

Atsparumas

Apžvalginė pratinimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Atsparumo namas	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Kūrybiškumas • Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius giliai pažvelgti į įvairius savo gyvenimo aspektus ir aprašyti tai. Tai padės mokiniams geriau pažinti save. Ši patirtis gali padėti jiems susiduriant su gyvenimo sunkumais ir geriau save išreikšti.	Po šio pratimo mokiniai geriau save pažins. Jie atras žmones bei priemones, padedančius įveikti iššūkius, su kuriais anksčiau ar vėliau susidurs.
Man sekasi	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savęs pristatymas • Komunikacija • Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius apmąstyti savo turimus įgūdžius bei kompetencijas bei tuos, kuriuos nori įgyti ateityje	Atlikę pratimą mokiniai aiškiai supras, kokius turi gebėjimus ir tai, kad bet kokią gebėjimą pasistengę gali įgyti.
Vidinė orų prognozė	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija • Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis individualus pratimas paskatins mokinius įvertinti bei atpažinti savo emocinę būklę bet kuriuo metu. Be to, suteiks jiems priemones ir strategijas kaip pozityviai įtakoti šią būseną konkrečiu atveju.	Pratimo paaigoje mokiniai geriau pažins kintančią nuotaikų prigimtį. Be to, jie geriau bus pasirengę atpažinti savo emocijas ir kaip jas paversti teigiamomis.
Kas nors pozityvaus kasdien	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Komunikacija • Kritinis mąstymas • Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šie namų darbai pasiūlys mokiniams pastebėti pozityvius dalykus, nutinkančius jiems kiekvieną dieną - tiek didelius, tiek mažus – ir pasvarstyti, kokius jausmus jie sukelia.	Atlikę namų darbus, mokiniai daug aiškiau supras savo gyvenimo grožį, taip pat ir kasdien nutinkančius gerus dalykus. Ši užduotis taip pat gali sustiprinti dėkingumą už visus gerus nutinkančius dalykus jausmą.

Atsparumo pratimai

Pratimo pavadinimas:	Atsparumo namas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pagerinti mokinių <i>komunikacijos</i> įgūdžius. • Skatinti ir vystyti mokinių <i>kūrybiškumą</i> ir <i>kritinį mąstymą</i> įvairiais gyvenimo atvejais.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Darbo lapas (Priedas) • Rašikliai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pateikę atsparumo sampratą, parodykite paveiklėlį “Atsparumo namas” ir paaiškinkite mokiniams kiekvieno kambario reikšmę. Šie “kambariai” sudaro asmens atsparumą. Vėliau duokite kiekvienam mokiniui lapą su “Atsparumo namu” ir skirkite laiko užpildyti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kas jus myli besąlygiškai? - Kur randate gyvenimo prasmę? - Iš kur žinote, kaip elgtis ? - Kokios jūsų galimybės? <p>Padėkite mokiniams užpildyti darbo lapus ir pasikalbėkite apie tai.</p>

<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Aptarkite ir įvertinkite atliktą pratimą atsakydami į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koks, jūsų manymu, buvo šio pratimo tikslas? - Ar sunku buvo užpildyti Atsparumo namus? - Kaip jaučiatės atlikę pratimą? - Kokie jūsų gebėjimai ar kas padeda jums įveikti kliūtis realiame gyvenime? - Kaip ir kodėl galite pasinaudoti išvardintais gebėjimais ir pagalba ir juos taikyti? <p>Pirmiausia leiskite mokiniams patiems pagalvoti prieš pasidalinant savo mintimis su grupe.</p>
--	--

