



Co-funded by
the European Union

PROJEKTO NR.: 2023-1-ES01-KA220-SCH-
000153546

EMOCINIO UGDYMO MOKYMAS PRADINĖSE MOKYKLOSE



VADOVAS MOKYTOJAMS



Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.



Sveiki atvykę į mokytojo vadovą!

Pripažindama svarbų pedagogų vaidmenį puoselėjant pradinių klasių mokinių psichinę gerovę, SEED stengiasi aprūpinti pradinių klasių mokytojus veiksmingiausiais ištekliais. Šiuo vadovu, derindamas šiuolaikines metodikas ir tikslinę veiklą, grindžiamą emociniu ugdymu (EE) ir emociniu intelektu (EI), siekiama įgalinti mokytojus pagerinti savo mokinių protinį atsparumą ir emocinį intelektą. Čia aprašytos strategijos, suderintos su Europos pagrindais „LifeComp“, siūlo pedagogams visapusišką požiūrį į teigiamą emocinį vystymąsi savo klasėse.

1. Pirmoji šio vadovo dalis bus skirta teorijai, suteikiant tvirtą žinių bazę apie emocinio intelekto ir emocinio ugdymo istoriją. Išnagrinėsime pagrindines šios srities teorijas, požiūrius ir metodikas, kad galėtume giliau įsigilinti į dalyką ir suprasti jo praktinį pritaikymą klasėje.

2. Antroje vadovo dalyje pateikiami praktiniai pavyzdžiai, kuriuos mokytojai gali įgyvendinti savo klasėse, kad galėtų efektyviai dirbti su mokinių emocijomis. Ši veikla suteikia apčiuopiamos naudos, didindama mokytojų gebėjimą efektyviai mokyti emocinio ugdymo.

“*„Emocinis intelektas yra širdies kalba, leidžianti suprasti save ir kitus su gerumu, užuojauta ir empatija“.*



PIRMOJI DALIS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS



TURINYS

Įvadas

05

Istorinis fonas

09

Teorijos, požiūriai ir metodikos

12

Neurologijos studijos

19

Neuropedagogikos studijos

24

Pasirinktos kompetencijos

28

Nuorodos

33



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 SKYRIUS

ĮŽANGA



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

IŽANGA

1.1. TIKSLAS IR TIKSLAI

Svarstant tipines mokytojo pareigas, dažnai galima sutelkti dėmesį į tokias užduotis kaip pamokų planavimas, pamokų vykdymas klasėje ir užduočių vertinimas. Tačiau svarbu pripažinti, kad egzistuoja „paslėpta mokymo programa“, kuri apima nerašytas ir dažnai nenumatytas pamokas, kurios prisideda prie emocinio ugdymo.

Emocinis ugdymas yra esminis vaiko vystymosi aspektas, tačiau ugdyme jis dažnai neįvertinamas. Vaikai, turintys neišvystytus socialinius ir emocinius įgūdžius, susiduria su didesniais sunkumais nei jų bendraamžiai, kai susiduria su pokyčiais, iššūkiais ir konfliktais.

Jūs, kaip mokytojas, jau padedate mokiniams ugdyti šiuos įgūdžius. Tačiau visada yra kur augti ir tobulėti. Šio vadovo tikslas – parodyti, kaip sustiprinti savo vaidmenį įtraukiant emocinių kompetencijų ugdymą kaip pagrindinį komponentą skatinant bendrą mokinių augimą.

Toliau nagrinėjame emocinio ugdymo istorinį foną ir emocinio intelekto raidą, apžvelgiame pagrindines įvairių autorių teorijas, metodikas ir požiūrius. Taip pat pabrėžiame neurologijos ir neuropedagogikos studijas, kurios vaidina lemiamą vaidmenį formuojant šiuos įgūdžius ir kompetencijas.

Nurodome konkrečias kompetencijas, kurias atrinko projekto konsorciumas, atlikęs nacionalines dalyvaujančių mokyklų mokinių apklausas.

Šis procesas leido mums nustatyti, kurias sritis reikia ypač akcentuoti, užtikrinant, kad mūsų požiūris būtų pritaikytas studentams.



Sukūrėme šį vadovą, kad padėtume jūsų mokytojo kelionei!



1.2 EMOCINIO UGDYMO SVARBA PRADINIS UGDYMAS

Norint pasiekti holistinį asmeninį tobulėjimą, svarbiausia yra suderinti mintis ir emocijas. Švietimas yra pagrindinė priemonė šiai harmonijai ugdyti, skatinant pažintinį augimą ir socialinį-emocinį vystymąsi.

Atsižvelgiant į dabartinius poreikius, reikia pertvarkyti ugdymo paradigmas, kad emocinis ugdymas būtų įtrauktas į formalias mokymo programas. Pagrindinis ugdymo tikslas turėtų būti ugdyti emociškai protingus mokinius, kurių emocinis intelektas apibūdinamas kaip „gebėjimas pasiekti ir generuoti jausmus, palengvinančius mąstymą“ (Mayer ir Salovey, 1997, p. 10).

Emocijos yra labai svarbios tam, kaip mes bendraujame su aplinka ir formuojame savo patirtį. Pasak Rafaelio Bisquerros knygoje „Emocinis ugdymas ir gerovė“, emocijos:

„yra reakcijos į informaciją, kurią gauname sąveikaudami su aplinka. Reakcijos intensyvumas priklauso nuo mūsų subjektyvių vertinimų, kaip gauta informacija paveiks mūsų būseną. Šie subjektyvūs vertinimai apima ankstesnes žinias, įsitikinimus, asmeninius tikslus, provokuojančios aplinkos suvokimą ir kt.“

Tai iliustruoja dinamišką emocijų prigimtį ir reikšmingą jų įtaką mūsų mintims, sprendimams ir veiksams. Anksčiau emocijos dažnai buvo ignoruojamos, o visuomenė pirmiausia laikė žmones racionaliomis būtybėmis. Mokyklos ir tradicinės sistemos susiejo intelektą su aukštais akademiniiais pasiekimais ir intelekto koeficientu (IQ), matė, kad vaikai yra protingi, jei jiems sekasi mokytis. Tačiau ši ribota intelekto perspektyva pasikeitė, nes emocijos dabar pripažįstamos svarbiausiomis asmeninio augimo ir įgūdžių ugdymu.

Įprastas pasitikėjimas aukštais IQ balais, kaip sėkmės rodikliais, sumažėjo, jį pakeitė platesnis supratimas, kad socialiniai, emociniai ir emociniai veiksniai yra labai svarbūs asmeniniams ir profesiniams pasiekimams. Šis poslinkis pabrėžia šių įgūdžių ugdymo svarbą, pripažįstant, kad mokiniai geriau mokosi, kai yra motyvuoti, rodo iniciatyvą ir jaučiasi pasitikintys savimi.



Kaip pažymėjo García, Valenzuela ir Miranda: „Emocijos yra esminė to, kas mes esame, ką darome ir kaip bendraujame su kitais, dalis“ (2012 m., p. 9). Be to, „emocinis intelektas apima asmeninius ir socialinius įgūdžius, kurie padeda asmenims suprasti save ir geriau bendrauti su kitais. Jei ugdome tokio tipo intelektą ir skatiname jį vaikams, mes ugdome visapusiškus žmones“ (García ir kt., 2012, p. 8).

Emocinio ugdymo požiūriu būtinas tyčinis, sistemingas ir efektyvus darbas, o ne tik atsitiktinė veikla. Šis metodas reikalauja gerai organizuoto, nuoseklaus ir integruoto veiklos rinkinio, turinčio bendrą tikslą.

Emocinis ugdymas viršija emocinį intelektą ir apima neurologijos, pozityviosios psichologijos, subjektyvios gerovės ir srauto įžvalgas. Nors įsišaknijęs emociniame intelektualėje, jis yra atviras integruoti naujus pokyčius ir turi holistinį požiūrį.

Emocinis ugdymas turėtų būti integruotas į akademinę programą visuose ugdymo etapuose, nuo ankstyvos vaikystės iki pilnametystės, ir turėtų būti įtrauktas į mokymąsi visą gyvenimą. Tai yra nespecifinės pirminės prevencijos forma, kuria siekiama sumažinti pažeidžiamumą disfunkcijoms ir užkirsti kelią jų atsiradimui (Bisquerra, 2009a, 2011, 2016).

- Dėl to dėmesys turėtų būti skiriamas emocinių kompetencijų ugdymui, kurie palengvina asmeninį augimą ir, savo ruožtu, laimę. Tai leidžia vaikams įgyti įgūdžių, reikalingų įvairiems jų gyvenimo aspektams, įskaitant jų elgesį, motyvaciją mokytis ir savigarbą, pagerinti.



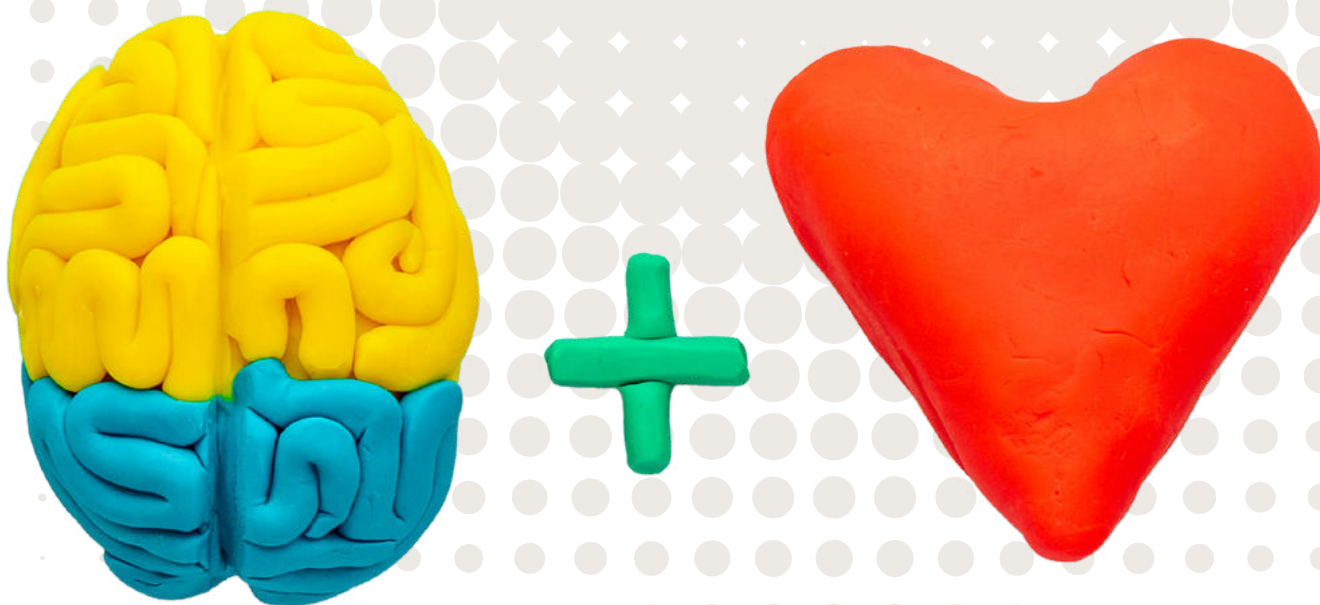
Dėl šių priežasčių emocinis ugdymas pradinėje mokykloje:

- Prisideda prie holistinio mokinių tobulėjimo.
- Ugdo vaikų savigarbą ir padeda jiems suprasti bei reguliuoti savo emocijas.
- Stiprina mokinių elgesį ir bendravimą su kitais, ugdo pagarbą ir toleranciją.
- Skatina motyvaciją mokytis ir gebėjimą dėti pastangas, todėl žymiai pagerėja akademiniai rezultatai.
- Tai ugdo jų atsparumą ir ugdo savikontrolę.



2 SKYRIUS

ISTORINIS FONAS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

ISTORINIS FONAS

2.1 EMOCINIO UGDYMO IŠTAKOS

Emocinio ugdymo šaknys yra įvairiose emocinio intelekto teorijose ir yra pagrįstas didėjančiu poreikiu žmonių visuomenėje matuoti, plėtoti ir tobulinti emocinį reguliavimą. Pasak Sánchezo, Montero ir Fuentesos (2019), „emocinis ugdymas“ pirmą kartą švietimo psichologijos literatūroje pasirodė 1966 m. Emocinio ugdymo žurnale. Nuo devintojo dešimtmečio emocinio intelekto ir emocinio vystymosi skatinimo dėmesys labai išaugo. Emocinio ugdymo tikslas – stiprinti tiek intraasmenines, tiek tarpasmenines emocines kompetencijas.

Kas yra emocinis ugdymas? Bisquerra (2000) emocinį ugdymą apibrėžia taip: "Nuolatinis ir nuolatinis ugdymo procesas, kuriuo siekiama skatinti emocinį vystymąsi kaip esminį kognityvinio vystymosi priedą, kuris abu yra pagrindiniai visapusiško asmenybės vystymosi komponentai. Tai apima žinių ir įgūdžių, susijusių su emocijomis, skatinimą, leidžiantį žmonėms geriau susidoroti su kasdieniame gyvenime kylančiais iššūkiais. Galiausiai tikslas yra stiprinti asmeninę ir socialinę gerovę."



Emocinio ugdymo aptarimas reikalauja aiškaus emocinio intelekto ir emocinių kompetencijų supratimo. Ši sritis atsirado kaip edukacinis metodas, padedantis asmenims valdyti neracionalias mintis, lemiančias prastų sprendimų priėmimą. Tačiau šios kompetencijos pagrindas slypi emocinio intelekto sampratoje, kartu su emocinėmis ir socialinėmis-emocinėmis kompetencijomis.

Šiandien emocinis ugdymas yra vertinamas kaip ugdymo procesas, ugdantis emocinį intelektą ir su juo susijusias kompetencijas, leidžiantis žmonėms geriau kontroliuoti savo emocijas ir jausmus. Suprasdami emocinio ugdymo ištakas ir tikslus, galime giliau įsigilinti į emocinį intelektą ir jo apimamas kompetencijas.



2.2 EMOCINIO INTELEKTO RAIDA

Ankstyvieji emocijų ir mokymosi jas suprasti bei reguliuoti svarbos tyrimai išryškino teigiamą emocinio intelekto (EI) įtaką klaseje. Nuo 1990-ųjų daugybė tyrimų parodė, kad mūsų emocijos turi tiesioginės įtakos mūsų mąstymo procesams.

Norėdami atsekti emocinio intelekto evoliuciją, turime grįžti į 1986 m., kai Harvardo universiteto psichologas Howardas Gardneris pristatė daugialypio intelekto sąvoką. Po to 1990 m. Peteris Salovey, Jeilio universiteto profesorius ir prezidentas, kartu su John Mayer, New Hampshire universiteto profesoriumi, sukūrė terminą „emocinis intelektas“.

Šis terminas sulaukė pasaulinio pripažinimo, kai 1995 m. buvo išleista Danielio Golemano knyga „Emocinis intelektas“, kuri šią koncepciją įtraukė į pagrindinį srautą. Emocinio intelekto srityje Salovey ir Mayer tyrimų komanda padarė didelę pažangą kurdama mokslinę koncepciją ir sistemingai dirbo, kad išspręstų neišvengiamus klausimus, kylančius taikant bet kokią naują tyrimo metodą.

Pastaraisiais metais emocinio intelekto (EI) sąvoka buvo pripažinta kaip svarbus minkštasis įgūdis įvairiuose sektoriuose, o švietimas yra vienas iš jų. Anot Danielio Golemano (1995), emocinis intelektas apibrėžiamas kaip „gebėjimas atpažinti savo ir kitų jausmus, motyvuoti save ir efektyviai valdyti savo santykius“. EI daro įtaką tam, kaip mes žiūrime į save ir aplinkinius, ir vaidina svarbų vaidmenį tarpasmeniniuose santykiuose.

Pasak Fernández Berrocal ir Ramos (2002:20), glaustas bendras emocinio intelekto (EI) apibrėžimas yra „gebėjimas atpažinti, suprasti ir reguliuoti savo ir kitų emocijas“. Šiuo požiūriu EI yra įgūdis, apimantis tris procesus:

Suvokimas: sąmoningas savo emocijų atpažinimas, identifikavimas, ką jaučiame, ir gebėjimas tai pažymėti žodžiu.

Supratimas: integruoti tai, ką jaučiame į savo mąstymo procesus, ir įvertinti emocinių pokyčių sudėtingumą.

Reguliavimas: veiksmingai nukreipti ir valdyti teigiamas ir neigiamas emocijas



3 SKYRIUS

TEORIJS, POŽIŪRIAI IR METODIKOS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

TEORIJS, POŽIŪRIAI IR METODIKOS

3.1. PAGRINDINĖS EMOCINIO INTELEKTO TEORIJS

Emocinis intelektas gali būti suprantamas įvairiai, todėl yra įvairių modelių, kaip jį apibrėžti:

Howardo Gardnerio kelių intelektų teorija (1986):

Gardneris pasiūlė kelių intelektų teoriją, teigdamas, kad intelektas neapsiriboja vienu pajėgumu, bet apima keletą skirtingų tipų. Gardnerio teigimu, žmogaus gyvenimas reikalauja įvairaus intelekto, o tai reiškia, kad akademinė sėkmė nebūtinai garantuoja socialinius įgūdžius ar kitus gyvenimo įgūdžius. Gardneris nustatė aštuonis intelektus:



Šaltinis: savos kūrybos

H. Gardner pažymėjo, kad kiekvienas žmogus turi skirtingus šių intelektų lygius ir kad nė vienas tipas nėra svarbesnis už kitą. Norint naršyti per gyvenimą, reikalingas įvairių intelektų derinys. Gardneris metė iššūkį šiai perspektyvai, pasiūlydamas savo teoriją, siūlydamas, kad švietimas turėtų būti platesnis, kad būtų išnaudotas visas studentų potencialas.

Gardneris asmeninį intelektą apibūdina taip:

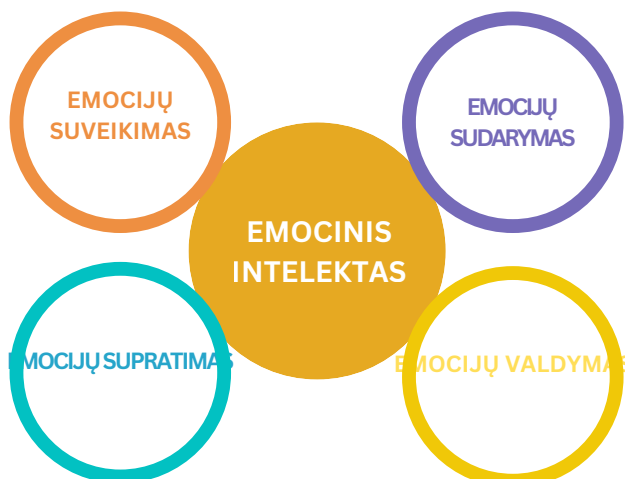
Intraasmeninis intelektas apima individo suvokimą apie savo emocinį kraštovaizdį ir gebėjimą panaudoti šį savęs įvaizdį, kad būtų galima veiksmingai naršyti per gyvenimą.

