

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

# GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

**IX–X klasės**

2-oji pataisyta laida



Vilnius  
2005

UDK 37.03

Gi396

*Knyga parengta įgyvendinant Europos sveikatą stiprinančių mokyklų projektą, koordinuojamą Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro (PSO/EURO), Europos Tarybos bei Europos Komisijos, bendradarbiaujant su Jungtinių Tautų Vaikų fondu (UNICEF).*

Parengė

doc. dr. Laima BULOTAITĖ

*Vilniaus universitetas*

doc. dr. Vida GUDŽINSKIENĖ

*Vilniaus pedagoginis universitetas*

dr. Ina PILKAUSKIENĖ

*Vytauto Didžiojo universitetas*

Redkolegija: dr. Aldona JOCIUTĖ

*Valstybinis aplinkos sveikatos centras*

dr. Elena MOTIEJŪNIENĖ

*Švietimo plėtotės centras*

doc. dr. Robertas PETKEVIČIUS

*Pasaulio sveikatos organizacija*

*Leidiniui pritarė Švietimo ir mokslo ministerijos Sveikatos ugdymo ir kūno kultūros ekspertų komisija (2003-01-21 Nr. 28).*

ISBN 9986-03-570-8

---

## TURINYS

SAVIMONĖ .....	5	KASDIENĖS SITUACIJOS .....	83
Savęs pažinimas .....	6	Savęs pažinimas .....	84
Bendravimas .....	11	Bendravimas .....	93
Bendradarbiavimas .....	19	Bendradarbiavimas .....	99
Gyvenimo sunkumų įveikimas .....	27	Gyvenimo sunkumų įveikimas .....	104
PRIKLAUSYMAS GRUPEI .....	33	RIZIKOS SITUACIJOS .....	109
Savęs pažinimas .....	34	Savęs pažinimas .....	110
Bendravimas .....	38	Bendravimas .....	114
Bendradarbiavimas .....	44	Bendradarbiavimas .....	121
Gyvenimo sunkumų įveikimas .....	48	Gyvenimo sunkumų įveikimas .....	126
POREIKIAI, TEISĖS IR ATSAKOMYBĖ .....	55		
Savęs pažinimas .....	56		
Bendravimas .....	65		
Bendradarbiavimas .....	69		
Gyvenimo sunkumų įveikimas .....	76		



*Šiame leidinyje – remiantis „Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa“ IX–X klasių mokiniams parengti pratimai, ugdantys įvairius gebėjimus, atitinkančius šio amžiaus tarpsnio vaikų gyvenimo ypatumus. Pratimai suskirstyti pagal sritis: savimonė, priklausymas grupei, poreikiai, teisės ir atsakomybė, kasdienės situacijos ir rizikos situacijos. Prie kiekvieno pratimo nurodomi ugdomi gebėjimai. Pratimų trukmė priklauso nuo užduoties sudėtingumo.*

*Ši priemonė – geras pagalbininkas pedagogams, dirbantiems su IX–X klasių mokiniais.*



# SAVIMONÈ



## SAVĘS PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Pažinti save.
2. Įvairiai apibūdinti vyrus ir moteris (aktyvusis žodynas).
3. Suvokti lytiškumo raišką ir paaiškinti jo sampratą.
4. Bendrauti su kitos lyties bendraamžiais.

### Pratimai

1. Kas yra žmogus?
2. Savivoka.
3. Vyras – jėga!

### 1 pratimas. „Kas yra žmogus?“

#### Ugdomi gebėjimai:

- pažinti save,
- įvairiai apibūdinti vyrus ir moteris (aktyvusis žodynas),
- suvokti lytiškumo raišką ir paaiškinti jo sampratą,
- bendrauti su kitos lyties bendraamžiais.

**Trukmė:** 35–45 min.

**Priemonės:** A4 formato popieriaus lapai, rašikliai ar pieštukai, rašomoji lenta, dideli popieriaus lapai, žymekliai.

**Pasirengimas:** Paprašykite, kad mokiniai į mokyklą atsineštų paveikslų, reklamų, dainų, eilėraščių, tekstų citatų, kur pateikiama žinių apie tai, koks yra vyras ir kokia yra moteris.

*Pratimas skirtas išsiaiškinti, kaip suprantamas vyriškumas ir moteriškumas.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius į mažas grupes po 4–5, atskirai berniukus ir mergaites. Paprašykite, kad mergaičių grupės surašytų visus į galvą ateinančius žodžius, išgirdus žodį „vyras“, o berniukų grupės – „moteris“. Skiriama 5 min.

Paskui paprašykite, kad grupės pasikeistų užduotimis, t.y. mergaitės rašytų apie moterį, o berniukai – apie vyrą.

Palyginkite berniukų ir mergaičių grupių nuomones: dideliame popieriaus lape arba lentoje užrašykite pavadinimą „Moteris yra...“ ir „Vyras yra...“ Į atskirus stulpelius surašykite mergaičių ir berniukų grupių nepasikartojančius žodžius. Raskite mergaičių ir berniukų grupių pateiktų požymių panašumų ir skirtumų.

Paprašykite mokinių sugrįžti į pradines mažas grupes ir „moteriškus“ žodžius pridurti prie sakinio pradžios „Vyras yra...“, o „vyriškus“ – prie „Moteris yra...“

Su visais mokiniais aptarkite: kurie žodžiai tinka ar netinka kalbant apie vyrą ir kodėl? Kurie žodžiai tinka ar netinka kalbant apie moterį ir kodėl?

Paskirstykite mokinius į mišrias grupes po 4–5 ir kiekvienai grupei duokite po didelį popieriaus lapą ir žymeklių. Paprašykite popieriaus lapą padalyti vertikalia linija per vidurį ir vienos dalies viršuje užrašyti „Mergaitės yra“, kitos – „Barniukai yra“. Užduotis grupėms – sukurti koliažą, nupiešti paveikslą, rinkinį simbolių, kurie išreiškia stereotipinį požiūrį į vyrą ir moterį.

Baigus kūriniai rodomi visiems ir aptariami.

*Kaip manote, ar plačiai ir kaip vartojate stereotipinę kalbą, kai apibūdiname vyrus ir moteris?*

*Ką pasakytumėte žmonėms, mesdami iššūkį stereotipinei jų kalbai?*

*Ką naujo sužinojote apie žodžius, kurie tinka vyrui ir moteriai apibūdinti?*

*Kaip būtų galima pakeisti visuomenės nuomonę apie tai, kas aptariama šio pratimo metu?*

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti grupėms pateikti vyro ir moters požymių ir vadovauti diskusijai išsiaiškinant požiūrius į abi lytis bei stereotipus.

## 2 pratimas. „Savivoka“

### Ugdomi gebėjimai:

- pažinti save,
- įvairiai apibūdinti vyrus ir moteris,
- suvokti lytiškumo raišką ir paaiškinti jo sampratą,
- bendrauti su kitos lyties bendraamžiais.

**Trukmė:** 35–45 min.

**Priemonės:** „Savivokos“ pratimo pagalbinio lapo kopijos po vieną kiekvienam mokiniui, rašikliai ar pieštukai, dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas aptarti, kaip formuojasi savivoka ir savęs kaip tam tikros lyties atstovo supratimas.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius į mišrias grupes po keturis ar penkis. Kiekvienai grupei duokite po didelį popieriaus lapą ir žymeklių. Paprašykite, kad nupieštų „gyvenimo liniją“ ir joje pažymėtų visus svarbiau-

sius grupės narių gyvenimo įvykius (kritinius taškus), kai jie suvokė, kad yra vyras ar moteris. Paskatinkite grupes pratęsti gyvenimo liniją ir pažymėti svarbiausius ateities įvykius, pavyzdžiui, darbo pradžia, santuoka, laisvalaikio užsiėmimas, tapimas tėvu ar motina, senėjimas.

Parodykite visiems ir aptarkite, ar skiriasi svarbiausi vyrų ir moterų gyvenimo įvykiai? Kokie panašumai? Iš kur sužinai, kad esi vyras ar moteris? Kuri žinia yra svarbiausia? Kokias žinias suvokiame kaip negatyvias, kokias – kaip pozityvias?

Dabar paprašykite, kad mokiniai individualiai užpildytų pagalbinį šio pratimo lapą ir baigę aptartų su draugu tai, ką parašė. Skiriama 10 min.

Paskui su visais mokiniais kartu aptarkite, kuriuos teiginius buvo sunku užbaigti, kurie atrodė provokuojantys ar buvo įtikinami.

Užbaigdami ir apibendrinami pratimą paprašykite mokinių, kad pasakytų ar užrašytų bent po vieną teigiamą buvimo vyru ir moterimi dalyką, kurį jie norėtų pasakyti jaunesniam berniukui ar jaunesnei mergaitei.

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti grupėms atlikti „gyvenimo linijos“ pratimą, pavyzdžiui: žaislai, kuriais mokiniai žaidė būdami maži, drabužiai, pomėgiai ir interesai, dalykai, kurie įvyko mokykloje, brendimo metu, draugų pasirinkimas.

### Pratimo „Savivoka“ pagalbinis lapas

Aš jaučiuosi vyru/ moterimi, nes (3 dalykai, priežastys):

1. Trys dalykai, dėl ko man patinka būti vyru/ moterimi, yra...
2. Trys dalykai, dėl ko man nepatinka būti vyru/ moterimi, yra...
3. Kai aš buvau maža(s), mėgau žaisti (išvardyti žaislus ar žaidimus)...
4. Dalykai, kuriuos aš dabar darau ir kurie galėtų būti laikomi nemoteriškais/ nevyriškais, yra...

5. Darbai, kuriuos aš darau namuose, yra...

6. Patvirtinimas, kurį aš gaunu iš savo šeimos moterų apie tai, kad esu vyras/ moteris, yra...

7. Patvirtinimas, kurį aš gaunu iš savo šeimos vyrų apie tai, kad esu vyras/ moteris, yra...

8. Žodžiai, kuriais aš galiu apibūdinti savo šeimos moteris, yra...

9. Žodžiai, kuriais aš galiu apibūdinti savo šeimos vyrus, yra...



### 3 pratimas. „Vyras – jėga!“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti lytiškumo raišką ir paaiškinti jo sampratą,
- atpažinti su lytiškumu susijusius mąstymo stereotipus.

**Trukmė:** 35–45 min.

**Priemonės:** daug įvairiausių reklamų iš laikraščių ir žurnalų su vyru, moterų, vaikų ir šeimų atvaizdais, A4 formato popieriaus lapai, spalvinimo priemonės.

**Pasirengimas.** Paprašykite, kad mokiniai į mokyklą atsineštų daug įvairių reklamų iš laikraščių ir žurnalų su vyru, moterų, vaikų ir šeimų atvaizdais.

*Pratimas skirtas reklamos įtakai formuojant vyro ir moters įvaizdį aptarti.*

#### Eiga

Paskirstykite mokinius į grupes po 4–5 ir išdalykite grupėms ne mažiau kaip po 5 reklamas. Paaiškinkite užduotį: reklamos reikia rasti vyriškų ir moteriškų požymių. Pasiūlykite kritiškai išanalizuoti spalvas, sumanymą, kalbą, reklamos piešinio turinį ir svarbiausius dalykus užsirašyti, nes tai reikės pateikti visiems.

Apibendrinkite grupėse atliktos reklamų analizės rezultatus: lentoje atskirai surašykite, kokią žinią perduoda „vyriškos“ ir „moteriškos“ reklamos. Palyginkite, kuo panašios ir kuo skiriasi „vyriškos“ ir „moteriškos“ reklamos. Padiskutuokite, kokią įtaką šie požymiai daro mūsų vyrų ir moterų vaidmenų bei jų pareigų supratimui, įvaizdžiui ir savęs, kaip vyro ar moters, suvokimui. Kokiais veiksmais būtų galima mesti iššūkį tokiems stereotipiniams vaizdams?

Toms pačioms grupėms išdalykite popieriaus lapus ir spalvinimo priemones. Grupės turi sukurti neutralią, t.y. su lytimi nesusietą, reklamą prekių, kurias vartoja ir vyrai, ir moterys (pavyzdžiui, dantų pasta, maisto produktai ir kt.). Kokius požymius priskirtumėte neutraliai, t.y. su lytimi nesusietai, reklamai?

Parodykite ir pasiūlykite mokiniams pateikti kitokių lytiškumo stereotipų pavyzdžių. Aptarkite įvairius stereotipus, būdingus spaudai, maisto ir kitų prekių pakuotėms, televizijos programoms, ir tai, kaip jie galėtų būti sugriauti.

**Pastaba.** Būkite pasirengę pateikti pavyzdį prieš pradedant grupėms analizuoti reklamas.

## BENDRAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Bendrauti su žmonėmis įvairiose situacijose.
2. Pažinti save.
3. Atsispirti kvietimui, kartais net spaudimui lytiškai santykiuoti.
4. Suprasti ir atpažinti priekabiavimo ir išnaudojimo apraiškas.
5. Išreikšti ir pagrįsti savo nuomonę.
6. Atkakliai ginti savo nuomonę.
7. Keisti nusistovėjusius tarpusavio santykius.

### Pratimai

1. Man tarpusavio santykiai yra...
2. Kaip atsispirti spaudimui.
3. Kas yra priekabiavimas?
4. Išnaudojimas.

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių pateikti laikraščių ar žurnalų straipsnių su seksualinio išnaudojimo (išžaginimo, seksualinio priekabiavimo) pavyzdžiais.

*1 pratimas.* „Man tarpusavio santykiai yra...“

#### Ugdomi gebėjimai:

- įvertinti asmeninius tarpusavio santykius,
- aptarti, kas yra artimi, tolimi, teigiami ir neigiami asmeniniai tarpusavio santykiai,
- suvokti bendravimo su kitais žmonėmis ypatumus,
- pažinti save,
- norima linkme keisti nusistovėjusius tarpusavio santykius.

**Trukmė:** 35–45 min.

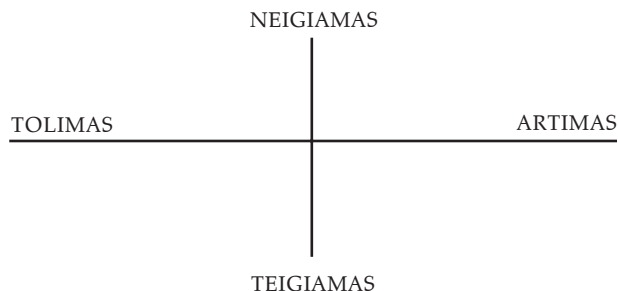
**Priemonės:** A4 formato popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas asmeniniams tarpusavio santykiams įvertinti ir artimiems, tolimiems, teigiamiems ir neigiamiems tarpusavio santykiams aptarti.*

### Eiga

Paprašykite mokinių dirbti individualiai ir pagalvoti apie visus žmones, su kuriais jie bendrauja. Tegu surašo juos į tokia „sklaidos diagramą“.

*Mano bendravimas su aplinkiniais žmonėmis*



Paprašykite aptarti savo diagramas poromis. Tam skirkite apie 5 min. Tegu mokiniai vartoja savo žodžių „teigiamas“, „neigiamas“, „tolimas“ ir „artimas“ apibrėžimus.

Paskui aptarkite nubraižytas diagramas su visais mokiniais. Aptarimui pateikite tokius klausimus:

*Kaip apibūdintumėte artimus santykius?*

Dėl kokių priežasčių kai kuriuos santykius vertinate kaip tolimus?

Kaip apibūdintumėte teigiamus ir neigiamus santykius?

*Kuriuos santykius norėtumėte pakeisti ir kodėl? Kuriuos santykius norėtumėte pakeisti, kad jie taptų artimesni ar tolimesni, ir kodėl?*

Mokiniai, vėl dirbdami individualiai, apmąsto (arba ir užrašo), kaip galėtų pakeisti kurių nors trijų tipų tarpusavio santykius. Tegu tai aptaria su porininku. Tada paprašykite mokinių vėl individualiai nubraižyti sklaidos diagramą, šį kartą pavaizduojant pokyčius, kurių jie norėtų.

Apibendrinkite paprašydami savanorių aptarti numatytus pokyčius su visa klase.

Paskui mokiniai individualiai į savo užrašų knygeles užrašo veiksmų planą, kuriame nurodo ir laiką, trumpai aprašo išsipareigojimus keisti kai kuriuos iš jų nuolatinių tarpusavio santykių.

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti mokiniams užpildyti sklaidos diagramą ir apibrėžti terminus.

## 2 pratimas. „Kaip atsispirti spaudimui?“

### Ugdomi gebėjimai:

- atsispirti kvietimui, kartais net ir spaudimui lytiškai santykiauti,
- atpažinti spaudimo būdus,
- aptarti atsisakymo lytiškai santykiauti motyvus,
- atkakliai ginti savo nuomonę.

**Trukmė:** 35–45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, rašomoji lenta, žymekliai.

*Pratimas skirtas spaudimo būdams atpažinti ir atsisakymo lytiškai santykiauti motyvams aptarti.*

### Eiga

Paprašykite mokinių „minčių lietaus“ būdu surašyti lape (lentoje) visus jiems girdėtus posakius, kuriais siekiama įtikinti žmones lytiškai santykiauti. Galima įtraukti šiuos pavyzdžius, jeigu mokiniai jų nepasakė:

„Visi tai daro ...“

„Taip tu įrodysi, kad iš tikrųjų mane myli...“

„Aš niekada to nedariau su kuo nors kitu...“

„Tu turėtum taip pat santykiauti, nes vis tiek aš visiems pasakysiu, kad mes tai darėme...“

„Vieną kartą tu turi užaugti...“

Paskirstykite mokinius į mažas grupes, jei įmanoma, skirtingų lyčių, ir paprašykite jų sugalvoti atsakymų į kiekvieną posakį. Galima pradėti žodžiais „Aš nenoriu, nes...“

Tada paprašykite jų pasipraktikuoti: grupės nariai paeiliui būna įtikinėjotai, o kiti bando atsispirti įtikinėjimams. Paprašykite vieną ar du pavyzdžius padeonstruoti visai grupei.

Aptarkite su visais mokiniais:

*Kaip jautėtės įtikinėjami?*

*Kaip reagavote į atsisakymą?*

*Kaip jautėtės atsisakydami?*

*Kokius būdus naudojote atsakydami įtikinėtojui?*

*Kokie vaikinių ir merginų skirtumai, kuo skyrėsi jų bendravimas? Pagalvokite apie verbalinius ir neverbalinius būdus.*

Apibendrinkite atsakydami į tokius klausimus: kaip manote, ar lengva būti atkakliam ir tvirtam iškilus seksualiniam klausimui? Ar yra vyrų ir moterų lygybė? Kaip galėtume išmokti lygiateisio vyrų ir moterų bendravimo?

**Pastaba.** Būkite pasirengę pateikti pavyzdžių „minčių lietaus“ ir grupių vaidmeninių žaidimų metu. Paskatinkite mokinius kuo daugiau kalbėti ir paprašykite, kad kiekvienas dialogas truktų bent dvi minutes.

### 3 pratimas. „Kas yra priekabiavimas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti, kas yra seksualinis priekabiavimas,
- pareikšti savo nuomonę ir apsiginti, kai priekabiuojama,
- suprasti ir atpažinti priekabiavimo ir išnaudojimo apraiškas.

**Trukmė:** 35–45 min.

**Priemonės:** 3 dideli popieriaus lapai, kuriuose užrašyta „Sutinku“, „Nesutinku“ ir „Nežinau“. Pratimo „Kas yra priekabiavimas“ pagalbinis lapas: po vieną situaciją kiekvienai 4–6 asmenų grupei.

*Pratimas skirtas seksualinio priekabiavimo sampratai išsiaiškinti ir aptarti, kaip elgtis, kai priekabiuojama.*

#### Eiga

Išdėliokite lapus su užrašais „Sutinku“, „Nesutinku“ ir „Nežinau“ trijose skirtingose kambario vietose. Perskaitykite šiuos teiginius ir paprašykite mokinių

eiti į tą vietą, kurios užrašas atitinka jų atsakymą į kiekvieną teiginį paeiliui:

*Mergaitės, kurios rengiasi figūrą paryškinančiais drabužiais, tiesiog pačios to prašosi;*

*Gali būti priekabiuojama ne tik prie moterų, bet ir prie vyrų;*

*Moterys, kurios sako, kad prie jų priekabiuojama, tiesiog nori atkreipti dėmesį;*

*Moteriai būti užkalbintai gatvėje yra komplimentas;*

*Jei tau įgnybtų į užpakalį, tai tik juokas.*

Paskatinkite mokinius diskutuoti ir aktyviai reaguoti į kitų nuomones pratimo metu. Ar kas nors pakeis jų požiūrį? Ar yra mokinių, kurie vieninteliai palaiko tam tikrą požiūrį? Kaip jie jaučiasi? Ar galima juos įtikinti pakeisti požiūrį?

Suskirstykite mokinius po 4–6 į grupes ir išdalykite pratimo „Kas yra priekabiavimas“ pagalbinio lapo kopijas – po vieną situaciją kiekvienai grupei. Skirkite maždaug 15 min. dirbti su pagalbiniu lapu ir kartu aptarkite atsakymus. Klauskite mokinių:

*Ar jūs žinote, kaip būtų galima išvengti priekabiavimo?*

*Kaip jūs pats(i) galėtumėte įveikti priekabiavimą?  
Ką reikėtų daryti, kad priekabiavimas nebebūtų įprastas vyrų ir moterų tarpusavio bendravimo požymis?*

**Pastaba.** Galite padėti mokiniams apibūdinti terminą „priekabiavimas“ pratimo pradžioje. Būkite pasirengę padėti grupėms atsakyti į pagalbiniame lape pateiktus klausimus. Jei bus laiko, paskatinkite suvaidinti keletą situacijų.

### Pratimo „Kas yra priekabiavimas“ pagalbinis lapas

Pagalvokite ir apibūdinkite, kaip jūs elgtumėtės šiose situacijose.

#### Situacijos

1. 15 metų Asta buvo pakviesta į „aklą“ pasimatymą su savo drauge Jurga, Jurgos draugu Tomu ir jo draugu Mantu. Jie smagiai praleido laiką kine, paskui diskotekoje, bet grįžtant namo autobuse Mantas pradeda liesti Astą ir bando ją pabučiuoti. Ji nenori atsakyti tuo pačiu, bet jis atkakliai to siekia.

*Kaip Asta turėtų elgtis?  
Ką ji turėtų pasakyti?  
Ar Astai tai priimtina?  
Ką jūs darytumėte tokiu atveju?*

2. Laurai įgriso, kad vaikinai mokykloje erzina ją dėl krūtinės dydžio. Ji pasiskundžia savo klasės auklėtojai, kuri pataria nedėvėti tokių priglundusių drabužių.

*Kaip Laura turėtų reaguoti į vaikinų replikas, auklėtojos pastabą?*

*Kaip ji paskui turėtų elgtis?  
Ką tu darytum tokiu atveju?*

3. Jonas yra labai drovus šešiolikmetis, daug mokosi ir nesidomi sportu bei merginomis. Jo klasės draugai jį erzina ir pravardžiuoja, vadina tokiais žodžiais, kurie apibūdina jo išvaizdą kaip moterišką.

*Kaip pasiūlytumėte Jonui elgtis?*

4. Rasa dirba aukle savo tėvų draugų šeimoje. Marius, vaiko tėvas, visada ją parveža namo. Jis uždeda ranką ant jos kelių ir daro „siūlančias“ užuominas.

*Kaip pasielgtumėte Rasos vietoje?  
Jūsų nuomone, kaip ji turėtų elgtis?*

5. Rūta yra keturiolikmetė, bet atrodo gerokai vyresnė. Ji didžiuojasi savo figūra ir rengiasi drabužiais, kurie jai tinka. Vieną vakarą jaunimo klube, kurį ji mėgsta, vienas vyresnis vaikiną „užspaudžia ją į kampą“ nuošalioje vietoje ir bando pabučiuoti. Ji priešinasi ir sako, kad nenori su juo turėti jokių reikalų. Vaikiną sako, kad ji „turi norėti – dėl to, kad taip apsirengusi“. Dabar kiekvieną kartą, kai ji ateina į jaunimo klubą, jis kitų akivaizdoje pavadina ją „mazgote“.

*Ką tu darytum Rūtos vietoje?*

*Ar merginos drabužių stilius ką nors rodo apie jos norą lytiškai santykiuoti, ar tai tiesa?*

6. Giedrė dažnai eina į gretimą parduotuvę pagelbėdama savo invalidei motinai. Kiekvienas apsilankymas ją liūdina, nes parduotuvės savininkas daro jai reikšmingų užuominų ir spaudžia jos ranką, kai ji moka už prekes. Mama sako, kad ji turi pirkti maistą toje parduotuvėje, nes parduotuvės šeimininkas daro jų šeimai nuolaidų.

*Kaip Giedrė turėtų elgtis?*

*Kaip tu elgtumeisi jos vietoje?*

## 4 pratimas. „Išnaudojimas“

### Ugdomi gebėjimai:

- suprasti ir atpažinti seksualinio išnaudojimo apraiškas,
- išreikšti ir pagrįsti savo nuomonę,
- tvirtai ir įtikinamai pasakyti savo nuomonę.

**Priemonės:** pratimo „Išnaudojimas“ pagalbinis lapas: kortelės, sukarpytos po vieną teiginį, mokinių užrašų knygučių.

**Trukmė:** 35–45 min.

*Pratimas padeda geriau suprasti, kas yra seksualinis išnaudojimas.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius po lygiai į dvi grupes. Paprašykite vienos grupės susėsti ratu ant kėdžių veidu į išorę. Kita grupė turi sudaryti išorinį ratą, t. y. susėsti ant kėdžių veidu į rato vidų. Šitaip sudaromos poros veidu į veidą. Išdalykite po vieną pagalbinio lapo kortelę visiems vidinio rato mokiniams. Skirkite 1 min.,

kad kortelę turintys mokiniai perskaitytų savo porai, o porininkas sureaguotų, atsakytų.

Tada paprašykite mokinių palikti korteles ant išorinio rato kėdžių. Išorinio rato mokiniai turi pasislinkti per vieną vietą pagal laikrodžio rodyklę, o vidinio rato mokiniai turi persėsti per vieną vietą prieš laikrodžio rodyklę. Dabar visi turi po naują porininką ir po naują kortelę. Šį veiksmažodį kartokite tol, kol visi mokiniai turės galimybę atsakyti į visus teiginius.

Paprašykite visos grupės pakomentuoti:

*teiginius, kurie išprovokavo „karščiausius“ atsakymus, teiginius, kuriems mokiniai labiausiai nepritarė, teiginius, kuriems pritarė, iš ko galime spręsti, kad teiginiai atspindi išnaudojimą?*

Kartu su visa grupe nuspręskite, apie kurią teiginį toliau diskutuosite. Paskirstykite mokinius į mažas grupes ir paprašykite pusės grupės pasirengti palaikyti pasirinktą teiginį, o kitos pusės – prieštarauti. Skirkite iki 5 min.

