**PAMOKA**

**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM.**

**7 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam.** |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama pagilinti ankstesnėse klasėse įgytas mokinių žinias apie emocijas, akcentuojant visų emocijų svarbą ir reikalingumą. Šioje pamokoje bus atskleistas skirtingų emocijų atpažinimas ir tinkamas įvardijimas. Mokiniai bus supažindinti su psichologinės krizės sąvoka ir psichologinės krizės atpažinimo ženklais. Taip pat, šiame užsiėmime bus stiprinami svarbūs bendravimo įgūdžiai: tinkamas klausymas ir įtraukusis elgesys. Pamokoje mokiniai turės galimybę išbandyti tinkamo klausymo ir įtraukiojo elgesio įgūdžius bei bus skatinami taikyti šiuos įgūdžius savo kasdienėje aplinkoje. Įgydami minėtas žinias ir įgūdžius mokiniai bus labiau pajėgūs padėti sau ir savo bendraamžiams įveikti patiriamus emocinius sunkumus. Tokiu būdu šis užsiėmimas prisideda prie psichologinių krizių ir savižudybių 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** | Emocijos, psichologinė krizė, tinkamas klausymas, įtraukusis elgesys. |
| **Įgūdžiai** | **Savimonė ir savitvardos įgūdžiai**: geba analizuoti emocijų svarbą ir reikalingumą, visas emocijas priimti kaip reikalingas.  **Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: praktikuoja tinkamo klausymo įgūdžius; geba apibūdinti, kokios galimos kito žmogaus emocijos ir savijauta skirtingose situacijose; įvardija įtraukiojo elgesio pavyzdžius. |
| **Tikslas** | Stiprinti mokinių gebėjimą padėti sau ir savo bendraamžiams įveikti sunkią emocinę savijautą, atpažinti psichologinės krizės ženklus, stiprinant mokinių emocijų supratimą bei tinkamo klausymo ir įtraukiojo elgesio įgūdžius. |
| **Uždaviniai** | * Sustiprinti mokinių emocijų supratimą, analizuojant įvairių emocijų reikalingumą ir įvairovę. * Sustiprinti mokinių tinkamo klausymo įgūdžius. * Sustiprinti mokinių įtraukiojo elgesio įgūdžius. |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam.** |
| **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) trumpai pristato pamokos tikslą, pavyzdžiui, tokiais žodžiais: „šiandien kalbėsimės apie keletą svarbių dalykų. Pirmiausiai pasikalbėsime apie emocijas ir apie tai, kam reikalingos įvairios emocijos. Tuomet pasikalbėsime apie tai, kas yra tinkamas klausymasis ir įtraukusis elgesys. Atliksime užduotis, kad geriau suprastumėte, kas tai yra ir kaip šiuos įgūdžius galėtumėte pritaikyti savo gyvenime. Pradėsime nuo pokalbio apie emocijas“. * Tada mokytoja (-s) sako „ankstesnėse klasėse jau kalbėjome apie emocijas. Ką atsimenate iš ankstesnių pokalbių apie emocijas?“ Jei mokiniams sunku atsakyti arba pamoką vedanti (-s) mokytoja (-s) pirmą kartą kalbasi su grupe apie emocijas, tuomet mokytoja (-s) gali klausti mokinių „Ką jau žinote apie emocijas?“. Mokytoja (-s) išklauso mokinių atsakymus ir juos apibendrina, pabrėždama (-s) visų emocijų svarbą ir reikalingumą. Taip pat, kalbėdama (-s) su mokiniais, mokytoja (-s) pabrėžia, kad nėra gerų/teigiamų ar blogų/neigiamų emocijų – visos yra svarbios ir reikalingos. Kai kurios emocijos yra malonios, kai kurios emocijos gali būti nemalonios ir sunkios. Labai svarbu mokytis atpažinti ir pastebėti visas emocijas, nes tai padeda geriau suprasti save ir kitus. Apibendrindama (-s) mokinių atsakymus mokytoja (-s) gali rodyti skaidrę su emocijų sąrašu.   