

Apžvalginė lentelė

Pavadinimas	Tikslinė grupė	Apžvalga	Vertinimas ir refleksija
Mano mygtukai	• 8–9 metų vaikai	Šio užsiėmimo tikslas – padėti vaikams suprasti, kad visi mes turime savus „mygtukus“, t. y. specifinius įvykius, kurie sukelia mums nemalonius jausmus. Pagrindinis įgūdis: Savireguliacija	Diskusijos metu vedėjas turėtų paskatinti vaikus atpažinti veiksmus, kurie sukelia nemalonius jausmus. Vedėjas turėtų pabrėžti, kad nemalonūs incidentai sukelia „grandininę“ jausmų, minčių bei elgsenos reakciją ir turėtų paskatinti diskusiją apie tai, kuo panašūs ir kuo skiriasi nemalonius jausmus žmonėms sukeliantys įvykiai ir kaip su jais dorotis ateityje.
Pozityvios paskalos	• 8–9 metų vaikai	Šis užsiėmimas supažindina vaikus su „viešojo Aš“ sąvoka ir padeda suprasti, kaip kiti vaikai juos mato pozityvių sąveikų metu. Pagrindinis įgūdis: Savivoka	Užsiėmimo pabaigoje vedėjas inicijuoja pokalbį apie sąvoką „Aš“, ypač apie viešąjį „Aš“ ir apie tai, kaip mes jaučiamės girdėdami kitus kalbant apie mus pozityviai.
Minčių lietus	• 8–9 metų vaikai	Šis užsiėmimas padės dalyviams suprasti, kas slypi už sąvokos „santykiai“, kokios santykių rūšys egzistuoja ir kokius santykius mezgame gyvenime, atpažinti sveikų ir nesveikų santykių dedamąsias bei atpažinti ir suprasti socialinius veiksnius, kurie turi įtakos santykiams. Pagrindinis įgūdis: Sveiki santykiai	Vedėjas turėtų inicijuoti diskusiją su vaikais apie jų jausmus ir mintis, suprasti, ar vaikai suprato smurto lyties pagrindu bei lyčių lygybės prasmę ir ką išmoko apie sveikus ir nesveikus santykius.
Rask sprendimą	• 8–9 metų vaikai	Šis užsiėmimas padės dalyviams surasti būdus tvarkytis su smurtu santykiuose ir patyrinėti galimus sprendimus, atrasti kliūtis, kurios neretai trukdo žmonėms pasipriešinti smurtui santykiuose ir padės suprasti, kaip jie gali apsaugoti save ir kitus nuo smurto santykiuose. Pagrindinis įgūdis: Sveiki santykiai	Diskusijos metu vedėjas turėtų padėti dalyviams suprasti galimus pasirinkimus ir prieinamą pagalbą.
Žodinės ir nežodinės sąveikos	• 8–9 metų vaikai	Šis užsiėmimas gerina vaikų žodinio ir nežodinio bendravimo įgūdžius. Jis padeda vaikams geriau suvokti, kaip žodiniai ir nežodiniai signalai susiję tarpusavyje ir kaip jie užtikrina efektyvią komunikaciją. Pagrindinis įgūdis: Socialiniai įgūdžiai	Užsiėmimui pasibaigus dalyviai geriau suvoks ir pastebės žodinius bei nežodinius signalus bendraudami su kitais, todėl jų socialinės sąveikos pagerės.
Komandinis darbas	• 8–9 metų vaikai	Vadovaudamiesi nurodymais komandos nariai padės dalyviui užrištomis akimis atrasti paslėptą lobį. Pagrindinis įgūdis:	Užsiėmimo tikslas – parodyti dalyviams pasitikėjimo svarbą tarpusavio bendravime, sąveikose ir santykiuose.