Tada susirinkite visi kartu padiskutuoti. Paprašykite, kad kiekviena grupė išsirinktų po vieną kalbėtoją, palaikantį teiginį, ir po vieną – atstovaujantį priešingai nuomonei.

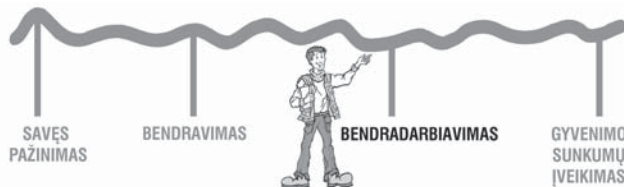
Apibendrinami paprašykite mokinių asmeniškai užsirašyti, kas pasikeitė po šio pratimo, ir po vieną būdą, kaip pakeisti nuomonę.

*Pastaba.* Būkite pasirengę palaikyti mokinius jiems rengiantis argumentuoti, padėkite mažoms grupėms diskutuoti, jeigu jūs to norite arba trūksta laiko.

### Pratimo „Išnaudojimas“ pagalbinis lapas

Santuokoje nėra tokio dalyko kaip išprievartavimas.	Moterys, kurios yra prievartaujamos, iš tiesų to norėjo, o iš vyrų negalima tikėtis, kad jie sustos.
Nėra jokio pasiteisinimo išprievartavus, tai yra smurto forma ir prievartautojai turi būti įkalinti iki gyvos galvos.	Daug moterų tampa prostitutėmis, nes jos neturi kito būdo užsidirbti pinigų.
Prostitucija turėtų būti visiškai legali – galų gale tai seniausia profesija.	Pornografija yra tiesiog truputis malonumo, be to, tai gera lytinio bendravimo mokymosi forma.
Dienraščiuose turėtų būti uždraustos nuogų moterų nuotraukos.	Pornografija – tai pasipelnymo moterų sąskaita būdas.

## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Bendradarbiauti grupėje.
2. Produktyviai dirbti grupėje.
3. Suvokti darbo grupėje taisykles, jų laikytis.
4. Deramai elgtis su „sunkiais“ grupės nariais.
5. Analizuoti grupės darbą ir jam įtakos turinčius veiksnius.

### Pratimai

1. Kodėl grupės?
2. Kas yra juokdarys?
3. „Sunkūs“ grupės nariai.
4. Supažindink su grupės vadovu.

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių prisiminti visas grupes, kurių veikloje jie dalyvauja ar kurioms priklauso bei su kuriomis bendradarbiauja, ir vaidmenis, kuriuos jie jose vaidina.

*1 pratimas. „Kodėl grupės?“*

#### Ugdomi gebėjimai:

- dirbti individualiai,
- bendradarbiauti grupėje,
- stebėti ir vertinti žmonių elgesį grupėje.

**Trukmė:** 35–45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Kodėl grupės?“ pagalbiniu lapo  $a$  ir  $b$  kopiją kiekvienam mokiniui, po vieną popierinę nosinę ar servetėlę kiekvienam mokinui ir kiekvienai mažai grupei (žr. eiga).

*Pratimas skirtas individualaus ir grupinio darbo pranašumams bei trūkumams įvertinti.*

**Eiga**

Išdalykite kiekvienam mokiniui po vieną pagalbinio lapo *a* kopiją ir po popierinę servetėlę. Mokiniai tylėdami, su niekuo nesitardami turi atlikti nurodytą darbą. Skirkite 5 minutes ir trumpai aptarkite atliktos užduoties sudėtingumą.

Tada paskirstykite mokinius į ne didesnes nei 6 asmenų grupes ir išdalykite kiekvienam mokiniui po vieną pagalbinio lapo *b* kopiją ir po vieną servetėlę kiekvienai grupei. Paprašykite grupės išsirinkti stebėtoją, kuris užsirašys pastabas apie grupės elgesį, naudodamasis toliau esančiomis nuorodomis. Šiai užduočiai irgi skirkite apie 5 min.

Paskui visai grupei pateikite šiuos klausimus:

*Kuri užduotis (a ar b) buvo sunkesnė ir kodėl?*

*Kurioje situacijoje – grupės ar individualioje – kilo daugiau idėjų, buvo lengviau ir linksmiau dirbti?*

Paprašykite stebėtojų aptarti:

*Ar grupės nariai klausėsi vienas kito?*

*Ar grupės nariai gerbė vienas kito požiūrį?*

*Ar visi grupės nariai buvo įsitraukę į veiklą? Ar kas nors buvo nuošalyje?*

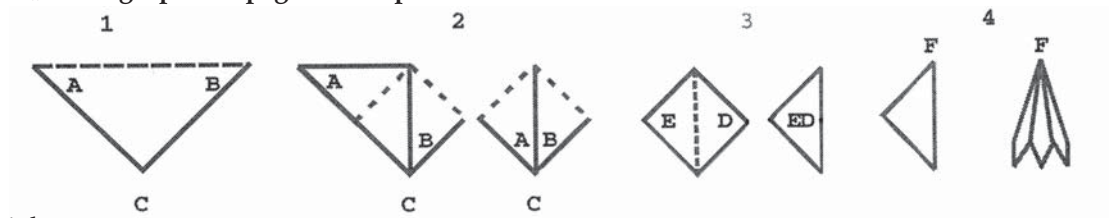
Surašykite lentoje į du stulpelius – „Darbo grupėje pranašumai“ ir „Darbo grupėje trūkumai“ – stebėtojų nuomones ir paprašykite mokinių išsakyti savo mintis.

**Pavyzdžiai, kurie gali padėti.** Grupės darbas gali būti kūrybingas, palaikantis, malonus, konstruktyvus ir paremtas visų grupės narių idėjomis ir patirtimi. Grupės situacija taip pat gali reikšti, kad kai kurie žmonės yra izoliuoti, sumišę, negerbiami ar neišklausomi, nuobodžiaujantys ar sužlugdyti.

Apibendrinami paprašykite visų mokinių pasakyti po vieną dalyką, dėl ko jiems patinka dalyvauti konkrečios grupės veikloje.

**Pastaba.** Būkite pasirengę nurodyti daugiau darbo grupėje pranašumų ir trūkumų, bet neskubėkite padėti mokiniams – svarbu, kad jie dirbtų patys, tačiau jūs galite paklausti, kaip jie jaučiasi, kai mokytojas nepadedą.

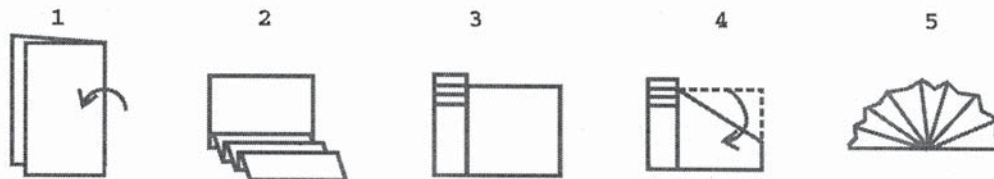
## Pratimo „Kodėl grupės?“ a pagalbinis lapas



Pasiūlymas

1. Išlankstyk servetėlę ir sulenk į trikampį.
2. Lenk A ir B taškus prie centrinio C taško.
3. Apversk servetėlę ir lenk D tašką prie E taško.
4. Pakelk servetėlę už F taško ir išskleisk.

## Pratimo „Kodėl grupės?“ b pagalbinis lapas



Vėduoklė

1. Sulenk servetėlę pusiau.
2. Pradėdamas nuo apačios suklostuok du trečdalius servetėlės.
3. Sulenk pusiau, palikdamas klostes išorėje.
4. Lenk viršutinį kairinį kampą įstrižai žemyn prie užlenkto kloščiu pagrindo ir pakišk po kraštu.
5. Padėk ant stalo ir paleisk klostes, kad pasidarytų vėduoklė.

## 2 pratimas. „Kas yra juokdarys?“

### Ugdomi gebėjimai:

- produktyviai dirbti grupėje,
- stebėti ir atpažinti grupės narių vaidmenis.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** mokinių užrašų knygelės, rašikliai.

*Pratimas skirtas aptarti, kokius vaidmenis grupės nariai atlieka dirbdami kartu.*

### Eiga

Paprašykite mokinių pasiskirstyti į ne didesnes nei 6 asmenų grupes ir išsirinkti grupės pavadinimą.

Paprašykite, kad kiekviena grupė išsirinktų po vieną narį stebėtoją, kuris atliekant pratimą pasižymėtų šiuos dalykus:

*Kas yra lyderis?*

*Kas paklausia daugiausiai klausimų?*

*Kas dažniausiai pritaria kitiems?*

*Kas prajuokina kitus grupės narius?*

*Kas pateikia daugiausiai pasiūlymų?*

*Kas dominuoja?*

Skirkite grupei ne daugiau kaip 8 minutes, per kurias grupės nariai turėtų apsispręsti dėl 5 svarbiausių dalykų (pavyzdžiui, klasės valandėlės temų, papildomojo ugdymo būrelių įsteigimo mokykloje ar pan.). Jie privalo susitarti. Kai baigsis laikas, tegul stebėtojai aptaria tai, ką pastebėjo. Paprašykite, kad grupės nariai reaguotų į pastebėjimus.

Paskui paprašykite mokinių tose pačiose grupėse nuspręsti, kas ir kokių vaidmenų imsis kitame susirinkime, kuriame bus diskutuojama, kokių reikia imtis priemonių dėl rūkymo mokyklos patalpose:

*pirmininkaujantis (organizuoja grupės darbą, išklauso ir apibendrina);*

*informacijos teikėjas (pasiūlo praktiškų ir dėmesio vertų sprendimų);*

*klausinėtojas (pateikia klausimų apie nekonstruktyvius pasiūlymus);*

*juokdarys (prajuokina kitus ir bando pralinksinti, ypač analizuojant rimtą situaciją);*

*palaikytojas (su viskuo sutinka ir iš visko juokiasi);  
stebėtojas (stebi verbalinį ir neverbalinį elgesį, kokią įtaką  
įvairių vaidmenų atlikėjų elgesys turi grupės darbui).*

Skirkite apie 8 minutes. Kartu su visa grupe aptarkite tokius klausimus:

*Kaip jaučiasi mokiniai, atlikdami jiems skirtus vaidmenis?*

*Ar mokiniams buvo lengva, ar sunku, patogiu ar nepatogu, ar jų vaidmuo buvo konstruktyvus, ar destruktivus ir kaip atitiko tą vaidmenį, kurį jie, dirbdami grupėje, būtų atlikę natūraliai?*

Paaškindite, kad grupėje tas pats asmuo gali atlikti keletą skirtingų vaidmenų.

Apibendrinami paprašykite mokinių individualiai pamąstyti (gal ir užsirašyti), kokius vaidmenis jie vaidina grupėse ir ar atliekant tuos vaidmenis jų elgesys konstruktyvus, ar destruktivus.

**Pastaba.** Būkite pasirengę paskatinti vaidmenų žaidimus, ypač padėti mokiniams, atliekantiems individualius vaidmenis grupėje. Jei mokykloje yra kokių nors spręstinių ar ginčytinų problemų, parinkite grupėms kitokias vaidmenų žaidimo užduotis.

### 3 pratimas. „Sunkūs grupės nariai“

#### Ugdomi gebėjimai:

- atpažinti ir suvokti „sunkų“ grupės narių elgesį,
- deramai elgtis su „sunkiais“ grupės nariais,
- produktyviai dirbti įvairiose grupėse.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai ar pan., žymekliai, užrašų knygelės, rašikliai.

*Pratimas skirtas išmokyti atpažinti ir įvertinti elgesį, trukdantį grupei sėkmingai dirbti.*

#### Eiga

Paprašykite visų mokinių sugalvoti kuo daugiau sunkaus elgesio grupėje pavyzdžių ir surašykite juos lentoje, pavyzdžiui: blaškytis, neklausyti, pertraukinėti, neišitraukti, nuobodžiauti, visą laiką kalbėti, būti per daug protingam, būti ironiškam ir pašiepti kitus.

Suskirstykite mokinius į mažas grupes. Paprašykite nagrinėti paeiliui kiekvieną elgesio pavyzdį ir su-

galvoti tokio elgesio įveikimo būdų (kaip elgtis su „sunkių“ grupės nariu). Tai užrašykite. Grupei gali pagelbėti tokie pavyzdžiai:

*Meskite iššūkį sunkiam elgesiui – klauskite, kodėl tai vyksta.*

*Neleiskite dirbant grupėje daryti pašalinių darbų.*

*Sugrąžinkite asmenį į grupę – padarykite, kad jis pasijustų laukiamas (reikalingas).*

*Neleiskite visą laiką dirbti tik su savo draugu.*

*Ribokite pasisakančiojo laiką, kad kiekvienas turėtų galimybę išsakyti savo mintis.*

*Atlikite užduotis individualiai, paskui – poromis, o vėliau – kartu su visa grupe.*

*Turėkite grupės taisykles.*

*Paskatinkite kiekvieną priiimti atsakomybę grupės labui.*

*Būkite draugiški ir gerbkite kitų požiūrį.*

Trumpai aptarkite.

Išdalykite žymeklius ir didelius popieriaus lapus po vieną kiekvienai grupei taisyklėms užsirašyti. Paprašykite sudaryti grupės taisyklių, kurių turėtų būti bent dešimt, sąrašą.

Parodykite taisykles visiems ir padiskutuokite. Pasiūlykite priimti jas visiems kartu. Prieš sujungiant taisykles įsitinkinkite, kad kiekviena grupė joms pritaria (patenkinta kitų grupių pasiūlytomis taisyklėmis).

Apibendrinami paprašykite mokinių pateikti pavyzdžių, kaip jiems yra tekę spręsti sunkaus elgesio dirbant grupėje atvejus.

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti bet kuriuo pratimo metu, paskatinkite rinktis pozityvius sunkaus elgesio įveikimo būdus ir stenkitės susitelkti į elgesį, o ne į konkretų mokinį, kuris netinkamai elgiasi.

#### 4 pratimas. „Supažindink su grupės vadovu“

##### Ugdomi gebėjimai:

- suprasti įvairius vadovavimo būdus ir praktiškai pademonstruoti juos bendraamžiams,
- stebėti verbalinį ir neverbalinį žmonių elgesį.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pratimo „Supažindink su grupės vadovu“ pagalbinio lapo „Vadovavimo būdai“ viena kopija, sukarpyta į tris dalis.

*Pratimas skirtas įvairiems vadovavimo būdams aptarti.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius į tris lygias grupes.

Paprašykite po vieną kiekvienos grupės narį būti savanoriu grupės vadovu žaidžiant vaidmenų žaidimą. Pakvieskite visus tris savanorius į vieną vietą ir paduokite jiems po vieną vadovavimo būdo aprašymą iš pagalbinio lapo. Paaiškinkite, jei to reikia.

Paprašykite po vieną žmogų iš kiekvienos grupės būti stebėtoju, kuris užsirašytų pastebėjimus apie verbalinį ir neverbalinį grupės narių ir vadovo elgesį.

Kiekviena grupė turi apie 8–10 min. vaidinti kitoms dviem grupėms.

Pasibaigus vaidmenų žaidimams aptarkite, pirmiausia išklausydami stebėtojo komentarus. Klauskite grupės narių:

*Kaip jūs reagavote į tokį vadovavimo būdą?*

*Kaip vadovavimo būdas padėjo ar trukdė žaisti?*

*Ar tu elgeisi taip, kaip elgtumeisi natūraliai?*

*Kaip vadovavimo būdas veikia grupės elgesį?*

*Kuris būdas yra naudingiausias, produktyviausias, veiksmingiausias?*

*Kaip svarbu įvairiose situacijose turėti grupės vadovą?*

Paklauskite grupės vadovo, ar jam buvo priimtina tokiu būdu vadovauti. Ką pastebėjote, kaip grupė reagojo?

Pasibaigus visiems trims vaidmenų žaidimams, kartu su visais mokiniais sudarykite gero grupės vadovo savybių sąrašą.

Apibendrinami paprašykite visų mokinių išsakyti po vieną mintį apie tai, ką jie sužinojo apie vadovavimo būdo svarbą.

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti savanoriams perprasti vadovavimo būdą ir palaikykite žaidimą. Nau-dokite kitokias vaidmenų žaidimo užduotis grupėms, jei mokykloje yra kokių nors spręstinių ar ginčytinų problemų.

## Pratimo „Supažindink su grupės vadovu“ pagalbinis lapas „Vadovavimo būdai“

### Autoritarinis

Tu esi labai įsijautęs į vadovo vaidmenį ir despotiškai valdai. Tu žinai, ko nori iš šio susirinkimo, ir esi tikras, kad visi tau pritaris. Tu apibendrini ir interpretuoji, ką žmonės sako, neleidži pertraukti ir nesirūpini, jei tik keli žmonės šneka. Tu priekaištauji grupės nariams, kurie nesutinka su tavimi, kitaip mano.

Tavo susirinkimo darbotvarkės punktas „Kur organizuoti kitą mokyklos išvyką?“

### Liberalus

Tu negali iš tikrųjų rūpintis susirinkimo rezultatu. Tu nori, kad visi pasakytų savo nuomonę, bet nevadovauji, nenukreipi grupės kokia nors linkme. Tu leidi daug diskutuoti nesistengdamas padėti grupei priimti

sprendimą. Esi labai malonus visiems ir dažnai šneki su grupės nariais apie visiškai su darbotvarkė nesujusius dalykus. Tu nori, kad visi jaustųsi laimingi ir atsipalaidavę.

Tavo susirinkimo darbotvarkės punktas „Ar turėtume dėvėti mokyklos uniformą?“

### Demokratiškas

Tu nori vadovauti grupei tvarkingai ir ryžtingai. Skatini prisidėti visus ir vertini jų pastangas. Tu nemėgsti būti pertraukiamas ir nori, kad kiekvienas ką nors pasakytų. Be to, nori, kad būtų priimti sprendimai, ir stengiesi būti pakankamai griežtas šiuo klausimu. Tu nori, kad visa grupė pritarėtų visiems punktam, ir dažnai apibendrini susirinkimo metu.

Tavo susirinkimo dienotvarkės punktas „Pasiruošimas aukštą postą turinčio žmogaus (tarkime, prezidento) apsilankymui mokykloje“.

## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Teigiamai apibūdinti kitą žmogų.
2. Teigiamai apibūdinti save.
3. Įvertinti savo teigiamąsias savybes ir trūkumus.
4. Išskelti artimus ir tolimus tikslus.
5. Sudaryti tikslo siekimo veiksmų planą.
6. Įveikti nesėkmes ir nusivylimą.

### Pratimai

1. Kuo aš žaviuosi?
2. Savęs apibūdinimas.
3. Tikslų kėlimas.
4. Kas, jeigu...

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių pasirinkti žymų žmogų, gyvą ar mirusį, kuriuo jie žavisi, ir kuo daugiau apie jį sužinoti. Jį reikės apibūdinti atliekant pirmą šio skyriaus pratimą.

## 1 pratimas. „Kuo aš žaviuosi?“

### Ugdomi gebėjimai:

- teigiamai apibūdinti kitą žmogų, jo laimėjimus.

**Trukmė:** 35–45 min.

*N. B.* Gali prirėikti 2 ar 3 pamokų, kad visi mokiniai turėtų galimybę pasisakyti.

**Priemonės:** pasirengimas pagal įvadinę užduotį.

*Pratimas skirtas žymaus žmogaus laimėjimams ir pagrindinėms būdo savybėms aptarti.*

### Eiga

Mažose grupėse iš pradžių skiriant ne daugiau nei dvi minutes kiekvienas mokinys turi apibūdinti asmeninį, kuriuo jis žavisi: papasakoti jo gyvenimo istoriją,

aptarti pagrindines jo savybes bei laimėjimus. Aptarimo žmogaus vardas nepasakomas. Kiti grupės nariai stengiasi atspėti to žmogaus vardą ir klausia, kodėl kalbantysis žavisi tuo žmogumi. Aptarkite grupės narių požiūrius, jei reikia.

Kai visi grupės nariai bus baigę užduotį, pasiūlykite mokiniams tai pakartoti prieš visą klasę.

Tada paprašykite mokinių pasvarstyti poromis: kas vertė jaustis nepatogiai ar patogiai? Kaip jie jautėsi kalbėdami apie žymaus žmogaus laimėjimus? Kokią paramą gavo iš savo grupės? Kaip mokiniai jaustūsi pasakodami bendraamžiams apie savo pačių savybes ir laimėjimus? Kaip jaustūsi pozityviai kalbėdami apie save?

*Pastaba.* Jei klasė nedidelė, tai galėtų būti visų kartu atliekamas pratimas.

## 2 pratimas. „Savęs apibūdinimas“

### Ugdomi gebėjimai:

- teigiamai apibūdinti save,
- klausinėti, atsakinėti ir šitaip palaikyti pokalbį.

N. B. Šiai užduočiai gali prireikti daugiau nei vienos pamokos.

**Priemonės:** mokinių užrašų knygelės, rašikliai.

*Pratimu siekiama išmokti teigiamai prisistatyti.*

### Eiga

Paprašykite mokinių raštu apibūdinti save:

*Trys mano savybės, kurios man patinka...*

*Mano teigiamosios savybės yra...*

*Mano ypatingi gebėjimai yra...*

*Man atrodo, kad darbas, kurį aš gerai dirbčiau, galėtų būti..., nes...*

Paprašykite mokinių aprašyti darbą, kuris jiems labiausiai patinka, pavyzdžiui, pagal tokią schemą: darbo pavadinimas ir apibūdinimas, tikslai, pareigos ir atsakomybė, darbo sąlygos.

Suskirstykite mokinius poromis. Paprašykite pasikeisti darbų aprašymais ir surašyti klausimus, kuriuos jie pateiktų kandidatui, norinčiam gauti šį darbą. Toks pokalbis dėl darbo turėtų trukti maždaug 5 minutes. Tada mokiniai pasikeičia vaidmenimis taip, kad ir klausinėtojas turėtų galimybę būti kandidatu į darbą. Tai gali būti kartojama du ar tris kartus keičiant partnerius.

Aptarkite pratimą prašydami mokinių atsakyti:

*Kuri užduoties dalis buvo sunkiausia?*

*Kaip užduotis padėjo pasiręgti tikram pokalbiui dėl darbo?*

*Ką norėtumėte pakeisti tame darbo apibūdinime, kurį prieš tai pateikėte? Ką pasakytumėte apie save tikroje situacijoje?*

**Pastaba.** Būkite pasiręgę padėti mokiniams aprašyti darbus ir parengti pokalbio klausimus.

### 3 pratimas. „Tikslo kėlimas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- sukurti tikslo siekimo veiksmų planą,
- išskelti artimus ir tolimus tikslus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** mokinių užrašų knygelės, rašikliai.

*Pratimu siekiama išsikelti artimus ir tolimus tikslus bei sudaryti veiksmų planą.*

#### Eiga

Paprašykite mokinių individualiai nupaišyti gyvenimo liniją, kurioje būtų pažymėti svarbiausi jų gyvenimo įvykiai ir tie, kuriuos jie norėtų patirti per ateinančius 30 metų. Paprašykite įvardyti keletą artimų tikslų.

Tegul aptaria iš pradžių poromis, paskui – su visa grupe, kokie yra artimi jų tikslai. Paaiškinkite, kad artimas tikslas turi būti asmeniškai svarbus, atitinkantis mo-

kinio galimybes ir priklausyti nuo paties mokinio veiksmų, o ne nuo kitų asmenų.

Paprašykite mokinių individualiai sukurti artimo tikslo siekimo veiksmų planą, kuriame būtų:

*apibūdintas tikslas,  
suplanuoti veiksmai, reikalingi tikslui pasiekti,  
išvardytos kliūtys ir galimi jų įveikimo būdai,  
sudarytas tikslo pasiekimo grafikas savaitėmis ir (arba) mėnesiais.*

Aptarkite su visais mokiniais. Tada paprašykite pasiskirstyti poromis, kad padėtų vienas kitam parengti tolimo tikslo siekimo veiksmų planą pagal tą pačią struktūrą.

Apibendrinami klauskite mokinių:

*Kodėl veiksmų planas atrodo sudėtingas ar sunkiai įveikiamas?*

*Kaip jis padėjo jums apsispręsti, ką norėtumėte daryti ateityje?*

*Kokių trumpalaikių veiksmų planą galėtumėte įvykdyti per 5–10 metų?*

**Pastaba.** Būkite pasirengę pasiūlyti artimo tikslo pavyzdžių: gauti ne visos darbo dienos darbą; susitaupyti pinigų dviračiui ar vairavimo pamokoms; išlaikyti egzaminus; susirasti naują draugą; geriau sutarti su kuo nors namuose ar mokykloje; geriau naudoti laiką.



#### 4 pratimas. „Kas, jeigu...“

##### Ugdomi gebėjimai:

- įveikti nesėkmes, nusivylimus nekenkiant savo sveikatai ir kitiems žmonėms,
- produktyviai dirbti grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas nesėkmėms ir jų įveikimo būdams aptarti.*

##### Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis. Paprašykite kiekvieno mokinio pasakyti po vieną savo artimą ar tolimą tikslą.

Tada išdalykite po didelį popieriaus lapą ir žymeklius visoms grupėms. Paprašykite padalyti lapą į keturias dalis. Kiekvienas mokinys turi užsirašyti savo vardą vienoje iš keturių dalių ir savo tolimą tikslą.

Dabar paprašykite dirbti grupėje ir savo popieriaus dalyje užrašyti „Kas, jeigu...“ bei kiekvieno kito asmens tikslui surašyti kliūtis, nesėkmes, kurios galimos siekiant šio tikslo. Kitas žingsnis yra padėti rasti būdų įveikti tuos „Kas, jeigu...“ ir užrašyti šiuos pasiūlymus.

*Atkreipkite dėmesį, kad kliūtys gali paskatinti pakeisti tikslą ir kad galima pasimokyti iš savo nepasiekiamų tikslų.*

Parodykite lapus visai grupei ir kartu padiskutуйте. Paprašykite mokinių pareikšti savo nuomonę apie šį pratimą: kuo jis buvo naudingas? Kaip šiuo pratimu

įgyta patirtis gali padėti įveikti galimą nesėkmę? Ar draugų parama buvo naudinga (nenaudinga) ir kodėl? Kaip jie įveikė nusivylimą?

Apibendrinami paprašykite mokinių individualiai pamąstyti ir užsirašyti situaciją, kada jie tikėjosi ką nors pasiekti ir nusivylė, bei nurodyti, kaip tai įveikė.

