

# SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS PAMOKOJE

Rekomendacijos socialinei, emocinei ir sveikos gyvensenos  
kompetencijai įgyvendinti pamokose



Gerbiamas Mokytojau,

Jūs atvertėte mokymų „Socialinis ir emocinis ugdymas pamokoje“ savarankiško mokymosi B dalį. Dėkojame, kad esate kartu su mumis šioje mokymosi kelionėje ir nuoširdžiai tikimės, kad ji Jums bus sėkminga, suteikianti įkvėpimo ir naujų įžvalgų, idėjų, kaip socialinis ir emocinis ugdymas gali ir turėtų būti integruotas į kasdienės dalykų pamokas.

Šie mokymai ir leidinys yra parengti įgyvendinant iš dalies finansuojamo NordPlus Horizontal fondo Socialinio ir emocinio ugdymo instituto projektą „Socialinis ir emocinis ugdymas formaliajame ir neformaliajame ugdyme“.

Esame dėkingi projekto partneriams iš Norvegijos ir Suomijos, ypač Trond Rekstad, socialinio ir emocinio ugdymo instruktoriui, kuris turi ilgametę patirtį padėti Norvegijos mokykloms integruoti į jų gyvenimą socialinį ir emocinį ugdymą bei yra vaikų ir jaunimo sporto klubų ir fizinio ugdymo mokytojų socialinio ir emocinio ugdymo instruktorius. Taip pat Ullai Hyttinen, socialinio ir emocinio ugdymo instruktorei, Rytų Suomijos Universiteto (UEF) doktorantei. Esame dėkingi už pagalbą rengiant šią mokymosi medžiagą Rytų Suomijos Universiteto Mokytojų rengimo mokyklos specialistams, kurie atvirai dalijosi idėjomis ir patirtimi, Martai Širakovai, Socialinio ir emocinio ugdymo instituto tyrėjai, padėjusiai užpildyti trūkstamas viso paveikslo detales, Astai Drungilienei, už pagalbą puoselėjant lietuvių kalbą ir Akvilinai Mockevičiūtei, už mokomosios medžiagos vaizdą.

Suprantama, kad visos trys šalys partnerės yra skirtingos savo švietimo sistemomis, tad ir ši medžiaga išskirtinai paruošta mūsų šalies Mokytojui. Projektas pradėtas pandemijos pradžioje, 2020 metų pavasarį, ir baigtas 2023 metų vasaros pabaigoje. Per šį laiką Lietuvos švietimo sistemoje įvyko didelių pokyčių, tad natūralu, jog jie padarė įtaką ir šios medžiagos rengimui. Įvardyta ir siekiama ugdyti socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetencija suteikė projekto tikslams dar didesnę prasmę ir paskatino išsikelti papildomą uždavinį – atskleisti socialinio ir emocinio ugdymo sąsajas su socialine, emociine ir sveikos gyvensenos kompetencija, taigi, pasiūlyti Mokytojui pagalbą, kaip šią kompetenciją galima integruoti savo dalykų pamokose.

Esame tikri, kad tai nėra mūsų paskutinis taškas šioje temoje. Turime planų parengti rekomendacijas kiekvienai ugdymo kryptčiai atskirai, o kol kas linkime prasmingų atradimų analizuojant ir savo pamokose panaudojant šioje medžiagoje pateiktas idėjas bei aktualią, mokslu grįstą informaciją, jungiančią svarbiausius vaikų, paauglių ir suaugusiųjų sėkmės veiksnius: socialinius, emocinius, kognityvinius ir sveikos gyvensenos įgūdžius.

Pagarbiai

Dr. Daiva Šukytė, Socialinio ir emocinio ugdymo instituto vadovė

# TURINYS

<b>Įvadas</b> _____	<b>4</b>
<b>Socialinis ir emocinis ugdymas ir jo vieta Lietuvos švietimo sistemoje</b> _____	<b>5</b>
<b>Socialinio ir emocinio ugdymo kompetencijos</b> _____	<b>7</b>
<b>Mokymo medžiaga ir idėjos, siekiant įtvirtinti socialinį ir emocinį ugdymą pamokoje</b> _____	<b>13</b>
<b>I dalis. Savimonė ir savitvarda</b> _____	<b>19</b>
<b>II dalis. Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas</b> _____	<b>26</b>
<b>III dalis. Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes</b> _____	<b>33</b>
<b>IV dalis. Rūpinimasis sveikata</b> _____	<b>35</b>
<b>Pabaiga</b> _____	<b>39</b>
<b>Naudota literatūra</b> _____	<b>40</b>
<b>Priedai</b> _____	<b>42</b>

© Socialinio ir emocinio ugdymo institutas, 2023.

Visos teisės saugomos. Nė viena šios publikacijos dalis jokių būdu – elektroniniu ar mechaniniu, įskaitant kopijas, ar kitokia informacijos kaupimo arba taisymo sistema – negali būti perduodama be publikuotojo sutikimo, išskyrus, kai sutikimas yra duodamas mokykloms, dalyvavusioms Socialinio ir emocinio ugdymo instituto vedamuose, Socialinis ir emocinis ugdymas pamokoje, mokymuose ir taip įgijusioms teisę naudoti šią medžiagą. Visų kitų prašome susisiekti su publikuotoju Socialinio ir emocinio ugdymo institutu.

## Socialinis ir emocinis ugdymas klasėse. Įvadas.

Pastaraisiais metais taip pat labai išaugo socialinio ir emocinio ugdymo (SEU) svarbos mokyklose pripažinimas, o SEU programos visame pasaulyje mokiniams padeda siekti teigiamų rezultatų mokykloje ir asmeniniame gyvenime (Jagers et al., 2019; Mahoney et al., 2020). Siekiant padėti mokytojams kurti mokinių socialinius ir emocinius įgūdžius stiprinančią klasės aplinką, taikomi įvairūs intervencijos modeliai. Ir nors žinome, kad mokyklose ir klasėse mokytojai daugiausia pasitelkia SEU programas ir kitas praktikas, tačiau iki šiol jų vaidmeniui, puoselėjant SEU bei savo pačių socialinius ir emocinius gebėjimus bei gerovę, dėmesio buvo skiriama mažokai (Schonert-Reichl, 2017).

Paprastai SEU reiškia pažinimo, emocijų ir elgesio visumos integravimo į mokymą ir mokymąsi procesą, kad suaugusieji ir vaikai ugdytų/si savimonę ir socialinio sąmoningumo įgūdžius, išsikeltų ir siektų pozityvių tikslų, mokytųsi suprasti, kaip valdyti savo ir reaguoti į kitų emocijas bei elgesį, priimtų atsakingus sprendimus, užmegztų ir palaikytų pozityvius santykius. Šiuolaikinis SEU taikomas ir sistemiškai, o tai reiškia, kad jo įgyvendinimas turėtų būti susijęs su visa mokyklos bendruomene ir jos kultūra. Todėl SEU įgyvendinimas šiose rekomendacijose suprantamas ne kaip atskirų elementų taikymas mokant skirtingus dalykus, bet veikiau kaip ugdymo ir mokymo praktikos visuma, kurioje svarbios net smulkiausios detalės. Tai reiškia, kad, nors pradėdame nuo atskirų mokytojų socialinių ir emocinių įgūdžių, toliau siekiame stiprinti SEU visos bendruomenės lygmeniu kaip kasdienio mokyklos gyvenimo dalį, ir, galiausiai, siekiame laimingos ir saugios mokyklos visiems suaugusiesiems ir vaikams.

Siekiant skatinti tokį prosocialų elgesį ir veikti įvairiomis aplinkybėmis, rekomendacijos grindžiamos įvairiais darbo vietos pedagogikos modeliais, juose integruojant visus pagrindinius ekspertinių, teorinių, savireguliacinio ir sociokultūrinių žinių komponentus (žr. Tynjälä et al., 2014). Pasinaudojant šia sistema, jau gerai išmanomais dalykais ir mokytojų kasdienio gyvenimo patirtimi, galima pagilinti mokytojų ekspertines žinias, užduodant reflektyvius klausimus apie savo stiprybes ir iššūkius ir, taikant teorines žinias bei profesionalias rekomendacijas, vertingas sprendžiant praktines problemas. Be to, praktiškai įgyvendinant naujas idėjas svarbus mokyklos ir kolegų pedagoginės pagalbos vaidmuo.

Šiose rekomendacijose SEU įgūdžius suvokiame kaip įgūdžius, pasireiškiančius autentiškose situacijose. Norėtume paskatinti mokytojus reflektuoti savo asmeninius socialinius ir emocinius įgūdžius, kuriuos jie pasitelkia vedami pamokas, bendraudami su mokiniais, kurdami saugią mokymosi aplinką ir, jeigu bus galimybė, – juos dar labiau stiprinti.

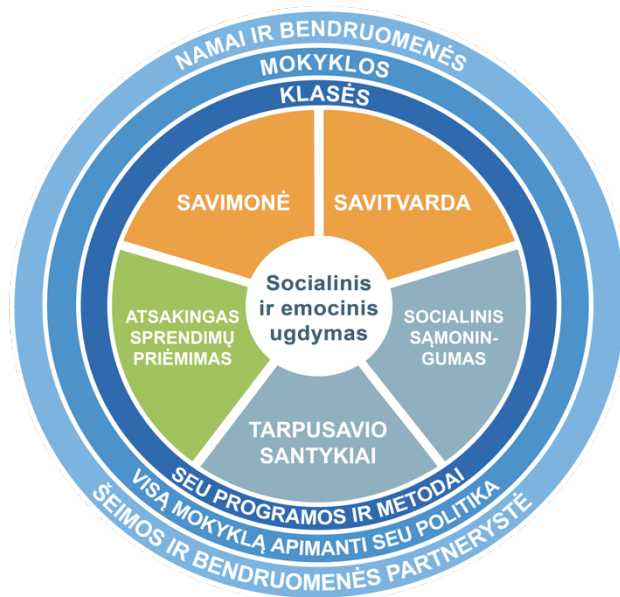
## SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS IR JO VIETA LIETUVOS ŠVIETIMO SISTEMOJE

Lietuvoje socialinis ir emocinis ugdymas, kaip svarbi visuminio ugdymo dalis, ypač sustiprėjo švietimo bendruomenei pripažinus, kad nepakanka ruošti mokinius egzaminui, kad gautas brandos atestatas neatspindi mokyklą paliekančio ir į suaugusiojo gyvenimą išeinančio mokinio pasiruošimo naujam etapui. Nerimą kelia jaunų žmonių rizikingi, sveikatažalojantys sprendimai, kurie gali būti smurto ar net savižudybės priežastimi. Išeičių ir sprendimų paieškos žingsnis po žingsnio atvedė į supratimą, kad greta dalykų pamokų turi vykti ir pamokos, kurios mokytų mokinius atpažinti savo emocijas ir su jomis draugauti, bendrauti ir draugiškai spręsti tarpusavio problemas, priimti kitokią nuomonę, išvengti patyčių, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir, apskritai, priimti tokius sprendimus, kurie niekam nedarytų žalos. Tai vadinamieji įgūdžiai saugiam, sveikam gyvenimui, reikalingi vaikams ir suaugusiesiems. Jie – pagalba sudėtingose situacijose, neretai padedanti išsaugoti psichinę sveikatą.

Jau nueitas labai ilgas kelias. Beveik visose Lietuvos mokyklose rasime vieną ar kitą diegiamą programą, kuri nuosekliai arba nors fragmentuotai sudaro sąlygas mokiniams ugdytis socialinius ir emocinius įgūdžius. Tačiau stiprėjant mokslo ir praktikų susidomėjimui apie socialinio ir emocinio ugdymo efektyvumą taip pat daugėjo įrodymų, kad pasikliauti vien programomis, nors jos ir yra tyrimais grįstos, – rizikinga. Tyrimai pagrindžia, kad, norint sėkmingai padėti vaikams išsiugdyti gyvenimui svarbius įgūdžius, į procesą turi būti įsijungusi visa bendruomenė. Šį procesą gerai atskleidžia CASEL pateiktas modelis (paveikslas Nr.1). Šis modelis integruoja visas mokyklos bendruomenės grupes, aplinkas ir sritis, ir svarbu apmąstyti, kaip jose pasireiškia socialinis ir emocinis ugdymas ir kaip būtų galima jį dar labiau sustiprinti.

CASEL modelis, parengtas vadovaujantis tyrimais, apima visą mokyklos gyvenimą. Vienas pagrindinių šio proceso veikėjų – mokytojas, nes nuo jo pasiruošimo, įsitikinimų ir nuostatų priklauso, ar SEU bus sklandus. Nors yra tiesioginių įrodymų, kaip svarbu vesti specialias socialinio ir emocinio ugdymo pamokas, bendrai mokykla, organizuodama SEU programos pamokas, nebūtinai patirs teigiamus pokyčius. Nuoseklios socialinio ir emocinio ugdymo programos stipriausią rezultatą duoda tada, kai laikomasi programos kūrėjų instrukcijų ir jos yra įgyvendinamos pilnai, ne fragmentiškai. Geriausias rezultatas pasiekiamas, kai įgūdžiai, kurių mokiniai mokosi SEU pamokose, toliau yra stiprinami kitų dalykų pamokose, t. y., kai socialinis ir emocinis ugdymas yra integruotas į kiekvieną dalyko pamoką.





**Paveikslas Nr. 1.** CASEL Socialinio ir emocinio ugdymo modelis mokykloje

Tokias sąlygas tikrai sunku išpildyti, nes tai:

- 1) susiję su mokyklos bendruoju ugdymo tvarkaraščiu, kuriame ne visada atsiranda vietos nuosekliai SEU;
- 2) priklauso nuo mokytojų gebėjimų integruoti SEU palaikančius mokymo metodus;
- 3) susiję su asmeninėmis mokytojo socialinėmis ir emocinėmis kompetencijomis, nes sudėtinga ugdyti tai, ko pats nesi gerai įvaldęs.

Šios trys priežastys dažniausiai pristabdo mokyklose nuoseklų SEU integravimą, kartu atidedama ir galima ugdymo sėkmė, nes yra labai daug įrodymų, kad sujungiant socialinį, emocinį ir akademinį ugdymą padedame mokiniams patirti mokymosi sėkmę ne tik mokykloje, bet ir apskritai gyvenime.

Atnaujinamas turinio ugdymo procesas suteikė galimybę Lietuvos švietimo sistemai žengti žingsnį į priekį ir integruoti tai, apie ką buvo ilgai kalbėta įvairiose konferencijose ir diskusijose. Kuriant holistinę švietimo sistemą turi būti apimtos visos ugdymo sritys, tad atnaujintas ugdymo turinys, grįstas kompetencijų ugdymu, integruos ir socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją. Šios kompetencijos integravimas atliepia mokslininkų rekomendacijas, kurios sako, kad, net jeigu mokykloje ir yra diegiama nuosekli socialinio ir emocinio ugdymo programa, kiekvienas dalykas turi galimybę suteikti naują kontekstą įgūdžiams įtvirtinti. Tai labai svarbi SEU sėkmės sąlyga. Todėl kiekvienas mokytojas turi būti pasiruošęs kurti saugią mokymosi aplinką, pasitelkti pamokose SEK stiprinančius metodus, panaudoti ugdymo turinio kontekstą įgūdžiams įtvirtinti.

Tris ketvirtadalius socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos sudaro socialinės ir emocinės kompetencijos. Norint gerai išanalizuoti šią kompetenciją, verta panagrinėti kompetencijos aprašo rengimo pamatus.

