Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų
bendrai finansuojamas projektas Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001
„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

PSICHOLOGIJOS VIDURINIO UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS

Psichologijos vidurinio ugdymo bendrosios programos įgyvendinimo rekomendacijas rengė: Žydrė Arlauskaitė, Jurga Misiūnienė, Mindaugas Požėla

Turinys

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos 2
2. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai 2
3. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti 22
4. Literatūros ir šaltinių sąrašas 24
5. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai 26

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos

Psichologijos pamokų medžiaga pateikiama varijuojant mokymo metodus, atsižvelgiant į mokinių psichologinę, socialinę brandą ir turimus įgūdžius bei į ekonominės, kultūrinės ir religinės aplinkos patyrimą. Metodų įvairovės derinimas leis kiekvienam mokiniui pateiktas žinias bei praktinį patyrimą įsisavinti, pajusti bei integruoti į jau turimą asmeninę patirtį. Tinkamas metodų parinkimas bei jų keitimas (variavimas) psichologijos pamoką, o tuo pačiu ir psichologijos mokslą bendrai padarys įdomiu, suprantamu bei praktiškai pritaikomu.

Pamokų metu rekomenduojama medžiagą proporcingai pateikti remiantis principu: lygiomis dalimis – psichologijos pamokos teorija, praktika ir patyriminė dalis. Supažindinimui su teorine medžiaga rekomenduojami tokie metodai kaip: pasakojimas, aiškinimas, iliustravimas, vaizdo ir garso įrašų naudojimas, mokymasis mokant kitus; praktinei ir patyriminei daliai itin tiktų diskusija, debatai, atvejų analizė, tyrinėjimas, stebėjimas, žaidimai, projektų rengimas.

Kiekvienos temos ar skyriaus (t. y. temų grupės) pradžioje rekomenduojama taikyti metodus, kurie padėtų mokytojui įsivertinti mokinių turimas žinias ir /ar įsitikinimus (pavyzdžiui, viktorina, minčių lietus ir pan.), vėliau derinti paskaitą su praktiniu / patyriminiu darbu individualiai, porose ar mažose grupėse (pavyzdžiui, pasakojimas, diskusija ir pan.); pabaigoje svarbu apibendrinti ir įvertinti mokinių pasiekimus, taikant žinių patikrinimo testą arba praktinius mokinių darbus (pavyzdžiui, refleksija, projektinių darbų pristatymas ir pan.)

Dirbant su klase psichologijos pamokose, siūloma sėdėti ne suoluose, bet ratu, kad mokiniai sutelktų dėmesį ne tik į mokytoją, bet galėtų matyti visos grupės narių reakcijas, veiksmus (klasės dydis bei išplanavimas neturi įtakos; jei nėra laisvos erdvės sustatyti kėdes ratus, siūloma jas iškelti iš suolų ir statyti suolų šonuose – veidu į ratą).

Planuojant mokymosi veiklas reikėtų atkreipti ypatingą dėmesį į individualius vaiko poreikius, gebėjimus ir galimybes, kilus mokymosi sunkumams, laiku suteikti reikiamą pagalbą, siekti sudominti mokinį, skatinti jį aktyviai veikti, spręsti problemas, dalintis savo žinojimu. Svarbu, kad ugdymosi procese būtų naudojamos įvairios mokymosi priemonės, ieškoma ryšių ir siekiama integralumo su kitų mokomųjų dalykų mokymosi medžiaga, užtikrinama mokymosi medžiagos ir metodų dermė, įtvirtinamos įgytos pozityvios mokymosi patirtys.

2. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai

2.1. Dalyko tikslai ir uždaviniai

Psichologijos dalyko tikslas – ugdyti savarankišką asmenybę, gebančią kritiškai vertinti ir kūrybiškai panaudoti psichologijos mokslo žinias bei įgūdžius savo asmeniniame gyvenime bei tarpasmeniniuose santykiuose (renkantis savo gyvenimo kelią, sprendžiant problemas, teikiant pagalbą sau bei kitiems).

Psichologijos dalyko uždaviniai:

1) supažindinami su psichologijos mokslo žinių pagrindais: pažintiniais ir emociniais procesais, asmenybės savybėmis ir raidos dėsniais, bendravimo dėsningumais;

2) skatinami analizuoti, tyrinėti ir pažinti individualius savo ir kitų žmonių ypatumus, tarpasmeninių santykių dėsningumus, mokosi pagrįsti savo požiūrį į gyvenimo reiškinius psichologijos mokslo argumentais;

3) ugdosi nuostatą taikyti psichologijos žinias ir praktinius įgūdžius savo asmenybės tobulinimui, gyvenimo efektyvumo didinimui, problemų sprendimui;

4) skatinami rūpintis savo psichine sveikata, suvokti psichohigienos svarbą, pozityviai vertinti psichologinę ir psichoterapinę pagalbą.

2.2. Veiklų planavimas

Psichologijos ugdymo procesą rekomenduojama organizuoti remiantis mokslo metuose numatytu pamokų skaičiumi.

Psichologijos dalykui yra skiriama 70 valandų per dvejus mokslo metus, jas paskirstant taip:

Klasės	III gimnazijos klasė	IV gimnazijos klasė
Iš viso pamokų	36	34

Pastaba: privalomo turinio perteikimui rekomenduojamos valandos skaičiuotos pagal rekomendacijų rengimo metu galiojantį ugdymo planą.

III ir IV gimnazijos klasėje po 4 pamokas rekomenduojama skirti temų gilinimui bei atsiskaitymui. Kiekvienais mokslo metais siūloma po 2 pamokas skirti atsiskaitymui ir temų gilinimui arba 3 pamokas temų gilinimui ir 1 pamoką atsiskaitymui.

Papildomos pamokos temų gilinimui tinkamos šiais atvejais:

1. užbaigus skyrių;

2. atsiradus mokinių realioms gyvenimo aplinkybėms, kuomet, psichologijos mokytojo nuomone, psichologijos pamokos gali padėti tvarkytis su iškilusiomis psichologinėmis užduotimis (pvz., smurto šeimoje arba mokykloje atveju; krizės šeimoje, mokykloje arba visuomenėje atveju; kito reikšmingo įvykio mokykloje ar mokinio aplinkoje atveju);

3. psichologijos mokytojo asmeniniu sprendimu, kai psichologijos mokytojas įvertina temą kaip būtiną papildomo nagrinėjimo dėl to, kad tema (pamoka) nenumatytai sukėlė daug jausmų, diskusijų arba neaiškumų ir būtina grįžti prie temos dar kartą. Temų gilinimui siūloma panaudoti kitokias, nei įprasta, pamokos formas: filmų peržiūra, psichologinių knygų (parinktų ištraukų) aptarimas, esė rašymas, projektų rengimas.

2.3. Mokymo(si) ir vertinimo metodai

Žinių įtvirtinimui, kompetencijų ugdymui bei atsiskaitymui siūloma naudoti praktinius mokinių darbus. Tai atskleidžia ir leidžia ugdyti bendrąsias bei specialiąsias kompetencijas, per praktinį patyrimą padeda integruoti naujai įgytus įgūdžius ir žinias, ugdo ir skatina tarpusavio bendradarbiavimą. Psichologijos dalykui įsisąmoninti, įgūdžiams įtvirtinti bei psichologijos dalyko vertinimui rekomenduojame refleksijas, projektinius darbus bei jų pristatymus, atvejų analizę, debatus, viktorinas ir klasės diskusijas. Vertinimui šios veiklos pateikiamos iš praeitų skyrių arba su tikslu pademonstruoti konkrečias kompetencijas. Viena refleksija, diskusija, projektas su pristatymu, debatai bei viktorina gali apimti kelių skyrių medžiagą.