**Pastaba.** Būkite pasirengę pasiūlyti „Kas, jeigu...“ pavyzdžių ir būdų nesėkmėms įveikti: „Aš galiu neišlaikyti egzamino“; „Aš galiu nesusrasti draugų“; „Aš galiu susigadinti sveikatą“; „Kas, jeigu tėvai man neleis...“

# PRIKLAUSYMAS GRUPEI



## SAVĘS PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti šeimą kaip bendruomenę, kurioje gyvename.
2. Bendrauti.
3. Dirbti grupėje.
4. Analizuoti šeimos struktūros, vertybių, gyvenimo būdo ir interesų ypatumus.
5. Aktyviai klausyti.
6. Įsijausti į kito žmogaus nuotaiką.

### Pratimai

1. Šeima – įvairovės pripažinimas ir keitimasis nuomonėmis.
2. Ką veikti laisvalaikio?
3. Ko norime iš draugų?

**Įvadinė užduotis.** Jeigu grupei anksčiau neteko aptarti šeimos temos, prieš pradėdant nagrinėti šeimos problemas siūlome aptarti klausimą „Kas yra šeima?“ Mokiniai, nurodydami gyvenimo šeimoje požymius, gali atskleisti daugeliui būdingus, taip pat ir skirtingus požyrius į šeimą.

## 1 pratimas. „Šeima – įvairovės pripažinimas ir keitimasis nuomonėmis“

### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti šeimą kaip bendruomenę, kurioje gyvename,
- analizuoti šeimos struktūros, vertybių, gyvenimo būdo ir interesų ypatumus,
- aktyviai klausyti,
- pasakoti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, mokinių užrašų knygtės, rašikliai.

*Pratimas skirtas gyvenimo šeimoje pranašumams ir sunkumams įvardyti ir aptarti.*

### Eiga

Pasakykite, kad šeima, kurioje mokinys gyvena, yra labai reikšminga per visą jo gyvenimą: nuo vaikystės, jaunystės iki brandaus amžiaus ir senatvės. Padėkite visai klasei „minčių lietaus“ būdu išsiaiškinti, ką rei-

šia kilmė: šeimos struktūra, šeima kaip bendruomenė, kurioje gyvenama, šeimos vertybės, šeimos gyvenimo būdas, šeimos interesai.

Paskui paprašykite, kad mokiniai, remdamiesi išvardytais šeimos požymiais, savo sąsiuvinuose parašytų iki 10 žodžių ar sakinių, iš kurių kitas žmogus galėtų susidaryti vaizdą apie jų šeimą. Mokiniai savo nuožiūra turėtų pasirinkti, ką nori papasakoti kitiems. Reikėtų pasakyti, kad retai šeimos yra tokios idealios kaip, pavyzdžiui, rodomos televizijos reklamose, todėl mokiniai patys turėtų nuspręsti, apie kokius šeimos dalykus neturėtų kalbėti su draugais. Mokiniai turėtų būti realistai, o ne idealistai.

Paprašykite, kad kiekvienas mokinys savo sąrašė pažymėtų vieną ar du dalykus, kuriuos labiausiai vertina, ir vieną ar du dalykus, kuriuos labiausiai norėtų išbraukti iš savo gyvenimo, kai kurs savo šeimą.

Pasiskirstę savo nuožiūra poromis visi mokiniai po 2–3 min. pasakoja savo draugui ar draugei apie keletą savo šeimos gyvenimo ypatumų. Paskatinkite, kad mokiniai remtųsi klausymo, pasitikslinimo, priėmimo įgūdžiais.

Baigiant pratimą mokiniai sustoja ratu ir kiekvienas pasisako: „Labiausiai savo šeimoje aš vertinu...“, „Kas mano šeimoje bus kitaip, kai būsiu vyresnis (kai suaugsiu), ...“. Pritardami mokinių teiginiams pripažinkite skirtumus.

**Pastaba.** Kad mokiniams būtų lengviau pradėti individualias užduotis, galite pateikti keletą asmeninių pavyzdžių apie savo šeimą.

## 2 pratimas. „Ką veikti laisvalaikio?“

### Ugdomi gebėjimai:

- aktyviai klausyti,
- įsijausti į kito žmogaus nuotaiką (empatija),
- pripažinti ir gerbti skirtingus žmonių pomėgius,
- įrodinėti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas žmonių elgesiui įvairiose situacijose aptarti.*

### Eiga

Paašškinkite mokiniams, kad atlikdami šį pratimą jie įsitikins, kaip skirtingai žmonės elgiasi įvairiose situacijose.

Paprašykite, kad jie „minčių lietaus“ būdu pasakytų 6–8 dalykus, ką žmonių grupės gali veikti laisvalaikio, ir juos užrašykite lentoje.

Paskirkite po keletą mokinių kiekvienam laisvalaikio užsiėmimui, neatsižvelgdami, ar mokinį tai domina, ar ne, ir pateikite grupėms užduotį – parengti vaidinimą, kuriame būtų pavaizduotas būdingas šitaip laisvalaikį leidžiančių žmonių elgesys. Skirkite 5–10 min. pasirėngimui ir 10–15 min. vaidinimams.

Paprašykite mokinių, kad jie išvardytų įvairius elgesio pavyzdžius, kuriuos matė vaidinimuose (palai kymo komandos triukšmavimas, sukauptas kompiuterinio žaidimo žaidėjų dėmesys, slampinėjimas po miestą ir pan.). Kaip bendravo kiekvienos grupės nariai? Ką žmonės gauna iš veiklos laisvalaikio (prisijuokia, elgiasi kitaip nei mokykloje, būna su draugais, nėra suaugusiųjų, tampa nepriklausomi, nenuobodžiauja)?

Po šios diskusijos suskirstykite mokinius poromis. Jei patalpa didelė, sustojama į dvi eiles veidu vienas į kitą. Visi vienos eilės mokiniai atstovaus vienam ku-

riam laisvalaikio užsiėmimui. Per minutę vienas poros narys turi išaiškinti kitam, kuo patrauklus jų laisvalaikio užsiėmimas. Atkreipkite dėmesį, kad sunkiau suprasti veiklos, apie kurią pasakojate, patrauklumą, jei žmogus tuo asmeniškai nesidomi.

**Pastaba.** Būkite pasirengę keletą laisvalaikio veiklos pavyzdžių „minčių lietuvi“ (sportuoti ir žaisti, dalyvauti vakarėlyje, groti orkestre ar grupėje, žiūrėti rungtynes, žaisti kompiuteriu, žiūrėti filmą, dalyvauti ekskursijoje ir pan.).

### 3 pratimas. „Ko norime iš draugų“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti lyčių panašumus ir skirtumus,
- prisistatyti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, mokinių užrašų knygtės, rašikliai.

*Šiuo pratimu siekiama išsiaiškinti, ko žmonės tikisi iš partnerio ir ką jam patys pasiūlo.*

#### Eiga

Paprašykite mokinių pasiskirstyti atsitiktinai po 4–6 į mišrias grupes. Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite, kad grupės įvardytų ir užrašytų visus dalykus, kuriais vienas asmuo galėtų sudominti, sužavėti kitos lyties asmenį, kad jie taptų pora.

Paprašykite grupių išdėstyti tai į eilę pagal svarbumą ir išvardyti visiems po tris svarbiausius dalykus. Kiekviena grupė aptaria vaikinų ir merginų požiūrių panašumus ir skirtumus.

Aptarkite su visais, ar realistiški jų lūkesčiai.

Pratimo pabaigoje kiekvienas mokinys į savo užrašų knygtę užsirašo „Ką aš galėčiau pasiūlyti galimam savo partneriui; kuo aš galėčiau būti patrauklus“. Paprašykite, kad jie įvardytų bent tris dalykus.

Pratimo pabaigoje leiskite mokiniams apibendrinti pagrindines jo metu kilusias mintis.

**Pastaba.** Galite grupėms pasiūlyti įvairių pavyzdžių: asmenybė, elgesys visuomenėje, skonis, išvaizda, fiziniai duomenys.

## BENDRAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Efektyviai bendrauti.
2. Spręsti konfliktus.
3. Suprasti kitų žmonių jausmus.
4. Reikšti savo jausmus.

### Pratimai

1. Šeimos konfliktų sprendimas (1).
2. Šeimos konfliktų sprendimas (2).
3. Jausmų reiškimo būdai ir priemonės.
4. Kitų žmonių jausmai.

**Įvadinė užduotis.** Praeito skyriaus 1 pratimas „Šeima – įvairovės pripažinimas ir keitimasis nuomonėmis“ tinka įvadui prieš atliekant šio skyriaus 1 ir 2 pratimus. 2 pratimas yra 1 pratimo tęsinys.

### 1 pratimas. „Šeimos konfliktų sprendimas (1)“

#### Ugdomi gebėjimai:

- stebėti žmonių elgesį,
- dirbti grupėje,
- atpažinti efektyvius ir neefektyvius bendravimo būdus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** šeimos narių kortelės po vieną kiekvienam mokiniui. 30 mokinių klasei proporcijos turėtų būti tokios: tėvai – 9, sūnus ar duktė – 14, patėvis ar pamotė – 3, seneliai – 4 kortelės.

*Pratimas skirtas šeimos konfliktų sprendimo būdams aptarti.*

### **Eiga**

Paaiškinkite, kad pratimo tikslas yra nustatyti ir išsiaiškinti, kaip šeimoje sprendžiami konfliktai. Pabrėžkite, kad atliekant šį pratimą nebus sprendžiami asmeniniai mokinių konfliktai. Paaiškinkite, kur ir kada jie gali kreiptis pagalbos, jeigu norėtų spręsti iškylančius asmeninius sunkumus.

Suskirstykite mokinius atsitiktinai į grupes po šešis. Atsitiktinai 5 mokiniams iš kiekvienos grupės duokite po šeimos nario kortelę. Kortelės negavęs mokinys yra stebėtojas. Paprašykite stebėtojus sustoti atskirai, jie prie grupės prisijungs *A* etape.

Paprašykite, kad grupės pagal turimas korteles aptartų šeimos struktūrą ir kokia tai šeima. Priminkite, kad nebūtinai visi šeimos nariai gyvena kartu. Kiekviena grupė turi sugalvoti konfliktą, kuris galėtų būti šioje šeimoje, ir trumpai jį apibūdinti.

Tuo metu paaiškinama stebėtojams, kad jie turės sugrįžti prie savo grupės ir, būdami nuošaliau, pasižymėti

gerus grupės narių bendravimo įgūdžius – klausymas, supratimas, susitelkimas sprendžiant problemą – ir blogus bendravimo įgūdžius – pertraukinėjimas, ignoravimas, atstūmimas.

Nepateikdami jokių nurodymų apie grupės taisykles ir elgesį, paprašykite, kad grupės 5 min. diskutuotų apie konfliktą.

**A etapas.** Stebėtojai prisijungia prie grupės. Paeiliui paklauskite kiekvienos grupės, kaip diskusija padėjo išspręsti konfliktą.

Pratimo pabaigoje paprašykite, kad kiekviena grupė išklaustytų savo stebėtoją, kuris grupei suteiks grįžtamosios informacijos apie jos narių bendravimo įgūdžius. Paaiškinkite, kad šis pratimas bus tęsiamas kitą kartą.

**Pastaba.** Turėkite pasirengę tinkamų konfliktinių situacijų pavyzdžių, jei grupės nepasiūlytų savų (šeimos šventės planavimas, namų ruoša, pasiruošimas priimti atvykstančius draugus, pamokas praleidinėjantis vaikas).

## 2 pratimas. „Šeimos konfliktų sprendimas (2)“

Tai 1 pratimo tęsinys.

### Ugdomi gebėjimai:

- stebėti ir atpažinti efektyvius ir neefektyvius bendravimo būdus,
- efektyviai bendrauti,
- laikytis susitarimų,
- dirbti grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** tokios pat, kaip ir atliekant 1 pratimą.

### Eiga

Trumpai prisiminkite 1 pratimą. Paprašykite mokinius ir stebėtojus sugrįžti į ankstesnes grupes.

Kiekviena grupė turi prisiminti situaciją, paskui skirkite kiekvienam grupės nariui apie 1 min., kad jis pasakytų, ką jam, atliekančiam nurodytą vaidmenį

šeimoje, reiškia konfliktas ir kokių pokyčių jis norėtų. Pasakykite, kad kai vienas asmuo kalba, kiti grupės nariai atlikdami savo vaidmenis klauso, supranta ir palaiko kalbantįjį.

Pasakykite, kad grupė turi stengtis susitarti dėl tolesnių žingsnių, o stebėtojas registruoja gerus ir blogus bendravimo pavyzdžius ir apie tai vėliau pasakoja grupei.

Baikite pratimą aptarimu, kas padėjo ir kas trukdė šeimos nariams susitarti.

*Pastaba.* Prieš baigiant grupės darbą galima aptarti, kas sudaro klausymą.

Šį pratimą (kartu su 1 pratimu) gali tekti iš esmės peržiūrėti. Tam pravers mokytojo metodinė medžiaga.

### 3 pratimas. „Jausmų reiškimo būdai ir priemonės“

#### Ugdomi gebėjimai:

- įvardyti emocijas ir jausmus,
- reikšti jausmus,
- bendrauti.
- atpažinti ir suprasti savo jausmus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, mokinių užrašų knygtės, rašikliai.

*Pratimas skirtas jausmų raiškos būdams aptarti.*

#### Eiga

Paprašykite, kad mokiniai „minčių lietaus“ būdu išvardytų iki 10 emocijų ir jausmų, ir užrašykite juos lentoje ar dideliame popieriaus lape (pastaba: jeigu ketinate atlikti 4 pratimą, saugokite šį lapą).

Paskui tegu mokiniai pasiskirsto į grupes po tris. Pasiūlykite jiems išsirinkti 5 pavyzdžius iš sudaryto sąrašo arba pasirinkti kitus savo nuožiūra ir užrašyti po tris to jausmo reiškimo būdus (prieš tai galite pateikti pavyzdį). Paskatinkite tai daryti kūrybingai. Skirkite iki 15 min.

Tada paprašykite grupelių, kad padėtų pliusus ties tais būdais, kurie, jų nuomone, turėtų teigiamų pasekmių (pavyzdžiui, pasakyti kam nors, kad ant jo supykai; švęsti džiaugsmingą įvykį kartu su draugais), o minusus ties tais būdais, kurie galėtų turėti neigiamų pasekmių (pavyzdžiui, supykus ką nors sumušti, iš džiaugsmo pasigerti). Paprašykite, kad kiekviena grupelė pateiktų po trumpą pavyzdį.

Aptarkite, kokias galima daryti išvadas apie įvairius jausmų reiškimo būdus. Ką grupės galėtų pasiūlyti? Padiskutuokite pabrėždami tuos jausmų raiškos būdus, kurie gali turėti teigiamų pasekmių.

**Pastaba.** Jausmų pavyzdžiai: meilė, liūdesys, džiaugsmas, nuobodulys, sumišimas, pyktis, neapykanta, nusivylimas.

## 4 pratimas. „Kitų žmonių jausmai“

### Ugdomi gebėjimai:

- pozityviai (nekenkiant sau ir kitiems) reikšti jausmus,
- suprasti kitų žmonių jausmus,
- užjausti,
- dirbti grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Kitų žmonių jausmai“ pagalbinio lapo kopiją 5 žmonių grupei.

*Pratimas skirtas jausmų ir emocijų raiškai ir žmonių reagavimo būdams aptarti.*

### Eiga

Jeigu esate atlikę 3 pratimą, priminkite mokiniams anksčiau sudarytą jausmų sąrašą. Jei ne, paprašykite jų „minčių lietaus“ būdu išvardyti 10 jausmų ir surašykite popieriaus lape ar lentoje.

Paprašykite nurodyti keletą situacijų, kada mokiniai jautė tokius jausmus, ir pademonstruoti, kaip juos reikškė. Kai visi pavyzdžiai bus aptarti, paklauskite mokinių, kaip jie reaguotų į tokią kitų žmonių jausmų raišką, kokie būtų jų jausmai?

Dabar paskirstykite mokinius į grupes po penkis. Išdalykite kiekvienai grupei po vieną pagalbinį pratimo lapą. Paaiškinkite ir pateikite pavyzdį. Paprašykite kiekvienos grupės pasirinkti po 4 jausmus iš pateikto sąrašo arba savo nuožiūra sugalvoti ir užpildyti pagalbinio lapo lentelę, pateikiant verbalinių ir neverbaliųjų pavyzdžių. Skirkite 10–15 min.

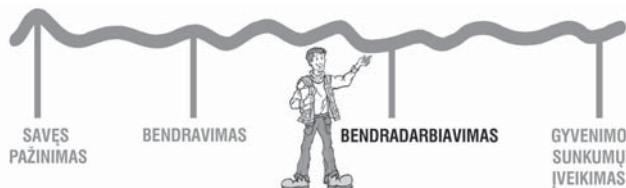
Visi kartu aptarkite po vieną pavyzdį iš kiekvienos grupės. Apibendrinami pratimą paklauskite mokinių, kada lengva suprasti kitų žmonių jausmus, kada sunku? Ko galėtumėte pasimokyti, kaip reaguoti į kitų žmonių jausmus?

**Pastaba.** Iš pradžių galima pateikti pavyzdžių, kaip žmogus gali jaustis ir elgtis matydamas kito žmogaus jausmų raišką, pavyzdžiui, kai kas nors supykęs jį apšaukia, iš džiaugsmo apkabina, iš liūdesio pravirksta.

## Pratimo „Kitų žmonių jausmai“ pagalbinis lapas

Emocija, jausmas	Kaip tai gali būti išreikšta	Kaip į tai reguoja kiti
džiaugsmas	šokinėja apkabina kitus žmonės šaukia	sako „puiku“, „pavyko“ pakviečia suvalgyti ledų prisijungia prie besilinksminančiojo pasityčioja iš besidžiaugiančiojo

## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Bendradarbiauti.
2. Analizuoti galimus sunkumus ir jų įveikimo būdus.
3. Dirbti grupėje.

### Pratimai

1. Bendradarbiavimas šeimoje (1).
2. Bendradarbiavimas šeimoje (2).

### 1 pratimas. „Bendradarbiavimas šeimoje (1)“

*N.B.* Šiam pratimui gali reikėti daugiau nei vienos pamokos.

#### Ugdomi gebėjimai:

- bendradarbiauti šeimoje,
- spręsti šeimos problemas.

Trukmė: 45–90 min.

**Priemonės:** po viena pratimo „Bendradarbiavimas šeimoje (1)“ pagalbinio lapo kopiją kiekvienam mokinui; keletas žurnalų reklamų, vaizduojančių šeimos gyvenimą (žr. eiga).

*Pratimas skirtas bendradarbiavimo šeimoje pranašumams ir sunkumams aptarti.*

### Eiga

Paaiškinkite mokiniams, kad šis pratimas parodo, kaip šeimos nariai gali bendradarbiauti ir kokia to nauda bei sunkumai.

Paskirstykite mokinius atsitiktinai po keturis ir išdalykite kiekvienam po vieną pratimo pagalbinio lapo kopiją. Paaiškinkite, kad grupės užduotis yra užbaigti įsivaizduojamos šeimos portretą (lape yra pateikta keletas detalių, palikta vietos dar vienam šeimos nariui). Pasiūlykite, kad grupės stengtųsi suprasti kiekvieno šeimos nario padėtį. Skirkite 20–30 min.

Aptarkite su visais mokiniais po 1–2 dalykus apie kiekvieną šeimą. Padiskutuokite, ką šeimos narių portretai rodo apie bendradarbiavimą šeimoje. Koks bendradarbiavimas galimas šiose įsivaizduojamose šeimose? Čia galite paminėti idealius šeimos gyvenimo įvaizdžius, kuriuos formuoja, pavyzdžiui, televizija, reklamos. Kaip mokiniams atrodo, ar šios šeimos bendradarbiauja, ar jos realios?

Galite pratęsti pratimą paprašydami, kad mokiniai išsamiau panagrinėtų šią įsivaizduojamą šeimą, kurią sukūrė vaidmenų žaidimo būdu. Tokio vaidmenų žaidimo tikslas – iš naujo susitarti dėl namų užduočių taip, kad pagerėtų šeimos narių bendradarbiavimas ir visi atsižvelgtų į kiekvieno poreikius.

*Pastaba.* Paskatinkite mokinius sukurti realią šeimą, nesilaikant stereotipų.



## Pratimo „Bendradarbiavimas šeimoje (1)“ pagalbinis lapas

Vardas, amžius	Vaidmens aprašymas			
	Darbas ar mokykla	Pareigos namuose	Pomėgiai	Turimi sunkumai
Julija, 15 metų	mokosi mokykloje ruošia pamokas du kartus per savaitę lanko dramos studiją			
Paulius, 13 metų	nedirba namuose ruošos darbų, nes mano, kad tai moterų pareiga			
Marija, 40 metų			nepriklausoma mėgsta leisti laiką su draugais	
Jonas, 42 metų				neseniai buvo atleistas iš darbo, kur dirbo 20 metų

## 2 pratimas. „Bendradarbiavimas šeimoje (2)“

### Ugdomi gebėjimai:

- analizuoti savo šeimos tarpusavio santykius,
- bendrauti savo šeimoje,
- laikytis konfidencialumo.

**Trukmė:** 45–90 min.

**Priemonės:** neužpildytos pratimo „Bendradarbiavimas šeimoje (1)“ pagalbinio lapo lentelės po vieną kiekvienam mokiniui.

*Pratimas skirtas bendradarbiavimui šeimoje aptarti.*

### Eiga

Išdalykite neužpildytas lenteles (kaip ir 1 pratimo). Mokiniai turi įrašyti savo šeimos narių vardus (amžiaus gali nerašyti) ir apibūdinti jų vaidmenis.

Pasiūlykite aptarti su pačių pasirinktu draugu.

Paprašykite mokinių aptarti lentelę su savo šeimos nariais – tai būtų namų užduotis. Pasakykite mokiniams, kad savo šeimoje aptartų, apie kokius dalykus būtų galima diskutuoti klasėje, o apie kokius ne (kad būtų išsaugotas konfidencialumas).

Per kitą pamoką (kuri yra 2 pratimo tęsinys) mokiniai pasidalija asmenine patirtimi apie tai, kaip šeima reagavo į šią užduotį ir kokią įtaką tai turėjo bendradarbiavimui jų šeimoje.

**Pastaba.** Reikėtų aptarti ir numatyti konfidencialumo bei atvirumo grupėje taisykles.



## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Dirbti grupėje.
2. Konstruktiviai (pozityviai) elgtis.
3. Atpažinti priešišką, konstruktyvų ir nuolankų elgesį.
4. Planuoti veiksmus.

### Pratimai

1. Būti naudingam grupėje.
2. Elgesys su viršininku.
3. Bendruomenė jauniems žmonėms (1).
4. Bendruomenė jauniems žmonėms (2).

**Įvadinė užduotis.** Jeigu ketnate atlikti 3 pratimą, prieš 2–3 savaites paprašykite mokinių pasirinkti medžiagos, tinkamos koliažui daryti. Kad geriau įsigilintų, mokiniai gali atlikti apklausą ir paprašyti kitų jaunų žmonių išvardyti bendruomenės, kuri geriausiai tenkina jaunų žmonių poreikius, požymius.

## 1 pratimas. „Būti naudingam grupėje“

### Ugdomi gebėjimai:

- atpažinti ir įvardyti įvairias grupes;
- suprasti įvairių grupių keliamus reikalavimus savo nariams;
- atpažinti ir apibrėžti grupės narių vaidmenis;
- atpažinti save kaip keleto skirtingų grupių narij;
- dirbti grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas įvairioms žmonių grupėms aptarti.*

### Eiga

Paaiškinkite mokiniams, kad šis pratimas skirtas grupėms, kurioms jie priklauso dabar ir galėtų priklausyti ateityje, apžvelgti.

Paskirstykite mokinius į grupes po penkis, duokite kiekvienai grupei po didelį popieriaus lapą ir žymeklį, paprašykite, kad „minčių lietaus“ būdu vienoje lapo pusėje surašytų grupes, kurioms jie priklauso, o kitoje – grupes, kurioms norėtų priklausyti ateityje.

Paprašykite, kad kiekviena grupė aptartų abiejų sąrašų panašumus ir skirtumus. Parodykite, kad norint būti naudingų grupės nariu reikalingos tam tikros žinios, įgūdžiai ir savybės. Pateikite pavyzdį, tarkime: santuokos ryšiais susietiems partneriams reikalingas supratimas, noras ir gebėjimas susitarti (vesti derybas), atsižvelgti į kito poreikius. Paprašykite, kad kiekviena grupė pasakytų, kas, jų nuomone, yra svarbu, kad būtum naudingas dviejų ar trijų grupių narys dabar ir ateityje.

Trumpai apsvarstykite dalyvavimo grupėse dabar ir ateityje skirtumus. Kaip jauni žmonės pasirenge atlikti savo vaidmenį ateityje? Kas gali padėti? Kas gali trukdyti? Ką jauni žmonės privalo žinoti? Kaip jie gali išsiugdyti reikiamus įgūdžius?

**Pastaba.** Įvairių grupių pavyzdžiai: šeima, draugai, bendraamžiai, draugija, mokykla, universitetas, darbovietė, kaimynystė, bendruomenė, tauta, tarptautinė bendrija, pasaulinė organizacija. Kiekvienai mokinių grupei galima paskirti nagrinėti vieną ar dvi iš minėtų grupių.

## 2 pratimas. „Elgesys su viršininku“

### Ugdomi gebėjimai:

- atpažinti agresyvų, nuolankų ir neutralų (dalykišką) bendravimą;
- numatyti poelgio pasekmes;
- dalykiškai bendrauti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Elgesys su viršininku“ pagalbinio lapo kopiją 3 mokiniams.

*Šiuo pratimu siekiama supažindinti su nuolankaus, priešiško ir neutralaus elgesio būdais.*

### Eiga

Pasakykite mokiniams, kad ieškodami darbo jie gali susidurti su įvairiais darbdaviais, kurie įvairiai elgiasi su darbuotojais.

Paskirstykite mokinius atsitiktinai į grupes po tris ir išdalykite po vieną pratimo pagalbinio lapo kopiją kiek-

vienai grupei. Paašškinkite, kad kairiajame stulpelyje surašyti galimi viršininko teiginiai ir klausimai. Kai kurie jų yra priešiški, agresyvūs (paprasykite mokinių juos atpažinti), kai kurie neutralūs, konstruktyvūs (paprasykite juos nurodyti). Kiekvienu atveju darbuotojas gali atsakyti įvairiai – priešiskai ar agresyviai, nuolankiai ir neutraliai. Aptarkite su grupe vieną pavyzdį.