# SOCIALINIO IR EMOCINIO UGDYMO KOMPETENCIJOS

Socialinis ir emocinis ugdymas yra procesas, skirtas vaikams ir suaugusiesiems.

Tikslas – padėti išsiugdyti savimonę, savitvardą, socialinį sąmoningumą, tarpusavio santykių ir atsakingų sprendimo priėmimo įgūdžius. Kiekviena įgūdžių grupė suteikia gaires, ką turėtume ugdyti ir padėti ugdytis vaikams nuo gimimo ir ką turėtume reflektuoti apie savo asmenius įgūdžius. Tad kiekviena įgūdžių grupė pateikia socialinės ir emocinės kompetencijos įgūdžių grupės aprašymą ir klausimus refleksijai (paveikslas Nr. 2).



## Paveikslas Nr. 2. Socialiniai ir emociniai įgūdžiai (CASEL)

**Savimonė.** Gebėjimas suprasti savo emocijas, mintis ir vertybes bei jų įtaką elgesiui įvairiomis aplinkybėmis. Į ją įeina sugebėjimai atpažinti savo stipriąsias puses ir apribojimus, pagrįstai pasitikinti savimi ir turinti tikslą. Pavyzdžiui:

- integruoti asmeninę ir socialinę tapatybę;
- nustatyti asmeninius, kultūrinius ir kalbinius privalumus;
- atpažinti savo emocijas;
- parodyti sąžiningumą ir principingumą;
- susieti jausmus, vertybes ir minčių susiejimas;
- nagrinėti išankstines nuostatas ir šališkumą;
- suvokti saviveiksmingumą;
- rinktis augimo mąstyseną;
- turėti interesus ir tikslus.

Sužinokite, kaip galite padėti vaikams ugdyti savimonę, kuri yra socialinio-emocinio ugdymo pagrindas, mokydami juos emocijų žodyno ir modeliuodami elgesį, padedantį ugdyti savimonę.

### **Klausimai mokytojui, padedantys apmąstyti asmeninius socialinius ir emocinius įgūdžius:**

- ? Kaip galėčiau apibūdinti save?
- ? Kas mane geriausiai apibūdintų, kaip mokytoją?
- ? Ką aistringai mėgstu veikti / kuo domėtis?
- ? Kaip mane mato kiti?
- ? Kokia mano didžiausia silpnybė?
- ? Kaip jaučiuosi gavęs naują užduotį darbe?

**Savitvarda.** Gebėjimai veiksmingai valdyti savo emocijas, mintis ir elgesį įvairiose situacijose bei pasiekti tikslų ir įgyvendinti siekius. Tai apima sugebėjimus atidėti atlygio gavimą, valdyti stresą, jausti motyvaciją ir gebėti valdyti padėtį, siekiant asmeninių ir kolektyvinių tikslų.

Pavyzdžiui:

- valdyti savo emocijas;
- nustatyti ir naudoti streso valdymo strategijas;
- savidisciplina ir savimotyvacija;
- kelti asmeninius ir kolektyvinius tikslus;
- naudoti planavimo ir organizacinius įgūdžius;
- drąsiai imtis iniciatyvos;
- valdyti asmeninę ir kolektyvinę padėtį.

Susipažinkite su smulkesne informacija, kaip padėti vaikams valdyti savo jausmus ir paversti juos pozityviais veiksmais, mokyti kurti ramią ir reguliuojamą aplinką, valdyti impulsus, aptarti konfliktų sprendimo būdus.

### **Klausimai mokytojui, padedantys apmąstyti asmeninius socialinius ir emocinius įgūdžius:**

- ? Kaip aš susidoroju su stresu ir spaudimu?
- ? Kas mane motyvuoja?
- ? Kaip įveikiu savo silpnybes?
- ? Kaip apibrėžiu savo sėkmę?
- ? Kokie yra mano ateities tikslai?
- ? Kodėl noriu tobulėti, kaip mokytojas?
- ? Daugiausia streso sukėlusioji situacija darbe, su kuria man teko susidurti.  
Kaip sprendžiu šią situaciją?
- ? Koks vienas ar du dalykai mane supykdo ar suerzina?
- ? Ką darau, kai jaučiu, kad man kas nors nepavyko, jaučiuosi piktas ar susierzinęs?
- ? Kokia mano didžioji klaida darbe? Kaip tvarkausi su tokia situacija?

**Socialinis sąmoningumas.** Gebėjimai suprasti kitų žmonių, įskaitant ir priklausančius įvairioms kitoms aplinkoms, kultūroms ir kontekstams, požiūrį ir įsijausti į jų padėtį. Į tai įeina sugebėjimai jausti užuojautą kitiems, suprasti platesnes skirtingų aplinkų istorines ir socialines elgesio normas, atpažinti šeimos, mokyklos ir



bendruomenės išteklius ir paramą. Pagarba įvairovei yra itin svarbi socialinio sąmoningumo dalis.

Pavyzdžiui:

- priimti kitų žmonių požiūrius;
- pripažinti kitų žmonių stiprybes;
- rodyti empatiją ir užuojautą;
- rūpintis kitų žmonių jausmais;
- suprasti ir išreikšti dėkingumą;
- atpažinti įvairias socialines normas, įskaitant ir neteisingas;
- atpažinti situacinius reikalavimus ir galimybes;
- suprasti organizacijų ir sistemų įtaką elgesiui.

Atraskite būdų, kaip padėti vaikams ugdyti socialinį sąmoningumą ir mokytis empatijos įsijaučiant į kito žmogaus padėtį: atpažinti emocijas, vertinti įvairovę ir rodyti pagarbą kitiems.

### **Klausimai mokytojui, padedantys apmąstyti asmeninius socialinius ir emocinius įgūdžius:**

- ? Ar pastebėjau, kad kam nors tądien nesisekė? Kaip tai supratau? Ką padariau?
- ? Kaip dažnai pagalvoju apie mokinių emocinę savijautą mano pamokose?
- ? Kaip reaguuju, kai matau klasėje, mokykloje nuliūdusį, sutrikusį ir kitas sunkias emocijas išgyvenantį mokinį ir / ar kolegą?
- ? Ar turiu pavyzdžių ar patirčių, kai kito žmogaus požiūris padėjo man atlikti užduotį ar išspręsti problemą?
- ? Kaip aš reaguuju, kai kas nors bando ar stengiasi man padėti?

**Tarpusavio santykiai.** Gebėjimai užmegzti ir palaikyti sveikus ir parama grįstus santykius bei veiksmingai orientuotis aplinkoje, kurioje yra įvairių asmenų ir grupių. Į juos įeina sugebėjimas aiškiai bendrauti, aktyviai klausytis, bendradarbiauti, spręsti problemas bendradarbiaujant ir konstruktyviai derėtis dėl konfliktų, veikti aplinkoje, kurioje yra skirtingų socialinių ir kultūrinių reikalavimų ir galimybių, lyderiauti ir prireikus pagalbos ieškoti jos arba ją siūlyti.

Pavyzdžiui:

- veiksmingas bendrauti;
- kurti pozityvius santykius;
- ugdyti kultūrinę kompetenciją;
- dirbti komandoje ir spręsti problemas bendradarbiaujant;
- konstruktyviai spręsti konfliktus;
- atsisipirti neigiamam socialiniam spaudimui;
- prisiimti lyderystę grupėse;
- prireikus paramos ir pagalbos, jos ieškoti arba siūlyti;
- ginti kitų žmonių teises.

Išmokite padėti mokiniams išsiugdyti pagrindinius sėkmingų santykių įgūdžius: bendravimo, bendradarbiavimo ir konfliktų sprendimo. Pedagogai gali padėti

mokiniam ugdyti šiuos įgūdžius dirbdami kartu grupėse ir aptardami įvairius grupės vaidmenis. Tėvai gali padėti savo vaikams leisdami su jais laiką ir skatindami bendrauti.

### **Klausimai mokytojui, padedantys apmąstyti asmeninius socialinius ir emocinius įgūdžius:**

- ? Kuo mano kolegoms naudingas darbas su manimi?
- ? Kaip užmezgu glaudų ryšį su kolegomis?
- ? Kokią problemų sprendimo patirtį naudoju ar turiu?
- ? Kaip galiu save apibūdinti: kiek veiksmingas esu komandos žaidėjas?
- ? Kokia buvo situacija, kai mano komanda mane paveikė teigiamai?
- ? Ar yra pavyzdžių ar patirties, kai aš ką nors motyvavau atlikti užduotį?  
Kaip aš tai dariau?
- ? Ar teko kada padėti spręsti konfliktą? Kaip pavyko? Kokios asmeninės savybės padėjo arba nepadėjo tai padaryti?

**Atsakingas sprendimų priėmimas.** Gebėjimai pasirinkti rūpestingus ir konstruktyvius sprendimus dėl asmeninio elgesio ir socialinio bendravimo įvairiose situacijose. Į tai įeina sugebėjimai atsižvelgti į etikos normas ir rūpestį dėl saugumo, įvertinti įvairių veiksmų naudą ir pasekmes asmeninei, socialinei ir kolektyvinei gerovei.

Pavyzdžiui:

- išreikšti smalsumą ir atvirumą;
- mokytiis priimti pagrįstą sprendimą išanalizavus informaciją, duomenis ir faktus;
- rasti asmeninių ir socialinių problemų sprendimus;
- numatyti ir vertinti žmogaus veiksmų pasekmes;
- suprasti, kuo kritinio mąstymo įgūdžiai yra naudingi mokykloje ir už jos ribų;
- apmąstyti savo vaidmenį skatinant asmeninę, šeimos ir bendruomenės gerovę;
- vertinti asmeninį, tarpasmeninį, bendruomenės ir institucijos poveikį.

Sužinokite, kaip mokyti vaikus priimti atsakingus sprendimus ugdant gebėjimą apgalvoti visas problemos dalis, analizuoti situaciją, suprasti jos etinius padarinius ir įvertinti pasekmes.

## Klausimai mokytojui, padedantys apmąstyti asmeninius socialinius ir emocinius įgūdžius:

- ? Kiek laiko man reikia nuspręsti prisiimti atsakomybę?
- ? Kaip dažniausiai pasakau apie savo sprendimą?
- ? Kokios vertybės ir tikslai padeda man priimti sprendimą?
- ? Iš kur aš žinau, ar sprendimas teisingas, ar klaidingas?
- ? Ar turiu teisingų ar klaidingų sprendimų pavyzdžių ar patirties?
- ? Koks svarbus sprendimas manęs laukia ir kas bloga gali nutikti, jei priimsiu klaidingą sprendimą?

Visi aprašyti socialinės ir emocinės kompetencijos įgūdžiai yra socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos pagrindas. Lentelėje pateiktas šių dviejų modelių gretinimas.

CASEL modelis	SESGK sandas	Sando raiška
<b>Savimonė</b>	Savimonė ir savitvarda. <i>Tai emocijų atpažinimas ir įvardinimas; impulsyvumo kontrolė, streso įveika, teisinga savivoka; stiprybių, silpnybių, poreikių supratimas ir įvardijimas, savo vertybių ir saviveiksmingumo puoselėjimas, pasitikėjimas savimi, mokėjimas save motyvuoti, laikytis disciplinos, atkaklumas, tikslų išsikėlimas bei siekimas, organizaciniai gebėjimai.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpažįsta, įvardija emocijas, elgesį ir vertybes.</li> <li>• Atpažįsta asmenines savybes ir išorinę pagalbą.</li> <li>• Siekia asmeninių ir akademinį tikslų.</li> </ul>
<b>Savitvarda</b>		
<b>Socialinis sąmoningumas</b>	Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas. <i>Tai sugebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos, empatija, įvairovės pripažinimas ir pagarba kitiems, bendravimas ir bendradarbiavimas, socialinis įsitraukimas ir santykių kūrimas ir išlaikymas, atsisakymo įgūdžiai, konfliktų valdymas, gebėjimas ieškoti pagalbos ir ją rasti.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpažįsta kitų emocijas ir jas atliepia.</li> <li>• Atpažįsta individualius ir grupės panašumus ir skirtumus.</li> <li>• Naudojasi bendravimo įgūdžiais veiksmingai komunikuojant.</li> <li>• Geba konstruktyviai užkirsti kelią tarpasmeniniams konfliktams, juos valdyti ir spręsti.</li> </ul>
<b>Tarpusavio santykiai</b>		
<b>Atsakingas sprendimų priėmimas</b>	Atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes. <i>Tai problemos nustatymas ir situacijos analizė; problemos sprendimas, įvertinimas ir refleksija, pasekmių numatymas, asmeninės, socialinės ir moralinės atsakomybės prisėmimas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priima sprendimus atsižvelgiant į saugumo, etinius ir visuomeninius veiksnius.</li> <li>• Kasdienėse akademinėse ir socialinėse situacijose taiko atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prisideda kuriant šeimos, mokyklos ir bendruomenės gerovę.</li> </ul>
<p><b>Pastaba. SEU sistema ugdydama įgūdžius sprendimams dėl sveikatos ir gyvybės saugojimą siūlo pasitelkti kaip turinio kontekstą, todėl sveikata jie yra neatsiejama nuo visų penkių kompetencijos įgūdžių grupių, ypač atsakingų sprendimo priėmimo.</b></p>	<p><b>Rūpinimasis sveikata.</b>  <i>Tai sveikatos pripažinimas vertybe, kuri svarbi asmens ir visuomenės gyvenimo kokybei, rasti ir išsiugdyti fizinio aktyvumo nuostatas ir būti neabejingiems mitybai ir kūno priežiūrai.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertina sveikatą kaip vieną iš esminių vertybių, lemiančių asmens ir visuomenės gerovę bei gyvenimo kokybę.</li> <li>• Rūpinasi sveikata pasitelkus fizinį aktyvumą.</li> <li>• Supranta sveikos mitybos svarbą sveikatai ir renkasi sveikatai palankius maisto produktus.</li> </ul>

### **Klausimai refleksijai:**

- ? Kaip esu pasiruošęs integruoti į savo pamokas socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją?
- ? Kuris kompetencijos sandas man labiausiai suprantamas ir žinau, kaip atskleisti jį savo pamokose?
- ? Kuris kompetencijos sandas man mažiausiai suprantamas ir nežinau, kaip pavyks jį atskleisti savo pamokose?
- ? Kokius mokymo metodus žinau ir naudoju, kad integruočiau SEU į dalyko pamokas?
- ? Ar žinau, kur galėčiau gauti pagalbą dėl kompetencijos integravimo į dalyko pamokas?

# MOKYMO MEDŽIAGA IR IDĖJOS, SIEKIANT ĮTVIRTINTI SOCIALINĮ IR EMOCINĮ UGDYMĄ PAMOKOJE

## Mokymosi pradžia pamokoje

Socialinio ir emocinio ugdymo integravimo į dalykų pamokas raktiniai žodžiai pateikiami socialinių, emocinių ir sveikos gyvensenos kompetencijų apraše, tačiau esame įsitikinę, kad kiekvienas mokytojas, kuriam rūpi sukurti saugią, įtraukią mokymosi aplinką, padėti mokiniams įveikti mokymosi iššūkius, siekia ne tik pagilinti dalyko žinias, bet ir tapti geru, atsakingu, rūpestingu, sąžiningu, atviru žmogumi, ruošdamasis pamokoms pagalvoja ir apie detales, kurios padės įtraukti mokinius į prasmingą mokymąsi. Neretai šis noras skatina daug ieškoti. Šiam tikslui pasiekti galima rasti daug įvairių metodų, praktikų, patarimų. Pateikiame paprastą CASEL (2021) sukurtą 3D formulę, kuri atsiskleidžia per trijų pamokos dalių planą:

- 1) *pasveikinanti įtraukimo veikla*,
- 2) *įtraukiančios strategijos* ir
- 3) *optimistinė pabaiga* (CASEL, 2021).