Veiklų specifikacija:

- Refleksijos: pateikiamos raštu, atliekamos pamokos pabaigoje arba namie, apimtis ne daugiau 100 žodžių.
- Projektiniai darbai: pagal temą atliekami porose arba mažose grupėse (ne daugiau 4 mokinių) ir žodžiu pristatomi klasėje, naudojant skaidres; pristatymo trukmė 15 min.
- Atvejų analizė: mokytojas pateikia problemines situacijas, mokiniai mažose grupėse jas aptaria ir, pasinaudodami psichologijos pamokose įgytomis žiniomis bei kompetencijomis, randa tinkamus sprendimo būdus. Galimas ir individualus darbas, bet darbas grupėje pranašesnis ir informatyvesnis – tiek mokytojui, tik mokiniams.
- Viktorina: klausimus paruošia psichologijos mokytojas, viktorinos trukmė 25-35 min. Likęs pamokos laikas skiriamas aptarimui, neaiškiems klausimams išsiaiškinti.
- Diskusija: temą arba klausimą formuluoja mokytojas; mokytojas moderuoja diskusiją, kad jos metu pasisakytų visi grupės mokiniai; diskusijos trukmė – iki 40 min, 5 min. paliekamos veiklos apibendrinimui.
- Debatai: mokytojas formuluoja temą bei priskiria mokinius į grupes, debatų trukmė – 35-40 min, likęs pamokos laikas skiriamas veiklos apibendrinimui.

Užduotis, už kurias mokinys gauna dalyko įskaitą, tarpusavyje galima derinti įvairiais būdais, pasirenkant vieną arba kelis iš šių:

1. Mokslo metų gale arba kas pusmetį pateikiant žinių patikrinimo testą, kuriame būtų klausimai apie svarbius psichologijos pamokų metu sužinotus faktus, dėsnius, sąvokas ir pan.

2. Mokslo metų gale, kas pusmetį arba po skyriaus organizuojant bendrą klasės diskusiją, debatus arba viktoriną iš įvairių skyrių, atskirų temų, praktinių įgūdžių formavimo užduočių.

3. Mokslo metų gale, kas pusmetį, po skyriaus ar konkrečiai temai skirtos pamokos raštu atliekama refleksija su psichologijos mokytojo suformuluota tema; refleksija gali būti rašoma pamokos pabaigoje arba namie.

4. Paruoštas ir klasėje pristatytas mažų grupių projektas iš praeitų dalyko temų.

Tinkamai formuluoti bei vertinti rašto darbus, rekomenduojame remtis 2011 metais MRU išleista metodine priemone „Akademinio raštingumo pagrindai“, autoriai Erentaitė R., Žukauskienė R. https://cris.mruni.eu/server/api/core/bitstreams/79560ba8-18f0-4134-83e1-37f533c6bdff/content

2.4. Vadovėliai, papildoma literatūra

1. Gailienė D., Bulotaitė L. Sturlienė N. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms.- Vilnius: Tyto alba, 2011. https://www.knygos.lt/lt/knygos/psichologija-vadovelis-xi-xii-klasems/ (Pastaba. Jei nebus naujo vadovėlio, kai kurias temas galima rasti šiame vadovėlyje).
2. Endriulaitienė A., Perminas A. Asmenybės psichologija. Kaunas, VDU leidykla, 2007.
3. Gailienė D. Bulotaitė L. Sturlienė N. Asmenybės ir bendravimo psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms.- Vilnius: Tyto alba, 2002.
4. Bieliauskaitė R. Asmenybės psichologija (vadovėlis). Vilnius, 1993.
5. Sondaitė J. Socialinės psichologijos praktinės užduotys. Metodinė priemonė. MRU 2011. https://cris.mruni.eu/server/api/core/bitstreams/3cadb939-bae6-4a56-a3fb-196db20526c1/content
6. Navickas V. Pažinimo psichologija (vadovėlis). Kaunas, 1990.

2.5. Mokymo ir mokymosi turinys

EIL. NR.	SKYRIAUS TEMOS	VAL. SK.	MOKINIŲ GEBĖJIMAI	VERTINIMO METODAI	PASTABOS
1.	Psichologija - mokslinių ir praktinių žinių sistema. 1. Psichologija: mokslas tau ir apie tave. 2. Šiuolaikinės psichologijos struktūra. 3. Psichologijos tyrimo metodai.	3	1. Apibrėš psichologijos mokslo objektą ir numatys psichologijos žinių praktinių patyrimų pritaikymo galimybes asmeniniame gyvenime. 2. Palygins šiuolaikinės psichologijos šakas, atskleidžiant jos struktūrą ir ryšį tarp teorijos ir praktikos. 3. Apibūdins psichologijos vietą socialinių mokslų sistemoje, įvardinant jos ryšius su kitais mokslais. 4. Atskleis pagrindinius psichologijos mokslo tyrimo metodų bruožus.	Žinių patikrinimas bendroje diskusijoje apie psichologiją kaip mokslą.	
2.	Pažinimo psichologija. 1. Jutimas ir suvokimas 2. Dėmesys 3. Atmintis 4. Dėmesio ir atminties lavinimo būdai 5. Mąstymas ir jo operacijos 6. Problemų sprendimas 7. Kūrybinis mąstymas 8. Pagrindinės intelekto teorijos	9	1. Atskleis esminius jutimų ir suvokimo ypatumus, paaiškins individualių jutimo ir suvokimo skirtumų priežastis. 2. Atskirs dėmesio rūšis ir paaiškins individualius dėmesio skirtumus. 3. Atskirs atminties rūšis ir paaiškins jos veikimo dėsningumus. 4. Atskleis išbandytus ir naujai išgirstus dėmesio ir atminties lavinimo būdus. 5. Išvardins pagrindines mąstymo operacijas.	Žinių patikrinimo testas. Projektinės veiklos „Kaip mes pažįstam pasaulį?“ pristatymo stebėjimas.	Integruota pamoka su anglų k.: kokie pažinimo procesų stiprinimo ir būdai taikomi kitose pasaulio šalyse?

	9. Intelekto lavinimas ir svarba asmens gyvenime		6. Atpažins problemų sprendimo proceso etapus kasdieninėse paprastose situacijose. 7. Atskleis kūrybinio mąstymo sąvoką ir jo svarbą kasdieniniame gyvenime. 8. Atskleis intelekto sąvoką ir esminius intelekto teorijų skirtumus. 9. Paaiškins asmeninę nuostatą į intelekto lavinimą ir svarbą pasiekimams. 10. Apibendrins savo pažinimo procesų tyrinėjimo rezultatus, išskiriant stipriąsias ir lavintinas puses.		
3.	Asmenybės psichologija 1. Asmenybės apibūdinimas, tipai, vientisumas 2. Pagrindinės asmenybės teorijos 3. Asmenybės raida. 4. Temperamentas 5. Charakteris 6. Savęs suvokimas. „Aš“ vaizdas 7. Savęs vertinimas. 8. Pasitikėjimas savimi ir jo stiprinimas.	9	1. Apibūdins asmenybę kaip vientisą, sudėtingą sistemą. 2. Palygins pagrindinius populiarių asmenybės teorijų teiginius, išskiriant jų panašumą ir skirtumus, ir apibrėš esminius asmenybės raidos dėsningumus. 3. Atpažins esminius temperamento ir charakterio bruožus. 4. Paaiškins asmens savęs suvokimo dėsnius. 5. Išvardins praktikoje išbandytas pasitikėjimo savimi stiprinimo technikas. 6. Apibendrins savo asmenybės Aš vaizdo, savęs vertinimo ir pasitikėjimo savimi tyrinėjimo	Žinių patikrinimo testas. Refleksijos „Mano asmenybės stipriosios ir tobulintinos pusės" skaitymas.	

