**PAMOKA**

**STRESAS IR JO ĮVEIKA**

**9 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Stresas ir jo įveika |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama stiprinti mokinių gebėjimą atpažinti skirtingas streso rūšis ir skirtingose situacijose rinktis tinkamiausias streso įveikos strategijas. Taip pat siekiama gilinti savęs ir savo aplinkos pažinimo įgūdžius, mokantis atpažinti situacijas, kuriose stresas patiriamas dažniausiai. Galiausiai, siekiama stiprinti mokinių gebėjimą atpažinti situacijas, kurias jie gali keisti, o kurias svarbu priimti ir ieškoti būdų, padedančių išlaikyti optimalų funkcionavimą. Ši pamoka prisideda prie streso ir perdegimo prevencijos mokykloje. |
| **Sąvokos** | *Eustresas, distresas* |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: streso įveikos technikų analizavimas ir tobulinimas; gebėjimas atpažinti streso rūšis; gebėjimas atpažinti ir numatyti stresines situacijas; gebėjimas pasirinkti atpažinti, kada situaciją galima keisti, o kada ją reikia priimti ir rasti būdų ją suvaldyti.  **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: gebėjimas kurti ir palaikyti teigiamus santykius, bendrauti ir bendradarbiauti. |
| **Tikslas** | Įgyti streso valdymo, numatymo ir įveikos technikų. |
| **Uždaviniai** | Gilinti teorines žinias apie stresą ir jo poveikį;  Mokytis atpažinti situacijas, kuriose patiriama daugiausiai streso;  Mokytis pasirinkti tinkamus reagavimo būdus skirtingose stresą keliančiose situacijose. |
| **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) |
| **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 5 min. skiriamos temos pristatymui. 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 streso valdymo būdus gali užrašyti ant lentos ir juos apibendrinti. * Pastaba: Yra galimybė šį klausimą užduoti naudojantis „Menti“ programa (instrukcijos pridedamos). Mokytoja(s) trumpai pristato, apie ką bus ši pamoka: „Šiandien kalbėsime apie skirtingas streso rūšis, mokysimės atpažinti situacijas, kuriose dažniausiai patiriame stresą, tyrinėsime, kaip pasirinkti tinkamiausią reagavimo būdą skirtingose stresą keliančiose situacijose.   Po įžangos pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriama apie 5 min.   * Rodydama(s) skaidres nr. 1–6, mokytoja(s) paaiškina mokiniams eustreso ir distreso skirtumus. * Eustresas ir distresas yra du skirtingi streso tipai, kuriuos žmogus gali patirti, jie turi labai skirtingas pasekmes žmogaus organizmui ir psichikai. Eustresas dar vadinamas teigiamu stresu, nes jis skatina motyvaciją, kūrybingumą ir produktyvumą. Jis padeda įveikti iššūkius, kelia susijaudinimą, gali pagerinti našumą ir produktyvumą, nes, veikiamas šio streso, žmogus jaučiasi susitelkęs ir pasiruošęs veikti. Pavyzdžiui, viešo kalbėjimo jaudulys ar svarbaus projekto įvykdymo terminas gali būti laikomi eustresu, nes jie skatina siekti geresnių rezultatų. Distresas yra neigiamas stresas, kuris gali sukelti nerimą, pervargimą ir, jei trunka ilgą laiką, net sveikatos problemų. Distresas atsiranda, žmogui susidūrus su per dideliu spaudimu ar nesugebėjimu susidoroti su iššūkiais, pavyzdžiui, užduotis atrodo per sunki ar yra per mažai laiko ją atlikti. Pagrindinis skirtumas tarp šių streso