

Atsparumas

Apžvalginė pratinimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Kūnas ir emocijos	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Kūrybiškumas Komunikacija Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius susitelkti ties savo emocijomis siekiant jas tiksliai įvardinti ir išreikšti. Be to, tai stiprina jų gebėjimus valdyti sunkias emocijas.	Atlikę šį pratimą mokiniai gebės tiksliai įvardinti savo emocija ir tai, kur jos glūdi žmogaus kūne ir kaip jos išreiškiamos.
Mano 30 sekundžių reklama	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymas Kūrybiškumas Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius apsvarstyti, kaip jie pristato save aplinkiniams ir sukurti kūrybišką "reklamą" ar prisistatymą, geriausiai atspindintį jų stiprybes ir gebėjimus.	Pratimo pabaigoje mokiniai aptars savo pozityvius prisistatymus, kuriuos sukūrė. Ir kaip jie gali pritaikyti įgytą patirtį savo gyvenime.
Kūrybinis požiūris į fizinį aktyvumą	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Savęs pristatymas Kūrybiškumas Darbas grupėje Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis grupinis pratimas paskatins mokinius naujai pažvelgti į fizinių pratimų naudą ir generuoti keletą naujų idėjų aktyvioms veikloms, kurias jie gali įtraukti į savo kasdienį gyvenimą.	Pratimo pabaigoje mokiniai galės naujai pažvelgti į fizinius pratimus ir supras, kaip reguliari fizinė veikla įtakoja jų fizinę bei psichikos gerovę.
Kas pavaizduota šiame paveiklėlyje?	<ul style="list-style-type: none"> Kūrybiškumas Kritinis mąstymas Sprendimų priėmimas/problemų sprendimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis grupinis pratimas suteiks mokiniams daugybę kūrybiškų netikėtų ir keistų situacijų paaiškinimų. Tokiu būdu sustiprinamas jų gebėjimas lanksčiai ir kūrybiškai mąstyti susidūrus su problemomis ir sunkumais.	Atlikus šį pratimą mokiniai gebės plačiau pasižiūrėti į jų pačių gyvenime kylančias situacijas. Jie pamatys, kad nei viena situacija neturi tik vieno paaiškinimo ir kad naudinga pažvelgti į kiekvieną situaciją iš kelių skirtingų perspektyvų.
Transporto kamščiai	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Kritinis mąstymas Sprendimų priėmimas/problemų sprendimas Darbas grupėje Komunikacija Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis pratimas panašus į žmonių šachmatų žaidimą, kuriame svarbu, kad dalyviai aiškiai ir efektyviai komunikotų siekdami tikslo.	Pratimas turėtų padidinti mokinių gebėjimą dirbti sutelktoje grupėje ir komunikuoti savo norus nedviprasmiškai.
Gyvenimo laivas	<ul style="list-style-type: none"> Kritinis mąstymas Savimonė Savęs pristatymas Komunikacija Sprendimų priėmimas Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šiame interaktyviame grupiniame pratime mokinių prašoma visiems kartu priimti sudėtingą sprendimą, ginant savo poziciją.	Mokiniai išbandys savo gebėjimą apsiginti atsižvelgiant į sunkumus, kuriuos gali sukelti visos grupės priimtas sprendimas.
Magnetiniai laukai	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Kritinis mąstymas Problemų sprendimas Darbas grupėje 	Šis grupinis pratimas reikalauja gebėjimo dirbti grupėje siekiant bendro tikslo. Norėdami pasiekti tikslo, mokiniai turi kartu apgalvoti ir	Po pratimo mokiniai geriau supras darbo grupėje reikšmę siekiant bendro tikslo, ir kaip sėkmingas darbas grupėje susijęs su asmenine sėkme.

	<ul style="list-style-type: none"> • Derybos <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>rasti tinkamiausią sprendimą. Jei bent vienam nepavyks, nepavyks visiems.</p>	
Greitkelio perėjimas	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikacija • Problemų sprendimas • Darbas grupėje • Derybos <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šis grupinis pratimas reikalauja mokinių pasitikėti vieni kitais ir rasti kūrybiškus neverbalinio bendravimo būdus siekiant bendro tikslo. Taip pat suteikia galimybę išgyventi pojūčius skirtingai.</p>	<p>Po pratimo mokiniai supras, kaip įveikti kliūtis naudojant neverbalinę komunikaciją, dirbant omandoje ir pasitikint vienas kitu ir kaip kūrybiškai išnaudoti visus pojūčius.</p>
Problemų sprendimo atvaizdavimas	<ul style="list-style-type: none"> • Kūrybiškumas • Kritinis mąstymas • Sprendimų priėmimas/problemų sprendimas • Darbas grupėje • Komunikacija • Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šiame grupiniame pratime mokiniams pateikiamos sudėtingos problemos, kurias turi išspręsti kartu naudodami siūlomą techniką.</p>	<p>Atlikę pratimą, mokiniai išlavinys gerbėjimą pažūrėti į visas savo gyvenimo problemas atviriau. Be to, jie lengviau ras būdus priimti tinkamus sprendimus.</p>
Pozityvūs sprendimai	<ul style="list-style-type: none"> • Problemų sprendimas • Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Ši namų darbų užduotis siūlo mokiniams kritiškai vertinti savo reakcijas į sudėtingas situacijas. Ji leis suprasti, kad skirtingos reakcijos sukelia skirtingas pasekmes.</p>	<p>Atlikę šį pratimą mokiniai supras, kaip asmeninis požiūris ir asmeninės reakcijos įtakoja sprendimus sudėtingose situacijose. Be to, jie išmoks kritiškai apsvarstyti prieš priimdami sprendimą sudėtingoje situacijoje.</p>

