiai (jei yra toks poreikis), leistų patiems mokiniams susirasti poras/grupes, kuriose atlikdami užduotį jie jaustųsi saugiausiai. Aptariant atliktas užduotis nereikėtų versti pasisakyti mokinių, kurie nenori garsiai išsakyti savo nuomonės.  Kai kuriose užduotyse liečiamos itin jautrios temos, tokios kaip savižala, savižudybės rizika, smurtas, patyčios. Šios užduotys pažymėtos ženklu (\*). Svarbu, kad mokytoja(s) atsižvelgtų į  klasės atmosferą, galimą jautrumą pateiktoms temoms. Mokytojai(-ui) nusprendus šias užduotis pateikti, svarbu, kad jas atliekant  mokytoja(s) jautriau ir atidžiau stebėtų, kaip mokiniai jaučiasi atlikdami užduotis, kaip jaučiasi ir elgiasi po pamokos. Taip pat svarbu, kad pamokos pabaigoje mokytoja(s) pakviestų mokinius, norinčius daugiau pasikalbėti aptartomis temomis, pasilikti klasėje arba rasti laiką ir vietą tolesniam temos aptarimui. Jei mokytoja(s) pastebi, kad kuri(s) nors mokinė(-ys) pamokos metu ar po pamokos atrodo susikrimtusi(-ęs), susimąsčiusi(-tęs), susigraudinusi(-ęs) ar kitaip susirūpinusi(-ęs), svarbu ją(-į) pakalbinti ir rasti laiką bei vietą individualiam susitikimui. | |  |
| 1 TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pamokos pradžioje 2 min. skiriamos temos atskleidimui.   * Mokytoja(s) trumpai pristato pamokos tikslą: „Šiandien kalbėsimės apie įvairias emocijas, daugiau dėmesio skirsime pykčiui. Diskutuosime, kodėl svarbu atpažinti skirtingą emocijų intensyvumą, priimti savo ir kito žmogaus emocijas, kaip jas išreikšti saugiu būdu.” Pristatydama(s) pamokos temą, mokytoja(s) pakviečia mokinius pagalvoti, kokią emociją šiuo metu jie jaučia ir pasiūlo, pasinaudojus platformos „Mentimeter“ ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)) funkcija „Word Cloud“ (naudojimosi instrukcija pateikta 1 priede), tą emociją užrašyti. Neturint galimybių pasinaudoti „Mentimeter“, galima paprašyti, kad mokiniai garsiai įvardintų jų jaučiamas emocijas. * Mokytoja(s) išklauso arba stebi ir garsiai perskaito „Mentimeter“ pateiktus mokinių atsakymus, apibendrina juos, akcentuodama(s) emocijų įvairovę. Pavyzdžiui, ji(s) gali sakyti: „Emocijos yra svarbi mūsų gyvenimo dalis. Mes nuolat ką nors jaučiame, net jeigu apie tai nesusimąstome. Štai ir dabar jūs įvardinote įvairias, skirtingas emocijas (mokytoja(s) įvardina keletą mokinių paminėtų ar užrašytų emocijų). Jeigu paprašyčiau pasakyti, kaip stipriai kiekvienas iš jūsų šiuo metu jaučiate vieną ar kitą emociją, jūsų atsakymai greičiausiai taip pat skirtųsi.“   Po įžangos pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriama apie 3 min.   * Mokytoja(s) stiprėjančias ar besikaupiančias emocijas palygina su besipučiančiu balionu. Ji(s) gali sakyti: „Kalbėdami apie emocijas, galime įsivaizduoti balioną, kuris pučiasi, emocijų daugėjant, joms stiprėjant/tampant intensyvesnėms“. Mokytoja(s) gali šiek tiek pripūsti balioną, tokiu būdu vizualiai iliustruodama(s) savo palyginimą. Tada mokytoja(s) paklausia mokinių: „Kas nutiktų, jeigu aš nenustočiau pūsti šio baliono?