

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

# GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

V–VIII klasės

2-oji pataisyta laida



Vilnius  
2005

UDK 37.03

Gi 396

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

Parengė doc. dr. Laima BULOTAITĖ  
*Vilniaus universitetas*  
dr. Aleksandra DAVIDAVIČIENĖ  
doc. dr. Vida GUDŽINSKIENĖ  
*Vilniaus pedagoginis universitetas*

Redkolegija: dr. Aldona JOCIUTĖ  
*Valstybinis aplinkos sveikatos centras*  
dr. Elena MOTIEJŪNIENĖ  
*Švietimo plėtotės centras*  
doc. dr. Robertas PETKEVIČIUS  
*Pasaulio sveikatos organizacija*

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

ISBN 9986-03-571-6

---

## TURINYS

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

---

*Šiame leidinyje, remiantis „Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa“, V–VIII klasių mokiniais parengti pratimai, ugdantys įvairius gebėjimus, atitinkančius šio amžiaus tarpsnio vaikų 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 visą pamoką, t. y. 45 min.*

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



# SAVIMONÈ



## SAVĘS PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Sutelkti dėmesį į savo charakterį ir patirtį.
2. Nustatyti santykių sritis ir jų poveikį, giminytės saitus.
3. Tirti jausmų ir emocijų išraišką, suvokti jų įtaką 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, į 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 šį užsiėmimą.

*Ar užduotis buvo lengva, ar sunki?*

*Dėl kokių veiksmų užduotis pasunkėjo, dėl kokių – palengvėjo?*

*Ką jūs sužinojote apie save ir kitus?*

*Kokie yra panašumai ir skirtumai, palyginti su kitais?*

*Kas jus daro išskirtinį?*

*Kaip šis užsiėmimas padėjo atsakyti į 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 kokį nors daiktą, kuris geriausiai apibūdina juos, rodo pomėgį, pavyzdžiui, knygą, futbolo ženklielį, šachmatų figūrą ir pan.

## 2 pratimas.

### „Mano santykiai. Mano giminystės saitai“

#### Ugdomi gebėjimai:

- apibrėžti santykių sritis ir jų poveikį,
- 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.

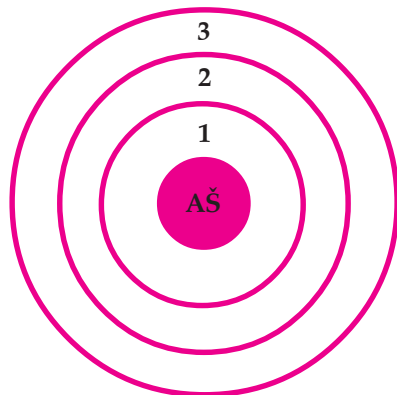
## SANTYKIŲ RATAS

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 įvairių žmonių draugystę jų šeimoje, klasėje, aplinkoje, gyvenime, apie draugus. Mokiniai individualiai sudaro reikšmin-

gų jų gyvenimui žmonių sąrašą. Vėliau paprašykite juos perkelti į apskritimą „Santykių ratas“ pagal artimumą ir svarbą. Tegu kiekvienas mokinys su partneriu diskutuoja 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 įtaką jiems daro kiti žmonės?*

*Kas jūs esate?*

## 3 pratimas. „Gilinimasis į jausmus“

**Ugdomi gebėjimai:**

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

**Trukmė:** 45 min.



**Priemonės:** iš anksto parengtos kortelės su įvairiausių jausmus reiškiančiais žodžiais, pavyzdžiui, *džiaugsmas, pyktis, susijaudinimas, susirūpinimas* ir t. t., pratimo „Gilinimasis į jausmus“ pagalbinis lapas.

### Eiga

Mokiniai pasiskirsto į grupes po tris ir kiekviena grupelė gauna korteles su įrašytais jausmus reiškiančiais žodžiais. Grupelė savo kortelės nerodo kitiems mokiniams ir pasiruošia mimika pademonstruoti kortelėje užrašytą žodį, o kiti mokiniai stengiasi įspėti.

Mokiniai diskutuoja:

*Sunku ar lengva buvo atlikti užduotį?*

*Kas padėjo pažinti kai kurias emocijas?*

*Kodėl kai kuriems žmonėms sunku atpažinti ir išreikšti savo jausmus?*

*Ką mūsų jausmai sako apie žmones?*

Toliau kiekvienas mokinytis gauna po pagalbinį lapą „Gilinimasis į jausmus“, kurį individualiai užpildo. Kai mokiniai užpildo lapą, paprašykite jų susirasti partnerį ir pasikalbėti apie atsakymus bei aptarti šį pratimą:

*Kuriuos sakinius buvo lengviausia, o kuriuos sunkiausia pabaigti ir kodėl?*

*Ką atlikdami šį pratimą sužinojo apie save?*

*Paskatinkite mokinius poromis aptarti stiprius jausmus bei būdus, kaip įveikti save.*

**Pastaba.** Užpildytą lapą galima aptarti ir žodžiu poromis ar mažomis grupelėmis atsižvelgiant į tai, ar mokiniai gerai pažįsta vienas kitą ir ar vienas kitu pasitiki.

Jausmų ir emocijų išraiškai pademonstruoti mokytojas gali iš žurnalų ar kitų leidinių išsikirti paveikslėlių, kuriuose vaizduojami žmonės, reiškiantys savo emocijas. Šiais paveikslėliais galėsite pasiremti diskusijose ar iliustruoti būdus, kaip žmonės parodo savo jausmus.

**Pratimo „Gilinimasis į jausmus“ pagalbinis lapas**

1. Aš jaučiuosi laimingas, kai .....
2. Aš jaučiuosi laimingas, kai .....
3. Aš supyktu, kai .....
4. Aš susirūpinęs, kai .....
5. Aš bijau, kai .....
6. Labiausiai man nerimą kelia .....
7. Labiausiai jaudinantis dalykas, kurį aš galiu sugalvoti .....
8. Mane apima liūdesys, kai aš .....
9. Aš pavydžiu, 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 keistis 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 „minčių 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 pasižymėti 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 įvairūs pasikeitimai ir kaip šie pasikeitimai parengė juos tolesniems pokyčiams:

*Kokie buvo trys svarbiausi pokyčiai jūsų gyvenime?*

*Kokius numatote pokyčius ateityje?*

*Kokius pokyčius galite kontroliuoti?*

*Kaip efektyviai galite pasiruošti 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 pirmąjį išpūdį.
8. Analizuoti savo charakterį, temperamentą.

### Pratimai

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

### 1 pratimas. „Pirmasis išpūdis“

#### Ugdomi gebėjimai:

- tinkamai vertinti save,
- racionaliai vertinti pirmąjį išpūdį.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, rašikliai, A4 formato popieriaus lapai, pieštukai. Jums prireiks žmonių paveikslėlių, iškirptų iš žurnalų ar laikraščių, atspindinčių įvairius įvaizdžius, pavyzdžiui, žmogus su kepure, žmogus klasikiniu kostiumu, sportininkas, įstaigos vadovas, darbininkas ir t. t. Nepamirškite neįgalaus asmens, sėdinčio invalido veži-

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

### Eiga

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

Suskirstykite mokinius po keturis ar penkis. „Minčių lietus“: įvairūs bendravimo būdai. Kokiais būdais žmonės išreiškia save, kai negali bendrauti žodžiu. Paskui savo variantus pateikite visai klasei ir sudarykite bendrą sąrašą. Atkreipkite dėmesį į drabužius ir aksesuarus, kaip juos naudojant kuriamas įvaizdis. Kokia reikšmė teikiama drabužiams?

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

*Kaip jautėtės, reagavote į paveikslėlius, ypač žiūrėdami į tuos, kuriuose vaizduojamas neįgalus asmuo, sėdintis invalido vežimėlyje. (Jei klasėje yra neįgalių mokinių ir jei jie pageidauja, gali pareikšti savo pastabas.) Mokiniai tęsia darbą klasėje, aptaria įvaizdžių patikimumą, kaip asmenybės, ypač neįgalių žmonių, poreikiai ir norai gali būti iškreipti.*

*Ar mūsų įvaizdis iš tikro atskleidžia, kokie mes esame?*

*Kuo įvaizdis panašus į stereotipą?*

*Kaip mes iš tikro galime sužinoti, koks yra žmogus?*

*Ką jūs sužinojote apie:*

*a) įvaizdžius,*

*b) save ir savo įvaizdį?*

**Išvada:** per pateikiamą įvaizdį mes atskleidžiame dalį savo charakterio, bet neteisinga spręsti apie žmones remiantis tik įvaizdžiu. Svarbu gerbti žmones kaip asmenybes.

**Pastaba.** Galima pasiruošti įvairių muzikos fragmentų. Leiskite jų paklausti mokiniams ir paprašykite susieti su įvaizdžiais.

## 2 pratimas. „Veiksmai kalba už žodžius“

### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** mokinių užrašai, rašikliai.

### Eiga

Paašškinkite mokiniams, kad parašyti ar žodžiu pasakyti žodžiai, 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 į žmogų?*

*Koks atsiskleidė naujas „įvaizdis“?*

*Ar kūno kalba prieštaravo tam, ką sakė?*

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

Suskirstykite mokinius poromis, vieną jų pavadinkite **A** (jis turi demonstruoti nevartodamas žodžių, bet kūno kalba, gestais), o kitą – **B**. Pirmu ir antru atveju skirkite kiekvienam pasirengti po pusę minutės, o trečiu ir ketvirtu – po vieną minutę. Mokiniai vienas kitam turi pademonstruoti:

- 1 **A** – pasitikintį žmogų;  
**B** – drovų, neryžtingą žmogų (be žodžių).
- 2 **A** – liūdną, vienišą žmogų;  
**B** – laimingą, gyvą žmogų (be žodžių).
- 3 **A** – tragišką atsitikimą humoristiškai;  
**B** – juokingą atsitikimą neišraiškingai (žodžiais).
- 4 **A** – piktai tvirtinti, kad jis ar ji atsipalaidavusi ir nepyksta;  
**B** – ramiai tvirtinti, kad jis ar ji labai pyksta (žodžiais).

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

*Sunku ar lengva buvo atlikti šias užduotis?*

*Ką jūs sužinojote apie būdus, kaip kūnas gali prieštaurauti tariamiems žodžiams?*

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

### 3 pratimas. „Tikrojo „aš“ išraiška“

#### Ugdomi gebėjimai:

- pažinti save,
- analizuoti savo charakterį, 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 sąžiningai 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 įvaizdį. Su klase aptarkite:

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

*Ar sukurtas įvaizdis gali būti klaidingas?*

*Ką jūs sužinojote apie save?*

Trumpai padiskutuokite apie įvaizdžio kaitą ir veiknius, kurie veikia mūsų pateikiamus įvaizdžius. Pabrėžkite, kad įvaizdžiai dažnai kinta priklausomai nuo situacijos, auditorijos bei aplinkybių. Įvaizdis, kurį norėtume pateikti tėvams, labai skirsis nuo to įvaizdžio, kurį norėtume pateikti savo draugams. Baigdami mokiniai pasižymi savo užrašuose „Aš esu“ ir remiasi tik teigiamais bruožais sudarydami savo paveikslą, pavyzdžiui, Tomas susimąstęs, atviras, linksmas.



## Pratimo „Tikrojo „aš“ išraiška“ pagalbinis lapas

AŠ ESU

Tingus	Aš esu .....	Malonus
Bjaurus	Aš esu.....	Storas
Susimąstęs	Šaltakraujiškas	Drovus
Sąžiningas		Silpnas
Ištikimas	Atkaklus	Aš esu.....
	Patrauklus	Valdingas
Aš esu ....	Geraširdis	Turintis puikų humoro jausmą
Aš esu ....	Liūdnas	Mėgstąs pokštus
Gyvas	Neryžtingas	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 pagalbinio lapo „Mano norai“ kopijos kiekvienai keturių asmenų grupei.

### Eiga

Trumpai su mokiniais aptarkite, kad yra svarbu ne tik tai, ką mes sakome, bet ir tai, kaip sakome. Kai turinys yra kritiškas, agresyvus, diktatoriškas tonas sukels neigiamą reakciją, nesvarbu, kaip gerai ir tiksliai buvo suformuluotas mūsų požiūris ir argumentai. Svarbu, kad kūno kalba neprieštarautų ramiems, apgalvotiems žodžiams.

Suskirstykite mokinius po keturis, išdalykite kopijas ir skirkite kiekvienai grupei vis kitokį vaidmenį. Jei

reikia, panaudokite tą patį vaidmenį kelis kartus ar pasiūlykite mokiniams patiems sugalvoti.

Mokiniai:

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

2. *Pasiskirsto poromis. Kiekviena pora sukuria dviejų minučių situaciją, atskleidžiančią „neteisingą“ požiūrį, o kita pora – dviejų minučių vaidinimą, kurio rezultatas teigiamas.*

3. *Mokiniai vaidina savo situacijas vieni kitiems.*

4. *Trumpai poromis, paskui grupėmis po keturis aptaria savo bendravimą.*

Pateikite lapus visai klasei. Atkreipkite dėmesį į akių kontaktą, kalbą ir kitus elgesio aspektus, kurie padeda arba trukdo.

*Kaip aiškiai reikšti savo norus?*

*Ar verta išanksto apgalvoti situaciją? Ar pakeitėte savo įvaizdį?*

*Kaip jūs ateityje pritaikysite tai, ką išmokote?*

**Pastaba.** Jei reikia, pasiruoškite parodyti pavyzdį, kaip analizuoti situaciją „Ko aš noriu?“ Kas su tuo susijęs? Kokie norai, poreikiai? Aš turiu elgtis ryžtingai, bet neagresyviai.

## Pratimo „Geras bendravimas“ pagalbinis lapas

MANO NORAI

SITUACIJOS

- 1 Jūs norite valandą ilgiau negu įprastai šeštadienio vakare užtrukti su draugais, nes jūsų draugai planuoja vykti į naują klubą.
- 2 Jus privertė kartu erzinti jaunesnį mokinį mokykloje. Jūs tikrai nenorite prie to prisidėti, bet jūsų geriausias draugas yra vienas iš grupės...
- 3 Jūs norite šiek tiek rečiau susitikinėti su savo draugais (-ėmis), nes draugystė tapo labai intensyvi, tačiau norite išlikti draugai (-ės).
- 4 Prieš kurią laiką keli (-ios) draugai (-ės) jus įtikino lankyti ritminės gimnastikos klubą. Jūs nenoriai sutikote ir iš tikro nenorite šio klubo lankyti, tačiau draugai (-ės) labai džiaugiasi jūsų draugija. Norėtumėte šio klubo nebelankyti, tačiau kaip neižeisti draugų (-ių)?
- 5 Jūsų dalyvavimas mokyklos išvykoje priklauso nuo jūsų elgesio klasėje. Jūs suklypote ir sudaužėte stiklinį indą. Tai įvyko visai netyčia, tačiau mokytoja supyko.
- 6 Senelė jums padovanojo gražų krepšį. Jūs trokštate jį turėti, tačiau jūsų vyresnioji sesuo labai jo nori ir pasiūlė jums už krepšį pinigų. Jūs norite turėti ir krepšį, ir nesusipykti su seserimi.

## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

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

### Pratimai

1. Jausmų kalneliai.
2. Bendravimo įgūdžių apžvalga.
3. Kūno kalba.
4. Išlikimas dykumoje.

### 1 pratimas. „Jausmų kalneliai“

#### Ugdomi gebėjimai:

- išreikšti jausmus,
- pažinti save.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** mokiniams reikia turėti praeitos savaitės nuotaikos dienoraštį (žr. toliau).

#### Eiga

Užsiėmimui reikia pasirengti iš anksto. Mokiniai savaitę pildo dienoraštį, kuriame fiksuoja savo nuotaiką ryte, vidurdienį ir 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 pakilių nuotaikos arba iš tikrųjų yra labai prastai nusiteikę, bet jausti, kaip suprastėja nuotaika, kaip viskas įkyrėjo. 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 paauglytėje ir menstruacijų pradžia turės įtakos nuotaikai. Įvairūs įvykiai ir aplinkybės gali paveikti nuotaiką (pavyzdžiui, gautas blogas pažymys, ant grindų išpiltas pienas, nuovargis). Rašant nuotaikos dienoraštį tai galima parodyti.



Mokiniai, naudodamiesi schema, nubrėžia savo jausmų diagramą, pažymi pokyčius kaip pėdsaką per jausmų kalnelius. Viršukalnės atspindi nuotaikos pakilimus – gerą nuotaiką, didelį aktyvumą. Įdubimai vaizduoja nuotaikos smukimą – nuobodulį, prislėgtą nuotaiką, įkyrias mintis.

Pakvieskite mokinius kitą savaitę apibūdinti nuotaiką priklausomai nuo įvykių ir aplinkybių, paklausdami:

*Kaip buvo paveikti įvykių?*

*Kokiems įvykiams ir aplinkybėms esant savijauta prastėjo arba gerėjo?*

*Ką aš galėjau padaryti, kad išvengčiau ar pakeisčiau įvykius, dėl kurių suprastėjo mano nuotaika?*

Suskirstykite mokinius poromis pagal jų pačių pasirinkimą. Paprašykite pasidalyti mintimis, ką jie sužinojo apie nuotaiką (vidinę psichikos būseną, kuri veikia visą jų laikyseną), jausmus (malonius ar nemalonius išgyvenimus). Tam skirkite 5 minutes. Tada sukvieskite visą klasę ir paprašykite paeiliui atsakyti į klausimą: kai aš jaučiu, 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 apžvalga“

#### Ugdomi gebėjimai:

- bendrauti nežodiniu būdu,
- bendrauti žodiniu būdu,
- pažinti save,
- mandagiai elgtis.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pratimo pagalbinio lapo „Bendravimo įgūdžių apžvalga“ kopija kiekvienam mokiniui, dideli popieriaus lapai, rašikliai.

#### Eiga

Paašikinkite mokiniams, kad socialiniai įgūdžiai lemia elgesį. Mes esame socialinės būtybės. Pasaulyje, kuriame daug žmonių, turime gebėti bendrauti vienas su

kitu. Mes turime sudaryti galimybę žmonėms žinoti, ko norime, ir paklausti, kaip jie jaučiasi.

Paprašykite kiekvieno mokinio užpildyti užsiėmimo pagalbinį lapą „Bendravimo įgūdžių apžvalga“. Tegul jie įvertina savo bendravimo gebėjimus. Užtikrinkite, kad individualūs atsakymai nebus detaliai aptariami klasėje ir pasakykite, kur ir kada prieinama pagalba. Paašškinkite, kad pratimo tikslas yra padėti kiekvienam mokiniui suvokti, kokie įgūdžiai yra geri ir kokius reikėtų pagerinti.

Paprašykite mokinių išsirinkti partnerį, su kuriuo jie 10 minučių aptarinės, ką sužinojo iš šio pratimo. Paskui vėl suburkite visą klasę. Paprašykite mokinių savo lapus pažymėti slaptu kodu ar koku nors simboliu taip, kad tik jie galėtų atpažinti savo lapą. Paašškinkite, kad jūs surinksite lapus, palyginsite juos ir atsakymus aptarsite kitą pamoką. Parengtas tekstas bus gražintas mokiniams. Paskui mokiniai kiekvienas iš eilės pasako, ko jie išmoko: „Apie šį pratimą norėčiau pasakyti, kad ...“.

Palyginkite mokinių atsakymus ir užrašykite popieriaus lape, kad galėtumėte pasidalyti savo mintimis ki-

tą pamoką. Rezultatus panaudokite planuodami kitas įgūdžių ugdymo pamokas, atsižvelgdami į klasės poreikius. Atkreipkite dėmesį į tuos įgūdžius, kuriuos daugelis mokinių prasčiausiai įvertino.

*Pastaba.* Ramiai paašškinkite, kad mokiniai gali praleisti punktą, jei jie nėra tikri dėl atsakymo, ir pabrėžkite, kad nėra blogų atsakymų – tai rodo, ką jie galvoja ir kaip jie jaučiasi.

Pratimą naudinga pakartoti po kurio laiko. Tuo atveju mokytojas pasilieka lapus, paprašo mokinių prisiminti slaptą kodą ar simbolį. Atlikus pratimą po kurio laiko galima palyginti pratimų duomenis ir aptarti, kokių įgūdžių mokiniai įgijo arba nesugebėjo įgyti per tam tikrą laiką.

## Pratimo „Bendravimo įgūdžių apžvalga“ pagalbinis lapas

	Man tai puikiai sekasi	Man tai gana gerai sekasi	Man tai nelabai sekasi	Man tai nesiseka
<p><b>Neverbalinis</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kalbant žiūrėti tiesiai į pašnekovą.</li> <li>2. Domėtis tuo, ką žmonės kalba.</li> <li>3. Kalbėti daugelio žmonių akivaizdoje.</li> <li>4. Šypsotis žmonėms, kurie tau patinka.</li> <li>5. Užtiktam (pavyzdžiui, rašant dienoraštį, dažantis, meluojant) neparausti.</li> <li>6. Neatrodyti piktam, kai esi piktas.</li> <li>7. Slėpti nusivylimą.</li> <li>8. Neparodyti savo nepasitenkinimo.</li> <li>9. Suprasti, ką jaučia kiti žmonės.</li> <li>10. Priesti prie to žmogaus, su kuriuo norisi pašnekėti.</li> </ol>				
<p><b>Verbalinis</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Įsitraukti į grupės pokalbį.</li> <li>2. Kalbėtis su suaugusiaisiais.</li> </ol>				



<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Atsakinėti į klausimus.</li> <li>4. Kalbėtis su žmogumi, kuris patinka.</li> <li>5. Sakyti tai, ką galvoji.</li> <li>6. Pateikti klausimų.</li> <li>7. Prisistatyti.</li> <li>8. Įeiti į kambarį, pilną nepažįstamų žmonių.</li> <li>9. Pasakyti kitiems žmonėms, ko nori, kad jie padėtų.</li> <li>10. Suprasti, ką sako kiti žmonės.</li> </ol>				
<p><b>Veržtis</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vadovauti.</li> <li>2. Atsisakyti ką nors padaryti.</li> <li>3. Prašant pagalbos daryti spaudimą.</li> <li>4. Argumentuoti.</li> <li>5. Būti atkakliam.</li> <li>6. Saugoti paslaptį.</li> <li>7. Daryti tai, kas pasakyta.</li> <li>8. Dėkoti už pagyrimus.</li> <li>9. Atsiprašyti.</li> <li>10. Skųstis.</li> </ol>				

### 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, jų nuomone, buvo vaizduojamas. Paklauskite klasės mokinių:

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

*Kuris suprantamai pavaizdavo jausmus?*

Pirmu atveju mokiniai gebės suprasti nežodinę 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 nežodinį partnerio elgesį.