	9. Savo asmenybės stiprybių ir silpnybių pažinimas ir ugdymas.		rezultatus, išskiriant savo asmenybės stipriąsias ir tobulintinas puses.		
4.	Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas 1. Pagrindinės emocijos ir jausmai (pyktis, baimė, liūdesys, nuostaba, džiaugsmas, pasibjaurėjimas). 2. Pagrindinės emocijų priežastys, jų svarba ir konstruktyvūs raiškos būdai. 3. Asmeninių emocijų pažinimas ir valdymas 4. Psichikos sveikata. 5. Nuostatos ir mitai apie psichikos sutrikimus. Psichiatrinė ir psichoterapinė pagalba. 6. Stresas ir jo valdymas. 7. Priklausomybės ir jų prevencija 8. Smurtas	11	1. Atpažins pagrindines emocijas ir jausmus, įvardins jų kilimo priežastis. 2. Atskleis emocinių išgyvenimų svarbą žmogaus fizinei ir psichikos sveikatai, motyvacijai bei bendravimui. 3. Atskleis psichikos sveikatos, streso, priklausomybės, smurto, psichologinės krizės sąvokas. 4. Sustiprins adekvačias ir teigiamas nuostatas psichikos sutrikimų turinčių asmenų atžvilgiu. 5. Išvardins praktikoje išbandytus konstruktyvius emocijų raiškos būdus ir streso valdymo strategijas. 6. Paaiškins priklausomybių atsiradimo priežastis ir pateiks prevencijos pavyzdžių. 7. Atskirs smurto rūšis, atskleis esmines priežastis ir pasekmes. 8. Atskleis pagrindinius psichologinės krizės ir savižudybės rizikos požymius. 9. Paaiškins ryšį tarp patiriamo streso, smurto, psichologinės krizės ir savižudybės rizikos.	Žinių patikrinimo testas. Nesudėtingų atvejų analizės vertinimas. Praktinių užduočių atlikimo stebėjimas.	Integruota pamoka su tikyba ir etika: kaip tinkamai išreikšti ir priimti savo bei kitų emocijas ir pagalbą iš įvairių šaltinių

	9. Psichologinės krizės. 10. Savižudybės. 11. Savipagalba ir pagalba kitam sunkiose gyvenimo situacijose.		10. Argumentuos psichologinės (savi)pagalbos svarbą streso, smurto, priklausomybių ir krizinių išgyvenimų, įskaitant savižudybę, atveju. 11. Atpažins pagrindinius sunkių psichologinių išgyvenimų požymius ir nurodys psichologinės pagalbos galimybes.		
5.	Bendravimas. Bendravimo ypatumai. 1. Komunikacija. 2. Bendravimo įgūdžiai ir jų formavimasis. 3. Kalbėjimas ir aktyvus klausymasis. 4. Grįžtamasis ryšys. 5. Neverbalinis elgesys praktikoje: situacijų modeliavimas, elgesio įvairovė. 6. Kūno kalbos signalų atpažinimas ir interpretacija 7. Pasirengimas darbo pokalbiui.	7	1. Atskleis komunikacijos sąvoką ir atpažins pagrindines bendravimo proceso sudėtines dalis. 2. Paaiškins efektyvaus bendravimo veiksnius ir pagrindines bendravimo klaidas. 3. Atskleis kūno kalbos, aktyvaus klausymosi ir grįžtamojo ryšio suteikimo svarbą efektyviam bendravimui. 4. Pademonstruos kalbėjimo, aktyvaus klausymosi ir grįžtamojo ryšio suteikimo ir priėmimo įgūdžius. 5. Atskirs verbalinį ir neverbalinį bendravimą ir atpažins dažniausius kūno kalbos ženklus.	Žinių patikrinimo testas. Pranešimo socialinės psichologijos tema stebėjimas ir grįžtamojo ryšio suteikimas.	Integruota pamoka su lietuvių k.: kaip tinkamai išreikšti savo mintis, kad būti suprastu?
6.	Socialinis suvokimas 1. Socialinio suvokimo ypatumai. 2. Pirmojo įspūdžio ir aureolės efektai.	6	1. Atskleis socialinio suvokimo sąvoką ir ypatumus, susiejant juos su žmonių tarpusavio santykiais.	Žinių patikrinimo testas. Nesudėtingų socialinio	

	3. Save išpildančios pranašystės ir baigmės efektai. 4. Stereotipai ir nuostatos. 5. Diskriminacija. 6. Socialinė atribucija.		2. Atskleis socialinio suvokimo veiksnių sąvokas: stereotipai, nuostatos, diskriminacija, socialinė atribucija, socialinis vaidmuo. 3. Paaiškins pirmo įspūdžio, aureolės, save išpildančios pranašystės ir baigmės efektų poveikį žmonių tarpusavio santykiams. 4. Atpažins populiarius stereotipus, nuostatas, diskriminacijos ir socialinės atribucijos atvejus, atskleis jų poveikį žmonių tarpusavio santykiams.	suvokimo klaidos atvejų analizės vertinimas. Praktinių užduočių atlikimo stebėjimas.	
7.	Grupės psichologija 1. Grupės psichologija 2. Grupės struktūra. 3. Asmenybės ir grupės santykis. 4. Socialinis palaikymas ir spaudimas. 5. Grupiniai vaidmenys. Lyderystė. 6. Konformizmas. 7. Deindividualizacija. 8. Manipuliacija. 9. ,,Psichologiniai žaidimai”	9	1. Atskleis socialinės grupės sąvoką, atskirs formalią ir neformalią grupes. 2. Atskleis socialinio vaidmens ir grupės nario statuso sąvokas, įtaką bendravimui ir pateiks pavyzdžių. 3. Atpažins grupės socialinės įtakos asmeniui būdus (socialinį pastiprinimą ir spaudimą, deindividualizaciją, manipuliaciją, konformizmą) ir pasirinks jiems tinkamas reakcijas. 4. Apibūdins praktikoje išbandytus bendradarbiavimo grupėje tobulinimo būdus .	Žinių patikrinimo testas. Viktorina apie grupę, santykį su asmeniu, jos specifiką bei funkcionavimą.	
8.	Konfliktai. 1. Konfliktas ir jo tipai. 2. Konflikto požymiai.	5	1. Atskleis konflikto sąvoką ir atskirs konfliktų tipus. 2. Atpažins konflikto požymius ir kilimo priežastis.	Žinių patikrinimo testas.	

	3. Konflikto priežastys. 4. Konfliktų sprendimo strategijos. 5. Konstruktyvus konflikto sprendimas.		3. Palygins konstruktyvius ir destruktyvius konfliktus, atskleidžiant jų pasekmes, ir pateiks pavyzdžių. 4. Išvardins praktikoje išbandytus ir naujai išgirstus konstruktyvaus konfliktų sprendimo būdus.	Ištraukos su konfliktine situacija nagrinėjimas.	
9.	Bendradarbiavimas ir gyvenimo sunkumų įveika. 1. Savipagalbos galimybės. 2. Psichologinės pagalbos teikėjai artimoje aplinkoje. 3. Psichologinis palaikymas patiriant gyvenimo sunkumus.	3	1. Atskleis skirtumus tarp psichologo, psichoterapeuto ir psichiatro darbo specifikos ir teikiamų paslaugų. 2. Apibūdins artimiausioje aplinkoje psichologinę pagalbą teikiančių visuomeninių organizacijų teikiamas paslaugas, jų svarbą smurto, psichologinių krizių ir priklausomybių prevencijoje. 3. Apibrėš bendradarbiavimo su psichologinę pagalbą teikiančiomis visuomeninėmis organizacijomis galimybes ir ras būdą, kaip pagalbą pasiūlyti bendraamžiams.	Žinių patikrinimo testas. Debatų: „Ar gali kiti padėti ištikus gyvenimo sunkumams?“ stebėjimas.	Integruota su žmogaus sauga: kokios įstaigos ir organizacijos gali suteikti pagalbą? Kaip stiprinti savo, šeimos, bendruomenės sveikatą ir saugumą?