“. Mokytoja(s) išklauso mokinių atsakymų ir patvirtina, kad tokiu atveju balionas sprogtų. Mokytoja(s) tęsia palyginimą, sakydama(s): „Panašiai nutinka ir su mumis. Kai emocijos tampa labai stiprios/intensyvios arba jų prisikaupia labai daug, kartais pratrūkstame. Būna, jog apimti labai stiprių emocijų žmonės pasako ar padaro tai, dėl ko vėliau jaučia nemalonias emocijas: kaltę, gėdą, stiprų liūdesį, ima pykti ant savęs ar kitų žmonių. Pavyzdžiui, pasitaiko situacijų, kai žmogus, apimtas labai stipraus pykčio, ima šaukti, muštis, jaučia intensyvų vienišumą, liūdesį, užsisklendžia savyje, su niekuo nenori kalbėti, skriaudžia save ar kitus žmones žodžiais ar veiksmais. Tokią akimirką išbūti su stipriomis ar susikaupusiomis emocijomis gali būti iš tiesų sunku“. Mokytoja(s) paklausia mokinių: „Kaip manote, ką reikia daryti, kad šis balionas nesprogtų?“. Ji(s) išklauso mokinių atsakymų ir patvirtina, kad iš baliono reikia išleisti oro, taip sumažinant viduje susidariusį slėgį, kitaip sakant, svarbu išreikšti savo emocijas tokiu būdu, kuris padėtų nurimti ir būtų saugus tiek man, tiek aplink esantiems žmonėms. Mokytoja(s) gali šiek tiek išleisti oro iš baliono, tokiu būdu vizualiai iliustruodama(s) savo palyginimą. Apibendrindama(s), mokytoja(s) gali sakyti: „Taigi, yra svarbu ne tik atpažinti kylančias emocijas, suprasti, kodėl jos kyla, bet ir žinoti, kaip galime saugiai jas išreikšti ir sumažinti jų intensyvumą. Apie tai daugiau kalbėsime šioje pamokoje.   Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri siejasi su anksčiau pamokos pradžioje pateikta teorine medžiaga bei tarp praktinių užduočių pateikiama informacija. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama apie 30 min. Praktiką sudaro trys pasirenkamos užduotys (A, B, C).  **A užduotis. „Emocijų ledkalnis“**   * Mokytoja(s) suskirsto mokinius į grupes po 3–4, paaiškina užduotį Ji(s) gali sakyti: „Dabar atliksime užduotį apie emocijų įvairovę, kurios metu bandysime suprasti, ką žmonės jaučia ir galvoja toje pačioje situacijoje, su kuo tai gali būti susiję. Kiekvienam iš jūsų išdalinsiu po užduoties lapą, kurį turėsite užpildyti asmeniškai. Perskaitę ir įsijautę į pateiktą istoriją, turėsite parašyti, kokios emocijos ir mintys jums kyla aprašytoje situacijoje. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų , todėl svarbu, kad rašytumėte nuoširdžiai, nesitardami tarpusavyje. * Mokytoja(s) išdalina lapus (A užduoties lapas, skirtas aštuntai klasei) ir padrąsina mokinius atlikti užduotį. Jei mato, kad mokiniams sunku, gali pateikti keletą pavyzdžių. Pavyzdžiui, gali kilti baimė (šį žodį užrašome ledkalnio viršūnėje), kurią lydi nesaugumo, grėsmės jausmas ir mintys, kad kiti juoksis (užrašome ledkalnio apačioje). Likus kelioms minutėms, mokytoja(s) primena, kiek laiko dar liko. Mokiniams atlikus užduotį, pasibaigus užduočiai skirtam laikui, mokytoja(s) pakviečia mokinius savo grupėje aptarti kelis klausimus, susijusius su atlikta užduotimi. Mokytoja(s) informuoja mokinius, kad, klausimus aptarus grupėse, kiekvienos grupės atstovas turės trumpai pristatyti savo grupės atsakymus. Klausimus mokytoja(s) rodo skaidrėje arba užrašo ant lentos. Mokytoja(s) pasako mokiniams, kiek laiko skiriama užduočiai. Likus kelioms minutėms, primena, kiek laiko dar liko.   