

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

GYVENIMO ÁGÛDPIØ UGDYMAS

V–VIII klasės

2-oji pataisyta laida



Vilnius
2005

UDK 37.03

Gi 396

Knyga parengta ágyvendinant Europos sveikatà stiprinanèiø mokyklø projektà, koordinuojamà Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro (PSO/EURO), Europos Tarybos bei Europos Komisijos, bendradarbiaujant su Jungtiniø Tautø Vaikø fondu (UNICEF).

Parengë doc. dr. Laima BULOTAITË
Vilniaus universitetas
dr. Aleksandra DAVIDAVIËIENË
doc. dr. Vida GUDPINSKIENË
Vilniaus pedagoginis universitetas

Redkolegija: dr. Aldona JOCIUTË
Valstybinis aplinkos sveikatos centras
dr. Elena MOTIEJÛNIENË
Ðvietimo plëtotës centras
doc. dr. Robertas PETKEVIËIUS
Pasaulio sveikatos organizacija

Leidiniui pritarë Ðvietimo ir mokslo ministerijos Sveikatos ugdymo ir kûno kultûros ekspertø komisija (2003-01-21 Nr. 28).

ISBN 9986-03-571-6

TURINYS

SAVIMONĖ	5	KASDIENĖS SITUACIJOS	115
Savęs paįinimas	6	Savęs paįinimas	116
Bendravimas	13	Bendravimas	124
Bendradarbiavimas	20	Bendradarbiavimas	132
Sprendimø priėmimas	31	Sprendimø priėmimas	138
Gyvenimo sunkumø áveikimas	38	Gyvenimo sunkumø áveikimas	146
PRIKLAUSYMAS GRUPEI	45	RIZIKOS SITUACIJOS	153
Savęs paįinimas	46	Savęs paįinimas	154
Bendravimas	51	Bendravimas	163
Bendradarbiavimas	57	Bendradarbiavimas	170
Sprendimø priėmimas	66	Sprendimø priėmimas	177
Gyvenimo sunkumø áveikimas	72	Gyvenimo sunkumø áveikimas	183
POREIKIAI, TEISĖS IR ATSAKOMYBĖ	77		
Savęs paįinimas	78		
Bendravimas	85		
Bendradarbiavimas	93		
Sprendimø priėmimas	100		
Gyvenimo sunkumø áveikimas	108		

Dame leidinyje, remiantis „Gyvenimo ágûdþio ugdymo programa“, V–VIII klasiø mokiniams parengti pratimai, ugdantys ávairius gebėjimus, atitinkančius ðio amþiaus tarpsnio vaikø gyvenimo ypatumus. Pratimai suskirstyti pagal vystymosi sritis: savimonė, priklausymas grupei, poreikiai, teisės ir atsakomybė, kasdienės situacijos ir rizikos situacijos. Prie kiekvieno pratimo nurodomi ugdomi gebėjimai. Pratimai trunka visà pamokà, t. y. 45 min.

Ši priemonė – geras pagalbininkas pedagogams, dirbantiems su V–VIII klasiø mokiniais.



SAVIMONË



SAVĖS PAŽINIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Sutelkti dėmesį savo charakteriui ir patirtai
2. Nustatyti santykių sritis ir jų poveiką giminytės saitus.
3. Tirti jausmų ir emocijų išraišką, suvokti jų ataką asmenybei.
4. Identifikuoti svarbią patirtį ir pokyčius, kurie padeda keistis ir ugdyti asmenybę.

Pratimai

1. Kas aš esu.
2. Mano santykiai. Mano giminytės saitai.
3. Gilinimasis į jausmus.
4. Pokyčiai.

1 pratimas. „Kas aš esu“

Ugdomi gebėjimai:

- tobulinti gebėjimą suvokti save,
- atpažinti ir įvardyti save,
- ugdyti pasitikėjimą savimi.

Trukmė: 30–40 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai ir pieštukai.

Eiga

Mokiniai savo draugui aprašo save, apibūdindami savo išvaizdą, asmenybę, pomėgius, nusakydami, ko nemėgsta ir t. t., pateikia duomenų, kur gimė, kur gyvena ir kt.

Užsiėmimo pradžioje, išdaliję mokiniams popierių ir pieštukus, trumpai aptarkite, ką reikėtų kreipti dėmesį susirašinėjimo draugui siunčiant savo gyvenimo aprašymą be nuotraukos. Paskatinkite mokinius prieš pradėdant rašyti, gerai apgalvoti, rašyti ir elgtis sąžiningai.

Suskirstykite mokinius po du ir pasakykite, kad jie aprašymais turės pasikeisti su partneriu. Paprašykite kiekvieno mokinio nurodyti po vieną dalyką, kurį jie daro ypač gerai, ir prirašyti prie savo aprašymo, apmąstyti, ką jie norėtų pakeisti ateityje. Jei yra laiko, tegu pasikeičia partneriais. Paprašykite mokinių ramiai, individualiai apmąstyti šią užsiėmimą.

Ar užduotis buvo lengva, ar sunki?

Dėl kokių veiksnių užduotis pasunkėjo, dėl kokių – palengvėjo?

Ką jūs sužinojote apie save ir kitus?

Kokie yra panašumai ir skirtumai, palyginti su kitais?

Kas jus daro išskirtiną?

Kaip šis užsiėmimas padėjo atsakyti klausimą „Kas aš esu?“

Pastaba. Jei toks užsiėmimas vyksta V–VI klasėse ir mokiniams sunku pradėti, suskirstykite juos poromis ir paprašykite apibūdinti vienas kitą.

Prieš užsiėmimą paprašykite mokinių atsinešti po koką nors daiktą, kuris geriausiai apibūdina juos, rodo pomėgą pavyzdžiui, knygą, futbolo šenklėlą, daiktą, tų gūrą ir pan.

2 pratimas.

„Mano santykiai.
Mano giminystės saitai“

Ugdomi gebėjimai:

- apibrėpti santykių sritis ir jų poveiką
- suvokti giminystės saitus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: A4 formato popieriaus lapai, rašiklis.

Eiga

Mokytojas iš anksto popieriaus lapuose nupiešia apskritimą, kuriame yra dar trys apskritimai, arba apskritimus nusipiešia patys mokiniai.

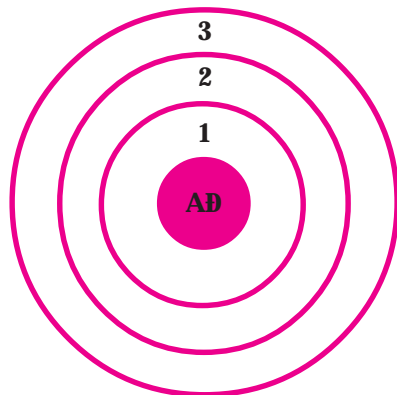
SANTYKIŲ RATAS

Apskritimo viduryje esu „Aš“;

1 rate – mano artimiausi žmonės;

2 rate – žmonės, kurie man svarbūs, bet ne tokie artimi;

3 rate – kiti žmonės.



Trumpai su mokiniais pakalbėkite apie švairių žmonių draugystę: jų šeimoje, klasėje, aplinkoje, gyvenime, apie draugus. Mokiniai individualiai sudaro reikšmin-

gų jų gyvenimui žmonių sąrašą. Vėliau paprašykite juos perkelti šį sąrašą „Santykių ratas“ pagal artimumą ir svarbą. Tegu kiekvienas mokinys su partneriu padiskutuoja šiais klausimais:

Kodėl pirmo rato žmonės tokie svarbūs?

Kaip jiems parodote, kad jie jums yra svarbūs?

Ar jūs jiems esate svarbus, kaip jie tai parodo?

Mokiniai pasikeičia poromis ir toliau diskutuoja:

Ar buvo sunku atlikti šią užduotį ir kodėl?

Kokius jausmus jie patyrė?

Ką sužinojo apie save, savo šeimą ir draugus?

Kokią štaką jiems daro kiti žmonės?

Kas jūs esate?

3 pratimas. „Gilinimasis į jausmus“

Ugdomi gebėjimai:

- tirti jausmus ir jausmų išraišką,
- suvokti jausmų štaką asmenybei.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: iš anksto parengtos kortelės su ávairiausius jausmus reikiáiais áodþiais, pavyzdþiui, *áþiaugsmas, pyktis, susijaudinimas, susirûpinimas* ir t. t., pratimo „Gilinimasis ájausmus“ pagalbinis lapas.

Eiga

Mokiniai pasiskirsto á grupes po tris ir kiekviena grupelë gauna korteles su áraðytais jausmus reikiáiais áodþiais. Grupelë savo kortelës nerodo kitiems mokiniams ir pasiruoðia mimika pademonstruoti kortelëje úpraðytà áodá, o kiti mokiniai stengiasi áspëti.

Mokiniai diskutuoja:

Sunku ar lengva buvo atlikti úþduotá?

Kas padëjo paþinti kai kurias emocijas?

Kodël kai kuriems ámonëms sunku atpaþinti ir idreikðti savo jausmus?

Kà mûsø jausmai sako apie ámones?

Toliau kiekvienas mokinyas gauna po pagalbinálapá „Gilinimasis ájausmus“, kurá individualiai úppildo. Kai mokiniai úppildo lapá, papraðykite jø susirasti partneráir pasikalbëti apie atsakymus bei aptarti áápratimá:

Kuriuos sakinius buvo lengviausia, o kuriuos sunkiausia pabaigti ir kodël?

Kà atlikdami áápratimá suþinojo apie save?

Paskatinkite mokinius poromis aptarti stiprius jausmus bei bûdus, kaip áveikti save.

Pastaba. Úppildytá lapá galima aptarti ir áodþiu poromis ar maþomis grupelëmis atsipvelgiant átai, ar mokiniai gerai paþasta vienas kitá ir ar vienas kitu pasitiki.

Jausmø ir emocijø idraiðkai pademonstruoti mokytojas gali iš þurnalø ar kitø leidiniø idskirpti paveikslëliø, kuriuose vaizduojami ámonës, reikiántys savo emocijas. Ðiais paveikslëliais galësite pasiremti diskusijose ar iliustruoti bûdus, kaip ámonës parodo savo jausmus.

Pratimo „Gilinimasis ájausmus“ pagalbinis lapas

1. Að jauèiuosi laimingas, kai
2. Að jauèiuosi laimingas, kai
3. Aš supykstu, kai
4. Að susirûpinæs, kai
5. Aš bijau, kai
6. Labiausiai man nerimà kelia
7. Labiausiai jaudinantis dalykas, kuráað galiu sugalvoti
8. Mane apima liûdesys, kai aš
9. Aš pavydþiu, kai
10. Man nuobodu, kai
11. Trys mane erzinantys dalykai:
 - a)
 - b)
 - c)

12. Trys mane prajuokinantys dalykai:

a)

b)

c)

13. Blogiausia, kas man yra atsitikę

14. Geriausia, kas man yra atsitikę

15. Man labai nepatinka mano

16. Man labai patinka mano

4 pratimas. „Pokyčiai“

Ugdomi gebėjimai:

- atskleisti svarbią patirtį ir pokyčius,
- remiantis patirtimi gebėti keisti ir formuoti asmenybę,
- pasitikėti savimi.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, A4 formato popieriaus lapai, pieštukai.

Eiga

Suskirstykite mokinius grupėmis po 4–5. Kiekviena grupė „minėto lietaus“ būdu dideliame popieriaus lape surašo pasikeitimus, kuriuos patyrė savo gyvenime, pavyzdžiui, buto ar mokyklos keitimas, brolio ar sesutės gimimas ir t. t.

Paprašykite tuos pokyčius suskirstyti į tam tikras kategorijas: fizinės, emocinės, įgūdžių ir gebėjimų, aplinkybių. Kiekvienai kategorijai skirkite vis kitokią spalvą. Paskatinkite mokinius analizuoti, kokią įtaką tai tu-

rėjo jų gyvenimui. Kiekvieną mokinį paprašykite individualiai pasiūlyti pasikeitimus. Kai kurie pokyčiai gali būti slapti.

Padalykite mokiniams popierių (A4 formato) ir paprašykite nupiešti asmeninių pokyčių sieną iš plytų, kurios kiekviena plyta nurodo kitą pokytį. Jei nebus slaptų pokyčių ir mokiniai norės pasidalyti su kitais savo atliktu darbu, – išeis pokyčių siena.

Kartu panagrinėkite, kokią įtaką jiems turėjo švairūs pasikeitimai ir kaip jie pasikeitimai parengė juos tolesniems pokyčiams:

Kokie buvo trys svarbiausi pokyčiai jūsų gyvenime?

Kokius numatote pokyčius ateityje?

Kokius pokyčius galite kontroliuoti?

Kaip efektyviai galite pasiruodti pokyčiams.

Pastaba. Būkite pasirengę pasiūlyti keletą pokyčių, kuriuos jūs patyrėte.

BENDRAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Aktyviai bendrauti.
2. Suvokti kūno kalbos svarbą bendraujant ir kaip ją naudotis.
3. Spręsti problemas.
4. Ugdyti savigarbą.
5. Bendrauti kebliose situacijose.
6. Tinkamai vertinti save.
7. Racionaliai vertinti pirmąją aspūdą
8. Analizuoti savo charakterą temperamentą.

Pratimai

1. Pirmasis aspūdis.
2. Veiksmai kalba už podpius.
3. Tikrojo „Aš“ išraiška.
4. Geras bendravimas.

1 pratimas. „Pirmasis aspūdis“

Ugdomi gebėjimai:

- tinkamai vertinti save,
- racionaliai vertinti pirmąją aspūdą

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, A4 formato popieriaus lapai, pieštukai. Jums prireiks pirmojo paveikslėlio, iškirptę iš žurnalų ar laikraščių, atspindinčių švairius įvaizdžius, pavyzdžiui, pirmo su kepure, pirmo klasikiniu kostiumu, sportininkas, staigos vadovas, darbininkas ir t. t. Nepamirškite neįgalaus asmens, sėdinčio invalido vežimėlyje.

mėlyje. Visus tuos paveikslėlius reikia sunumeruoti ir iškabinti ant sienos klasėje.

Eiga

Pateikite mokiniams tokias mintis: „Aš esu kaškas!“, „Galbūt aš esu neturtingas, bet aš esu kaškas!“, „Galbūt aš esu prikautytas prie vėpimėlio, bet aš esu!“, „Galbūt aš neišsilavinęs, bet aš esu kaškas!“ Paprašykite mokinių poromis nupiešti didelius vienas kito siluetus ir juos iškirpti bei pakabinti ant sienos.

Suskirstykite mokinius po keturis ar penkis. „Minėio lietus“: avairūs bendravimo būdai. Kokiais būdais žmonės išreiškia save, kai negali bendrauti žodžiu. Paskui savo variantus pateikite visai klasei ir sudarykite bendrą sąrašą. Atkreipkite dėmesį draužpius ir akseuarus, kaip juos naudojant kuriamas avairdis. Kokia reikėmė teikiama draužpiams?

Išdalykite popieriaus lapus ir pieštukus. Paprašykite mokinių savarankiškai apžiūrėti iškabintus paveikslėlius ir trimis žodžiais apibūdinti kiekvieną žmogų. Paskui mokiniai poromis aptaria išpūdžius. Tegū jie pamasto, ar teisingas pirmasis išpūdis ir ar jė atsakymai atitinka stereotipus.

Kaip jautėtės, reagavote apaveikslėlius, ypač žiūrėdami atuos, kuriuose vaizduojamas neagalus asmuo, sėdintis invalido vėpimėlyje. (Jei klasėje yra neagalio mokinio ir jei jie pageidauja, gali pareikšti savo pastabas.) Mokiniai tasia darbą klasėje, aptaria avairdžių patikumą, kaip asmenybės, ypač neagalio žmonių, poreikiai ir norai gali būti iškreipti.

Ar mūsų avairdis iš tikro atskleidžia, kokie mes esame?

Kuo avairdis panašus astereotipą?

Kaip mes iš tikro galime supinoti, koks yra žmogus?

Ką jūs supinote apie:

a) avairdžius,

b) save ir savo avairdą?

Išvada: per pateikiamą avairdą mes atskleidpiame dalį savo charakterio, bet neteisinga spręsti apie žmones remiantis tik avairdžiu. Svarbu gerbti žmones kaip asmenybės.

Pastaba. Galima pasiruodti avairių muzikos fragmentų. Leiskite jė paklausti mokinius ir paprašykite susieti su avairdžiais.

2 pratimas. „Veiksmai kalba up' podpius“

Ugdomi gebėjimai:

- aktyviai bendrauti,
- suvokti kūno kalbos svarbą bendraujant ir kaip ją naudotis.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: mokinių uždavai, rašikliai.

Eiga

Paaškindite mokiniams, kad parašyti ar podpiu pasakyti podpiai, drabužiai, šukuosena, kvėpalai, muzika, knygos, kurias pasirenkame, ir visa kita daug pasako apie mus. Tačiau labiausiai mus atskleidžia elgesys ir darbai.

Paprašykite mokinių prisiminti atvejį, kai kažkas pasakė vienaip, o pasielgė kitaip, ir kaip tai mus paveikė. Poromis atsakykite:

Kaip pasikeitė jūsų požiūris á þmogø?

Koks atsiskleidė naujas „ávaizdis“?

Ar kūno kalba priedtaravo tam, kà sakė?

Pakalbėkite apie kūno kalbą ir jos svarbą bendraujant. Kartu su mokiniais parodykite keletą gestų, kurie suprantami ir be podpių.

Suskirstykite mokinius poromis, vienà jø pavadin­kite **A** (jis turi demonstruoti nevartodamas podpių, bet kūno kalba, gestais), o kità – **B**. Pirmu ir antru atveju skirkite kiekvienam pasirengti po pusà minutės, o tre­èiu ir ketvirtu – po vienà minutà. Mokiniai vienas ki­tam turi pademonstruoti:

- 1 **A** – pasitikintá þmogø;
B – drovø, neryþtingà þmogø (be podpių).
- 2 **A** – liúdnà, vieniðà þmogø;
B – laimingà, gyvà þmogø (be podpių).
- 3 **A** – tragiðkà atsitikimà humoristiðkai;
B – juokingà atsitikimà neiðraiðkingai (podpiais).
- 4 **A** – piktai tvirtinti, kad jis ar ji atsipalaidavusi ir nepyksta;
B – ramiai tvirtinti, kad jis ar ji labai pyksta (podpiais).

Paprašykite mokinių po kiekvieno vaidinimo pasipymėti ypatingą elgesį. Kartu su visais mokiniais aptarkite:

Sunku ar lengva buvo atlikti šias užduotis?

Ką jūs sužinojote apie būdus, kaip kūnas gali prieštarauti tariamiems jodpiams?

Pateikite kelis pavyzdžius, kai kūno kalba gali klaidinti, pavyzdžiui, džiaugsmo ašaros.

3 pratimas. „Tikrojo „aš“ išraiška“

Ugdomi gebėjimai:

- papinti save,
- analizuoti savo charakterą temperamentą,
- ugdyti savigarbą.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: mokinių užrašai, pratimo pagalbinio lapo „Aš esu“ kopija kiekvienam mokiniui.

Eiga

Pateikite temą aptarimui „Kol aš nepripažinsiu savo klaidų, aš abejosiu ir savo dorybėmis“ (Hugh Prather).

Išdalykite užsiėmimo pagalbinio lapo „Aš esu“ kopijas kiekvienam mokiniui. Paprašykite jų individualiai apibraukti tuos teiginius, kurie atspindi juos pačius. Paskui užbaikite 5 neužbaigtus teiginius. Skatinkite gerai apgalvoti ir sąjiningai atsakyti.

Suskirstykite mokinius mažomis grupelėmis. Paprašykite išskirti „Aš esu“ teiginius, susijusius su: a) fizine išvaizda; b) būdo bruožais. Mokiniai tiria ir diskutuoja, ar viskas yra perduodama kitiems, pateikiant savo išvaizdą. Su klase aptarkite:

Kas yra atvirai rodoma, o kas slepiama? Ką daryti sunkiau?

Ar sukurtas išvaizdis gali būti klaidingas?

Ką jūs sužinojote apie save?

Trumpai padiskutuokite apie išvaizdos kaitą ir veiksmus, kurie veikia mūsų pateikiamus išvaizdžius. Pabrėžkite, kad išvaizdžiai dažnai kinta priklausomai nuo situacijos, auditorijos bei aplinkybių. Išvaizdis, kurį norėtume pateikti tėvams, labai skirsis nuo to išvaizdžio, kurį norėtume pateikti savo draugams. Baigdami mokiniai pasipymi savo užrašuose „Aš esu“ ir remiasi tik teigiamais bruožais sudarydami savo paveikslą, pavyzdžiui, Tomas susimastęs, atviras, linksmas.

Pratimo „Tikrojo „aš“ išraiška“ pagalbiniis lapas

AŠ ESU

Tingus	Aš esu	Malonus
Bjaurus	Aš esu	Storas
Susimàstàs	ðaltakraujjðkas	Drovus
Sàþiningas		Silpnas
Iðtikimas	Atkaklus	Aš esu
	Patrauklus	Valdingas
Aš esu	Geraðirdis	Turintis puikø humoro jausmà
Aš esu	Liùdnas	Mëgstàs pokøtus
Gyvas	Neryþtingas	Blogos nuotaikos

4 pratimas. „Geras bendravimas“

Ugdomi gebėjimai:

- ugdyti savigarbą,
- bendrauti kebliose situacijose,
- aiškiai reikšti savo norus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, A4 formato popieriaus lapai ir pieštukai, pratimo pagalbino lapo „Mano norai“ kopijos kiekvienai keturiø asmenø grupei.

Eiga

Trumpai su mokiniais aptarkite, kad yra svarbu ne tik tai, kà mes sakome, bet ir tai, kaip sakome. Kai turinys yra kritiškas, agresyvus, diktatoriškas tonas sukels neigiamà reakcijà, nesvarbu, kaip gerai ir tiksliai buvo suformuluotas mūsø požiūris ir argumentai. Svarbu, kad kūno kalba neprieðtarautø ramiems, apgalvotiems þodþiams.

Suskirstykite mokinius po keturis, išdalykite kopijas ir skirkite kiekvienai grupei vis kitokà vaidmenà Jei

reikia, panaudokite tà patà vaidmenà kelis kartus ar pasiūlykite mokiniams patiems sugalvoti.

Mokiniai:

1. *Penkias minutes aptaria savo situacijà, numato metodus, strategijas ir argumentus, kuriais remsis. Visa tai suraðo dideliuose lapuose.*

2. *Pasiskirsto poromis. Kiekviena pora sukuria dviejø minuèiø situacijà, atskleidþianèià „neteisingà“ poþiūrà, o kita pora – dviejø minuèiø vaidinimà, kurio rezultatas teigiamas.*

3. *Mokiniai vaidina savo situacijos vieni kitiems.*

4. *Trumpai poromis, paskui grupëmis po keturis aptaria savo bendravimà.*

Pateikite lapus visai klasei. Atkreipkite dëmesà akioø kontaktà, kalbà ir kitus elgesio aspektus, kurie padeda arba trukdo.

Kaip aiškiai reikšti savo norus?

Ar verta ið anksto apgalvoti situacijà? Ar pakeitëte savo ávaizdà?

Kaip jūs ateityje pritaikysite tai, kà iðmokote?

Pastaba. Jei reikia, pasiruoðkite parodyti pavyzdá, kaip analizuoti situacijà „Ko að noriu?“ Kas su tuo susijæs? Kokie norai, poreikiai? Að turiu elgtis ryþtingai, bet neagresyviai.

Pratimo „Geras bendravimas“ pagalbiniis lapas

MANO NORAI

SITUACIJOS

- 1** Jūs norite valandà ilgiau negu aprastai dešimtadienio vakare užtrukti su draugais, nes jūsø draugai planuoja vykti à naujà klubà.
- 2** Jus privertė kartu erzinti jaunesnámokinámokykloje. Jūs tikrai nenorite prie to prisidėti, bet jūsø geriausias draugas yra vienas iš grupės...
- 3** Jūs norite ðiek tiek reèiau susitikinėti su savo draugais (-ėmis), nes draugystė tapo labai intensyvi, taèiau norite iðlikti draugai (-ės).
- 4** Prieð kurà laikà keli (-ios) draugai (-ės) jus átikino lankyti ritminės gimnastikos klubà. Jūs nenoriai sutikote ir ið tikro nenorite ðio klubo lankyti, taèiau draugai (-ės) labai dþiaugiasi jūsø draugija. Norėtumėte ðio klubo nebelankyti, taèiau kaip nepaèisti draugø (-iø)?
- 5** Jūsø dalyvavimas mokyklos iðvykoje priklauso nuo jūsø elgesio klasėje. Jūs suklypote ir sudauþėte stiklináindà. Tai ávyko visai netyèia, taèiau mokytoja supyko.
- 6** Senelė jums padovanojo graþø krepðà. Jūs trokðtate já turėti, taèiau jūsø vyresnioji sesuo labai jo nori ir pasiùlė jums už krepðá pinigø. Jūs norite turėti ir krepðà ir nesusipykti su seserimi.

BENDRADARBIAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Neverbalinis bendravimas.
2. Atkaklumas.
3. Socialinė sąveika.
4. Emocijų valdymas.
5. Ąveikti grupės (bendraamžių) spaudimą.
6. Išreikšti jausmus.
7. Bendradarbiauti.
8. Ąveikti paauglystės pokyčius.
9. Savęs pažinimas.

Pratimai

1. Jausmø kalneliai.
2. Bendravimo ĄgŪdpiŖ apĥvalga.
3. KŪno kalba.
4. Išlikimas dykumoje.

1 pratimas. „Jausmø kalneliai“

Ugdomi gebėjimai:

- išreikšti jausmus,
- paĥinti save.

Trukmė: 45 min.

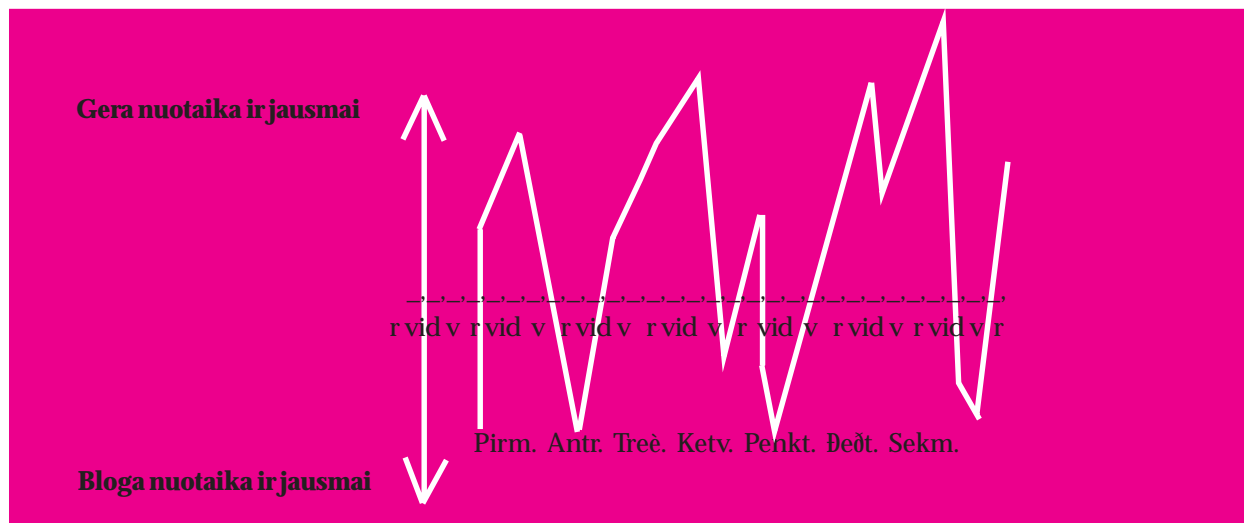
Priemonės: mokiniams reikia turėti praeitos savaitės nuotaikos dienorađtą (pr. toliau).

Eiga

Ūpsiemimui reikia pasirengti iđ anksto. Mokiniai savitę pildo dienorađtą, kuriame fiksuoja savo nuotaiką ryte, vidurdienaiŖ vakare.

Paprašykite mokinių apmąstyti, kokie dalykai pagerina savijautą ir nuotaiką, kokie ją blogina. Paaiškinkite, kad visų žmonių nuotaikos svyruoja. Tačiau kiekvieno asmens nuotaikos pavyzdžiai yra unikalūs. Kai kurie žmonės gali niekada nesijausti labai pakiliuos nuotaikos arba iš tikrųjų yra labai prastai nusiteikę, bet jausti, kaip suprastėja nuotaika, kaip viskas švytėja. Vieni yra natūraliai ramūs ir tylūs, o kiti yra labai aktyvūs ir ne-

rimstantys. Tai priklauso nuo charakterio, temperamento. Esame skirtingi ir visi galime jausti nuotaikos pokyčius. Paaiškinkite, kaip hormonų pokytis paauglystėje ir menstruacijų pradžia turės įtakos nuotaikai. Avarūs įvykiai ir aplinkybės gali paveikti nuotaiką (pavyzdžiui, gautas blogas patarimas, ant grindų išpiltas pienas, nuovargis). Rašant nuotaikos dienoraštą galima parodyti.



Mokiniai, naudodamiesi schema, nubrėžia savo jausmų diagramą, paŕymy pokyčius kaip pėdsaką per jausmų kalnelius. Virđukalnės atspindi nuotaikos pakilimus – gerą nuotaiką, didelį aktyvumą. Ądubimai vaizduoja nuotaikos smukimà – nuobodulà, prislėgtà nuotaikà, ákyrias mintis.

Pakvieskite mokinius kità savaitę apibūdinti nuotaikà priklausomai nuo ávykių ir aplinkybių, paklauskdami:

Kaip buvo paveikti ávykių?

Kokiems ávykiams ir aplinkybėms esant savijauta prastėjo arba gerėjo?

Kà að galėjau padaryti, kad išvengėčiau ar pakeisčiau ávykius, dėl kurių suprastėjo mano nuotaika?

Suskirstykite mokinius poromis pagal jŕ paėių pasirinkimà. Paprašykite pasidalyti mintimis, kà jie suþinojo apie nuotaikà (vidinà psichikos būsenà, kuri veikia visà jŕ laikysenà), jausmus (malonius ar nemalonius išgyvenimus). Tam skirkite 5 minutes. Tada sukvieskite visà klasę ir paprašykite paeiliui atsakyti á klausimà: kai að jauėiu, kad prastėja mano nuotaika, galiu pagelbėti sau ir padaryti ...

Pastaba. Būkite jautrūs ir padėkite mokiniams, patiriantiems emocines krizes. Kai kuriems galbūt reikės ir individualios pagalbos.

2 pratimas.

„Bendravimo įgūdžių apŕvalga“

Ugdomi gebėjimai:

- bendrauti neþodiniu būdu,
- bendrauti þodiniu būdu,
- þapinti save,
- mandagiai elgtis.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo pagalbinio lapo „Bendravimo įgūdžių apŕvalga“ kopija kiekvienam mokiniui, dideli popieriaus lapai, rađikliai.

Eiga

Paaidkinkite mokiniams, kad socialiniai įgūdþiai lemia elgesà Mes esame socialinės būtybės. Pasaulyje, kuriame daug þmonių, turime gebėti bendrauti vienas su

kitu. Mes turime sudaryti galimybę žmonėms įninti, ko norime, ir paklausti, kaip jie jauėiasi.

Paprađykite kiekvieno mokinio uþpildyti uþsiėmimo pagalbinėlapė „Bendravimo įgūdþiø apþvalga“. Tegul jie àvertina savo bendravimo gebėjimus. Uþtikrinkite, kad individualūs atsakymai nebus detaliai aptariami klasėje ir pasakykite, kur ir kada prieinama pagalba. Paaiðkinkite, kad pratimo tikslas yra padėti kiekvienam mokiniui suvokti, kokie įgūdþiai yra geri ir kokius reikėtų pagerinti.

Paprađykite mokiniø išsirinkti partnerė, su kuriuo jie 10 minuėiø aptarinės, kė suþinojo iš ðio pratimo. Paskui vėl suburkite visà klasė. Paprađykite mokiniø savo lapus paþymėti slaptu kodu ar kokiu nors simboliu taip, kad tik jie galėtø atpaþinti savo lapė. Paaiðkinkite, kad jūs surinksite lapus, palyginsite juos ir atsakymus aptarsite kità pamokė. Parengtas tekstas bus grėþintas mokiniams. Paskui mokiniai kiekvienas iš eilės pasako, ko jie išmoko: „Apie ðėpratimė norėėiau pasakyti, kad ...“.

Palyginkite mokiniø atsakymus ir uþprađykite popieiaus lapė, kad galėtumėte pasidalyti savo mintimis ki-

tà pamokė. Rezultatus panaudokite planuodami kitas įgūdþiø ugdymo pamokas, atsilyvelgdami à klasės poreikius. Atkreipkite dėmesė atuos įgūdþius, kuriuos daugelis mokiniø prasėiausiai àvertino.

Pastaba. Ramiai paaiðkinkite, kad mokiniai gali praleisti punktė, jei jie nėra tikri dėl atsakymo, ir pabrėþkite, kad nėra blogø atsakymø – tai rodo, kė jie galvoja ir kaip jie jauėiasi.

Pratimė naudinga pakartoti po kurio laiko. Tuo atveju mokytojas pasilieka lapus, papraðo mokiniø prisiminti slaptė kodė ar simbolė. Atlikus pratimė po kurio laiko galima palyginti pratimø duomenis ir aptarti, kokios įgūdþiø mokiniai įgijo arba nesugebėjo įgyti per tam tikrė laikė.