Atsparumo pratimai

Pratimo pavadinimas:	Kūnas ir emocijos
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti mokinių <i>savimone</i> skatinant susitelkti ties savo jausmais. • Skatinti <i>kūrybišką</i> požiūrį. • Išmokti geriau prisitaikyti prie neigiamų emocijų ir blogos nuotaikos bei išreikšti juos kitiems. Tai ugdytų <i>komunikacijos</i> įgūdžius. • Ugdyti <i>savireguliaciją</i> rodant ir valdant savo emocijas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spalvoti rašikliai. • Balti popieriaus lapai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pirmiausia mokinių prašoma nupiešti žmones, reiškiančius tam tikras emocijas. Mokiniai išsikerpa asmens, kuris išreiškia tam tikrą emociją, atvaizdą. Pvz., pyktį, baimę, liūdesį, nustebimą, laimę ir pan. Paprašykite mokinių parodyti kūno dalį, susijusią su nurodyta emocija.</p> <p>Galite padėti jiems atskleisti, kuri emocija su kuria kūno dalimi susijusi, užduodami laisvus, pvz. "Kur matome žmogaus pyktį?" ar "Kaip jums atrodo pyktis?"</p> <p>Taip mokiniai išmoksta sieti emocijas su fiziniu/fiziologiniu atsaku, pvz., pyktį su sugniaužtais kumščiais, šokinėjimą iš džiaugsmo, iš nuostabos plačiai atmerktas akis ar užmerktas išsigandus.</p> <p>Vėliau mokinių prašoma nuspalvinti savo piešinį skirtingomis spalvomis pavaizduojant skirtingas emocijas. Tokiu būdu jie nuspalvins kūno dalis, susijusias su ta emocija.</p> <p>Pabaigoje prašoma paaiškinti visai grupei apie emocijas, kurias nupiešė, bei spalvų, kuriomis jas pavaizdavo, prasmę.</p>

	*Pratimas siūlomas 14-15 metų mokiniams.
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Pratimo pabaigoje įvertinimui ir refleksijai užduokite šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės turėdami susieti kūno dalis su emocijomis? - Kaip, jūsų manymu, emocijos gali įtakoti jūsų gyvenimą? - Ar šis pratimas buvo naudingas? Kodėl? - Ar rekomenduotumėte šį pratimą kitiems? Paaškindite, kodėl? <p>Klausimai turi paskatinti trumpą diskusiją apie emocijų svarbą.</p>

Nuoroda:

Guidelines for EUMOSCHOOL implementation as a holistic approach to Early School Leaving (2015).

Autoriai: A. Biondo, A. Alessi, R. Schiralli, U. Mariani, M. Mari, F. Mencaroni, M. Pontani, O. Agaidyan, O. Duzgun, Z. Vastag, V. Suhajda, Z. Y. Dogan, D. Arati, B. Yurtseven, G. Agyuz, M. Kovacs, A.S. Vacaretu R.G. Gavriss-Pascu, I.E. Mihacea, C. Pop, A. Ahmed Shafi, R. Pritchard, S. Templeton.

