**PAMOKA**

**EMOCIJOS. PAGALBA SAU IR KITAM**

**10 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Emocijos. Pagalba sau ir kitam |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama supažindinti mokinius su pagrindiniais žmogaus poreikiais, patenkintų ir nepatenkintų poreikių pasekmėmis. Siekiama, kad mokiniai suprastų ryšį tarp žmogaus poreikių, emocijų, minčių ir elgesio. Šioje pamokoje taip pat siekiama stiprinti mokinių gebėjimą konstruktyviai reaguoti į savo ir kitų žmonių sunkias emocijas, kreiptis pagalbos esant sudėtingai situacijai.  Toliau pateikiamas detalus pamokos eigos aprašymas, kuriame pristatoma pamokos eiga, užduotys mokiniams, temos ir 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** | Poreikiai, emocijos, mintys, elgesys, pagalbos prašymas |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: atpažįsta ir įvardija emocijas, elgesį ir poreikius.  **Empatija, socialinis sąmoningumas, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia; tobulina kreipimosi pagalbos ir pagalbos draugei(ui) teikimo įgūdžius. |
| **Tikslas** | Stiprinti mokinių gebėjimą analizuoti situacijas ir jose reaguoti, suprantant ryšį tarp asmens poreikių, emocijų, minčių ir elgesio. |
| **Uždaviniai** | * Suteikti mokiniams žinių apie svarbiausius asmens poreikius ir pasekmes jų nepatenkinus. * Suteikti mokiniams žinių apie ryšį tarp asmens poreikių ir asmens emocijų, minčių ir elgesio. * Stiprinti mokinių gebėjimą atpažinti savo ir kito asmens sunkias emocijas, konstruktyviai reaguoti į jas. * Stiprinti mokinių gebėjimą kreiptis pagalbos sudėtingoje situacijoje. |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | **Emocijos. Pagalba sau ir kitam** |
| **Priemonės** | * Skaidrės (pridedama) * A užduoties lapas (pridedama) * B užduoties lapas (pridedama) * C užduoties lapas (pridedama) * Refleksijos užduoties lapas (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 pamoką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą, atlikti bei aptarti visas tris užduotis;  2. Per pamoką spėjama išdėstyti teorinę medžiagą, atlikti bei aptarti vieną arba dvi užduotis;  3. Esant galimybei, pamoka yra išskaidoma į keletą pamokų, per vieną pamoką atliekant vieną užduotį.    Rekomenduojama užduotis atlikti pagal pamokos apraše siūlomą eiliškumą.    Kai kurios pamokoje pateiktos užduotys yra skirtos atlikti grupėse ar porose. Svarbu, kad mokytoja(s) būtų lanksti(-us) – leistų kai kuriems mokiniams atlikti užduotis individualiai (jei yra toks poreikis), leistų patiems mokiniams susirasti poras/grupes, kuriose atlikdami užduotį jie jaustųsi saugiausiai. Aptariant atliktas užduotis nereikėtų versti pasisakyti mokinių, kurie nenori garsiai išsakyti savo nuomonės.  Kai kuriose užduotyse liečiamos itin jautrios temos, tokios kaip savižala, savižudybės rizika, smurtas, patyčios. Šios užduotys pažymėtos ženklu (\*). Svarbu, kad mokytoja(s) atsižvelgtų į klasės atmosferą, galimą jautrumą pateiktoms temoms. Mokytojai(-ui) nusprendus šias užduotis pateikti, svarbu, kad jas atliekant mokytoja(s) jautriau ir atidžiau stebėtų, kaip mokiniai jaučiasi atlikdami užduotis, kaip jaučiasi ir elgiasi po pamokos. Taip pat svarbu, kad pamokos pabaigoje mokytoja(s) pakviestų mokinius, norinčius daugiau pasikalbėti aptartomis temomis, pasilikti klasėje arba rasti laiką ir vietą tolesniam temos aptarimui. Jei mokytoja(s) pastebi, kad kuri(s) nors mokinė(-ys) pamokos metu ar po pamokos atrodo susikrimtusi(-ęs), susimąsčiusi(-tęs), susigraudinusi(-ęs) ar kitaip susirūpinusi(-ęs), svarbu ją(-į) pakalbinti ir rasti laiką bei vietą individualiam susitikimui. | | |