Pratimo „Bendravimo įgūdžių apžvalga“ pagalbinis lapas

	Man tai puikiai sekasi	Man tai gana gerai sekasi	Man tai nelabai sekasi	Man tai nesiseka
<p>Neverbalinis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kalbant būti tiesiai išpažnekovà. 2. Domėtis tuo, kà žmonės kalba. 3. Kalbėti daugelio žmonių akivaizdoje. 4. Žyptos žmonėms, kurie tau patinka. 5. Uptiktam (pavyzdžiui, rađant dienorađtą dąpantis, meluojant) neparausti. 6. Neatrodyti piktam, kai esi piktas. 7. Slėpti nusivylimà. 8. Neparodyti savo nepasitenkinimo. 9. Suprasti, kà jauėia kiti žmonės. 10. Priėiti prie to žmogaus, su kuriuo norisi pažnekėti. 				
<p>Verbalinis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ásitraukti ágrupės pokalbà 2. Kalbėtis su suaugusiais. 				

<ol style="list-style-type: none"> 3. Atsakinėti á klausimus. 4. Kalbėtis su þmogumi, kuris patinka. 5. Sakyti tai, kà galvoji. 6. Pateikti klausimø. 7. Pristatytì. 8. Áeiti á kambarà pilnà nepaþastamø þmoniø. 9. Pasakyti kitiems þmonëms, ko nori, kad jie padëtø. 10. Suprasti, kà sako kiti þmonës. 				
<p>Vertis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vadovauti. 2. Atsisakyti kà nors padaryti. 3. Praðant pagalbos daryti spaudimà. 4. Argumentuoti. 5. Bùti atkakliam. 6. Saugoti paslaptà 7. Daryti tai, kas pasakyta. 8. Dëkoti uþ pagyrimus. 9. Atsiprašyti. 10. Skøstis. 				

3 pratimas. „Kūno kalba“

Ugdomi gebėjimai:

- aktyviai klausytis ir kalbėti,
- išreikšti savo jausmus,
- suvokti bendravimą be žodžių.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: maži popieriaus lapeliai.

Eiga

Paprašykite mokinius susėsti ratu. Kiekvienas mokinys popieriaus lapelyje užrašo jausmus. Surinkite visus lapelius ir sumaišykite. Ratu eilės tvarka kiekvienas mokinys ištraukia vieną lapelį ir bando be žodžių parodyti tą jausmą, kurio pavadinimas užrašytas lapelyje.

Paprašykite mokinių apgalvoti gestus, mimiką, kūno padėtį laikyseną ir veido išraišką. Kiekvienas mokinys užrašo, koks, jo nuomone, tai jausmas be komentarų.

Kai ši užduotis atlikta, mokiniai atskleidžia, koks jausmas, jo nuomone, buvo vaizduojamas. Paklauskite klasės mokinių:

Kuris tiksliai interpretavo jausmus? (Daugelis mokinių atspėjo teisingai.)

Kuris suprantamai pavaizdavo jausmus?

Pirmu atveju mokiniai gebės suprasti neįrodiną repliką, kalbą, antru atveju gebės bendrauti su kitais be žodžių. Aptarkite:

Kodėl ne visada galime atspėti reiškiamus jausmus?

Kas lemia išraiškos skirtumus?

Tegu mokiniai mėgina bendrauti poromis be žodžių. Poros pasirenka diskusijos temą. Abu mokiniai dirba po dvi minutes, ypatingą dėmesį atkreipdami į kūno kalbą. Baigę aptaria, kaip suprato neįrodiną partnerio elgesį

Kūno kalbai turi reikšmės:

Poza (kūno laikysena). Mėginkite stovėti tiesiai, pečiai ir nugarą tiesūs. Šivaizduokite, kad virvė kabo nuo lubų ir eina per kūno centrą nuo viršugalvio. Poza turi rodyti atkaklumą, pasitikėjimą, bet ne agresyvumą.

Adėmus įvilgsnis. Praktikuokitės ramiai žiūrėti į partnerio akis, kol su juo diskutuojate. Nieko nedarykite, neušimkite pašaliniais dalykais. Taip pat elkitės patikimai klausimus ar reikdami nuomonę.

Gestas. Demonstruokite ávairius gestus, kurie perteiktø tvirtinimà, teigmà, o ne agresijà.

Tonas. Pasimokykite kalbėti ryþtingai, bet ramiai, nerëkdami. Kalbëkite átikinamai.

Suburkite visà klasà. Kiekvienas paeiliui apibendrina tai, kà iðmoko: „Að galëèiau parodyti ... (pasirinkta emocija) ... be þodþiø (elgesiu)“.

Pastaba. Turëkite keletà idëjø poros diskusijai, pavyzdþiui, mëgstama grupë, komanda, mëgstamas orkestras.

4 pratimas. „Iðlikimas dykumoje“

Ugdomi gebëjimai:

- bendradarbiauti,
- priimti sprendimus, sprasti problemas,
- paþinti save.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: uþsiëmimo „Iðlikimas dykumoje“ 1 ir 2 pagalbinø lapø kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga

Paaðkinkite, jog tai problemø sprendimo pratimas, kuriuo siekiama efektyvinti individualø ir grupinà darbà.

Papraðykite ásivaizduoti tokià situacijà: jûsø lëktuvas patyrë avarijà dykumoje. Pilotas þuvo, jûs spëjote iðsigelbëti, o lëktuvas sudegë. Niekas nesuþeistas. Prieð avarijà pilotas spëjo praneði, jog jûs nukrypote nuo kurso 50 myliø, o artimiausia gyvenamoji vieta yra kalnakiðio gyvenvietë maþdaug uþ 70 myliø áðiaurës rytus. Avarijos vietovë skurdi, auga tik keletas kaktusø. Temperatûra greitai pasieks 45°C. Jûs vilkite marðkinëlius trumpomis rankovëmis, trumpikes, avite kojines ir batus. Kiekvienas turite po nosinà. Grupë turi 1,50 lito smulkiais, 50 litø banknotais ir pieðtukà. Iðdalykite iðlikimui dykumoje reikalingø daiktø sàraðà. Paaðkinkite, kad prieð sudegant lëktuvui jûsø grupei pasisekë iðgelbëti 10 iðvardytø daiktø. Papraðykite mokiniø individualiai surikiuoti daiktus pagal svarbà norint iðlikti dykumoje: 1 – pats svarbiausias, 10 – maþiausiai svarbus.

Paskui suskirstykite klasà á keturias grupes. Grupëse per 15 minuèiø numatykite daiktø eiliðkumà nuo 1 iki 10. Visiems mokiniams perskaitykite teisingà eilës

tvarką. Duomenis mokiniai turi surašyti trečiame stulpelyje.

Paprašykite mokinių sugretinti individualų ir grupinį suskirstymą. Tuo tikslu iš teisingiausio rezultato atimkite individualų ir išrašykite ketvirtame stulpelyje, o iš teisingiausio atėmę grupinį rezultatą išrašykite apenktą stulpelį (skirtumas gali būti minusinis). Kuo mažesnis šis skirtumas, tuo didesnė galimybė išlikti. Sudėkite ketvirto ir penkto stulpelio duomenis.

Aptarkite: individualus ar grupinis skirstymas buvo geresnis (kokio skirstymo skirtumų suma yra mažesnė). Tęskite klausdami:

Būvimas grupėje sumažino ar padidino jūsų individualaus išlikimo galimybę?

Paaiškinkite, kad jei grupė dirbo kartu efektyviai, augtos šalinios didintų jūsų šansą išlikti.

Ar tam tikri grupės nariai turėjo didesnės atakos priimant galutiną sprendimą?

Kodėl mokiniai, kurių individualiai sudaryta eilės tvarka buvo geresnė už grupinę nesugebėjo paveikti sprendimų?



Pratimo „Išlikimas dykumoje“ 1 pagalbinis lapas

Daiktai	Individualus skirstymas	Grupinis skirstymas	Teisingas skirstymas	Individualus skirstymo skirtumas	Grupinio skirstymo skirtumas
Peilis Vietovės žemėlapis Magnetinis kompasas Užtaisytas pistoletas Parašiuotas Litras vandens asmeniui Knyga „Valgomi dykumos gyvūnai“ 4 degtinės buteliai Apsiaustas kiekvienam asmeniui Kosmetinis veidrodėlis					
Iš viso	—	—	—		

Pratimo „Išlikimas dykumoje“ 2 pagalbinis lapas

Atsakymø lapas mokytojui

Svarbiausias sprendimas, kurà turėjo priimti jūsø klasë, – pasilikti avarijos vietoje ir daryti viskà, kas tik ámanoma, kad prisiðauktø pagalbà. Eiti ir iðgyventi nepasiseks, nes didelis atstumas iki gyvenamosios vietos ir labai karðta. Jūsø tikslas – vengti skysèiø netekimo ir signalizuojant ðauktis pagalbos. Ðemiau daiktai iðdës-tyti teisinga tvarka.

1. Svarbiausias daiktas – kosmetinis veidrodëlis. Tai pats būtiniausias daiktas signalizuojant apie buvimo vietà. Tai iki 80% suteikia ðansà būti surastam per 24 valandas.

2. Dëvint apsiaustà maþiau netenkama skysèiø, karðtas oras neprasiskverbia iki odos, todël neiðprakituo- jama drëgmë.

3. Litras vandens nepratæs iðlikimo, bet sumaþins dehidracijà. Gerkite vandenà pirmà dienà, kad galëtumëte aiðkiai mąstyti ir priimti svarbius sprendimus. Nëra jokios prasmës riboti.

4. Paraðiutas, permestas per kaktusà, gali būti naudojamas kaip prieglobstis, priedanga nuo saulës, maþinanti dehidracijà ir gerai matoma ið toli.

5. Peilis gali būti naudojamas kaktusui pjauti, kad iðsiskirtø drëgmë, ir daugeliui kitø dalykø.

6. Trys ðûviai ið uþtaisyto pistoleto yra tarptautinis nelaimës signalas.

7. Magnetinis kompasas yra maþai naudingas ir gali sukelti kam nors norà eiti. Atspindintis saulës spindulius kompasø pavirðius gali būti panaudotas signalizuojant.

8. Vietovës þemëlapis yra pavojingas dël tos paèios prieþasties. Jis gali būti panaudotas pavësiui nuo saulës, kaip tualetinis popierius ar lauþui kurti.

9. Knyga „Valgomi dykumos gyvûnai“ geriausiai gali būti panaudota lauþui sukurti. Jūsø problema yra dehidracija, o ne badavimas. Energija, skirta medþioklei, valgymui ir virðkinimui, didins dehidracijà.

10. Iðgerti 4 degtinës buteliai labai padidins dehidracijà. Galite panaudoti lauþui sukurti. Butelis gali būti panaudotas kondensatui rinkti arba signalizavimui.

SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Pažinti save.
2. Planuoti asmeninio tobulėjimo žingsnius.
3. Racionaliai ir apgalvotai pasirinkti.
4. Suvokti pasirinkimo ir būtinybės santyką
5. Savivertė.

Pratimai

1. Koks aš esu ir koks norėčiau būti.
2. Aš ir mano santykiai.
3. Pasaulis, kuriame aš norėčiau gyventi.
4. Ar aš privalau tai padaryti, ar galiu pasirinkti.

1 pratimas.

„Koks aš esu ir koks norėčiau būti“

Ugdomi gebėjimai:

- pažinti save,
- planuoti asmeninio tobulėjimo žingsnius.

Trukmė: 45 arba 90 min.

Priemonės: A4 formato popieriaus lapai, spalvoti pieštukai arba flomasteriai.

Eiga

Mokiniai sustoja ratu. Kiekvienas mokinys uþbaigia sakinį „Jei galėčiau būti kuo nors kitu, aš būčiau...“

Paaiškinkite mokiniams, kad kiekvienas save matome kitaip ir šis pratimas suteikia progą kiekvienam pagalvoti ir išreikšti save tokia kokia matome (savęs suvokimas) ir kokiu norėtume būti.

Kiekvienam mokiniui duokite tuščią popieriaus lapą ir paprašykite dirbti individualiai. Papymėkite, kad užduočiai nereikia meninio gebėjimo (puiku, jei tokio yra). Paprašykite nupiešti piešiną diagramą, parašyti keletą žodžių, pavyzdžių ir pan., kurie iliustruoja teiginį „Tokia aš matau save...“ Tegų mokiniai pagalvoja ne tik apie savo fizinę išvaizdą, bet ir apie tai, koks save mato kaip asmenybę. Klasės vadovas (mokytojas) turi atlikti tą pačią užduotį šiam darbui skirkite 5–10 minučių.

Paskui paprašykite mokinių sustoti ar susėsti ratu kartu su mokytoju, rankose laikyti portretą. Prisiminkite grupės taisyklės apie abipusį pagarbą. Dabar ratu (mokytojas pradeda) papasakokite, kokius pastebite savo bruožus, pranašumus ar įgūdžius, ir konstatuokite „Aš esu unikalus“. Pasakykite, kad unikalumas kiekvieną iš mūsų daro ypatingą. Paprašykite atsisukti atgalia esančius žmones ir kiekvienam pasakyti: „Tu esi ypatingas“ (tiesa, tai rizikinga).

Paprašykite sugrupuoti mokinius į savo vietas ir atlikti dar vieną užduotį. Tegų mokiniai pasidalija savo išpuoliais, kaip jie jautėsi vertindami savo unikalumą ir kai kiti konstatavo, jog jie yra ypatingi. Iš klausykite ir aptarkite keletą atsakymų.

Pabrėpkite, jog daugelis pranašumų ir įgūdžių išliko ir jiems augant. Tačiau patys mokiniai, jei nori, gali tai pakeisti. Paprašykite jų užrašyti tris žodžius ar frazes, rodančias, kokie jie norėtų tapti, ypač susitelkiant ties pranašumais ir įgūdžiais. Tam skirkite 5–10 minučių.

Paskui leiskite patiems susiskirstyti poromis. Paprašykite sudaryti savo asmens ugdymosi planą, susijusią su jau minėtais įgūdžiais ir pranašumais. Pabrėpdami pagrindinį pranašumą pasiūlykite, kad mokiniai, palaikydami vienas kitą, bandytų atsakyti į klausimus:

Ko man reikia, kad išsiugdyčiau šį įgūdį ar savybę?

Kaip man reikėtų pasikeisti, kad šitaip išvyktų?

Kur galėčiau tai pabandyti (namuose, mokykloje, bendruomenėje)?

Kieno pagalbos man prireiks?

Kaip suplanuosiu, kad tai jau pasiekčiau?

Aptarkite su klase tokio pranašumø ar ágûdþiø, kuriuos norëtø išsiugdyti, paieðkos proceso ir struktûros reikðmæ. Ar tai pravers? Kas padës ir kas trukdys? Priminkite apie abipusiðkà mokiniø paramà.

Galite kelti tikslà: dar kartà patikrinti ðiuos klausimus po kelio savaièiø (remiantis prisiminimais).

Savybiø ir ágûdþiø, kuriuos mokiniai norëtø išsiugdyti, paieðkai galima panaudoti „minëtø lietaus“ bûdà. Kai kuriems mokiniams tai gali padëti, bet gali ir apriboti kitø mokiniø atsakymø ávairovæ.

Kitas bûdas, kaip padëti mokiniams, – klausti, pavyzdþiui: „Kam jûs ypaè simpatizuojate, kokius pranašumus, ágûdþius turi tas þmogus?“.

2 pratimas. „Aš ir mano santykiai“

Ugdomi gebėjimai:

- apgalvotai pasirinkti,
- iðklaustyti kità.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: popieriaus lapas, raðiklis, iš anksto sugalvotas pavyzdys iš savo patirties.

Eiga

Paiðkinkite mokiniams, kad ðio pratimo tikslas – išsiaiðkinti, kokie santykiai susiformavæ jø gyvenime, ir pagalvoti, kodël jie svarbûs. Kad paskatintumëte mokinius galvoti, galite papasakoti koká nors pavyzdáið savo patirties.

Toliau mokiniai dirba individualiai ir savo popieriaus lape (jei turi, uþraðø sàsiuvinyje) uþraðo penkiø þmoniø vardus, kurie jø gyvenime buvo svarbûs per pastaruosius deðis mëneseius. Tai gali bûti ir tie, kuriuos mato labai retai, su kuo susitinka tik per atostogas, taip pat ir ðeimos nariai ar seni draugai, þmonës mokykloje ar kitur. Ðalia kiekvieno vardo papraðykite paraðyti frazæ arba sakiná rodantá kodël tas ryðys toks svarbus. Tam skirkite 10 minuèiø.

Paskui vël papraðykite susiskirstyti poromis taip, kad bûtø galima patogiai ir nesivarþant kalbëtis apie labai asmeniðkus dalykus. Kiekvienam mokiniui skiriamos 2–5 minutës. Stebëkite klausytojo elgesá. Padràsinkite kalbëtojà pasakoti, kodël jis vertina tokius santykius.

Pasibaigus uþduoèiai papraðykite mokiniø toliau dirbti individualiai ir apgalvoti, su kuo ið minëtø þmoniø jie:

- a) kartu praleistø dienà;
- b) tartøsi pirkdami drabuþius;
- c) kalbëtøsi apie draugà ar draugà;
- d) kalbëtøsi apie tai, kas jaudina ar kelia nerimà;
- e) papasakotø savo didþiausià paslaptà

Paklauskite mokiniø, kuriems suraðytiems popieriaus lape asmenims jie norëtø kà nors pasakyti, ko nors paklausti, su kuriais norëtø susisiekti. Tegu pagalvoja, kada, kur ir kaip jie norëtø tai padaryti. Aptarkite pamokà.

3 pratimas.

„Pasaulis, kuriame að norëèiau gyventi“

Ugdomi gebëjimai:

- suvokti aplinkà, jos átakà,
- racionaliai ir apgalvotai pasirinkti,
- konstruktyviai spræsti problemas.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: papildomos medþiagos „Pasaulis, kuriame að norëèiau gyventi“ kopijos.

Eiga

Paaikinkite, kad mûsø asmeniniame gyvenime átakos turi tai, kas vyksta aplink mus. Aptarkite kelis supanëio pasaulio ir aplinkos poveikio þmonëms pavyzdþius.

Pagal papildomà medþiagà siûlomos kelios diskusijos temos. Mokytojas gali pakeisti temas pagal tai, kokios problemos yra aktualios klasei, mokyklai, bendruomenei, gyvenamajai aplinkai ir kt.

Suskirstykite mokinius ágrupeles po 3–5 asmenis. Iðdalykite papildomos medþiagos kopijas kiekvienai grupei. Papraðykite kiekvienos grupelës pagal eilà apþvelgti kiekvienà situacijà. Pasipymëkite grupelës mintis (galima lentoje). Atkreipkite dëmesà ar grupelë gali sutarti ir priimti bendrà sprendimà. Paþymëkite, kad pati diskusija daug svarbesnë nei iðvados: galima ir nesutikti, taèiau svarbu iðklausti kito þmogaus nuomonæ. Aptarkite kiekvienà situacijà.

Pastaba. Tam gali þreikti daugiau nei vieno uþsiëmimo, ypaè jei mokiniai norëtø susirasti daugiau informacijos tolesniems debatams. Jei tam negalite skirti daugiau laiko, pasirinkite maþiau situacijø atsipvelgdami átai, kas domina mokinius, pavyzdþiui, aplinkos apsauga, narkotiniø medþiagø plitimas, asmeniniai santykiai ir kt.

Papildoma pratimo „Pasaulis, kuriame aš norėčiau gyventi“ medžiaga

Pasaulis, kuriame aš norėčiau gyventi

Daug žmonių bandė arba paįstata tuos, kurie yra bandę avairių narkotikų. Kai kurie mano, kad tai jaunos žmonių gyvenimo sudedamoji dalis ir saugiai vartojant galima išvengti narkotikų sukeltos žalos. Kiti mano, jog išvengti padarinių neįmanoma, todėl jaunuoliams reikėtų pasakoti apie narkotikų keliamą pavojų ir skatinti niekada prie jų neprisiliesti.

Ką ir kodėl pasirinktumėte jūs?

Daugelyje kelių didžiųjų dienos dalį daug automobilių. Vienas iš būdų sumažinti automobilių kamdėjus yra praplėsti kelius iki 6 kelio juostų išgraužiant žymtas gyvenamųjų namų. Kita idėja – nemažai mokesčiai už kelius. Šitaip žmonės būtų skatinami naudotis visuomeniniu transportu.

Ką jūs manote ir kodėl?

Avirus greitas maistas (sumuštinis, šeburėkas, bandelė) dažnai yra riebus, jame daug cukraus, tačiau lengvai pagaminamas, greitai suvalgomas ir susijęs su moderniu gyvenimo būdu. Tačiau natūralus, sveikas maistas (šiltas valgis, šviežios daržovės ir kt.) gali būti taip pat pigus, lengvai pagaminamas ir susijęs su modernaus gyvenimo avaisdžiu.

Kuriamasitą jūs renkatės ir kodėl?

Alkoholis svarbus daugelio žmonių gyvenime. Jis vartojamas norint atsipalaiduoti ar švenčiant. Kiti žmonės alkoholio nevartoja, moka atsipalaiduoti bei šdomiai švasti ir be alkoholio. Dar kiti mano, jog mokymas galėtų padėti jauniems žmonėms išmokyti saugiai vartoti alkoholą

Ką pasirinktumėte jūs ir kodėl?

Lietuvoje yra daug paauglių nėštumo atvejų. Kai kurie žmonės mano, kad reikėtų mažinti laikraščiuose, filmuose ir per televiziją rodomo sekso sceno kiekį. Kiti mano, jog reikėtų gerinti jaunimo lytiškumo ir gyvenimo įgūdžių ugdymą.

Ką pasirinktumėte jūs ir kodėl?

Yra keletas būdų, kaip gauti elektros. Kai kurie tiki, kad branduolinė energija yra saugi ir švari. Kiti mano, kad tai pavojinga. Daugėja vėjo malūnų. Kai kurie žmonės remia šią idėją, nes ji yra saugi. Kiti mano, jog tai gadina vaizdą ir sukelia žalia gyvenantiems žmonėms nepatogumų dėl triukšmo.

Ką pasirinktumėte jūs ir kodėl?

Daug žmonių susirūpinę dėl augančio nusikaltimų skaičiaus. Kai kurie mano, jog reikėtų grieptesnių bausmių nusikaltėjams. Kiti mano, jog reikėtų šalinti priežastis, sukeliančias nusikaltimus, pavyzdžiui, nedarbą, neturtą, pajamų stygių.

Ką pasirinktumėte jūs ir kodėl?

Jaunimui patinka televizija, filmai ir kompiuteriniai žaidimai. Kai kurie tėvai ir mokytojai susirūpinę, jog jauni žmonės gyvena nesveikai, nesimankština ir mažai laiko praleidžia su savo šeimos nariais.

Ką manote jūs ir kodėl?

4 pratimas.

„Ar aš privalau tai padaryti, ar galiu pasirinkti“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti pasirinkimo ir būtinybės santyką

Trukmė: 45 min.

Priemonės: popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga

Paašškinkite, kad kiekvieno žmogaus gyvenimas yra individualus, tai priklauso nuo asmeninių savybių ir aplinkos. Galite naudotis „minėio lietaus“ būdu arba popieriaus lape surašyti švairių situacijų, kurios lemia mūsų gyvenimo būdą, pavyzdžiui, užduotą galima atlikti taip, kad dar liktų laiko nuveikti tai, kas patinka, arba atlikus namų ruošą liktų laiko pabūti su tais žmonėmis, su kuriais norisi būti. Aptarkite kitas mokinių pasiūlytas situacijas ir prieštastis, lemiančias gyvenimo būdą. Panagrinėkite, kada yra galimybė pasirinkti.

Suskirstykite mokinius į grupes po tris. Kiekviena grupelė popieriaus lape surašo dalykus, kuriuos jiems būtina atlikti ir kurie lemia jų gyvenimo būdą. Skirkite 5–10 minučių.

Tuomet paklauskite mokinių, kuriuos tris dalykus jie jaučiasi labiausiai šipareigoję atlikti. Mokiniai popieriaus lape (arba savo užrašuose) turi parašyti tris sakinius: „Aš privalau padaryti... ir aš jaučiuosi...“.

Ratu kiekvienas mokinys perskaito po vieną sakinį (aptarimas nebūtinai).

Paskui individualiai ir neskubėdami peržiūri tuos tris sakinius ir toliau parašo: „Aš renkuosi... ir aš jaučiuosi ...“ Vėl ratu kiekvienas perskaito.

Aptarkite skirtumą, kai kažkas liepia ką nors padaryti ir kai laisvai galite rinktis. Kokie yra pastarojo pranašumai. Pavyzdžiui, kontrolė, šipareigojimas.

Kaip tai gali turėti įtakos ir būti naudinga pasirenkant gyvenimo būdą. Kokia, mokinių nuomone, yra šio pratimo esmė.

Pastaba. Šis pratimas gali būti išplėstas aptariant platesnius gyvenimo aspektus ir jos įtaką žmonių pasirinkimui bei elgesiui.

GYVENIMO SUNKUMŲ ĄVEIKIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti paauglystės sampratą.
2. Suvokti kai kuriuos paauglių pokyčius.
3. Ąvertinti vertybių skirtumus.
4. Išskirti gebėjimą ąveikti.
5. Pažinti save.
6. Ugdyti savigarbą.

Pratimai

1. Kas yra paauglys?
2. Ar gera būti paaugliu?
3. Aš keičiuosi kitaip.
4. ąveiksiu ar neąveiksiu.

1 pratimas. „Kas yra paauglys?“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti paauglystės sampratą,
- suvokti kai kuriuos paauglių ąvaizdžius,
- tinkamai save vertinti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga

Pasikalbėkite su mokiniais apie paauglystės sąvoką. Paauglystė – tai pereinamasis laikotarpis nuo vaikystės ąsuaugusio žmogaus gyvenimà. Žiuo laikotarpiu ąvyksta svarbių fizinių, psichologinių ir socialinių pokyčių.

Atsiranda naujų poreikių. Kai kurie pokyčiai prasideda gana anksti. Kas tai yra? Kokie tie paaugliai? Paanalizuokite tai pagal amžių. (Galite prisiminti save ar savo vaikus!)

Sudarykite grupes po penkis mokinius ir išdalykite popieriaus lapus.

Paprašykite po vieną kiekvienos grupės mokinį atsigulti ant popieriaus lapo taip, kad kitas mokinys apibrėžtų jo kontūrus. Jei tokio popieriaus lapo neturite, tegu mokiniai nupiešia paauglio siluetą. Visi grupės mokiniai svarsto ir ant kontūro (silueto) pažymi visa, kas ateina į galvą atsakant klausimą, koks yra paauglys. Tai gali būti žodžiai, sakiniai, peizažai ir pan. aspektai: fiziniai ir elgesio pokyčiai, santykiai su šeima, draugais (abiejų lyčių), laisvalaikio pomėgiai, mokyklos reikalavimai, išvaizda. „Paauglys yra...“, „Jis mėgsta...“, „Jis turi...“

Kai užduotis atlikta, išklausykite kiekvieną grupę. Užduoties apibendrinimas bus labai svarbus būdas praplėsti suvokimą ir suprasti stereotipų esmę. Pavyzdžiui, ar visi paaugliai yra tokie patys? Kuo jie skiriasi? Kaip tu atrodei? Kaip tu jautiesi? Kaip tu elgiesi? Ko-

kas lyties ir kultūros problemas paliečia analizuoti paauglių portretai?

2 *pratimas.* „Ar gera būti paaugliu?“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti kai kuriuos paauglių pokyčius,
- suvokti vertybių skirtumus ir juos vertinti,
- tinkamai save vertinti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, papildomos medžiagos „Ar gera būti paaugliu?“ kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga

Pasakykite mokiniams, kad šis pratimas padės jiems suprasti kai kuriuos pokyčius, kuriuos jie patirs tapdami paaugliais. Išdalykite kopijas ir paaiškinkite, kad tai yra „žodžių laukas“, iš kurio jiems reikia išrinkti, jų nuomone, paaugliams tinkamus žodžius ir apibrėpti juos ratuku, skaičius nesvarbu. Užduoties trukmė – 5

minutės. Paskui paprašykite mokinių poromis aptarti savo pasirinkimus. Kaip sekėsi sutarti? Apsvarstykite rezultatus klasėje. Pasiūlykite klasei sudaryti savo „įdėjų lauką“.

Svarstydami bet kurią frazę matome, kad gyvenimas vaikui augant darosi sudėtingesnis. Kaip įveikti tuos pokyčius? Ko mums reikia? Ko mums nereikia? Pavyzdžiui, būti išklausytam, nebūti perdėtai globojamam, turėti lygias galimybes, nebūti ignoruojamam, turėti galimybę naudotis informacija, saugiai jaustis, nebūti pamokslø objektu, gauti patarimø, turėti palaikymà, būti priimtam, nebūti „aukðèiau“ kitø. Kam reikia apie tai pasakyti? Kaip tai būtø galima padaryti? Aptarkite ir pavaizduokite tai popieriuje.



Papildoma pratimo „Ar gera būti paaugliu?“ medžiaga

(Kurie žodžiai (sakiniai) tinka paaugliams?)

Labiau ginti save	Užsidirbti pinigų
Prašyti pagalbos	Prašyti glamonės
Rinktis tai, kas gera man	Lengviau spręsti problemas
Sakyti „Aš nežinau“	Daugiau rinktis
Būti nepriklausomam	Spręsti, kaip reiktis
Bėgti nuo problemų	Vėliau grąžinti namo
Verkti	Įsiklausyti tėvų patarimus
Sakyti, ko noriu	Vertinti pastangas
Būti atsakingam	Daugiau prisidėti prie namų ruošos darbų

Tužėiuose langeliuose žrašykite savo sugalvotus teiginius!

3 pratimas. „Að keièiuosi kitaip“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti, kad kiekvienas keièiasi savaip,
- teigiamai vertinti savo pokyèius.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: papildomos medþiagos „Að keièiuosi kitaip“ kopija kiekvienam mokiniui.

Eiga

Paiðkinkite, kad visai normalu, jog kiekvieno paauglio pokyèiai vyksta kitaip, jog paaugliai mano, kad jø patirtis, áspûdþiai ir suvokimas skiriasi nuo kitø paaugliø ir daugelis paaugliø yra drovûs.

Neretai paaugliai galvoja, kad jie per aukðti, per stori ar pèdos per didelës, kad jø nosis sukumpusi ar ausys atlèpusios. Tai gali turèti átakos paauglio savimonei ir jis gali susidaryti neigiamà nuomonæ apie save. Ðis pratimas padës mokiniams atsiskleisti ir pamastyti, kad ið tikrøjø taip nėra.

Iðdalykite mokiniams papildomos medþiagos „Að keièiuosi kitaip“ kopijas ir kartu jas apþvelkite: pavaiz-

duoti problemiški jausmai yra pavyzdþiai, kurie klasës mokiniams gali bûti priimtini arba ne. Dar yra palikta vietos kitiems trims jiems priimtiniams teiginiams ar neiginiams áraðyti.

Mokiniai suskirstomi á grupes po tris. Jie turi aptarti kiekvienà sakiniáð drovaus paauglio pozicijø ir uþbaigti sakiniá taip, kad atsispindëtø savæs vertinimas. Patikrinkite, kaip tie sakiniai uþbaigti – kiekvienas mokinys savo sakinius perskaito klasei ar grupei.

Paklauskite, ar sunku mastyti pozityviai, jeigu kyla tokio pat ar panaðio minèio. Kas padeda? Pavyzdþiui, palaikymas, kai tave iðklauso, kai tave priima. Kas tai galëtø padaryti?

Pastaba. Galima átraukti ir etninius bei lytiðkumo ugdymo aspektus. Reikia sumaniai vertinti pavienius mokinius, kurie gali turèti sunkumø dël jø paèio sukurto ávaizdþio arba iðskirtinio klasës mokiniø dëmesio. Jei jûs galite tai numatyti, reikëtø pakoreguoti darbà ir panaudoti papildomos medþiagos.

Pratimo „Aðkeičiuosi kitaip“ pagalbinė medžiaga

Aš manau, kad esu per aukštas (-a), bet aš

.....

.....

Aš manau, kad esu per storas (-a), bet aš

.....

.....

Aš manau, kad esu negražus (-i), bet aš

.....

.....

Aš manau, kad esu nuobodus (-i), bet aš

.....

.....

Að manau, kad nepritampu klasėje, bet aš

.....

.....

Aš manau, kad niekam nepatinku, bet aš

.....

.....

4 pratimas. „Áveiksiu ar neáveiksiu?“

Ugdomi gebėjimai:

- áveikti kliūtis, sunkumus,
- susidoroti su stresais,
- vertinti pavojingas situacijas,
- priimti sprendimus, sprásti problemas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, sąsiuviniai, uþraðø knygelės ar pan.

Eiga

Paklauskite mokiniø, kà reikià áveikti kliūtis, sunkumus, susidoroti su stresais. Kokie ágūdþiai tam reikalingi? Suraðykite juos popieriuje. O kas atsitinka, jeigu neáveiki? Paþymėkite tai popieriuje. Papraðykite mokiniø pasiskirstyti á grupes po tris ir aptarti sunkumø áveikimo ir neáveikimo aspektus pagal pateiktus klausimus.

Áveikiantieji

Kà jie daro?

Kaip jie jauėiasi?

Neáveikiantieji

Kà jie daro?

Kaip jie jauėiasi?

Aš

Niekada/kartais/visada

Aš

Niekada/kartais/visada

Tegu mokiniai trumpus atsakymus pasiþymi savo sąsiuvinuose.

Paskui paeiliui juos klauskite ir atsakymus paþymėkite popieriaus lape. Paklauskite, kokius jie sukūrė áveikianėiøjø ir neáveikianėiøjø ávaizdþius: ar kas nors gali bŭti visada áveikiantis sunkumus arba neáveikiantis jø? Ar turi tam átakos, pavyzdþiui, savæs vertinimas, kontrolė, tokie ágūdþiai kaip laiko reguliavimas, problemø sprendimas.

Pakvieskite mokinius dar padirbėti individualiai ir paþymėti savo sąsiuvinuose.

Að pajėgiau atlikti uþduotà kai...

Mano ágūdþiai áveikti sunkumus yra...

Man sunku áveikti uþduotà kai...

Að norėčiau išsiugdyti ágūdà, kuris padėtø susidoroti...