- Tarpasmeninis intelektas apima gebėjimą suprasti kitus, jų motyvus ir gebėjimą harmoningai su jais bendradarbiauti.



Mayer & Salovey (1990):

Jeilio universiteto prezidentas Peteris Salovey ir Naujojo Hampšyro universiteto profesorius Johnas Mayeris buvo vieni pirmųjų tyrėjų, kurie 1990 m. pavartojo terminą „emocinis intelektas“. Jie apibrėžė EI kaip gebėjimą suvokti, išreikšti, suprasti ir reguliuoti emocijas tiek savyje, tiek kituose. Jie sukūrė keturių šakų modelį emociniam intelektui struktūrizuoti:



Šaltinis: savos kūrybos

Bar-On emocinių koeficientų inventoriaus (EQ-i) modelis (1995):

Reuven Bar-On 1995 m., išsiskiria penkiomis nekognityvinėmis asmenybės dimensijomis ir emociniais įgūdžiais. Šie aspektai, įskaitant intrapersonalinį, tarpasmeninį, prisitaikymą, streso valdymą ir bendrą nuotaiką, formuoja tai, kaip žmonės valdo savo emocijas ir bendrauja su pasauliu. Plačiai naudojamas švietimo, verslo, psichologijos ir konsultavimo srityse, EQ-i įrodė, kad pagerina emocinį intelektą, gerovę ir našumą įvairiuose kontekstuose.

Danielis Golemanas (1995):

EI koncepcija išpopuliarėjo, kai 1995 m. buvo išleista Danielio Golemano knyga „Emocinis intelektas“. Jis padarė daug gilių teiginių apie EI įtaką daugeliui žmogaus gyvenimo aspektų, įskaitant bendrą gerovę. Goleman (2002) savo Emocinių kompetencijų modelyje apibūdina penkis pagrindinius įgūdžius, sudarančius emocinio intelekto sampratą. Tai apima:

Savęs suvokimas apima savo pageidavimų, pojūčių, būsenų ir vidinių išteklių supratimą.

- Savireguliacija – tai savo minčių ir emocijų valdymas
- Motyvacija – tai gebėjimas save įkvėpti.
- Empatija apima socialinio sąmoningumo ugdymą ir kitų jausmų, rūpesčių ir poreikių pripažinimą.
- Socialiniai įgūdžiai apima socialinės paramos tinklų kūrimą ir santykių su kitais tvarkymą (Goleman, 1995).



3.2 UGDOMASIS POŽIŪRIS Į EMOCINĮ UGDYMĄ

Emocijos ir mokymasis yra neatsiejamai susiję, nes mūsų emocinės sistemos daro didelę įtaką mūsų elgesiui ir informacijos apdorojimui. Kaip mokytojas, sumaniai susiedamas emocijas ir mokydamasis kartu, galite pagerinti mokymosi patirtį ir suteikti mokiniams svarbesnių pamokų. Mes galime padėti mokiniams realizuoti visą savo potencialą tiek klasėje, tiek emocinėje srityje, suvokdami ir panaudodami emocinės sistemos poveikį mokymosi procesui.

Emocinis ugdymo metodas integruoja emocines ir socialines kompetencijas į mokymosi procesą, pabrėžia emocijų valdymo, sveikų santykių kūrimo, atsakingų sprendimų svarbą. Šis požiūris pagerina pažinimo procesus, gerina akademinius rezultatus ir skatina savarankiškumą bei atsparumą.

Socialinis ir emocinis mokymasis (SEL) yra esminis ugdymo ir asmeninio tobulėjimo aspektas. SEL apima procesą, kurio metu asmenys, tiek jauni, tiek suaugę, įgyja ir taiko reikiamas žinias, įgūdžius ir nuostatas, kad suformuotų sveiką tapatybę, valdytų emocijas, pasiektų asmeninius ir kolektyvinius tikslus, užjaustų kitus, užmegztų ir palaikytų palaikančius santykius, priimtų atsakingus ir galeistingus sprendimus.

SEL skatina švietimo teisingumą ir kompetenciją, skatindama tikrą mokyklų, šeimų ir bendruomenių partnerystę. Šios partnerystės sukuria mokymosi aplinką, kuriai būdingas pasitikėjimas, bendradarbiavimas, griežta ir tinkama mokymo programa ir mokymas bei nuolatinis vertinimas. SEL padeda spręsti įvairias nelygybes ir įgalina asmenis bendradarbiaujant kurti klestinčias mokyklas ir prisidėti prie saugių, sveikų ir teisingų bendruomenių kūrimo.

SEL yra sukurta remiantis modeliu, kurį sukūrė akademinio, socialinio ir emocinio mokymosi bendradarbiavimas (CASEL), visame pasaulyje pripažintas šios tyrimų srities autoritetas. Šis modelis nubrėžia penkias esmines socialinių ir emocinių įgūdžių sritis, būtinas gerai psichikos sveikatai puoselėti, kurių kiekviena apima įvairius specifinius elementus: savimone, savivaldą, socialinį sąmoningumą, santykių įgūdžius ir atsakingą sprendimų priėmimą.



Šaltinis: CASEL svetainė



Veiksmingiausias požiūris į SEL mokymą yra padėti vaikams ir jaunimui palaipsniui įgyti įgūdžių kiekvienoje srityje, ugdant jų gebėjimus ir žinias ankstyvojo ugdymo ir mokslo metais. Šis procesas yra nenutrūkstamas ir apima visus lygius.

Europos Komisijos (2022 m.) teigimu, SEL mokymo programa turėtų pasiūlyti gausias grupinio darbo galimybes ir užtikrinti saugią mokymosi aplinką, kad padidėtų studentų įsitraukimas.

Bendradarbiavimas grupėse: reguliari grupinė veikla moko studentus bendradarbiavimo, derybų ir lyderystės įgūdžių bei padeda atpažinti savo stipriąsias puses grupėje. Mokymasis bendradarbiaujant bendraujant su įvairiais bendraamžiais skatina ryšio ir kultūrinio sąmoningumo jausmą.

Norėdami integruoti SEL į dalykus, mokiniai gali užsiimti tokia veikla kaip žaidimai kortomis per matematikos pamokas arba naudoti SEL žodyną kūrybiniame rašymo ir vaidmenų žaidime. Vaidmenų žaidimas padeda mokiniams ugdyti empatiją ir konfliktų sprendimo įgūdžius, įsigilinant į kitų perspektyvas.

Atsakingas sprendimų priėmimas: šis gyvybiškai svarbus įgūdis moko studentus daryti konstruktyvius sprendimus, atsižvelgiant į etines pasekmes, saugumą, socialines normas ir pasekmes. Tai skatina savikontrolę, nepriklausomybę ir pasitikėjimą savimi. Bendradarbiaujanti problemų sprendimo veikla stiprina mokinių gebėjimus priimti sprendimus.

Kokybės rato metodas gali padėti studentams priimti pagrįstus sprendimus, nustatant problemas, įvertinant situacijas, sprendžiant mintis, analizuojant galimybes ir apsverstant pasekmes prieš pasirenkant.

Augimo mąstysena: SEL labai svarbus augimo mąstymo skatinimas, kaip apibrėžė dr. Carol Dweck. Tai padeda mokiniams žiūrėti į mokymąsi kaip į nuolatinį procesą. Refleksijos ir tikslų nustatymo veikla leidžia mokiniams įvertinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, sekti pažangą ir kritiškai mąstyti apie savo tobulėjimą.

Atspindintys žurnalo pratimai su raginimais, pvz., „Ką jūsų komanda kitą kartą galėtų padaryti kitaip? arba "Kada paskutinį kartą parodėte empatiją klases draugui?" yra naudingi įrankiai. Mokymas užsibrėžti tikslus, apmąstyti sėkmę ir pripažinti nesėkmes padeda mokiniams džiaugtis pažanga, neprisirišant prie galutinio rezultato.



3.3 EMOCINIO UGDYMO ĮGYVENDINIMO METODAI

Emocinio ugdymo svarbos negalima nuvertinti, nes jis turėtų būti integruotas į visą akademinę programą ir visą gyvenimą trunkantį mokymąsi. Tai reiškia, kad emocinio ugdymo edukacinės reikšmės gali būti matomos tiek formaliojo, tiek neformalaus ugdymo aplinkoje.

Emocinis ugdymas pasiekiamas per kruopščiai parengtas švietimo ir socialinės intervencijos programas, kurios yra pagrįstos moksliniais, edukaciniais, socialiniais ir filosofiniais principais. Tai apima kruopštų programų planavimą ir organizavimą, apimantį tokius etapus kaip poreikių analizė, tikslų formulavimas, veiklos planavimas, įgyvendinimas ir vertinimas.

Emocinio ugdymo programos apibrėžiamos kaip „suplanuotų, tyčinių ir sistemingų veiklų rinkinys, turintis nustatytą laiką ir erdves bei kokybiškai įgyvendinamas“ (Álvarez González ir Bisquerra, 2012, p. 274).

Extremera ir Fernández-Berrocal (2001) pabrėžia, kad reikia programų, kurios ne tik reaguotų į krizes, bet ir būtų prevencinio bei edukacinio pobūdžio. Jie rekomenduoja visapusiškas programas, kurios būtų įtrauktos į visų lygių mokymo programas ir įtraukiamos tiek į šeimą, tiek į socialinę aplinką.

Pavyzdžiui, ankstyvojo ugdymo medžiagos ir praktinių pasiūlymų galima rasti programose, kuriose pateikiami praktiniai užsiėmimai ir pratimai, labai naudingi juos siekiantiems pedagogams įgyvendinti, pavyzdžiui:



- **RULER: Jeilio emocinio intelekto centro sukurta programa RULER yra specialiai sukurta emocinių įgūdžių ugdymui mokyklose. RULER reiškia emocijų atpažinimą, supratimą, žymėjimą, reiškimą ir reguliavimą, apima mokymus pedagogams, integravimą į mokymo programą ir tokias priemones kaip nuotaikos matuoklis, padedantis mokiniams atpažinti ir valdyti emocijas.**





- CASEL (bendradarbiaujant akademiniam, socialiniam ir emociniam mokymuisi) 1994 m. įkūrė Danielis Golemanas. Jos tikslas – skatinti aukštos kokybės emocinį mokymąsi mokyklose, apylinkėse ir valstybės lygmeniu.



- „Mind Up“: programa, mokanti socialinių ir emocinių mokymosi įgūdžių, derinant kognityvinius neuromokslus, pozityviąją psichologiją ir sąmoningo sąmoningumo mokymą, daugiausia dėmesio skiriant smegenims. Programa skirta pedagogams ir studentams ir yra paremta moksliniais tyrimais.



- GROP: Barselonos universiteto tyrimų grupę įkūrė Rafaelis Bisquerra. Ši programa yra emocinių kompetencijų užsiėmimų rinkinys, suskirstytas į penkis blokus; emocinis sąmoningumas, emocinis reguliavimas, emocinė autonomija, socialinė kompetencija ir kompetencijos gyvenimui ir gerovei.



4 SKYRIUS

NEUROLOGIJOS STUDIJOS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

NEUROLOGIJOS STUDIJOS

4.1 EMOCINIO UGDYMO NEUROMOKSLINIAI PAGRINDAI

Neurologijos sritis, tirianti nervų sistemos ir smegenų struktūrinius ir funkcinis aspektus, padėjo giliau suprasti su mokymusi susijusius procesus (Estupiñan Ricardo ir kt., 2016).

Neurologijos išvados yra panašios į kitų disciplinų, tiriančių žmogaus emocijas. Emocijų valdymas yra labai svarbus norint gyventi orų gyvenimą.

Neuromokslai siūlo biologinį emocinio ugdymo pagrindą, papildantį pedagoginius, psichologinius ir sociologinius principus (Bueno, 2020).



Mokymosi procesas apima ir kūną, ir smegenis, kurios yra dirgiklių imtuvai ir yra atsakingi už informacijos apdorojimą, tvarkymą ir reagavimą į ją. Remiantis neurologiniais tyrimais, nuolatinį žmonių mokymosi procesą lemia neurogenezė ir smegenų plastiškumas. Ankstyvaisiais gyvenimo metais vaikų smegenys yra labai jautrios sinaptinių ryšių formavimuisi, palengvinantiems greitą mokymąsi. Tinkama stimuliacija šiame etape yra labai svarbi norint sukurti tvirtus būsimąjo mokymosi pagrindus (Rotger, 2017).

Nors yra kritinių smegenų vystymosi laikotarpių, smegenų gebėjimas prisitaikyti ir atsigauti yra nepaprastas, leidžiantis įgyti naujų įgūdžių bet kuriame gyvenimo etape. Žmogaus smegenys yra labai plastiškos ir imlios visą gyvenimą, o tai pabrėžia, kaip svarbu išlaikyti smalsumą ir susidomėjimą nuolatiniu mokymusi (Rotger, 2017).



Pasak Estupiñano Ricardo ir kt. (2016), smegenys, vienintelis organas, galintis mokytis ir mokytis iš savęs, yra pritaikomas ir gali būti formuojamas pedagogų, kad ugdytų įvairius įgūdžius ir intelektą. Jis natūraliai sugeria ir naudoja skirtingus mokymosi būdus. Smegenys mokosi pagal modelius, naudodamos tiek sąmoningus, tiek nesąmoningus mechanizmus, kad apdorotų informaciją ir generuotų atsakymus. Mokytojai turėtų laikytis šio požiūrio kurdami mokinių mokymosi patirtį.

Pedagogams geriau suvokiant, kaip veikia smegenys, mokymosi procesas tampa efektyvesnis ir prasmingesnis tiek mokytojams, tiek mokiniams. Smegenys mokosi įvairiais būdais, o pedagogai turi pripažinti, kad mokiniai mokosi vaizdinėmis, garsinėmis, kalbinėmis ir loginėmis priemonėmis. Studentai taip pat gali mokytis: refleksyviai, impulsyviai, analitiškai, globaliai, konceptualiai, suvokiant, fiziškai, emociškai, intraasmeniškai ir tarpasmeniškai (Estupiñan Ricardo ir kt., 2016).



Neabejotinai naudinga rengti pamokas, kurios atitiktų įvairius mokymosi stilius. Smegenų vystymuisi turi įtakos įvairūs veiksniai, įskaitant genetiką, aplinką, mitybą, socialinę, ekonominę ir kultūrinę aplinką, šeimos dinamiką, smegenų sužalojimus ir ankstesnę mokymosi patirtį – visa tai turi įtakos mokymosi procesui. Tai pabrėžia, kad svarbu, kad pedagogai geriau suprastų savo mokinių kilmę, kad galėtų veiksmingai prisidėti prie jų mokymosi kelionės (Estupiñan Ricardo ir kt., 2016).

4.2. NEUROLOGIJOS ĮTAKA EMOCINIAM UGDYMOUI

Neuromoksliniai tyrimai nagrinėjo pagrindinius klausimus apie mokymąsi ir jo ryšį su konkrečiomis smegenų funkcijomis, padedami pažangių neurovaizdų metodų ir specializuotų žaidimų metodų. Įvairūs pažinimo aspektai, tokie kaip kalba, skaitymas, kalbos raida ir matematinis samprotavimas, kartu su socialiniu vystymusi ir jo ryšiu su emocijomis yra pagrindinės neurologijos studijų sritys. Emocijas, itin svarbias išgyvenimui ir prisitaikymui, įtakoja ir genetiniai veiksniai, ir aplinkos patirtis.

Emocinis neuromokslas gilinasi į tai, kaip smegenų funkcija yra susijusi su žmogaus emocijomis, nustatydama šešis parametrus, pagal kuriuos nustatomas asmens išraiškos stilius. Šiuos parametrus, įskaitant regėjimą, kūno suvokimą, lankstumą, prisitaikymą, dėmesį ir socialinę intuiciją, įtakoja smegenų regionai, tokie kaip ventralinis striatumas ir prefrontalinė žievė (Gkintoni, Antonopoulou ir Halkiopoulou, 2023).

Remiantis susijusių tyrimų išvadomis, emocijos daro didelę įtaką atminčiai ir mokymosi procesams, o hipokampus atlieka pagrindinį vaidmenį koduojant ir saugant emocinę informaciją.

Emociniai išgyvenimai formuoja atminties formavimąsi per hipokampo ir migdolinio kūno sąveiką. Prefrontalinė žievė, atsakinga už aukštesnes pažinimo funkcijas ir emocinį reguliavimą, bendradarbiauja su hipokampu, kad palengvintų optimalų ilgalaikės atminties formavimąsi.

Emocijų ir mokymosi sąveika pabrėžia emocinių reakcijų svarstymo svarbą ugdymo įstaigose. Emocijos veikia pažinimo veiklą ir atminties konsolidavimą, o nuotaikų svyravimai daro įtaką informacijos kodavimui ir gavimui (Gkintoni, Antonopoulou ir Halkiopoulou, 2023).

Norint sukurti veiksmingas švietimo intervencijas, būtina suprasti sudėtingą emocijų ir mokymosi ryšį. Pripažįstant emocijų ir mokymosi tarpusavio priklausomybę, ugdymo praktika gali būti pritaikyta taip, kad būtų palaikomi optimalūs mokinių mokymosi rezultatai.



4.3. SVARBŪS NEUROMOKSLŲ TYRIMAI

Neuromokslas ir emocinis ugdymas yra pagrindinės disciplinos, kurios persipina siekiant suprasti, kaip žmogaus pažinimo ir emociniai procesai veikia.

Neuromokslas ir emocinis ugdymas įgavo svarbą dėl emocijų supratimo mokymosi ir asmeninio tobulėjimo metu.



Pagrindiniai šios srities tyrimai:

Emocijų įtaka mokymuisi:

Immordino-Yang & Damasio atliktas tyrimas „Emocijų vaidmuo mokymosi metu“ (2011) parodė, kad emocijos daro didelę įtaką motyvacijai, dėmesiui, atminčiai ir žinių įtvirtinimui.

Emocinis intelektas mokykloje:

Zinsmeister ir SEL Collaborative (2007) atrado, kad mokyklos emocinio ugdymo programos gerina vaikų emocinius ir socialinius įgūdžius, todėl gerėja akademiniai rezultatai ir psichinė sveikata.

Neuromokslai, skirti vadovauti emocinio ugdymo praktikai:

Goleman & Davidson darbe „Neuromokslai ir emocinis ugdymas: tobulinant mūsų supratimą apie socialinį ir emocinį mokymąsi“ (2015) autoriai apžvelgia, kaip neuromokslai suteikia vertingų emocijų ir mokymosi įžvalgų, padedančių plėtoti sėkmingus emocinio intelekto ugdymo metodus.