Klausimai:   * Ar visi ledkalnio viršuje užrašėte tą pačią emociją? O gal skirtingas? * Kokius jausmus ir mintis užrašėte ledkalnio apačioje? * Mokiniams grupėse aptarus pateiktus klausimus, pasibaigus užduočiai skirtam laikui, mokytoja(s) pakviečia kiekvienos grupės atstovą pristatyti, kaip jo(s) grupė atsakė į lentoje/skaidrėje pateiktus klausimus. Mokytoja(s) atidžiai išklauso mokinių atsakymus, juos apibendrina ir paaiškina, kad ledkalnio viršuje mokiniai užrašė emociją, kurią stipriausiai jaučia aptartoje situacijoje. Vis dėlto dažnai pagrindinę emociją lydi daugiau jausmų ar minčių (pvz., mane paliko; jaučiuosi vieniša(s)), kurių kartais neatpažįstame ar į kurias neatkreipiame dėmesio. Mokinių užrašytos skirtingos emocijos bei mintys atspindi, kaip skirtingai kiekvienas mūsų galime suprasti situacijas, kaip skirtingai galime jose jaustis. Apibendrinusi(-ęs) mokinių atsakymus, mokytoja(s) pristato skaidrėje pateiktą skirtingos savijautos priežasčių sąrašą. * Pateiktas priežastis mokytoja(s) gali iliustruoti pavyzdžiais, pvz., „Santykio su tuo žmogumi“: jeigu draugė(-as), nepakvietusi(-ęs) manęs į gimtadienį, yra artima(s) mano draugė(-as), gali būti, kad ši situacija man sukels stipresnį pyktį, liūdesį, negu jo(s) klasiokui, kuris su juo bendrauja tik pertraukų metu. * Mokytoja(s), apibendrina atliktą užduotį, akcentuoja, kad kiekvienam iš mūsų gali kilti įvairios, skirtingo stiprumo/intensyvumo emocijos. Yra natūralu ir normalu toje pačioje situacijoje jaustis kitaip, nei jaučiasi kitas žmogus. Kiekvienas iš mūsų tą pačią situaciją gali suprasti ir patirti kitaip, todėl svarbu priimti skirtingas savo ar kito žmogaus emocijas.   **B užduotis. „Pykčio pažinimas ir valdymas“**   * Mokytoja(s) papasakoja apie įvairių emocijų patyrimo svarbą. Tai darydama(s) gali pasinaudoti skaidrėje pateikta informacija („Emocijų svarba“). Turint daugiau laiko, verta pirmiausia paklausti pačių mokinių, kodėl yra svarbu jausti įvairias emocijas, išklausyti atsakymų ir tik po to pristatyti teorinę medžiagą. * Mokytoja(s) gali sakyti: „Emocijos yra svarbi mūsų kasdienio gyvenimo dalis. Jos padeda geriau pažinti save, priimti sprendimus, siekti tikslų. Emocijos svarbios susidraugaujant, jos taip pat atlieka ir apsauginę funkciją“. Mokytoja(s) primena, kad šiandien daugiau bus kalbama apie pyktį, trumpai pristato, kodėl yra svarbu atpažinti kylantį pyktį dar jam nesustiprėjus. Mokytoja(s) gali sakyti: „Pyktis, kaip ir kitos emocijos, nėra bloga emocija, jis praneša mums, kad kažkas mus skaudina, kas nors mums yra nepriimtina, kad kas nors peržengia ribas, pyktis skatina ir motyvuoja atitaisyti padarytą skriaudą ar neteisybę. Vis dėlto labai intensyvus, ilgai trunkantis ir sunkiai kontroliuojamas pyktis gali apsunkinti žmogaus gyvenimą. Kartais labai stipriai supykę žmonės nuskriaudžia save ar kitus, sulaužo ar sugadina aplink esančius daiktus. Tada žmogus gali imti save kaltinti, jausti gėdą, jam gali tekti ištaisyti pykčio metu padarytą žalą. Todėl labai svarbu yra atpažinti pyktį, jam dar nesant labai intensyviam ir sunkiai kontroliuojamam, žinoti, kokie būdai padeda jį sumažinti“. * Mokytoja(s) sako: „Dabar atliksime užduotį, kurios metu tyrinėsime skirtingo stiprumo/intensyvumo pyktį bei būdus, kuriais išreiškiame jaučiamą pyktį. Kiekvienam iš jūsų išdalinsiu po užduoties lapą. Jums reikės perskaityti užduotį ir atsakyti į kairėje pusėje surašytus klausimus“. Mokytoja(s) informuoja, kiek laiko skiriama užduočiai. * Mokytoja(s) išdalina lapus (B užduoties lapas, skirtas aštuntai klasei) padrąsina mokinius atlikti užduotį, primena, kad užduotyje nėra teisingų ar klaidingų atsakymų, kad atsakymai gali skirtis. Likus porai minučių, primena mokiniams, kiek laiko dar liko. Mokiniams atlikus užduotį, pasibaigus užduočiai skirtam laikui, mokytoja(s) pakviečia atliktą užduotį aptarti porose. Mokytoja(s) užduoda keletą refleksiją skatinančių klausimų, kuriuos mokiniai turi aptarti poroje su šalia sėdinčia(-iu) bendraklase(-iu). Klausimus mokytoja(s) pateikia skaidrėje arba užrašo ant lentos.   