		Socialiniai įgūdžiai	
Emocijų paaštrėjimas	• 8–9 metų vaikai	Šio užsiėmio tikslas – padėti vaikams suprasti, kad emocinė patirtis turi skalę – kokybės ir / ar intensyvumo požiūriu jos ir panašios, ir skirtingos; tai padės vaikams atpažinti savo pačių emocines būsenas ir atitinkamai tvardyti siekiant išvengti jų paaštrėjimo. Pagrindinis įgūdis: Savireguliacija	Aptariame emocijas ir jų intensyvumą, kuris priklauso nuo situacijos. Pabrėžiame, kad emocijos kyla ir rimsta ir kad tai normalu, pasikalbame apie tai, kaip įvairūs dalykai ateina ir praeina, kaip jausmai kyla, išryškėja ir nurimsta.

Užsiėmimai gyvenimo įgūdžių ugdymo tema

Užsiėmimai 8–9 metų vaikams

Pavadinimas:	Mano mygtukai								
Trukmė:	45–50 min.								
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai								
Tikslai:	<p>Šio užsiėmimo tikslas – padėti vaikams suprasti, kad visi mes turime savus „mygtukus“, t. y. tam tikri įvykiai kaip dirgikliai mums sukelia neigiamus jausmus. Dalyviai geriau kontroliuos savo jausmus ir elgesį bei geriau supras ir gerbs kitų žmonių jausmus ir pažeidžiamumą.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis įgūdis: Savireguliacija • Savivoka • Empatija • Pagarba 								
Instrukcija	<p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spalvoti lipukai • Rašikliai/pieštukai <p>„Mygtuko“</p> <ul style="list-style-type: none"> • kortelės/lipukai <p>Nurodymai:</p> <p>Sukurkite didelius „mygtukus“ apie įvykius, sukeliančius nemalonius jausmus, užrašydami apačioje esančias frazes spalvoto popieriaus lapuose:</p> <table border="0"> <tr> <td>- Negaunu, ko noriu</td> <td>- Mane verčia daryti tai,</td> </tr> <tr> <td>- Viskas vyksta ne pagal mano planą</td> <td>kas man nepatinka</td> </tr> <tr> <td>- Man skauda kūną</td> <td>- Man prikaišioja mano elgesį</td> </tr> <tr> <td>- Mano asmeninė</td> <td>- Į mano jausmus</td> </tr> </table>	- Negaunu, ko noriu	- Mane verčia daryti tai,	- Viskas vyksta ne pagal mano planą	kas man nepatinka	- Man skauda kūną	- Man prikaišioja mano elgesį	- Mano asmeninė	- Į mano jausmus
- Negaunu, ko noriu	- Mane verčia daryti tai,								
- Viskas vyksta ne pagal mano planą	kas man nepatinka								
- Man skauda kūną	- Man prikaišioja mano elgesį								
- Mano asmeninė	- Į mano jausmus								

	<p>erdvė pažeidžiama</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mane vadina <p>negražiai žodžiais</p> <p>arba erzina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mane kritikuoja <p>nekreipiama dėmesio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iš manęs kažką atima - Kažkas sulaužo man duotą pažadą - Sarkastiški komentarai <p>Parūpinkite tuščių spalvotų lapų ir rašymo priemonių, kad vaikai prisireikūs susikurtų savo „mygtukus“.</p> <p>Pateikite dalyviams nurodymus: „Vaikščiokite laisvai po erdvę ir išsirinkite savo „mygtuką“, t. y. įvykį, kuris kaskart sukelia jums nemalonius jausmus. Radę atsistokite prie jo, pakelkite ranką ir palaukite, kol ateis jūsų eilė pasidalyti mintimis su klase. Garsiai jomis pasidaliję prikabininkite jį prie sienos ir paklauskite kitų vaikų, ar šis mygtukas yra ir jų. Užrašykite popieriuje rankas pakėlusių vaikų skaičių. Jeigu jūsų mygtuko nėra tarp tų, kuriais dalijatės, sukurkite savąjį ir pasidalykite su klase.</p>
<p>Vertinimas ir refleksija</p>	<p>Vaikams pasidalijus savo „mygtukais“ paklauskite, kokios emocijos kyla užrašyto įvyko metu? Ar visi vaikai jaučia panašius nemalonius jausmus? Pabrėžkite, kad šie įvykiai ir jų poveikis (mintys, jausmai ir elgesys) glaudžiai susiję. Ar vaikai gali reaguoti kitaip? Pakalbėkite apie tai, kuo panašūs ir kuo skiriasi asmeniniai nemalonias emocijas sukelianys įvykiai, ir aptarkite, kaip derėtų doris su panašiais įvykiais ateityje.</p> <p>Įvardykite nemalonias emocijas sukeliančių įvykių indikatorius: 1. Kūnas: kas nors trenkia jums ar fiziškai žaloja jūsų kūną; 2. Nuosavybė: kažkas paima ar sulaužo tai, kas priklauso jums; 3. Vertybės: kažkieno elgesys prieštarauja jūsų turimoms vertybėms (pvz., teisingumui, sąžiningumui, pagarbai); 4. Savivertė: kažkas jus menkina, erzina ar sako netiesą apie jus arba sukelia gėdos jausmą; 5. Kaltė: kažką padarėte netinkamai ir supykote, kai kažkas į tai atkreipė dėmesį; 6. Nepatenkinti lūkesčiai: negavote ko norėję.</p>

