**PAMOKA**

**STRESAS IR JO ĮVEIKA**

**8 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Stresas ir jo įveika |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama stiprinti mokinių gebėjimą taikyti streso valdymo įgūdžius tiek staiga kilus stipriai emocinei reakcijai, tiek siekiant palaikyti gerą savijautą kasdienėse situacijose. Taip pat siekiama stiprinti mokinių savivertę, gebėjimą atpažinti ir įvardinti stipriąsias savo savybes ir tas savybes, kurias norėtųsi savyje ugdyti. Galiausiai, siekiama ugdyti mokinių laiko planavimo įgūdžius, gebėjimą pirmenybę teikti svarbioms gyvenimo sritims, tokioms kaip pasirūpinimas savo fizine ir emocine savijauta, santykiai , veiksmingo poilsio planavimas. Ši pamoka prisideda prie streso ir perdegimo prevencijos mokykloje. |
| **Sąvokos** | *Stresas, laiko planavimas* |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: streso įveikos technikų analizė ir tobulinimas; gebėjimas įvardinti savo stipriąsias ir tobulintinas savybes; gebėjimas numatyti ir veiksmingai planuoti veiklas.  **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: gebėjimas kurti ir palaikyti teigiamus santykius, bendrauti ir bendradarbiauti. |
| **Tikslas** | Įgyti streso valdymo ir laiko planavimo technikų. |
| **Uždaviniai** | Išmokti taikyti įvairius streso valdymo būdus fizinei ir emocinei savijautai gerinti;  Gebėti įvardinti savo stipriąsias ir tobulintinas savybes;  Gebėti taikyti laiko valdymo ir planavimo strategijas. |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | Stresas ir jo įveika |
| **Priemonės** | * Skaidrės (pridedama) * Užduoties lapas nr. 1 (pridedama) * Užduoties lapas nr. 2 (pridedama) * Užduoties lapas nr. 3 (pridedama) * Užduoties lapas nr. 4 (pridedama) * Spalvoti pieštukai |
| **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 pamokos laiką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą ir pravesti bei aptarti visas tris užduotis;  2. Per pamokos laiką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą ir pravesti bei aptarti pasirinktinai vieną arba dvi užduotis;  3. Esant galimybei, pamoka yra išplečiama į keletą pamokų ir per vieną pamoką atliekama viena užduotis. | |  |
| 1 TEMOS ATSKLEIDIMAS | * Pamokos pradžioje temos pristatymui skiriamos 5 min. Pamoką vedanti(s) mokytoja(s) pasisveikina su mokiniais ir įvardina, kad vyks „Gyvenimo įgūdžių programos pamoka apie stresą ir jo įveiką“. Mokytoja(s) paklausia, ko mokiniai išmoko pamokose apie stresą ankstesnėse klasėse. Arba, jei mokiniai apie stresą mokosi pirmą kartą, pasidomi, ką mokiniai apie šią temą yra girdėję. Mokytoja(s) klausia: „Prisiminkite, ką esate girdėję apie stresą ir jo valdymo būdus, pasidalinkite tuo, ką prisimenate.“ Mokytoja(s) išklauso mokinių atsakymus, mokinių įvardintus įvairius streso valdymo būdus užrašydama(s) ant lentos ir juos apibendrindama(s). * Pastaba: Yra galimybė šį klausimą užduoti naudojantis „Menti“ programa (instrukcijos pridedamos).Mokytoja(s) trumpai pristato, apie ką bus ši pamoka: „Jūs jau nemažai žinote apie stresą. Šiandien mes toliau kalbėsime apie streso valdymo būdų įvairovę, gilinsimės į savo stipriąsias savybes, mokysimės, kaip geriau valdyti ir planuoti savo laiką. Visi šie įgūdžiai yra svarbūs, kad kasdienėse situacijose jaustumėmės ramesni, labiau pasitikintys savo jėgomis.