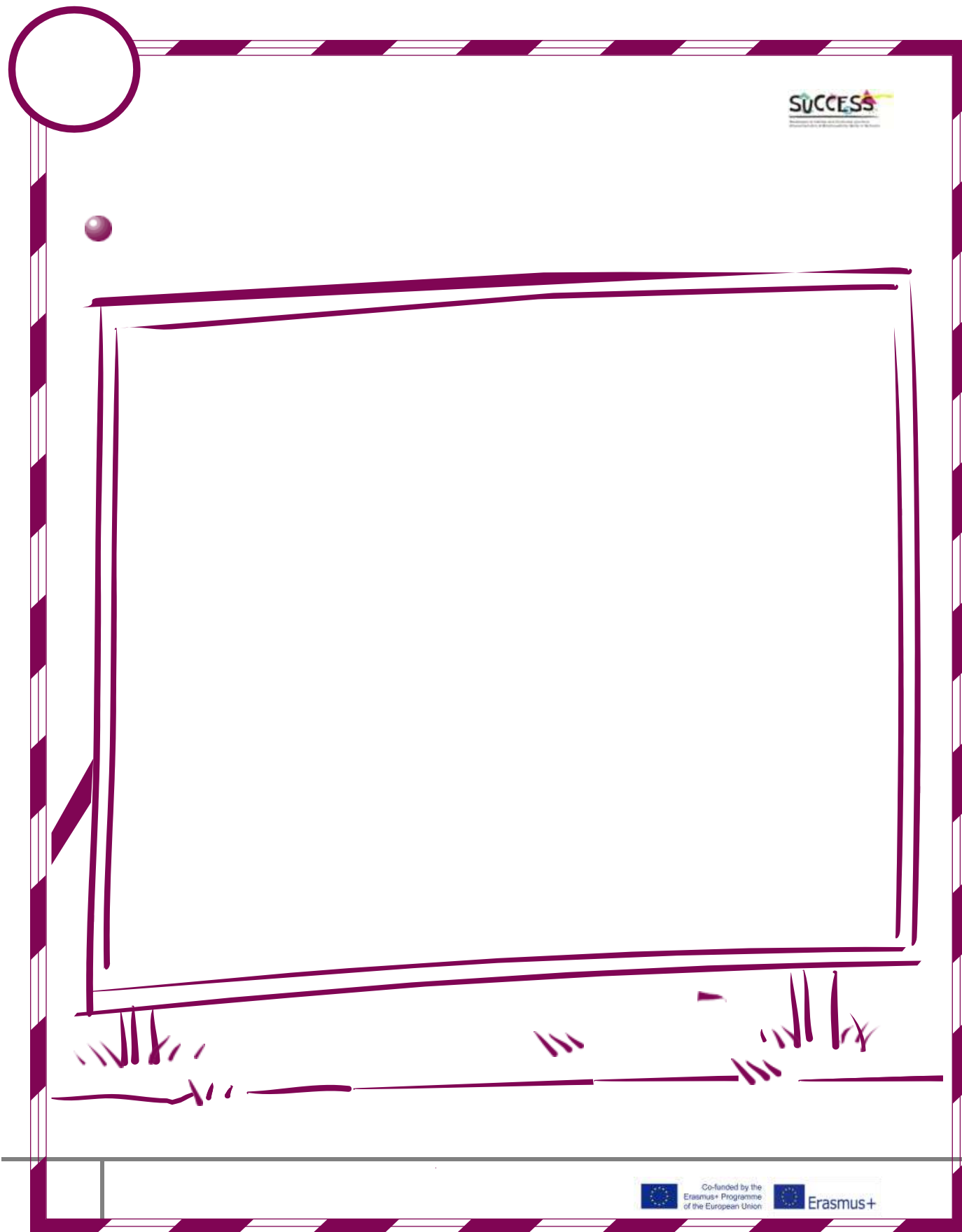
Pratimo pavadinimas:	Mano 30 sekundžių reklama
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Vystyti mokinių <i>savimone</i> skatinant susitelkti ties pagrindiniais bruožais ir būdingiausiom savybėm, su kuriomis jie tapatinasi ir taip pat ties sritimis, kurias reikėtų tobulinti. • Puoselėti mokinių savęs <i>pristatymo</i> įgūdžius, skatinant giliau suvokti aplinką ir joje esančius žmones. • Ugdyti mokinių rašytinės ir žodinės <i>komunikacijos</i> įgūdžius. • Stiprinti mokinių <i>kūrybiškumą</i> suteikiant galimybę originaliai įvairiais būdais prisistatyti savo reklamoje.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mano 30 sekundžių reklama (Priedas) • Rašikliai/pieštukai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Kiekvienam mokiniui duodamas lapas “Mano 30 sekundžių reklama” ir prašoma sukurti savo 30 sekundžių reklamą. Ši reklama turi atspindėti jų pačių nuomonę apie save kaip asmenį ir kokį įspūdį nori sudaryti kitiems. (Kad užduočiai suteikti dar daugiau kūrybiškumo, mokinių klausama, kaip jie apibrėžtų save reklamoje atsakydami į netikėtus klausimus ir palyginimus. Pvz., “Jei būčiau gyvūnas, būčiau...”, “Žymi dabarties ar praeities asmenybė, į kurią aš panašiausias(ia) nes”</p> <p>Atlikę užduotį, mokiniai prašomi pristatyti savo reklamas klasės draugams. Jie gali pasirinkti naudoti įvairius priedus (rekvizitus, foninę muziką, garso efektus ir pan.), norėdami suteikti savo galutiniam produktui daugiau spalvų ir gyvumo.</p> <p><u>Alternatyva:</u></p>

