

Karjeros kompetencijų sritis: **D. Karjeros įgyvendinimas.**

Karjeros kompetencija: **D2. Sėkmingas perėjimas į kitą karjeros aplinką ir įsitvirtinimas joje.**

Kaip sutarti naujoje aplinkoje?

UŽDAVINYS

Sudaryti mokiniams sąlygas aptarti sėkmingą adaptaciją ir veiklą naujoje aplinkoje lemiančius veiksnius.

MOKINIO PASIEKIMAI

Geba sėkmingai adaptuotis ir veikti mokykloje.

Žinios ir supratimas	Nusakys, kuo skiriasi darželio, mokyklos ir kt. aplinkos. Aptars įvairias buvimo naujoje mokymosi aplinkoje situacijas.
Gebėjimai	Žinos pagrindinius žingsnius, kaip sėkmingai adaptuotis ir veikti klasėje. Aptars savo asmeninę patirtį.
Vertybinės nuostatos	Sieks sėkmingai adaptuotis ir veikti mokykloje.

TEMOS TEORINIS PAGRINDIMAS

Aktualumas

Atėjimas į mokyklą yra naujos gyvenimos ir veiklos, naujos padėties visuomenėje, naujų santykių su suaugusiais ir vienmečiais pradžia (Poderienė, Janonytė, 2005). Vaiko savijautai mokykloje turi reikšmės ne tiek mokymo medžiaga, programos, kiek pats mokymo organizavimas, mokinio ir mokytojo tarpusavio sąveika bei santykiai, mokyklos klimatas ir jo įtaka asmenybės formavimuisi. Dažniausiai mokymosi sunkumų kyla dėl emocijų, jausmų, išgyvenimų, kurie mokinį trikdo (Barkauskaitė ir Mišeikytė, 2006). Kalbant apie kokybišką mokymąsi, šiandien būtina akcentuoti mokinių adaptacijos įtaką mokinių mokymosi motyvacijai. Vaiko noras mokytis stiprėja, kai: mokykloje jauku, kai jis nepavargsta ir visada būna darbingas, kai nauja mokymosi medžiaga ir patraukli mokymosi forma patenkina jo smalsumą, kai per pamokas patiria sėkmę ir džiaugsmą, o ne baimę gauti blogą pažymį ar būti pažemintam mokytojo, klasės draugų ar vyresnių mokinių. Mokinui, tik pradėjusiam lankyti mokyklą ar peržengusiam naujos mokyklos slenkstį, būtinas emocinis komfortas ir gerų emocijų sankaupa (Barkauskaitė ir Mišeikytė, 2006).

Su tema susijusios sąvokos, teorijos

Adaptacija - individo ir aplinkos sąveikos pusiausvyrą, įveikiant prieštaravimus (Jovaiša, 2007). Tai yra žmogaus prisitaikymas prie kintančių ar naujų socialinių, ekonominių gamtinių gyvenimo sąlygų. Adaptacijos metu mokinys jaučia baimę, nerimą, diskomfortą, o kaip teigia Brazdeikienė, Pilipavičius, Stasiuvienė (2004), tokia savijauta mažina intelektualines veiklos galimybes, darbingumą, iniciatyvumą, apsunkina vaiko bendravimą su kitais žmonėmis. Tai, žinoma, atsiliepti gali ir mokinio mokymosi rezultatams. Anot A. Griciūtės (1999), sunkiai adaptuodamasis mokykloje vaikas išgyvena sudėtingą situaciją ir formuojasi tam tikri emociniai sutrikimai, neigiamai veikiantys asmenybės vystymąsi, moksleivio motyvaciją, elgseną, o tai, savo ruožtu, dar labiau apsunkina tolesnę adaptacijos procesą. Skiriamos kelios adaptacijos rūšys:

Bendroji adaptacija - su fizine aplinka besiklostančių santykių sistema (Stanaitienė, Zambavičienė, 2001). Asmeninė adaptacija – asmens savęs suvokimas kaip priklausantį naujai grupei (Poderienė, Janonytė, 2006)

Anot G. Poderienės (2002), mokymosi procese svarbi yra socialinė adaptacija, nuo biologinės besiskirianti tuo, jog nepatenkinus socialinių poreikių organizmas ne žūva, o tiesiog jo egzistavimas

tampa sudėtingesnis tiek sau pačiam, tiek aplinkiniams. V. Legkausko (2000) nuomone, socialinę adaptaciją galima apibrėžti kaip žmogaus gebėjimą konkrečioje socialinėje aplinkoje patenkinti savo poreikius ir taip pat padėti ar bent netrukdyti tą padaryti ir aplinkiniams. Tuo tarpu kalbant apie moksleivių adaptaciją mokykloje, tai mokykla yra konkreti socialinė aplinka, o moksleivis turi netrukdydamas joje patenkinti savo poreikius adaptuotis prie socialinių sąlygų bei reikalavimų.