Kūno kalbai turi reikšmės:

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

**Įdėmus žvilgsnis**. Praktikuokitės ramiai žiūrėti į partnerio akis, kol su juo diskutuojate. Nieko nedarykite, neužsiimkite pašaliniais dalykais. Taip pat elkitės patiekdami klausimus ar reikšdami nuomonę.

**Gestas.** Demonstruokite įvairius gestus, kurie perteiktų tvirtinimą, teigimą, o ne agresiją.

**Tonas.** Pasimokykite kalbėti ryžtingai, bet ramiai, nerėkdami. Kalbėkite įtikinamai.

Suburkite visą klasę. Kiekvienas paeiliui apibendrina tai, ką išmoko: „Aš galėčiau parodyti ... (pasirinkta emocija)... be žodžių (elgesiu)“.

**Pastaba.** Turėkite keletą idėjų poros diskusijai, pavyzdžiui, mėgstama grupė, komanda, mėgstamas orkestras.

#### 4 pratimas. „Išlikimas dykumoje“

##### Ugdomi gebėjimai:

- bendradarbiauti,
- priimti sprendimus, spręsti problemas,
- pažinti save.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** užsiėmimo „Išlikimas dykumoje“ 1 ir 2 pagalbinių lapų kopijos kiekvienam mokiniui.

##### Eiga

Paaškindite, jog tai problemų sprendimo pratimas, kuriuo siekiama efektyvinti individualų ir grupinį darbą.

Paprašykite įsivaizduoti tokią situaciją: jūsų lėktuvas patyrė avariją dykumoje. Pilotas žuvo, jūs spėjote išsigelbėti, o lėktuvas sudegė. Niekas nesužeistas. Prieš avariją pilotas spėjo pranešti, jog jūs nukrypote nuo kurso 50 mylių, o artimiausia gyvenamoji vieta yra kalnakiškių gyvenvietė maždaug už 70 mylių į šiaurės rytus. Avarijos vietovė skurdi, auga tik keletas kaktusų. Temperatūra greitai pasieks 45°C. Jūs vilkite marškinėlius trumpomis rankovėmis, trumpikes, avite kojines ir batus. Kiekvienas turite po nosinę. Grupė turi 1,50 lito smulkiais, 50 litų banknotais ir pieštuką. Išdalykite išlikimui dykumoje reikalingų daiktų sąrašą. Paaškindite, kad prieš sudegant lėktuvui jūsų grupei pasisekė išgelbėti 10 išvardytų daiktų. Paprašykite mokinių individualiai surikiuoti daiktus pagal svarbą norint išlikti dykumoje: 1 – pats svarbiausias, 10 – mažiausiai svarbus.

Paskui suskirstykite klasę į keturias grupes. Grupėse per 15 minučių numatykite daiktų eiliškumą nuo 1 iki 10. Visiems mokiniams perskaitykite teisingą eilės

tvarką. Duomenis mokiniai turi surašyti trečiame stulpelyje.

Paprašykite mokinių sugretinti individualų ir grupinį suskirstymą. Tuo tikslu iš teisingiausio rezultato atimkite individualų ir įrašykite ketvirtame stulpelyje, o iš teisingiausio atėmę grupinį rezultatą įrašykite į penktą 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:

*Buvimas grupėje sumažino ar padidino jūsų individualaus išlikimo galimybę?*

Paaiškinkite, kad jei grupė dirbo kartu efektyviai, įgytos žinios didintų jūsų šansą išlikti.

*Ar tam tikri grupės nariai turėjo didesnės įtakos priimančiam galutiniam sprendimui?*

*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 veidrodelis					
Iš viso	—	—	—		

## Pratimo „Išlikimas dykumoje“ 2 pagalbinis lapas

### Atsakymų lapas mokytojui

Svarbiausias sprendimas, kurį turėjo priimti jūsų klasė, – pasilikti avarijos vietoje ir daryti viską, kas tik įmanoma, kad prisišauktų pagalbą. Eiti ir išgyventi nepasiseks, nes didelis atstumas iki gyvenamosios vietos ir labai karšta. Jūsų tikslas – vengti skysčių netekimo ir signalizuojant šauktis pagalbos. Žemiau daiktai išdėstyti teisinga tvarka.

1. Svarbiausias daiktas – kosmetinis veidrodėlis. Tai pats būtiniausias daiktas signalizuojant apie buvimo vietą. Tai iki 80% suteikia šansą būti surastam per 24 valandas.

2. Dėvint apsiaustą mažiau netenkama skysčių, karštas oras neprisiskverbia iki odos, todėl neišprakaituojama drėgmė.

3. Litras vandens nepratęs išlikimo, bet sumažins dehidraciją. Gerkite vandenį pirmą dieną, kad galėtumėte aiškiai mąstyti ir priimti svarbius sprendimus. Nėra jokios prasmės riboti.

4. Parašiuotas, permestas per kaktusą, gali būti naudojamas kaip prieglobstis, priedanga nuo saulės, mažinanti dehidraciją ir gerai matoma iš toli.

5. Peilis gali būti naudojamas kaktusui pjauti, kad išsiskirtų drėgmė, ir daugeliui kitų dalykų.

6. Trys šūviai iš užtaisyto pistoleto yra tarptautinis nelaimės signalas.

7. Magnetinis kompasas yra mažai naudingas ir gali sukelti kam nors norą eiti. Atspindintis saulės spindulius kompasas paviršius gali būti panaudotas signalizuojant.

8. Vietovės žemėlapis yra pavojingas dėl tos pačios priežasties. Jis gali būti panaudotas pavėsiui nuo saulės, kaip tualetinis popierius ar laužui kurti.

9. Knyga „Valgomi dykumos gyvūnai“ geriausiai gali būti panaudota laužui sukurti. Jūsų problema yra dehidracija, o ne badavimas. Energija, skirta medžioklei, valgymui ir virškinimui, didins dehidraciją.

10. Išgerti 4 degtinės buteliai labai padidins dehidraciją. Galite panaudoti laužui 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 santykį.
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 užbaigia sakinį: „Jei galėčiau būti kuo nors kitu, aš būčiau...“

Paašškinkite mokiniams, kad kiekvienas save matome kitaip ir šis pratimas suteikia progą kiekvienam pagalvoti ir išreikšti save tokį, kokį matome (savęs suvokimas) ir kokiu norėtume būti.

Kiekvienam mokiniui duokite tuščią popieriaus lapą ir paprašykite dirbti individualiai. Pažymėkite, kad užduočiai nereikia meninių gebėjimų (puiku, jei tokių yra). Paprašykite nupiešti piešinį, diagramą, parašyti keletą žodžių, pavyzdžių ir pan., kurie iliustruoja teiginį: „Tokį aš matau save...“ Tegu mokiniai pagalvoja ne tik apie savo fizinę išvaizdą, bet ir apie tai, kokį 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 taisykles apie abipusišką 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 į šalia esančius žmones ir kiekvienam pasakyti: „Tu esi ypatingas“ (tiesa, tai rizikinga).

Paprašykite sugrįžti mokinius į savo vietas ir atlikti dar vieną užduotį. Tegu mokiniai pasidalija savo išpuodžiais, kaip jie jautėsi įvertindami savo unikalumą ir kai kiti konstatavo, jog jie yra ypatingi. Išklauskite ir aptarkite keletą atsakymų.

Pabrėžkite, jog daugelis pranašumų ir įgūdžių išliks 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, susijusį su jau minėtais įgūdžiais ir pranašumais. Pabrėždami 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 įvyktų?*

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

*Kieno pagalbos man prireiks?*

*Kaip sužinosiu, kad tai jau pasiekiau?*



Aptarkite su klase tokio pranašumų ar įgūdžių, kuriuos norėtų išsiugdyti, paieškos proceso ir struktūros reikšmę. Ar tai pravers? Kas padės ir kas trukdys? Priminkite apie abipusišką mokinių paramą.

Galite kelti tikslą: dar kartą patikrinti šiuos klausimus po kelių savaitių (remiantis prisiminimais).

Savybių ir įgūdžių, kuriuos mokiniai norėtų išsiugdyti, paieškai galima panaudoti „minčių lietaus“ būdą. Kai kuriems mokiniams tai gali padėti, bet gali ir apriboti kitų mokinių atsakymų įvairovę.

Kitas būdas, kaip padėti mokiniams, – klausti, pavyzdžiui: „Kam jūs ypač simpatizujete, kokius pranašumus, įgūdžius turi tas žmogus?“.

## 2 pratimas. „Aš ir mano santykiai“

### Ugdomi gebėjimai:

- apgalvotai pasirinkti,
- išklausti kitą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popieriaus lapas, rašiklis, iš anksto sugalvotas pavyzdys iš savo patirties.

### Eiga

Paiškinkite mokiniams, kad šio pratimo tikslas – išsiaiškinti, kokie santykiai susiformavę jų gyvenime, ir pagalvoti, kodėl jie svarbūs. Kad paskatintumėte mokinius galvoti, galite papasakoti kokį nors pavyzdį iš savo patirties.

Toliau mokiniai dirba individualiai ir savo popieriaus lape (jei turi, užrašų sąsiuvinyje) užrašo penkių žmonių vardus, kurie jų gyvenime buvo svarbūs per pastaruosius šešis mėnesius. Tai gali būti ir tie, kuriuos mato labai retai, su kuo susitinka tik per atostogas, taip pat ir šeimos nariai ar seni draugai, žmonės mokykloje ar kitur. Šalia kiekvieno vardo paprašykite parašyti frazę arba sakinį, rodantį, kodėl tas ryšys toks svarbus. Tam skirkite 10 minučių.

Paskui vėl paprašykite susiskirstyti poromis taip, kad būtų galima patogiai ir nesivaržant kalbėtis apie labai asmeniškus dalykus. Kiekvienam mokiniui skiriamos 2–5 minutės. Stebėkite klausytojo elgesį. Padrąsinkite kalbėtoją pasakoti, kodėl jis vertina tokius santykius.

Pasibaigus užduočiai paprašykite mokinių toliau dirbti individualiai ir apgalvoti, su kuo iš minėtų žmonių jie:

- a) kartu praleistų dieną;
- b) tartųsi pirkdami drabužius;
- c) kalbėtųsi apie draugą ar draugę;
- d) kalbėtųsi apie tai, kas jaudina ar kelia nerimą;
- e) papasakotų savo didžiausią paslaptį.

Paklauskite mokinių, kuriems surašytiems popieriaus lape asmenims jie norėtų ką nors pasakyti, ko nors paklausti, su kuriais norėtų susisiekti. Tegu pagalvoja, kada, kur ir kaip jie norėtų tai padaryti. Aptarkite pamoką.

### 3 pratimas.

#### „Pasaulis, kuriame aš norėčiau gyventi“

##### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti aplinką, jos įtaką,
- racionaliai ir apgalvotai pasirinkti,
- konstruktyviai spręsti problemas.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** papildomos medžiagos „Pasaulis, kuriame aš norėčiau gyventi“ kopijos.

##### Eiga

Paaškindite, kad mūsų asmeniniame gyvenime įtakos turi tai, kas vyksta aplink mus. Aptarkite kelis supančio pasaulio ir aplinkos poveikio žmonėms pavyzdžius.

Pagal papildomą medžiagą siūlomos kelios diskusijos temos. Mokytojas gali pakeisti temas pagal tai, kurios problemos yra aktualios klasei, mokyklai, bendruomenei, gyvenamajai aplinkai ir kt.

Suskirstykite mokinius į grupes po 3–5 asmenis. Išdalykite papildomos medžiagos kopijas kiekvienai grupei. Paprašykite kiekvienos grupelės pagal eilę apžvelgti kiekvieną situaciją. Pasižymėkite grupelės mintis (galima lentoje). Atkreipkite dėmesį, ar grupelė gali sutarti ir priimti bendrą sprendimą. Pažymėkite, kad pati diskusija daug svarbesnė nei išvados: galima ir nesutikti, tačiau svarbu išklausti kito žmogaus nuomonę. Aptarkite kiekvieną situaciją.

**Pastaba.** Tam gali prireikti daugiau nei vieno užsiėmimo, ypač jei mokiniai norėtų susirasti daugiau informacijos tolesniems debatams. Jei tam negalite skirti daugiau laiko, pasirinkite mažiau situacijų atsižvelgdami į tai, kas domina mokinius, pavyzdžiui, aplinkos apsauga, narkotinių medžiagų plitimas, asmeniniai santykiai ir kt.

### Papildoma pratimo „Pasaulis, kuriame aš norėčiau gyventi“ medžiaga

#### Pasaulis, kuriame aš norėčiau gyventi

Daug žmonių bandė arba pažįsta tuos, kurie yra bandę įvairių narkotikų. Kai kurie mano, kad tai jaunų 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 nepriliesti.

Ką ir kodėl pasirinktumėte jūs?

Daugelyje kelių didžiąją dienos dalį daug automobilių. Vienas iš būdų sumažinti automobilių kamščius yra praplėsti kelius iki 6 kelio juostų išgriauvant šimtus gyvenamųjų namų. Kita išeitis – nemaži mokesčiai už kelius. Šitaip žmonės būtų skatinami naudotis visuomeniniu transportu.

Ką jūs manote ir kodėl?

Įvairus greitas maistas (sumuštinis, čeburėkas, 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 įvaizdžiu.

Kurį maistą jūs renkatės ir kodėl?

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

Ką pasirinktumėte jūs ir kodėl?

Lietuvoje yra daug paauglių nėštumo atvejų. Kai kurie žmonės mano, kad reikėtų mažinti laikraščiuose, filmuose ir per televiziją rodomų sekso scenų 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 šalia gyvenantiems žmonėms nepatogumų dėl triukšmo.

Ką pasirinktumėte jūs ir kodėl?

Daug žmonių susirūpinę dėl augančio nusikaltimų skaičiaus. Kai kurie mano, jog reikėtų griežtesnių bausmių nusikaltėliams. 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 santykį.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai.

##### Eiga

Paašškinkite, kad kiekvieno žmogaus gyvenimas yra individualus, tai priklauso nuo asmeninių savybių ir aplinkos. Galite naudotis „minčių lietaus“ būdu arba popieriaus lape surašyti įvairių situacijų, kurios lemia mūsų gyvenimo būdą, pavyzdžiui, užduotį 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 priežastis, 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 išpareigoję 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, išpareigojimas.

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 ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

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

### Pratimai

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

### 1 pratimas. „Kas yra paauglys?“

#### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

Pasikalbėkite su mokiniais apie paauglystės sąvoką. Paauglystė – tai pereinamasis laikotarpis nuo vaikystės į suaugusio žmogaus gyvenimą. Šiuo laikotarpiu įvyksta 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 į klausimą, koks yra paauglys. Tai gali būti žodžiai, sakiniai, piešiniai 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 įvykdyta, išklauskite 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 apibrėžti 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 „žodžių 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 pamokslų objektu, gauti patarimų, turėti palaikymą, būti priimtam, nebūti „aukščiau“ kitų. Kam reikia apie tai pasakyti? Kaip tai būtų 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 glamonių
Rinktis tai, kas gera man	Lengviau spręsti problemas
Sakyti „Aš nežinau“	Daugiau rinktis
Būti nepriklausomam	Spręsti, kaip rengtis
Bėgti nuo problemų	Vėliau grįžti namo
Verkti	Įsiklausyti į tėvų prašymus
Sakyti, ko noriu	Vertinti pastangas
Būti atsakingam	Daugiau prisidėti prie namų ruošos darbų

Tuščiuose langeliuose įrašykite savo sugalvotų teiginių!

### 3 pratimas. „Aš keičiuosi kitaip“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti, kad kiekvienas keičiasi savaip,
- teigiamai vertinti savo pokyčius.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** papildomos medžiagos „Aš keičiuosi kitaip“ kopija kiekvienam mokiniui.

#### Eiga

Paaiškinkite, kad visai normalu, jog kiekvieno paauglio pokyčiai vyksta kitaip, jog paaugliai mano, kad jų patirtis, išpūdžiai ir suvokimas skiriasi nuo kitų paauglių ir daugelis paauglių yra drovūs.

Neretai paaugliai galvoja, kad jie per aukšti, per stori ar pėdos per didelės, kad jų nosis sukumpusi ar ausys atlėpusios. Tai gali turėti įtakos paauglio savimonei ir jis gali susidaryti neigiamą nuomonę apie save. Šis pratimas padės mokiniams atsiskleisti ir pamąstyti, kad iš tikrųjų taip nėra.

Išdalykite mokiniams papildomos medžiagos „Aš keičiuosi kitaip“ kopijas ir kartu jas apžvelkite: pavaiz-

duoti problemiški jausmai yra pavyzdžiai, kurie klasės mokiniams gali būti priimtini arba ne. Dar yra palikta vietos kitiems trims jiems priimtiniems teiginiams ar neiginiams įrašyti.

Mokiniai suskirstomi į grupes po tris. Jie turi aptarti kiekvieną sakinį iš drovaus paauglio pozicijų ir užbaigti sakinį taip, kad atsispindėtų savęs vertinimas. Patikrinkite, kaip tie sakiniai užbaigti – kiekvienas mokinys savo sakinius perskaito klasei ar grupei.

Paklauskite, ar sunku mąstyti pozityviai, jeigu kyla tokių pat ar panašių minčių. Kas padeda? Pavyzdžiui, palaikymas, kai tave išklauso, kai tave priima. Kas tai galėtų padaryti?

**Pastaba.** Galima įtraukti ir etninius bei lytiškumo ugdymo aspektus. Reikia sumaniai vertinti pavienius mokinius, kurie gali turėti sunkumų dėl jų pačių sukurto įvaizdžio arba išskirtinio klasės mokinių dėmesio. Jei jūs galite tai numatyti, reikėtų pakoreguoti darbą ir panaudoti papildomos medžiagos.

**Pratimo „Aš keičiuosi 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 .....

.....

.....

Aš manau, kad nepritampu klasėje, bet aš .....

.....

.....

Aš manau, kad niekam nepatinku, bet aš .....

.....

.....

#### 4 pratimas. „Įveiksiu ar neįveiksiu?“

##### Ugdomi gebėjimai:

- įveikti kliūtis, sunkumus,
- susidoroti su stresais,
- vertinti pavojingas situacijas,
- priimti sprendimus, spręsti problemas.

**Trukmė:** 45 min.

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

##### Eiga

Paklauskite mokinių, ką reiškia įveikti kliūtis, sunkumus, susidoroti su stresais. Kokie įgūdžiai tam reikalingi? Surašykite juos popieriuje. O kas atsitinka, jeigu neįveiki? Pažymėkite tai popieriuje. Paprašykite mokinių pasiskirstyti į grupes po tris ir aptarti sunkumų įveikimo ir neįveikimo aspektus pagal pateiktus klausimus.

##### *Įveikiantieji*

*Ką jie daro?*

*Kaip jie jaučiasi?*

##### *Neįveikiantieji*

*Ką jie daro?*

*Kaip jie jaučiasi?*

##### Aš

*Niekada/kartais/visada*

##### Aš

*Niekada/kartais/visada*

Tegu mokiniai trumpus atsakymus pasižymi savo sąsiuvinuose.

Paskui paeiliui juos klauskite ir atsakymus pažymėkite popieriaus lape. Paklauskite, kokius jie sukūrė įveikiančiųjų ir neįveikiančiųjų įvaizdžius: ar kas nors gali būti visada įveikiantis sunkumus arba neįveikiantis jų? Ar turi tam įtakos, pavyzdžiui, savęs vertinimas, kontrolė, tokie įgūdžiai kaip laiko reguliavimas, problemų sprendimas.

Pakvieskite mokinius dar padirbėti individualiai ir pažymėti savo sąsiuvinuose.

*Aš pajėgiau atlikti užduotį, kai...*

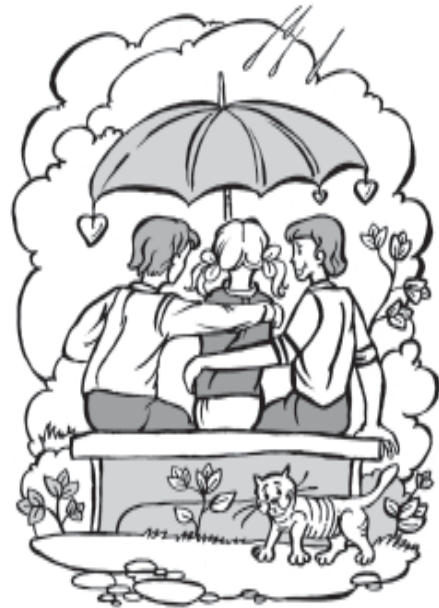
*Mano įgūdžiai įveikti sunkumus yra...*

*Man sunku įveikti užduotį, kai...*

*Aš norėčiau išsiugdyti įgūdį, kuris padėtų susidoroti...*

**Pastaba.** Šį pratimą galite konkretinti, pateikdami mokiniams keletą provokuojančių, pavojingų situacijų. Paklauskite, kokių įgūdžių jiems prireiks, pavyzdžiui, sudužus laivui, pavėlavus į paskutinį autobusą, pametus pinigus, užmiršus svarbią užduotį 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. Žvilgsnis atgal.
2. Žvilgsnis į priekį.
3. Ką man reiškia priklausyti grupei.
4. Ką priklausymas grupei reiškia kitiems.

### 1 pratimas. „Žvilgsnis atgal“

#### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 30–45 min.

**Priemonės:** individualūs mokinių užrašai.

#### 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, apšvietimą, erdvę, kvapus. Ar jie gali prisiminti pirmąją dieną mokykloje, kai jiems buvo septyneri ar dar mažiau? Ar jie gali išsivaizduoti, 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 taisyklę – konfidencialumą).

Paprašykite mokinių užsirašyti:

*Ką aš pasiimu iš mano ankstesnės klasės?*

*Ką aš su džiaugsmu palieku ankstesnėje klasėje?*

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

## 2 pratimas. „Žvilgsnis į priekį“

### 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 į šią klasę (ar tai penkta, ar aštunta klasė). Kaip jie paaiškins šiuos jausmų, pasitikėjimo, įgūdžių, gebėjimų skirtumus? Paprašykite mokinių surašyti, ko jie tikėjosi ir ką rado pradėję lankyti šią klasę. Aptarkite vilčių ir realybės skirtumus. Ar buvo kokių nors baimių? Ar buvo netikėtumų, ar jie buvo malonūs, ar nemalonūs?