1) Pradėti kiekvieną pamoką su **pasveikinančia įtraukimo veikla**, ar ritualu, kuris kuria bendruomenę ir susieja su būsimu darbu. Pamokos pradžios ritualai padeda ne tik užmegzti ryšį su mokiniais, bet ir spręsti įvairius jiems rūpimus klausimus. Per šį laiką galima spręsti visas problemas, su kuriomis mokiniai ir mokytojas gali susidurti pamokoje, aptarti jų jausmus ir stiprinti emocinius bei socialinius įgūdžius. Pamokos pradžios tradicijos ir ritualai sustiprina socialinį sąmoningumą, saviveiksmingumą bei sumažina stresą. Taigi, sėkminga pamokos pradžia teigiamai nuteikia ir paruošia mokinius pamokai. Ruošiantis kurti ritualus, siūloma:

- Išreikšti džiaugsmą matant susirinkusius į užsiėmimą.
- Skirti dėmesio ar išsikelti tikslą kurti klasės bendruomenę.
- Integruoti mokinių kultūrą ir kilmę.
- Integruoti socialinio teisingumo principus.
- Skatinti tarpusavio bendravimą.
- Į pasisveikinimo ritualus įtraukti ugdytinių pasisakymus, taip suteikiant jiems lyderystę.
- Elgtis „šiltai reikalaujant“ (šiltas santykis suderintas su griežtumu ir dideliais lūkesčiais).

### Pasisveikinimų ir ritualų pavyzdžiai:

- Pasisveikinimo rato ritualas.
- Kiekvienam pasakyti „Labas“.
- Šypsotis ir sveikinti kiekvieną asmenį jo pageidaujama vardu.
- Pradėti nuo teigiamų lūkesčių, atsiliepiamų ir (arba) ypatingų progų.
- Žaisti žaidimus, padedančius stiprinti santykius.
- Pasveikinti atvykusius į pamoką.
- Pademonstruoti visiems: „Man malonu jus matyti!“



2) Naudoti **įtraukias strategijas**, nepamirštant rasti laiką apmąstymui, kaip sekasi mokytis ir ugdytis naujus įgūdžius. Svarbu matyti kiekvieną grupės narį, individualiai ir kaip komandos narį, išlaikant pusiausvyrą, kad patenkintumėte visų dalyvių poreikius. Atkreiptinas dėmesys į pateiktus pasiūlymus.

- Vartoti įgalinančią kalbą.
- Planuoti ir apmąstyti, atsižvelgiant į ugdytinių rezultatus.
- Skatinti ugdytinius spręsti problemas.
- Ugdyti etninę ir rasinę tapatybę.
- Analizuoti galimybių spragas ir stereotipų grėsmes.
- Dalyvauti bendruomenės veiklose.
- Pasinaudoti ugdytinių ir bendruomenės žiniomis.
- Skatinti savistabą ir refleksiją.

DAUGIAU PAVYZDŽIŲ  
RASITE PRIEDUOSE  
PATEIKTOSE MATRICOSE:  
SESGK APRAŠAS IR  
FORMUOJAMOJO  
VERTINIMO STRATEGIJOS  
(1 IR 2 PRIEDAI).

#### Paveikių metodų pavyzdžiai

- Uždavus klausimą skirti laiką pagalvoti (7–10 sekundės).
- Užuoat skubotai vertinus, paprašyti, kad ugdytiniai patys analizuotų rezultatą ir suplanuotų tobulėjimo žingsnius.
- Mokymosi draugas. Metodas, kai visi turi savo mokymosi draugą ir tam tikrą laiką padeda vienas kitam tobulėti. Mokytojas stebi porų santykius ir sėkmę, po kurio laiko (pvz., po dviejų mėnesių) ugdytinius suskirsto poromis iš naujo.
- Reaguoti nedelsiant pasireiškus patyčioms, asmens, o ne jo elgesio vertinimui.

3) **Optimistinė pabaiga** – apgalvotai pabaigti kiekvieną pamoką. Šio proceso tikslas – pabrėžti individualaus ir bendro darbo svarbą, suteikti pasiekimo jausmą bei skatinti mąstyti apie ateitį. Baigiamoji veikla gali atspindėti mokymąsi, padėti nustatyti tolesnius veiksmus arba įvertinti bei įtvirtinti savo pastangas ir darbą. Pavyzdžiui:

- Pateikti mokymo(si) apžvalgą.
- Akcentuoti tai, ką pavyko patobulinti, nekritikuojant įvardyti kito užsiėmimo tobulinimo gaires.

#### Klausimų, skatinančių reflektuoti, pavyzdžiai:

- Kas šiandien pavyko?
- Kokias problemas šiandien pavyko išspręsti?
- Ko išmokau / suvaldžiau, dėl ko didžiuojuosi?
- Man įdomu...
- Nekantriai laikiu rytojaus, nes...

Nemažiau svarbu, kaip mokytojas planuoja visus mokslo metus ir apmąsto savo vidines nuostatas, mokinio/ių įtrauktį. Mokinio įtrauktis ir galimybė būti išgirstam turi įtakos mokymosi motyvacijai ir pasitenkinimui mokykla – daug tyrimų patvirtina, kad įtrauktis dažnai lemia norą eiti į mokyklą ir priklausymo mokyklos bendruomenei jausmą.

Šiuo požiūriu svarbu, kiek įmanoma, atsižvelgti į mokinių pageidavimus įgyvendinant ir vertinant pasiekimus. Pradedant pamokų ciklą (ypač prasidedant naujiems mokslo metams) pravartu išgirsti mokinių mintis ir kurti mokymosi planą kartu su jais. Kartu yra galimybė arčiau pažinti mokinius. Mokytojo užduotis – pasirūpinti mokymosi turinio išdėstymu per mokslo metus ir organizuoti kuo įvairesnes vertinimo formas. Mokiniai turėtų būti supažindinti, kaip jie mokysis ir kuo bus grindžiamas vertinimas. Taigi, gali būti dalykų, kuriuos reikia apsvarstyti kartu:

- **Mokymo metodai.** Ar mokiniai nori, pvz., daugiau projektinių darbų, pristatymų, apsilankymų, dokumentinių filmų, mokytojo vedamo mokymosi ir pan.
- **Turinio akcentavimas.** Kokie dalyko aspektai yra ypač įdomūs ir svarbūs? Ar įmanoma tam skirti daugiau laiko nesumenkinant kitų esminių temų?
- **Vertinimo kriterijai.** Kaip mokiniai vertins ir sužinos apie pažangą, išmoko jie, ar ne. Kaip dažnai norėtų patitikrinti savo mokymosi rezultatus? Ką darys ir kaip elgsis, jeigu žinių patikrinimas atskleis mokymosi spragas? Yra daug variantų, pvz., tarpiniai ir (arba) baigiamieji egzaminai ir (arba) namų darbų užduotys, pristatymai ar kiti projektai. Svarbu atsižvelgti ir į darbą pamokoje. Bendraamžių ir savęs vertinimas + formuojamasis ir apibendrinamasis vertinimas. Formuojamojo vertinimo ir socialinio, emocinio ugdymo integravimo jungčių idėjos, stiprinančios mokymą(si), pateikiamos priede Nr. 1.

Praktikoje grupės nariai retai siekia identiškų dalykų. Tačiau bendrų diskusijų metu gali būti nustatyti pasirinkimai, dėl kurių visa grupė galėtų balsuoti. Pavyzdžiui, tikimasi, kad vertinant bus atsižvelgiama ne tik į veiklą pamokoje, bet ir a) testus, b) pristatymą, c) pristatymą ir namų darbus. Be to, kalbant apie darbo įpročius, lūkesčiai dažnai skiriasi, todėl verta siekti darbo metodų įvairovės, kad būtų atsižvelgta į kuo daugiau pageidavimų. Ir tada bandyti atliepti tuos lūkesčius, kurių tikisi grupės dauguma.

### **Pritaikyti vertinimo sistemą panaudojant žaidybinius elementus**

Daugelis mokinių pažymius, balus laiko labiausiai nervinančia mokyklos dalimi. Mokytojai dalijasi patirtimi ir teigia, kad šią problemą galima spręsti:

- keičiant pažymų, balų pateikimo būdą išryškinant pažangą, o ne klaidas;
- testuose tradicinius balus pakeičiant patirties taškų (XP) sistema ir neįvardijant, kiek padaryta klaidų (pvz., 75 proc. paverčiant 7500 XP).

Šie žaidybiniai elementai padeda pakeisti mokinių požiūrį į pažymius – užuot ėję žemyn nuo 100 proc., jie eina aukštin nuo nulio XP.

Mokymosi procesui galima naudoti etapų sistemą:

- kurdami mokymo(si) planą, pavadinkite turinio dalis *etapais*;

- apgalvokite schemą, kurioje mokiniams atskleistumėte, kaip šie mokymosi etapai yra susiję;
- pasakykite mokiniams, kad norėdami pereiti į kitą mokymo(si) etapą, jie turi įsivertinti, kiek surinko XP taškų, arba kiek įveikė tam tikrų iššūkių;
- pasirinkę šią žaidimų kalbą galite mokymo(si) kelionės pradžioje apibrėžti reikalavimus, kuriuos reikia įgyvendinti, norint patekti į kitą mokymo(si) etapą;
- jei mokiniai neatliks namų darbų, nedalyvaus pamokose ir neatliks testų, jie nebus pasirengę mokymosi iššūkiams.

### Užmegzti ryšį su dalyku

Ne visada mokiniams būna lengva užmegzti santykį su dalyku. Jeigu tai pavyksta, jie būna labiau motyvuoti ir įsitraukę į mokymosi procesą. Todėl mokytojams rekomenduojama sudaryti sąlygas mokiniams pajusti dalyką, atrasti neformalų ir artimą santykį su mokomuoju dalyku. Pavyzdžiai, kaip galima paskatinti mokinius atrasti ryšį su dalyku:

- Mokiniai gauna po kortelę, kurioje nurodoma personažo gyvenimo situacija (keliautojas, maištininkas ar pan.) ir kortelės su įvairiomis emocijomis (teigiamomis ir neigiamomis), stiprybėmis, vertybėmis ir t. t.
  - Mokinys sukuria šio personažo gyvenimo istoriją.
  - Baigiamąjame diskusijoje aptariama, kokie dalykai turėjo poveikį personažo gyvenimui, socialinei, fizinei bei protinei gerovei ir t. t.
- Istorijas galima keisti paklausus: „O kas būtų, jei?..“ (Gyvenimo istorija pasikeičia).

## Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos raiška pamokoje

Negali būti stipresnio poveikio, nei asmeninis suaugusiojo pavyzdys, nes vaikai matydami ir girdėdami atkartoja, perima ir modeliuoja suaugusiųjų elgesį. Mokytojas klasėje kurdamas vientisą pamokos paveikslą turi sutalpinti daug detalių, visos jos yra svarbios, suteikiančios emocinius atspalvius, žadinančios mintis, kurios išreiškiamos elgesiu. Tad siekiant išugdyti socialinius, emocinius įgūdžius susiformuoti sveikos gyvensenos nuostatomis, pamoka tampa svarbi vieta, nes tai – gyvenimo dalis, kuri užima didelę laiko dalį dienoje, savaitėje ar metuose. Ypač svarbu, kokią mokymosi aplinką kurs mokytojas, nes aplinka – vienas iš labai svarbių sėkmingos pamokos komponentų<sup>1</sup>, prisidedančių prie mokinių ir mokytojų sėkmės.

<sup>1</sup> Barrett P., Zhang Y., Moffat Z., Kobbacy K., A holistic, multi-level analysis identifying the impact of classroom design on pupils' learning. Article in Building and Environment. Volume 59, January 2013

TYRĖJAI PATVIRTINA, KAD NET IKI 25 PROC. ĮTAKOS MOKYMOSI SĖKMEI DARO FIZINĖS APLINKOS VEIKSNIAI, TAI YRA, KOKIOS SĄLYGOS DIRBTI BENDRADARBIAUJANČIOSE GRUPĖSE, KOKS ORAS, SPALVOS IR KT. NET IKI 75 PROC. MOKINIŲ MOKYMOSI PASIEKIMŲ SKIRTUMŲ PAAIŠKINAMA APLINKOS POVEIKIU.

Į mokymosi aplinkos sampratą socialiniame, emociniame ugdyme įeina viskas, ką matome, girdime, jaučiame. Taigi, sėkmingai pamokai yra svarbu daug detalių, tarp jų, kokia sukurta fizinė aplinka, kokie garsai, kvapai, kokie jausmai kyla ir kokie dirgikliai juos sužadina. Dirgikliu gali tapti oro trūkumas, alkis, klasėje triukšmaujantys mokiniai, nesuprasta mokytojo užduotis ar mokymosi spragos. Tai tik keli pavyzdžiai. Kad būtų paprasčiau nepraleisti svarbių detalių, mokytojui rekomenduojama apgalvoti svarbius palankios mokymuisi aplinkos kūrimo elementus:

- Klasės susitarimus ir taisykles.
- Įtraukų bendravimą.
- Aiškius lūkesčius dėl elgesio ir mokymosi.
- Rūpesčio ir jautrumo vaikų asmeninėms istorijoms demonstravimą.

### **Klasės susitarimai ir taisyklės**

Įtraukite mokinius į klasės taisyklių nustatymo procesą ir apibrėžkite pasekmes už taisyklių pažeidimus. Tai padės užtikrinti mokinių atskaitomybę ir įtvirtinti, kad mokiniai yra atsakingi už savo pasirinkimus.

### **Įtraukus bendravimas**

Matykite visus vaikus klasėje, įtraukite į mokymąsi siekdami komunikuoti ne tik su tais, kurie kelia ranką, bet išlaikyti tolygumą kuriant asmeninę įtraukimo į mokymąsi sistemą. Pavyzdžiui, atsakinėjant į klausimus prašykite ne kelti ranką, o pasinaudokite grandinėlės metodu.

Skirkite mokiniams asmeninio dėmesio. Mokiniam, kurie susiduria su elgesio problemomis, dažnai naudingas individualus dėmesys. Kai mokiniui skiriamas visas jūsų dėmesys, jam nebereikia vaidinti prieš kitus mokinius ir paprastai jis būna atviresnis ir kalba nuoširdžiau.

Atlikdami disciplinavimo ir elgesio korekcijos veiksmus, nepamirškite teisingumo. Tyrimai rodo, kad „nepatogūs“ mokiniai sulaukia gerokai daugiau drausminių nuobaudų. Imkitės priemonių nesąmoningam šališkumui mažinti ir užtikrinkite, kad su visais mokiniais būtų elgiamasi sąžiningai. Sąžiningas elgesys su mokiniu, atsisakymas favoritizmo sustiprina santykius ir padeda labiau įtraukti į bendravimą ir bendradarbiavimą visus mokinius.

