

Apžvalginė lentelė

Pavadinimas	Tikslinė grupė	Apžvalga	Vertinimas ir refleksija
Ratas	<ul style="list-style-type: none"> • 8–9 metų vaikai • Galima pritaikyti įvairaus amžiaus grupėms 	Naudodami gėlės pavyzdį, dalyviai geriau supras, kaip žodžiai ir palaikanti aplinka gali reikšmingai paveikti jų gyvenimą – nuo to priklauso, ar jie pražys, ar nuvys. Pagrindinė moralinė vertybė: Meilė	Žodžiai yra galingas įrankis ir turi didelę įtaką mūsų gyvenimams. Per gėlės pavyzdį dalyviai geriau supras, kuo įgalinantys žodžiai, teigiami komentarai ir konstruktyvus grįžtamasis ryšys gali būti naudingi visiems.
Laimingos rankos	<ul style="list-style-type: none"> • 8–9 metų vaikai 	Paprašykite dalyvių popieriuje apvesti savo ranką iki alkūnės, iškirpti jos siluetą, parašyti savo vardą ir pasiūsti kitiems dalyviams, kad kiekvienas parašytų ką nors gražaus. Pagrindinė moralinė vertybė: Meilė	Ši veikla padės mokiniams geriau suprasti, kad nedera kitų vertinti paviršutiniškai, kad turėtume į juos žiūrėti teigiamai bei skirti laiko ir energijos juos pažinti.
Stebuklingas arbatinukas	<ul style="list-style-type: none"> • 8–9 metų vaikai 	Šis pratimas rekomenduojamas aptarimui. Pristatykite grupei stebuklingą arbatinuką, kuriame yra daug lapelių su užrašytais savybėmis, įgūdžiais ir gebėjimais. Lapukai palikti ankstesnio užsiėmimo dalyvių. Paprašykite dalyvių, kad jie ką nors išimtų iš arbatinuko ir ką nors įdėtų būsimiems užsiėmimo dalyviams. Pagrindinė moralinė vertybė: Pilietiškumas	Šis užsiėmimas pabrėžia, kaip svarbu prisidėti prie bendrų veiklų ir dalytis savo dovanomis bei gebėjimais visuomenės labui.
Rūpestingumo atvirukai	<ul style="list-style-type: none"> • 8–9 metų vaikai • Galima pritaikyti įvairaus amžiaus grupėms 	Padarykite dėkingumo atvirukus žmonėms, kurie sunkiai dirba tam, kad sukurtų saugią aplinką visiems žmonėms. Tai gali būti konkretus žmogus arba grupė žmonių, dirbančių mokykloje, arba kiti bendruomenės atstovai, pavyzdžiui, vietiniai ugniagesiai, policininkai ar senyvi žmonės. Pagrindinė moralinė vertybė: Pilietiškumas	Šis užsiėmimas padeda dalyviams geriau suvokti, kaip aplinkiniai žmonės veikia mūsų realybę. Visi mes esame atsakingi daryti geriausiai tai, ką gebame, ir kuo dažniau rodyti dėkingumą kitiems.
Sąžiningas elgesys	<ul style="list-style-type: none"> • 8–9 metų vaikai • Galima pritaikyti įvairaus amžiaus grupėms 	Atsineškite maišelį saldinių (ar kitų skanėstų), kuriame keliais vienetais saldumynų mažiau nei yra dalyvių. Dalyviai aptiks, kad skanėstų nepakanka visiems, ir atitinkamai sureaguos. Pagrindinė moralinė vertybė: Sąžiningumas	Šis užsiėmimas atskleis mintis, nuostatas ir jausmus, kurie kyla, kai su mumis elgiamasi nesąžiningai (nelygiavertiškai), arba kai mes matome, kad nesąžiningai elgiamasi su kitais.

<p>Rašyk per aplink</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 8–9 metų vaikai 	<p>Padalykite dalyviams užsiėmimo priedą ir paprašykite užpildyti jį ir parašyti ką nors gražaus savo klasės draugams. Paprašykite, kad savanoriai pasidalytų vienu ar keliais pozityviais kitų parašytais teiginiais. Pagrindinė moralinė vertybė: Meilė</p>	<p>Šis užsiėmimas skatina dalyvius stengtis pastebėti ir teigiamai įvertinti tai, ką gero jie pastebi kituose, net jei tas kitas asmuo nėra artimas.</p>
--------------------------------	---	--	--