Empatijos vaidmuo mokymuisi ir santykiuose:

Pasak Eisenberg & Fabes (2010), padidėjusi vaikų empatija pagerina socialinius santykius ir mokymąsi bendradarbiaujant.

Sąmoningumo naudojimas siekiant sustiprinti emocinį reguliavimą:

Jha, Koster ir Fanning (2014) atliktas tyrimas taip pat parodė, kad sąmoningumas gali sustiprinti vaikų emocinio reguliavimo gebėjimus, padedant jiems atpažinti ir veiksmingiau valdyti sudėtingas emocijas.



5 SKYRIUS

NEUROPEDAGOGINĖS STUDIJS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

NEUROPEDAGOGINĖS STUDIJOS

5.1. NEUROPEDAGOGIKOS APIBRĖŽIMAS IR TAIKymo SRITIS

Neuropedagogika, kaip apibrėžė įvairūs autoriai, tokie kaip Iglecias Rodríguez (2009 m., cituoja Avendaña ir kt., 2015, p. 12), teigia, kad „tai trumpai tariant, apie mokymąsi visapusiškai išnaudoti mūsų potencialą ne tik ankstyvame gyvenimo etape ar paauglystėje, bet ir suaugus ir net senatvėje, o tai reiškia, kad žmogaus smegenys žinomos kaip“ nuolat mokosi ir prisitaiko“. (Domínguez S., A. ir kt., 2022).

Neuropedagogikos šaknys yra įvairių disciplinų, įskaitant neuromokslą, psichologiją, pedagogiką ir didaktiką, konvergencija ir siūlo visapusišką supratimą apie tai, kaip žmogaus smegenys funkcionuoja mokymosi proceso metu. Šios žinios įgalina pedagogus tobulinti ugdymo metodus, pripažįstant, kad smegenys yra dinamiškas ir socialinis organas, kuriam didelę įtaką daro mokymo metodai (Pascarella ir Terenzini, 2005).

Svarbiausias XXI amžiaus pedagogų tyrimas – suprasti, kaip veikia žmogaus smegenys. Itin svarbu sukurti naujus mokymosi gerinimo ir mokytojo darbo krūvio mažinimo metodus, taikant neuromokslą ugdyme ir integruojant šias žinias į mokymo ir mokymosi procesą (Mendoza, 2015).

Neuropedagogika apima platų švietimo sričių spektrą, įskaitant mokymo planą, vertinimo metodus, mokymo programų rengimą ir klasės valdymo strategijas. Atsižvelgdami į neurologijos įžvalgas, pedagogai gali pritaikyti savo metodus, kad geriau patenkintų įvairius savo mokinių mokymosi poreikius ir galiausiai pagerintų akademinius rezultatus (Sousa, 2017; Jensen, 2008).

Pagrindinis neuropedagogikos akcentas yra individualių mokymosi pasirinkimų, pažintinių stipriųjų pusių ir socialinių bei emocinių aspektų skirtumų supratimas. Remdamiesi šiomis žiniomis, pedagogai gali sukurti individualizuotas mokymosi strategijas, atitinkančias unikalius mokinių poreikius ir gebėjimus.



5.2. NEUROPEDAGOGIKOS TAIKYMAS EMOCINIAME UGDYME

López Fontalvo, Mier ir Pereira Escobar (2019) kognityvinės neuropedagogos tyrime pabrėžiama, kaip tinkamas mokyklos klimato naudojimas kaip žinių valdymo strategija gali pagerinti mokinių intelektualinius gebėjimus ir supratimą. Jame akcentuojama, kaip svarbu, kad mokytojai suprastų ir taikytų neuropedagoginius procesus mokyklos aplinkoje, ugdytų mokinių įgūdžius nuolatine praktika.

Neuropedagogika orientuota į asmenybės supratimą. Jo tikslas – optimaliai ir kūrybiškai spręsti pedagogines užduotis, panaudojant žinias apie smegenų aukštesnių psichinių funkcijų organizavimą. Neuropedagogas arba neuropedagogikos ekspertas yra atsakingas už edukacinių intervencijų vykdymą, siekiant visapusiško mokinių ugdymo ir pažinimo vystymosi, kartu skatinant socialinį vystymąsi ir vertinant kultūrinį kapitalą (Domínguez S., A. et al, 2022).

Šiuo atžvilgiu jo pritaikymas pedagogikai ir didaktikai užtikrina mokymąsi remiantis emocijomis. Terre (2016 m. cit. Domínguez S., A. et al, 2022, p.54): "Emocijos svarbios. Turime ieškoti įtraukiančios kalbos, šypsenų, kviešti apkabinimų, kad mokykla vėl taptų džiaugsminga vieta, kuri ugdo turint omenyje kitus, apima įvairovę. Turime paruošti klasę, kad vaikai mokytųsi laimingai, 20,6".

Bet kurioje srityje, kurioje dirba neuropedagogikos specialistas, viena iš svarbiausių kompetencijų, kurią jie turi pademonstruoti, yra gebėjimas suaktyvinti emocines reakcijas smegenyse. Šis metodas sukuria patvaresnius ryšius, leidžiančius besimokančiajam geriau panaudoti savo žinias ir pagerinti jų gebėjimą reaguoti į savo aplinkos problemas.

Aukščiau pateikta analizė apibūdina mokymo metodą, kai mokiniai mokosi taip, kad būtų skatinama jų gerovė. Šis požiūris apima malonumą atliekant užduotis, optimizmo ugdymą, atsidavimą gaminio kūrimui ir tikslo siekimą.

Tai veda į sėkmę ir sukuria įsimintiną patirtį smegenyse, dėl kurios atsiranda laimės, saugumo, pasitikėjimo savimi ir aukštesnės mokinio savigarbos. Dėl to jis reguliuoja jų emocijas, kurias veikia ši atvira mokymosi aplinka, ir tai gali lemti žinių vengimą arba priėmimą.



5.3. NEUROPEDAGOGINĖS STRATEGIJOS

Neuropedagogika yra vertinga priemonė mokinių emociniam ugdymui stiprinti. Pedagogai įgyja žinių ir strategijų, padedančių mokiniams išsiugdyti esminius socialinius ir emocinius įgūdžius, reikalingus jų gerovei ir sėkmei. Mendoza (2018) teigimu, neurodidaktika yra natūraliai susijusi kaip neuropedagogikos šaka ir dalyvauja edukaciniame darbe, kurį neuropedagogas turi atlikti pamokose. Šis požiūris grindžiamas dešimčia neuropedagogikos principų, išdėstytų Mendozos tyrimuose:

1. Įdiegti mokymo metodus, palengvinančius problemų sprendimą, o ne beprasmį įsiminimą.
2. Užtikrinti, kad mokiniai jaustųsi sujaudinti ir patirti iššūkių dėl to, ką mokytojas pristato.
3. Kartokite pamokas tiek kartų, kiek reikia kiekvienam mokiniui, panašiai kaip mokantis groti smuiku per nuolatinę praktiką.
4. Kasdien užsiimkite malonia fizine mankšta.
5. Gerkite vandenį, kad prisotintumėte smegenis deguonimi.
6. Užkandžių metu valgykite vaisius.
7. Dainuokite, šokite ir žaiskite su džiaugsmu ir entuziazmu.
8. Gerbti kiekvieno mokinio individualų mokymosi ritmą ir stilių.
9. Integruokite meną į mokymo metodus, įskaitant garsą, spalvas, judesį ir žodžius.
10. Klausykite ir būkite kartu su mokiniais

Šios strategijos atspindi praktinį neuropedagoginių principų taikymą, siekiant paremti mokinių socialinį ir emocinį vystymąsi ir optimizuoti jų mokymosi procesus.

Šie aspektai, kai jie įgyvendinami, atitinka neurologijos principus. Neuropedagogika pateikia keletą veiksnių, turinčių įtakos smegenų mokymosi procesui (Mendoza, 2015):

Mitybos veiksniai

Emociniai veiksniai

Genetiniai veiksniai

Biologiniai veiksniai

Aplinkos veiksniai (socioekonominė ir kultūrinė aplinka)

Ugdomieji veiksniai: tiesioginė patirtis, išteklių, medžiagos, muzika, menas, judėjimas, poilsis, ciklinis grįžtamasis ryšys ir kt.



6 SKYRIUS

EMOCINIO INTELEKTO KOMPETENCIJOS



Co-funded by
the European Union

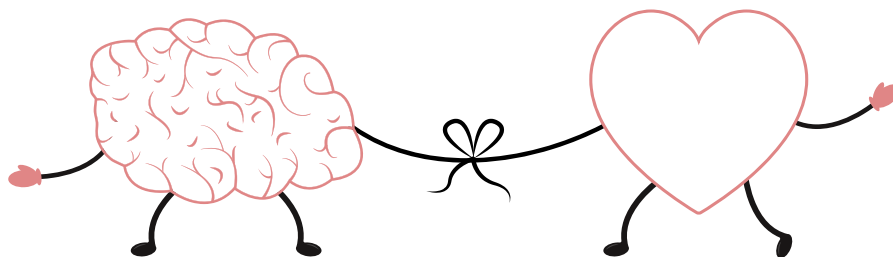
MOKYTOJO VADOVAS

EMOCINIO INTELEKTO KOMPETENCIJOS

PASIRINKTŲ KOMPETENCIJŲ TYRINĖJIMAS

Kaip pagrindinis SEED projekto žingsnis, buvo atlikta mokytojų ir mokinių apklausų serija, siekiant surinkti išsamią informaciją apie emocinę aplinką pradinėse mokyklose konsorciumo šalyse. Tikslas buvo surinkti kokybines įžvalgas per mokytojų ir mokinių patirtį bei nuomones apie emocinio ugdymo būklę pradinėje mokykloje.

Išsamiai išanalizavus surinktus duomenis, paaiškėjo reikšmingų išvadų. Šios išvados atskleidė pastebimą emocinio ugdymo turinio nebuvimą mokyklų programose, atitinkamą psichikos sveikatos iniciatyvų trūkumą ir neatidėliotiną emocinio intelekto mokytojų mokymo poreikį.



Atsižvelgdamas į šias išvadas, konsorciumas nustatė 8 pagrindines sritis, itin svarbias skatinant emocinį mokinių ugdymą. Vėliau šis mokytojo vadovas buvo sukurtas, kad būtų aptariamose šios 8 pagrindinės sritys.

Konsorciumo šalyse nustatytos bendros dėstytojų ir studentų sritys yra būtinos asmeniniam tobulėjimui, tarpasmeniniams santykiams ir sėkmei tiek ugdymo aplinkoje, tiek kasdieniame gyvenime.



ŽEMIAU PAAIŠKINAMA KIEKVIENOS IŠ ŠIŲ SRIČIŲ SVARBA, KARTU PATEIKIAM DU PAVYZDŽIAI, ILIUSTRUOJANTYS, KAIP KOMPETENCIJA PASIREIŠKIA STUDENTŲ ELGESYJE: PIRMASIS PAVYZDYS ATSPINDI, KADA STUDENTAS TURI KOMPETENCIJĄ, O ANTRASIS – KAI STUDENTAS NETURI KOMPETENCIJOS.

PRITAIKYMAS

PRISITAIKYMO KOMPETENCIJA, KAIP APIBRĖŽĖ D. GOLEMAN, APIMA LANKSTUMĄ IR GEBĖJIMĄ ORIENTUOTIS POKYČIUOSE VALDANT ĮVAIRIUS POREIKIUS. TAI REIŠKIA, KAD SUGEBĖSITE PRISITAIKYTI PRIE NAUJŲ SITUACIJŲ PASITELKdami NAUJAS IDĖJAS AR NOVATORIŠKUS METODUS, SUSITELKĘ TIES SAVO TIKSLAIS IR LENGVAI PRISITAIKYDAMI, KAIP JUOS PASIEKTI. GALITE ĮVEIKTI NAUJUS IŠŠŪKIUS, ESATE JUDRŪS IR PUIKIAI PRISITAIKO PRIE STAIGIŲ POKYČIŲ. JAUČIATĖS PATOGIAI DĖL NETIKRUMO, KURIS GALI ATSIIRASTI DĖL LYDERYSTĖS.

1 PAVYZDYS: KAI DANIELIAUS MOKYTOJAS KEIČIA SAVO GRUPĘ IR PROJEKTO REIKALAVIMUS, JIS GREITAI PRISITAIKO, SUSIPAŽĮSTA SU NAUJAIS KOMANDOS DRAUGAIS IR PADEDA GRUPEI SUSIKONCENTRUOTI Į NAUJĄ TIKSLĄ.

2 pavyzdys: Angelai sunku, kai mokytoja staiga pakeičia klasės projekto dėmesį į temą, kurios ji nėra susipažinusi. Ji nusiminusi ir išreiškia pirmenybę laikytis to, ką žino. Ji vilkina pradėti projektą, todėl vėluojama.

KOMUNIKACIJA

EMOCINIO INTELEKTO SRITYJE BENDRAVIMAS VAIDINA PAGRINDINĮ VAIDMENĮ UGDANT IR IŠREIŠKIAANT SOCIALINIUS IR EMOCINIUS ĮGŪDŽIUS. TAI SUSIJĘ SU GEBĖJIMU EFEKTYVIAI PERTEIKTI IR PRIIMTI INFORMACIJĄ TIEK ŽODŽIU, TIEK NEVERBALINIU BŪDU, ATSIŽVELGIANT Į SAVO IR KITŲ EMOCIJAS.

1 PAVYZDYS: SEMAS DALYVAUJA KLASĖS DISKUSIJOSE, AIŠKIAI PAAIŠKINDAMAS MINTIS IR KLAUSYDAMAS KITŲ. JIS GERAI BENDRAUJA SU BENDRAAMŽIAIS.

2 pavyzdys: Kalbėdama klasėje Liusė ima nerimauti ir atsako trumpai, neaiškiai. Grupinėje veikloje ji dažnai tyli.



KONFLIKTO VALDYMAS

KONFLIKTŲ VALDYMAS APIMA PAGALBĄ KITIEMS NARŠANT EMOCINĖSE AR ĮTEMPTOSE SITUACIJOSE, TAKTIŠKĄ NESUTARIMŲ SPRENDIMĄ IR SPRENDIMŲ, KURIUOS GALI PALAIKYTI VISI, APIBRĖŽIMĄ. JIE PRIPAŽIŪSTA VISŲ ŠALIŲ POŽIŪRIUS, NUKREIPDAMI ENERGIJĄ Į BENDRĄ IDEALĄ ARBA PRIIMTINĄ SPRENDIMĄ. TAČIAU TAI NEREIŠKIA, KAD REIKIA ĮTIKINTI KITUS, KAD JŪSŲ NUOMONĖ YRA TEISINGA. YRA SKIRTUMAS TARP LAIMĖJIMO IR VEIKSMINGO KONFLIKTŲ VALDYMO.

1 PAVYZDYS: KAI BENDRAAMŽIŲ GRUPĖ NESUTINKA SU PROJEKTO POŽIŪRIU, SOFIJA IŠKLAUSO KIEKVIENO NUOMONĘ IR PADEDA RASTI SPRENDIMĄ, KURĮ VISI GALI PALAIKYTI, KAD KOMANDA GALĖTŲ SKLANDŽIAI JUDĖTI PIRMYN.

2 pavyzdys: Kilus konfliktui, Carlosas stoja į vieną pusę ir nepaiso kitų perspektyvų, pablogindamas nesutarimus ir sulėtindamas komandos pažangą.

EMPATIJOS

EMPATIJOS KOMPETENCIJA REIŠKIA, KAD GALITE SUVOKTI KITŲ JAUSMUS IR SUPRASTI JŲ PERSPEKTYVAS. JŪS AKTYVIAI DOMITĖS JŲ RŪPESČIAIS IR GALITE SUŽINOTI APIE JŲ EMOCIJAS IR MINTIS. EMPATIJOS DĖKA GALITE PAJUSTI NEIŠSAKYTAS EMOCIJAS IR ATIDŽIAI KLAUSYTI, KAD SUPRASTUMĖTE KITO ŽMOGAUS POŽIŪRĮ. EMPATIJA REIŠKIA NE MINČIŲ SKAITYMĄ, O ŽINOJIMĄ, KAIP GERIAU BENDRADARBIAUTI SU KITAIS (D.GOLEMAN, 1995)

1 PAVYZDYS: KOMANDINĖJE DISKUSIJOJE LAURA PASTEBI, KAD BENDRAAMŽĖ ATRODO ĮSITEMPUSI IR TYLI. JI KLAUSIA, AR JIEMS VISKAS GERAI, ĮDĖMIAI KLAUSOSI IR NURAMINA, O TAI PADEDA BENDRAAMŽIUI JAUSTIS LENGVIAU IR LABIAU ĮSITRAUKTI Į PROJEKTĄ.

2 pavyzdys: Kai bendraamžis atrodo santūrus komandos veiklos metu, Marija to nepastebi ir neištiesia rankos. Ji praleidžia galimybę suprasti savo bendraamžių perspektyvas, todėl trūksta ryšio, kuris trukdo veiksmingai bendradarbiauti.



PASITIKĖJIMAS SAVIMI

PASITIKĖJIMAS SAVIMI – TAI TVIRTAS TIKĖJIMAS SAVO VERTE IR GALIMYBĖMIS. TAI APIMA PASITIKĖJIMĄ SAVO SUGEBĖJIMAIS ATLIKTI UŽDUOTIS IR PASIEKTI TIKSLUS, PASITIKĖJIMĄ SAVIMI, TEIGIAMĄ POŽIŪRĮ Į SAVE, GEBĖJIMĄ REIKŠTI NUOMONĘ IR ĮSITVIRTINTI SOCIALINĖSE SITUACIJOSE. ANOT GOLEMANO, PASITIKĖJIMAS SAVIMI ĮGALINA ŽMONES ŽVELGTI Į IŠŠŪKIUS POZITYVIAI IR IMTIS RYŽTINGŲ VEIKSMŲ, TAIP SMARKIAI PRISIDEDANT PRIE JŲ EMOCINĖS IR SOCIALINĖS KOMPETENCIJOS.

1 PAVYZDYS: SARAH UŽTIKRINTAI DALIJASI SAVO IDĖJOMIS IR NEDVEJODAMA ATSAKO Į KLAUSIMUS PRISTATYMO METU. JOS PASITIKĖJIMAS SAVIMI MOTYVUOJA KOMANDĄ IR SKATINA PROJEKTĄ.

2 pavyzdys: paprašytas pareikšti savo mintis, Džeimsas jaučiasi neužtikrintas ir susilaiko, bijo suklysti. Dėl nenoro jis praleidžia galimybę pasidalyti vertingomis įžvalgomis, o komanda juda toliau neatsižvelgdama į jo indėlį.