Toliau galima tęsti dvejopai: paprašyti, kad grupės užpildytų lentelę arba kad mokiniai, individualiai užpildę lentelę, aptartų ją grupėse. Aptarkite su visais mokiniais pabrėždami priešiskumo, nuolankumo ir neutralumo (dalykiškumo) skirtumus. Aptarkite kiekvieną atvejį ir nuspręskite, kuris atsakymo variantas tinkamiausias, atsakant į viršininko klausimą ar teiginį. Kurie atsakymų variantai geriausiai atitinka darbuotojo interesus?

**Pastaba.** Užpildžiusios pagalbinus lapus grupės galėtų pasiręgti ir suvaidinti šiuos pavyzdžius.

## Pratimo „Elgesys su viršininku“ pagalbinis lapas

	Priešišką, agresyvų atsakymą	Nuolankų atsakymas	Konstruktivų, neutralų atsakymas
Tu nepadarei darbo, kurį sakiau padaryti.	Nesikarščiuok!		
Man svarbu, kad šis darbas būtų padarytas šiandien.			
Kodėl jūs visuomet vėluojate?		Atsiprašau, prižadau, kad daugiau taip nebus.	
Aš norėčiau aptarti jūsų paskutinio pavėlavimo priežastis.			
Ateik į mano kabinetą 10.30 val.			
Ar mes galime susitikti 10.30 val. mano kabinete?			Susitikti 10 val. man būtų patogiau

## Pratimo „Elgsens su viršininku“ pagalbinis lapas (tęsinys)

	Priešiškas, agresyvus atsakymas	Nuolankus atsakymas	Konstruktivus, neutralus atsakymas
Tu turi daugiau padaryti.			
Ką jūs manote apie dabartinį savo darbo krūvį?			
Neleisk laiko veltui.			
Gal galėtume aptarti šios savaitės jūsų darbo prioritetus?			

### 3 pratimas. „Bendruomenė jauniems žmonėms (1)“

#### Ugdomi gebėjimai:

- dirbti mažoje grupėje,
- įvardyti jaunų žmonių poreikius,
- laikytis taisyklių.

**Trukmė:** 45–90 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, įvairi medžiaga koliažams – audinys, folija, kortelės, atvirukai, virvė, džiovinti augalai, spalvotas popierius, laikraščiai, spalvoti pieštukai, žirkklės.

*Pratimas skirtas jaunų žmonių poreikiams bendruomenėje aptarti.*

#### Eiga

Pripažinkite, kad jauni žmonės dažnai sako, jog jie neturi ką veikti bendruomenėse. Šis pratimas moko kurti bendruomenę, kuri patenkintų jų poreikius.

Paprašykite mokinių įsivaizduoti bendruomenę, kuri būtų sudaryta vien iš 14–20 metų žmonių. Pasiūlykite keletą idėjų tokiai bendruomenei: vietovė, pastatai, transportas, gyvenimo sąlygos, darbovietės, mokymosi galimybės, laisvalaikio leidimas, sprendimų priėmimas ir bendruomenės taisyklės.

Paskirstykite mokinius po penkis. Grupė turės parengti projektą. Jei darys koliažą, aptarkite medžiagų naudojimo taisykles.

Užduotis kiekvienai grupei: sukurti bendruomenę, kuri labiausiai atitiktų jaunų žmonių poreikius (pabrėžkite, kad tai nėra vien laisvalaikio poreikiai), ir pavaizduoti ją koliaže (projekte). Nuspręskite, kiek tam bus skirta laiko (2 pamokos?). Paaiškinkite būtinumą tęsti šį pratimą (žr. 4 pratimą).

**Pastaba.** Paprašykite mokinių, kad prieš pradėdami kurti koliažą visapusiškai išsiaiškintų jaunų žmonių bendruomenės poreikius, taikytų įvairius jiems žinomus metodus, pavyzdžiui, „minčių lietaus“, prioritetų nustatymo, derybų, grupės taisyklių numatymo, sprendimų priėmimo.

## 4 pratimas. „Bendruomenė jauniems žmonėms (2)“

### Ugdomi gebėjimai:

- planuoti veiksmus,
- dirbti grupėje,
- priimti sprendimus grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** koliažai, sukurti atliekant 3 pratimą, mokinių užrašų knygutės, rašikliai.

*Pratimas skirtas jaunų žmonių poreikiams bendruomenėje aptarti.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius į tas pačias grupes, kaip ir atliekant 3 pratimą. Skirkite grupėms apie 10 min., kad jos nuspręstų, kaip pristatys savo bendruomenės projektą (koliažą) visai klasei. Tegul pasirengia atsakyti į klausimą: „Kokios pagrindinės idėjos atspindi bendruomenės projekte (koliaže)?“

Paprašykite mokinių pristatyti darbus, padiskutuokite.

Surašykite lentoje jaunų žmonių poreikius, kurie paaiškėjo iš pateiktų projektų. Kas apie tai turėtų išgirsti? Kaip tai būtų galima padaryti?

Sudarykite veiksmų planą, kaip siektumėte šio tikslo.

**Pastaba.** Įtraukite apibendrinančius klausimus apie tai, kaip buvo atliekami 3 ir 4 pratimai: kaip buvo kuriamas bendruomenės projektas, kas buvo lyderiai, kaip grupė derėjosi, ar visi dalyvavo, ar ji galėtų būti geros grupės pavyzdys susikurtai bendruomenei, kurių bendruomeninių įgūdžių dar trūksta.

# POREIKIAI, TEISĖS IR ATSAKOMYBĖ



## SAVĖS PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Apibūdinti fizinę, protinę, emocinę ir socialinę sveikatą.
2. Suprasti teisę į sveikatą kaip asmens ir valstybės ar bendruomenės atsakomybę už ją.
3. Įvardyti poreikius ir teises.
4. Pažinti save ir kitus.
5. Bendrauti.
6. Kitiškai analizuoti situacijas ir savo patirtį.

### Pratimai

1. Ką reiškia būti sveikam?
2. Ar tu kuoktelėjęs?
3. Savo teisių deklaravimas.
4. Aš – mokinyš.

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių atsinešti laikraščių iškarpu, žurnalų straipsnių ar kitos informacijos apie negalę turinčius žmones, gyvenančius įprastą, vi-savertį gyvenimą.

### 1 pratimas. „Ką reiškia būti sveikam?“

#### Ugdomi gebėjimai:

- analizuoti situacijas ir savo patirtį,
- apibūdinti fizinę, protinę, emocinę ir socialinę sveikatą,
- suprasti teisę į sveikatą kaip asmens ir valstybės ar bendruomenės atsakomybę už ją,
- analizuoti socialinius ir ekonominius sveikatos aspektus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Ką reiškia būti sveikam?“ pagalbinio lapo „Teisė į sveikatą“ kopiją kiekvienai mažai grupei.

*Pratimas skirtas atsakomybei už savo sveikatą ir teisei į ją aptarti.*

### Eiga

Pasiūlykite visai klasei „minčių lietaus“ būdu surašyti mintis, žodžius, teiginius, kurie ateina į galvą išgirdus žodį „sveikata“. Pateikite fizinės, protinės, emocinės ir socialinės sveikatos pavyzdžių. Atsakykite į klausimą „Ką reiškia būti sveikam?“ ir susitarkite dėl apibrėžimo.

Tęsdami darbą paprašykite pateikti negalės pavyzdžių, kurie gali remtis asmenine mokinių patirtimi, pavyzdžiui, kalbos sutrikimai, astma, diabetas. Kokios yra šių žmonių teisės ir poreikiai? Trumpai padiskutuokite.

Paskirstykite mokinius į mažas grupes ir išdalykite po vieną pratimo pagalbinio lapo kopiją kiekvienai grupei. Skirkite apie 10 min.

Aptarkite darbą. Paklauskite mokinių: kas yra atsakingas, kad būtų garantuota teisė į sveikatą: valstybė, bendruomenė ar pats asmuo? Kas nulemia, kad teisė į sveikatą yra asmeninė, valstybės ar bendruomenės atsakomybė? Ar tai skiriasi? Ar visuomet už teisę į sveikatą yra atsakingas tik tai vienas ar kitas?

Baigdami paprašykite mokinių individualiai pagalvoti. Tegu savanoriai trumpai papasakoja tikrų atvejų, su kuriais susidūrė savo šeimoje ar būdami su draugais.

*Pastaba.* Būkite pasirengę pateikti pavyzdžių „minčių lietaus“ ir visos klasės diskusijos metu bei padėti apibrėžti socialinius ir ekonominius teisės į sveikatą ir atsakomybės už ją klausimus.



## Pratimo „Ką reiškia būti sveikam?“ pagalbinis lapas „Teisė į sveikatą“

Perskaitykite ir nuspręskite, kokios yra šeimų ir asmenų teisės į sveikatą, kieno atsakomybė yra jomis rūpintis. Šios situacijos apima fizinę, psichikos ir socialinę sveikatą.

1. Asta ir Tomas gyvena mieste, daugiabučiame name. Jie turi tris vaikus ir laukiasi dar vieno. Tomas neseniai prarado darbą, o Asta nedirba nuo to laiko, kai gimė pirmasis vaikas. Tai religinga šeima, lankanti katalikų bažnyčią.

2. Ona ir Jonas yra pagyvenusį vienišą porą ir gyvena name, kurio nebepajėgia prižiūrėti ir išlaikyti. Jie jau seniai kreipėsi į socialinės rūpybos skyrių, prašydami surasti jiems vietą pensione, kuriame jie galėtų kartu nugyventi likusį gyvenimą. Tačiau tokių pensionų labai trūksta.

3. Giedrė ir Tadas yra jauna pora, gyvenanti mažame, bet labai elegantiškai įrengtame bute. Jie abu gerai

uždirba, nori daug pasiekti gyvenime, juos galima apibūdinti kaip „darboholikus“. Jie turi nedaug laiko pilsui ir netgi mažai laiko pasišnekėti. Giedrė vartoja raminamuosius vaistus, kurie „padeda jai susikaupti“.

4. Jonaičių šeimoje auga du vaikai. Jonaitis dirba artimiausioje ir didžiausioje tos vietovės įmonėje – atominėje elektrinėje. Atominė elektrinė – sudėtinga problema.

5. Petraičiai gyvena kaime ir yra ūkininkai. Jų vaikai kiekvieną dieną bet koku oru turi eiti po 5 km į artimiausią mokyklą. Šeima neturtinga ir turi taupyti būtiniausioms reikmėms.

6. Benas ir Rita ir du jų vaikai gyvena blokiname name netoli didelio oro uosto. Nors jiems ši vieta nepatinka, tačiau Benas turi gerai mokamą darbą oro uoste. Jie nemato galimybių pakeisti gyvenamąją vietą.

7. Aurimas ir Auksė dar mokosi mokykloje ir gyvena tik su savo mama. Ji nedirba, nes 50 metų moteris negali gauti darbo. Ji turėjo gerą darbą, tačiau po skyrybų jį prarado, ir jiems trūksta pinigų pragyvenimui. Mama nuolat liūdna.

8. Ada ir Kostas gyvena prabangiame name ir turi du vaikus. Kostas turi savo verslą ir tai reiškia, jog jis ir žmona praleidžia daug laiko ir skiria daug pinigų, kad sudarytų gerą išpūdį savo klientams. Jie abu dažnai geria ir rūko.

9. Lina yra 18 metų. Jai atrodo, kad yra per stambi, nors kiti taip nemano. Ji labai nori būti liekna ir stengiasi atrodyti kaip manekenės, kurias nuolat mato žurnaluose.

## 2 pratimas. „Ar tu kuoktelėjęs?“

### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti žmonių, turinčių psichikos negalę, poreikius,
- kritiškai analizuoti psichikos negalę turinčių žmonių poreikius ir teises,
- kritiškai analizuoti stereotipų poveikį psichikos negalę turinčio žmogaus įvaizdžiui,
- analizuoti savo jausmus, kuriuos sukelia psichikos negalę turintis žmogus,
- priimti kitokį, negu esi pats.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas psichikos negalę turinčių žmonių sunkumams aptarti.*

### Eiga

Paprašykite visų mokinių paaiškinti terminus „psichiškai sveikas“ ir „psichiškai nesveikas“.

Paskirstykite mokinius į mažas grupes ir paprašykite sukurti psichiškai nesveiko žmogaus įvaizdį, vartojant žodžius, taip pat ir žargoną, bei pešinėlius.

Paprašykite mokinių, kad savo darbus pristatytų visiems, ir aptarkite. Ar įvaizdziai stereotipiniai? Kodėl psichikos negalę turintys žmonės taip vadinami? Kaip jaučiatės, kai jus pavadina kvailiu, debilu ar bepročiu? Kokia būna jūsų reakcija, kai sutinkate psichikos negalę turintį žmogų? Ar dažnai jo bijote ir nesuprantate? Ar taip yra todėl, kad tradiciškai psichikos negalę turintys žmonės būdavo atskiriami nuo visuomenės, kaip Ročesterio žmona Šarlotės Brontė romane „Džeinė Eir“ (jei turite, perskaitykite citatą iš šio romano).

Paašškinkite, kad yra psichikos sutrikimų, kurie šiek tiek arba labai pakenkia žmogaus darbingumui ir prisitaikymui visuomenėje. Paašškinkite mokiniams, kad baimė gali labai trukdyti asmeniui prisitaikyti aplinkoje, tačiau daugelis iš mūsų ko nors bijome, pavyzdžiui, tamsos, vorų, aukščio ir kt. Paprašykite mokinių pratęsti šį sąrašą.

Tegu mokiniai pasiskirsto į tas pačias mažas grupes ir parengia „Psichiškai nesveikų asmenų chartiją“, kuri mestų iššūkių visuomenėje paplitusiems stereotipams apie psichikos negalę ir sutrikusios psichikos asmenis.

Paprašykite mokinių į tai pažvelgti iš sutrikusios psichikos asmens pozicijų. Aptarkite tai. Kokia veikla galėtų apginti psichiškai neįgalių žmonių teises? Baigdami paprašykite mokinių apgalvoti ir užsirašyti savo atsakymą į klausimą: kaip jie reaguotų į psichiškai nesveiką asmenį?

*Pastaba.* Būkite pasirengę atsakyti į mokinių klausimus apie psichikos sutrikimus.

### 3 pratimas. „Savo teisių deklaravimas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti savo teises,
- ginti savo teises sudėtingose situacijose,
- analizuoti veiksnius, kurie padeda arba trukdo išsakyti ir apginti savo teises,
- bendrauti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Savo teisių deklaravimas“ pagalbinio lapo kopiją kiekvienai grupei.

*Pratimas skirtas mokytiis ginti savo teises sudėtingose situacijose.*

### Eiga

Paprašykite mokinių sugalvoti problemą, dėl kurios reikėtų apsilankyti ligoninėje, poliklinikoje, pas šeimos gydytoją ar vaikų teisių apsaugos tarnyboje.

Pasiūlykite patiems pasiskirstyti poromis ir paprašykite trumpai apibūdinti problemą bei nuspręsti, su kuo jie norėtų pasikonsultuoti. Skirkite apie 4 min. kiekvienai porai paeiliui suvaidinti kliento ir specialisto vaidmenis.

Aptarkite su visais mokiniais:

*bendravimo metu iškilusius sunkumus,*

*kada, kalbėdami apie savo problemą, jie jautėsi patogiai, nepatogiai,*

*ar buvo tokių dalykų, apie ką norėjo pasakyti, bet nepasakė, ir kodėl.*

Dabar paprašykite mokinių dirbti grupėmis po penkis. Išdalykite po vieną pratimo pagalbinio lapo „Savo teisių deklaravimas“ kopiją kiekvienai grupei. Paprašykite mokinių trumpai užsirašyti, ką jie pasakytų kiekvienoje situacijoje. Skirkite apie 5 min.

Paprašykite savanorių iš kiekvienos grupės paeiliui suvaidinti po vieną situaciją. Po kiekvieno vaidinimo aptarkite, kodėl naudinga iš anksto užsirašyti klausimus, ką sužinojote apie savo teises, kaip iš tikrųjų pasielgtumėte tokiu atveju, kada jums tektų elgtis kitaip panašiu atveju.

Baigdami pratimą paprašykite mokinių pagalvoti ir užsirašyti tokį atvejį, kai norėjo apginti savo teises, bet to nepadarė, ir ką būtų tuokart pasakę.

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti grupėms pildyti pagalbinį lapą, atkreipkite mokinių dėmesį į kliento teises ir padėkite vaidmenų žaidimų metu.

## Pratimo „Savo teisių deklaravimas“ pagalbinis lapas

**1. Šeimos planavimo klinika.** Astai 17 metų ir jai reikia patarimo apie kontracepciją. Ji jau perskaitė visus lankstinukus apie įvairius metodus ir mano, kad jai tinkamiausios būtų tabletės. Ko turėtų paklausti Asta?

Medicinos sesuo Onutė daug metų dirba šeimos planavimo klinikoje. Ji labai rimtai žiūri į savo darbą ir yra labai rūpestinga, tačiau yra nusiteikusi prieš ikisantukinius lytinius santykius ir mano, kad šių dienų jauni žmonės kartais turėtų labiau laikytis moralinių normų. Jos darbas yra paaiškinti Astai apie kontracepciją. Ką ji pasakys?

**2. Slaugytojos vizitas.** Sandra yra jauna vieniša mama, auginanti kūdikį. Ji gyvena kartu su mama ir tėčiu, kurie vis dar pyksta dėl jos situacijos. Sandrai labai sunku auginti kūdikį, nes jis visą laiką verkia ir blogai valgo. Ji tikisi, kad ją aplankys slaugytoja ir patars ne tik kaip prižiūrėti kūdikį, bet ir kaip gauti finansinę paramą. Ko turėtų klausti Sandra?

Aldona yra patyrusi slaugytoja, kuriai priklauso ap- lankyti Sandrą. Ji turi asmeninių rūpesčių ir yra blogos nuotaikos. Ji nusiminusi, kad jai tenka lankyti daugelį jaunų vienišų motinų, auginančių „sunkius“ kūdikius. Ką ji pasakys ir kaip reaguos?

**3. Gydytojas.** Jonas labai susirūpinęs dėl artėjančių egzaminų. Jis tikisi gerai juos išlaikyti, o mokykla ir tėvai daro jam didelį spaudimą. Jam atrodo, kad norėtų pasikalbėti su kuo nors apie vaistus, kurie padėtų susi- kaupiti. Ko turėtų paklausti Jonas?

Andrius yra labai kantrus, jaunas gydytojas, nese- niai dirbantis ir labai norintis padėti pacientams, juos išklauso ir pakonsultuoja, bet neskuba išrašyti vaistų. Ką jis pasakys?

**4. Vaiko teisių apsaugos tarnyba.** Kazys daug metų buvo skriaudžiamas savo geriančių tėvų. Vieną naktį, kai tėvas grįžo namo girtas ir smarkiai jį primušė, jis

nusprendė išeiti iš namų ir paprašyti prieglobsčio vietinėje vaiko teisių apsaugos tarnyboje. Ką jis pasakys?

Vaiko teisių apsaugos tarnybos darbuotoja Irena dirba neseniai. Ji dar tiksliai nežino, ką pasakyti ir ką daryti, bet labai domisi savo darbu ir yra labai entuziastinga. Ji gaili kiekvienos aukos, nes pati buvo skriaudžiama anksčiau, todėl mano, kad visus ir visada supranta. Ką ji sakys?

**5. Darbo birža.** Jonaičių šeima neseniai patyrė dvi-  
gubą smūgį. Abu tėvai prarado darbą ir yra labai susirū-  
pinę, kaip toliau gyvens, nes turi du mažus vaikus ir  
negražintą paskolą. Jie kreipiasi į darbo biržą. Ką jie  
pasakys?

Petrėtis, nors ir labai užsiėmęs, laisvu laiku savano-  
riškai dirba vietinėje darbo biržoje. Jis labai nori padėti.  
Ką jis pasakys?

#### 4 pratimas. „Aš – mokinys“

##### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti mokymosi patirtį,
- suprasti, kokių sąlygų ir įgūdžių reikia norint sėkmingai mokytis,
- sudaryti klausimyną, kuris padėtų išsiaiškinti trūkstumus mokymosi įgūdžius,
- būti atsakingam už mokymąsi.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas mokymosi poreikiams, būdams ir są-  
lygoms išsiaiškinti.*

##### Eiga

Paprašykite mokinių individualiai nupaišyti savo „gyvenimo liniją“ ir pažymėti 10 svarbiausių dalykų, kurių jie išmoko nuo gimimo.

Parodykite visiems ir aptarkite panašumus bei skirtumus, svarbiausią patirtį, kurią jie įgijo, kaip ir kada tai įvyko.

Tegu mokiniai pagal savo „gyvenimo liniją“ papasakoja, kaip jie mokėsi – kartodami, sekdami pavyzdžiu, skaitydami, žiūrėdami, klausydami, bandydami, dalyvaudami, klausydami patarimo, laikydamiesi nurodymų ir kt. Kiekvienu atveju apibūdinkite motyvus, kodėl jie mokėsi. Aptarkite išskirdami tai, kas svarbiausia, paklauskite: dėl ko mokotės? Kokių sąlygų bei įgūdžių reikia, kad galėtume mokytis?

Paprašykite mokinių dirbti mažomis grupėmis ir sudaryti klausimyną, kuris padėtų išsiaiškinti atsakymus į tokius klausimus: ar mokantis reikia tylos, ar triukšmo; šilumos ar šalčio; būti vienam ar su kuo nors kitu; knygų, kompiuterio, vaizdo, garso įrašų; daug laiko ir pagalbos, įgūdžių planuoti, sugebėti nuspręsti, ką daryti pirmiausia; kokie daiktai, situacijos, aplinkos sąlygos padeda, o kokie trukdo mokytis; kokia yra mokinio motyvacija mokytis?

Surinkite sudarytas anketas ir atsitiktine tvarka išdalykite jas grupelėms. Aptarkite ir sudarykite vieną bendrą anketą. Ją galite užrašyti lentoje.

Paprašykite, kad mokiniai individualiai atsakytų į sudarytos anketos klausimus.

Surinkite mokinių atsakymus į anketos klausimus ir lentoje nupieškite atsakymų pasiskirstymo diagramą. Kokie mokymosi poreikiai ir sąlygos nurodytos dažniausiai?

Baigdami pratimą paprašykite mokinių nurodyti mokymosi įgūdį, kurio, jų nuomone, jiems trūksta.

*Pastaba.* Būkite pasirengę padėti mokiniams sudaryti klausimyną ir nurodyti mokymosi poreikius, aplinkos sąlygas ir įgūdžius.



## BENDRAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Jaustis bendruomenės nariu, atsakingu už sprendimų priėmimą.
2. Suvokti, kas yra balsavimas.
3. Žodžiu ir raštu pateikti argumentus.
4. Priimti sprendimus.
5. Bendrauti ir bendradarbiauti grupėje.

### Pratimai

1. Aš – bendruomenės narys.
2. Vienas žmogus – vienas balsas.
3. Balsavimas! Balsavimas! Balsavimas!

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių pasidomėti žymių žmonių, kovojusių dėl kokių nors grupių teisių, pavyzdžiui, Nelsono Mandelos, Martyno Liuterio Kingo, Jasiro Arafato, Gandi, laimėjimais. Kaip šie žmonės bendraudavo pateikdami savo reikalavimus dėl teisių?

### 1 pratimas. „Aš – bendruomenės narys“

#### Ugdomi gebėjimai:

- jaustis bendruomenės nariu, atsakingu už sprendimų priėmimą,
- parašyti argumentuotą laišką vietinės vykdomosios valdžios atstovui,
- kalbėti argumentuotai ar raštu pateikti argumentus,
- atsakyti į pateikiamus argumentus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas bendruomenės problemai spręsti.*

## Eiga

Paklauskite visų mokinių, kaip jiems atrodo, ką Margaret Techer turėjo galvoje, sakydama: „Nėra tokio dalyko kaip visuomenė“. Paprašykite mokinių pateikti įvairių viso pasaulio visuomenių pavyzdžių ir nurodyti, kaip būtų galima pakeisti tų visuomenių gyvenimą, – pavyzdžiui, balsuojant, lobizmu, jungiantis į tam tikros veiklos ar protesto grupes, rašant laiškus prezidentui ir vyriausybei, įstojant į politines partijas. Paprašykite pateikti dabartiniu metu vykstančių protesto ar lobizmo akcijų pavyzdžių: už gyvūnų teises, rūpinantis aplinkos apsauga, mažumų teisėmis, tiesiant kelius.

Paprašykite mokinių tolesnei analizei pasirinkti vieną tokių dalykų, kuriuos jie gerai žino: tai gali būti tikras ar įsivaizduojamas, valstybės ar vietinės reikšmės dalykas.

Suskirstykite mokinius poromis ar į mažas grupes. Užduotis: parašyti laišką vietinės vykdomosios valdžios atstovui arba vietiniam Seimo nariui ir išdėstyti savo argumentus. Skirkite apie 10 min.

Paprašykite mažų grupių svarbiausiomis laišku mintimis pasidalyti su visais. Tada surinkite laiškus ir vėl išdalykite juos grupėms, kad kiekviena turėtų po laišką, į kurį reikia atsakyti. Reikia atsakyti į visus protesto laiško argumentus.

Pasikeiskite nuomonėmis ir padiskutuokite.

Baigdami paprašykite mokinių pamąstyti, kokią įtaką galėtų padaryti protesto laišku rašymas politikams. Kiek patys mokiniai yra atsakingi už savo teisių gynimą šiuolaikinėje visuomenėje?

*Pastaba.* Būkite pasirengę padėti mokiniams nurodyti esamas problemas ir išdėstyti argumentus protesto laiške. Laiškai gali būti tobulinami ir iš tikrųjų išsiunčiami, jei gerai parengti.



## 2 pratimas. „Vienas žmogus – vienas balsas“

### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti balsavimą ir rinkiminę kampaniją kaip reiškinius,
- išreikšti nuostatas,
- parengti plakatą ir skrajutę,
- parengti oficialią kalbą,
- priimti sprendimus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, spalvinimo priemonės.

*Pratimas skirtas rinkimų kampanijai aptarti.*

### Eiga

Paklauskite mokinių nuomonės apie jų teisę balsuoti. Kodėl tai yra labai vertinama, dėl to buvo kovojama per visą istoriją, kodėl tai svarbu? Ką mokiniai

mano apie tai, kad jie greitai įgis teisę balsuoti? Ar jie tuo džiaugiasi, domisi, ar abejingi, nesidomi?

Paskirstykite mokinius į tris grupes ir pasakykite, kad jie turi tapti politine partija ir parengti partijos manifestą. Paprašykite jų susitarti dėl:

*partijos pavadinimo,  
partijos pirmininko ir pavaduotojo,  
pagrindinių partijos atstovaujamų nuostatų.*

Skirkite kitą užduotį: pasirengti artėjančiai rinkiminei kampanijai. Rinkiminė kampanija apims: 1) plakatų ir skrajučių parengimą (juose turi būti išdėstytos pagrindinės partijos nuostatos, be to, jie turi būti patrauklūs ir skatinti balsuoti už šią partiją); 2) prisistatymą susitikimuose su visuomene. Partijos turi numatyti savo tikslus ir atsakomybę bei parengti rinkiminės kampanijos medžiagą.