Užsiėmimai 8–9 metų vaikams

Pavadinimas:	Ratas
Trukmė:	30–45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai (Galima pritaikyta įvairioms amžiaus grupėms)
Tikslai:	<p>Šis užsiėmimas padės dalyviams suprasti, kaip rodoma meilė ir parama kitiems. Šio užsiėmimo pabaigoje dalyviai geriau supras, kaip jų elgesys gali paveikti kitus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinė moralinė vertybė: „Meilė“ • Pagarba • Empatija • Savivoka
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kėdė • Atvira erdvė • Ant kėdės padėta gėlė • Dvi nupieštos žmogaus figūros ant lentos/ magnetinės lentos/ didelių lapų <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Kėdė su gėle turėtų būti pastatyta klasės viduryje. Pasakykite mokiniams, kad tai istorija apie mergaitę vardu Laima. Ji dažnai leidžia laiką parke viena. Parodykite gėlę ir pasakykite, kad tai Laki. Parodykite nupieštas dvi žmogaus figūras ir pasakykite, kad šie žmonės turi du skirtumus. Vienas iš jų susilaukia daug teigiamų komentarų ir palaikymo dėl to, ką mėgsta veikti, o kitas gauna daug neigiamų komentarų. Tada paprašykite, kad mokiniai „minčių lietaus“ pratimo pagalba psidalytų, kaip tie žmonės gali jaustis. Užrašykite mokinių atsakymus į figūras ir už jų ribų. Pakvieskite mokinius vienas paskui kitą</p>

	sustoti ratu aplink gėlę (Laimą). Kiekvienas mokinys turėtų pasakyti apie Laimą ką nors gražaus.
Vertinimas ir refleksija	<p>Padiskutuokite su mokiniais apie tai, kad žodžiai yra galingas įrankis ir gali paveikti kitų žmonių gyvenimus bei gerovę. Paaiškinkite jiems, kad žodžiai ne visada reiškia tiesą ir kad neturėtume imti į širdį kai kurių šiurkščių komentarų ar kritikos, kuri mus verčia blogai jaustis ir galvoti apie save, kitus ir gyvenimą apskritai. Taip pat pabrėžkite, kad turime galią teigiamai paveikti kitų žmonių gyvenimus kreipdamiesi į juos padrąsinančiais žodžiais, teigiamais komentarais ir konstruktyviu grįžtamuojų ryšiu.</p> <p>Susiekite gėlę su tuo, kaip žmonės jaučiasi, ir pasakykite, kad girdėdami apie save gerus dalykus, žmonės pražysta kaip gėlės. Paskatinkite mokinius būti mandagius ir geranoriškus vienas kito atžvilgiu ir atsakingai rinktis žodžius, kuriais bendraujame su aplinkiniais.</p>

Pavadinimas: Laimingos rankos	
Trukmė:	30–45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Šios užduoties tikslas – padėti dalyviams geriau suprasti, kad visi ir kiekvienas turi gerų bruožų, nepaisant to, kiek kiti, atrodytų, skiriasi nuo mūsų pačių. Veiklų metu mokiniams bus sudarytos galimybės tyrinėti savo teigiamus bruožus ir suprasti, kad jie gali turėti bendrų savybių su tais žmonėmis, su kuriais dar nepalaiko santykių. Juo labiau, veiklos padės mokiniams geriau suprasti, ką jie mėgsta/myli ir kokius savo asmeninius įgūdžius galėtų panaudoti tam, kad prisidėtų prie kitų gerovės. Veikla „Laimingos rankos“ sukuria pozityvią palaikančią atmosferą, kurioje mokinių prašoma atrasti teigiamų bendraklasių savybių.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinė moralinė vertybė: „Meilė“ • Pagarba • Meilė • Empatija • Savivoka
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukai • Ilgas popieriaus lapas (rankai apsibrėžti) <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Mokytojui būtina įsitraukti į šį užsiėmimą, kad būtų tikras, jog VISI komentarai bus POZITYVŪS. Mokytojas bus paskutinis asmuo, užrašęs komentarą ant „rankos“.</p> <p><u>Pirmas žingsnis:</u> Kiekvienam dalyviui duokite ilgą popieriaus lapą kartu su kitomis priemonėmis ir paprašykite apvesti ir iškirpti savo ranką iki alkūnės. Mokiniams pabaigus, paprašykite jų užsirašyti savo vardą ir persiųsti „ranką“ mokiniui šalia. Šis turi ant jos užrašyti pozityvų komentarą. Komentarai gali</p>

