

Užduotis rengė: Lietuvos Socialinio
emocinio ugdymo asociacijos nariai,
SEU programų kūrėjai, pagalbos
vaikui specialistai, mokytojai
metodininkai.

Leidinį parengė ir redagavo:
Dr. Sergejus Neifachas,
Irma Liubertienė ir
Laura Danylienė

SOCIALINIO – EMOCINIO UGDYMO PROGRAMA

DRAMBLYS

ikimokyklinukams





TURINYS

ĮVADAS.....	4
SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO GAIRĖS.....	5
PROGRAMOS „DRAMBLYS“ STRUKTŪRA.....	9
TEIGIAMAS UGDYMO(SI) MIKROKLIMATAS.....	10
UŽDUOTIS KŪRUSI DARBO GRUPĖ.....	11
REKOMENDUOJAMI KLAUSIMAI REFLEKSIJOMS.....	12
1. SAVIMONĖS KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMAI.....	13
1.1. „Aš – oro balionas“	13
1.2. „Jūra stiklinėje“	15
1.3. „Šypsenų siuntimas bei jausmų traukinukas“	17
1.4. „Nupiešk emociją“	19
2. SAVITVARDOS KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMAI.....	22
2.1. „Šviesoforas“	22
2.2. „Kamuolių nešimas“	24
2.3. „Progresuojanti raumenų relaksacija“	26
2.4. „STOP“	31

3. SOCIALINIO SĄMONINGUMO KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI

UŽSIĖMIMALI	32
3.1. „Pabaik sakinį“.....	32
3.2. „Nespalvoti“ jausmai“.....	33
3.3. „Surask ir atpažink“.....	34
3.4. „Kiekvienas turi savo jausmus“.....	35
3.5. „Kiekvienas jausmas turi savo spalvą“.....	36
3.6. „Atstumtas arba pripažintas“.....	37
3.7. „Aš jaučiuosi“.....	47

4. ATSAKINGŲ SPRENDIMŲ PRIĖMIMO/PROBLEMŲ SPRENDIMO KOMPETENCIJAI

UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMALI	50
4.1. „Virvių išpynimas“.....	50
4.2. „Mano vertybės“.....	52
4.3. „Supykę balionai“.....	54
4.4. „Aš liepiu“.....	56
4.5. „Aš atsakingas už savo žodžius“.....	57

5. TARPUSAVIOSANTYKIŲ KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMALI.....

60	
5.1. „Menas bendrauti“.....	61
5.2. „Visi kartu“.....	64
5.3. „Kartu mes galime daugiau“.....	66
5.4. „Aš tarp draugų“.....	67
5.5. „Keliaujame po jausmų pasaulį“.....	68
5.6. „Kaip spręsti nesutarimus su draugais“.....	71
5.7. „Aš ne kaltas! Jis tai padarė!“.....	83

IVADAS

Jūsų rankose – draugiškosios socialinio ir emocinio ugdymo olimpiados „Dramblys“ praktinis ugdymo vadovas ikimokyklinukams. Labai džiaugiamės, kad galėjome 2018–2020 metų olimpiados „Dramblys“ kūrybinės veiklos gaires (užduotis) sudėti į vieną leidinį ir skirti jį naudoti ikimokyklinio ugdymo pedagogams, švietimo pagalbos specialistams, tėvams ir globėjams, kaip praktinę metodinę priemonę, ugdant vaikų socialinius ir emocinius gebėjimus visus mokslo metus.

Pagrindinė autorių idėja – pažvelgti į socialinį emocinį ugdymą iš vaiko perspektyvos, perprasti, kaip praktiniame darbe sėkmingiau realizuoti socialinio emocinio ugdymo kompetencijas, vadovaujantis vaiko pasiekimų rodikliais. Jose plačiai atskleisti įvairūs ugdymo aspektai. Kita vertus, ikimokyklinio ugdymo mokytojams trūksta praktinių pavyzdžių, kaip realizuoti rekomendacijose pateiktus patarimus.

Leidinio autorių kolektyvas yra sukaupęs gerą patirtį, nuolat seka vaikų ugdymo kaitą, užsienio pedagogų ir tyrėjų refleksijas. Visos ugdymosi veiklos šiame praktiniame vadove yra suskirstytos pagal socialinio ir emocinio ugdymo esmines kompetencijų grupes: savimonę, savitvardą, socialinį sąmoningumą, atsakingų sprendimų priėmimą ir tarpusavio santykius.

Nuoširdžiai dėkojame ugdomosios veiklos turinį (užduotis) kūrusiems autoriams! Jūsų dėka turime leidinį, sukurtą bendradarbiaujant gausiam Lietuvos specialistų ratui – psichologams, ikimokyklinio ugdymo mokytojams, vaikystės fenomeno tyrėjams, ikimokyklinės edukologijos mokslininkams, tėvams. Tikime, kad mokytojai, tėvai, globėjai ir visi kiti, naudojantys šį leidinį, pasitelks kūrybingumą, vaizduotę ir pritaikys esamas veiklos gaires (užduotis) geriausiu scenarijumi ir eiga. Leidinyje rasite rekomendacijas SEU ugdymo aplinkai sukurti.