	<p>Uztikrinant, kad mokiniai rimtai atliktų užduotį ir paskatinti santūresnius mokinius, kuriems gali būti nesmagu save labai išraiškingai pristatyti, pasiūlyti mokiniams pasikeisti savo prisistatymais. Tada mokinių prašoma pristatyti draugo reklamą pagal jo piešinį “Mano 30 sekundžių reklama”.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės turėdami atskleisti savo geriausias savybes per 30 sekundžių? - Jei reikėtų iš naujo atlikti šį pratimą, ar keistumėte ką nors savo reklamoje? Jei taip, kodėl? - Kodėl, jūsų nuomone, šis pratimas svarbus? - Ką esminio jūs sužinojote atlikę šį pratimą? <p>Sudarykite galimybę mokiniams aptarti savo įspūdžius ir jausmus. Prieš pasidalinant nuomone grupėje, skirkite laiko individualiai refleksijai.</p>


Nuoroda:

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

PRIEDAS: Mano 30 sekundžių reklama



SUCCESS
Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union  Erasmus+

Pratimo pavadinimas:	Kūrybinis požiūris į fizinį aktyvumą
Trukmė:	(45 minutės)
	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Vystyti fizinio aktyvumo ir fizinių pratimų svarbos supratimą. • Vystyti kūrybinį požiūrį į fizinį aktyvumą bei fizinius pratimus sugalvojant įvairias veiklas bei pratimus (naudojant Minčių lietaus metodą). • Pateikti įvairiausių fizinių pratimų strategijų, padedančių mokinių savireguliacijai. • Suteikti mokiniams galimybę tobulinti savęs pristatymo įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius. • Rašikliai • Bet kokia medžiaga, susijusi su galima veikla. • <u>Atlikimo procedūra:</u> <p>Mokiniams suteikiama įvadinė informacija apie fizinių pratimų svarbą smegenų veiklai ir jų naudą emocijų raiškai bei valdymui.</p> <p>Skirkite laiko paaiškinti mokiniams, kad pratimus galima atlikti labai įvairiai ir jie visi turės teigiamos įtakos mūsų sveikatai. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja jauniems žmonėms nuo 5–17 metų bent 60 minučių kasdien atlikti vidutinio intensyvumo fizinius pratimus. Visi pratimai, kuriuos dalyviai atlieka virš rekomenduojamų 60 minučių, suteikia papildomos naudos dalyviams.</p> <p>Nauda, kurią atneša rekomenduojamas kasdienai fizinio aktyvumo lygis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pastovi endorfinų, kurie vadinami “geros savijautos” cheminėmis medžiagomis/hormonais, gamyba, kuri padeda pakelti jaunų žmonių nuotaiką ir lengviau įveikti stresą/skausmą. • Kortizolio, streso hormone, lygio sumažinimas.

- Kūno stiprinimas.
- Miego kokybės gerinimas.

Be šių fizinių privalumų, įsitraukimas į fizinius pratimus ir sportą paauglystėje taip pat stiprina pasitikėjimą savimi, savivertę ir problemų sprendimo įgūdžius, bei mažina socialinę atskirtį (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013; Jewett, Sabiston, Brunet, O'Loughlin, Scarapicchia, & O' Loughlin, 2014).

Dauguma mokinių susipažins su įprastinėm fizinėm veiklom, tokiom kaip futbolas, plaukimas ir bėgimas. Šiuo pratimu siekiama padėti mokiniams pažvelgti į sportą iš kitos pusės ir parodyti, kad įvairiems žmonėms tai turi skirtingą prasmę.

Klasė padalinama į mažas grupes po 3 ar 4 ir prašoma sugalvoti kuo daugiau netradicinių, neįprastų fizinio aktyvumo formų, į kurias galima įsitraukti norint pagerinti savo savijautą. Mokinius paskatinti pateikti kuo inovatyvesnius pasiūlymus (pvz., virvės traukimas, šokinėjimas ant batuto, jėgos aitvarai, zumba, lėkščiasvydis, plaukimas baidarėmis).

Visus pasiūlymus surašyti ir patraukliai pateikti klasės draugams. Šie pristatymai gali sudominti ir paskatinti kitus mokinius naujoms fizinėms veikloms.

Pabaigus visus pristatymus, mokinių prašoma išsirinkti 2/3 veiklas, kurias pristatė jie patys ar kiti, ir išbandyti jas savaitės bėgyje. Mokiniai turi užfiksuoti savo pažangą atlikdami šias veiklas (veiklos dienoraštis, fotografijos ar video blog'as).