| 1 TEMOS ATSKLEIDIMAS | Pamokos pradžioje 6 min. skiriamos temos atskleidimui.   * Mokytoja(s) trumpai pristato pamokos tikslą: „Šiandien kalbėsimės apie svarbiausius žmogaus poreikius, kaip jie yra susiję su emocijomis, mintimis ir elgesiu. Aptarsime, kaip atpažinti, kada mūsų poreikiai yra nepatenkinti, kaip tada mes jaučiamės ir kaip galime sau padėti. Taip pat pakalbėsime apie tai, kaip atpažinti ir kaip reaguoti, kai šalia mūsų esantys žmonės patiria sunkių išgyvenimų dėl nepatenkintų poreikių, į ką galima kreiptis pagalbos tokiose situacijose“. Pristatydama(s) pamokos temą, mokytoja(s) pakviečia mokinius pagalvoti ir garsiai pasakyti, kaip jie supranta poreikius. Turint daugiau laiko, atliekant šią užduotį, galima pasinaudoti platformos „Mentimeter“ ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)) funkcija „Open Ended“ (naudojimosi instrukcija pateikta 2 priede). Mokytoja(s) apibendrina mokinių atsakymus, pateikia Marshallo B. Rosenbergo (2015) siūlomą pagrindinių žmogaus poreikių apibrėžimą: tai gyvybei palaikyti reikalingi resursai. Mokytoja(s) gali išplėsti apibrėžimą, paaiškindama(s), kad mes visi turime fizinių (oras, vanduo, maistas, poilsis) ir emocinių poreikių (supratimas, parama, prasmė, sąžinė). Tuos pačius pagrindinius poreikius turi visi žmonės, nepriklausomai nuo jų amžiaus, lyties, tautybės, tikėjimo, išsilavinimo, turtinio statuso ir kt. * Tęsdama(s) pokalbį mokytoja(s) klausia mokinių, kokių dar poreikių jie žino. Turint daugiau laiko, atliekant šią užduotį, galima pasinaudoti „Mentimeter“ ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)) funkcija „Word Cloud“ (naudojimosi instrukcija pateikta 1 priede). Mokytoja(s) išklauso arba garsiai perskaito „Mentimeter“ pateiktus mokinių atsakymus. Apibendrindama(s) mokinių atsakymus, mokytoja(s) gali naudoti skaidrėse pateiktą M. B. Rosenbergo (2015) poreikių sąrašą.   Po įžangos pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriama apie 2 min.   * Rodydama(s) skaidrę su poreikių sąrašu, mokytoja(s) klausia mokinių, kas nutinka, jeigu žmogaus poreikiai būna nepatenkinti. Išklausiusi(-ęs) mokinių atsakymų, sako, kad nuo to, ar mūsų poreikių yra patenkinti, priklauso mūsų savijauta. Mokytoja(s) gali sakyti: „Jei mūsų poreikiai patenkinti, pavyzdžiui, esame saugūs, pailsėję, suprasti savo draugų, galime jaustis linksmi, ramūs. Jei mūsų poreikiai nėra patenkinti, pavyzdžiui, esame pavargę, sušalę, palikti ar mums nepasisekė įgyvendinti savo plano, galime jausti liūdesį, nusivylimą, pyktį ar kitas nemalonias emocijas. Norint suprasti savo savijautą, labai svarbu suprasti ir savo poreikius – pastebėti, ar mūsų poreikiai patenkinti, ko trūksta, jeigu jie nėra patenkinti.“   Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri susijusi su teorine medžiaga. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama apie 30 min. Praktiką sudaro trys pasirenkamos užduotys (A, B, C).  **A užduotis.** **„Svarbiausi poreikiai“**   * Mokytoja(s) rodo skaidrę su poreikių sąrašu. Mokytoja(s) sako mokiniams: „Dabar kviečiu visus pagalvoti, kurie iš šių poreikių jums atrodo svarbiausi.