## Aiškūs lūkesčiai dėl elgesio ir mokymosi

Atrodo savaime suprantama, kad mokiniai turi būti motyvuoti mokytis. Neretai šią atsakomybę bandoma perkelti šeimai, tėvams, tačiau toks požiūris apriboja Mokytojo galimybes kurti unikalų santykį su klasės mokiniais ir darbingą mokymosi aplinką. Todėl neretai pasirenkama tik matyti problemą, o ne ją spręsti. Sprendžiant elgesio ir mokymosi motyvacijos stokos problemas pirmas labai svarbus žingsnis – išsakyti mokiniams lūkesčius dėl jų mokymosi ir elgesio, pabrėžti tikėjimą, kad jie gali išmokti. Mokytojai, kurie skiria dėmesio elgesio korekcijai, ilgainiui sustiprina santykius su mokiniais, o tai teigiamai veikia ir mokymą(si) klasėje. Siekiant sėkmės pamokoje čia susivieniija keletas elementų: taisyklės, susitarimai, išsakyti lūkesčiai, tikėjimas bei sąžiningumas. Mokiniais labai svarbu jausti sąžiningumą, galvojant apie taisykles, susitarimų nesilaikymo pasekmes, santykių kūrimą ar mokymosi pasiekimų vertinimą. Kai Mokytojas nustato aiškias gaires ir apibūdina pasekmes, kuriama nuspėjama, stabili ir teisinga aplinka, kurioje su mokiniais elgiamasi pagarbiai ir jie žino, ko iš jų tikimasi.

## Rūpesčio ir jautrumo vaikų asmeninėms istorijoms demonstravimas

Būkite pagarbūs. Praradę savitvardą ir reaguodami sarkazmu, barimu ar pykčiu galite pakenkti savo santykiams su mokiniu. Vietoj to giliai atsikvėpkite, nurodykite teisingą ir prasmingą pasekmę ir bendraukite taip, kad išsaugotumėte mokinio orumą. Pažinti žmogų galima tik su juo bendraujant. Tyrimai atskleidžia paauglių įsitikinimą, kad jie Mokytojui nerūpi. Jie nuoširdžiai nustemba, kai Mokytojas paklausia, kaip jie jaučiasi. Kai mokiniai *jaučia*, kad Mokytojas jais rūpinasi ir nori jiems geriausio, jie yra labiau linkę įsitraukti, daugiau dirbti ir bendradarbiauti. Ir priešingai, jeigu mokiniai neturi tvirtų santykių su Mokytoju, tai daro įtaką jų mokymosi pasiekimams, didina trikdančio elgesio tikimybę ir netgi lemia jų sprendimą visai nesimokyti. Pateikiame konkrečius pasiūlymus, ką Mokytojas galėtų padaryti, norėdamas sukurti, sustiprinti ar atkurti nutrūkusius santykius su mokiniu.

### MOKYTOJO IR MOKINIO SANTYKIŲ KŪRIMAS<sup>2</sup>

Jei...	Tada...
Norite užmegzti santykius,	kurkite pasitikėjimą, kalbėkite pagarbiai ir kreipkitės į mokinius vardais.
Norite kurti pasitikėjimą,	užmegzkite akių kontaktą, išlaikykite kontaktą per visą pokalbį, kreipkitės mokinių vardais ir skirkite papildomų pastangų.

<sup>2</sup> Sprenger M., Social-Emotional Learning and the Brain: Strategies to Help Your Students Thrive. Alexandria: Virginia 2020.



<b>Jei...</b>	<b>Tada...</b>
<b>Norite gerinti mokinių elgesį,</b>	pasikalbėkite su mokiniais, sudarykite sutartį arba pasakykite ką nors panašaus į: „_____ [įrašykite vardą] taip nesielgia. Mano pažįstamas _____ yra malonus. Ar nori man ką nors pasakyti?“
<b>Norite gerinti mokymosi pasiekimus,</b>	padarykite taip, kad mokiniai jaustųsi esantys bendruomenės dalimi.
<b>Norite atkurti santykius,</b>	prisiimkite atsakomybę už savo vaidmenį juos griaunant.
<b>Norite, kad mokiniai jaustųsi esantys bendruomenės nariai,</b>	parodykite kiekvienam vaikui, kad jį gerbiate, taip pat kad visi mokiniai ir jų skirtumai jums patinka.
<b>Jeigu reikia pradžioje pasikalbėti su mokiniu,</b>	pradėkite nuo šypsenos, pasisveikinkite ir papasakokite savo istoriją.

Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos ugdymas – įvairialypis procesas. Gerai žinoma, kad čia svarbu mokytojo asmeninis pavyzdys, jo gebėjimas atpažinti ir reaguoti, taip pat parinkti metodus, veiklas, kurios padėtų tikslingai stiprinti mokinių gebėjimus. Šioje dalyje pateikiame idėjas veiklų, kurios gali praturtinti pamokos turinį ir suteikti galimybę pajavairinti pamokoje taikomus mokymo metodus. Daugelis metodų gali būti sėkmingai pritaikyti klasės bendruomenės kūrimui, pamokos pradžia ar pabaiga ar net dalyko temos mokymui(si).

Atsižvelgiant į mokinių gebėjimų įvairovę kiekvienoje dalyje kompetencija pateikta pagal CASEL siūlomą schemą. Kiekvienos grupės įgūdžių išskyrimas sudaro galimybę giliau išvelgti, analizuoti ugdymo(si) poreikius ir tikslingai nukreipti dėmesį į kompetencijos srities ugdymą.

## I DALIS. SAVIMONĖ IR SAVITVARDA

I dalis apima vieną kompetencijos sandą (Savimonė ir savitvarda) ir dvi CASEL kompetencijos grupes (savimonė ir savitvarda).

**SAVIMONĖS** tikslas yra išsiaiškinti savo gebėjimus, kurie padeda suprasti patiriamas emocijas, mintis ir vertybes bei kokią tai daro įtaką elgesiui įvairiose situacijose. Šis modulis iškelia atitinkamus klausimus, pvz.: *Kas aš esu?* ir *Kodėl aš esu?* (Kodėl aš reaguojau būtent taip? Kokias stiprybes aš turiu? Apie ką aš svajoju? Ką vertinu?) Savimonės tema taip pat apima ir emocinius įgūdžius, t. y. įvardyti emocijas, atpažinti savo jausmus, savo mintis bauginančioje situacijoje, suvokti, kas suteikia

gyvenimui džiugesio. Galiausiai, savimonės modulis skirtas ir savo veiksmų apmąstymui nagrinėjant elgesio priežastis, atsakymų į klausimus paieškas, pavyzdžiui, kaip žmogus elgiasi supykęs, kaip galima kiekvienam žmogui padėti ir t. t.

## Savimonės ugdymo idėjos pamokoms

### Mano žinių medis

Priemonės: popierius, rašikliai, spalvinimo priemonės.

Užduotis. Nupiešti savo Žinių medį.

- Medžio kamienas ir šakos – Ką aš žinau ir moku?
- Medžio lapai – Kaip jaučiausi ar jaučiuosi mokydamasis?
- Saulė – Kas padeda man viską įveikti?
- Debesis – Apie ką aš svajoju?

### KITAS PASIRINKIMAS

MANO STIPRYBIŲ MEDIS:

IŠ KUR AŠ KILĘS?

KAS SUDARO MANO SAVASTĮ?

KOKIOS YRA MANO

GEROSIOS SAVYBĖS?

KOKIUS DALYKUS AŠ

NORIU IŠSIUGDYTI?

### Mano mėgstamiausia vieta

#### Pasiruošimas

Kėdės arba jogos kilimėliai ar čiužiniai.

Spalvinimo ir piešimo priemonės (pasirinktinai).

#### Veikla

*Pasirinkite sau tinkamiausią padėtį. Galite sėdėti (arba atsigulti), nugara turi būti kuo tiesesnė, o kvėpavimas – laisvas. Jei nuspręsite atsiremti nugara, galite tai padaryti. Svarbiausia, kad kuo patogiau įsitaisytumėte.*

*Tuomet užsimerkite (jei norisi). Galima būti atsimerkus, žvilgsnis nukreiptas, pavyzdžiui, į priekį ar priešais save žemyn. Šio pratimo metu kiekvienas sutelkia dėmesį į savo mintis ir jausmus, tad reikia palikti pakankamai patogios erdvės šalia esantiems.*

*Pradedame sutelkdami dėmesį į savo kvėpavimą. Stebėkite, kaip įkvepiate ir iškvepiate. Kur jaučiate kvėpavimo vyksmą? Ar pastebite pokyčius pilvo srityje? Galbūt pilvas išsipučia, kai įkvepiate, ir subliūkšta, kai iškvepiate? Nugaros srityje galite jausti panašius pojūčius. Išsiplečia, kai įkvepiate, ir susiaurėja, kai iškvepiate. Krūtinė taip pat gali pakilti ir nusileisti pagal kvėpavimo ritmą. O ar jaučiate oro srautą nosies šnervėse, gerklėje ar plaučiuose? Galite pajusti, kad įkvepiamas oras nosyje atrodo truputį vėsesnis nei iškvepiamas. O dabar trumpam sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. (Pauzė.)*

*Tuo metu galima atlikti trumpą kūno „skenavimą“: pirmiausia sutelkite dėmesį į kojų pirštus ir pėdas, tada – į kulkšnis, blauzdas, kelius, šlaunis ir dubens sritį. Tada*

pradėkite kvėpuoti sutelkdami dėmesį į apatinę ir viršutinę nugaros dalį, pilvą, krūtinės sritį. Pagalvokite, kaip jaučiasi jūsų pečiai, rankos. Tuomet dėmesį sutelkite į kaklą ir sprandą, smakrą, burną, skruostus, nosį ir akių sritį. Galiausiai – į kaktą, galvą ir pakaušį. (Taip galima dar labiau atsipalaiduoti.)

Dabar mintyse įsivaizduokite tokią vietą, kurioje geriausiai jaučiatės. Ši vieta gali būti jūsų namuose, gamtoje ar net mieste. Ten, kur svajojate pabūti, kai norite jaustis gerai. Įsivaizduokite, kad esate ten. Kaip ten atrodo? Kokios spalvos asocijuojasi su ta vieta? O kokius garsus girdite aplinkui? Gal ką nors užuodžiate? Ar ten yra kitų žmonių, ar esate vienas? Kaip jaučiatės ten būdami? Ar kuri nors kūno vieta jaučiasi išskirtinai gerai? Kuri? Atsipalaiduokite akimirksniu šioje mėgstamiausioje vietoje. Kvėpuokite laisvai ir patogiai. (Pauzė.)

Po truputį galite mintyse pradėti sugrįžti į dabartį ir į klasę. Kai jau būsite čia ir dabar, atsimerkite, galite šiek tiek pasitempti ir pasiražyti. Padėkokite sau, kad suteikėte sau laiko ir galimybę atlikti šį pratimą.

## Refleksija

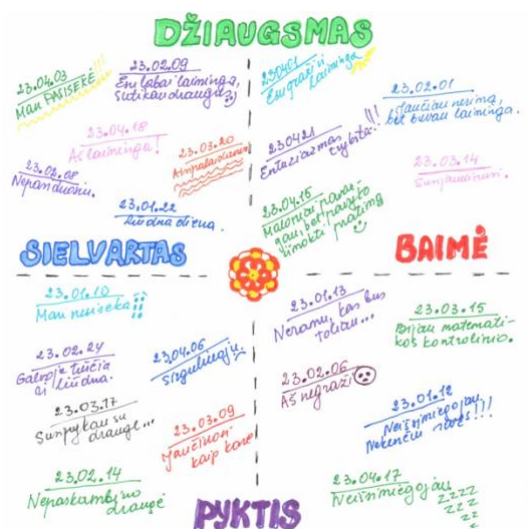
- Jausmų aptarimas. Kaip jautėtės pratimo metu? Ar pavyko „nukeliauti“ į savo mėgstamą vietą? Kokius pojūčius išgyvenote ten? Kokiose kūno dalyse pojūčiai pasireiškė stipriausiai?
- Jeigu lieka laiko, galite pratęsti užduotį ir, pavyzdžiui, nupiešti šią vietą ar apžvelgti skirtingas emocijas, patirtas įvairiose kūno dalyse.

## Emocijų dienoraščiai ir emocijų debesys

Pagalvokite, kokius jausmus patyrėte per dieną / savaitę. Pasistenkite prisiminti kuo daugiau emocijų. Nupieškite tų emocijų debesis: debesies dydis tegul atspindi emocijos stiprumą ir intensyvumą. Galima debesis nuspalvinti skirtingomis spalvomis.

## Emocijų kompasas

Emocijų kompasas tikslas yra padėti jaunuoliams išmokti suvokti ir reguliuoti savo emocijas. Jį galima pildyti, pavyzdžiui, tam tikromis valandomis. Mokiniai sąsiuvinyje nupiešia kompasą (ašį) su žodžiais: džiaugsmas, liūdesys, baimė, agresija (pagrindiniai jausmai) ašių galuose. Kiekvienam mokiniui išdalinamas emocijas įvardijančių žodžių sąrašas (žr. priedą Nr. 3). Pamokos pradžioje mokiniai ant kompasas pažymi jausmą, datą ir to jausmo kilmę (iš kur kyla ši emocija).



## WhatsApp žinutė

Įvairiose situacijose (susitikimuose, tam tikromis akimirkomis, pamokos pradžioje ir t. t.) mokiniai iš įvairių šaltinių išsirenka savo emocinę būseną ar savijautą apibūdinantį paveikslėlį, kurį nusiunčia mokytojui. Be to, mokiniai gali parašyti, kodėl pasirinko būtent tokį paveikslėlį.

### Savimonės stiprinimas sprendžiant iššūkius klasėje<sup>3</sup>

SAVIMONĖ	
Jei mokinys sako...	Pasakykite tai...
„Negaliu to padaryti.“	„ <i>Dar</i> negali to padaryti! Mes stengsimės tai padaryti kartu.“
„Man nelabai sekėsi <i>tai</i> daryti.“	„Kaip manai, ką galėjai padaryti geriau?“
„Tai per sunku.“	„Kaip manai, kas galėtų tau padėti?“
„Neturiu, ką veikti.“	„Kokius du dalykus mėgsti daryti?“
„Nemoku matematikos. Mano mama taip pat nemokėjo matematikos.“	„Ar žinai, kaip keičiasi tavo smegenys, kai mokaisi? Galima lavinti savo smegenis, kad jos mokėtų skaičiuoti. Kaip norėtum pradėti?“
„Blogai jaučiuosi.“	„Ar skrandis [ar galva ir t. t.] tave tikrai vargina, ar tai gali būti kas nors kita?“
„ <i>Normaliai</i> , atsakydamas į jūsų klausimą: <i>Kaip sekasi?</i> “	„Kaip tu jautiesi iš tikrųjų?“
„Man liūdna, bet nežinau, kodėl.“	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Ar galvoji apie ką nors, kas tave liūdina?“</li><li>• „Ar nori pasikalbėti su socialiniu pedagogu, [psichologu]?“</li><li>• „Gal nueik į nusiramino [arba skaitymo] vietą ir t. t. ir kurį laiką pamąstyk apie tai? Gali truputį užtrukti, kol išsiaiškinsi, kodėl jautiesi taip, kaip jautiesi.“</li></ul>

<sup>3</sup> Sprenger M., Social-Emotional Learning and the Brain: Strategies to Help Your Students Thrive. Alexandria: Virginia 2020.

**SAVITVARDOS** tikslas yra suprasti, kaip veiksmingai valdyti savo emocijas, mintis ir elgesį įvairiose situacijose. Šiame modulyje aptarsime klausimus, susijusius su emociniais įgūdžiais.