“   Po įžangos pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriamos apie 5 min.   * Rodydama(s) skaidres nr. 1–13, mokytoja(s) primena mokiniams streso sąvoką, jo priežastis ir požymius. Ji(s) paaiškina, kad „Stresas – tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į fizinius, protinius ar emocinius iššūkius. Taip pat stresas gali būti apibrėžiamas kaip neatitikimas tarp aplinkos keliamų reikalavimų ir žmogaus gebėjimų tuos reikalavimus atitikti. Stresą žmonės patiria labai skirtingai – ta pati situacija vieniems gali kelti daug įtampos, o kitiems atrodyti lengvai įveikiama. Taip yra todėl, kad stresą dažniausiai kelia ne tik pati situacija, bet ir tai, kaip suvokiame vykstančius įvykius. Stresas nėra beprasmis, jis atlieka svarbią funkciją – paruošia mus susidūrimui su tam tikra sudėtinga situacija, padeda sutelkti dėmesį, panaudoti turimą energiją. Vis dėlto per didelis, ilgą laiką trunkantis arba dažnai pasikartojantis stresas, kurio nepavyksta sumažinti, mus gali paveikti neigiamai. Kai jaučiame stresą arba įtampą, mūsų kūnas siunčia aiškius signalus – juos jaučiame kūno išorėje arba viduje. Kai nerimaujame, mums gali drebėti balsas ir kojos, svaigti galva, slėgti krūtinę, galime jausti gumulą gerklėje ir daugybę kitų simptomų. Stresas taip pat gali būti lydimas emocijų, tokių kaip pyktis, nerimas, liūdesys. Kai suvokiame, kad jaučiame stresą, labai svarbu sąmoningai pritaikyti kokią nors streso valdymo techniką. Keleto streso valdymo būdų jūs jau mokėtės ankstesniais metais, pavyzdžiui, veikti ką nors fiziškai aktyvaus arba galvoti ką nors raminančio. Taip pat yra dalykų, kuriuos galime atlikti kasdieną, kad jaustumėmės geriau tiek fiziškai, tiek ir emociškai.” Mokytoja(s) trumpai pakomentuoja kiekvieną skaidrę.   Pastaba: Yra galimybė paskutinį klausimą, kas mokiniams asmeniškai padeda įveikti kasdienį stresą, užduoti naudojantis „Menti“ programa (instrukcijos pridedamos). |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama apie 30 min. Praktiką sudaro trys pasirenkamos užduotys (A, B, C).  **A.** **Užduotis „Mokausi pažinti save“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Mokytoja(s) pristato pirmąją užduotį, kuriai atlikti prireiks Užduočių lapo nr. 1 ir nr. 2, spalvotų pieštukų, kreidelių ar flomasterių. Užduoties lapas nr. 1 „Savęs pažinimas“ yra pagrindinis, o Užduoties lapas nr. 2 „Savybių sąrašas“ yra pagalbinis – iš jo mokiniai gali pasirinkti savybes, kurios jiems būdingos arba kurias norėtų stiprinti. Prieš išdalindama(s) lapus, mokytoja(s) paaiškina, kad ši užduotis bus skirta geresniam savęs pažinimui. Mokiniams paaiškinama, kad Užduoties lape nr. 1 kiekvienoje pynės gijoje reikės užrašyti ir pasirinkta spalva nuspalvinti tas savybes, kurios mokiniui(-ei) yra būdingos (iš viso bent tris, bet galima ir daugiau, t. y. galima vienoje gijoje rašyti po kelias savybes), o gijose įpintuose „karoliukuose“ – užrašyti ir pasirinkta spalva nuspalvinti tas savybes, kurias mokinys(-ė) norėtų turėti arba sustiprinti. Šias savybes galima pasirinkti iš sąrašo, pateikto Užduoties lape nr. 2 arba sugalvoti pačiam(-iai).  - Mokytoja(s) kiekvienam mokiniui išdalina po Užduoties lapus nr. 1 ir nr. 2. Skiriamos keletas minučių pasirinkti ir įrašyti pasirinktas savybes į Užduoties lapą nr. 1, po to nuspalvinti pynę ir karoliukus. Visiems mokiniams atlikus užduotį, mokytoja(s) pakviečia keletą savanorių pristatyti po kelias savybes iš savo pynės ir pasakyti, kokias savybes jie pastebi turį savyje, o kurias norėtų įgyti ar stiprinti. Pavyzdžiui, mokinys(-ė) gali sakyti, kad ji(s) jaučiasi esąs kūrybingas, o pastiprinti norėtų pasitikėjimo savimi jausmą.  - Mokytoja(s) pakviečia mokinius diskutuoti apie tai, kodėl yra svarbu pažinti savo stipriąsias savybes, kaip šios savybės gali padėti tvarkantis su stresu. Mokytoja(s) padrąsina mokinius pasidalinti savo mintimis,diskusiją apibendrina primindama(s), kad žmogus gali ugdyti savo savybes ir pasitelkti jas renkantis veiksmingiausius būdus, kaip elgtis sudėtingose situacijose.  **B.** **Užduotis „Streso valdymo planas“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Mokytoja(s) pristato antrąją užduotį, kuriai prireiks Užduočių lapo nr. 3. Prieš išdalindama(s) lapus, paaiškina, kad šios užduoties tikslas yra apibendrinti mokiniams jau žinomus arba anksčiau išmoktus streso valdymo būdus, pasidalinti patirtimi tarpusavyje ir galbūt atrasti ką nors naujo, ką jie galėtų pritaikyti asmeniškai. Mokiniams paaiškinama, kad Užduoties lape nr. 3 jie pirmiausia turės užrašyti įvairius streso valdymo būdus, kurie padeda suvaldyti staiga kylantį stresą, taip pat tokius streso valdymo būdus, kurie padeda pasirūpinti geresne savo savijauta kasdienybėje.  - Mokytoja(s) suskirsto mokinius į grupeles po keturis, kiekvienai jų išdalina po Užduoties lapą nr. 3. Tada duoda keletą minučių pasitarti ir kartu užpildyti užduoties lapą. Visiems mokiniams atlikus užduotį, mokytoja(s) pakviečia kiekvieną grupelę įvardinti po vieną streso valdymo būdą.Vardijama tol, kol būdai pradeda kartotis. Svarbu, kad būtų aptariami tiek fiziniai, tiek emociniai veiksniai, padedantys valdyti stresą.  - Pabaigoje mokytoja(s) apibendrina: „Kiekvienas iš mūsų turi asmeniškai atrasti labiausiai mums tinkančius būdus, kurie padeda valdyti stresą. Kad jaustumėmės geriau, kai kuriuos dalykus galime daryti kas dieną,, kai kurių galime imtis tada, kai stresas pradeda kilti staiga. Kviečiu dažniau išbandyti ką tik mūsų aptartus streso valdymo būdus ir atrasti sau tinkamiausius.“  **C.** **Užduotis „Savaitės laiko planas“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Mokytoja(s) pristato trečiąją užduotį, kuriai prireiks Užduočių lapo nr. 4. Prieš išdalindama(s) lapus, paaiškina, kad šios užduoties tikslas yra geriau suprasti, kokioms veikloms mokiniai skiria savo laiką, ištirti, kaip laiko planavimas gali padėti sumažinti streso mastą ir leisti labiau pasirūpinti savimi. Mokiniams paaiškinama, kad Užduoties lape nr. 4 prie kiekvienos veiklos