“ Pasinaudojus „Mentimeter“ ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)) funkcija „Word Cloud“ (naudojimosi instrukcija pateikta 1 priede), mokytoja(s) kviečia visus mokinius įrašyti tris savo pasirinkimus. Stebėdama(s) mokinių atsakymus, mokytoja(s) apibendrina mokinių atsakymus. * Jei nėra galimybės naudotis „Mentimeter“ ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/)), mokytoja(s) gali naudoti parengtą A užduoties lapą, skirtą 10 klasei. Mokytoja(s) gali sakyti: „Išdalinsiu jums lapus su poreikių sąrašu, kurį matote skaidrėje. Lape kiekvienas asmeniškai pažymėkite tris poreikius, kurie jums atrodo svarbiausi. Tam skirsime tris minutes.“ Mokytoja(s) išdalina kiekvienam mokiniui po užduoties lapą. Mokiniams atlikus užduotį, mokytoja(s) pakviečia savanorius perskaityti savo atsakymus garsiai. Po to mokytoja(s) apibendrina mokinių mintis. * Užduoties pabaigoje mokytoja(s) gali sakyti: „Mūsų pasirinkimai gali skirtis, mums gali būti svarbūs skirtingi dalykai. Tai rodo, kokie skirtingi mes visi esame, kaip svarbu turėti tai omenyje bendraujant ir siekiant geriau suprasti vienas kitą. Mūsų poreikiai taip pat gali skirtis skirtingose situacijose ar skirtingais gyvenimo laikotarpiais, pavyzdžiui, mums gali reikėti skirtingų dalykų mokslo metų eigoje ir per vasaros atostogas, skirtingų dalykų gali reikėti mažiems vaikams ir vyresniems paaugliams.“ * Atsižvelgdama(s) į klasės įsitraukimą, mokytoja(s) gali pateikti daugiau informacijos apie žmogaus poreikių supratimą, remdamasi(s) Abrahamo H. Maslowo (2009) klasikine teorija apie žmogaus poreikius. Rodydama(s) skaidrę „Žmogaus poreikiai“, mokytoja(s) gali sakyti, kad „A. H. Maslowas išskyrė penkis žmogaus poreikių lygius. Pirmasis (žemiausias) lygmuo yra fiziologiniai poreikiai (oras, vanduo, maistas, miegas, šiluma), kurių patenkinimas būtinas gyvybei palaikyti. Antrasis lygmuo – saugumo poreikiai (fizinis, emocinis ir materialinis saugumas). Trečiasis lygmuo – meilės ir emocinių ryšių poreikiai (socialiniai). Ketvirtasis lygmuo – savigarbos ir pagarbos poreikiai (pagarba, pripažinimas, nepriklausomybė). Penktasis (aukščiausias) lygmuo – saviraiškos poreikis, kuris apima siekimą tobulėti, ieškoti gyvenimo prasmės, atskleisti savo gabumus. Nepatenkinti poreikiai motyvuoja žmones imtis veiksmų, patenkinus vienus poreikius, iškyla nauji, aukštesnio lygio poreikiai.“   **B užduotis. „Patenkinti ir nepatenkinti poreikiai“**   * Mokytoja(s) suskirsto mokinius į grupes po 3–4, paaiškina užduotį. Ji(s) gali sakyti: „Dabar atliksime užduotį, kurioje bus galima pamatyti, kaip patenkinti ir nepatenkinti poreikiai siejasi su emocijomis, mintimis ir elgesiu. Kiekviena grupė turi pasirinkti vieną, jų nuomone, svarbiausią poreikį ir jį užrašyti užduoties lape tam skirtoje vietoje. Tada kairėje lapo pusėje trumpai aprašyti situaciją, kurioje pasirinktas poreikis buvo patenkintas, ją išanalizuoti aprašant, kokios emocijos, mintys ir elgesys toje konkrečioje situacijoje pasireiškė. Po to dešinėje lapo pusėje trumpai aprašyti situaciją, kurioje pasirinktas poreikis buvo nepatenkintas, ją išanalizuoti aprašant, kokios emocijos, mintys ir elgesys toje konkrečioje situacijoje pasireiškė. Jeigu kils klausimų, sakykite. Užduočiai turite 8 min.