Pastaba. Ða pratimà galite konkretinti, pateikdami mokiniams keletà provokuojanėiø, pavojingø situacijø. Paklauskite, kokio ágūdþio jiems prirėiks, pavyzdþiui, suduþus laivui, pavėlavus á paskutiná autobusà, pametus pinigus, uþmirðus svarbià uþduotà ir t. t.

PRIKLAUSYMAS GRUPEI



SAVĖS PAŽINIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Tirti asmens priklausymą grupei.
2. Suprasti kitų žmonių gyvenimą.
3. Kalbėtis ir klausytis.
4. Užjausti (empatija).

Pratimai

1. Pvilgsnis atgal.
2. Pvilgsnis į prieką
3. Ką man reiškia priklausyti grupei.
4. Ką priklausymas grupei reiškia kitiems.

1 pratimas. „Pvilgsnis atgal“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti savo priklausymą grupei, bendruomenei,
- sukurti ir palaikyti tinkamą darbui aplinką.

Trukmė: 30–45 min.

Priemonės: individualūs mokinių uždavai.

Eiga

Pasiūlykite mokiniams susirasti patogią vietą, galbūt ir ant grindų, jei yra vietos. Jeigu mokiniai lieka suole, patarkite atsipalaiduoti, galbūt užsimerkti. Pasiūlykite prisiminti pradinės mokyklos pirmąją klasę –

pastatą, žmones, vaikus, apdovietimą, erdvę, kvapus. Ar jie gali prisiminti pirmąją dieną mokykloje, kai jiems buvo septyneri ar dar mažiau? Ar jie gali šivaizduoti, kaip jie ėjo į mokyklą? Su kuo ėjo? Kaip jautėsi? Kam jie jautėsi priklausą: mokyklai, namams? Ar jie turėjo draugų? Pasakykite, kad po kelių minučių apie savo prisiminimus jie turės progos pasikalbėti su kitu žmogumi – gal su kažkuo iš ankstesnės klasės, o gal ir ne.

Galima pasirinkti, ką pasakoti, o apie ką nekalbėti, galbūt apie kai kuriuos prisiminimus sunku kalbėti.

Paprašykite mokinių atsimerkti, patogiai atsisėsti, susikaupti, patiems pasiskirstyti poromis. Pasiūlykite paėiliui trumpai per porą minučių apibūdinti savo prisiminimus apie pirmą dieną mokykloje, ypač atkreipiant dėmesį į jausmus.

Atidžiai stebėkite klasę, gal kai kuriems asmenims ar poroms prireiks jūsų pagalbos. Pasiūlykite mokiniams kelti bet kokius bendro susidomėjimo klausimus (priminkite pagrindinę darbo taisyklą – konfidencialumą).

Paprašykite mokinių užsirašyti:

Ką aš pasiimu iš mano ankstesnės klasės?

Ką aš su džiaugsmu palieku ankstesnėje klasėje?

Tai gali būti daiktas, prisiminimas, jausmai. Užbaigite pratybas pasiūlydami užbaigti sakinį „Mano daiktas/prisiminimas/jausmai yra ...“

2 pratimas. „Pviltgnis á prieká“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti, kaip atsiranda noras kažkam priklausyti,
- suvokti kitų žmonių norą būti bendruomenės nariu.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai ir pieštukai.

Eiga

Jei jūs atlikote pirmą pratimą, paklauskite mokinių, kaip jie jautėsi pradėję lankyti mokyklą septynerių metų ir atėję ađià klasę (ar tai penkta, ar ađtunta klasė). Kaip jie paaidkins điuos jausmų, pasitikėjimo, águdpių, gebėjimų skirtumus? Paprašykite mokinių surašyti, ko jie tikėjosi ir kà rado pradėję lankyti đià klasę. Aptarkite vilėių ir realybės skirtumus. Ar buvo kokių nors baimių? Ar buvo netikėtumų, ar jie buvo malonūs, ar nemalonūs?

Suskirstykite mokinius ágrupeles po tris. Kiekviena grupelė suraðo viskà, kà jie padarė, kad jaustosi priklausà mokyklai, klasei, draugø grupei. Prisiminkite, kà jie turi daryti, pavyzdþiui, galbût dëvėti uniformà. Taip pat kà jie padarė savo iniciatyva, pavyzdþiui, draugiðkai kalbėjosi su nepapástamaisiais. Kiekviena grupelė pateikia savo variantà.

Pasiûlykite visiems klasės mokiniams iðsiaiðkinti dar vienà dalykà, kurà jie galëtø padaryti, kad sustiprëtø klasės bendruomenės ryðiai. Mokiniai tai uþsiraðo savo popieriaus lape (ar uþraðuose, jei tokius turi). Uþsiëmimà galima baigti grupelėmis po tris arba bendrai klasėje, pateikiant sakinià „Vienas dalykas (koks?), kurà að padarysiu, padës man priklausyti klasės bendruomei“.

Pastaba. Reikia jautriai padëti mokiniams, kuriems sunku pritapti klasėje, draugø grupėje ir kt. Jiems gali prireikti individualios pagalbos.

3 pratimas.

„Kà man reiðkia priklausyti grupei“

Ugdomi gebëjimai:

- suvokti asmens priklausymà grupei,
- išreikšti save.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: pagalbinës anketos „Kà man reiðkia priklausyti grupei“ kopijos.

Eiga

Trumpai mokiniams papasakokite, kad skirtingi þmonës priklauso ir patogiai jauëiasi skirtingose grupëse ir vietose. Pavyzdþiui, priklausome klasei, ðeimai, komandai ir kt.

Papradykite mokiniø iðvardyti keletà jiems þinomø þmoniø (tai galëtø bûti sporto, muzikos þvaigþdës, aktoriai, politikai ir t. t.) bei keletà pareigybiø: mokytojas, gydytojas, pardavëjas, teisëjas, vairuotojas. Tegu mokiniai pasiûlo grupes ir vietas, kur ðie asmenys galëtø gerai jaustis. Atsakymai gali bûti susijæ su darbo vieta, laisvalaikio pomëgiais, ðeima, namais.

Aptarę šias mintis suskirstykite mokinius į grupes po tris ir išdalykite užsiėmimui skirtą anketą. Paprašykite mokinių ją užpildyti. Mokiniai, dirbdami grupelėmis po tris, dalijasi patirtimi ir jausmais, kuriuos jie užrašo anketoje.

Paskui apie tai diskutuoja grupelėse. Jeigu toliau nagrinėsite šią temą ir atliksite 4 pratimą „Ką priklausymas grupei reiškia kitiems“, supapildinkite mokinius su kitomis žmonių priklausymo grupei samprata.

4 pratimas.

„Ką priklausymas grupei reiškia kitiems“

Ugdomi gebėjimai:

- suprasti kito asmens priklausymą grupei,
- suvokti kito asmens padėtį

Trukmė: 30–45 min.

Priemonės: A4 formato popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga

Paskirstykite klasės mokinius poromis taip, kad poros sudarytų skirtingos lyties, amžių interesų, gebėjimų, skonio ir t. t. mokiniai. Paaiškinkite, kad jūsų uždavinys yra išreikšti, kaip jie supranta priklausymą vienas kitam bei grupei (klasės bendruomenei). Nediskutuosite vienas su kitu kiekvienas mokinių apie savo partnerianurodo šiuos dalykus:

a) *vietos, kuriose, jo manymu, dažniausiai lankosi partneris,*

b) *visos grupės, kuriose jis gerai jaučiasi,*

c) *visa veikla, kuri jam patinka.*

Kiekvienas poros narys per 1–2 minutes apibūdina savo partnerį pagal susidarytą sąrašą. Partneris užsirašo ir paskui atsako, pavyzdžiui: „Taip, aš priklausau...“ „Ne, aš nepriklausau...“ „Taip, aš norėčiau...“ „Aš norėčiau būti su...“ „Aš verčiau...“ Vėliau kiekviena pora pasikeičia vaidmenimis ir pakartoja tą patį. Paprašykite kiekvienos poros susitarti, ką jie vienas apie kitą pasakos visai klasei: „Aš neįėjau, kad mano partneris...“ „Aš supinojau apie save...“

Anketa „Kà man reiškia priklausyti grupei“

Išvardykite kuo daugiau grupių, kurioms jūs priklausote:

.....

Išvardykite kuo daugiau vietų, kuriose jūs mėgstate lankytis:

.....

Išvardykite jausmus, kuriuos jūs patiriate būdamas (-a) tose grupėse ir tose vietose

.....

Pagal kà jūs priskirate save žioms grupėms: lytis, ryšiai, etninė grupė, gebėjimai, neágalumas, gyvenimo stilius, amþius, uþsiėmimas, veikla ne pamokø metu, sportas

.....

Uþsiėmimà baikite pasiūlydami mokiniams uþbaigti sakinius:

Man lengva (gera), nes

.....

Man sunku, nes

.....

Að jausėiausi geriau, jeigu

.....

BENDRAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Būti geru draugu.
2. Spręsti konfliktus: ginčus, nesusipratimus.
3. Spręsti problemas.
4. Bendrauti.
5. Suvokti bendradarbių spaudimą.
6. Suklydus įveikti šampą.
7. Padėti suklydusiam artimui.

Pratimai

1. Kas yra geri draugai?
2. Visa šeima.
3. Klysti įmogiška.
4. Bendraamžių grupės štaka.

1 pratimas. „Kas yra geri draugai?“

Ugdomi gebėjimai:

- būti geru draugu,
- bendrauti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pagalbinės medžiagos „Aštuonkojis“ kopijos kiekvienam mokiniui, piešimo popierius, spalvinimo reikmenys.

Eiga

Paprašykite mokinių atsinešti dainų apie draugystę aršd, kuriuos galima būtø paklaustyti. Juose turëtø at-

sispindėti draugų tarpusavio bendravimas, kaip jie bendraudami išreiškia savo bendravimo poreikius ir jausmus.

Išdalykite užsiėmimo papildomos medžiagos „Aštuonkojis“ kopijas kiekvienam mokiniui. Paprašykite individualiai aštuonkojo išuptyvėliuose užrašyti, kokios, jų nuomone, yra gero draugo savybės. Tada suskirstykite klasę į grupes po 4 ar 5 mokinius. Tegu mokiniai grupėse aptaria:

Kokios savybės dažniausiai minimos?

Ar yra dar kokios nors savybės, kurią norėtumėte užrašyti?

Kokios aštuonios savybės yra svarbiausios?

Kiekviena grupė nupiešia didelį aštuonkoją, kuris vaizduotų grupės nuomonę, atrodytų draugiškas ir būtų spalvingas. Užrašykite aštuonias pagrindines savybes. Jei norite, galite nupiešti dar vieną kitą papildomą išuptyvėliams, kurios, jūsų nuomone, yra svarbios. Kai baigsite, iškabinkite darbus ir aptarkite pagrindinius rezultatus.

Apibendrinami paprašykite mokinių individualiai užrašyti arba užmerkus akis pagalvoti apie tai:

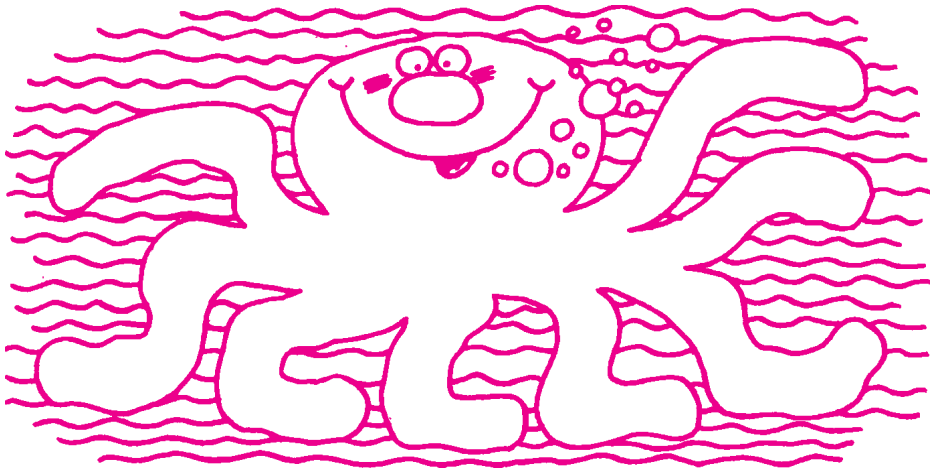
*kas lemia, kad jie būtų geri draugai,
kokios savybės, jų nuomone, jiems reikia, kad būtų geri draugai.*

Pasiūlykite pagalvoti apie veiksmų planą, kuris padėtų jiems įgyvendinti ketinimus būti gerais draugais.

Pastaba. Reikėtų iš anksto numatyti keletą gero draugo savybių, pavyzdžiui, geras klausytojas, kuris niekada neišduoda paslapties, rūpestingas, dėmesingas.

Pratimo „Geri draugai“ pagalbinis lapas

Aštuonkojis



2 pratimas. „Visa šeima“

Ugdomi gebėjimai:

- spręsti konfliktus,
- bendrauti,
- dėmesiai klausytis.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: nėra.

Eiga

Paprašykite mokinių prisiminti atveją kai suaugę žmonės nariai nesuprato jė ir galbūt įvyko konfliktas ar kitoks nemalonumas. Leiskite minutę užsimerkti ar ramiai pamąstyti atmerktomis akimis. Pasiūlykite, kad bendraudami poromis mokiniai aptartų duos klausimus:

Dėl ko kilo ginčas ar nesusipratimas?

Koks buvo rezultatas?

Pamėgink šį vaizduoti, kaip dūo atveju elgtosi suaugusieji?

Kaip jie aiškintosi situaciją?

Ką tu galėtum padaryti, kad ateityje išvengtum panašio ginčo ar nesusipratimų?

Paskui suskirstykite klasę mažomis grupelėmis. Dirbdami grupelėmis mokiniai pasirenka bendrą situaciją, kai kyla ginčas, nesusipratimų su suaugusiais. Visai klasei papasakokite dvi vienos minutės trukmės situacijos ir aptarkite: kaip nebendrauti su suaugusiais ir kokie yra geriausi bendravimo būdai.

Pagalvokite apie akių kontaktą, intonaciją, kūno kalbą (gestus, mimiką) ir kitus elgesio aspektus, kurie galėtų trukdyti arba padėti bendraujant.

Ką jūs suįinojote apie bendravimo būdus šeimoje?

Ką pamėginsite ateityje daryti, kad lengviau bendrautumėte?

Pastaba. Turėkite keletą galimų situacijų pavyzdžių, pavyzdžiui, mėginate paaiškinti, kodėl jūs vėluojate; prieštaraujate tam, ką sako suaugęs žmogus; deratės svečiuotis ilgiau nei leista.

3 pratimas. „Klysti žmogiška“

Ugdomi gebėjimai:

- suklydus išreikšti atampą,
- padėti suklydusiam artimui.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, piešimo reikmenys.

Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po penkis ar šešis. Paprašykite kiekvienos grupės sustoti ratu ir paklauskite: „Mano didžiausia klaida kažkada buvo...“ arba „Klaida, kurią aš neseniai padariau, buvo...“

Tada mokiniai aptaria, kaip jie jautėsi kažkada padarę klaidą ir kaip jie jaučiasi dabar padarę klaidą. Kokia buvo kitų žmonių reakcija? Kas padėjo ar galėtų padėti ištaisyti padarytą klaidą? Patarkite kiekvienai grupei susitelkti ties viena klaida, padaryta vieno grupės nario, arba sugalvoti ir sukurti vienos minutės pasakojimą apie:

klaidą ir negatyvią kitų žmonių reakciją ją, tokią pat klaidą, kai kiti ištiesė pagalbos ranką.

Kiekviena grupė pateikia savo pasakojimus klasei ir juos aptaria:

Ar tokias klaidas jūs galėtumėte padaryti?

Kaip reaguoja žmonės, kai jūs padarote klaidą? Ar jie

dabniau neigiamai nusiteikę ar linkę padėti? Koką poveiką jums daro žmonių reakcija?

Kaip jūs norėtumėte, kad žmonės elgtųsi, kai jūs suklystate?

Kaip jūs elgiatės, kai kas nors suklysta? Koką poveiką jūsø nuomone, tai galėtų turėti?

Apibendrinkite, ką mokiniai išmoko šio užsiėmimo metu.

Pastaba. Turėkite keletą klaidų pavyzdžių, kurios nebūtų taikomos nė vienam klasės mokiniui, pavyzdžiui, klaidingas atsakymas klasėje, suklysti sakant žmogaus vardą ar pavardę.

4 pratimas.

„Bendraamžių grupės įtaka“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti bendraamžių spaudimą,
- bendrauti,
- pasipriešinti spaudimui.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: užrašo sąsiuviniai (arba popieriaus lapai), rašikliai.

Eiga

Paprašykite pakelti rankas tuos mokinius, kurie mano turą atakos savo bendraamžiams. „Minėto lietaus“ būdu pateikiama nemažai atvejų, kaip jie gali turėti atakos. Ar die pavyzdžiai rodo, kad jaunos žmonės ataka vienas kitam yra arba gera, arba bloga, arba mišri? Pakalbėkite apie tai, jog kartais sunku nustatyti, ar ta ataka jūsų draugams daroma, ar nedaroma. Dio pratimo metu ir nagrinėjama ši mintis.

Paprašykite mokinių dirbti individualiai. Savo užrašo sąsiuvinio ar popieriaus lapą reikia perskirti į dvi dalis: vienoje rašyti „Kas mano amžiaus žmonėms yra svarbu“, kitoje – „Ką mėgsta daryti mano bendraamžiai“. Kiekvieniame lape turi būti apie aštuonis punktus. Rašius dalykus, kurie yra svarbūs, ir dalykus, kuriuos jie mėgsta daryti, toliau paprašykite mokinių rašyti siūlytus. Aptarkite rašytus punktus.

Toliau paprašykite mokinių pasiūlyti būdus, kaip kalbėti savo bendraamžiams kad jis sprastų klausimą taip, kaip jūs norite. Užrašykite jį mintis lentoje arba popieriuje.

Atsitiktinės atrankos būdu suskirstykite mokinius į grupes po tris. Tegų jie nutaria, kuris iš jų yra **A**, **B** ir **C**. Paprašykite **B** pasidalyti su **A** ir **C** vienu iš klausimų, kurio negalima pritaikyti būtent jam (jai). **A** ir **C** kiekvienas atskirai ar kartu apie pusę minutės mąsto ir išsirenka vieną atikinėjimo būdus, užrašo lentoje ir bando iškalbinėti savo draugą. Prieš aptarimą mokiniai pasikeičia vaidmenimis du kartus, kad kiekvienas patirtų esant iškalbėtas.

Tada paprašykite grupelėse aptarti:

Ar jūs pasipriešinate, ar nusileidote draugų atakai?

Kaip tai paveikė jūsų tarpusavio santykius?

Ar galėtumėte dar ką nors padaryti?

Visos klasės mokinių paklauskite, kaip, jį nuomone, galima taikyti pasipriešinimo strategiją.

Baigdami užsiėmimą paprašykite mokinių užsirašyti iš užrašo knygutę: „Trys dalykai, kuriuos aš galiu išsakyti ar padaryti, darydamas poveiką bendraamžių grupei“.

Pastaba. Turėkite kelis klausimus, kaip siūlymą „minėto lietaus“, atikinimo ir pasipriešinimo strategijų sąrašą.

BENDRADARBIAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Dirbti poromis ir grupėmis.
2. Savęs pripažinimas.
3. Suvokti, ką reiškia žodis „normalu“.
4. Suprasti skirtumus ir ávairovę.
5. Pasipriešinti nelygybei.
6. Bendradarbiauti.

Pratimai

1. Að tik atlieku savo darbà.
2. Kas yra normalu?
3. Ar vieni geresni uþ kitus?
4. Normalu bûti kitokiam.

1 pratimas. „Að tik atlieku savo darbà“

Ugdomi gebėjimai:

- darbas poromis ir grupėmis,
- suprasti skirtumus ir ávairovę,
- daryti išankstines prielaidas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: trys ávairios lyties, rasės, kultūros, ágalumo, socialiniø sluoksniø þmoniø nuotraukos (iðkarpos). Popieriaus lapeliai, kur suraðytos ávairiausios profesijos: policininkas, mokytojas, gydytojas, roko þvaigždė, verslininkas, paðtininkas, kasininkas, statybininkas ir t. t.

Eiga

Atsitiktinai suskirstykite mokinius po 5–6 ágrupeles. Parodykite nuotraukas. Grupės mokiniai aptaria ir úpsiraðo: 1) kà galite pasakyti apie tà þmogø, 2) ið ko mes tai supiname. Aptarkite: kaip interpretuojame tai, kà matome.

Kiekvienai grupei duokite po lapelà papraðykite jø parengti vienos minutës vaidinimà be þodþio: suvaidinti visai klasei asmenà atliekantásavo darbà. Kai kiekviena grupë paeiliui vaidina, kiti stengiasi atspëti, kokia tai profesija, kokie pagrindiniai savitumai. Trumpai aptaria úpsiëmimà atsakydami á klausimus:

Koks buvo kiekvieno asmens darbas? Kokie pagrindiniai poþymiai padëjo ðitaip nuspræsti?

Kokiø kitø pavyzdþio dar galite sugalvoti?

Kokie þmonës atlieka minëtus darbus? Ar juos galima suskirstyti, pavyzdþiui, visi policininkai yra..., visi mokytojai yra..., visi santechnikai yra...

Ar kyla problemø þmonëms, darantiems iðankstines prielaidas?

Gal galite sugalvoti ðukà, primenantà, kad nereikia skubëti daryti iðvadø apie þmones ir jø darbus.

2 pratimas. „Kas yra normalu?“**Ugdomi gebëjimai:**

- suvokti þodþio „normalu“ esmæ,
- priimti þmogø toká koks jis yra.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: pagalbiniai pratimo „Tai rekordas“ lapai, klausimai ir atsakymai kiekvienam mokiniui ar jø porai.

Eiga

Padalykite pagalbinius lapus „Tai rekordas“ (klausimus) ir papraðykite mokiniø úppildyti individualiai ar poromis. Sudarykite grupes po 4–6 mokinius ir padalykite pagalbinius lapus „Tai rekordas“ (atsakymus). Aptarkite mokiniø atsakymus ir palyginkite su pagalbiniame lape pateiktais atsakymais.

Ðie klausimai galëtø bûti aptarti maþose grupelëse arba panaudoti visos klasës diskusijai, kai bûsite aptaræ savo atsakymus maþomis grupelėmis:

Kas jus nustebino?

Kuo panašūs pateikti klausimai?

Kas jus sieja su aprašytais žmonėmis? Kuo jūs skiriatės?

Kaip jūs vertinate skirtumus? Ką reiškia „normalu“?

Ko jūs išmokote per šią užsiėmimą?

Pastaba. Mokytojas turėtų susidaryti savo pagalbina pratimo lapą, pateikdamas tos vietovės ar šalies išskirtinius faktus (patartina iš Lietuvos rekordų knygos). Paskatinkite mokinius aptarti kokius nors išskirtinius faktus apie žmones, pavyzdžiui, drąsa, ištvermė, girtuokliavimas, priklausomybė nuo narkotikų ir pan.



Pratimo „Kas yra normalu“ pagalbinis lapas

TAI REKORDAS (klausimai)

1. Aukščiausias medicinos istorijoje ūmogus

- (a) 240 cm (b) 258 cm (c) 272 cm

2. Mažiausias medicinos istorijoje išmatuotas ūmogus

- (a) 57 cm (b) 74 cm (c) 81 cm

3. Sunkiausia moteris

- (a) 450 kg (b) 476 kg (c) 552 kg

4. Didžiausias svorio sumažėjimas

- (a) 267 kg (b) 419 kg (c) 457 kg

5. Suaugęs ūmogus mažiausiai svėrė

- (a) 6 kg (b) 10 kg (c) 12 kg

6. Didžiausias oficialiai ūpregiuotas vaikø skaičius, pagimdytas vienos moters

- (a) 25 (b) 53 (c) 69

7. Seniausia oficialiai užregistruota moteris gimdė, kai buvo

(a) 47 metų (b) 55 metų (c) 58 metų

8. Ilgiausiai išgyvenęs žmogus

(a) 110 metų (b) 115 metų (c) 120 metų

9. Ilgiausi kada nors išmatuoti plaukai

(a) 2,90 m (b) 3,48 m (c) 3,86 m

Pratimo „Kas yra normalu“ pagalbinis lapas

TAI REKORDAS (atsakymai)

1 (c) 272 cm

Tai buvo Robert Pershing Wadlow, gimęs 1918 m. JAV, mirė 1940 m.

2 (b) 74 cm

Tai buvo moteris Joyce Carpenter (1929–1973) iš Herefordo.

3 (b) 476 kg

Jos vardas Roselie Bradford (JAV), gimusi 1944 m., daugiausia svėrė 1987 m.

4 (b) 419 kg

Sunkiausias žmogus istorijoje buvo John Brower (1941–1983), JAV Vašingtono valstija. Jis sumažino svorą nuo 635 kg iki 216 kg per 16 mėnesių.

5 (a) 6 kg

Tai buvo Hopkins Hopkins (Didžioji Britanija).

6 (c) 69

Fiodoro Vasiljevo žmona (1707–1782) Rusijoje. Ji pagimdė 16 dvynukų, 7 – trynukus, 4 kartus po 4 vaikus.

7 (b) 55 metų ponija Kathleen Campbell (Didžioji Britanija).

8 (b) 115 metų 229 dienų.

Tai buvo ponija Charlotte Hughes (1877–1993).

9 (c) 3,86 m

Tai Dlane Witt (JAV), matuota 1993 metais. Paskutiną kartą ji kirpo plaukus 1981 m. Išplauti plaukus su šampūnu ir išdžukuoti truko keletą valandų.

3 pratimas. „Ar vieni geresni už kitus“

Ugdomi gebėjimai:

- toleruoti skirtumus ir ávairovą,
- pasipriešinti nelygybei.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: spalvoti þurnalai, pavyzdþiui, savaitgalio priedai prie laikraðeiø (po vienà kiekvienam mokiniui), þirklys, dideli popieriaus lapai, klizai arba lipnios juostelės.

Eiga

Uþsiėmimo pradþioje galima pakalbėti apie lygias þmoniø teises, pateikti keletà pavyzdþiø. Suskirstykite mokinius atsitiktinai po penkis.

Papraðykite kiekvieno mokinio iðkirpti po tris þmoniø nuotraukas ið þurnalø. Pasiūlykite pasirinkti skirtingos lyties, amþiaus, kultūros, etninės grupės, sveikà ir neágaljà Kiekviena grupė nusprendþia, kuriuos keturis jie norėtø toliau aptarti.

Padalykite didelius popieriaus lapus. Kiekviena grupė savo lapà padalija á 4 dalis ir kiekvieno ketvirėio

viduryje priklijuoja nuotraukà. Per 5–10 minuėiø „minėiø lietaus“ būdu nuspręskite, kokià nelygybà galėtø patirti tas þmogus.

Po vienà pasirinktà þmogø ið grupelės aptaria visa klasė. Kà turėtø daryti nuotraukoje pavaizduoti þmonės, kad pasiprieðintø nelygioms teisėms? Ar jūs patirate kokià nors nelygybà? Kà jūs galėtumėte padaryti ar darote, kad pakeistumėte þmoniø teisiø apribojimà – diskriminacinà elgesà?

Papraðykite maþø grupeliø padirbėti kartu ir pateikti teiginá dideliame popieriaus lape, atskleidþiantá veritybes ir nuostatas apie nelygias teises (diskriminacijà), pavyzdþiui, „Mes ásitikinã. ...“ Pateikite visiems.

Pastaba. Pasiruoðkite iðkarpø ið þurnalø toms grupėms, kurios neras tinkamø nuotraukø, arba manote, kad gali pritrūkti kai kuriø nuotraukø, pavyzdþiui, neágalio þmoniø.

4 pratimas. „Normalu būti kitokiam“

Ugdomi gebėjimai:

- savęs pripažinimas,
- bendradarbiauti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: atviruko dydžio kortelės arba popieriaus lapeliai.

Eiga

Mokiniai pasirenka partnerą su kuriuo norėtų kalbėtis apie save ir kitą. Išdalykite mokiniams po kortelę, kurios viduryje nubrėpiama linija.

Mokiniai individualiai, t. y. nediskutuodami, vienoje linijos pusėje surašo tris savo teigiamas savybes, kitoje linijos pusėje parašo tris partnerio teigiamas savybes. Kai jie dalijasi tuo, ką parašė, paprašykite porų apibūdinti savo teigiamą savybių skirtumus, pavyzdžiui, nevienodos situacijos, skirtingi dalykai, kuriuos jie mielai daro.

Grąžtamojo ryšio analizei lentoje surašykite visų mokinių paminėtas teigiamas savybes. Paprašykite jų ap-

galvoti, kurios iš savybių jiems tinka, o kurios – ne. Paprašykite klasės mokinių apmąstyti, kiek kartų yra „visai kaip aš“ ir kiek kartų „ne taip, kaip aš“.

Tada pasvarstykite:

Ar visø atsakymai tokie pat? Kodël ne?

Kodël skiriasi mūsų savybës?

Ar visos gerosios savybës vienodai geros?

Kaip jie jauëiasi dėl skirtumø?

Baigdami pasiūlykite pajudėti kambaryje ir pasiveikinti su kuo daugiau mokinių paėliui sakant: „Aš esu...“ Reikia paminėti vieną iš savo gerųjų savybių, o kitas priima, pavyzdžiui, dėpsodamasis, linktelėdamas, dėkodamas.

Pastaba. Jei mokiniui sunku apibūdinti savo gerąsias savybes, pasiūlykite porose pagelbėti vienas kitam, išvardyti gerąsias partnerio savybes.

SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti ávairiø mokyklos bendruomenës nariø vaidmenis.
2. Rasti savo vietà bendruomenėje.
3. Suvokti vidiniø ir iðoriniø sprendimo bûdø esmæ.
4. Gerbti kitø nuomonà.
5. Saugoti savo aplinkà.
6. Poreikis kurti saugià aplinkà.
7. Suvokti sveikatà kaip vertybæ.
8. Saugoti kitø þmoniø sveikatà.

Pratimai

1. Kas yra mokyklos bendruomenė?
2. Galimybė rinktis.
3. Mūsų aplinka.
4. Sveikata. Kieno pasirinkimas?

1 pratimas.

„Kas yra mokyklos bendruomenė?“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti ávairiø mokyklos bendruomenës nariø vaidmenis,
- rasti savo vietà mokyklos bendruomenėje.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli ar maþi popieriaus lapai, þymekliai, pieštukai.

Eiga

Prieð pradëdami pratimà pasikalbëkite apie mokyklos bendruomenæ: „minëiø lietaus“ bûdu iðsiaiðkinki-

te, kas priklauso mokyklos bendruomenei, pavyzdžiui, mokytojai, mokiniai, tėvai, pagalbinis personalas, lankytojai, mokyklos medicinos tarnyba, psichologai, valgyklos darbuotojai, kaimynai.

Suskirstykite mokinius á mažas grupes. Tegu jie aptaria, kaip kiekvienas iš jø susijæs su mokykla. Tai gali būti ryðys su kitais asmenimis, pavyzdžiui, direktoriumi, mokytoja. Aptarkite visø mokyklos bendruomenës nariø svarbà.

Papraðykite mokiniø ásivaizduoti, kad jie yra kiti mokyklos bendruomenës nariai, ne mokiniai. Paaiðkinkite, kad jie turi išsirinkti tris dalykus, kuriuos norëtø padaryti mokyklos naudai. Iðklauskite jø atsakymus. Pasiûlymai galëtø būti palyginti ir pateikti svarstyti uþ mokyklos ir bendruomenës ryðius atsakingiems asmenims.

Baigdami iðklauskite mokiniø pasiûlymus, koks jø, kaip mokiniø ir kaip bendruomenës nariø, indëlis á mokyklos veiklà.

Pastaba. Jûs galite pagelbëti klasei ir apþvelgti mokyklos bendruomenës nariø vaidmenis.

2 pratimas. „Galimybë rinktis“

Ugdomi gebëjimai:

- priimti vidinius ir išorinius sprendimus,
- gerbti kitø nuomonà.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: lentelë (pateikta þemiau), nubraiþyta lentoje ar popieriaus lape, raðikliai, maþi popieriaus lapeliai.

Eiga

Papraðykite mokiniø pagalvoti, kà jie rinktøsi būdami skirtingose (mano þeima, mano mokykla, mano draugai, mano bendruomenë) grupëse.

Iðdalykite popieriaus lapus ir papraðykite mokiniø individualiai ar poromis uþpraðyti, kà pasirinko iš kiekvienos grupës, pavyzdžiui, kà apsirengti, kur eiti, kà pirkti, su kuo būti. Kiekvienas uþpraðo atskirame lape, kuriuos galima prisegti prie mokytojos parengtos lentelës.

Mano pasirinkimas	„Kitø pasirinkimas, susijęs su manimi“ (kitø átaka mano pasirinkimui)
Mano šeimoje	
Mano mokykloje	
Tarp mano draugø	
Mano bendruomenėje	

Pakartokite procesà pagal alternatyvà „Kitø pasirinkimas, susijęs su manimi“, pavyzdþiui, kà apsirengti, kur eiti, kà mokytis, su kuo bûti.

Paprašykite mokiniø dirbti individualiai ir suþymėti pasirinkimus skiltyje „Kitø pasirinkimas, susijęs su manimi“. Gal jie nori turėti daugiau pasirinkimø, pavyzdþiui, kada daryti namø darbus, kà veikti savaitgaliais.

Pastaba. Skatindami idėjas galite pateikti kelis asmeninius pavyzdþius.

3 pratimas. „Mûsø aplinka“

Ugdomi gebėjimai:

- saugoti savo aplinkà,
- poreikis kurti saugià aplinkà.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: popieriaus lapai, þymekliai.

