**PAMOKA**

**STRESAS IR JO ĮVEIKA**

**6 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Stresas ir jo įveika |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama atkreipti mokinių dėmesį į mintis, kurios kyla stresą keliančiose situacijose. Mokant vaikus įsisąmoninti kylančias negatyvios savikalbos mintis, kurios tik dar labiau padidina įtampą ir nerimą, siekiama įgalinti mokinius atitinkamai mintyse dažniau pasitelkti pozityviąją savikalbą, kuri padeda įgyti daugiau kontrolės stresą keliančiose situacijose. Tokiu būdu šis užsiėmimas prisideda prie streso ir perdegimo mokykloje prevencijos.  Toliau pateikiamas detalus pamokos eigos aprašymas, kuriame pristatoma siūloma pamokos eiga, užduotys mokiniams, temos ir galimi 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** | Pozityvi savikalba, negatyvi savikalba, smegenys. |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: analizuoja streso priežastis; tobulina streso valdymo įgūdžius; atpažįsta ir įsisavina pozityvios ir negatyvios savikalbos streso valdymo metodiką.  **Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: geba kurti ir palaikyti teigiamus santykius, bendrauti ir bendradarbiauti. |
| **Tikslas** | Įgyti streso valdymo ir įveikos technikų |
| **Uždaviniai** | Įsisąmoninti pozityvios ir negatyvios savikalbos poveikį kūno reakcijoms stresinėse situacijose;  Gebėti atpažinti pozityvią ir negatyvią savikalbą;  Gebėti sąmoningai taikyti pozityvios savikalbos metodą nusiraminimui stresinėje situacijoje. |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | **Stresas ir jo įveika** |
| **Priemonės** | * Skaidrės (pridedama) * Užduoties lapas Nr. 1 (pridedama) * Užduoties lapas Nr. 2 (pridedama) |
| **PAMOKOS EIGA** | |
| 1 TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pamokos pradžioje skiriamos 5 min. temos atskleidimui.   * Mokytoja (-s) pasitikslina, ką mokiniai prisimena apie tai, ko jie išmoko pamokoje apie stresą penktoje klasėje. Mokytoja (-s) sako: „Prisiminkite, ką apie stresą mokėmės prieš metus ir pasidalinkite tuo, ką atsimenate“. Mokytoja (-s) išklauso mokinių atsakymus ir apibendrina sakydama (-s): „Kaip mokėmės prieš metus, kai jaučiame stresą arba įtampą, mūsų kūnas siunčia apie tai aiškius signalus. Vykstančius pokyčius kūne galime jausti fiziškai (mums pradeda smarkiai plakti širdis, padažnėja kvėpavimas, įsitempia raumenys) arba savo galvoje (šokinėja mintys, darosi sunku susikaupti). Visi šie ženklai rodo, kad svarbu padėti sau nusiraminti“. * Tuomet mokytoja (-s) trumpai pristato, apie ką bus ši pamoka: „Šiandien kalbėsimės apie tai, kaip mintys, kurias sakome sau galvoje, daro įtaką mūsų savijautai ir elgesiui.“ * Mokytoja (-s) pristato mokiniams naują streso valdymo metodą – pozityvią savikalbą. Mokytoja (-s) paaiškina: „Pozityvi savikalba – tai mintys, kurios padeda pažvelgti į situaciją iš kitos pusės ir primena mums, kad esame pajėgūs susitvarkyti ir rasti išeitį. Tai, ką sakome sau mintyse yra svarbus įrankis, galintis padėti nusiraminti stresą keliančioje situacijoje.“   Po įžangos, skirtos temos atskleidimui, pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriamos maždaug 5 minutės.   * Mokytoja (-s) paaiškina: „Kai mes patiriame stresą, dažnai mūsų galvoje automatiškai kyla neigiamos mintys, kurias sau sakome. Tokia negatyvi savikalba tik padidina įtampą, nerimą, baimę ir tokiu būdu jaučiamas stresas tik stiprėja. Tuo tarpu pozityvi savikalba, teigiamos mintys, mus greičiau nuramina ir leidžia į situaciją pažvelgti iš šviesiosios pusės“. Mokytoja (-s) pateikia pozityvios ir negatyvios savikalbos pavyzdį. Pavyzdžiui, laukiant prie klasės durų prieš rašant kontrolinį darbą, mokinys sau mintyse gali sakyti: „Aš per mažai mokiausi, nieko neatsiminsiu ir greičiausiai gausiu blogą pažymį, tuomet ant manęs pyks tėvai“ (negatyvi savikalba) arba mokinys sau gali sakyti: „Aš skyriau nemažai laiko pasikartoti kontrolinio darbo temą, man pavyks susikaupti ir atsakyti kaip galiu geriausiai, aš susitvarkysiu“ (pozityvi savikalba). Dar keli pozityvios savikalbos pavyzdžiai: „Man pavyks su tuo susitvarkyti”, „Galbūt kitas taip pasielgė todėl, kad išsigando ir pasikarščiavo”, „Tokioje situacijoje normalu pasimesti”, „Visko nutinka, svarbu, kad tai atsitiko netyčia”, „Tikiu, kad rasime būdą, kaip išspręsti šitą nesusipratimą”. Taip pat keletą pozityvios savikalbos pavyzdžių galima paprašyti pateikti ir mokinius.   Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri susiejama su teorine medžiaga. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama maždaug 25 min. Praktiką sudaro dvi dalys.  **1.** **Užduotis „Pozityvios ir negatyvios savikalbos skirtumai“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 10 min.**   * Mokytoja (-s) pristato mokiniams pirmąją užduotį. Užduoties lape Nr. 1 mokiniams pateiktos keturios stresą keliančios situacijos ir vidinės mintys, kurios šiose situacijose gali kilti žmonėms. Mokiniai pateiktose situacijoje turi atskirti, kuri savikalbos žinutė (pozityvi ar negatyvi) įvardinta. * Mokytoja (-s) išdalina mokiniams Užduoties lapą Nr. 1 ir duoda kelias minutes perskaityti situacijas bei pažymėti atsakymus. * Mokiniams atlikus užduotį, mokytoja (-s) detaliai aptaria kiekvieną situaciją rodydama (-s) skaidres ir pakviesdama (-s) mokinius pasidalinti nuomonėmis. * Pastaba mokytojai (-ui): užduočių lape situacijose minimi išgalvoti vaikų vardai. Jei šie vardai sutampa su klasėse esančių mokinių vardais, rekomenduojama juos pakeisti tokiais, kurių klasėje nėra, arba tiesiog įvardinti „mokinys/mokinė“.   **2.** **Užduotis „Pozityvios savikalbos žinučių kūrimas“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 15 min.**   * Mokytoja (-s) pakviečia mokinius atlikti antrąją užduotį. Mokytoja (-s) išdalina mokiniams Užduoties lapą Nr. 2 sakydama (-s): „Dabar pasipraktikuosime kurti pozityvios savikalbos žinutes stresą ir įtampą keliančiose situacijose. Savarankiškai perskaitykite lape aprašytas situacijas ir parašykite, kokios raminančios mintys šiose situacijose padėtų pasijausti geriau. Pabandykime pirmąją situaciją aptarti kartu (perskaitykite pirmąją situaciją ir pakvieskite mokinius įvardinti įgalinančias ir raminančias mintis, pavyzdžiui: „Aš tikiu, kad man pavyks”, “Viskas praeis sėkmingai”, „Aš nesijaudinsiu dėl klaidų”, „Mano klasės draugai nori, kad man pasisektų”). * Tuomet mokytoja (-s) duoda mokiniams 5 minutes užpildyti užduoties lapą. Visiems atlikus užduotį, mokytoja (-s) paprašo keleto mokinių pasidalinti savo pavyzdžiais priklausomai nuo to, kiek lieka laiko šiai užduočiai. * Mokytoja (-s) apibendrina išmoktą pozityvios savikalbos metodą sakydama (-s): „Šiandien mes kalbėjome apie stresą keliančias situacijas ir kad vienas iš būdų, kuris padeda suvaldyti neigiamas mintis, yra pozityvi savikalba. Kai sakome mintis, kurios mus įgalina, įgyjame daugiau kontrolės įtemptose situacijose ir tai mums padeda greičiau nusiraminti”. * Pastaba mokytojai (-ui): svarbu, kad mokytoja (-s) stebėtų mokinius ir suteiktų teigiamą grįžtamąjį ryšį kaskart, kai mokinys stengiasi sutelkti savo dėmesį ir nepasiduoti stresui, ypač atliekant sudėtingas užduotis. Tai ypač svarbu dirbant su mokiniais, kurie yra linkę greitai nuleisti rankas, lengvai paranda motyvaciją, pasiduoda impulsyviam elgesiui. Mokytoja (-s) gali sakyti: „Pastebėjau, kad tau pavyko likti susitelkusiam į užduotį, nepaisant to, kad ji kėlė tau stresą. Ką pasakei sau, kas padėjo?” |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje maždaug 10 min. skiriama refleksijai.  Mokytoja (-s) išdalina kiekvienam mokiniui po nedidelį lapelį. Tuomet mokytoja (-s) kviečia, kad kiekvienas mokinys tyliai prisimintų, apie ką buvo ši pamoka ir ko mokiniai pamokoje mokėsi – mokiniai skatinami savarankiškai apmąstyti mokymosi procesą. Tam mokytoja (-as) skiria 1 minutę laiko. Praėjus nurodytam laikui, mokytoja (-s) paprašo, kad išdalintame lapelyje kiekvienas mokinys parašytų po 4 raktinius, su pamokos tema susijusius, žodžius. Mokytoja (-s) patikslina, kad tai gali būti bet kokie žodžiai, kurie sietųsi su šios pamokos tema, turėtų asociacijų su dalykais, kurių buvo mokomasi. Kai mokiniai atlieka šią užduotį ir kiekvienas mokinys sugalvoja bei užrašo po 4 žodžius, mokytoja (-s) pasako, jog