**PAMOKA**

**STRESAS IR JO ĮVEIKA**

**7 KLASĖ**

**APRAŠYMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | Stresas ir jo įveika |
| **Pamokos idėja** | Šioje pamokoje siekiama atkreipti mokinių dėmesį į procesus, kurie kyla smegenyse, kai patenkame į stresą keliančias situacijas. Mokant vaikus įsisąmoninti kylančias negatyvios savikalbos mintis ir argumentuojant, kodėl yra svarbu pasitelkti “Sustok ir pergalvok” metodą, siekiama įgalinti mokinius pažvelgti į situaciją iš kitos perspektyvos ir nusiraminti pasitelkus pozityvios savikalbos metodą. 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** | Smegenys, pozityvi savikalba, negatyvi savikalba |
| **Įgūdžiai** | **Savimonės ir savitvardos įgūdžiai**: konstruktyviai valdo stresą; tobulina streso įveikos technikas; veiksmingai pritaiko pozityvios savikalbos metodą kaip vieną iš streso valdymo būdų.  **Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas**: analizuoja, kokios galimos kito žmogaus mintys ir savijauta skirtingose situacijose; geba dirbti poroje. |
| **Tikslas** | Įgyti streso valdymo ir įveikos technikų; |
| **Uždaviniai** | Gebėti atpažinti pozityvią ir negatyvią savikalbą;  Gebėti sąmoningai taikyti pozityvios savikalbos metodą nusiraminimui stresinėje situacijoje. |
| **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) pasitikslina, ką mokiniai prisimena apie tai, ko jie išmoko pamokoje apie stresą šeštoje klasėje. Mokytoja (-s) pakviečia: „Prisiminkite, ką apie stresą mokėmės prieš metus ir pasidalinkite tuo, ką atsimenate“. Mokytoja (-s) išklauso mokinių atsakymus ir apibendrina sakydama (-as): „Kaip mokėmės prieš metus, kai jaučiame stresą, mūsų galvoje kyla daug neigiamų minčių, kurios dar labiau padidina įtampą. Vienas iš būdų jas suvaldyti yra pozityvi savikalba, kuri suteikia mums daugiau kontrolės įtemptose situacijose ir tai mums padeda greičiau nusiraminti”.  - Tuomet mokytoja (-s) trumpai pristato, apie ką bus ši pamoka: „Šiandien mes daugiau sužinosime apie tai, kas vyksta mūsų smegenyse, kai apima nerimas, stresas arba kitos stiprios emocijos ir kas mums padeda nusiraminti“.  Po įžangos, skirtos temos atskleidimui, pereinama prie gilesnės temos analizės. |
| 2 TEMOS ANALIZĖ | * Temos analizei skiriamos maždaug 5 minutės. Mokytoja (-s) parodo smegenų paveikslėlį (kuris turėtų būti parinktas ir suderintas kartu su mokinių biologijos mokytoja (-u), siekiant vieningo mokinių mokymo visose pamokose) ir paaiškina: „Stresinėje situacijoje aktyvuojasi viena mūsų smegenų dalis, vadinama migdolu (migdoliniu kūnu). Jis siunčia signalą mūsų kūnui ir kitoms smegenų dalims, kad labai svarbu reaguoti į situaciją, kuri kelia stiprias emocijas ir dėl to migdolui pasirodo pavojinga. Kaip esame kalbėję ankstesnėse pamokose, kai mūsų kūnas gauna signalą, kad reikia reaguoti, mums pradeda stipriai plakti širdis, padažnėja kvėpavimas, išsiplečia akys. Visa tai turėtų mums padėti greičiau sureaguoti ir apsisaugoti nuo pavojaus. Vėliau migdolas nusiunčia signalą ir mūsų priekinei smegenų žievei, kurią galime pavadinti mąstančiąja smegenų dalimi. Ji turėtų padėti logiškai pagalvoti apie situaciją ir įvertinti, ar pavojus yra tikras, o galbūt tik įsivaizduojamas, ir priimti geriausią sprendimą, ką daryti toliau. Tačiau kartais migdolas, kurį dar galima pavadinti emociškąja smegenų dalimi, gali persistengti. Pavyzdžiui, į situaciją, kai laukia kontrolinis, mes sureaguojame taip stipriai, tarsi vyktų gaisras. Todėl stresą keliančioje situacijose gali padėti „Sustok ir permąstyk” metodas. Mokytoja (-as) parodo “Sustok ir permąstyk” metodo skaidrę ir ją pakomentuoja: “Pirmiausia, mes turime pastebėti kūno siunčiamus ženklus, kad pradėjome nerimauti. Apie šiuos ženklus jau esame kalbėję anksčiau. Tuomet turime sau įvardinti jausmą, kurį