Pavadinimas: Pozityvios paskalos	
Trukmė:	45–50 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Šis užsiėmimas, kurio metu naudojamosi pozityviomis sąveikomis, supažindina vaikus su „viešojo Aš“ sąvoka, t. y. padeda suprasti, kaip juos mato kiti vaikai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis įgūdis: Savivoka • Savireguliacija • Bendravimas
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kėdė • Tušti lapai • Pieštukai <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Paruoškite kėdę, kuri būtų atgręžta į sieną, taip pat popieriaus lapus ir rašymo priemones; visi dalyviai sėdi už šios kėdės.</p> <p>„Kiekvienas mūsų paeiliui sėsime į šią tuščią kėdę. Kažkuriam atsisėdus į kėdę apsimesime, kad jo/-s nėra kambaryje, ir pasikalbėsime apie jį/ją. Bet viskas, ką pasakysime, turi būti gera ir pozityvu. Pavyzdžiui, kuo mus jis/ji žavi; ką jis/ji gero padarė pastaruoju metu; jo/jos didžiausias talentas; kažkas, kuo jis/ji nustebino mus – veiksmai ar kokia idėja; jo/jos gebėjimai ir t. t. Tas, kas sėdi ant kėdės, užsirašo pastebėjimus.“</p>
Vertinimas ir refleksija	<p>Vertinimui derėtų inicijuoti pokalbį apie dalyvių patirtis. Galima užduoti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės klausydamiesi, kaip jus apibūdina kiti? - Ar tikėjotės išgirsti tai, kas pasakyta? - Ar kas nors nustebino?

Pavadinimas: Minčių lietus	
Trukmė:	45–50 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Šis užsiėmimas padės vaikams geriau suprasti, kas slypi už sąvokos „santykiai“, kokios yra santykių rūšys ir kokius santykius mezgame gyvenime. Dalyviai taipogi galės geriau atpažinti ir suprasti socialinius veiksnius, kurie turi įtakos santykiams, atpažinti gerų ir blogų (sveikų ir nesveikų) santykių dedamąsias, suprasti komunikacijos ir saugumo svarbą mūsų santykiuose. Be to, jie gebės susieti lyčių lygybę su lyčių normomis bei teisėmis (žmogaus ir seksualinėmis).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis įgūdis: Sveiki santykiai • Bendravimas • Sąmoningumas • Savivoka • Pagarba
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Žmogaus siluetas • Santykių nuotraukos (Priede) • Žymikliai • Smurto ir lygybės lentelės • Žvaigždės • Plakatai <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Vedėjas padeda ant lentos didelį kartotinį žmogaus siluetą. Aplink figūras sudėliojami paveikslėliai, atspindintys įvairius, vaikams suprantamus santykius. Vaikams pasakoma, kad kiekvienas žmogus per</p>

savo gyvenimą užmezga įvairius santykius. Tuo pačiu derėtų paprašyti vaikų, kad jie įvardytų, kokius jausmus kiekvienas žmogus išgyvena ir kaip elgiasi palaikydamas kiekvienių santykius? Ar elgiasi visi vienodai?