Tai temos, kaip reguliuoti teigiamas ir neigiamas emocijas, jas reikšti, kaip taikyti tarpusavio bendravimo įgūdžius, pavyzdžiui, išsakyti savo jausmus, mintis, viltis ir norus bei vartoti

*Aš-žinutes*. Šiame modulyje bus aptarta, kaip tobulinti įsisąmoninto dėmesingumo įgūdžius, kurie padeda nuraminti smegenų migdolinį branduolį ir esant sunkiai emocinei būsenai pailginti reakcijos laiką, taip padedant priimti geresnius sprendimus sudėtingose situacijose.

## Savitvardos ugdymo idėjos pamokoms

### **Aš-žinutės klasės bendravimo kultūroje**

Kai vartojama *Aš-žinutė*, asmuo pasakoja savo asmeninę patirtį, jausmus, pastebėjimus ir norus. Tokia komunikacija yra aiški ir neutrali, o su *Tu-žinute* labai lengva pradėti vertinti, interpretuoti, stigmatizuoti ar kaltinti.

#### Pavyzdys

*Aš-žinutė*: „**Mane erzina**, kai turiu kartoti, nes klasėje triukšmas ir **ne visi galėjo girdėti**, ką aš ką tik pasakiau“.

*Tu-žinutė*: „**Kodėl** niekada **negalite** patylėti? **Jūsų** klasėje **neįmanoma** dirbti“.

*Aš-žinutę* tinka vartoti diskusijų metu, kai norime išsiaiškinti, ar teisingai supratome mintį. Kalbėtojas gali patvirtinti, paneigti ar patikslinti informaciją.

- „Ar **aš** teisingai supratau, kad?..“
- „**Man** atrodo, kad... Ar **aš** teisus?“

Jeigu girdite klasėje mokinius, kaltinančius vienas kitą, raskite laiko su jais pasikalbėti apie *Aš ir Tu žinutes*. Pasimokykite performuluoti kaltinančius teiginius. Paprašykite pakeisti *Tu-žinutes* į *Aš-žinutes*. Aptarkite šių žinučių perduodamą emociją ir reakcijas į vieną ar kitą žinutės tipą.

#### Netinkami pavyzdžiai

- **Tu visada** paimi mano daiktus be leidimo ir niekada nesugrąžini.
- **Tu niekada** neatlieki savo dalies mokyklos užduotyse.
- **Tu** nepatlikai užduoties, nes esi **tinginys**.

#### **Įsisąmonintas dėmesingumas**

Įrodyta, kad įsisąmonintas dėmesingumas padeda mokiniams atpažinti dirgiklius ir kūno pokyčius, o tai gali padėti nusiraminti ir sureguliuoti savo emocijas, kol jie nesiėmė neigiamų veiksmų. Tai padės įveikti nerimą ir stresą pamokose. Paskatinkite mokinius atkreipti dėmesį į pojūčius prieš pradėdant nusiraminti ir susikaupimo reikalaujančias užduotis. Tai padės subalansuoti emocijas.



## Kvėpavimo pratimai

Savitvarda apima gebėjimą suprasti ir reguliuoti savo emocinę būseną. Svarbu, pavyzdžiui, pastebėti savo įsidaudinimą ir gebėti susitvardyti bei nusiraminti.

Nuraminus kvėpavimą palaipsniui nurimsta emocinė būsena tiek fiziniame, tiek psichiniame lygmenyje. Net ir trumpas

kvėpavimo pratimas pamokos pradžioje gali sustiprinti budrumą ir koncentraciją pamokos metu.

Klinikiniai tyrimai rodo, kad reguliarūs gilaus kvėpavimo pratimai veikia širdį, smegenis, virškinimo ir imuninę sistemas. Jie gali duoti tiesioginių rezultatų, be to, jais galima sumažinti kenksmingų streso hormonų gamybą. Mokykite mokinius gilaus kvėpavimo technikos, kad jie galėtų nusiraminti ir sumažinti stresą<sup>4</sup>.

SUKURKITE SU MOKINIAIS NUSIRAMINIMO RITUALUS ATLIEKANT KVĖPAVIMO PRATIMUS PRIEŠ ATSISKAITYMUS. TAI PADĖS SUBALANSUOTI EMOCIJAS IR PASIRUOŠTI SĖKMINGESNIAM UŽDUOČIŲ ATLIKIMUI

## Žiedlapių pratimas

Sutelkite dėmesį į ramų kvėpavimą – įkvėpimas ir iškvėpimas. Kvėpavimo ritmu sugniaužiamo pirštus į kumščius ir juos išskečiame. Pirštai yra lyg gėlės žiedlapiai, kurie palengva išsiskleidžia ir vėl užsiveria. Tęskite pratimą kelias minutes. Tikslas yra sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir pirštų judesius.

## 7/11 pratimas

Įkvėpkite per nosį ir mintyse suskaičiuokite iki septynių. Tada ramiai iškvėpkite per nosį arba burną ir suskaičiuokite mintyse iki vienuolikos. Taip kvėpuokite keletą minučių.

## 4-4-4 pratimas

Įkvėpkite per nosį ir mintyse suskaičiuokite iki keturių. Sulaikykite kvėpavimą ir vėl suskaičiuokite iki keturių. Tada iškvėpkite per burną ir suskaičiuokite iki keturių. Pakartokite ciklą 10 kartų.

---

<sup>4</sup> Barrett P., Zhang Y., Moffat Z., Kobbacy K., A holistic, multi-level analysis identifying the impact of classroom design on pupils' learning. Article in Building and Environment. Volume 59, January 2013.

## Savitvardos stiprinimas sprendžiant iššūkius klasėje<sup>5</sup>

<b>SAVITVARDA</b>	
<b>Jei...</b>	<b>Tada...</b>
<b>Atrodo, kad jūsų klasės mokiniai patiria didelį stresą,</b>	sukurkite daugiau nuspėjamumo, t. y. sukurkite procedūras ir ritualus, ir kartu su jais aptarkite 90 sekundžių taisyklę.
<b>Susiduriate su daug stresą patiriančių ir traumuotų mokinių,</b>	praktikuokite įsisąmonintą dėmesingumą, parūpinkite streso kamuoliukų ir mokykite kvėpavimo pratimų.
<b>Mokiniai neatlieka užduočių laiku,</b>	aptarkite, kas jiems trukdo atlikti darbą, ir, jei reikia, suteikite pagalbą dėl turinio; jei reikia, pasikalbėkite apie laiko valdymą arba, jei įmanoma, skirkite papildomo laiko ramioje vietoje.
<b>Mokinys nesiklauso,</b>	prisiminkite gerąją klausymosi praktiką ir suteikite laiko ar erdvės persiorientuoti.
<b>Mokinys nesugeba susikaupti,</b>	įsitikinkite, kad aktyvinate dėmesį ir suteikiate laiko iš naujo susikaupti.
<b>Pavieniai mokiniai atrodo įsitempę ir jiems sunku dirbti ar dalyvauti,</b>	paprašykite jų išbandyti metodą SKS (skaičiuoti, kvėpuoti, spausti) arba apsvarstykite galimybę leisti jiems nueiti į ramesnę vietą klasėje ar mokykloje. Negalime tikėtis, kad mokiniai susikaups, jei gyvenime jie turi didelių problemų.
<b>Mokiniai prastai išlaikė egzaminą ar nekaip atliko projektą,</b>	nepamirškite, kad tokiomis aplinkybėmis padidėja streso lygis – jų organizme ir smegenyse padaugėja kortizolio. Gali prireikti 24 valandų, kad mokiniai grįžtų į homeostazės, arba pusiausvyros, būseną. Leiskite jiems atsipalaiduoti, pasikalbėti su kuo nors arba atlikti kvėpavimo pratimus. Priminkite jiems augimo mąstysenos svarbą.

<sup>5</sup> Sprenger M., Social-Emotional Learning and the Brain: Strategies to Help Your Students Thrive. Alexandria: Virginia 2020.

## II DALIS. EMPATIŠKUMAS, SOCIALINIS SĄMONINGUMAS IR TEIGIAMŲ TARPUSAVIO SANTYKIŲ KŪRIMAS

II dalis apima vieną kompetencijos sandą (Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas) ir dvi CASEL kompetencijos grupes (socialinis sąmoningumas ir tarpusavio santykiai).

**SOCIALINIO SĄMONINGUMO** temos apima gebėjimą suprasti kito žmogaus požiūrį, įsijausti į jo emocijas ir jas suprasti, įskaitant ir tuos žmones, kurie yra skirtingos kilmės, kultūrų ir iš įvairių kontekstų. Šis modulis nagrinėja klausimus, susijusius su emociniais įgūdžiais, taip pat su gebėjimais atpažinti ir įvardyti kitų žmonių emocijas. Kita vertus, socialinis sąmoningumas taip pat reiškia gebėjimą įsijausti į kito žmogaus situaciją, todėl pratimai apima ir bendravimo įgūdžius, tokius kaip aktyvus klausymas. Be to, šioje dalyje aptariama, kaip atsižvelgti į kitų žmonių jausmus, atpažinti įvairias socialines normas, nagrinėjama empatija ir užuojauta.

### Socialinio sąmoningumo idėjos pamokoms

#### VAIZDAI, NUOTRAUKOS IR PAVEIKSLAI PAMOKOJE

Vaizdų, nuotraukų, paveikslų naudojimas sužadina vaizduotę, paskatina įsitraukti į procesą, asociatyvūs vaizdai sudaro prielaidas apmąstymui, refleksijai.

#### Rekomenduojamų klausimų, kurie stiprina mokinių socialinį sąmoningumą, pavyzdžiai:

- Kas tu esi? Papasakok apie save, pasinaudodamas kortelėmis (tinka prisistatymui).
- Kaip jauteisi šioje situacijoje / grupėje? Kaip vertini patarimus šiai pamokai?
- Kaip atsidūrei šioje situacijoje?
- Kaip dabar jautiesi?
- Kokių turi svajonių?
- Kokiame etape esi dabar?
- Kaip jautiesi po praktikos / mokymosi kurso / pamokų / mokslo metų pabaigoje?
- Kaip prasidėjo tavo mokykliniai metai?
- Kokius tikslus išsikėlei šiems metams ar tam tikram laikotarpiui?
- Ką manai apie kitų metų pasirinkimus?
- Kokios yra tavo stiprybės?
- Kokie tavo ateities tikslai?
- Kokia tavo nuomonė apie šią situaciją? (Jei jaunas žmogus turi iššūkių.)

## Stiprybių žodžių kortelės / sąrašai

- Atpažinti ir įvardyti savo, kito žmogaus ar grupės stipriąsias puses:
  - paprašyti jau pažįstančių vienas kitą asmenų išskirti vienas kito stipriąsias puses;
  - prisistatyti, apibūdinant save geriausiai atspindinčiu būdvardžiu / stiprybe;
- Įvardyti, kokią stiprybę norėtum išsiugdyti arba tobulinti? Apibūdinti, kokioje situacijoje prireikė šios stiprybės?
- Įvardyti, kokią savo stiprybę planavai panaudoti ir panaudojai pamokoje? Pamokos pabaigoje atsakyti, kaip ši stiprybė pasireiškė pamokos metu.

## Kortelių panaudojimo pavyzdžiai

Šios kortelės gali būti tinkamas būdas refleksijai, kuri kartu moko mokinius pastebėti, atpažinti, klausyti. Visi šie gebėjimai labai svarbūs norint vystyti socialinį sąmoningumą: empatiškumą ir įvairovės priėmimą.

**1 variantas.** Galite parinkti įvairiausias korteles, kuriose atsispindėtų tai, apie ką norite kalbėti. Kortelės naudojamos taikant asociacijų paieškas. Kortelių naudojimo eiga:

- 1) Suformuluokite savianalizės / refleksijos klausimą.
- 2) Išdėliokite kortelės ant stalo.
- 3) Paprašykite apmąstyti klausimą trimis aspektais: A. Dabartinė būseną; B. Tikslas; ir C. Rezultatas.
- 4) Mokinys išsirenka tris korteles taip, kad pirmoji kortelė apibūdintų dabartinę būseną, antroji – norimą tikslą, o trečioji kortelė – mokymosi ir ugdymo rezultata.
- 5) Skirkite 3 minutes apmąstymui ir organizuokite aptarimą mažose grupėse ar bendroje grupėje.
- 6) Patarimas. Suplanuokite kiekvieno mokinio pasisakymui po 3 minutes (viena minutė vienai kortelei).

### Pasirinktinai

- Galite pateikti papildomų kortelių su žodžiais, apibūdinančiais asmenines savybes.
- Paruoškite žodžių korteles, pavyzdžiui, pagal kalbos dalis, sakinio dalis ir kt. Pasiūlykite pasirinkti tris korteles, kurias norėtumsi panaudoti užduotyje.
- Paruoškite skaitmeninių paveikslėlių studijų, karjeros pasirinkimui.

**2 variantas.** Parinkite korteles, kuriose vaizduojamos įvairi veikla. Paskatinkite mokinius pagalvoti / pasvajoti apie ateitį.

- 1) Paprašykite pasirinkti paveikslėlį, kuris geriausiai jį atskleistų.
- 2) Paprašykite pasirinkti kortelę su paveikslėliu, kuris atspindi esamąjį momentą, pavyzdžiui, vaizduotų baigiamuosius metus mokykloje.
- 3) Paprašykite pasirinkti kortelę su paveikslėliu, kuris atspindi / vaizduoja ateitį, norą.
- 4) Skirkite laiko apmąstyti ir pasiruošti aptarimui.

Pastaba. Užduotis reikalauja atvirai dalytis mintimis, todėl tokiai užduočiai reikia jaukios aplinkos, taip pat svarbu būti įsitikinus, kad mokinių grupėse tarpusavio santykiai yra grįsti nuoširdumu ir pasitikėjimu.

## Stiprinti socialinį sąmoningumą sprendžiant iššūkius klasėje<sup>6</sup>

SOCIALINIS SĄMONINGUMAS	
Jei...	Tai...
Mokinys nori dirbti vienas,	suplanuokite pakankamai laiko, kad mokiniai išsiaiškintų, kaip būti komanda ar darnia grupe; atlikite smagią grupinę veiklą, kad sumažintumėte stresą, susijusį su bendradarbiavimu.
Mokinys priskiriamas į jau sudarytą grupę,	priminkite grupės nariams apie grupės normas ir paprašykite jų maloniai sutikti naująjį narį.
Grupėje kilo įtampa,	atsisėskite kartu su grupe ir padėkite jiems susitarti dėl projekto ar užduoties.
Grupėje tarp mokinių kyla konfliktas,	paklauskite, ar jie bandė suprasti vienas kito nuomonę.
Grupės mokiniai susipažino vieni su kitais,	patikrinkite, ar jie gali nuspėti vienas kito jausmus ir reakcijas bei atpažinti individualius bei grupinius panašumus ir skirtumus.
Vienam ar keliems grupės dalyviams reikia pagalbos,	padėkite jiems rasti ir pasinaudoti šeimos, bendruomenės ir mokyklos ištekliais.
Kyla klausimų dėl socialinių tinklų tinkamumo,	atkreipkite mokinių dėmesį į nustatytas normas ir aptarkite galimybes bei pasekmes, jei į jų skaitmeninį gyvenimą būtų įtraukta kas nors netinkamo.

**TARPUSAVIO SANTYKIAI** reikalauja nuolatinio dėmesio, gebėjimų ir įgūdžių, kurie yra būtini, siekiant sukurti bei išlaikyti sveikus ir palaikančius tarpusavio santykius. Santykiai lengviau susikurs esant palankioms aplinkos sąlygoms. Siūlome pagalvoti, kaip veiksmingai kurti aplinką, kurioje susitinka ir veikia skirtingos asmenybės ir grupės. Šiame modulyje ieškome atsakymų į klausimus, kaip užmegzti pozityvius santykius, paskatinti komandinį darbą ir veiksmingai spręsti konfliktus.