Po įžangos, skirtos temos atskleidimui, pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriamos maždaug 6 minutės.   * Rodydama (-s) skaidrę su emocijų sąrašu, mokytoja (-s) tęsia pokalbį apie emocijas sakydama (-s) „kiekviena emocija yra svarbi ir mums reikalinga. Dabar smulkiau aptarkime keletą svarbiausių emocijų ir kuo kiekviena iš jų mums yra reikalinga“. Tuomet mokytoja (-s) rodo po vieną skaidres, kuriose užrašyti emocijų pavadinimai. Atvertusi (-ęs) skaidrę su emocijos pavadinimu, mokytoja (-s) klausia mokinių „kaip manote, kam mums reikalinga ši emocija?“. Išklausiusi (-ęs) mokinių atsakymus, mokytoja (-s) atsakymus apibendrina ir pabrėžia kiekvienos emocijos naudą žmogui. Taip aptariamos pagrindinės emocijos: pyktis, baimė, liūdesys, džiaugsmas. Pagal poreikį ir laiko galimybes diskusiją galima praplėsti šiuo principu aptariant daugiau emocijų. * Apibendrindama (-s) šią trumpą diskusiją mokytoja (-s) pabrėžia, kad visos emocijos yra svarbios ir reikalingos. Taip pat, mokytoja (-s) papasakoja mokiniams, kad toje pačioje situacijoje skirtingi žmonės gali jaustis skirtingai. Mokytoja (-s) gali pateikti keletą pavyzdžių: „atėjus atostogoms, vieni gali labai džiaugtis, o kiti gali nusiminti, kad ilgesnį laiką nesimatys su draugais“, „vieni žmonės išsigąsta pamatę nepažįstamą žmogų, o kiti tik nustemba“, „vieni labai liūdi gavę pastabą, o kiti reaguoja ramiai“ ir kt. * Temos analizės pabaigoje mokytoja (-s) papasakoja, kad kartais žmonės išgyvena psichologinę krizę – netikėtas ir sunkias gyvenimo permainas, susijusias su daugybe stiprių ir nemalonių jausmų (galima rodyti skaidrę „Psichologinė krizė“). Taip pat, mokytoja (-s) akcentuoja, kad kartais sudėtinga situacija ir sunkios emocijos gali užsitęsti – kelias dienas, savaites, mėnesius ar ilgiau. Tuomet žmogui būna labai sunku. Tokiose situacijose žmogui gali kilti minčių apie savižudybę. Rodydama (-s) skaidrę „Savižudybės rizikos ženklai“, mokytoja (-s) sako, kad „Itin svarbu, kad pastebėtume ženklus, kurie gali rodyti, kad žmogus sunkiai jaučiasi ir galvoja apie savižudybę“ bei pristato savižudybės rizikos ženklus. Svarbu, kad mokytoja(-s) jautriai stebėtų klasės mokinių reakcijas ir sudarytų galimybę mokiniams užduoti klausimus, jei tokių kyla. Užbaigdama (-s) temos analizę mokytoja (-s) pabrėžia, kad susidūrus su sunkumais labai svarbu kreiptis pagalbos ir primena apie pagalbos galimybes bei šaltinius, kuriuose galima rasti daugiau informacijos (rodomos skaidrės „Pagalbos galimybės“).   Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri susiejama su teorine medžiaga. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama maždaug 24 min. Šios pamokos praktiką sudaro dvi dalys: dvi praktinės užduotys su aptarimu, susiejant įgytas teorines žinias ir praktinius įgūdžius.   1. **Užduotis „Tinkamas klausymasis“. Užduočiai ir aptarimui skiriama maždaug 12 min.