

Emocinės savijautos gerinimas mokykloje bei streso valdymo technikų pristatymas

Parengė Kauno „Varpelio“
pradinės m-klos pedagogė

2021
Kaunas

Dienos planas

13:00-14:30 Jausmų atpažinimas, įvardinimas ir raiška.

14:30-14:45 Kavos pertrauka.

14:45-15:45 Modeliavimas, vaikų stiprinimas.

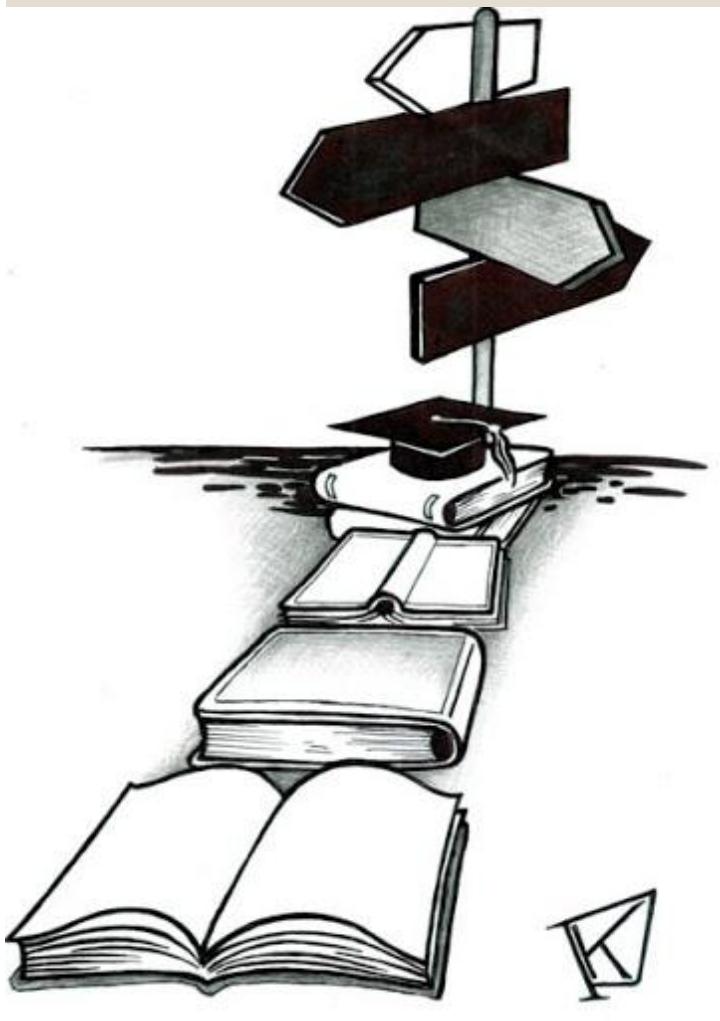
15:45-16:00 Pertrauka

16:00-16:55 Nerimas darbe, apibendrinimas

16:55-17:00 Grijtamojo ryšio anketos

Atvirukai





Lūkesčiai

Pasistengsime:

1. Pasiūlyti būdus, kaip gerinti mokinių emocinį raštingumą, plečiant jausmų žodyną.
2. Atskleisti būdus, kaip padėti vaikams tinkamai reikšti emocijas.
3. Parodyti situacijų modeliavimo, pasitelkiant Lego Story, privalumus ir naudą emocinės savijautos gerinimui.
4. Pasiūlyti idėjas, kaip stiprinti mokinių pasitikėjimą savimi.
5. Supažindinti pedagogus su streso valdymo technikomis.

Gyvūnas - jausmas





UŽDUOTIS KOMANDOSE:

Užrašyti kuo daugiau skirtingų jausmų, emocijų pavadinimų per 5 minutes.

Kokia nauda žinoti jausmų pavadinimus?

SAVIKONTROLĖ PRASIDEDA NUO TO, KAI
SUPRANTU, KAS MAN YRA :)

Geroji patirtis
JAUSMŲ ŠVIESOSFORAS



Laimė
Džiaugsmas
Dėkingumas
Pasididžiavimas
Linksmumas



Susierzinimas

Abejojimas

Jaudulys

Sumišimas

Nusiminimas



Liūdesys
Baimė
Pyktis
Kaltė
Nusivylimas



😊 malonūs

😐 neutralūs

😞 nemalonūs

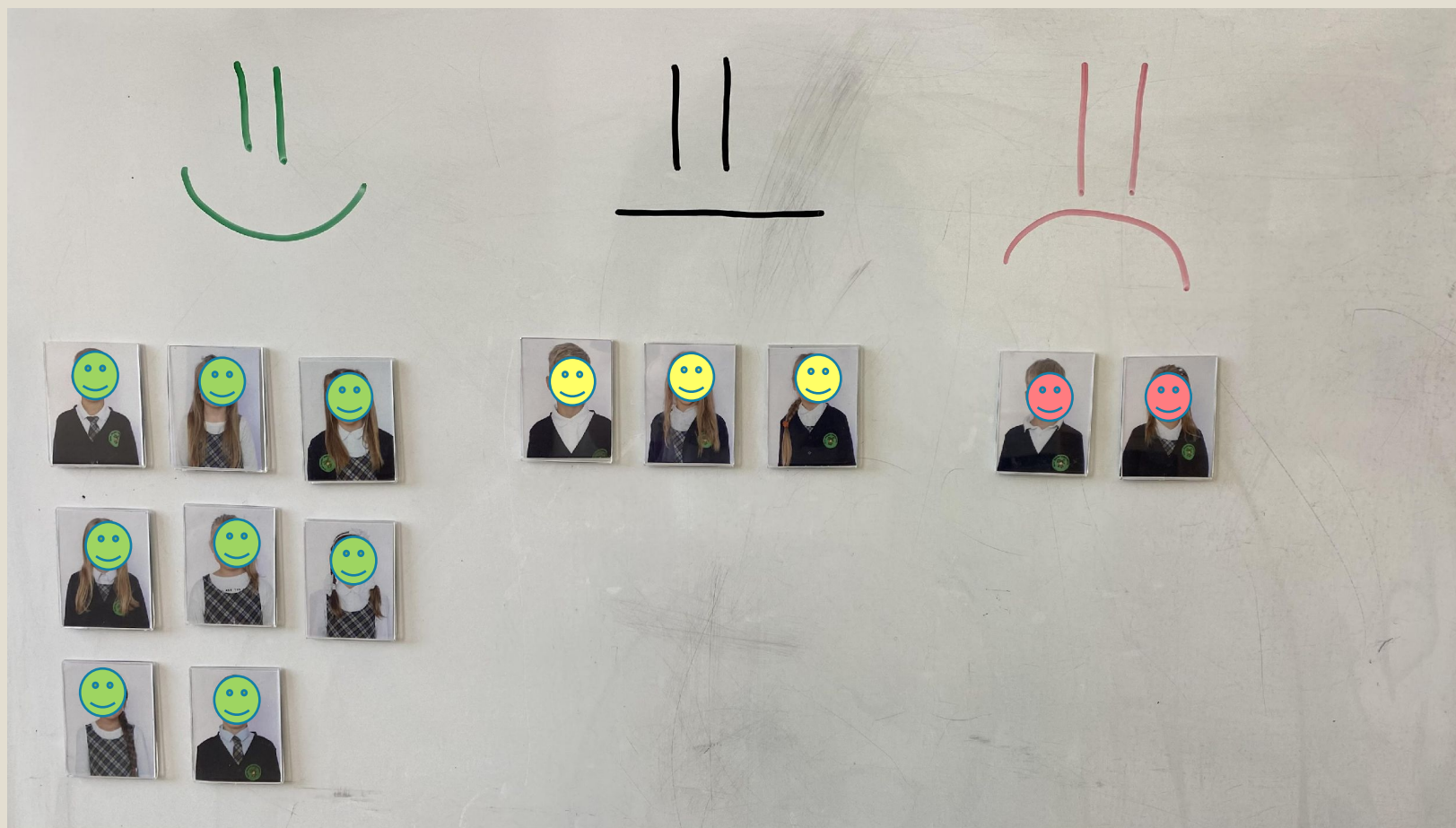
(silpnai išreikšti, tas pats
jausmas gali būti tiek malonus,
tiek nemalonus)