Suskirstykite mokinius į grupes po tris. Kiekviena grupelė surašo viską, ką jie padarė, kad jaustųsi priklausą mokyklai, klasei, draugų grupei. Prisiminkite, ką jie turi daryti, pavyzdžiui, galbūt dėvėti uniformą. Taip pat ką jie padarė savo iniciatyva, pavyzdžiui, draugiškai kalbėjosi su nepažįstamaisiais. Kiekviena grupelė pateikia savo variantą.

Pasiūlykite visiems klasės mokiniams išsiaiškinti dar vieną dalyką, kurį jie galėtų padaryti, kad sustiprėtų klasės bendruomenės ryšiai. Mokiniai tai užsirašo savo popieriaus lape (ar užrašuose, jei tokius turi). Užsiėmimą galima baigti grupelėmis po tris arba bendrai klasėje, pateikiant sakinį: „Vienas dalykas (koks?), kurį aš padarysiu, padės man priklausyti klasės bendruomenei“.

**Pastaba.** Reikia jautriai padėti mokiniams, kuriems sunku pritapti klasėje, draugų grupėje ir kt. Jiems gali prireikti individualios pagalbos.

### 3 pratimas.

#### „Ką man reiškia priklausyti grupei“

##### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti asmens priklausymą grupei,
- išreikšti save.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pagalbinės anketos „Ką man reiškia priklausyti grupei“ kopijos.

##### Eiga

Trumpai mokiniams papasakokite, kad skirtingi žmonės priklauso ir patogiajai jaučiasi skirtingose grupėse ir vietose. Pavyzdžiui, priklausome klasei, šeimai, komandai ir kt.

Paprašykite mokinių išvardyti keletą jiems žinomų žmonių (tai galėtų būti sporto, muzikos žvaigždės, aktoriai, politikai ir t. t.) bei keletą pareigybių: mokytojas, gydytojas, pardavėjas, teisėjas, vairuotojas. Tegu mokiniai pasiūlo grupes ir vietas, kur šie asmenys galėtų gerai jaustis. Atsakymai gali būti susiję su darbo vieta, laisvalaikio pomėgiais, šeima, 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“, supažindinkite mokinius su kitų 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, įvairių interesų, gebėjimų, skonio ir t. t. mokiniai. Paaiškinkite, kad jų uždavinys yra išreikšti, kaip jie supranta priklausymą vienas kitam bei grupei (klasės bendruomenei). Nediskutuodami vienas su kitu kiekvienas mokiniš apie savo partnerį nurodo 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 nežinojau, kad mano partneris...“ „Aš sužinojau apie save...“

### Anketa „Ką 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 ką jūs priskirate save šioms grupėms: lytis, ryšiai, etninė grupė, gebėjimai, neįgalumas, gyvenimo stilius, amžius, užsiėmimas, veikla ne pamokų metu, sportas .....

.....

Užsiėmimą baikite pasiūlydami mokiniam užbaigti sakinius:

Man lengva (gera), nes .....

.....

Man sunku, nes .....

.....

Aš jausčiausi 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 įtampą.
7. Padėti suklydusiam artimui.

### Pratimai

1. Kas yra geri draugai?
2. Visa šeima.
3. Klysti žmogiška.
4. Bendraamžių grupės įtaka.

### 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 įrašų, kuriuos galima būtų paklausti. Juose turėtų 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 čiuptuvėliuose 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 kokia nors savybė, kurią norėtumėte užrašyti?*

*Kokios aštuonios savybės yra svarbiausios?*

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

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

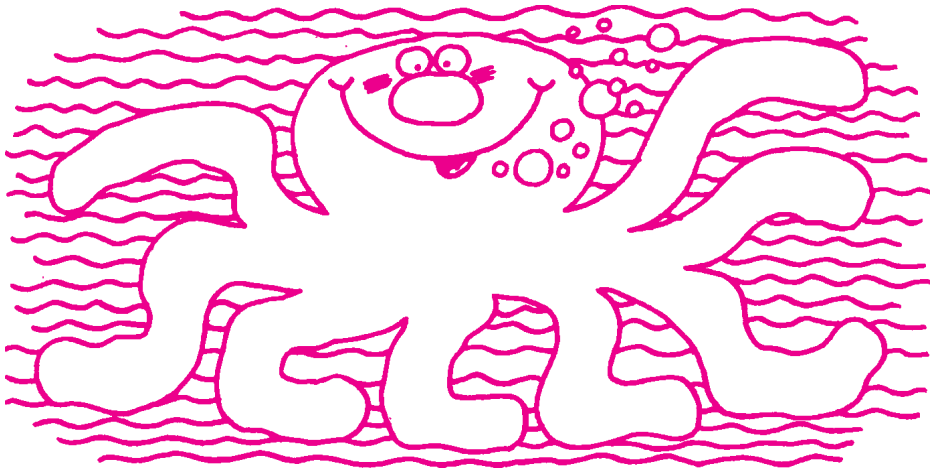
*kas lemia, kad jie būtų geri draugai,  
kokių savybių, jų nuomone, jiems reikia, kad būtų geri draugai.*

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,
- įdėmiai klausytis.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** nėra.

### Eiga

Paprašykite mokinių prisiminti atvejį, kai suaugę šeimos nariai nesuprato jų ir galbūt įvyko konfliktas ar kitoks nemalonumas. Leiskite minutę užsimerkti ar ramiai pamąstyti atmerktomis akimis. Pasiūlykite, kad bendraudami poromis mokiniai aptartų šiuos klausimus:

*Dėl ko kilo ginčas ar nesusipratimas?*

*Koks buvo rezultatas?*

*Pamėgink įsivaizduoti, kaip šiuo atveju elgtųsi suaugusieji?*

*Kaip jie aiškintųsi situaciją?*

*Ką tu galėtum padaryti, kad ateityje išvengtum panašių ginčų ar nesusipratimų?*

Paskui suskirstykite klasę mažomis grupelėmis. Dirbdami grupelėmis mokiniai pasirenka bendrą situaciją, kai kyla ginčų, nesusipratimų su suaugusiais. Visai klasei papasakokite dvi vienos minutės trukmės situacijas 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 sužinojote 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 įveikti įtampą,
- 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 į 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*

*dažniau neigiamai nusiteikę, ar linkę padėti? Kokį poveikį jums daro žmonių reakcija?*

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

*Kaip jūs elgiatės, kai kas nors suklysta? Kokį poveikį jūsų 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:** užrašų sąsiuviniai (arba popieriaus lapai), rašikliai.

### Eiga

Paprašykite pakelti rankas tuos mokinius, kurie mano turį įtakos savo bendraamžiams. „Minčių lietaus“ būdu pateikiama nemažai atvejų, kaip jie gali turėti įtakos. Ar šie pavyzdžiai rodo, kad jaunų žmonių įtaka vienas kitam yra arba gera, arba bloga, arba mišri? Pakalbėkite apie tai, jog kartais sunku nustatyti, ar ta įtaka jūsų draugams daroma, ar nedaroma. Šio pratimo metu ir nagrinėjama ši mintis.

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

Toliau paprašykite mokinių pasiūlyti būdų, kaip įkalbėti savo bendraamžį, kad jis spręstų klausimą taip, kaip jūs norite. Užrašykite jų mintis lentoje arba popieriuje.

Atsitiktinės atrankos būdu suskirstykite mokinius į grupes po tris. Tegu 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 įtikinėjimo būdų, užrašo lentoje ir bando įkalbinėti savo draugą. Prieš aptarimą mokiniai pasikeičia vaidmenimis du kartus, kad kiekvienas patirtų esąs įkalbėtas.

Tada paprašykite grupelėse aptarti:

*Ar jūs pasipriešinote, ar nusileidote draugų įtakai?*

*Kaip tai paveikė jūsų tarpusavio santykius?*

*Ar galėtumėte dar ką nors padaryti?*

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

Baigdami užsiėmimą paprašykite mokinių užsirašyti į užrašų knygutę: „Trys dalykai, kuriuos aš galiu įsakyti ar padaryti, darydamas poveikį bendraamžių grupei“.

**Pastaba.** Turėkite kelis klausimus, kaip siūlymą „minčių lietaus“, įtikinimo 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 įvairovę.
5. Pasipriešinti nelygybei.
6. Bendradarbiauti.

### Pratimai

1. Aš tik atlieku savo darbą.
2. Kas yra normalu?
3. Ar vieni geresni už kitus?
4. Normalu būti kitokiam.

1 *pratimas*. „Aš tik atlieku savo darbą“

#### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** trys įvairios lyties, rasės, kultūros, igalumo, socialinių sluoksnių žmonių nuotraukos (iškarpos). Popieriaus lapeliai, kur surašytos įvairiausios profesijos: policininkas, mokytojas, gydytojas, roko žvaigždė, verslininkas, paštininkas, kasininkas, statybininkas ir t. t.

**Eiga**

Atsitiktinai suskirstykite mokinius po 5–6 į grupes. Parodykite nuotraukas. Grupės mokiniai aptaria ir užsirašo: 1) ką galite pasakyti apie tą žmogų, 2) iš ko mes tai sužinome. Aptarkite: kaip interpretuojame tai, ką matome.

Kiekvienai grupei duokite po lapelį, paprašykite jų parengti vienos minutės vaidinimą be žodžių: suvaidinti visai klasei asmenį, atliekantį savo darbą. Kai kiekviena grupė paeiliui vaidina, kiti stengiasi atspėti, kokia tai profesija, kokie pagrindiniai savitumai. Trumpai aptaria užsiėmimą atsakydami į klausimus:

*Koks buvo kiekvieno asmens darbas? Kokie pagrindiniai požymiai padėjo šitaip nuspręsti?*

*Kokių kitų pavyzdžių dar galite sugalvoti?*

*Kokie žmonės atlieka minėtus darbus? Ar juos galima suskirstyti, pavyzdžiui, visi policininkai yra..., visi mokytojai yra..., visi santechnikai yra...*

*Ar kyla problemų žmonėms, darantiems išankstines prielaidas?*

*Gal galite sugalvoti šūkį, primenantį, kad nereikia skubėti daryti išvadų apie žmones ir jų darbus.*

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

- suvokti žodžio „normalu“ esmę,
- priimti žmogų toki, koks jis yra.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pagalbiniai pratimo „Tai rekordas“ lapai, klausimai ir atsakymai kiekvienam mokiniui ar jų porai.

**Eiga**

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

Šie klausimai galėtų būti aptarti mažose grupelėse arba panaudoti visos klasės diskusijai, kai būsite aptarę savo atsakymus mažomis 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 šį užsiėmimą?*

**Pastaba.** Mokytojas turėtų susidaryti savo pagalbinių pratimo lapą, pateikdamas tos vietovės ar šalies išskirtinių faktų (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 žmogus

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

2. Mažiausias medicinos istorijoje išmatuotas žmogus

- (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 žmogus mažiausiai svėrė

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

6. Didžiausias oficialiai užregistruotas vaikų 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 svorį 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 doynukų, 7 – trynukus, 4 kartus po 4 vaikus.*

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

8 (b) 115 metų 229 dienu.

*Tai buvo ponia Charlotte Hughes (1877–1993).*

9 (c) 3,86 m

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

### 3 pratimas. „Ar vieni geresni už kitus“

#### Ugdomi gebėjimai:

- toleruoti skirtumus ir įvairovę,
- pasipriešinti nelygybei.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** spalvoti žurnalai, pavyzdžiui, savaitgalio priedai prie laikraščių (po vieną kiekvienam mokiniui), žirklys, dideli popieriaus lapai, klajai arba lipnios juostelės.

#### Eiga

Užsiėmimo pradžioje galima pakalbėti apie lygias žmonių teises, pateikti keletą pavyzdžių. Suskirstykite mokinius atsitiktinai po penkis.

Paprašykite kiekvieno mokinio iškirpti po tris žmonių nuotraukas iš žurnalų. Pasiūlykite pasirinkti skirtingos lyties, amžiaus, kultūros, etninės grupės, sveiką ir neįgalų. Kiekviena grupė nusprendžia, kuriuos keturis jie norėtų toliau aptarti.

Padalykite didelius popieriaus lapus. Kiekviena grupė savo lapą padalija į 4 dalis ir kiekvieno ketvirčio

viduryje priklijuoja nuotrauką. Per 5–10 minučių „minčių lietaus“ būdu nuspręskite, kokią nelygybę galėtų patirti tas žmogus.

Po vieną pasirinktą žmogų iš grupelės aptaria visa klasė. Ką turėtų daryti nuotraukoje pavaizduoti žmonės, kad pasipriešintų nelygioms teisėms? Ar jūs patirate kokią nors nelygybę? Ką jūs galėtumėte padaryti ar darote, kad pakeistumėte žmonių teisių apribojimą – diskriminacinį elgesį?

Paprašykite mažų grupelių padirbėti kartu ir pateikti teiginių dideliame popieriaus lape, atskleidžiantį jų vertybes ir nuostatas apie nelygias teises (diskriminaciją), pavyzdžiui, „Mes įsitikinę...“ Pateikite visiems.

**Pastaba.** Pasiruoškite iškarpu iš žurnalų toms grupėms, kurios neras tinkamų nuotraukų, arba manote, kad gali pritrūkti kai kurių nuotraukų, pavyzdžiui, neįgalių žmonių.



#### 4 pratimas. „Normalu būti kitokiam“

##### Ugdomi gebėjimai:

- savęs pripažinimas,
- bendradarbiauti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** atviruko dydžio kortelės arba popieriaus lapeliai.

##### Eiga

Mokiniai pasirenka partnerį, su kuriuo norėtų kalbėtis apie save ir kitą. Išdalykite mokiniams po kortelę, kurios viduryje nubrėžiama 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 teigiamų savybių skirtumus, pavyzdžiui, nevienodos situacijos, skirtingi dalykai, kuriuos jie mielai daro.

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

galvoti, kurios šių 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 visų atsakymai tokie pat? Kodėl ne?*

*Kodėl skiriasi mūsų savybės?*

*Ar visos gerosios savybės vienodai geros?*

*Kaip jie jaučiasi dėl skirtumų?*

Baigdami pasiūlykite pajudėti kambaryje ir pasiveikinti su kuo daugiau mokinių paeiliui sakant: „Aš esu...“ Reikia paminėti vieną iš savo gerųjų savybių, o kitas priima, pavyzdžiui, šypsodamasis, 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 įvairių mokyklos bendruomenės narių vaidmenis.
2. Rasti savo vietą bendruomenėje.
3. Suvokti vidinių ir išorinių sprendimo būdų esmę.
4. Gerbti kitų nuomonę.
5. Saugoti savo aplinką.
6. Poreikis kurti saugią aplinką.
7. Suvokti sveikata kaip vertybę.
8. Saugoti kitų žmonių sveikata.

### 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 įvairių mokyklos bendruomenės narių vaidmenis,
- rasti savo vietą mokyklos bendruomenėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli ar maži popieriaus lapai, žymekliai, pieštukai.

#### Eiga

Prieš pradėdami pratimą pasikalbėkite apie mokyklos bendruomenę: „minčių lietaus“ būdu išsiaiškinkite

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

Suskirstykite mokinius į mažas grupes. Tegu jie aptaria, kaip kiekvienas iš jų susijęs su mokykla. Tai gali būti ryšys su kitais asmenimis, pavyzdžiui, direktoriumi, mokytoja. Aptarkite visų mokyklos bendruomenės narių svarbą.

Paprašykite mokinių išsivaizduoti, kad jie yra kiti mokyklos bendruomenės nariai, ne mokiniai. Paaiškinkite, kad jie turi išsirinkti tris dalykus, kuriuos norėtų padaryti mokyklos naudai. Išklauskite jų atsakymus. Pasiūlymai galėtų būti palyginti ir pateikti svarstyti už mokyklos ir bendruomenės ryšius atsakingiems asmenims.

Baigdami išklauskite mokinių pasiūlymus, koks jų, kaip mokinių ir kaip bendruomenės narių, indėlis į mokyklos veiklą.

**Pastaba.** Jūs galite pagelbėti klasei ir apžvelgti mokyklos bendruomenės narių vaidmenis.

## 2 pratimas. „Galimybė rinktis“

### Ugdomi gebėjimai:

- priimti vidinius ir išorinius sprendimus,
- gerbti kitų nuomonę.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** lentelė (pateikta žemiau), nubraižyta lentoje ar popieriaus lape, rašikliai, maži popieriaus lapeliai.

### Eiga

Paprašykite mokinių pagalvoti, ką jie rinktųsi būdami skirtingose (mano šeima, mano mokykla, mano draugai, mano bendruomenė) grupėse.

Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite mokinių individualiai ar poromis užrašyti, ką pasirinko iš kiekvienos grupės, pavyzdžiui, ką apsirengti, kur eiti, ką pirkti, su kuo būti. Kiekvienas užrašo atskirame lape, kuriuos galima prisegti prie mokytojos parengtos lentelės.

Mano pasirinkimas	„Kitų pasirinkimas, susijęs su manimi“ (kitų įtaka mano pasirinkimui)
Mano šeimoje	
Mano mokykloje	
Tarp mano draugų	
Mano bendruomenėje	

Pakartokite procesą pagal alternatyvą „Kitų pasirinkimas, susijęs su manimi“, pavyzdžiui, ką apsirengti, kur eiti, ką mokytis, su kuo būti.

Paprašykite mokinių dirbti individualiai ir sužymėti pasirinkimus skiltyje „Kitų pasirinkimas, susijęs su manimi“. Gal jie nori turėti daugiau pasirinkimų, pavyzdžiui, kada daryti namų darbus, ką veikti savaitgaliais.

**Pastaba.** Skatindami idėjas galite pateikti kelis asmeninius pavyzdžius.

### 3 pratimas. „Mūsų aplinka“

#### Ugdomi gebėjimai:

- saugoti savo aplinką,
- poreikis kurti saugią aplinką.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai, žymekliai.

**Eiga**

Suskirstykite mokinius į mažas grupes ir kiekvienai grupei duokite po du lapus popieriaus (arba vieną padalytą pusiau). Paprašykite viename lape užrašyti „Kokia mūsų aplinka yra dabar“ ir kitame „Norėtume, kad būtų ateityje“. Lape „Kokia mūsų aplinka yra dabar“ paprašykite grupės nupiešti piešinį, kuris atspindėtų aplinką, kurioje mes gyvename, o kitame lape – „Norėtume, kad būtų ateityje“. Šis piešinys turėtų vaizduoti, kokios mes norėtume aplinkos.

Iškabinkite lapus „Kokia mūsų aplinka yra dabar“ ir paprašykite mokinių pakomentuoti, kodėl jie daro vienokias ar kitokias išvadas.

Iškabinkite lapus „Norėtume, kad būtų ateityje“ ir paprašykite pakomentuoti savo vizijas. Ko reikėtų, kad ši vizija taptų realybe.

**Diskusija**

*Kokių pokyčių norėtumėte savo aplinkoje?*

*Kokioje aplinkoje norėtumėte gyventi?*

*Koks jūsų vaidmuo keičiantis esamam vaizdui?*

*Kokie esamo vaizdo aspektai, jūsų nuomone, nepriklauso nuo mūsų noro ir kontrolės?*

*Ką jūs ketinate daryti, norėdami kai ką pakeisti?*

**4 pratimas.**

„Sveikata. Kieno pasirinkimas?“

**Ugdomi gebėjimai:**

- suvokti sveikatą kaip vertybę,
- saugoti kitų žmonių sveikatą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** užsiėmimo pagalbiniu lapo kopija, sukarpyta į korteles, užrašų knygutės.

**Eiga**

Paprašykite mokinių apmąstyti, ką reiškia būti sveikam. Padrąsinkite svarstymus, kas yra fizinė, protinė ir socialinė gerovė. Kokį poveikį šioms sveikatos aspektams galėtų turėti kitų žmonių pasirinkimas, pavyzdžiui, rūkymas, labai garsios muzikos klausymas, triukšmingas pokalbis ir pan. Paprašykite pasakyti pavyzdžių iš asmeninės patirties.

Suskirstykite mokinius į grupes po penkis. Pateikite kiekvienai grupei po situaciją (pagalbinis lapas). Pagal situaciją reikia parengti trumpą vaidinimą, iliustruojantį elgesio poveikį kitiems grupėms nariams.

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

Paprašykite mokinių dirbti individualiai ir pagalvoti, kokią poveikį jų elgesys galėtų turėti kitų žmonių sveikatai, kokią teigiamą poveikį jie galėtų padaryti.

Pabaigoje stovint ratu kiekvienas gali pasakyti, ką jis sužinojo šio užsiėmimo metu apie savo ir kitų žmonių elgesį, darantį poveikį kitų žmonių sveikatai. Kokių savo ir kitų žmonių poelgių pokyčių mokiniai norėtų?

*Pastaba.* Situacijas gali sukurti patys mokiniai („minčių lietus“). Galima rinktis ir iš filmo, kuriame būtų situacija, iliustruojanti elgesio poveikį kitiems žmonėms (pavyzdžiui, pasyvus rūkymas). Aptarkite, ar situacija yra reali, ar būdinga jų bendruomenei. Jeigu pasirodys, kad situacija skatina mokinius keistis, numatykite veiksmų planą.



## Pratimo „Sveikata. Kieno pasirinkimas?“ pagalbinis lapas

### SITUACIJOS

#### ŠEIMOS ŠVENTĖ

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

#### NERŪKANČIŲJŲ VAGONAS

Vienas iš keleivių užsirūko cigaretę. Žmonės įvairiai reaguoja.

#### GRUPĖ DRAUGŲ ŽAIDŽIA AIKŠTELĖJE

Du iš grupės paėmė aerozolį ir papurskė sau į burną. Kiti įvairiai reagavo.

#### MOKYKLOS ŽAIDIMŲ AIKŠTELĖJE PER PERTRAUKĄ

Vienas iš klasės lyderių nuolat įkyriai kabinėjasi prie bendramokslio. Kartais jie stipriai susiginčija. Įvairi kitų mokinių reakcija.

#### ŠEIMOS PIETŪS

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

## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### 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 mokinį klasėje.

### Pratimai

1. Į naują mokyklą.
2. Gyvenamosios vietos pakeitimas.
3. Po skėčiu.
4. Naujokas.

### 1 pratimas. „Į naują mokyklą“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su mokyklos pakeitimu,
- įveikti stresą,
- lengviau prisitaikyti prie pakitusių sąlygų.