Tada parodykite visiems parengtus plakatus ir išdalykite skrajutes. Pateikite po keletą klausimų apie pagrindinę partijos politiką.

Baigdami paprašykite mokinių paeiliui užbaigti sakinį: „Man balsavimo teisė reiškia...“

*Pastaba.* Šis pratimas yra pasirengimas atlikti pratimą „Balsavimas! Balsavimas! Balsavimas!“ Padėkite mokiniam išdėstyti pagrindines partijos nuostatas manifeste.

### 3 pratimas. „Balsavimas! Balsavimas! Balsavimas!“

#### Ugdomi gebėjimai:

- argumentuotai kalbėti,
- atstovauti grupei ir reikšti jos nuomonę,
- diskutuoti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas – antroji „rinkimų kampanijos“ dalis.*

#### Eiga

Pasakykite, kad šis pratimas yra pratimo „Vienas žmogus – vienas balsas“ tęsinys ir antroji rinkimų kampanijos dalis.

Šio pratimo metu kiekviena partija turės pristatyti savo manifestą visuomenės susirinkime (t. y. visai klasei) ir atsakyti į susirinkusiųjų klausimus. Mokiniai, dirbdami poromis, gali parengti klausimus partijoms po jų prisistatymo.

Kai visuomenės susirinkimas baigtas, mokiniai slapta balsuoja už pasirinktąją partiją (nebūtinai už savo).

Suskaičiuokite balsus ir paskelbkite nugalėtojus.

Baigdami paklauskite mokinių, kiek asmenų nesutiko su jų partijos politika, liko ištikimi savo partijai ir balsavo už ją. Kiek pakeitė savo nuomonę ir balsavo už kitą partiją? Kaip sekėsi partijai derėtis ir bendrauti? Kaip jautėsi pristatydami partijos manifestą visai klasei? Kaip mokiniai jautėsi pateikdami klausimų? Ko pasimokė, kas jiems teiks drašos, kai ateis laikas iš tikrųjų balsuoti?

*Pastaba.* Padėkite mokiniam sugalvoti klausimų, kad pratimas būtų tikroviškas.

## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Dirbti bendradarbiaujančioje grupėje.
2. Pagrįstai bei aiškiai reikšti mintis, nuomonę.
3. Išsakyti savo poreikius ir teises.
4. Derėtis.
5. Priimti sudėtingus sprendimus.

### Pratimai

1. Narkotikų pasiūla ir paklausa.
2. Sveikata ir saugumas.
3. Aš – už vienybę, aš – ne atsiskyrėlis.

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių panagrinti pavyzdžius, kaip žmonės bendradarbiauja gindami ir saugodami savo teises. Darbo birža yra akivaizdus pavyzdys, taip pat galima prisiminti pavyzdžių iš istorijos.

### 1 pratimas. „Narkotikų pasiūla ir paklausa“

#### Ugdomi gebėjimai:

- dirbti bendradarbiaujančioje grupėje,
- argumentuotai bei aiškiai reikšti mintis, nuomonę,
- atkakliai siekti numatyto tikslo,
- suvokti narkotikų sukeltus pavojus,
- pasirinkti sveiką gyvenimo būdą,
- priimti sudėtingus sprendimus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pratimo „Narkotikų pasiūla ir paklausa“ pagalbinis lapas „Rojaus sala“ – sukarpytas vienas rinkinys 8 mokinių grupei.

*Pratimas skirtas narkotikų problemai aptarti.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius į mažas 8 asmenų grupes ir paprašykite įsivaizduoti, kad jie yra mažos salos gyventojai. Saloje yra visuomenė, kuriai visuomenės poreikiai ir teisės svarbiau nei individų. Visi individai vienodai dalijasi teises ir atsakomybę. Į salą atvyko naujokas iš kitos šalies. Šis žmogus atsivežė naujos medžiagos, kurią išbandė keletas salos gyventojų. Kai kurie iš jų sako, kad tai puiku ir suteikia jėgų sunkiai dirbant bei padeda atsipalaiduoti. Kiti teigia, kad pasijuto apsvaigę, juos pykino ir jų elgesys kėlė pavojų aplinkiniams.

Visiems mokiniams išdalykite pratimo „Narkotikų pasiūla ir paklausa“ pagalbinio lapo „Rojaus sala“ vaidmenų korteles. Mokiniai diskutuoja apie tai, ar turėtų būti vartojama nauja medžiaga, ar ji turėtų būti visiškai uždrausta, apribotas jos vartojimas, ar laisvai gali būti

įsigyjama. Paprašykite, kad kiekviena grupė sugalvotų šios medžiagos pavadinimą. Skirkite apie 15 min. vaidmenų žaidimui ir paprašykite grupės narių pasižymėti svarbiausius argumentus.

Aptarkite kartu su visais mokiniais, paprašykite, kad kiekviena grupė išdėstytų savo argumentus.

Tada paprašykite mokinių vėl išsiskirstyti į grupes ir galutinai apsispręsti.

Aptarkite dar kartą. Ką grupė nusprendė ir kaip buvo pasiektas sprendimas? Paprašykite mokinių, kad jie susietų šią diskusiją su savo šalyje paplitusiu narkotinių medžiagų vartojimu. Koks jų požiūris į marihuanos legalizavimą, alkoholio ir tabako prieinamumą, kaip jų nuomone, mūsų visuomenė reaguotų į galimą naujos ir neišbandytos medžiagos pasirodymą, kaip mokiniai spręstų „narkotikų problemą“? Koks, jų nuomone, veiksmingiausias sprendimas: mažinti narkotikų paklausą, t. y. imtis prevencijos, profilaktikos ir švietimo; mažinti pasiūlą, t. y. rūpintis sienų kontrole, muitinės, policijos darbu; narkotinių medžiagų augintojams (pavyzdžiui, Pietų Amerikoje) siūlyti auginti nenarkotines medžiagas.

Baigdami paprašykite, kad mokiniai individualiai išreikštų, kaip šio pratimo metu pasikeitė jų nuomonė dėl narkotinių medžiagų.

*Pastaba.* Turėkite tinkamos informacijos apie alkoholį, tabaką, marihuaną ir padėkite diskutuoti.

### **Pratimo „Narkotikų pasiūla ir paklausa“ pagalbinis lapas „Rojaus sala“**

1. Jūs esate teisininkas, kurio tikslas – skleisti taiką, gėrį, laisvę, laimę ir pan. Ar jūs legalizuosite šią medžiagą, kokiu pagrindu? Su kuo reikėtų pasikonsultuoti prieš priimančią sprendimą?

2. Jūs – mokslininkas ir esate labai susidomėjęs naująja medžiaga. Jūs manote, kad ji gali daryti teigiamą poveikį ir galėtų būti naudojama medicinoje. Jūs taip pat skaitėte keletą mokslinių straipsnių, kuriuose teigiama, kad ši medžiaga gali būti pavojinga. Ar jūs pritariate tam, kad ši medžiaga būtų vartojama „Rojaus saloje“? O gal nepritariate? Kodėl?

3. Jūs esate verslininkas ir turite viešbutį „Rojaus saloje“. Ką jūs manote apie šios medžiagos legalumą?

4. Jūs esate gydytojas. Kaip reaguojate į naują medžiagą? Ar manote, kad ji galėtų būti legali? Kuo tai grindžiate?

5. Jūs esate tėvas. Ką norėtumėte sužinoti apie šią medžiagą? Kaip reaguotumėte, jeigu jūsų vaikas ją vartotų, jei ji būtų legali?

6. Jūs esate firmos, kuri galėtų tiekti šią medžiagą, direktorius. Koks jūsų požiūris?

7. Jūs esate saloje gyvenantis jaunuolis. Kartais jums būna nuobodu, saloje nėra ką veikti. Kaip jūs vertinate naujos legalios medžiagos pasirodymą?

8. Jūs dirbate reklamos agentūroje. Kam teiktumėte pirmenybę: legalizavimui ar ne? Kodėl?

## 2 pratimas. „Sveikata ir saugumas“

### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti atsakomybę už poelgius,
- analizuoti elgesio pasekmes,
- įrodinėti diskutuojant,
- atremti įrodymus diskutuojant.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, pratimo „Sveikata ir saugumas“ pagalbinis lapas – po vieną kopiją 4 mokinių grupei.

*Pratimas skirtas atsakomybei už nelaimingus atsitikimus aptarti.*

### Eiga

Paprašykite visų mokinių „minčių lietaus“ būdu surašyti nelaimingų atsitikimų mokykloje ir darbe priežastis. Pavyzdžiai (jeigu jų nepasako patys mokiniai): alkoholis, rūkymas, narkotikai, neatsakingas elgesys. Paklauskite, kas yra atsakingas už saugumo užtikrinimą viešosiose vietose – asmuo ar institucijos. Pateikite

pavyzdžių: keltų „Estonija“ avarija, sprogimas Černobylyje.

Paskirstykite mokinius po keturis ir išdalykite po vieną pratimo „Sveikata ir saugumas“ pagalbinio lapo kopiją. Paprašykite laikytis instrukcijos. Skirkite apie 10 min.

Tada paprašykite, kad kiekvienas ketvertukas susijungtų su kita grupe ir sudarytų 8 žmonių grupes. Aptarkite paklausę, kas buvo atsakingas už saugumą kiekvienu atveju, kaip kilo konfliktas tarp asmens poreikių ir teisių.

Dirbdami su visa klase atkreipkite mokinių dėmesį, kad kai kurios firmos, ypač transporto, tikrina vairuotojus dėl alkoholio vartojimo. Paprašykite mokinių dirbti poromis. Vienas mokinys turi ginti nuomonę, kad reikia tikrinti darbuotojus dėl alkoholio vartojimo. Kitas mokinys turi tvirtinti priešingai. Pasiūlykite mokiniams apie tai pagalvoti prieš pradėdant dirbti poromis. Padėkite ir priminkite, kad jie turėtų užsiminti apie tabako ir nelegalių narkotinių medžiagų vartojimo žalą.

Kai baigsite, visi kartu aptarkite argumentus dėl tikrinimo. Ar manote, kad toks tikrinimas turėtų tapti įprasta procedūra darbovietėse? Kokias taisykles, reguliuojančias darbuotojų alkoholio vartojimą darbe, įdiegtumėte, jeigu būtumėte darbdavys? Ar tokios taisyklės turėtų reguliuoti visų narkotikų vartojimą? Ką manote apie tabaką? Ar tikrinimas dėl narkotikų vartojimo pažeidžia žmogaus teises?

Apibendrinami paprašykite mokinių paeiliui pasiūlyti po vieną dalyką, už kurį jie galėtų prisiimti atsakomybę, kad mokykloje būtų saugiau.

**Pastaba.** Būkite pasirengę palaikyti grupės diskusiją ir pateikti informacijos apie sveikatą ir saugumą (kaip tai paveikia mokyklą).



### Pratimo „Sveikata ir saugumas“ pagalbinis lapas „Nelaimingi atsitikimai“

1. Mašinos operatorius gamykloje smarkiai peršalo. Užuoat praleidęs šią naktį nedirbdamas, geria stiprius vaistus, kurių instrukcijoje parašyta, kad jie gali sukelti mieguistumą.

*Kokios galėtų būti tokio poelgio pasekmės?*

*Jeigu būtumėte gamyklos vadovas, kaip jūs elgtumėtės tokiu atveju?*

2. Fermos darbininkas labai daug rūko. Fermos pastatuose rūkyti draudžiama. Jis tai ignoruoja ir dažnai eina į sandėlį, kad ramiai parūkytų.

*Kokios galėtų būti tokio poelgio pasekmės?*

*Kaip pasieltumėte su darbininku, jeigu būtumėte fermos savininkas?*

3. Fizinio lavinimo mokytojas mėgsta pietauti kavinėje. Kai darbas pasidaro ypač sunkus, jis mėgsta išgerti alkoholio, kad atsipalaiduotų.

*Kokios galėtų būti tokio poelgio pasekmės?*

*Jeigu būtumėte mokyklos direktorius, ką darytumėte tai pastebėjęs?*

4. Miško darbininkas, kuriam darbo metu tenka dirbti benzininiu pjūkle, kartais rūko „žolę“ pietų metu.

*Kokios galėtų būti tokio poelgio pasekmės?*

*Jeigu būtumėte darbdavys, ką darytumėte tai pastebėjęs?*

5. Sunkvežimio vairuotojas savaitgaliais važiuoja į keliones, kad papildomai užsidirbtų. Jis turi labai mažai laiko poilsiui ir nuolatos jaučiasi pavargęs.

*Kokios galėtų būti tokio poelgio pasekmės?*

*Jeigu būtumėte darbdavys, kaip pasielgtumėte tokiu atveju?*



### 3 pratimas. „Aš – už vienybę, aš ne – atsiskyrėlis“

#### Ugdomi gebėjimai:

- laisvai reikšti savo nuomonę,
- išreikšti savo poreikius ir teises,
- derėtis,
- priimti abiem pusėms tinkamus sprendimus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai ir spalvoti rašikliai.

*Pratimas skirtas mokytiis konstruktyviai diskutuoti ir priimti abiem pusėms tinkamus sprendimus.*

#### Eiga

Paskirstykite mokinius į grupes po 4–6 asmenis.

Paprašykite, kad kiekviena grupė išsirinktų vadovą, kuris bus mažos firmos direktorius. Kiti grupės nariai vaidins firmos darbuotojus. Paašškinkite, kad firmos

direktorius nusprendė šių metų kalėdinę firmos darbuotojų šventę (kurią apmoka firma) pirmą kartą surengti be alkoholio. Direktorius nori, kad jo darbuotojai atliktų suplanuotus darbus ir nevairuotų išgėrę. Kiekvienos grupės direktoriai turi šią naują tvarką paaiškinti darbuotojams. Darbuotojai turi pareikšti savo nuomonę.

Kai baigsite vaidmenų žaidimą, tegul kiekviena grupė savo argumentus pasako visiems. Kai grupės išdėstys savo argumentus, paklauskite: kieno poreikiai ir teisės buvo svarbiausi vaidmenų žaidime; kas laimėjo – direktorius ar darbuotojai; ar turėjo įtakos tai, kad darbuotojai palaikė vienas kitą priešindamiesi direktoriaus pasiūlymui; jei taip, tai kokios.

Pakeiskite kalėdinės šventės temą, pavyzdžiui: darbo saugumas, atlyginimo padidinimas, darbo laiko pakeitimas. Pakartokite anksčiau pateiktus klausimus. Kas pasikeitė?

Paprašykite visų mokinių susitarti dėl kokio nors aktualaus ginčytino klausimo mokykloje (uniformos, įėjimas ir išėjimas iš mokyklos, tvarka valgykloje, diskotekos ir pan.).

Vėl dirbkite mažomis grupėmis ir paprašykite, kad pusė grupės narių pasirengtų pateikti šį klausimą mokyklos vadovams, o kita pusė – parengtų mokyklos vadovų argumentus. Pasirengimui skirkite apie 10 min.

Surenkite abiejų pusių susitikimą ir derybų būdu bandykite pasiekti abiem pusėms priimtina sprendimą.

Aptarkite su visais svarbiausius argumentus ir padarykite išvadas.

Baigdami pratimą, klauskite mokinių:

*Kokių reikia įgūdžių argumentams pateikti?*

*Ar buvote išklaustytas? Įvertintas? Pripažintas?*

*Kaip jautėtės būdamas vadovu (darbuotoju)?*

*Kaip svarbu bendradarbiauti stengiantis pakeisti darbo aplinką?*

*Kuri grupė – direktorius ar darbuotojai – buvo stipresnė ir kodėl?*

*Kieno poreikiai ir teisės svarbiau?*

*Kokių įgūdžių reikėtų, jeigu iš tikrųjų tektų dalyvauti panašiose derybose?*

**Pastaba.** Padėkite mokiniams pasirengti direkto-  
riaus argumentų. Savo argumentus mokiniai vėliau galės iš tikro pateikti mokyklos vadovams.

## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suprasti tėvus ir jų pareigas bei jų keitimąsi augant vaikams.
2. Suvokti, kad ir tėvai turi poreikių, ir juos reikia derinti su vaikų poreikiais bei teisėmis.
3. Priimti sprendimus.
4. Pateikti argumentų.
5. Bendradarbiauti grupėje.

### Pratimai

1. Jeigu aš turėčiau vaiką, galėčiau...
2. Tėvai turėtų būti...
3. Kas tai yra iš tikrųjų?
4. Aš šitaip nesielgčiau.

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių atsinešti paveikslėlių ar nuotraukų ir padaryti koliažą „Tėvai yra...“

**1 pratimas.** „Jeigu aš turėčiau vaiką, galėčiau...“

#### Ugdomi gebėjimai:

- įvertinti asmeninius poreikius ir derinti juos su pareigomis,
- suprasti tėvus ir jų pareigas bei jų keitimąsi augant vaikams,
- pripažinti tėvų poreikius, kuriuos reikia derinti su vaikų poreikiais bei teisėmis.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai, dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas vaikų ir jų tėvų poreikiams ir pareigoms aptarti.*

### Eiga

Duokite kiekvienam mokiniui po popieriaus lapą ir rašiklį. Paprašykite lapą padalyti vertikaliai pusiau. Tegu mokiniai individualiai dešinėje lapo pusėje surašo 10 dalykų, kuriuos jiems patinka daryti ar norėtų daryti ateityje, pavyzdžiui, per ateinančius 10 metų. Tai turi apimti laisvalaikį ir darbą (profesiją).

Tada paprašykite mokinių, kad kairėje lapo pusėje pažymėtų dalykus, kurių jie negalėtų daryti, jeigu turėtų mažą vaiką. Pasiūlykite iš pradžių aptarti poromis.

Tada kartu aptarkite: kiek dalykų negalėtumėte daryti, jei turėtumėte mažą vaiką? Ką tai sako apie tėvų pareigas?

Paprašykite visos grupės „minčių lietaus“ būdu baigti frazę „Tėvai yra...“.

Aptarkite atsakymus. Tada paprašykite mokinių poromis sudaryti tėvų pareigų sąrašą, kai vaikų amžius

5, 10, 15 ir 18 metų. Aptarkite su visais mokiniais, kaip keičiasi tėvų pareigos vaikui augant. Kokie yra tėvų poreikiai? Kaip tai sutampa su vaikų poreikiais ar prieštarauja jiems?

Baigdami paprašykite mokinių pagalvoti ir individualiai užsirašyti, koku savo gyvenimo laikotarpiu norėtų turėti vaikų, kaip jie derintų savo ir vaikų poreikius.

*Pastaba.* Būkite pasirengę palaikyti visos grupės diskusiją.

## 2 pratimas. „Tėvai turėtų būti...“

### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti įgūdžius, kurie reikalingi tėvams auginant vaikus,
- analizuoti savo turimus įgūdžius,
- kritiškai analizuoti įgūdžius, kurie padeda būti gerais tėvais.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas tėvystės klausimui aptarti.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius poromis ir paprašykite, kad pasiskirstytų į *A* ir *B*. Užrašykite lentoje toliau pateikiamus teiginius ir paprašykite mokinių: *A* – pateikti teiginį palaikančių argumentų, *B* – prieštaraujančių. Paprašykite pagalvoti apie vaikų ir tėvų poreikius, teises ir pareigas kiekvienu atveju. Skirkite apie 3 min. kiekvienam teiginiui ir paprašykite porų po kiekvieno tokio aptarimo išsakyti tikrąjį savo požiūrį.

*Moterys, turinčios mažų vaikų, neturėtų dirbti.*

*Visi vyrai turėtų būti vienodai atsakingi už vaikų priežiūrą kaip ir moterys.*

*Sunku auginti tik mažus vaikus.*

*Niekas neturėtų turėti vaikų bent iki 25 metų.*

*Vieniškai motinai (tėvui) per sunku auginti vaiką.*

Kartu su visa klase trumpai aptarkite mokinių nuomones.

Tada pasiskirstykite į mažas grupes. Paprašykite mokinių sudaryti visų įgūdžių, kurie reikalingi tėvams auginant vaiką iki 3 metų, sąrašą. Paprašykite mokinių pagalvoti apie viską, ką turi daryti tėvai.

Paskui paprašykite, kad mokiniai sugrupuotų išvardytus įgūdžius tokiu būdu:

*būtini įgūdžiai,*

*pageidautini, bet nebūtini,*

*nebūtini įgūdžiai.*

Paprašykite, kad mokiniai grupuodami prieitų prie bendros išvados. Paskui paprašykite, kad aptartų savo darbo rezultatus su visa klase. Klauskite:

*Kokių įgūdžių jau turite?*

*Kaip svarbu įgyti šių įgūdžių prieš tampant tėvu (motina)?*

*Kokių reikėtų sąlygų, kad galėtumėte įgyti tokių įgūdžių?*

Baigdami paprašykite, kad kiekvienas mokinys pasakytų po vieną tėvams reikalingą įgūdį, kurį jis jau turi, ir po vieną, kurį jam reikėtų įgyti.

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti mokiniams nurodyti tėvams reikalingų įgūdžių, pavyzdžiui: išklaudyti, suprasti poreikius, atsipalaiduoti, tvarkyti šeimos biudžetą, derėtis, suprasti, padrašinti, prisitaikyti, planuoti ateitį, bendradarbiauti, kurti jaukią aplinką, įtikinti, bendrauti ir kt.

### 3 pratimas. „Kas tai yra iš tikrųjų?“

#### Ugdomi gebėjimai:

- pakviesti ir priimti svečius,
- bendradarbiauti,
- priimti sprendimus,
- suprasti tėvų vaidmenis, pareigas ir mažų vaikų poreikius.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Kas tai yra iš tikrųjų?“ pagalbinio lapo „Pasirengimas priimti svečią“ kopiją kiekvienam mokiniui.

*Šiuo pratimu siekiama mokytis priimti svečią ir aptarti tėvų vaidmenį.*

#### Eiga

Pakvieskite svečių. Paprašykite mokinių, kad pakviestų tėvą ar mamą ir mažą vaiką, jeigu yra galimybė, ir sužinotų atsakymus į klausimus apie tėvų vaidmenį ir tėvų bei mažų vaikų poreikius, tėvų pareigas.

Mokiniam išdalykite po vieną pratimo „Kas tai yra iš tikrųjų?“ pagalbinio lapo „Pasirengimas priimti svečią“ kopiją ir skirkite laiko, kad jie pasiskirstytų vaidmenimis ir pareigomis.

Svečiui išėjus, pasilikite laiko aptarti:

*Ką sužinojote apie tėvų vaidmenis, pareigas, poreikius ir teises?*

*Ką sužinojote apie mažų vaikų poreikius ir teises?*

*Kaip šis pratimas pakeitė ar patvirtino jūsų požiūrį į tėvystę?*

*Kaip sekėsi grupei bendradarbiauti, rengiantis priimti svečią? Ar visi buvo įtraukti? Kaip priėmėte sprendimus?*

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti mokiniams, jei jiems prireiks jūsų pagalbos.



**Pratimo „Kas tai yra iš tikrųjų?“ pagalbinis lapas „Pasirengimas priimti svečią“**

- 1) apsilankymo tikslas,
- 2) ko mes tikimės iš šio vizito,
- 3) kaip reikėtų pasirinkti svečią,
- 4) ką reikėtų pasikviesti ir kodėl,
- 5) kaip reikėtų kviesti ir kas tai padarys,
- 6) kas pasitiks svečią,
- 7) kas vyks, kai svečias įeis į klasę,
- 8) kaip mes padėsime svečiui jaukiai jaustis,
- 9) kaip reikėtų susėsti,
- 10) kas pateiks pirmą klausimą,
- 11) kaip reikėtų klausti, kokių klausimų pateikti, kokia tvarka,
- 12) kaip reikėtų užbaigti susitikimą, kaip padėkoti ir kas tai padarys,
- 13) ar reikėtų pasivaišinti, kas bus už tai atsakingas,
- 14) kas palydės svečią,
- 15) kas vyks paskui,
- 16) ar visi įtraukti.

#### 4 pratimas. „Aš šitaip nesielgčiau“

##### Ugdomi gebėjimai:

- analizuoti vaikų ir tėvų poreikius ir teises,
- suvokti pozityvaus bendravimo su įvairaus amžiaus žmonėmis svarbą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Aš šitaip nesielgčiau“ pagalbinio lapo „Aš šitaip nesielgčiau su savo vaiku“ kopiją trijų mokinių grupei.

*Pratimas skirtas tėvų ir vaikų bendravimo ypatumams aptarti.*

##### Eiga

Paskirstykite mokinius po tris ir išdalykite po vieną pratimo „Aš šitaip nesielgčiau“ pagalbinio lapo „Aš šitaip nesielgčiau su savo vaiku“ kopiją. Paprašykite jų keičiantis situacijoms paeiliui keistis šiomis pareigomis:

*garsiai perskaityti situaciją,*

*atsakyti: „Jeigu tai būtų buvęs mano vaikas, aš būčiau ..., nes manau, kad...“,*

*nuspręsti, kieno poreikiai buvo patenkinti kiekvienu atveju ir kieno teisės pripažintos – tėvų ar vaikų.*

Paprašykite, kad mokiniai sugrįžtų į bendrą grupę, ir padiskutuokite:

*kieno teisės ir poreikiai svarbiausi,*

*ar vaikas iš tiesų turi teises kai kuriose situacijose?*

Dabar paskirstykite mokinius į mažas grupes ir paprašykite kiekvienos grupės sudaryti visų tėvų savo vaikams sakomų draudimų, prasidedančių „Ne“ (pavyzdžiui, neverk, neliesk, nešiuکشلنك, nekišk į burną), sąrašą.

Paprašykite, kad grupės išsirinktų po vieną mokinį, kuris vaidintų ikimokyklinuką, o kiti paeiliui skaitytų po vieną draudimą iš sudaryto sąrašo. Aptardami su visais mokiniais paklauskite, kaip jautėsi „ikimokyklinukas“, kai jam buvo sakoma „Ne“.

Paprašykite grupių pakeisti šį sąrašą pozityviais teiginiais – aiškinančiais, kodėl negalima šitaip elgtis, ir skambančiais švelniai (pavyzdžiui, tai pavojinga, taip nedera elgtis, tai pridaro man daug rūpesčių).

Perskaitykite pozityvius teiginius tam pačiam „ikimokyklinukui“. Paprašykite jo papasakoti visai klasei, kaip jis jautėsi girdėdamas pozityvius teiginius. Klauskite: koks buvo skirtumas? Kaip svarbu sugėbėti bendrauti netgi su mažu vaiku? Kaip manote, ar

maži vaikai visada turi teisių? Ar jų poreikiai turi būti tenkinami visuomet, ar tik kai kada? Kada ne?

