**PAMOKA**

**STRESAS IR JO ĮVEIKA**

**5 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Stresas ir jo įveika |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama atkreipti mokinių dėmesį į kūno signalus, kurie praneša apie jaučiamą įtampą ir stresą. Mokant vaikus įsisąmoninti savo kūno pojūčius, siekiama įgalinti mokinius kuo anksčiau atpažinti jaučiamą įtampą, stresą ir atitinkamai pritaikyti nusiraminimo būdus. Tokiu būdu šis užsiėmimas prisideda prie streso ir perdegimo mokykloje 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** | Stresas, pilvinis kvėpavimas |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: geba paaiškinti streso sąvoką, įvardija galimas jo priežastis, analizuoja būdus, kurie padeda suvaldyti stresą; atskiria teigiamo (eustreso) ir neigiamo (distreso) raišką.  **Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: bendradarbiauja ir veikia komandoje, geba palaikyti teigiamus santykius. |
| **Tikslas** | Įgyti streso valdymo ir įveikos technikų. |
| **Uždaviniai** | Atpažinti kūno siunčiamus streso signalus;  Galėti numatyti stresą keliančias situacijas;  Išmokti taikyti keturias streso valdymo strategijas. |
| **Trukmė** | 45 min. |
| **Pamokos pavadinimas** | **Stresas ir jo įveika** |
| **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, pakviečiant mokinius atlikti trumpą pratimą. Mokytoja (-s) paprašo mokinių stipriai sutraukti savo rankų ir pečių raumenis, pakviečia juos pajausti atsiradusią įtampą ir tuomet atpalaiduoti rankas ir pečius. Tuomet tokiu pačiu būdu paprašo mokinių sutraukti paeiliui savo pilvo ir veido raumenis, pajausti juose atsirandančią įtampą ir vėl atsipalaiduoti. Tuomet mokytoja (-s) mokiniams paaiškina: „Įtampa, kurią Jūs ką tik sukūrėte savo kūne, yra labai panaši į tą, kurią mūsų kūnas patiria, kai jaučiame stresą ir nerimaujame. Šiandien kalbėsimės apie tai, kaip atpažinti kylantį stresą ir jį valdyti.“ * Tada mokytoja (-s) klausia mokinių, kaip jie supranta „streso“ sąvoką. Mokytoja (-s) sako mokiniams: „Pasidalinkite, kaip Jūs manote, kas tai yra stresas?“ Kol mokiniai dalijasi įvairiais atsakymais, mokytoja (-s) išklauso atsakymus jų nevertindama (-s). Mokinių atsakymus mokytoja (-s) užrašo ant lentos ir juos apibendrina.   Po įžangos, skirtos temos atskleidimui, pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | Temos analizei skiriamos maždaug 5 minutės.   * Rodydama (-s) trečią – penktą skaidres apie streso sampratą, priežastis ir požymius mokytoja (-s) paaiškina: „Stresas – tai natūrali mūsų kūno reakcija į fizinius, protinius ar emocinius iššūkius. Streso metu organizme išsiskiria cheminės medžiagos, kurios aktyvuoja mūsų kūną ir siunčia įvairius fizinius signalus, panašius, kaip jautėte per treniruotę. Vieni nerimaudami jaučia įsitempusius raumenis, sunkumą ir kirbėjimą pilve, kitiems pagreitėja širdies plakimas, pradeda šokinėti mintys, tampa sunku susikaupti, jie negali nusėdėti vienoje vietoje. Stresas taip pat gali būti lydimas emocijų, tokių kaip pyktis, nerimas, liūdesys. Iš vienos pusės, stresas gali turėti teigiamų pasekmių. Toks stresas vadinamas eustresu. Jis gali atlikti svarbią funkciją – paruošti mus susidūrimui su tam tikra sudėtinga situacija, padėti sutelkti dėmesį, panaudoti turimą