SAVIPAŽINIMAS

GOLEMANAS SAVĘS PAŽINIMĄ ARBA SAVIMONĘ APIBRĖŽIA KAIP GEBĖJIMĄ ATPAŽINTI IR SUPRASTI SAVO EMOCIJAS, PASKATAS IR JŲ POVEIKĮ KITIEMS. TAI APIMA AIŠKŲ SAVO STIPRIŲJŲ, SILPNŲJŲ PUSIŲ, VERTYBIŲ IR TIKSLŲ SUPRATIMĄ. ŠIS SAVĘS SUVOKIMAS YRA EMOCINIO INTELEKTO PAGRINDAS IR LABAI SVARBUS ASMENINIAM IR PROFESINIAM TOBULĖJIMUI.

1 PAVYZDYS: SARA PASTEBI, KAI PER MATEMATIKOS EGZAMINĄ PRADEDA JAUSTIS NUSIVYLUSI. ATPAŽINDAMA SAVO EMOCIJAS, JI GILIAI ĮKVEPIA IR NUSIRAMINA, O TAI PADEDA GERIAU SUSIKAUPTI IR UŽBAIGTI TESTĄ NESIJAUČIANT PRIBLOKŠTAI.

2 pavyzdys: Aleksas susierzina, kai nesupranta matematikos uždavinio. Užuoat pripažinęs savo nusivylimą ir paprašęs pagalbos, jis užsisklendžia ir bando tai išspręsti pats. Jo nesugebėjimas valdyti savo emocijų sukelia daugiau streso, ir jis praranda galimybę išmokti sprendimo vadovaujant mokytojiui.



SAVIREGULIAVIMAS

SAVIREGULIACIJA – TAI GEBĖJIMAS TINKAMAI VALDYTI EMOCIJAS APIMA EMOCIJŲ, PAŽINIMO IR ELGESIO SANTYKIO SUVOKIMĄ; TURĖTI VEIKSMINGAS ĮVEIKOS STRATEGIJAS; IR GEBĖJIMAS SAVARANKIŠKAI GENERUOTI TEIGIAMAS EMOCIJAS, BE KITŲ ASPEKTŲ.

1 PAVYZDYS: SOPHIE NUSIVILIA PER MOKSLINĘ VIKTORINĄ, KAI SUSIDURIA SU SUDĖTINGU KLAUSIMU. TAČIAU JI GILIAI ĮKVEPIA IR NUSPRENDŽIA IŠLIKTI RAMI. JI SUTELKIA DĖMESĮ Į KITUS KLAUSIMUS, UŽTIKRINTAI Į JUOS ATSAKO, O TAI LEIDŽIA VALDYTI EMOCIJAS IR UŽBAIGTI VIKTORINĄ NEJAUSDAMA STRESO.

2 pavyzdys: Lukas jaučiasi susierzinęs, kai kovoja su mokslinio klausimo viktorina. Užuoat išlikęs ramus, jis leidžia savo nusivylimui jį valdyti ir pradeda skubėti į viktoriną. Dėl to jis daro klaidas ir praranda dėmesį, nepraleisdamas galimybės pasirodyti kuo geriau.

KOMANDINIS DARBAS IR SANTYKIŲ KŪRIMAS

KOMANDINIS DARBAS IR SANTYKIŲ KŪRIMAS – TAI GEBĖJIMAS DIRBTI SU KITAIS SIEKiant BENDRO TIKSLO. TAI APIMA AKTYVŲ DALYVAVIMĄ DALIJANTIS ATSAKOMYBE IR ATLYGIAIS BEI PRISIDEDANT PRIE BENDRO KOMANDOS PAJĖGUMO. UŽJAUSDAMI IR KURDAMI PAGARBOS, PAGALBOS IR BENDRADARBIAVIMO ATMOSFERĄ, GALITE PASKATINTI KITUS ATSIDUOTI KOMANDOS PASTANGOMS.

1 PAVYZDYS: MATEO MĖGSTA BENDRADARBIAUTI SU SAVO BENDRAAMŽIAIS GRUPINIŲ PROJEKTŲ METU. JIS VERTINA KIEKVIENO INDĖLĮ, DALIJASI DARBO KRŪVIU IR PUOSELĖJA POZITYVIĄ, BENDRADARBIAUJANČIĄ APLINKĄ, UŽTIKRINDAMAS, KAD KOMANDA GERAI DIRBTŲ KARTU.

2 pavyzdys: Olivijai sunku dirbti komandoje. Ji mieliau sprendžia užduotis pati ir dažnai nepaiso bendraamžių pasiūlymų. Dėl komandinio darbo trūkumo grupei sunku pasiekti savo tikslus



NUORODOS

- Arias, J., Soto-Carballo, J. G. ir Pino Justo, M. R. (2022). Pradinių klasių mokinių emocinis intelektas ir akademinė motyvacija. *Psichologija: refleksija ir kritika*, 35(14). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0>
- Goleman, D. (1996). *Emocinis intelektas*. Barselona: Kairós.
- Valenzuela-Santoyo, A. C. ir Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). Emocinis intelektas pradiniam ugdyme ir jo santykis su akademine rezultatais. *Educare*, 22(3),. <https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11>
- Europos Komisija. (2022). Socialinio ir emocinio mokymosi klasėje skatinimas. <https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/tutorials/encouraging-social-and-emotional-learning-classroom>
- Perez, Y. (2022). Emocinio ugdymo atsiradimas ir raida. *Alternancia – Journal of Education and Research*, tomas 4 (6), 35-46.
- Odukoya, J. A., Omonijo, D. O. ir Oraetue, H. N. (2020). Žymių emocinio intelekto teorijų apžvalga. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 3779. https://www.researchgate.net/publication/346343614_REVIEW_OF_NOTABLE_THEORIES_OF_EMOTIONAL_INTELLIGENCE
- Rovira T., A., Castillo, J. M. ir Raya, R. (2019). Emocinio ugdymo metodika: 2000–2017 m. Tarptautiniuose mokslo žurnaluose publikuotų tyrimų apžvalga. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(50), 325-348. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Bisquerra, R., Soler, J. L., Aparicio, L., Diaz, O., Escolano, E. ir Rodriguez, A. (Coords.). (2016). *Emocinis intelektas ir gerovė II: refleksijos, profesinė patirtis ir tyrimai*. San Jorge universiteto leidimai.
- Padilla Camacho, A. M. ir Sandoval Ceja, M. Emocinio intelekto svarba pradiniam ugdyme. *Strateginio mokymo žurnalas*. Gauta iš <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88/57>
- Kvailas Ricardo, J., Cherrez Cano, I. M., Intriago Alcivar, G. C. ir Vargas Torres, R. J. (2016). Kognityvinis neuromokslas ir emocinis intelektas. *Pedagginė vadyba profesinio mokymo kontekste*. Dialnet, tomas(VII), 209-210 psl.



NUORODOS

- Bueno, D. (2021). Neuromokslai kaip emocinio ugdymo pagrindas. Emocinio ugdymo žurnalas, 1(1), sausi-birželis.
- Rotger, M. (2017). Neuromokslai, neuromokymasis, emocijos ir mokymasis.
- Gkintoni, E., Antonopoulou, H. ir Halkiopoulos, C. (2022). Emocinis neuromokslas ir mokymasis: apžvalga. Gauta iš https://www.researchgate.net/publication/366960902_Emotional_Neuroscience_and_Learning_An_Overview
- Pascarella, E. T. ir Terenzini, P. T. (2005). Kaip kolegija veikia studentus: trečiasis tyrimų dešimtmetis (2 t.). San Franciskas, Kalifornija: Jossey-Bass.
- Watson, C. ir Platt, M. B. (2008). Neurologijos vaidmuo švietime: mokymosi ir smegenų optimizavimas. Protas, smegenys ir švietimas, 2(3), 111-121.
- Mendoza Carrasco, Mariella (2015). Kaip mokomės iš neurologijos?: neuropedagogika ir jos poveikis klasėje. Edukologijos fakulteto žurnalas, Nr.21 (2015), 20-24 p. Šventosios širdies moterų universitetas. Peru. Gauta iš revistas.unife.edu.pe
- Dominguezas S., A.; Mendoza J., G.; & Ortiz J., O. (2022). Šeimos veiksmų įtaka kalbos įgūdžių ugdymui. 194-213. Terré C. O., Serrano R., M. ir Gamboa R. M. (Comp.). Neuropedagogikos indėlis į mokymąsi ir žmogaus vystymąsi. Kolumbija, Atlanto universitetas.



ANTRA DALIS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS



TURINYS

Prisitaikymas

37

Bendravimas

46

Konfliktų valdymas

50

Empatija

57

Pasitikėjimas savimi

65

Savęs pažinimas

70

Savireguliacija

75

Komandinis darbas ir santykių kūrimas

83



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

DOMENAI	KOMPETENCIJOS	VEIKLA
SAVĖS PAŽANGA	Savęs pažinimas	Piešinys apie mane
		Viskas apie mane laiko juosta
	Pasitikėjimas savimi	Aš galiu spindėti!
		Pergalių siena
SAVIVALDYBĖ	Savireguliacija	Emocijų reguliavimo klausimynas
		Kokioje zonoje aš esu?
	Prisitaikymas	Keisti scenarijus vaidmenų žaidimas
		Atsparumo medis
SOCIALINIS SĄMONINGUMAS	Empatija	Poreikių išgavimas iš emocijų
		Veiksmo tendencijų tyrinėjimas
	Bendravimas	Emocijų matuoklis
		Kai paspaudžiami karštieji mygtukai
SANTYKIŲ VALDYMAS	Konfliktų valdymas	Konfliktų traiškytojai
		Harmonijos pagalbininkai: Didysis derybų iššūkis
	Komandinis darbas ir santykių kūrimas	Puikus komandos iššūkis
		Tiltų statytojai: bendradarbiavimo statybos iššūkis





PRITAIKYMAS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

KEISTI SCENARIJUS VAIDMENŲ ŽAIDIMAS



ĮGŪDŽIAI: Prisitaikymas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 50–60 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 8–12 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Prisitaikymas yra labai svarbus norint įveikti pokyčius ir gyvenimo iššūkius. Tai apima lankstumą, atsparumą ir gebėjimą prisitaikyti prie naujų situacijų ar aplinkybių. Vaidmenų žaidimas suteikia studentams sąlygas analizuoti sprendimus, apmąstant praeities patirtį ir įvertinant galimus ateities rezultatus, veikiant kaip kitas asmuo ir iš esmės atsiduriant kito žmogaus vietoje. Tikėtina, kad informacija, gauta iš tokio tyrinėjimo, bus suprasta ir panaudota, o ne tik suteikiant studentams informacijos apie pasirinkimus ir pasekmes ir paprašant jų tiesiog juos priimti (Lewkowicz, 2007).

PRIEMONĖS/PBATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla paremta idėjomis, gautomis iš Adinos Bloom Lewkowicz knygos „Emocinio intelekto mokymas: strategijos ir veikla, padedanti studentams priimti veiksmingą pasirinkimą“ (2007).

TIKSLAS

Padėti mokiniams identifikuoti ir valdyti savo emocijas reaguojant į pokyčius, kurti prisitaikymo ugdymo strategijas ir mokytis vieni iš kitų patirties pagalbinio ir interaktyvio būdu.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

DALYVIŲ SKAIČIUS

Visi klasės nariai.

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Popieriaus lakštai

Klasės lenta

Baldai ar daiktai iš klasės gali būti naudojami pagal vaidmenų žaidimą, kai mokiniai mano, kad tai tinkama.

INSTRUKCIJOS

1. Mokytojas inicijuoja idėjų šturmą, sudarydamas bendrą pokyčių scenarijų, su kuriais mokiniai gali susidurti mokykloje ar asmeniniame gyvenime, sąrašą. Tai gali būti rutinos pokyčiai, netikėti įvykiai, perėjimas į naujas klases ar mokyklas arba santykių pokyčiai.
2. Klasė suskirstyta į mažas grupes ir kiekvienai grupei priskiriamas pokyčio scenarijus. Jiems suteikiama šiek tiek laiko aptarti ir suplanuoti trumpą vaidmenų žaidimą pagal jiems skirtą scenarijų. Jie skatinami galvoti apie emocijas ir iššūkius, susijusius su pokyčiais, ir apie tai, kaip jie gali parodyti gebėjimą prisitaikyti vaidindami.
3. Kiekviena grupė atlieka savo vaidmenų žaidimą klasei.
4. Po to, kai visos grupės atlieka savo vaidmenų žaidimus, mokytojas veda visos klasės refleksijos sesiją. Jis skatina mokinius dalytis savo mintimis, įžvalgomis ir asmenine patirtimi, susijusia su prisitaikymu ir emociniu intelektu. Aptariamos visos bendros temos ar strategijos, kurios atsirado vaidinant vaidmenis.
5. Visa klasė rengia prisitaikymo ir emocinio intelekto ugdymo strategijų sąrašą. Tai gali apimti tokius metodus kaip dėmesingumas, pozityvus pokalbis su savimi, problemų sprendimo įgūdžiai, paramos iš kitų ieškojimas ir augimo mąstymo palaikymas.



KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Kokių emocijų veikėjai patyrė per pokyčių scenarijų?
2. Kaip veikėjai demonstravo prisitaikymą reaguodami į pokyčius?
3. Kokias strategijas naudojo veikėjai, norėdami susidoroti su savo emocijomis ir prisitaikyti prie naujos situacijos?
4. Ko galime pasimokyti iš šių vaidmenų apie prisitaikymą ir emocinį intelektą?

KITA NAUDINGA INFORMACIJA

1. Mokytojas gali paskatinti mokinius susimąstyti, kaip jie galėtų pritaikyti užsiėmimo metu aptartas strategijas savo gyvenime ir padėti užsibrėžti konkrečius tikslus lavinti prisitaikymą ir emocinį intelektą ateityje tiek mokykloje, tiek už jos ribų.
2. Turėtų būti teikiama nuolatinė parama ir padrąšinimas mokiniams, kai jie ugdo savo prisitaikymo ir emocinio intelekto įgūdžius. Mokytojas gali periodiškai pasitikrinti, kaip sekasi siekti savo tikslų, ir, jei reikia, pasiūlyti papildomų išteklių ar patarimų.



- Supaprastinkite scenarijus: naudokite aiškius, susijusius pavyzdžius (pvz., „pradėti naują hobį“ arba „draugo išvykimas“), kad visi mokiniai suprastų.
- Darbas mažose grupėse: suskirstykite mokinius į mažesnes grupes žaisti vaidmenimis, sumažindami nerimą dėl pasirodymo.
- Vaizdinis palaikymas: pateikite paveikslėlius ar siužetus, kad iliustruotų scenarijus ir padėtų mokiniams.
- Iš anksto išmokytas žodynas: iš anksto pristatykite pagrindinius emocijų žodžius, kad palaikytumėte išraišką.
- Rašytiniai arba meniniai atsakymai: Leiskite mokiniams nupiešti arba parašyti, kaip personažas gali jaustis, jei vaidmenų žaidimas atrodo pernelyg bauginantis.
- Žaidimas su lėlėmis: naudokite lėles ar žaislus, kad suvaidintumėte scenarijus, kad mokiniams būtų ne toks bauginantis būdas tyrinėti emocijas.
- Emocijų šarados: paprašykite mokinių atspėti emocijas, kurios yra vaidinamos pagal „Pakeitimo scenarijų“.
- Skaitykite garsiai ir diskutuokite: perskaitykite istoriją apie pokyčius ir aptarkite, kaip veikėjai valdo savo jausmus.
- "Ką darytum?" Apskritimas: sukurkite scenarijus ir leiskite mokiniams žodžiu arba gestais pasidalyti, kaip jie jaustųsi ar reaguotų.
- Emocijų termometras: mokiniai įvertina, kaip, jų nuomone, personažas gali jaustis skalėje, sukeldamas diskusiją.



2 VEIKLA

ATSPARUMO MEDIS



ĮGŪDŽIAI: Prisitaikymas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 45-50 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 8-12 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Prisitaikymas yra labai svarbus norint įveikti pokyčius ir gyvenimo iššūkius. Tai apima lankstumą, atsparumą ir gebėjimą prisitaikyti prie naujų situacijų ar aplinkybių. Praktinė veikla gali padėti mokiniams giliau suprasti gebėjimą prisitaikyti, ištirti įvairias strategijas, kaip įveikti pokyčius, ir sustiprinti jų emocinio intelekto įgūdžius naršant gyvenimo pokyčius.

PRIEMONĖS/PRAIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali veikla sukurta E-mokyklos.

TIKSLAS

Padėti mokiniams pamatyti skirtingų veiksmų, prisidedančių prie atsparumo ir prisitaikymo, tarpusavio ryšį, ugdyti savimone, tikslų siekimą, bendraamžių palaikymą ir įgalinimo jausmą įveikti iššūkius ir pokyčius.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Visi klasės nariai.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Lenta arba plakatų lenta
Popieriaus lapų išpjovos
Juosta arba lipnus lipnus
Popieriaus lakštai



IŠSAMUS APRAŠYMAS

• INSTRUKCIJOS

Mokytojas pradeda su mokiniais aptardamas atsparumo ir prisitaikymo sąvokas. Jis arba ji paaiškina, kad atsparumas – tai gebėjimas atsigauti po nesėkmių ir iššūkių, o prisitaikymas – tai gebėjimas prisitaikyti ir klestėti besikeičiančiomis aplinkybėmis.

1. Ant plakato lentos ar lentos nubraižomas arba atspausdinamas didelis medžio kontūras. Jis pažymėtas kaip „Atsparumo medis“ ir gerai matomas klasėje. Mokytojas paaiškina, kad kaip metaforą medžio šaknys reiškia jūsų paramą (pvz., šeimą, draugus ir t. t.), kamienas - jūsų asmenines stipriąsias puses, o šakos - tobulėjimo tikslus.

Diskusija su mokiniais veda prie įvairių veiksnių, prisidedančių prie atsparumo ir prisitaikymo. Tai gali būti tokie bruožai kaip optimizmas, atkaklumas, lankstumas, problemų sprendimo įgūdžiai, socialinė parama ir savimonė.

1. Kiekvienam mokiniui ar nedidelei grupei priskiriamas konkretus atsparumo ar prisitaikymo veiksnys, į kurį reikia sutelkti dėmesį. Jiems nurodoma užrašyti arba nupiešti jiems priskirtą koeficientą ant popieriaus lapo iškarpos. Jie raginami įtraukti pavyzdžius ar asmeninę patirtį, iliustruojančią, kaip šis veiksnys prisideda prie atsparumo ar prisitaikymo.

Mokiniais baigiant iškirpti lapus, mokytojas pakviečia juos pritvirtinti juos prie medžio kamieno ar šakų juostele arba lipnia juostele. Tai darydami jie raginami trumpai pasidalyti, kodėl jiems priskirtas veiksnys yra svarbus atsparumui ir prisitaikymui, pateikiant asmeninio ar mokyklos gyvenimo situacijų, kuriose jiems priskirtas veiksnys galėtų būti naudingas, pavyzdžių.



IŠSAMUS APRAŠYMAS

6. Pasibaigus Atsparumo medžiui, bus lengviau diskutuoti apie veiksnius, prisidedančius prie atsparumo ir prisitaikymo. Mokiniai skatinami apmąstyti, kokius veiksnius jie jau turi ir kuriuos norėtų tobulinti toliau.