Socialinė aplinka – aplink žmogų esantis socialinis pasaulis – šeima, darželis, mokykla, įstaiga; visuomeninės (materialinės ir dvasinės) žmonių gyvenimo, jų vystymosi ir veiklos sąlygos (Leonavičius, 1993). Kiekvienam mokiniui mokyklos bendruomenė yra ta socialinė aplinka, kurioje sudaromos sąlygos pasireikšti jo gebėjimams, interesams, poreikiams, tai aktyvina socializacijos procesą (Barkauskaitė ir Mišeikytė, 2006).

TEMOS ĮVADAS

Priešingai fizikai, trintis tarp žmonių veda prie tarpusavio atšalimo. Jėžis Lecis

Pamokos pradžioje ant lentos gali kabėti skirtingų amžiaus tarpinių batų siluetai. Mokytojas pamoką pradeda įvedamas į klasę ir nešinas dėže, pilna įvairių batų.

- Va, ką šiandien Jums atnešiau!
- Visi šie batai – skirtingi. Skirtingų spalvų, skirtingo dizaino, skirtingo dydžio. Kaip manote, ką dar iš šių batų galime pasakyti apie jų šeiminius?
- Teisingai! Pagal batų dydį galime mėginti nuspėti jo savininko amžių.

Toliau mokytojas ima po vieną batą ir su mokiniais spėlioja, kokio amžiaus žmogus jį galėjo avėti (darželinukas, kūdikis, paauglys, močiutė...).

- Batų savininkus galima suskirstyti į tam tikras amžiaus grupes: darželinukus, pradinukus, progimnazistus, gimnazistus, studentus...
- O kuo jie vieni nuo kitų skiriasi? (patirtimi, veikla, jiems įdomiais dalykais).

Šiandien su Jumis mes ir kalbėsime apie skirtingus dalykus, dėl kurių žmonėms kyla sunkumai skirtingame amžiuje. Pabandysime išsiaiškinti ko reikia, kad galėtume tuos sunkumus įveikti ir sėkmingai bendrauti bei veikti.

- Kaip manote, ką galvoja, veikia, kaip jaučiasi darželinukas?
- O ką apie savo veiklas galvoja ir kaip jaučiasi gimnazistai?
- O ką apie savo veiklas ir iššūkius manote Jūs, mano pirmokai (antrojai ir pan., priklausomai nuo to, su kurios klasės vaikais vyksta užsiėmimas).

Mokiniai atsakinėja į klausimus, mokinių išsakytas mintis mokytojas gali užrašyti šalia to amžiaus bato trafareto (arba ant paties bato).

Toliau mokytojas dėsto naują temą.

TEMOS ANALIZĖ

Temos nagrinėjimo nuoseklumas išreiškiamas klausimų eile: 1) *Gyvenimo pokyčiai ir naujos aplinkos.* 2) *Kokie iššūkiai gali kilti, keičiant mums įprastą aplinką į naują?* 3) *Kaip sėkmingai pasirasti prie naujos aplinkos ir veikti joje?*

1) Aptardamas *vykstančius pokyčius žmogaus gyvenime*, mokytojas naudoja jo palyginimą su medžiu. Kalbantis su mokiniais, labai svarbu sudaryti jiems sąlygas kuo daugiau išanalizuoti ir aptarti mūsų elgesyje, patirtyje ir žinojime vykstančius pokyčius. Prisimindami asmeninę patirtį, mokiniai lengviau supras vykstančius pokyčius ir to priežastingumą.

Atliekamos skaitmeninės užduotys „Kuo skiriasi aplinkos?“ ir „Aplinkos ir veiklos“.

Su mokiniais aptariant jų įgytas patirtis, svarbu ne tik išsiaiškinti, kokias patirtis ir kuriuo metu jie įgijo, bet ypatingai svarbu priminti, kad bet kokiame amžiaus tarpsnyje šalia mūsų esančių suaugusių žmonių pagalba mums yra labai svarbi, leidžianti ne tik susipažinti su šeimos, bendruomenės tradicijomis, bet ir pradėti ruošti savarankiškam gyvenimui. Taip pat

mokiniais būtina akcentuoti, kuo mūsų įgyjama patirtis ateityje bus svarbi (tolesniam mokymuisi, darbui, savarankiškam gyvenimui ir pan.).

Vaikams primenant, kad įžengus į naują aplinką pirmiausia svarbu susipažinti, galima pažaisti žaidimą „**Atrask savo vardą**“. Šis žaidimas padeda „prisijaukinti“ menkai žinomą aplinką bei užmegzti ryšį su naujais žmonėmis.