**Įvertinimas
ir refleksija:**

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

- Kokia mėgiamiausia fizinė veikla, kuria užsiėmėte pereiną savaitę?
- Kaip jautėtės užsiimdami nauja fizine veikla, kurios anksčiau nebuvote išbandę?
- Ar tęsite kurias nors iš naujų veiklų, kurias išbandėte pereiną savaitę? Jei taip, kodėl?
- Kokią įtaką, jūsų nuomone, fizinis aktyvumas turi jūsų nuotaikai ar emocinei būsenai?

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

Nuoroda:

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Pratimo pavadinimas:	Kas pavaizduota šiame paveikslėlyje?
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Paskatinti mokinius pažvelgti į situaciją iš skirtingų pusių, kad yra ne vienas būdas ją paaiškinti. • Skatinti <i>kūrybiškumą</i>, mokinti pažvelgti į situaciją iš įvairių pusių. • Darbas grupėje: skatinti gebėjimą priimti kito asmens pasiūlymus, dirbti sutariant ir bendradarbiaujant su kitais grupės nariais siekiant tikslo.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atspausdinta nuotrauka (Priedas). Galima rodyti visus paveikslėlius naudojantis projektoriumi. • Nuotraukos paaiškinimas. • Popierius ir rašiklis <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Kiekvienas mokinys gauna atspausdintos nuotraukos kopiją (Priedas). Nuotraukoje – keista situacija, kurią sunku iš karto paaiškinti.</p> <p>Mokinias siūloma dirbti poromis apsvarstant tris galimus šios situacijos nuotraukoje paaiškinimus. Mokiniai skatinami būti kūrybiškais, bet neatitrūkti nuo realybės. Atlikus šią užduotį, visos poros pasidalina savo trimis nuotraukų paaiškinimais su grupe. Užbaigus pristatymą, vadovas pradeda aptarimą apie lankstaus požiūrio svarbą ieškant naujų sprendimo kelių ir būdų asmeninio ir profesinio gyvenimo uždaviniams spręsti.</p> <p>Pabaigoje galite perskaityti aprašymą, kas iš tikrųjų pavaizduota šioje nuotraukoje.</p>

**Įvertinimas
ir refleksija:**

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

- Ką sužinojote atlikdami šį pratimą?
- Kaip tai įtakos jūsų požiūrį į ateityje išskylančias situacijas?
- Kokius skirtumus pastebėjote atlikdamas šį pratimą vienas ir poroje?

Nuoroda:

Nuotrauka panaudota gavus fotografo Tinatin Kiguradze leidimą.

Kitas nuotraukas, kurias galite panaudoti šiame pratime, rasite žurnale New York Times' "What's Going On In This Picture?" column at the following link:

<https://www.nytimes.com/column/learning-whats-going-on-in-this-picture>

Kas pavaizduota šīme paveikslēlyje?



Photo by Tinatin Kiguradze

Kas pavaizduota šiame paveikslėlyje?

ATSAKYMAS

(Paveikslėlis iš NY Times What's Going On In This Picture Exercise)

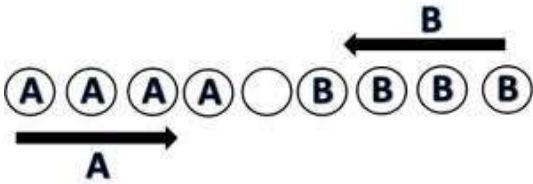
Tai vienas iš tuzino gyvūnų, pabėgęs nuo potvynio Tbilisyje, Gruzijoje. Begemotas buvo išviliotas iš potvynio vandens.

Neil MacFarquhar rašė:

Sraunus upelis, tekantis siaura Tbilisio gatvele, pavirto šniokščiančia srove ir išsiliejo iš krantų šeštadienio naktį, pranešė vietinė naujienų tarnyba.

Vaizdai iš miesto liudijo visišką suirutę. Vienuose matėsi žmonių būrys gatvėje varantis purvu aplipusį begemotą, pašautą raminaujų strėle. Kitose matosi mirusių gyvūnų gaišenos tarp mašinų ir pastatų.

Fotografas - Tinatin Kiguradze.