7. Kiekvienas mokinys skatinamas susikurti asmeninį „Atsparumo planą“, kuriame būtų nurodyti konkretūs veiksmai, skirti stiprinti jų atsparumą ir prisitaikymą. Jie skatinami išsiskirti realius tikslus ir nustatyti išsėkly jveikimo strategijas.

KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Kokie galimi iššūčiai ar galimybės, susiję su besikeičiančiomis situacijomis?
2. Kaip žmonės gali emociškai reaguoti į pokyčius?
3. Kokios yra strategijos, padedančios veiksmingai prisitaikyti prie pokyčių ir su jais susidoroti?
4. Kaip emocinį intelektą galima pritaikyti orientuojantis į pokyčius?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA

1. Studentai gali būti skatinami dalytis savo atsparumo planais su partneriais ir teikti atsiliepimus bei paramą vieni kitiems, siūlant papildomų strategijų ar išteklių.

Visus mokslo metus reikėtų periodiškai peržiūrėti Atsparumo medį ir mokinių atsparumo planus. Mokiniai skatinami apmąstyti savo pažangą, pasidžiaugti savo sėkme ir prireikus peržiūrėti planus.



- Supaprastinkite metaforą: naudokite aiškią kalbą, kad paaiškintumėte, kaip medis atspindi jų atsparumą (pvz., šaknys = atrama, kamienas = stiprybės, šakos = tikslai).
- Naudokite iš anksto paruoštus šablonus: pateikite medžio kontūrą su pažymėtais skyreliais, kuriuos mokiniai galėtų užpildyti, sumažindami sudėtingumą.
- Pridėkite vaizdinių atramų: naudokite paveikslėlius ar simbolius, kad mokiniai pavaizduotų savo idėjas (pvz., šeimos paveikslėlį, kad palaikytumėte).
- Leisti asmeninį apmąstymą: suteikite mokiniams galimybę išlaikyti savo „atsparumo medį“ privatų, jei dalijimasis atrodo pernelyg asmeniškai.
- Atsparumo sodas: pakeiskite medžio metaforą sodu, kuriame mokiniai identifikuoja atsparumo „sėklas“ (įveikos strategijos) ir „saulės šviesą“ (parama).
- Pasakojimo pratimas: perskaitykite istoriją apie atsparų personažą ir paprašykite mokinių nustatyti savo „šaknis“ (atramas) ir „šakas“ (tikslus).
- Emocijų akmenys: paprašykite mokinių sukurti „atsparumo akmenis“, piešdami arba rašydami ant uolų, kad simbolizuoja jų stipriąsias puses ar paramos šaltinius.
- Skaitmeninė parinktis: naudokite internetinius piešimo įrankius arba programas, skirtas mokiniams kurti savo medį skaitmeniniu būdu.
- Atsparumas vaidmenims: suvaidinkite scenarijus, kuriems reikalingas atsparumas, o po to aptarkite, kokie „šaknų“ ir „kamieno“ elementai buvo naudojami.





BENDRAVIMAS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

EMOCIJŲ MATAS



ĮGŪDŽIAI: Bendravimas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 40 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 12-13 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Būdinga tai, kad emociškai protingas žmogus turi platų emocinį žodyną, kuris palengvina jo gebėjimą tiksliai įvardinti savo emocinę patirtį. Jis taip pat gali įžvelgti savo emocijų intensyvumą ir atskirti įvairius sudėtingus emocinius išgyvenimus. Tyrimai rodo, kad gebėjimas emocinius išgyvenimus žymėti labai specifiškai (t. y. gebėjimas detalai ir tiksliai paaiškinti skirtingus emocinius išgyvenimus) yra prisitaikantis.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali veikla, kurią sukūrė „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą. Jis pritaikytas iš Nathanson ir kt. (2016) Mood Meter pratimo, kurį atliko Lucinda Poole (PsyD) ir Hugo Alberts (PhD).

TIKSLAS

Padėti mokiniams ugdyti emocijas atpažinti, žymėti etiketes ir apie jas bendrauti.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Ši veikla gali būti atliekama mažose grupėse ir tada bendrai diskutuojama su klase.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Didelė skelbimų lenta arba siena klasėje

Popierius ir žymekliai

Lipnieji lapeliai ar rodyklės kortelės

- Piešimo įrankiai
- Popierius



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Paprašykite mokinių dešimt minučių surašyti savo jausmus: suskirstykite juos į teigiamus ir neigiamus: paprašykite apmąstyti savo praėjusias dvi ar tris dienas. Šiuo žingsniu siekiama padėti jiems susijungti su savo emocijomis: Skirkite šiek tiek laiko prisijungti prie dabartinės emocinės patirties. Patogiai sėdėdami, švelniai užmerkite akis ir įsijauskite į savo kūno emocinį krūvį. Sutelkite visą savo dėmesį į fizinius pojūčius, kurie dabar yra čia. Gali būti dilgčiojantis susijaudinimas, pyktis ar liūdesys. Leiskite sau trumpam pabūti šioje būsenoje ir stebėti ją.

1. Įvertinkite, kaip jums maloni ši emocija žemiau esančioje skalėje (kur 1 = labai nemalonu ir 10 = labai malonu): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> labai nemalonu - labai malonu
2. Įvertinkite, kokia jūsų energija šiuo metu (kur 1 = labai mažas energijos kiekis ir 10 = labai didelis energijos kiekis): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> labai mažas energijos kiekis - labai didelis energijos kiekis.
3. Paprašykite mokinių nubrėžti savo energijos ir emocijų lygį ant matuoklio nuo 1 iki 10, naudodami ryškias spalvas, kad emocijos ir energijos lygis būtų stipresnis.



KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Kaip išreiškėte savo emocijas?

1. Koks būtų balso tonas / intonacija, kai esate piktas / laimingas / liūdnas / susijaudinęs?
2. Dabar turite galimybę apmąstyti, kodėl jaučiatės taip, kaip jaučiatės šiuo metu. Nupieškite popieriaus lapą.

1. KITA NAUDINGA INFORMACIJA:

Šią veiklą galima pajavairinti, įtraukiant kai kuriuos scenarijus su trumpu teatro spektakliu, išreiškiančiu emocijas, o ne piešiniais.



2 VEIKLA

KAI PASPAUDŽIAMI KARŠTIEJI MYGTUKAI



ĮGŪDŽIAI: Bendravimas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 50 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 10-18 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Impulsyvus elgesys gali būti laikomas priešingu savarankiškam, savarankiškai reguliuojamam elgesiui, kai mokinys sąmoningai pasirenka ir prisiima atsakomybę. Impulsyvūs, emocijų skatinami veiksmai yra daugelio problemų pagrindas, įskaitant valgymo sunkumus, smurtą ir priklausomybę. Atsižvelgiant į neigiamas daugelio impulsyvių veiksmų pasekmes, svarbu išmokti juos valdyti. Tyrimų išvados rodo, kad geriau suvokti emocinės būsenos sukeltas veiksmo tendencijas gali būti veiksmingas būdas sumažinti impulsyvų elgesį ir bendravimą.

PRIEMONĖS/PRAIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla sukurta „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą. Remiantis Dr. Lucinda Poole ir Dr. Hugo Alberts sukurtu įrankiu.

TIKSLAS

Padėti mokiniams nustatyti, kas yra jų paleidikliai (karštieji mygtukai) – ir veiksmingai spręsti juos savireguliacijos metu bendraujant.



DALYVIŲ SKAIČIUS

Šią veiklą gali atlikti 3-4 mokinių komanda.

Bendra diskusija vyksta klasėje.

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

- Popierius
- Rašikliai, pieštukai, kreidelės
- Didelė skelbimų lenta arba siena klasėje



IŠSAMUS APRAŠYMAS

1 veiksmas. Nustatykite karštuosius mygtukus

Padalinkite mokinius į mažesnes grupes po 3 arba 4 ir kiekvienai mažajai grupei įteikite po popieriaus lapą ir rašiklį. Paprašykite jų pagalvoti, kas juos sužadina – tai yra, kas juos nuliūdina ar atbaido. Galbūt jie nemėgsta būti pertraukiami, o gal suirzta, kai grįžę namo pamato, kad virtuvė sujaukta. Šie paleidikliai yra jų asmeniniai „karštieji mygtukai“. Paprašykite po vieną asmenį iš kiekvienos grupės savo lapelyje užsirašyti visus šios diskusijos metu iškeltus mygtukus. (Atkreipkite dėmesį, kad nereikia rašyti, kam priklauso kiekvienas karštasis mygtukas).

Dalyviams galima pateikti šiuos nebaigtus sakinius, kurie padėtų jiems atpažinti karštuosius mygtukus:

- Mane pykdo, kai...
- Man nepatinka, kai žmonės...
- Jaučiuosi įžeistas, kai...
- Manau, kad nemandagu...
- Darbe norėčiau, kad žmonės...
- Namuose, manau, būtų geriau, jei šeimos nariai...

2 veiksmas. Supraskite asmenines reakcijas į karštus mygtukus

Naudodamiesi šiais klausimais, kad vadovautumėte grupinei diskusijai, paprašykite dalyvių (vis dar mažose grupėse) pasidalyti tuo, ką jie patiria paspaudus karštą mygtuką:

Kas vyksta tavo kūne? Ar jaučiate kur nors karštį? Sujaudinimas? Prakaitavęs? Ar tavo širdis plaka greičiau? Kokios emocijos dažniausiai pasireiškia? Ar pastebite pyktį? Nusivylimas? Susierzinimas? Kokios mintys sukasi tavo galvoje? "Kaip neapgalvota!" "Aš taip pergyvenau!" "Kaip nemandagu."

3 žingsnis. Išreikškite savo reakcijas bendraudami

Paprašykite mokinių išreikšti savo reakcijas: rašydami, piešdami, šaukdami, dainuodami.



IŠSAMUS APRAŠYMAS

KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Suveskite grupę dabar likusiai pratimo daliai. Visa grupė tyrinėkite, kaip žmonės elgiasi, kai kasdieniame gyvenime spaudžiami mygtukai.

Užduokite klausimą: „Ką esate linkę daryti, kai paspaudžiamas mygtukas? Kaip jūs su tuo susitvarkote?" Lentoje užrašykite kiekvienos siūlomą įveikos strategiją, nesvarbu, ar tai naudinga strategija, ar ne.



Pavyzdžiui, dalyviai gali pasakyti, kad nueinu, skaičiuoju iki 10..., užsidedu ausines, tyliau.

Apklausai klasėje:

Kaip sekėsi atlikti šį pratimą?

- ko išmokai?
- Kokia įveikos strategija tau patiko? Ar bandėte tai anksčiau?
- Kokių veiksmų galite imtis, kad jūsų ir kitų žmonių karštieji mygtukai nebūtų spaudžiami?
- Kaip galėtumėte panaudoti tai, ką šiandien aptarėme, savo gyvenime?

- KITA NAUDINGA INFORMACIJA:

1. Ši veikla gali būti išplėsta ir išplėsta, kad būtų mokoma apie „įveikos strategijas“ ir kaip bendrauti su savireguliacija. Toliau pateikiamos kelios gairės:

Grupėje aptarkite, kuo šios strategijos naudingos, palyginti su mažiau veiksmingomis. (Vedėjas lentoje užrašo priežastis, kodėl šios strategijos yra veiksmingos).

Aptarkite vieną įveikos strategiją vienu metu ir įvertinkite (iš 10), kaip efektyviai ta strategija sumažina jų reakciją į paleidžiamą mygtuką. (Vedėjas lentoje po kiekvienos įveikos strategijos užrašo efektyvumo įvertinimą (iš 10)).





KONFLIKTO VALDYMAS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

KONFLIKTŲ TRAIŠKYTOJAI



ĮGŪDŽIAI: Konfliktų valdymas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 40 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 10-13 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skirta padėti mokiniams ugdyti konstruktyvaus konfliktų valdymo įgūdžius. Žaisdami vaidmenimis ir grupinėse diskusijose mokiniai išmoks atpažinti konfliktų tipus, suprasti skirtingus požiūrius ir taikyti strategijas, kaip draugiškai išspręsti nesutarimus.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali veikla, kurią sukūrė „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą.

TIKSLAS

Ugdyti mokinių gebėjimus valdyti konfliktus atpažįstant skirtingus konfliktų tipus, suvokiant įvairias perspektyvas ir praktikuojant konfliktų sprendimo strategijas palankioje aplinkoje.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Tinka visai klasei; mokiniai dirba mažose grupėse ir pristato visai grupei.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Konfliktų scenarijų kortelės (iš anksto parašyti įprastų konfliktų scenarijai)

Užrašų atvirukai arba popierius užrašams

Laikmatis arba chronometras

Lenta ir žymekliai



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Konfliktų valdymo įvadas:

Pradėkite aptardami, kas yra konfliktas ir kodėl svarbu jį veiksmingai valdyti.

Paaiškinkite skirtingus konfliktų tipus (pvz., tarpasmeninius, grupinius, vidinius) ir bendras priežastis (pvz., nesusipratimus, skirtingas vertybes).

Parengiamasis etapas:

Susirstykite mokinius į mažas grupėles po 3-4 narius.

Duokite kiekvienai grupei konflikto scenarijaus kortelę. Scenarijų pavyzdžiai:

Du draugai ginčijasi dėl žaidimo taisyklės.

Grupės projektas, kuriame vienas narys neprisideda.

Broliai ir seserys kovoja dėl bendros erdvės namuose.

Leiskite grupėms 10–15 minučių aptarti savo scenarijų, nustatyti konflikto tipą ir apgalvoti galimas sprendimo strategijas.

Vaidmenų žaidimai:

Kiekviena grupė paeiliui vaidina savo scenarijų prieš klasę.

Po kiekvieno vaidmenų žaidimo klasė aptaria konfliktą ir tai, ką pastebėjo, ir siūlo papildomas sprendimo strategijas.

Naudokite laikmatį, kad įsitikintumėte, jog kiekviena grupė turi pakankamai laiko, tačiau laikosi grafiko.

○ KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

Palengvinkite grupės diskusiją užduodami šiuos klausimus:

1. Kokius konfliktų tipus pastebėjote scenarijuose?
2. Koks jausmas žaisti vaidmenimis ir stebėti, kaip kiti sprendžia konfliktus?
3. Kokios strategijos buvo veiksmingos sprendžiant konfliktus?
4. Kaip galite pritaikyti šiuos konfliktų valdymo įgūdžius realioje situacijoje?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA

1. Skatinkite mokinius būti pagarbiems ir palaikyti vaidmenų žaidimo ir diskusijų metu.

Priminkite mokiniams, kad konfliktai yra įprasta gyvenimo dalis, o mokymasis juos veiksmingai valdyti yra vertingas įgūdis.

Apsvarstykite galimybę surengti tolesnę veiklą, kurios metu mokiniai apmąstytų tikrą konfliktą, kurį jie patyrė, ir kaip jie galėtų panaudoti išmoktas strategijas, kad geriau jį sutvarkytų.

Ši veikla ne tik padeda mokiniams suprasti ir valdyti konfliktus, bet ir skatina empatiją bei bendradarbiavimą saugioje ir struktūrizuotoje aplinkoje.



2 VEIKLA

HARMONIJOS PAGALBININKAI: DIDYSIS DERYBŲ IŠŠŪKIS



ĮGŪDŽIAI: Konfliktų valdymas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 50 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 13-14 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skirta mokyti mokinius derybų meno ir kompromiso sprendžiant konfliktus. Interaktyvių žaidimų ir pratimų metu mokiniai išmoks aktyviai klausytis, suprasti skirtingus požiūrius, rasti abiem priimtinus konfliktų sprendimus.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali veikla, kurią sukūrė „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą.

TIKSLAS

Tobulinti studentų konfliktų sprendimo įgūdžius praktikuojant derybas ir kompromisus palankioje ir linksmoje aplinkoje.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Tinka visai klasei; mokiniai dirba poromis arba nedidelėmis grupėmis.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Scenarijų kortelės su konfliktinėmis situacijomis
Derybų kortelės su galimais sprendimais
Laikmatis arba chronometras
Maži apdovanojimai arba žetonai (neprivaloma)



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Įvadas į derybas ir kompromisą:

Pradėkite paaiškindami derybų ir kompromiso sąvokas sprendžiant konfliktus.

Aptarkite, kodėl šie įgūdžiai svarbūs ir kaip jie gali padėti taikiai išspręsti konfliktus.

Parengiamasis etapas:

Suskirstykite mokinius į poras arba mažas grupes.

Kiekvienai grupei pateikite scenarijaus kortelę, kurioje aprašoma konfliktinė situacija. Pavyzdžiai:

Du studentai nori laisvalaikio naudotis tuo pačiu kompiuteriu.

Draugai nesutaria, kokį žaidimą žaisti per pertrauką.

Studentas jaučiasi atstumtas, nes draugai kuria planus be jų.

Derybų pratimas:

Duokite kiekvienai grupei derybų kortelių rinkinį su skirtingais galimais konflikto sprendimais. Skatinkite mokinius pasiūlyti papildomų sprendimų, jei jie gali.

Skirkite grupėms 10–15 minučių scenarijui aptarti ir susitarti dėl sprendimo, dėl kurio gali susitarti visos šalys.

Grupės turėtų užsirašyti savo sutartą sprendimą ir būti pasirengusios paaiškinti, kaip jos jį pasiekė.

Pristatymas ir diskusija:

Kiekviena grupė klasei pristato savo scenarijų ir išsiderėjo sprendimą.

Po kiekvieno pristatymo palengvinkite diskusiją šiais klausimais:

Kaip jautėtės derybų proceso metu?

Kokios strategijos padėjo jums pasiekti kompromisą?

Ar buvo kokių nors iššūkių, su kuriais susidūrėte derybų metu?

Kaip šie derybų įgūdžiai gali padėti jums realiose situacijose?



KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Užbaikite veiklą grupine diskusija:

1. Ko sužinojote apie derybas ir kompromisus?
2. Kaip skirtingų požiūrių supratimas gali padėti išspręsti konfliktus?
3. Kokiais būdais galite praktikuoti šiuos įgūdžius kasdieniame gyvenime?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA

- Skatinkite mokinius aktyviai klausytis ir gerbti vienas kito požiūrį derybų metu.
- Priminkite mokiniams, kad kompromiso paieška dažnai reiškia, kad visi kažko atsisako, kad pasiektų teisingą sprendimą.
- Apsvarstykite galimybę grupėms skirti nedidelį atlygį ar žetonus už sėkmingas derybas, kad motyvuotumėte ir įtrauktumėte mokinius.
- Ši veikla padeda studentams ugdyti svarbius konfliktų sprendimo įgūdžius praktikoje ir skatina juos rasti abipusiai naudingų sprendimų palankioje ir struktūrizuotoje aplinkoje.