Klausimai:   * Kokius skirtumus pastebėjote tarp skirtingo pykčio intensyvumo (susierzinimo, pykčio, įniršio)? * Kaip saugiai išreiškiate pyktį, sumažinate jo intensyvumą? * Mokiniams tarpusavyje aptarus klausimus, mokytoja(s) pakviečia mokinius pasidalinti, kokiais saugiais būdais jie reiškia emocijas, kurie padeda sumažinti pyktį (juos užrašė lentelėje prie skilties „Ką darau, kai jaučiu šį jausmą?“). Turint daugiau laiko, verta aptarti abu klausimus. Mokytoja(s) atidžiai išklauso atsakymų, juos apibendrina ir pabrėžia, kad yra labai svarbu išreikšti savo emocijas, norint sumažinti emocijų intensyvumą, kad tai reikia daryti saugiai. Šioje vietoje mokytoja(s) gali priminti emocijų palyginimą su balionu. Pasinaudodama(s) skaidre „Ką daryti, kai emocijos yra labai stiprios?“, mokytoja(s) pristato keletą skaidrėje pateiktų saugių emocijų raiškos būdų, papildo mokinių anksčiau įvardintais būdais.   **C užduotis. „Kaip išreikšti savo emocijas?“ (\*)**   * Mokytoja(s) pristato „Aš kalbos“ principus kaip dar vieną būdą, kuris gali padėti išreikšti savo emocijas, sumažinti jų stiprumą/intensyvumą. Pristatydama(s) „Aš kalbos“ principus, „Aš kalbos“ svarbą, mokytoja(s) pasinaudoja skaidrėse pateikta informacija. * Mokytoja(s) sako: „Dabar pabandysime pritaikyti šias žinias atlikdami užduotį. Išdalinsiu jums lapus, kuriuose bus aprašyta konkreti situacija. Jūs turėsite į ją įsijausti ir įsivaizduoti, kad esate ta(s) paauglė(-ys), kuri(s) atsidūrė aprašytoje situacijoje. Po to turėsite grupėje sugalvoti ir parašyti, kaip toje situacijoje galėtumėte išreikšti savo emocijas taikant „Aš kalbos“ principus“. Mokytoja(s) informuoja, kiek laiko skiriama užduočiai. Mokytoja(s) suskirsto mokinius į grupes po 3–4, išdalina užduoties lapus (yra keturi variantai) (C užduoties lapas, skirtas aštuntai klasei) – kiekvienai grupei po vieną situaciją. Priklausomai nuo bendro grupių skaičiaus, kai kurios grupės gaus tą pačią situaciją. Aptariant užduotį svarbu aptarti visas keturias situacijas. * Mokytoja(s) padrąsina mokinius atlikti užduotį, primena „Aš kalbos“ principus. Galima parodyti skaidrę, kurioje yra aprašyti šie principai. Mokiniai yra skatinami bendradarbiauti, ieškoti atsakymų drauge, kartu priimti sprendimus. Likus porai minučių, primena, kiek laiko dar liko. Mokiniams atlikus užduotį, pasibaigus užduočiai skirtam laikui, mokytoja(s) pakviečia grupes pristatyti savo atliktą darbą. Mokytoja(s) apibendrina rezultatus, dar kartą pabrėžia „Aš kalbos“ principus. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje apie 10 min. skiriama refleksijai.   * Atlikus visas užduotis, mokytoja(s) pakviečia mokinius aptarti pamokos veiklas, jos metu įgytas žinias, įgūdžius. Mokiniams išdalina refleksijai skirtą užduotį (Refleksijos užduoties lapas, skirtas aštuntai klasei) ir paprašo ją užpildyti. Mokytoja(s) gali sakyti: „Išdalinau lapus, kuriuose turėsite parašyti, ką šiandien sužinojote, ko išmokote, kaip tas žinias bei įgūdžius galėtumėte panaudoti, siekdami padėti sau ar kitam žmogui pasijausti geriau“. Mokytoja(s) informuoja, kiek laiko skiriama užduočiai. Likus porai minučių, primena, kiek laiko dar liko. * Mokiniams individualiai užpildžius refleksijai skirtą užduotį, mokytoja(s) pakviečia bent keletą mokinių savanoriškai pasidalinti savo mintimis. Turint daugiau laiko, galima mokinius pakviesti pirmiausia atsakymus aptarti grupelėse, o būdą, kaip padėti sau ir/ar kitam jaustis geriu, pateikti platformoje „Mentimeter“, pasinaudojus funkcija „Open Ended“ (naudojimosi instrukcija pateikta 2 priede). |
| PRITAIKYMAS | Šios pamokos metu įgytas žinias bei įgūdžius mokytoja(s) gali pritaikyti:   * stebėdama(s) mokinių savijautą ir bendravimą pamokų bei pertraukų metu. Mokytojai(-ui) svarbu atkreipti dėmesį į mokinių savijautą ir tarpusavio bendravimą. Pastebėjus pasikeitusią, sunkią mokinės(-io) savijautą, svarbu su ja(-uo) pasikalbėti, suprasti patiriamus iššūkius, esant poreikiui, padėti organizuoti reikalingą pagalbą, susisiekiant su mokinės(-io) tėvais, mokyklos specialistais. * organizuodama(s) mokinių darbą pamokų metu bei įvairius klasės renginius. Svarbu sudaryti galimybę mokiniams pasikalbėti asmeniškai, geriau pažinti vienas kitą, stiprinti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Taip pat svarbu pastebėti, įvardinti ir pagirti mokinius už empatiją, tarpusavio pagarbą, pagalba paremtą elgesį. * savo pačios(-ties) pavyzdžiu, skatinant mokinius išreikšti ir priimti savo ir kitų žmonių emocijas, jų įvairovę. Mokytoja(s) gali domėtis mokinių savijauta, priimti, pripažinti jiems kylančias emocijas, savo emocijas išreikšti taikant „Aš kalbos“ principus. |
| Temų plėtojimas bendruomenėje  (pasirinktinai) | Svarbu užtikrinti psichologinę pagalbą bendruomenės nariams, patiriantiems psichologinių sunkumų, išplatinti informaciją apie prieinamas pagalbos galimybes (mokyklos specialistų pagalba, savivaldybės teikiama psichologinė pagalba, internetinės svetainės: www.pagalbasau.lt, [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt/)) visai ugdymo įstaigos bendruomenei: darbuotojams, mokiniams, tėvams. |
| Įgūdžių panaudojimas šeimoje  (pasirinktinai) | Siekiant įtvirtinti šioje pamokoje įgytus įgūdžius, rekomenduojama pristatyti pagrindinę pamokos medžiagą ir mokinių tėvams/globėjams bei paskatinti juos dažniau pasikalbėti su savo vaikais apie jų išgyvenamas emocijas, pvz., vakare aptarti dienos įvykius bei per dieną patirtas emocijas, išreiškiant savo pačių emocijas, taikyti „Aš kalbos“ principus. Taip pat svarbu paskatinti tėvus/globėjus atkreipti dėmesį į pasikeitusią jų vaikų emocinę savijautą, kreiptis psichologinės pagalbos, vaikui patiriant emocinių iššūkių. Be to, svarbu, kad tėvai/globėjai rūpintųsi ir savo pačių emocine sveikata, esant poreikiui, kreiptųsi pagalbos. |