PSICHOLOGIJOS PAMOKA „PSICHOLOGINĖ SVEIKATA“, IV GIMNAZIJOS KLASĖ

Veiklos tikslas	Išsiaiškinti, kas yra psichologinė sveikata ir kokie yra ją lemiantys veiksniai
Žinios (vartojamos sąvokos, nagrinėjami reiškiniai)	Psichinė, psichologinė sveikata; sveika asmenybė; brandi asmenybė; gyvenimo prasmė; prasmingos veiklos žmonių gyvenime; žmonių poreikiai; psichinę sveikatą lemiantys, įtakojantys veiksniai.
Psichologijos pasiekimai	Mokiniai gebės: • suprasti ir apibūdinti, kas laikoma sveika asmenybe;

	• palyginti psichologiškai sveiką ir psichologinių sunkumų turinčią asmenybę; • nurodyti veiksnius, įtakojančius žmonių psichinę sveikatą; • apibūdinti brandžią asmenybę; • paaiškinti, kokiais būdais žmogus gali pajusti gyvenimo prasmės pojūtį.
Kompetencijos	Pažinimo – taiko turimas žinias ir supratimą naujame kontekste, aiškinasi naujas sąvokas ir reiškinius. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos – bendradarbiauja su kitais mokiniais, dalinasi informacija ir padeda jiems. Komunikavimo –tinkamai vartoja psichologijos sąvokas, suprantamai formuluoja savo mintis, geba išreikšti savo nuomonę, dirbant porose bei diskusijoje. Skaitmeninė kompetencija - tikslingai naudojant skaitmenines technologijas skatinamas mokinių bendravimas ir bendradarbiavimas.
Planuojama trukmė	Viena pamoka.
Veiklos tipas	Paskaita, pasakojimas, vaizdinė medžiaga, individualus darbas, pokalbis, mokinių praktiniai darbai, darbas porose, diskusija.
Priemonės	Kompiuteris arba planšetė, popieriaus lapai, rašikliai.
Tikrovės kontekstas (Įvadinė situacija, sudominimas)	Pamoka nukreipia mokinių dėmesį į jiems aktualius iššūkius, potencialiai galinčius sukelti sunkumų. Pvz. Nuotolinio mokymo laikotarpiu (arba grįžus po nuotolinio mokymo) mokiniai yra labiau pažeidžiami, todėl gerai tai paminėti ir pradėti pamoka parodant rūpestį ir supratimą apie mokinių apsunkintą psichologinę būseną covid‘o (pokovidinio laikotarpio) kontekste. Tuo pačiu sutelkiama į pamokos temą – ***Psichologinę sveikatą.***
Eiga	1. Įvadinė dalis apie psichologinės sveikatos apibrėžimą ir žmonių poreikius. 2. Savarankiška užduotis apie brandžią asmenybę, jos charakteristiką. Vėliau aptarimas dirbant porose, bendra diskusija. Užbaigiama vaizdo medžiaga su brandžios asmenybės pilnu apibūdinimu. 3. Pasakojimas bei vaizdinė medžiaga gilinantis į gyvenimo įprasminimo veiklas.

	4. Mokinių darbas porose: planuojant veiklas, kuriose galima atrasti psichologiško sveiko gyvenimo prasmę. 5. Mokinių refleksija apie pamoką, apibendrinimas ir užbaigimas.
Refleksija	Mokinių įsivertinimas. Klasei pateikiami klausimai: „Kas yra psichinė sveikata? Koks yra brandus ir nebrandus žmogus? Kas suteikia žmonių gyvenimui prasmę? “ mokiniai atsako žodžiu, diskutuodami klasėje. Jei sėdi ratu, atsako kiekvienas po du - tris sakinius. Slenkstinis lygis. Mokiniai atsako, paminėdami psichinės sveikatos, sveikos ir brandžios asmenybės apibrėžimus, išsako nuomonę, jog gyvenimui reikalingos prasmingos veiklos. Patenkinamas lygis. Remdamiesi pateikta medžiaga, mokiniai aptaria psichinės sveikatos ir nesveikatos apraiškas bei požymius, apibūdina, kokia gali būti brandi asmenybė, išvardina veiklas, suteikiančias gyvenimui prasmę. Pagrindinis lygis. Mokiniai diskutuoja apie faktorius, įtakojančius psichinę sveikatą ar nesveikatą, įvardina žmonių motyvaciją lemiančius poreikius, remdamiesi savo gyvenimo realybe, komentuoja poveikį asmenybės brandai. Aukštesnysis lygis. Mokiniai savarankiškai nagrinėja savo ir kitų psichinės sveikatos situaciją, analizuoja žmogaus brandos virsmą ir brendimo sąlygas, palygina prasmingą ir beprasmį gyvenimą, kūrybiškai aptaria būdus, padedančius įprasminti savo gyvenimą.
Veiklos plėtotė	Temą verta plėtoti kituose dalykuose, pvz., etikoje.
Pagrindinė informacija ir patarimai mokytojui	Esmė šioje pamokoje: pamokos temos aktualumas bei mokytojo supratimas apie klasės mokinių bendruosius gebėjimus, jų kritinio mąstymą lygį. Pamoka ypatingai reikšminga besikartojančių visuomenėje krizinių situacijų laikotarpiu, todėl yra taikomi įvairūs metodai, kurie leistų pasiekti keliamą tikslą. Mokiniai mokosi psichologijos antrus metus, jie turėtų gebėti pasinaudoti individualia patirtimi, gebėti dalyvauti diskusijoje, išsakyti savo nuomonę, bendradarbiauti, būti empatiški bei palaikyti kitus, būti dėmesingi ir klausytis, pritaikyti pateikiamą informaciją savo asmeninei patirčiai bei aktualioms gyvenimo aplinkybėms Naudota literatūra: 1. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (2008). Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. Vilnius: Tyto alba.

PSICHOLOGIJOS ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą. Daugiau informacijos apie tarpdalykines temas ir integravimo su kitais dalykais galimybes galima rasti bendrosios programos (toliau – BP) įgyvendinimo rekomendacijų dalyje Tarpdalykinių temų integravimas.

Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis Švietimo portale pateiktos BP atvaizdavimu su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

Pateiktame ilgalaikio plano pavyzdyje nurodoma:

- stulpelyje Mokymo(si) turinio skyrius yra pateikiami BP turinio skyriai;
- stulpelyje Mokymo(si) turinio tema yra pateikiamos BP temos. Po šio stulpelio galima įterpti stulpelį Tema, kuriame būtų pateikiamos pamokų temos;
- stulpelyje Val. sk. yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 2–3. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje Galimos mokinių veiklos pateikiamas veiklų sąrašas yra susietas su BP;
- stulpelyje Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga) pateikiamos nuorodos į įvairius temai nagrinėti tinkamus šaltinius: vadovėlius, vaizdo įrašus, straipsnius, skaitmenines priemones ir kt..

Pastabos:

- visos nuorodos patikrintos 2026-07-09;
- simboliu * pažymėtos nuorodos į SMP ir kitus šaltinius, kurie nėra parengti NŠA;
- vaizdo įrašuose, kurie įgarsinti kita, pvz., anglų kalba, nustatymuose pasirinkus parametrą Subtitrai ir tinkamą kalbą, galima peržiūrėti įrašą su subtitrais lietuvių kalba.

PSICHOLOGIJOS ILGALAIKIO PLANO III GIMNAZIJOS KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 36

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Val. sk.	Galimos mokinių veiklos	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Įvadas. Psichologija – mokslinių ir praktinių žinių sistema	Psichologija – mokslas tau ir apie tave	1	Nagrinėjamos psichologijos šakos, psichologijos žinių pritaikymo galimybės	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.11 – 26).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 36–44).
	Psichologijos mokslo raida	1	Nagrinėjama psichologijos mokslo raida	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.27 – 30).
	Psichologijos tyrimo metodai	1	Aiškinamasi, kokie yra psichologijos tyrimo metodai	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 31–44).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 55–75).
Pažinimo procesai	Jutimai	1	Aiškinamasi, kas yra jutimas	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 47–54).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 255–300).
	Suvokimas	1	Aiškinamasi, kas yra suvokimas	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 55–63).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 301–338).
	Dėmesys	1–2	Aiškinamasi, kas yra dėmesys ir kaip jis lavinamas	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 63–66).
				Kahneman Daniel. Mąstymas, greitas ir lėtas. „Eugrimas“, 2016.
				Newport Cal. Gilus darbas. „Eugrimas“, 2023.
	Atmintis	1–2	Aiškinamasi, kas yra atmintis ir kaip ji veikia, kokie jos stiprinimo būdai	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 67–86).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 433–488).
				Buzan Tony. Lavinkite atmintį. „Alma Litera“, 2016.
	Mąstymo procesas	1–2		Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 87–106).