Po pokalbio pasiūlome vaikams sužaisi žaidimą. Paskirstome vaikus į 4 grupes (4–5 vaikai vienoje grupėje). Paprašome jų sugalvoti savo grupei pavadinimą. Mokytojas prisiima TV vedėjo vaidmenį ir perskaito kai kuriuos teiginius. Vaikai turi atpažinti, ar teiginys atspindi „lygybę“, ar „smurtą“. Kiekviena grupė turi dvi lenteles (ant vienos užrašoma „lygybė“, ant kitos „smurtas“).

Vedėjui perskaičius teiginį, kiekviena grupė kelias sekundes pasitaria ir greičiausioji parodo atsakymą iškeldama lentelę su teisingu atsakymu. Jį pateikusi komanda gauna žvaigždę. Komanda, surinkusi daugiausia žvaigždžių, laimi.

Pasibaigus žaidimui paaiškiname kai kurias sąvokas, susijusias su **smurtu lyties pagrindu (SLP)** (tai smurtas, nukreiptas į asmenį dėl to asmens lyties, įskaitant ir asmens lytinę tapatybę/raišką, ar smurtas, kuris tam tikros lyties asmenų patiriamas neproporcingai dažnai) ir **lyčių lygybę** (moterys ir mergaitės, vyrai ir berniukai naudojami tomis pačiomis teisėmis, ištekliais, galimybėmis ir apsauga). Paminėkime, kad egzistuoja tam tikri komponentai, nuo kurių priklauso, ar santykiai geri, ar blogi.

Pasinaudoję teiginiais ir pasidaliję atsakymais, vaikai apibrėš gerų ir blogų santykių dedamąsias. Lentoje pateikiame du plakatus (atspindinčius gerus ir blogus santykius – juos parengiame iš anksto) ir paprašome komandų įvardyti gerų ir blogų santykių dedamąsias (komponentus).

Teiginiai:

- Berniukai ir mergaitės gali tapti gydytojais: lygybė.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mergaitės, kaip ir berniukai, gali tarnauti kariuomenėje: lygybė. • Mergaitės ir berniukai turi lygias teises mokytis: lygybė. • Mergaitės ir berniukai turi vienodas teises į laisvalaikio veiklas: lygybė. • Mergaitės ir berniukai turi gauti vienodai kišenpinigių: lygybė. • Mergaitės ir berniukai turi lygias galimybes išreikšti savo liūdesį verkdami: lygybė. • Kai berniukas neleidžia jaunesnei sesutei eiti į kiną: SLP. • Kai berniukas reikalauja iš sesers atnešti jam vandens: SLP. • Jei berniukas nori prievarta pabučiuoti mergaitę: SLP. • Jei berniukas atima pinigus iš kitų vaikų: smurtas. • Jei iš vaiko tyčiojamasi ir jam neleidžiama būti vaikų grupėje: smurtas. • Jei iš mergaitės tyčiojamasi, nes ji stambi: SLP. • Jei berniukas pravardžiuoja kitą berniuką: smurtas. • Jei mergaitė eina apsipirkti ir kažkas ją seka bei negražiai apie ją kalba: SLP.
Vertinimas ir refleksija	<p>Padiskutuokite su vaikais apie jų jausmus ir mintis. Galite jų paklausti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jie jaučiasi? • Ką jie sužinojo apie skirtingas santykių rūšis? • Išsiaiškinkite, ar jie suprato smurto lyties pagrindu ir lyčių lygybės sąvokas. • Ką jie sužinojo apie gerus ir blogus (sveikus ir nesveikus) santykius?

Nuorodos į šaltinius:

Save the Children & Abaad – Resource Center for Gender Equality (2013). Playing for Gender Equality.

SPAVO (2014). Project B Here: Building Healthy Relationships.

Šio užsiėmimo priedas pateiktas kitame puslapyje.

