**PAMOKA**

**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM.**

**5 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam.** |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama atkreipti mokinių dėmesį į emocinės savijautos svarbą. Suteikiant emocijų atpažinimo ir bendravimo įgūdžių, siekiama įgalinti mokinius pastebėti bendraamžius, patiriančius emocinių sunkumų, bei suteikti jiems emocinį palaikymą ir išklausymą, o emocinių sunkumų patiriančius mokinius siekiama paskatinti kreiptis pagalbos. 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, reflektyvus klausymas. |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: atpažįsta ir įvardija emocijas; apibūdina blogos savijautos požymius, išorinės pagalbos galimybes.  **Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia; tobulina reflektyvaus klausymosi įgūdžius. |
| **Tikslas** | Stiprinti mokinių gebėjimą padėti sau ir savo bendraamžiams įveikti sunkią emocinę savijautą, stiprinant mokinių emocijų atpažinimo bei reflektyvaus klausymo įgūdžius. |
| **Uždaviniai** | * Suteikti mokiniams žinių apie emocijų atpažinimą * Suteikti mokiniams žinių, kaip padėti sau ir kitiems bendraamžiams įveikti sunkią emocinę savijautą * Suteikti mokiniams reflektyvaus klausymo įgūdžių |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam.** |
| **Priemonės** | * Skaidrės (pridedama) * Užduoties lapas Nr. 1 (pridedama) * Užduoties lapas Nr. 2 (pridedama) * Užduoties lapas Nr. 3 (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 įvairias emocijas, kodėl svarbu atpažinti, kai mes patys ar mūsų draugai jaučiasi sunkiai, ir kaip tuomet galime padėti sau ir savo draugams“. * Tada mokytoja (-s) klausia mokinių, kokias emocijas jie jau žino, ir atidžiai išklauso visų mokinių pateikiamų atsakymų. Apibendrindama (-s) mokinių atsakymus, mokytoja (-s) gali parodyti skaidrę su emocijų sąrašu ir ją papildyti išsakytais mokinių variantais.   Po įžangos, skirtos temos atskleidimui, pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriamos maždaug 5 minutės.   * Rodydama (-s) skaidrę su emocijų sąrašu, mokytoja (-s) klausia mokinių, kurios iš emocijų jiems atrodo malonios, o kurios nemalonios ir sunkios. Mokytoja (-s) paaiškina, kad mūsų emocijos kinta priklausomai nuo situacijos ir aplinkybių, patirti įvairias emocijas yra normalu. Toliau mokytoja (-s) pabrėžia, kad ilgai tęsiantis sunkioms emocijoms, tokioms kaip, pavyzdžiui, liūdesys, gali pasidaryti labai sunku. Mokytoja (-s) gali tęsti tokiais žodžiais: „tuomet gali būti sunku mokytis, bendrauti su draugais ir šeimos nariais, mėgautis patinkančia veikla. Tad itin svarbu, kad kiekvienas mokėtume atpažinti, kada patys jaučiamės sunkiai ir kada sunkiai jaučiasi šalia esantys bendraamžiai. Taip pat svarbu, kad žinotume, kaip padėti sau ir savo bendraamžiams. Apie tai šiandien ir kalbėsime toliau“.   Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri susiejama su teorine medžiaga. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama maždaug 25 min. Praktiką sudaro trys dalys.  **1.** **Užduotis „Kaip atpažinti, kad emociškai sunku“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 12 min.**   * Mokytoja (-s) suskirsto mokinius grupėmis po 3-4 dalyvius ir tuomet paaiškina, kokią užduotį reikės atlikti grupėmis. Mokytoja (-s) gali sakyti: „dabar kartu pagalvosime, iš ko galime atpažinti, kad žmogui yra emociškai sunku. Komandose pagalvokite apie žmogų, kuriam sunku, arba įsivaizduokite žmogų sudėtingoje situacijoje. Tada kartu pasitarę parašykite, kokias emocijas tas žmogus išgyvena, kaip reaguoja jo kūnas, ką žmogus galvoja ir kaip elgiasi. Aš išdalinsiu po užduoties lapą kiekvienai komandai, kurį kartu komandose turite užpildyti. Tam turite 8 minutes”. * Mokytoja (-s) išdalina lapus mokinių grupėms (Užduoties lapas Nr. 1, skirtas penktai klasei). Tuomet juos padrąsina atlikti užduotį. Jei mato, kad mokiniams sunku, gali pasakyti keletą galimų pavyzdžių. Pavyzdžiui, žmogus gali būti nusiminęs ir nusivylęs (*emocijos*), jam gali dažnai skaudėti galvą (*kūno reakcijos*), jis gali galvoti, kad yra nevykėlis (*mintys*) ir praleisti svarbius susitikimą su draugais (*elgesys*). Likus kelioms minutėms, mokytoja (-s) primena, kiek laiko mokiniai dar turi. * Kai mokiniai atlieka užduotį ir baigiasi užduočiai skirtas laikas, mokytoja (-s) pakviečia grupes pristatyti, ką parašė savo užduoties lape. Mokytoja (-s) apibendrina mokinių darbo rezultatus. Taip pat mokytoja (-s) pabrėžia, kad kai pastebime, kad patys sunkiai jaučiamės arba pastebime ženklus, kad kitas žmogus sunkiai jaučiasi, svarbu, kad neliktume vieni ir kreiptumėmės pagalbos į patikimą suaugusįjį.   **2.** **Trumpa diskusija ir pristatymas „Pagalbos galimybės vaikams ir paaugliams“. Skiriama maždaug 3 min.**  Mokytoja (-s) paklausia mokinių: „kaip manote, ką vaikams ir paaugliams reikėtų daryti, kai jie sunkiai jaučiasi?”. Mokytoja (-s) išklauso mokinių pateikiamų atsakymų, juos apibendrina. Diskusijos apibendrinimui mokytoja (-s) gali parodyti skaidrę „Ką daryti, kai sunku?” su rekomendacijomis, kaip pasirūpinti savo savijauta, bei nuorodomis, kur kreiptis pagalbos. Mokytoja (s) akcentuoja, kad būtinai reikia kreiptis pagalbos, kai sunku.  **3.** **Užduotis „Kaip klausytis kito (-s)?“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 10 min.**   * Mokytoja (-s) pristato užduotį, apjungdama (-s) ją su ankstesne diskusija. Mokytoja (-s) gali sakyti: „kaip matome – kai būna sunku, labai svarbu pasikalbėti su kitu žmogumi. Tam, kad ir mes patys galėtume būti patikimais žmonėmis, į kuriuos kiti galėtų kreiptis pagalbos, kai jiems sunku, svarbu, kad būtume geri klausytojai, t. y. klausytumėmės kito atidžiai. Atidus klausymas dar yra vadinamas reflektyviu klausymusi“. * Tuomet mokytoja (-s) trumpai pristato, kas yra reflektyvus/atidus klausymasis. Tam gali naudotis pamokos medžiagoje pateikta skaidre. * Tada mokytoja (-s) mokiniams sako: „dabar pabandysime pritaikyti šias žinias atlikdami kitą užduotį. Išdalinsiu jums lapus, kuriuose bus pateikta situacija. Situacijoje jums draugė arba draugas papasakos, kas jam nutiko. Tuomet jūs turėsite kartu grupėse sugalvoti ir parašyti, ką atsakytumėte draugei ar draugui. Tam turėsite 6 minutes“. * Tuomet mokytoja (-s) suskirsto klasės mokinius grupėmis po 3-4 ir išdalina užduoties lapus. Užduoties lapuose pateikiamos dvi skirtingos situacijos – tad vienos grupės gauna pirmąją situaciją, o kitos – antrąją. Užduoties aptarime svarbu aptarti abi situacijas. * Mokytoja (-s) išdalina lapus mokinių grupėms (Užduoties lapas Nr. 2, skirtas penktai klasei). Tuomet mokinius padrąsina atlikti užduotį, primena, ką reiškia atidžiai klausytis. Likus porai minučių, mokytoja (-s) primena mokiniams, kiek laiko mokiniai dar turi. * Kai mokiniai atlieka užduotį ir baigiasi užduočiai skirtas laikas, mokytoja (-s) pakviečia grupes pristatyti savo atliktą darbą. Mokytoja (-s) apibendrina mokinių darbo rezultatus, pabrėžia, koks mūsų klausymasis padeda kitam žmogui pasijusti išgirstam ir suprastam. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje maždaug 10 min. skiriama refleksijai.  Mokytoja (-s) išdalina kiekvienam mokiniui po atskirą užduoties lapą, kuriame langeliuose yra surašytos abėcėlės raidės (Užduoties lapas Nr. 3). Mokiniai per 3 minutes turi įrašyti su pamokoje nagrinėta tema susijusį žodį, asociaciją, terminą, prasidedantį iš nurodytos abėcėlės raidės. Mokytoja (-s) paaiškina, kad reikia užpildyti kuo daugiau langelių, kiekviename iš jų galima parašyti po vieną žodį. Mokiniams sudaromos sąlygos apmąstyti mokymosi procesą bei asmeninius pasiekimus. Pasibaigus nurodytam laikui, mokytoja (-s) paprašo savanorių mokinių perskaityti užrašytus žodžius ir būtinai pagrįsti, kaip, mokinio nuomone, šie žodžiai siejasi su pamokos tema. Užduočių lapai su mokinių atsakymais surenkami mokytojos (-o). |
| 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. * organizuodamas mokinių darbą pamokų metu bei įvairius klasės renginius. Svarbu sudaryti galimybę mokiniams asmeniškai pasikalbėti, geriau pažinti vienas kitą ir stiprinti bendravimo įgūdžius. |
| 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, pavyzdžiui, vakare pasikalbėti apie dienos įvykius bei per dieną patirtas emocijas. Taip pat, svarbu paskatinti tėvus/globėjus atkreipti dėmesį į pasikeitusią vaikų emocinę savijautą ir kreiptis psichologinės pagalbos, kai vaikas patiria emocinių sunkumų. Be to, 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) sudaro sąlygas mokiniams analizuoti pamokos temų aktualumą, apmąstyti mokymosi procesą, parodyti įgytas žinias ir įgūdžius.  Apibendrindama (-s) pamoką mokytoja (-s) užbaigia sakiniu: „Matau, kad šiandien puikiai pavyko...“. Mokytojos (-o) pasakyta sakinio pabaiga individualiai priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. Pavyzdžiui, mokytoja (-s) gali sakyti: „Matau, kad šiandien jums puikiai pavyko dirbti grupėmis ir kartu sugalvoti, ką pasakytumėte draugei ar draugui, kuriam sunku.“ |
| **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](http://www.tevulinija.lt) |
| **Naudoti šaltiniai** | 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** | 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. |