Pratimo pavadinimas:	Transporto kamščiai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Tobulinti mokinių gebėjimą aiškiai ir glaustai komunikuoti su kitais. • Stiprinti gebėjimą dirbti grupėje siekiant bendrų tikslų. • Pateikti mokiniams keblią situaciją, kuri reikalauja lankstumo ir įvairių požiūrių sprendžiant problemą. • Vystyti savireguliacijos, kritinio mąstymo, problemų sprendimo, darbo grupėje, komunikacijos ir įsitraukimo įgūdžius.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vienodo dydžio apskritimai (galima padaryti iš spalvoto popieriaus ar kartono) pakankamai dideli, kad ant jų būtų galima atsistoti abiem kojom (apskritimų skaičius priklauso nuo grupės dydžio). <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Šis pratimas panašus į žmonių šachmatų žaidimus, kur reikalaujama, kad dalyviai aiškiai ir išsamiai komunikuotų siekdami tikslo. Dalyvių skaičius turi būti lyginis (iki 20 žmonių). Kiekvienas turi turėti po iškirptą apskritimą plius vienas papildomas.</p> <p>Grupė padalinama į du pogrupius (A ir B). Grupė susistoja į vieną liniją, kiekvienas narys ant atskiro apskritimo. Kita grupė susistoja lygiagrečiai, bet šone (kaip pavaizduota paveikslėlyje). Abi apskritimų eiles skiria vienas papildomas laisvas apskritimas (žr. paveikslėlį):</p> <div style="text-align: center;">  <p>The diagram shows a horizontal line of circles. From left to right, there are four circles labeled 'A', one empty circle, four circles labeled 'B', and one empty circle. Below the first four 'A' circles, a thick black arrow points to the right, labeled 'A'. Above the last four 'B' circles, a thick black arrow points to the left, labeled 'B'.</p> </div> <p>Pratimo tikslas:</p> <p>Grupė A turi pereiti į B poziją, o B – į A, laikydamosi tos pačios krypties, kaip</p>

	<p>pratimo pradžioje (t.y. grupė A iš kairės į dešinę, o B – iš dešinės į kairę).</p> <p><u>Taisyklė:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Negalima grįžti atgal. • Galima judėti tik į priekį, į tuščią vietą. • Asmuo negali peršokti savo grupės nario (bet galite peršokti kitos grupės narij). • Vienu metu gali judėti tik vienas asmuo. • Ant apskritimo gali stovėti tik vienas asmuo, ne daugiau. <p>Sulaužius bent vieną taisyklę, grupė darbą pradeda nuo pradžių.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kokie užduoties specifiniai aspektai jums buvo lengviausi/sunkiausi? - Pagalvokite apie strategijas, kurios šį pratimą palengvintų? - Papasakokite savo išpūdžius atliekant pratimą grupėje siekiant bendro tikslo. - Kas buvo svariausia, ko išmokote šiame pratime?

Pratimo pavadinimas:	Gyvenimo laivas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Paskatinti dalyvius <i>kritiškai mąstyti</i> apie savo savybes ir vertybes. • Stiprinti mokinių <i>savimone</i>, skatinant susitelkti ties savo esminiais bruožais. • Stiprinti mokinių <i>savęs pristatymo</i> įgūdžius. • Suteikti galimybę ugdyti <i>darbo grupėje</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paskirstykite mokinius į mažesnes grupes po 6 – 8 žmones kiekvienoje. Priskirkite kiekvienam asmeniui vaidmenį ir paprašykite jį pažvelgti rimtai.</p> <p>Mokiniui turi įsivaizduoti, kad kiekviena grupelė yra laive vandenyno viduryje. Laive yra skylė, pro kurią veržiasi vanduo. Skirkite dalyviams 5 minutes pagalvoti apie savo vaidmens teigiamas/neigiamas savybes ir stiprybes/silpnybes.</p> <p>Norint išgelbėti kitus, vienas asmuo turi palikti laivą. Kiekviena grupė turi per 10 minučių nuspręsti, kuris turi palikti laivą.</p> <p>Diskusijos metu kiekvienas turi vaidinti savo vaidmenį, ginti savo personažą ir aiškinti, kodėl jis turi likti.</p> <p>Po 5 minučių dar daugiau vandens prisirenka ir dar vienas žmogus turi palikti laivą ... Taip tęsiasi tol, kol laive lieka vienas žmogus.</p> <p><u>Vaidmenų pasiūlymai:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gydytojas - Besilaukianti moteris - Vagis - Chemijos profesorius (67 metų amžiaus)

	<ul style="list-style-type: none"> - Policininkas - Modelis (20 metų amžiaus) - Aktorius (30 metų amžiaus) - Taksistas ir pan. <p>Jie gali būti šeimos nariai arba draugai.</p> <p>Vaidmenims galite suteikti teigiamų ar neigiamų bruožų, pvz. taksistas, kuris yra profesionalus gelbėtojas ar kunigas, kuris jaunystėje buvo girtuoklis ir pan.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kas laivą paliko pirmas ir kodėl? - Kaip vyko diskusija laive? - Kokia buvo atmosfera? - Kaip jautėtės palikdami laivą? - Kaip jautėtės pasilikdami laive? - Kokius argumentus naudojote? - Ar asmuo, paliekantis laivą yra “mažiau vertingas” nei kiti? - Kaip manote, ar jūsų savybės galėtų padėti jums realiame gyvenime? Kaip?