	<p>būti apie tai, kuo jiems bendraklasis patinka, kažkas, kuo jame žavisi, ar kažkas, ką jis/ji pozityvaus pasakė ar padarė. Tada mokinys gali sulenkti „ranką“ ir perduoti ją kitam šalia esančiam mokiniui. Visi dalyviai siunčia savo iškirptas rankų kopijas kitiems vaikams. Mokytojas, pirma pasitikrinęs, ar visi parašyti komentarai pozityvūs, komentuoja paskutinis. Rezultatas – kiekvienas vaikas turi savo „ranką“ su pozityviais komentarais ir pats kitiems yra parašęs daug gerų komentarų.</p> <p><u>Antras žingsnis:</u> Padiskutuokite, kaip jie, naudodamiesi pratimo metu įgyta patirtimi, gali prisidėti prie geresnio pasaulio kūrimo.</p>
<p>Vertinimas ir refleksija</p>	<p>Paklauskite dalyvių, kaip jie jautėsi veiklose, ir leiskite jiems įvertinti visą patyrimą. Galite naudoti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko išmokote apie save per šią užduotį? - Kaip jautėtės skaitydami, ką klasės draugai apie jus parašė? - Kaip jautėtės rašydami klasės draugams kažką gero? - Ar manote, kad kažką, ko išmokote iš šių pratimų, galite pritaikyti kasdieniame gyvenime? <p>Pakalbėkite apie tai, kaip šios veiklos susijusios su pirmuoju įspūdžiu apie žmogų, kai vertiname jį paviršutiniškai, nebandydami pirmiausia jį pažinti ir/ar jautriai suprasti jo padėtį ir/ar tapatybę. Pabrėžkite, kad nors žmonės gali atrodyti kitokie nei mes patys, visi turime pozityvių bruožų ir gebėjimą mylėti, gerbti ir prisidėti prie didesnio bendro gėrio.</p>

Pavadinimas: Stebuklingas arbatinukas	
Trukmė:	30 – 45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Ši veikla rekomenduojama aptariant patirtį, kurią dalyviai neseniai įgijo ankstesnėse veiklose – ji padeda įtvirtinti bendradarbiavimo dvasią. Mokytojas turi galimybę padėti dalyviams susisieti per asmenines patirtis, veiklas ir nuostatas. Negana to, ši veikla padės mokytojui įtvirtinti bet kokius įgūdžius ar nuostatas, kurias, kaip jis tikisi mokiniai pritaikys už veiklos ar mokymų ribų.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinė moralinė vertybė: „Pilietiškumas“ • Bendravimas • Pagarba • Įvairovė • Kūrybiškumas • Sąžiningumas • Savivoka
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbatinukas • Mažos kortelės ar lapeliai su užrašytais įvairiais įgūdžiais (vertybėmis, pozityviais bruožais, gabumais...) <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Pirmiausia, paprašykite dalyvių susėsti į glaudų ratelį. Pasakykite, kad jūs laikote „magišką arbatinuką“, kuris pripildytas įvairių įrankių ir įgūdžių, kuriuos paliko šiuose mokymuose anksčiau dalyvavę žmonės. Apsimeskite, kad nukeliate arbatinuką nuo aukštos lentynos taip, lyg jis būtų ten paliktas ankstesnių mokymų dalyvių. Paaiškinkite, kad magiškas arbatinukas bus siunčiamas ratu ir kiekvienas dalyvis turėtų iš jo kažką (įgūdį ar vertybę) „paimti“ ir kažką (asmeninę stiprybę ar nuostatą, kuri gali padėti ateities</p>

	<p>dalyviams) „palikti“.</p> <p>Pradėkite veiklą nuo savęs, o paskui siūskite arbatinuką šalia sėdinčiam dalyviui. Pavyzdžiui, galite sakyti „pasiimu iš arbatinuko kantrybės įgūdį ir palieku darbo komandoje įgūdį“.</p> <p>Kad ši veikla taptų ugdomąja, vaizduotė labai svarbi, todėl nebijokite improvizuoti. Galite papasakoti pavyzdžius ir ankstesnių dalyvių istorijas apie tai, ką jie paliko arbatinuke. Elkitės su arbatinuku švelniai ir pagarbiai, skatindami ir kitus elgtis taip pat, lyg arbatinukas būtų labai vertingas ir svarbus.</p>
<p>Vertinimas ir refleksija</p>	<p>Paklauskite dalyvių, kaip jie jautėsi pratimo metu, ir aptarkite jų patyrimą. Galite naudotis klausimais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ką sužinojai apie save pratimo metu? - Kaip jauteisi skaitydamas, ką klasės draugai parašė apie save? - Kaip jauteisi sakydamas klasės draugams kažką gero? - Ar gali kažką pritaikyti gyvenime? <p>Pakalbėkite apie tai, kaip šis užsiėmimas gali prisidėti prie didesnio gėrio, ir apie trokštamas ir vertingas savybes, kurių kiekvienas mūsų turime nepriklausomai nuo lyties. Taip pat pridurkite, jog svarbu dalytis šiomis dovanomis ir gebėjimais su kitais grupės draugais taip skatinant bendradarbiavimą.</p>