Atlikdami užduotį „**Akiniai nuo saulės**“ mokiniai, remdamiesi asmenine patirtimi, prisimins ir įvertins, koks svarbus yra kitų žmonių supratimas ir palaikymas adaptacijos metu (**I priedas**).

- 2) Nagrinėjant klausimą „*„kokie iššūkiai gali kilti, keičiant mums įprastą aplinką į naują?“*“, su mokiniais aptariami adaptacijos iššūkiai: eiga, trukmė ir kylantys iššūkiai.

Atliekama **skaitmeninė užduotis „Iššūkiai“**. Atlikdami šią užduotį, mokiniai pasitikrina, kurie adaptacijos iššūkiai jiems yra lengvai įveikiami, o kuriems įveikti gali būti reikalinga mokytojų ar artimųjų pagalba. Atlikus šią užduotį, mokiniai turi suprasti, kad, esant skirtingiems iššūkiams ir skirtingam žmonių pasirengimui, vienus bauginantys dalykai kitiems gali atrodyti labai paprasti ir atvirksčiai. Taip pat mokiniais būtina priminti, kad nesprenžiami sunkumai tik didėja, jog labai svarbu laiku kreiptis į paramą suteikti galinčius žmones.

Rekomenduojama atlikti užduotį „**Muzikinė audra**“, kurios tikslas – mokytis visiems kartu kurti ir tuo pačiu metu laikytis susitarimų. Atlikę užduotį, mokiniai išsiaiškina, kad nesilaikant sutarimų, tiek mokyklos, tiek namų aplinkoje gali kilti chaosas. Išgirdus vienas kitą, sudaromos sąlygos bendrai kūrybai ir harmonijai.

Pratimas „**Aš tarp kitų**“ mokiniais leidžia įsivertinti, kas jiems jau sekasi mokykloje, o kaip dar jie galėtų tobulėti. Su mokiniais svarbu aptarti, kad kiekvieno iš mūsų elgesio pokyčiai yra svarbūs mūsų aplinkiniams (**II priedas**).

- 3) Ieškant atsakymų į klausimą „*„kaip sėkmingai priprasti prie naujos aplinkos ir veikti joje?“*“, su mokiniais aptariama, kad patys sėkmingiausi prisitaikymo prie naujos aplinkos žingsniai yra tikslingi mūsų veiksmai, t.y. tinkamai susidarytas planas, kaip išgyventi naujus pokyčius.

Tuo pačiu svarbu priminti ir kitas svarbias pagalbos sau priemones: veiklą, bendravimą, kūrybiškumą ir tyrinėjimą.

Atliekama **skaitmeninė užduotis „Tu gali“**.

Žaidimas „**Pojūčiai**“ leidžia aptarti naujų ar jau seniai kolektyve esančių mokinių pojūčius. Kaskart atrasdami kažką vis naujo savo aplinkoje, kartais pamirštame, kaip toje aplinkoje jaučiasi kitas žmogus, ypač, jei jis – naujokas.

Žaisdami žaidimą „**Veidrodis**“, mokiniai turi puikią galimybę atspindėti vienas kito judesius. Žaidimo pabaigoje svarbu aptarti nuo skirtingų žmonių temperamentų priklausantį elgesį, išsiaiškinant, kad kiekvienoje aplinkoje visuomet atsiranda skirtingai besielgiančių žmonių. Svarbu išmokti vienas kitą gerbti ir toleruoti turimus skirtumus.

Žaidimas „**Angelas**“ leidžia mokiniais pajauti, kokių įvairių, įdomių ir subtilių gali būti bendravimo priemonių ir būdų.

Užsiėmimas „**Kaip susidoroti su gyvenimą keičiančiais įvykiais?**“ padės mokiniais suprasti, kad tinkamas veiksmų planas padeda žmonėms ne tik tinkamai atlikti savo pareigas, bet ir geriau sutarti su aplinkiniais bei valdyti įvairias stresines situacijas (**III priedas**).

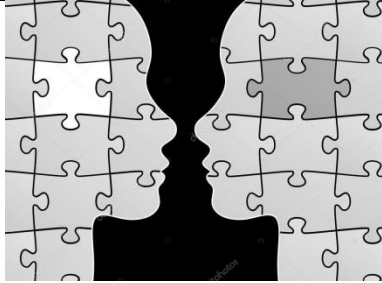
Pratimo „**Dėlionė**“ tikslas – sudaryti klasės mokiniais sąlygas susikurti klasės taisykles, kurios padės visiems geriau jaustis (**IV priedas**).