EMPATIJA



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

POREIKIŲ IŠGAVIMAS IŠ EMOCIJŲ



ĮGŪDŽIAI: Empatija **REIKALINGAS LAIKAS:** 50
minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 10-14 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Jau seniai pripažinta, kad emocijos perduoda informaciją sau. Emocijos suteikia grįžtamąjį ryšį apie tai, ar asmeniniai poreikiai patenkinti, ar ne. Paprasčiau tariant, poreikis yra kažkas, ko reikia, kad asmuo gyventų sveikai ir laimingai. Apskritai neigiamos emocijos rodo, kad tam tikras poreikis nepatenkintas. Neigiamos emocijos signalizuoja žmogui, kad reikia stabtelėti ir pasirūpinti šiuo poreikiu. Kita vertus, teigiamos emocijos rodo, kad poreikiai patenkinti ir veikla turi būti tęsiama. Supratimas, ko reikia kitiems žmonėms, yra raktas į empatiją.

PRIEMONĖS/PRAIMO AUTORIUS SU NUORODA

Šią veiklą adaptuoja „Prof. Ivan Apostolov“ vidurinė mokykla, kurią iš pradžių sukūrė Hugo Alberts (Ph.D).

TIKSLAS

Nustatyti kitų mokinių poreikius, kuriuos tenkina teigiamų emocijų patirtis.
Nustatyti nepatenkintus kitų poreikius, kaip rodo neigiamų emocijų patirtis.



DALYVIŲ SKAIČIUS

Ši veikla gali būti atliekama poromis ir grupėje, norint atsakyti į klausimus ir diskutuoti apmąstymams.

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

- Žemiau pateiktų dviejų lentelių šablonai su dviem stulpeliais poreikių ir emocijų palyginimui
- Kreidelės, pieštukai, rašikliai ir kitos spalvingos rašymo priemonės
- Lipnūs lapeliai
- Šablonai, kaip parodyta žemiau:

TEIGIAMAS PATIRTIS	POREIKIS, KURIS PATENKINTAS

NEIGIAMA PATIRTIS	NEPATENKINTAS POREIKIS



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS 1 veiksmas: emocijų ir poreikių santykio išaiškinimas Padėkite mokiniams atpažinti savo emocijas:

Emocijos mums kai ką pasako apie mus pačius. Jie gali suteikti vertingos informacijos apie mūsų poreikius. Poreikis yra kažkas, ko reikia, kad asmuo galėtų gyventi sveiką ir laimingą gyvenimą (bendrųjų poreikių apžvalgą žr. A priede).

Neigiamos emocijos mums sako, kad tam tikras poreikis nepatenkintas. Pavyzdžiui, netikėtai į vakarienę nepakviestas asmuo gali jaustis atskirtas. Šis jausmas gali būti signalas, kad jam reikia ryšio, poreikio priklausyti.

Kita vertus, teigiamos emocijos rodo, kad mūsų poreikiai buvo patenkinti ir veikla turi būti tęsiama. Pavyzdžiui, žmogus, galintis atlikti sudėtingą užduotį be kitų pagalbos, gali patirti pasididžiavimą. Išdidumas rodo, kad yra patenkintas savarankiškumo ir kompetencijos poreikis.

2 veiksmas: kasdienės poreikio analizė

Paprašykite mokinių abiejose lentelėse sudaryti poreikių ir emocijų sąrašą, analizuodami savo dieną/ar praėjusias dienas, ir paklauskite:

- Kiekvieną kartą, kai patiriate emociją, pabandykite nustatyti emociją.
- Jaučiate džiaugsmą ar palengvėjimą?
- Ar jaučiate pyktį, sumišimą, nusivylimą ar tiesiog liūdesį? Nesijaudinkite dėl to, kad jį pažymėsite „teisingai“ – vadovaukitės savo instinktais dėl to, ką patiriate.
- Jei emocija teigiama, surašykite emocijas po pirmuoju 1 lentelės stulpeliu. Neigiamas emocijas išvardykite po pirmu 2 lentelės stulpeliu. Tada paklauskite mokinių, kokia emocija jiems sako apie jų poreikius: paprasčiau tariant: ar jie laimingi, ar ne. Paprašykite jų išvardyti poreikį (-us) po antruoju 1 lentelės stulpeliu.

Jei jie patiria neigiamą emociją, kokie poreikiai (-iai) gali būti nepatenkinti, kaip rodo ši emocija? Išvardykite poreikį (-us) po antruoju 2 lentelės stulpeliu. Paprašykite mokinių dirbti poromis paaiškinti savo poreikius ir parodyti emocijas, kad kiti mokiniai galėtų tai atspėti.



IŠSAMUS APRAŠYMAS

KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Kas jums labiausiai išsiskyrė iš šio pratimo?

Ką sužinojote apie save?

Ką galėtumėte daryti su tuo, ką išmokote?

Kaip galite naudoti šį pratimą ateityje?



KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Kas jums labiausiai išsiskyrė iš šio pratimo?

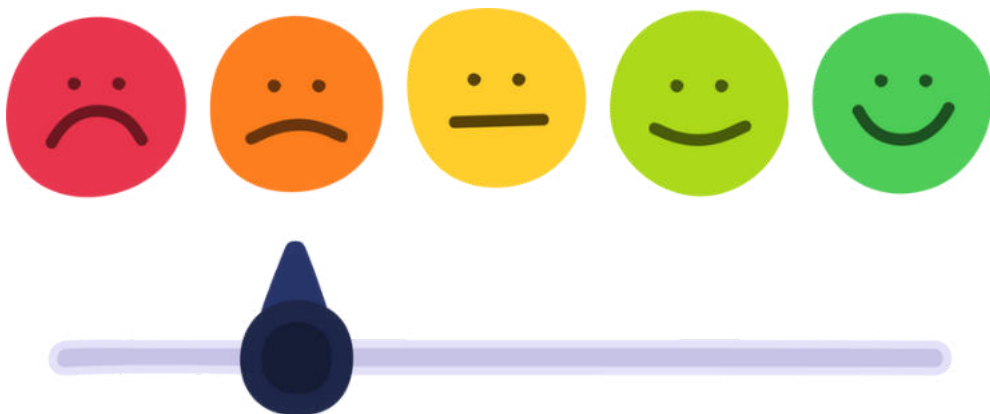
Ką sužinojote apie save?

Ką galėtumėte daryti su tuo, ką išmokote?

Kaip galite naudoti šį pratimą ateityje?

1. KITA NAUDINGA INFORMACIJA

Šį pratimą mokiniai gali atlikti apmąstydami asmeninius poreikius, kai emocijos iš tikrųjų patiriamos, taip pat galima apmąstyti praeities emocijas.



2 VEIKLA

VEIKSMO TENDENCIJŲ TYRINĖJIMAS



ĮGŪDŽIAI: Empatija **REIKALINGAS LAIKAS:** 40
minučių AMŽIAUS GRUPĖ: 9-12 m.

TRUMPAS ĮVADAS

Teigiamų emocijų išgyvenimai skatina žmones atsisakyti automatinių (kasdieninių) elgesio scenarijų ir ieškoti naujų, kūrybingų ir dažnai nerašytų mąstymo ir veiksmų kelių. Kitaip tariant, teigiamos emocijos suteikia daugiau pasirinkimo galimybių ir skatina veiksmų polinkį ieškoti naujų galimybių. Emocijos atpažinimas ir jausmas yra empatijos įgūdžiai, kuriuos mokiniai turi ugdyti kuo anksčiau.

PRIEMONĖS/PRAŠIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla sukurta „Prof. Ivanas Apostolovas“ vidurinę mokyklą. Jis pritaikytas iš Hugo Alberts (PhD) (https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts) ir Lucinda Poole (PhD) (<https://www.linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/>) sukurto įrankio.

TIKSLAS

Didinti supratimą apie veiksmų tendencijas, kylančias iš teigiamų ir neigiamų emocijų.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Ši veikla puikiai tinka bet kokio dydžio klasėms, nes mokiniai gali dirbti individualiai ir kaip grupės dalis.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Didelė skelbimų lenta arba siena klasėje
Popierius ir žymekliai
Lipnieji lapeliai ar rodyklės kortelės



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS



1 dalis: Veiksmo tendencijos, atsirandančios dėl neigiamų emocijų

Šis vizualizacijos pratimas kviečia mokinius įsijausti į tai, kaip jūs reaguojate į emocijas. Duokite jiems šias gaires:

1. Norėdami pradėti, švelniai užmerkite akis ir prisiminkite neseniai įvykusį atvejį, kai patyrėte sunkių emocijų... Galbūt nerimavote dėl pristatymo, praleidote svarbų terminą, ar susiginčijote su draugu... [20 sek.]

2. Kiek galite, grįžkite į šią sunkią akimirką. Įsivaizduokite, kur esate ... su kuo esate, jei kas nors ... ir ką veikiate... [30 sek.]

3. Įsivaizduokite save tiksliai tokį, koks esate šią sunkią akimirką... [20 sek.]

4. Dabar pastebėkite bet kokius jausmus ar emocijas, susijusius su šiuo sunkumu... Paimkite stipriausią jausmą ar emociją ir pastebėkite, kur tai atrodo jūsų kūne... [20 sek.]

5. Jei galite, suteikite šiam jausmui ar emocijai pavadinimą, pavyzdžiui, nerimas, stresas, kaltė, gėda... [20 sek.]

6. Dabar pastebėkite, ką norite daryti dabar, reaguodami į šį jausmą ar emociją. Nepaisykite to, ką padarėte tuo metu, ir pasilikite šioje įsivaizduojamoje akimirkoje. Ar yra noras veikti tam tikru būdu? Ar yra jausmas, kad norisi pabėgti, pabėgti? O gal yra jausmas, kad šioje situacijoje nori likti čia? [30 sek.]

7. Dabar palikite šią akimirką. Atsikratykite sunkumų ir susijusių jausmų bei emocijų, o kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis.



INSTRUKCIJOS

2 dalis: Veiksmo tendencijos, atsirandančios dėl teigiamų emocijų

Šis vizualizacijos pratimas kviečia mokinius įsijausti į tai, kaip jūs reaguojate į emocijas. Duokite jiems šias gaires:

1. Vėl švelniai užmerkite akis ir prisiminkite neseniai įvykusį atvejį, kai patyrėte teigiamas emocijas... [20 sek.]

2. Kiek galite, grįžkite į šią malonią akimirką. Įsivaizduokite, kur esate ... su kuo esate, jei kas nors ... ir ką veikiate ... [30 sek.]

3. Įsivaizduokite save tiksliai tokį, koks esate šią akimirką... [20 sek.]

4. Dabar atkreipkite dėmesį į bet kokius jausmus ar emocijas, susijusius su šia patirtimi. Paimkite stipriausią jausmą ar emociją ir pastebėkite, kur tai atrodo jūsų kūne... [20 sek.]

5. Jei galite, suteikite šiam jausmui ar emocijai pavadinimą, pavyzdžiui, džiaugsmas, pasididžiavimas, laimė... [20 sek.]

6. Dabar pastebėkite, ką norite daryti dabar, reaguodami į šį jausmą ar emociją. Nepaisykite to, ką padarėte tuo metu, ir pasilikite šioje įsivaizduojamoje akimirkoje. Ar yra noras veikti tam tikru būdu? Ar yra jausmas, kad norisi pabėgti, pabėgti? O gal yra jausmas, kad šioje situacijoje nori likti čia? [30 sek.]

7. Dabar paleisk šią akimirką... ir grįžk į kambarį. Kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis.



KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

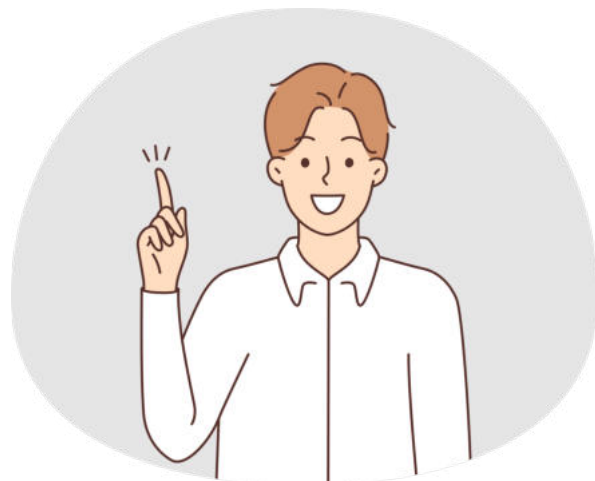
1. Kaip jums buvo ši patirtis? Ką pastebėjote?
2. Ką norėjote padaryti atsakydami į šią teigiamą / neigiamą patirtį?
3. Kokia buvo veiksmo tendencija? Kuo tai skyrėsi nuo pirmojo scenarijaus?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA

Mokiniai, atliekantys pratimą pirmą kartą, turėtų prisiminti scenarijus, kurie kelia tik vidutinį nerimą (ty 5 arba 6 balai iš 10 pagal jų asmeninę streso skalę). Kai mokiniai susipažįsta su technika, jie gali ištirti sudėtingesnius scenarijus. Jei jūsų mokiniui sunku prisiminti neseniai įvykusią teigiamą patirtį, skirkite šiek tiek laiko ir švelniai išnagrinėkite naujausius įvykius, kol jis ar ji ras kuo nors panaudoti. Nerimą patiriantiems žmonėms gali būti sunku stebėti ir prisiminti malonius išgyvenimus, tačiau mažai tikėtina, kad jie nepatyrė nieko teigiamo praėjusį, tarkime, mėnesį.

Šis įrankis ypač naudingas mokiniams, kurie linkę būti impulsyvūs, nes skatina suvokti emocinės patirties sukeltus potraukius ir sukuria erdvę tarp patirties ir po jos kylančios reakcijos.





PASITIKĖJIMAS SAVIMI



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

AŠ GALIU SPINDĖTI



ĮGŪDŽIAI: Pasitikėjimas savimi
REIKALINGAS LAIKAS: 50 minučių
AMŽIAUS GRUPĖ: 8-12 m.

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skirta ugdyti mokinių pasitikėjimą savimi per viešo kalbėjimo meną. Kiekvienas mokinys parengs ir pasakys trumpą kalbą, kurioje išryškins jo stipriąsias puses, pasiekimus ir siekius. Tikslas yra ugdyti teigiamą savęs įvaizdį ir sustiprinti jų tikėjimą savo sugebėjimais.

PRIEMONĖS / PRATYMO AUTORIUS SU NUORODA:

Originali Deses3 sukurta veikla.

TIKSLAS:

Stiprinti mokinių pasitikėjimą savimi, leidžiant jiems atpažinti ir išreikšti savo pasiekimus ir stipriąsias puses palankioje aplinkoje.

DALYVIŲ SKAIČIUS:

Tinka visai klasei; mokiniai individualiai pristato grupei.



REIKALINGOS MEDŽIAGOS

- Laikmatis arba chronometras
- Lapeliai arba popierius kalboms rengti
- Mikrofono arba garsiakalbių sistema (pasirinktinai, didesnėms grupėms)



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Pradėkite paaiškindami pasitikėjimo savimi svarbą ir kaip jį galima sustiprinti pripažįstant mūsų sėkmę ir stiprybes.

Duokite kiekvienam mokiniui užrašų atvirukus arba popieriaus, kad galėtumėte trumpai (2–3 minutes) pasikalbėti apie jo pasiekimus, stipriąsias puses ir ateities tikslus.

Pasiruošimui skirkite apie 20 minučių, skatindami mokinius pagalvoti apie akimirkas, kuriomis jie didžiavosi, apie įgytus įgūdžius ar įveiktus iššūkius.

Kai pasiruošimas bus baigtas, klasėje sukurkite palankią ir dėmesingą aplinką kalboms. Galite papuošti kalbėjimo zoną, kad ji jaustųsi ypatinga.

Mokiniai paeiliui sako savo kalbas. Skatinkite plojimus po kiekvieno pristatymo, kad pasidžiaugtumėte kiekvieno mokinio indėliu.

Naudokite laikmatį, kad įsitikintumėte, jog kiekvienas mokinys turi pakankamai laiko, bet laikosi grafiko.

KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Koks jausmas dalintis savo pasiekimais ir stiprybėmis klasėje?

2. Ką sužinojote apie savo klasės draugus per jų kalbas?

3. Kaip savo stipriųjų pusių pripažinimas gali padėti jums kasdieniame gyvenime ir ateities pastangose?

4. Ką galite padaryti, kad toliau stiprintumėte pasitikėjimą savimi?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA:

Kad sumažintumėte nerimą, galite leisti mokiniams dalyvauti mažesnėse grupėse, o ne visai klasei.

1. Apsvarstykite galimybę į būsimas iteracijas įtraukti vaizdines priemones ar rekvizitus, kad pagerintumėte kalbėjimo patirtį ir palaikytumėte mokinių išraiškas.

2. Ši veikla gali būti kartojama per visus mokslo metus, kad mokiniai galėtų atnaujinti savo kalbas, kai jie ugdo naujus įgūdžius ir pasiekia naujų tikslų.



2 VEIKLA

LAIMĖJIMŲ SIENA



ĮGŪDŽIAI: pasitikėjimas savimi
REIKALINGAS LAIKAS: 50 minučių
AMŽIAUS GRUPĖ: 6-12 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skatina mokinius atpažinti ir pasidžiaugti savo bei klasės draugų pasiekimais. Kurdami „laimėjimų sieną“, mokiniai vizualiai pripažįsta savo sėkmę, o tai ugdo pasitikėjimą ir skatina palankią klasės aplinką.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali Deses3 sukurta veikla.

TIKSLAS

Padidinti mokinių savigarbą ir pasitikėjimą, pabrėžiant jų dideles ar mažas pergalės, puoselėjant abipusės pagarbos ir padėsinimo kultūrą.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Ši veikla puikiai tinka bet kokio dydžio klasėms, nes mokiniai gali dirbti individualiai ir kaip grupės dalis.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Didelė skelbimų lenta arba siena klasėje
Popierius ir žymekliai
Lipnieji lapeliai ar rodyklės kortelės
Juosta arba kaiščiai tvirtinimui



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Pristatykite veiklą aptardami, kaip svarbu pripažinti ir švęsti asmeninius pasiekimus, kaip pasitikėjimo savimi stiprinimo būdą.

Kiekvienam mokiniui suteikite lipnius lapelius arba rodyklės korteles. Paprašykite jų užrašyti bent tris „pergales“ arba pasiekimus, kuriais jie didžiuojasi. Tai gali būti akademinis, užklasinis, asmeninis tobulėjimas, gerumo aktai ar bet koks kitas teigiamas indėlis, dėl kurio jie jaučiasi gerai.

Kai visi parašys savo laimėjimus, pakvieskite mokinius sugalvoti ir įdėti savo užrašus ant nurodytos „Laimėjimų sienos“.

Paskelbę visus laimėjimus, leiskite mokiniams pasivaikščioti ir perskaityti, ką jų bendraklasiai pasidalino. Skatinkite juos rašyti palaikančius komentarus arba nupiešti veidukus ant lipnių bendraamžių lapelių.

