**PAMOKA**

**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM.**

**6 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam.** |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama pagilinti ankstesnėje klasėje įgytas mokinių žinias apie emocijų svarbą ir jų atpažinimą. Taip pat, šioje pamokoje siekiama suteikti mokiniams žinių apie empatijos svarbą ir paskatinti empatišką mokinių elgesį vienas kito atžvilgiu. Įgydami šių žinių ir įgūdžių 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, empatija. |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: įvardija emocijas; atpažįsta ženklus, iš kurių galima nuspręsti, kad žmogus jaučia tam tikrą emociją.  **Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia; tobulina empatiško elgesio įgūdžius; geba bendradarbiauti ir konstruktyviai dirbti grupėje. |
| **Tikslas** | Stiprinti mokinių gebėjimą padėti sau ir savo bendraamžiams įveikti sunkią emocinę savijautą, stiprinant mokinių emocijų supratimą bei empatiško bendravimo įgūdžius. |
| **Uždaviniai** | * Sustiprinti mokinių emocijų supratimą, analizuojant įvairių emocijų svarbą, raišką, emocijų panašumus ir skirtumus. * Sustiprinti mokinių tarpusavio santykius, analizuojant empatiško bendravimo ypatumus bei mokantis empatiškai bendrauti. |
| **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 apie ką bus ši pamoka: „šiandien kalbėsimės apie emocijas, jų svarbą, kaip mes reiškiame savo emocijas ir kaip atpažįstame kitų žmonių emocijas. Taip pat, kalbėsimės apie empatišką bendravimą ir kuo jis svarbus.“ * Tuomet mokytoja (-as) parodo skaidrę su emocijų sąrašu ir klausia mokinių, kaip jie mano, kurioms emocijoms ir kodėl reikia skirti daugiau dėmesio? Išklausiusi (-ęs) ir apibendrinusi (-ęs) mokinių atsakymus, mokytoja (-s) pateikia trumpą įvadą į pamokos temą. Mokytoja (-s) gali sakyti: “Ne visada lengva atpažinti savo ir kito žmogaus emocijas, ypač kai kalbame apie sunkias ir nemalonias emocijas. Šiandien kartu mokysimės geriau atpažinti savo ir kito žmogaus emocijas, bei kaip tinkamai reaguoti į kito žmogaus reiškiamas emocijas. Smulkiau aptarsime keletą emocijų, kurios gali būti sunkios, nemalonios, bet yra labai svarbios kasdieniniame mūsų gyvenime ir bendravime su kitais. Tai – liūdesys, baimė, pyktis, pasibjaurėjimas, gėda.”   Po įžangos, skirtos temos atskleidimui, pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriamos maždaug 3 minutės.  Mokytoja (-s) klausia mokinių, kaip jie mano, kuo svarbu suprasti kito žmogaus emocijas? Taip pat mokytoja (-s) klausia, kaip galime parodyti kitiems, kad suprantame jų emocijas? Išklausiusi (-ęs) mokinių atsakymus mokytoja (-s) juos apibendrina ir pabrėžia emocijų supratimo svarbą, taip pat trumpai pasako, kuo svarbi yra empatija.  Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri susiejama su teorine medžiaga. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama maždaug 27 min. Šios pamokos praktiką sudaro dvi dalys: dvi praktinės užduotys su aptarimu, susiejant įgytas teorines žinias ir praktinius įgūdžius.     1. **Užduotis „Emocijų atpažinimas“. Užduočiai ir aptarimui skiriama 15 min.**  * Mokytoja (-s) sako „dabar atliksime emocijų atpažinimo užduotį grupėmis“ ir suskirsto klasės mokinius po 3-4. Kadangi šioje užduotyje bus aptariamos 5 svarbios emocijos, svarbu, kad mokinius skirstant grupėmis, būtų sudarytos bent 5 grupės. * Rodydama (-s) užduoties lapą, mokytoja (-s) paaiškina, ką reikės daryti: „kiekviena grupė gaus po užduoties lapą, kuriame bus išvardinta daug ženklų, apibūdinančių galimą žmogaus veido išraišką ir elgesį. Šie ženklai rodo 5 skirtingas emocijas: pyktį, liūdesį, baimę, pasišlykštėjimą, gėdą. Užduoties lape bus nurodyta, kokios emocijos ženklus komanda turės atpažinti. Jei jūsų grupės užduoties lape nurodytas, pavyzdžiui, „pyktis“, tuomet jūs turite išrinkti pykčiui būdingus ženklus ir juos pažymėti. Pažymėti galite apvesdami arba pabraukdami tinkamus ženklus. Tam turite 5 minutes“. * Mokytoja (-s) išdalina užduoties lapus (Užduoties lapas Nr. 1, skirtas šeštai klasei) ir, jei reikia, rašymo priemones. Tuomet mokytoja (-s) padrąsina mokinius atlikti užduotį. Likus porai minučių, mokytoja (-s) primena mokiniams, kiek laiko jiems dar liko. * Kai baigiasi užduočiai skirtas laikas, mokytoja (-s) pakviečia kiekvieną grupę pristatyti savo atliktą darbą ir perskaityti išrinktus ženklus jų aptartai emocijai. Patogumui, grupes pristatyti atliktą užduotį galima kviesti tokia eiga, kokia emocijų pavadinimai pateikti skaidrėse, ir pradėti, pavyzdžiui, pykčiu. Tokiu atveju grupė, rinkusi pykčio požymius, savo atrinktus požymius perskaito pirmoji. Grupei perskaičius, mokytoja (-s) pasako pozityvų apibendrinantį atsiliepimą apie grupės darbą ir parodo skaidrę su teisingais atsakymais. Tuomet