energiją. Pavyzdžiui, kai rašome kontrolinį darbą arba dalyvaujame varžybose. Iš kitos pusės, per didelis, ilgą laiką trunkantis arba dažnai pasikartojantis stresas, kurio nepavyksta sumažinti, gali neigiamai paveikti psichologinę ir fizinę sveikatą. Toks stresas vadinamas distresu. Jo priežastys gali būti socialinės (pavyzdžiui, kai susipykstame su geriausiu draugu/drauge), fizinės (pavyzdžiui, kai klasėje didelis triukšmas ir sunku susikaupti) arba psichologinės (pavyzdžiui, kai nerimaujame, ar pavyks gerai parašyti kontrolinį darbą ir sulaukti tėvų pagyrimo). Todėl labai svarbu, kad mokėtume ne tik atpažinti kylantį stresą, tačiau ir turėtume būdų, kaip jį suvaldyti. 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 jaučiasi mano kūnas, kai jaučiu stresą“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 10 min.**  **-** Mokytoja (-s) pristato pirmąją užduotį, kuriai prireiks Užduoties lapo Nr. 1. Prieš išdalindama lapus mokytoja (-s) paaiškina, kad mokiniai pirmoje lapo dalyje turės įvardinti keletą situacijų, kuriose jautė stresą. Mokytoja (-s) gali pati pateikti keletą pavyzdžių, kai jautė stresą, arba gali paprašyti keliais pavyzdžiais pasidalinti mokinių.  - Tuomet mokytoja (-s) kiekvienam mokiniui išdalina po Užduoties lapą Nr. 1. ir duoda mokiniams keletą minučių kiekvienam parašyti savo situacijas. Visiems mokiniams atlikus užduotį, mokytoja (-s) pakviečia keletą savanorių perskaityti savo atsakymus (pavyzdžiui, ruoštis rašyti kontrolinį darbą, užkalbinti nepažįstamą žmogų, kalbėti prieš klasę, parengti pasirodymą koncerte).  - Tuomet mokytoja (-s) paprašo mokinių pasirinkti vieną iš savo užrašytų situacijų ir pagalvoti, kaip toje situacijoje jautėsi jų kūnas? Kurioje kūno dalyje buvo jaučiama įtampa?  - Tuomet mokytoja (-s) paprašo atlikti antrąją užduoties dalį – iš stulpeliu išvardintų įvairių vidinių ir išorinių kūno pojūčių apibraukti tuos, kuriuos mokiniai jautė savo pasirinktoje situacijoje. Mokytoja (-s) šiai užduočiai atlikti skiria keletą minučių. Visiems mokiniams pabaigus užduotį, mokytoja (-s) pakviečia keletą savanorių pasidalinti savo atsakymais.  **2.** **Pilvinio kvėpavimo pristatymas ir trumpa praktika. Skiriama maždaug 5 min.**   * Mokytoja (-s) pristato pirmąjį būdą, kuris gali padėti suvaldyti jaučiamą stresą. Mokytoja (-s) sako mokiniams: „Kai jaučiame stresą, mūsų kūnas jaučiasi labai neramus, o mintys ima šokinėti, darosi sunku susikaupti ir priimti gerus sprendimus. Todėl tokiose situacijose pirmiausia svarbu nusiraminti. Tai padeda padaryti tinkamas kvėpavimo būdas. Pasipraktikuokime jį kartu.“ * „Įsivaizduokite situaciją, kurią aprašėte ir kurioje jautėte stresą. Pajauskite, kaip įsitempia Jūsų kūnas (padarykite trumpą pauzę). Dabar visi užsimerkite arba nukreipkite akis į grindis. Uždėkite rankas ant savo pilvo ir sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Lėtai ir giliai įkvepiame per nosį, turime pajausti, kaip išsipučia mūsų pilvas (mokytoja (-s) kartu su mokiniais giliai įkvepia). O dabar lėtai ir palengva iškvepiame per burną. Turime jausti, kaip ranka ant pilvo nusileidžia mums iškvepiant (tai pakartojama kelis kartus, kol mokiniai pajaučia, kad sulėtėjo širdies ritmas).