### Tarpusavio santykių stiprinimo idėjos pamokoms

## DARBAS GRUPĖMIS

Skirstyti grupėmis galima ilgesniam laikui arba, pavyzdžiui, vienai pamokai ar veiklai. Dažnai mokytojams yra įprasta grupuoti ir pergrupuoti vaikus pradinėse klasėse, tačiau ne mažiau svarbu tai daryti ir vyresnėse klasėse: pagrindiniame ir

<sup>6</sup> Sprenger M., Social-Emotional Learning and the Brain: Strategies to Help Your Students Thrive. Alexandria: Virginia 2020.

viduriniame ugdyme. Dažniausiai pirmoje, penktoje, devintoje ir vienuoliktoje klasėje metų pradžioje mokiniai ateina į visiškai naują klasę. Nepažįstama grupė kai kuriems gali sukelti nesaugumą ir nerimą, o tai gali atsiliiepti ne tik mokinio gerovei, bet daryti poveikį ir jo akademiniam pasiekimams.

Kūrybinis mokinių grupavimas leidžia pasitelkti nuotykius, žaismingumą, netikėtumą ir tokiu būdu pažadinti įvairias emocijas. Nuotykių patyrimas pedagogikoje, kai sukuriama iššūkis, sudaro sąlygas tobulėti asmeniškai ir kaip bendruomenei. Veikloje grupė tampa asmens veidrodžiu, per kurį jis gauna grįžtamąjį ryšį apie save ir savo veiksmus.

### **Kūrybiškai suskirstyti grupėmis**

Prašyti mokinių susiskirstyti išsiskaičiavus gali tapti nuobodu, o patikėti mokiniams patiems skirstytis į grupes rizikinga, nes gali pradėti formuotis uždara grupė. Įvairinant ir labiau aktyvinant mokinius siūloma apgalvoti kūrybiškus mokinių skirstymo į grupes būdus.

**PASIŪLYMAS**  
SKIRSTYMOUI Į GRUPES PANAUDOKITE KOKIO NORS DALYKO SĄVOKAS ARBA TAI, KĄ MOKINIAI TURĖTŲ IŠMOKTI AR PRISIMINTI. PVZ., PARUOŠKITE KORTELES SU UŽUOMINOMIS Į KOKIAS NORS DALYKO SĄVOKAS AR TERMINUS, KURIUOS ĮVARDIJUS REIKIA SUSIGRUPUOTI.

### **Skirtytis pagal paveikslėlius**

Pasiruošti tiek paveikslėlių, kiek norima turėti grupių. Paveikslėlis sukarpomamas į tiek dalių, kiek grupėje bus narių. Paveikslėlių dalys mokiniams yra išdalijamos atsitiktine tvarka. Mokiniai turi sudaryti grupes ieškodami tam pačiam paveikslėliui priklausančių dalių.

### **Skirstytis pagal skirtingas savybes**

Mokinių paprašoma išsirikiuosi, pvz., pagal:

- atstumą nuo gyvenamosios vietos iki mokyklos;
- tai, kiek užtrunka nueiti į mokyklą;
- gimimo datą;
- plaukų ilgį;
- abėcėlės tvarka, pvz., pagal vardo pirmąją raidę.

Išsirikiavę mokiniai suskirstomi į grupes.

### **Edukacinė ar laisvalaikio kelionė**

Tai yra holistinis mokymosi metodas, kuris integruoja fizinius, psichinius, socialinius ir emocinius aspektus. Šis mokymosi būdas gali būti pritaikytas įvairiose srityse ir keliant įvairius tikslus: nuo grupės tarpusavio santykių stiprinimo iki dalykinių žinių įtvirtinimo. Šiam ugdymui gali būti pasitelktos įvairios veiklos: stovyklavimas, plaukimas baidarėmis, miesto aplinkos tyrinėjimo, edukacinės išvykos, muziejų ir parodų lankymas ir kitos pramogos.



Kruopščiai paruošta, suplanuota ir įgyvendinta edukacinė arba laisvalaikio kelionė padeda mokiniams skirti laiko savo fizinių ir psichologinių ypatumų pažinimui, stiprina socialinius įgūdžius, ugdo asmeninės atsakomybės jausmą, išradingumą ir drąsą.

Edukacinė ar laisvalaikio kelionė turi apimti šiuos komponentus: iššūkį, dalyvavimą, patyriminį mokymąsi, bendradarbiavimą, nenuspėjamumą, unikalumą, rankų, širdies ir proto sujungimą bei refleksiją. Tokios kelionės organizavimo principai turėtų integruoti profesionalumą, saugumą ir pedagoginį tikslingumą.

Grupavimui skirtas pratimas turėtų turėti tikslą, pvz., išklausti, suteikti kitam žodį, gerbti kitų nuomonę ar susipažinti su jais. Po pratimo labai svarbu aptarti, kaip jis praėjo, ar buvo pasiekti tikslai, kokius jausmus sukėlė įvairios situacijos ir pan. Pokalbį galima pakeisti, pvz., vadinamuoju „balsavimu nykščiu“ (nykštis aukštyn – gerai, nykštys horizontaliai – neutralu, Nykštys žemyn – nepavyko).

## **Megzti santykius naujoje grupėje**

Jeigu dalyviai yra visai nepažįstami, patariama atlikti „apšilimo“ pratimus, kurių metu dėmesys dar nėra sutelkiamas į kiekvieną grupės narį atskirai.

## **Pagalvių lenktynės**

Tai greitas ir įtraukus žaidimas, kuris yra skirtas stiprinti bendradarbiavimą. Pagalvių lenktynių žaidimas yra labai smagus įvairaus amžiaus vaikams. Žaisti patariama maišant komandas ir organizuojant kelis turus.

### Taisyklės

- 1) Vaikai sustoja ratu.
- 2) Vaikai suskirstomi į dvi grupes: A ir B.
- 3) Vaikai sustoja paeiliui: A, B, A, B.
- 4) Kiekviena grupė gauna po pagalvę.
- 5) Atstumai tarp stovinčių vaikų turi būti vienodi.
- 6) Kai būsite pasiruošę, signalizuokite abiem grupėms, kad perduotų pagalvę pagal laikrodžio rodyklę kitam jų grupės asmeniui.

**Žaidimo tikslas** yra aplenkti (perduoti savo pagalvę) kitą komandą.

Neleidžiama: mesti pagalvės, praleisti komandos žaidėją arba trukdyti kitai grupei perduoti pagalvę.

## **Susitikti akimis**

### Taisyklės

- 1) Mokiniai sustoja ratu.
- 2) Visi stovi tyloje ir laukia, kol žaidimą pradėjęs asmuo pradės ieškoti kito žaidėjo žvilgsnio.
- 3) Kai žvilgsniai susitinka, žaidimo dalyviai keičiasi vietomis.

## Pasisveikinti

Žaidimas turi tris etapus po 4–5 minutes. Nuorodas teikite aiškiai ir garsiai.

- 1) Mokiniai laisvai vaikštinėja.
- 2) Vaikščiodami pasisveikina žiūrėdami į akis ir linkteli galva.
- 3) Kitame etape linkteli galva ir pasako pašnekovui savo vardą.
- 4) Paskutiniame etape žaidėjai vienas kitam pasako prieš tai sutikto žmogaus vardą, paskui – savo.

**Žaidimas tęsiasi tol**, kol kiekvienas žaidėjas sveikindamasis su kitais išgirsta savo vardą.

## Jausmų žingsniai

Pakvieskite vaikus pasivaikščioti po klasę.

- 1) Susitikę vaikai pasisveikina, kūno kalba išreiškdami tam tikrą jausmą.
- 2) Sutikus kitą dalyvį perduoda jam iš prieš tai „gautą“ jausmą.

**PASIRINKTINAI**  
DALYVIAI TAIP PAT GALI PASIŪLYTI TĄ  
EMOCINĘ BŪSENĄ, KURIĄ PAGEIDAUTŲ  
PAMATYTI IŠ KITO ŽAIDĖJO.

**Pastaba.** Nepamirškite aptarti žaidimo metu išreikštas ir gautas emocijas.

## Siūlų kamuolys

Jeigu mokiniai vienas kito nepažįsta, sužinoti klasės draugų vardus galima žaidžiant, pvz., su siūlų kamuoliu. Žaidimas turi kelis etapus.

- 1) Dalyviai sėdi arba stovi ratu.
- 2) Pirmasis žaidimo dalyvis meta siūlų kamuolį kitam žaidėjui, sakydamas savo vardą.
- 3) Metant siūlų kamuolį siūlo galą reikia laikyti rankoje.
- 4) Kamuolys mėtomas tol, kol kiekvienas žaidėjas būna gavęs kamuolį, o viduryje rato susiformuoja „voratinklis“.
- 5) Tada procesas vyksta atvirkštine tvarka – kamuolį metantis žaidėjas pasako kamuolį gaudančio žaidėjo vardą.

## BINGO

Pavadinimą BINGO galima naudoti kaip apibendrinantį aktyvioms veikloms, kurių tikslas – įtraukti visus klasės mokinius į atsakymų į klausimus paiešką skatinant bedrauti su kuo daugiau klasės mokinių. BINGO principas gali būti pritaikytas mokymuisi, žinių įtvirtinimui, savęs ar kitų klasės draugų pažinimui.

BINGO žingsniai:

- 1) Mokiniam išdalinama BINGO kortelės, pvz., kuriose yra 4 x 4 lentelės su dalyko klausimais.
- 2) Mokiniai stengiasi užpildyti BINGO lentelę eidami nuo vieno klasės draugo prie kito.

3) Atsakymas į pateiktą frazę iš kortelės yra tik TAIP arba NE. Kai atsakymas yra TAIP, atitinkamame BINGO lentelės laukelyje įrašomas to mokinio vardas.

### Kitas pasirinkimas

BINGO kortelės gali būti skirtos asmeninėms savybėms atskleisti, susipažinti. Pvz., *Aš turiu šunį. Man patinka skaityti. Man labai patinka žiema. Man smagu būti su draugais. Šiandien atėjau į mokyklą pėstute. Man patinka ledo ritulys. Man patinka stalo žaidimai. Aš esu dešiniarankis. Aš naudoju Snapchat. Man patinka būti atvirame ore. Aš esu geras klausytojas. Šiandien atvykau į mokyklą dviračiu. Aš buvau užsienyje pereinamais metais. Aš mėgstu plaukioti. Aš esu kairiarankis*

### Stiprinti tarpusavo santykius sprendžiant iššūkius klasėje<sup>7</sup>

SANTYKIŲ ĮGŪDŽIAI	
Jei...	Tai...
<b>Mokiniai trikdo pamoką,</b>	priminkite jiems klasės normas (arba, jei jų nėra, sukurkite kartu).
<b>Klasė yra vangī ir mokymasis vyksta lėtai,</b>	pasinaudokite bendradarbiavimo strategijomis, kad padidintumėte energiją ir entuziazmą, bei išreikškite susidomėjimą mokymosi turiniu. Emocijos yra užkrečiamos!
<b>Mokiniai neįtraukiami į komandinį ar grupinį darbą,</b>	įveskite dėlionės sesiją, kurios metu visi taps lygiaverčiais mokymosi partneriais.
<b>Mokinio elgesys kenkia jam pačiam,</b>	išbandykite atkuriamąjį ratą arba atkuriamojo teisingumo klausimus, kad išsiaiškintumėte elgesio priežastis.
<b>Jums ir jūsų klasei reikia permainų ir iššūkių,</b>	pabandykite taikyti projektinio mokymosi metodą, kad paskatintumėte mokymąsi, sąveiką ir pokyčius.
<b>Suvokiate, kad komandinis darbas ir bendradarbiavimas yra labai svarbūs jūsų mokinių sėkmei ateityje,</b>	mokydami klasėje naudokite bet kokią bendradarbiavimo formą, pavyzdžiui, mokymąsi bendradarbiaujant, projektinį ar komandinį mokymąsi.
<b>Mokiniai, kurie patyrė traumuojančių išgyvenimų, jie nenori dirbti bendradarbiaujančiose grupėse,</b>	prieš skirdami mokiniams dirbti didesnėse grupėse išbandykite veiklą poromis, pavyzdžiui, „Mąstyk, dirbk poromis, dalinkis“, ir suteikite grupėms daugiau struktūros.

<sup>7</sup> Sprenger M., Social-Emotional Learning and the Brain: Strategies to Help Your Students Thrive. Alexandria: Virginia 2020.

### III DALIS. ATSAKINGAS SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS IR ELGESYS VERTINANT PASEKMES

III dalis apima vieną Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos sandą: atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys vertinant pasekmes arba CASEL – atsakingą sprendimų priėmimą. Tai – problemos nustatymas ir situacijos analizė; problemos sprendimas, įvertinimas ir refleksija, pasekmių numatymas, asmeninės, socialinės ir moralinės atsakomybės prisėmimas.

**ATSAKINGAS SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS** – kompetencija, reikalinga visose gyveinimo situacijose, kuriose yra galimybė rinktis. Ši dalis skirta mokytis rūpestingai ir konstruktyviai apmąstyti socialines sąveikas įvairiose situacijose ir nuspręsti, ką pasirinkti. Gilindamiesi į tokias sąvokas, kaip atsparumas ir streso suvaldymas, taip pat nagrinėjame, kaip ugdyti tikslų išsikėlimo įgūdį tiek asmeniškai, tiek grupėje, bei aptariame, kas yra etiškas ir atsakingas požiūris į darbą.

#### Atsakingų sprendimų priėmimo gebėjimų ugdymo idėjos pamokoms

Suaugusieji dažnai tikisi, kad vaikai išmoks priimti atsakingus sprendimus savaime. Dažniausiai už vaikus sprendimus priima suaugusieji, tokiu būdu kontroliuodami jų elgesį ir nesudarydami jiems sąlygų prisiimti atsakomybės. Augant, ypač paauglystėje, tenka vis daugiau priimti sprendimų savarankiškai, todėl rekomenduojama padėti vaikams sukaupti patirtį, kad sprendimų pasekmės būtų palankios.

#### Priimti sprendimą jaučiant stresą

Paprašykite prisiminti kokią nors įtemptą situaciją (gali pasakoti ir patys mokiniai). Paskatinkite aptarti istoriją reflektuojant:

- 1) Kuo papasakota istorija sudėtinga?
- 2) Kaip jaučiasi žmogus?
- 3) Ko galėtų imtis šis žmogus, kad situacija pagerėtų?
- 4) Ko galėtų imtis žmogus, kad būtų lengviau įveikti stresą ir išspręsti problemą?

#### Padedantys mokytis sprendimai

Savaitės pabaigoje ar mokymosi periodo pabaigoje paprašykite mokinių apgalvoti asmeninius sprendimus, kurie padėjo mokytis. Paprašykite parašyti keletą refleksijos sakinių.

#### Kitas pasirinkimas

Istorijos gali būti susijusios su mokymosi sunkumais, atsiskaitymais, išsikeltais tikslais. Aptarę istoriją, paraginkite vaikus prisiminti panašią savo išgyventą istoriją ir ją apmąstyti. Pasiūlykite aptarti istoriją ir problemos sprendimą su bendraklasiais.

#### Kitas pasirinkimas

Sustokite su mokiniais ratu ir refleksijai panaudokite minkštą kamuolį, kuris metamas dar nepasisakiusiam mokiniui. Pradėkite sprendimų refleksiją nuo savęs. Tokiu būdu padrąsinsite mokinius aktyviau dalytis mintimis.