Veskite grupinę diskusiją, leisdami mokiniams pasidalyti, kaip jautėsi pripažinę savo pasiekimus ir pamatyti, ką jų klasės draugai nuveikė.

KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Koks jausmas buvo matyti ant sienos iškabintus savo pasiekimus?

Koks jausmas buvo skaityti apie savo klasės draugų laimėjimus?

Kaip galime ir toliau remti vieni kitų pasiekimus klasėje?

Kodėl svarbu pripažinti ir švęsti asmenines pergales?

1. KITA NAUDINGA INFORMACIJA:

Šią veiklą galima pratęsti paliekant „Laimėjimų sieną“ ilgesniam laikui, papildant ją, kai mokiniai pasiekia naujų laimėjimų.

Apsvarstykite galimybę įtraukti šią veiklą į kiekvieno naujo termino pradžią, kad padėtumėte sukurti teigiamą ir palaikančią toną klasėje.





SAVĖS PAŽINIMAS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

PIEŠINYS APIE MANE



ĮGŪDŽIAI: Savęs pažinimas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 45 minutės **AMŽIAUS GRUPĖ:** 6-12 m.

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skirta padėti mokiniams ištirti ir išreikšti savo tapatybės aspektus ir tai, kaip jie suvokia save. Kurdami vaizdinį savo asmenybių ir pageidavimų vaizdą, studentai įgyja gilesnį supratimą apie tai, kas jie yra.

PRIEMONĖS/PRAIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali Deses3 sukurta veikla, pritaikyta iš bendrų savimonės praktikų.

TIKSLAS

Padidinti mokinių supratimą apie savo asmenybes, stipriąsias puses ir augimo sritis, skatinant didesnę savimonę.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Galima vesti su bet koku studentų skaičiumi, geriausia 4–6 grupėse, kad būtų galima efektyviai dalytis.



REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Popierius

Spalvoti rašikliai ar pieštukai

Žurnalai (vaizdams iškirpti)

- Žirklys ir klijai



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Kiekvienas mokinys gauna popieriaus lapą ir prieigą prie spalvotų rašiklių, pieštukų, žurnalų, žirklių ir klijų.

Nurodykite mokinius pagalvoti, kuo jie yra išskirtiniai, įskaitant jų pomėgius, pomėgius, stipriąsias puses ir svajones.

Mokiniai ant popieriaus nupieši arba sukurs koliažą, atspindintį šias asmenines savybes.

Po 30 minučių lapų kūrimo kiekvienas mokinys savo mažai grupei pristatys savo koliažą „Piešinys apie mane“, paaiškindamas pasirinktų daiktų reikšmę.

Skatinkite klasės draugus užduoti klausimus po kiekvieno pristatymo, kad padidėtų supratimas ir dialogas.

KLAUSIMAI ATSAKYTI:

Ko apie save sužinojote per šią veiklą?

Koks jausmas dalintis savo koliažu su kitais?

Ką šios veiklos metu sužinojote apie savo klasės draugus?

Kaip geriau suprasti save gali padėti mokykloje ir santykiuose?

1. KITA NAUDINGA INFORMACIJA:

Ši veikla gali būti pritaikyta skirtingoms amžiaus grupėms keičiant diskusijos klausimų sudėtingumą ir koliažo komponentus.

Apsvarstykite galimybę surengti tolesnę sesiją, kurioje mokiniai apmąstytų bet kokius savęs suvokimo pokyčius per mokslo metus.



2 VEIKLA

VISKAS APIE MANE LAIKO JUOSTA



ĮGŪDŽIAI: Savęs pažinimas **REIKALINGAS**
LAIKAS: 50 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 8-12 m.

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skatina mokinius apmąstyti svarbias savo gyvenimo akimirkas ir tai, kaip jos suformavo jų tapatybę ir perspektyvas. Kurdami asmeninę laiko juostą, mokiniai įgyja įžvalgų apie savo asmeninių vertybių, interesų ir elgesio raidą laikui bėgant.

PRIEMONĖS/PRAČIMO AUTORIUS SU NUORODA

Originali Deses3 sukurta veikla.

TIKSLAS

Padėti mokiniams atpažinti svarbiausius įvykius ir įtaką jų gyvenime ir suprasti, kaip jie prisideda prie savęs pažinimo.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Tinka individualiam darbui, po kurio vyksta diskusijos mažose grupėse.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Dideli popieriaus lapai arba plakatų lenta

Markeriai arba spalvoti rašikliai

Liniuotės (laiko juostoms braižyti)

Lipdukai arba rašteliai



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Duokite kiekvienam mokiniui didelį popieriaus lapą arba plakatų lentą ir žymeklius arba spalvotus rašiklius.

Paprašykite mokinių nubrėžti horizontalią liniją per popieriaus vidurį – tai rodo jų laiko juostą.

Paprašykite mokinių pažymėti bent 5–10 reikšmingų savo gyvenimo akimirkų laiko juostoje, naudodami lipdukus ar užrašus. Tai gali būti tokie etapai kaip brolio gimimas, mokyklos pradžia, persikėlimas į naują vietą, reikšmingas pasiekimas ar bet koks asmeninis iššūkis, kurį jie įveikė.

Prie kiekvieno lipduko ar užrašo mokiniai turėtų parašyti trumpą įvykio aprašymą ir kodėl tai buvo reikšminga formuojant jų asmeninį tobulėjimą.

Užpildę savo laiko juostas, mokiniai dalinsis jais mažose grupėse, aptardami, ką sužinojo apie save ir kaip praeities patirtis suformavo tai, kas jie yra šiandien.

1. KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

Kuris įvykis jūsų laiko juostoje, jūsų manymu, padarė jums didžiausią įtaką?

Kaip manote, ar pasikeitėte dėl šių įvykių?

Kokios vertybės ar stiprybės išryškėjo jumyse per šias patirtis?

Kaip šis jūsų praeities supratimas gali paveikti jūsų ateities sprendimus?

1. KITA NAUDINGA INFORMACIJA

2. Ši veikla gali būti ypač efektyvi mokslo metų pradžioje kaip būdas mokiniams pristatyti save ir savo kilmę vieni kitiems.

3. Jis gali būti pritaikytas siekiant sutelkti dėmesį į ateities tikslus, jei studentai prideda būsimus etapus, kuriuos jie tikisi pasiekti, ir veiksmus, kurių reikia tiems tikslams pasiekti.





SAVIREGULIAVIMAS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

EMOCIJŲ REGULIAVIMO KLAUSIMYNAS



ĮGŪDŽIAI: savireguliacija **REIKALINGAS**
LAIKAS: 45-50 minučių **AMŽIAUS GRUPĖ:** 9-12 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Savireguliacija yra labai svarbi, kad žmonės galėtų atpažinti savo emocijas ir bandyti jas pakeisti arba sušvelninti blogą neigiamų emocijų poveikį. Tačiau žmonės gali slėpti savo jausmus socialinio bendravimo metu, o ši išraiškinga represija gali sumažinti bendravimą ir padidinti stresą. Emocijų reguliavimo klausimynas, arba ERQ, yra pati populiariausia psichologijos tyrinėtojų emocijų reguliavimo skalė, padedanti atpažinti savo reakcijas į įvairias situacijas ir gebėti jas teigiamai reguliuoti.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla pagrįsta populiariausia psichologijos tyrinėtojų emocijų reguliavimo skale, kurią sukūrė Gross J.J., ir John, O.P. (2003)

https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_Growth_Emotions.pdf



TIKSLAS

Padėti mokiniams atpažinti savo reakcijas į įvairias emocines situacijas ir gebėti jas teigiamai pakeisti, sušvelninti ar reguliuoti.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Visi klasės nariai.

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

- Išdalinti anketos kopijas
- Rašikliai ar pieštukai
- Popieriaus lakštai.



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS:

Anketos kopija išdalinama studentams ir prašoma ją užpildyti. Skalė sudaryta iš 10 punktų, vertinamų skalėje nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku). Skalė apima du aspektus: pažinimo pervertinimo aspektą ir išraiškingą slopinimo aspektą, ir kiekvienam aspektui sukuriama atskiras balas.

Šeši elementai, sudarantys kognityvinio perkainojimo aspektą, yra šie:

Kai noriu jausti daugiau teigiamų emocijų (pvz., džiaugsmo ar pasilinksminimo), keičiu tai, apie ką galvoju;

Kai noriu jausti mažiau neigiamų emocijų (pvz., liūdesio ar pykčio), keičiu tai, apie ką galvoju;

Kai susiduriu su stresine situacija, priverčiu save galvoti apie tai taip, kad padėtų man išlikti ramiam;

Kai noriu jausti daugiau teigiamų emocijų, keičiu požiūrį į situaciją;

Aš kontroliuoju savo emocijas keisdamas savo mąstymą apie situaciją, kurioje esu;

Kai noriu jausti mažiau neigiamų emocijų, pakeičiau požiūrį į situaciją.

Keturi elementai, sudarantys išraiškingo slopinimo aspektą, yra šie:

1. Savo emocijas laikau sau;
2. Kai jaučiu teigiamas emocijas, stengiuosi jų neišreikšti;
3. Aš kontroliuoju savo emocijas jų neišreikšdamas;
4. Kai jaučiu neigiamas emocijas, stengiuosi jų neišreikšti.



INSTRUKCIJOS

Mokytojas renka ir įvertina rezultatus, priskirdamas mokinius į atitinkamą kategoriją.

Mokiniai, patekę į Kognityvinio pervertinimo aspektą (1 grupė), turi ant popieriaus lapo užrašyti vieną būdą ar veiksmą, kuris sukelia jų teigiamą reakciją į kiekvieną situaciją (pvz., kaip jie keičia mąstymą neigiamoje situacijoje).

Mokiniai, patekę į ekspresyvaus slopinimo aspektą (2 grupė), turi ant popieriaus lapo užrašyti, kokias emocijas jie laiko sau (neigiamas ar teigiamas) ir kodėl.

1 grupės mokinių prašoma atsitiktine tvarka išdalinti savo popieriaus lapus 2 grupės mokiniams.

- 2 grupės mokinių prašoma sudaryti scenarijų, kaip jie galėtų sureguliuoti savo lape užrašytą išraiškingumo trūkumą pagal jiems išdalintus būdus, kuriais naudojosi 1 grupės mokiniai. 1 grupės mokiniai jiems padėjo šiame procese, siūlydami galimus metodus.
- Kai visi mokiniai atlieka užduotis, klasė surenkama į grupinį refleksijos užsiėmimą. Jie yra informuojami apie aspektą, kuriam jie turėtų priklausyti pagal jų atsakymus į klausimyną, ir jie bando įžvelgti bet kokius atsiradusius modelius ar tendencijas. Jie skatinami aptarti savo patirtį užsiėmimo metu, ką sužinojo apie save ir savo emocijas ir kurios veiklos dalys jiems buvo naudingiausios.

KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Ar pastebėjote kokių nors savo emocinės būsenos pokyčių?
2. Ar kuri nors iš jūsų išbandytų strategijų padėjo jums jaustis geriau?
3. Ar manote, kad galėtumėte įtraukti šiuos besikeičiančius metodus į savo kasdienybę?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA

I pamokos rutiną įtraukę „Emocijų reguliavimo klausimyno“ veiklą, mokiniai gali giliau suprasti savo emocijas, išmokti efektyvių jų reguliavimo strategijų ir ugdyti empatiją bei palaikymą klasės bendruomenėje.

Mokiniai skatinami ir toliau naudoti savireguliacijos metodus kasdieniame gyvenime, siekiant pagerinti savo emocinę išraišką ir savijautą.

Po mėnesio užsiėmimą galima kartoti ir mokytojas gali stebėti galimą teigiamą 2 grupės mokinių savireguliaciją, kaip išreikšti ir reguliuoti savo emocijas.



SIŪLOMOS ALTERNATYVOS AR PAKEITIMAI (jaunesniems studentams)

- Supaprastinkite klausimus: naudokite amžių atitinkančią kalbą ir vaizdinius elementus, pvz., veidukus ar emocijų piktogramas, kad pateiktumėte pasirinkimus.
- Grupinės diskusijos: paverskite klausimus grupiniais raginimais, kad mokiniai galėtų dalytis pavyzdžiais ir mokytis vieni iš kitų.
- Mažiau klausimų: Sumažinkite elementų skaičių, kad sutelktumėte dėmesį į pagrindinius savireguliacijos aspektus, o veikla būtų trumpa.
- Interaktyvus formatas: naudokite tokius įrankius kaip nykštys aukštyn / nykštys žemyn arba judesiais pagrįsti atsakymai, kad atsakymas būtų patrauklesnis.
- Vadovaujami paaiškinimai: perskaitykite klausimus garsiai ir paaiškinkite juos pavyzdžiais, kad suprastumėte.
- Emocijų rūšiavimo žaidimas: pateikite korteles su scenarijais ir paprašykite mokinių surūšiuoti jas į „gerus pasirinkimus“ arba „reikia tobulinti“, kad būtų galima reguliuoti emocijas.
- Vaidmenų žaidimas: suvaidinkite scenarijus, kuriems reikia savireguliacijos, ir aptarkite strategijas kaip grupę.
- Emocijų termometras: Vietoj klausimyno studentai vertina, kaip jie paprastai jaučiasi įvairiose situacijose, naudodami vaizdinę skalę.
- Refleksijos menas: Paprašykite mokinių nupiešti arba sukurti koliažą, vaizduojantį, kaip jie valdo emocijas ir iššūkius.
- Istorijos laiko apmąstymas: perskaitykite istoriją, apimančią emocinius iššūkius, ir paklauskite mokinių, kaip, jų nuomone, veikėjai reguliuoja jų jausmus.



2 VEIKLA

KOKIOJE ZONOJE AŠ ESU?



ĮGŪDŽIAI: savireguliacija

REIKALINGAS LAIKAS: 45-50 minučių

AMŽIAUS GRUPĖ: 6-12 metų

TRUMPAS ĮVADAS

Šioje veikloje naudojami pažįstami ir lengvai suprantami eismo ženklai, padedantys mokiniams lengvai atpažinti savo emocijas, atpažinti „zoną“, kurioje jie yra, ir galvoti, kaip iš bet kurios kitos zonos pereiti į „žaliąją zoną“. Vadinasi, tai padeda mokiniams reguliuoti savo emocijas ir didinti teigiamus jausmus. Lengvai atpažįstami simboliai leidžia lengvai ir intuityviai suprasti zonas vaikams, bet ir visiems, kurie nori lengvai ir smagiai suprasti savo emocijas.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Veikla pagrįsta idėja, pasiūlyta psichologijos svetainėje <https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation>

TIKSLAS: Padėti mokiniams lengvai ir smagiai atpažinti savo emocijas ir gebėti jas teigiamai pakeisti arba reguliuoti.

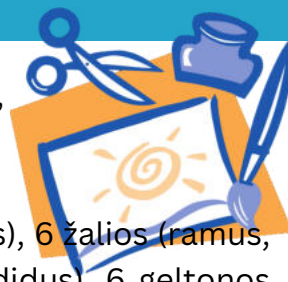
DALYVIŲ SKAIČIUS: Visi klasės nariai.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS



4 didelės kortelės, apibrėžiančios zonas: mėlyna „poilsio zona“,

- žalia – „Go“, geltona – „Lėtai“, o raudona – „Stop“.

24 mažesnės kortelės su galimais jausmais: 6 mėlynos

(Liūdnas, pavargęs, sergantis, nuobodu, įskaudintas, drovus), 6 žalios (ramus, pasiruošęs mokytis, laimingas, patenkintas, atsipalaidavęs, išdidus), 6 geltonos (kvailas ar vingiuojantis, nusivylęs, hiper, nusiminęs, rūstus, sutrikęs) ir 6 raudonos (pamišęs, piktas, šaukiantis, agresyvus, nekontroliuojamas, išsigandęs).

- 18 kortelių su įrankiais/pasiūlymais patekti į žaliąją zoną (gerkite vandenį; suskaičiuokite iki 10; giliai įkvėpkite; įsitempkite ir atleiskite; atsispaudimai ant sienos; naudokite judesius; pieškite; rašykite; kalbėkite su suaugusiuoju; paprašykite pertraukos; kalbėkite apie save; paprašykite pasivaikščioti; vulkanas kvėpuoja; darykite tempimus; valgykite ramiai; klausytis muzikos; vieta).

Tuščios kortelės, skirtos vaikams užrašyti daugiau galimų emocijų.

IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

- Mokinių prašoma pasirinkti vieną kortelę, apibūdinančią jų emocijas šiuo metu. Tą pačią kortelę gali pasirinkti ir daugiau mokinių. Jei nėra kortelės, kuri tiksliai apibūdintų jų emocijas, jie gali ją užrašyti ir nupiešti ant tuščios kortelės.
- Mokiniai yra suskirstyti į 4 skirtingas stotis pagal jų pasirinktos kortelės spalvą. Poilsio zona/mėlynoji zona yra ta vieta, kur žmogus yra mažiausiai energingas ar tikslingiausias. „Go/Green Zone“ (vieta, kurioje nori būti!) yra laiminga terpė, atspindinti teigiamas emocijas ir balansą tarp kraštutinumų. Lėtojoje / geltonojoje zonoje viskas kelia nerimą. Galiausiai „Stop/Red Zone“ yra pati problemiškesnė ir ją reikia keisti.
- Kai vaikas nustato savo emocijas ir išsiaiškino, kurioje zonoje jis yra, jo prašoma apibūdinti savo emocijas veido išraiškomis ir kūno judesiais, o kiti mokiniai bando nustatyti rodomą emociją.
- Nustačius emocijas, pateikiamas patogus sąrašas pasiūlymų, padedančių mokiniams patekti į „Green“ zoną arba joje likti, įskaitant būdus, aprašytus 18 kortelių su aukščiau paminėtais įrankiais/pasiūlymais. Mokiniai pasirenka tai, kas jiems labiau tinka ir taiko praktiškai.
- Kai visi mokiniai atlieka užduotį, klasė surenkama į grupinį refleksijos užsiėmimą. Jie skatinami aptarti savo patirtį užsiėmimo metu, ką sužinojo apie save ir savo emocijas, ar pasiūlymai padėjo sureguliuoti neigiamas emocijas ir kurios veiklos dalys jiems buvo naudingiausios.



