**PAMOKA**

**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM**

**9 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tema** | Emocijos. Pagalba sau ir kitam | |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama atkreipti mokinių dėmesį į asmenines vertybes, jų įtaką žmogaus emocijoms, sprendimų priėmimui, elgesiui. Gebėjimas įvardinti savo vertybes, suvokti, kaip jos daro įtaką žmogaus elgesiui, skatina mokinius reflektuoti savo elgesį per savęs pažinimą. Šioje pamokoje taip pat siekiama pagilinti mokinių aktyvaus klausymo įgūdžius praktikuojant bendrąsias aktyvaus klausymo technikas. Šis užsiėmimas prisideda prie psichologinių krizių ir savižudybių 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** | Vertybės, aktyvus klausymas. | |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: atpažįsta ir įvardija emocijas, elgesį ir vertybes.  **Empatija, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia; tobulina aktyvaus klausymo įgūdžius. | |
| **Tikslas** | Stiprinti mokinių gebėjimą analizuoti situacijas ir jose reaguoti, suprantant ryšį tarp savo vertybių, emocijų ir elgesio, stiprinti mokinių aktyvaus klausymo įgūdžius. | |
| **Uždaviniai** | * Suteikti mokiniams žinių apie asmenines vertybes. * Suteikti mokiniams žinių, kaip asmeninės vertybės siejasi su emocijomis bei elgesiu. * Stiprinti mokinių aktyvaus klausymo įgūdžius. | |
| **Trukmė** | 45 min. | |
| **Pamokos pavadinimas** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam** | |
| **Priemonės** | * Skaidrės (pridedama) * A užduoties lapas (pridedama) * B užduoties lapas (pridedama) * C užduoties lapas (pridedama) * Sąvaržėlės (mėlynos, žalios, geltonos spalvų), kiekvienos spalvos po 10. | |
| **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 skiriamos 5 min. temos atskleidimui.   * Mokytoja(s) trumpai pristato pamokos tikslą: „Šiandien kalbėsimės apie įvairias asmenines žmonių vertybes, kodėl svarbu jomis kliautis, kaip jos padeda sprendžiant, kaip elgtis sudėtingose situacijose“. * Pristatydama(s) pamokos temą, mokytoja(s) pakviečia mokinius pagalvoti ir garsiai pasakyti, kaip jie supranta, kas yra vertybės. Turint daugiau laiko, atliekant šią užduotį, galima pasinaudoti platformos „Mentimeter“ ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)) funkcija „Open Ended“ (naudojimosi instrukcija pateikta 2 priede). Išgirdusi(-ęs) kelis atsakymus, mokytoja(s) apibendrina vertybių apibrėžimą: „K. Rogersas (1969) vertybes apibrėžė, kaip visų gyvų būtybių polinkį teikti pirmenybę vieniems ar kitiems veiksmams, objektams“. Vertybių siekimas, kaip ir poreikių patenkinimas, motyvuoja žmonių elgesį (pvz., jei žmogui svarbi draugystė, jis stengsis būti atjaučiantis, empatiškas, išklausyti kitą). * Po apibrėžimo įvardinimo mokytoja(s) paprašo mokinių pasakyti vertybių pavyzdžių. Turint daugiau laiko, atliekant šią užduotį, galima pasinaudoti „Mentimeter“ ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)) funkcija „Word Cloud“ (naudojimosi instrukcija pateikta 1 priede). Mokytoja(s) išklauso arba garsiai perskaito „Mentimeter“ pateiktus mokinių atsakymus. Apibendrinti gali tokiais žodžiais: „Vertybės gali būti labai skirtingos, kiekvienam mūsų gali būti svarbios skirtingos vertybės.” * Mokytoja(s) gali parodyti skaidrę su vertybių sąrašu, ją papildyti mokinių variantais.   Po įžangos, skirtos temos atskleidimui, pereinama prie gilesnės temos analizės. | |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriama apie 2 min.   * Rodydama(s) skaidrę su vertybių sąrašu, mokytoja(s) klausia mokinių, ar yra vertybių, kurios yra svarbios visiems, kokios tai būtų vertybės. Jei mokiniams sunku iš(si)rinkti, mokytoja(s) padeda išskirdama(s) saugumo, meilės, draugystės vertybes, kurios siejasi su pagrindiniais žmonių poreikiais.   Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri siejasi su teorine medžiaga. | |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama apie 30 min. Praktiką sudaro trys pasirenkamos užduotys (A, B, C).  **A užduotis.** **„Mano vertybės“**   * 1 dalis. Parodoma skaidrė su vertybių sąrašu. Mokytoja(s) išdalina kiekvienam mokiniui po A užduoties lapą, paaiškina užduotį. Mokytoja(s) gali sakyti: „Dabar atliksime užduotį, kurioje reikės pagalvoti ir surašyti savo vertybes. Iš pradžių užpildykite lentelę, kurioje reikia įrašyti 10 savo vertybių. Jas galite įrašyti, pasinaudoję skaidrės medžiaga, arba pridėti savo, skaidrėje neįrašytas vertybes. Šiai užduočiai turite 3–4 min.”. * 2 dalis. Mokytoja(s) gali sakyti: „Kita užduoties dalis yra iš jau pasirinktų vertybių išrinkti penkias svarbiausias. Suskirstykite šias vertybes nuo svarbiausios iki mažiausiai svarbios. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų, todėl svarbu, kad rašytumėte nuoširdžiai, nesitardami tarpusavyje. Šiai užduočiai turite 3–4 min.”. * Mokiniams atlikus užduotį, pasibaigus užduočiai skirtam laikui, mokytoja(s) pakviečia kiekvieną mokinį pasidalinti jai(-am) svarbiausia vertybe. Apibendrindama(s) mokytoja(s) pabrėžia, kad kiekvienam žmogui svarbios gali būti skirtingos vertybės. Dažnu atveju kuo labiau vertybės sutampa, tuo lengviau suprasti kitą žmogų.   **B užduotis. „Kaip vertybės veikia mano sprendimus?“ (\*)**   * Mokytoja(s) suskirsto mokinius į grupes po 3–4, paaiškina užduotį. Mokytoja(s) gali sakyti: „Dabar atliksime užduotį, kurioje bus galima pastebėti, kaip tarpusavyje yra susijusios vertybės, emocijos ir elgesys. Kiekvienai grupei išdalinsiu po užduoties lapą, kurį turėsite užpildyti. Perskaitę ir įsijautę į pateiktas istorijas, turėsite parašyti, kokios emocijos gali kilti aprašytose situacijose, kaip jose elgtumėtės. Pabandykite pagalvoti ir išskirti, kokios asmeninės vertybės turėjo įtakos būtent tokioms emocijoms ir elgesiui kiekvienoje situacijoje. Šiai užduočiai turite 6 min.”. * Mokytoja(s) išdalina lapus mokiniams (B užduoties lapas). * Mokiniams atlikus užduotį, pasibaigus užduočiai skirtam laikui, mokytoja(s) pakviečia kiekvieną grupelę pristatyti kilusias emocijas, kaip jie pasielgtų, kokios asmeninės vertybės turėjo įtakos būtent tokioms emocijoms ir elgesiui kiekvienoje iš pateiktų situacijų. Mokytoja(s) apibendrina užduotį sakydama(s), jog priklausomai nuo to, kokios vertybės žmogui yra svarbios, gali keistis jo elgesys, emocijos/savijauta. Mokytoja(s) pabrėžia, jog labai svarbu pasikalbėti su žmogumi, kuris išgyvena sudėtingą situaciją. Jei yra poreikis, reikėtų pranešti suaugusiems asmenims apie tai, kas vyksta su kitu žmogumi.   **C užduotis. „Aktyvus klausymas“**   * Mokytoja(s) pristato užduotį, susiedama(s) ją su ankstesnėmis šios pamokos užduotimis. Ji(s) gali sakyti: „Kai kitas žmogus susiduria su sunkumais, viena dažniausių mūsų tinkamų reakcijų yra pokalbis su juo. Tam, kad galėtume būti patikimais žmonėmis, į kuriuos kiti galėtų kreiptis pagalbos, kai jiems yra sunku, svarbu mokėti aktyviai klausyti“. * Mokytoja(s) trumpai pristato, kas yra aktyvus klausymas. Tai darydama(s) gali pasinaudoti pamokos medžiagoje pateikta skaidre. Mokytoja(s) sako: „Dabar pabandysime pritaikyti šias žinias atlikdami kitą užduotį. ”Ji(s) suskirsto mokinius į grupeles po du. Paprašo susitarti, kuri(s) bus klausančioji(-tysis), kuri(s) kalbėtoja(s). „Išdalinsiu po lapą, kuriame užrašytos užduotys su pavyzdžiais. Kalbėtojo(s) užduotis – papasakoti apie savo savaitgalį, klausančiosios(-iojo) tikslas – panaudoti kuo daugiau aktyvaus klausymo technikų bendraujant