Užsiėmimo pabaigoje svarbu akcentuoti, kad pokyčius gyvenime išgyventi padeda draugiškas požiūris ir geri santykiai su aplinkiniais. Kad kylančias baimes visuomet įmanoma nugalėti pačiam arba su kitų pagalba.

Kartu su mokiniais galima organizuoti diskusiją, kaip sukurti mokyklą, kurioje kiekvienas mokinys augtų saugus, ramus ir sveikas.

Mokytojo padedamas, kiekvienas mokinys sukuria būsimos asmeninės ūgties dienoraštį - knygelę „Aš augu“, kurioje, ne tik kurs iliustracijas, parodančias kokios dar naujos patirtys gyvenime jo laukia (progimnazija, gimnazija, mokslas universitete arba profesinio mokymo įstaigoje, gyvenimas kitame mieste, naujas darbo kolektyvas, kariuomenė, šeimos sukūrimas, ir pan.), bet ir apgalvos, kokių iššūkių tame etape galima tikėtis, kas šiame etape (jei prireiktų) jam galėtų suteikti pagalbą ir apmąstys, kodėl tai žinoti yra svarbu.

REFLEKSIJA



Aptariant pamoką lentoje, gali atsirasti panašūs dviejų žmonių siluetai, sudaryti iš dėlionių.

Mokytojas kalba:

- Šios pamokos metu aptarėme labai daug svarbių dalykų, reikalingų tam, kad žmogus kuo sėkmingiau prisitaikytų ir veiktų naujoje aplinkoje. Vieno plakate esančio žmogaus siluete trūksta vienos dėlionės detalės.

- Pagalvokite, o kas kiekvienam iš Jūsų yra svarbiausia įžengiant į naują gyvenimo aplinką ar į naują gyvenimo etapą? (mokiniai apgalvoja ir turi įvardyti po vieną svarbų dalyką (aplinka, santykius ir pan.)).

Pamokos pabaigoje mokytojas mokiniams palinki, kad visuomet ir visur kur tik mokiniai bebūtų, kad tą, patį svarbiausią jiems dalyką, jie visuomet surastų.

Pamoką mokytojas gali užbaigti japonų patarle „Vienas geras žodis gali sušildyti tris žiemos mėnesius“ (tik svarbu su mokiniais aptarti patarlės reikšmę).

METODAI

Diskusija, skaitomos istorijos analizavimas ir perkūrimas, žaidimas, dienoraščio - knygelės kūrimas.

UŽDUOTYS/ŽAIDIMAI

Žaidimas „Pojūčiai“

Jei turite galimybę, išeikite su vaikais penkioms minutėms pasivaikščioti mokyklos kieme. Kartu nusistatykite tikslą, kur eisite.

Kai pasieksite tikslą, pasiūlykite vaikams užmerkti akis ir 30 sekundžių susitelkti į savo pojūčius. Paprašykite jų pagalvoti: Ką jie girdi? Ką užuodžia? Kaip jie jaučiasi? Vėliau pasiūlykite atsimerkti ir prisiminti tai, ką tuo metu galvojo. Tuomet paklauskite ką naujo jie pajuto įprastoje mokyklos erdvėje.

Žaidimas „Veidrodis“

Tegul mokiniai susiskirsto poromis ir atsistoja vienas priešais kitą. Paaiškinkite, kad vienas iš jų yra asmuo, o kitas – jo veidrodinis atspindys. Kiekvieną kartą, kai asmuo juda ar keičia pozą, atspindys turi kuo tiksliau ir kuo greičiau viską atkartoti.

Žaidimas įdomesniu tampa tuomet, kai mokiniai nevaržomi judesius atlieka pagal savo temperamentą: vieni lėčiau, kiti greičiau.

Žaidimas „Muzikinė audra“

Kartu su vaikais sukurkite muzikinę audrą. Pradėkite švelniu stuksenimu į stalą, taip imituodami lengvą lašnojimą. Tuomet šiek tiek suaktyvinkite lietu pridėdami antrą pirštą. Taip po truputį stiprinkite lietaus garsą, pridėdami vis po papildomą pirštą, kol galiausiai stuksensite abiejų rankų

pirštais. Vėliau galite pridėti keletą instrumentų, kurie padėtų išgauti griaustinio garsą. Tada pabandykite palaipsniui vėl pereiti prie ramaus lašnojimo ir taip keliaukite pirmyn atgal tiek kartų, kiek norėsis.

Žaidimas „Atrask savo vardą“

Žaidimo pradžioje visi žaidėjai laisvai juda erdvėje, siekdami užmegzti kontaktą su kuo daugiau žmonių. Žaidėjai susitikdami pasisveikina, paduoda vienas kitam ranką bei pasako savo vardą. Tuo momentu žaidėjai pasikeičia vardais, pavyzdžiui, jei žaidėjas, kurio vardas Martynas, susitiko Aukšę, vadinasi, Aukšė „įgijo“ naują vardą – dabar ji tapo „Martynu“, o Martynas tapo „Aukse“.