**  * Mokytoja (-s) sako „dabar atliksime užduotį poromis apie tinkamą klausymąsi“ ir suskirsto klasės mokinius po 2. Jei klasėje pamokos metu yra nelyginis skaičius mokinių, prie vienos iš porų gali prisijungti trečias mokinys. * Rodydama (-s) užduoties lapą, mokytoja (-s) paaiškina, ką reikės daryti: „kiekviena grupė gaus po užduoties lapą, kuriame bus aprašyta dalis jūsų pokalbio su drauge (-u) apie praėjusį savaitgalį. Lapuose bus parašyta, ką draugė (-as) jums pasakoja. Jūs turėsite pasitarti ir parašyti, ką draugei (-ui) atsakytumėte. Tam turite 5 minutes“. * Mokytoja (-s) išdalina užduoties lapus (Užduoties lapas Nr. 1, skirtas septintai klasei) ir, jei reikia, rašymo priemones. Tuomet mokinius padrąsina atlikti užduotį. Likus porai minučių, mokytoja (-s) primena mokiniams, kiek laiko jiems dar liko. * Kai baigiasi užduočiai skirtas laikas, mokytoja (-s) pakviečia visus mokinius bendram aptarimui. Mokytoja (-s) arba kažkuri (-s) iš mokinių perskaito pirmą pokalbio dalį ir tuomet mokytoja (-s) pakviečia mokinius bendram aptarimui – pasidalinti parašytais atsakymais, ką atsakytų draugei (-ui). Apibendrinusi (-ęs) ir akcentavusi (-ęs) tinkamus mokinių atsakymus mokytoja (-s) pereina prie tolesnės pokalbio dalies ir tokiu principu aptaria visą galimą pokalbį su drauge (-u). Aptarimo metu mokytoja (-s) skatina mokinių įsitraukimą, suteikia žodį norintiems bei pakviečia pasakyti savo nuomonę ir mažiau kalbančius mokinius. * *Pasirinktinai, jeigu yra tam laiko:* mokytoja (-s) pakviečia mokinius išbandyti tinkamo klausymo įgūdžius pokalbio poromis metodu. Tokiu atveju, mokiniai pakviečiami užduotį atlikti poromis. Vienas iš jų turi papasakoti apie savo savaitgalį, o kitas klausytis, pritaikydamas tinkamo klausymo įgūdžius. Po 2 min. mokiniai gali pasikeisti vaidmenimis – tas, kuris klausėsi, dabar pasakoja apie savo savaitgalį, o anksčiau kalbėjęs – dabar klausosi.  1. **Užduotis „Įtraukiantis elgesys“. Užduočiai ir aptarimui skiriama 12 min.**  * Užduoties įžangai, mokytoja (-s) trumpai mokiniams pristato, kas yra įtraukusis arba įtraukiantis elgesys. * Tuomet mokytoja (-s) suskirsto klasės mokinius grupėmis po 3-4 ir paaiškina, apie ką bus tolesnė užduotis. Rodydama (-s) užduoties lapą mokytoja (-s) sako: “kiekviena komanda gaus po užduoties lapą, kuriame bus pateikta situacija. Komandos gaus skirtingas situacijas. Komandose perskaitę pateiktą situaciją ir pasitarę, turėsite parašyti bent po tris įtraukiojo elgesio pavyzdžius – koks jūsų elgesys toje situacijoje padėtų įsitraukti ir bendrauti visiems bendraamžiams. Tam turėsite 5 min. laiko”. Šios užduoties lapuose pateikiamos trys skirtingos situacijos. Svarbu, kad būtų išdalintos visos situacijos. Jeigu grupių yra daugiau nei trys, situacijos gali kartotis. Jei kuri nors grupė (-s) labai greitai atlieka užduotį, tuomet šiems mokiniams galima skirti užduotį išanalizuoti kitą situaciją. * Mokytoja (-s) išdalina mokiniams užduoties lapus (Užduoties lapas Nr. 2, skirtas septintai klasei). Tuomet mokytoja (-s) mokinius padrąsina atlikti užduotį. Likus porai minučių, mokytoja (-s) primena mokiniams, kiek laiko jiems dar liko. * Kai baigiasi užduočiai skirtas laikas, mokytoja (-s) pakviečia grupes pristatyti savo atliktą darbą. Pradedama nuo vienos iš situacijų aptarimo. Perskaitoma pirmoji situacija – ją gali perskaityti mokytoja (-s) ar norinti (-s) mokinė (-ys). Tuomet mokytoja (-s) pakviečia perskaitytą situaciją visas analizavusias grupes pristatyti jų parašytus įtraukiančio elgesio variantus. Mokytoja (-s) apibendrina reagavimą pirmojoje situacijoje, pabrėždama (-s) tinkamus įtraukiančio elgesio variantus ir paragindama (-s) mokinius taip elgtis tokiose ir panašiose situacijose.   