“ * Mokytoja(s) išdalina užduoties lapus (B užduoties lapas, skirtas 10 klasei). Užduoties atlikimo metu gali būti įjungta skaidrė su trikampiu „Emocijos – Mintys – Elgesys“. * Likus porai minučių, mokytoja(s) primena mokiniams, kiek laiko jiems dar liko. Mokiniams atlikus užduotį, mokytoja(s) pakviečia mokinius pristatyti savo atliktą darbą. Pakviečiama grupė, norinti pasisakyti. Jeigu yra galimybė skirti daugiau laiko, savo atliktą užduotį pristatyti pakviečiamos visos grupės. * Mokytoja(s) apibendrina užduotį, sakydama(s): „Ar ir kaip mūsų poreikiai yra patenkinti, priklauso mūsų savijauta, mintys ir elgesys. Jeigu norime gerai jaustis, turime atkreipti dėmesį į savo poreikius. Galbūt kokie nors mūsų poreikiai yra nepatenkinti, todėl pirmiausia turime pasirūpinti savimi ir patenkinti savo poreikius, pavyzdžiui, išsimiegoti, pavalgyti. Ne visada galime tą padaryti patys, kartais mums reikia kitų pagalbos, pavyzdžiui išgyvenant netektį ar kitą skaudų įvykį. Ir kitiems žmonėms, susidūrusiems su sunkumais, gali prireikti mūsų pagalbos“.   **C užduotis. „Kaip reaguoti, kai draugei(-ui) reikia pagalbos?“ (\*)**   * Mokytoja(s) pristato užduotį, sakydama(s), kad svarbu pastebėti ne tik savo poreikius ir savijautą, bet ir atkreipti dėmesį, kai šalia esantis kitas žmogus jaučiasi prislėgtas, sutrikęs ar išgyvena kitas sudėtingas emocijas. „Kaip matėme iš ankstesnių užduočių būti suprastiems, priimtiems, gauti palaikymo, empatija yra vieni iš svarbiausių mūsų poreikių. Todėl labai svarbu, kad mes visi pastebėtume, kai kam nors šalia yra sunku, kad mokėtume palaikančiai, empatiškai reaguoti, esant poreikiui, kreiptis pagalbos. Dabar atliksime užduotį, kurios metu porose analizuosime situacijas. Jums reikės perskaityti situaciją ir išanalizuoti ją pagal pateiktus klausimus.“ Mokytoja(s) suskirsto mokinius poromis, išdalina po vieną užduoties lapą (C užduoties lapą, skirtą 10 klasei). Pusė klasės gauna laupus su viena situacija, kita pusė – su kita. Mokytoja(s) informuoja mokinius, kad užduoties atlikimui skiriamos 8 min. Užduoties atlikimo metu gali būti įjungta skaidrė su užduoties lapu. * Likus porai minučių, mokytoja(s) primena mokiniams, kiek laiko jiems dar liko. Mokiniams atlikus užduotį, mokytoja(s) pakviečia mokinius pristatyti atliktą darbą. Pakviečiama bent viena pora, analizavusi kiekvieną užduotį, ir norinti pristatyti savo darbą. Jeigu yra galimybė skirti daugiau laiko, savo atliktą užduotį pristatyti pakviečiamos visos poros, o po to visi mokiniai pakviečiami bendrai diskusijai. * Mokytoja(s) apibendrina užduotį sakydama(s): „Pastebėjus, jog kitas žmogus jaučiasi prislėgtas, labai svarbu jai(-am) parodyti, kad matome ir suprantame jo(s) situaciją, pasiūlyti savo paramą. Žmogui atsidūrus tokioje sudėtingoje situacijoje, kai žalojamas savo kūnas arba kalbama apie savižudybę, labai svarbu nelikti vienam, kreiptis pagalbos į patikimą suaugusįjį – tai gali būti mokyklos psichologas ar kitas suaugęs žmogus, kuriuo jūs arba žmogus, dėl kurio esate susirūpinę, pasitiki.“ Mokytoja(s) parodo skaidres su išvardintomis pagalbos galimybėmis. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje apie 7 min. skiriama refleksijai.   * Mokytoja(s) išdalina refleksijos užduoties lapus, kuriuose mokiniai turi atsakyti į klausimus apibendrindami savo patirtį pamokoje. Šiai užduočiai skiriamos 5 min. Visiems mokiniams atsakius į klausimus, mokytoja(s) gali pakviesti norinčius pasidalinti savo įžvalgomis. |