laimė, džiaugsmas,
susižavėjimas, meilė,
linksmumas

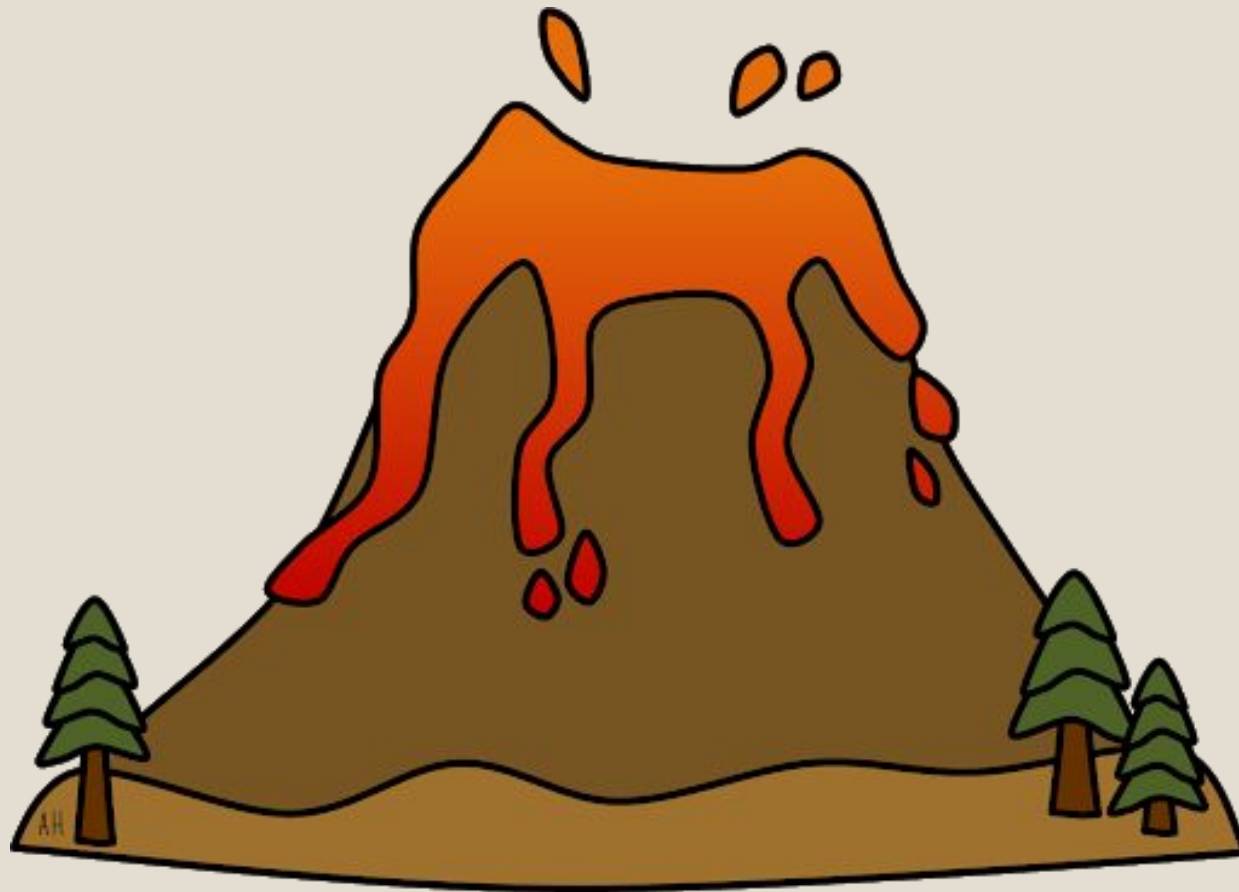
nuostaba, abejojimas,
pasimetimas,
nusiminimas