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

Paprašykite mokinių individualiai sudaryti:

- a) sąrašą jausmų, kuriuos jie patyrė palikdami pradinę mokyklą,



*b) sąrašą jausmų patekus į dabartinę mokyklą. Jei kai kurie mokiniai nekeitė mokyklos ir klasės, tegu išsivaizduoja, ką jie galėtų patirti. Skirkite tam kelias minutes, paskui paprašykite poromis pasidalyti išpūdžiais ir nurodyti priežastis, kodėl jie taip jautėsi ar galėtų jaustis.*

Suskirstykite mokinius į grupes po penkis ar šešis ir paprašykite kiekvieną grupę per 5–10 minučių popieriaus lape surašyti visus dabartinės mokyklos pranašumus ir trūkumus, lyginant su ankstesne mokykla, pavyzdžiui, pagal dydį, įrengimus, galimybes, atstumą. Paklauskite, ar kuri nors grupė norėtų išsakyti savo nuomonę.

Paprašykite atsakyti į tokius klausimus:

*Kokius jausmus patyrėte pereidami iš vienos mokyklos į kitą?*

*Kaip šiuo sunkiu metu mes galime padėti vienas kitam?*

*Kaip kiekvienas grupės narys gali padėti pats sau išgyventi kai kuriuos sunkius jausmus?*

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

## 2 pratimas.

### „Gyvenamosios vietos pakeitimas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su gyvenamosios vietos pakeitimu,
- įveikti stresą,
- lengviau prisitaikyti prie pakitusių gyvenimo sąlygų.

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

Paprašykite mokinių išvardyti priežastis, dėl kurių žmonės keičia gyvenamąją vietą. Mažomis grupelėmis (po 5 ar 6) mokiniai, kuriems teko keisti gyvenamąją vietą, dalijasi savo patirtimi, kaip jie tada jautėsi, kaip pavyko išsikurti naujuose namuose. Kiekviena grupė pasižymi, kada jų nariai yra pakeitę gyvenamąją vietą (vieta ir amžius) ir aprašo savo jausmus, kilusius pakeitus gyvenamąją vietą.

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

*Kokios yra dažniausios gyvenamosios vietos pakeitimo priežastys?*

Kaip šis įvykis veikia žmones?

Kokių sunkumų iškyla įvykus tokiam pokyčiui?

*Kaip galima padėti žmonėms nugalėti sunkumus ir prisitaikyti prie pokyčių?*

**Pastaba.** Galima sudaryti atskiras keitusių ir nekeitusių gyvenamosios vietos mokinių grupes. Mokiniai, kurie nėra keitę gyvenamosios vietos, gali užrašyti tokio pokyčio trūkumus ir pranašumus.

### 3 pratimas. „Po skėčiu“

**Ugdomi gebėjimai:**

- kiekvieną priimti tokį, koks jis yra,
- suvokti ir vertinti tautybės reikšmę,
- pažinti save.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** sąsiuviniai ir rašikliai.

**Eiga**

Paprašykite mokinių surasti klasėje tuos, kurie yra iš tos pačios gatvės (rajono, kaimo), baigę tą pačią pradinę mokyklą, jų tokios pat spalvos akys, ta pati lytis ir pan. Tuo pagrindu suskirstykite mokinius į grupes.

Paprašykite mokinių pagalvoti apie nacionalinį identitetą. Kuriam nacionaliniam identitetui, pavyzdžiui, lietuvių, lenkų, žydų, rusų, vokiečių ir t. t., jie priskiria save? Gal keliems? Jei tokių nėra, galima mokinius skirstyti pagal tarmę, pavyzdžiui, aukštaičių, žemaičių, dzūkų, suvalkiečių ir t. t. Iš eilės apsvarstykite kiekvieną identitetą, pavyzdžiui, kuo skiriasi lietuviai, rusai, lenkas arba dzūkas, žemaitis ir pan. Kokios jų savybės? Kaip mes formuojame tautybių sąvoką, pavyzdžiui, remdamiesi kultūra, etniškumu, istorija, religija, išvaizda. Kokie skirtumai organizuojant tautines ir kultūrinės šventes, įskaitant papročius, kostiumus, religines ir kultūrinės patirtis. Padiskutuokite europinio bendrumo klausimu. Išvardykite Europos ša-

lis ir nacionalines grupes. Pabrėžkite, kad kiekviena Europos šalis skiriasi nuo Lietuvos pagal savo kultūrinį, etninį ir religinį palikimą.

Baikite pratimą sutelkdami dėmesį į individą. Paprašykite mokinių į savo sąsiuvinius surašyti visas tautines, kultūrinės, religines grupes, kurioms jie priklauso. Tegu mokiniai parašo keletą sakinių apie tai, ką jiems reiškia kiekvienas jų 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 įsitaisyti, pavyzdžiui, ant grindų, prie stalų. Atlikite raumenų atpalaidavimo (įtempti ir atpalaiduoti), kvėpavimo (įkvėpti, iškvėpti) pratimus.

Paprašykite mokinių įsivaizduoti savo namus, namiškius ir jų daiktus. Atvažiuoja sunkvežimis ir viską išveža į naujus namus. Tegu įsivaizduoja miegojimą nepažįstamame miegamajame, pabudimą kitą rytą: pasiruošimą į naują mokyklą, kur visi kiti pažįsta pastatą, žino tvarką, kur daugybė žmonių. Ką jie ketina daryti? Paaškindite, kad jūs ketinate laikyti juos naujokais, kurie bus palengva įvedami į klasę. Mokiniai pamažu atsimerkia, apsidairo, išsitiesia, tyli, atsiseda.

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

Patyrę naujoko būseną mokiniai prašomi pažvelgti 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 naują, 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 jų klasėje (grupėje).

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



# POREIKIAI, TEISĖS IR ATSAKOMYBĖ



## SAVĖS PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Nustatyti ir pripažinti savo ir kitų poreikius.
2. Suvokti poreikių, teisių ir pareigų prigimtį ir suderinamumą.
3. Siekti kompromisų.
4. Atsakomybės ir pareigos suvokimas.
5. Klausytis.
6. Derėtis.

### Pratimai

1. Mano ir kitų poreikiai.
2. Mano ir kitų teisės.
3. Mano ir kitų pareigos ir atsakomybė.
4. „Išlaikyk pusiausvyrą“.

### 1 pratimas. „Mano ir kitų poreikiai“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti asmeninės ir socialinės raidos poreikius,
- nustatyti savo ir pripažinti kitų poreikius.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pastatomosios lentos arba dideli popieriaus lapai, rašikliai, skiriamosios kortelės kiekvienam mokiniui.

#### Eiga

Padalykite popieriaus lapą į keturias dalis su kvadratinu užrašu centre: „Mano poreikiai“. Keturių dalių pavadinimai yra šie: „Mokiny“ „Šeimos narys“, „Ben-

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

Išdalykite kiekvienam mokiniui skiriamąs korteles ir paprašykite jų individualiai užrašyti:

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

b) *atvejį, 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) įvairaus amžiaus, lyties, rasės, socialinio sluoksnio, neįgalių vaikų nuotraukų iš įvairių pasaulio šalių rinkinys iš žurnalų, laikraščių, pavyzdžiui, gyvena turtingai ir skurdžiai, pilietinio karo ir taikos metu;

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

**Eiga**

Išdalykite mokiniams Jungtinių Tautų (JT) vaiko teisių konvencijos santraukos kopijas ir paprašykite dešimt savanorių atsistoti, ištarti „Aš turiu teisę...“ ir perskaityti vieną iš teisių. Kaip jaučiamasi, kai pasakoma, kad turi teises? Ar mokiniai turi dar kokių nors teisių, kurios nebuvo paminėtos? Kokios, jų manymu, yra svarbiausios teisės? Ar jie priima šią deklaraciją, o gal norėtų ją perrašyti? Jei taip, tam prireiks likusios pamokos dalies.

Atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar penkis. Paduokite kiekvienai grupei JT vaiko teisių konvencijos kopiją, didelį popieriaus lapą, žymeklį ir vaiko nuotrauką (iškarpa iš žurnalo).

Paprašykite pritvirtinti nuotrauką didelio lapo viduryje. Žiūrėdami į nuotrauką mokiniai turi nuspręsti, ar vaizduojamas vaikas turi savo teisių. Kokias, jų nuomone, teises vaikas labiausiai norėtų turėti ir kokias mažiausiai? Po 10 minučių grupės nariai apibūdina vaiką. Jei yra tokių vaikų, kurie neturi teisių, ką galima padaryti? Kas už tai atsakingas?





## VAIKAI TURI TEISĘ

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

1. Teisė į lygybę nepriklausomai nuo rasės, religijos, tautybės ar lyties.
2. Teisė į specialią sveikos ir normalios fizinės, protinės, dvasinės ir socialinės raidos apsaugą.
3. Teisė į vardą ir tautybę.
4. Teisė į tinkamą mitybą, gyvenamąją vietą ir medicininę pagalbą.
5. Negalės atveju teisė į specialią priežiūrą.
6. Teisė į meilę, supratimą ir apsaugą.
7. Teisė į lavinimą, žaidimus ir poilsį.
8. Pirmumo teisė sulaukti pagalbos stichinių nelaimių metu.
9. Teisė į apsaugą nuo bet kokio nesirūpinimo, žiaurumo ir išnaudojimo.
10. Teisė į apsaugą nuo bet kokios diskriminacijos bei teisė augti visuotinės brolybės, taikos ir tolerancijos aplinkoje.

### 3 pratimas.

#### „Mano ir kitų pareigos ir atsakomybė“

**Ugdomi gebėjimai:**

- suvokti atsakomybę,
- suvokti pareigą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, A4 formato popieriaus lapai, žymekliai.

**Eiga**

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

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

Mokinius atsitiktine tvarka suskirstykite į šešias grupes. Kiekvienai grupei numatykite po vieną individą (pavyzdžiui, mokinys, gydytojas, mokytojas, policininkas, parduotuvės savininkas, statybininkas ir kt.).

Išdalykite po A4 formato popieriaus lapą ir paprašykite padiskutuoti ir lapuose surašyti, kas būtų atsitikę, jei tie individai neatliktų savo pareigų. Kokios trumpalaikės ir ilgalaikės pasekmės?

Kiekviena grupelė pateikia savo požiūrį, galbūt net suvaidina.

Baikite užsiėmimą skatindami mokinius pamąstyti apie dalijimąsi pareigomis, priklausomybę ir kaip tai praturtina žmonių santykius.

### 4 pratimas. „Išlaikyk pusiausvyrą“

**Ugdomi gebėjimai:**

- suvokti poreikių, teisių ir pareigų suderinamumą,
- suvokti kitų žmonių poreikius, teises ir pareigas,
- siekti sutarimo.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pagalbinio lapo „Pusiausvyros palaikymas“ kopijos.

### Eiga

Supažindinkite mokinius su užsiėmimo tikslu: tirti, kaip suderinti poreikius, teises ir pareigas. Jei neatlikote 1–3 pratimų, reikėtų trumpai padiskutuoti apie poreikius, teises ir pareigas, pavyzdžiui, paprašykite užbaigti sakinius „Man reikia...“; „Mano šeima turi teisę...“; „Mano draugas atsakingas už...“

Suskirstykite mokinius į grupes po penkis ar šešis ir kiekvienai grupei pateikite vis kitokią kortelę.

Mokiniai perskaito tai, kas parašyta kortelėje, ir išsiaiškina:

*Su kokiais asmenimis reikia ieškoti sutarimo?*

*Kokie jų poreikiai, teisės ir pareigos?*

Per 5 minutes diskutuodami nuspręskite, ar įmanoma taip susitarti, kad visi jaustųsi laimėje, ar kažkas turi ir pralaimėti. Tegu grupelė, radusi visiems priimtina sprendimą, papasakoja, kaip dirbo. Išsiaiškinkite:

*Ar kuri nors grupelė nepasiekė susitarimo?*

*Ar galima pasimokyti iš grupių, kurios susitarė?*

*Ką mes galime padaryti? Kokių reikia įgūdžių? Ką reiškia kompromisas?*



## Pratimo „Išlaikyk pusiausvyrą“ pagalbinis lapas

### SITUACIJOS

Jūs norite praleisti savaitgalį draugo namuose, bet...

Draugas prašo pabėgti iš pamokų, bet...

Jūsų tėvai neleidžia išeiti – turite atlikti namų darbus...

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

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

Draugas prašo nusirašyti namų darbus, bet...

## BENDRAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Išreikšti savo poreikius.
2. Suvokti kiekvieno teisę į saugumą.
3. Vertinti saugumui kylančius pavojus.
4. Būti atkakliam.
5. Bendrauti.
6. Bendradarbiauti.
7. Spręsti problemas.
8. Klausytis.
9. Atsakyti savais žodžiais.
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.

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

Atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius po tris į grupes. Kiekviena grupė išsitraukia kortelę su vaidmenimis. Mokinys, kurio pavardė pagal abėcėlę grupėje pirmoji, atlieka nurodytą vaidmenį. Padrąsinkite kalbantį mokinį, kad jis drąsiau 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 būtų galima spręsti šią problemą.

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

je įrašytą 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 teatrai nepriima invalidų vežimėliams. Pareikšk savo poreikius kino teatro vadovybei.

Esi bendrojo lavinimo mokyklos mokinys, kuris stengiasi gerai ir laiku atlikti namų darbų užduotis. 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) įžeidinėja 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, jaunų žmonių grupė, susirinkusi prie langų, garsiai kalba, juokiasi, pokštauja. Tai trukdo tavo ramybei. Paaiškink jiems savo poreikius.

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

Tau 11 metų, tu turi 15 metų brolių, kuris visai nepadeda 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. Paaškind mamai savo poreikius.

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

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

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



## 2 pratimas.

### „Kitų žmonių poreikių supratimas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- išklaudyti,
- suvokti kitų poreikius.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pagalbinės kortelės su žemiau pateiktais užrašais, dideli lapai, rašikliai.

#### Eiga

Paaiškinkite mokiniams, kad jeigu jie atidžiai klausosi, dažnai naudinga perpasakoti, ką kitas sakė, t. y. žinutę perpasakoti kitais žodžiais, nepareiškiant savo jausmų ir nuomonės.

Paprašykite keturių savanorių perskaityti tai, kas parašyta kortelėse:

*Mano mama neskiria man dėmesio. Ji per daug užimta.*

*Mano tėvas neleido man penktadienį eiti į diskoteką.*

*Aš nesupratau, kodėl Eglė nesikalba su manimi.*

*Aš vakar susitariau eiti į teniso aikštę pažaisti, bet mano porininkas staiga atsisakė.*

Paprašykite savanorių perpasakoti ir pritaikyti sakinius, kurie prasideda:

*Tu atrodai...*

*Ką reiškia...*

*Taip, tu esi...*

Paprašykite mokinių susiskirstyti poromis ir pasikalbėti laikantis grupinio darbo taisyklių ir kartu saugant paslaptį. Kiekvienas poros narys pasirenka vieną formuluotę iš kortelių, kurią gali pasakoti, arba sugalvoja savo. Kai jis pasako, partneris perpasakoja, kitaip formuluoja ir analizuoja situaciją toliau. Partneriai perpasakoja kiekvieną formuluotę. Po 2–3 minučių paprašykite pasikeisti vaidmenimis ir pritaikyti kitas formuluotes, pavyzdžiui:

*„Man padėjo, kai tu...“*

*„Tai būtų padėję man, jei...“*

Baigdami priminkite klasei, kad jei užsiėmimas sukėlė nerimą, susirūpinimą ir poreikį individualiai pasikalbėti, jie gali kreiptis į mokytoją (pasakykite, kada ir kur).

### 3 pratimas. „Savisauga (1)“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti kiekvieno žmogaus teisę į 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? „Minčių 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 peržvelgiamas neteisingas suaugusiųjų elgesys su vaiku, todėl pasiūlykite, kad mokiniai sutelktų dėmesį į mokyklą, būtų analizuojamasėjimas į mokyklą 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 apsisaugoti, ir (b) kas gali kelti pavojų saugumui.

Kiekviena grupė pristato savo darbą. Analizuokite grįžtamąjį ryšį ir su visa klase aptarkite, kas už tai atsakingas. Atkreipkite dėmesį į nusikalstamą elgesį. Ar galima buvo to išvengti? Kaip? Kaip atrodo nusikaltėlis? Kaip atrodo aukos? Kaip galėtumėte pranešti apie prasižengimus (šantažą, muštynes, chuliganizmą) mokytojui, policininkui?

Vėl sudarykite grupes ir paprašykite sukurti dvi informacines žinutes: vieną apie galimą prasižengimą, kitą apie galimas aukas. Užrašykite, analizuokite, diskutuokite. Aptarkite tarpusavio santykius ir elgesį klasėje. 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, gatvę pereiti tik pažymėtose vietose, b) chuliganizmas, kamščiai keliuose, pavojinga aplinka, vaistai, narkotikai.

## 4 pratimas. „Savisauga (2)“

### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti vaikų išnaudojimo esmę,
- kreiptis pagalbos, paramos.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** didelis popieriaus lapas, šešiolika A4 formato popieriaus lapų, sukarpytų į 8 dalis.

### Eiga

Kadangi išnaudojimas yra labai aktuali problema, išaiškinkite, kad mokiniai neprivalo atskleisti tai, apie ką nenorėtų kalbėti. Klasė nėra pati tinkamiausia vieta kalbėti apie labai asmeniškų dalykų. Papasakokite, kokią paramą šiais klausimais galima gauti mokykloje, paaiškinkite ir apie savo galimybes. Tai būtų galima padaryti dar prieš šį užsiėmimą.

Papasakokite, kad daugelis vaikų ir jaunų žmonių, kurie buvo kada nors išnaudoti, patyrė pažįstamų suaugusių žmonių prievartą. Yra daug įvairių išnaudojimo rūšių, pavyzdžiui, protinis, žodinis, fizinis. Papra-

šykite mokinių pasakyti keletą pavyzdžių. Kai kurios paminėtos išnaudojimo rūšys, pavyzdžiui, šaukimas, rėkimas, kartais pasitaiko. Išnaudojimas paprastai tęsiasi ilgesnį laikotarpį. Kai kurios išnaudojimo rūšys yra labai rimtos, net jei tai atsitinka ir vieną kartą, pavyzdžiui, lytinis išnaudojimas. Manyta, kad šis išnaudojimas retai pasitaikydavo, bet dabar žinoma, kad būna gana dažnai.

Pakvieskite mokinius pagalvoti, ką daryti tokiu atveju, kai vaikas ar jaunas žmogus yra išnaudojamas ar buvo išnaudotas. Paprašykite juos padirbėti grupelėse po du ar tris pagal pačių pasirinkimą. Įteikite po 4–6 popieriaus lapelius kiekvienai grupei. Paprašykite mokinių kiekviename popieriaus lapelyje užrašyti po vieną dalyką, ką jie gali daryti. Surinkite ir palyginkite. Kuris veiksmo būdas įprastas? Kuris sunkiausiai įvykdomas?

Apibendrinkite idėjas rašydami lentoje ar dideliame popieriaus lape. Priminkite, kad jei jaunas žmogus yra išnaudojamas suaugusiojo, tai nėra jauno žmogaus kaltė. Tai *visada* yra išnaudotojo atsakomybė. *Visada* auka turi teisę 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 į lapelius užrašyti grupės idėjas. Būkite budrūs ir pastebėkite bet kokius pavojaus signalus. Priminkite, kad mokinys gali ir nedalyvauti. Skirkite jam darbų, pavyzdžiui, surinkti lapelius. Užtikrinkite užsiėmimo slaptumą.



## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Spręsti problemas.
2. Suvokti veiksnius, stiprinančius sveikatą.
3. Veiksmų planavimas.
4. Situacijos analizė.
5. Įveikti namų darbų problemas.
6. Atsakomybė.
7. Kūrybiškai ir kritiškai mąstyti.
8. Bendradarbiauti.

### Pratimai

1. Sveikatą stiprinanti aplinka.
2. Lygios galimybės.
3. Eiti į mokyklą.
4. Kodėl reikalingi namų darbai?

1 pratimas.

„Sveikatą stiprinanti aplinka“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti veiksnius, stiprinančius sveikatą,
- atsakomybė kuriant aplinką,
- veiksmų planavimas.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** daug kortelių – sukarpyto popieriaus lapų kiekvienam mokiniui su nuorodomis: mokykla, kaimynystė, namai, miestas; didelių popieriaus lapų kiekvienai 4 mokinių grupei, rašiklių.

### Eiga

Užsiėmimo pradžioje paprašykite mokinių apibūdinti visas situacijas, kai jie dirba kartu su kitais, pavyzdžiui, mokykloje, namie, padeda draugams, kaimynams, seneliams. Kaip jūs elgiatės, kai kartu dirbdami patiriate malonumą: kas sakoma, kaip tai sakoma, juokaujama, padaršinimas, bendradarbiavimas, pagarba. Klausimai, kylantys šios diskusijos metu, gali turėti įtakos užsiėmimo eigai.

Apibūdinkite sveikatą stiprinančią aplinką: kas tam turi įtakos? Pavyzdžiui, kaip žmonės jaučiasi, aplinkos įtaka, savitarpio santykiai, kaip priimami sprendimai, kaip žmonės elgiasi. Surašykite visus pasiūlymus dideliame lape.

Pasinaudodami savo kortelėmis atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius į grupes po keturis. Kiekvienai grupei prireiks didelio popieriaus lapo ir rašiklio. Prisimindamos jau apibūdintą sveikatą stiprinančią aplinką, grupės turi aptarti ir kairėje didelio lapo pusėje surašyti veiksnius (pavyzdžiui, švara, estetiška aplinka ir t. t.), formuojančius sveiką aplinką (mokykla, kaimynystė, namai ar miestas). Skirkite tam 5–10 minučių. Sukvieskite trumpą bendrą klasės pasitarimą. Paskui

mokiniai vėl grįžta į savo grupes, kad didelio lapo dešinėje pusėje surašytų pasiūlymus, ką reikia padaryti, kad jų aplinka taptų dar sveikesnė. Paskui vėl bendrai aptarkite.

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

*Kokie skirtumai?*

*Kokius prioritetus reikia nusistatyti, kad aplinka būtų sveikesnė?*

*Ar klasė veiktų pagal vieną iš jų? (Jei taip, tai reiktų sudaryti veiksmų planą.)*

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

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

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

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

**Pastaba.** Jūs galite pradėti užsiėmimą pakviesdami mokinius pateikti nelygybės pavyzdžių (vietoj iš anksto parengtų kortelių su teiginiais). Tai galėtų būti diskusijos mažomis grupelėmis pagrindas.