| **Stebėsena/formuojamasis vertinimas** | Pamokoje taikomas formuojamasis vertinimas, kuris suprantamas kaip nuoseklus, tęstinis procesas viso mokymosi metu. Pamokoje mokytoja(s) stebi mokinių mokymąsi, jų įsitraukimą, bendradarbiavimą, pastangas ir iššūkius. Stebimi įvairūs mokinių augimo aspektai: supratimas, mąstymas, socialinis elgesys, nuostatos.  Pamokos metu mokytoja(s) teikia konstruktyvų grįžtamąjį ryšį: atranda būdus, kuo pasidžiaugti; nekritikuoja ir nenuvertina klaidingų atsakymų; sudaro mokiniams galimybę apmąstyti mokymosi procesą ir parodyti, ko jie išmoko; grįžtamąjį ryšį teikia žodžiu ir neverbaliniu bendravimo būdu. Taikydama(s) formuojamąjį vertinimą, mokytoja(s) taip pat gauna grįžtamąjį ryšį iš mokinių apie tai, ką jie suprato, kaip jiems sekėsi pamokos metu, su kokiais iššūkiais susidūrė. Formuojamasis vertinimas sudaro galimybę mokytojai(ui) planuoti tolesnį mokymą.  Pamokoje mokytoja(s) sudaro sąlygas mokiniams analizuoti pamokos temų aktualumą, apmąstyti mokymosi procesą, parodyti įgytas žinias ir įgūdžius. Mokytoja(s) pamoką apibendrina sakiniu: „Matau, kad šiandien puikiai pavyko...“. Sakinio pabaiga priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. Pavyzdžiui, mokytoja(s) gali sakyti: „Matau, kad šiandien jums puikiai pavyko dirbti grupėse, kartu sugalvoti, ką pasakytumėte draugei(-ui), kuriai(-iam) dabar sunku“. |
| **Skaitmeniniai šaltiniai** | * [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt/) * [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt/) * [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt/) * www.jaunimolinija.lt * [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt/) |
| **Naudoti šaltiniai** | * Boston University Medical Campus. (2011). *I-messages handout*. <https://www.bumc.bu.edu/facdev-medicine/files/2011/08/I-messages-handout.pdf> * Kazlauskienė, A., Gaučaitė, R. (2018). *Formuojamasis vertinimas – individualiai pažangai skatinti*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras. [Formuojamasis-vertinimas\_internetine-versija\_2018.pdf](https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2021/10/Formuojamasis-vertinimas_internetine-versija_2018.pdf) * Pipaș, M. D., Jaradat, M. (2010). *Assertive Communication Skills*. Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica, 12(2), 17. <https://doi.org/10.29302/oeconomica.2010.12.2.17> * Žibėnienė, G., Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*. Vilnius: Registrų centras. [(1) Šiuolaikinė Didaktika | Valdonė Indrašienė - Academia.edu](https://www.academia.edu/93801327/%C5%A0iuolaikin%C4%97_Didaktika) |
| **Rekomenduojama literatūra** | * Brackett, M. (2020). *Leidimas jausti: išlaisvinkime emocijų galią, padėkime savo vaikams, sau ir visuomenei klestėti*. Vilnius: Vaga. * Cirtautienė, L., Meslinienė, G. (2012). *Žaidžiu jausmus: BAIMĖ*. Psichologinio konsultavimo grupė. * Cirtautienė, L., Meslinienė, G. (2014). *Žaidžiu jausmus: PYKTIS*. Psichologinio konsultavimo grupė. * James, J. W., Friedman, R. (2009). *Kai sielvartauja vaikai*. Vilnius: Tyto alba. * Myers, D. G. (2008). *Psichologija.* Kaunas: Poligrafija ir informatika. * Mikėnienė, V., Polukordienė, K. O., Skruibis, P., Trofimova, J. (2012). *Savižudybių prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga.* Vilnius: Jaunimo psichologinės paramos centras. [Savizudybiu-prevencija.pdf](https://klrppt.lt/wp-content/uploads/2016/09/Savizudybiu-prevencija.pdf)   Polukordienė, K. O., Skruibis, P., Bagdonienė, M., Rekuč, V., Skruibienė, I. (2010). *Krizių valdymas mokyklose. Metodinė medžiaga mokyklų krizių valdymo komandoms.* Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras. |