Pratimo pavadinimas:	Magnetiniai laukai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti ugdyti <i>savireguliacijos</i> įgūdžius sprendžiant sudėtingas užduotis. • Stiprinti <i>kritinio mąstymo</i> ir problemų sprendimo įgūdžius. • Pagerinti <i>darbo grupėje</i> ir <i>derybinius</i> įgūdžius ieškant geriausių sprendimų kasdieniauose reikaluose.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stulpeliai • Virvė • Medinė 1 – 1,5 metro ilgio kartis • Kilimėliai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Sukiškite 3 stulpelius į žemę taip, kad išeitų trikampis. Ištempkite tarp jų virvę maždaug 1,2 metro virš žemės. Trikampis turi būti pakankamai didelis, kad jo viduje tilptų visi dalyviai. Aplink trikampį išdėliokite kilimėlius, kad dalyviai nesusižeistų, jei kristų. Reikės medinės 1-1,5 metro ilgio karties.</p> <p>Visi stengiasi ištrūkti iš trikampio. Išlipti galima tik peržengus virvę. Jei nors vienas paliečia virvę ar žemę po ja, visi turi sugrįžti į trikampį. Vienintelė priemonė, kuria galima naudotis – kartis.</p> <p>Turėkite omeny, kad visiems išeiti labai sudėtinga ir jei mokiniai dar nėra pakankamai susibendravę, grupė gali susitelkti ties kaltinimais vienas kitam dėl nesėkmės, o ne ieškoti tinkamo sprendimo, kaip visiems išeiti iš trikampio. Jei taip nutinka, pratimas nepavyko ir jį reikia sustabdyti.</p>

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Kartu su mokiniais turite įvertinti pratimą. Užduokite šiuos klausimus:

- Kas jums patiko pratime?
- Kaip jautėtės palikęs trikampį?
- Kodėl darbas komandoje ir derybos yra svarbios, naudingos jūsų kasdiniame gyvenime?

Jei pratimas nepavyko, galite paskatinti mokinius aptarti, kodėl taip nutiko ir ką reikėtų daryti kitaip.

Pratimo pavadinimas:	Greitkelio perėjimas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Naudoti neverbaliinę komunikaciją bendradarbiaujant ir pasitikint vienas kitu įveikiant kliūtis. • Padėti sprežti problemas ir priimti teisingą sprendimą. • Pagerinti mokinių darbo grupėje, įsitraukimo bei derybų gebėjimus.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Akių raiščiai. • Kėdės, kurias galima išdėlioti kaip kliūtis kelyje. • Popieriaus lapai. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paruokite kelias korteles, ant kurių parašykite po vieną žodį ar nupieškite ženklą. Mokiniai turi susiskirstyti poromis, kurioje vienas yra nebylys, o kitas – aklas. Jie turi pereiti labia judrų kelią. Vienoje kelio pusėje yra dėžė, kurioje akklasis ras korteles su piešiniais ar užrašytais žodžiais. Jis turi išrinkti vieną ir saugiai ją pernešti į kitą kelio pusę.</p> <p>Viso proceso metu pora negali nei kalbėtis, nei liesti viens kito. Nebylys rodys kryptį naudodamas neverbalinius garsus, tokius kaip pliaukšėjimas delnais, caksėjimas liežuvio ir pan. Pora turi susitarti dėl šios “kalbos” reikšmės prieš pradėdant pratimą. Jiems reikės bent jau pagrindinių šios kalbos ženklų – STOP, Eik, Kairė, Dešinė.)</p> <p>Perėjus į kitą pusę, nebylys turi paaiškinti akklajam kas parašyta ant kortelės. Tai irgi reikia atlikti naudojant neverbaliinę kalbą, liesti šiuo atveju jau galima. Kai akklasis supranta, kas parašyta ant kortelės, jis turi paskambinti Policijai (šį vaidmenį atlieka grupės vedantysis) ir pasakyti, kas parašyta kortelėje. Jei atsakymas teisingas, poroje pasikeičiama vaidmenimis, kad visi išbandytų abu vaidmenis.</p>

	<p>Kai kurie mokiniai gali vaidinti “automobilius”, važiuojančius greitkeliu. Jei porą “užkliudo” mašina, jie turi grįžti į pradinę poziciją. Kortelės, kurias tuo metu jie turi, yra prarandamos.</p> <p>Jei vietos kambaryje nėra daug ir judančios kliūtys (mašinos) neturi daug vietos, kaip kliūtis kelyje galima panaudoti kėdes.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Užbaikite pratimą prašydami mokinių įvertinti pratimą atsakant į klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ką manote apie šį pratimą?- Kaip jautėtės komunikuodami tokiu būdu?- Ar buvo sunku?- Kas jums daugiausia padėjo pratimo metu? <p>Skirkite mokiniams laiko padiskutuoti poroje, prieš pasidalinant savo mintimis su visa grupe.</p>