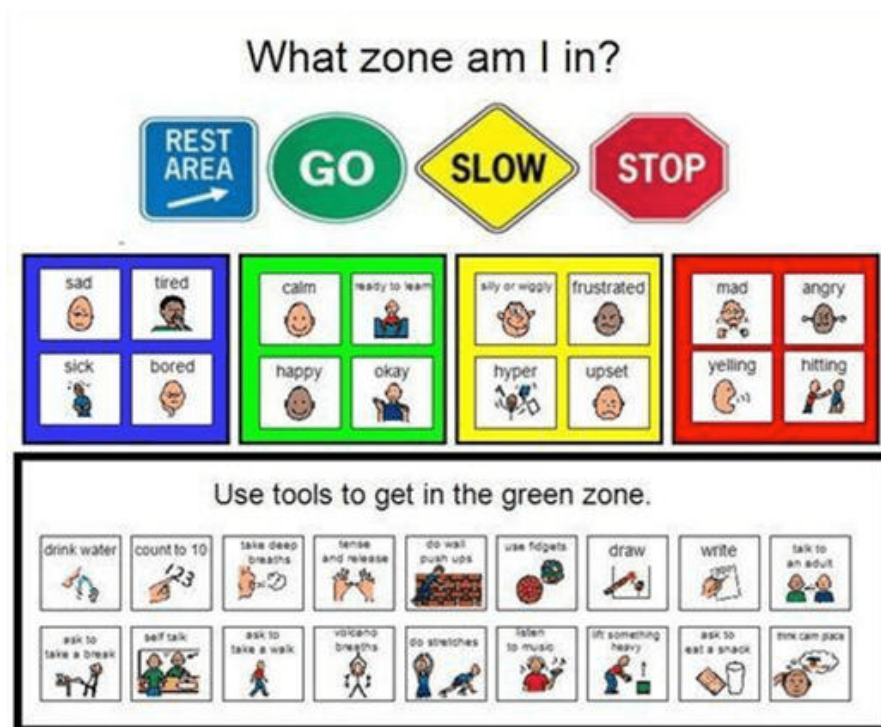
KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

1. Ar žinote, kodėl jaučiatės taip ypatingai?
Ko norėtumėte, kad pasikeistų jūsų savijauta?
Ar po užsiėmimo pastebėjote kokių nors emocinės būsenos pokyčių?
Ar manote, kad galėtumėte įtraukti šiuos besikeičiančius metodus į savo kasdienybę?

KITA NAUDINGA INFORMACIJA

1. Įtraukdami tokias veiklas kaip „Kokioje zonoje aš esu? Į savo kasdienybę mokiniai gali išsiugdyti didesnę savimone, emocinio reguliavimo įgūdžius ir atsparumą, kurie yra esminiai emocinio intelekto komponentai.
Mokiniai raginami ir toliau naudoti „Kokioje zonoje aš esu? žaidimas kasdieniame gyvenime, gebėti atpažinti savo emocijas ir jas provokuojančias priežastis bei įgyti įgūdžių jas reguliuoti taip, kad geriau jaustųsi su savimi ir savo socialine aplinka.

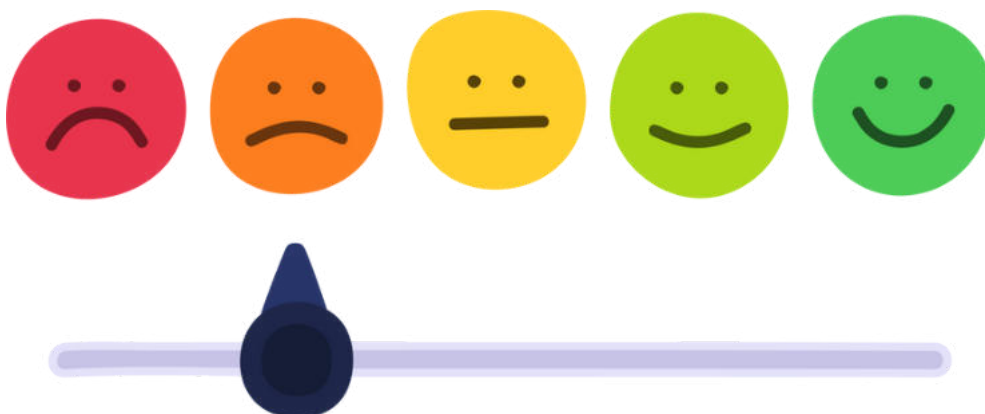
Štai keletas kortelių, kurias galima naudoti atliekant veiklą, pavyzdžiai:



(Šaltinis: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/#strategies-emotion-regulation>)



- Naudokite vaizdines priemones: pateikite plakatus, diagramas ar spalvotas korteles, kad vizualiai pavaizduotumėte kiekvieną zoną su susijusiais pavyzdžiais ir vaizdais.
 - 1. Kalbos supaprastinimas: kiekvienai zonai naudokite paprastas, apibūdinančias frazes (pvz., „pasiruošęs mokytis“ – žaliai, „šiek tiek vingiuotas“ – geltonai).
 - 2. Privatus apmąstymas: leiskite mokiniams pažymėti savo zoną asmeninėje diagramoje ar žurnale, o ne dalytis viešai.
 - 3. Interaktyvūs įrankiai: įtraukite manipuliavimo priemones, pvz., drabužių segtukus, į klasės diagramą, kur mokiniai gali diskretiškai nurodyti savo zoną.
 - 4. Registracijos alternatyvos: susiekite veiklą su fiziniais ženklais (pvz., nykštys aukštyn – žalia spalva, rankos ant klubų – geltonos), kad sudomintumėte kinestetinius besimokančius.
 - 5. Emocijų termometras: pakeiskite zonas termometru, kur mokiniai rodo savo emocinę „temperatūrą“.
 - 6. Gyvūnų zonos: susiekite zonas su gyvūnais (pvz., vėžlys = mėlynas, gepardas = raudonas), kad gautumėte žaismingą, draugišką posūkį.
 - 7. Vaidmenų žaidimo scenarijai: pateikite hipotetines situacijas ir paprašykite mokinių nustatyti zoną, kurioje jie gali būti, ir aptarti strategijas, kaip pakeisti.
- Istorijos arba vaizdo įrašo veikėjai: naudokite pasakų knygą ar vaizdo klipą ir paprašykite mokinių nustatyti veikėjų zonas, skatindami empatiją ir supratimą.





KOMANDINIS DARBAS IR SANTYKIŲ KURIMAS



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

1 VEIKLA

DIDYSIS KOMANDOS IŠŠŪKIS



ĮGŪDŽIAI: komandinis darbas ir santykių kūrimas
REIKALINGAS LAIKAS: 50 minučių
AMŽIAUS GRUPĖ: 10-13 m.

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skirta stiprinti komandinį darbą ir užmegzti tvirtus mokinių santykius. Atlikdami linksmas ir bendradarbiaujančias užduotis, mokiniai sužinos bendravimo, bendradarbiavimo ir pasitikėjimo svarbą dirbant kartu siekiant bendro tikslo.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Komanda iš „Prof. Ivan Apostolov“ vidurinė mokykla, paremta komandinio darbo, emocinio intelekto teorijomis ir Tuckmano modeliu komandos raidos etapams.

TIKSLAS

Tobulinti studentų konfliktų sprendimo įgūdžius praktikuojant derybas ir kompromisus palankioje ir linksmoje aplinkoje. Skatinti komandinį darbą ir stiprinti santykius įtraukiant studentus į bendradarbiavimo užduotis, reikalaujančias veiksmingo bendravimo ir bendradarbiavimo.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Tinka visai klasei; mokiniai dirba mažose grupėse.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Įvairios statybinės medžiagos (pvz., šiaudai, juosta, popierius, virvelės, statybiniai blokai)

Užrištukai akims

Laikmatis arba chronometras

Apmatymų lapai ar žurnalai



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Įvadas į komandinį darbą:

Pradėkite aptardami, ką reiškia komandinis darbas ir kodėl tai svarbu.

Paaikškinkite, kaip geras bendravimas, bendradarbiavimas ir pasitikėjimas yra būtini sėkmingam komandiniam darbui.

Komandos formavimo iššūkiai:

Suskirstykite mokinius į mažas grupes po 4-5 narius.

Paaikškinkite, kad jie dalyvaus įdomioje ir sudėtingoje veikloje, skirtoje išbandyti ir tobulinti savo komandinio darbo įgūdžius.

Leiskite kiekvienai grupei sugalvoti komandos pavadinimą, kad sukurtumėte komandos tapatybę.

1 veikla: Statybos iššūkis

Suteikite kiekvienai grupei statybinių medžiagų ir iššūkį per 15 minučių pastatyti aukščiausią laisvai stovintį bokštą.

Skatinkite juos planuoti, paskirstyti vaidmenis ir kartu atlikti užduotį.

2 užsiėmimas: Pasitikėjimo pasivaikščiojimas

Suporuokite mokinius savo grupėse.

Užriškite akis po vieną kiekvienos poros mokinį ir sukurkite paprastą kliūčių ruožą.

Matantis partneris turi vesti partnerį užrištomis akimis per kursą, naudodamas tik žodinius nurodymus.

Baigę kursą, partneriai pasikeis vaidmenimis.

3 užsiėmimas: Žmogaus mazgas

Paprašykite kiekvienos grupės sustoti ratu, ištieskite ranką ir paimkite už dviejų skirtingų žmonių, kurie nėra šalia jų.

Iššūkis yra išnarplioti „žmogaus mazgą“ nepaleidžiant rankų.

Tam reikia bendravimo, kantrybės ir bendradarbiavimo.

Apmatymas ir diskusija:

Įveikę iššūkius, suburkite mokinius kartu aptarti savo patirtį.

- Apmatymų lapai: kiekvienam mokiniui pateikite apmatymų lapą ar žurnalą, kuriame jie galėtų parašyti apie savo patirtį ir tai, ką jie išmoko apie komandinį darbą ir santykius.



KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

Naudokite šiuos apibendrinimo klausimus:

Kokias strategijas naudojo jūsų komanda, siekdama sėkmingai įveikti iššūkius?

Kaip bendraudavote ir bendradarbiaudavote su komandos draugais?

Kas buvo sunkiausia dirbant komandoje ir kaip ją įveikėte?

Kaip ši veikla padėjo jums sukurti pasitikėjimą ir santykius su klasės draugais?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA

Skatinkite mokinius palaikyti ir teigiamai vertinti savo komandos draugus.

Priminkite mokiniams, kad klaidų darymas yra mokymosi ir komandinio darbo dalis.

Apsvarstykite galimybę reguliariai atlikti šią veiklą, kad nuolat ugdytumėte ir stiprintumėte komandinio darbo įgūdžius.

Ši veikla ne tik padeda mokiniams suprasti komandinio darbo vertę, bet ir sukuria pasitikėjimą bei stiprina santykius per smagius ir bendradarbiavimo iššūkius.



2 VEIKLA

TILTŲ STATYTOJAI: BENDRADARBIAVIMO STATYBOS IŠŠŪKIS



ĮGŪDŽIAI: komandinis darbas ir santykių kūrimas **REIKALINGAS LAIKAS:** 50 minučių
AMŽIAUS GRUPĖ: 12-14 m.

TRUMPAS ĮVADAS

Ši veikla skirta stiprinti komandinį darbą ir užmegzti tvirtus ryšius tarp studentų per bendradarbiavimo statybos iššūkį. Studentai dirbs kartu kurdami ir statydami tiltą naudodami ribotas medžiagas, pabrėždami bendravimo, kūrybiškumo ir bendradarbiavimo svarbą.

PRIEMONĖS/PRATIMO AUTORIUS SU NUORODA

Mokytojų komanda iš „Prof. Ivano Apostolovo“ vidurinė mokykla, paremta „Spagetti Tower Marshmallow Challenge“, kurią išrado Peteris Skillmanas ir išpopuliarino Tomas Wujecas.

TIKSLAS

Tobulinti mokinių komandinio darbo ir santykių kūrimo įgūdžius įtraukiant juos į kūrybišką ir bendradarbiaujantį statybos projektą.

DALYVIŲ SKAIČIUS

Tinka visai klasei; mokiniai dirba mažose grupėse.



Co-funded by
the European Union

MOKYTOJO VADOVAS

REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Statybinės medžiagos (pvz., popšios lazdelės, klijai, virvelės, kartonas, juosta)
Žirklys

- Matavimo juosta arba liniuotė
- Svoriai (pvz., mažos knygelės, žaisliniai automobiliai), skirti tilto stiprumui patikrinti
- Laikmatis arba chronometras



IŠSAMUS APRAŠYMAS

INSTRUKCIJOS

Įvadas į veiklą:

Pradėkite aptardami komandinio darbo svarbą ir tai, kaip dirbant kartu galima rasti novatoriškų sprendimų ir stiprinti santykius.

Paašškinkite iššūkį: kiekviena komanda suprojektuos ir pastatys tiltą, galintį išlaikyti tam tikrą svorį, naudodama tik pateiktas medžiagas.

Komandų formavimas:

Suskirstykite mokinius į mažas grupes po 4-5 narius.

Skatinkite juos sugalvoti komandos pavadinimą ir komandoje priskirti vaidmenis (pvz., projekto vadovas, dizaineris, statybininkas, bandytojas).

Planavimo etapas:

Kiekvienai komandai skirkite 10–15 minučių protų šturmui ir savo tilto projekto eskizams.

Pabrėžkite planavimo ir idėjų aptarimo svarbą prieš pradedant statybas.

Skatinkite komandas savo dizaine atsižvelgti į tokius veiksnius kaip stabilumas, pusiausvyra ir svorio pasiskirstymas.

Statybos etapas:

Suteikite kiekvienai komandai statybinės medžiagas ir skirkite 30–45 minutes statybai.

Priminkite mokiniams efektyviai bendrauti ir bendradarbiauti, dalytis užduotimis ir palaikyti vieni kitus.

Bandymo etapas:

Pasibaigus statybos laikui, surinkite visas komandas ir jų tiltus.

Išbandykite kiekvieną tiltą palaipsniui pridėdami svarmenis, kol tiltas išlaikys didžiausią svorį arba sugrius.

Įrašykite rezultatus ir aptarkite dizaino ypatybes, kurios prisidėjo prie kiekvieno tilto sėkmės ar nesėkmės.

Refleksijos ir diskusijos: užduokite apibendrinimo klausimus

1. Apmąstymų lapai: kiekvienam mokiniui pateikite apmąstymų lapą ar žurnalą, kuriame jie galėtų parašyti apie savo patirtį ir tai, ką sužinojo apie komandinį darbą ir bendradarbiavimą.



KLAUSIMŲ APRAŠYMAS

Kokia buvo jūsų komandos strategija statant tiltą?
Kaip jūsų komanda bendravo ir pasidalijo pareigas statybų metu?
Su kokiais iššūkiais susidūrėte ir kaip juos įveikėte?
Kaip darbas kartu padėjo jūsų komandai pasisekti?
Ko išmokote apie komandinį darbą ir santykių kūrimą iš šios veiklos?



KITA NAUDINGA INFORMACIJA

Skatinkite kūrybiškumą ir naujoves kuriant tiltų dizainą.
Priminkite mokiniams, kad tikslas yra dirbti kartu ir mokytis iš patirties, o ne tik nutiesti stipriausią tiltą.
Apsvarstykite galimybę pakartoti veiklą su skirtingais statybos iššūkiais, kad nuolat lavintumėte komandinio darbo įgūdžius.
Ši veikla padeda studentams praktikuoti komandinį darbą ir užmegzti tvirtus santykius įgyvendinant įdomų ir sudėtingą bendradarbiavimo projektą.



TERMINŲ ŽODYNAS

Prisitaikymas: gebėjimas prisitaikyti ir valdyti naujas ar besikeičiančias situacijas, išlikti atsparus ir lankstus.

Konfliktų valdymas: gebėjimas konstruktyviai spręsti konfliktus, atpažinti ir teigiamai spręsti nesutarimus.

Emocinė autonomija: gebėjimas išlaikyti emocinę nepriklausomybę ir valdyti emocijas per daug nepasikliaujant kitais.

Emocinės kompetencijos: emocinių įgūdžių rinkinys, leidžiantis žmonėms efektyviai valdyti savo emocijas.

Emocinis ugdymas (EE): Sistemingas procesas, skirtas mokinių emocinėms kompetencijoms ugdyti.

Emocinis intelektas (EI): Gebėjimas atpažinti, suprasti, valdyti ir reikšti emocijas – tiek savo, tiek kitų.

Empatija: Emocinė kompetencija, leidžianti suprasti kitų emocijas ir su jomis susieti.

Augimo mąstysena: perspektyva, kuri mokymąsi laiko nuolatiniu procesu, sutelkiant dėmesį į tobulėjimą pastangomis ir atkaklumu.

Sąmoningumas: technika, skatinanti visą dėmesį valdyti emocijas, skatinanti nusiraminti ir susikaupti sudėtingose situacijose.

Neuromokslas: nervų sistemos ir smegenų struktūrinių ir funkcinių aspektų tyrimas, suteikiantis biologinį emocinio ugdymo pagrindą.

Neuropedagogika: smegenų žinių integravimas į pedagogiką, siekiant optimizuoti mokymąsi remiantis neurologijos principais.

RULER: Emocinių įgūdžių programa, pagrįsta emocijų santrumpa „Atpažinti, suprasti, žymėti, išreikšti ir reguliuoti“.

Pasitikėjimas savimi: pasitikėjimas savo vertybėmis ir gebėjimais yra labai svarbus norint pozityviai žvelgti į iššūkius.

Savireguliacija: gebėjimas tinkamai valdyti emocijas, įskaitant savireguliacijos strategijas ir teigiamų emocijų generavimą.

Socialinis ir emocinis mokymasis (SEL): socialinių ir emocinių įgūdžių mokymasis, leidžiantis žmonėms valdyti emocijas, išsikelti teigiamus tikslus ir kurti sveikus santykius.



Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai.

Šis leidinys [komunikatas] atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame esančios informacijos naudojimą.

Autoriai

© 2024 m. gegužės mėn. – DESES 3, LEYLA ATAKAN İLKOKULU, MPIRMPAKOS D. & SIA O.E., Prof. Ivan Apostolov privati anglų kalbos mokykla, Vilkos vidurinė mokykla, INDEPCIE SCA, Šiaulių r. Trupiniai padengiami vatos tamponu.

Šis leidinys buvo išleistas finansiškai remiant Europos Komisijai pagal Erasmus + projektą „N° 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546“.

Priskyrimas, dalis tos pačios būklės



Ši licencija leidžia laisvai dalytis, kopijuoti ir platinti medžiagą bet kokia laikmena ar formatu ir pritaikyti – permaišyti, transformuoti ir kurti medžiagą bet kokiais tikslais, net ir komerciniais tikslais. Licencijos davėjas negali atšaukti šių laisvių tol, kol laikotės licencijos sąlygų pagal šias sąlygas:

Priskyrimas – turite nurodyti atitinkamą kreditą, pateikti nuorodą į licenciją ir nurodyti, ar buvo atlikti pakeitimai. Tai galite padaryti bet koku pagrįstu būdu, bet ne tokiu būdu, kuris leistų manyti, kad licencijos išdavėjas pritaria jums arba jūsų naudojimui.

ShareAlike – jei remiksuojate, transformuojate ar kuriate medžiagą, turite platinti savo indėlį pagal tą pačią licenciją kaip ir originalas.

Jokių papildomų apribojimų – negalite taikyti teisinių sąlygų.