**Pratimo „Lygios galimybės“ pagalbinis lapas**

## SITUACIJOS

„Į darbą priimsime vyrą, ne vyresnį nei 30 metų.“

„Mergaitėms draudžiama dėvėti kelnes.“

„Mes kalbame apie įvairias religines šventes, bet nekrikščioniškojo tikėjimo mokiniams nesuteikiama jokių papildomų švenčių.“

„Mokiniai, kurie laikosi specialių dietų, turi stoti į atskirą eilę.“

„Neįgalūs mokiniai mielai priimami į dramos būrelį, kurio susitikimai vyksta scenoje (į ją reikia lipti laiptais).“

„Berniukai – dešinėje, mergaitės – kairėje.“

„Pakelkite rankas tie, kurie gaunate nemokamus pietus.“

„Berniukai žaidžia futbolą ir krepšinį, mergaitės – tinklinį ir ledo ritulį.“



### 3 pratimas. „Eiti į mokyklą“

#### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, rašikliai, 3 užrašai: „Mane skatina eiti į mokyklą (+)“, „Mane verčia praleisti pamokas (-)“, „Jokios įtakos“, vieta kambaryje mokiniams sustoti į eilę.

#### Eiga

Aptarkite mokyklos lankomumą. Taikydami „minčių lietaus“ būdą paprašykite mokinių nurodyti priežastis, kodėl jie eina į mokyklą. Surašykite pateiktas mintis, pavyzdžiui, „Nustatyta įstatymo“, „Susitikti su draugais“, „Įgyti žinių, įgūdžių“ 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 gydytoją“ ir t. t.

Klasėje sudarykite tris eiles su užrašais „Mane skatina eiti į mokyklą“, „Mane verčia praleisti pamokas“ ir „Jokios įtakos“ viduryje. Kai garsiai perskaitomas kiekvienas iš 7 mokyklos aspektų (žr. toliau), paprašykite mokinių stoti būtent į tą eilę, kuri atspindi jų požiūrį. *Aspektai:* pamokos, mokytojai, kiti mokiniai, pertraukos ir pietų metas, mokyklos būreliai ir komandos, aplinka mokykloje, namų darbai.

Kiekvienos eilės gale padėkite po didelį popieriaus lapą. Teigiamoje pusėje pažymėkite „Mums patinka, kai...“, neigiamoje pusėje – „Mes norėtume...“ Rinkdamiesi aspektus, žyminčius stipriausiai išreikštus požiūrius, paeiliui kiekvieną perskaitykite ir paprašykite mokinių, kad jie užbaigtų sakinius. Užrašykite atsakymus. Aptarkite, kaip gali būti sudarytos skatinamosios sąlygos ir sumažinta neigiamų veiksnių. Pabrėžkite pačių mokinių atsakomybę ir kaip jie patys gali sau padėti, kad mokyklą lankyti būtų malonu ir smagu. Jie turėtų susigalvoti taisykles, kurių reikėtų laikytis; ką daryti, jei ne viskas gerai vyksta: problemos neišspręstos savaime.

Šio užsiėmimo rezultatus galite panaudoti kurdami ar peržiūrėdami mokyklos lankomumo politiką.

*Pastaba.* Šį užsiėmimą galima praplėsti, pavyzdžiui, peržiūrint mokyklos lankomumo gerinimo politiką (jei to reikia), pasikonsultuoti su šiomis problemomis besidominčiomis įvairiomis institucijomis (pavyzdžiui, vaikų teisių apsaugos tarnyba), pasikviesti į klases tų tarnybų atstovų, kurie atsakytų į iškilusius klausimus.

#### 4 pratimas.

„Kodėl reikalingi namų darbai?“

##### Ugdomi gebėjimai:

- spręsti problemas,
- atsakomybė.

**Trukmė:** 45 min.

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

##### Eiga

Paaiškinkite klasei, jog šis užsiėmimas suplanuotas siekiant teisingai įvertinti namų darbų reikšmę, trūkumus ir pranašumus.

Suskirstykite mokinius į šešias grupes, kiekvienai grupei įteikite didelį popieriaus lapą ir žymeklį.

**1 ir 2 grupės** turi apibrėžti ir surašyti visus teigiamus ir neigiamus dalykus, susijusius su namų darbais, mokinių požiūriu.

**3 ir 4 grupės** turi apibrėžti ir surašyti visus teigiamus ir neigiamus dalykus, susijusius su namų darbais, šeimos požiūriu.

**5 ir 6 grupės** turi apibrėžti ir surašyti visus teigiamus ir neigiamus dalykus, susijusius su namų darbais, mokyklos požiūriu.

Iškabinę užpildytus lapus, aptarkite panašumus ir skirtumus. Išsiaiškinę kiekvienos grupės požiūrį, paprašykite visos klasės nurodyti pagrindines problemas, susijusias su namų darbais. Tai galima atlikti naudojantis problemų sprendimo modeliu, kai iš eilės aptariama: aiškiai apibrėžiama problema, nurodomos problemos priežastys, galimi sprendimai, atsakomybė už sprendimus, mokinių atsakomybė, numatomi rezultatai. Gali būti suplanuoti veiksmai ir jų įtampai. Šio užsi-

ėmimo rezultatai gali būti panaudoti kuriant mokyklos politiką.

*Pastaba.* Siekiant spręsti šio užsiėmimo iškeltas problemas gali prireikti dar vieno papildomo užsiėmimo, kad viskas būtų tinkamai atlikta. Labai svarbūs darbiniai sprendimai, jei reikia skatinti motyvaciją, užkirsti kelią išgalvotiems nusiskundimams.



## SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Spręsti problemas.
2. Priimti sprendimus.
3. Dirbti grupėje.
4. Suvokti poreikių, teisių ir atsakomybės įtaką pasirinkimui.
5. Vertinti pasirinkimo įtaką 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 pasirinkimų poveikis?

### 1 pratimas. „Pasirinkimo laisvė“

#### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** mokinių užrašų knygutė ar sąsiuvinis, rašikliai.

#### Eiga

Dieną prieš užsiėmimą galima būtų paprašyti mokinių parašyti dienoraštį, pasirenkant vieną iš trijų va-

riantų: mokykloje, vakare namuose ar kažkur išėjus ir savaitgalį. Mokiniai atsineša dienoraščius pirminei diskusijai ir užduoties analizei.

Apibūdinkite mokiniams pasirinkimo idėją ir paprašykite pateikti pavyzdžių, ką jie nusprendė veikti šiandien. Paklauskite, ar šitaip veikti nusprendė dėl poreikio, teisės ar pareigos. Ar laisvai pasirinko?

Paprašykite mokinių užrašų knygutėje užrašyti tris dalykus, kuriuos jie neseniai pasirinko tenkindami savo poreikius; tris dalykus, kuriuos pasirinko naudodamiesi savo teisėmis, ir tris dalykus, nes tai buvo jų pareiga. Tegų mokiniai pasirinkimus aptaria su savo suolo draugais. Kurį iš pasirinktų dalykų jie darytų vėl ir kurio jie nebesirinktų? Tegų mokiniai per 10 minučių užsirašo į užrašų knygutę ar sąsiuvinį ir 5 minutes diskutuoja su savo suolo draugu.

Baigdami aptarkite su visa klase, ar galima laisvai rinktis. Kaip jaučiatės darydami dalykus, už kuriuos esate atsakingi (jaučiate pareigą atlikti)? Ar jaučiate skirtumą darydami kažką dėl savo poreikių, dėl to, kad turite teisę tai daryti, arba dėl to, kad jaučiate pareigą tai daryti?

*Pastaba.* Jei mokiniai neatsineš savo pasirinkimų dienoraščio, turėkite tinkamą sąrašą įvairių gyvenimo būdų, kuriuos mokiniai pagal savo gebėjimus galės pasirinkti. Šie pavyzdžiai turėtų skatinti diskusiją.

## 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 keturių mokinių grupėms.

#### Eiga

Paiškindinkite mokiniams, kas yra gyvenimo būdas, kuri žmonės 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 grįžtamąjį ryšį. Pakabinkite kopijas lentoje ir aptarkite. Pripažinkite, kad įvairūs 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	Nesusižalosi	Antsvoris, neištvermingas, galimos širdies ligos
2. Netinkama mityba				
3. Rūkymas				
4. Vėlai eiti miegoti				
5. Žaisti kompiuterinius žaidimus				

### 3 pratimas. „Kas veikia mūsų pasirinkimą“

#### Ugdomi gebėjimai:

- vertinti reklamą,
- vertinti pasirinkimo įtaką 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 įstatymu ir kokie yra reklamos legalumo kriterijai. Aptarkite, kokia (padori, teisinga, sąžininga ir neklaidinanti) turi būti reklama.

Apibūdinkite, ar reklama turi mums įtakos. Paklauskite, ar mokiniai gali išvardyti reklamuojamus produktus. Ar tuos produktus mieliau pirko dėl to, kad jie reklamuojami? Paaškindite, kad reklama turi laikytis tam tikrų standartų.

Atsitiktine tvarka suskirstykite mokinius po 4–5. Kiekviena grupė darbuosis kaip reklamos standartų specialistų grupė. Kiekvienai grupei įteikite po 4 ar 5 reklamas, kurias jie įvertins pagal susitarus kriterijus. Paprašykite grupes sudaryti lentelę, į kurią įtraukite produkto pavadinimą, vertinimo kriterijus ir specialistų sprendimo dokumentavimo būdą. Grupės taip pat gali aptarti, ar tai yra vos matoma žinutė laikraštyje, 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 įtakos produkto perkamumui, atgrasintų ir neturėtų jokio poveikio. Ar visi sutinka, kad reklama žmonėms daro nevienodą poveikį? Jei užtektų laiko, galėtumėte pasiūlyti mokiniams paruošti veiksmingą gerai žinomo arba pramanyto produkto reklamą.

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



#### 4 pratimas.

### „Koks mano pasirinkimų poveikis?“

#### Ugdomi gebėjimai:

- priimti sprendimus,
- vertinti teigiamą ir neigiamą rezultatą.

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

Pasakykite mokiniams, kad kai kurie mūsų pasirinkimai daro poveikį kitiems žmonėms, pavyzdžiui, jei jūs vėluojate į mokyklą, tai galėtų pridaryti papildomų rūpesčių kitiems arba sunkumų grupei, su kuria jūs dirbate (neigiamas poveikis); jei jūs vėluojate į mokyklą dėl to, kad padėjote kažkam nelaimėje, keblioje situacijoje, pavyzdžiui, pasiklydusiam berniukui arba berniuko tėvui prireikus iškvietėte gydytoją (teigiamas poveikis).

Išdalykite pratimo pagalbinio lapo kopijas kiekvienam mokiniui. Žvilgtelėkite į užpildytą pavyzdį: „+“ reiškia teigiamą poveikį, „-“ rodo neigiamą poveikį ir „×“ – neturi jokio poveikio. Paprašykite mokinių užpildyti individualiai, kad galėtų aptarti mažose grupelėse.

Mokiniai gali pateikti ir savo minčių. Leiskite dirbti 10 minučių. Suskirstykite į grupes po keturis ar penkis, po 5–10 minučių aptarkite jų atsakymus. Sutelkite visą klasę ir paklauskite apie panašumus ir skirtumus mažose grupėse.

Tada paprašykite mokinių grįžti prie jų užduoties lapo ir apibraukti tuos poveikius („+“, „-“ ar „×“), kurie paveiktų juos bet koku atveju. Dirbdami su visa klase paklauskite, kieno buvo stipriausias poveikis: draugų, tėvų, savo paties?

**Pastaba.** Prieš prašydami mokinių užpildyti lapus galėtumėte aptarti ir užpildyti antrą pavyzdį. Tai parodytų, kad žmonėms daromas nevienodas poveikis.

Pratimo „Koks mano pasirinkimų poveikis?“ pagalbinis lapas

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

Mėginimas uostyti kljus							
Savatoriškai padėti vietos laikraščiu							

## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### 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,
- atsakomybė.

**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 kelią 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 žmonių poreikiai, teisės ir pareigos bei atsakomybė kinta kartu su amžiumi. Paprašykite pateikti pavyzdžių.

Paskui padalykite klasę į tris grupes, pavadindami jas „Poreikiai“, „Teisės“ ir „Pareigos“. Kiekvieną grupę dar padalykite į grupėles 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 pasišneka apie:  
1) kas jiems sunku dabar – iškilęs poreikis, teisė į

saugumą, pareiga, kurią reikia atlikti, 2) ką jie gali padaryti. Pabrėžkite 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 iširti pokyčių įveikimo būdus.

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

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

Išdalykite papildomos medžiagos kopijas. Paaškin-  
kite, kad visi kartu aptarsite pirmą skiltį, antrą skiltį  
peržiūrės grupės, o paskutinė skiltis bus svarstoma in-  
dividualiai. Pasiteiraukite, ar bus pasiūlymų dėl pir-  
mosios skilties sakinių. Visa tai užrašykite popieriaus  
lape. Mokiniai individualiai užsirašo savo kopijose tai,  
kas jiems asmeniškai tinka. Išklause 4–5 pasiūlymus  
kiekvienam sakiniui, leiskite mokiniams 2–3 minutes  
užbaigti savo pasirinkimą.

Suskirstykite mokinius po tris ir paprašykite apsvars-  
tyti ir užrašyti vieną pagrindinį įgūdį, kurio jiems pri-  
reiks įveikiant kiekvieną iš numatomų pokyčių. Ska-  
tinkite naudotis tinkamais pagalbos grupėse įgūdžiais,  
pavyzdžiui, klausymo, aiškinimosi, palaikymo. Truk-  
mė 10–15 minučių. Paprašykite mokinių individualiai  
išanalizuoti trečią skiltį ir užpildyti atitinkamus lange-  
lius.

Baikite užsiėmimą visi sustoję į ratą ir atsakydami į  
klausimą „Ko aš išmokau per šį užsiėmimą?“ Planuoti  
veiksmus galima per kitą užsiėmimą.



## Pratimo „Pokyčiai – pasiruošimas ateičiai“ papildoma medžiaga

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

### 3 pratimas. „Staigūs pokyčiai“

#### Ugdomi gebėjimai:

- įveikti staigius pokyčius,
- racionaliai spręsti problemas,
- atsakingai ištirti pokyčių įveikimo būdus.

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

Pasakykite mokiniams, kad mes patiriame įvairių pokyčių. Daugelis iš jų yra natūrali augimo ir brendimo dalis, pavyzdžiui, perėjimas iš pradinės mokyklos į pagrindinę, kūno pokyčiai, ligos. Tegu mokiniai pasako daugiau pavyzdžių, juos užrašykite popieriaus lape.

Paskirstykite mokinius poromis, kad galėtų patogiai bendrauti ir nuspręstų, kuris yra **A** ir kuris yra **B** (arba **1** ir **2**). Priminkite klasei, kad kai kurie staigūs pokyčiai gali būti sunkiai įveikiami, ir pasiūlykite: jeigu kas nors iš jų patyrė staigų pokytį ir tai buvo sunku,

jis (ji) gali to nesirinkti. Paaškindite, kur ir kada jūs galėsite išklaustyti mokinius, kurie nori pasikalbėti su jumis. Tokie mokiniai gali pasirinkti ką nors teigiama, pavyzdžiui, prizo (loterijos) laimėjimas, užkasto lobio radimas. **A** mokiniai pasirenka staigų pokytį iš užrašytų popieriaus lape arba savo sukurtų.

Papasakokite, kad **A** turi papasakoti draugui **B** apie pokytį, pasakyti, ko jam trūksta ir kaip jis (ji) gali padėti. **B** išklauso **A** ir jį (ją) palaiko, pasistengia suprasti jo (jos) jausmus. Po 2 minučių **B** papasakoja **A**, ką jam (jai) reiškia draugo **A** pokyčiai. Kokie yra jo (jos) poreikiai? Pakartokite šį pratimą, kai **A** ir **B** pasikeičia vaidmenimis.

Baikite užsiėmimą paprašydami mokinių papasakoti, ką jie sužinojo malonaus ir nemalonaus apie netikėtus ir staigius pokyčius. Ką patyrė, ką jautė, ko trūko? Ką galite pasiūlyti? Ar tai sunku? Kodėl? Kaip jūs jautėtės, kai jūsų draugas patyrė staigų pokytį?

***Pastaba.*** Būkite pasirengę pateikti įvairių staigių, netikėtų pokyčių pavyzdžių. Padėkite tiems mokiniams, kuriems dirbti poromis sunku ir skausminga.



#### 4 pratimas.

### „Pokyčių skatinimas – veiklos planavimas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- planuoti ir atskleisti pokyčius,
- planuoti pokyčių įveikimo 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 poreikį kažką keisti, o ne laukti, kol savaime pasikeis. Tai gali būti tada, kai žmogus pyksta, nusivylęs arba tiesiog išipareigojęs. Tai gali būti kokios nors veiklos skatinimas arba, atvirkščiai, stabdymas, pavyzdžiui, neleisti medžioti laukinių gyvūnų, pasipriešinti

naujo greitkelio tiesimui. Tegu mokiniai pateikia kitų pasiūlymų 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, laišakai įvairioms organizacijoms, Vyriausybei arba Seimo nariams, plakatai ar lapeliai.

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

**Pastaba.** Pasiruoškite keletą straipsnių ir nuotraukų iš laikraščių ar žurnalų, iliustruojančių, kaip žmonės bando skatinti pokyčius, pavyzdžiui, demonstracijas, įvairius žygius, 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. Šiuos 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, į kurią pateko mokinys.
2. Įvairiose situacijose priimti racionalius sprendimus.
3. Iš daugelio galimų sprendimų pasirinkti patį racionaliausią, nekenkiantį sveikatai.
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“. Šiame užsiėmime žodį „sistema“ suvoksime kaip bendros funkcijos siejamų dalių visumą, organizaciniu atžvilgiu susietų įstaigų ar ūkinių vienetų visumą. Tegul mokiniai pagalvoja ir aptaria keletą skirtingų sistemų, kaip užtikrinamas tolygus bendruomenės ir visos visuomenės

funkcionavimas. Pateikite tam tikros sistemos pavyzdį, kuris padėtų mokiniams suvokti „sistemos“, pavyzdžiui, švietimo sistema, sveikatos tarnyba, įstatymas, sampratą.

„Minčių lietaus“ būdu paskatinkite mokinius prisiminti įvairias sistemas, veikiančias Lietuvoje, kurios reikalingos, kad tolygiai, efektyviai ir produktyviai veiktų visi visuomenės nariai, pavyzdžiui, sveikatos priežiūros tarnybos, švietimas, policija, planavimo politika, aprūpinimas gyvenamuoju plotu, vietinė valdžia, socialines paslaugas teikiančios tarnybos ir t. t.

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ir paprašykite jų išvardyti kiekvienos sistemos teikiamą naudą bei problemas ir užrašyti popieriaus lape. Pasiūlykite mokiniams popieriaus lape nubraižyti dar vieną skiltį, pavadintą „Alternatyva“, ir ją užpildykite. Paprašykite pateikti jau veikiančių sistemų alternatyvų.

Trumpai grįžtamojo ryšio metu aptarkite sistemų naudą ir problemas.

## 2 pratimas. „Kurios sistemos“

### Ugdomi gebėjimai:

- iš daugelio galimų sprendimų pasirinkti patį racionaliausią,
- kūrybiškai mąstyti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** didelis popieriaus lapas, rašikliai.

### Eiga

Suskirstykite mokinius į mažesnes grupes po keturis ar šešis. Pateikite tokį scenarijų: jūs valdote šalį su 1000 gyventojų. Klimatas ir vietovė primena mūsų šalį. Gyvena įvairaus amžiaus žmonės. Gyvenamąsias patalpas jie turi, sanitarinės sąlygos geros. Jūsų, kaip vadovo, pareiga – užtikrinti, kad gyventojai gautų visokeriopą pagalbą, kad būtų laiminga, sveika ir produktyvi visuomenė. Kokias sistemas jūs įdiegsite? Kodėl?

Kiekviena grupė turi parengti savo variantą ir savo idėjas pateikia visai klasei. Klasė balsuoja už šešias bet kokias šaliai ar visuomenei svarbiausias sistemas.

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

Kartu su visais mokiniais sudarykite sąrašą ir užrašykite 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,
- atsisipirti 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. Tegų 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 širdies, kadangi per daug rūkote. Grupės dalyviai (**B**) turi Jus įkalbėti ignoruoti problemą ir toliau rūkyti. Iš tikro Jūs norėtumėte mesti rūkyti.

### 2 situacija

Jūs (**A**) radote piniginę su 100 litų. Piniginėje nėra jokių asmens identifikavimo duomenų ir jūs nežinote, kieno ji. Asmenys (**B**) įtikinėja jus pasilikti pinigus, nors jūs manote, kad reikėtų piniginę nunešti į policiją.

### 3 situacija

Jūsų (**A**) paprašė prižiūrėti mažesnę broliuką (sesutę), nes tėvai nori aplankyti savo sergantį giminaitį. Asmenys (**B**) bandys jus įkalbėti eiti su jais į diskoteką, o ne laikytis pažado.

### 4 situacija

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

**5 situācija**

Kad nepatektumēte ī bēdā mokykloje, jūs nusprendēte dēl savo blogo poelgio apkaltinti kā nors kitā. Jūs pasisavinote kažkieno daiktus. Suvokē, kad tai gali īšaiškēti, apkaltinote tuo asmeni, kuris jums nepatinka. Asmenys (**B**), dabartiniai jūsu draugai, bando jus īkalbēti pripažinti savo kalte, nors tai pridarys jums nemalonumū su mokytojais ir tėvais.

**6 situācija**

Jūs (**A**) draugaujate su vienu klasēs mokiniu. Tačiau jūsu geriausio draugo klasē nepripažīsta ir visaip pravardžiuoja. Jūsu manymu, tai neteisinga. Grupēs nariai (**B**) nori, kad jūs prie jū prisidētumēte ir atstumtumēte draugā. Jie jums daro īvairū spaudimā.

**7 situācija**

Jūs (**A**) visaip pravardžiuojate savo buvusī gerusīā draugā. Grupēs dalyviai (**B**) bando jus īkalbēti vēl ī kompanijā priimti buvusī draugā, bet jums tai labai nepatinka ir jūs pīeštaraujate.



## 4 pratimas. „Sistemų išmėginimas“

### Ugdomi gebėjimai:

- prašyti pagalbos,
- mandagiai paklausti ar skųstis.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pratimo „Sistemos išmėginimas“ pagalbines medžiagas kopijos. Keli laiškų pavyzdžiai, kuriais galėtų pasinaudoti tie mokiniai, kuriems sunkiau raštu reikšti savo mintis.