This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



Santykių nuotraukos



This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



Co-funded by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union





This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



Co-funded by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union



Pavadinimas: Rask sprendimą	
Trukmė:	45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Šio užsiėmimo tikslas – padėti dalyviams atrasti būdus, kaip tvarkytis su smurtu santykiuose ir patyrinėti galimus sprendimus, atrasti kliūtis, kurios neretai trukdo žmonėms pasipriešinti smurtui santykiuose, padėti suprasti, kaip jie gali apsaugoti save ir kitus nuo tokio pobūdžio smurto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis įgūdis: Sveiki santykiai • Bendravimas • Sąmoningumas • Savivoka • Pagarba • Empatija
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scenarijai • Tušti lapai • Rašikliai <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Paskirstykite vaikus į 4–5 grupes (po 5–6 vaikus kiekvienoje grupėje). Duokite jiems po lapą popieriaus. Vedėjai skaito scenarijų ir prašo, kad vaikai užrašytų, ką kiekvienos istorijos pagrindinis veikėjas galėtų padaryti. Perskaičius istoriją duokite jiems kelias minutes pagalvoti, po to paprašykite, kad kiekviena grupė pristatytų, ką užrašiusi. Padiskutuokite apie skirtingus būdus, kaip su smurto santykiais susidūrę žmonės gali reaguoti tokioje situacijoje.</p> <p><u>Klausimai diskusijai:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokią smurto rūšį jie atpažįsta kiekviename scenarijuje?

- Kodėl, jų manymu, pagrindinis veikėjas taip elgėsi?
- Ką jie norėjo pasiekti savo elgesiu?
- Ar iš tiesų jaunam žmogui lengva kalbėtis su tėvais apie tai, kas vyksta? Kas gali kliudyti jiems pasikalbėti?
- Ar jaunam žmogui iš tikro lengva apie tai, kas vyksta, pasikalbėti su konsultantu ar mokytoju? Kas gali kliudyti jiems pasikalbėti?
- Ar lengva ką nors tiesiog atstumti, kad būtų išspręstos jūsų santykių problemos? Kodėl? Kodėl ne?
- Ar draugai gali padėti tokiais atvejais? Kokiais būdais?
- Ar tu pasitikėtum draugo patarimu? Kodėl? Kodėl ne?
- Ar lengva kalbėtis apie santykių problemas? Ar bendravimas gali padėti ar kažką pakeisti?
- Galima būtų pranešti tiems, kurie gali padėti žmogui susidoroti su situacija.

Scenarijai:

1. Natalija ir Marta geros draugės. Marta su savo šeima persikėlė gyventi kitur, todėl ji pakeitė mokyklą. Naujoje mokykloje Marta bendrauja su dviem bendraklasėmis, kurios prie jos iškart priėjo ir su ja susidraugavo. Marta ir toliau bendrauja su Natalija, kalbasi su ja apie naujas drauges. Kartais kviečia jas į kiną ar pasivaikščioti.

Natalija tvirtina Martai esanti vienintelė jos draugė, nes jos seniai viena kitą pažįsta, ir nuolat prikaišioja, kad Marta bendrauja su savo naujomis draugėmis už mokyklos ribų. Marta jaučiasi blogai, tačiau teigia, kad Natalija taip elgiasi, nes ją myli.

2. Ana ir Kostas draugauja, tačiau po kelių savaičių Kostas su ja ima bendrauti vis rečiau. Kartais atsako į Anos žinutes tik kitą dieną. Ana nuolat siunčia jam žinutes ir nesiliauja jam skambinusi tol, kol jis atsako. Ana nori žinoti, kas vyksta. Ji paprašo Kosto duoti savo feisbuko paskyros