liūdesys, pyktis,
nusivylimas, gėda, kaltė

Pritaikome praktikoje



Pykčio ugnikalnis



Tiesos apie jausmus

JAUSTI LEGALU
IR NATŪRALU

NĖRA GERŲ AR
BLOGŲ JAUSMŲ - VISI
SVARBŪS IR
REIKALINGI

GERAI, BLOGAI,
VIDUTINIŠKAI -
NĖRA JAUSMAI

VIENU METU
GALIMA JAUSTI
DAUG JAUSMŲ

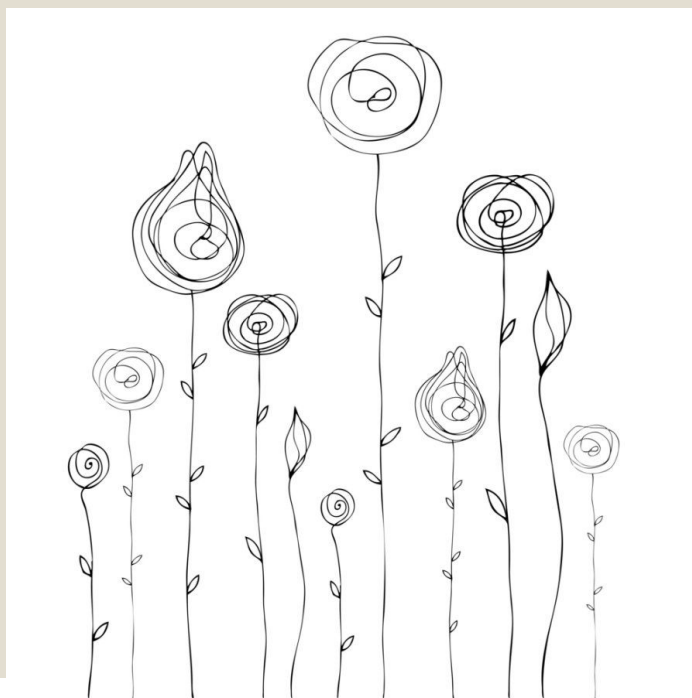
Emocijų ir jausmų raiška

Mūsu gyvenimas – emocijų jūra!

- Vaikai tik mokosi pažinti ir valdyti emocijas.
- Neišgirstant ar ignoruojant prarandame pasitikėjimą ir norą bendrauti.



Piešinys - pasakojame - atkartojame





Ar iš tiesų mes mokame klausytis? Išgirsti?

- Aktyvus klausymasis;
- Suprasti siunčiamus žodinius ir nežodinius signalus.



Klausytis

1. Pašalinti fizinius barjerus skiriančius Jus ir vaiką;
2. Išgirsti;
3. Suprasti;
4. Priimti;
5. Leisti vaikui vesti pokalbį.

1. Įsakymai ir komandos;
2. Moralizavimas;
3. Įspėjimai ir grasinimai;
4. Patarinėjimas;
5. Argumentavimas;
6. Kaltinimas ir kritikavimas;
7. Pravardžiavimas ir gėdijimas;
8. Guodimas;
9. Klausinėjimas.

Atspindintis klausymasis

- Atspindėkime kalbančiojo jausmus ir jausmo slepiamas priežastis.
- Nekartokite ir neinterpretuokite, ○ **APIBŪDINKITE!**
- Vaikai nesuvokia ir nemato išeities išgyvendami stiprius nemalonus jausmus.



Praktiniai pratimai

1. Emilija ateina supykusi ir sako: Gerda paėmė mano pieštukus.
2. Tautvydas ateina su plačia šypsena veide ir sako: aš laimėjau matematikos olimpiadą.
3. Gytė susierzinusi pakėlus ranką pamokos metu sako: mane erzina Mantas.

Atspindite jausmus + įvardijate jausmų priežastis ir aplinkybes.

Eksperimentas

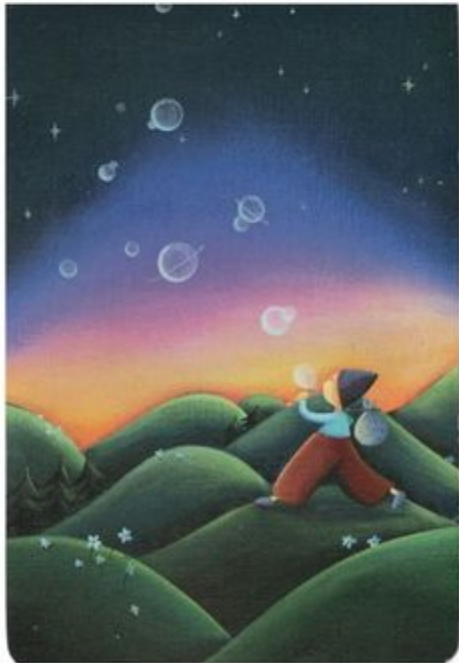
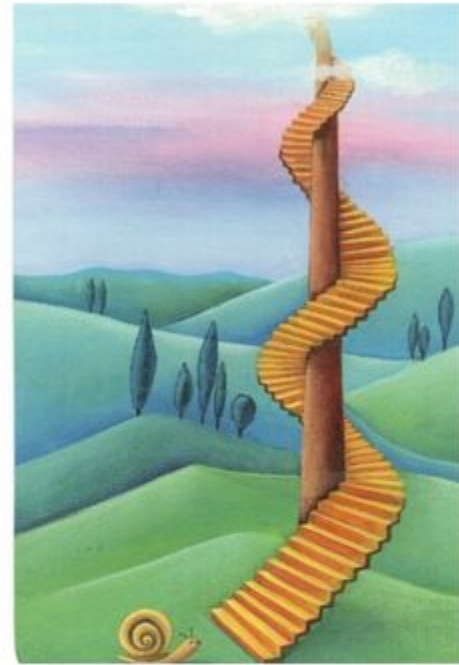
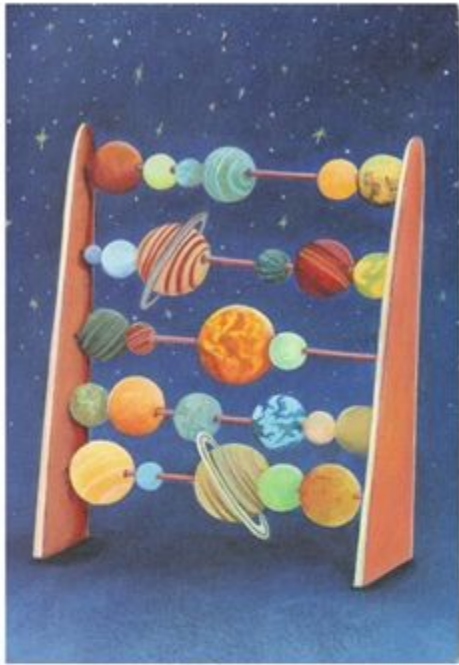
→ Pabandykite pokalbio metu nustatyti ledinį veidą ir visai nereaguoti į pašnekovo žodžius. Kito pokalbio metu širdingai linksėkite ir visokiais kitokiais perdėtais būdais atspindėkite pašnekovo emocijas.

