**PAMOKA**

**STRESAS IR JO ĮVEIKA**

**10 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Stresas ir jo įveika |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama stiprinti mokinių gebėjimą atpažinti save kritikuojančią savikalbą, keisti ją į save motyvuojančią savikalbą. Taip pat siekiama stiprinti mokinių gebėjimą planuoti savo laiką, gebėti sudaryti laiko paskirstymo planą, atsiradus užduočiai, kurią reikia atlikti. Galiausiai, siekiama ugdyti mokinių gebėjimą atpažinti atidėliojimo procesą ir jį sąmoningai įveikti, keliant ir atsakant į klausimus, kurie padeda sumažinti stresą, padaro užduotį mažiau gąsdinančia ir įgalina ją atlikti laiku. Ši pamoka prisideda prie streso ir perdegimo prevencijos mokykloje. |
| **Sąvokos** | *Stresas, motyvuojanti savikalba, kritikuojanti savikalba, laiko planavimas* |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: streso įveikos technikų analizavimas ir tobulininimas; gebėjimas atskirti motyvuojančią ir kritikuojančią savikalbą; gebėjimas numatyti ir veiksmingai planuoti veiklas,; gebėjimas užduotis atlikti laiku jų neatidėliojant.  **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: gebėjimas kurti ir palaikyti teigiamus santykius, bendrauti ir bendradarbiauti. |
| **Tikslas** | Įgyti stre so valdymo ir įveikos technikų. |
| **Uždaviniai** | Išmokti atskirti ir keisti kritikuojančią savikalbą į motyvuojančią savikalbą.  Išmokti taikyti laiko valdymo strategijas.  Išmokti atpažinti ir suvaldyti atidėliojimo procesą. |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | Stresas ir jo įveika |
| **Priemonės** | * Skaidrės (pridedama) * Užduoties lapas nr. 1 (pridedama) * Užduoties lapas nr. 2 (pridedama) * Užduoties lapas nr. 3 (pridedama) * Užduoties lapas nr. 4 (pridedama) |
| **PAMOKOS EIGA**  Kiekvieną pamoką sudaro temos atskleidimas, temos analizė, praktinė dalis bei refleksija. Praktinėje dalyje siūlomos trys užduotys (A, B, C), skirtos atlikti kartu su mokiniais. Priklausomai nuo klasės dydžio, klasės atmosferos, santykių tarp mokinių ir mokytojo(s), klasės sutelktumo ir psichologinio saugumo lygio, visoms užduotims atlikti ir aptarti gali prireikti skirtingo laiko. Mokytoja(s), įvertinęs šiuos veiksnius, gali pasirinkti, kiek užduočių įtraukti į pamokos turinį. Galimi keli pasirinkimai:  1. Per pamokos laiką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą ir pravesti bei aptarti visas tris užduotis;  2. Per pamokos laiką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą ir pravesti bei aptarti pasirinktinai vieną arba dvi užduotis;  3. Esant galimybei, pamoka yra išplečiama į keletą pamokų ir per vieną pamoką atliekama viena užduotis. | |
| 1 TEMOS ATSKLEIDIMAS | * Pamokos pradžioje 5 min. skiriamos temos pristatymui. Pamoką vedanti(s) mokytoja(s) pasisveikina su mokiniais ir įvardina, kad vyks „Gyvenimo įgūdžių programos pamoka apie stresą ir jo įveiką“. Mokytoja(s) paklausia, ko mokiniai išmoko pamokose apie stresą ankstesnėse klasėse. Arba, jei mokiniai apie stresą mokosi pirmą kartą, pasidomi, ką mokiniai apie šią temą yra girdėję. Mokytoja(s) klausia: „Prisiminkite, ką esate girdėję apie stresą ir jo valdymo būdus, pasidalinkite tuo, ką prisimenate.