Baigdami paprašykite mokinių individualiai pagalvoti, kaip jie jaustųsi, kai sakomi draudimai, ir kaip jie turėtų bendrauti su mažais vaikais.

*Pastaba.* Būkite pasirengę padėti mokiniams atlikti bendravimo užduotį, įvertinkite labai skirtingą asmeninę jų patirtį. Labai svarbu, kad jie nemanytų, jog yra vienintelis teisingas poelgis. Tėvai elgiasi skirtingai.

### Pratimo „Aš šitaip nesielgčiau“ pagalbinis lapas „Aš šitaip nesielgčiau su savo vaiku“

- 1) Berniukas šlapinasi prie namo kampo.
- 2) Vaikas sėdi vežimėlyje išsiterlojęs šokoladu.
- 3) Vaikas sėdi vežimėlyje ir valgo bulvių traškučius.
- 4) Vaikščiojantis vaikas čiulpia čiulptuką.

- 5) Berniukas aprengtas rožinės spalvos drabužėliais.
- 6) Vaikas klykia parduotuvėje, o jo tėvas į tai nekreipia dėmesio.
- 7) Vaikas gatvėje be kelnių.
- 8) Vaikas žaidžia sniegu be palto, pirštinių, kepurės, apsiavęs šlepetėmis.
- 9) Tėvas (motina) muša vaiką per užpakalį.
- 10) Vaikas voliojasi ant grindų.
- 11) Vaikas, paramstytas lovelėje, pats geria iš buteliuko.
- 12) Motina maitina krūtimi viešoje vietoje.
- 13) Vaikas rėkia ir bėgioja ratu parduotuvėje.
- 14) Šešių mėnesių kūdikis čiulpia saldainį.

# KASDIENĒS SITUACIJOS



## SAVĖS PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Valdyti emocijas.
2. Įveikti sudėtingas situacijas.
3. Spręsti problemas.
4. Suprasti alkoholio vartojimo priežastis ir pasekmes.
5. Pozityviai įveikti su alkoholio vartojimu susijusias problemas.

### Pratimai

1. Kaip įveikti sudėtingas socialines situacijas?
2. Alkoholis: ką mes galime daryti? Kaip derėtų elgtis?
3. Paauglių nėštumas. Kokia jūsų nuomonė?
4. Kaip aš galiu tai ištvirti?

**Įvadinė užduotis.** Rengdamiesi antram pratimui mokiniai gali išsiaiškinti (atlikti nedidelę apklausą), kur galima gauti alkoholio, panagrinti alkoholio reklamas, alkoholio vartojimo pasekmes.

### 1 pratimas. „Kaip įveikti sudėtingas socialines situacijas?“

Ugdomi gebėjimai:

- atpažinti ir įvardyti savo jausmus,
- valdyti savo emocijas,
- išreikšti jausmus,
- įveikti sudėtingas socialines situacijas.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, pratimo „Kaip įveikti sudėtingas socialines situacijas?“ pagalbinis lapas (viena sukarpyta kopija).

*Pratimas skirtas mokytiis įveikti sudėtingas socialines situacijas.*

### Eiga

Paašškinkite mokiniams, kad šis pratimas leis išbandyti sudėtingų socialinių situacijų įveikimo būdus. Pateikite sudėtingos socialinės situacijos pavyzdį iš savo, jauno žmogaus, asmeninės patirties (žr. pratimo „Kaip įveikti sudėtingas socialines situacijas?“ pagalbinį lapą). Trumpai pasakykite, kaip jūs jautėtės ir elgėtės toje situacijoje.

Paklauskite mokinių, ar jie turi sunkių socialinių situacijų pavyzdžių iš patirties. Surašykite jas lentoje arba dideliame popieriaus lape.

Paprašykite, kad mokiniai pagalvotų ir pasakytų, kaip jautėsi tose situacijose. Užrašykite tai lentoje ties atitinkama situacija.

Tada paprašykite mokinių pasiūlyti būdų, kaip elgtis tokioje situacijoje. Juos užrašykite.

Atsitiktine tvarka paskirstykite mokinius po tris ir išdalykite grupelėms po vieną situacijos kortelę (žr. priemonės).

Paprašykite, kad kiekviena grupė perskaitytų savo situaciją. Jeigu grupė nori, gali panaudoti savo idėją. Tada kiekviena grupė turi apibūdinti jausmus, kuriuos jiems sukelia ši situacija, ir kiekvienąkart pateikti pasiūlymų, kaip suvaldyti šiuos jausmus. Paprašykite, kad pateiktų po 2–3 pavyzdžius.

Tada paprašykite savanorių suvaidinti grupės situaciją: kilsius jausmus ir jų valdymo būdus. Paprašykite, kad ir kitos grupės tai padarytų. Aptarkite įveikimo būdus: ar jie padėjo šioje situacijoje? Ar jie padėtų tikrame gyvenime?

*Pastaba.* Jeigu reikia, pasiūlykite mokiniams papildomų įveikimo būdų, kad juos apsvarstytų ir panaudotų vaidmenų žaidime, pavyzdžiui, būti tvirtam, mesti iššūkį, būti sąžiningam, atviram, draugiškam, pasisakyti savo jausmus.

## Pratimo „Kaip ģveikti sudētingas socialines situācijas?“ pagalbinis lapas

1. Ateiti ģ naujā klasē ar grupē.
2. Kiti sužino apie tave tai, ko nežinojo.
3. Visi ģ tave sužiūra.
4. Suaugusieji pradeda aptarinēti tave, tarsi tavēs ģia nebūtų.
5. Kalbēti priēš klasē ar grupē.
6. Pasigerti ir apsivemti viešoje vietoje.
7. Būti apgautam.
8. Būti ignoruojamam.
9. Būti pažemintam.
10. Kažkas uzlenda priēš tave eilēje.
11. Išeiti su draugais, užmiršus pasiimti pinigų.
12. Išeiti su draugais, apsirengus „netinkamais“ drabužiais.

## 2 pratimas. „Alkoholis: ką mes galime daryti? Kaip derėtų elgtis?“

### Ugdomi gebėjimai:

- prisiimti atsakomybę,
- išreikšti savo jausmus,
- pozityviai įveikti su alkoholio vartojimu susijusias problemas.

### Trukmė: 45 min.

**Priemonės:** atmintinė apie alkoholio poveikį, vartojimo žalą fizinei ir psichikos sveikatai ir pan., dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas alkoholio vartojimo problemoms aptarti.*

### Eiga

Paklauskite mokinių, koks narkotikas labiausiai paplitęs visuomenėje. Alkoholis.

Paklauskite, kas iš mokinių bent kartą ragavo alkoholio. Kur ir kada pirmą kartą jo paragavo? Išsiaiškinki-

te priežastis, kodėl kai kurie žmonės negeria alkoholio, pavyzdžiui, dėl religinių įsitikinimų, papročių, nemėgsta, dėl neigiamų pasekmių. Kai žmonės vartoja alkoholį, kokio poveikio jie tikisi, laukia? Kaip dar alkoholis veikia žmonių kūną, jausmus ir elgesį?

Paašškinkite, kad atlikdami kitą užduotį aptarsite būdus, kaip galima spręsti su alkoholio vartojimu susijusias problemas. Paprašykite, kad mokiniai „minčių lietaus“ būdu pateiktų kuo daugiau su alkoholio vartojimu susijusių neigiamų situacijų, į kurias gali patekti jaunimas, pavyzdžiui, konfliktai, smurtas, ligos, dažnos išgertuvės, kontrolės praradimas, ir surašykite jas lentoje.

Paskirstykite mokinius į grupes po penkis ir paprašykite kiekvienos grupės nagrinėti po vieną iš išvardytų situacijų. Paklauskite grupės, kaip geriausia įveikti jų situaciją pasinaudojant šiuo planu:

*apie ką ši situacija,  
ar reikalinga skubi pagalba,  
ką reikia padaryti,  
kas ką daro,  
kokios reikia pagalbos.*

Pakvieskite mokinius kartu padiskutuoti, kaip jie jaustųsi sprendami su alkoholiu susijusią situaciją: ar jiems atrodo, kad turi pakankamai žinių ir įgūdžių? Galbūt pasiūlysite mokiniams tęsti šį pratimą ir pasi-  
kviesti svečią, su kuriuo diskutuotumėte kokių nors klausimų, kilusių pratimo metu, pavyzdžiui, asmenį, kuris gali pamokyti teikti pirmąją pagalbą, priklausomybių centro socialinį konsultantą, baro savininką, policininką.

**Pastaba.** Iš anksto aptarkite su svečiu, kad jis ne skaitytų paskaitą, o diskutuotų su mokiniais apie juos dominančias situacijas, pateiktų pasiūlymų, kaip jas reikėtų įveikti.



### 3 pratimas. „Paauglių nėštumas. Kokia jūsų nuomonė?“

N. B. Prieš atlikdami šį pratimą įsitikinkite, kad jo turinys atitinka jūsų požiūrį į lytiškumo ugdymą.

#### Ugdomi gebėjimai:

- kalbėti apie problemą,
- valdyti savo emocijas ir jausmus,
- įveikti situaciją, suvaldant kylančius jausmus (pavyzdžiui, ramiai diskutuoti apie paauglių nėštumą).

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas paauglių nėštumo problemai aptarti.*

#### Eiga

Pasakykite, kad viena paauglystės problemų yra nėštumas. Ką apie tai mano mokiniai?

Paprašykite mokinių mišriomis 5 asmenų grupėmis, taikant „minčių lietaus“ būdą, paanalizuoti šiuos klausimus:

*Kokie galėtų būti teigiami vaiko turėjimo paauglystėje aspektai?*

*Kokie galėtų būti neigiami vaiko turėjimo paauglystėje aspektai?*

Paprašykite, kad kiekviena grupė visiems sakytų svarbiausias mintis abiem klausimais. Padiskutuokite, ar tai gera mintis. Kaip mokiniai mano, ar paauglių nėštumas dažniausiai yra apgalvotas, ar atsitiktinis?

*Jei apgalvotas, kokie svarbiausi dalykai paskatino būsimus tėvus, vaikiną ir merginą, pasirinkti tokį sprendimą? Ar vaikino ir merginos sprendimo priežastys yra tos pačios?*

Jei atsitiktinis, kokie svarbiausi dalykai paskatino būsimus tėvus, vaikiną ir merginą, pasirinkti tokį sprendimą? Ar vaikino ir merginos sprendimo priežastys yra tos pačios?

Yra daugybė būdų išvengti tėvystės. Paskirstykite mokinius atsitiktinai po penkis ir paprašykite grupių surašyti visus jiems žinomus būdus, kaip išvengti nėštumo.

Aptarkite su visais mokiniais, pakomentuokite ir paaiškinkite. Tada paprašykite kiekvienos grupės pasirinkti po vieną būdą ir suplanuoti, kaip jį įgyvendinti.

Aptarkite tai visi kartu ir padiskutuokite, kaip šie būdai galėtų būti pristatomi kitiems jauniems žmonėms, pavyzdžiui, jaunimo klubeose, vietinėje spaudoje ar per radiją, susirinkime (atsiminkite, kad mokinių žinios apie lytiškumą yra skirtingos).

*Pastaba.* Būdai pristatyti šį klausimą kitiems žmonėms galėtų būti skrajutės, šūkliai, televizijos reklama, eilėraščiai ir kt.

**4 pratimas.** „Kaip aš galiu tai išverti?“

**Ugdomi gebėjimai:**

- būti tvirtam,
- priimti kitokią nuomonę,
- įveikti sudėtingas situacijas,
- išreikšti emocijas ir jausmus,
- būti empatiškam (įsijauti į kito jausmus),
- priimti sprendimus,
- bendrauti sudėtingose situacijose.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** viena sukarpyta pratimo „Kaip aš galiu tai išverti?“ pagalbinių lapų kopija.

*Pratimas skirtas mokytiis įveikti sudėtingas situacijas.*

### Eiga

Paaiškinkite visai klasei, kad šis pratimas padės išsiaiškinti, kaip elgtis sudėtingose situacijose.

Paskirstykite mokinius atsitiktinai po tris. Duokite kiekvienai grupei po situacijų kortelę. Paprašykite perskaityti situacijas ir apačioje parašyti vieną būdą, kaip įveikti situaciją. Tada mokiniai turi persiųsti situacijos kortelę kitai grupei, o patys gauti situacijos kortelę iš kitos grupės. Paprašykite grupių perskaityti naują situaciją ir užrašyti antrą įveikimo būdą. Tada vėl kortelė persiunčiama kitai grupei. Paprašykite grupių vėl perskaityti naują situaciją ir užrašyti trečią įveikimo būdą. Kiekviena grupė turi persiųsti trečią kortelę kitiems ir susigražinti tą kortelę, kurią pirmiausia pildė.

Dabar užduoties tikslas keičiasi: kiekviena grupė perskaito kortelę, kiekvienas grupės dalyvis individualiai nusprendžia, kurį sprendimo variantą jis renkasi,

ir pasako tai kitiems. Atkreipkite mokinių dėmesį, kad svarbu išklaudyti kitų nuomonę ir pasirinkimą. Paskatinkite mokinius palaikyti vieni kitus aiškinantis skirtingo pasirinkimo priežastis ir įvertinant tokio pasirinkimo pasekmes. Kortelės gali būti siunčiamos toliau ir užduotis kartojama 4–5 kartus.

Paprašykite grupių pasidalyti mintimis apie tai, kaip pavyko susitarti ir kuo skyrėsi jų atsakymai. Ar buvo sunku susitaikyti, kad kiti mokiniai situaciją vertino kitaip? Ko galėtume pasimokyti iš kitų žmonių požiūrio į situaciją?

**Pastaba.** Jei norite, galite pasiūlyti savų situacijų, kurios aktualios mokiniams.



## Pratimo „Kaip aš galiu tai išverti“ pagalbinis lapas

<p>1. Draugas ateina į mokyklą po kelių dienų, praleistų dėl šeimos nario mirties.</p> <p>A) .....</p> <p>B) .....</p> <p>C) .....</p>	<p>2. Vakarėlio metu draugas pasiūlo „žolės“.</p> <p>A) .....</p> <p>B) .....</p> <p>C) .....</p>
<p>3. Atrodo, kad tavo tėvai nuolat pykstasi.</p> <p>A) .....</p> <p>B) .....</p> <p>C) .....</p>	<p>4. Tavo draugai juokauja apie prezervatyvus, bet tu ne viską supranti.</p> <p>A) .....</p> <p>B) .....</p> <p>C) .....</p>
<p>5. Tu turi fizinę negalę. Kartais tavo draugai per daug paslaugūs.</p> <p>A) .....</p> <p>B) .....</p> <p>C) .....</p>	<p>6. Mokykloje tave nubaudžia už tai, ką padarė tavo draugas.</p> <p>A) .....</p> <p>B) .....</p> <p>C) .....</p>

## Pratimo „Kaip aš galiu tai ištverti“ pagalbiniis lapas (tęsinys)

<p>7. Vienas iš tavo draugu pasako, kad jis yra homoseksualus.</p> <p>A).....</p> <p>B).....</p> <p>C).....</p>	<p>8. Tu nerimauji dėl to, kad vienas iš tėvų per daug geria.</p> <p>A).....</p> <p>B).....</p> <p>C).....</p>
<p>9. Tavo vyresnis brolis yra 18 metų, jis negauna darbo ir dėl to labai nusiminęs.</p> <p>A).....</p> <p>B).....</p> <p>C).....</p>	<p>10. Jaunesnį mokinį dažnai užgaulioja vyresnieji mokyklos autobuse.</p> <p>A).....</p> <p>B).....</p> <p>C).....</p>

## BENDRAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Kitiškai analizuoti informacij<sup>1</sup> apie narkotikus.
2. Atkakliai siekti tikslo.
3. Planuoti savo veiksmus.
4. Tvirtai pasakyti „ne“.
5. Įvertinti asmeninę atsakomybę.

### Pratimai

1. Informacija apie narkotikus. Kokie jų požymiai?
2. Išreikšti siekius ir siekti pasirinkto tikslo.
3. Nebijok pasakyti „Ne“.
4. Kas atsakingas?

**Įvadinė užduotis.** Likus kelioms savaitėms iki pratimo paprašykite mokinių surinkti informacijos (laikraščių ar žurnalų straipsnių) apie aguonas arba kitokius narkotikus, patraukusios mokinių dėmesį. Pratimo vedėjui reikėtų turėti populiarių, mokiniams analizuoti tinkamų atmintinių ar kitokių straipsnių.

## 1 pratimas. „Informacija apie narkotikus. Kokie jų požymiai?“

### Ugdomi gebėjimai:

- kritiškai analizuoti informaciją apie narkotikus,
- diskutuoti grupėje,
- teikti pagrįstus pasiūlymus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** mokinių surinkta informacija (žr. įvadinę užduotį).

*Pratimas skirtas informacijai apie narkotikus aptarti.*

### Eiga

Paiškinkite mokiniams, kad šis pratimas padės išsiaiškinti žinias, kurias jie gauna apie narkotikus. Šitaip gali būti aptariama bet kuri narkotinė medžiaga, pavyzdžiui, tabakas, alkoholis, ekstazis ir kt. Išdalykite žiniasklaidoje pateikiamos informacijos kopijas apie

narkotinę medžiagą (žr. įvadinę užduotį). Paprašykite mokinių ją apsvarstyti, pasiskirstius į grupes po 4–6. Kokios tai žinios? Kaip paaiškintas narkotinės medžiagos vartojimo poveikis ir rizika? Kokių dar žinių apie narkotinę medžiagą suteikia šis straipsnis?

Pakartokite užduotį pateikdami specialistų informacijos, pavyzdžiui, iš šių leidinių:

*Mokykla be narkotikų. Mokytojo knyga. Vilnius: Homo liber, 2002, 154 p.*

*T. Stanikas. Pasyvus rūkymas kenkia jūsų sveikatai. (Atmintinė). Kauno apskrities visuomenės sveikatos ugdymo centras.*

*Alkoholis ir kiti narkotikai. Vilnius, 1992.*

Kokios tai žinios? Apibūdinkite ir padiskutuokite.

Tada paprašykite grupių parengti straipsnį spaudai. Kokias žinias mokiniai nori perteikti? Kokiais būdais tai geriausia perteikti jauniems žmonėms?

**Pastaba.** Jūs galite mokiniams pasiūlyti arba paprašyti, kad jie patys sugalvotų, kaip kaupti ir skleisti tokią informaciją.

## 2 pratimas. „Išreikšti siekius ir siekti pasirinkto tikslo“

### Ugdomi gebėjimai:

- išreikšti savo siekius ir siekti pasirinkto tikslo,
- diskutuoti,
- tvirtai ginti savo poziciją,
- bendraujant atpažinti ir vartoti neverbalinius (kūno kalbos) ženklus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas siekiam išreikšti.*

### Eiga

Pasakykite mokiniams, kad šio pratimo metu jie praktiškai mokysis išreikšti siekius. Padiskutuokite su mokiniais, ką jie norėtų pasiekti:

*kaip dukra ar sūnus (pavyzdžiui, pasiskirstyti pareigas),  
kaip mokinys (pavyzdžiui, turėti daugiau laiko užduo-  
čiai atlikti),*

*kaip vaikinai ar merginos (pavyzdžiui, būti ištikimi, pa-  
rodyti dėmesį),  
kaip draugas (pavyzdžiui, pasiūlyti kur nors nueiti),  
kaip jaunimo klubo narys (pavyzdžiui, organizuoti  
diskoteką),  
kaip komandos narys (pavyzdžiui, pakeisti poziciją),  
kaip visuomenės narys (pavyzdžiui, kovoti dėl gyvūnų  
teisių).*

Atsitiktinai paskirstykite mokinius poromis, kiekvieni porai paskirkite po situaciją. Mokiniai nusprendžia, kuris iš jų bus *A*, kuris *B*. *A* turi parašyti teiginį, aiškiai rodantį, ko jis nori („Aš norėčiau pašnekėti apie..., man svarbu, kad..., aš noriu...“). *B* turi pasirengti atmesti *A* teiginius („Aš neturiu laiko..., kitą kartą..., tai nesvarbu..., bus taip, kaip aš pasakysiu“). Tada *A* atsako: „Tai man svarbu, nes...“ Paprašykite, kad poros paeiliui keistųsi situacijomis ir vaidmenimis, kol kiekviena pora išspręs po keturias.

Paprašykite, kad dvi ar trys situacijos būtų padeonstruotos.

Paskui paskirstykite *A* ir *B* mokinius (pagal paskutinį jų vaidmenį) atskirai į grupes po 5 ir paprašykite aptarti. Aptarimo klausimai:

*Kaip jautėtės šitaip elgdami?*

*Kaip jautėtės, kai jūsų porininkas šitaip elgėsi?*

Visi kartu aptardami paprašykite, kad kiekviena grupė pasakytų po vieną teiginį apie situaciją taip, kad susidarytų bendras diskusijos vaizdas, t. y. būtų apimtos visos situacijos.

*Ką svarbiausia sužinojote apie atkaklumą siekiant pasirinkto tikslo? Aptarkite verbalinius ir neverbalinius būdus.*

*Su kokiais sunkumais susiduriate siekdami tikslo?*

*Ar naudinga būti atkakliam?*



### 3 pratimas. „Nebijok pasakyti „Ne“

#### Ugdomi gebėjimai:

- tvirtai pasakyti „Ne“,
- analizuoti ir įvardyti jausmus,
- numatyti savo poelgių pasekmes,
- dirbti grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas atsisakymo įgūdžiams ugdyti.*

#### Eiga

Paprašykite mokinių pasiūlyti situacijų pavyzdžių, kai jie norėtų pasakyti „Ne“. Pavyzdžiui, draugas kviečia kur nors eiti, užuot rengusis egzaminui; draugas (draugė) nori su ja (juo) lytiškai santykiauti; jis turi pasakyti viršininkui, kad nenori dirbti viršvalandžių; pasakyti „Ne“ mažam vaikui, kuris nori, kad jam ką nors nupirktų.

Paskirstykite mokinius po šešis. Kiekviena grupė nagrinėja vis kitokią situaciją. Grupės turi pasirinkti po du tokius „Ne“ pasakymo būdus, kurie nesukeltų priešiško tų, kam sakoma „Ne“. Užrašykite situaciją vienoje vertikaliai padalyto A4 popieriaus lapo dalyje, o pasiūlytus būdus – kitoje. Siųskite lapą ratu, kad kita grupė pridėtų savo pasiūlymų. Tai gali būti kartojama, kol bus pateikti 3–4 grupių pasiūlymai.

Perskirstykite kiekvieną grupę poromis. Duokite kiekvienai porai po situaciją ir po vieną jos sprendimo būdą. Paprašykite poromis suvaidinti situaciją du kartus, pasikeičiant vaidmenimis.

Aptarkite su visa klase:

*Kaip jaučiasi žmogus, sakdamas „Ne“?*

*Kaip jaučiasi žmogus, kuriam pasakoma „Ne“?*

*Kas gali atsitikti, jei jūs pasakote „Ne“?*

*Kaip priklauso abiejų pusių reakcija nuo to, kaip pasakoma „Ne“?*

*Kaip jūs siūlytumėte sakyti „Ne“?*

**Pastaba.** Pasiūlymas pratimo pabaigoje tinka ir pratimo pradžiai.

#### 4 pratimas. „Kas atsakingas?“

##### Ugdomi gebėjimai:

- įvertinti savo ir kitų atsakomybę įvairiose situacijose,
- analizuoti situacijas,
- planuoti savo veiksmus,
- numatyti sėkmę ir galimas kliūtis.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, du A4 dydžio popieriaus lapai: viename didelėmis raidėmis užrašyta „Visiškai kontroliuojama“, kitame – „Visiškai nekontroliuojama“. Penki A4 dydžio lapai, numeruoti nuo 1 iki 5.

*Pratimas skirtas savo ir kitų atsakomybei įvertinti.*

##### Eiga

Išdėliokite šiuos septynis popieriaus lapus ant grindų nuo „Visiškai kontroliuju“ iki „Visiškai nekontroliuju“, o tarp jų lapus su skaitmenimis nuo 1 iki 5.

Paprašykite mokinių pagalvoti, kiek jie atsakingi už savo gyvenimą, kiek jį kontroliuoja, ir atsistoti prie to lapo, kuris atspindi jų požiūrį.

Paskirstykite mokinius, kurie stovi panašiose vietose, po tris. Išdalykite didelius popieriaus lapus ir paprašykite grupių padiskutuoti ir užrašyti:

*keletą gyvenimo sričių, už kurias jie yra atsakingi (kurias jie patys kontroliuoja),*

*keletą gyvenimo sričių, už kurias jie nėra atsakingi (kurių jie nekontroliuoja),*

*keletą gyvenimo sričių, už kurias jie norėtų būti labiau atsakingi (kurias jie norėtų labiau kontroliuoti).*

Garsiai perskaitykite visų grupių lapus arba aptarkite po vieną punktą iš kiekvienos grupės darbo.

Pasiūlykite, kad kiekvienas mokinyš individualiai sudarytų savo bent vienos gyvenimo srities, už kurią jis norėtų prisiimti daugiau atsakomybės (kurią jis norėtų labiau kontroliuoti), veiksmų planą, kuris turi būti specifinis, įvertinamas, įgyvendinamas, realus, apimantis tam tikrą laikoterpį.

Suteikite mokiniams galimybę padiskutuoti apie savo individualius veiksmų planus trijų asmenų grupėse. Pratęskite pratimą po 4–5 savaitių ir aptarkite tose pačiose grupėse, kaip jiems sekėsi.

Su visais mokiniais padiskutuokite, lengva ar sudėtinga jauniems žmonėms būti atsakingiems už savo gyvenimą. Šio pratimo metu galite peržiūrėti ankstesnius planus ir parengti tolesnių veiksmų planus.

**Pastaba.** Turėkite galimų situacijų, už kurias atsakingi (kurias kontroliuoja ar nekontroliuoja) patys mokiniai, pavyzdžiū: namų darbai, pareigos šeimoje, laisvalaikis (ėjimas į miestą, diskotekos), pinigų leidimas, kaip pasielgti su savo draugu, drabužių pirkimas, kokiai grupei priklausyti (muzikos, skautams, jaunimo klubams). Priminkite, kad mokiniai patys savęs paklaustų, kam šiose situacijose priklauso sprendimo teisė.

## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Dirbti grupėje (bendradarbiavimas ir derybos).
2. Atlikti vaidmenis (žaisti).
3. Spręsti problemas.
4. Prašyti paramos arba ją siūlyti.
5. Planuoti ir pristatyti planą.