jie turės parašyti valandų skaičių, t. y. kiek, jų manymu, šiai veiklai jie vidutiniškai skiria laiko per savaitę. Labai svarbu paminėti, kad iš pradžių mokiniai turi surašyti valandas intuityviai, remdamiesi savo vidiniu jausmu. Tik vėliau, užduotį atlikę, mokiniai turi visas valandas suskaičiuoti ir palyginti, ar gautas skaičius atitinka savaitėje esančių valandų skaičių. Mokiniai perspėjami iš anksto, kad jie gali gauti tiek mažesnį, tiek didesnį nei realus valandų savaitėje skaičius.  - Mokytoja(s) kiekvienam mokiniui išdalina po Užduoties lapą nr. 4 ir skiria keletą minučių užduoties atlikimui. Mokiniams pabaigus pirmąją užduoties dalį, mokytoja(s) pasiūlo suskaičiuoti bendrą valandų sumą ir palyginti, ar ši suma yra didesnė ar mažesnė nei 168 (realus savaitės valandų skaičius, gaunamas padauginus 24 valandas iš 7 dienų). Visiems mokiniams atlikus skaičiavimus, mokytoja(s) paprašo keleto mokinių pasidalinti savo rezultatais.  - Kiekvienam mokinei(-iui) jau žinant, ar jai(-am) lieka laiko ar jį viršija, mokytoja(s) duoda keletą minučių atlikti antrajai užduoties daliai. Mokytoja(s) paprašo mokinius pagalvoti, ką jie norėtų savo plane pakeisti ir tris pakeitimus užrašyti lape. Pavyzdžiui, jei mokinė(-ys) pamato, kad ji(s) viršija savaitės valandų skaičių, galbūt gera mintis būtų sumažinti prie kompiuterio praleidžiamų valandų skaičių, arba, jei mokinė(-ys) pamato, kad jai(-am) lieka laisvų valandų, galbūt gera mintis būtų skirti daugiau laiko draugams, pavyzdžiui, išeiti pasivaikščioti po parką ar pažaisti stalo žaidimus.  - Visiems mokiniams atlikus užduotį, mokytoja (-s) paprašo keleto mokinių garsiai pasidalinti savo idėjomis, ką norėtų pakeisti savo savaitės valandų plane. Mokytoja (-s) apibendrina išmoktą laiko planavimo metodą: „Šiandien mes kalbėjome apie tai, kas padeda jausti mažiau streso. Tai - kasdienis rūpinimasis gera savo savijauta, gebėjimas įsivardinti ir pasidžiaugti savo stipriosiomis savybėmis bei gebėjimas atsakingai planuoti laiką. Labai kviečiu ateinančią savaitę pasirūpinti savimi ir išmėginti bent vieną pasirūpinimo savimi būdą, kurį šiandien išgirdote”. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje apie 5 min. skiriama refleksijai.  Mokytoja(s) paragina mokinius savarankiškai pagalvoti apie pamokoje įgytus įgūdžius ir juos įtvirtinti. Ji(s) išdalina mokiniams po lapelį ir paprašo individualiai pagalvoti apie situaciją, kurioje ateinančią savaitę galėtų pritaikyti vieną kurį nors iš nusiraminimo būdų. Mokiniai sugalvotas situacijas užrašo ant išdalintų lapelių. Baigus rašyti, mokytoja(s) sudaro sąlygas mokiniams parodyti tai, ko jie išmoko – pakviečia kelis savanorius pasidalinti su klase sugalvotomis situacijoms ir įvardinti būdą, kuris padės jiems suvaldyti stresą. Mokinių atsakymus mokytoja(s) gali palikti mokiniams arba surinkti, jei norėtų po kurio laiko sugrįžti ir aptarti, kurį iš išmoktų streso suvaldymo būdų pavyko pritaikyti. |