tipų yra jų poveikis: eustresas motyvuoja ir teikia energijos, distresas silpnina ir sekina organizmą. Eustresas dažniausiai yra trumpalaikis, susijęs su teigiamomis emocijomis, distresas gali būti ilgalaikis, lydimas neigiamų jausmų, tokių kaip baimė ar bejėgiškumas. Taigi, nors matome, kad tam tikras streso lygis gali būti naudingas (ir reikalingas), svarbu atskirti jo teigiamas ir neigiamas formas bei mokėti suvaldyti distresą, kad išvengtumėte neigiamų pasekmių (iliustracija pateikiama skaidrėje). * Mokytoja(s) paaiškina mokiniams, kodėl svarbu atkreipti dėmesį į situacijas, kurios kiekvienam asmeniškai kelia stresą. * Stresą gyvenime skirtingiems žmonėms kelia skirtingos situacijos. Svarbu prisiminti, kad stresas yra subjektyvus patyrimas, t. y. mes jį patiriame skirtingose situacijose ir skirtingai, todėl visų pirma labai svarbu pažinti save ir savo aplinką, siekiant suprasti, kas man kelia didžiausią stresą. Kodėl tai gali būti naudinga? Atkreipus dėmesį į situacijas, kuriose stresas patiriamas dažniausiai, galima rinktis reagavimo ir pagalbos sau būdus. Detaliau analizuojant šį klausimą gali padėti citata: „Dieve, duok man kantrybės, kad nesipriešinčiau tam, ko negaliu pakeisti, drąsos – kad pakeisčiau tai, ką galiu, ir išminties – kad visada sugebėčiau viena nuo kita atskirti.” Kartais susiduriame su situacijomis, kuriose negalime kontroliuoti įvykių, kartais reikia drąsos imtis veiksmų ir keisti tai, kas yra mūsų jėgose, nes drąsa leidžia veikti, o ne pasiduoti baimėms ar neaiškumui. Taigi, mūsų veikimo strategijos priklausomai nuo mūsų vertinimo bus skirtingos. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama apie 30 min. Praktiką sudaro trys pasirenkamos užduotys (A, B, C).  **A.** **Užduotis „Eustreso ir distreso skirtumai“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**   * Mokytoja(s) pakviečia mokinius atlikti pirmąją užduotį: „Jau esate girdėję tokias sąvokas kaip eustresas ir distresas, šiandien išmoksime atpažinti, kaip skirtingai šios dvi streso rūšys gali pasireikšti mūsų gyvenime, kaip jas atskirti.” * Mokytoja(s) suskirsto mokinius į grupeles po keturis ir išdalina kiekvienai po Užduoties lapą nr. 1 arba Užduoties lapą nr. 2. Pusė grupelių gauna lapą su berniuko Mato istorija, kita pusė –lapą su mergaitės Godos istorija. Jei klasėje yra mokinių, turinčių šiuos vardus, labai svarbu, kad mokytojas užduoties lapuose vardus pakeistų į tokius, kurių klasėje nėra. * Mokytoja(s) pakviečia mokinius tyliai perskaityti lape parašytą istoriją ir diskutuojant ir tariantis tarpusavyje įvardinti, kokio tipo stresą istorijos veikėjas jaučia ir kokie vidiniai ir išoriniai ženklai tai rodo. Šiai užduoties daliai atlikti mokytoja(s) skiria keletą minučių. Visoms grupelėms pabaigus darbą, aptaria abi istorijas, paprašydama(s) grupeles išvardinti po keletą ženklų, kurie padėjo suprasti, kokio tipo stresą išgyvena istorijų veikėjai. Mokytoja(s) pakviečia atlikti antrąją užduoties dalį – parašyti keletą situacijų, kai patys mokiniai patyrė eutresą arba distresą. Šiai užduoties daliai atlikti mokytojas skiria keletą minučių. Po to mokytoja(s) paprašo keleto mokinių pasidalinti savo situacijomis,pateikti pavyzdžių. Diskutuojant mokytoja(s) patikrina, ar mokiniai aiškiai supranta eustreso ir distreso skirtumus.   **B.** **Užduotis „Streso žemėlapis“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Mokytoja(s) pristato antrąją užduotį, kuriai prireiks Užduoties lapo nr. 3. Prieš išdalindama(s) lapus, mokytoja(s) paaiškina, kad mokiniai užduoties lape turės įvardinti situacijas iš savo gyvenimo, kurios jiems dažniausiai kelia stresą. Užduoties lapas parengtas taip, kad mokiniai, peržvelgę svarbiausias savo gyvenimo sritis (namai/šeima, mokykla, popamokinė veikla, draugai), galėtų atpažinti, kokie konkretūs dalykai ar situacijos jiems dažniausiai kelia stresą. Nėra būtina užpildyti visus užduoties lapo laukelius, svarbu, kad mokiniai galėtų įvardinti bent kelias situacijas. Jei mokiniams stresą kelia kiti dalykai nei įvardinta užduoties lape, į tuščius laukelius galima įrašyti savo variantus. Mokytoja(s) gali pati pateikti pavyzdžių, parodydama(s), kaip užduoties lapas turėtų būti pildomas (pavyzdžiui, stresą buityje kelia nesutarimai dėl tvarkos namuose su namiškiais ar privatumo nebuvimas, jei neturima savo kambario).  - Mokytoja(s) kiekvienam mokiniui išdalina po Užduoties lapą nr. 3 ir duoda keletą minučių įvardinti jiems būdingas situacijas. Visiems mokiniams atlikus užduotį, pakviečia keletą savanorių perskaityti po vieną situaciją, pristatant, kurioje srityje jie dažniausiai patiria stresą.  - Mokytoja(s) pakviečia mokinius padiskuoti, kuriose srityse ir kokiose konkrečiose situacijose jie stresą patiria dažniausiai, atrasti panašumų ir skirtumų savo pastebėjimuose. Mokytoja(s) apibendrina mokinių mintis, išskirdama(s) svarbiausius bendrumus ir skirtumus.  **C.** **Užduotis „Mokausi atskirti situacijas, kuriose galiu ką nors pakeisti, ir situacijos, kuriose to negaliu padaryti“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Mokytoja(s) pristato trečiąją užduotį, kuriai bus naudojamas jau užpildytas antros užduoties Užduoties lapas nr. 3 ir Užduoties lapas nr. 4. Prieš išdalindama(s) Užduoties lapus nr. 4, mokytoja(s) paaiškina, kad mokiniai iš Užduoties lapo nr. 3 turi išsirinkti dvi situacijas: vieną, kurioje mano, kad būtų galima ką nors pakeisti, ir kitą, kurioje, jų manymu, pakeisti nieko negalima. Pasirinktas situacijas mokiniai turi įrašyti į tam skirtus laukelius Užduoties lape nr. 4 ir toliau užduotį atlikti atsakant iš eilės į pateiktus klausimus. Mokytoja(s) gali pateikti keletą pavyzdžių, parodydama(s), kaip užduoties lapas gali būti pildomas (situacija, kai galiu ką nors pakeiti – stresą namuose kelia nesutarimai dėl tvarkos su namiškiais; kai negaliu pakeisti – privatumo nebuvimas, jei neturima savo kambario).  - Mokytoja(s) kiekvienam mokiniui išdalina po Užduoties lapą nr. 4 ir duoda keletą minučių užrašyti savo pasirinktas situacijas ir atsakyti į pateiktus klausimus. Visiems mokiniams atlikus užduotį, pakviečia keletą savanorių perskaityti po vieną situaciją, pristatant ir atsakymus į klausimus.  - Mokytoja(s) pakviečia mokinius diskusijai, kaip sekėsi atlikti užduotį: kas buvo sunku, ką pavyko atlikti lengvai. Svarbu pasikalbėti apie tai, kaip sekėsi išsirinkti situacijas, kuriose galima ką nors pakeisti, kuriose – negalima, aptarti, kaip buvo priimti sprendimai, kas padėjo atskirti situacijas. Svarbu iš eilės aptarti visus klausimus, skatinant mokinius pastebėti, kas padeda jiems asmeniškai, kuo jų atsakymai panašūs ir kuo skiriasi nuo kitų bendraklasių. Tai leidžia suprasti, kad stresas yra individualus dalykas, kad svarbu atkreipti dėmesį į tai, kas padeda kievienam mokiniui asmeniškai, pastebėjus panašumų, mokytis pasinaudoti kitų gerąja patirtimi ir priimti pagalbą.  - Mokytoja(s) apibendrina pamokos temą: „Šiandien kalbėjome apie tai, kas padeda jausti mažiau streso. Tai – gebėjimas atpažinti situacijas, kuriose jaučiame distresą, ir pastangų dėjimas keičiant tas situacijas, kurios nuo mūsų priklauso. Labai kviečiu ateinančią savaitę pasirūpinti savimi ir, kilus stresui, pabandyti paklausti savęs, ką galiu pakeisti ir kaip tai galiu padaryti.“ |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje apie 5 min. skiriama refleksijai.  Mokytoja(s) paragina mokinius savarankiškai apmąstyti pamokoje įgytus savo įgūdžius ir juos įtvirtinti. Jis(s) išdalina mokiniams po atskirą lapelį su skirtingomis sakinio pradžiomis, kuriuos mokiniai turi pabaigti:  Aš išmokau/supratau, kad...  Norėčiau pasidžiaugti...  Svarbiausia man buvo...  Nesuprantu, todėl noriu sužinoti daugiau apie... |
| PRITAIKYMAS | Temą apie streso atpažinimą ir mokymąsi atpažinti tai, ką galima pakeisti, mokytoja(s) gali pritaikyti mokiniams užduodant namų darbus arba prieš rašant kontrolinį darbą. Paskiriant užduotį, kurią mokiniai turės atlikti namuose (pavyzdžiui, pristatymo kokia nors tema parengimas), mokytoja(s) gali primtinti, kad skiriama užduotis gali sukelti stresą ir paprašyti mokinių pagalvoti, kas šioje situacijoje priklauso nuo jų (kokius nusiraminimo būdus bandys pritaikyti; kiek laiko skirs užduočiai), pasidalinti mintimis ir taip sustiprinti pasitikėjimo savo jėgomis jausmą. |
| **Temų plėtojimas bendruomenėje**  **(pasirinktinai)** | Streso valdymo ir labiausiai stresą keliančių situacijų atpažinimo 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 ruošiantis varžyboms ar pasirodymams iš anksto pagalvoti, kas labiausiai jiems kelia stresą,pasakyti sau, ką jie gali pakeisti šioje situacijoje, o ką turėtų priimti. |
| **Įgūdžių panaudojimas šeimoje**  **(pasirinktinai)** | Mokytoja(s) gali paskatinti mokinius pratęsti pokalbį apie streso įveikimo strategijas skirtingose situacijose su savo tėvais. Mokinė(-ys) gali pasikalbėti su savo tėvais apie situacijas, kurios jai(-am) kelia didžiausią stresą namuose, pasitarti, koks būtų konstruktyvus būdas reaguoti konkrečiose situacijose, ar jose galima ką nors pakeisti, kokie būdai padėtų susidoroti su stresu. Tokiu pat būdu mokinė(-ys) gali pasikalbėti su savo tėvais apie situcijas kitose gyvenimo srityse, paklausti jų, kas jiems padeda įveikti stresą skirtingose situacijose. |
| **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, parodyti, ko 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 iššūkiais 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 visos pamokos metu. |
| **Skaitmeniniai šaltiniai** | https://pagalbasau.lt/ |
| **Rekomenduojama literatūra** | Nerurkar, A. (2012). 5 būdai įveikti stresą. Vilnius: Alma littera.  Tracy, B. (2016). Pasitikėjimo savimi galia. Vilnius: Tobulėjimo projektai. |