## Sprendimai pamokoje

Pamokoje, kurios metu reikia priimti sprendimą, paprašykite mokinių išreikšti savo pasirinkimą atsistojant vienoje ar kitoje klasės pusėje. Pasakykite, kad į vieną vietą *eina tie, kurie...*, o į kitą – *tie, kurie...* Kai mokiniai susigrupuos, paklauskite:

- Kas lėmė pasirinkimą atsistoti vienoje ar kitoje klasės pusėje?
- Ar buvo sunku pasirinkti?
- Kokios gali būti pasekmės, jeigu būtų pasirinkta priešinga pusė?

## Sprendimai analizuojant biografijas

Parinkite keletą biografijos faktų (gali būti bet kurios asmenybės biografija, svarbu, kad būtų sąsajų su dalyku ar pamokos tema), kuriuose atsispindi sprendimų priėmimas.

Suskirstykite mokinius į grupes ir skirkite laiko išanalizuoti ir paaiškinti priimtą sprendimą, argumentus ir aplinkybes bei pasekmes. Jeigu sprendimo pasekmės buvo neigiamos, paklauskite, koks sprendimas būtų buvęs teigiamas.

## Sprendimas mokytis

Pasirinkimų teorija (Glasser W., 1998) sako, kad žmogus geba kontroliuoti savo mintis, emocijas bei elgesį ir sprendimus priimti lengviau, kai yra kelios alternatyvos.

Mokytojai yra pastebėję, kad mokiniai aktyviau įsitraukia į darbą pamokoje, kai turi galimybę rinktis. Todėl rekomenduojama duodant savarankiškas užduotis pamokoje siūlyti pasirinkti užduočių skaičių ar užduotis pagal sudėtingumą ar sunkumą.

## Priimti atsakingus sprendimus sprendžiant iššūkius klasėje<sup>8</sup>

ATSAKINGŲ SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS	
Jei...	Tada...
Mokinys bijo priimti sprendimus dėl ankstesnės patirties,	pradėkite veiklą nuo trumpos diskusijos apie augimo mąstyseną ir mūsų gebėjimą keisti savo smegenis.
Mokiniai nori būti „teisūs“, neturėdami įrodymų savo pozicijai pagrįsti,	priminkite jiems susitarimus arba klasės vertybes ir normas. Paprašykite jų atlikti savo tyrimą arba sutikti su kitų atliktais tyrimais.
Mokinys vadovaujasi nuojauta ir jaučia, kad yra teisus,	leiskite jam vadovautis savo nuojauta ir ieškoti įrodymų.
Mokinys nesutinka su grupės sprendimu,	paprašykite jo išnagrinėti grupės surinktus įrodymus ir pabandyti rasti nenuginčijamų įrodymų, kad grupė klysta. (Priminkite, kad tai puikus būdas kurti naujas jungtis smegenyse.)
Diskusija perauga į barnius su tokiais teiginiais kaip „Ne! Tu klysti“.	Pateikite atitinkamas formuluotes, pvz., „Aš sutinku, nes _____“ ir „Aš kategoriškai nesutinku, bet gerbiu tavo teisę taip manyti“. Visi kartu, remdamiesi savo klasės vertybėmis, sukurkite savo formuluotes.

## IV DALIS. RŪPINIMASIS SVEIKATA

**ĮPROTIS RŪPINTIS SVEIKATA** gali susiformuoti natūraliai, kai vaikas, padedamas suaugusiųjų kuria tam tikrus ritualus, nuostatas, pagrįstas sveikatos, kaip vertybės, svarba. Arba tikslingai pasirenkant saugoti ir stiprinti sveikatą, siekiant išvengti sveikatos problemų, užkirsti kelią sutrikimams.

Vaikų sveikata šiandien kelia daug iššūkių, ir ne tik dėl nepalankaus sveikatai maisto, pernelyg mažo judėjimo, bet ir dėl per ilgo buvimo prie ekranų. Pandemijos metu tyrinėtojai nustatė, kad ilgesnis nei 5 valandų ekranų naudojimas paauglystėje sukuria papildomą savižudybės grėsmės veiksnį<sup>9</sup>. Netinkamai organizuotas darbo ir poilsio režimas, prasta mityba, judėjimo apribojimai skatina ne tik fizinių, bet psichologinių problemų atsiradimą. Natūralu, kad kyla klausimas, o ką gali padaryti mokykla, mokytojas, kad sumažintų šias grėsmes sveikatai rizikas. Juk pamokos reikalauja susikaupimo, tradicinėje pamokoje judesio beveik nėra. Gera žinia yra ta, kad ilgai sėdėti suoluose dar nereiškia, kad turi nukentėti sveikata ir gerovė. Net ir nedidelis

<sup>8</sup> Sprenger M., Social-Emotional Learning and the Brain: Strategies to Help Your Students Thrive. Alexandria: Virginia 2020.



tikslingas raumenų, sąnarių pajudėjimas suteikia žvalumo ir padeda palaikyti fizinę sveikatą.

Socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos sandas – rūpinimasis sveikata – išskiria kiekvienoje pamokoje įmanomus pastebėti ir pastiprinti elementus, kurie padeda formuoti įgūdžius, reikalingus sveikatai saugoti: sveikatą veikiančių veiksnių vertinimas, rūpinimasis savo kūnu ir jo higiena, taisyklinga laikysena ir kvėpavimas, sistemingas mankštinimasis ir fizinis aktyvumas, sveikatai palankių maisto medžiagų vartojimas.

## Sveikatos stiprinimo idėjos pamokoms

Smegenų veiklą aktyvinantys kinestetiniai pamokos elementai suteikia galimybę persiorientuoti, suteikti energijos bei „pertvarkyti“ smegenis paruošiant jas mokytis. Paprastai tam užtenka 2–4 minučių.

### Darbo grupėje pabaiga

Pabaigus darbą grupėje pasiūlykite sukurti padėkos ir atsisveikinimo ritualą.

Pavyzdžiai:

- Sumušus delnais „duok penkis“, grįžti į savo vietas.
- Grįžti į savo suolą mėgdžiodami kokį nors gyvūną.
- Skiemenuojant duotą žodį ar sakinį grįžti į savo suolą.
- Grįžtant į suolą paliesti tris sienas, tris stalus, tris kėdes, paspausti dvi rankas, du kartus „duoti penkis“.

### Sutvarkyti darbo vietą

Darbo vietos tvarkymas taip pat reikalauja mokinių aktyvumo. Paraginkite sutvarkyti darbo vietą, sudėti daiktus į vietą, sustatyti suolus, pristumti kėdes ir kt.

### Pamokoje naudoti kamuolį

Pasiruoškite minkštą vieną ar kelis kamuolius, kuriuos galėsite saugiai mesti mokiniams. Panaudokite kamuolį/ius pamokos metu.

Pavyzdžiui:

- Užduokite klausimą ir meskite mokiniui, kuriam jis skirtas. Mokinys kamuolį grąžina mokytojui.

#### PASTABA

PAMOKOJE BENT 2–3 MINUTĖS TURI BŪTI PANAUDOJAMOS JUDESIUI

KŪNO KINESTETIKA PAMOKOJE NE TIK PADEDA SAUGOTI FIZINĘ SVEIKATĄ, BET IR SUAKTYVINA SMEGENŲ VEIKLĄ. TAI PADEDA SUKONCENTRUOTI DĖMESĮ, SUBALANSUOTI EMOCIJAS.

AKTYVIOS PERTRAUKOS TARP PAMOKŲ GALI PAGERINTI MOKINIŲ ELGESĮ, DĖMESĮ IR PASIEKIMUS.

NEBAUSKITE MOKINIŲ, VERSDAMI JUOS DALYVAUTI FIZINĖJE VEIKLOJE ARBA NELEISDAMI

#### PASTABA

ŠIS METODAS TINKAMAS MINČIŲ LIETUI AR ŽINIŲ PASITIKRINIMUI.

ŠIS METODAS NEPADĖS MOKINIAMS GILUMINIO MOKYMOSI PROCESĖ, KOL ŽINIOS DAR NĖRA ĮTVIRTINTOS.

- Mokinys užduoda klausimą ir meta kamuolį tam, kuris turėtų atsakyti į klausimą, užduoti kitą klausimą ir mesti sekančiam.

Galima sukurti papildomų taisyklių, kad užduoties atlikimo tempas būtų greitesnis.

## Fiziniai pratimai

„Sveikame kūne – sveika siela“ – gerai žinomas posakis. Be jokios abejonės, mankšta teigiamai veikia kūną ir smegenis. Fizinė veikla pagerina ne tik atmintį, bet ir nuotaiką. Mokiniui, atliekančiam įvairias mokyklos užduotis, skirti laiko mankštai gali būti nelengva. Tačiau įmanoma būti sveikiems ir nesilankant sporto salėje. Štai penki paprasti pratimai, kuriuos galite atlikti mokykloje, kad būtumėte fiziškai ir protišcai sveiki.

### Tempti rankas sėdint

Dirba rankos ir pilvo raumenys. Tinka skaitant medžiagą pamokoje. Paprašykite atsisėsti ant kėdės krašto, tada ištiesti rankas. Laikydami nugarą tiesiai, sutraukite pilvo raumenis.

### Plačiai tempti rankas

Dirba pečiai, krūtinė ir nugarą. Tinka ko nors laukiant. Paprašykite ištiesti rankas į šonus, tada pakelti jas į priekį, kol jos susiglaus. Po to ištiesti rankas priešais save. Pakartoti.

### Garsiai skaityti knygą

Mokiniam vaikstant po klasę garsiai skaitykite, o tada paprašykite pademonstruoti girdėtus veiksmažodžius ar veiksmo žodžius per fizinę veiklą.

### Pritaikyti užduotis

Įtraukite į pamokas turinį apie kūno, judėjimo įgūdžius ir fizinės veiklos svarbą, kaip matematikos, gamtos mokslų ar rašymo pamokų planų dalį.

### Daryti pritūpimus prie kėdės

Dirba užpakalis, apatinė nugaros dalis ir kojos. Tinka dirbant grupėse. Paprašykite atsistoti priešais savo kėdę, 10 sekundžių daryti pritūpimus ir tada atsisėsti.

## Gūžteli pečiais

Dirba pečiai ir viršutinė nugaros dalis. Tinka dirbant savarankiškai, ruošiantis atsiskaitymui.

Paprašykite penkioms sekundėms pritraukti pečius kuo arčiau ausų ir nuleisti. Pakartoti.

Tai sustiprina pečių ir viršutinės nugaros dalies raumenis.

## Pakelti kojas sėdint

Dirba pilvo ir šlaunų raumenis. Tinka klasėje mokantis naujas sąvokas.

Pasiūlykite mokiniams sėdint pakelkite kojas 90 laipsnių kampu ir palaikyti 10 sekundžių.

## Dirbant prie ekranų, skirkite laiko akių mankštai

- Dirbant prie ekrano laikytis taisyklės 20 x 20 x 20 (20 min. dirbama, 20 sek. stovima, 20 sek. žiūrima į tolį).
- Laikykite galvą tiesiai ir 10–15 kartų pamirskėkite.
- Plačiai atverkite aks, palaikykite 3 sek. stipriai užsimerkę, pabūkite užsimerkę dar tris sekundes.
- Galvą laikykite tiesiai, pažiūrėkite kairę, vėliau – į dešinę.
- Galvą laikykite tiesiai ir pažiūrėkite į viršų, vėliau – į apačią.
- Galvą laikykite tiesiai ir darykite sukamuosius akimis judesius pagal laikrodžio rodyklę, po to – priešinga kryptimi.

## Pratimai atsistojus

- Pasistiebkite ir išbūkite tokioje padėtyje 5 sek., po to 5 sek. pastovėkite ant kulnų.
- Įtempkite sėdmenis ir palaikykite įtemptus raumenis 5 sek., po to atpalaiduokite.
- Pašokinėkite.
- Sunerkite pirštus prieš save pečių lygyje, pakelkite rankas į viršų ir patempkite aukštyn sunertais delnais į išorę. Tempimą atlikite 8 sek., po to atpalaiduokite.
- Ištieskite abi rankas ar po vieną į šonus ir patempkite 8 sek., po to atpalaiduokite.
- Pasukite riešus penkis kartus laikrodžio rodyklės kryptimi, 5 kartus – į priešingą pusę.
- Sunerkite rankų pirštus tiesiai už nugaros, atitraukite rankas nuo kūno. Kūną laikykite tiesų. Tempimą atlikite 8 sek., po to atpalaiduokite.

## Maistas pamokoje

Vis rečiau, bet dar pasitaiko, kai mokiniai klasėje už ką nors apdovanojami maistu, dažniausiai – saldumynais. Tyrinėtojai teigia, kad taip vaikai rizikuoja susieti maistą su emocijomis bei pasiekimo jausmais, kai maistas klasėje naudojamas kaip atlygis. Tai sustiprina norą valgyti ne valgyimo metu ir skatina mokinius valgyti skanėstus net

tada, kai jie alkani. Ši praktika gali sukurti visą gyvenimą trunkančius įpročius, pvz., apdovanoti save arba paguosti save su nesveiku maistu.<sup>10</sup>

Mokytojai kviečiami atsakingai rinktis apdovanojimų ar bausmių sistemą, nes norėdami pasiekti vieną teigiamą rezultatą, nejučia padarome žalą kitur.

## **DĖMESIO!**

**NEDUOKITE MOKINIAMS SALDAINIŲ KAIP ATLYGIO.**

### **Apdovanojimai**

- Naudokite sveikatai palankius apdovanojimus.
- Nenaudokite maisto ar gėrimų, kaip atlygio už mokinio darbą, pasiekimus ar pažangą.
- Netrikdykite maisto, gėrimų ar fizinės veiklos laiko, kad drausmintumėte dėl akademinų rezultatų ar prasto elgesio klasėje.
- Siūlykite pasidaryti paveikslėlių, žurnalų iškarpu, pavartyti knygas, skirkite papildomo laiko pertraukai arba pasivaikščiavimams.

### **PABAIGA**

Dar kartą dėkodami už bendrą mokymosi kelionę kviečiame tęsti asmeninės patirties ir pojūčių socialiniame ir emociniame ugdyme tyrinėjimus. Būsime dėkingi, jeigu pasidalysite savo patirtimi ir sėkmės istorijomis. Jeigu turėsite abejonių, išvalgų ar klausimų, rašykite mums. Labai norime, kad mus visus ir mūsų vaikus lydėtų sėkmė.