| PRITAIKYMAS | Temą apie laiko planavimą ir būdus, kaip suvaldyti stresą, mokytoja(s) gali pritaikyti užduodant namų darbus arba prieš rašant kontrolinį darbą. Skirdama(s) užduotį, kurią mokiniai turės atlikti namuose (pavyzdžiui, pristatymo kokia nors tema parengimas), mokytoja(s) gali priminti, kad užduotis gali sukelti stresą, ir paprašyti mokinių įvardinti, kokios būtų tokio streso priežastys (noras nenuvilti mokytojo, baimė, kad atliekant pristatymą bendraklasiai juoksis ) bei pasiūlyti iš anksto pagalvoti ir pasakyti, kokius išmoktus streso valdymo būdus mokiniai išbandys namuose, pastebėję, kad nori atidėti užduoties atlikimą ir vengti namų darbų. Pranešant apie laukiantį kontrolinį darbą, galima pasiūlyti mokiniams pasakyti, kiek valandų kiekvienas iš jų norėtų paskirti pasiruošimui ir pabandyti tas valandas išdėlioti savaitėje. Taip mokiniai mokosi planuoti savo laiką, mažinti stresą ir nepalikti visko paskutiniam vakarui. |
| **Temų plėtojimas bendruomenėje**  **(pasirinktinai)** | Streso valdymo ir laiko planavimo metodai gali būti pristatyti ne tik mokiniams, bet ir pedagogams bendro susirinkimo metu arba informacija gali būti išsiųsta elektroniniu būdu. Pedagogai, kurie padeda mokiniams organizuoti įvairius renginius ar meno pasirodymus, gali priminti mokiniams prieš pasirodymą pritaikyti jiems labiausiai tinkantį nusiraminimo būdą, tą savaitę pasiūlyti apskritai labiau pasirūpinti savo fizine ir emocine savijauta, iš anksto suplanuoti visos savaitės laiką. |
| **Įgūdžių panaudojimas šeimoje**  **(pasirinktinai)** | Mokytoja(s) gali paskatinti mokinius pokalbį apie streso valdymą, laiko planavimą ir stipriąsias savo savybes pratęsti su savo tėvais. Mokinė(-ys) gali paklausti tėvų: kada paskutinį kartą jie jautė stresą, iš kokių požymių tai suprato, kokie būdai jiems geriausiai padeda atsipalaiduoti nerimaujant? Kokias stipriąsias savybes tėvai vertina savo vaikuose? Kokios savybės labiausiai padeda jiems patiems? Kaip tėvai planuoja savo laiką? |
| **Stebėsena/formuojamasis vertinimas** | Pamokoje taikomas formuojamasis vertinimas, kuris suprantamas kaip nuoseklus, tęstinis procesas viso mokymo(si) metu. Pamokos metu 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; pozityviai žiūri į klaidingus atsakymus; sudaro mokiniams galimybę apmąstyti mokymo(si) 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 apie tai, ką mokiniai suprato, kaip jiems sekėsi pamokos metu, su kokiais sunkumais susidūrė. Formuojamasis vertinimas sudaro galimybę mokytojai(-ui) planuoti tolesnį mokymą.  Pamokoje mokytoja(s) duoda atlikti praktines užduotis, taip sudarydama(s) galimybę mokiniams parodyti savo žinias ir įgūdžius. Mokytoja(s) skatina mokinius analizuoti svarbiausias pamokos temas, apmąstyti savo asmeninius pasiekimus. Pamoką mokytoja(s) apibendrina sakiniu: „Matau, kad šiandien puikiai pavyko...“. Sakinio pabaiga priklauso nuo viso mokymo(si) proceso pamokos metu. |
| **Skaitmeniniai šaltiniai** | https://pagalbasau.lt/ |
| **Rekomenduojama literatūra** | Burkeman, O. (2023). 4000 savaičių: kaip mirtingiesiems valdyti laiką. Vilnius: Alma littera.  Olicard, F. (2020). Tapkite savo laiko šeimininkais. Vilnius: Tyto alba.  Tracy, B. (2016). Pasitikėjimo savimi galia. Vilnius: Tobulėjimo projektai. |