Šaltinio nuoroda:

Peace First – Youth Led Peace-making Projects

Paimta iš: <https://www.peacefirst.org/>

Pavadinimas: Rūpestingumo atvirukai	
Trukmė:	30–45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai (Galima pritaikyti įvairaus amžiaus vaikams)
Tikslai:	<p>Ši veikla sukurta paskatinti dalyvius nuodugniai apmąstyti tai, kad daugybė žmonių kuria bendruomenę (mokyklą, bažnyčią, regioną, miestą...) tam, kad tai būtų graži ir visiems jos nariams saugi vieta. Yra žmonių, prie kurių mes esame tiek pripratę, kad nė nepastebime, kaip jie stengiasi, kad viskas vyktų sklandžiai. Be to, su dalyviais bus diskutuojama, kaip svarbu kiekvienam jaustis įvertintam už savo sunkų darbą ar kitokį indėlį ir kodėl įvertinimas laikomas meile ir gerumu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinė moralinė vertybė: „Pilietiškumas“ • Meilė • Empatija • Pilietiškumas • Atsakomybė
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rašikliai/pieštukai • Popierius • Kreidelės ir/ar spalvoti pieštukai ir/ar spalvoti žymikliai <p><u>Nurodymai:</u></p> <p><u>Mokyklos bendruomenė:</u> Paraginkite dalyvius parašyti atviruką/žodžius, kuriais padėkotų ir pradžiugintų asmenį iš mokyklos, pavyzdžiui, mokytojus, vadovą, valgyklos ar administracijos darbuotojus, autobuso vairuotoją. Suderinkite su mokinių auklėtoja (ar mokytoju), kad jie šiuos atvirukus asmeniškai nuneštų pasirinktam žmogui.</p> <p><u>Vietos bendruomenė:</u> Paraginkite mokinius sukurti atvirukus iš vietinės bendruomenės žmonėms. Tai gali būti ugniagesiai ar policijos darbuotojai,</p>

	<p>kariai, senjorai, vaikai ligoninėse, šeimos benamių prieglaudose, pabėgėlių šeimos ir t. t. Susitarkite su atsakingais asmenimis dėl atvirukų pristatymo adresatams.</p>
<p>Vertinimas ir refleksija</p>	<p>Paprašykite dalyvių, kad patys pasirinktų, kam nori siųsti atviruką (komandai ar žmogui) ir kodėl. Paprašykite mokinių apmąstyti dėkingumo tam žmogui (žmonėms) jausmus ir pasidalyti jais. Galite panaudoti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kodėl tau atrodo svarbu nusiųsti atviruką tam žmogui/žmonių grupei? - Kaip jaustumėsi, jei pats gautum tokį atviruką? <p>Šio užsiėmimo tikslas – padėti dalyviams geriau suvokti, kaip aplinkiniai žmonės veikia mūsų realybę. Svarbu suvokti, kad kiekvienas žmogus stengiasi geriausiai daryti tai, ką daro, ir kad tai turi įtakos aplinkiniams. Iš to kyla mūsų atsakomybė taip pat daryti geriausiai tai, ką darome, ir kiek įmanoma dažniau parodyti dėkingumą kitiems, nes kiekvienas kasdien kovoja su savimi stengdamasis tapti geriausia savo versija.</p>

Šaltinio nuoroda:

<http://schools.cms.k12.nc.us/beverlywoodsES/PublishingImages/CaringDecember.pdf>

Pavadinimas: Sąžiningas elgesys	
Trukmė:	30–45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai (Galima pritaikyti įvairaus amžiaus grupėms)
Tikslai:	<p>Šis pratimas turėtų padėti dalyviams geriau įsisąmoninti sąvokos „sąžiningumas“ reikšmę ir suvokti, kaip galime prisidėti prie sąžiningos ir lygių galimybių aplinkos kūrimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinė moralinė vertybė: „Pilietiškumas“ • Teisingumas • Sąžiningumas • Pagarba • Atsakomybė
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maišelis su saldainiais, kramtoma guma, obuoliais ar migdolais (turėkite alternatyvų, jei atsirastų alergiškų dalyvių) <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Atsineškite maišelį su saldainiais, kuriame saldainių mažiau nei grupės dalyvių. Pasiųskite maišelį ratu ir pasakykite dalyviams, kad jie gali pasiimti tik po vieną saldainį. Kai dalyviai supras, kad situacija nėra teisinga, nes saldainių trūksta, aptarkite šiuos klausimus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaip jaučiasi tie dalyviai, kurie negavo saldainio? 2. Kaip jaučiasi tie, kurie saldainį gavo? 3. Koks būtų teisingas situacijos sprendimas? 4. Ar galite pagalvoti apie situacijas, kai žmonės jaučiasi palikti nuošalėje ar išstumti iš grupės?