“Jeigu mes būtume sukurti kalbėti daugiau nei klausyti, mes turėtume dvi burnas ir vieną ausį”.

Markas Tvenas



Dixit kortelių modelis



Emocijų raiška Lego kaladėlių pagalba

Kaip darbas su Lego kaladėlėmis veikia vaikus?

Darbo su Lego tikslas - sukurti
įgūdžius, kurie padėtų vaikams
geriau bendrauti su
bendraamžiais, dalytis patirtimi
ir bendradarbiauti.



Darbas Lego kaladėlėmis:

- padeda išreikšti emocijas;
- vaikai moko(si) klausytis;
- dalyvauti gali visi (nėra atstumtųjų)
- lavina kalbą
- ugdo kūrybiškumą
- padeda kurti socialinius santykius



Vaikai dirba grupėse, atlikdami šiuos vaidmenis:

- **Inžinierius** - turi modelio instrukcijų rinkinį ir turi pareikalauti iš tiekėjo plytų ir nukreipti statytoją, kad modelis būtų suderintas
- **Tiekėjas** - turi Lego plytas ir užsakovui tiekia statybininkui reikiamus daiktus
- **Statybininkas** - tiekėjas pateikia plytas ir turi vadovautis inžinieriaus pateiktais nurodymais, kaip padaryti modelį.

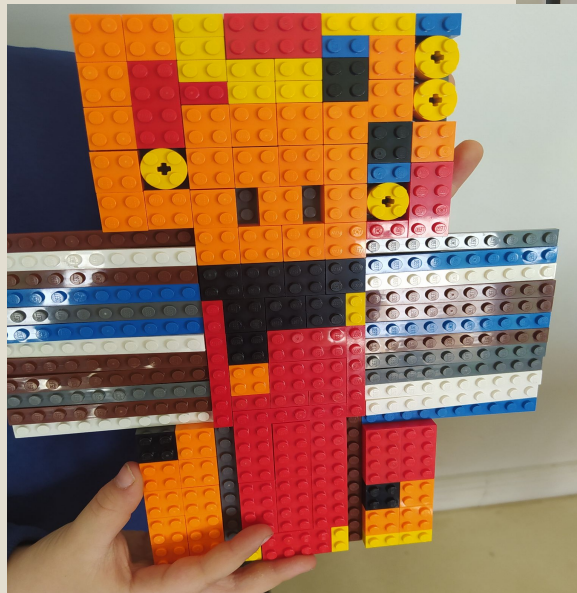
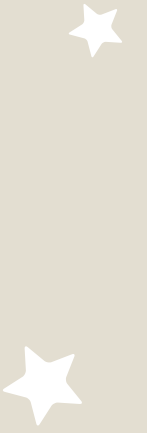
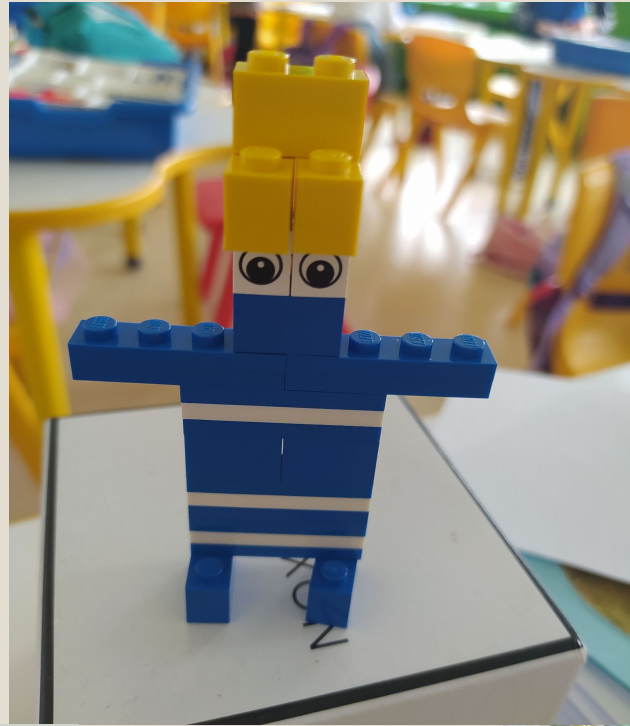
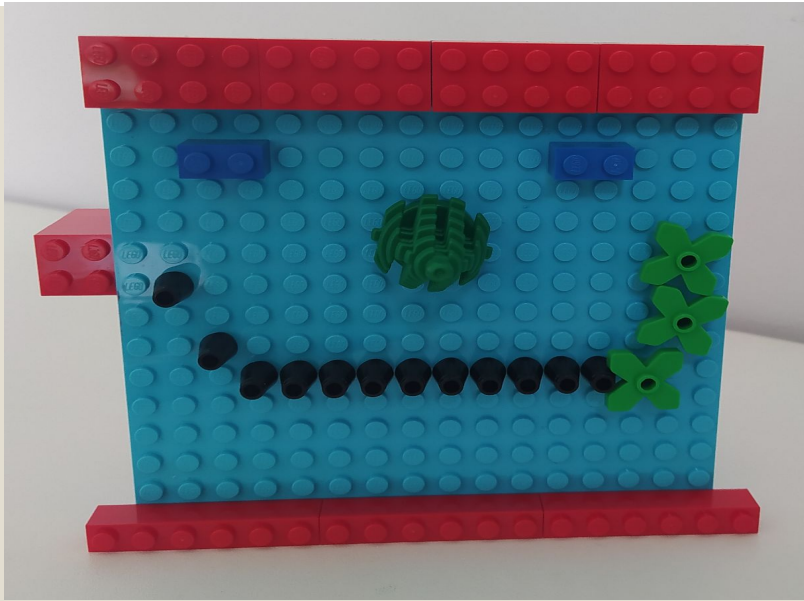
Vaikai dirba individualiai

Mano herojus

Iš pasirinktų Lego kaladėlių
sukuria savo herojų ir jį
pristato klasės draugams

Personažo statymas

Vaikai klauso pasakos ir
stato jam labiausiai
patinkantį pasakos
personažą



Įsijauskim ir pasikalbėkime

Įsivaizduok, tu esi trečioje klasėje. Artėja mokslo metų pabaiga, reikės atsiskaityti visas nebaigtas užduotis pratybose. Tris dienas jas užbaiginėji, o atėjus į mokyklą, klasės draugas prašo parodyti, tempia tavo pratybas iš rankų – jos plyšta. Ką jam sakai?