“ Mokytoja(s) išklauso mokinių atsakymus, jų išvardytus įvairius streso valdymo būdus gali užrašyti ant lentos ir juos apibendrinti. * Pastaba: Yra galimybė šį klausimą užduoti naudojantis „Menti“ programa (instrukcijos pridedamos).Mokytoja(s) trumpai pristato apie ką bus ši pamoka: „Šiandien kalbėsime apie tai, kaip save kritikuojančią savikalbą pakeisti į save motyvuojančią savikalbą. Taip pat gilinsimės, kaip geriau valdyti savo laiką,kaip suvaldyti streso metu kylantį norą atidėlioti.“   Po įžangos pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriamos apie 5 min.   * Mokytoja(s) paaiškina apie save kritikuojančios ir save motyvuojančios savikalbos skirtumus. Ji(s) sako: „Kai mes patiriame stresą, dažnai mums automatiškai kyla neigiamos mintys. Tokia save kritikuojanti savikalba padidina įtampą, nerimą, baimę, tik dar labiau sustiprindama jaučiamą stresą. Save motyvuojanti savikalba, teigiamos mintys mus greičiau nuramina, leidžia į situaciją pažvelgti iš šviesiosios pusės.“ Mokytoja(s) pateikia kritikuojančios ir motyvuojančios savikalbos pavyzdį, pavyzdžiui, laukdamas prie klasės durų kontrolinio darbo, mokinė(-ys) sau gali sakyti: „Aš per mažai mokiausi, nieko neatsiminsiu, greičiausiai gausiu blogą pažymį, tada ant manęs pyks tėvai“ (save kritikuojanti savikalba); arba ji(s) gali sakyti: „Aš skyriau nemažai laiko kartodama(s) kontrolinio darbo temą, man pavyks susikaupti ir atsakyti, aš susitvarkysiu“ (save motyvuojanti savikalba). Dar keli motyvuojančios savikalbos pavyzdžiai: „Man pavyks su tuo susitvarkyti“, „Galbūt kitas pasielgė taip todėl, kad išsigando ir pasikarščiavo“, „Tokioje situacijoje normalu pasimesti“, „Tikiu, kad man pavyks išspręsti šitą nesusipratimą“. * Pastaba: Yra galimybė pateikti mokiniams daugiau kritikuojančios ir motyvuojančios savikalbos pavyzdžių iš jų gyvenimo naudojantis „Menti“ programa (instrukcijos pridedamos). Rodydama(s) skaidres nr. 1–11, mokytoja(s) paaiškina mokiniams, kas yra atidėliojimo procesas, kaip jis mus veikia, kas gali padėti jį sustabdyti. * Mokytoja(s) paaiškina: „Turbūt visi esame atsidūrę situacijoje, kai, turėdami svarbią užduotį, surandame tūkstantį priežasčių, kas trukdo jos imtis. Tokiu atveju įtampa dėl neatlikto darbo didėja, kartu su ja kyla ir nerimas. Toks procesas vadinamas atidėliojimu. Žmonės yra linkę atidėlioti svarbias užduotis todėl, kad nori išvengti tam tikrų neigiamų emocijų ar neigiamo patyrimo, kuris yra susijęs su ta atidėliojama užduotimi. Dažnai atidėliojimas yra susijęs su sunkumais dorojantis su stresu ir neigiamomis emocijomis. Kitaip tariant, atidėliojimas tarsi atlieka gynybinę funkciją, nes leidžia mums išvengti su užduotimi susijusio neigiamo patyrimo, kurio nemokame ar negalime kontroliuoti. Nors atidėliojimas turi ir teigiamą pusę (leidžia trumpam išvengti neigiamo patyrimo „čia ir dabar“), atidėliojimą dažnai lydi kitos neigiamos emocijos: kaltės jausmas, pyktis sau, manymas, kad esu blogas žmogus, ir pan. Taigi, mes tampame įkaitais nesibaigiančiame cikle, kol galiausiai esame priversti atlikti užduotį, deja, tada jau būname praradę daug brangaus laiko, patyrę daug neigiamų emocijų. Toliau mokytoja(s) pristato ir pakomentuoja skaidres apie tai, kas gali padėti sustabdyti atidėliojimo procesą, kaip padėti kitaip pažvelgti į atidėliojimo situaciją. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama apie 30 min. Praktiką sudaro trys pasirenkamos užduotys (A, B, C).  **A. Užduotis „Kritikuojanti ir motyvuojanti savikalba“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Mokytoja(s) pristato pirmąją užduotį, kuriai prireiks Užduočių lapo nr. 1. Prieš išdalindama(s) lapus, mokytoja(s) paaiškina, kad šios užduoties tikslas yra pasimokyti, kaip pakeisti save kritikuojančią savikalbą į save motyvuojančią savikalbą. Mokiniams paaiškinama, kad Užduoties lape nr. 1 jie turi perskaityti pavyzdį, kuo save kritikuojanti savikalba skirasi nuo save motyvuojančios savikalbos. Perskaitę pavyzdžius, jie turi parašyti, kaip pateiktose situacijose galėtų skambėti save motyvuojanti savikalba. Galiausiai, mokiniai turi sugalvoti ir parašyti, ką kritikuojančio jie sau sako įvairiose situacijose ir pakeisti tuos sakinius į save motyvuojančią savikalbą, kurią jie galės panaudoti atsidūrę stresą keliančioje situacijoje.    - Mokytoja(s) išdalina mokiniams Užduočių lapą nr. 1 ir duoda keletą minučių jį užpildyti. Jei mokytoja(s) pastebi, kad mokiniams sunku sugalvoti motyvuojančios savikalbos pavyzdžių savo pačių sukurtoms situacijoms, gali pasiūlyti mokiniams apsikeisti užduočių lapais su suolo draugu ir parašyti motyvuojančius sakinius vienas kito situacijoms. Taip situacijos tampa ne tokios asmeniškos, mokiniams gali būti lengviau į jas reaguoti.  - Visiems atlikus užduotį, mokytoja(s) pakviečia keletą savanorių pasidalinti savo pavyzdžiais. Pabaigoje mokytoja(s) apibendrina: „Kai susiduriame su stresu, mūsų galvoje dažnai įsijungia automatinės save kritikuojančios, nuvertinančios mintys, kurias labai svarbu suvaldyti ir sąmoningai keisti labiau palaikančiomis ir motyvuojančiomis mintimis. Kviečiu dažniau taikyti šį streso valdymo būdą.“  **B.** **Užduotis „Laiko planavimo ratas“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Pristatydama(s) užduotį, mokytoja(s) gali pasinaudoti skaidrėje pateikta teorine medžiaga. Svarbu, kad mokiniams būtų aišku, kuo ši užduotis gali būti naudinga. Užduočiai atlikti bus naudojamas Užduoties lapas nr. 2 ir Užduoties lapas nr. 3. Užduotį sudaro dvi dalys: laiko planavimo ratas ir iš anksto sugalvotos situacijos. Pirmąją užduoties dalį siūloma atlikti kiekvienam mokiniui individualiai, antrąją dalį (situacijų analizę) galima atlikta grupėse (sprendimą dėl grupinio ar individualaus darbo priima mokytoja(s), įvertinusi(-ęs) grupės ypatumus ir poreikius). Prieš išdalindama(s) užduoties lapus, mokytoja(s) paaiškina, kad mokiniai turės pasirinktu būdu (rašydami ar splavindami) užpildyti paros laiko ratą, kuris leis pamatyti, kiek laiko paroje užima skirtingos veiklos (svarbu, kad būtų paminėti ir tokios veiklos, kaip pasirūpinimas savo higiena, valgymas kelionė į mokyklą ir pan.). Užpildę ratą, mokiniai turės pagalvoti ir užrašyti, ką jie norėtų savo laiko rate pakeisti.  - Mokytoja(s) kiekvienam mokiniui išdalina po Užduoties lapą nr. 2, duoda keletą minučių užpildyti laiko ratą ir užrašyti, ką norėtų jame pakeisti. Visiems mokiniams atlikus užduotį, mokytoja(s) pakviečia keletą savanorių pristatyti savo laiko ratą ir pasakyti, ar yra kas nors, ką jie norėtų savo rate pakeisti, t. y. kuriai nors veiklai skirti daugiau ar mažiau laiko.  - Aptarus laiko ratą ir veiklas, kuriuos mokiniai galbūt norėtų pakeisti, mokytoja(-s) pakviečia mokinius atlikti antrąją užduoties dalį ir išdalina po Užduoties lapą nr. 3. Jei mokytoja(s) nusprendė, kad užduotis bus atliekama grupėse, prieš atliekant užduotį, reikėtų suskirstyti mokinius į grupeles po 3–4. Po diskusijų grupelėse mokytoja(s) pasiūlo keliems savanoriams pristatyti aptartas situacijas, pasidalyti patarimais, kuriuos duotų draugui kiekvienoje situacijoje.  - Mokytoja(s) pakviečia mokinius aptarti atliktas užduotis, remiantis pasiūlymais, kuriuos duotų draugui, pasvarstyti, kaip jie patys galėtų pakeisti tuos dalykus savo laiko rate, kuriuos norėtų keisti. Labai svarbu, kad mokytoja(s) drąsintų mokinius pasisakyti, tačiau jų nekritikuotų, stebėtų, kad mokiniai būtų pagarbūs vieni kitų nuomonei (kad kritika būtų išsakoma tinkamai).  **C.** **Užduotis „Atidėliojimo procesas“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama apie 10 min.**  **-** Užduoties pradžioje mokytoja(s) paaiškina, kad kartais, siekdama išvengti nerimo, kurį gali sukelti viena ar kita situacija/užduotis, mūsų psichika gali patekti į atidėliojimo ratą. Iš vienos pusės, atidėliojimo procesas tarsi gelbsti mus nuo būtinybės susidurti su stresu, iš kitos pusės, kadangi streso priežastis nėra pašalinama, atidėliojant stresas tik didėja ir kaskart sugrįžta su vis didesne jėga. Mokytoja(s) mokiniams pristato trečiąją užduotį, kuri gali padėti mokytis pastebėti ir suvaldyti šį žalingą procesą. Trečiajai užduočiai atlikti bus naudojamas Užduoties lapas nr. 4. Mokytoja(s) paaiškina, jog, gavus lapą, mokiniai turės užrašyti situaciją, kurioje jie jaučia stresą. Skaitydami lape surašytus klausimus, jie kviečiami pasigilinti į atidėliojimo procesą, pabandyti atrasti būdus jį sustabdyti.  - Mokytoja(s) kiekvienam mokiniui išdalina po Užduoties lapą nr. 4, duoda keletą minučių užrašyti stresinę situaciją ir atsakyti į pateiktus klausimus. Visiems mokiniams atlikus užduotį, pakviečia keletą savanorių pasidalinti, kuri užduoties dalis labiausiai padėjo suabejoti atidėliojimo nauda. Labai svarbu, kad mokytoja(s) drąsintų mokinius pasisakyti, tačiau jų nekritikuotų ir stebėtų, kad mokiniai būtų gerbtų vieni kitų nuomonę. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje apie 5 min. skiriama refleksijai.  Mokytoja(s) paragina mokinius savarankiškai apmąstyti pamokoje įgytus savo įgūdžius ir juos įtvirtinti – išdalinusi(-ęs) po atskirą lapą, paprašo kiekvieno mokinio parašyti po 4 raktinius, su pamokos tema susijusius žodžius. Atlikus šią užduotį, lapais apsikeičiama porose. Pasirinkęs du žodžius iš lapo, kiekvienas mokinys turi sugalvoti ir užrašyti po sakinį. Sakiniai perskaitomi garsiai visai klasei, taip užtvirtinant tai, ko mokiniai išmoko pamokoje. |