| PRITAIKYMAS | Šios pamokos metu įgytas žinias bei įgūdžius mokytoja(s) gali pritaikyti:   * stebėdama(s) mokinių elgesį bei 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(-uo) pasikalbėti, suprasti patiriamus iššūkius ir, esant poreikiui, padėti organizuoti reikalingą pagalbą, susisiekiant su mokinės(-io) tėvais, mokyklos specialistais. * organizuodama(s) mokinių darbą pamokų metu bei įvairius klasės renginius. Svarbu sudaryti galimybę mokiniams pasikalbėti asmeniškai, geriau pažinti vienas kitą, stiprinti bendravimo įgūdžius. |
| Temų plėtojimas bendruomenėje  (pasirinktinai) | Svarbu užtikrinti psichologinę pagalbą bendruomenės nariams, patiriantiems psichologinių sunkumų, išplatinti informaciją apie prieinamas pagalbos galimybes (mokyklos specialistų pagalba, savivaldybės teikiama psichologinė pagalba, internetinės svetainės: 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 juos dažniau pasikalbėti su savo vaikais apie išgyvenamas emocijas, pavyzdžiui, vakare aptarti dienos įvykius, per dieną patirtas emocijas, padiskutuoti apie įvairias sudėtingas situacijas, kuriose atsiduria paaugliai. Taip pat svarbu paskatinti tėvus/globėjus atkreipti dėmesį į pasikeitusią jų vaikų emocinę savijautą, kreiptis psichologinės pagalbos, vaikui patiriant emocinių iššūkių. Be to, svarbu, kad tėvai/globėjai rūpintųsi ir savo pačių emocine sveikata, 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 iššūkius. 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, 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 iššūkiais 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.  Mokytoja(s) pamoką apibendrina sakiniu: „Matau, kad šiandien puikiai pavyko...“. Sakinio pabaiga priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. Pavyzdžiui, mokytoja(s) gali sakyti: „Matau, kad šiandien jums puikiai pavyko dirbti grupėse, įsigilinti į situacijas, kartu sugalvoti, ką pasakytumėte kitam žmogui, kuris jaučiasi prislėgtas.“ |
| **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](http://www.jaunimolinija.lt/) * [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt/) * [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com/) |
| **Naudoti šaltiniai** | * Kazlauskienė, A., Gaučaitė, R. (2018). *Formuojamasis vertinimas – individualiai pažangai skatinti*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras. * Maslow, A. H. (2009). *Motyvacija ir asmenybė.* Vilnius: Apostrofa. * Polukordienė, K. O. (2003). *Psichologinės krizės ir jų įveikimas*. Vilnius: Jaunimo psichologinės paramos centras. * Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. (3rd ed.). PuddleDancer Press. * Žibėnienė, G., Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*. Vilnius: Registrų centras. |
| **Rekomenduojama literatūra** | * James, J. W., Friedman, R. (2009). *Kai sielvartauja vaikai*. Vilnius: Tyto alba. * Maslow, A. H. (2009). *Motyvacija ir asmenybė.* Vilnius: Apostrofa. * Mikėnienė V., Polukordienė K. O., Skruibis P., Trofimova, J. (2012). *Savižudybių prevencija mokykloje. Metodinė medžiaga.* Vilnius: Jaunimo psichologinės paramos centras. * Polukordienė, K. O., Skruibis, P., Bagdonienė, M., Rekuč, V., Skruibienė, I. (2010). *Krizių valdymas mokyklose: metodinė medžiaga mokyklų krizių valdymo komandoms*. Vilnius: Jaunimo psichologinės paramos centras. * Rosenberg, M. B. (2024). *Nesmurtinis bendravimas: gyvenimo kalba*. Kaunas: Meilės kelias. |