AŠ KALBA

Aš (jausmas)



Nes tu (elgesys)



Kadangi (kodėl mums tai svarbu)



Todėl (lūkestis ateičiai)

PERTRAUKA



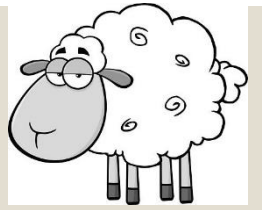
Tinkamas vaikų elgesys: *kaip
to mokyt?*

Modeliavimas

Nemesk kelio dël takelio...



Baksenbergo avelė



Kartą Baksenbergo avelė išėjo pasivaikščioti. Kultūringai, takeliu – ne kokią pievą ar baltą maklinėję. Ėjo ėjo ir priėjo kryžkelę. Toje kryžkelėje prie didelio, tačiau laiko nublukinto kelrodžio akmens stovėjo Drakonas. Ne stovėjo – trypciojo nuo kojos ant kojos. Tyliai mindžikavo, kaip sakant.

“Ko čia stovi?” – draugiškai paklausė Avelė.

“Bijau.” – sąžiningai atsakė Drakonas. Drakonai gali sau leisti sakyti viską, ką jaučia. Dažniausiai.

“Ko bijai?” – paklausė Avelė. Ji nežinojo, kas yra baimė. Tokios jau tos avelės – net skerdykloje stovi ramios kaip avys.

“Ėjau ėjau, vargo nemačiau – paporino Drakonas. – Ir čia, šast – tiek kelių iškart. O akmuo morališkai pasenęs, nuorodų, kas laukia kelio gale neįskaitysi. Bijau ne ten nueiti.”

“O kodėl tu manai, kad gali nueiti ne ten?” – susirūpino Avelė.

“Nes bijau” – prisipažino Drakonas.

Gūžtelėjo pečiais Avelė, paėmė nuo žemės baltą akmenėlį ir kanopėle ant kelrodžio akmens išvedžiojo:

“Jei kažko bijai, kuo tu tiki? Savo baimėmis, ar Tuo, kuris kiekvieną kelią gali sumazgyti taip, kad kurion pusėn beeisi, vis tiek nueisi ten, kur nori būti?”

Pasakyk man – ir aš
pamiršiu

Parodyk man – ir aš
prisiminsiu kurį laiką

Leisk man padaryti
pačiam – ir aš
išmoksiu

1. Pasakyk man – **ŽODŽIAI**

2. Parodyk man – **PAVYZDYS**

3. Leisk man padaryti
pačiam – **PRAKTIKA –
MODELIAVIMAS**

Užduotis

- 3-4 žmonių grupei pateikiamos 8-ios taisyklės, kurios galios NAUJOJE 100-o žmonių visuomenėje.
 - Privalote pasirinkti 5-ias taisykles iš pateiktų ir pridėti 1-ą savo, taip sukurdami NAUJOSIOS visuomenės pagrindus.
-

1. Vyriausias žmogus vadovauja.
2. Dienotvarkę nustato 5 žmonių taryba.
3. Maistu rūpinasi 8 vyriausi žmonės po vadovo.
4. Jokia smurto forma netoleruotina. Nusizengus – be išlygų baudžiama papildomais darbais.
5. Visi žmonės privalo dirbti nuo 14m.
6. Vaikai iki 10 metų negali vieni išeiti į lauką.
7. Gyvenama grupėmis po 10 žmonių.
8. Visi keliasi tada, kai keliasi anksčiausiai prabundantis žmogus, nepaisant valandos.

Taisyklės? Susitarimai?

what's the
opposite of
strict?



tolerant, lenient, flexible,
soft, inexact, imprecise,
inaccurate, kind, gentle, easy