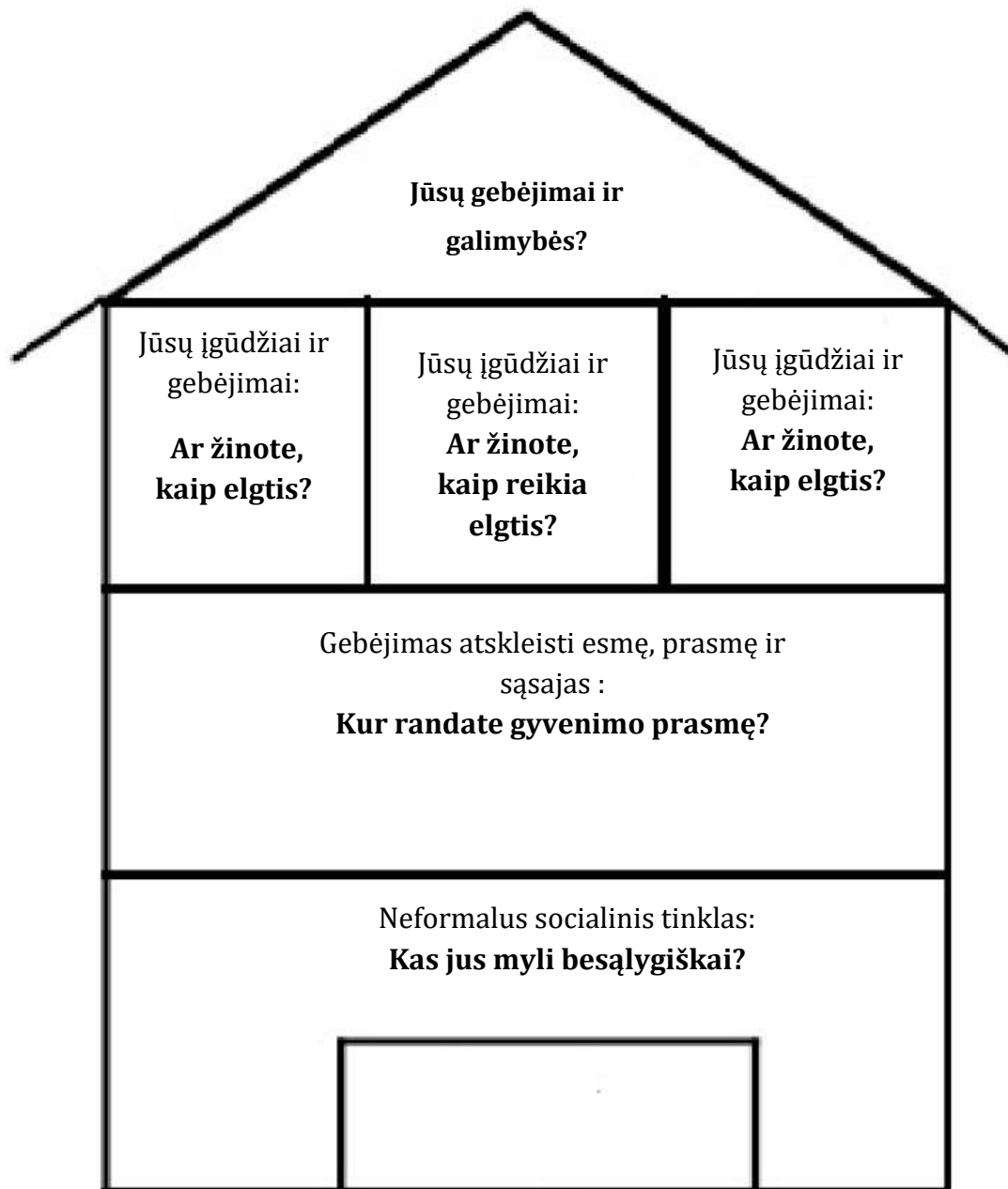
Nuoroda:

Handbook of the Project “ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology”