Eiga

Suskirstykite mokinius ámaþas grupes ir kiekvienai grupei duokite po du lapus popieriaus (arba vienà padalytà pusiau). Papraðykite viename lape uþpraðyti „Kokia mûsø aplinka yra dabar“ ir kitame „Norëtume, kad bûtø ateityje“. Lape „Kokia mûsø aplinka yra dabar“ papraðykite grupës nupieðti pieðinà, kuris atspindëtø aplinkà, kurioje mes gyvename, o kitame lape – „Norëtume, kad bûtø ateityje“. Ðis pieðinys turëtø vaizduoti, kokios mes norëtume aplinkos.

Iðkabinkite lapus „Kokia mûsø aplinka yra dabar“ ir papraðykite mokiniø pakomentuoti, kodël jie daro vienokias ar kitokias išvadas.

Iðkabinkite lapus „Norëtume, kad bûtø ateityje“ ir papraðykite pakomentuoti savo vizijas. Ko reikëtø, kad ði vizija taptø realybe.

Diskusija

Kokiø pokyèiø norëtumëte savo aplinkoje?

Kokioje aplinkoje norëtumëte gyventi?

Koks jûsø vaidmuo keièiantis esamam vaizdui?

Kokie esamo vaizdo aspektai, jûsø nuomone, nepriklausoma nuo mûsø noro ir kontrolës?

Kà jûs ketinate daryti, norëdami kai kà pakeisti?

4 pratimas.

„Sveikata. Kieno pasirinkimas?“

Ugdomi gebëjimai:

- suvokti sveikatà kaip vertybà,
- saugoti kitø þmoniø sveikatà.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: uþsiëmimo pagalbinio lapo kopija, sukarpyta á korteles, uþpraðø knygutës.

Eiga

Papraðykite mokiniø apmàstyti, kà reiðkia bûti sveikam. Padràsinkite svarstymus, kas yra fizinë, protinë ir socialinë gerovë. Koká poveikà ðiems sveikatos aspektams galëtø turëti kitø þmoniø pasirinkimas, pavyzdþiui, rûkymas, labai garsios muzikos klausymas, triukðmingas pokalbis ir pan. Papraðykite pasakyti pavyzdþiø ið asmeninës patirties.

Suskirstykite mokinius á grupes po penkis. Pateikite kiekvienai grupei po situacijà (pagalbinis lapas). Pagal situacijà reikia parengti trumpà vaidinimà, iliustruojantá elgesio poveikà kitiems grupëms nariams.

Po kiekvieno pristatymo paprašykite trumpai apibūdinti suvaidinto elgesio poveiką (jos) sveikatai (pateikti trumpalaikius ir ilgalaikius poveikio padarinius). Sukurkite alternatyvią situaciją, kaip reikėtų tinkamai elgtis. Mokiniai gali pateikti klausimą vaidinančiai grupei apie pavaizduoto elgesio poveiką.

Paprašykite mokinių dirbti individualiai ir pagalvoti, koką poveiką jø elgesys galėtų turėti kitø žmoniø sveikatai, koká teigiamà poveiká jie galėtų padaryti.

Pabaigoje stovint ratu kiekvienas gali pasakyti, kà jis supinojo šio uþsiėmimo metu apie savo ir kitø žmoniø elgesá, darantá poveiká kitø žmoniø sveikatai. Kokio savo ir kitø žmoniø poelgiø pokyčių mokiniai norėtų?

Pastaba. Situacijas gali sukurti patys mokiniai („minėiø lietus“). Galima rinktis ir ið filmo, kuriame būtų situacija, iliustruojanti elgesio poveiká kitiems žmonėms (pavyzdžiui, pasyvus rūkymas). Aptarkite, ar situacija yra reali, ar būdinga jø bendruomenei. Jeigu pasirodys, kad situacija skatina mokinius keistis, numatykite veiksmø planà.



Pratimo „Sveikata. Kieno pasirinkimas?“ pagalbinis lapas

SITUACIJOS

ĐEIMOS ĐVENTĖ

Dėdė Tomas vėl per daug išgėrė ir kai kurie šeimos nariai susirūpino, kad jis gali tapti agresyvus. Kiti šeimos nariai ávairiai reaguoja.

NERŪKANĖIŲ VAGONAS

Vienas iš keleivių užsirūko cigaretę. Pmonės ávairiai reaguoja.

GRUPĖ DRAUGŲ PAIDPIA AIKĐTELĖJE

Du iš grupės paėmė aerozolair papurškė sau áburną. Kiti ávairiai reagavo.

MOKYKLOS PAIDIMŲ AIKĐTELĖJE PER PERTRUKĄ

Vienas iš klasės lyderių nuolat ákyriai kabinėjasi prie bendramokslio. Kartais jie stipriai susiginėja. Ávairi kitų mokinių reakcija.

ĐEIMOS PIETŪS

Paauglys neturi apetito, yra labai liesas, bet šeimai tvirtina turás antsvorio. Kiti šeimos nariai ávairiai reaguoja.

GYVENIMO SUNKUMŲ ÁVEIKIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su mokykla, gyvenamosios vietos pakeitimu.
2. Prašyti paramos.
3. Suvokti ir vertinti tautybės reikšmę.
4. Priimti ir suprasti naują mokiną klasėje.

Pratimai

1. Á naują mokyklą.
2. Gyvenamosios vietos pakeitimas.
3. Po skėëiu.
4. Naujokas.

1 pratimas. „Á naują mokyklą“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su mokyklos pakeitimu,
- áveikti stresà,
- lengviau prisitaikyti prie pakitusiø sàlygø.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli ir maži popieriaus lapai.

Eiga

Paprašykite mokiniø individualiai sudaryti:

a) *sàrašà jausmø, kuriuos jie patyrė palikdami pradinę mokyklà,*

b) sàraðà jausmø patekus á dabartinæ mokyklà. Jei kai kurie mokiniai nekeitë mokyklos ir klasës, tegu ásivaizduoja, kà jie galëtø patirti. Skirkite tam kelias minutes, paskui papraðykite poromis pasidalyti áspûdþiais ir nurodyti prieþastis, kodël jie taip jautësi ar galëtø jaustis.

Suskirstykite mokinius á grupes po penkis ar ðeðis ir papraðykite kiekvienà grupæ per 5–10 minuèiø popieriaus lape suraðyti visus dabartinës mokyklos pranaðumus ir trûkumus, lyginant su ankstesne mokykla, pavyzdþiui, pagal dydá árengimus, galimybes, atstumà. Paklauskite, ar kuri nors grupë norëtø iðsakyti savo nuomonæ.

Paprašykite atsakyti á tokius klausimus:

Kokius jausmus patyrëte pereidami ið vienos mokyklos á kità?

Kaip ðiuo sunkiu metu mes galime padëti vienas kitam?

Kaip kiekvienas grupës narys gali padëti pats sau iðgyventi kai kuriuos sunkius jausmus?

Kas dar gali mokykloje padëti mokiniams, kuriems tam tikrais atvejais reikalinga pagalba?

2 pratimas.

„Gyvenamosios vietos pakeitimas“

Ugdomi gebëjimai:

- suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su gyvenamosios vietos pakeitimu,
- áveikti stresà,
- lengviau prisitaikyti prie pakitusiø gyvenimo sàlygø.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: dideli ir maþi popieriaus lapai.

Eiga

Papraðykite mokiniø iðvardyti prieþastis, dël kuriø þmonës keièia gyvenamàjà vietà. Maþomis grupelėmis (po 5 ar 6) mokiniai, kuriems teko keisti gyvenamàjà vietà, dalijasi savo patirtimi, kaip jie tada jautësi, kaip pavyko ásikurti naujuose namuose. Kiekviena grupë pasiþymi, kada jø nariai yra pakeitæ gyvenamàjà vietà (vieta ir aplis) ir apraðo savo jausmus, kilusius pakeitus gyvenamàjà vietà.

Iškabinkite tuos lapus matomoje vietoje ir paprašykite pakomentuoti. Mokiniam pateikite tokius klausimus:

Kokios yra dažniausios gyvenamosios vietos pakeitimo priežastys?

Kaip šis ávykis veikia žmones?

Kokiø sunkumø iðkyla ávykus tokiam pokyèiui?

Kaip galima padėti žmonėms nugalėti sunkumus ir prisitaikyti prie pokyèio?

Pastaba. Galima sudaryti atskiras keitusio ir nekeitusio gyvenamosios vietos mokiniø grupes. Mokiniai, kurie nėra keitæ gyvenamosios vietos, gali uþraðyti tokio pokyèio trūkumus ir pranaðumus.

3 pratimas. „Po skèiø“

Ugdomi gebėjimai:

- kiekvienà priimti toká koks jis yra,
- suvokti ir vertinti tautybės reikðmæ,
- paþinti save.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: sàsiuviniai ir raðikliai.

Eiga

Papraðykite mokiniø surasti klasèje tuos, kurie yra ið tos paèios gatvės (rajono, kaimo), baigæ tà paèià pradinæ mokyklà, jø tokios pat spalvos akys, ta pati lytis ir pan. Tuo pagrindu suskirstykite mokinius á grupes.

Papraðykite mokiniø pagalvoti apie nacionalinà identitetà. Kuriam nacionaliniam identitetui, pavyzdþiui, lietuviø, lenkø, þydø, rusø, vokieèiø ir t. t., jie priskiria save? Gal keliems? Jei tokio nėra, galima mokinius skirstyti pagal tarmæ, pavyzdþiui, aukðtaièiø, þemaièiø, dzūkø, suvalkieèiø ir t. t. Ið eilės apsvarstykite kiekvienà identitetà, pavyzdþiui, kuo skiriasi lietuvis, rusas, lenkas arba dzúkas, þemaitis ir pan. Kokios jø savybės? Kaip mes formuojame tautybiø sàvokà, pavyzdþiui, remdamiesi kultūra, etniðkumu, istorija, religija, iðvaizda. Kokie skirtumai organizuojant tautines ir kultūrinés ðventes, áskaitant paproèius, kostiumus, religines ir kultūrinés patirtis. Padiskutuokite europinio bendrumo klausimu. Iðvardykite Europos ða-

lis ir nacionalines grupes. Pabrėpkite, kad kiekviena Europos dalis skiriasi nuo Lietuvos pagal savo kultūriną etniną ir religinį palikimą.

Baikite pratimą sutelkdami dėmesį individualiai. Paprašykite mokinių iš savo sąsiuvinius surašyti visas tautines, kultūrinis, religines grupes, kurioms jie priklauso. Tegų mokiniai parašo keletą sakinių apie tai, ką jiems reikiama kiekvienas jo identiteto aspektas. „Man svarbu, kad aš esu..., nes...“

Pastaba. Diskusijose gali būti naudojami pasaulio ir Europos žemėlapiai, žinynai apie kultūrą, religiją, maistą, drabužius.

4 pratimas. „Naujokas“

Ugdomi gebėjimai:

- priimti ir suprasti naują mokinį klasėje,
- prašyti paramos,
- suteikti paramą kitam.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, individualūs mokinių sąsiuviniai.

Eiga

Sukurkite jaukią aplinką pasiūlydami mokiniams patogiai sėdėti, pavyzdžiui, ant grindų, prie stalų. Atlikite raumenų atpalaidavimo (atempti ir atpalaiduoti), kvėpavimo (akvėpti, iškvėpti) pratimus.

Paprašykite mokinių išvaizduoti savo namus, naminius ir jų daiktus. Atvaizduoja sunkvežimius ir viską išveža į naujus namus. Tegų išvaizduoja miegojimą nepažįstamame miegamajame, pabudimą kitą rytą: pasiruošimą naują mokyklą, kur visi kiti pažįsta pastatą, žino tvarką, kur daugybė žmonių. Ką jie ketina daryti? Paaiškinkite, kad jūs ketinate laikyti juos naujokais, kurie bus palengva įvedami į klasę. Mokiniai pamąsto atsimerkia, apsidairo, išsitiesia, tyli, atsėda.

Paprašykite aprašyti jausmus, kuriuos sukelia naujoko būseną. Paskui tegų nusako, ką jiems reikėtų žinoti ir kas galėtų padėti. Ko jie norėtų paklausti? Kas jiems atduodu?

Patyrę naujoko būseną mokiniai pradomi papvelgti į naujoką senbuvių akimis. Padalykite klasę į grupes

po penkis. Pirmas pagal abėcėlę tampa naujoku ir palieka grupę. Likusieji 5 minutes svarsto, kaip jie sutiks naujoką, ką jie sakys? Ką jis nori jiems papasakoti? Ką jie pasiūlys? Kaip jie gali padėti naujokui integruotis? Ką naujokas apie juos turėtų žinoti?

Paskui suvaidinkite situaciją, kai atvyksta naujokas. Kiekviena grupė gali parodyti savo vaidinimą. Paprašykite, kad grupė nupieštų savo mintis apie tai, kas turėtų vykti atsiradus naujokui į klasę (grupėje).

Pastaba. Jei klasėje iš tikrųjų yra naujokas, tai diskutuojant galima remtis jo špūdžiais ir patirtimi.



POREIKIAI, TEISĖS IR ATSAKOMYBĖ



SAVĖS PAŽINIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Nustatyti ir pripažinti savo ir kitø poreikius.
2. Suvokti poreikiø, teisio ir pareigo prigimtãir suderinamumã.
3. Siekti kompromisø.
4. Atsakomybës ir pareigos suvokimas.
5. Klausytis.
6. Derëtis.

Pratimai

1. Mano ir kitø poreikiai.
2. Mano ir kitø teisës.
3. Mano ir kitø pareigos ir atsakomybë.
4. „Iðlaikyk pusiausvyrã“.

1 pratimas. „Mano ir kitø poreikiai“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti asmeninës ir socialinës raidos poreikius,
- nustatyti savo ir pripažinti kitø poreikius.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: pastatomosios lentos arba dideli popieriaus lapai, raðikliai, skiriamosios kortelës kiekvienam mokiniui.

Eiga

Padalykite popieriaus lapã á keturias dalis su kvadratinio uþraðu centre: „Mano poreikiai“. Keturiø daliø pavadinimai yra ðie: „Mokinys“, „Ðeimos narys“, „Ben-

druomenės narys“, „Draugas“. Paprašykite mokinių sugalvoti kuo daugiau poreikių kiekvienai skilėiai.

Išdalykite kiekvienam mokiniui skiriamąsias korteles ir paprašykite jų individualiai užrašyti:

a) *tą atveją, kai jų poreikiai nesutapo su kitų poreikiais (kokie tai buvo poreikiai);*

b) *atveją, kai kieno nors kito poreikiai nesutapo su jų poreikiais (kokie tai buvo poreikiai).*

Aptarkite su klase:

Kaip mokiniai jautėsi kiekvienu atveju? Paprašykite kortelėje užrašyti tuo metu patirtus jausmus.

Ar dabar jų jausmai pakito? Ar jie kitokie? Ar jie vėl taip padarytų?

2 pratimas. „Mano ir kitų teisės“

Ugdomi gebėjimai:

- nustatyti ir pripažinti savo ir kitų teises.

Trukmė: 45 min.

Priemonės:

- a) Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencijos santraukos kopijos;

b) ávairaus amžiaus, lyties, rasės, socialinio sluoksnio, neágalių vaikų nuotraukų iš ávairių pasaulio áalių rinkinys iš þurnalų, laikraðeių, pavyzdþiui, gyvena turtingai ir skurdþiai, pilietinio karo ir taikos metu;

c) lenta ar didelis popieriaus lapas, raðikliai, priemonė popieriui prilipinti.

Eiga

Iðdalykite mokiniams Jungtinių Tautų (JT) vaiko teisių konvencijos santraukos kopijas ir paprašykite deðimt savanorių atsistoti, iðtarti „Áð turiu teisė...“ ir perskaityti vienà iš teisių. Kaip jauėiamasi, kai pasakoma, kad turi teises? Ar mokiniai turi dar kokius nors teisių, kurios nebuvo paminėtos? Kokios, jų manymu, yra svarbiausios teisės? Ar jie priima ðià deklaracijà, o gal norėtų jà perraðyti? Jei taip, tam prireiks likusios pamokos dalies.

Atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius á grupes po keturis ar penkis. Paduokite kiekvienai grupei JT vaiko teisių konvencijos kopijà, didelė popieriaus lapà, þymeklàir vaiko nuotraukà (iðkarpà iš þurnalų).

Paprašykite pritvirtinti nuotrauką didelio lapo viduryje. Pliūrdami ánuotraukà mokiniai turi nuspræsiti, ar vaizduojamas vaikas turi savo teisø. Kokias, jø nuomone, teises vaikas labiausiai norëtø turëti ir kokias mažiausiai? Po 10 minuëiø grupës nariai apibûdina vaikà. Jei yra tokiø vaikø, kurie neturi teisø, kà galima padaryti? Kas up tai atsakingas?



VAIKAI TURI TEISĖ

Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencija
(1989 m., Lietuvoje ratifikuota 1995 m.)

1. Teisė álygybæ nepriklausomai nuo rasës, religijos, tautybës ar lyties.
2. Teisë áspecialià sveikos ir normalios fizinës, protinës, dvasinës ir socialinës raidos apsaugà.
3. Teisë ávardà ir tautybæ.
4. Teisë átinkamà mitybà, gyvenamàjà vietà ir medicininæ pagalbà.
5. Negalës atveju teisë áspecialià prieþiûrà.
6. Teisë ámeilæ, supratimà ir apsaugà.
7. Teisë álavinimà, þaidimus ir poilsà
8. Pirmumo teisë sulaukti pagalbos stichiniø nelaimiø metu.
9. Teisë áapsaugà nuo bet kokio nesirûpinimo, þiaurumo ir iðnaudojimo.
10. Teisë áapsaugà nuo bet kokios diskriminacijos bei teisë augti visuotinës brolybës, taikos ir tolerancijos aplinkoje.

3 pratimas.

„Mano ir kitø pareigos ir atsakomybė“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti atsakomybą,
- suvokti pareigą.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, A4 formato popieriaus lapai, þymekliai.

Eiga

Pakalbėkite su mokiniais apie pareigos prasmę. Kas turi pareigø? Ar kas nors neturi pareigø (kūdikiiai, maþi vaikai)? Pasiūlykite mokiniams „minėiø lietaus“ būdu išsiaiškinti savo pareigas. Paskatinkite mokinius kalbėti ir apie mokyklą, namus, draugus, bendruomenę ir t. t.

Paskui „minėiø lietaus“ būdu išvardykite paauglio pareigas namuose, dirbanėiojo, mokytojo, parduotuvės savininko, policininko pareigas? Ar jie visi gali rinktis?

Mokinius atsitiktine tvarka suskirstykite ádėðias grupes. Kiekvienai grupei numatykite po vienà individà (pavyzdþiui, mokinys, gydytojas, mokytojas, policininkas, parduotuvės savininkas, statybininkas ir kt.).

Išdalykite po A4 formato popieriaus lapà ir paprašykite padiskutuoti ir lapuose suraðyti, kas būtø atsiti-ka, jei tie individai neatliktø savo pareigø. Kokios trum-palaikės ir ilgalaikės pasekmės?

Kiekviena grupelė pateikia savo poþiūrą galbūt net suvaidina.

Baikite uþsiėmimà skatindami mokinius pamàstyti apie dalijimàsi pareigomis, priklausomybà ir kaip tai praturtina þmoniø santykius.

4 pratimas. „Iðlaikyk pusiausvyrà“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti poreikiø, teisiø ir pareigø suderinamumą,
- suvokti kitø þmoniø poreikius, teises ir pareigas,
- siekti sutarimo.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pagalbinio lapo „Pusiausvyros palaikymas“ kopijos.

Eiga

Supažindinkite mokinius su uþsiþmimo tikslu: tirti, kaip suderinti poreikius, teises ir pareigas. Jei neatlikote 1–3 pratimø, reikëtø trumpai padiskutuoti apie poreikius, teises ir pareigas, pavyzdþiui, papraðykite uþbaigti sakinius „Man reikia...“; „Mano ðeima turi teisæ...“; „Mano draugas atsakingas uþ...“

Suskirstykite mokinius á grupes po penkis ar ðeðis ir kiekvienai grupei pateikite vis kitokiá kortelæ.

Mokiniai perskaito tai, kas paraðyta kortelėje, ir iðsiaiðkina:

Su kokiais asmenimis reikia ieškoti sutarimo?

Kokie jø poreikiai, teisës ir pareigos?

Per 5 minutes diskutuodami nuspræskite, ar ámano ma taip susitarti, kad visi jaustøsi laimëjæ, ar kaþkas turi ir pralaimëti. Tegu grupelë, radusi visiems priimtina sprendimà, papasakoja, kaip dirbo. Iðsiaiðkinkite:

Ar kuri nors grupelë nepasiekë susitarimo?

Ar galima pasimokyti ið grupiø, kurios susitarë?

Kà mes galime padaryti? Kokio reikia ágûdþio? Kà reikia kompromisas?



Pratimo „Išlaikyk pusiausvyrą“ pagalbinis lapas

SITUACIJOS

Jūs norite praleisti savaitgalą draugo namuose, bet...

Draugas prašo pabėgti iš pamokų, bet...

Jūs tėvai neleidžia idėiui – turite atlikti namų darbus...

Draugas jums siūlo 10 litų už kompiuterinį pažaidimą, kurį radote mokykloje, bet...

Jums reikia įsijungti už mokyklos komandą, bet susirgo jūsų senelė...

Draugas prašo nusirašyti namų darbus, bet...

BENDRAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Išreikšti savo poreikius.
2. Suvokti kiekvieno teisę sąsaugumą.
3. Vertinti saugumui kylančius pavojus.
4. Būti atkakliam.
5. Bendrauti.
6. Bendradarbiauti.
7. Spręsti problemas.
8. Klausytis.
9. Atsakyti savais būdais.
10. Suvokti vaikų išnaudojimo esmę.
11. Kreiptis pagalbos, paramos.

Pratimai

1. Mano poreikiai.
2. Kitų žmonių poreikių supratimas.
3. Savisauga (1).
4. Savisauga (2).

1 pratimas. „Mano poreikiai“

Ugdomi gebėjimai:

- išsakyti savo poreikius,
- spręsti problemas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: papildomo pratimo lapo „Mano poreikiai“ kopijos (geriausia kortelės) su vaidmenimis po vieną trijų mokinių grupei.

Eiga

Užsiėmimo pradžioje pakalbėkite apie poreikius.

Ar visi turi poreikių? Kaip jūs sužinote apie kitų poreikius? Kaip jūs suprantate kitų poreikius?

*Ar visi turi teisių? Ar kiekvienas gali ginti savo teises?
Ar visi yra atsakingi? Ar kiekvienas prisiima atsakomybę?*

Tai padeda mokiniams suprasti savo ir kitų žmonių poreikius, teises ir atsakomybę.

Paaikinkite, kad šis užsiėmimas suteiks galimybę parodyti asmeninius poreikius įvairiose situacijose.

Atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius po tris į grupes. Kiekviena grupė išsitraukia kortelėsu vaidmenimis. Mokinys, kurio pavardė pagal abėcėlę grupėje pirmoji, atlieka nurodytą vaidmenį. Padrėsinkite kalbant mokini, kad jis drėčiau išsakytų savo mintis, pavyzdžiui, „Tai yra labai svarbu man, nes...“ „Man tai labai sunku...“ „Aš norėčiau...“ Kiti du grupės nariai pirmiausia turi skeptiškai klausti, pavyzdžiui, „Aš nesu tikras..., kodėl tai yra taip svarbu. Ar tu neperlenkei lazdos?“, abejoti jo reikalavimais.

Po 2 minučių klausytojai arba pritaria kalbėtojo reikalavimams, arba aptaria, kaip bėtų galima spręsti šią problemą.

Pakartokite šį užsiėmimą pasikeitę grupelėse kortelėmis. Kitas pagal abėcėlę mokinys atlieka kitą kortelė-

je ardytą vaidmenį. Klausytojai reaguoja taip pat, kaip ir prieš tai. Ir trečias grupės mokinys pakartoja tą patį. Aptarkite su visa klase:

Koks vaidmuo jums labiausiai patiko?

Kuris vaidmuo buvo sunkiausias?

Koks yra veiksmingiausias būdas išreikšti poreikius?

Pratimo „Mano poreikiai“ pagalbinis lapas

SITUACIJOS

Esi jaunas neįgalus žmogus, judi tik invalido vežimėliu. Mėgsti eiti į kiną, bet tavo rajone kino teatrui neprireikia invalido vežimėlių. Pareikšk savo poreikius kino teatro vadovybei.

Esi bendrojo lavinimo mokyklos mokinys, kuris stengiasi gerai ir laiku atlikti namų darbus. Tavo vyresnis brolis, kuris nebelanko mokyklos, labai garsiai klausosi muzikos beveik kiekvieną vakarą. Pasakyk jam savo poreikius.

Tu esi dirbanti motina, turinti tris vaikus nuo 9 iki 14 metų. Tau sunku dirbti, rūpintis vaikais ir tvarkyti namus. Paaiškink savo poreikius vaikams.

Tu esi 13 metų mokinys (-ė). Mielai lankai mokyklą, bet draugai (-ės) apšaukia ir replikuoja. Tai atsiliepia tavo savijautai mokykloje. Pasakyk draugams (-ėms) savo poreikius.

Tu esi vyresnio amžiaus pensininkė ir tavo sveikata nėra gera. Dažnai vakare, kai tu nori pailsėti, jaunos žmonijos grupė, susirinkusi prie langų, garsiai kalba, juokiasi, pokštauja. Tai trukdo tavo ramybei. Paaiškink jiems savo poreikius.

Greitai bus tavo 14 gimtadienis. Tėvai ruošiasi šventę pakviesti gimines: senelius, tetas ir dėdes, pusbrolius bei pusseseres. Tu norėtum savo gimtadieną švęsti draugų būryje. Išsakyk savo poreikius tėvams.

Tau 11 metų, tu turi 15 metų brolą, kuris visai nepadedą atlikti namų ruošos darbų. Mama kas vakarą dar paprašo prižiūrėti mažąją sesutę, kol ji paruošia vakarienę. Tu jauti, kad tai neteisinga, nes norėtum ruošti pamokas. Paaiškink mamai savo poreikius.

Tau 13 metų ir tu žinai, kad galėtum išnešioti rytinius laikraščius kaimynams. Tu nori darbo, bet tavo tėvai atikinėja, kad tai nėra gera idėja. Paaiškink savo poreikius.

Geriausi tavo draugai neseniai pradėjo rūkyti. Jie norėtų, kad ir tu prisijungtum prie jų, tave įkalbinėja, net apveidinėja. Paaiškink, kodėl tu nenori rūkyti.

Penktadieną tavo mokytoja skyrė didžiulę namų uždavotą, kurią reikia atlikti iki pirmadienio ryto. Tu savaitgalį išvyksti su komanda ar būreliu. Tu galėtum namų uždavotą atlikti iki trečiadienio. Papasakok mokytojai apie savo poreikius.

2 pratimas.

„Kitø þmoniø poreikiø supratimas“

Ugdomi gebėjimai:

- išklaudyti,
- suvokti kitø poreikius.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pagalbinės kortelės su þemiau pateiktais uþraðais, dideli lapai, raðikliai.

Eiga

Paaiðkinkite mokiniams, kad jeigu jie atidþiai klausosi, daþnai naudinga perpasakoti, kà kitas sakė, t. y. þinutà perpasakoti kitais þodþiais, nepareiðkiant savo jausmø ir nuomonės.

Paprašykite keturiø savanoriø perskaityti tai, kas paraðyta kortelėse:

Mano mama neskiria man dėmesio. Ji per daug uþimta.

Mano tėvas neleido man penktadiená eiti á diskotekà.

Að nesupratau, kodėl Eglė nesikalba su manimi.

Að vakar susitariau eiti á teniso aikštà paþaisti, bet mano porininkas staiga atsisakė.

Paprašykite savanoriø perpasakoti ir pritaikyti sakinius, kurie prasideda:

Tu atrodai...

Kà reiðkia...

Taip, tu esi...

Paprašykite mokiniø susiskirstyti poromis ir pasikalbėti laikantis grupinio darbo taisykliø ir kartu saugant paslaptà Kiekvienas poros narys pasirenka vienà formuluotà iš korteliø, kurià gali pasakoti, arba sugalvoja savo. Kai jis pasako, partneris perpasakoja, kitaip formuluoja ir analizuoja situacijà toliau. Partneriai perpasakoja kiekvienà formuluotà. Po 2–3 minuèiø paprašykite pasikeisti vaidmenimis ir pritaikyti kitas formules, pavyzdþiui:

„Man padėjo, kai tu...“

„Tai būtų padėjæman, jei...“

Baigdami priminkite klasei, kad jei uþsiėmimas sukėlė nerimà, susirūpinimà ir poreikà individualiai pasikalbėti, jie gali kreiptis á mokytojà (pasakykite, kada ir kur).

3 pratimas. „Savisauga (1)“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti kiekvieno žmogaus teisę saugumą,
- vertinti saugumui kylantį pavojų.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: 2 dideli popieriaus lapai keturiems ar penkiems mokiniams. Mokyklos taisyklės dėl nusikalstamo elgesio (jei tokios yra).

Eiga

Aptarkite, ko reikia, kad mes visi jaustumės saugūs. Ar mes turime teisę būti saugūs? Kas turi užtikrinti mūsų saugumą? „Minėję lietus“: vietos, kur mes jaučiamės saugesni, ir vietos, kur mes jaučiamės mažiau saugūs. Visas mintis užrašykite. Ar šis sąrašas kiekvienam tinka, pavyzdžiui, ar kiekvienas jaučiasi saugus namuose arba mokykloje? (Atliekant 4 pratimą peršvelgiamas neteisingas suaugusiųjų elgesys su vaiku, todėl pasiūlykite, kad mokiniai sutelktų dėmesį mokyklai, būtų analizuojamasėjimas mokyklai ar iš jos arba buvimas bendruomenėje.)

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar penkis ir paprašykite, kad kiekviena grupė dideliame lape surašytų (a) idėjas, kaip apsaugoti, ir (b) kas gali kelti pavojų saugumui.

Kiekviena grupė pristato savo darbą. Analizuokite grupėtamąjarydair su visa klase aptarkite, kas už tai atsakingas. Atkreipkite dėmesį nusikalstamam elgesiui. Ar galima buvo to išvengti? Kaip? Kaip atrodo nusikaltėlis? Kaip atrodo aukos? Kaip galėtumėte pranešti apie prasipengimus (dantą, muštynes, chuliganizmą) mokytojiui, policininkui?

Vėl sudarykite grupes ir paprašykite sukurti dvi informacines šinutes: vieną apie galimą prasipengimą, kitą apie galimas aukas. Užrašykite, analizuokite, diskutuokite. Aptarkite tarpusavio santykius ir elgesį klaseje. Susiekite tai su nusikaltimų mokykloje politika ir strategija. Jei mokykloje nėra rašytinių taisyklių, aptarkite galimą veiksmų planą.

Pastaba. Pasirenkite keletą pasiūlymų mažoms grupėms, pavyzdžiui: a) pasilikti su draugais, neiti namo vienam tamsioje, gatvė pereiti tik pažymėtose vietose, b) chuliganizmas, kamdėiai keliuose, pavojinga aplinka, vaistai, narkotikai.

4 pratimas. „Savisauga (2)“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti vaikø iðnaudojimo esmæ,
- kreiptis pagalbos, paramos.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: didelis popieriaus lapas, ðeðiolika A4 formato popieriaus lapø, sukarpytø á 8 dalis.

Eiga

Kadangi iðnaudojimas yra labai aktuali problema, iðaiðkinkite, kad mokiniai neprivalo atskleisti tai, apie kà nenorëtø kalbëti. Klasë nëra pati tinkamiausia vieta kalbëti apie labai asmeniðkus dalykus. Papasakokite, kokià paramà ðiais klausimais galima gauti mokykloje, paaiðkinkite ir apie savo galimybes. Tai bûtø galima padaryti dar prieš ðauþsiëmimà.

Papasakokite, kad daugelis vaikø ir jaunø þmoniø, kurie buvo kada nors iðnaudoti, patyrë paþastamø suaugusiø þmoniø prievartà. Yra daug ávairiø iðnaudojimo rûðiø, pavyzdþiui, protinis, þodinis, fizinis. Papra-

ðykite mokiniø pasakyti keletà pavyzdþiø. Kai kurios paminëtos iðnaudojimo rûðys, pavyzdþiui, ðaukimas, rëkimas, kartais pasitaiko. Iðnaudojimas paprastai tæsiasi ilgesná laikotarpá. Kai kurios iðnaudojimo rûðys yra labai rimtos, net jei tai atsitinka ir vienà kartà, pavyzdþiui, lytinis iðnaudojimas. Manyta, kad ðis iðnaudojimas retai pasitaikydavo, bet dabar þinoma, kad bûna gana daþnai.

Pakvieskite mokinius pagalvoti, kà daryti tokiu atveju, kai vaikas ar jaunas þmogus yra iðnaudojamas ar buvo iðnaudotas. Papraðykite juos padirbëti grupelëse po du ar tris pagal paëiø pasirinkimà. Áteikite po 4–6 popieriaus lapelius kiekvienai grupei. Papraðykite mokiniø kiekvieniame popieriaus lapelyje uþraðyti po vienà dalykà, kà jie gali daryti. Surinkite ir palyginkite. Kuris veiksmo bûdas áprastas? Kuris sunkiausiai ávykdomas?

Apibendrinkite idëjas raðydami lentoje ar dideliame popieriaus lape. Priminkite, kad jei jaunas þmogus yra iðnaudojamas suaugusiojo, tai nëra jauno þmogaus kaltë. Tai **visada** yra iðnaudotojo atsakomybë. **Visada** auka turi teisæ pasakyti.

Pastaba. Svarbu mokiniams kartais priminti, jog svarstomos išnaudojimo rūšys, o jie turi teisę pasirinkti, dalyvauti diskusijoje ar ne, pavyzdžiui, jei neturi ką pasakyti, gali savanoriškai lapelius užrašyti grupės idėjas. Būkite budrūs ir pastebėkite bet kokius pavojaus signalus. Priminkite, kad mokinys gali ir nedalyvauti. Skirkite jam darbą, pavyzdžiui, surinkti lapelius. Užtikrinkite užsiėmimo slaptumą.



BENDRADARBIAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Spręsti problemas.
2. Suvokti veiksnius, stiprinančius sveikatą.
3. Veiksmø planavimas.
4. Situacijos analizė.
5. Ąveikti namø darbø problemas.
6. Atsakomybė.
7. Kūrybiškai ir kritiškai mąstyti.
8. Bendradarbiauti.

Pratimai

1. Sveikatà stiprinanti aplinka.
2. Lygios galimybės.
3. Eiti á mokyklà.
4. Kodėl reikalingi namø darbai?

1 pratimas.

„Sveikatà stiprinanti aplinka“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti veiksnius, stiprinančius sveikatà,
- atsakomybė kuriant aplinkà,
- veiksmø planavimas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: daug kortelių – sukarpyto popieriaus lapø kiekvienam mokiniui su nuorodomis: mokykla, kaimynystė, namai, miestas; dideliø popieriaus lapø kiekvienai 4 mokiniø grupei, raðikliø.

Eiga

Upsiėmimo pradėioje papradėkite mokinių apibūdinti visas situacijas, kai jie dirba kartu su kitais, pavyzdėiui, mokykloje, namie, padeda draugams, kaimynams, seneliams. Kaip jūs elgiatės, kai kartu dirbdami patiriate malonumą: kas sakoma, kaip tai sakoma, juokaujama, padėsinimas, bendradarbiavimas, pagarba. Klausimai, kylantys iš diskusijos metu, gali turėti atakos upsiėmimo eigai.

Apibūdinkite sveikatą stiprinanėią aplinką: kas tam turi atakos? Pavyzdėiui, kaip įmonės jauėiasi, aplinkos ataka, savitarpio santykiai, kaip priimami sprendimai, kaip įmonės elgiasi. Suraėkite visus pasiūlymus dideliame lape.

Pasinaudodami savo kortelėmis atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius į grupes po keturis. Kiekvienai grupei prireiks didelio popieriaus lapo ir raėiklio. Prisimindamos jau apibūdintą sveikatą stiprinanėią aplinką, grupės turi aptarti ir kairėje didelio lapo pusėje suraėyti veiksnius (pavyzdėiui, đvara, estetiška aplinka ir t. t.), formuojanėius sveiką aplinką (mokykla, kaimynystė, namai ar miestas). Skirkite tam 5–10 minuėių. Sukvieskite trumpą bendrą klasės pasitarimą. Paskui

mokiniai vėl grąpta į savo grupes, kad didelio lapo deėinėje pusėje suraėytų pasiūlymus, kà reikia padaryti, kad jė aplinka taptų dar sveikesnė. Paskui vėl bendrai aptarkite.

Kokie veiksniai yra bendri avairiose aplinkose (mokykla, kaimynystė, namai, miestas)?

Kokie skirtumai?

Kokius prioritetus reikia nusistatyti, kad aplinka bėtų sveikesnė?

Ar klasė veiktų pagal vienà id jė? (Jei taip, tai reiktų sudaryti veiksmų planà.)

2 pratimas. „Lygios galimybės“

Ugdomi gebėjimai:

- kritiškai mąstyti,
- bendradarbiauti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo „Lygios galimybės“ pagalbinio lapo kopija, pageidautina kortelėmis, teiginių kortelės, teiginių skaidrė projektoriui, pastatoma lenta.

Eiga

Apibūdinkite lygią galimybių idėją – kodėl to reikia? Kokios visuomenės grupės, pavyzdžiui, moterys, mergaitės ir vyrai, berniukai, etninės mažumos, neįgalieji, ne visuomet turi lygias galimybes?

Suskirstykite klasę į 8 grupes ir kiekvienai grupei duokite kortelę su teiginiu. Paprašykite mokinių apvarstyti grupės teiginą, ypač atkreipiant dėmesį tai, kodėl šitaip teigiama.

Paskui projektoriumi parodykite mokiniams teiginį apie lygias galimybes ir ją aptarkite.

Vėl mažose grupelėse pakvieskite sukurti teiginį apie lygias galimybes arba apie diskriminaciją. Paprašykite pasidalyti mintimis. Pasiūlykite teiginius skelbti, pavyzdžiui, mokyklos skelbimø lentoje arba išspausdinti mokyklos sienlaikraštyje.

Pastaba. Jūs galite pradėti užsiėmimą pakviesdami mokinius pateikti nelygybės pavyzdžių (vietoj jų anksčiau parengtø kortelių su teiginiais). Tai galėtų būti diskusijos mažomis grupelėmis pagrindas.



Pratimo „Lygios galimybės“ pagalbinis lapas

SITUACIJOS

„Ádarbà priimsime vyrà, ne vyresnànei 30 metø.“

„Mergaitëms draudþiama dëvëti kelnes.“

„Mes kalbame apie ávairias religines ðventes, bet nekrikðëioniðkojo tikëjimo mokiniams nesuteikiama jokio papildomø ðvenëio.“

„Mokiniai, kurie laikosi specialiø dietø, turi stoti áatskirà eilæ.“

„Neágalûs mokiniai mielai priimami ádramos bûrelá kurio susitikimai vyksta scenoje (ájà reikia lipti laiptais).“

„Berniukai – deðinëje, mergaitës – kairëje.“

„Pakelkite rankas tie, kurie gaunate nemokamus pietus.“

„Berniukai þaidþia futbolà ir krepðiná, mergaitës – tinklináir ledo ritulá “

3 pratimas. „Eiti á mokyklà“

Ugdomi gebėjimai:

- atsakomybė,
- kūrybiškai ir kritiškai mąstyti,
- sprasti problemas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, 3 užrašai: „Mane skatina eiti á mokyklà (+)“, „Mane verėia praleisti pamokas (-)“, „Jokios átakos“, vieta kambaryje mokiniams sustoti á eilà.

Eiga

Aptarkite mokyklos lankomumą. Taikydami „minėiø lietaus“ būdà paprašykite mokiniø nurodyti priežastis, kodėl jie eina á mokyklà. Surašykite pateiktas mintis, pavyzdžiui, „Nustatyta ástatymo“, „Susitikti su draugais“, „Ágyti þiniø, ágūdþiø“ ir t. t. kairėje didelio lapo pusėje. Tokiu pat būdu nustatykite ir dešinėje lapo pusėje surašykite, kodėl jie nelanko mokyklos, pavyzdžiui, „Serga“, „Pramiega“, „Eina pas gydytojà“ ir t. t.

Klasėje sudarykite tris eiles su užrašais „Mane skatina eiti á mokyklà“, „Mane verėia praleisti pamokas“ ir „Jokios átakos“ viduryje. Kai garsiai perskaitomas kiekvienas iš 7 mokyklos aspektø (þr. toliau), paprašykite mokiniø stoti būtent á tą eilà, kuri atspindi jø poþiūrą. *Aspektai:* pamokos, mokytojai, kiti mokiniai, pertraukos ir pietø metas, mokyklos būreliai ir komandos, aplinka mokykloje, namø darbai.

Kiekvienos eilės gale padėkite po didelá popieriaus lapà. Teigiamoje pusėje paþymėkite „Mums patinka, kai...“, neigiamoje pusėje – „Mes norėtume...“ Rinkdamiesi aspektus, þyminėius stipriausiai idreikdžtus poþiūrius, paeiliui kiekvienà perskaitykite ir paprašykite mokiniø, kad jie užbaigtø sakinius. Užrašykite atsakymus. Aptarkite, kaip gali būti sudarytos skatinamosios sąlygos ir sumaþinta neigiamø veiksniø. Pabrėþkite paėiø mokiniø atsakomybà ir kaip jie patys gali sau padėti, kad mokyklà lankyti būtų malonu ir smagu. Jie turėtø susigalvoti taisykles, kuriø reikėtø laikytis; kà daryti, jei ne viskas gerai vyksta: problemos neiðsispræs savaime.

Ðio uþsiėmimo rezultatus galite panaudoti kurdami ar perþiūrėdami mokyklos lankomumo politikà.

Pastaba. Daugsiėmimà galima praplėsti, pavyzdžiui, peržiūrint mokyklos lankomumo gerinimo politikà (jei to reikia), pasikonsultuoti su ūiomis problemomis besidominėiomis àvairiomis institucijomis (pavyzdžiui, vaikø teisio apsaugos tarnyba), pasikviesti àklases tø tarnybø atstovø, kurie atsakytø àiðkilusius klausimus.

4 pratimas.

„Kodėl reikalingi namø darbai?“

Ugdomi gebėjimai:

- spràsti problemas,
- atsakomybė.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, þymekliai.

Eiga

Paaiðkinkite klasei, jog ūis uþsiėmimas suplanuotas siekiant teisingai àvertinti namø darbø reikðmà, trūkusius ir pranaðumus.

Suskirstykite mokinius àðeðias grupes, kiekvienai grupei àteikite didelà popieriaus lapà ir þymeklà

1 ir 2 grupės turi apibrėþti ir suraðyti visus teigiamus ir neigiamus dalykus, susijusius su namø darvais, mokiniø poþiūriu.

3 ir 4 grupės turi apibrėþti ir suraðyti visus teigiamus ir neigiamus dalykus, susijusius su namø darvais, ðeimos poþiūriu.

5 ir 6 grupės turi apibrėþti ir suraðyti visus teigiamus ir neigiamus dalykus, susijusius su namø darvais, mokyklos poþiūriu.

Iðkabinà uþpildytus lapus, aptarkite panaðumus ir skirtumus. Iðsiaiðkinà kiekvienos grupės poþiūrà, paþraðykite visos klasės nurodyti pagrindines problemas, susijusias su namø darvais. Tai galima atlikti naudojantis problemø sprendimo modeliu, kai ið eilės aptariama: aiðkiaiai apibrėþiama problema, nurodomos problemos prieþastys, galimi sprendimai, atsakomybė uþ sprendimus, mokiniø atsakomybė, numatomi rezultatai. Gali bũti suplanuoti veiksmai ir jø imtasi. Ðio uþsi-

ėmimo rezultatai gali būti panaudoti kuriant mokyklos politiką.

Pastaba. Siekiant spręsti šio upsiėmimo iėkeltas problemas gali prireikti dar vieno papildomo upsiėmimo, kad viskas bėtė tinkamai atlikta. Labai svarbūs darbiniai sprendimai, jei reikia skatinti motyvaciją, uėpkirsti kelią iėgalvotiems nusiskundimams.



SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Sprasti problemas.
2. Priimti sprendimus.
3. Dirbti grupėje.
4. Suvokti poreikių, teisių ir atsakomybės ataką pasirinkimui.
5. Vertinti pasirinkimo ataką sau ir kitam.
6. Vertinti teigiamą ir neigiamą rezultatą.

Pratimai

1. Pasirinkimo laisvė.
2. Trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai.
3. Kas veikia mūsų pasirinkimą?
4. Koks mano pasirinkimo poveikis?

1 pratimas. „Pasirinkimo laisvė“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti vidinius ir išorinius sprendimus,
- priimti sprendimus,
- suvokti poreikių, teisių ir atsakomybės ataką pasirinkimui.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: mokinio užrašų knygtelė ar sąsiuvinis, rašikliai.

Eiga

Dieną prieš užsiėmimą galima būtų paprašyti mokinio parašyti dienoraštą pasirenkant vieną iš trijų va-

riantø: mokykloje, vakare namuose ar kaþkur idėjus ir savaitgalá Mokiniai atsineða dienoraðeius pirminei diskusijai ir uþduoties analizei.

Apibûdinkite mokiniams pasirinkimo idējá ir papraðykite pateikti pavyzdþiø, kà jie nusprendė veikti ðiandien. Paklauskite, ar ðitaip veikti nusprendė dėl poreikio, teisės ar pareigos. Ar laisvai pasirinko?

Papraðykite mokiniø uþraðø knygutėje uþraðyti tris dalykus, kuriuos jie neseniai pasirinko tenkindami savo poreikius; tris dalykus, kuriuos pasirinko naudodamiesi savo teisėmis, ir tris dalykus, nes tai buvo jø pareiga. Tegu mokiniai pasirinkimus aptaria su savo suolo draugais. Kurá id pasirinktø dalykø jie darytø vėl ir kurio jie nebesirinktø? Tegul mokiniai per 10 minuèiø uþsiraðo á uþraðø knygutæ ar sàsiuvináir 5 minutes diskutuoja su savo suolo draugu.

Baigdami aptarkite su visa klase, ar galima laisvai rinktis. Kaip jauèiatės darydami dalykus, uþ kuriuos esate atsakingi (jauèiate pareigà atlikti)? Ar jauèiate skirtumà darydami kaþkà dėl savo poreikiø, dėl to, kad turite teisæ tai daryti, arba dėl to, kad jauèiate pareigà tai daryti?

Pastaba. Jei mokiniai neatsineð savo pasirinkimø dienoraðeio, turėkite tinkamà sàraðà ávairiø gyvenimo bûdø, kuriuos mokiniai pagal savo gebėjimus galės pasirinkti. Ðie pavyzdþiai turėtø skatinti diskusijà.

2 pratimas.

„Trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai“

Ugdomi gebėjimai:

- dirbti grupėje,
- konstruktyviai rinktis.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: lenta ar projektorius ir pratimo „Trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai“ pagalbinio lapo skaidrė bei kopija trijų ar keturiø mokiniø grupėms.

Eiga

Paaikinkite mokiniams, kas yra gyvenimo bûdas, kuráþmonės pasirenka, ir kokie to pasirinkimo padariniai. Pademonstruokite (lentoje ar projektoriumi) pratimo pagalbinio lapo „Trumpalaikiai ir ilgalaikiai pa-

dariniai“ kopiją. Aptarkite pavyzdžius, pridėdami kitus mokinių pasiūlytus padarinius.

Atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius į grupes po tris ar keturis ir išdalykite užsiėmimo pagalbinio lapo kopijas. Paprašykite grupių aptarti ir užpildyti likusius pavyzdžius bei pridėti dar vieną savo sugalvotą. Tam skirkite 10–15 minučių. Stebėkite grupėms ryšą. Pakabinkite kopijas lentoje ir aptarkite. Pripažinkite, kad švairūs žmonės patirs nevienodus padarinius ir rinksis skirtingai. Ar daug žmonių visada elgiasi išmintingai? Kaip šis užsiėmimas gali padėti pasirinkti?



Pratimo „Trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai“ pagalbinis lapas

Pavyzdys	Trumpalaikiai padariniai		Ilgalaikiai padariniai	
	+	-	+	-
1. Nesimankštinti	Gali slampinėti aplink, gali daryti kitus dalykus	Nesugebantis, išskirtas iš sporto socialiniu aspektu	Nesusipalosi	Antsvoris, neištvermingas, galimos širdies ligos
2. Netinkama mityba				
3. Rūkymas				
4. Vėlai eiti miegoti				
5. Ėsti kompiuterinius įaidimus				

3 pratimas.

„Kas veikia mūsų pasirinkimą“

Ugdomi gebėjimai:

- vertinti reklamą,
- vertinti pasirinkimo štaką sau ir kitam,
- analizuoti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: 30–40 reklamų iš žurnalų, laikraščių ar iš televizijos, geriausia skirtų jauniems žmonėms. Tai gali būti surinkta pačių mokinių per savaitę prieš užsiėmimą.

Eiga

Prieš užsiėmimą pasidomėkite valstybės reklamos štatymu ir kokie yra reklamos legalumo kriterijai. Aptarkite, kokia (padori, teisinga, sąpininga ir neklaidinanti) turi būti reklama.

Apibūdinkite, ar reklama turi mums štakos. Paklauskite, ar mokiniai gali išvardyti reklamuojamus produktus. Ar tuos produktus mieliau pirko dėl to, kad jie reklamuojami? Paaiškinkite, kad reklama turi laikytis tam tikrą standartą.

Atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius po 4–5. Kiekviena grupė darbuosis kaip reklamos standartų specialistų grupė. Kiekvienai grupei atleiskite po 4 ar 5 reklamas, kurias jie įvertins pagal susitarus kriterijus. Paprašykite grupės sudaryti lentelę, kurią ištraukite produkto pavadinimą, vertinimo kriterijus ir specialistų sprendimo dokumentavimo būdą. Grupės taip pat gali aptarti, ar tai yra vos matoma įhinutė laikrađtyje, ar iliustruotas skelbimas. Leiskite mokiniams dirbti 15 minučių.

Pakvieskite kiekvieną grupelę pristatyti vieną reklamą, kuri atitinka kriterijus, ir kitą, kurią specialistai vertino kaip nevykusią. Bendroje diskusijoje paprašykite mokinių nustatyti tas reklamas, kurios turėtų štakos produkto perkamumui, atgrasintų ir neturėtų jokio poveikio. Ar visi sutinka, kad reklama žmonėms daro ne vienodą poveikį? Jei užtektų laiko, galėtumėte pasiūlyti mokiniams paruošti veiksmingą gerai įhinomo arba pramanyto produkto reklamą.

Pastaba. Galėtumėte iš anksto parengti mokiniams lentelę, kurioje jie analizuotų įvairius reklamos aspektus, pavyzdžiui, muzikos taikymą, garsio žmonių ištraukimą ir kt.

4 pratimas.

„Koks mano pasirinkimø poveikis?“

Ugdomi gebėjimai:

- priimti sprendimus,
- vertinti teigiamà ir neigiamà rezultatà.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo „Koks mano pasirinkimø poveikis?“ pagalbinio lapo kopija kiekvienam mokiniui.

Eiga

Pasakykite mokiniams, kad kai kurie mūsø pasirinkimai daro poveikà kitiems žmonėms, pavyzdžiui, jei jūs vėluojate àmokyklà, tai galètø pridaryti papildomø rūpesiø kitiems arba sunkumø grupei, su kuria jūs dirbate (neigiamas poveikis); jei jūs vėluojate àmokyklà dėl to, kad padėjote kažkam nelaimėje, keblioje situacijoje, pavyzdžiui, pasiklydusiam berniukui arba berniuko tėvui prirėikus iðkvietėte gydytojà (teigiamas poveikis).

Išdalykite pratimo pagalbinio lapo kopijas kiekvienam mokiniui. Pvilgtelėkite àupildytà pavyzdà „+“ reiðkia teigiamà poveikà, „-“ rodo neigiamà poveikà ir „×“ – neturi jokio poveikio. Papraðykite mokiniø upildyti individualiai, kad galètø aptarti maþose grupelėse.

Mokiniai gali pateikti ir savo minėiø. Leiskite dirbti 10 minuėiø. Suskirstykite àgrupes po keturis ar penkis, po 5–10 minuėiø aptarkite jø atsakymus. Sutelkite visà klasę ir paklauskite apie panaðumus ir skirtumus maþose grupėse.

Tada papraðykite mokiniø grãpti prie jø upduoties lapo ir apibraukti tuos poveikius („+“, „-“ ar „×“), kurie paveiktø juos bet koku atveju. Dirbdami su visa klase paklauskite, kieno buvo stipriausias poveikis: draugø, tėvø, savo paties?

Pastaba. Prieð praðydami mokiniø upildyti lapus galėtumėte aptarti ir upildyti antrà pavyzdà. Tai parodytø, kad žmonėms daromas nevienodas poveikis.

Pratimo „Koks mano pasirinkimø poveikis?“ pagalbinis lapas

	Aš pats	Tėvai	Brolis (broliai) ar sesuo (seserys)	Pirmas draugas	Antras draugas	Mokykla	Bendruome- nė
Pinigai, skirti gimimo dienai, išleisti kompiuteriniams pajūdimams	+	-	-	+	+	-	×
Savaitgalis išvykus su jaunimo klubu							
Rūkymas							
Tapti vegetaru							
Atsisakymas sportuoti							

Mėginimas uostyti klijus							
Savanoriškai padėti vietas laikrađėiui							

GYVENIMO SUNKUMŲ ĄVEIKIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti, kaip kinta poreikiai, teisės ir pareigos.
2. Numatyti savo gyvenimo pokyčius ir planuoti, kaip juos įveikti.
3. Priimti svarbius sprendimus, įvykus staigiems pokyčiams.
4. Planuoti ir atskleisti pokyčius.
5. Atsakomybė ir pareiga.

Pratimai

1. Poreikių, teisių ir atsakomybės kaita.
2. Pokyčiai – pasiruošimas ateičiai.
3. Staigūs pokyčiai.
4. Pokyčių skatinimas – veiklos planavimas.

1 pratimas.

„Poreikių, teisių ir atsakomybės kaita“

Ugdomi gebėjimai:

- vertinti savo poreikius,
- suvokti savo teises ir pareigas,
- atsakomybę.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli ir maži popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga

Pradėkite nuo kaitos sampratos analizės. Tegu mokiniai A4 formato popieriaus lape nupiešia savo gyve-

nimo kelià nuo gimimo iki dabartinio amžiaus ir pažymi pačius svarbiausius ir nereikšmingiausius patirtus pokyčius.

Suskirstykite mokinius į grupes po tris pokyčiams aptarti. Išklauskite visus atsakymus ir aptarkite. Priminkite mokiniams, kad įmonio poreikiai, teisės ir pareigos bei atsakomybė kinta kartu su amžiumi. Paprašykite pateikti pavyzdžių.

Paskui padalykite klasę tris grupes, pavadindami jas „Poreikiai“, „Teisės“ ir „Pareigos“. Kiekvieną grupę dar padalykite į grupes po keturis ar penkis mokinius. Paprašykite kiekvieną grupelę surašyti poreikius, teises ir pareigas atitinkamai pagal kūdikio, paauglio, suaugusio ir seno žmogaus amžių. Tai galima atlikti padalijus popieriaus lapą į 4 kvadratus. Paskui mokiniai tai, kas nekinta metams bėgant, pažymi „P“ raide (pastovu) (daugiausia poreikiai), o „K“ raide tai, kas kinta metams bėgant (daugiausia pareigos).

Paprašykite kiekvienos grupės pademonstruoti atliktą darbą. Aptarkite ir padiskutuokite.

Kiekviena grupė dar paeiliui pasiūneka apie:
1) kas jiems sunku dabar – iškilęs poreikis, teisė ar

saugumą, pareiga, kurią reikia atlikti, 2) ką jie gali padaryti. Pabrėpkite klausymo ir kito nuomonės supratimo svarbą. Pasiūlykite mokiniams palaikyti vienam kitą.

2 pratimas.

„Pokyčiai – pasiruošimas ateičiai“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti, kad pokyčiai gyvenime yra būtini,
- priimti ir įveikti gyvenimo pokyčius,
- atsakingai ištirti pokyčių įveikimo būdus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: papildomos medžiagos „Pokyčiai – pasiruošimas ateičiai“ kopija kiekvienam mokiniui, didelis popieriaus lapas, rašikliai.

Eiga

Paiškinkite, kad šis ušsiėmimas padės mokiniams įveikti pokyčius, kuriuos jie patirs per kelerius ateinančius metus.

Išdalykite papildomos medžiagos kopijas. Paaiškinkite, kad visi kartu aptarsite pirmą skiltą, antrą skiltą peržiūrės grupės, o paskutinė skiltis bus svarstoma individualiai. Pasiteiraukite, ar bus pasiūlymų dėl pirmosios skilties sakinių. Visa tai užrašykite popieriaus lape. Mokiniai individualiai uždaro savo kopijose tai, kas jiems asmeniškai tinka. Išklausę 4–5 pasiūlymus kiekvienam sakiniui, leiskite mokiniams 2–3 minutes užbaigti savo pasirinkimą.

Suskirstykite mokinius po tris ir paprašykite apsvastyti ir užrašyti vieną pagrindinį įgūdį, kurio jiems prireiks áveikiant kiekvieną iš numatomų pokyčių. Skatinkite naudotis tinkamais pagalbos grupėse įgūdžiais, pavyzdžiui, klausymo, aiškinimosi, palaikymo. Trukmė 10–15 minučių. Paprašykite mokinių individualiai išanalizuoti trečią skiltį ir užpildyti atitinkamus langelius.

Baikite užsiėmimą visi sustoję áratą ir atsakydami á klausimą „Ko aš išmokau per á užsiėmimą?“ Planuoti veiksmus galima per kitą užsiėmimą.



Pratimo „Pokyčiai – pasiruošimas ateičiai“ papildoma medžiaga

	POKYČIAI	Man reikalingi ĮGŪDPIAI
POREIKIAI	Mano nauji prioritetai	
PAREIGOS ATSAKOMYBĖ	Tikiuosi, kad bus leidžiama	
TEISĖS	Aš manau, kad privalėsiu	

3 pratimas. „Staigūs pokyčiai“

Ugdomi gebėjimai:

- áveikti staigius pokyčius,
- racionaliai sprásti problemas,
- atsakingai iðtirti pokyčių áveikimo būdus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, þymekliai.

Eiga

Pasakykite mokiniams, kad mes patiriame ávairių pokyčių. Daugelis ið jø yra natūrali augimo ir brendimo dalis, pavyzdþiui, perėjimas ið pradinės mokyklos á pagrindiná, kúno pokyčiai, ligos. Tegu mokiniai pasako daugiau pavyzdþiø, juos uþraðykite popieriaus lape.

Paskirstykite mokinius poromis, kad galëtø patogiai bendrauti ir nuspráستø, kuris yra **A** ir kuris yra **B** (arba **1** ir **2**). Priminkite klasei, kad kai kurie staigūs pokyčiai gali bûti sunkiai áveikiami, ir pasiúlykite: jeigu kas nors ið jø patyrë staigø pokytáir tai buvo sunku,

jis (ji) gali to nesirinkti. Paaðkinkite, kur ir kada jûs galësite iðklaustyti mokinius, kurie nori pasikalbëti su jumis. Tokie mokiniai gali pasirinkti kà nors teigiama, pavyzdþiui, prizo (loterijos) laimėjimas, uþkasto lobio radimas. **A** mokiniai pasirenka staigø pokytáid uþraðytø popieriaus lape arba savo sukurtø.

Papasakokite, kad **A** turi papasakoti draugui **B** apie pokytá pasakyti, ko jam trûksta ir kaip jis (ji) gali padëti. **B** iðklauso **A** ir já (jà) palaiko, pasistengia suprasti jo (jos) jausmus. Po 2 minuèiø **B** papasakoja **A**, kà jam (jai) reiðkia draugo **A** pokyčiai. Kokie yra jo (jos) poreikiai? Pakartokite ðápratimà, kai **A** ir **B** pasikeièia vaidmenimis.

Baikite uþsiëmimà papraðydami mokiniø papasakoti, kà jie suþinojo malonaus ir nemalonaus apie netikëtus ir staigius pokyčius. Kà patyrë, kà jautë, ko trûko? Kà galite pasiúlyti? Ar tai sunku? Kodël? Kaip jûs jautëtës, kai jûsø draugas patyrë staigø pokytá?

Pastaba. Bûkite pasirengæ pateikti ávairiø staigø, netikëtø pokyèiø pavyzdþiø. Padëkite tiems mokiniams, kuriems dirbti poromis sunku ir skausminga.

4 pratimas.

„Pokyčių skatinimas – veiklos planavimas“

Ugdomi gebėjimai:

- planuoti ir atskleisti pokyčius,
- planuoti pokyčių įgyvendinimo strategijas,
- atsakingai priimti sprendimus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: didelis popieriaus lapas, rašikliai, papildomos medžiagos „Pokyčių skatinimas – veiklos planavimas“ kopijos kiekvienai keturių arba penkių mokinių grupei.

Eiga

Priminkite mokiniams, kad kartais žmonės gana stipriai jaučia poreiką ką nors keisti, o ne laukti, kol savaime pasikeis. Tai gali būti tada, kai žmogus pyksta, nusivylęs arba tiesiog išsipareigojęs. Tai gali būti kokios nors veiklos skatinimas arba, atvirkščiai, stabdymas, pavyzdžiui, neleisti medžioti laukinių gyvūnų, pasipriešinti

naujo greitkelio tiesimui. Tegu mokiniai pateikia kitą pasiūlymą ir juos užrašo popieriaus lape.

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar penkis, paskirkite kiekvienai grupei po vieną pokytį kurį jie norėtų išprovokuoti. Išdalykite kiekvienai grupei papildomos medžiagos kopijas. Jų plane gali būti nurodyta tiesioginė veikla, laiškaikiai švairioms organizacijoms, Vyriausybei arba Seimo nariams, plakatai ar lapeliai.

Išklausykite kiekvienos grupės ataskaitą. Ar jų planas efektyvus? Aptarkite, ar jis įgyvendinamas. Pasiruoškite pritariti ir apibendrinti.

Pastaba. Pasiruoškite keletą straipsnių ir nuotraukų iš laikraštėlių ar žurnalų, iliustruojančių, kaip žmonės bando skatinti pokyčius, pavyzdžiui, demonstracijos, švairius pygius, kampanijas, bado streikus ir pan. Paskatinkite mokinius originaliai planuoti savo veiklą.

Pratimo „Pokyčių skatinimas“ papildoma medžiaga

1. Pokytis, kurį mes norime paskatinti	(poreikis)
2. Mes manome, kad tai svarbu, nes	(teisės)
3. Veiklos etapai: a) b) c)	
4. Dviuos etapus turi atlikti (pavardės)	(pareigos, atsakomybė)
5. Mūsų vaidmuo	(pareigos, atsakomybė)
6. Laiko skalė	
7. Jei pokytis įvyks, mes tikime	

Pasirašo

.....

.....

.....

KASDIENĒS SITUACIJOS



SAVĖS PAŽINIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Tinkamai suvokti situaciją, akurią pateko mokinys.
2. Ąvairiose situacijose priimti racionalius sprendimus.
3. Iš daugelio galimų sprendimų pasirinkti patį racionaliausią, nekenkiantįsveikatai.
4. Atsispirti bendraamžių spaudimui priimant sprendimus.

Pratimai

1. Sistemų poreikis.
2. Kurios sistemos?
3. Sistemų panaudojimas.
4. Sistemų išmėginimas.

1 pratimas. „Sistemų poreikis“

Ugdomi gebėjimai:

- priimti racionalius sprendimus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: didelis popieriaus lapas, rašikliai.

Eiga

Aptarkite, ką reiškia žodis „sistema“. Ąiame uþsiėmime žodį „sistema“ suvoksime kaip bendros funkcijos siejamų dalių visumą, organizacinių atþvilgiu susietų ástaigų ar ūkinė vienetų visumą. Tegul mokiniai pagalvoja ir aptaria keletą skirtingų sistemų, kaip uþtikrinamas tolygus bendruomenės ir visos visuomenės

funkcionavimas. Pateikite tam tikros sistemos pavyzdį kuris padėtų mokiniams suvokti „sistemas“, pavyzdžiui, švietimo sistema, sveikatos tarnyba, ūstatymas, sampratà.

„Minėš lietaus“ būdu paskatinkite mokinius prisiminti švairias sistemas, veikianėias Lietuvoje, kurios reikalingos, kad tolygiai, efektyviai ir produktyviai veiktø visi visuomenės nariai, pavyzdžiui, sveikatos priežiūros tarnybos, švietimas, policija, planavimo politika, aprūpinimas gyvenamuoju plotu, vietinė valdžia, socialines paslaugas teikianėios tarnybos ir t. t.

Suskirstykite mokinius á grupes po keturis ir paprašykite jø išvardyti kiekvienos sistemos teikiamà naudà bei problemas ir uþrašyti popieriaus lape. Pasiūlykite mokiniams popieriaus lape nubraiþyti dar vienà skiltà pavadintà „Alternatyva“, ir jà uþpildykite. Paprašykite pateikti jau veikianėios sistemø alternatyvø.

Trumpai grąþtamojo ryðio metu aptarkite sistemø naudà ir problemas.

2 pratimas. „Kurios sistemos“

Ugdomi gebėjimai:

- iš daugelio galimø sprendimø pasirinkti patàracionaliausia,
- kûrybiðkai mąstyti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: didelis popieriaus lapas, raðikliai.

Eiga

Suskirstykite mokinius á maþesnes grupes po keturis ar ðeðis. Pateikite tokà scenarijò: jûs valdote ðalà su 1000 gyventojø. Klimatas ir vietovė primena mûsø ðalà Gyvena švairaus amþiaus þmonės. Gyvenamàsias patalpas jie turi, sanitarinės sąlygos geros. Jûsø, kaip valdovo, pareiga – uþtikrinti, kad gyventojai gautø visokeriopà pagalbà, kad būtø laiminga, sveika ir produktyvi visuomenė. Kokias sistemas jûs ádiegite? Kodėl?

Kiekviena grupė turi parengti savo variantà ir savo idėjas pateikia visai klasei. Klasė balsuoja uþ ðeðias bet kokiai ðaliai ar visuomenei svarbiausias sistemas.

Pastaba. Mokykla yra sistema. Paprašykite kiekvieno mokinio ar grupelę sudaryti savo planą, kaip turėtų veikti švietimo sistema, kad geriausiai atspindėtų mokinio, mokytojo bei kitų dirbančiųjų šioje sistemoje interesus. Tai galima pateikti kaip mokyklos strategiją ir apsvarstyti mokyklos taryboje.

Kartu su visais mokiniais sudarykite sąrašą ir uždėkite lentoje būdus, kuriais pasinaudota darant spaudimą. Aptarkite teigiamo ir neigiamo spaudimo skirtumus ir kodėl toks svarbus bendraamžių spaudimas, ypač tarp jaunimo.

3 pratimas. „Sistemų panaudojimas“

Ugdomi gebėjimai:

- tinkamai suvokti situaciją,
- atsispirti bendraamžių spaudimui.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: kortelės su parengtomis situacijomis.

Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar penkis. Vienas iš grupės dalyvių bus **A**, visi kiti – **B**. Išdalykite korteles su situacijomis. **B** dalyviai turi įkalbėti **A** daryti taip, kaip jie nori. Po 5–10 minučių kitas asmuo tampa **A** ir pasirenkama nauja situacija. Kiekvienas grupės dalyvis turi pabūti **A**.

Pasiūlykite kiekvienam mokiniui pagalvoti, ar jis patyrė bendraamžių spaudimą, ar pats darė kam nors spaudimą. Tegu tai užrašo popieriaus lape „Kada aš turėjau pasiduoti bendraamžių spaudimui ir kada ne“.