Vėliau šie žaidėjai susitinka su kitais žaidimo dalyviais, perima kitų žaidėjų vardus.

Žaidimas tęsiasi tol, kol kiekvienas žaidėjas vėl „sutinka“ savo tikrąjį vardą.

Šiuo atveju Martynui žaidimas baigsis tuomet, kai jis sutiks žmogų, kuris, padavęs ranką, prisistatys „Martyno“ vardu, o Auksei, kai sutiks kitą žaidėją, kuris jai prisistatys „Auksės“ vardu. Tuomet šie žaidėjai palieka žaidimą.

Žaidimas baigiasi tada, kai paskutiniai žaidėjai „atranda“ savo tikruosius vardus.

Žaidimas „Angelas“

Tai tylos ir ramybės reikalaujantis žaidimas. Žaidžia mažiausiai dvi poros. Vienas žaidėjas veda kitą, kuris yra užsimerkęs. Jie nesusikabinę rankomis, o tiesiog vieno delnas padėtas ant kito ištiesto delno. Vedžiojamasis žmogus turi nesusidurti su kitos poros vedžiojamuoju. Žaidėjai sustoja poromis. Vienu metu gali žaisti 5-7 poros (priklauso nuo to, kiek turite vietos).

Poroje žaidėjai susitaria, kuris bus „žmogus“, kuris bus „angelas“. „Žmogus“ užsimerkia (galima užrišti akis). „Angelas“ ištisia delną „žmogui“, šis padeda savo delną (nejsikabina, o padeda). „Žmogus“ pradeda judėti erdvėje, kadangi jis nieko nemato, „angelas“ turi saugoti, kad „žmogus“ neišeitų iš žaidimo teritorijos, neatsitrenktų į erdvėje pasitaikiusius daiktus, nesusidurtų su kitu „žmogumi“, kuris taip pat nemato, o yra saugomas kito „angelo“. „Angelas“ negali šnekėti su „žmogumi“, jo stumdyti ar kitaip aktyviai vedžioti. „Angelas“, švelniai laikydamas „žmogaus“ ranką, subtiliai „perspėja“ apie gresiančius „pavojus“. „Angelas“ negali nurodyti, kur šiam eiti.

Šiame žaidime įdomiausia, kaip „angelas“, švelniai laikydamas ranką, sugebės perspėti ir apsaugoti „žmogų“. Kai „žmogus“ nori baigti žaidimą, jis irgi subtiliai turi duoti ženklą (nekalbėdamas) „angelui“, kad šis saugiai išvestų už žaidimo ribų. Kai visi „žmonės“ išvesti, tada žaidėjai keičiasi vaidmenimis: „žmogus“ tampa „angelu“ ir atvirkščiai. Patartina, kad poroje žaidžiantys žaidėjai pabūtų ir „žmogaus“, ir „angelo“ vaidmenyse.

NEPAMOKINĖS VEIKLOS

Mokiniai gali nupiešti paveikslėlį, atspindinti jų pirmą dieną darželyje (ir mokykloje) ir papasakoti, kokie ir kodėl jų įspūdžiai yra ryškiausi.

Mokiniai gali paklausti savo artimųjų, kaip suaugusieji prisimena jų adaptaciją darželio (mokyklos) aplinkoje: kokie, jų manymu, buvo sunkesni, o kokie lengvai įveikiami iššūkiai.

SĖKMĖS KRITERIJAI

- 3-5 sakiniais papasakos, kuo skiriasi darželio ir mokyklos aplinkos.
- 3-5 sakiniais įvardys, pagrindinius žingsnius, kaip sėkmingai adaptuotis ir veikti klasėje.
- Prisimins ir klasės draugams papasakos, kaip jie patys asmeniškai jautėsi adaptacijos darželio (ar mokyklos) aplinkoje metu.

HIPERSAITAS

Kaip palengvinti vaiko adaptaciją mokykloje?

<https://www.youtube.com/watch?v=dRhQE0B73Cs>

Adaptacija mokykloje:

<https://www.youtube.com/watch?v=ssb6mDdqJQs>

NAUDOTA IR REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

Barkauskaitė M., Mišeikytė K. (2006). Mokinių adaptacijos ypatumai kritinių ugdymo(si) etapų metu. (2006) Vilniaus pedagoginis universitetas, Edukologijos katedra

Blandė A. ir Gudalienė E. (2018). Vaikas pokyčių kelyje. Vilnius: Šviesa

Brazdeikienė L., Pilipavičius R. J., Stasiuvienė D. (2004). Vyresniųjų klasių mokinių elgesio bei psichologiniai savijautos ypatumai. Visuomenės sveikata, Nr. 4

Bronson P., Merryman A. (2015). Šalin mitus! Naujas požiūris į vaikų auklėjimą. Vilnius: Alma littera.