			Nagrinėjamas mąstymo procesas, vaizduotė, kūrybinis mąstymas	Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 489–528).
				Forsth Runar Leif. Naujas praktinis mąstymas: sisteminis ir kūrybiškas problemų sprendimas. „Eugrimas“. 2014. Prieiga internetu: https://kurybingumas.ugdome.lt/wp-content/uploads/2017/10/Naujas_praktinis_mastymas-1.pdf *
	Bendrieji gebėjimai	1–2	Nagrinėjami bendrieji gebėjimai (2–3 pasirinktinai), intelektas	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 107–114).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 529–574).
Asmenybės psichologija	Asmenybės samprata	1	Aptariamas asmenybės apibūdinimas, tipai, vientisumas	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 83–84).
	Asmenybę aiškinančios teorijos	1–2	Nagrinėjamos asmenybę aiškinančios teorijos (2–3 pasirinktinai)	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 85–112).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 730–773).
	Asmenybės raida	1–2	Aiškinamasi asmenybės raida	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 23–82).
				Žukauskienė Rita. Raidos psichologija. „Margi raštai“, 2012.
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 189–249).
	Temperamentas	1	Aiškinamasi, kas yra temperamentas	Myers David G.. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 145–146).
	Charakteris	1	Aiškinamasi, kas yra charakteris	Myers David G.. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 730–731).
	„Aš“ vaizdas	1–2	Nagrinėjamas „Aš“ vaizdas. Savęs vertinimas	Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“. 2007 (p. 29–32, 33–35).
	Emocijos ir jausmai	1–2	Nagrinėjamas emocijų ir jausmų pasaulis	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis IX-X klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 117–136).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 629–652).
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“. 2007 (p. 15–20).
Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas	Ypatingi jausmai	1–2	Aptariama, kokie yra ypatingi jausmai (pyktis, baimė, gėda, kaltė).	Lerner Harriet. Pykčio šokis. „Alma littera“, 2021.
				David G. Myers. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 653–658).
	Emocijų sutrikimai	1–2		Elgesio ar (ir) emocijų sunkumų arba sutrikimų turintys vaikai: ugdymo ir pagalbos teikimo specifika. 2017. Prieiga internetu:

			Nagrinėjami emocijų sutrikimai, emocijų ir nuotaikų valdymas	https://www.nsa.smsm.lt/old/wp-content/uploads/2020/07/Elgesio-ir-emociju-sunkumu_GALUTINIS.pdf *
				Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė. Prieiga internetu: https://pagalbasau.lt/jaunimui/raidos-elgesio-ir-emociju-sutrikimai/ *
	Stresas	1–2	Nagrinėjamas stresas ir jo valdymas	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 211–217).
				Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė. Prieiga internetu: https://pagalbasau.lt/jaunimui/stresas/ *
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 673–728).
	Smurtas	2–3	Aiškinamasi smurto ypatumai, jo rūšys, priežastys, pasekmės, pagalbos galimybės	Atpažink smurtą ir kreipkis pagalbos. Prieiga internetu: https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/09/Rekomendacijos-praktiniam-9-12-klasiu-plakato-taikymui.pdf *
				Psichologinė pagalba smurtą patyrusiems vaikams. Prieiga internetu: https://heyzine.com/flip-book/eaae978bdf.html?fbclid=IwAR130tII3-pJ-hK-KkfOV8aMv-0s_fbVOHhWFjM7aJ11DeojWy-JrmptjjA#page/1 *
	Psichologinės krizės	2	Aiškinamasi psichologinės krizės samprata, prevencija ir įveikos strategijos	Polukordienė Kristina Ona, Skruibis Paulius, Bagdonienė Marija, Rekuč Virginija, Skruibienė Irma. Krizių valdymas mokyklose. Metodinė medžiaga mokyklų krizių valdymo komandoms. Jaunimo psichologinės paramos centras. 2010.
				Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė. Prieiga internetu: https://jaunimolinija.lt/pasikalbek/ *
	Savižudybė	1–2	Nagrinėjama savižudybės psichologija	Nacionalinė savižudybių prevencijos interneto svetainė. Prieiga internetu: www.tuesi.lt *
				Savižudybės krizė. Ką svarbu žinoti paaugliams ir jaunimui. Prieiga internetu: https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/08/savizudybes-krize_mokiniams_galutinis.pdf
				Kaip atpažinti savižudybės krizę išgyvenantį paauglį ir jam padėti. Prieiga internetu: https://www.nsa.smsm.lt/wp-content/uploads/2025/08/savizudybes-krize_mokytojams.pdf
				Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė. Prieiga internetu: https://pagalbasau.lt/jaunimui/savizudybes/ *

				Mikėnienė Virginija, Polukordienė Kristina Ona, Skruibis Paulius, Trofimov Jelena. Savižudybių prevencija mokykloje: metodinė medžiaga. „Vitae litera“, 2012.
Apibendrinimas	Mokymosi rezultatų aptarimas	1	Aptariami mokymosi rezultatai	

PSICHOLOGIJOS ILGALAIKIO PLANO IV GIMNAZIJOS KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 1
Pamokų skaičius per mokslo metus 34

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Val. sk.	Galimos mokinių veiklos	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
Bendravimas. Bendravimo ypatumai	Bendravimo įgūdžiai	1–2	Nagrinėjamas bendravimo įgūdžių formavimasis	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.119 – 121).
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 65–67).
				Carnegie Dale. Kaip įsigyti draugų ir daryti įtaką žmonėms. „Eugrimas“, 2017.
	Pirmas įspūdis	1	Aiškinamasi, koks būna pirmas įspūdis	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.158 – 159).
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 45–46).
	Kalbėjimo ir aktyvaus klausymosi įgūdžiai	1–2	Lavinami kalbėjimo ir aktyvaus klausymosi įgūdžiai	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.128–133, 147 – 153).
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 68–85).
				Pease Allan. Kūno kalba. Kaip pagal gestus skaityti kitų žmonių mintis. „Dajalita“, 2003.
	Neverbalinis bendravimas	1	Nagrinėjamas neverbalinis bendravimas, kūno kalba	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.133 – 144).
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 86–88).
	Pasirengimas darbo pokalbiui	1–2	Praktikuojamas pasirengimas darbo pokalbiui, ruošiamasi profesinei ateičiai	Mokinių ugdymo karjerai informacinė sistema. Prieiga internetu: https://mukis.lt/mokiniams/karjeros-vadovas-mokiniams/9-12-kl-mokiniu-karjeros-vadovas *
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 51–64).
Socialinis suvokimas	Stereotipai	2	Aiškinamasi, kokie būna stereotipai ir nuostatos	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.168–172).
				Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 348-397).