“ * Tuomet mokytoja (-s) paaiškina: „Lėtas ir gilus kvėpavimas leidžia į mūsų plaučius ir širdį patekti daugiau deguonies. Tai siunčia kūnui žinutę, kad viskas yra gerai. Tai padeda nusiraminti. Ar visi jaučia, kaip nurimsta mūsų kūnas? (Jei ne, pratimą galima pakartoti arba padėti kiekvienam mokiniui individualiai).   **3.** **Užduotis „Trys būdai suvaldyti stresą“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 10 min.**  - Mokytoja (-s) vaikams pristato dar tris būdus, kurie padeda suvaldyti stresą ir nusiraminti – galvoti apie ką nors, kas nukreipia mintis nuo stresinės situacijos, veikti ką nors fiziškai aktyvaus ir veikti ką nors atpalaiduojančio. Pirmoji strategija padeda nukreipti mintis nuo impulsyvaus jausmo išveikimo ir suteikia laiko geriau apgalvoti savo veiksmus. Fizinis aktyvumas padeda išnaudoti dėl stiprių emocinių išgyvenimų atsiradusią energiją ir išlieti ją kitu būdu, o tai siunčia signalą smegenims, kad pavojus jau praėjo ir pagaliau galima atsipalaiduoti. Kai veikiame ką nors atpalaiduojančio, tai taip pat siunčia signalą smegenims, kad pavojus praėjo. O smegenys savo ruožtu tuomet praneša kūnui, kad galima išjungti pavojaus signalus ir sužadinantys kūno pojūčiai nurimsta.  - Mokytoja (-s) suskirsto mokinius į grupeles po du arba keturis dalyvius. Tuomet kiekvienai grupelei išdalina po Užduoties lapą Nr. 2. ir paaiškina, kad, pasitarę tarpusavyje, mokiniai turi parašyti po tris pavyzdžius kiekvienai iš šių nusiraminimo technikų. Mokytoja (-s) duoda mokiniams keletą minučių užpildyti visas dalis. Grupelėms pabaigus darbą, mokytoja (-s) pakviečia po savanorį iš kiekvienos grupelės pasidalinti savo atsakymais.  - Pastaba mokytojai (-ui): pastebima, kad paprašius mokinių sugalvoti ir pasiūlyti būdus, kurie padeda nusiraminti, kartais jie yra linkę paminėti ne stresą mažinančius, bet agresiją stiprinančius ir adrenalino kiekį organizme didinančius būdus. Dažniausiai minimi netinkami nusiraminimo būdai – pagalvės kumščiavimas ir į veiksmą orientuoti video žaidimai, kuriuose reikia greitai reaguoti į pavojų, kovoti ir naudoti ginklus. Klausydama mokinių atsakymų mokytoja (-as) turi likti pastabi (-us), atitinkamai sureaguoti ir paaiškinti mokiniams, kodėl tokie būdai nepadeda nusiraminti. Svarbu paminėti, kad lėti žaidimai, kuriuose reikia mąstyti ir panaudoti savo vaizduotę, gali būti tinkami būdai nusiraminti. Keletas tinkamų nusiraminimo būdų pavyzdžių: klausytis muzikos, skaityti, pažiūrėti mėgstamą video, suskaičiuoti atbuline tvarka nuo 10 iki 1, išeiti pabėgioti, padaryti keletą pritūpimų ar atsispaudimų.  - Mokytoja (-as) apibendrina šiandienos pamoką: „Šiandien mes mokėmės apie tai, kas yra stresas ir kaip nusiraminti, kai dėl ko nors nerimaujame. Kas gali man pasakyti, kokius būdus prisimenate?“ (kvėpuoti per pilvą, nukreipti mintis nuo stresinės situacijos, veikti ką nors fiziškai aktyvaus, veikti ką nors atpalaiduojančio). Mokytoja (-s) apibendrina būdus, kuriais mokiniai pamokoje išmoko suvaldyti stresą. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje maždaug 10 min. skiriama refleksijai.  Mokytoja (-s) skatina mokinius savarankiškai apmąstyti pamokoje įgytus savo pasiekimus ir juos įtvirtinti – mokytoja (-s) išdalina mokiniams po atskirą lapelį ir paprašo kiekvieno mokinio individualiai pagalvoti ir numatyti situaciją, kurioje ateinančią savaitę galės pritaikyti kurį nors nusiraminimo būdą. Mokiniai sugalvotas situacijas užrašo ant išdalintų lapelių. Baigus rašyti situacijas, mokytoja (-s) sudaro sąlygas mokiniams parodyti tai, ką jie išmoko – pakviečia 4 - 5 savanorius pasidalinti su klase sugalvotomis situacijoms ir įvardinti būdą, kuris padės mokiniui suvaldyti stresą. Mokinių atsakymus mokytoja (-s) surenka. |