Pratimo pavadinimas:	Problemų sprendimo atvaizdavimas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Išmokti keletą problemų sprendimo būdų. • Ugdyti lankstaus ir kūrybiško mąstymo įgūdžius, kad būtum labiau pasirengęs panaudoti šiuos įgūdžius nesėkmės atveju. • Ugdyti gebėjimą kritiškai mąstyti apie kasdienio gyvenimo problemas ieškant tinkamiausio sprendimo būdo. • Grupės diskusijos metu ugdyti darbo grupėje, komunikacijos ir sprendimų priėmimo įgūdžius, ieškant tinkamiausio būdo išspręsti problemą.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemų sprendimo atvaizdavimo lapas (Priedas) • Rašikliai <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Mokiniai pasidalina į grupes po 3-4. Kiekvienai grupei pateikiama užrašytas problemos variantas ir pageidaujamas problemos sprendimo rezultatas bei problemų sprendimo atvaizdavimo lapas (gulščias lapas, suskirstytas į šešis skyrius, žr. Priedą).</p> <p>Mokinių prašoma nupiešti geriausiai jiems pateiktą problemą atspindintį piešinį skyrelyje Nr. 1, o paskutiniame skyrelyje (sk. Nr.6)- pageidaujamo problemos sprendimo atvaizdą.</p> <p>Grupės nariai turi aptarti, keturis svarbiausius tarpinius žingsnius, kuriuos reikia padaryti, norint pasiekti pageidaujamą problemos sprendimo rezultatą.</p> <p>Kai grupė susitaria dėl šių žingsnių, jie turi kuo tiksliau juos atvaizduoti skyreliuose nuo 2 iki 5.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	Užbaikite pratimą, užduodami klausimus siekiant įvertinti ir apmąstyti savo patyrimą. Klausimai: <ul style="list-style-type: none">- Kokia tokio tipo pratimo prasmė, jei ji yra?- Ar manote, kad toks požiūris į problemų sprendimą pravers jūsų kasdieniame gyvenime? Kodėl taip manote? Skirkite laiko aptarimui grupelėse, prieš pasidalinant savo mintimis su visa grupe.
-----------------------------------	---

Nuoroda:

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Priedas: Problemų atvaizdavimo lapas



PRIEDAS

PROBLEMA	Sprendimas	Sprendimas
Sprendimas	Sprendimas	PROBLEMOS SPRENDIMO REZULTATAS

Create your own at Storyboard That

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Pozityvūs sprendimai (45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbai
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinti mokinius patiems <i>spresti problemas</i>. • Ugdyti <i>kritinį mąstymą</i>. • Ugdyti mokinių teigiamas reakcijas sudėtingose situacijose. • Skatinti mokinius apsvarstyti teigiamą elgesį prieš reaguojant į nepatogias sudėtingas situacijas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Medžiaga darbui (Priedas) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Išdalinkite lapus su devyniomis aprašytomis sudėtingomis situacijomis. Mokinių užduotis užrašyti pozityvią reakciją į situaciją, konstatuojant kaip ji verčia juos jaustis ir aptariant galimų reakcijų rezultatus. Tiesiai paaiškinkite, kad situacijos sudėtingos, todėl visai normalu yra dėl jų nusiminti. Tada paprašykite susitelkti ties pasekmėmis, kokių skirtingas elgesys gali turėti jiems ir kitiems. Pabrėžkite, kad apmąstydami situacijas jie tikrai ras pozityvių sprendimų, kurie leis pasijusti geriau. Skiriama 30 minučių namuose užpildyti pateiktą lapą su sudėtingomis situacijomis. Skirkite laiko aptarti ir įvertinti šią užduotį.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Aptariant užduotį, turite įvertinti pratimą. Užduokite šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip aprašyta situacija vertė jus jaustis pradžioje? - Ar sunku buvo rasti pozityvų atsaką? - Kokią naudą galite gauti iš teigiamų sudėtingos situacijos sprendimų? - Kaip jautėtės priėmę pozityvų sprendimą? - Ko išmokote iš šio pratimo?

Pabandykite visus įtraukti į diskusiją. Jei kai kurie mokiniai nenori viešai išsakyti savo nuomonės, jie gali ją užrašyti ir taip pasidalinti ja anonimiškai.

PRIEDAS:

Medžiaga darbui

1. Jūs mokētēs daugiau už savo klasės draugus, bet gavote prastesnį įvertinimą.

2. Grupė mokinių pradeda iš tavęs šaipytis.

3. Kažkuris mokinys skleidžia gandus, kad sergate užkrečiama liga.

4. Mokinys neteisingai jus apkaltina pavogus mobilų telefoną.

5. Vienas iš jūsų tėvų praranda darbą.

6. Jaučiatės, kad niekas jūsų nesupranta.

7. Kai nusimenate, esate linkę susitelkti ties negatyviom mintim/dalykais.

8. Išgyvenate stresinę situaciją.

9. Geriausias draugas paprašo padėti įveikti sudėtingą situaciją.