				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 47–50).
	Socialinė atribucija	2	Aiškinamasi, kas yra socialinė atribucija	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.161–164).
				Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 130-141)
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 884–885).
	Kito žmogaus suvokimas	2	Apžvelgiamos kito žmogaus suvokimo ir vertinimo klaidos	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p.157–161).
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 39–40).
Grupės psichologija	Grupė	2	Aiškinamasi grupės samprata, struktūra, įvairovė	Fürst Maria. Psichologija. „Lumen“, 1998 (p. 320–328).
				Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 303-305).
	Asmenybė ir grupė	1–2	Nagrinėjamas asmenybės ir grupės santykis	Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 305-346).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 898–904).
	Konformizmas	1–2	Aiškinamasi, kas yra konformizmas	Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“ 2008 (p. 223-260).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 891–897).
	Lyderystė	1–2	Aiškinamasi, kas yra lyderystė	Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 343-346).
	Manipuliatyvus elgesys	1–2	Nagrinėjamas manipuliatyvus elgesys	Eric Berne. Žaidimai, kuriuos žaidžia žmonės. „Vaga“, 2018.
				Fürst Maria. Psichologija. „Lumen“. 1998. (p. 329–330).
Konfliktai ir jų sprendimai	Konfliktas	1–2	Aiškinasi konflikto sampratą. Nagrinėjamas konstruktyvus ir destruktyvus konfliktas	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 178–182).
				Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 537-539).
				Myers David G. Psichologija. „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 921–923).
	Konflikto signalai	1–2	Nagrinėjama, kokie būna konflikto signalai; konflikto priežastys	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 183–185).
				Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 539-555).

	Sunkumų įveika	1–2	Konflikto sprendimo strategijos. Nagrinėjamos konflikto sprendimo strategijos; konstruktyvūs konflikto sprendimai	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 185–193).
				Kaip elgtis įtemptose ir konfliktinėse situacijose. Prieiga internetu: https://pvc.lt/be-kategorijos-lt/kaip-elgtis-itemptose-ir-konfliktinese-situacijose/ *
				Myers David G. Socialinė psichologija. UAB „Poligrafija ir informatika“, 2008 (p. 555-578).
				Bendravimo pagrindai. UAB „Kronta“, 2007 (p. 108–115).
Bendravimo, bendradarbiavimo ir gyvenimo sunkumų įveika	Psichologinė pagalba	1–2	Nagrinėjamos psichologinės pagalbos galimybės	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 241–244, 246–248).
				Savanoriška emocinės paramos telefonu ir internetu tarnyba Lietuvoje. Prieiga internetu: https://jaunimolinija.lt/ *
				Nacionalinė psichikos sveikatos svetainė. Prieiga internetu: https://pagalbasau.lt/ *
				„Jaunimo linijos“ savanoriai. Draugo laiškai: psichologinės pagalbos knyga jaunimui. „Jaunimo linija“, 2018.
				„Vaikų linijos“ kampanijos BE PATYČIŲ socialinės reklamos ir edukaciniai filmai. Prieiga internetu: https://www.bepatyciu.lt/kampanija-be-patyciu/ *
	Dalyvavimas bendruomenės gyvenime	1–2	Aptariamas dalyvavimas bendruomenės gyvenime, visuomeninėse organizacijose svarba teikiant psichologinį palaikymą	Gailienė Danutė, Bulotaitė Laima, Sturlienė Nijolė. Psichologija. Vadovėlis XI-XII klasėms. „Tyto alba“, 2009 (p. 244–246).
Apibendrinimas	Mokymosi rezultatų aptarimas	1	Aptariami mokymosi rezultatai	

3. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti

Pavadinimas	Mokymo priemonės anotacija	Nuoroda
E. lankos	Atnaujintoje mokymo(si) aplinkoje e.lankos rasite interaktyvų, dinamišką ir gyvą „Baltų lankų“ vadovėlių“ leidyklos skaitmeninį turinį (1-12 klasėms), padėsiantį įveikti kylančius ugdymo iššūkius tiek klasėje, tiek ir mokant(is) nuotoliniu būdu. Mokama.	https://www.e-lankos.lt/
Edukacinė aplinka MozaBook (išversta į lietuvių kalbą)	Tai visame pasaulyje populiari interaktyvi edukacinė platforma, skirta dirbti su išmaniaisiais ekranais, kuri apima K12 visų dalykų mokymąsi. „MOZABOOK“ suteikia galimybę naudotis labai didelės apimties medijų biblioteka, kurios turinys yra skirtas mokytis bei pažinti įvairius fizikos, chemijos reiškinius, istorinius įvykius ir kt. Unikaliai pildykite savo pamokas naudodamiesi „MOZABOOK“ 3D scenų biblioteka. Išsirinkite iš 1000 3D scenų specialiai mokymo programai pagal EU standartus paruoštų vaizdo įrašų, 110 interaktyvių įrankių užduočių perteikimui, žinių užtvirtinimui bei patikrinimui ir įterpkite juos į savo publikaciją. Kai vėliau jas klasėje atidarysite savo interaktyviame ekrane, jie būtinai mokiniams paliks naujų neišdildomų įspūdžių. Mokama.	https://www.mozaweb.com/lt/
Nepatogaus kino klasė	Tai nemokama platforma, skirta formaliam bei neformaliam švietimui. Čia pristatome dokumentinius filmus, padedančius kalbėti svarbiomis, tačiau ne visada patogiomis temomis. Platformos kūrėjai skatina mokytis, pažinti visuomenės įvairovę ir apmąstyti šiandienos iššūkius žiūrint kiną klasėje.	https://nepatogauskinoklase.lt/filmai/
Slido	Interaktyvus internetinis įrankis, kuris skirtas kurti trumpas apklausas (žinių, įsitikinimų ir pan.), realiu pamokos laiku organizuoti balsavimą ar sudaryti galimybę mokiniams anonimiškai užduoti klausimus mokytojui. Įrankis siūlo itin patogų prisijungimą, anonimiškumą ir vaizdų atsakymų pateikimą. Mokiniai turi turėti galimybę prisijungti	https://www.slido.com/

	prie interneto (mobiliame telefone, planšetėje ar kompiuteryje). Įrankis turi nemokamą versiją.	
Reflectus	Reflectus - yra mokytojų praktikų sukurtas internetinis reflektavimo įrankis moksleiviams ir mokytojams. Reflectus sistema yra skirta palengvinti, supaprastinti bei automatizuoti reflektavimo ir grįžtamojo ryšio procesus, kurie leidžia mokytojams greičiau (pa)matyti ir suprasti kiekvieną moksleivį, bei pamatuoti jo asmeninę pažangą. Sistema susideda iš dviejų dalių: platforma mokytojams kompiuteriuose bei programėlė mokiniams telefonuose arba planšetėse.	https://reflectus.lt/
Draugiškas internetas	Internetiniame puslapyje pateikiama Saugesnio interneto projekto, kurį Lietuvoje įgyvendina Nacionalinė švietimo agentūra kartu su partneriais, medžiaga. Saugesnio interneto centro tikslas yra plėsti saugesnio interneto paslaugų sistemą Lietuvoje teikiant tris svarbiausias paslaugas visuomenei: 1) informavimo, 2) pagalbos linijos ir 3) karštosios linijos. Čia mokytojas gali rasti 9-12 klasėms skirtą mokomąją medžiagą, kurią gali naudoti pamokose.	https://www.draugiskasinternetas.lt/kategorija/pagrindinis-ir-vidurinis-ugdymas/
Be patyčių	Internetiniame puslapyje pateikiamos rekomendacijos vaikams, tėvams ir ugdymo įstaigoms bei jų darbuotojams, kaip atpažinti ir užkardyti patyčias. Dalinamasi metodiniais leidiniais.	https://www.bepatyciu.lt/
Jaunimo linija	Jaunimo linijos internetiniame puslapyje mokytojas gali rasti informaciją, kurią gali panaudoti pamokose apie savižudybes: apie savižudybių mitus, priežastis, pagalbos sau ir kitiems būdus. Taip pat čia galima rasti vaizdo įrašą apie savižudybės rizikos ženklus.	https://www.jaunimolinija.lt/lt/apie-savizudybes/kodel-zmones-nusizudo/
Kino ugdymo bazė (KEUB)	Lietuvos kino centro įgyvendinamas projektas, skirtas įtraukti lietuvišką kiną į formaliojo ir neformaliojo ugdymo programas Lietuvos mokyklose ir mokytojams siūlo informacijos šaltinį, kuris mokymo procesą papildo vizualine medžiaga. Kino ugdymo	https://www.keub.lt/filmu-katalogas/pagal-klases/11-12-klasems

	bazėje galima rasti arti 20-ies filmų, rekomenduojamų psichologijos dalykui 11-12 klasėse su metodinėmis priemonėmis ir užduotimis. Ši kino ugdymo bazė mokiniams suteikia kultūrinės patirties ir moko išreikšti savo mintis, diskutuoti su klasės draugais. Bendrojo ugdymo mokykloms ugdymo bazė yra nemokama.	