Čekatauskaitė J. (2009). Uršulė eis į mokyklą. Vilnius: Dominicus lituanus.

Griciūtė A. (1999). Mokyklinės dezadaptacijos ir emocijų tarpusavio įtakos klausimai jaunesniame mokykliniame amžiuje. Socialinė – psichologinė adaptacija ir švietimo sistema. Kaunas

Kurienė A. (2016). Kaip užauginti žmogų. Vilnius: Audioteka.lt

Kvieskienė G. (2003). Socializacija ir vaiko gerovė. Vilnius

Leonavičius, J. (1993). Sociologijos žodynas. Vilnius: Academia.

Poderienė G. (2002). Pradinių klasių mokinių adaptacija penktoje klasėje. Pedagogika, Nr. 62

Poderienė G., Janonytė N. (2006). Mokytojo įtaka mokinių adaptacijos procesui. Pedagogika, Nr. 82

Pivorienė R. V., Šabliauskienė J. (2011). Mano vaikas mokinsys. Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras.

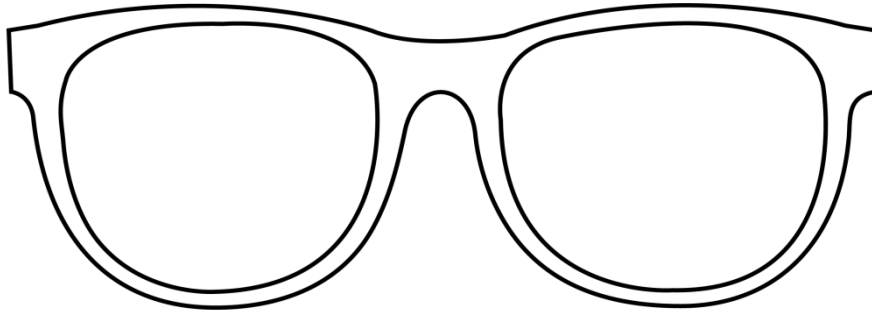
Stanaitienė, L., Zambacevičienė, P. (2001). Brandumas mokyklai ir adaptacija. Pradinis ugdymas žengiant į III tūkstantmetį: mokslinė metodinė konferencija. Sud. A. Gomuliauskienė. Šiauliai.

Strękowska – Zaremba M. (2006). Pirmokas. Vilnius: Naujoji Rosma. Tsabary Sh. (2015). Sąmoninga tėvystė. Vilnius: Alma littera.

Žutautė L. (2021). Naujokas? Neįprasta diena mokdaržėje. Vilnius: Alma littera.

Užduotis „Akiniai nuo saulės“

Mokiniai patys nusipiešia (mažesniesiems galima pateikti jau paruoštą trafaretą) akinius nuo saulės. Juose išpiešia, išrašo ar dar kitaip perteikia savo prisiminimus apie asmeninės adaptacijos patyrimus šioje klasėje (akinių nuo saulės stikluose), taip tarsi įrėmindami savo adaptacijos įspūdžius (kas jiems buvo nedrąsu, kas jiems padėjo, ką patartų kitiems ir pan.). Atlikę užduotį, mokiniai pristato savo projektą. Susipažįsta su visų klasės draugų akiniais.