SITUACIJOS

1 situacija

Jums (**A**) ką tik pranešė, kad negalės operuoti jūsų ūirdies, kadangi per daug rūkote. Grupės dalyviai (**B**) turi Jus škalbėti ignoruoti problemą ir toliau rūkyti. Iš tikro Jūs norėtumėte mesti rūkyti.

2 situacija

Jūs (**A**) radote pinigų su 100 litų. Piniginėje nėra jokio asmens identifikavimo duomenų ir jūs nežino- te, kieno ji. Asmenys (**B**) štikinėja jus pasilikti pinigus, nors jūs manote, kad reikėtų pinigų nunešti š policiją.

3 situacija

Jūs (**A**) paprašė pripžiūrėti mašinos broliuką (sesutę), nes tėvai nori aplankyti savo sergantą giminaitį. Asmenys (**B**) bandys jus škalbėti eiti su jais š diskoteką, o ne laikytis papado.

4 situacija

Jūs (**A**) nusprendėte, jog geriausias būdas šsigyti norimą daiktą, pavyzdžiui, kramtomosios gumos, iš parduotuvės. **B** bando jus štikinti, kad tai nėra gera idėja, nors jūs manote, kad neverta rizikuoti.

5 situācija

Kad nepatektumēte ābēdā mokykloje, jūs nusprendēte dēl savo blogo poelgio apkaltinti kā nors kitā. Jūs pasisavinote kāpkieno daiktus. Suvokā, kad tai gali īdāiškēti, apkaltinote tuo asmenā, kuris jums nepatinka. Asmenys (**B**), dabartiniai jūsø draugai, bando jus ākalbēti pripařinti savo kaltā, nors tai pridarys jums nemalonumø su mokytojais ir tēvais.

6 situācija

Jūs (**A**) draugaujate su vienu klasēs mokiniu. Taēiau jūsø geriausio draugo klasē nepripařāsta ir visai pravardřiuoja. Jūsø manymu, tai neteisinga. Grupēs nariai (**B**) nori, kad jūs prie jø prisidētumēte ir atstumtumēte draugā. Jie jums daro āvairø spaudimā.

7 situācija

Jūs (**A**) visai pravardřiuojate savo buvusāgeriausią draugā. Grupēs dalyviai (**B**) bando jus ākalbēti vēl ākompanijā priimti buvusā draugā, bet jums tai labai nepatinka ir jūs priēstaraujate.

4 pratimas. „Sistemø iðmëginimas“

Ugdomi gebëjimai:

- prašyti pagalbos,
- mandagiai paklausti ar skøstis.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: pratimo „Sistemos iðmëginimas“ pagalbinës medþiagos kopijos. Keli laiðkø pavyzdþiai, kuriais galëtø pasinaudoti tie mokiniai, kuriems sunkiau raðtu reikðti savo mintis.

Eiga

Papraðykite mokiniø sugalvoti porà pavyzdþiø, kurie paskatintø juos siøsti paklausimo ar skundø laiðkus á atitinkamas institucijas.

Padalykite „Paklausimø“ ir „Nusiskundimø“ sàraðà, pateiktà priede. Kiekvieno mokinio papraðykite paraðyti paklausimà ar skundà pasirinkus vienà situacijà ið sàraðo arba savo paties sugalvotà. Papraðykite numatyti, kam turëtø bûti adresuotas skundas.

Suskirstykite mokinius á grupes po tris. Kiekvienas paeiliui skaito savo paklausimà ar skundà grupei. Grupelë turi nuspræsti, kokiø veiksmø reikëtø imtis, pavyzdþiui, ignoruoti skundà, nes jis labai agresyvus ir nemandagus; persiøsti laiðkà kam nors kitam; nuspræsti pasigilinti; ignoruoti; pasiûlyti kompensacijà ir kt. Atsakymas turëtø bûti pagrastas.

Baigdami pratimà aptarkite su mokiniais, kaip turëtø bûti raðomi laiðkai, pavyzdþiui, mandagûs, aiðkûs, logiðkai pateikti argumentai, árodymai.

Pratimo „Sistemø iðmēginimas“ pagalbiniē medþiaga

„Paklausimai“ ir „Nusiskundimai“

1. Norēdami patekti pas savo gydytojā, jūs visuomet turite laukti 20 minuēiø, o dažnai ir dar ilgiau, nors yra nurodytas tikslus priēmimo laikas. Jūs nusprendþiate paraðyti...

2. Praeitā vakarā jus, vaþiuojantādviraēiu, sustabdē policininkas. Nors jūs eismo taisykliø nepaþeidēte, taēiau pasirodē, kad policininkas kalbējo ir elgēsi su jumis ðiurkðēiai. Jūs nusprendþiate paraðyti...

3. Vakar vakare jūs vėl neālipote āsavo autobusā, nes autobusas buvo pilnas ir todēl nesustojo. Jūs galējote pasirinkti taksi, bet tai jums per brangu; ilgā pasivaikðēiojimā pēsēiomis ne trumpiau kaip valandā laiko, bet lijo lietus; arba laukti kito autobuso, kuris atvaþiuotø po pusvalandþio. Jūs nusprendþiate paraðyti...

4. Jūs neþinote, kaip jūsø vietiniē valdþia (taryba) naudoja visus surinktus mokesēius. Jūsø tēvai sako, kad tai pinigø ðvaistymas. Jūs nusprendþiate paraðyti...

5. Jūs suþinote, kad Seime vyks debatai dēl mirties bausmēs (pakariant) uþ þmogþbudystes. Jūsø nuomone, to neturētø bŭti siŭloma. Jūs nusprendþiate paraðyti...

6. Grāþtate su pirkiniais ið gerai þinomos parduotuvēs ir pastebite, kad vienas pirkinys su defektu. Jūs nusprendþiate paraðyti...

7. Jūs labai susirūpinęs dėl švairių girdėtų pasakojimų, kaip galima užsikrėsti HIV. Bet iš tikro nepinote, kas tiesa, o kas yra mitai. Jūs nusprendžiate parašyti...

8. Jūs susirūpinę dėl nedarbo problemos ir manote, kad jūs atstovavate parlamente turėtumėte daugiau laiko ir dėmesio skirti šiai problemai. Jūs nusprendžiate parašyti...

9. Jūs susirūpinę dėl didelio benamių skaičiaus ir manote, kad perduodant savivaldybei priklausančius namus padėtis tik blogėja, ribojama teisė turėti namus, kurie neišgali patys nusipirkti būsto. Tai vyksta jūsų gyvenamojoje aplinkoje. Jūs nusprendžiate parašyti...

10. Jūs manote, kad mokytojas su jumis elgiasi neteisingai, nuolat vertina žinias žemesniais balais bei su jumis ironiškai kalba. Jūs nusprendžiate parašyti...

11. Jūs norite daugiau sužinoti apie savo, kaip piliečio, teises. Jūs nusprendžiate parašyti...

12. Savo iniciatyva sugalvokite paklausimą ir nusiskundimą ir parašykite laišką, kuris padės jums išspręsti problemą.

BENDRAVIMAS



UGDOMI GEBĒJĪMAI

1. Bendrauti.
2. Susitvardyti ir kontroliuoti save.
3. Išreikšti jausmus.
4. Suvokti priemonės, kuriomis naudojantis bando parduoti produktą, daiktą ir pan.
5. Suprasti spaudimą, kurį patiria žmonės.

Pratimai

1. Slapti atikinetojai.
2. Parduoti! Parduoti! Parduoti! Pirkti! Pirkti! Pirkti!
3. Spaudimas.
4. Stresai, kuriuos patiria jaunimas.

1 pratimas. „Slapti atikinetojai“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti priemonės, kuriomis naudojantis bando parduoti,
- suvokti žmonės daroma spaudimą,
- kritiškai vertinti reklamą.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: avairios reklamos iš laikraščio, žurnalų iškarpos arba vaizdajuostė su parodyta reklama iš televizijos. Pagalbinės medžiagos „Reklaminio skelbimo analizė“ kopijos kiekvienai 4 mokinių grupei.

Eiga

Pagrindinis būdas, skatinantis mus pirkti tą ar kitą daiktą ar iš viso nepirkti, yra reklama. Raginimas žmones pirkti daiktus kai kam yra būdas užsidirbti pinigų.

Paprašykite mokinių, kad „minėio lietaus“ būdu atpasakotų perbiūrėtus žvaizžius reklaminius skelbimus iš laikraščio, žurnalų ar prisimintų reklamą, matytą per televiziją (pagal galimybę pademonstruoti vaizduojant su žvaizžiais reklama).

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ir prašykite išvardyti visas priežastis, kodėl „minėio lietaus“ metu išvardytus skelbimus lengva prisiminti. Kas paskatina juos sėkmę?

Padalykite grupėms papildomas medžiagos kopijų lapus. Tegu mokiniai, naudodamiesi pavyzdžiais, kuriuos rado laikraščio, žurnalų iškarpose ar matė žiūrėdami vaizduojant, užpildo lapus. Reikėtų išnagrinėti žvaizžius reklamos pavyzdžius. Mokiniai išvardija po tris svarbiausius, nurodydami priežastis, kodėl juos pasirinko.



Pagalbinės medžiagos „Reklaminio skelbimo analizė“ lapas

REKLAMINIS SKELBIMAS

Piniasklaidos rūšis: televizija, žurnalas, laikraštis...
Pakomentuokite naudotą techniką
Tikslinę žmonių grupę (kam skirta reklama)
Spalvingumas
Meninis produkto ar daikto paveikslas, nurodant savybes, pavyzdžiui, nekenksmingas, intriguojantis, populiarius ir t. t.
Lyties klausimai (kuriai lyčiai skirtas)
Produkto kaina
Humoras

Kokias dar, jūsų nuomone, technikas galima būtų panaudoti siekiant parduoti produktą.

2 pratimas.

„Parduoti! Parduoti! Parduoti! Pirkti! Pirkti! Pirkti!“

Ugdomi gebėjimai:

- analizuoti reklaminius skelbimus,
- suvokti reklamose naudojamą techniką.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: piešimo popierius, spalvinimo priemonės.

Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po penkis ar šešis. Kiekviena grupė sukuria skelbimą tema: naujas nealkoholinis gėrimas, nauja drabužių mada, dūpinis mada, dviratis arba mašina, poliapjovė, ledai ir kitos individualiai sugalvotos ar klasės mokinių pasiūlytos temos. Kiekviena šešių mokinių grupė pasiskirsto į tris poras. Kiekvienos poros uždavimas – sukurti skelbimą žurnalui, siekiant padidinti tam tikro daikto pardavimą. Grupė turėtų pagalvoti, kokias priemonių grupei skirtas daiktas, atitinkamai maketuoti ir įvertinti skelbimą.

Kai mokiniai baigia, grupėse pasikeičia skelbimais ir vertina individualiai arba grupėje, užbaigia sakinius:

Šis skelbimas efektyvus, nes...

Šis skelbimas neefektyvus, nes...

Man patinka...

Man nepatinka...

Aš norėčiau nusipirkti šį daiktą, nes...

Aš nenorėčiau pirkti šio daikto, nes...

Geriausias kiekvienos grupės skelbimas paskleidžiamas visoje klasėje, paaiškinama, kodėl tas skelbimas geriausias. Visi skelbimai turėtų būti iškabinti klasėje. Paskatinkite mokinius aptarti matytus reklaminius skelbimus, nagrinėti, kaip jie sumanyti, kodėl efektyvūs.

3 pratimas. „Spaudimas“

Ugdomi gebėjimai:

- kritiškai mąstyti,
- stebėti, analizuoti ir vertinti,
- reikšti jausmus,
- suvokti daromą spaudimą,
- išreikšti stresą.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo „Spaudimas“ pagalbinio lapo kopija kiekvienai keturių žmonių grupei.

Eiga

Suskirstykite mokinius po keturis ir kiekvienai grupei pateikite po scenarijų iš pratimo „Spaudimas“ pagalbinio lapo.

Kiekviena grupė pagal scenarijų suvaidina visai klasei. Kas gali, iš spaudžiamojo pozicijoje pateikia eilę, dainą, žodžių ar parodo vizualiai.

Po visų grupių vaidybos reikėtų diskutuoti, kaip jaučiamasi, kai esi spaudžiamas, ir kaip paveikti situaciją, kad spaudimas sumažėtų.

Paskatinkite mokinius pateikti daugiau spaudimo ir streso pavyzdžių, kuriuos jie, jų tėvai ar draugai yra patyrę, ir kaip galima sušvelninti tokias situacijas.



Pratimo „Spaudimas“ pagalbinis lapas

1 scenarijus

Tėtis neteko darbo, mama turi prižiūrėti mažą vaiką, tačiau bando susirasti darbą. Darbą susirasti sunku. Kiti vaikai, paaugliai, nuolat prašo pinigų švairiems daiktams pirkti, eiti į diskotekas. Jie nemano, kad jė prašymai nepagrąsti. Juk kitiems vaikams tai leidžia tėvai.

Suvidinkite numanomą tėvų ir vaikų pokalbą, parodykite tėvų ir vaikų santykius.

2 scenarijus

Jonas stengiasi gerai atlikti mokyklinės uždutis, nes nenori nuvilti tėvų. Tėvai mano, kad jis daug protingesnis, nors Jonas toks nesijaučia. Jie visuomet kalba, kad reikia gerai išlaikyti egzaminus ir gauti gerą darbą. Jo vyresniajai seseriai visuomet puikiai sekėsi ir ji rodoma pavyzdžiu, su kuriuo reikėtų lenktyniauti. Jonas labai susirūpinęs.

Suvidinkite keletą scenų iš šeimos gyvenimo: Jono ir sesers diskusiją apie egzaminų rezultatus, tėvų pokalbą kokio pokalbio su tėvais norėtų Jonas.

3 scenarijus

Jūs esate pakviestas vakarėlá draugų namuose. Jums 14, beveik 15 metų, jūs visuomet gerai elgėtės ir jums galima pasitikėti. Tačiau tai yra pirmas vakarėlis, kuriame nedalyvaus suaugusieji, ir jūs tėvai tai žino. Gali būti, kad ten bus alkoholio ir net narkotikų, dalyvaus abiejų lyčių atstovai. Prašote leisti tėvų ten dalyvauti.

4 scenarijus

Jūs palikote mokyklā ir negalite rasti darbo. Gyvenate su mama, kuri didþiājā laiko dalāpraleidþia darbe. Jūs laikā leidþiate su draugais. Vienā dienā keli draugai sumano pasiimti maðinā ir smagiai pasivaþinēti. Jūs su draugu nemanote, kad tai gera mintis.

Suvaidinkite draugø diskusijā; pokalbāsu motina apie susidariusiā padētāir priimtus sprendimus.

5 scenarijus

Jūs esate tēvas ir jus kvieēia āmokyklā aptarti blogā dukters elgesā pamokø nelankymā, rūkymā mokyklos priēigose, ðiurkðtø elgesāsu mokytojais, blogā mokymāsi. Jūs þinote, kad dukra yra gabi, bet pasiduoda kitø ātakai. Neþinote, kā daryti.

Suvaidinkite pokalbāmokykloje su dukra ir mokytoja; pokalbānamuose su dukra; mamos ir tēēio pokalbā apsilankius mokykloje.

6 scenarijus

Gyvenimas bjaurus! Jauēiatēs neturās draugø, negalite bendrauti su tēvais. Jūs jaudinatēs dēl visko, netgi dēl svorio ir patrauklumo, galimybēs gauti darbā ar gyventi laimingā „normalø“ gyvenimā.

Suvaidinkite jūsø ir tēvø arba jūsø ir draugø pokalbā; draugø arba tēvø pokalbāapie jus.

7 scenarijus

Naudodamiesi savo asmenine patirtimi ar stebēdami kitus paraðykite scenarijø. Suvaidinkite keletā scenø.

4 pratimas.

„Stresai, kuriuos patiria jaunimas“

Ugdomi gebėjimai:

- ąveikti stresą,
- konstruktyviai spręsti problemas,
- kūrybiškai mąstyti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimui galima panaudoti filmą arba ąrašus, pavyzdžiui, bitlų dainą „Ji palieka namus“.

Eiga

Paprašykite mokinių pasiskirstyti ągrupes po tris ar keturis ir kiekvienai grupei pasiūlykite parengti 5 minučių trukmės radijo arba televizijos reportažą tema „Stresai, kuriuos patiria jaunimas“. Tai galėtų būti reportažai apie bet ką, kas sukelia stresą jaunimui namie, mokykloje, bendraujant su draugais ir t. t. Galima nagrinėti, kas kartais jaunos žmonės verčia palikti gimtuosius namus, persikelti ąkitą mokyklą ir kt.

Paskatinkite mokinius pagalvoti apie scenarijų, vaidmenų pasiskirstymą grupėje (klauskiantis asmuo, vienas ar du asmenys, kuriems iškilo ši problema, kiti stresinės situacijos asmenys). Padrąsinkite mokinius kūrybingai mąstyti ir pateikti savo programas. Būtų idealu, jei tie, kurie rengia televizijos reportažus, turėtų galimybę nufilmuoti ar suvaidinti, o tie, kurie rengia radijo reportažus, – ąrašyti ąkasetą ar tiesiogiai kalbėti ą eterą t. y. visai klasei. Pamačius ir išklausius visų grupių sukurtus darbelius būtina aptarti, atsakyti ą visus iškilusius klausimus.

BENDRADARBIAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Priimti sprendimus.
2. Spręsti problemas.
3. Spręsti konfliktus.
4. Rasti kompromisą.
5. Bendrauti.
6. Bendradarbiauti.

Pratimai

1. Kas yra konfliktas?
2. Kas yra apveidinėjimas?
3. Mokinio chartija.
4. Konfliktų sprendimas.

1 pratimas. „Kas yra konfliktas?“

Ugdomi gebėjimai:

- priimti sprendimus,
- spręsti konfliktus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai kiekvienai keturių ar penkių mokinių grupei, rašikliai.

Eiga

Paprašykite klasės mokinių atsinešti eilėraščius, literatūros kūrinio ištrauką apie įvairiausių konfliktus – globalius, nacionalinius, vietinius, namų. Padalykite tai klasėje, tegu mokiniai analizuoja įvairiausių konfliktus, kodėl jie kilo, koks atsakas ir kokius jausmus sukelia.

Taikomas greitas grąptamasis ryðys atsakant á klausimà „Kas yra konfliktas?“ Suskirstykite mokinius á grupes po keturis ar penkis ir papraðykite grupes suraðyti tiek þodþiø, susijusio su þodþiu „konfliktas“, kiek tik jie sugalvos, bei nupieðti ðios sàvokos vaizdiná. Iðkabinkite grupiø darbus ant sienos. Aptarkite:

Kokie þodþiai ir vaizdiniai daþniausiai pasitaiko?

Ar jûsø grupë gali dar pridurti kokánors svarbø þodá?

Kokie yra patys svarbiausi þodþiai ir vaizdiniai?

Tegu mokiniai poromis aprašo konfliktiná situacijà, kurià jie yra patyrë (skirkite tam kelias minutes). Papraðykite mokiniø pateikti vienas kitam situacijø.

Baigiant reikëtø kartu aptarti tas situacijas.

Pastaba. Turëkite sàraðà konflikto metu vartojamø þodþiø, kuriuos pateiksite klasei, pavyzdþiui, *karas, piktnaudþiavimas, kova, ginëas, disputas, konfrontuoti, kovoti, nesantaika, barniai*.

2 pratimas. „Kas yra ápeidinëjimas?“

Ugdomi gebëjimai:

- spræsti problemas,
- kûrybiðkai màstyti.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: pratimo „Kas yra ápeidinëjimas?“ pagalbinio lapo kopijos keturiø ar penkiø mokiniø grupei.

Eiga

Suskirstykite mokinius á grupes po 4 ar 5, áteikite uþsiëmimo pagalbinio lapo kopijà ir paskirkite kiekvienai grupei po atvejá. Papraðykite sukurti poros minuèio epizodà, iliustruojantá bûtent ðà atvejá. Kiekviena grupë demonstruoja savo atvejá klasëje, parodydama ápeidþiamo elgesio poveiká ir kaip bûtø galima tai sutvarkyti. Kai visi baigia, taikomas grąptamasis ryðys:

Kà jûs supinojote apie ávairius ápeidinëjimo tipus?

Kas jus nustebino?

Baigdami papraðykite mokiniø prisiminti ir paraðyti, kaip jie ápeidþia kità þmogø (galbût netyèia) ir kaip tai iðtaisyti.

Pratimo „Kas yra apvainojimas?“ pagalbinis lapas**1 atvejis**

A ir B yra geri draugai, taēiau kartais A be jokios priēpasties apšaukia ir iškeikia B.

2 atvejis

C supino, kad D ņnekējo apie jā (jā) su kitais ir skeidē visokius prasimanymus.

3 atvejis

E ne visuomet draugiēkai elgiasi mokykloje. Jis (ji) daēnai ignoruoja kitus mokinius be jokios aiēkios priēpasties ir elgiasi grēsmingai kitø atēvilgiu.

4 atvejis

F nuolat stumdo kitus mokinius, tranko jiems per nugarā ar apskritai ņiurkēēiai elgiasi, nors jis (ji) vadina tai pokētais.

5 atvejis

G yra draugiēskas, meilus asmuo, bet mokiniams nepatinka, kaip jis (ji) juos nuolat lieēia ar stengiasi apkabinti (neturēdamas priekabiavimo kēslø).

6 atvejis

Nors jis (ji) niekada fiziēkai neskriaudēia, bet nuolat tuo grasina.

3 pratimas. „Mokinių chartija“

Ugdomi gebėjimai:

- spręsti problemas,
- išklausyti,
- gerbti vienas kitą.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, spalvinimo reikmenys.

Eiga

Paprašykite mokinių individualiai apmąstyti apeidinėjimo atvejus, pasitaikančius mokykloje. Kartu su suolu partneriu aptarkite situacijas ir ką galima būtų padaryti. Pateikite pavyzdžius.

Suskirstykite mokinius mažomis grupelėmis. Darbui mažomis grupėmis padalykite popieriaus ir rašiklių. Užduotis: sukurti Mokinių chartiją, kurioje būtų išvardyti visi būdai, kaip sumažinti apeidinėjimo atvejus mokykloje ar net visai juos panaikinti. Chartijos gali būti pateiktos spalvingai, pavaizduotos grafiškai. Už-

baigus užduotį parengtos chartijos iškabinamos ant sienų klasėje. Aptarkite:

Kokie chartijos panašumai ir skirtumai?

Ką sužinojote apie būdus, kaip sumažinti apeidinėjimo atvejus?

Kaip pasiekti, kad chartijos principai būtų įgyvendinti mokykloje?

Ką jūs darysite, kad būtų laikomasi Chartijos principų?

Jei yra laiko, sukurkite bendrą klasės chartiją ir numatykite būdus, kaip tai būtų galima įgyvendinti. Ką galima būtų atraukti į mokyklos politiką ir strategiją, mažinant apeidinėjimo atvejų skaičių?

Pastaba. Pasiruoškite keletą idėjų chartijai, keletą teigiamų teiginių, nes nepakanka tik išvardyti neigiamus dalykus, reikia ir teigiamų, pavyzdžiui, išklausyti vieniems kitus, būti mandagiems, siūlyti pagalbą patekusiems abėdą, bendradarbiauti, gerbti kitus, toleruoti, būti kantriems.

4 pratimas. „Konfliktu sprendimas“

Ugdomi gebėjimai:

- sprāsti konfliktus,
- rasti kompromisā,
- bendrauti,
- bendradarbiāti.

Trukmē: 45 min.

Priemonēs: pratimo „Konfliktu sprendimas“ pagalbinio lāpo kopijas kiekvienai trijā asmenā grupēi.

Eiga

Aptarkite kai kurias konfliktines situācijas, kurias yra patyrā mokiniai. Kokiais āgūdņiais jie pasinaudā ar norējo pasinaudoti sprāsdami konfliktus? Paskirstykite mokinius āgrupeles po tris ir padalykite uņsiēmimo pagalbinio lāpo kopijas. Kiekvienas grupelēs narys paeiliui yra **A**, **B** ir stebētojas. Paaiķkinkite stebētojam, kad jie uņsirađytā **A** ir **B** ļodinio ir nepodinio elgesio komentārā. Kiekviena grupelē iāklauso stebētojo komentārus. Kai uņduotis atlikta, paklauskite mokiniā:

Kokiais āgūdņiais buvo pasinaudota?

Kā jūs suņinojote apie savo elgesā?

Kokiais būdais konfliktinē situācija buvo iāsprāsta ar neiāsprāsta?

Kaip jūs realiame gyvenime galite pasinaudoti āgūdņiais, pademonstruotais āiame uņsiēmime?

Pastaba. Būkite apgalvojā āgūdņius, reikalingus konfliktams sprāsti, pavyzdņiui, derybas, kompromisā, klausymā, budrumā, kantrybā, empatijā ir tolerancijā.

Upsiēmimo „Konfliktø sprendimas“ pagalbinis lapas

SITUACIJOS

1 situacija

A asmuo: Jūs norite piūrėti kurià nors televizijos programà, kuri truks 3 valandas. Pinote, kad tuo metu bus tik jūšø brolis ar sesuo. Jums labai svarbu piūrėti tà programà, nes ji aktuali studijoms, be to, tai jūšø mėgstamas dalykas.

B asmuo: Jūs ruođiatės praleisti đà vakarà su broliu ar seserimi, iđsinuomojote labai gerà vaizdajuostà, kurià ruođiatės kartu piūrėti.

2 situacija

A asmuo: Kità savaitè jūšø draugo gimtadienis. Jis kvieèia jus kartu eiti á pramogø parkà, taèiau jūs jau pažadėjote aplankyti pasiligojusà giminaità

B asmuo: Jūs laimėjote nemokamà kelionè á pramogø parkà jums ir jūšø draugui. Jūs turite pasinaudoti nemokama kelione ateinanèià savaitè arba jà prarasite. Yra tik vienas draugas, kurà jūs norėtumète paimti kartu.

3 situacija

A asmuo: Jūs apsisprendète nusipirkti labai madingus batus, kuriuos avèsite eidami á mokyklà. Nors batai nèra uniformos dalis, bet daugelis turi madingus batus. Jūšø mama ar tètis pažadèjo jus vestis á batø parduotuvà.

B asmuo: Jūs laikotės labai grieptø principø dël mokyklinės uniformos ir jums tai yra garbės dalykas, kad jūšø dukra ar sūnus visada bûtø tinkamai apsirengæs.

SPRENDIMŅU PRIĒMIMAS



UGDOMI ĢEBĒJĪMAI

1. Dirbti grupēje.
2. Bendrauti.
3. Priimti sprendimus.
4. Sprasti problemas.
5. Konstruktīviai pasirinkti.
6. Prašyti paramos ir pagalbos.
7. Atjausti kità.

Pratimai

1. Savisauga.
2. Pasirinkimai ir padariniai.
3. Kaip jūs pasielgtumėte?
4. Tu gali padėti!

1 pratimas. „Savisauga“

Ugdomi gebėjimai:

- dirbti grupėje,
- priimti sprendimus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: nėra.

Eiga

Papradykite klasės mokinių pateikti vardø ar pavardžių tø þmoniø, kurie praeityje ar dabar atsiskleidë kaip norintys padaryti kaþkà miþþiniøko ar graþaus, nors ir maþu mastu, pavyzdþiui, Nelsonas Mandela, Motina

Teresė, Ghandi ir kiti, išvardyti jė nuopelnus. Prisi-
minkite ir mūsų šalies žmones, atlikusius puikią dar-
bą.

Suskirstykite mokinius į mažas grupes po keturis
ar penkis ir paprašykite juos aptarti klausimą: „Kaip
mes apsaugome save?“ (pr. pastabą). Patikrinkite grūta-
mąjarydą paprašydami mokinių prisiminti būdus, kaip
mes apsaugome patys mintyse bei psichologiškai grei-
čiau nei fiziškai. Paprašykite mokinių individualiai pri-
dėti savo pavyzdžių prieš dievą liaudies posakių:

Mano oda plona. *Manau, kad šis posakis reiškia, jog aš
noriai atsiskleidžiu, parodau save.*

Mano oda stora. *Manau, kad šis posakis reiškia, jog aš
nenoriai atsiskleidžiu ir nenoriu parodyti savęs.*

Paprašykite mokinių, kad dirbdami su partneriu,
jei įmanoma, su artimu draugu, pasidalytų mintimis
apie pamirėtus dalykus (kuo daugiau ir kaip jau-
čiau gali) arba pasakyti priežastis, kodėl jie negali pasi-
dalyti kažkuo iš „storos odos“ srities. Paprašykite jė už-
sirašyti arba apmąstyti:

*paslaptys, kurios (jei saugomos savyje) gali kenkti asme-
niui;*

*kaip kelianti nerimą paslaptis galėtų būti atskleista ir
kam;*

*skirtumą tarp kažko neatskleisto, nes mes taip nuspren-
dėme, ir kai mes paslaptį kažkam atskleidėme, bet pasakė-
me „Tik niekam nesakyk“;*

*bet kokį sprendimą atskleisti kažką ateityje, kaip dievą už-
siėmimo išdavą.*

Aptarkite rezultatus kartu su visais mokiniiais. Tegū
savanoriai pateikia savo minčių.

Pastaba. Pasiruoškite pateikti įvairių būdų pavyz-
džių, kaip mes apsaugome: nuo blogo oro, nelaimin-
gų atsitikimų, ligos, narkotikų vartojimo, AIDS/PIV, ne-
pageidaujamo nėštumo, šaipymosi, finansinių proble-
mų, kai kažkas gali sužeisti, kad nebūtume nubausti ir
pan.

2 pratimas. „Pasirinkimai ir padariniai“

Ugdomi gebėjimai:

- priimti sprendimus,
- spręsti problemas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo „Pasirinkimai ir padariniai“ pagalbinio lapo kopijos kiekvienai mokinių porai, popieriaus lapai.

Eiga

Suskirstykite mokinius į kelias grupes, paprašykite susėsti ratu ir išdalykite popieriaus lapelius. Papaiskite toką paaidimą. Pasakykite, kad mokiniai užsirašytų: *gerai įtinomas įtmogus (vardas), susitiko gerai įtinomą įtmogų diskotekoje arba pramogų centre ar kt.; jis/ji pasakė jam/jai; kitas pasakė jam/jai; padariniai buvo...*

Po kiekvienos pateiktos instrukcijos mokiniai atplėdžia tai, ką jie užrašė, sulanksto ir siunčia mokiniui, kuris yra jo dešinėje. Paprašykite atstovus iš kiekvienos grupės perskaityti gautus atsakymus. Mintis apie padarinius aptarkite kartu su visais mokiniais, paklausdami, ar mes visada galime laisvai pasirinkti.

Išdalykite pratimo pagalbinio lapo kopijas kiekvienai mokinių porai. Paprašykite jų aptarti galimus pateiktose situacijose padarinius ir kaip pasirinkimas gali būti įgyvendintas.

Apibendrinami paprašykite pakomentuoti situacijas, su kuriomis buvo supažindinti mokiniai. Tegu jie individualiai apmąsto savo pasirinkimus tam tikrose situacijose ir kaip tie pasirinkimai galėtų keistis arba nesikeisti. Kokia išvada, ko išmokta atliekant šį pratimą?

Pastaba. Pasiruoškite keletą pavardžių ir vietų susitikimui, jei pritrūktų kuriam mokiniui dirbant ratu, arba suteikite padidimui linksmumo. Būkite pasirengę pateikti faktinės informacijos apie narkotikus.

Upsiėmimo „Pasirinkimai ir padariniai“ pagalbinis lapas

SITUACIJOS

1 situacija

P turi invalidę motiną, kuri patiki **P** viską tvarkyti, ruošti. **P** nutarė išeiti iš namų 8 valandoms ir palikti motiną vieną namuose.

2 situacija

K yra vieniša mama, gyvenanti su 2 metų vaiku. **K** dirba 4 valandas per dieną ir palieka vaiką vieną namuose pavidimam aptvare.

3 situacija

H nusprendė nesimokyti, nebeatlikinėti namų darbų ir leisti laiką su draugais.

4 situacija

T nutarė vartoti anabolinius steroidus (dopingą), kad patektų á nacionalinę komandą.

5 situacija

N reikia naujų sportbaėių, kad jis/ji gerai jaustųsi mokykloje. Jis/ji neturi pinigų, bet ŗalia esanėioje parduotuvėje ant lentynų yra keletas porų tokių sportbaėių.

6 situacija

A pasakoja savo draugui (-ei), kad ji dirba – prižiūri vaiką. Vaiko tėvas bando ją merginti. **A** nutarė apie tai pasakyti vaiko motinai.

7 situacija

Naujas patėvis pradėjo merginti **Y**, norėdamas seksualiai išnaudoti. Ji nutarė apie tai pasakyti motinai.

8 situacija

G su grupe draugų reguliariai uosto inhaliantus (kljus). Jis/ji nutarė parsinešti inhaliantų namo ir uostyti juos vienas (-a) miegamajame.

9 situacija

Kai **B** su draugais eina į diskoteką, jie atikinėja ją/ją pasivaidinti ekstazi tablete. Jis/ji atsisako.

10 situacija

L eina į svečius pažėlti. Kažkas pasiūlo **L** ekstazi tabletę. Kambaryje labai karšta ir **L** prieš tai jau išgėrė alkoholinių gėrimų.

3 pratimas. „Kaip jūs pasielgtumėte?“

Ugdomi gebėjimai:

- atjausti kitą,
- spręsti problemas,
- kritiškai ir kūrybiškai mąstyti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo pagalbinio lapo „Luko laišką“ kopija kiekvienai 4–6 mokinių grupei.

Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar šešis ir išdalykite užsiėmimo pagalbinio lapo „Luko laišką“ kopijas. Tegų kiekviena grupė išsirenka mokinį kuris protokoluos ir skaitys pranešimą. Pateikite užduotį a) apibūdinti Luką nusakant, koks jo būdas; b) išvardyti Luko problemas; c) parašyti laišką Lukui, kaip jam būtų galima pagelbėti; d) parašyti laišką, kuriame išdėstyta narkotikų vartojimo problema.