### Eiga

Paprašykite mokinių sugalvoti porą pavyzdžių, kurie paskatintų juos siųsti paklausimo ar skundų laiškus į atitinkamas institucijas.

Padalykite „Paklausimų“ ir „Nusiskundimų“ sąrašą, pateiktą priede. Kiekvieno mokinio paprašykite parašyti paklausimą ar skundą pasirinkus vieną situaciją iš sąrašo arba savo paties sugalvotą. Paprašykite numatyti, kam turėtų būti adresuotas skundas.

Suskirstykite mokinius į grupes po tris. Kiekvienas paeiliui skaito savo paklausimą ar skundą grupei. Grupelė turi nuspręsti, kokių veiksmų reikėtų imtis, pavyzdžiui, ignoruoti skundą, nes jis labai agresyvus ir nemandagus; persiųsti laišką kam nors kitam; nuspręsti pasigilinti; ignoruoti; pasiūlyti kompensaciją ir kt. Atsakymas turėtų būti pagrįstas.

Baigdami pratimą aptarkite su mokiniais, kaip turėtų būti rašomi laiškai, pavyzdžiui, mandagūs, aiškūs, logiškai pateikti argumentai, įrodymai.

## Pratimo „Sistemų išmėginimas“ pagalbinė medžiaga

### „Paklausimai“ ir „Nusiskundimai“

1. Norėdami patekti pas savo gydytoją, jūs visuomet turite laukti 20 minučių, o dažnai ir dar ilgiau, nors yra nurodytas tikslus priėmimo laikas. Jūs nusprendžiate parašyti...
2. Praeitą vakarą jus, važiuojantį dviračiu, sustabdė policininkas. Nors jūs eismo taisyklių nepažeidėte, tačiau pasirodė, kad policininkas kalbėjo ir elgėsi su jumis šiurkščiai. Jūs nusprendžiate parašyti...
3. Vakar vakare jūs vėl neįlipote į savo autobusą, nes autobusas buvo pilnas ir todėl nesustojo. Jūs galėjote pasirinkti taksi, bet tai jums per brangu; ilgą pasivaikščiojimą pėsčiomis ne trumpiau kaip valandą laiko, bet lijo lietus; arba laukti kito autobuso, kuris atvažiuotų po pusvalandžio. Jūs nusprendžiate parašyti...
4. Jūs nežinote, kaip jūsų vietinė valdžia (taryba) naudoja visus surinktus mokesčius. Jūsų tėvai sako, kad tai pinigų švaistymas. Jūs nusprendžiate parašyti...
5. Jūs sužinote, kad Seime vyks debatai dėl mirties bausmės (pakariant) už žmogžudystes. Jūsų nuomone, to neturėtų būti siūloma. Jūs nusprendžiate parašyti...
6. Grįžtate su pirkiniais iš gerai žinomos parduotuvės ir pastebite, kad vienas pirkinys su defektu. Jūs nusprendžiate parašyti...

7. Jūs labai susirūpinę dėl įvairių girdėtų pasakojimų, kaip galima užsikrėsti ŽIV. Bet iš tikro nežinote, kas tiesa, o kas yra mitai. Jūs nusprendžiate parašyti...

8. Jūs susirūpinę dėl nedarbo problemos ir manote, kad jūsų atstovas parlamente turėtų daugiau laiko ir dėmesio skirti šiai problemai. Jūs nusprendžiate parašyti...

9. Jūs susirūpinę dėl didelio benamių skaičiaus ir manote, kad parduodant savivaldybei priklausančius namus padėtis tik blogėja, ribojama teisė tų žmonių, 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 GEBĖJIMAI

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

### Pratimai

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

### 1 pratimas. „Slapti įtikinėtojai“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti priemones, kuriomis naudojantis bando kažką parduoti,
- suvokti žmonėms daromą spaudimą,
- kritiškai vertinti reklamą.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** įvairios reklamos iš laikraščių, žurnalų iškarpos arba vaizdajuostė su įrašyta 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 „minčių lietaus“ būdu atpasakotų peržiūrėtus įvairius reklaminius skelbimus iš laikraščių, žurnalų ar prisimintų reklamą, matytą per televiziją (pagal galimybę pademonstruoti vaizdajuostę su įrašyta reklama).

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

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



## Pagalbinės medžiagos „Reklaminio skelbimo analizė“ lapas

## REKLAMINIS SKELBIMAS

Žiniasklaidos rūšis: televizija, žurnalas, laikraštis...
Pakomentuokite naudotą techniką
Tikslinė žmonių grupė (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 reklamoje 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, džinsų mada, dviratis arba mašina, žoliapjovė, ledai ir kitos individualiai sugalvotos ar klasės mokinių pasiūlytos temos. Kiekviena šešių mokinių grupė pasiskirsto į tris poras. Kiekvienos poros užduotis – sukurti skelbimą žurnalui, siekiant padidinti tam tikro daikto pardavimą. Grupė turėtų pagalvoti, kokiai žmonių 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,
- įveikti stresą.

**Trukmė:** 45 min.

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

### Eiga

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

Kiekviena grupė pagal scenarijų suvaidina visai klasei. Kas gali, iš spaudžiamojo pozicijų pateikia eilių, dainų, 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 įvairiems daiktams pirkti, eiti į diskotekas. Jie nemano, kad jų prašymai nepagrįsti. Juk kitiems vaikams tai leidžia tėvai.

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

### 2 scenarijus

Jonas stengiasi gerai atlikti mokyklinės užduotis, 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 pokalbį kokio pokalbio su tėvais norėtų Jonas.

### 3 scenarijus

Jūs esate pakviestas į vakarėlį draugų namuose. Jums 14, beveik 15 metų, jūs visuomet gerai elgėtės ir jums galima pasitikėti. Tačiau tai yra pirmas vakarėlis, kuriame nedalyvaus suaugusieji, ir jūsų 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 didžiąją laiko daļi praleidžia darbe. Jūs laiku leidziate su draugais. Vienā dienā keli draugai sumano pasiimti mašīnā ir smagiai pasivažinēti. Jūs su draugu nemanote, kad tai gera mintis.

Suvidinkite draugu diskusijā; pokalbi su motina apie susidariusiā padēti ir priimtus sprendimus.

#### 5 scenarijus

Jūs esate tėvas ir jus kviečia i mokyklā aptarti blogā dukters elgesi: pamoku nelankymā, rūkymā mokyklos priegose, šurkštū elgesi su mokytojais, blogā mokymāsi. Jūs žinote, kad dukra yra gabi, bet pasiduoda kitū itakai. Nežinote, kā daryti.

Suvidinkite pokalbi mokykloje su dukra ir mokytoja; pokalbi namuose su dukra; mamos ir tėcio pokalbi apsilankius mokykloje.

#### 6 scenarijus

Gyvenimas bjaurus! Jaučiatēs neturis draugu, negalite bendrauti su tėvais. Jūs jaudinatēs dēl visko, netgi dēl svorio ir patrauklumo, galimybēs gauti darbā ar gyventi laimingā „normalu“ gyvenimā.

Suvidinkite jūsu ir tėvū arba jūsu ir draugu pokalbi; draugu arba tėvū pokalbi apie jus.

#### 7 scenarijus

Naudodamiesi savo asmenine patirtimi ar stebēdami kitus parašykite scenariju. Suvidinkite keletā scenū.

## 4 pratimas. „Stresai, kuriuos patiria jaunimas“

### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

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

### Eiga

Paprašykite mokinių pasiskirstyti į grupes 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 gimtą namus, persikelti į kitą 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, – įrašyti į kasetę ar tiesiogiai kalbėti į eterį, t. y. visai klasei. Pamačius ir išklausius visų grupių sukurtus darbelius būtina aptarti, atsakyti į visus iškilusius klausimus.

## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

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

### Pratimai

1. Kas yra konfliktas?
2. Kas yra ižeidinėjimas?
3. Mokinių 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 eilėraščių, literatūros kūrinių ištraukų apie įvairiausius konfliktus – globalius, nacionalinius, vietinius, namų. Padalykite tai klasėje, tegu mokiniai analizuoja įvairiausius konfliktus, kodėl jie kilo, koks atsakas ir kokius jausmus sukelia.

Taikomas greitas grįžtamasis ryšys atsakant į klausimą „Kas yra konfliktas?“ Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar penkis ir paprašykite grupėles surašyti tiek žodžių, susijusių su žodžiu „konfliktas“, kiek tik jie sugalvos, bei nupiešti šios sąvokos vaizdinį. Išskalbinkite grupių darbus ant sienos. Aptarkite:

*Kokie žodžiai ir vaizdiniai dažniausiai pasitaiko?*

*Ar jūsų grupė gali dar pridurti kokią nors svarbų žodį?*

*Kokie yra patys svarbiausi žodžiai ir vaizdiniai?*

Tegu mokiniai poromis aprašo konfliktingą situaciją, kurią jie yra patyrę (skirkite tam kelias minutes). Paprašykite mokinių pateikti vienas kitam situacijų.

Baigiant reikėtų kartu aptarti tas situacijas.

**Pastaba.** Turėkite sąrašą konflikto metu vartojamų žodžių, kuriuos pateiksite klasei, pavyzdžiui, *karas, piktnaudžiavimas, kova, ginčas, disputas, konfrontuoti, kovoti, nesantaika, barniai*.

## 2 pratimas. „Kas yra įžeidinėjimas?“

**Ugdomi gebėjimai:**

- spręsti problemas,
- kūrybiškai mąstyti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pratimo „Kas yra įžeidinėjimas?“ pagalbinio lapo kopijos keturių ar penkių mokinių grupei.

**Eiga**

Suskirstykite mokinius į grupes po 4 ar 5, įteikite užsiėmimo pagalbinio lapo kopiją ir paskirkite kiekvienai grupei po atvejį. Paprašykite sukurti poros minučių epizodą, iliustruojantį būtent šį atvejį. Kiekviena grupė demonstruoja savo atvejį klaseje, parodydama įžeidžiamo elgesio poveikį ir kaip būtų galima tai sutvarkyti. Kai visi baigia, taikomas grįžtamasis ryšys:

*Ką jūs sužinojote apie įvairius įžeidinėjimo tipus?*

*Kas jus nustebino?*

Baigdami paprašykite mokinių prisiminti ir parašyti, kaip jie įžeidžia kitą žmogų (galbūt netyčia) ir kaip tai ištaisyti.

## Pratimo „Kas yra įžeidinėjimas?“ pagalbinis lapas

### 1 atvejis

A ir B yra geri draugai, tačiau kartais A be jokios priežasties apšaukia ir iškeikia B.

### 2 atvejis

C sužino, kad D šnekėjo apie ją (jį) su kitais ir skleidė visokius prasimanymus.

### 3 atvejis

E ne visuomet draugiškai elgiasi mokykloje. Jis (ji) dažnai ignoruoja kitus mokinius be jokios aiškios priežasties ir elgiasi grėsmingai kitų atžvilgiu.

### 4 atvejis

F nuolat stumdo kitus mokinius, tranko jiems per nugarą ar apskritai šiurkščiai elgiasi, nors jis (ji) vadina tai pokštais.

### 5 atvejis

G yra draugiškas, meilus asmuo, bet mokiniams nepatinka, kaip jis (ji) juos nuolat liečia ar stengiasi apkabinti (neturėdamas priekabiavimo kėslų).

### 6 atvejis

Nors jis (ji) niekada fiziškai neskriaudžia, bet nuolat tuo grasina.

### 3 pratimas. „Mokinių chartija“

#### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

Paprašykite mokinių individualiai apmąstyti ižeidinėjimo atvejus, pasitaikančius mokykloje. Kartu su suolo partneriu aptarkite situacijas ir ką galima būtų padaryti. Pateikite pavyzdžių.

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

baigus užduotį parengtos chartijos iškabinamos ant sienų klasėje. Aptarkite:

*Kokie chartijų panašumai ir skirtumai?*

*Ką sužinojote apie būdus, kaip sumažinti ižeidinėjimų atvejų?*

*Kaip pasiekti, kad chartijų 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 įtraukti į mokyklos politiką ir strategiją, mažinant ižeidinėjimų atvejų skaičių?

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

#### 4 pratimas. „Konfliktu sprendimas“

##### Ugdomi gebėjimai:

- spręsti konfliktus,
- rasti kompromisų,
- bendrauti,
- bendradarbiauti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** pratimo „Konfliktu sprendimas“ pagalbiniu lapo kopijos kiekvienai trijų asmenų grupei.

##### Eiga

Aptarkite kai kurias konfliktines situacijas, kurias yra patyrę mokiniai. Kokiais iġūdžiais jie pasinaudojo ar norėjo pasinaudoti spręsdami konfliktus? Paskirstykite mokinius į grupes po tris ir padalykite užsiėmimo pagalbiniu lapo kopijas. Kiekvienas grupelės narys paeiliui yra **A**, **B** ir stebėtojas. Paaiškinkite stebėtojams, kad jie užsirašytų **A** ir **B** žodinio ir nežodinio elgesio komentarus. Kiekviena grupelė išklauso stebėtojo komentarus. Kai užduotis atlikta, paklauskite mokinių:

*Kokiais iġūdžiais buvo pasinaudota?*

*Ką jūs sužinojote apie savo elgesį?*

*Kokiais būdais konfliktinė situacija buvo išspręsta ar neišspręsta?*

*Kaip jūs realiame gyvenime galite pasinaudoti iġūdžiais, pademonstruotais šiame užsiėmime?*

**Pastaba.** Būkite apgalvoję iġūdžius, reikalingus konfliktams spręsti, pavyzdžiui, derybas, kompromisą, klausymą, budrumą, kantrybę, empatiją ir toleranciją.



## Užsiėmimo „Konfliktų sprendimas“ pagalbinis lapas

### SITUACIJOS

#### 1 situacija

**A asmuo:** Jūs norite žiūrėti kurią nors televizijos programą, kuri truks 3 valandas. Žinote, kad tuo metu bus tik jūsų brolis ar sesuo. Jums labai svarbu žiūrėti tą programą, nes ji aktuali studijoms, be to, tai jūsų mėgstamas dalykas.

**B asmuo:** Jūs ruošiatės praleisti šį vakarą su broliu ar seserimi, išsinuomojote labai gerą vaizdajuostę, kurią ruošiatės kartu žiūrėti.

#### 2 situacija

**A asmuo:** Kitą savaitę jūsų draugo gimtadienis. Jis kviečia jus kartu eiti į pramogų parką, tačiau jūs jau pažadėjote aplankyti pasiligojusį giminaitį.

**B asmuo:** Jūs laimėjote nemokamą kelionę į pramogų parką jums ir jūsų draugui. Jūs turite pasinaudoti nemokama kelione ateinančią savaitę arba ją prarasite. Yra tik vienas draugas, kurį jūs norėtumėte paimti kartu.

#### 3 situacija

**A asmuo:** Jūs apsisprendėte nusipirkti labai madingus batus, kuriuos avėsite eidami į mokyklą. Nors batai nėra uniformos dalis, bet daugelis turi madingus batus. Jūsų mama ar tėtis pažadėjo jus vestis į batų parduotuvę.

**B asmuo:** Jūs laikotės labai griežtų principų dėl mokyklinės uniformos ir jums tai yra garbės dalykas, kad jūsų dukra ar sūnus visada būtų tinkamai apsirengęs.

## SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Dirbti grupėje.
2. Bendrauti.
3. Priimti sprendimus.
4. Spręsti problemas.
5. Konstruktiviai pasirinkti.
6. Prašyti paramos ir pagalbos.
7. Atjausti kitą.

### 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

Paprašykite klasės mokinių pateikti vardų ar pavardžių tų žmonių, kurie praeityje ar dabar atsiskleidė kaip norintys padaryti kažką milžiniško ar gražaus, nors ir mažu mastu, pavyzdžiui, Nelsonas Mandela, Motina

Teresė, Ghandi ir kiti, išvardyti jų nuopelnus. Prisiminkite ir mūsų šalies žmones, atlikusius puikių darbų.

Suskirstykite mokinius į mažas grupes po keturis ar penkis ir paprašykite juos aptarti klausimą: „Kaip mes apsaugome save?“ (žr. pastabą). Patikrinkite grįžtamąjį ryšį paprašydami mokinių prisiminti būdus, kaip mes apsisaugome patys mintyse bei psichologiškai greičiau nei fiziškai. Paprašykite mokinių individualiai pridėti savo pavyzdžių prie šių 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 paminėtus du dalykus (kuo daugiau ir kaip jaučiasi gali) arba pasakyti priežastis, kodėl jie negali pasidalyti kažkuo iš „storos odos“ srities. Paprašykite jų užsirašyti arba apmąstyti:

*paslaptys, kurios (jei saugomos savyje) gali kenkti asmeniui;*

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

*skirtumą tarp kažko neatskleisto, nes mes taip nusprendėme, ir kai mes paslaptį kažkam atskleidėme, bet pasakėme „Tik niekam nesakyk“;*

*bet kokį sprendimą atskleisti kažką ateityje, kaip šio užsiėmimo išdava.*

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

**Pastaba.** Pasiruoškite pateikti įvairių būdų pavyzdžių, kaip mes apsisaugome: nuo blogo oro, nelaimingų atsitikimų, ligos, narkotikų vartojimo, AIDS/ŽIV, nepageidaujamo nėštumo, šaipymosi, finansinių problemų, 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. Pažaiskite tokią žaidimą. Pasakykite, kad mokiniai užsirašytų: *gerai žinomas žmogus (vardas), susitiko gerai žinomą žmogų diskotekoje arba pramogų centre ar kt.; jis/ji pasakė jam/jai; kitas pasakė jam/jai; padariniai buvo...*

Po kiekvienos pateiktos instrukcijos mokiniai atplėšia 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 pateiktų situacijų 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 žaidimui linksnumo. Būkite pasirengę pateikti faktinės informacijos apie narkotikus.

## Užsiėmimo „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 žaidimų aptvare.

#### 3 situacija

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

#### 4 situacija

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

#### 5 situacija

**N** reikia naujų sportbačių, kad jis/ji gerai jaustųsi mokykloje. Jis/ji neturi pinigų, bet šalia esančioje parduotuvėje ant lentynų yra keletas porų tokių sportbačių.

#### 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 įtikinėja jį/ją pasivaišinti ekstazi tablete. Jis/ji atsisako.

**10 situacija**

**L** eina į svečius pašėlti. Kažkas pasiūlo **L** ekstazi tablete. 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 laiškas“ kopija kiekvienai 4–6 mokinių grupei.

#### Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar šešis ir išdalykite užsiėmimo pagalbinio lapo „Luko laiškas“ kopijas. Tegu 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.

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

duotį visai klasei (apie narkotikų vartojimo problema). Toliau mokiniai pateikia savo pasiūlymų, kaip spręsti šią problemą.

Pabaigoje paklauskite mokinių, ko jie išmoko per šį užsiėmimą: kaip jie galėtų reaguoti realiame gyvenime, jei iškiltų panaši problema; kaip jie elgėsi grupėje – kokiū būdu buvo išrinktas asmuo, kuris protokolavo, 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 įstaigai prašant pagalbos ir patarimo.

*Gerbiamieji,*

*Aš tikiu, kad jūs galite man padėti. Aš turiu problemų dėl narkotikų. Nors aš mėginau jų nebevertoti, bet jaučiu, kad vienas aš su tuo nesusidorosiu. Aš turiu puikų, mėgstamą darbą, bet mano viršininkas pasakė, kad turėsiu išeiti, jei nepadidinsiu savo darbo našumo. Esu toks susijaudinęs ir įsitempęs, kad negaliu susikoncentruoti, ir todėl padarau daug kvailių klaidų. Aš esu nervingesnis nei buvau prieš 6 mėnesius, kai pradėjau vartoti marihuaną.*

*Pirmą kartą pabandžiau rūkyti marihuaną darbovietėje, vakaronės metu. Visi darbuotojai įstaigoje yra vyresni už mane ir uždirba nemažai pinigų. Jie renkasi į vakarones gana dažnai, atvažiuoja puikiais mašinomis ir jie yra neprieinami, nedrįstu prašyti jų pagalbos. Aš esu paprastas vaikinys – mano tėvas sakyty „mažiau nei paprastas“. Man visada trūko pasitikėjimo savimi, bijau susitikimo su viršininku. Aš norėčiau būti toks, kaip kiti įstaigos 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 širdis ėmė tuksėti, o mintys tapo miglotos. Vėliau iš tikrųjų man reikėdavo surūkyti marihuanos, kad nusiramintčiau. Tada ir prasidėjo mano problemos. Aš negalėčiau visko papasakoti. Bet dabar mano darbas pakibo ant plauko ir aš turiu kažką daryti. Tai labai brangiai kainuoja ir aš prarandu daug pinigų. Ar galite man padėti? Aš nenorėčiau, kad jūs man skambintumėte į namus, aš turiu pakankamai daug rūpesčių šeimoje. Aš jums paskambinsiu pats trečiadienį 9.00 val. Ačiū 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 jų pasiūlymų iš realaus gyvenimo:

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

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

Pabaigoje aptarkite, kaip elgėsi grupelės, ar galėtų imtis reikalų realiaame gyvenime ir kaip? Ar mes turime taikstytis, ar galime iš tikrųjų kažką daryti?

**Pastaba.** Būkite pasirengę pateikti praktiškų idėjų, kai grupės ieško argumentų.

## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Priimti konstruktyvius sprendimus.
2. Suvokti esamus ir įsivaizduoti ateities vaidmenis.
3. Bendradarbiauti.
4. Įveikti pokyčius.
5. Įveikti 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 įsivaizduoti ateities vaidmenis,
- bendradarbiauti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** plakatinis popierius, spalvoti pieštukai.

#### Eiga

Pageidautina būtų perskaityti kokią nors kūrinį, pavyzdžiui, ištrauką iš Šekspyro dramos „Romeo ir Džiuljeta“ II veiksmo. Paprašykite pakomentuoti įvairius vaidmenis, kuriuos kūrė Šekspyras, ar jie atitinka dabartį.

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 dabar – 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:

- įveikti pokyčius,
- įveikti stresą,
- spręsti 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 praradimu, kuris gali sukelti neigiamą žmo-

gaus reakciją ar stresą. Parašykite žodžius „fizinė“, „emocinė“, „elgesys“ lentoje ir paprašykite pateikti reakcijos pavyzdžių pagal pateiktus pavadinimus. Pavyzdžiui, fizinė: širdis 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 šį pratimą, kaip jie įveikė pokyčius praeityje ir kaip elgsis ateityje.