Tokiu pačiu principu aptariamos ir kitos situacijos. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje maždaug 10 min. skiriama refleksijai.  Refleksijai skirtą užduotį mokiniai atlieka anksčiau pamokoje suskirstytomis grupėmis. Pirmiausiai mokytoja (-s) paprašo mokinių pagalvoti ir įvardyti pamokos temą ir veiklas, kurias pamokoje mokiniai atliko. 3-4 savanoriai pasidalina savo atsakymais. Mokytoja gauna grįžtamąjį ryšį apie tai, ką mokiniai suprato, kaip jiems sekėsi mokytis. Vėliu mokytoja (-s) išdalina tuščius lapelius, kuriuose kiekvienas mokinys individualiai, nesitardamas su kitais turi parašyti sakinį apie tai, ką jis šioje pamokoje sužinojo ar ko išmoko. Mokiniai, atlikę užduotį, atsakymus pristato savo grupei, į kurias buvo suskirstyti. Atsakymai perskaitomi ir trumpai aptariami. Vyksta darbas grupėmis. Tuomet mokytoja (-s) paprašo, kad mokiniai kiekvienoje grupėje nuspręstų ir išrinktų po vieną teiginį iš visų pristatytų savo grupėje. Išrinkus po vieną teiginį, bendradarbiaudami ir toliau dirbdami grupėmis mokiniai turi sugalvoti ir aprašyti trumpą situaciją, kurioje galėtų panaudoti pamokoje sužinotą, išmoktą ir mokinio užrašytą teiginį. Mokiniai skatinami bendradarbiauti, ieškoti atsakymų grupėse ir kurti tarpasmeninius santykius. Visų grupių sugalvotos situacijos perskaitomos garsiai, trumpai aptariamos, mokiniai išsako savo nuomonę apie kitų mokinių sugalvotas situacijas: ar pritaria, kad įvardytas žinias, kurias įgijo pamokoje, galima pritaikyti sugalvotose situacijose. Esant poreikiui, mokytoja (-s) taip pat įsitraukia į diskusiją. Užrašytas mokinių situacijas mokytoja (-s) surenka. |
| PRITAIKYMAS | Šios pamokos metu įgytas žinias bei įgūdžius mokytoja (-s) gali pritaikyti:   * Stebėdama (-s) mokinių savijautą ir bendravimą pamokų bei pertraukų metu. Mokytojai (-ui) svarbu atkreipti dėmesį į mokinių savijautą ir tarpusavio bendravimą. Pastebėjus pasikeitusią, sunkią mokinės (-io) savijautą, svarbu su ja (juo) pasikalbėti, suprasti patiriamus sunkumus, ir, esant poreikiui, padėti organizuoti reikalingą pagalbą, susisiekiant su mokinės (-io) tėvais bei mokyklos pagalbos specialistais. Pastebėjus, kad bendrame klasės/grupės darbe dalyvauja ne visi mokiniai, svarbu suprasti tokios situacijos priežastis ir, atsižvelgiant į jas, paskatinti klasės mokinių įtraukų elgesį siekiant į klasės bendravimą įtraukti visus klasės mokinius. * Organizuodamas mokinių darbą pamokų metu bei bendravimą klasės renginių metu. Organizuojant bendrą ir grupinį mokinių darbą pamokų ar įvairių renginių metu, svarbu sudaryti galimybių mokiniams dirbti skirtingose grupėse įtraukiant visus klasės narius. Grupinių darbų metu svarbu akcentuoti ne tik grupės darbo rezultatą, bet ir galimybę visiems grupės nariams išsakyti savo nuomonę bei bendradarbiauti tarpusavyje. |