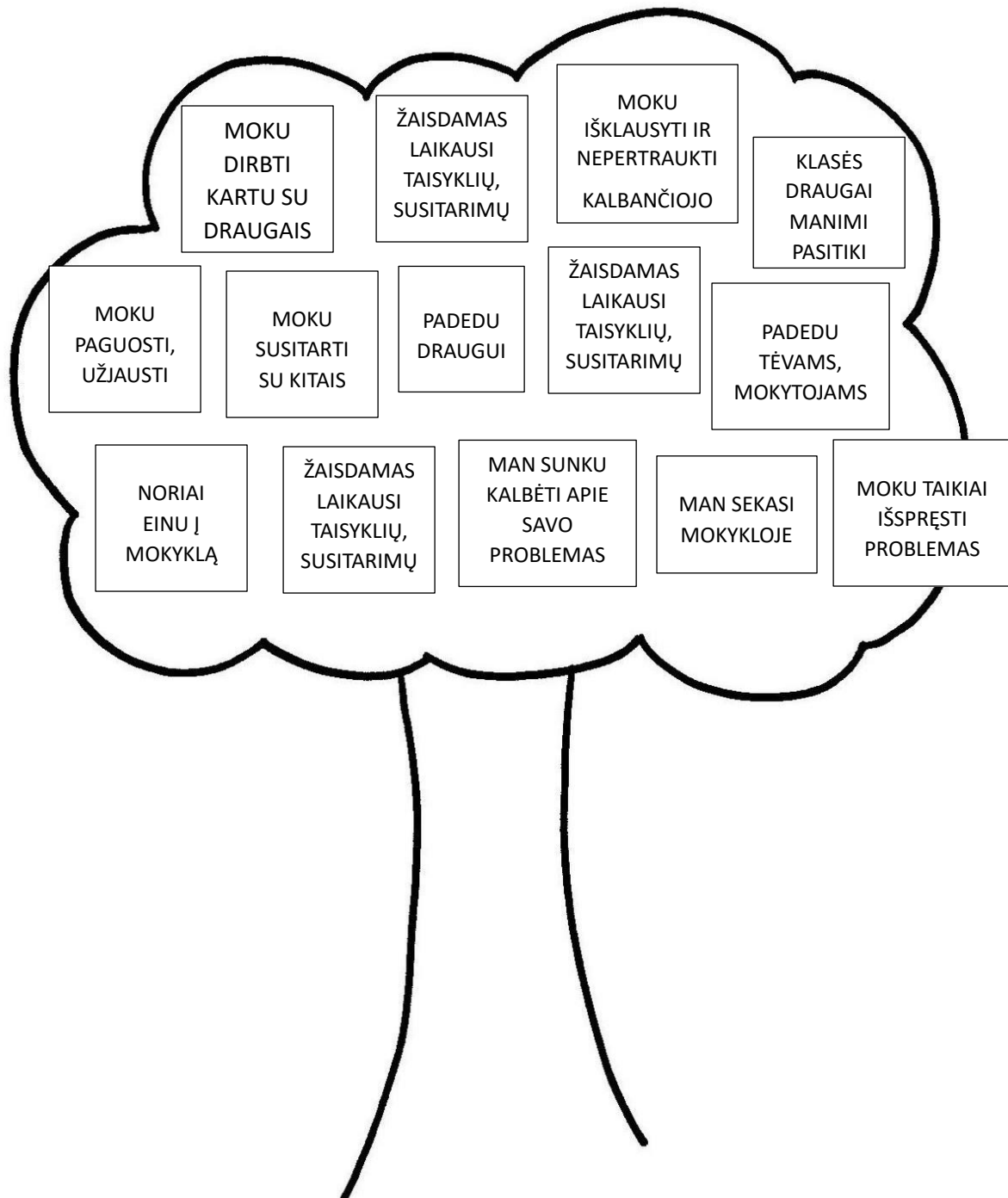


Pratimas „Aš tarp kitų“

Pratimas skirtas mokinių įsivertinimui.

Nuspalvinkite: VISADA DAŽNAI RETAI

Geltona spalva Mėlyna spalva Žalia spalva



Aptarimui: Kas Tau sekasi mokyklos aplinkoje? Kaip dar galėtum tobulėti? Kodėl tai svarbu tau ir Tavo aplinkiniams?

Užsiėmimas „Kaip susidoroti su gyvenimą keičiančiais įvykiais?“

Eiga:

1. **Kartu su** mokiniais perskaitykite istoriją.**„Streso išvarginta Sally“**

Sally šį rytą atsikėlė vėlai, nes pamiršo nusistatyti žadintuvą. Mergaitė šaukė ant mamos, kad ši jos laiku nepažadino. Kadangi Sally atsikėlė vėlai, ji iki ėjimo į mokyklą nespėjo pavalgyti pusryčių. Išėjusi pro duris ir bėgdama į autobusą, Sally pamiršo ant stalo namų darbus. Dėl to ji po pamokos turėjo likti per pertrauką, kad pabaigtų namų darbus. Kai jos draugė atėjo iš pertraukos, buvo labai supykusi ant Sally, nes šį nebuvo lauke, kad galėtų su ja pažaisti. Mergaitės susipyko ir visą likusią dieną nesikalbėjo. Per pietus Sally nervinosi ir netyčia išpylė ant savęs stiklinę arbatos, dėl ko labai supyko ir metė savo padėklą valgykloje ant grindų. Kai ji rengėsi grįžti į klasę, pro šalį ėjęs berniukas netyčia į ją atsitrenkė. Sally taip supyko, kad trenkė jam į pilvą. Tai pamačiusi, mokytoja nusiuntė mergaitę į direktoriaus kabinetą. Už muštines Sally buvo dienai nušalinta nuo pamokų. Grįžusi namo Sally buvo labai supykusi. Pamačiusi brolių, žaidžiantį su jos mėgstamiausiu žaidimu, ji atėmė žaidimą ir ėmė ant jo šaukti. Dėl tokio jos elgesio tėvai savaitę skyrė jai namų areštą. Vakarienės metu šeima valgė mėsos kepsnį, o Sally nemėgo mėsos. Ji pasakė mamai, kad nekenčia jos už tai, kad ji paruošė mėsos kepsnį. Po vakarienės ji buvo išsiųsta į savo kambarį pabaigti namų darbų ir pagalvoti apie savo dieną. Sally turėjo daug namų darbų, bet visų jų neatliko. Ji nusprendė eiti anksti miegoti.