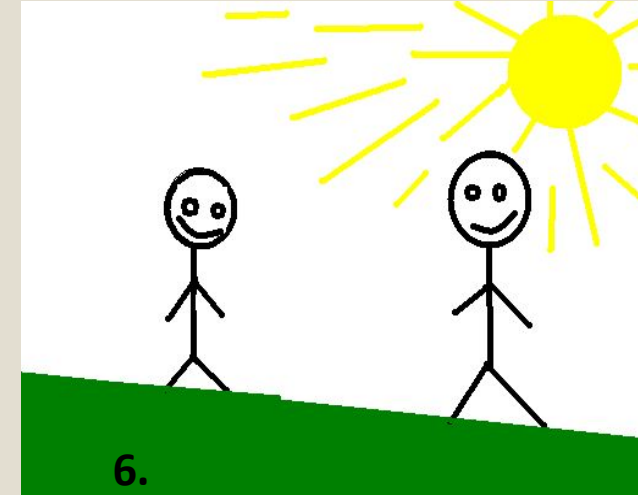
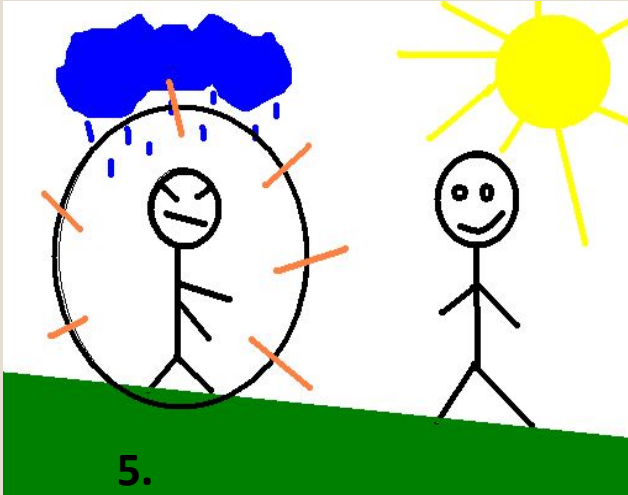
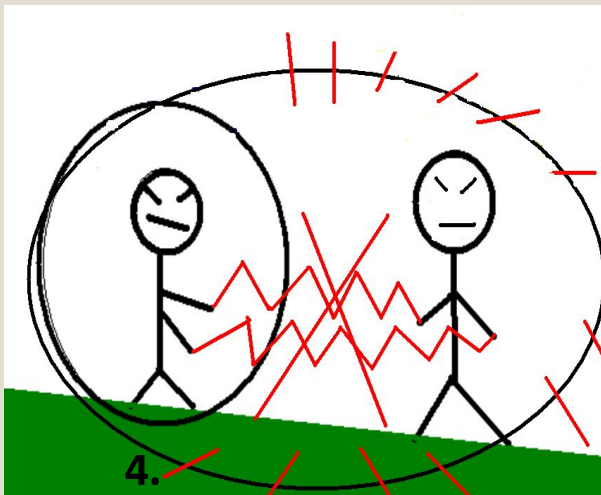
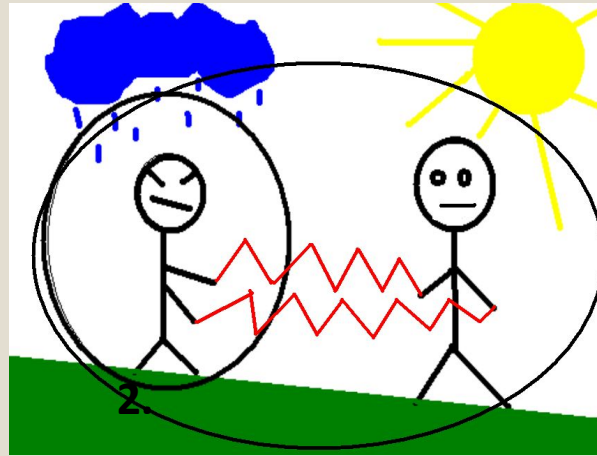
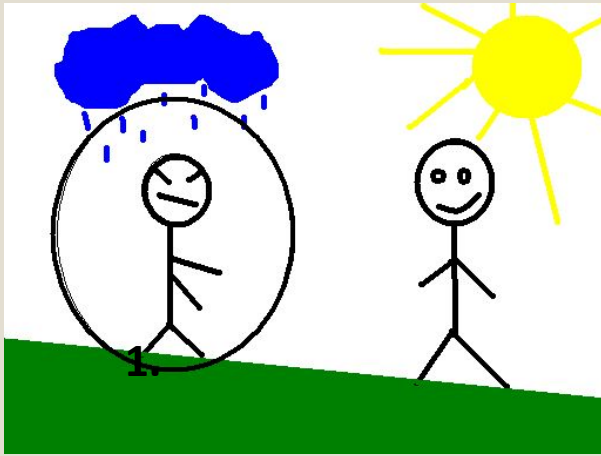
Socialinio išmokimo teorija



O kaip yra man pačiam?

- Kaip dažnai atnaujinu savo „arsenalą“ ir jį pritaikau praktiškai?
- Kaip dažnai mokausi kažko naujo asmeniniame gyvenime?
- Kada pradėjus tęsiu, o kada sustoju? Kodėl?

Provokacijų ratas



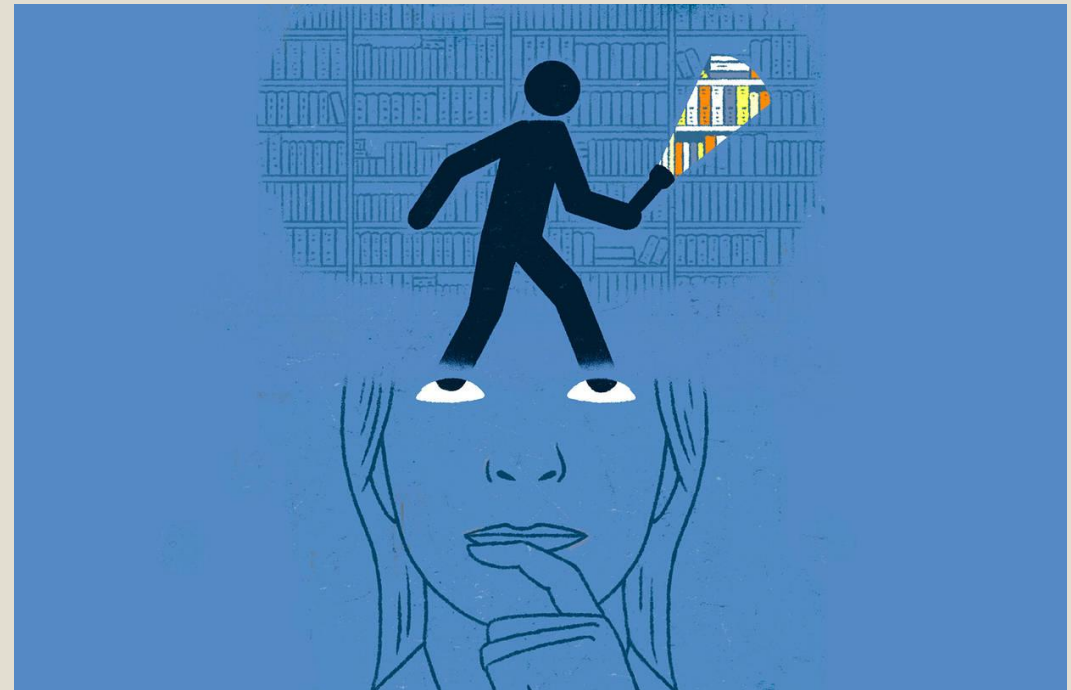
Praktinis pavyzdys

Pamoka „Provokacijų ratas“

ŽINAU, kaip elgtis, ELGIUOSI

Modeliavimas:

- dėmesys
- išlaikymas atmintyje
- atgaminimas



Mokinių pasitikėjimo savimi stiprinimas

Drąsinti = Girti?

Drąsinti – tai stiprinti tikėjimą, suteikti viltį, kviesti bendradarbiauti puoselėti pozityvius lūkesčius.



Drąsinimas



Gyrimas

Pagyrimas – nukreipia dėmesį į išorinį kitų vertinimą (teigiamą mokytojo, tėvų nuomonę, mokinio pozicija klasėje, nustatytus mokymosi ir elgesio kriterijus).

Puoselekite pozityvius lūkesčius

Kai vaikai nujaučia, kokio elgesio mokytojas tikisi, jie gali juos pateisinti arba iki jų „nusiristi“.

„Aš matau, kad tu įdedi labai daug pastangų“

„Matau, kad tu džiaugiesi savo atliktu darbu“

Dažnai paneigiame: Matau, kad labai stengiesi, bet.... **norėčiau,**
kad stengtumeisi dažniau.