Tegų grupių pranešėjai informuoja, kaip sekėsi atlikti a, b ir c užduotis. Tada pranešėjas perskaito d už-

duotą visai klasei (apie narkotikų vartojimo problemą). Toliau mokiniai pateikia savo pasiūlymus, kaip spręsti šią problemą.

Pabaigoje paklauskite mokinių, ko jie išmoko per šią užsiėmimą: kaip jie galėtų reaguoti realiame gyvenime, jei iškiltų panaši problema; kaip jie elgėsi grupėje – ko kiu būdu buvo išrinktas asmuo, kuris protokoluos, ir pranešėjas.

Pastaba. Pasirenkite suteikti mokiniams faktinės informacijos apie narkotines medžiagas ir adresus, kur kreiptis paramos ir pagalbos.

Pratimo „Kaip jūs pasielgtumėte?“ pagalbinis lapas

LUKO LAIŠKAS

Tai yra Luko laiškas, kuris buvo parašytas atitinkamai štaiagai prašant pagalbos ir patarimo.

Gerbiamieji,

Aš tikiu, kad jūs galite man padėti. Aš turiu problemą dėl narkotikų. Nors aš mėginau jį nebevertoti, bet jauėiu, kad vienas aš su tuo nesuįsidorosiu. Aš turiu puiką, mėgstamą darbą, bet mano viršininkas pasakė, kad turėsiu išeiti, jei nepadidinsiu savo darbo našumo. Esu toks susijaudinęs ir šitampas, kad negaliu susikoncentruoti, ir todėl padarau daug kvailų klaidų. Aš esu nervingesnis nei buvau prieš 6 mėnesius, kai pradėjau vartoti marihuaną.

Pirmą kartą pabandžiau rūkyti marihuaną darbovietėje, vakaronės metu. Visi darbuotojai štaiigoje yra vyresni už mane ir uždirba nemažai pinigų. Jie renkasi š vakaronės gana dažnai, atvairiuoja puikiais mašinomis ir jie yra neprieinami, nedirštu prašyti jų pagalbos. Aš esu paprastas vaikas – mano tėvas sakyto „mažiau nei paprastas“. Man visada trūko pasitikėjimo savimi, bijau susitikimo su viršininku. Aš norėčiau būti toks, kaip kiti štaiigos darbuotojai. Aš išsigandau, kai mergina vakarėlyje pasiūlė man užrūkyti marihuanos. Labai susinervinau. Aplink esantys žmonės man sakė: „Bandyk, fantastika“. Vienas vyrukas man buvo pasakojęs apie marihuaną ir siūlė išmėginti, kai pradėjau dirbti. Aš manau, kad marihuana paveikė mane taip stipriai, kad ėmiau ir pabandžiau. Iš pradžių man iš tikrųjų visai nepatiko, mano dirbdis ėmė tuksėti, o mintys tapo miglotos. Vėliau iš tikrųjų man reikėdavo surūkyti marihuanos, kad nusiraminičiau. Tada ir prasidėjo mano problemos. Aš negalėčiau visko papasakoti. Bet dabar mano darbas pakibo ant plauko ir aš turiu kapką daryti. Tai labai brangiai kainuoja ir aš prarandu daug pinigų. Ar galite man padėti? Aš nenorėčiau, kad jūs man skambintumėte š namus, aš turiu pakankamai daug rūpesių šeimėje. Aš jums paskambinsiu pats trečiadieną 9.00 val. Aėiū už pagalbą.

P. S. Aš nerašau jums savo pavardės. Vadinkite mane Luku.

4 pratimas. „Tu gali padėti“

Ugdomi gebėjimai:

- empatija,
- spręsti problemas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: popierius ir rašikliai, didelis popieriaus lapas 4–6 mokinių grupei.

Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po 4–6 ir paprašykite kiekvienos grupės išsirinkti grupės vardą. Paaiškinkite, kad kiekviena grupė yra savivaldybės tarybos grupė ir turi pristatyti savo darbus visuomenei per susirinkimą. Paskirkite kiekvienai grupei vieną iš toliau pateiktų klausimų arba paprašykite jį pasiūlymų iš realaus gyvenimo:

*trūksta pigaus visuomeninio transporto,
trūksta viešųjų tualetų miesto centre,
eismo grūstis dalia mokyklos,
narkotikų platintojai netoli mokyklos,
rūkoma mokyklos tualetuose, mokyklos teritorijoje.*

Kiekviena grupė parengia pranešimą. Pagrindinius jį teiginius ir kaip keisti padėtį reikia surašyti dideliame lape. Grupė pranešimą skaito visiems mokiniams. Po visų grupių pranešimų paklauskite, ar atiknamai buvo pristatytas atvejis? Kokios rūšies argumentai panaudoti? Ar jus atikino? Kokie dar galimi argumentai?

Pabaigoje aptarkite, kaip elgėsi grupelės, ar galėtumėte reikalauti realiam gyvenime ir kaip? Ar mes turime taikstytis, ar galime iš tikrųjų ką nors daryti?

Pastaba. Būkite pasirengę pateikti praktišką idėją, kai grupės ieško argumentų.

GYVENIMO SUNKUMŲ ĄVEIKIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Priimti konstruktyvius sprendimus.
2. Suvokti esamus ir šivaizduoti ateities vaidmenis.
3. Bendradarbiauti.
4. Ąveikti pokyčius.
5. Ąveikti stresą.
6. Spręsti problemas.

Pratimai

1. Mano vaidmuo.
2. Viskas keičiasi.
3. Aš niekam nereikalingas.
4. Apsikeitimas vaidmenimis.

1 pratimas. „Mano vaidmuo“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti esamus ir šivaizduoti ateities vaidmenis,
- bendradarbiauti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: plakatinis popierius, spalvoti pieštukai.

Eiga

Pageidautina būtų perskaityti kokánors kūríną pavyzdžiui, ištraukà iš Œekspyro dramos „Romeo ir Džiuljeta“ II veiksmo. Paprašykite pakomentuoti ávairius vaidmenis, kuriuos kūrė Œekspyras, ar jie atitinka dabartà

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis, penkis ar šešis ir išdalykite priemones. Paprašykite juos nupiešti vertikalią liniją lapo viduryje ir sukurti paveikslą, vaizduojantį visus jų vaidmenis: atliekamus darbus – vienoje pusėje, o kitoje – vaidmenis, kuriuos jie galėtų atlikti po 50 metų. Aptarkite dabarties ir būsimų vaidmenų panašumus ir skirtumus ir kodėl tie vaidmenys keičiasi.

Dirbdami individualiai mokiniai pavaizduoja vieną dabartinį vaidmenį, kuris jiems atrodo sunkiausias, ir vieną vaidmenį, kuris jiems yra pats maloniausias. Baigdami aptarkite ir pakomentuokite tuos vaidmenis, kuriuos mokiniai labiausiai norėtų atlikti ateityje.

Pastaba. Būkite pasirengę padėti mokiniams, jeigu jiems sunku sugalvoti vaidmenis. Pavyzdžiai: tėvas, dukterė, sūnus, brolis, sesuo, laiškininkas, vyrėjas, darbininkas, sportininkas, gydytojas ir t. t.

2 pratimas. „Viskas keičiasi“

Ugdomi gebėjimai:

- áveikti pokyčius,
- áveikti stresà,
- sprásti problemas.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo pagalbinio lapo „Viskas keičiasi“ kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga

Išdalykite pratimo pagalbinio lapo kopijas kiekvienam mokiniui ir paprašykite jas užpildyti, užbaigiant sakinius. Užpildę jas mokiniai dirba poromis ir aptaria tai, ką parašė.

Su visa klase kalbėkitės apie tai, kad pokyčiai dažnai susiję su pradimu, kuris gali sukelti neigiamą įmo-

gaus reakciją ar stresą. Parašykite žodžius „fizinė“, „emocinė“, „elgesys“ lentoje ir paprašykite pateikti reakcijos pavyzdžių pagal pateiktus pavadinimus. Pavyzdžiui, fizinė: ūirdis plaka, dreba rankos; emocinė: pyktis, baimė; elgesys: noras muštis, slėptis ir t. t. Pasiteiraukite, su kokiais jausmais ir elgesiu gali tekti jiems susidurti.

Baikite kalbėdami su partneriu arba užmerkite akis ir komentuokite, ko išmoko atlikdami šią pratimą, kaip jie ėveikė pokyčius praeityje ir kaip elgsis ateityje.

Pastaba. Būkite pasirengę pateikti pavyzdžių, kaip reaguojama įpraradimą, pokyčius: bloga savijauta, pykina, nėra apetito, nemiga, problemos mokykloje, ašaros, pyktis, liūdesys, noras muštis ir t. t.



Pratimo „Viskas keičiasi“ pagalbiniis lapas

Mano draugai pradinėje mokykloje buvo...

Mano dabartiniai draugai...

Aš vis dar draugauju su iš pradinės mokyklos.

Mano vyriausias draugas yra...

Mano santykiai su namiškiais pakito, nes...

Artimiausiai draugauju su..., nes...

Aš praradau gerą draugą, kai..., ir aš jauėiau...

Mano šeimoje ávyko šie pokyčiai:

Mano draugø gyvenime ávyko šie pokyčiai:

Pakito mano...

Mano pokyčiai, kurie man patinka, yra...

Mano pokyčiai, kurie man nepatinka, yra...

Mano geriausias prisiminimas...

Aš áveikiu pokyčius šitaip:

3 pratimas. „Aš niekam nereikalingas“

Ugdomi gebėjimai:

- priimti sprendimus,
- spręsti problemas,
- áveikti stresà.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pratimo pagalbinio lapo „Aš niekam nereikalingas“ kopijos keturiems ar penkiems mokiniams.

Eiga

Su visa klase aptarkite þodþiø „nereikalingas“, „atliekamas“ prasmæ. Suskirstykite mokinius á grupes po keturis ar penkis. Iðdalykite pratimo pagalbinio lapo „Að niekam nereikalingas“ kopijas kiekvienai grupei, papraðydami pateikti papildomø pavyzdþiø. Mokiniai turi per 2 minutes sukurti vaizdelá, parodydami, kas gali atsitikti vienoje ið situacijø, ir sàraðà jausmø, kuriuos gali tekti iðgyventi þmonëms tokiose situacijose. Aptarkite tai su visa klase. Tegu mokiniai atsako á klau-

simà „Kà tu darytum papuolæs á tokia situacijà, kas tau padëtø?“

Dirbant poromis vienas mokinys galëtø atlikti nereikalingo asmens, kitas – já palaikanëio draugo vaidmená iðklaudydamas ir patardamas. Pabaigoje reikëtø pateikti ir aptarti klausimus:

Kà tu suþinøjai apie „nereikalingumà“?

Ar tu kada nors jauteisi nereikalingas ir kaip tu tai áveikei?

Ar tu suvokei, kaip þmonës jauëiasi bûdami nereikalingi, ko tave iðmokë ðis pratimas?

Pastaba. Bûkite pasirengæ padëti klasei ir pateikti pavyzdþiø, kaip praktiðkai áveikti tokias situacijas, pavyzdþiui, pasikalbëti su draugu, suþinoti kitø interesus, iððkoti specialisto pagalbos ir pan.

Pratimo „Aš niekam nereikalingas“ pagalbiniis lapas

SITUACIJOS

1 situacija

U ką tik atleido iš labai ádomaus ir gerai mokamo darbo. Jis/ji turi áeimà: þmonà/vyrà ir tris vaikus.

2 situacija

Moèiutė **R** ką tik apsigyveno su **D** áeima, kurià sudaro motina, tãvas ir du paaugliai vaikai. Motina nedirba, o **R** yra sveika ir aktyvi.

3 situacija

F ir **T** ką tik susituokė. Jie abu turi vaikø iš pirmø santuokø. Prieð santuokà **F** ir **T** dukra buvo labai artimos.

4 situacija

A motina pagimdė kûdikà **A** jau nebãra vienturtė áeimoje.

5 situacija

C pati uþaugino vaikus ir niekada nedirbo visà darbo dienà. Vaikai uþaugo ir apsigyveno atskirai.

4 pratimas. „Apsikeitimas vaidmenimis“

Ugdomi gebėjimai:

- paįinti save,
- suvokti lyties vaidmenis (skirtumus ir panašumus),
- suvokti esamus ir šivaizduoti ateities vaidmenis,
- bendradarbiauti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: A4 formato popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga

Suskirstykite mokinius ánedideles vienos lyties grupes. Paprašykite mergaičių grupes surašyti visus vaidmenis, kuriuos gali atlikti vyrai, o berniukai tegu surašo moteriškus vaidmenis. Pasikeiskite lapais, apsvarykite skirtumus, panašumus, stereotipus ir prielaidas.

Mokiniam dirbant mišriomis grupėmis paprašykite mergaičių úprašyti „uþ“ argumentus, o berniukø – „prieð“ argumentus áiam teiginiumi: „*Nëra darbø, kurio negalëtø atlikti moterys, ir vaidmenø, kurio jos negalëtø suvaidinti*“. Leiskite keletà minuëiø mokiniams tarpu-

savyje aptarti ir paskui su visa klase aptarkite porose iðkeltus klausimus ir pareikðtas nuomones. Pabaigoje apsvarykite šiuos klausimus:

tipiðkø vyriðkø ir moteriðkø vaidmenø kilmë;

kaip tai galima pakeisti;

kokie jausmai kyla, kalbant apie tipiðkus moteriðkus ir vyriðkus vaidmenis; Ar jie tikri, apgalvoti, suvokiami ir su-
prantami?

Pastaba. Turëkite keletà tipiðkø moteriðkø ir vyriðkø vaidmenø pavyzdþiø, pavyzdþiui, angiakasys, neðikas, akuðerë (pribuvëja), sunkveþimio vairuotojas, mokslininkas, auklë, ir vaidmenø, kurie tipiðki namuose. Mokiniam diskutuojant, pateikiant argumentus, padëkite jiems surasti svariø argumentø, pavyzdþiui, vyrai yra fiziðkai stipresni, didelë átakà daro religiniai ásitikinimai, kultûros normos, istorinës sàlygos ir pan.

RIZIKOS SITUACIJOS



SAVĒS PAĪNĪMAS



UGDOMĪ GEBĒJĪMAI

1. Suvokti, kodēl ņmonēs rizikuoja.
2. Pasirinkti tinkamā rizikā.
3. Suvokti saugiā aplinkā, kurioje galima rizi-kuoti.
4. Vertinti rizikā.
5. Suvokti rizikavimo priēpastis.

Pratimai

1. Rizikos samprata.
2. Rizikuojanēiē ņmonio supratimas.
3. Atkaklumo rizika.
4. Bandyamas rizikuoti.

1 pratimas. „Rizikos samprata“

Ugdomi gebējimai:

- suvokti rizikā,
- suvokti rizikos vaidmenā ņmonio gyvenime.

Trukmē: 45 min.

Priemonēs: popieriaus lapai, raēdikliai, individuā- lūs ņpraēai.

Eiga

Papraēykite mokinio suraēyti iki 20 atvejē, kai ņmo- gus gali rizikuoti. Paklauskite klasēs mokinio, kas kada nors rizikavo. Suraēykite mokinio pavyzdējus lentoje. Pripaēinkite rizikos āvairovā: ar visi vienodai galvoja

apie tai, kas rizikuoja? Ar rizika gali būti kaip nors grupuojama? Pavyzdžiui, fizinė (pavidimas ant geležinkelio bėgių), emocinė (kam nors viešai pasiskosti apie neatsispa, socialinė (pavėluoti, užmiršti Motinos dieną). Kiek žmonių dėtai rizikuotų?

Paklauskite, kokį jausmą iđgyvena mokiniai patirdami ávairių rūdžių riziką, paprašykite užsirašyti jausmus. Ar su tam tikra rizikos rūdimi susiję specifiniai jausmai, pavyzdžiui, baimė, sumiđimas, drovumas, susijaudinimas, netikrumas. Kuriuos iđ dūjū jausmų jūs toleruojate, o kurių vengiate? Pavyzdžiui, kai kuriems žmonėms patinka būti gąsdinamiems, ir tai net paskatina rizikuoti. Nedaug žmonių rizika sieks sumiđimo ar varžymosi.

Tegu mokiniai patys pasiskirsto á grupes po tris. Kiekviena grupelė uđrađo á didelius popieriaus lapus arba uđrađus tris patirtas rizikas (jos gali būti bendros visiems arba tik kai kuriems grupės dalyviams). Mokiniai diskutuoja ir paūymi, kodėl jie kiekvienu atveju rizikavo. Bendrai klasės diskusijai kiekviena grupelė pateikia po vieną rizikos atvejį rizika, prieštats, kodėl rizikavo, ir jausmai, kuriuos jautė.

Paklauskite mokinių, ar kas nors gali apibrėžti riziką? Pavyzdžiui, rizika – tai veiksmai, apimantis pavojaus ir žalos galimybę.

Uđduotą galima pratęsti diskutuojant apie ávertintą riziką, beatodairiškumą, saugią riziką. Riziką galima iliustruoti karikatūra ar humoristiniu eilėrađtuku. Ar ámanoma diena be rizikos? Baikite pratimą pripažindami, kad rizika svarbi mūsų kasdieniame gyvenime, siekiant tikslo ir kt.

Pastaba. Pasistenkite iđvengti grynai teorinės diskusijos: tegu mokiniai pateikia pavyzdžių iđ savo asmeninės patirties bei iđreiđkia savo jausmus, kai rizikuoja ar vengia rizikos.

2 pratimas.

„Rizikuojančių žmonių supratimas“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti, kodėl žmonės rizikuoja,
- analizuoti rizikavimo prieštats.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: iš anksto parengtos 8–9 rizikuojanėiøj kortelės (rūkantysis, nesveiko maisto valgytojas, bandantysis narkotines medžiagas, vartojantysis alkoholinius gėrimus, piktnaudžiaujantysis kompiuteriniais įrengimais, praleidžiantysis pamokas, vairuojantysis automobiliu be leidimo, išleidžiantysis kišenpinigius įsidavimo automatams, vagiliaujantysis parduotuvėse); papildomos medžiagos „Supratimas tų, kurie rizikuoja“ kopijos.

Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis atsitiktine tvarka. Įdalykite parengtas rizikuojanėiøj korteles. Paaiškinkite klasei, jog atliekant šį pratimą įvertinami rizikos atvejai ir tiriamos priepastys, kurias rizikuojantysis nurodo sau ir kitiems įmonėms.

Grupelėse mokiniai pasiskirsto vaidmenimis: rizikuojanėiojo, draugo, tėvo (ar mamos) ir mokytojo. Po kiekvienos pratimo dalies keičiamasi vaidmenimis.

Kiekvienos grupelės rizikuojanėiojo vaidmenį pasirinkusiam mokiniui atleikite „rizikuojanėiojo“ korte-

lę. Grupelėi duokite pagalbines medžiagos lapo kopiją. Rizikuojantysis paaiškina draugui, kodėl jis/ji rizikavo. Atsakymą trumpai uždėdo lape. Po to draugas būna rizikuojanėiuoju ir paaiškina tėvui, kodėl jis/ji rizikavo. Priepastys trumpai vėl uždėdomos lape. Trečias „rizikuojantysis“ mokytojui aiškina rizikos priepastis ir jas uždėdo lape. Paskutinis „rizikuojantysis“ paaiškina sau, kokie yra jo/jos jausmai, kodėl rizikuoja. Tai taip pat uždėdoma lape.

Kiekviena grupė pateikia visai klasei vieną ar dvi kūrybiškiausias ir įdomiausias draugui, tėvams ir mokytojui nurodytas priepastis.

Ar skirtingiems įmonėms buvo pateiktos ne tokios pat priepastys? Kodėl? Arba kodėl ne? Kokios buvo tikrosios priepastys ir ar jos visos tikros? Ar priepastys daro riziką suprantamesnę, ar ne?

Papildomos medžiagos „Supratimas tū, kurie rizikuoja“ lapas

Galima sukarpyti į korteles.

Vaidmuo	Nurodytos priepastys			
	Draugui	Tėvui	Mokytojui	Sau paėiam
Rūkantysis				
Beverėio maisto valgytojas				
Bandantysis vartoti narkotines medžiagas				
Vartojantysis alkoholinius gėrimus				
Piktnaudžiaujantysis kompiuteriniais įaidimais				

Praleidžiantysis pamokas				
Vairuojantysis automobilą be leidimo				
Išleidžiantysis maistpinigius pavidimo automatams				
Vagiliaujantysis parduotuvėse				

3 *pratimas.* „Atkaklumo rizika“

Ugdomi gebėjimai:

- suprasti tuos, kurie rizikuoja,
- pasirinkti tinkamą riziką.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pagalbinės medžiagos „Atkaklumo rizika“ kopijos kiekvienam mokiniui, pageidautina kortelės, sukarpytos á5 dalis.

Eiga

Paaikinkite mokiniams, kad yra ávairiø rizikos rûdiø. Labiausiai pastebima rizika yra susijusi su fiziðkai pavojingu elgesiu. Kartais þmonës patiria ir kitokios rûðies rizikà, pavyzdþiui, kartais rizikinga kai kam pasakyti, kà ið tikro manai. Ðis pratimas ir suteiks galimybæ mokiniams iðanalizuoti, kaip potencialiai rizikingi yra sakomi dalykai.

Mokiniai dirba poromis, pasiskirstæ savo nuoþiûra. Nebûtina labai gerai papinti bendraklasá, bet kalbèdamiesi abu mokiniai turètø jaukiai jaustis.

Padalykite kiekvienai porai po situacijø kortelæ. Pora pasiskirsto, kuris ið jø yra **A** ir kuris **B**. Asmuo **A** apie pusæ minutës kalba kortelėje nurodyta tema, **B** klausosi. Paskui pasikeièia vaidmenimis: **B** kalba ta paèia tema, **A** klausosi. Kai uþduotis atlikta, susirenka visa klasë ir savanoriø pora rodo, kà jie kalbėjo.

Paklauskite mokiniø: „Kaip jûs jautëtës rizikuodami?“ „Kaip jûs jauèiatës dabar?“ „Koks buvo efektyviausias bûdas, kurá jûs radote?“ „Ar jûs galëtumëte tai ið tikrøjø padaryti realiame gyvenime?“ „Kokios situacijos yra kebliausios?“ „Ar jûs galite sugalvoti kitø?“

Baigdami papraðykite mokiniø individualiai uþsiraðyti popieriaus lape ar uþraðø knygelëse: „Að rizikuoèiau...“ Kà jûs norëtumëte pasakyti? Kam? Kada bûtø geriausias laikas? Kur bûtø geriausia vieta? Ar nereikëtø pamëginti su kuo nors kitu? Ar kas nors galëtø padëti jums pasiruoðti? Atminkite, kad jei tai nepadedà, reikëtø pamëginti kitu bûdu ar laiku. Jei tai nepadedà (asmuo tavæs klausosi ir priima tai, kà sakai), nepamirðkite sau pasakyti „gerai atlikta“.

Pastaba. Vietoje korteliø galima su mokiniais diskutuoti apie tuos dalykus, kurie, jûsø manymu, yra

rizingi. Tai galėtų būti pagrindas vaidmenims. Pasiūlykite frazes:

Aš jauėiu...

Aš norėėiau, kad tu ėinotum...

Man svarbu tau pasakyti...



Pratimo „Atkaklumo rizika“ pagalbinė medžiaga

SITUACIJOS

1 situacija

Kviesti prastai pažįstamą asmenį į diskoteką ar kiną

2 situacija

Pasakyti šeimos nariui, kad jūs jį/ją mylite

3 situacija

Pripažinti, kad tai buvo klaida

4 situacija

Pasakyti draugui, kad jums nepatinka tai, ką jis/ji padarė

5 situacija

Susidoroti su chuliganu/peštuku

4 pratimas. „Bandymas rizikuoti“

Ugdomi gebėjimai:

- saugioje aplinkoje nebijoti rizikuoti,
- suvokti saugià aplinkà, kurioje galima rizikuoti,
- pasirinkti tinkamà rizikà.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: popieriaus lapai arba mokinių užrašai, rašikliai.

Eiga

Jeigu anksčiau nesikalbėjote ūiuo klausimu, teks paskutuoti apie rizikos rūdis: fizina, emocina, socialina. Tegu kiekvienas mokinyas pagalvoja, kokià rizikà norëtø patirti. Tai galëtø bũti veiksma namie, mokykloje, laisvalaikiu. Ar jie norëtø kaþkà pasakyti kam nors artimam, ar ne. Papraðykite mokiniø paraðyti, kà jie norëtø padaryti ar pasakyti. Paskui pasiũlykite apraðyti visus jausmus, kuriø jie tikisi, jei surizikuos. Ar jie pasirengæ patirti ūiuos jausmus, ar viskas bus gerai?

Mokiniai patys pasiskirsto poromis. Kai kurioms poroms gali bũti aktualu susitarti dël konfidencialumo: tai, kà sako vienas kitam, negalima pasakoti visiems. Ar jie gali vienas kitam tai paþadëti?

Pasiũlykite mokiniams kalbëtis tiek, kiek nori, ir, jei gali, praktiðkai iðbandyti rizikà (pavyzdþiui, garsiai sukosëti. Kokia bus mokytojo ir mokiniø reakcija? Kuo jis rizikuoja?). Tegu mokiniai pasikalba apie jausmus, susijusius su rizika. Skirkite tam 5–10 minuëiø priklausomai nuo klasës galimybiø.

Nepriklausomai nuo to, ar poros praktiðkai rizikavo ar tik kalbëjosi, pasiũlykite jiems pasveikinti vienam kità: tai, kà jie kà tik padarë, jau savaiame yra rizika. Ar dabar jie norëtø tai atlikti? Kur? Kada? Kokios jiems reikia pagalbos? Jei yra laiko, galite aptarti: „Ko að ūian-dien iðmokau apie rizikavimà“.

BENDRAVIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Išreikšti ávairius savo jausmus.
2. Išklaudyti, aktyviai klausyti.
3. Būti atkakliam.
4. Palaikyti nuodirdø grąptamąjarydą.
5. Dirbti bendraujant.
6. Dirbti bendradarbiaujant.
7. Pasitikėti savimi.

Pratimai

1. Nuodirdus grąptamasis ryðys.
2. Jausmø idraiðka.
3. Tu gali apginti savo nuomonæ.
4. Neteisybës idmëginimai.

1 pratimas.

„Nuodirdus grąptamasis ryðys“

Ugdomi gebėjimai:

- palaikyti nuodirdø grąptamąjarydą
- išreikšti savo jausmus,
- bendrauti ir bendradarbiauti.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: mokiniø uþradø sàsiuviniai.

Eiga

Paaidkinkite mokiniams, kad sakydami þmonëms, kà jûs id tikrøjø manote, kartais galite stipriai rizikuoti.

Jums reikėtų pagalvoti, kad tarpusavio santykiai gali pablogėti, jei iškils klausimų, kurie nemalonūs jums arba kitiems asmenims. Dio užsiėmimo metu bus galimybė pamėginti gauti nuodirdo grątamąjarydą ir patirti tam tikrus jausmus. Mokiniai turėtų labiau pasitikėti savimi atvirai bendraudami su kitais jø gyvenime svarbiais žmonėmis.

Paprašykite klasės mokinio dirbti individualiai, pirmiausia užbaigiant ir uždant žemiau pateiktus sakinius. Pašymėkite, kad gali būti visiškai lengva sugalvoti kąpka neigiamo arba net želmiško, tačiau priminkite, kad to neleidžia pagrindinės klasės taisyklės! Nuodirdus, sąpiningas grątamasis rydys yra skirtas geriems tarpusavio santykiams puoselėti, o ne jiems nutraukti. Pasiūlykite užbaigti sakinius, kai jie skirti:

(Draugui) Kai ađ pirmà kartà tave sutikau, tu man atrodei.....

Dabar.....

(Đeimos nariui). Kada tu... Ađ jauėiu.....

.....

(Mokytojui/ai). Ađ bũėiau dėkingas, jei jũs.....

.....

Suskirstykite mokinius poromis (pagal jø paėio pasirinkimà) ir paprašykite aptarti tai, kà jie uždė. Paprašykite mokinio porø nurodyti sunkiausia dalykà, kurà jie planavo pasakyti. Kà jie jauėia kalbėdami apie điuos dalykus? Kaip jie jauėiasi perduodami nuodirdo grątamąjarydà?

Pastaba. Turėkite keletà parengtø pavyzdžių, kaip galima bũtø užbaigti sakinius, pavyzdžiui, „Kai ađ pirmà kartà tave sutikau, tu atrodei man labai dràsus ir pasitikàs savimi“. „Dabar ađ žinau, kad tu kartais esi drovus ir sunkiai apsisprendi“. „Kai tu rėki ant manàs, ađ iđ tikrøjø jauėiuosi prislėgtas“. „Ađ bũėiau dėkingas, jei tu vėl paaiškintum man namø darbø uđduotà“.

Jūs galėtumėte pasiūlyti mokiniams điuos pavyzdžius aptarti prieš skirdami jiems individualià uđduotà

2 pratimas. „Jausmø iđraiška“

Ugdomi gebėjimai:

- išreikšti savo jausmus,
- dėmesingai klausytis,
- bendrauti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: papildomos pratimo medžiagos „Jausmø išraiška“ kopijos kiekvienam mokiniui.

Eiga

Šis užsiėmimas skirtas padėti mokiniams išreikšti ávairius jausmus ir aptarti, kaip tai galima padaryti. Tai būna kalbantis su savimi.

Padalykite pagalbinio pratimo lapo kopijas kiekvienam mokiniui ir paaiškinkite, kad reikia uždaryti individualiai. Kaip jiems sekėsi išreikšti jausmus, tegu vertina pagal skalę „Labai lengva – labai sunku“. Mokiniai turės galimybę pasikalbėti vienas su kitu apie tai, kà jie uždarė. Visa klasė aptars lapo tasinà

Leiskite mokiniams 10–15 min. vykdyti uždutà. Tada paprašykite (pagal paėiø pasirinkimà) susiskirstyti poromis ir 10–15 minuėiø diskutuoti apie tai, kà jie paràė. Pasiūlykite vienam mokiniui 2–5 minutes kalbėti, o tuo metu kitam dėmesingai klausytis. Paskui pasikeičia vaidmenimis. Pasakykite, kada baigiasi jiems skirtas laikas.

Su visais mokiniais aptarkite atsakymus á užduties tasinà ir ar jie sutinka, kad kai kuriems mokiniams vienus jausmus yra gerokai sunkiau išreikšti negu kitus? Kokios galėtø būti prieštastys?

Pastaba. Jūs galėtumėte pasiūlyti kelis būdus, kaip uždaryti lapà, nors tai ribotø jø pasirinkimà. Ši uždutis gali paliesti kai kuriuos labai jautrius klausimus, todėl ávertinkite klasę ir pasiūlykite atitinkamà paramà. Mokinys su jumis galėtø pasikalbėti vėliau, po pamokos, aptartø savo patirtá per áá užsiėmimà.

Papildomas pratimo „Jausmø išraiška“ lapas

Að jauèiuosi iš tikrøjø laimingas (-a), kai

Að savo laimæ išreiðkiu

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

Að jauèiuosi iš tikrøjø piktas (-a), kai

Að išreiðkiu savo pyktà.....

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

Að jauèiuosi liūdnas (-a), kai

Að išreiðkiu savo liūdesà.....

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

Að jauèiuosi nepatogiai, kai

Að išreiðkiu nepatogumą

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

3 pratimas.

„Tu gali apginti savo nuomoną“

Ugdomi gebėjimai:

- pasitikėti savimi,
- dirbti grupėje.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: iš anksto paprašykite mokinių atsinešti švairių laikraštėlių, kad užtektų po 2–3 kiekvienai grupei, kurią sudaro 5 mokiniai; A4 formato popieriaus lapai, radijo aparatas, kasetė, piešimo reikmenys (popierius, spalvoti pieštukai).

Eiga

Patarkite mokiniams, kad kartais rizikinga ginti savo šitikinimą: žmonės gali pasijuokti, ignoruoti ar pan. Šis užsiėmimas suteikia galimybę grupėms po penkis dirbti kartu ir nutarti, ką jie gali padaryti kartu išreikdami savo požiūrius.

Pagal atsitiktinės atrankos metodą suskirstykite klasę į grupes po penkis mokinius ir šitinkinkite, kad kiek-

viena grupė turi po 2–3 laikraštėlius. Paprašykite individualiai ar poromis per 5 minutes peržiūrėti žinutes, straipsnius laikraštyje, keliančius mintis, pavyzdžiui, „Ką ką reikėtų padaryti“ arba „Dėtaip neturėtų būti““. Tada kiekviena grupė sudeda visas atrinktas žinutes, straipsnius ir tariasi, kas yra svarbiausia. Štai sutelkia dėmesį. Tai galima būtų padaryti paprastu balsavimu arba diskutuojant. Kai žinutė pasirinkta, reikia susitar- ti dėl esminės problemos.

Kiekviena grupė turėtų susitarti, kokią žinutę jie nori pranešti klasei. Tam būtų galima pasiūlyti tokį planą, pavyzdžiui:

paiškinti problemą;

pasakyti, ką jauti ir apie tai manai;

pasakyti, ką iš tikrųjų galima būtų padaryti.

Mokiniai dirba individualiai ar poromis. Tai galima atlikti, pavyzdžiui, rašant laišką, rengiant kalbą, ar rašant žinutę magnetofono juostelė, piešiant plakatą, skelbi- mą.

Kad ir kas būtų parengta, būtina nurodyti nuosavy- bės teisę ir atsakomybę, o grupes paskatinti, kad jos šver-

tintø viena kitos pastangas. Tada nutarkite, kà daryti su parengtomis þinutėmis, pavyzdþiui, skelbti sienlaikraðtyje, perskaityti susirinkime, pakabinti stende, skelbimø lentoje.