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



**Pratimo „Viskas keičiasi“ pagalbinis 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 jaučiau...

Mano šeimoje įvyko šie pokyčiai:

Mano draugų gyvenime įvyko šie pokyčiai:

Pakito mano...

Mano pokyčiai, kurie man patinka, yra...

Mano pokyčiai, kurie man nepatinka, yra...

Mano geriausias prisiminimas...

Aš įveikiu pokyčius šitaip:

### 3 pratimas. „Aš niekam nereikalingas“

#### Ugdomi gebėjimai:

- priimti sprendimus,
- spręsti problemas,
- įveikti stresą.

**Trukmė:** 45 min.

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

#### Eiga

Su visa klase aptarkite žodžių „nereikalingas“, „atliekamas“ prasmę. Suskirstykite mokinius į grupes po keturis ar penkis. Išdalykite pratimo pagalbinio lapo „Aš niekam nereikalingas“ kopijas kiekvienai grupei, paprašydami pateikti papildomų pavyzdžių. Mokiniai turi per 2 minutes sukurti vaizdelį, parodydami, kas gali atsitikti vienoje iš situacijų, ir sąrašą jausmų, kuriuos gali tekti išgyventi žmonėms tokiose situacijose. Aptarkite tai su visa klase. Tegu mokiniai atsako į klau-

simą „Ką tu darytum papuoles į tokią situaciją, kas tau padėtų?“

Dirbant poromis vienas mokinys galėtų atlikti nereikalingo asmens, kitas – jį palaikančio draugo vaidmenį išklausydamas ir patardamas. Pabaigoje reikėtų pateikti ir aptarti klausimus:

*Ką tu sužinojai apie „nereikalingumą“?*

*Ar tu kada nors jauteisi nereikalingas ir kaip tu tai įveikei?*

*Ar tu suvokei, kaip žmonės jaučiasi būdami nereikalingi, ko tave išmokė šis pratimas?*

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti klasei ir pateikti pavyzdžių, kaip praktiškai įveikti tokias situacijas, pavyzdžiui, pasikalbėti su draugu, sužinoti kitų interesus, ieškoti specialisto pagalbos ir pan.

## Pratimo „Aš niekam nereikalingas“ pagalbiniis lapas

### SITUACIJOS

#### 1 situacija

U ką tik atleido iš labai įdomaus ir gerai mokamo darbo. Jis/ji turi šeimą: žmoną/vyrą ir tris vaikus.

#### 2 situacija

Močiutė **R** ką tik apsigyveno su **D** šeima, kurią sudaro motina, tėvas ir du paaugliai vaikai. Motina nedirba, o **R** yra sveika ir aktyvi.

#### 3 situacija

**F** ir **T** ką tik susituokė. Jie abu turi vaikų iš pirmų santuokų. Prieš santuoką **F** ir **T** dukra buvo labai artimos.

#### 4 situacija

**A** motina pagimdė kūdikį. **A** jau nebėra vienturtė šeimoje.

#### 5 situacija

**C** pati užaugino vaikus ir niekada nedirbo visą darbo dieną. Vaikai užaugo ir apsigyveno atskirai.

#### 4 pratimas. „Apsikeitimas vaidmenimis“

Ugdomi gebėjimai:

- pažinti save,
- suvokti lyties vaidmenis (skirtumus ir panašumus),
- suvokti esamus ir įsivaizduoti ateities vaidmenis,
- bendradarbiauti.

**Trukmė:** 45 min.

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

##### Eiga

Suskirstykite mokinius į nedideles 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 užrašyti „už“ argumentus, o berniukų – „prieš“ argumentus šiam teiginiui: „*Nėra darbų, kurių negalėtų atlikti moterys, ir vaidmenų, kurių jos negalėtų suvaidinti*“. Leiskite keletą minučių mokiniams tarpu-

savyje aptarti ir paskui su visa klase aptarkite porose iškeltus klausimus ir pareikštas nuomones. Pabaigoje apsvarstykite šiuos klausimus:

*tipiškų vyriškų ir moteriškų vaidmenų kilmė;*

*kaip tai galima pakeisti;*

*kokie jausmai kyla, kalbant apie tipiškus moteriškus ir vyriškus vaidmenis; Ar jie tikri, apgalvoti, suvokiami ir suprantami?*

**Pastaba.** Turėkite keletą tipiškų moteriškų ir vyriškų vaidmenų pavyzdžių, pavyzdžiui, angiakasys, nešikas, akušerė (pribuvėja), sunkvežimio vairuotojas, mokslininkas, auklė, ir vaidmenų, kurie tipiškai namuose. Mokiniam diskutuojant, pateikiant argumentus, padėkite jiems surasti svarių argumentų, pavyzdžiui, vyrai yra fiziškai stipresni, didelę įtaką daro religiniai įsitikinimai, kultūros normos, istorinės sąlygos ir pan.



# RIZIKOS SITUACIJOS



## SAVĖS PAŽINIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti, kodėl žmonės rizikuoja.
2. Pasirinkti tinkamą riziką.
3. Suvokti saugią aplinką, kurioje galima rizikuoti.
4. Vertinti riziką.
5. Suvokti rizikavimo priežastis.

### Pratimai

1. Rizikos samprata.
2. Rizikuojančių žmonių supratimas.
3. Atkaklumo rizika.
4. Bandytas rizikuoti.

### 1 pratimas. „Rizikos samprata“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti riziką,
- suvokti rizikos vaidmenį žmonių gyvenime.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai, individualūs užrašai.

#### Eiga

Paprašykite mokinių surašyti iki 20 atvejų, kai žmogus gali rizikuoti. Paklauskite klasės mokinių, kas kada nors rizikavo. Surašykite mokinių pavyzdžius lentoje. Pripažinkite rizikos įvairovę: ar visi vienodai galvoja

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

Paklauskite, kokį jausmą išgyvena mokiniai patirdami įvairių rūšių riziką, paprašykite užsirašyti jausmus. Ar su tam tikra rizikos rūšimi susiję specifiniai jausmai, pavyzdžiui, baimė, sumišimas, drovumas, susijaudinimas, netikrumas. Kuriuos iš šių jausmų jūs toleruojate, o kurių vengiate? Pavyzdžiui, kai kuriems žmonėms patinka būti gąsdinamiems, ir tai net paskatina rizikuoti. Nedaug žmonių rizika sieks sumišimo ar varžymosi.

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

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

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

*Pastaba.* Pasistenkite išvengti grynai teorinės diskusijos: tegu mokiniai pateikia pavyzdžių iš savo asmeninės patirties bei išreiškia savo jausmus, kai rizikuoja ar vengia rizikos.

## 2 pratimas.

### „Rizikuojančių žmonių supratimas“

#### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

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

### Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis atsitiktine tvarka. Išdalykite parengtas rizikuojančiųjų korteles. Paaiškinkite klasei, jog atliekant šį pratimą įvertinama rizikos atvejai ir tiriamos priežastys, kurias rizikuojantysis nurodo sau ir kitiems žmonėms.

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

Kiekvienos grupelės rizikuojančiojo vaidmenį pasirinkusiam mokiniui įteikite „rizikuojančiojo“ korte-

lę. Grupelėi duokite pagalbines medžiagos lapo kopiją. Rizikuojantysis paaiškina draugui, kodėl jis/ji rizikavo. Atsakymą trumpai užrašo lape. Po to draugas būna rizikuojančiuoju ir paaiškina tėvui, kodėl jis/ji rizikavo. Priežastys trumpai vėl užrašomos lape. Trečias „rizikuojantysis“ mokytojui aiškina rizikos priežastis ir jas užrašo lape. Paskutinis „rizikuojantysis“ paaiškina sau, kokie yra jo/jos jausmai, kodėl rizikuoja. Tai taip pat užrašoma lape.

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

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

**Papildomos medžiagos „Supratimas tu, kurie rizikuoja“ lapas**

Galima sukarpyti į korteles.

Vaidmuo	Nurodytos priežastys			
	Draugui	Tėvui	Mokytojui	Sau pačiam
Rūkantysis				
Beverčio maisto valgytojas				
Bandantysis vartoti narkotines medžiagas				
Vartojantysis alkoholinius gėrimus				
Piktnaudžiaujantysis kompiuteriniais žaidimais				

Praleidžiantysis pamokas				
Vairuojantysis automobilį be leidimo				
Išleidžiantysis maistpinigius žaidimo 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 į 5 dalis.

#### Eiga

Paaiškinkite mokiniams, kad yra įvairių rizikos rūšių. Labiausiai pastebima rizika yra susijusi su fiziškai pavojingu elgesiu. Kartais žmonės patiria ir kitokios rūšies riziką, pavyzdžiui, kartais rizikinga kai kam pasakyti, ką iš tikro manai. Šis pratimas ir suteiks galimybę mokiniams išanalizuoti, kaip potencialiai rizikingi yra sakomi dalykai.

Mokiniai dirba poromis, pasiskirstę savo nuožiūra. Nebūtina labai gerai pažinti bendraklasį, bet kalbėdamiesi abu mokiniai turėtų jaukiai jaustis.

Padalykite kiekvienai porai po situacijų kortelę. Pora pasiskirsto, kuris iš jų yra **A** ir kuris **B**. Asmuo **A** apie pusę minutės kalba kortelėje nurodyta tema, **B** klausosi. Paskui pasikeičia vaidmenimis: **B** kalba ta pačia tema, **A** klausosi. Kai užduotis atlikta, susirenka visa klasė ir savanorių pora rodo, ką jie kalbėjo.

Paklauskite mokinių: „Kaip jūs jautėtės rizikuodami?“ „Kaip jūs jaučiatės dabar?“ „Koks buvo efektyviausias būdas, kurį jūs radote?“ „Ar jūs galėtumėte tai iš tikrųjų padaryti realiame gyvenime?“ „Kokios situacijos yra kebliausios?“ „Ar jūs galite sugalvoti kitų?“

Baigdami paprašykite mokinių individualiai užrašyti popieriaus lape ar užrašų knygelėse: „Aš rizikuočiau...“ Ką jūs norėtumėte pasakyti? Kam? Kada būtų geriausias laikas? Kur būtų geriausia vieta? Ar nereikėtų pamėginti su kuo nors kitu? Ar kas nors galėtų padėti jums pasiruošti? Atminkite, kad jei tai nepadeda, reikėtų pamėginti kitu būdu ar laiku. Jei tai padeda (asmuo tavęs klausosi ir priima tai, ką sakai), nepamirškite sau pasakyti „gerai atlikta“.

**Pastaba.** Vietoje kortelių galima su mokiniais diskutuoti apie tuos dalykus, kurie, jūsų manymu, yra

rizingi. Tai galėtų būti pagrindas vaidmenims. Pasiūlykite frazes:

*Aš jaučiu...*

*Aš norėčiau, kad tu žinotum...*

*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 saugią aplinką, kurioje galima rizikuoti,
- pasirinkti tinkamą riziką.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** popieriaus lapai arba mokinių užrašai, rašikliai.

**Eiga**

Jeigu anksčiau nesikalbėjote šiuo klausimu, teks diskutuoti apie rizikos rūšis: fizinę, emocinę, socialinę. Tegu kiekvienas mokinytis pagalvoja, kokią riziką norėtų patirti. Tai galėtų būti veiksmai namie, mokykloje, laisvalaikiu. Ar jie norėtų kažką pasakyti kam nors artimam, ar ne. Paprašykite mokinių parašyti, ką jie norėtų padaryti ar pasakyti. Paskui pasiūlykite aprašyti visus jausmus, kurių jie tikisi, jei surizikuos. Ar jie pasirengę patirti šiuos jausmus, ar viskas bus gerai?

Mokiniai patys pasiskirsto poromis. Kai kurioms poroms gali būti aktualu susitarti dėl konfidencialumo: tai, ką sako vienas kitam, negalima pasakoti visiems. Ar jie gali vienas kitam tai pažadėti?

Pasiūlykite mokiniams kalbėtis tiek, kiek nori, ir, jei gali, praktiškai išbandyti riziką (pavyzdžiui, garsiai sukosėti. Kokia bus mokytojo ir mokinių reakcija? Kuo jis rizikuoja?). Tegu mokiniai pasikalba apie jausmus, susijusius su rizika. Skirkite tam 5–10 minučių priklausomai nuo klasės galimybių.

Nepriklausomai nuo to, ar poros praktiškai rizikavo ar tik kalbėjosi, pasiūlykite jiems pasveikinti vienam kitą: tai, ką jie ką tik padarė, jau savaime yra rizika. Ar dabar jie norėtų tai atlikti? Kur? Kada? Kokios jiems reikia pagalbos? Jei yra laiko, galite aptarti: „Ko aš šiandien išmokau apie rizikavimą“.

## BENDRAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Išreikšti įvairius savo jausmus.
2. Išklaudyti, aktyviai klausyti.
3. Būti atkakliam.
4. Palaikyti nuoširdų grįžtamąjį ryšį.
5. Dirbti bendraujant.
6. Dirbti bendradarbiaujant.
7. Pasitikėti savimi.

### Pratimai

1. Nuoširdus grįžtamasis ryšys.
2. Jausmų išraiška.
3. Tu gali apginti savo nuomonę.
4. Neteisybės išmėginimai.

### 1 pratimas.

„Nuoširdus grįžtamasis ryšys“

#### Ugdomi gebėjimai:

- palaikyti nuoširdų grįžtamąjį ryšį,
- išreikšti savo jausmus,
- bendrauti ir bendradarbiauti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** mokinių užrašų sąsiuviniai.

#### Eiga

Paaiškinkite mokiniams, kad sakydami žmonėms, ką jūs iš tikrųjų manote, kartais galite stipriai rizikuoti.

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

Paprašykite klasės mokinių dirbti individualiai, pirmiausia užbaigiant ir užrašant žemiau pateiktus sakinius. Pažymėkite, kad gali būti visiškai lengva sugalvoti kažką neigiamo arba net šelmiško, tačiau priminkite, kad to neleidžia pagrindinės klasės taisyklės! Nuoširdus, sąžiningas grįžtamasis ryšys yra skirtas geriems tarpusavio santykiams puoselėti, o ne jiems nutraukti. Pasiūlykite užbaigti sakinius, kai jie skirti:

*(Draugui) Kai aš pirmą kartą tave sutikau, tu man atrodei.....*

*Dabar.....*

*(Šeimos nariui). Kada tu... Aš jaučiu .....*

*.....*

*(Mokytojui/ai). Aš būčiau dėkingas, jei jūs .....*

*.....*

Suskirstykite mokinius poromis (pagal jų pačių pasirinkimą) ir paprašykite aptarti tai, ką jie užrašė. Paprašykite mokinių porų nurodyti sunkiausią dalyką, kurį jie planavo pasakyti. Ką jie jaučia kalbėdami apie šiuos dalykus? Kaip jie jaučiasi perduodami nuoširdų grįžtamąjį ryšį?

**Pastaba.** Turėkite keletą parengtų pavyzdžių, kaip galima būtų užbaigti sakinius, pavyzdžiui, „Kai aš pirmą kartą tave sutikau, tu atrodei man labai drąsus ir pasitikęs savimi“. „Dabar aš žinau, kad tu kartais esi drovus ir sunkiai apsisprendi“. „Kai tu reiki ant manęs, aš iš tikrųjų jaučiuosi prislėgtas“. „Aš būčiau dėkingas, jei tu vėl paaiškintum man namų darbų užduotį“.

Jūs galėtumėte pasiūlyti mokiniams šiuos pavyzdžius aptarti prieš skirdami jiems individualią užduotį.

## 2 pratimas. „Jausmų išraiška“

### Ugdomi gebėjimai:

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

**Trukmė:** 45 min.

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

### Eiga

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

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

Leiskite mokiniams 10–15 min. vykdyti užduotį. Tada paprašykite (pagal pačių pasirinkimą) susiskirstyti poromis ir 10–15 minučių diskutuoti apie tai, ką jie parašė. 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 į užduoties tęsinį ir ar jie sutinka, kad kai kuriems mokiniams vienus jausmus yra gerokai sunkiau išreikšti negu kitus? Kokios galėtų būti priežastys?

*Pastaba.* Jūs galėtumėte pasiūlyti kelis būdus, kaip užpildyti lapą, nors tai ribotų jų pasirinkimą. Ši užduotis gali paliesti kai kuriuos labai jautrius klausimus, todėl įvertinkite klasę ir pasiūlykite atitinkamą paramą. Mokinys su jumis galėtų pasikalbėti vėliau, po pamokos, aptartų savo patirtį per šį užsiėmimą.

## Papildomas pratimo „Jausmų išraiška“ lapas

Aš jaučiuosi iš tikrųjų laimingas (-a), kai .....

Aš savo laimę išreiškiu .....

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

Aš jaučiuosi iš tikrųjų piktas (-a), kai .....

Aš išreiškiu savo pyktį .....

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

Aš jaučiuosi liūdnas (-a), kai .....

Aš išreiškiu savo liūdesį .....

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

Aš jaučiuosi nepatogiai, kai .....

Aš išreiškiu nepatogumą .....

Aš tai darau

Labai lengvai

Labai sunkiai

### 3 pratimas. „Tu gali apginti savo nuomonę“

#### Ugdomi gebėjimai:

- pasitikėti savimi,
- dirbti grupėje.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** iš anksto paprašykite mokinių atsinešti įvairių laikraščių, 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 įsitikinimą: žmonės gali pasijuokti, ignoruoti ar pan. Šis užsiėmimas suteikia galimybę grupėms po penkis dirbti kartu ir nutarti, ką jie gali padaryti kartu išreikšdami savo požiūrius.

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

viena grupė turi po 2–3 laikraščius. Paprašykite individualiai ar poromis per 5 minutes peržiūrėti žinutes, straipsnius laikraštyje, keliančius mintis, pavyzdžiui, „Kažką reikėtų padaryti“ arba „Šitaip neturėtų įvykti“. Tada kiekviena grupė sudeda visas atrinktas žinutes, straipsnius ir tariasi, kas yra svarbiausia. Į tai sutelkia dėmesį. Tai galima būtų padaryti paprastu balsavimu arba diskutuojant. Kai žinutė pasirinkta, reikia susitarti dėl esminės problemos.

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

*paašškinti 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, įrašant žinutę į magnetofono juostelę, piešiant plakata, skelbimą.

Kad ir kas būtų parengta, būtina nurodyti nuosavybės teisę ir atsakomybę, o grupes paskatinti, kad jos įver-

tintų viena kitos pastangas. Tada nutarkite, ką daryti su parengtomis žinutėmis, pavyzdžiui, skelbti sienlaikraštį, perskaityti susirinkime, pakabinti stende, skelbimų lentoje.

Aptariant užsiėmimą galima pateikti tokius klausimus: ar lengva (sunku) reikšti savo požiūrį (nuomonę); kaip jie buvo pasipiktinę žinute, kurią išsirinko, ar pasipiktinimas padidėjo, kai jie dirbo, ką jie sužinojo apie asmeninį veiksmingumą, kaip galėtų panaudoti šį įgūdį, sakydami, kas, jų nuomone, yra teisinga.

*Pastaba.* Keletą pavyzdžių galima būtų paimti iš literatūros, įskaitant reklamas, agitacinius lapelius, pavyzdžiui, apie lygias galimybes, lytis, nepriteklius, smurtą ir kt.

#### 4 pratimas. „Neteisybės išmėginimai“

##### Ugdomi gebėjimai:

- priimti sprendimus,
- vertinti riziką,
- kritiškai mąstyti.

**Trukmė:** 45 min.

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

##### Eiga

Paklauskite klasės mokinių, ar su jais kada nors buvo neteisingai pasielgta. Tegu pateikia vieną ar du pavyzdžius iš savo patirties. Paaiškinkite, kad šis užsiėmimas suteiks galimybę paanalizuoti, kodėl neteisybė atsiranda ir kaip jos išvengti.

Atsitiktinės atrankos metodu suskirstykite mokinius į grupes po penkis. Kiekvienai grupei reikės didelio popieriaus lapo ir žymeklio. Paprašykite mokinių keturiuose lapo kvadratuose užrašyti: a) trumpą neteisybę, kurią jie patyrė, pavyzdį, pavyzdžiui, šeimoje, mokykloje, bendruomenėje, klasėje, artimų bendraamžių grupėje, b) kaip jie mano, kodėl ši neteisybė atsirado, pavyzdžiui, bendravimo trūkumas, supratimo trūkumas, pagarbos stoka, c) ką jie darė, pavyzdžiui, ignoravo, priešinosi, reiškė nepasitenkinimą, skundėsi ir d) ar kas pasikeitė, pavyzdžiui, atsiprašė, pagerėjo kitą kartą. Patarkite vengti asmeninių detalių. Šiai veiklai skirkite 15–20 minučių.



Paprašykite kiekvienos grupės pateikti po vieną pavyzdį visai klasei. Koks tinkamiausias būdas reaguoti į neteisybę? Koks yra prieštaravimo neteis्यbei tikslas, pavyzdžiui, pakeisti elgesį, turėti įtakos žmonių mąstymui, ginti teises į dorą elgesį? Kaip rizikuojame šitaip elgdamiesi? Ar mokiniai turi papildomų pasiūlymų, kaip išnarplioti neteisybę mažiausiai rizikuojant?

Baigdami paprašykite užbaigti sakinį „Kitą kartą, kai su manimi bus neteisingai pasielgta, aš pabandy-siu...“



## BENDRADARBIAVIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Tirti vaidmenis grupėje, kuri atlieka bendrą užduotį.
2. Savo poreikius priderinti prie grupės poreikių.
3. Dirbti grupėje.
4. Dirbti bendradarbiaujant.
5. Išskirti prioritetus.
6. Formuoti artimus ryšius.
7. Reikšti savo jausmus.
8. Suvokti riziką bendraujant bei bendradarbiaujant.

### Pratimai

1. Darbas grupėje.
2. Mūsų išvykos planavimas.
3. Ištiesti ranką.
4. Rizika augant.

### 1 pratimas. „Darbas grupėje“

#### Ugdomi gebėjimai:

- dirbti grupėje,
- tirti vaidmenis grupėje, kuri atlieka bendrą užduotį.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** laikraščiai ir lipni juosta.