	<p>slaptažodį teigdama, kad būdami pora žmonės turi viskuo dalytis ir neturėti paslapčių. Kostas atsisako, ir Ana labai supyksta, ima priekaišioti, kad jis jos iš tiesų nemylė, nes jei mylėtų, pasidalytų savo slaptažodžiu.</p> <p>3. Marija mokykloje naujokė – atvyko iš kito miesto. Mokykloje apie ją sklando daug neigiamų komentarų. Daugybė berniukų ir mergaičių su ja nekalba, nes ji naujokė, tad jie ja nepasitiki. Dauguma mergaičių vengia jos ir nesidalija su ja niekuo. Bendraklasė Elena prieina prie Marijos ir stengiasi daugiau apie ją sužinoti. Kiti berniukai ir mergaitės užsipuola Eleną dėl tokio elgesio.</p> <p>4. Katerina – vyriausias vaikas šeimoje ir vienintelė duktė. Tėvai daug dirba ir grįžta namo vėlai. Jie paprašo Katerinos grįžus iš pamokų pasirūpinti namais, tad ji neturi laiko paruošti pamokas. Kai ji nepasirūpina namais, jie rėkia ant jos ir reikalauja daugiau taip nesielgti. Katerina jaučia spaudimą ir mano, kad jos pamokos svarbesnės.</p>
<p>Vertinimas ir refleksija</p>	<p>Diskutuodami padedame vaikams suprasti, kad geriausi sprendimai tokiose situacijose turėtų apimti šiuos principus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reikalavimas liautis ir ryžtingas elgesys. Būtina kažko imtis, negalima ignoruoti smurtinio elgesio. Smurto ciklas liaujasi tik gavęs ryžtingą atkirtį. • Jei problema sudėtinga, labai svarbu pasikalbėti su suaugusiais, net jei atrodo sunku. • Sprendžiant santykių konfliktus ir problemas santykiuose svarbu palaikyti pozityvią komunikaciją (paaiškinti, kas ir kaip). • Draugai gali pagelbėti, tad svarbu kreiptis pagalbos į juos. Bet draugai ne visada tinkamai pataria, kaip dera elgtis. Ypač sudėtingais atvejais būtina kreiptis pagalbos į suaugusiuosius.

Nuorodos į šaltinius:

This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



Co-funded by the Rights, Equality and Citizenship (REC) Programme of the European Union



Save the Children & Abaad – Resource Center for Gender Equality (2013). Playing for Gender Equality.

SPAVO (2014). Project B Here: Building Healthy Relationships.

This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship (REC)
Programme of the European Union



Pavadinimas: Žodinės ir nežodinės sąveikos	
Trukmė:	45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Šis užsiėmimas gerina vaikų žodinio ir nežodinio bendravimo įgūdžius. Jis padeda vaikams geriau suvokti, kaip žodiniai ir nežodiniai signalai susiję tarpusavyje ir kaip jie užtikrina efektyvią komunikaciją.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis įgūdis: Socialiniai įgūdžiai • Bendravimas • Sąmoningumas • Savivoka • Empatija
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <p>Nėra</p> <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Padalykite vaikus į poras ir priskirkite jiems vardus – vienam „A“, kitam „B“ (pavyzdžiui, vienas vaikas bus A, kitas vaikas bus B).</p> <p>Paprašykite, kad A pagalvotų apie kokį nors smagų nuotyki, kurį prisimena, ir per dvi minutes papasakotų apie jį vaikui B (Padėkite vaikams pasitelkti veido išraiškas, gestus ir žodyną.)</p> <p>Taigi, pirmiausia B atidžiai klauso, ką jam pasakoja A.</p> <p>Tada paprašykite, kad B vaikas papasakotų vaikui A iš kitos poros (mokytojo pavadintam C) A įvyki taip, lyg šis būtų nutikęs jam pačiam.</p> <p>C turi labai atidžiai klausytis B pasakojimo. Apie išgirstą nuotyki C turi papasakoti visai klasei taip, lyg tai būtų jo nuotykis. A įvertina, kiek tikslus galutinis pasakojimas.</p>
Vertinimas ir refleksija	Vertinimo metu vedėjas turėtų inicijuoti pokalbį apie tai, kas vyko užsiėmimo metu. Galimi klausimai:

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Ar buvo sunku, ar lengva prisiminti kito žmogaus pasakojimą?- Ar pastebime kitų žmonių nežodinių elgesį (kūno pozas, veido išraiškas, judesius...)?- Į ką labiau atkreipėte dėmesį (į žodinius ar nežodinius signalus)?- Kiek skiriasi skirtingų asmenų apibūdinta informacija? |
|--|--|