jaučiame („Jaučiuosi supykęs (-usi)“, „Nerimauju”, „Išsigandau”). Kai įvardiname jausmą, iš karto aktyvuojame mąstančiąją smegenų dalį. Toliau turime duoti sau signalą sustabdyti gąsdinančias mintis ir galime užduoti sau pasitikslinančius klausimus, kurie dar labiau sustiprina mūsų mąstančiąją smegenų dalį ir padeda įvertinti, ar šioje situacijoje išties turime imtis veiksmų”. * Pastaba mokytojai (-ui): terminai „migdolas“ ir „priekinė smegenų žievė“, naudojama paaiškinti mokiniams, kaip veikia smegenys stresinėje situacijose, turėtų būti suderinti su biologijos pamokos programa, kad atitiktų tuos smegenų dalių pavadinimus, kuriuos mokiniai išmoksta septintoje klasėje.   Po temos analizės pereinama prie praktikos, kuri susiejama su teorine medžiaga. |
| 3 PRAKTIKA | Praktikai skiriama maždaug 25 min. Praktiką sudaro dvi dalys.  **1.** **Užduotis „Emocingosios ir mąstančios smegenų dalių dialogas“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 12 min.**   * Mokytoja (-s) suskirsto mokinius poromis ir pristato pirmąją užduotį. Kiekviena mokinių pora išsitraukia po vieną sukarpytą situaciją iš Užduoties lapo Nr. 1, kurią turės suvaidinti. Lapelyje, kurį išsitraukė, aprašyta stresą kelianti situacija ir kaip joje jaučiasi veikėjai. Vienas poros narys vaidins emocingąją smegenų dalį, o kitas – mąstančiąją smegenų dalį. Vaidmenimis mokiniai gali pasidalinti patys arba juos gali paskirstyti pati (-s) mokytoja (-s). * Tuomet mokiniai poromis pradeda šių dviejų smegenų pusių pasikalbėjimą. Pradžioje vieną mintį pasako emocingoji smegenų dalis (Pavyzdžiui, „Žinau, kad gausiu du iš kontrolinio, man visada nesiseka“), o tuomet vieną atsakančią mintį pasako mąstančioji smegenų dalis („Negaliu iš anksto žinoti, kaip bus, iš anksto pasikartojau keletą temų, todėl tikrai žinosiu dalį atsakymų“) ir t.t. Vaidinimų metu mokiniai mokosi atpažinti kylančias negatyvias ir sugalvoti pozityvias mintis, kurios mus veikia stresinėje situacijoje. Mokytoja (-s) mokinių vaidinimui skiria 5 minutes. * Mokiniams pasikalbėjus, mokytoja (-s) pakviečia keletą savanorių pasidalinti, kaip jautėsi vaidinimo metu, kaip sekėsi atlikti savo vaidmens užduotį, kas kėlė iššūkių, o kas pavyko.   **2.** **Užduotis „Negatyvios savikalbos keitimas pozityvia“. Užduočiai ir jos aptarimui skiriama maždaug 13 min.**   * Mokytoja (-s) pakviečia mokinius atlikti antrąją užduotį. Mokytoja (-s) išdalina mokiniams Užduoties lapą Nr. 2 sakydama (-as): „Dabar pasipraktikuosime, kaip pritaikyti iš mąstančios smegenų dalies išmoktą gebėjimą teigiamai pažvelgti į situaciją ir save nuraminti kasdienėse situacijose. Lapuose, kuriuos Jums išdalinsiu, atlikite tik pirmąją užduoties dalį – keliais sakiniais aprašykite vieną situaciją, kurioje Jums buvo kilęs stresas, ir įvardinkite negatyvias mintis, kurios kilo galvoje ir tik dar labiau padidino jaučiamą nerimą”. Šiai užduoties daliai atlikti mokytoja (-as) skiria keletą minučių. * Mokiniams aprašius situaciją ir neigiamas mintis, mokytojas paprašo mokinių apsikeisti užduoties lapais su šalia arba priekyje/nugaroje sėdinčia (-u) mokine (-u). * Gavę kito mokinio aprašytą situaciją, mokiniai turi atidžiai ją perskaityti ir pabandyti suformuluoti bent tris pozityvios savikalbos sakinius, kuriuos sakydami sau pasijaustų ramesni ir labiau kontroliuojantys situaciją. Šiai užduoties daliai atlikti mokytojas vėl skiria kelias minutes. * Visiems mokiniams atlikus užduotį, mokytoja (-s) pakviečia keletą savanorių perskaityti gautas situacijas ir pasidalinti, kokias raminančias mintis sugalvojo pritaikyti. * Mokytoja (-s) apibendrina pamokos temą sakydama (-s): „Šiandien mes kalbėjome apie tai, kas vyksta mūsų smegenyse, kai jaučiame stiprias emocijas ir stresą. Tam, kad situacijose išliktume ramūs ir elgtumėmės apgalvotai, mums gali būti naudingas „Sustok ir permąstyk” metodas. Kai pasakome sau „Stop” ir užduodame klausimus, kurie padeda pažiūrėti į situaciją iš kitos pusės, bei pasakome sau įgalinančias mintis, tai aktyvuoja mąstančiąją mūsų smegenų pusę. Ji neleidžia emocijoms per daug įsisiautėti ir staiga padaryti tai, ko vėliau galime gailėtis. |