su klasės drauge(-u). Atkreipkite dėmesį į rekomendacijas kalbėtojai(-ui) ir klausytojai(-ui), kurias rasite užduočių lape. Šiam pokalbiui turite 4 minutes“. Turint daugiau laiko, galima pasinaudoti platforma „Spinthewheel“ (https://spinthewheel.app/editor) (naudojimosi instrukcija pateikta 3 priede). Ši programa padės išrinkti kalbėtoją ir klausančiąją(-tįjį). Paprašykite porose dirbančių mokinių, pasirinkti, kuris bus pirmas, o kuris – antras, tada sakykite: „Pasukus ratą, pamatysite, ar pirmą numerį poroje pasakęs žmogus klausys, ar kalbės” Išsiaiškinus vaidmenis, mokytoja(s) išdalina lapus (C užduoties lapas). * Pasibaigus laikui, mokytoja(s) paprašo apsikeisti vaidmenimis ir skiria 4 min. pokalbiui. Užduotis lieka tokia pati. * Mokiniams atlikus užduotį, pasibaigus užduočiai skirtam laikui, mokytoja(s) pakviečia bent po vieną poros narį pasidalinti, kaip sekėsi, kas buvo sunku, kas lengva, kokias aktyvaus klausymo technikas panaudojo, kokias pastebėjo naudojant savo porininkę(-ą). Mokytoja(s) apibendrina mokinių atsiliepimus, pabrėždama(s) aktyvaus klausymo naudą – tai padeda kitam žmogui pasijausti išgirstam ir suprastam. | |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje apie 8 min. skiriama refleksijai.   * Mokytoja(s) duoda mokiniams išsitraukti po vieną trijų skirtingos spalvos sąvaržėlių. Mokiniai susėda į tris grupes ir atsako į klausimus: tie, kas ištraukė mėlynas sąvaržėles, atsako į klausimą „Ką veikiau per pamoką?”; žalios spalvos – „Ko išmokau šioje pamokoje?”; geltonos spalvos – „Kur pritaikysiu tai, ką sužinojau šioje pamokoje?”. Šiai užduočiai skiriamos 3 min. Po to kiekvienos komandos prašoma pasidalinti atsakymais į jų komandai skirtą klausimą. | |
| PRITAIKYMAS | Šios pamokos metu įgytas žinias bei įgūdžius mokytoja(s) gali pritaikyti:   * Pastebėdama(s) mokinių elgesį 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 sunkumus ir, 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 įgūdžius. | |
| Temų plėtojimas bendruomenėje  (pasirinktinai) | Svarbu užtikrinti psichologinę pagalbą bendruomenės nariams, patiriantiems psichologinių sunkumų, išplatinti informaciją apie prieinamas pagalbos galimybes (mokyklos specialistų pagalba, savivaldybės teikiamą psichologinė pagalba, internetinės svetainės: (www.pagalbasau.lt, 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 išgyvenamas emocijas, pvz., vakare aptarti dienos įvykius bei per dieną patirtas emocijas, panaudoti aktyvaus klausymo technikas. Taip pat svarbu paskatinti tėvus/globėjus atkreipti dėmesį į pasikeitusią jų vaikų emocinę savijautą, kreiptis psichologinės pagalbos, vaikui patiriant emocinių sunkumų. 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 sunkumus. 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, 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/) * www.mentimeter.com * https://spinthewheel.app/ | |
| **Naudoti šaltiniai** | * Kazlauskienė, A., Gaučaitė, R. (2018). *Formuojamasis vertinimas – individualiai pažangai skatinti*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras. * Žibėnienė, G., Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*. Vilnius: Registrų centras. | |
| **Rekomenduojama literatūra** | * Brackett, M. (2020). *Leidimas jausti: išlaisvinkime emocijų galią, padėkime savo vaikams, sau ir visuomenei klestėti*. Vilnius: Vaga. * James, J. W., Friedman, R. (2009). *Kai sielvartauja vaikai*. Vilnius: Tyto alba. * Giddens, A. (2005). *Sociologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika. * Mikėnienė, V., Polukordienė, K. O., Skruibis, P., Trofimova, J. (2012). *Savižudybių prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga.* Vilnius: Jaunimo psichologinės paramos centras. | |