---

<sup>10</sup> Šaltinis. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2010.*

## Naudota literatūra

- Barrett P., Zhang Y., Moffat Z., Kobbacy K., A holistic, multi-level analysis identifying the impact of classroom design on pupils' learning. Article in *Building and Environment*. Volume 59, January 2013.
- Brackett M., Bailey C., Hoffmann J., & Simmons D. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, 54 (3), 144-161. DOI: 10.1080/00461520.2019.1614447.
- Breit S., Kupferberg A., Rogler G. and Hasler, G. (2018). Vagus Nerve as Modulator of the Brain–Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders. *Front. Psychiatry* 9:44. doi: 10.3389/fpsy.2018.00044.
- CASEL (2020). The CASEL guide to schoolwide social and emotional learning. Chicago, IL: Author. Retrieved from <https://schoolguide.casel.org/>.
- Centers for Disease Control and Prevention. Water Access in Schools web site. <http://www.cdc.gov/healthyschools/npao/wateraccess.htm>.
- Glasser W. (2008). Choice theory. A new psychology of personal freedom. New York: Harper.
- Jagers R., Rivas-Drake D., & Williams B. (2019). Transformative Social and Emotional Learning (SEL): Toward SEL in Service of Educational Equity and Excellence, *Educational Psychologist*, 54:3, 162-184, DOI: 10.1080/00461520.2019.1623032.
- Jennings P. A. (2019). The Trauma-Sensitive Classroom. Building resilience with compassionate teaching. New York: W.W. Norton&Company.
- Mahoney J. L., Weissberg R. P., Greenberg M. T., Dusenbury L., Jagers R. J., Niemi K., Schlinger M., Schlund J., Shriver T. P., VanAusdal K., & Yoder N. (2020). Systemic Social and Emotional Learning: Promoting Educational Success for All Preschool to High School Students. *American Psychologist*. DOI: 10.1037/amp0000701.
- Metodinis rinkinys. Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose. Erasmus K3 projekto „Mokymasis būti: Socialinių, emocinių ir sveikos gyvensenos įgūdžių vertinimo praktikos bei metodikų plėtojimas švietimo sistemose“ medžiaga. 2020.
- Price M., Screen Time Might Boost Depression, Suicide in Teens. San Diego State University NewsCenter. *Clinical Psychological Science*, 2017 Nov 14.
- Salminen M., Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/tunne-etsiva1405.pdf>.
- Schonert-Reichl K. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137-155. DOI: 10.1353/foc.2017.0007.
- SEL: 3 signature practices. CASEL, 2019.
- Socialinis ir emocinis ugdymas iš arti. LSEUA trumpraštis, 2023 m. Nr. 6.. <https://lseua.lt/wp-content/uploads/2023/02/SEU-is-arti-Nr.6.pdf>
- Sprenger M., *Social-Emotional Learning and the Brain: Strategies to Help Your Students Thrive*. (2020). Alexandria: Virginia.
- Stapp A. C. Ed.D. *Creating a Healthy Classroom and School: A Resource Guide for Educators*. The University of Mississippi. Pp. 8-9. <https://www.oxfordsd.org/site/handlers/filedownload.ashx?moduleinstanceid=7958&dataid=24433&FileName=Healthy%20Classroom%20Resource%20Guide.pdf>.
- Student success guide. Strategies for a successful 2022-2023 school year. *Aperture education*, 2022.
- Sugar-sweetened beverages are liquids that are sweetened with various forms of sugars that add calories. These beverages include, but are not limited to, soda, fruitades and fruit drinks, and sports and energy drinks. Source: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans*, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

- Tynjälä P., Häkkinen P., & Hämäläinen R. (2014). TEL@work: Toward integration of theory and practice. *British Journal of Educational Technology*, 45 (6), 990–1000. DOI:10.1111/bjet.12164.
- Twenge J. M. (2020). Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.036>
- Weissberg R. P., Durlak J. A., Domitrovich C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp.3–19). New York, NY: Guilford Press.
- William D. (2011). Embedded formative assessment. Bloomington, in: solution tree press.
- Williams R. B., & Dunn S. E. (2008). *Brain-Compatible Learning for the Block*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

## Rekomenduojamos šaltinių sąrašas

Čia pateiktas knygų sąrašas, kurį galima rasti knygynuose ir bibliotekose, ir yra reikšmingai svarbus norintiems stiprinti asmeninius socialinius ir emocinius bei socialinio ir emocinio ugdymo įgūdžius.

Brackett M., *Leidimas jausti*. Vaga, 2020.

Dweck C S., *Tu gali*. Alma littera, 2017.

Gordon T., *Kaip tapti gerais tėvais*. Presvika, 2009.

Rosenberg M. B., *Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias*, 2021.

Shapiro L. E., *Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą. Vadovas tėvams*. Presvika, 2008.



## 1 MATRICA: *SESGK* aprašas ir formuojamojo vertinimo strategijos<sup>11</sup>

Socialinė, emocinė ir sveikatos gyvensenos kompetencija  Formuojamojo vertinimo strategija	1 tikslas. Ugdytis savimonės ir savitvardos įgūdžius.	2 tikslas. Ugdytis empatiškumą, socialinį sąmoningumą ir gebėjimą kurti teigiamus tarpusavio santykius.	3 tikslas. Išmokti atsakingai priimti sprendimus ir elgtis vertinant pasekmes.	3 tikslas. Išmokti rūpintis sveikata.
<b>1. Sutarti dėl mokymosi lūkesčių ir sėkmės kriterijų</b>	Mokymosi tikslų nustatymas <i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> Darbas grupėje Demonstravimas / modeliavimas Mokymasis žaidžiant Schemas ir vizualizavimas	Mokymosi tikslų nustatymas <i>Galvok – Porose – Dalinkis</i>  Darbas grupėje  Mokymasis žaidžiant	Mokymosi tikslų nustatymas <i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> Darbas grupėje Demonstravimas / modeliavimas  Mokymasis žaidžiant	Kinestetinės veiklos  Darbas grupėje  Mokymasis žaidžiant  Demonstravimas / modeliavimas
<b>2. Sudaryti sąlygas mokiniams parodyti tai, ką išmoko</b>	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos Refleksija Schemas ir vizualizavimas	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i>  Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos  Refleksija	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i>  Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos  Refleksija	Kinestetinės veiklos  Darbas grupėje  Mokymasis žaidžiant  Refleksija
<b>3. Teikti grįžtamąjį ryšį, kuris skatina tolesnį mokymąsi</b>	Prasmingas pokalbis  Grįžtamasis ryšys	Prasmingas pokalbis  Grįžtamasis ryšys	Prasmingas pokalbis  Grįžtamasis ryšys	Prasmingas pokalbis Grįžtamasis ryšys
<b>4. Skatinti mokinius mokyti vieniems iš kitų</b>	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos	Kinestetinės veiklos  Darbas grupėje  Mokymasis žaidžiant
<b>5. Skatinti mokinius prisiimti atsakomybę už savo mokymąsi</b>	Mokymosi tikslų nustatymas  Demonstravimas / modeliavimas  Refleksija	Mokymosi tikslų nustatymas  Demonstravimas / modeliavimas  Refleksija	Mokymosi tikslų nustatymas  Demonstravimas / modeliavimas  Refleksija	Demonstravimas / modeliavimas  Refleksija

<sup>11</sup> Medžiaga adaptuota pagal METODINIS RINKINYS. Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose, „Mokymasis būti: Socialinių, emocinių ir sveikos gyvensenos įgūdžių vertinimo praktikos bei metodikų plėtojimas švietimo sistemose“, 2020

## 2 MATRICA. Mokymosi etapų apžvalga<sup>12</sup>

	Įtrauki pradžia (pasisveikinimo ritualais/tradicijomis)	Įtraukiantys mokymo metodai		Optimistinė pabaiga (refleksija ir atsisveikinimo ritualas)
Etapas	Temos atskleidimas	Temos analizė	Praktika	Pritaikymas
<b>Tikslas</b>	Sužadinti susidomėjimą.	Susipažinti su nauja informacija ir įgūdžiais.	Integruoti naują informaciją ir įgūdžius.	Pritaikyti informaciją ir įgūdžius realiose situacijose.
<b>Funkcijos</b>	Iškelti klausimus, į kuriuos bus atsakyta pamokos / temos nagrinėjimo metu. Išsiaiškinti turimas žinias.	Pristatyti informaciją. Surinkti informaciją ir duomenis. Stebėti ir aprašyti.	Analizuoti surinktą informaciją, palyginti, priskirti prioritetus ir reikiamas kategorijas.	Naudoti naują informaciją kam nors sukurti arba pritaikyti realiame gyvenime.
<b>Nauda mokiniui</b>	Mokytojas sužino, kokios yra mokinių žinios ir ką mokiniai nori išmokyti pamokoje.	Mokytojas įvairiais būdais renka informaciją, kuriai panaudoti reikalingos kiekvieno mokinio unikalios kompetencijos.	Organizuoja, klasifikuoja ir kategorizuoja naują informaciją. Susieja informaciją su turimomis žiniomis ir patirtimi.	Tyrinėja būdus, kaip panaudoti informaciją realiame gyvenime.
<b>Mokytojo vaidmuo</b>	Įvertinti, ką mokiniai žino ir kokius įgūdžius bei žinias turi įgyti.	Paruošti trumpus pristatymus. Modeliuoti mokymosi ir mąstymo strategijas. Pakviesti ekspertus. Sudaryti galimybes mokytis.	Organizuoti individualias ir grupines veiklas, padedančias suprasti informacijos reikšmę.	Įgalinti mokinius išreikšti savo žinias įvairiais būdais. Padrąsinti pritaikyti išmoktą turinį už klasės ribų.
<b>Mokymo metodai</b>	Mokymosi tikslų nustatymas <i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos Schemos ir vizualizavimas	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Darbas grupėje Prasmingas pokalbis Demonstravimas / modeliavimas Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos Refleksija Schemos ir vizualizavimas	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Darbas grupėje Demonstravimas / modeliavimas Mokymasis žaidžiant Kinestetinės veiklos Refleksija Schemos ir vizualizavimas Grįžtamasis ryšys	<i>Galvok – Porose – Dalinkis</i> <i>Laikas pagalvoti</i> Kinestetinės veiklos Refleksija Schemos ir vizualizavimas Grįžtamasis ryšys

<sup>12</sup> Williams R. B., & Dunn S. E. (2008). Brain-Compatible Learning for the Block. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

Wiliam D. (2011). Embedded formative assessment. Bloomington, in: solution tree press.

Medžiaga adaptuota pagal METODINIS RINKINYS. Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui ir vertinimui mokyklose, „Mokymasis būti: Socialinių, emocinių ir sveikos gyvensenos įgūdžių vertinimo praktikos bei metodikų plėtojimas švietimo sistemose“, 2020

SEL: 3 signature practices. CASEL, 2019

## Jauseną ir emocijas apibūdinantys žodžiai

abejingas	entuziastingas	lengvatikis	nuostabus <sup>[1]</sup>
agresyvus	fantastiškas	ligotas	nusiminęs
aklas	gailestingas	linksmas	nusiraminęs
animuojantis	gašdinantis	linksminantis	nusiviliantis
antipatiškas	gašlus	liūdinantis	nusivylęs
apatiškas	geidulingas	liūdnas	nustebintas
apgailėtinas	geras	malonus	nuvargęs
apribotas	geraširdis	meilus	optimistiškas
apsėstas	giedras	melancholiškas	pagiežingas
apsiniaukęs	grubus	mieguistas	pagyvinantis
apstulbintas	gyvas	mobilus	pailsėjęs
apsunkintas	įkvėptas	mylintis	pakantus
atgailaujantis	ilgesingas	naudingas	pakilios nuotaikos
atgavęs jėgas	inertiškas	neadekvatus	palaimingas
atleidžiantis	įniršęs	neapykanta	pamalonintas
atsargus	intensyvus	neatjautus	panikuojantis
atšauktas	intriguojantis	nedrąsus	paniuręs
atsijungęs	išaukštintas	negirdintis	pasibaisėjęs
atsinaujinantis	išdidus	neišauklėtas	pasimetęs
atskiras	išgąsdintas	nejautrus	pasipiktinęs
atstumtas	įsiauđrinęs	nekenčiantis	pasitenkinęs
atviras	įsijaučiantis	nelengvas	pasiutęs
augantis	įsilinksminęs	nemaloniai	pastumtas
baimingas	įsisiautėjęs	apstulbintas	patenkintas
baisus	įsitikinęs	nematantis	patikimas
be rūpesčių	įsitraukęs	nenusėdintis vietoje	patogus
bebaimis	įsiutintas	nenustygstantis	pavargęs
begėdis	įsižeidžiantis	nepagarbus	pavydus
besimėgaujantis	išnykęs	nepasitikintis	pernelyg įsiauđrinęs
beviltiškas	įspėjantis	nepastovus	piktas
beviltiškumas	išsekęs	nepatikimas	pilnas
bijantis	išsibarstęs	neracionalus	platus
bjaurosi	išsiblaškęs	neramus	pralinksminantis
blaškantis	išsigandęs	nerimastingas	prastas
bukas	jaučiantis neapykanta	nervingas	pribloškiantis
burbuliuojantis	jaučiantis	nervų kamuolys	priešiškas
dėkingas	palengvėjimą	neryžtingas	prijaučiantis
depresinis	jaudinasi	nesaugus	prislėgtas
didžiai dėkingas	jautrus	nesidomintis	priverstas
dilgėlė	jungiantis	nesusipratęs	problemiškas
dirginantis	juokaujantis	nešvankus	pykinantis
dirglus	juokingas	nesveikas	ramus
drąsinantis	kankinantis	netvirtas	rūpestingas
drąsus	kantrus	neviltyje	saugus
draugiškas	kartus	niekuo nepasižymintis	savigrauža
drebantis	kerštingas	niūrus	siaubingas
džiaugsmingas	kietas	nudžiugęs	sielvartaujantis
džiūgaujantis	kilnus	nuobodus	sielvartingas
džiugus	kišantis nosį ne ten kur	nuobodžiaujantis	silpnas
ekstaziškas	reikia	nuodijantis	šiltas
energingas	laimingas	nuogaštaujantis	šiurkštus

### Jauseną ir emocijas apibūdinantys žodžiai

skatinantis	spinduliuojantis	sumišęs	svaiginantis
skausmingas	stebinantis	sunerimęs	švelnus
skeptikas	storžievis	surištas	šviesus
skolingas	stresuojantis	susidomėjęs	svirduliuojantis
skubantis	sudaužytos širdies	susierzinęs	supykęs
skūpus	sudirgęs	susigraužęs	taikus
slogus	sudirgintas	susijaudinęs	terorizuojantis
šlovingas	suerzintas	susikaupęs	traukiantis bėdas
šlykštus	sugėdintas	susikrimtęs	trikdantis
smalsus	sugeriantis	susirūpinęs	triukšmingas
šoke	sugniuždytas	sužadintas	triumfuojantis
šokiruotas	suinteresuotas	sužavėtas	trokštantis
spaudžiantis	suirzęs	sužeistas	
spindintis	sujaudintas	sužlugdytas	
tuščias	vertinantis	žavingas	žlugdomas
tyčiojantis	vienišas	žavus	žmogiškas
uždusęs	viliojantis	žerintis	žvitrus
užsigandinęs	viltingas	žiaurus	
varginantis	žaismingas	žingeidus	
vertinamas	žalojantis	žlugdantis	

### Kai kurie pagrindiniai jausmai, kuriuos visi jaučiame. Marshall B. Rosenberg<sup>13</sup> skirstymas

#### Jausmai, kai poreikiai patenkinti

Apstulbęs	Optimistiškas	Susidomėjęs
Dėkingas	Pakylėtas	Susijaudinęs
Džiugus	Palengvėjęs	Tikras
Energingas	Paliestas	Trokštantis
Įkvėptas	Pasitikintis	Viltingas
Linksmas	Patenkintas	Užsidegęs
Nustebęs	Jaučiasi patogiai	

#### Jausmai, kai poreikiai nepatenkinti

Bejėgis	Nerimastingas	Suirzęs
Beviltiškas	Nusiminęs	Sukrėstas
Išsigandęs	Piktas	Susinervinęs
Liūdnas	Sielvartaujantis	Sutrikęs
Jaučiasi nejaukiai	Sudirgęs	Vienišas
Nenustygstantis	Suglumęs	

<sup>13</sup> Rosenberg M. B., Nesmurtinis bendravimas. Meilės kelias, 2021