### Pratimai

1. Valstybės krizė.
2. Projekto rengimas ir pristatymas.

**Įvadinė užduotis.** Prieš atlikdami 1 pratimą iš anksto paprašykite mokinių atsinešti laikraščių iškarpų apie konfliktus įvairiose pasaulio šalyse. Trumpai aptarkite jų priežastis. Galite taikyti 1 pratimo problemų sprendimo modelį (žr. pastabą).

### 1 pratimas. „Valstybės krizė“

#### Ugdomi gebėjimai:

- bendradarbiauti grupėje,
- derėtis,
- grupėje priimti bendrą sprendimą,
- atlikti vaidmenis,
- pristatyti atliktą darbą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideliame popieriaus lape surašytas scenarijus (žr. toliau); pratimo „Valstybės krizė“ pagalbinis lapas (viena kopija 5 mokiniams), problemos spren-

mo modelio (žr. pastabą), surašyto dideliame ar A4 dydžio lape, kopijos.

*Pratimas skirtas tarptautiniam bendradarbiavimui krizės metu analizuoti.*

### Eiga

Paaiškinkite mokiniams, kad ši užduotis yra vaidinimas, kuriuo siekiama panagrinėti tarptautinį bendradarbiavimą krizės laikotarpiu. Parodykite šį scenarijų:

*Fitonija yra nepriklausoma valstybė. Per kelerius pastaruosius metus buvo nustatyta begalė jos vyriausybės korupcijos atvejų: valdančioji partija skirdavo pelningus projektus ją palaikantiems asmenims, kurių daugelis gyveno šiaurėje. Mažėjo vyriausybės oponentų. Žiniasklaida buvo cenzūruojama. Gatvėse vyko protesto demonstracijos. Policija nebekontroliavo padėties, o kariuomenė, kurioje buvo daug žmonių iš pietinės šalies dalies, nenoriai talkino vyriausybei. Panašu į pilietinį karą. Vyriausybė kreipėsi į tarptautines organizacijas, prašydama atsiųsti tarptautines karines pajėgas, kad apsaugotų ją nuo smurto.*

Paaiškinkite, kad mokiniai dirbs grupėmis, kiekvienas mokinytis atstovaus skirtingai valstybei. Grupės

tikslas yra išreikšti savo poziciją ir ją ginti remiantis gauta informacija bei stengtis susitarti, kad tolesni veiksmai būtų vieningi.

Paskirstykite mokinius į grupes po penkis. Vienam mokiniui paskirkite Fitonijos atstovo vaidmenį. Kitiems 4 mokiniams išdalykite po vieną iš šešių A–F kortelių (kiekviena grupė gaus kitokią kortelių kombinaciją). Skirkite grupės darbui ne daugiau kaip 20 min.

Paprašykite visus sugrįžti į bendrą grupę ir pasakyti: a) kokioms valstybėms buvo atstovaujama šioje grupėje; b) kokie svarbiausi klausimai buvo aptarti; c) kas nutarta.

Kai visos grupės pasisakys, trumpai aptarkite, kaip vyko diskusija grupėse.

**Pastaba.** Galite pasiūlyti grupėms kaip diskusijos pagrindą naudoti problemų sprendimo modelį. Galėtų būti siūlomas toks modelis: a) apsispręskite dėl pagrindinių klausimų; b) nustatykite alternatyvius veiksmus; c) aptarkite kiekvieno indėlį ir naudą; d) mėgininkite derybomis pasiekti bendrą susitarimą; f) nuspręskite, kas ką darys; g) numatykite terminus.

## Pratimo „Valstybės krizė“ pagalbinis lapas

### A valstybė:

*palaiko stiprius ekonominius ryšius su Fitonija, ekonomika priklauso nuo Fitonijos vyriausybės stabilumo, turi aiškias nuostatas dėl žmogaus teisių.*

### B valstybė:

*pritaria Fitonijos vyriausybei, vyksta politiniai neramumai, vyriausybei gresia prarasti daugumą (pozicijas) artėjančiuose rinkimuose.*

### C valstybė:

*kaip artima Fitonijos kaimynė, nori, kad tai būtų taiki ir gerai tvarkoma valstybė, keli šimtai Fitonijos vyriausybės oponentų paprašė politinio prieglobsčio šioje šalyje, gąsdina Fitonijos vyriausybės veiksmai.*

### D valstybė:

*viena iš stipriausių valstybių pasaulyje, visiškai nenori įsitraukti į pilietinį karą, Fitonijos vyriausybė ją erzina, tad norėtų ją pamokyti.*

### E valstybė:

*vertinama už tai, kad yra taiki valstybė, norėtų sumažinti pilietinio karo Fitonijoje grėsmę, pasitiki derybomis.*

### F valstybė:

*rodo savo įtaką visur, kur tik pasitaiko proga, yra Fitonijos vyriausybės sąjungininkė, mano, kad reikėtų pakeisti esamą tarptautinę tvarką.*

## 2 pratimas. „Projekto rengimas ir pristatymas“

### Ugdomi gebējimai:

- grupēje sprēsti problemas,
- prašyti paramos,
- planuoti veiksmus,
- pristatyti projektā.

**Trukmē:** 45 min.

**Priemonēs:** projekto kortelēs (žr. toliāu), pratimo „Projekto rengimas ir pristatymas“ pagālbis lapas (viēna kopija 4–6 mokiniāms).

### Eiga

Paiškinkite, kad šis pratimas suteikia mokiniāms galimybē iškoti parengti projektā taip, kad gautū paramā.

Paskirstytkite mokinius ī grupes po keturis ar šešis. Ikdalykite grupēs po viēnā projekto kortelē. Galite naudoti tokius pavyzdžius:

*netoliese esančio upelio aplinkos sutvarkymas,  
naujo verslo kūrimas,  
labdaros akcijos rengimas.*

Grupēs gali sugalvoti savo pavyzdžių.

Ikdalykite kiekvienai grupei po viēnā pratimo pagālbis lapā. Pasiūlykite grupēs išsirinkti pirmininkaujantį, kuris prižiūrēs, kad grupē vykdytū užduotį ir kiekvienas jos narys dalyvautū, ir sekretoriū, kuris pildys pratimo pagālbis lapā. Skirkite 20 min.

Paprašytkite kiekvienos grupēs pristatyti projektā stengiantis itikinti kitas grupes, kad projektui verta skirti finansavimą.

Aptarkite su visa grupe, kas yra svarbiausia pateikiant pasiūlymus. Baigdami aptarkite grupių darbo efektyvumą.

**Pastaba.** Galbūt norēsite palengvinti grupēs užduotį, prieš tai visi kartu išnāgrinēdami viēnā pavyzdį.

## Pratimo „Projekto rengimas ir pristatymas“ pagalbinis lapas

Projekto pavadinimas...

Projekto tikslas...

Projekto pagrindimas  
*(kodėl šis projektas reikalingas)...*

Laukiami rezultatai  
*(ką pakeis šis projektas)...*

Projekto vykdymas: 1 etapas..., 2 etapas..., 3 etapas...

Projekto efektyvumo vertinimas  
*(pagal ką nustatysite, kad projektas pasisekė)...*



## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Analizuoti.
2. Aktyviai klausyti.
3. Planuoti.
4. Suprasti kitą žmogų.
5. Suvokti kito padėtį.

### Pratimai

1. Jaunesnių ir vyresnių žmonių bendravimo barjerai.
2. Siekiai.
3. Netektys ir pokyčiai.

**Įvadinė užduotis.** Prieš atlikdami 1 pratimą galite su mokiniais aptarti jų amžiaus tarpsnio pranašumus ir trūkumus, taip pat kelių suaugusiojo amžiaus tarpsnių (pavyzdžiui, jaunystės, brandos, senatvės) pranašumus ir trūkumus.

*1 pratimas.* „Jaunesnių ir vyresnių žmonių bendravimo barjerai“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti jaunų ir suaugusių žmonių veiksmų (elgesio) panašumus ir skirtumus,
- įveikti bendravimo barjerus,
- analizuoti situacijos įveikimo galimybes,
- dirbti grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, pratimo „Jaunesnių ir vyresnių žmonių bendravimo barjerai“ pagalbinis lapas, sukarpytas į situacijų korteles.

*Pratimas skirtas jaunesniųjų ir vyresniųjų žmonių bendravimo situacijų sprendimo būdams aptarti.*

### **Eiga**

Paašškinkite mokiniams, kad atlikdami šią užduotį jie sužinos kelis būdus, kaip jauni ir vyresni žmonės sprendžia tam tikras situacijas.

Mokinius atsitiktinai suskirstykite į grupes po penkis. Kiekvienai grupei duokite po didelį popieriaus lapą ir keletą žymeklių. Paprašykite padalyti popierių į dvi dalis: vienoje pusėje jie turi nupiešti suaugusį žmogų, kitoje – maždaug jų amžiaus jauną žmogų.

Duokite kiekvienai grupei po situacijų kortelę (žr. priemonės). Paprašykite, kad mokiniai užrašytų, kaip kiekvienas iš nupieštų žmonių įveiks šią situaciją. Paprašykite kiekvienos grupės aptarti jauno ir vyresnio (suaugusio) žmogaus teiginių ar veiksmų panašumus ir skirtumus.

Paprašykite kiekvieną grupę nurodyti visiems kiems po 1–2 panašumus ir skirtumus.

Baigdami visų paklauskite, ar yra a) neišvengiamą ir b) pageidaujama, kad šie skirtumai egzistuotų.

Ar mokiniai turėtų stengtis būti panašūs į suaugusius? Ar suaugusieji turėtų elgtis atsizvelgdami į jaunus žmones? Ką supratote iš šios užduoties?

*Pastaba.* Galite paprašyti mokinių pateikti situacijų ir panaudoti jas vietoje pagalbinio lapo.

### **Pratimo „Jaunesniųjų ir vyresniųjų žmonių bendravimo barjerai“ pagalbinis lapas**

#### **Situacijos**

1. Nutrūksta ilgalaikiai santykiai.
2. Išskyla finansinių sunkumų.
3. Šeimoje kas nors sunkiai suseraga.
4. Dėl naujo darbo tenka pakeisti gyvenamąją vietą.

5. Po neseniai ģvykusios avarijos draugas naudojasi invalido veģimģliu.

6. Maģa vilties, kad pasiseks gauti darģa.

7. Numatomas aplinkkģelis sudarkys aplinkģa.

8. Kiekvienģa savaitģalģ kaimynas garsiai klausosi muzikos.

9. Neplanuotas nģģtumas.

10. Vienas iģ ţģimos nariģ pradģģo vartoti narkotikus.

## 2 *pratimas*. „Siekiai (tikslai)“

### Uģdomi geģģėjimai:

- ģvardyti savo siekios,
- kritiģkai analizuoti siekios,
- pateikti klausimģ,
- iģklausyti kitģ ģmogģ.

**Trukmģ:** 45 min.

**Priemonģs:** mokiniģ uģraģģ knyģutģs, raģikliai.

*Pratimas skirtas siekiams ģvardyti ir ģvertinti.*

### Eiģa

Papraģykite mokiniģ dirbti individualiai. Uģraģģ knyģelģsģ jie turi suraģyti 10 savo gyvenimo siekiģ. Pabrģģzkite, kad siekiai nebģģtinai turi bģģti patys svarbiausi. Mokiniai turģs galimybģ juos aptarti su vienu iģ draugģ, kurģ patys pasirinks.

Tada papraģykite mokiniģ susiskirstyti poromis ir aptarti tuos siekios, kuriuos nori. Aptariama po vienuģ

kiekvieno mokinio siekį paeiliui. Klausantysis asmuo paeiliui turi pateikti klausimų, kurie padėtų išsiaiškinti, ar šis siekis yra *specifinis, pagrįstas, pasiekiamas, realus, galimas įgyvendinti per tam tikrą laiką*. Ar tai priklauso nuo veiksmų, kurių mokinys imsis? Ar nuo laimės? Ar galima žinoti, kada siekis bus pasiektas? Ar siekis yra įmanomas? Ar šis siekis yra realus? Kada tai gali įvykti? Galiausiai paprašykite mokinių nuspręsti, ar jie nori pakeisti šį siekį. Kokie tolesni veiksmai?

Paskutinius du klausimus aptarkite su visais mokiniais.

**Pastaba.** Turėkite keletą siekių pavyzdžių, tarkime, darbas, draugystė, šeima, materialinės vertybės, kelionės, asmeninė raida.



### 3 pratimas. „Atradimai ir praradimai“

N. B. Tiems mokiniams, kurie yra patyrę netekčių, leiskite nedalyvauti šiame pratime. Suteikite jiems visą informaciją apie jo tikslą ir leiskite apsispręsti.

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti, kad praradimai susiję su daugeliu pokyčių gyvenime,
- rasti tinkamų būdų susitaikyti su praradimais,
- suprasti kitą žmogų.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną A4 dydžio popieriaus lapą kiekvienam mokiniui, rašikliai, dideli popieriaus lapai, kuriuose surašyti praradimų tipai.

*Pratimas skirtas gyvenimo pokyčiams, atradimams ir praradimams aptarti.*

### Eiga

Paašškinkite mokiniams, kad šis pratimas padės geriau suprasti savo praradimų ir svarbių gyvenimo pokyčių patirtį. Aptarkite su mokiniais svarbiausias grupės darbo taisykles, kad pratimo aplinka būtų saugi.

Išdalykite A4 dydžio popieriaus lapus ir paprašykite mokinių nupiešti savo gyvenimo liniją. Tegu mokiniai dirba individualiai. Paprašykite linijoje pažymėti amžių, kai pradėjo lankyti mokyklą. Paašškinkite, kad šis įvykis – tai atradimų ir praradimų pavyzdys. Paprašykite išvardyti, ką atrado, kokie įvyko pokyčiai, ką prarado, ko neteko, kai pradėjo lankyti mokyklą, pavyzdžiui: atradimai – susipažino su pirmąja mokytoja, pirmasis skambutis mokykloje, susirado naujų draugų ir kt.; praradimai – mažiau liko laiko būti su tėvais, bendrauti su aukle, žaisti su broliais ir seserimis, būti namuose, ilgiau pamiegoti. Tada paprašykite gyvenimo linijose pažymėti kitas vietas ir pateikti daugiau atradimų ir praradimų pavyzdžių. Būkite atlidūs, jei kai kuriems mokiniams tai padaryti bus sunku.

Pasiūlykite mokiniams pasirinkti draugą ir kartu aptarti savo atradimus ir praradimus. Skirkite apie 5 min.

Tada visai klasei paašškinkite, kad žmogaus raida, visas jo gyvenimas – tai atradimų ir praradimų kaita. Kiekvienas praradimas, būdamas susijęs su pokyčiais žmogaus gyvenime, teikia ir naujų galimybių. Pakalbėkite apie keturis svarbiausius praradimų tipus – svarbaus žmogaus netektis, savo dalies (fizinės, psichologinės, socialinės, kultūrinės) netektis, daiktų praradimas, raidos pokyčiai (augimas, gyvenimo laikinumas). Paprašykite mokinių individualiai ar poromis peržiūrėti savo praradimus ir pamėginti nustatyti, kuriam iš keturių tipų juos priskirti. Galima pasiūlyti tai aptarti namuose su tėvais.

Baigdami paašškinkite, kad praradimai sukelia daug jausmų, dažnai pyktį („Kodėl tai man įvyko?“), kaltės jausmą („Gal ką blogo padariau, kad tai įvyko?“) ir liūdesį. Ypač sunku išgyventi netektį, tačiau ir tai yra gyvenimo dalis, kurią reikia priimti. Paklauskite mokinių, kuo jiems gali būti naudingas šis pratimas.

*Pastaba.* Mokiniams gali būti naudinga pateikti gyvenimo linijos pavyzdį, galbūt jūsų ar kieno kito.

# RIZIKOS SITUACIJOS



## SAVĘ PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Priimti sprendimus.
2. Pažinti save.
3. Lavinti kalbą ir kalbėjimą.
4. Bendrauti.
5. Teikti pagalbą ir naudotis ja.

### Pratimai

1. Koks metodas man tinka?
2. Sudėtingi (sunkūs) sprendimai.

(N. B. Pasitikrinkite, ar visi šie siūlomi pratimai atitinka jūsų pačių ir mokyklos lytiškumo ugdymo nuostatas. Pasvarstykite, ar 1 pratimą atlikti mišrioje klasėje, ar dirbti su berniukais ir mergaitėmis atskirai.)

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių surasti ir atsinešti į mokyklą informacinių lapelių apie kontracepciją, lytiškai plintančias ligas ir AIDS arba ŽIV. Tai bus informacijos bankas.

## 1 pratimas. „Koks metodas man tinka?“

### Ugdomi gebėjimai:

- suprasti, kas yra kontracepcija,
- analizuoti įvairių kontracepcijos priemonių pranašumus ir trūkumus,
  - suvokti vaikinų ir merginų atsakomybę pradedant lytinius santykius, nėštumo atveju ir kt.,
  - analizuoti savo požiūrį į kontracepciją ir lytinį gyvenimą paauglystėje,
  - ugdyti atsakomybę už savo elgesį.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** informaciniai lapeliai apie kontracepcijos metodus.

*Pratimas skirtas kontracepcijos metodams aptarti.*

### Eiga

Paprašykite visų mokinių „minčių lietaus“ būdu išvardyti įvairius kontracepcijos metodus ir surašykite juos lentoje. Įsitikinkite, kad mokiniai supranta, kas yra kontracepcija.

Paskirstykite į mažas grupes ir kiekvienai grupei paskirkite po kontracepcijos metodą (kelios grupės gali nagrinėti tą patį metodą). Paprašykite mokinių sukurti skrajutę jauniems žmonėms apie jiems skirtą metodą, trumpai aprašant veikimo būdą, vartojimo pranašumus ir trūkumus.

Pristatykite visiems ir trumpai aptarkite pagrindinius skrajutės punktus. Atsakykite į klausimus.

Visi kartu peržvelkite pačių sudarytą kontracepcijos metodų sąrašą ir paklauskite, apie ką reikėtų pagalvoti prieš pasirenkant kontracepcijos priemonę. Sulaukite kelių atsakymų.

Paprašykite mokinių individualiai užsirašyti po žodį, kuris apibūdina jų reakciją į kiekvieną metodą.

Aptarkite su visais mokiniais klausdami, kokios yra tokios reakcijos priežastys; raskite panašumų ir skirtumų visoje grupėje. Klauskite:

*Kas turėtų prisiimti atsakomybę už kontracepciją – vyras ar moteris?*

*Kaip jums atrodo, kurie kontracepciniai metodai yra:*

*efektyūs,*

*priimtini,*

*neefektyūs,*

*nepriimtini?*

*Kaip jūs manote, kodėl yra tiek daug neplanuotų nėštumų?*

Paprašykite mokinių pagalvoti ir užsirašyti savo nuomonę dėl kontracepcinių priemonių, ką jie pasirinktų ir kodėl.

**Pastaba.** Mokiniam kalbant apie savo reakcijas galite pasiūlyti šiuos žodžius ir frazes: geras, siaubingas, nešvarus, tinkamas, ne man, pastovus, varžantis, netinka jauniems žmonėms, nesaugus, sudėtingas, apsaugo nuo infekcijų.

## 2 pratimas. „Sudėtingi (sunkūs) sprendimai“

### Ugdomi gebėjimai:

- analizuoti lytinei sveikatai įtakos turinčius veiksnius,
- priimti sprendimus,
- teikti paramą bei palaikyti draugą sudėtingoje situacijoje,
- priimti paramą,
- lavinti kalbą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai ir žymekliai.

*Pratimas skirtas jaunimo lytinės sveikatos klausimams aptarti.*

### Eiga

Paskirstykite mokinius po 5–6 į grupes ir pasakykite, kad kiekviena grupė yra „Sveikatos apsaugos ministerijos veiklos planavimo komitetas“. Komitetas turi

nuspręsti, kaip panaudoti sveikatai skirtas lėšas ateinančiais metais. Jis turi toliau pateikiamus pasiūlymus ir gali skirti pinigų tikrai vienai naujai paslaugai. Paprašykite grupės išsirinkti pranešėją, kuris supažindins visus mokinius su pagrindiniais kiekvienos paslaugos finansavimo „už“ ir „prieš“ argumentais, kurie lėmė galutinį komiteto sprendimą.

### **Pasiūlymai:**

- 1) *prieglaida sergantiesiems paskutinės stadijos AIDS,*
- 2) *tyrimų laboratorija, kurios tikslas – sukurti vakciną nuo AIDS/ŽIV; tokios vakcinos sukūrimas iš esmės pakeistų padėtį,*
- 3) *klinika, kurioje būtų daromi abortai, tenkinant jaunų moterų poreikius,*
- 4) *vienkartinių švirkštų keitimo sistemos sukūrimas narkomanams; galimybė laisvai gauti švarias narkotikų švirkštimosi priemones padėtų apsaugoti nuo ŽIV plitimo šioje rizikos grupėje,*
- 5) *prezervatyvų automatų įrengimas jaunimo susibūrimo vietose,*
- 6) *tyrimų laboratorija, kurioje būtų kuriamos kontracepcinės tabletės moterims,*

7) *informacijos apie kontracepciją tarnyba, skirta jauniems žmonėms, kurios viena iš paslaugų – nemokamai dalijami prezervatyvai.*

Skirkite apie 15 min. Tada paprašykite pranešėjų pristatyti grupių darbo rezultatus.

Tęsdami darbą tose pačiose grupėse, paprašykite mokinių sugalvoti tokį dalyką, kuris reikalingas jauniems žmonėms, kai jie susirūpinę dėl lytinės sveikatos ir rizikos susirgti. Siūlant reikėtų atsakyti: kodėl tokio dalyko reikia? Ką šis dalykas apima? Kokią naudą jis teikia? Kas bus įtraukti į šį dalyką? Kiekviena grupė savo pasiūlymus surašo dideliame popieriaus lape.

Aptarkite su visais mokiniais.

Pratimą baigdami paprašykite mokinių poromis aptarti, ką jie sakytų draugei, kuri mano, kad yra nėščia, arba draugui, kuris nuogaštuoja, kad galėjo užsi-krestti ŽIV.

**Pastaba.** Būkite pasirengę pasiūlyti argumentų komitetų užduočiai ir pateikite pačių mokinių pasiūlymų pavyzdžių.

## BENDRAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Priimti sprendimus.
2. Spręsti problemas.
3. Teikti argumentus.
4. Laužyti stereotipus.
5. Įveikti bendraamžių spaudimą.

### Pratimai

1. Aš turiu drąsos tai pasakyti.
2. Girtuokliavimas.
3. Narkotikai ir sportas.
4. Velnų gėrimas.

**Įvadinė užduotis.** Paprašykite mokinių į mokyklą atsinešti rizikingo elgesio aprašymų iš spaudos, aptarkite ir padiskutuokite, kuriais atvejais mokiniai nebūtų rizikavę, kuriais atvejais žmonėms iškilo grėsmė, nes kiti žmonės elgėsi rizikingai, pavyzdžiui, karo, nelaimingo atsitikimo metu.

*1 pratimas.* „Aš turiu drąsos tai pasakyti“

#### Ugdomi gebėjimai:

- analizuoti įvairias sudėtingas situacijas,
- išvelgti teigiamas ir neigiamas pasirinkto sprendimo pasekmes,
- priimti atsakingus sprendimus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pratimo „Aš turiu drąsos tai pasakyti“ pagalbinio lapo „Lauros dilema“ kopijos kiekvienai mažai grupei, A4 dydžio popieriaus lapai, rašikliai.

*Pratimas skirtas pasirinkto sprendimo pasekmėms aptarti.*

### **Eiga**

Mokinius suskirstykite į mažas grupes ir išdalykite po vieną pratimo „Aš turiu drašos tai pasakyti“ pagalbinio lapo „Lauros dilema“ kopiją kiekvienai grupei. Paprašykite vieno asmens iš kiekvienos grupės garsiai perskaityti situaciją savo grupei ir vieno asmens būti atsakingam už diskusijos apibendrinimą.

„Minčių lietaus“ būdu mokiniai turi surašyti visus pasiūlymus Lauros problemai spręsti viename lape, o paskui perrašyti kiekvieną ant atskiro lapo. Pasiūlymai turėtų būti kuo išradingesni. Kai tai bus atlikta, paprašykite po kiekvienu pasiūlymu likusią lapo dalį padalyti vertikaliu brūkšniu pusiau. Vienoje lapo pusėje surašykite teigiamas tokio sprendimo pasekmes, kitoje – neigiamas. Paprašykite mokinių apsvarstyti, kuo rizikuojama, priėmus kiekvieną sprendimą. Skirkite apie 15 min.

Paprašykite grupėse aptarti kiekvieną veiksmą ir galimas jo pasekmes bei išbraukti nerealius ar neįmanomus sprendimo būdus. Tada mokiniai turi sutarti dėl

trijų pačių priimtinausių sprendimų ir pristatyti juos kartu su pamąstymais visai klasei.

**Aptarkite:**

*Kelios grupės pasirinko panašų Lauros dilemos sprendimą?*

*Kokie skirtumai?*

*Ar realūs yra sprendimai?*

*Kurie veiksmai rizikingiausi ir kodėl?*

Baigdami paprašykite mokinių pasakyti:

*Koks jūsų požiūris į tokį problemos sprendimo būdą?*

*Kaip galėtumėte pasinaudoti tokiu būdu, jei iškiltų panaši problema?*

*Ar dilema ir sprendimai skirtųsi, jeigu situacijos veikėjai būtų vaikinai, o ne merginos?*

*Kaip jūs būtumėte pasielgę Lauros vietoje?*

**Pastaba.** Paskatinkite mokinius būti išradingus, nors jų siūlomi veiksmai ir pasiūlymai būtų ir fantastiški.

### Pratimo „Aš turiu drąsos tai pasakyti“ pagalbinis lapas „Lauros dilema“

Laurai 21 m., o Ievai – 15 m. Jos yra seserys. Jos niekada nesutarė, nuolat bardavosi ir pešėsi. Laurai atrodo, kad jai niekada nebūdavo duodama tiek laisvės, kai ji buvo 15 m., kaip dabar jos sesuo, ir kad tėvai yra gero-kai atlaidesni Ievai. Ieva gali grįžti namo, kada nori, jos niekada neklausinėja apie draugus ir kur ji eina, kaip būdavo Laurai. Ieva pavydi Laurai, nes ši dirba ir yra finansiškai nepriklausoma. Abi seserys mano, kad kitą tėvai myli labiau negu ją.

Vieną vakarą, eidama namo iš darbo, Laura pastebėjo Ievą su grupe draugų bandančius pavogti mašiną, pastatytą neapšviestame kiemo kampe. Kai Ieva pamatė Laurą, ėmė maldauti nepapasakoti tėvams. „Aš pasakysiu jiems, – sako Laura. – Aš noriu, kad jie žinotų, ką jų mylimoji dukrelė veikia turėdama tiek daug laisvės“.