Pažanga – praneškime tėvams!

Darbą lengvinantis šaltinis- tėvai.

Marija rašydama diktantą padarė mažiau klaidų nei praeitą savaitę. Ji neparašė taip gerai, kaip kiti mokiniai, bet ji pagerino savo rezultatus.

Leiskite sau klysti!

Norite, kad mokiniai nebijotų klysti ir būti netobuli?

Leiskite suprasti, kad klaida ir nemokėjimas nėra **nesėkmė**. Tai natūrali ir svarbi mokymosi proceso dalis.

Ar mokytojas galioja dvigubi standartai?

Padėkite vienas kitam

1. Vaikai užrašo savo stipriasias puses ir įvardija, kur nori patobulėti.
2. Stipraus ir silpnesnio vaikų grupavimas.
3. Skirtingo amžiaus mokinių bendradarbiavimas.

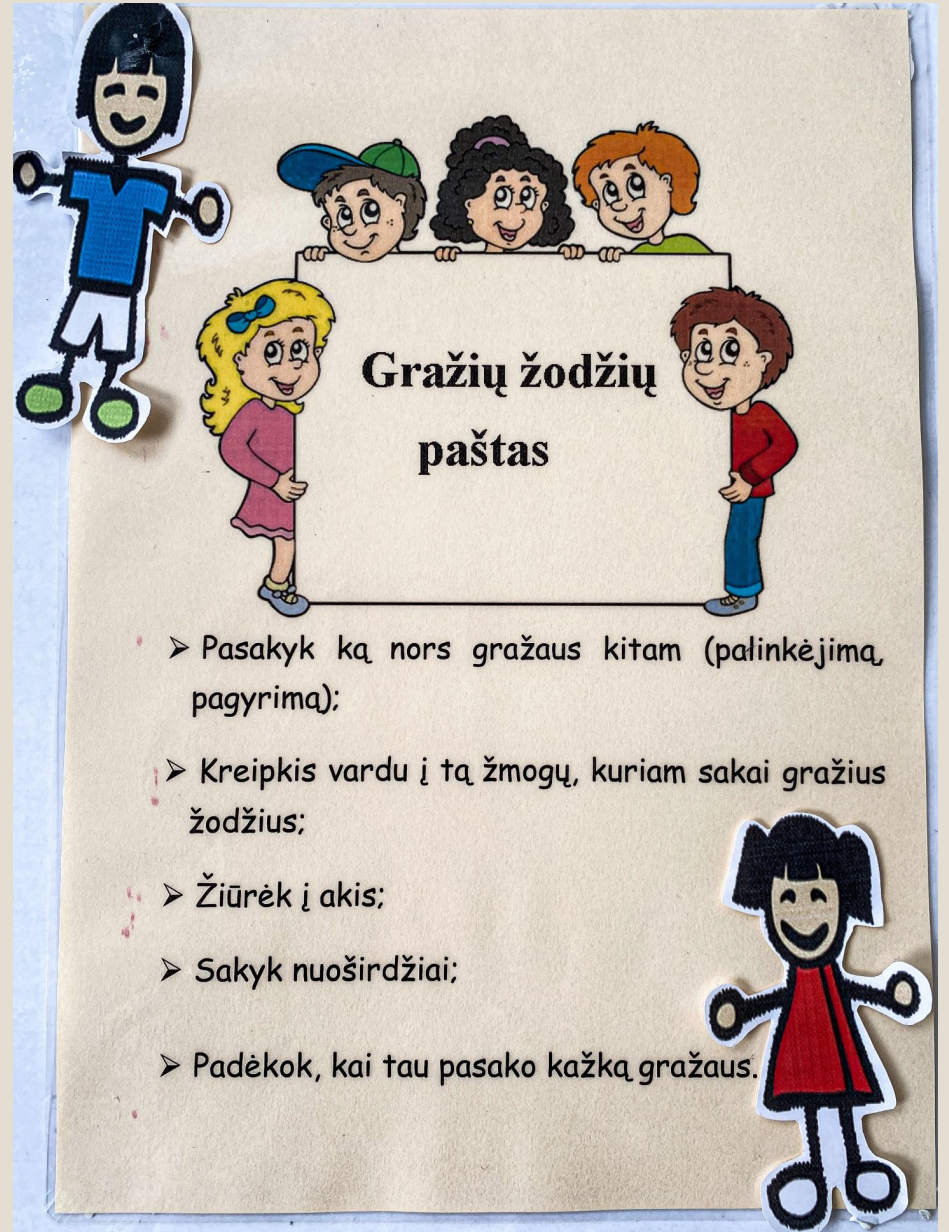
Mokinių drąsą atima:

- Nepagrįstai aukšti reikalavimai vaikui;
- Negatyvūs artimos aplinkos lūkesčiai;
- Per aukšti tikslai;
- Konkurencija.



***Neieškokime mokinių klaidų –
orientuokimės į jų stiprybes!***

Gražių žodžių paštas



**Gražių žodžių
paštas**

- Pasakyk ką nors gražaus kitam (palinkėjimą, pagyrimą);
- Kreipkis vardu į tą žmogų, kuriam sakai gražius žodžius;
- Žiūrėk į akis;
- Sakyk nuoširdžiai;
- Padėkok, kai tau pasako kažką gražaus.

Už ką **save** galiu
pagirti?

- Šiandien?
- Šią savaitę?
- Šį mėnesį?