pakviečia kitą grupę pristatyti savo darbą. Tokiu būdu aptariamos visos 5 emocijos. * *Pasirinktinai, jeigu yra tam laiko:* po kiekvienos emocijos aptarimo, galima pakviesti visos klasės mokinius parodyti emociją savo veido išraiška ir kūno poza taip, kad atsispindėtų kuo daugiau minėtų emocijos ženklų. * Po visų penkių emocijų aptarimo, mokytoja (-s) apibendrina užduotį, pabrėždama (-s), kad norint gerai pažinti kitą žmogų ir su juo sutarti, yra svarbu stengtis kuo tiksliau atpažinti jo emocijas. Taip pat mokytoja (-s) gali sakyti „kartais žmonės jaučiasi sunkiai, patiria stiprias emocijas, tačiau ne visada apie jas pasako. Tad mums, esantiems šalia, svarbu būti atidiems ir pastebėti, jei kas nors šalia mūsų jaučiasi labai liūdnas, nelaimingas ar labai išsigandęs“. * Tuomet mokytoja (-s) pereina prie kitos dalies, sakydama (-s) „Pastebėję, kad kitas žmogus išgyvena sunkias emocijas galime jam padėti pasijusti lengviau. Svarbu, kad būtume empatiški, t. y. suprastume, kaip kiti jaučiasi ir jiems tinkamai parodytume savo supratimą“.  1. **Užduotis „Padedantis ir nepadedantis elgesys“. Užduočiai ir aptarimui skiriama 12 min.**  * Užduoties įžangai, mokytoja (-s) trumpai mokiniams pristato, kas yra empatija ir empatiškas elgesys. Galima naudotis pamokos skaidrėmis, kuriose ši informacija yra pateikiama. * 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. Situacijoje matysite, kad jūsų draugė arba draugas sunkiai jaučiasi. Komandose pasitarę turėsite parašyti, koks jūsų elgesys toje situacijoje padėtų draugams pasijusti lengviau, o koks kaip tik nepadėtų ir dėl jūsų elgesio draugai galėtų pasijusti dar sunkiau. Užduočiai atlikti turėsite 5 min. laiko”. Šios užduoties lapuose pateikiamos dvi skirtingos situacijos, tad pusė grupių turėtų gauti vieną situaciją, o kita pusė – kitą situaciją. Jei kuri nors grupė (-s) labai greitai atlieka užduotį, tuomet šiems mokiniams gali skirti užduotį išanalizuoti kitą situaciją. * Mokytoja (-s) išdalina mokiniams užduoties lapus (Užduoties lapas Nr. 2, skirtas šeštai klasei). 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 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 šią situaciją analizavusias grupes pristatyti jų parašytus padedančio elgesio variantus, o tada – nepadedančio. Mokytoja (-s) apibendrina reagavimą pirmojoje situacijoje, pabrėždama (-s) tinkamus padedančio elgesio variantus ir paskatindama (-s) taip elgtis ateityje. * Tokiu pačiu principu aptariama ir antroji situacija. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje maždaug 10 min. skiriama refleksijai.  Mokytoja (-s) pakviečia mokinius kartu prisiminti, kokia buvo pamokos tema ir ką šią pamoką mokiniai veikė. Mokiniai pasidalina savo atsakymais. Vėliau mokytoja (-s) duoda kiekvienam mokiniui išsitraukti po lapelį, kuriame yra parašytas nebaigtas sakinys – parašyta tik sakinio pradžia (Užduoties lapas Nr. 3). Mokiniai per 2 minutes turi užbaigti nebaigtą sakinį – parašyti sakinio pabaigą. Atlikus refleksijos užduotį, mokytoja (-s) paprašo, kad kiekvienas mokinys perskaitytų visą savo užrašytą sakinį. Mokiniai perskaito savo atsakymus eilės tvarka pagal sėdėjimo vietą klasėje. Kai mokiniai perskaito sakinius, grįžtama prie sakinių, kurių pradžia buvo: „Nesupratau ir noriu sužinoti...“. Refleksija tęsiama bendros diskusijos metodu. Mokytoja (-s) kviečia visus mokinius pagalvoti ir pabandyti atsakyti į teiginius, kurie liko neaiškūs ar nesuprasti. Mokytoja (-s) skatina mokinius aktyviai reikšti savo nuomonę, tokiu būdu sudaro galimybes mokiniams mokytis vieniems iš kitų, skatina mokinių bendradarbiavimą, kuriama tarpusavio santykiais grįsta mokymosi aplinka. Esant poreikiui neaiškūs ir nesuprasti dalykai išsiaiškinami su mokytojos (-o) pagalba. Mokinių baigti sakiniai 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. * Skatindama (-s) mokinių empatišką bendravimą savo pavyzdžiu – domėdamasi (-s) mokinių savijauta, išklausydama (-s) jų nuomonę, pagirdama (-s) mokinius, kurie empatiškai bendrauja su klasės draugais. |
| 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, po svarbių gyvenimo įvykių ar konfliktų, pasikalbėti su vaikais ir kitais šeimos nariais apie tai, kaip jie jaučiasi. 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 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 mokytis vieniems iš kitų, skatina mokinių bendradarbiavimą.  Apibendrindama (-s) pamoką mokytoja (-s) užbaigia sakiniu: „Aš džiaugiuosi, kad šiandien...“. Mokytojos (-o) pasakyta sakinio pabaiga individualiai priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. Pavyzdžiui, mokytoja (-s) gali sakyti: „Aš džiaugiuosi, kad šiandien įsitraukėte į užduotis ir buvote aktyvūs dalindamiesi savo nuomonėmis.“ |
| **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. |