| PRITAIKYMAS | Temą apie streso požymius ir būdus, kaip suvaldyti stresą, mokytoja (-s) gali priminti mokiniams užduodant namų darbus arba prieš rašant kontrolinį darbą. Paskiriant užduotį, kurią mokiniai turės atlikti namuose (pavyzdžiui, sukurti pristatymą kokia nors tema), mokytoja (-s) gali normalizuoti, kad ši užduotis gali sukelti stresą. Tuomet gali paprašyti mokinių įvardinti, kokios šioje situacijoje streso priežastys (noras nenuvilti mokytojo, baimė, kad atliekant pristatymą juoksis kiti mokiniai) ir pasiūlyti iš anksto pagalvoti ir pasidalinti, kokius išmoktus streso valdymo būdus mokiniai išbandys namuose, kai pastebės, kad pradeda atidėlioti ir vengti ruošimosi pristatymui. Taip pat, prieš pradedant rašyti kontrolinį darbą klasėje, mokytoja (-s) gali pasiūlyti mokiniams kartu atlikti raminančio kvėpavimo pratimą. |
| Temų plėtojimas bendruomenėje  (pasirinktinai) | Streso valdymo ir raminančio kvėpavimo metodai gali būti pristatyti ne tik mokiniams, bet ir pedagogams bendro susirinkimo metu arba informacija gali būti išsiųsta elektroniniu paštu. Pedagogai, padedantys mokiniams organizuoti renginius arba meno pasirodymus, gali priminti mokiniams prieš išeinant į sceną kartu pakvėpuoti raminančiu būdu. |
| Įgūdžių panaudojimas šeimoje  (pasirinktinai) | Mokytoja (-s) gali paskatinti mokinius pratęsti pokalbį apie streso įveiką su savo tėvais. Mokinys gali paklausti tėvų: kada paskutinį kartą jie jautė stresą, iš kokių požymių tai suprato, kokie būdai jiems geriausiai padeda atsipalaiduoti nerimaujant? |
| **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) skiria atlikti praktines užduotis, taip sudaro galimybę mokiniams parodyti savo žinias ir įgūdžius. Mokytoja (-s) skatina mokinius analizuoti svarbiausias pamokos temas ir apmąstyti savo asmeninius pasiekimus.  Apibendrindama (-s) pamoką mokytoja (-s) užbaigia sakiniu: „Matau, kad šiandien puikiai pavyko išmokti naujų streso valdymo būdų.“ Mokytojos (-o) pasakyta sakinio pabaiga individualiai priklauso nuo viso mokymo(si) proceso visos pamokos metu. |
| **Skaitmeniniai šaltiniai** | <https://pagalbasau.lt/>  <https://www.vaikulinija.lt/>  <https://jaunimolinija.lt/lt/> |
| **Naudoti šaltiniai** | Committee for Children skaitmeniniai ištekliai  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** | Young, K. (2017). *Ei, karžygy*. Vilnius: Vaga.  Coombes, S. (2020). *Slibinas vardu nerimas*. Vilnius: Vaiga.  Wilson, S. (2019). *Įveiktas nerimas*. Vilnius: Liūtai ne avys.  Skarderud, F. (2017). *Nerimas. Klajonės po modernųjį Aš*. Vilnius: Tyto alba.  Reid, L. (2009). *Vaikų nerimas*. Vilnius: Baltos lankos.  Šerkšnienė, R. (2020). Kodėl kyla stresas ir kaip jį suvaldyti? Vilnius: Šeimos santykių institutas.  Sapolsky, R. (2023). Kodėl zebrai neserga opalige. Streso įtaka žmogaus organizmui ir jo įveikimo būdai. Vilnius: Kitos knygos. |