Vertinimas ir refleksija	<p>Po pratimo paprašykite dalyvių pasidalyti jausmais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės? - Kaip panaudoti šį pavyzdį realaus gyvenimo situacijose? - Ar manote/jaučiate, kad kai kažkas neteisingo nutinka kitam žmogui, atsakomybę turime pasidalyti mes visi? <p>Naudodami paprastą pavyzdį, kai į grupę neįtraukiami keli žmonės, ne taip kaip kiti grupės nariai neturintys galimybės paragauti skanėsto, galėsite įvardyti ir aptarti dviejų grupių jausmus – tų, kurie gavo skanėstus, ir tų, kurie negavo. Abi situacijos ir kylantys jausmai gali būti nemalonūs, todėl labai svarbu moderuoti pokalbį taip, kad dalyviai išvelgtų, kaip gali jaustis išstumtas iš grupės ir/ar marginalizuojamas žmogus. Dar daugiau, dalyviams lengviau suprasti, kad mes visi dalijamės atsakomybę už tai, taikstomės su kitų žmonių ar mūsų pačių atžvilgiu nesąžiningu elgesiu ar pasipriešiname jam.</p>
---------------------------------	---

Šaltinio nuoroda:

Paimta iš: <http://schools.cms.k12.nc.us/beverlywoodsES/Documents/Janjustice.pdf>

Pavadinimas: Pabaik sakinius	
Trukmė:	30–45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Šis pratimas skatina kiekvieną dalyvį jaustis komandos dalimi, pagerinti komandos dviasią ir sudaro sąlygas drovesniems ar ne itin kalbiems dalyviams išreikšti savo dėkingumą kitiems.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinė moralinė vertybė: „Meilė“ • Gerumas • Pagarba • Dėkingumas • Įtraukimas
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalomoji medžiaga su 7 sakinių pradžiomis <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Vedėjui būtina įsitraukti į šį užsiėmimą – jis turi įsitikinti, kad visi komentarai bus POZITYVŪS. Todėl visi baigti pildyti lapai turi patekti mokytojui į rankas.</p> <p><u>Pirmas žingsnis:</u> Išdalykite dalomąją medžiagą ir paprašykite, kad dalyvis lapo viršuje užrašytų tik savo vardą. Surinkite dalomąją medžiagą ir padalykite ją vėl, tik atsitiktine tvarka. Įsitinkite, kad visi dalyviai gavo ne savo lapą. Jie gali užpildyti tik vieną arba, jei turi daugiau gerų dalykų pasakyti apie konkretų mokinį, kelias sakinio linijas.</p> <p><u>Antras žingsnis:</u> Po kelių minučių paprašykite, kad mokiniai perduotų lapus kitiems (tik ne lapo savininkui). Padrąsinkite juos, kad užbaigtų bet kurią sakinį, kurį norisi, nesvarbu, ar prieš tai pildęs mokinys jį užbaigė, ar ne. Po kelių ratų gražinkite lapus savininkams ir leiskite jiems paskaityti visus gražius dalykus, kuriuos kiti mokiniai apie juos surašė.</p>

Vertinimas ir refleksija	Paprašykite, kad norintieji pasidalytų vienu ar keliais pozityviais dalykais, užrašytais jų lape. Tiek skaitantysis, tiek įrašo autorius jausis gerai – tokiu būdu paskatinsite visus dažniau išreikšti dėkingumą kitiems. Ši veikla skatina dalyvius pasistengti pastebėti ir įvertinti tai, kuo jie žavisi kituose, net jei jie nėra artimi ar neatrodo kažkuo panašūs.
---------------------------------	---

Šaltinio nuoroda:

Paimta iš: <https://www.edutopia.org/blog/kindness-lesson-plan-rebecca-alber>

Šio užsiėmimo priedas pateiktas kitame puslapyje.

Pabaik sakinius

Vykdydami šią užduotį mes galime bendradarbiauti, nes...

Manau, kad šis tavo bruožas _____ praturtina mūsų grupę, nes...

Bendri mūsų bruožai yra...

Tavo įgūdžiai _____ gali būti naudingi padedant kitiems, nes...

Jei žaistume žaidimą _____ tu būtum puikus (*pozicijos pavadinimas*) _____, nes...