Ieva šaukia ir verkia: „Jeigu tu pasakysi jiems, aš iš karto pabėgsiu iš namų. Man jau bloga nuo to, kad tu kišiesi į mano gyvenimą. Aš rasiu, kur apsistoti pas draugus. Tai daug geriau negu grįžti namo ir klausytis tavo skundimo“.

*Kaip Laura turėtų pasielgti?*



## 2 pratimas. „Girtuokliavimas“

### Ugdomi gebėjimai:

- kritiškai analizuoti reklamą,
- analizuoti reklamos įtaką asmeniniam požiūriui į alkoholio vartojimą,
- priimti bendrus sprendimus bendradarbiaujant mažoje grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai.

*Pratimas skirtas reklamos įtakai renkantis alkoholinius gėrimus aptarti.*

### Eiga

Paprašykite visų mokinių „minčių lietaus“ būdu išvardyti visus alkoholinių ir nealkoholinių gėrimų pavadinimus, kuriuos tik jie žino, ir surašyti lentoje. Paprašykite suskirstyti gėrimus į grupes: „gero skonio“, „atgauk jėgas“, „jei geri, atrodo seksualiai“, „jei geri, atrodo suaugęs“, „jei geri, atrodo nevykėlis“ ir pan.

Paprašykite mokinių mažose grupėse sukurti žmogaus, reklamuojančio nealkoholinį gėrimą, įvaizdį.

Pristatykite visiems ir padiskutuokite: kokie įvaizdžiai buvo panaudoti reklamose; kokia reklamos kalba; kodėl alkoholis toks populiarus lietuvių kultūroje; kaip jis vertinamas ir vartojamas kitose kultūrose; ar teisinga, kad alkoholinių gėrimų reklamos yra skirtos jauniems žmonėms?

Paprašykite mokinių tose pačiose grupėse pasirošti apginti savo nuomonę. Du žmonės iš kiekvienos grupės pristatys grupės požiūrį visai klasei. Tema: ant pastato sienos kabo alkoholio reklama, o gyventojai įsitikinę, kad alkoholio reklama turi būti uždrausta.

Bendrą visos klasės sprendimą priimkite balsuodami ir padiskutuokite šiais klausimais: kaip jus paskatina ar nepaskatina vartoti alkoholių reklama? Kaip alkoholio reklama veikia pasirinkimą gerti tam tikrus alkoholinius gėrimus? Kokie įvaizdžiai daro jums įspūdį? Ką jūs žinote apie ne tokį rizikingą alkoholio vartojimą?

Baigdami paprašykite mokinių pamąstyti arba užsirašyti, kokį gėrimą jie rinktųsi ir kodėl.

**Pastaba.** Turėkite informacinės medžiagos apie alkoholių.

### 3 pratimas. „Narkotikai ir sportas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- argumentuotai reikšti savo nuomonę,
- kritiškai analizuoti dopingo vartojimo pasekmes,
- atsakingai priimti sprendimus,
- nepasiduoti spaudimui.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** kortelės iš pratimo „Narkotikai ir sportas“ pagalbinio lapo kiekvienai mokinių porai.

*Pratimas skirtas mokytis pagrįsti savo nuomonę.*

#### Eiga

Paklauskite visos klasės mokinių, ką jie mano apie sportininkų vartojamą dopingą. Jeigu jį vartoti taip pavojinga, kodėl sportininkai rizikuoja tai daryti?

Paskirstykite poromis ir paprašykite mokinių pasiskirstyti į *A* ir *B*. Duokite kiekvienai porai po vieną kortelę iš pagalbinio lapo. Skirkite apie 5 min. individualiai perskaityti ir pasirengti.

Tada mokiniai diskutuoja: *A* mokinys turi argumentuoti, kodėl reikia vartoti dopingą, o *B* įrodo, kodėl nereikia jo vartoti.

Paprašykite *A* ir *B* pasikeisti vaidmenimis ir vėl diskutuoti. Paskatinkite mokinius pabaigoje trumpai aptarti, pasakyti tikrąjį savo požiūrį, o ne tą, kurį jiems reikėjo ginti.

Paprašykite poras pasikeisti kortelėmis ir tęsti pratimą, kol kiekviena pora aptars bent 4 situacijas.

Aptarkite su visais mokiniais, įvertindami kiekvienos situacijos riziką. Paprašykite mokinių išsakyti savo nuomonę apie riziką, kylančią dėl dopingo vartojimo, ar verta šitaip rizikuoti.

Apibendrinami paprašykite mokinių pasakyti, ką jie darytų patys, jei jiems būtų siūloma dopingo, kad pagerėtų jų išvaizda ar sportiniai laimėjimai.

**Pastaba.** Būkite pasirengę pateikti informacijos apie sportininkų dopingo vartojimą.

## Pratimo „Narkotikai ir sportas“ pagalbinis lapas

1. Jūs esate disko mėtymo lyderis savo klube ir svajojate laimėti olimpinį medalį. Ir jūs, ir jūsų treneris manote, kad tai įmanoma. Tačiau jums pasakoma, kad vienintelė galimybė tai pasiekti yra anaboliniai steroidai, be to, juk juos vartoja visi disko metikai.

2. Jūs esate jaunas dviratininkas, stengiatės kaip reikiant treniruotis ir dalyvauti varžybose. Jūs girdėjote apie preparatus, kurie pagerintų jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus – kiti žmonės juos vartoja! Tačiau jūs nenorite nieko kito, tik džiaugtis sportu.

3. Jūs esate gerai pasaulyje žinomas futbolininkas, žaidžiantis savo šalies rinktinėje. Laisvalaikiu jums patinka rūkyti marihuaną. Jūs manote, kad tai neturi įtakos fiziniam pasirengimui ar jūsų elgesiui futbolo aikštėje. Keletas žmonių jums sakė, kad griauinate sporto reputaciją, o kitiems atrodo, kad tai, ką jūs darote laisvalaikiu, yra jūsų reikalas.

4. Jūs esate sprinteris. Dešimtosios ar šimtosios sekundės dalys lemia, ar esate pirmas, ar paskutinis. Jūs taip pat žinote, kad galėtumėte užsidirbti daug pinigų iš reklamos, jei laimėtumėte daugelį varžybų. Dopingas galėtų jums padėti tapti lyderiu.



5. Jūs didžiuojatės savo kūnu ir užsiimate kultūrizmu, gerindamas savo išvaizdą. Jūs ir atrodote, ir jaučiatės gerai, ir visi tai sako. Jūs žinote, kad išvaizda dar pagerėtų, jei vartotumėte steroidus. Tačiau esate girdėjęs, kad tai gali turėti pavojingą šalutinį poveikį.

6. Jūs esate plaukikas. Tėvai paragino dalyvauti varžybose. Jie teikia visokeriopą paramą – moka plaukimo treneriui, veža į baseiną. Tėvai nori, kad patektumėte į rinktinę. Jūs jaučiate, kad neturite tiek gabumų ir ne-

galėsite tapti rinktinės nariu, bet nenorite nuvilti tėvų, norite jiems atsidėkoti. Jūs žinote, kad yra vaistų, kuriuos plaukimo asociacija draudžia, bet jų vartojimas užtikrintų sėkmę ir padėtų išsipildyti tėvų troškimui.

7. Jūs nepatenkintas savo kūnu. Jaučiatės per lieknas ir silpnas. Jūs ėjote treniruotis ir stengėtės pagerinti savo išvaizdą. Jums pasiūlė anabolinių steroidų, kaip būdą pagerinti savo išvaizdą. Jus tai labai vilioja... Galų gale jums jau įgriso būti pravardžiuojamam „gysla“, o tai padėtų daug geriau jaustis.

#### 4 pratimas. „Velnų gėrimas“

##### Ugdomi gebėjimai:

- kritiškai analizuoti alkoholį vartoti skatinančias situacijas,
- atsispirti aplinkinių spaudimui vartoti alkoholinius gėrimus,
- įvertinti stereotipų poveikį priimant sprendimus,
- įveikti bendraamžių ar aplinkinių spaudimą, nepaisant nusistovėjusių stereotipų.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, mokinių užrašų knygtės, rašikliai.

*Pratimas skirtas mokytiis įveikti spaudimą gerti alkoholį.*

##### Eiga

Paprašykite mokinių „minčių lietaus“ būdu pateikti frazių, kuriomis žmonės vieni kitus skatina gerti alkoholinius gėrimus, užrašykite jas, pavyzdžiui: „Ei, atsipalaiduok, išgerk, iškart geriau pasijusi!“

Paskui paskirstykite mokinius į mažas grupes, paprašykite kiekvienos grupės pasirinkti bent po vieną

teiginį ir užrašyti jį dideliame popieriaus lape. Per 10–15 min. parenkite vaidinimą, kuriame minimi pasirinkti teiginiai ir jie paneigiami.

Paprašykite, kad visos grupės suvaidintų. Po kiekvieno vaidinimo žiūrovai turi įvardyti teiginį ir aptarti būdus, kuriais grupė pritarė arba paneigė šį teiginį. Pasisitenkite nustatyti, kokius įgūdžius demonstravo mokiniai šiose situacijose, ir pabrėžkite galimą įvairių poelgių riziką.

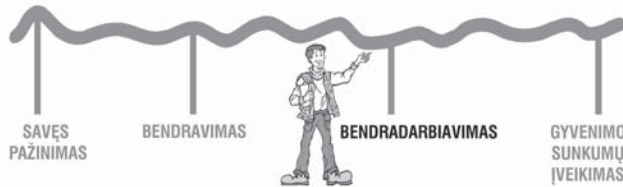
Paprašykite mokinių tose pačiose mažose grupėse parengti plakata, koliažą ar šūkį, paneigiantį bent vieną iš šių teiginių.

Pristatykite visiems ir padiskutuokite: kaip atsiranda stereotipinės nuomonės ir požiūriai į alkoholį; ką mes galime padaryti, kad sugriautume šiuos stereotipus.

Pratimą baigdami paprašykite mokinių individualiai pamąstyti ar užsirašyti, ką jie galėtų atsakyti į tuos teiginius ir kokių naujų naudingų būdų išmoko šio pratimo metu.

**Pastaba.** Padėkite mokiniams sugalvoti situacijas vaidinimams ir pasiūlykite diskusijos apie požiūrį į alkoholį temų, pavyzdžiui: klasės vakarėlis, pirmasis atlyginimas, prasigėręs kaimas ir kt.

## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Analizuoti.
2. Spręsti problemas.
3. Rizikuoti.
4. Palaikyti.
5. Pasinaudoti parama.

### Pratimai

1. Nenoriu niekam pakenkti.
2. Kaip jautiesi? Ar tau blogai?
3. Ties praraja.

**Įvadinė užduotis.** Mokiniai galėtų daugiau sužinoti apie tarptautines organizacijas ir jų sprendžiamas problemas rinkdami informaciją, pavyzdžiui, apie Jungtinių Tautų Organizaciją, Europos Sąjungą, gaudami medžiagos iš pačių organizacijų ar iš spaudos.

### 1 pratimas. „Nenoriu niekam pakenkti“

#### Ugdomi gebėjimai:

- kritiškai analizuoti rizikingas situacijas,
- padėti kitam įvertinti riziką,
- priimti atsakingus sprendimus rizikingose situacijose.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** vienas pratimo „Nenoriu niekam pakenkti“ pagalbinis lapas dešimčiai mokinių.

*Pratimas moko įvertinti situacijos rizikingumą.*

**Eiga**

Paašikinkite, kad šis pratimas skirtas mokytiis padėti vieni kitiems įvertinti riziką ir nuspręsti, ar verta rizikuoti.

Paprašykite mokinių pasiskirstyti poromis atsitiktinai ar pasirenkant. Išdalykite rizikos korteles po vieną kiekvienai porai. Paašikinkite, kad užduotis yra PTGP (angl. SWOT) būdu išanalizuoti ir užsirašyti:

*Kokie yra mūsų pranašumai šioje situacijoje?*

*Kokie yra mūsų trūkumai šioje situacijoje?*

*Kokios mūsų galimybės?*

*Kokie pavojai mums kyla?*

Skirkite tam apie 10 min.

Tada paprašykite, kad poros, analizavusios tą pačią situaciją, pasidalytų savo nuomone. (Galima pratimą atlikti, iš pat pradžių paskirsčius mokinius į grupes po keturis.)

Aptarkite su visais mokiniais: situacijos; svarbiausi diskusijos klausimai; ko pasimokė iš PTGP analizės; sprendimas priimtas – ar vertėjo analizuoti?

**Pastaba.** PTGP analizės pavyzdys:

**Situacija:** draugas paprašė, kad pasiliktum pas jį nakvoti. Jis neturi telefono, kad galėtum paskambinti namo.

**Pranašumai:** verta pasitikėti; draugiškiems žmonėms aš patinku; mandagi draugo šeima.

**Trūkumai:** aš paprastai paskambinu namo, kai žadu vėlai grįžti; aš nelabai moku pasakyti „Ne“; man reikia ruošti namų darbus.

**Galimybės:** smagiai praleisiu laiką; būsiu savarankiškas; ramiau, kai nėra jaunesniojo brolio.

**Pavojus:** tėvai gali supyksti; jei rytoj pavėluosiu į mokyklą, turėsiu bėdos; nelengva bus pasikviesti svečių į savo namus.



### Pratimo „Nenoriu niekam pakenkti“ pagalbinis lapas

Tu ir tavo draugas svarstote, ar verta dalyvauti televizijos filmuojamame realybės šou.

Tau pasiūlė darbą labai toli nuo namų.

Tau siūlo vaizdajuosčių leistuvą už 50 Lt.

Tave ir tavo draugą pakvietė į vakarėlį, kur, atrodo, bus galima gauti įvairiausių narkotikų.

Grupė draugų pasiūlė pavogti mašiną ir pasivėžinti.

Naujas pažįstamas, kuris tau patinka, pakvietė pasivažinėti jo mašina.

Ką tik pradėjai dirbti naujame darbe, o profsąjungos narys kviečia dalyvauti streike dėl darbo užmokesčio pakėlimo.

Tėvai tave pasiuntė į parduotuvę ir tau reikia praieiti pro lošimo automatų. Galėtum išbandyti savo laimę.

Du geriausi tavo draugai nusprendė pabėgti iš pamokų ir jie nori, kad ir tu eitum.



## 2 pratimas. „Kaip jautiesi? Ar tau blogai?“

### Ugdomi gebėjimai:

- išklausti kitą,
- paremti ir palaikyti žmogų sudėtingose situacijose,
- pasinaudoti parama ir palaikymu, kai yra sunku.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** nėra.

*Šiuo pratimu siekiama mokytis palaikyti kalbantįjį.*

### Eiga

Pasakykite mokiniams, kad šis pratimas skirtas įvairiems paramos ir palaikymo būdams aptarti. Paramos teikimas ir pasinaudojimas ja šiame pratime pateikiama kaip būtina efektyvaus bendradarbiavimo sąlyga. Paaiškinkite mokiniams, kad žmonės rizikuoja ne tik fiziškai. Įvairiausi tarpusavio santykiai, taip pat ir darbo santykiai, yra susiję su rizika. Paprašykite mokinių pateikti pavyzdžių, kuo jie rizikuoja mokydami mokykloje, pavyzdžiui, savanoriškai

atsakydami į klausimą; pasakydami, kad nežino; spėdami; pasakydami, kaip jie jaučiasi; išreikšdami savo nuomonę; klausdami.

Paprašykite mokinių, kad pasiskirstytų poromis su tais draugais, su kuriais gali atvirai kalbėti. Mokiniai, kurių vardo pirmoji raidė yra pirmesnė pagal abėcėlę, šneka pirmi. Užduotis: 5 min. kiekvienas mokinys paėliui pasakoja apie tai, ką jis yra gerai padaręs. Klausantysis palaiko, atidžiai klausosi, kartais pasitiksina („Atrodo, kad...“; „Atrodo, kad tu...“). Paskui pasikeičia vaidmenimis ir pakartojama.

Skirkite aptarimui poromis 5 min. Vienas kitam mokiniai turėtų pasakyti, kaip palaikė vienas kitą, pavyzdžiui: „Buvo naudinga, kai tu...“; „Aš jaučiau, kad tu palaikai mane, kai...“ ir taip pat „Aš būčiau buvęs tau dėkingas, jeigu tu būtum...“.

Tegu visa grupė nurodo, koks elgesys palaikė, padėjo. Skatinkite pozityvią diskusiją.

**Pastaba.** Pateikite mokiniams paramos teikimo pavyzdžių, susijusių su namais, mokykla, laisvalaikiu, atliekamu darbu, bendravimu.

### 3 pratimas. „Ties praraja“

#### Ugdomi gebėjimai:

- įvertinti asmeninę riziką,
- analizuoti sudėtingas situacijas,
- išklaudyti kitus,
- dirbti grupėje priimant bendrą sprendimą,
- atsakingai reikšti savo nuomonę.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** scenarijus, surašytas dideliuose popieriaus lapuose (žr. eiga).

*Pratimas skirtas asmeninei rizikai įvertinti ir grupės sprendimui priimti.*

#### Eiga

Paskirstykite mokinius atsitiktinai po penkis. Pateikite jiems scenarijų, paprašykite pasiskirstyti penkis jo vaidmenis ir nuspręsti, kaip įveiks šią rizikingą situaciją.

*Jūs esate nuošaliame kaimo kelyje. Sugedo jūsų mašina. Vienas asmuo pradeda panikuoti, nes temsta. Kitas serga astma ir yra pamiršęs pasiimti inhaliatorių. Trečiasis rėkia ant vairuotojo, nes šis nemoka pataisyti mašinos. Ketvirtasis žada eiti pėsčiomis. Penktasis, vairuotojas, sutrikęs, nežino, ką daryti.*

Grupės vaidmenų žaidimas ar diskusija galėtų remtis šiais klausimais:

*Kuo kiekvienas rizikuoja?*

*Ką jūs norite pasiekti?*

*Kokie galimi sprendimo būdai?*

*Kas atsakingas?*

Skirkite apie 15–20 min. Aptarkite visoje grupėje, keldami šiuos klausimus:

*Ką nusprendėte daryti?*

*Kaip dirbo jūsų grupė?*

*Kas, jūsų nuomone, yra svarbiausia dirbant kartu rizikingose situacijose?*

**Pastaba.** Galite pasirinkti kitokius rizikingos situacijos pavyzdžius.

## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI:

1. Planuoti savo ateitį, analizuoti viltis, svajones, riziką.
2. Numatyti galimas rizikingo elgesio pasekmes.
3. Analizuoti rizikingų poelgių pranašumus ir trūkumus.
4. Planuoti pokyčius.
5. Derėtis.
6. Rasti paprasčiausią tinkamo sprendimo priėmimo būdą.

### Pratimai:

1. Žvilgsnis į ateitį.
2. Nuopuolis, ryžtingas ir rizikingas žingsnis.
3. Ko aš tikiuosi bendraudamas?
4. Laukiami pokyčiai.

**Įvadinė užduotis.** Rengdamiesi 1 pratimui, padėkite mokiniams pabendrauti su keliais buvusiais mokiniais, supažindinkite juos su užduotimi, paprašykite jų ateiti į mokyklą ir papasakoti apie riziką, su kuria jie susidūrė, ir ar jie, būdami mokiniai, to tikėjosi (galėjo ją numatyti ir įvertinti).

## 1 pratimas. „Žvilgsnis į ateitį“

### Ugdomi gebėjimai:

- planuoti savo ateitį, analizuoti viltis, svajones, riziką,
- numatyti galimas rizikingo elgesio pasekmes,
- analizuoti rizikingų poelgių pranašumus ir trūkumus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną pratimo „Žvilgsnis į ateitį“ pagalbinio lapo kopiją kiekvienam mokiniui.

*Pratimas skirtas artimiems ir tolimiems siekiams aptarti.*

### Eiga

Paaiškinkite mokiniams, kad ši užduotis suteiks jiems galimybę pažvelgti į ateitį – jų viltis, svajones ir tai, kuo jie rizikuoja. Išdalykite pagalbinius lapus ir paprašykite juos individualiai užpildyti.

Paprašykite, kad mokiniai tai aptartų pasiskirstę po tris. Ar jie jaučiasi saugūs rašydami, kuo rizikuoja? Paprašykite, kad aptarimo metu palaikytų vieni kitus.

Pakvieskite svečių (žr. įvadinę užduotį), kurie išklaუსytų, ką mokiniai sako apie savo siekius, ir palygintų su savo pačių siekiais.

Paprašykite svečių pasidalyti savo patirtimi apie buvusius ateities planus, ką jie ketino ar neketino daryti, kas išsipildė nuo to laiko, kai jie baigė mokyklą. Kuo jie rizikavo ar nerizikavo?

**Pastaba.** Jeigu kviesite svečių, jums gali prireikti kelių pratimų, o per paskutinį reikėtų viską apibendrinti.



## Pratimo „Žvilgsnis į ateitį“ pagalbinis lapas

Laimėjimai	Per artimiausius 2 metus	Per artimiausius 5 metus	Per artimiausius 10 metų	Per artimiausius 20 metų
Asmeninis gyvenimas				
Išsimokslinimas ir karjera				
Santykiai				
Laisvalaikis				
Kita				

## 2 pratimas. „Nuopuolis, ryžtingas ir rizikingas žingsnis“

### Ugdomi gebėjimai:

- numatyti galimas rizikingo elgesio pasekmes,
- analizuoti rizikingą situaciją,
- įvertinti situacijos rizikingumą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po vieną lentelės kopiją kiekvienam mokiniui.

*Pratimas skirtas situacijos rizikingumui įvertinti.*

### Eiga

Šia užduotimi siekiama atkreipti dėmesį į riziką, kuriai mokiniai gali iš anksto pasiruošti. Išdalykite mokiniams lentelių kopijas ir paprašykite individualiai užpildyti „Taip“ ir „Ne“ skiltis.

Tada mokiniai pasiskirsto po tris ir diskutuodami užpildo skiltį „Kokia galima rizika?“

Grupėje aptarkite tik galimą riziką: kurie punktai atrodo ypač rizikingi? Kuo skiriasi rizika?

**Pastaba.** Patys mokiniai gali sugalvoti daugiau rizikingos veiklos pavyzdžių.



## Pratimo „Nuopuolis, ryžtingas ir rizikingas žingsnis“ pagalbinė medžiaga

Ar tu...	Taip	Ne	Kokia galima rizika?
važiuotum dirbti į Australiją?			
sisituoktum su asmeniu, su kuriuo susipažinai prieš 6 savaites?			
sutiktum mylėtis pirmojo pasimatymo metu?			
šoktum su parašiotu?			
stotum į universitetą kitame mieste?			
sulaukęs 17 metų, išsikraustytum gyventi kitur?			
sutiktum bandyti narkotikus?			
eitum į aklą pasimatymą?			
pakeistum studijuojamą specialybę universitete?			
kam nors papasakotum apie savo seksualines problemas?			

### 3 pratimas. „Ko aš tikiuosi bendraudamas?“

#### Ugdomi gebėjimai:

- tolerantiškai vertinti kito žmogaus savybes,
- bendrauti,
- analizuoti ir įvertinti asmeninę riziką renkantis draugus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** po 10 popieriaus lapelių (maždaug atviruko dydžio) kiekvienam mokiniui.

*Pratimas skirtas asmeninei rizikai renkantis draugus įvertinti.*

#### Eiga

Pasakykite mokiniams, kad daug žmonių gali ir nesusirasti tobulo partnerio.

Išdalykite po 10 lapelių kiekvienam mokiniui. Paprašykite dirbti individualiai ir lapeliuose užrašyti 5 pageidaujamas partnerio savybes ir 5 nepageidaujamas (po vieną kiekviename lapelyje). Perspėkite, kad nerašytų priešingų savybių (antonimų).

Tada paprašykite mokinių savo korteles užversti, sumaišyti, ištraukti penkias ir atversti. Paklauskite mokinių, ar jie rizikuotų bendrauti su tokiu partneriu? Tegu pabando dar porą kartų. Ar jie gavo tobulą partnerį?

Paprašykite aptarti poromis, ko mokiniai išmoko atlikdami šį pratimą. Ar jie galėtų tai pritaikyti realiame gyvenime dabar arba ateityje?

#### 4 pratimas. „Laukiami pokyčiai“

N. B. Šis pratimas skirtas 15–16 m. mokiniams.

##### Ugdomi gebėjimai:

- planuoti pokyčius,
- suprasti pokyčių esmę, jų neišvengiamumą,
- derėtis,
- bendrauti su savo šeimos nariais,
- pozityviai analizuoti kliūtis.

**Trukmė:** du kartus po 45 min. su kelių dienų intervalu.

**Priemonės:** kiekvienam mokiniui po vieną pratimo „Laukiami pokyčiai“ pagalbinio lapo kopiją.

*Pratimas skirtas artimiems tikslams aptarti kartu su bendraamžiais ir šeimoje.*

##### Eiga

Išdalykite pagalbinius lapus kiekvienam mokiniui ir paklauskite, kaip jie norėtų, kad pasikeistų lape išvardyti dalykai, kai jiems bus 17–18 metų.

Paprašykite pateiktą sąrašą papildyti savais pasiūlymais.

Pasiūlykite mokiniams aptarti užpildytą lapą su pasirinktu porininku.

Tada pasiūlykite pasirinkti laiką, kada jie norėtų pasikalbėti su savo šeimos nariais apie norimus pokyčius. Šeimos atsakymai gali būti užrašomi ir aptariamimi kito pratimo metu.

Per kitą pratimą paprašykite su tuo pačiu porininku aptarti, kaip sekėsi bendrauti šeimoje. Apie kokius dalykus buvo sunkiausia diskutuoti? Ar atrodo rizikinga iškelti šiuos klausimus?

Apibendrinami pabrėžkite tokio poelgio pranašumus, gautus teigiamus rezultatus. Pasiūlykite, kad pasisakytų kiekvienas mokinys paeiliui.

**Pastaba.** Pagalbiniam lape palikite dvi laisvas eilutes.

## Pratimo „Laukiami pokyčiai“ pagalbinis lapas

Temos	Pokyčiai, kurių norėčiau	Šeimos atsakymai
Pinigai		
Laisvalaikis		
Ką aš valgau		
Kada grįžtu namo		
Privatumas		
Drabužiai		

**Užrašams**

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS  
IX–X klasės

Redaktorė *Mimoza Kligienė*

Dailininkas *Adomas Matuliauskas*

2005-06-15. Tiražas 1000 egz. Užs.

Išleido Švietimo ir mokslo ministerijos

Švietimo aprūpinimo centras, Geležinio Vilko g. 12, LT-01112 Vilnius

Spausdino UAB „Sapnų sala“, S. Moniuškos g. 21, LT-08113 Vilnius