| Refleksija | Pamokos pabaigoje maždaug 10 min. skiriama refleksijai.  Refleksijai skirtą užduotį mokiniai atlieka ir individualiai, ir kartu diskutuodami. Pirmiausiai mokytoja (-s) paragina mokinius pagalvoti ir prisiminti, kokia buvo pamokos tema ir kas vyko šios pamokos metu. Mokiniai dalijasi savo atsakymais ir tokiu būdu aptaria pamokos eigą. Tuomet mokytoja (-s) išdalina kiekvienam mokiniui po lapelį. Lapeliuose mokiniai turi parašyti po vieną dalyką, kurį šioje pamokoje sužinojo. Kai mokiniai parašo savo atsakymus, mokytoja (-s) pasako, kad dabar mokiniai turi apsikeisti lapeliais porose. Jeigu klasėje yra nelyginis mokinių skaičius, mokinys, sėdintis vienas, pasilieka savo lapelį sau. Vėliau mokytoja (-s) pasako, kad dabar mokiniai turi sugalvoti ir aprašyti trumpą situaciją, kur jie galėtų pritaikyti žinias, kurias kitas mokinys (arba jis pats, jeigu užduotį atlieka vienas) įgijo šioje pamokoje ir užrašė ant lapelio. Atlikta užduotis pristatoma garsiai visiems klasės mokiniams bei mokytojai (-ui) – mokytoja (-s) pakviečia 4 - 5 savanorius mokinius, kurie perskaito savo sugalvotas situacijas. Vyksta trumpa, bendra diskusija – mokytoja (-s) ragina mokinius dalytis konstruktyviais komentarais apie kitų mokinių pristatytas situacijas, išsakyti savo nuomonę, jeigu reikia – užduoti klausimų. Pabaigoje mokytoja (-s) surenka visų mokinių atsakymus. |
| PRITAIKYMAS | Temą apie pozityvią savikalbą mokytoja (-s) gali pritaikyti mokiniams užduodant namų darbus arba prieš rašant kontrolinį darbą. Pavyzdžiui, prieš pradedant rašyti kontrolinį darbą klasėje, mokytoja (-s) gali pasiūlyti mokiniams ant lapelio užrašyti po vieną pozityvios savikalbos mintį ir priklijuoti tą lapelį ant suolo krašto, kad tą akimirką, kai atrodys, jog nieko neprisimena ar nežino, ką rašyti, mokiniai galėtų perskaityti keletą kartų savo parašytą mintį, pakvėpuoti, nusiraminti ir toliau tęsti darbą. |
| Temų plėtojimas bendruomenėje  (pasirinktinai) | Pozityvios savikalbos metodas gali būti pristatytas ne tik mokiniams, bet ir pedagogams bendro susirinkimo metu. Taip pat, informacija pedagogams gali būti išsiųsta elektroniniu paštu. Pedagogai, kurie bendrauja su mokiniais prieš meno pasirodymus ar sporto varžybas, gali priminti mokiniams pasakyti sau keletą pozityvios savikalbos sakinių mintyse, kurie juos įgalintų labiau pasitikėti savo jėgomis prieš pasirodymą. Taip pat, plakatai su pozityvios savikalbos sakiniais galėtų būti iškabinti mokyklos valgykloje, sporto salėje, koridoriuose. |
| Įgūdžių panaudojimas šeimoje  (pasirinktinai) | Mokytoja (-s) gali paskatinti mokinius pratęsti pokalbį apie pozityvią savikalbą su savo tėvais. Mokinys gali papasakoti tėvams apie pozityvios savikalbos metodą ir paprašyti pagalbos sukuriant keletą pastiprinančių sakinių, kuriuos galėtų priklijuoti ten, kur paprastai ruošia pamokas arba žaidžia. |
| **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.  Pamokos metu mokytoja (-s) ugdo mokinių mokėjimo mokytis gebėjimus, mąstymo įgūdžius, ragina mokinius savarankiškai mąstyti, kartu kelia diskusinius klausimus, į kuriuos atsakant praverstų įgyta ankstesnė mokinių patirtis.  Apibendrindama (-s) pamoką mokytoja (-s) užbaigia sakiniu: „„Matau, kad šiandien puikiai pavyko pagilinti žinias, kaip naudoti pozityvią savikalbą, siekiant įveikti stresą. 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** | 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. |