2. Istorijos aptarimui pateikite mokiniais šiuos klausimus: „Su kokiomis problemomis susidūrė Sally?“; „Kurios iš jų buvo jos kontroliuojamos?“.

3. Kiekvienam mokiniui duokite po istorijos „Streso išvarginta Sally“ kopiją ir paprašykite, kad mokiniai, naudodami pieštukus arba markerius, pabrauktų, ką Sally kontroliavo.

4. Aptarę mokinių atsakymus, būtina kartu su jais aptarkite atsakomybės ir atsakomybės už savo veiksmus priėmimo; tinkamo bendravimo; kalbėjimo apie jausmus; pykčio valdymo, konfliktų sprendimo svarbą.

5. Su mokiniais grįžkite prie istorijos „Streso išvarginta Sally“ ir pasiūlykite kartu „perrašyti“ jos dieną, kad rytoj Sally sektųsi geriau.

6. Mokiniai, mokytojo padedami, teikia savo siūlymus ir rašo istoriją „Sally sėkmių diena“. Istorija gali gautis labai panaši:

Sally atsikėlė laiku ir buvo geros nuotaikos, nes turėjo daug laiko susiruošti į mokyklą. Virtuvėje jos laukė mama su sveikais pusryčiais. Ji pasakė mamai: „Labas rytas“ ir stipriai ją apkabino. Į mokyklą mergaitė važiavo autobusu, nes į jį spėjo laiku. Atėjusi į klasę, Sally pasisveikino su mokytoja. Kadangi namų darbai buvo atlikti namuose, per pertrauką ji galėjo išeiti į lauką ir žaisti su savo geriausia drauge. Per pietus Sally netyčia apipylė arbata, bet tik nusišypsojo, nes buvo geros nuotaikos, ir nusprendė nueiti ir į tualetą susitvarkyti. Net atsitrenkęs į ja berniukas neišvedė Sally iš pusiausvyros: mergaitė nepradėjo šaukti, o tik atsakė „Niekio tokio. Pasitaiko“. Sally grįžo į klasę ir uoliai dirbo, kad atliktų visas užduotis, todėl namams neliko jokių namų darbų. Grįžusi namo mergaitė buvo labai geros nuotaikos. Sally brolis žaidė jos mėgstamą žaidimą ir ji prisijungė prie jo. Mergaitė nelabai patiko tai, ką jie valgė vakarienei, bet ji mandagiai valgė. Po vakarienės ji padėjo mamai sutvarkyti virtuvę, o tada sėdo skaityti knygos. Miegoti Sally nuėjo laiku.

7. Apibendrinant visą užsiėmimą, su mokiniais patartina atsakyti į šiuos klausimus: „Ar mūsų savijauta priklauso nuo mūsų?“; „Ką mes galime dėl to padaryti?“; „Kaip geriausia susidoroti su stresinėmis situacijomis?“; „O kaip jūs susidorojate su gyvenimą keičiančiais įvykiais?“; „Kaip galime padėti kitiems, kuriems reikia mūsų paramos dėl gyvenimą keičiančių įvykių?“ ir pan.

Pratimas „Dėlionė“

Šio pratimo esmė - susikurti klasės taisykles, kurios padės visiems geriau jaustis. Kiekvienas mokinys gauna dėlionės detalę ir užduotį – sukurti savo klasei taisyklę, kuri padėtų jam pačiam geriau jaustis šiame kolektyve ir taisyklę, kurios laikyti įsipareigoja pats kūrėjas. Taisykles kurti galima labai įvairiai: dekoruoti dėlionės detalę, užrašyti taisyklę, sukurti eilėraščių apie tą taisyklę ir pan.

Užpildę detales, jas visi klasės mokiniai sujungia į bendrą dėlionę. Ir visai nesvarbu, kad kiekviena detalė yra kaip atskiras objektas, vizualiai nepratęšiantis šalia esančio vaizdo. Svarbu išklaudyti visų klasės mokinių, kas padėtų klasėje jiems jaustis geriau. Džiugina ir darbo procesas, ir rezultatas.