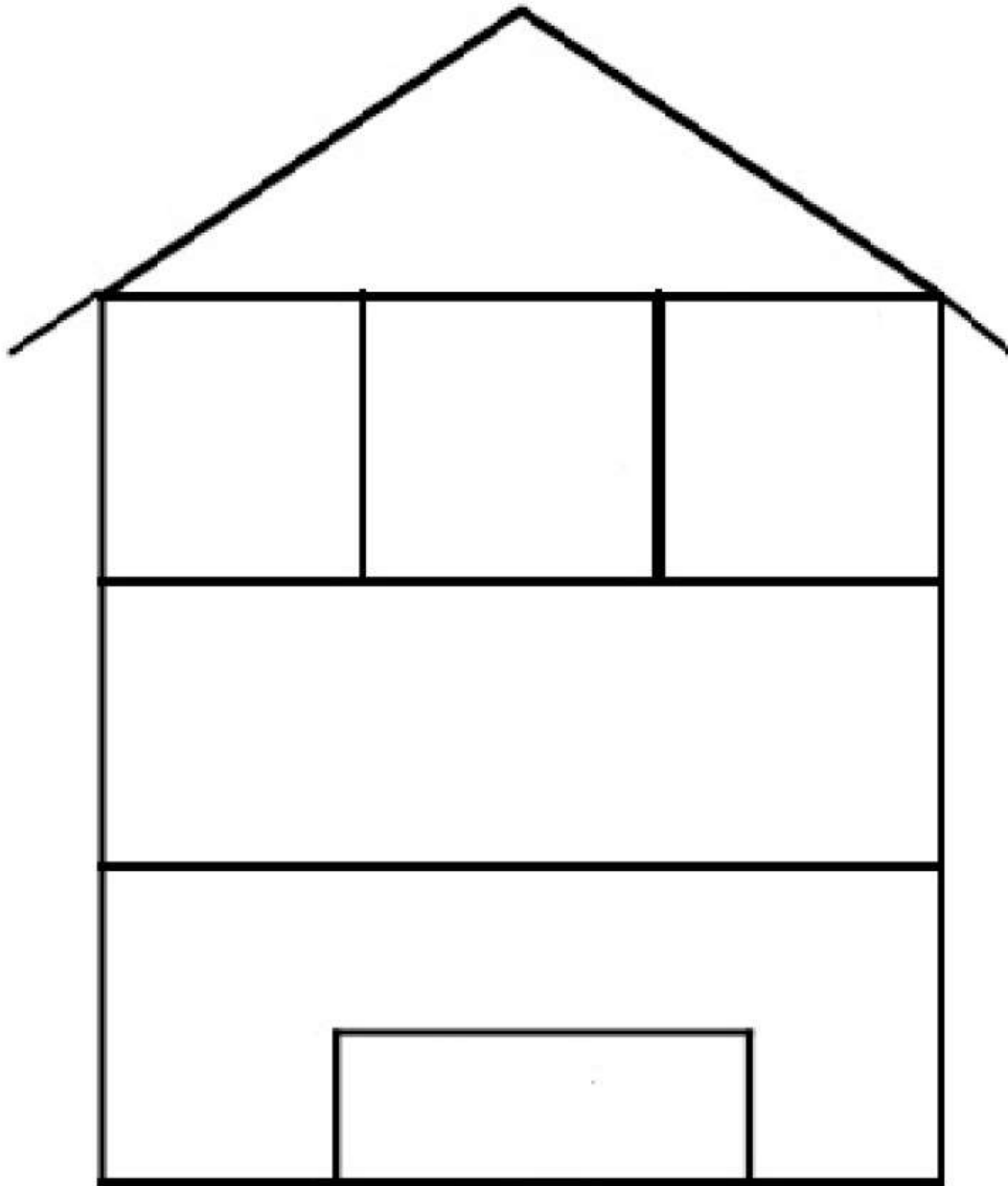
Autoriai: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

PRIEDAS:

“Atsparumo namas”



“Atsparumo namas”



Pratimo pavadinimas:	Man sekasi
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pasidalinti įgūdžiais, kuriuos mokiniai jau turi ir atskleisti kompetencijas, kurias nori įgyti. • Sustiprinti mokinių <i>savimonės, savęs pristatymo, darbo grupėje ir komunikacijos</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popieriaus lapai • Rašikliai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Šis pratimas gali būti kaip įvadinis, padedantis atskleisti asmenines kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos kiekvienas dalyvis turi ar nori išsiugdyti sprendžiant sudėtingas situacijas.</p> <p>Kiekvienas dalyvis gauna popieriaus lapą, kuriame užrašo tris įgūdžius/kompetencijas: dvi, kurias jis jau turi ir vieną, kurios neturi, bet nori įgyti (“melaginga”). Visi pristato savo įgūdžius/kompetencijas nepasakydami, kurios iš jų neturi. Grupė bando atspėti, kurio įgūdžio/kompetencijos jis neturi, kuris “melagingas”.</p> <p>Visiems pasidalinus savo užrašytais įgūdžiais/kompetencijomis, vadovas pasiūlo padiskutuoti apie turimus įgūdžius/kompetencijas ir apie galimybę įgyti naujų.</p> <p>Kartais mokiniai mano, kad jie negali įgyti vieno ar kitų įgūdžių ar kompetencijų. Tai gali būti puiki proga pradėti diskusiją apie įvairius įgūdžius bei kompetencijas, atskleidžiant tikruosius mokinių norus.</p> <p>* Kol dalyviai dalinasi savo įgūdžiais, galite surašyti juos ant lentos. Tai ne tik padės jums vadovauti diskusijai, bet ir suteiks peno dalyvių apmąstymams, aptariant visus įgūdžius bei kompetencijas – pasiekiamus ir</p>

	galbūt nepasiekiamus.
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Po diskusijos apie įgūdžius/kompetencijas, užduokite šiuos klausimus pratimo įvertinimui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jie atrinko “melagingus” įgūdžius ar kompetencijas? - Ar šie “melagingi” įgūdžiai/kompetencijos yra tokie, kuriuos jie norėtų įgyti, bet visai neįsivaizduoja kaip? - Ar kitų dalyvių kompetencijose jie atpažįsta save? - Ar buvo sunku parinti šias tris kompetencijas/įgūdžius? Kodėl?