4. Literatūros ir šaltinių sąrašas

Literatūra, šaltiniai	Trumpa anotacija
Asher, J. (2011). *13 priežasčių kodėl*. Alma littera.	Jay Asher - žmogus, sukūręs šį New York Times bestselerį, kuris sudrebino ne vieno paauglio širdį. Autorius teigia mintį, jog „labai svarbu suvokti, kaip mes elgiamės su kitais" ir ar koks mūsų pokalbis, ar žodis nebus paskutinis lašas kito žmogaus kančių taurėje.
Aušra Griškonytė, A. (2016). Žvelk giliau. - Vilnius, Alma littera.	Žinoma psichologė psichoterapeutė, radijo laidos „Pokalbiai apie save ir kitus" autorė ir vedėja Aušra Griškonytė knygoje dalijasi sukaupta patirtimi ir žiniomis, kaip pažinti savo asmenybę, vertybes, požiūrį į save ir artimuosius, formuoti darnius santykius ir apgalvoti bei suprasti savo bei kitų elgesį kasdieniškame gyvenime. Gvildenamos aktualios temos, kaip tapti emociškai raštingiems, įveikti krizes, nugalėti praeities šešėlius, gebėti suvokti ir priimti tikrovę.
Burns, D. G. (2013). *Geros nuotaikos vadovas*. Žmogaus studijų centras.	Tai plačiajam skaitytojų ratui lengvai suprantama knyga apie psichoterapiją ir vieną iš jos metodų - kognityvinę terapiją. Tai ne eilinis savipagalbos leidinys, o labai praktiškas vadovas, išsamiai paaiškinantis, liūdesio, nerimo, neveiklumo, perfekcionizmo priežastis. Kognityvinės terapijos atstovas David Burns paprasta kalba pristato veiksmingus būdus, galinčius padėti ištverti skausmingą depresišką nuotaiką ir sumažinti nerimą.

Curtis, A. (2015). *Smegenų jungiklis*. Vilnius, Vaga.	Kognityvaus elgesio terapeutė Arline Curtis pati ilgą laiką kentėjusi nuo depresijos, savo knygoje pristato savo sukurtą būdą kaip nugalėti depresiją. Tai nauja kognityvinė proto elgesio pratimų sistema, kuri remiasi neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija. Ji vadinama minčių kaitymu.
Daukšytė J. Bendroji psichologija: pažinimo procesai. Lietuvos Edukologijos universiteto leidykla, 2017.	Knygelėje glaustai pristatytos tokios temos, kaip psichologijos mokslo objektas, struktūra ir pažinimo procesai: jutimai, suvokimas, atmintis, mąstymas ir kalba bei šiuos procesus organizuojantis ir sujungiantis dėmesys.
Legkauskas V. Socialinė psichologija, mokomoji knyga. Vilnius, 2008.	Šios knygos paskirtis yra glaustai apžvelgti socialinės psichologijos problematiką ir pagrindines sukauptas žinias apie šį mokslą. Svarbiausi santykių tarp žmonių principai ir dėsniai apibendrinti taip, kad skaitytojas galėtų pritaikyti juos savo kasdieniame gyvenime. Knygoje aptariamos temos – nuo emocijų ir įvaizdžio iki meilės, manipuliacijos ir lyderystės – sudomins kiekvieną skaitytoją, norintį išmokti efektyviau bendrauti ir sukurti geresnius santykius su kitais žmonėmis.
Lekavičienė, R., Vasiliauskaitė, Z., Antinienė, D., Almonaitienė, J. (2022). Bendravimo psichologija šiuolaikiškai. Vilnius, Alma littera.	Knyga moko, kaip bendrauti efektyviau, laisvai ir tuo mėgautis. Knygoje pasakojama apie bendravimo esmę ir atskleidžiamas sėkmingo bendravimo „receptas“, analizuojami savęs pažinimo ir tapatumo klausimai, pasakojama kaip kuriamas įvaizdis ir pagal kokius dėsnius suvokiame vieni kitus, kalbama vieną svarbiausių bendravimo gebėjimų – klausymąsi.
Psichologija studentui: vadovėlis. (2000). Parengė Dalia Antinienė ir kt. Kaunas: Technologija.	Knygoje detaliai aprašoma psichologija kaip mokslas, aptariami metodai, pažinimo procesai, ji padės mokytojui rasti atsakymus į daugybę psichologijos moksle kylančių klausimų, formuluoti mokiniams užduotis.
Wright, J. H., Basco, M. R. (2017). 5 depresijos gydymo raktai. Vilnius, Vaga.	Psichiatro ir psichologės parašytoje knygoje pateikiamas įvairiapusis gydymo planas bei pavyzdžiai iš klinikinės praktikos. Pateikiamos idėjos, sukauptos taikant šiuolaikinius, moksliškai pagrįstus gydymo metodus. Informacija suskirstyta į 5 raktus, atrakinančius duris į gydymą.

5. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai

Tema. 18.4. Nagrinėja konfliktus ir jų sprendimus.

18.4.1. Aiškinasi konflikto sampratą.

B1.4.1. Paaiškina konflikto sąvoką, įvardina konfliktų rūšis.	B1.4.2. Padedamas atpažįsta konfliktų požymius ir kilimo priežastis. Atpažįsta neigiamas konfliktų pasekmes.	B1.4.3. Naudodamasis netiesiogiai teikiama pagalba nurodo konfliktų kilimo priežastis, atpažįsta konflikto požymius, konsultuodamasis įvardina galimas nesudėtingų konfliktinių situacijų sprendimo strategijas. Palygina konstruktyvius ir destruktyvius konfliktus, pateikia pavyzdžių iš įprasto konteksto.	B1.4.4. Savarankiškai apibendrina savo patirtį sprendžiant konfliktus, nurodo konfliktų kilimo priežastis, naudoja konstruktyvias konflikto sprendimo strategijas. Konsultuodamasis pateikia galimus sudėtingų konfliktinių situacijų sprendimo būdus.

Konfliktų tema aktuali bet kuriame žmogaus gyvenimo amžiaus tarpsnyje, tačiau paauglystės periodu ji darosi itin reikšminga. Šiuo periodu paaugliai mokosi išsakyti savo poziciją, diskutuoti su kitais, turinčiais skirtingą nuomonę, pažiūras ar patirtį. Tam, kad atsiskleistų praktinis mokinių supratimas apie konfliktus bei medžiagos įtvirtinimui siūlome nagrinėti tekstą, kuriame mokiniai pažymėtų, aptartų, analizuotų pateikiamą situaciją, išskirdami konfliktuojančias puses, konflikto rūšis, jo požymius bei priežastis, galimus sprendimo variantus.

William Golding „Musių valdovas“, Alma littera, Vilnius, 2022 m., 272-275 psl.

„Per uolynus nuskambėjo virpesingas, šaižus, dirbtinis laukinių juokas. Ralfą užplūdo pykčio banga. Jo balsas ėmė trūkčioti.

-Negi nesuprantate, jūs išsidažę mulkiai? Semo, Eriko, Kriuksio ir manęs per mažai. Pabandėm žiūrėti laužą, bet neįstengėm. O jūs tik žaidžiate medžioklę…

Jis parodė baigiantį išsisklaidyti dūmų siūlelį balkšvame ore.