#### Eiga

Paaiškinkite klasės mokiniams, jog jie dabar modeliuos situaciją, siekdami nustatyti, kaip bendradarbiauja grupė. Paskirstykite mokinius į grupes po 5 ar 6 ir išdalykite laikraščius bei lipnią juostą 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 grįžtamąjį ryšį pagal tokį planą:

*Pagal kokį savo planą jūs konstruosite bokštą?*

*Kas atliko lyderio, rėmėjo, klausinėtojo, padėjėjo ir t. t. vaidmenį?*

*Ar vaidmenimis dalytasi? Derėtasi? Paskirta? Savanoriškai?*

*Kas padėjo, kad sėkmingai atliktumėte užduotį?*

*Kokie veiksniai trukdė?*

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

**Pastaba.** Stenkitės nesikišti į mokinių 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 į maistą, nemėgsta sušlapsti, moka naudotis žemėlapiu, turi fizinę negalę ir t. t. Aptarkite su grupe, kaip suderinti individualius kiekvieno mokinio norus siekiant patenkinti

individualius visos klasės mokinių savaitgalio išvykos poreikius.

Duokite kiekvienam nariui pagalbinį pratimo lapą „Reikmenų sąrašas“. Paprašykite mokinių pažymėti po 7 reikmenis iš sąrašo, kuriuos jie pasiimtų į kelionę. Tegu mokiniai aptaria grupėse ir nusprendžia, kuriuos 7 daiktus pasiimtų, jei vyktų į visos dienos kelionę pėsčiomis, su nakvyne palapinėje gamtoje.

Reikmenų sąrašo tikslas – sumažinti riziką, kylančią visiems grupės nariams. Pasitarusios grupės pateikia savo sąrašus klasei. Grįžtamasis ryšys:

*Kurie reikmenys bendri visoms grupėms?*

*Kurie skiriasi?*

*Dėl kokių priežasčių ir kokio pirmumo buvo renkami daiktai iš sąrašo?*

*Kokį vaidmenį 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

Pagalbinių reikmenų sąrašas	
1. Žemėlapis	14. Šepetys plaukams
2. Pirmosios pagalbos priemonės	15. Asmeninis grotuvas
3. Maisto ruošimo priemonės	16. Žurnalai ir knygos skaitymui
4. Popierius ir pieštukas	17. Gėrimo skardinės
5. Mobilusis telefonas	18. Dezodorantas
6. Peilis	19. Keletas kojinių porų
7. Virvė	20. Žiūronai
8. Striukė su gobtuvu	21. Švilpukas
9. Megztiniai	22. Maisto konservai
10. Pižama	23. Degtukai
11. Tualetinis popierius	24. Sportiniai bateliai
12. Fotoaparatas ir juosta	25. Žibintas
13. Rankinis kompiuterinis žaidimas	26. Kompasas

### 3 pratimas. „Ištiesti ranką“

**Ugdomi gebėjimai:**

- išreikšti savo jausmus,
- formuoti artimus ryšius,
- artimai bendrauti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** plakatinis popierius, žymekliai, mokinių užrašų knygelės (sąsiuviniai).

**Eiga**

Paašškinkite klasės mokiniams, kad šis pratimas skirtas išsiaiškinti, ką reišia būti artimam su kažkuo ir kaip tas artumas yra išreiškiamas. Paprašykite užrašyti asmenis, kurie gali būti artimi vienas kitam, pavyzdžiui, draugai, giminaičiai, brolis ir sesuo, bendradarbiai, komandos, būrelio nariai. Ką jaučia artimai bendraudami žmonės? Užrašykite, kokius jausmus jaučia artimi žmonės, pavyzdžiui, pasitikėjimas, atvirumas, sąžiningumas, galimybė išsakyti savo jausmus, būti savimi, taip pat labai svarbu kito asmens gerovė ir kt.

Paprašykite kiekvieną mokinį individualiai pagalvoti apie tai, kas jiems yra artimas, ir surašyti savo užrašų sąsiuvinyje (knygelėje) jausmus, kuriuos jie jaučia tam asmeniui. Paprašykite mokinių pagalvoti ir užrašyti, kokiu būdu jie rodo jiems artumą, pavyzdžiui, kilniu poelgiu, kūno kalba, papasakodami savo paslaptis ir kt.

Dabar paprašykite mokinių pagalvoti apie tai, su kuo jie norėtų būti artimi, bet kol kas šį asmenį per mažai pažįsta. Ko reikėtų, kad būtų galima suartėti? Pavyzdžiui, pasikalbėti, turėti kažką bendro, būti dėmesingam, būti atkakliam (pakviesti, įtraukti), išklaudyti, per fizinį kontaktą (paspausti ranką, apkabinti, pabučiuoti). Paklauskite, ar rizikingi šie veiksmai? Ar jūs žinote, kada šie veiksmai yra priimtini?

Baigdami pratimą pasiteiraukite mokinių, ką jie sužinojo apie draugiškumą, artimus tarpusavio santykius.

### 4 pratimas. „Rizika augant“

**Ugdomi gebėjimai:**

- suvokti riziką didėjant paauglio savarankiškumui,
- suvokti riziką bendraujant ir bendradarbiaujant.

**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

Mokiniais papasakokite apie tai, kad augdami paugliai šalinasi savo tėvų įtakos. Jiems didesnę įtaką turi bendraamžiai, ir ji darosi vis svarbesnė jų gyvenime. Tai gali turėti keletą rizikos elementų, pavyzdžiui, gali kilti konfliktas su tėvais, pauglio gali nepriimti bendraamžiai. Iliustruokite šiuos principus paklausdami mokinių apie jų elgesį, kai jiems buvo 5 ar 7 metai:

*Ko jūs paklaustumėte, kaip apsirengti einant į svečius?*

*Kam jūs pasakytumėte, jei draugas neatsiklausęs paimtų jūsų kamuolį?*

*Su kuo jūs norėtumėte eiti į kiną?*

O dabar paprašykite mokinių atsakyti į tuos 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 (žr. 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 jų 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 doiračiu.*

a) Jums 7 metai. Ką jūs pakviestumėte?

b) Jums 13 metų. Ką jūs pakviestumėte?

*Jūs įtariate kažką klasėje vagiant.*

- a) Jums 7 metai. Kam jūs papasakotumėte?
- b) Jums 13 metų. Kam jūs papasakotumėte?

*Aptarkite skirtumus kiekvienu atveju (jei tokių 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. Įvertinti riziką.
3. Racionaliai pasirinkti.
4. Priimti apgalvotus sprendimus.
5. Identifikuoti riziką ir pasirinkimą.

### Pratimai

1. Neatiduok paskutinių marškinių.
2. Ar verta rinktis narkotikus?
3. Laisvė rizikuoti.
4. Padėk!

### 1 pratimas.

„Neatiduok paskutinių marškinių“

#### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti lošimo riziką,
- identifikuoti riziką ir pasirinkimą,
- racionaliai pasirinkti.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** du žaidimo kauliukai kiekvienai grupei.

#### Eiga

Pabandykite su mokiniais apibūdinti, iš ko susideda lošimas, paprašykite pateikti pavyzdžių – lažybos

sporte, akcijų pirkimas biržoje, dalyvavimas varžybose. Priminkite mokiniams, kas yra žaidimas, 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 įvardyti savo užstatą lošime, pavyzdžiui, „Aš užstatau savo dviratį, kad laimėčiau kelionę į Floridą, jeigu kauliuku išmesiu 12 akių“. Po kiekvieno metimo mokiniai atsako į šiuos 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 vertėto 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, susigražina savo užstatą. Jeigu pralaimi, pralošia abu užstatus. Jeigu mokiniai pažeidžia, jie gali atsisakyti antro turo. Po kiekvieno turo klauskite taikydami aukščiau pateiktus klausimus ir pridėkite kitų.

Jeigu kas nebenori lošti antrą kartą, tegu nurodo priežastis. Kartu su visa klase aptarkite, ar dėl lošimo verta rizikuoti, ar ne?

*Ar kas nors norėtų rizikuoti ir lošti trečių kartą?*

*Ar tokioje situacijoje yra galimybė laisvai rinktis?*

*Kas turi įtakos pasirinkimui? Ką jaučia šitaip rizikuodami?*

*Ar tai jaudina? Ar nervina?*

*Dėl kokių priežasčių žmonės lošia? Ar verta rizikuoti?*

Baikite pratimą paklausdami mokinių, kaip dažnai mes lošiamo realiame gyvenime, pavyzdžiui, pradėdami rizikingą verslą, įsitraukdami į veiklą, kuri suteikia lygias galimybes išlikti ar žlugti. Tegų mokiniai individualiai nurodo veiksmus, kurie turi įtakos jų pasirinkimui lošti ar ne. Išklauskite 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:** įvairios 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 pojūčiai, kuriuos jie pasirinko, yra ilgalaikiai ar trumpalaikiai.

Kitos pratimo dalies tikslas – sužinoti apie riziką, susijusią su šių medžiagų vartojimu. Apie padarinius mokiniai pasiskaito informaciniuose lapeliuose.

Padarinius žymi lentoje ar popieriaus lape šalia 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 sužinojo 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 žetonai.

### Eiga

Kartu su visais mokiniais sudarykite sąrašą kasdien patiriamos rizikos, pavyzdžiui, rankos pakėlimas klaseje norint atsakyti į klausimą, pasiūlymas draugui kur nors kartu nueiti, bandymas ką nors geriau pažinti, pasiūlyti suaugusiajam surinkti makulatūrą, prižiūrėti vaiką, dalyvauti koncerte, orkestro perklausoje mokykloje, laikyti įskaitą semestro pabaigoje ir pan.

Suskirstykite mokinius į grupes po tris ir paprašykite pasivadinti **A, B, C** ir atlikti tokias užduotis:

*A apibūdina riziką, kurią jis/ji norėtų pasirinkti,*

*B paaiškina šios rizikos kainą,*

*C paaiškina šios rizikos naudą.*

**B** ir **C** turi pasistengti įtikinti **A** rizikuoti ar ne. Visi mokiniai paeiliui atlieka **A, B, C** vaidmenis, šitaip dalyvaudami visose trijose situacijose. Paskui paprašykite kiekvieną grupę paeiliui pademonstruoti vieną iš situacijų visai klasei. Tuo metu **B** ir **C** deda karoliukus arba žetonus į atitinkamą puodelį, kad geriau parody-

tų rizikos kainą ir naudą. Pakvieskite visus mokinius pareikšti savo pasiūlymų. Suskaičiuokite karoliukus, kad nuspręstumėte, ar kaina persveria naudą, ar atvirkščiai.

Baikite pratimą aptardami, kaip tokia veikla galėtų padėti mums analizuoti rizikos kainą ir naudą:

*Kuri rizika buvo didžiausia?*

*Kaip palyginti kainą ir naudą?*

*Kaip šitoks „kainos ir naudos“ metodas padėtų pasirinkti rizikuoti ar ne?*

### Tolesnė eiga

Pasiūlykite mokiniams registruoti rizikingas situacijas maždaug dvi savaites ir taikyti šį „kainos ir naudos“ metodą.

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti mokiniams sukurti rizikingas situacijas ir įtraukti „kainos ir naudos“ veiksnius.

#### 4 pratimas. „Padėk!“

##### Ugdomi gebėjimai:

- orientuotis įvairiose situacijose,
- priimti racionalius sprendimus.

**Trukmė:** 45 min.

**Priemonės:** vienas sukarpytas papildomos medžiagos „Padėk“ egzempliorius.

##### Eiga

Suskirstykite mokinius į grupes po keturis, penkis ar šešis. Išdalykite po vieną scenarijų kiekvienai grupei. Paprašykite grupes išvardyti įvairias strategijas, susijusias su jų situacijomis, ir sukurti 2 ar 3 minučių vaidinimą, rodantį įvairius būdus, kaip išspręsti kiekvienos situacijos problemą. Tam skirkite 10 minučių, paskui kiekviena grupė paeiliui skaito savo klausimą ir suvaidina situaciją visai klasei.

Po kiekvieno vaidinimo kartu su visais mokiniais sudarykite visų situacijų sąrašą ir paklauskite mokinių:

*Kokios strategijos buvo panaudotos įvairiose situacijose?*

*Ar galima sukurti dar kitokių?*

*Kurios iš jų galėtų būti pritaikytos jums?*

*Kuri situacija jums pasirodė pati realiausia?*

*Kokia strategija atrodo tinkamiausia?*

**Pastaba.** Būkite pasirengę padėti sukurti strategijas ir pasiūlymus vaidinimams. Padėkite sukurti strategijas, kurios būtų agresyvios, būtų grasinimų ir įtikinėjimų.

**Pratimo „Padėk!“ papildoma medžiaga**

1. Tau pasiūlė bilietą į renginį, kur, kaip tau teko girdėti, bus galima gauti nelegalių narkotikų. Kokios gali būti pasekmės, jeigu a) tu paimsi bilietą arba b) atsisakysi bilieto?
2. Rudens atostogų metu tave aplanko geras/gera draugas/draugė su maišeliu vadinamųjų „stebuklingų grybų“. Jis/ji primygtinai siūlo jų paragauti. Dėl ko tu sutiktum ar nesutiktum?
3. Diskotekoje tau pasiūlo tabletes. Siūlantieji primygtinai tvirtina, kad nuo jos pasijusi puikiai, kad visi jas vartoja ir tu tikriausiai nenori atsilikti. Ką tu darysi? Ką tu pasakysi?
4. Vakarėlyje tau pasiūlė truputį alkoholio su kažkokiom kapsulėm, kurios tariamai pašalina alkoholio poveikį. Kaip tu reaguosi?
5. Vienas tavo draugas ištraukia į kažkokią grupę. Tu girdėjai, kad ši grupė nuolat uosto kljus ir vartoja kitus narkotikus. Ką tu darysi?
6. Draugas praleido daug laiko (ir pinigų) vietiniame pramogų centre. Jis prašo paskolinti pinigų. Ką tu darysi?

## GYVENIMO SUNKUMŲ ĮVEIKIMAS



### UGDOMI GEBĖJIMAI

1. Suvokti rizikos problemą gyvenime.
2. Suvokti augimo poveikį ir elgesio pokyčius.
3. Įveikti augimo ir brendimo pokyčius.
4. Analizuoti įvairią riziką.
5. Suvokti riziką vartojant narkotikus.
6. Numatyti potencialią ateitį.

### Pratimai

1. Įveikti pokyčius: ar galima pasikalbėti?
2. Naujos elgsenos paieška.
3. Teigiama ir neigiama rizika.
4. Būsimi pokyčiai: siekiai, svajonės ir viltys.

1 pratimas.

„Įveikti pokyčius: ar galima pasikalbėti?“

#### Ugdomi gebėjimai:

- spręsti problemas,
- įveikti augimo ir brendimo pokyčius.

**Trukmė:** 45 ar 90 min.

**Priemonės:** iškarpos iš laikraščių ar žurnalų apie įvairias paauglių problemas, A4 formato popieriaus lapai.

### Eiga

Šio užsiėmimo metu gali kilti nemažai mokiniams aktualių problemų. Pasakykite jiems, kad jūs suprantate, kokią riziką jiems siūlote, bet jūs esate pasirengę (-usi) juos paremti, jeigu prireiks.

Pabrėžkite, kad jie patys turi nuspręsti, ar jie pasirengę rizikuoti. Kai kuriems toks užsiėmimas gali pasirodyti ne pats geriausias būdas atskleisti savo problemas ir jas paviešinti.

Paklauskite mokinių, su kuo jie gali pasikalbėti, jeigu iškyla problema. Išklauskite keletą atsakymų. Ar yra problemų, apie kurias jie negali kalbėtis? Priminkite jiems, kad vienas būdas išspręsti savo problemas – yra paskambinti nemokamu anoniminiu telefonu. Ar tai padeda? Kokie šio veiksmo pranašumai ir trūkumai?

Paprašykite mokinių pasiskirstyti į grupes po tris ir sudaryti sąrašą problemų, aptiktų iškarpose. Jos turi būti aptartos su visa grupe ir užrašytos. Grupės taip pat aptaria, su kuo dar jie galėtų pasidalyti šiomis problemomis. Paprašykite pagal patikimumą sugrupuoti tokius žmones, kaip draugą (-ę), tėvus, mokytoją, medicinos darbuotoją, psichologą ir pan. Naudokitės 5 balų sistema: 1 – galima diskutuoti labai lengvai, 5 – visai

neįmanoma diskutuoti. Tai padės nustatyti, su kuo paaučiau gali kalbėtis apie savo problemas. Tada su visa klase aptarkite, kodėl su kai kuriais žmonėmis lengva kalbėtis, kai tuo metu su kitais kalbėtis labai rizikinga, pavyzdžiui, kai kurie žmonės sunkiai geba išklaudyti, kiti neteisingai supranta ir daro skubotas išvadas, dar kiti varžosi.

Pasiūlykite klasės mokiniams padirbėti individualiai, pasirinkti problemą, apie kurią jie norėtų parašyti laišką, pavyzdžiui, bendravimas, priekabiavimas, narkotikai, santykiai šeimoje, klasėje, lytiškumas ir pan. Duokite mokiniams (gal sulenktą pusiau) A4 formato popieriaus lapą, kad parašytų savo laiskus. Paprašykite, kad jie būtų lakoniški. Mokiniams sunkiausia nuspręsti, kam pasiųsti laišką, pavyzdžiui, pažįstamam (-ai) ar į spaudą. Patarkite apmąstyti, ar parašyti tokį laišką. Jeigu jie surizikavo ir pasiuntė laišką, kas gero ir blogo galėtų atsitikti?

Aptarkite galimus padarinius, o paskui dar kartą paklauskite mokinių, ar jie surizikuos siųsti laišką, ar ne. Galite priminti mokiniams, kur jūs patartumėte kreiptis tais klausimais, kurie iškyla užsiėmimo metu.



## 2 pratimas. „Naujos elgsenos paieška“

### Ugdomi gebėjimai:

- suvokti augimo poveikį ir elgsenos pokyčius,
- suvokti kiekvieno amžiaus tarpsnio sunkumus ir problemas,
- priimti sprendimus,
- numatyti ateities žingsnius.

**Trukmė:** 45 min.

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

### Eiga

Priminkite mokiniams, kad augdami jie keičiasi, ir todėl turi išbandyti įvairias elgsenos 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 šių amžiaus grupių žmonės, pavyzdžiui, ropojimas, čiulpimas (kūdikis); pasimatymai, eg-

zaminai, narkotikų vartojimas (jaunuolis); vaikų gimimas, darbo pakeitimas, darbo praradimas (vidutinio amžiaus žmonės); judėjimo problemos, išėjimas į pensiją (pagyvenę žmonės). Aptarkite visa tai grupėse, o vėliau visoje klasėje paklausdami, kas yra sunkiausia kiekvienam amžiaus tarpsniui? Pažymėkite tai lapuose. Ar ypač sunku būti jaunu žmogumi? Jeigu taip, kodėl? Jeigu ne, kodėl? Kai kurie elgsenos pokyčiai yra neišvengiami, bet kiti priklauso nuo žmogaus pasirinkimo.

Paprašykite klasės mokinių įsivaizduoti, kad kas nors iš jų pažįstamų turi rinktis, pavyzdžiui, ar eiti į pasimatymą, įstoti į grupę, važiuoti su draugais į poilsio stovyklą, pabučiuoti savo vaikiną ar merginą. Sudarykite sąrašą:

- a) dalykų, kuriuos reikėtų sužinoti prieš priimant sprendimą,*
- b) klausimų, į kuriuos jaunuolis (-ė) pats (-i) turėtų atsakyti prieš pasirinkdamas (-a),*
- c) įgūdžių, kurie reikalingi jaunam žmogui, kad galėtų nuspręsti.*

Pirmiausia aptarkite kokį nors pavyzdį, atsižvelgdami į 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 pasižymėti 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 įvairių reiškinių 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, piešinius, etiketes ir pan. Paskui paprašykite visa tai pakartoti apie rizikingą dieną tokiu pat būdu ar skirtingai. Kiekviena grupė pristato savo grįžtamąjį ryšį.

Paprašykite grupes atidžiau pažiūrėti į skirtingas dienas, pasakykite, kad gali būti įvairių 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 klausimų apie narkotikų vartojimą sąrašą, kuris suteiktų reikiamos informacijos šiuo klausimu. Suplanuokite, koku 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, naudodant 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 šių pratybų metu, formuodami savo elgesį?

#### 4 pratimas.

„Ateities pokyčiai: siekiai, svajonės ir viltys“

##### Ugdomi gebėjimai:

- vertinti pokyčius gyvenime,
- kritiškai ir kūrybiškai mąstyti,
- numatyti potencialią ateitį.

**Trukmė:** 45 min.

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

##### Eiga

Paaškindinkite mokiniams, kad šis pratimas paskatins juos mąstyti apie ateitį. Tai gali būti ir realios, ir fantastinės, nerealios mintys. Parašykite popieriaus lape žodį „Siekis“ ir paprašykite klasę pasiūlyti siekių pavyzdžių, kurie būdingi jiems arba kitiems paaugliams. Užrašykite juos. Taip pat popieriaus lape parašykite žodžius „Svajonės“ ir „Viltys“, o mokiniai tegul parašo jų pavyzdžių.

Suskirstykite mokinius į grupes po tris ir kiekvieni grupei duokite po popieriaus lapą. Tegu grupės padalija savo lapus į 4 dalis ir gautuose kvadratuose įrašo žodžius „Dabar“, „Siekiai“ (siekiamas tikslas), „Svajonės“ (trokštamasis dalykas), „Viltys“ (kas laukiama, kad įvyks). Žodžiais, piešiniais, diagramomis ir pan. apibūdinkite savo dabartinį gyvenimo būdą.

Grupėms reikia nuspręsti ir užrašyti vieną ar du pavyzdžius kiekvienai iš tų trijų kategorijų. Jie turėtų palikti pakankamai vietos įrašui po kiekvienu „Jei taip atsitiks...“ ir „Jeigu taip neatsitiks...“ Šiuos sakinius reikėtų užbaigti po to, kai grupės apsvarsto potencialią riziką. Išklausę savanorių grįžtamąjį ryšį, paskelbę 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, požiūrius ir vertybes. Taip pat galite trumpai papasakoti apie savo troškimus ir svajones, kurias puoselėjote būdami jų amžiaus, ir ar jos išsipildė.

---

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS  
V–VIII klasės

Redaktorė *Nijolė Šorienė*  
Dailininkas *Adomas Matuliuskas*  
Viršelyje panaudotos *Egidijaus Skipario* nuotraukos

2004-06-17. Tiražas 1500 egz. Už.  
Išleido Švietimo ir mokslo ministerijos  
Švietimo aprūpinimo centras, Geležinio Vilko g. 12, 01112 Vilnius  
Spausdino UAB „Sapnų sala“, S. Moniuškos g. 21, 08113 Vilnius