Pavadinimas: Komandinis darbas	
Trukmė:	45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai (Galima pritaikyti 10–12 metų vaikams)
Tikslai:	<p>Šio užsiėmimo tikslas – padėti vaikams geriau suprasti, kaip svarbu pasitikėti kitais žmonėmis. Jei komandos nariai pasitiki vienas kitu, daugėja paramos ir supratimo, be to, kuriama socialinei raidai tinkama mokymosi aplinka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis įgūdis: Socialiniai įgūdžiai • Bendravimas • Komandinis darbas • Empatija
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Raiščiai akims • Bet koks daiktas – „lobis“, kurį sugalvos vedėjas <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Padalykite klasę į tris grupes. Paprašykite, kad kiekvienoje grupėje atsirastų savanoris, kuriam bus užrištos akys. Paslėpkite „lobį“ tokioje vietoje, kurios nematys savanoris užrištomis akimis, bet matys kiti dalyviai. Visi kiti grupės nariai, neliesdami jo, tik duodami 2–3 ŽODŽIŲ KOMANDAS (pvz., „pasuk kairėn“, „vienas žingsnis pirmyn“ ir t. t.), ves savanorį užrištomis akimis ten, kur paslėptas „lobis“. Komandos nariai kiekvieną komandą turi pateikti pozityviai (pvz., „šaunus darbas“, „puikiai pasistengei“ ir t. t.).</p>
Vertinimas ir refleksija	<p>Duokite vaikams laiko aptarti vienas su kitu, o vėliau su visa grupe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiek sudėtingas/lengvas buvo pratimas? • Ar lengva pasitikėti kitų žmonių nurodymais? • Kada pasitikime kitais žmonėmis? <p>Kitus užrištomis akimis atliekamų pratimų pavyzdžius galima rasti čia:</p>

	http://www.ventureteambuilding.co.uk/blindfold-challenges/
Pavadinimas:	Emocijų paastrėjimas
Trukmė:	45 min.
Tikslinė grupė:	8–9 metų vaikai
Tikslai:	<p>Šio užsiėmimo tikslas – padėti vaikams suprasti, kad emocinė patirtis turi skalę – kokybės ir/ar intensyvumo požiūriu jos ir panašios, ir skirtingos; tai padės vaikams atpažinti savo pačių emocines būsenas ir atitinkamai tvardyti siekiant išvengti jų paastrėjimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinis įgūdis: Savireguliacija • Savivoka • Empatija
Instrukcija	<p><u>Priemonės:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dideli lapai • Žymikliai • Spalvoti lipukai <p><u>Nurodymai:</u></p> <p>Pakabinkite ant sienų 6 didelius lapus su ant jų nupieštais laiptais; kiekvieną lapą pavadinkite viena iš emocijų: Pyktis, Pasibjaurėjimas, Baimė, Laimė, Liūdesys ir Nuostaba. Padalykite vaikus į 6 komandas ir paskirkite po vieną emociją kiekvienai grupei. Pasirūpinkite, kad vaikai turėtų lipukų. Paprašykite dalyvių dirbti komandomis ir dalytis mintimis, užrašyti lipukuose žodžius, kurie apibūdina skirtingas grupei priskirtos emocijos rūšis. Dalyviams reikia priklijuoti lipukus prie dideliame lape nupieštų kopėčių pagal tai, kiek emociniu atžvilgiu stiprus lipuke užrašytas žodis (pvz., „įsiūtis“ ir „susierzinimas“, nors abu jie ir siejasi su pykčiu, bet nebūtų ant to paties laiptelio pagal stiprumą).</p>
Vertinimas ir refleksija	Vertinimą galima pradėti nuo pokalbio apie tai, kad emocijos gali būti juntamos kaip silpnos arba kaip stiprios; ar kada nors susimąstėte, kad

emocijos gali būti laipsniuojamos (t. y. skirstomos pagal tai, kiek stipriai jos juntamos)? Be to, emocijos užplūsta ir praeina – tai normalu; pasikalbėkite apie tai, kaip dalykai prasideda ir baigiasi, kaip jausmai kyla, stiprėja ir praeina. Kaip galime iš ženklų (simptomų) suprasti, kad emocijos darosi pernelyg stiprios? Kaip su jomis dera elgtis?