| Temų plėtojimas bendruomenėje  (pasirinktinai) | Svarbu užtikrinti psichologinę pagalbą bendruomenės nariams patiriantiems psichologinių sunkumų ir išplatinti informaciją apie prieinamas pagalbos galimybes (mokyklos pagalbos specialistų pagalbą, savivaldybėje esančią psichologinę pagalbą, internetines svetaines su informacija (www.pagalbasau.lt, [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)) visai ugdymo įstaigos bendruomenei (darbuotojams, mokiniams, tėvams). |
| Įgūdžių panaudojimas šeimoje  (pasirinktinai) | Siekiant įtvirtinti šioje pamokoje įgytus įgūdžius, rekomenduojama pristatyti pagrindinę pamokos medžiagą ir mokinių tėvams/globėjams bei paskatinti tėvus/globėjus dažniau pasikalbėti su vaikais apie išgyvenamas emocijas. Svarbu paskatinti tėvus/globėjus atkreipti dėmesį į pasikeitusią vaikų emocinę savijautą, pastebėti, kai vaikai išgyvena sunkias emocijas, pasikalbėti su vaikais apie jų patiriamus sunkumus ir susidūrus su sunkumais kreiptis psichologinės pagalbos. Taip pat, svarbu, kad tėvai/globėjai rūpintųsi ir savo pačių emocine sveikata bei kreiptųsi pagalbos esant poreikiui. |
| **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, ko jie išmoko; grįžtamąjį ryšį teikia žodžiu ir neverbaliniu bendravimo būdu. Taikydama (-s) formuojamąjį vertinimą mokytoja (-s) taip pat gauna grįžtamąjį ryšį iš mokinių apie tai, ką jie suprato, kaip jiems sekėsi pamokos metu, su kokiais sunkumais susidūrė. Formuojamasis vertinimas sudaro galimybę mokytojai (-ui) planuoti tolesnį mokymą.  Pamokoje mokytoja (-s) kuria mokymuisi palankią aplinką: skiria mokiniams atlikti grupines užduotis, padedančias stiprinti tarpasmeninius santykius, drąsiai išsakyti savo nuomonę, reaguoti vieniems į kitų darbus.  Apibendrindama (-s) pamoką mokytoja (-s) užbaigia sakiniu: „Aš suprantu, kad...“. Mokytojos (-o) pasakyta sakinio pabaiga individualiai priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. Pavyzdžiui, mokytoja (-s) gali sakyti: „Aš suprantu, kad jūs žinote daug svarbių dalykų apie emocijas ir daug būdų, kaip įtraukti bendraamžius į bendrą veiklą.“ |
| **Skaitmeniniai šaltiniai** | * [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt) * [www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt) * [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt) * www.jaunimolinija.lt * www.tevulinija.lt |
| **Naudoti šaltiniai** | Kazlauskienė, A., & Gaučaitė, R. (2018). *Formuojamasis vertinimas - individualiai pažangai skatinti*. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija.  Polukordienė, K. O. (2003). *Psichologinės krizės ir jų įveikimas*. Jaunimo psichologinės paramos centras.  Žibėnienė, G., & Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*. Registrų centras. |
| **Rekomenduojama literatūra** | Brackett, M. (2020). *Leidimas jausti: išlaisvinkime emocijų galią, padėkime savo vaikams, sau ir visuomenei klestėti*. Leidykla VAGA.  Cirtautienė, L., & Meslinienė, G. (2012). *Žaidžiu jausmus: BAIMĖ*. Psichologinio konsultavimo grupė.  Cirtautienė, L., & Meslinienė, G. (2014). *Žaidžiu jausmus: PYKTIS*. Psichologinio konsultavimo grupė.  James, J. W., & Friedman, R. (2009). *Kai sielvartauja vaikai*. Tyto alba.  Polukordienė, K. O., Skruibis, P., Bagdonienė, M., Rekuč, V., & Skruibienė, I. (2010). *Krizių valdymas mokyklose: metodinė medžiaga mokyklų krizių valdymo komandoms*. Jaunimo psichologinės paramos centras. |