Aptariant uþsiëmimà galima pateikti tokius klausimus: ar lengva (sunku) reikðti savo poþiûrà (nuomonæ); kaip jie buvo pasipiktinæ þinute, kurià iðsirinko, ar pasipiktinimas padidëjo, kai jie dirbo, kà jie suþinojo apie asmeninà veiksmingumà, kaip galëtø panaudoti ðà ágûdà sakydami, kas, jø nuomone, yra teisinga.

Pastaba. Keletà pavyzdþiø galima bûtø paimti ið literatûros, áskaitant reklamas, agitacinius lapelius, pavyzdþiui, apie lygias galimybes, lytis, nepriteklius, smurtà ir kt.

4 pratimas. „Neteisybës iðmëginimai“

Ugdomi gebëjimai:

- priimti sprendimus,
- vertinti rizikà,
- kritiðkai mastyti.

Trukmë: 45 min.

Priemonës: dideli popieriaus lapai, raðikliai.

Eiga

Paklauskite klasës mokiniø, ar su jais kada nors buvo neteisingai pasielgta. Tegu pateikia vienà ar du pavyzdþius ið savo patirties. Paaiðkinkite, kad ðis uþsiëmimas suteiks galimybæ paanalizuoti, kodël neteisybë atsiranda ir kaip jos iðvengti.

Atsitiktinës atrankos metodu suskirstykite mokinius á grupes po penkis. Kiekvienai grupei reikës didelio popieriaus lapo ir þymeklio. Papraðykite mokiniø keturiuose lapo kvadratuose uþraðyti: a) trumpà neteisybës, kurià jie patyrë, pavyzdá pavyzdþiui, ðeimoje, mokykloje, bendruomenëje, klasëje, artimø bendraamþiø grupëje, b) kaip jie mano, kodël ði neteisybë atsirado, pavyzdþiui, bendravimo trûkumas, supratimo trûkumas, pagarbos stoka, c) kà jie darë, pavyzdþiui, ignoravo, priedinosi, reidkë nepasitenkinimà, skundësi ir d) ar kas pasikeitë, pavyzdþiui, atsipraðë, pagerëjo kità kartà. Patarkite vengti asmeniniø detaliø. Ðiai veiklai skirkite 15–20 minuëiø.

Paprašykite kiekvienos grupės pateikti po vieną pavyzdą visai klasei. Koks tinkamiausias būdas reaguoti á neteisybą? Koks yra prieštaravimo neteis्यbei tikslas, pavyzdžiui, pakeisti elgesá, turėti átakos þmoniø mąstymui, ginti teises á dorà elgesá? Kaip rizikuojame áitaip elgdami? Ar mokiniai turi papildomø pasiūlymø, kaip išnarplioti neteisybæ maþiausiai rizikuojant?

Baigdami paprašykite uþbaigti sakiná „Kità kartà, kai su manimi bus neteisingai pasielgta, að pabandy-siu...“



BENDRADARBIAVIMAS



UGDOMI GEBĒJĪMAI

1. Tirti vaidmenis grupēje, kuri atlieka bendrā uþduotā
2. Savo poreikius priderinti prie grupēs poreikio.
3. Dirbti grupēje.
4. Dirbti bendradarbiaujant.
5. Iþskirti prioritetus.
6. Formuoti artimus ryþius.
7. Reikþti savo jausmus.
8. Suvokti rizikā bendraujant bei bendradarbiaujant.

Pratimai

1. Darbas grupēje.
2. Mūsø iþvykos planavimas.
3. Iþtiesti rankā.
4. Rizika augant.

1 pratimas. „Darbas grupēje“

Ugdomi gebējimai:

- dirbti grupēje,
- tirti vaidmenis grupēje, kuri atlieka bendrā uþduotā

Trukmē: 45 min.

Priemonēs: laikraðeiai ir lipni juosta.

Eiga

Paaþkinkite klasēs mokiniams, jog jie dabar modeliuos situacijā, siekdami nustatyti, kaip bendradarbiauja grupē. Paskirstykite mokinius ā grupes po 5 ar 6 ir iðdalykite laikraðeius bei lipniā juostā kiekvienai gru-

pei. Naudodamiesi tik gautomis priemonėmis mokiniai turi sukonstruoti bokštą. Skirkite tam apie 10 minučių, primindami grupėms laiką.

Paprašykite grupių trumpai pasitarti ir pateikti grafiškas tamąjįrydą pagal toką planą:

Pagal koką savo planą jūs konstruosite bokštą?

Kas atliko lyderio, rėmėjo, klausinėtojo, padėjėjo ir t. t. vaidmeną?

Ar vaidmenimis dalytasi? Derėtasi? Paskirta? Savanoriškai?

Kas padėjo, kad sėkmingai atliktumėte uždavimą?

Kokie veiksniai trukdė?

Dabar mokinių paprašykite surašyti po 3 dalykus, kuriuos jie šio uždavinio metu sužinojo apie save kaip grupės narį ir kurie galėtų padėti ir skatinti grupės darbą kitos uždavinio metu, kai jūs keliausite savaitgalį 20 km pėsčiomis ir iškylausite gamtoje. Pasidalykite nuomone su visa klase.

Pastaba. Stenkitės nesikišti amokinių veiklos procesą, nes tai gali trukdyti jų produktyvumui.

2 pratimas. „Mūsų išvykos planavimas“

Ugdomi gebėjimai:

- savo poreikius priderinti prie grupės,
- išskirti prioritetus,
- dirbti grupėje.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: pagrindinis pratimo lapas – reikmenų sąrašas.

Eiga

Atlikdami šį pratimą mokiniai dirba tose pačiose grupėse kaip ir pirmojo pratimo metu. Paprašykite mokinių pamąstyti ir paskui parašyti apie save, kas, jų manymu, galėtų padėti ir kas apsunkintų jų savaitgalio išvyką, pavyzdžiui, savaitgalio rytais patinka ilgai varytis lovoje, kelionė teikia džiaugsmo, turi patirties keliauti kalnuotoje vietovėje, kreipia dėmesį ašamaistą, nemėgsta sušlapsti, moka naudotis žemėlapiu, turi fizinę negalą ir t. t. Aptarkite su grupe, kaip suderinti individualius kiekvieno mokinio norus siekiant patenkinti

individualius visos klasės mokinių savaitgalio išvykos poreikius.

Duokite kiekvienam nariui pagalbiną pratimo lapą „Reikmenų sąrašas“. Paprašykite mokinių paįmėti po 7 reikmenis iš sąrašo, kuriuos jie pasiimtų į kelioną. Tegu mokiniai aptaria grupėse ir nusprendžia, kuriuos 7 daiktus pasiimtų, jei vyktų į visos dienos kelioną pėsčiomis, su nakvyne palapinėje gamtoje.

Reikmenų sąrašo tikslas – sumažinti riziką, kylančią visiems grupės nariams. Pasitarusios grupės pateikia savo sąrašus klasei. Grąžtamasis ryšys:

Kurie reikmenys bendri visoms grupėms?

Kurie skiriasi?

Dėl kokių priežasčių ir kokio pirmumo buvo renkami daiktai iš sąrašo?

Koką vaidmeną vaidina rizika sprendžiant apie daiktų sąrašą?

Koks elgesys padėjo ir koks trukdė derybų procesui?

Pastaba. Kai kuriems mokiniams galbūt prireiks tam tikros pagalbos renkantis daiktus iš reikmenų sąrašo. Kuo mažiau teikite patarimų, padėkite tik tada, kai tai būtina.



Pratimo „Mūsų išvykos planavimas“ pagalbinis lapas

Pagalbinio reikmenų sąrašas	
1. Ėmėlapis	14. Ėpetys plaukams
2. Pirmosios pagalbos priemonės	15. Asmeninis grotuvas
3. Maisto ruošimo priemonės	16. Ėurnalai ir knygos skaitymui
4. Popierius ir pieštukas	17. Gėrimo skardinės
5. Mobilusis telefonas	18. Dezodorantas
6. Peilis	19. Keletas kojinių porų
7. Virvė	20. Ėiūronai
8. Striukė su gobtuvu	21. Ėvilpukas
9. Megztiniai	22. Maisto konservai
10. Piþama	23. Degtukai
11. Tualetinis popierius	24. Sportiniai bateliai
12. Fotoaparatas ir juosta	25. Ėibintas
13. Rankinis kompiuterinis þaidimas	26. Kompasas

Trukmė: 45 min.

Priemonės: keturi A4 formato popieriaus lapai su užrašais: „Tėvai“, „Draugai“, „Mokytoja“ ir „Brolis arba sesuo“; lipni juostelė ar kita priemonė popieriui priklijuoti prie sienos.

Eiga

Mokiniam papasakokite apie tai, kad augdami paaugliai dalinasi savo tėvų atakos. Jiems didesnė ataka turi bendraamžiai, ir ji darosi vis svarbesnė jė gyvenime. Tai gali turėti keletą rizikos elementų, pavyzdžiui, gali kilti konfliktas su tėvais, paauglio gali nepriimti bendraamžiai. Iliustruokite šiuos principus paklausdami mokinių apie jė elgesį kai jiems buvo 5 ar 7 metai:

*Ko jūs paklaustumėte, kaip apsirengti einant įsvečius?
Kam jūs pasakytumėte, jei draugas neatsiklausęs paimtų jūs kamolį?*

Su kuo jūs norėtumėte eiti įkiną?

O dabar paprašykite mokinių atsakyti štuos pačius klausimus, bet jau esamo amžiaus atveju. Ar skiriasi

atsakymai? Kodėl yra šie skirtumai? Kokie rizikos elementai egzistuoja 5 (7) metų vaikams (keli rizikos elementai, jei tokie yra) ir kokie dabartiniame amžiuje (pavyzdžiui, atsisakymas, atmetimas, išjuokimas, šantažas ir kt.)?

Toliau šiuos klausimus aptarkite laikydamiesi tokios strategijos: kambario kampuose galvos aukštyje pakabinkite iš anksto parengtus lapus (p. aukščiau pateiktą reikmenų sąrašą). Sustumkite klasės baldus taip, kad mokiniai galėtų prieiti prie visų klasės kampų. Paprašykite mokinių pasirinkti vieną iš žemiau pateiktų priemonių ir atsistoti kampe, kuris labiausiai atitiktų jė pasirinkimą:

Jūs norite paklausti apie lytiškumą.

a) Jūs esate 7 metų. Kokio asmens apie tai paklaustumėte? (Mokiniai buriasi atitinkamame kampe.)

b) Jūs esate 13 metų. Ko jūs dabar paklaustumėte?

Jūs galite pasikviesti ką nors pasivažinėti dviračiu.

a) Jums 7 metai. Ką jūs pakviestumėte?

b) Jums 13 metų. Ką jūs pakviestumėte?

Jūs atariate kapką klasėje vagiant.

- a) Jums 7 metai. Kam jūs papasakotumėte?
- b) Jums 13 metų. Kam jūs papasakotumėte?

Aptarkite skirtumus kiekvieno atveju (jei tokio yra):

Kas labiau rizikuoja – 7 ar 13 metų vaikas?

Kuris savarankiškesnis?

Kokia yra klasės mokinių patirtis didėjant savarankiškumui:

sunkumai,

nauda,

rizika.

Baigdami užsiėmimą aptarkite su mokiniais, ką jie sužinojo naujo, kas jiems patiko ir kas ne.



SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti lošimo riziką.
2. Ávertinti riziką.
3. Racionaliai pasirinkti.
4. Priimti apgalvotus sprendimus.
5. Identifikuoti riziką ir pasirinkimą.

Pratimai

1. Neatiduok paskutiniø marðkiniø.
2. Ar verta rinktis narkotikus?
3. Laisvø rizikuoti.
4. Padëk!

1 pratimas.

„Neatiduok paskutiniø marðkiniø“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti lošimo riziką,
- identifikuoti riziką ir pasirinkimą,
- racionaliai pasirinkti.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: du þaidimo kauliukai kiekvienai grupei.

Eiga

Pabandykite su mokiniais apibûdinti, ið ko susideda loðimas, papraðykite pateikti pavyzdþiø – laþybos

sporte, akcijų pirkimas biržoje, dalyvavimas varžybose. Priminkite mokiniams, kas yra įaidimas, ir tegu kiekvienas individualiai nusprendžia, iš ko loš ir ką labiausiai norėtų išlošti. Tai turėtų būti kažkas asmeniškai naudingo, pavyzdžiui, mėgstamas gyvūnelis (jūrų kiaulytė ir pan.), dviratis, muzikinis centras, nauji sportiniai bateliai, kompiuteris.

Supažindinkite su lošimo terminologija, papasakokite apie užstatus lošiant. Dabar suskirstykite juos į grupes po keturis ar penkis. Paprašykite paeiliui išvardyti savo užstatą lošime, pavyzdžiui, „Aš užstatau savo dviratą, kad laimėčiau kelionę į Floridą, jeigu kauliuku išmesiu 12 akių“. Po kiekvieno metimo mokiniai atsako išduos klausimus:

Jeigu aš laimėsiu, kaip pasikeis mano gyvenimas, ką aš tada darysiu?

Jeigu aš pralaimėsiu, kaip pasikeis mano gyvenimas?

Kaip aš susidorosiu su pasekmėmis?

Ar vertėjo rizikuoti?

Dabar mokiniai pereina į kitą turą. Laimėjusieji nusprendžia, kokį dar prizą norėtų išlošti. Jeigu jie išlošia,

gauna abu prizus ir atsiima savo užstatą. Jeigu laimi pralošusieji pirmame ture, susigrąžina savo užstatą. Jeigu pralaimi, pralošia abu užstatus. Jeigu mokiniai pažeidžia, jie gali atsakyti antro turo. Po kiekvieno turo klauskite taikydami aukščiau pateiktus klausimus ir pridėkite kitų.

Jeigu kas nebenori lošti antrą kartą, tegu nurodo priepastis. Kartu su visa klase aptarkite, ar dėl lošimo verta rizikuoti, ar ne?

Ar kas nors norėtų rizikuoti ir lošti trečią kartą?

Ar tokioje situacijoje yra galimybė laisvai rinktis?

Kas turi atakos pasirinkimui? Ką jaučia dėl to rizikuojami?

Ar tai jaudina? Ar nervina?

Dėl kokių priežasčių žmonės lošia? Ar verta rizikuoti?

Baikite pratimą paklausdami mokinių, kaip dažnai mes lošiame realiaame gyvenime, pavyzdžiui, pradėdami rizikingą verslą, išitraukdami šveiklą, kuri suteikia lygias galimybes išlikti ar plūgti. Tegų mokiniai individualiai nurodo veiksmus, kurie turi atakos jėgą pasirinkimui lošti ar ne. Iš klausykite visus norinčius kalbėti klasės mokinius.

2 pratimas. „Ar verta rinktis narkotikus?“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti narkotikų vartojimo poveikį ir padarinius,
- analizuoti pranašumus ir trūkumus,
- priimti racionalius sprendimus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: ávairios informacijos apie narkotikų poveikį ir padarinius kopijos, lenta ar didelis popieriaus lapas.

Eiga

Su visa klase išvardykite keletą poveikių, kurie gali atsirasti žmonėms, vartojantiems narkotikus. Neklauskite narkotinių medžiagų pavadinimų!

Tegu kiekvienas mokinys individualiai pasirenka 5 narkotinių medžiagų poveikio aspektus, kuriuos jis norėtų pajusti veikiant narkotikams. Surašykite juos lentoje ar popieriuje. Tegu mokiniai savarankiškai parašo, ar pojučiai, kuriuos jie pasirinko, yra ilgalaikiai ar trumpalaikiai.

Kitos pratimo dalies tikslas – supinoti apie riziką, susijusią su šių medžiagų vartojimu. Apie padarinius mokiniai pasiskaito informaciniuose lapeliuose.

Padarinius žymi lentoje ar popieriaus lape žalia skilties apie poveikį. Kokie yra narkotikų vartojimo padariniai, ar jie trumpalaikiai, ar ilgalaikiai. Dabar mokiniai privalo priimti individualų sprendimą dėl narkotikų vartojimo ir ar dėl to verta rizikuoti.

Padalykite klasę į grupes po 4–5 arba 6 mokinius ir paprašykite paeiliui aptarti savo pasirinkimą:

Aš rizikuočiau/nerizikuočiau vartoti narkotiko, nes...

Dar kartą aptarkite su mokiniais tai, ką jie supinojo apie šias medžiagas ir kaip buvo pasirinkta rizikuoti ar nerizikuoti vartoti narkotikus. Kodėl?

3 pratimas. „Laisvė rizikuoti“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti riziką,
- vertinti riziką, jos kainą ir naudą.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: du puodeliai, vienas su užrašu „Kaina“, kitas – „Nauda“, karoliukai arba įetonai.

Eiga

Kartu su visais mokiniais sudarykite sąrašą kasdien patiriamos rizikos, pavyzdžiui, rankos pakėlimas klaseje norint atsakyti á klausimà, pasiūlymas draugui kur nors kartu nueiti, bandymas kà nors geriau papinti, pasiūlyti suaugusiajam surinkti makulatūrà, priþiūrėti vaikà, dalyvauti koncerte, orkestro perklausoje mokykloje, laikyti áskaità semestro pabaigoje ir pan.

Suskirstykite mokinius á grupes po tris ir paprašykite pasivadinti **A, B, C** ir atlikti tokias užduotis:

A apibūdina rizikà, kurià jis/ji norėtų pasirinkti,

B paaiðkina ðios rizikos kainà,

C paaiðkina ðios rizikos naudà.

B ir **C** turi pasistengti átikinti **A** rizikuoti ar ne. Visi mokiniai paeiliui atlieka **A, B, C** vaidmenis, ðitaip dalyvaudami visose trijose situacijose. Paskui paprašykite kiekvienà grupæ paeiliui pademonstruoti vienà iš situacijø visai klasei. Tuo metu **B** ir **C** deda karoliukus arba įetonus á atitinkamà puodelà, kad geriau parody-

tø rizikos kainà ir naudà. Pakvieskite visus mokinius pareikðti savo pasiūlymø. Suskaičiuokite karoliukus, kad nuspræstumëte, ar kaina persveria naudà, ar atvirkðèiai.

Baikite pratimà aptardami, kaip tokia veikla galëtø padëti mums analizuoti rizikos kainà ir naudà:

Kuri rizika buvo didþiausia?

Kaip palyginti kainà ir naudà?

Kaip sitoks „kainos ir naudos“ metodas padëtø pasirinkti rizikuoti ar ne?

Tolesnë eiga

Pasiūlykite mokiniams registruoti rizikingas situacijas maþdaug dvi savaites ir taikyti ðà „kainos ir naudos“ metodà.

Pastaba. Būkite pasirengæ padëti mokiniams sukurti rizikingas situacijas ir átraukti „kainos ir naudos“ veiknius.

4 pratimas. „Padėk!“

Ugdomi gebėjimai:

- orientuotis ávairiose situacijose,
- priimti racionalius sprendimus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: vienas sukarpytas papildomos medþia-gos „Padėk“ egzempliorius.

Eiga

Suskirstykite mokinius á grupes po keturis, penkis ar ðeðis. Iðdalykite po vienà scenarijò kiekvienai grupei. Papraðykite grupes iðvardyti ávairias strategijas, susijusias su jò situacijomis, ir sukurti 2 ar 3 minuèiò vaidinimà, rodantá ávairius bûdus, kaip iðspræsti kiekvienos situacijos problemà. Tam skirkite 10 minuèiò, paskui kiekviena grupè paeiliui skaito savo klausimà ir suvaidina situacijà visai klasei.

Po kiekvieno vaidinimo kartu su visais mokiniais sudarykite visò situacijò sàraðà ir paklauskite mokiniò:

Kokios strategijos buvo panaudotos ávairiose situacijose?

Ar galima sukurti dar kitokiò?

Kurios ið jò galètò bûti pritaikytos jums?

Kuri situacija jums pasirodè pati realiausia?

Kokia strategija atrodo tinkamiausia?

Pastaba. Bûkite pasirengæ padèti sukurti strategijas ir pasiûlymus vaidinimams. Padèkite sukurti strategijas, kurios bûtò agresyvios, bûtò grasinimò ir áikinèjimò.

Pratimo „Padėk!“ papildoma medžiaga

1. Tau pasiūlė bilietą árenginą kur, kaip tau teko girdėti, bus galima gauti nelegaliø narkotikø. Kokios gali bûti pasekmës, jeigu a) tu paimsi bilietà arba b) atsisakysi bilieto?
2. Rudens atostogø metu tavo aplanko geras/gera draugas/draugë su maiðeliu vadinamøjø „stebuklingø grybø“. Jis/ji primygtinai siûlo jø paragauti. Dël ko tu sutiktum ar nesutiktum?
3. Diskotekoje tau pasiûlo tabletæ. Siûlantieji primygtinai tvirtina, kad nuo jos pasijusi puikiai, kad visi jas vartoja ir tu tikriausiai nenori atsilikti. Kà tu darysi? Kà tu pasakysi?
4. Vakarëlyje tau pasiûlë truputáalkoholio su kaþkokiom kapsulëm, kurios tariamai paðalina alkoholio poveiká Kaip tu reaguosi?
5. Vienas tavo draugas ásitraukia ákaþkokià grupæ. Tu girdëjai, kad ði grupë nuolat uosto kljus ir vartoja kitus narkotikus. Kà tu darysi?
6. Draugas praleido daug laiko (ir pinigø) vietiniame pramogø centre. Jis praðo paskolinti pinigø. Kà tu darysi?

GYVENIMO SUNKUMŲ ĄVEIKIMAS



UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti rizikos problemą gyvenime.
2. Suvokti augimo poveikį ir elgesio pokyčius.
3. Ąveikti augimo ir brendimo pokyčius.
4. Analizuoti ąvairi ą rizik ą.
5. Suvokti rizik ą vartojant narkotikus.
6. Numatyti potenciali ą ateit ą

Pratimai

1. Ąveikti pokyčius: ar galima pasikalbėti?
2. Naujos elgsenos paieška.
3. Teigiama ir neigiama rizika.
4. Būsimi pokyčiai: siekiai, svajonės ir viltys.

1 pratimas.

„Ąveikti pokyčius: ar galima pasikalbėti?“

Ugdomi gebėjimai:

- sprąsti problemas,
- ąveikti augimo ir brendimo pokyčius.

Trukmė: 45 ar 90 min.

Priemonės: idkarpos id laikradėiŲ ar ūurnalŲ apie ąvairias paaugliŲ problemas, A4 formato popieriaus lapai.

Eiga

Īo uþsiēmimo metu gali kilti nemaþai mokiniams aktualiø problemø. Pasakykite jiems, kad jûs suprantate, ko-kià rizikà jiems siûlote, bet jûs esate pasirengæs (-usi) juos paremti, jeigu prireiks.

Pabrēpkite, kad jie patys turi nuspræsti, ar jie pasirengæ rizikuoti. Kai kuriems toks uþsiēmimas gali pasirodyti ne pats geriausias bûdas atskleisti savo problemas ir jas pavieðinti.

Paklauskite mokiniø, su kuo jie gali pasikalbēti, jeigu iðkyla problema. Iðklauskite keletà atsakymø. Ar yra problemø, apie kurias jie negali kalbētis? Priminkite jiems, kad vienas bûdas iðspræsti savo problemas – yra paskambinti nemokamu anoniminiu telefonu. Ar tai pade-
da? Kokie ģio veiksmo pranaðumi ir trûkumi?

Papraðykite mokiniø pasiskirstyti āgrupes po tris ir sudaryti sàraðà problemø, aptiktø iðkarpose. Jos turi bûti aptartos su visa grupe ir uþraðy-
tas. Grupēs taip pat aptaria, su kuo dar jie galētø pasidalyti ģiomis problemomis. Papraðykite pagal patikimumà sugrupuoti tokius þmones, kaip draugà (-æ), tēvus, mokytojà, medicinos darbuotojà, psihologà ir pan. Naudokitēs 5 balø sistema: 1 – galima diskutuoti labai lengvai, 5 – visai

neāmanoma diskutuoti. Tai padēs nustatyti, su kuo paugliai gali kalbētis apie savo problemas. Tada su visa klase aptarkite, kodēl su kai kuriais þmonēm-
is lengva kalbētis, kai tuo metu su kitais kalbētis labai rizikinga, pavyzdþiui, kai kurie þmonēs sunkiai ge-
ba iðklaudyti, kiti neteisingai supranta ir daro skubotas iðvadas, dar kiti varþosi.

Pasiûlykite klasēs mokiniams padirbēti individu-
aliai, pasirinkti problemà, apie kurià jie norētø para-
ðyti laiðkà, pavyzdþiui, bendravimas, priekabiavimas, narkotikai, santykiai ģeimoje, klasēje, lytiðkumas ir pan. Duokite mokiniams (gal sulenk-
tà pusiau) A4 formato popieriaus lapà, kad paraðytø savo laiðkus. Papraðykite, kad jie bûtø lakoniðki. Mokiniam sunkiausia nu-
spræsti, kam pasiøsti laiðkà, pavyzdþiui, paþastamam (-ai) ar āspaudà. Patarkite apmàstyti, ar paraðyti tokà laiðkà. Jeigu jie surizikavo ir pasiuntē laiðkà, kas gero ir blogo galētø atsitikti?

Aptarkite galimus padarinius, o paskui dar kartà paklauskite mokiniø, ar jie surizikuos siøsti laiðkà, ar ne. Galite priminti mokiniams, kur jûs patartumēte kreiptis tais klausimais, kurie iðkyla uþsiēmimo metu.

2 pratimas. „Naujos elgsenos paieška“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti augimo poveikį ir elgesio pokyčius,
- suvokti kiekvieno amžiaus tarpsnio sunkumus ir problemas,
- priimti sprendimus,
- numatyti ateities įsivertimus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai, mokinio sąsiuviniai.

Eiga

Priminkite mokiniams, kad augdami jie keičiasi, ir todėl turi išbandyti įvairias elgesio formas.

Suskirstykite mokinius į grupes po penkis. Išdalykite kiekvienai grupei po didelį popieriaus lapą ir rašiklį. Paprašykite nupiešti kūdikį savo bendraamžį vidutinio amžiaus ir pagyvenusį žmogų. Paskui aptarkite, ką naujo patiria šio amžiaus grupių žmonės, pavyzdžiui, ropojimas, išulpimas (kūdikis); pasimatymai, eg-

zaminai, narkotikų vartojimas (jaunuolis); vaikų gimimas, darbo pakeitimas, darbo praradimas (vidutinio amžiaus žmonės); judėjimo problemos, idėjimas apsišūti (pagyvenusį žmonės). Aptarkite visa tai grupėje, o vėliau visoje klasėje paklauskite, kas yra sunkiausia kiekvieno amžiaus tarpsniu? Paprašykite tai lapuose. Ar ypač sunku būti jaunu žmogumi? Jeigu taip, kodėl? Jeigu ne, kodėl? Kai kurie elgesio pokyčiai yra neišvengiami, bet kiti priklauso nuo žmogaus pasirinkimo.

Paprašykite klasės mokinių išsivaizduoti, kad kas nors iš jų paprastai turi rinktis, pavyzdžiui, ar eiti apsimatymą, ar stoti į grupę, važiuoti su draugais apsilaisvinti, ar pabūti savo vaikiną ar merginą. Sudarykite sąrašą:

- a) dalykų, kuriuos reikėtų sušūti prieš priimant sprendimą,*
- b) klausimų, akuriuos jaunuolis (-ė) pats (-i) turėtų atsakyti prieš pasirinkdamas (-a),*
- c) išūdių, kurie reikalingi jaunam žmogui, kad galėtų nuspręsti.*

Pirmiausia aptarkite kokį nors pavyzdį, atsišūdami amžiaus tarpsnius. Pastebėkite, kad žmonės da-

ro skirtingus sprendimus netgi turėdami tą pačią informaciją. Jie paprasčiausiai jaučia skirtingai, nėra vienintelio visiems teisingo sprendimo. Paprašykite grupėse panagrinėti dar vieną pasirinktą situaciją. Kokį sprendimą jiems reikia padaryti? Grupės gali sudaryti 3 sąrašus, kaip buvo patariama anksčiau, bet nebūtinai turi padaryti sprendimą, o tiesiog pasiūlyti veiksmo planą.

Baikite užsiėmimą paklausdami mokinių, ką jie sužinojo šiame užsiėmime. Ar jis gali būti naudingas? Jie gali visa tai pasiūlyti savo sąsiuvinuose.

Pastaba. Temos, susijusios su elgesio pokyčiais: santykių su tėvais pokyčiai („esu jau suaugęs“), asmeninio gyvenimo poreikis („tiesiog palikite mane ramybėje“), nauji laisvalaikio ir sporto užsiėmimai.

3 pratimas.

„Teigiama ir neigiama rizika“

Ugdomi gebėjimai:

- suvokti priimtina (teigiama) ir nepriimtina (neigiama) riziką,

- priimti argumentuotus sprendimus,
- analizuoti švairių reiškinio riziką,
- suvokti riziką vartojant narkotikus.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga

Pakvieskite mokinius pagalvoti apie vieną rizikingą ir vieną nerizikingą dieną. Pirmiausia suskirstykite mokinius į grupes po penkis. Popieriaus lapuose kiekviena grupė suplanuoja nerizikingą dieną, panaudoja diagramas, laikrodį, pieštinius, etiketes ir pan. Paskui paprašykite visa tai pakartoti apie rizikingą dieną tokiu pat būdu ar skirtingai. Kiekviena grupė pristato savo grąžtamąjį rėdą.

Paprašykite grupes atidžiau pažiūrėti š skirtingas dienas, pasakykite, kad gali būti švairių rizikos tipų, būtent teigiama ir neigiama rizika. Ar galima numatyti teigiamos rizikos pasekmes? O ką pasakytum apie riziką, apie kurios padarinius tu neturi jokio supratimo (neigiama rizika)? Pritaikykite šias mintis rizikingam

elgesiui (pavyzdžiui, narkotikų vartojimas) panagrinėti. Kokia yra neigiama narkotikų vartojimo rizika? Ar yra teigiama narkotikų vartojimo rizika?

Paprašykite mokinių toliau dirbti grupėse ir pamąstyti apie tai, ką jiems reikia žinoti, kad išvengtų neigiamos narkotikų vartojimo rizikos. Pasiūlykite jiems suformuoti klausimą apie narkotikų vartojimą sąrašą, kuris suteiktų reikiamos informacijos šiuo klausimu. Suplanuokite, kokiu būdu galite rasti šios informacijos, t. y. panaudoti statistikos leidinius, brošiūras ir kitą literatūrą, leidžiamą ir siūlomą Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos.

Kai gausite informacijos, paprašykite mokinių ją apdoroti, pritaikyti paaugliams, pavyzdžiui, naudodami plakatus, informacines brošiūras. Padėkite jiems nuspręsti, kaip padaryti šią informaciją visiems prieinamą. Kaip pasikeitė mokinių požiūris į riziką po šios veiklos? Kaip jie paaiškintų skirtumą tarp priimtinos ir nepriimtinos rizikos? Ar jie ketina panaudoti savo žinias, įgytas šio pratybų metu, formuodami savo elgesį?

4 pratimas.

„Ateities pokyčiai: siekiai, svajonės ir viltys“

Ugdomi gebėjimai:

- vertinti pokyčius gyvenime,
- kritiškai ir kūrybiškai mąstyti,
- numatyti potencialią ateitą

Trukmė: 45 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašikliai.

Eiga

Paaikinkite mokiniams, kad šis pratimas paskatins juos mąstyti apie ateitą. Tai gali būti ir realios, ir fantastinės, nerealios mintys. Parodykite popieriaus lape žodį „Siekis“ ir paprašykite klasę pasiūlyti siekių pavyzdžių, kurie būdingi jiems arba kitiems paaugliams. Uprašykite juos. Taip pat popieriaus lape parodykite žodžius „Svajonės“ ir „Viltys“, o mokiniai tegul parašo jų pavyzdžių.

Suskirstykite mokinius į grupes po tris ir kiekvieniui grupei duokite po popieriaus lapą. Tegu grupės padalija savo lapus į 4 dalis ir gautuose kvadratuose išrašo podžius „Dabar“, „Siekiai“ (siekiamas tikslas), „Svajonės“ (trokšamas dalykas), „Viltys“ (kas laukiama, kad įvyks). Podžiais, piešiniais, diagramomis ir pan. apibūdinkite savo dabartiną gyvenimo būdą.

Grupėms reikia nuspręsti ir uždėti vieną ar du pavyzdžius kiekvienai iš tų trijų kategorijų. Jie turėtų palikti pakankamai vietos išrašui po kiekvienu „Jei taip atsitiks...“ ir „Jeigu taip neatsitiks...“ Dviuos sakinius reikėtų užbaigti po to, kai grupės apsvarsto potencialią riziką. Iš klausė savanorių gražiamąjį ryšį paskelbė ir išnagrinėję likusius, paklauskite mokinių, kaip jų gyvenimas pasikeis, jeigu siekiai, svajonės ir viltys iš tikrųjų išsipildys? Ar tai bus pageidautina? Kodėl taip arba ne?

Baikite pratimą sėdėdami ratu. Tegu mokiniai išsako savo nuomonę tema „Siekis arba svajonė, kurią aš vis tebeturiu, yra...“

Pastaba. Skatinant kiekvieną mokinį individualiai dirbti, patartina priminti pagrindines taisykles, kaip

priimti kitų nuomones, pasiūlymus ir vertybes. Taip pat galite trumpai papasakoti apie savo troškimus ir svajones, kurias puoselėjote būdami jų amžiaus, ir ar jos išsipildė.

GYVENIMO ĮGŪDŲ UGDYMAS
V–VIII klasės

Redaktorė *Nijolė Doriėnė*
Dailininkas *Adomas Matuliuskas*
Viršelyje panaudotos *Egidijaus Skipario* nuotraukos

2004-06-17. Tiražas 1500 egz. Usp.
Išleido švietimo ir mokslo ministerijos
Dvietimo aprūpinimo centras, Gelepinio Vilko g. 12, 01112 Vilnius
Spausdino UAB „Sapnų sala“, S. Moniuškės g. 21, 08113 Vilnius