mokiniai turi apsikeisti lapeliais porose. Mokiniams apsikeitus lapeliais, mokytoja (-s) pristato kitą refleksijos užduoties dalį. Mokytoja (-s) paprašo, kad dabar kiekvienas mokinys tyliai perskaitytų kito mokinio sugalvotus žodžius, iš jų išsirinktų du labiausiai patikusius ir su šiais žodžiais sugalvotų vieną sakinį. Jeigu klasėje yra nelyginis mokinių skaičius, mokinys sėdintis vienas sugalvoja sakinį su savo paties sugalvotais žodžiais. Mokiniams atlikus šią užduotį, mokytoja (-s) pakviečia 5 - 6 mokinius perskaityti sugalvotus sakinius. Sugalvoti ir perskaityti sakiniai aptariami – padiskutuojama, kaip šie sakiniai siejasi su pamokos tema, kaip atspindi dalykus, kuriuos mokiniai sužinojo pamokos metu. |
| PRITAIKYMAS | Temą apie pozityvią savikalbą mokytoja (-s) gali pritaikyti užduodant namų darbus arba prieš rašant kontrolinį darbą. Paskiriant užduotį, kurią mokiniai turės atlikti namuose (pavyzdžiui, sukurti pristatymą kokia nors tema), mokytoja (-s) gali normalizuoti, kad ši užduotis gali sukelti stresą. Tuomet gali paprašyti mokinių įvardinti, kokias pozityvios savikalbos žinutes jie gali sakyti sau mintyse, kai suabejos savo jėgomis arba pradės atidėlioti. Pozityvios savikalbos žinutės tokioje situacijoje gali skambėti: „Aš esu kūrybinga (-s) ir man pavyks sukurti įdomų pristatymą“, „Aš jau turiu daug patirties darant pristatymus“, „Pradėsiu iš anksto ir turėsiu daug laiko parodyti, ką moku“. |
| Temų plėtojimas bendruomenėje  (pasirinktinai) | Pozityvios savikalbos metodas gali būti pristatytas ne tik mokiniams, bet ir pedagogams bendro susirinkimo metu arba informacija gali būti išsiųsta elektroniniu paštu. Pedagogai, kurie bendrauja su mokiniais prieš meno pasirodymus ar sporto varžybas, gali priminti mokiniams pasakyti sau keletą pozityvios savikalbos sakinių mintyse, kurie juos įgalintų labiau pasitikėti savo jėgomis. Taip pat plakatai su pozityvios savikalbos sakiniais galėtų būti iškabinti mokyklos valgykloje, sporto salėje, koridoriuose. |
| Įgūdžių panaudojimas šeimoje  (pasirinktinai) | Mokytoja (-s) gali paskatinti mokinius pratęsti pokalbį apie pozityvią savikalbą su savo tėvais. Mokinys gali papasakoti tėvams apie pozityvios savikalbos metodą ir paprašyti pagalbos sukuriant keletą pozityvios savikalbos sakinių, kuriuos galėtų priklijuoti ten, kur paprastai ruošia pamokas arba žaidžia. |
| **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 ir parodyti, ką jie išmoko; grįžtamąjį ryšį mokytoja (-s) teikia žodžiu ir neverbaliniu bendravimo būdu. Taikydama formuojamąjį vertinimą mokytoja (-s) taip pat gauna grįžtamąjį ryšį iš mokinių apie tai, ką jie suprato, kaip jiems sekėsi pamokos metu, su kokiais sunkumais susidūrė. Formuojamasis vertinimas sudaro galimybę mokytojai (-ui) planuoti tolesnį mokymą.  Pamokoje mokytoja (-s) skatina mokinius savarankiškai apmąstyti mokymosi procesą, skiria praktines užduotis, kad mokiniai galėtų įtvirtinti žinias, kurias įgijo pamokos metu. Apibendrindama pamoką mokytoja (-s) užbaigia sakiniu: „Matau, kad šiandien puikiai pavyko išmokti pozityvios savikalbos metodo“. Mokytojos (-o) pasakyta sakinio pabaiga individualiai priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. |
| **Skaitmeniniai šaltiniai** | <https://pagalbasau.lt/>  <https://www.vaikulinija.lt/>  <https://jaunimolinija.lt/lt/> |
| **Naudoti šaltiniai** | Committee for Children skaitmeniniai ištekliai  Kazlauskienė, A., & Gaučaitė, R. (2018). *Formuojamasis vertinimas - individualiai pažangai skatinti*. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija.  Žibėnienė, G., & Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*. Registrų centras. |
| **Rekomenduojama literatūra** | Wilson, S. (2019). *Įveiktas nerimas*. Vilnius: Liūtai ne avys.  Skarderud, F. (2017). *Nerimas. Klajonės po modernųjį Aš*. Vilnius: Tyto alba.  Reid, L. (2009). *Vaikų nerimas*. Vilnius: Baltos lankos.  Šerkšnienė, R. (2020). *Kodėl kyla stresas ir kaip jį suvaldyti*? Vilnius: Šeimos santykių institutas.  Sapolsky, R. (2023). *Kodėl zebrai neserga opalige. Streso įtaka žmogaus organizmui ir jo įveikimo būdai*. Vilnius: Kitos knygos. |