-Tik pažiūrėkit! Ar tai signalinis laužas? Paprasčiausias ugniakuras. Prisikimšite pilvus, ir po laužo. Negi jūs iš tiesų nesuprantate? Štai ten bet kada gali pasirodyti laivas…

Ralfas nutilo, priblokštas tylos ir įėjimą saugančių išsitepliojusių laukinių priešiškumo. Vadas pravėrė rausvą burną ir kreipėsi į dvynukus, stovinčius tarp jo ir genties.

- Ei, judu! Marš atgal.

Niekas jam neatsakė. Sutrikę dvynukai pažvelgė vienas į kitą, o Kriuksis, padrąsėjęs aptilus kovai, atsargiai atsistojo. Džekas atsigręžęs dėbtelėjo į Ralfą, o paskui į dvynukus.

-Čiupkit juos!

Niekas nepajudėjo. Džekas piktai riktelėjo:

-Pasakyta: čiupkit juos!

Būrelis laukinių nervingai ir nerangiai apsupo Semeriką. Dar kartą nuskambėjo šaižus juokas.

Dvynukai ėmė protestuoti kaip įprasta civilizuotam pasauliui.

-Na, ką jūs!

-...iš tiesų!

Iš jo atėmė ietis.

-Suriškit juos!

Ralfas beviltiškai sušuko juodai žaliai kaukei:

-Džekai!

-Na, na, riškite!

Išsidažę laukiniai pajuto, kad dvynukai jiems nebe draugai, ir suprato galintys su jais daryti, ką panorėję… Susijaudinę jie nevikriai parvertė dvynukus ant žemės. Džekas buvo apimtas ekstazės. Jis žinojo, kad Ralfas bandys juos vaduoti. Tad pasuko ietį ratu, kad ši net sušvilpė ore, ir Ralfui beliko tik smūgį atremti. Užpakaly, suvirtę į krūvą, šūkalodami grūmėsi gentis ir dvynukai. Kriuksis vėl susigūžė. Netrukus laukiniai kiek atsitraukė, rato viduryje nustebę gulėjo dvynukai. Džekas atsigręžė į Ralfą ir prašvokštė pro sukąstus dantis:

-Matai? Jie daro viską, ko aš noriu.

Vėl stojo tyla. Dvynukai gulėjo neįgudusių rankų surišti, o gentis spoksojo į Ralfą laukdama, ką šis darys. Ralfas peržvelgė visus iš po karčių skaičiuodamas, kiek jų yra, o paskui pakėlė akis į vos smilkstantį dūmą.

Jam trūko kantrybė. Nebesusivaldydamas jis suriko Džekui:

-Galvijas tu neraliuotas, kiaulė, vagis, vagis!

Ir puolė prie Džeko.

Šis matydamas, jog tai lemiamas momentas, taip pat puolė. Jie atsitrenkė vienas į kitą ir atšoko. Džekas užsimojo kumščiu ir pataikė Ralfui per ausį, tačiau net sužiaukčiojo, gavęs atgal į pilvą. Tuomet abu sustojo priešpriešais, sunkiai alsuodami ir įsiutę, bet kiek pabūgę vienas kito įniršio. Tik dabar jie išgirdo klegesį - tai šaižiais balsais juos kurstė užpakaly stovinti gentis.

Ralfą pasiekė Kriuksio balsas:

-Leiskite man pasakyti.

Jis stovėjo grumtynių sukeltame dulkių sūkuryje; kai laukiniai suprato jo ketinimus, visi ėmė paniekinamai staugti.

Kriuksis pakėlė kiaukutą, ir riksmai kiek pritiko, tačiau netrukus pasidarė dar garsesni.

-Aš juk laikau kiaukutą!-šūktelėjo jis - Sakau gi, kad laikau kiaukutą!

Visų nuostabai, įsiviešpatavo tyla; genčiai knietėjo išgirsti, kokį juoką tas Kriuksis pasakys.

Tyla ir laukimas; tačiau toje tyloje kažkur virš galvos Ralfas išgirdo keistą zvimbtelėjimą. Jis pasiklausė, ir kas dusliai zvimbtelėjo ore. Kažkas mėtė akmenis - tai Rodžeris, viena ranka tebelaikydamas svertą. Iš viršaus žiūrint, Ralfas atrodė lyg susivėlusių plaukų kuokštas, o Kriuksis - riebalų maišas.

-Štai ką noriu pasakyti. Elgiatės lyg maži vaikai.

Vėl kilo bruzdesys ir švilpimas, tačiau tuoj nutilo, kai Kriuksis iškėlė baltą magiškąjį kiaukutą.

-Kas geriau- būti gaujai išsidažiusių laukinių, kaip jūs visi, ar būti protingam, kaip Ralfas?

Laukiniai baisiausiai suklego.

Kriuksis vėl sušuko:

-Kas geriau- gyventi pagal taisykles ir sutarti ar medžioti ir -žudyti?

Vėl klegesys, ir vėl tas zvimbtelėjimas ore.

Dabar Ralfas sušuko, nepaisydamas triukšmo:

-Kas geriau- teisėtumas ir išsigelbėjimas ar medžioklė ir visko griovimas?

Šiuokart ir Džekas paleido gerklę, ir Ralfas nebeįstengė jų perrėkti. Džekas buvo atsitraukęs atbulas prie pat genties, ir dabar visi laukiniai stovėjo, iškėlę ietis, lyg grėsminga mūro siena. Buvo matyti, kad jie nori pulti ir nušluoti juos nuo sąsmaukos į prarają. Ralfas stovėjo kiek pasisukęs, nenuleisdamas nuo jų akių, atstatęs ietį. Šalimais Kriuksis vis dar laikė iškėlęs talismaną, tą trapų, blizgantį gražuolį kiaukutą. Į juodu skriejo šūksnių audra, neapykantos niurzgėjimas. Viršuje, nelyginant kokios nesuvaldomos karštligės apimtas, Rožeris visu svoriu užsigulė ant sverto.

Ralfas kur kas anksčiau išgirdo krentant tą uolos luitą, negu pamatė. Pajuto po kojomis drebant žemę ir išgirdo uolos viršuje braškant akmenis. Tuomet ši raudona pabaisa nudardėjo skersai sąsmaukos; Ralfas parpuolė kniūbsčias, o laukiniai suspigo.

Lėkdamas luitas trenkė į Kriuksį iš priekio, ir kiaukutas subyrėjo į smulkius baltus gabalėlius- nebeliko nė ženklo. Netaręs nė žodžio, nespėjęs net aiktelėti, Kriuksis buvo nublokštas nuo sąsmaukos. Krisdamas jis ore apsivertė ir, nusklendęs žemyn apie keturiasdešimt pėdų, trenkėsi aukštielninkas ant raudonos kvadratinės uolos jūroje.“

Užduotys:

B1.4.1. Slenkstinis lygis:

1. Tekste pabraukite konflikto dalyvius.

2. Įvardinkite, kokios rūšies konfliktus randate tekste.

B1.4.2. Patenkinamas lygis:

1. Tekste suraskite vietas, kurios apibūdina konflikto požymius.

2. Remiantis pateikta istorija, surašykite konflikto neigiamas pasekmes.

B1.4.3. Pagrindinis lygis:

1. Įvertinkite, ar konfliktai pateiktoje ištraukoje yra konstruktyvūs, ar destruktyvus? Pagrįskite savo nuomonę.

2. Kai jūs manote, kokios šio konflikto kilimo priežastys?

B1.4.4. Aukštesnysis lygis:

1. Pasamprotaukite, ar buvo galima išvengti konflikto? Jei ne - tai kodėl? Pagrįskite, remdamiesi pateiktomis veikiančių personažų asmenybių charakteristikomis.

2. Kokios kitos galimos konstruktyvios šio konflikto strategijos? Kokių priemonių (asmenybės charakteristikų, įrankių) reikia įgyvendinti šias konstruktyvias strategijas?

3. Jei šioje situacijoje būtum Tu, kaip pasielgtum, kad išvengtumei neigiamų pasekmių?