Pratimo pavadinimas:	Vidinė orų prognozė
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Suteikti daugiau žinių apie emocijas ir įgyti gerbėjimų geriau atpažinti emocines būsenas. • Pagerinti gebėjimą reikšti negatyvias emocijas individams, kurie gali suteikti pagalbą. • Išmokti valdyti negatyvias emocijas ir blogas nuotaikas, įgyjant kontrolės jausmą paverčiant šias emocijas pozityvesnėmis. • Savireguliacija • Parodyti, kad emocijos gali keistis, kaip ir oro sąlygos.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rašikliai • Bloknotas <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Šis pratimas atliekamas individualiai.</p> <p>Pratimo pradžioje mokinių prašoma apibūdinti savo emocinę būseną (laimingas, liūdnas, nuobodžiaujantis, susijaudinęs). Nustačius šią būseną, prašoma apibūdinti oro sąlygas, kurios labiausiai atitinka šią emocinę būseną (pvz., laimingas tai "saulėta ir giedra", o nuobodžiaujantis – "apsiniaukę ir niūru").</p> <p>Atlikę savo "vidinės orų prognozės" apžvalgą, mokiniai atlieka pratimą, kurio tikslas – sukelti pozityvias emocijas (3 geri dalykai, kurie nutiko šią savaitę).</p> <p>Atlikę šią užduotį, mokiniai turi peržiūrėti savo "vidines orų prognozes" atsižvelgdami į tai, kaip atliktas pratimas įtakojo jų nuotaikos pasikeitimus.</p>

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:

- Ko išmokote atlikdamas šį pratimą?
- Ar jums padėjo emocijų palyginimas su oro sąlygomis?
- Kuri veikla, jūsų nuomone, labiausiai padėjo pakeisti jūsų nuotyaką iš "lietingos ir audringos" į "ramią ir saulėtą"?

Sudarykite galimybę mokiniams aptarti savo išpūdžius ir jausmus. Prieš pasidalinant nuomone grupėje, skirkite laiko individualiai refleksijai.

Pratimo pavadinimas:	Kas nors pozityvaus kasdien
Trukmė:	(5 minutės per dieną 9 dienas, iš viso 45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbai
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprinti mokinių <i>savimone</i>, skatinant susitelkti ties pozityviais gyvenimo aspektais. • Ugdyti mokinių žodinės ir rašytinės <i>komunikacijos</i>, <i>kritinio mąstymo</i> ir <i>emocinio intelekto</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite dalyvių 9 dienas kasdien užrašyti po tris teigiamus dalykus, kurie jiems nutiko, paaiškinant, kodėl tai buvo gerai. Svarbu, kad jie ne įsimintų šiuos dalykus, o paskirtą laiką užsirašyti sąsiuvinyje. Galima susikurti ritualą užrašyti juos prieš miegą. Reikalavimas užrašyti mintis, privers pamąstyti apie teigiamus dalykus jų gyvenime. Tai gali būti smulkūs (pvz. "Pagyrė mano plaukus") arba svarbūs (pvz. "Mane priėmė į universitetą") dalykai. Svarbiausia, kad jie turėtų teigiamą poveikį.</p> <p>Mokiniai gali rašyti koku nori stiliumi, bet prašoma aprašyti kuo smulkiau. Paprašykite tomis dienomis susitelkti ties maloniais įvykiais ir teigiamomis emocijomis.</p> <p>Šis pratimas bus vis lengvesnis praktikuojantis ir gali tikrai pakeisti dienos ir gyvenimo suvokimą.</p> <p>Prieš užrašydami teigiamus dalykus, jie turi apsvarstyti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pavadinkite įvykį (pvz., "Mokytojas mane pagyrė"). - Kas įvyko? Pateikite kuo daugiau detalių. - Ką jūs pasakėte ar padarėte? Ką pasakė ar padarė kiti? - Kaip jautėtės šio įvykio metu? - Kaip jautėtės vėliau?

	<p>- Kaip manote, kokia buvo šio įvykio priežastis?</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Pasibaigus devynių dienų laikotarpiui, surenkite šio pratimo įvertinimą ir apsvaustymą, užduodami mokiniams šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip, jūsų nuomone, pozityvūs įvykiai įtakoja kasdienį gyvenimą? - Kokia, jūsų nuomone, buvo šio pratimo esmė? - Ko išmokote šio pratimo metu? <p>Jei nori, mokiniai gali pasidalinti su grupe vienu ar dviem pozityviais įvykiais, kuriuos aprašė.</p>