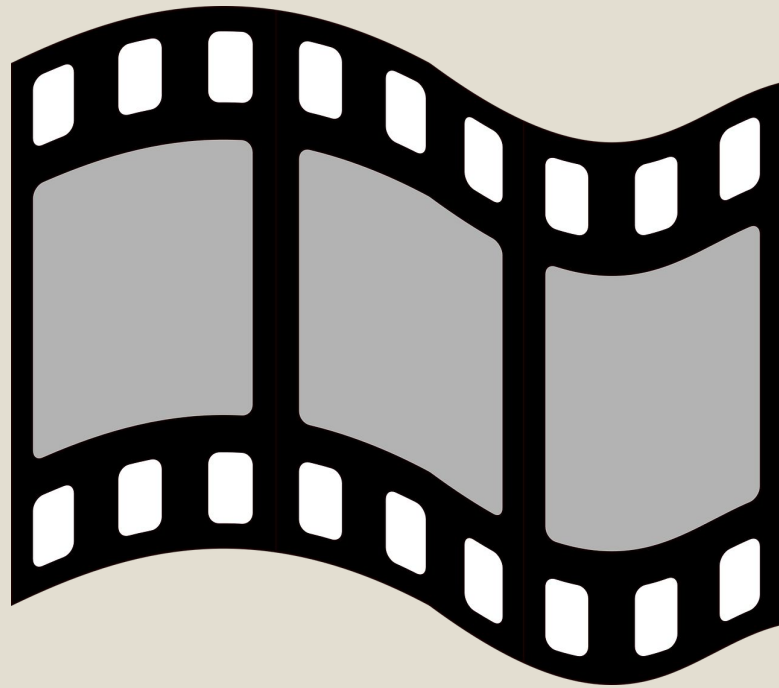
I 
ME

**“If you can’t love
yourself, how can you
love someone else?”**

FRANK SONNENBERG

Nerimas darbe

Verta prisiminti



Gyvenkime šia diena

1. Problemų „ruminavimas“
2. Aversija
3. „STOP“ praktika
4. „Bučiuokime kojomis žemę“

Nerimo taisyklė

1. Užduokite sau klausimą: „kas gali nutikti blogiausia, jeigu neišspręsiu savo problemos?“
2. Mintimis susitaikykite su tuo, kas gali nutikti blogiausia.
3. Pabandykite ramiai apgalvoti, kokiais būdais pagerinti tą situaciją, su kuria jūs jau susitaikėte.

Nusiramavimo būdai



KAI PYKSTU, ESU SUSINERVINĖS (-USD):



Leidžiu sau nurimti:

Giliai, ramiai kvėpuoju.



Pasiimu lapą popieriaus ir parašau arba nupiešiu, kaip jaučiuosi, kas mane įskaudino ir dėl ko pykstu. (Lapą su išlietais nemaloniais jausmais suplėšau ir išmetu į šiukšlių dėžę).



Lėtai skaičiuoju iki 10-20-30.



Jeigu yra galimybė, pajudu – padarau pritūpimų, pašokinėju, pabėgiuju ar tiesiog pasivaikštau.



Įsikniaubiu į pagalvę (striukę) ir šaukiu, kiek tik leidžia balsas.



Išgeriu stiklinę vandens.



Rankomis liečiu kokius nors daiktus arba juos maigau, pavyzdžiui, minkštą kamuoliuką, plastiliną.

Energingai šoku pagal trankią muziką.



Stipriai sugniaužiu ir atgniaužiu kumščius (pakaitomis - tai vienos, tai kitos rankos).

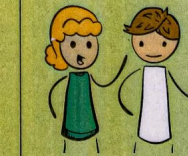


Energingai piešiu, spalvinu popieriaus lape (abiem rankom).

Turiu seną laikraštį, kurį suplėšau į mažas skiauteles per 1 min. (skiauteles surenku ir išmetu į šiukšlių dėžę).



Įsivaizduoju teigiamus dalykus, t. y. galvoju apie tai, kas ypač patinka ir bandau mintyse susikurti tą vaizdą, mintimis nukeliauju į malonius prisiminimus.



Pasakau sau ar kitiems, kaip jaučiuosi – pykstu, liūdžiu, pavydžiu, bijau... ir dėl ko...

Jeigu yra galimybė, klausau ramios muzikos, paukščių čiulbėjimo, vandens čiurlenimo ar kitokio atpalaiduojančio įrašo.



Galvoju, kaip elgtis toliau, kad nepakenčiau sau ir kitiems... Jei nepavyksta sugalvoti, prašau pagalbos...



Problemos sprendimo žingsniai:

- Kokia problemos esmė;
- Problemos priežastys;
- Kokie galimi sprendimo būdai;
- Koks sprendimas yra geriausias, ką jūs pasirinkote.

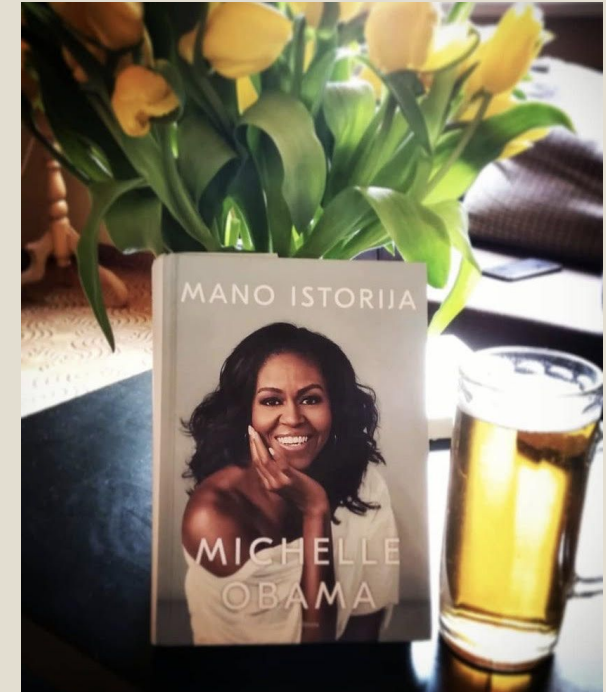
PROBLEMŲ SPRENDIMAS



Atsakomybės pasiskirstymas



Asmeniniais hobiai



Camino Lituano

Kiekviena kelionė prasideda nuo pirmo žingsnio.

Camino Lituano. Kas tai?

Kelias prasideda Latvijos ir Lietuvos pasienyje, o baigiasi Lietuvos- Lenkijos pasienyje ir tęsiasi Lenkijoje.



Kodėl Camino Lituano?

Tai laikas sau.

Galimybė pažinti Lietuvą- aplankyti bažnyčias, koplyčias, piliakalnius, pažintinius takus, apžvalgos bokštus, dvarus, kitas įdomias vietas.

Galimybė bendrauti.

Visas kelias sužymėtas geltonomis kriauklėmis ir rodyklėmis.



Atvirukai

- Ar prisimenate, kada paskutinį kartą rašėte tikrą laišką ar atviruką?
- Ar prisimenate, koks jausmas buvo, kai gavote Jums skirtą laišką, atviruką?





APIBENDRINIMAS

Kokį sakinį išsinešate?



ATGALINIS RYŠYS