| PRITAIKYMAS | Temą apie motyvuojančią savikalbą, laiko planavimą ir atidėliojimo proceso suvaldymą mokytoja(s) gali pritaikyti mokiniams užduodama(s) namų darbus arba prieš rašant kontrolinį darbą. Paskirdama(s) užduotį, kurią mokiniai turės atlikti namuose (pavyzdžiui, pristatymo kokia nors tema parengimas), mokytoja(s) gali priminti, kad ši užduotis gali sukelti stresą. Ji(s) gali paprašyti mokinių įvardinti, kokios save kritikuojančios ir nuvertinančios mintys gali kilti ruošiantis atlikti užduotį, jas užrašyti ir pabandyti pakeisti save motyvuojančiomis ir įgalinančiomis mintimis. Mokytoja(s) taip pat gali pakviesti mokinius, pastebėjus, kad jie pradeda atidėlioti ir vengti ruošimosi kokiai nors užduočiai, užduoti ir atsakyti į klausimus, kurie padeda suvaldyti atidėliojimo procesą. |
| **Temų plėtojimas bendruomenėje**  **(pasirinktinai)** | Streso valdymo ir laiko planavimo metodai gali būti pristatyti ne tik mokiniams, bet pedagogams bendro susirinkimo metu arba informacija gali būti išsiųsta elektroniu būdu. Pedagogai, padedantys mokiniams organizuoti įvairius renginius, meno pasirodymus ar treniruojantys varžyboms, gali priminti mokiniams prieš pasirodymą pritaikyti jiems labiausiai veikiantį nusiraminimo būdą, iš anksto suplanuoti pasirengimo laiką, laiku sustabdyti atidėliojimo procesą, jeigu jis kyla. |
| **Įgūdžių panaudojimas šeimoje**  **(pasirinktinai)** | Mokytoja(s) gali paskatinti mokinius pratęsti pokalbį apie streso įveikimą, laiko planavimą ir atidėliojimo procesą su savo tėvais. Mokinė(-ys) gali paklausti tėvų: kada paskutinį kartą jie jautė stresą, iš kokių požymių tai suprato, kokie būdai jiems geriausiai padeda atsipalaiduoti nerimaujant? Kaip tėvai planuoja savo laiką? Ar būna, kad tėvai įsitraukia į atidėliojimo procesą, kai turi atlikti svarbią užduotį? Kas jiems padeda save motyvuoti? |
| **Stebėsena/formuojamasis vertinimas** | Pamokoje taikomas formuojamasis vertinimas, kuris suprantamas kaip nuoseklus, tęstinis procesas viso mokymo(si) metu. Pamokoje mokytoja(s) stebi mokinių mokymąsi, jų įsitraukimą, bendradarbiavimą, pastangas ir iššūkius. Stebimi įvairūs mokinių augimo aspektai: supratimas, mąstymas, socialinis elgesys, nuostatos.  Pamokos metu mokytoja(s) teikia konstruktyvų grįžtamąjį ryšį: atranda būdus, kuo pasidžiaugti; pozityviai žiūri į klaidingus atsakymus; sudaro mokiniams galimybę apmąstyti mokymo(si) procesą, parodyti, ko jie išmoko; grįžtamąjį ryšį teikia žodžiu ir neverbaliniu bendravimo būdu. Taikydama(s) formuojamąjį vertinimą, mokytoja(s) taip pat gauna grįžtamąjį ryšį apie tai, ką mokiniai suprato, kaip jiems sekėsi pamokos metu, su kokiais iššūkiais susidūrė. Formuojamasis vertinimas sudaro galimybę mokytojai(-ui) planuoti tolesnį mokymą.  Pamokoje mokytoja(s) skiria praktines užduotis, taip sudarydama(s) galimybę mokiniams parodyti savo žinias ir įgūdžius. Ji(s) skatina mokinius analizuoti svarbiausias pamokos temas, apmąstyti savo asmeninius pasiekimus.Pamoką mokytoja apibendrina sakiniu: „Matau, kad šiandien puikiai pavyko...“. Sakinio pabaiga priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. |
| **Skaitmeniniai šaltiniai** | <https://pagalbasau.lt/>  [https://www.verywellmind.com](https://www.verywellmind.com/) |
| **Rekomenduojama literatūra** | Perry, J., (2021). Prokrastinacijos menas. Produktyvaus atidėliojimo, dykaduoniavimo ir vilkinimo vadovas. Vilnius: Hubris.  Burkeman, O. (2023). 4000 savaičių: kaip mirtingiesiems valdyti laiką. Vilnius: Alma littera.  Olicard, F. (2020). Tapkite savo laiko šeimininkais. Vilnius: Tyto alba. |