Draugiškoji socialinio ir emocinio ugdymo olimpiada „Dramblys“ startavo 2018 m.. Pirmaisiais metais kvietėme dalyvauti pradinukus, o 2019 m. prisijungė ir ikimokyklinukai.

Renginio tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į socialinio ir emocinio ugdymo svarbą ir kartu atliekant bendras kūrybines veiklas bei užduotis stebėti SEU pažangą.

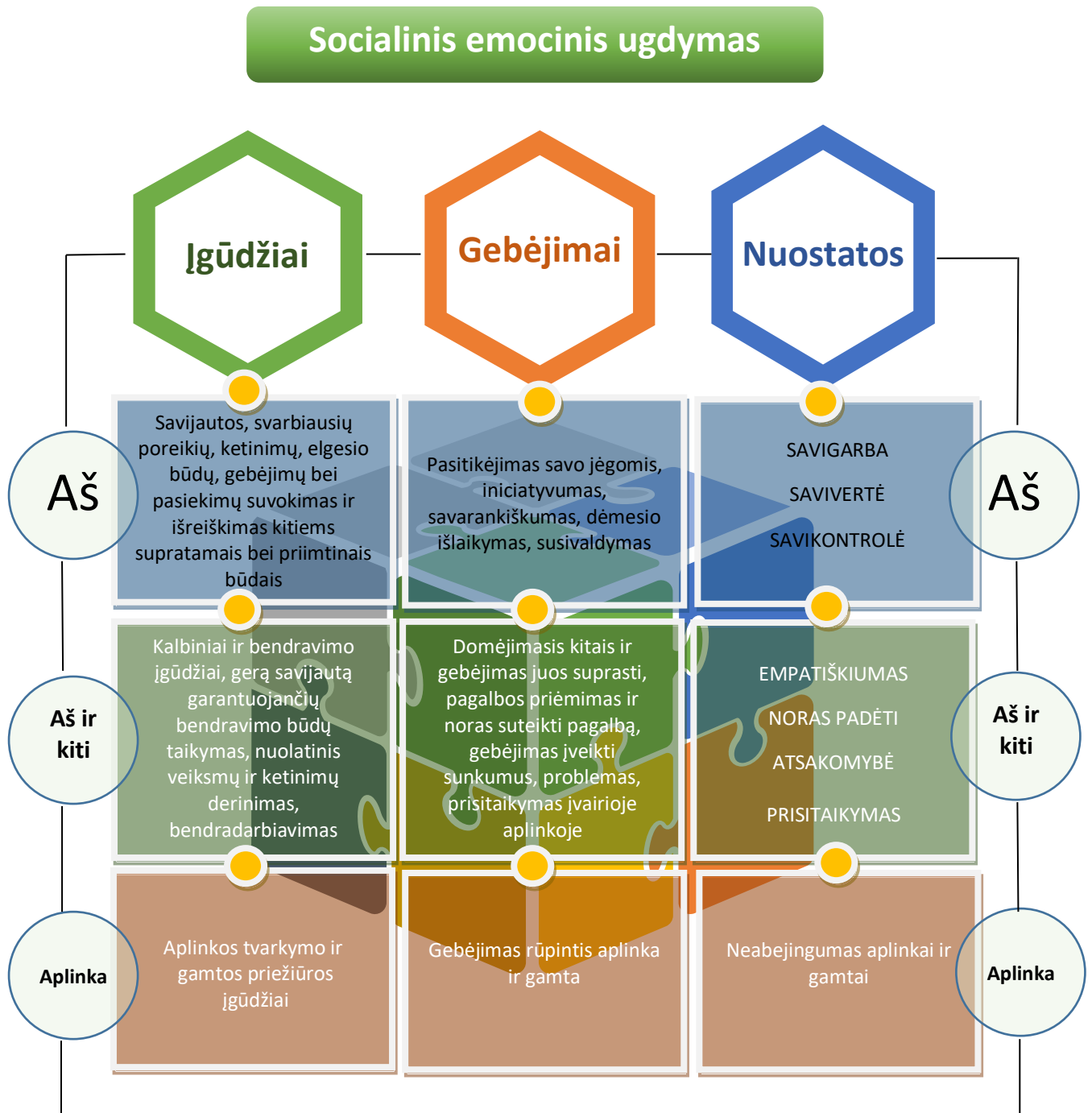
Kodėl „draugiškoji“ olimpiada? Olimpiados organizavimu ir kūrybinių užduočių atlikimu siekiama skatinti ne konkurenciją, bet dalijimąsi, gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti, mokymąsi vieniems iš kitų, draugiškų santykių puoselėjimą bei saugios aplinkos kūrimą.

Olimpiados uždaviniai:

- ugdyti(s) 5 esmines socialines emocines kompetencijas: savimonę, savitvardą, socialinį sąmoningumą, atsakingų sprendimų priėmimą, tarpusavio santykius;
- atliekant olimpiadai skirtas užduotis įtraukti kuo didesnę dalį ikimokyklinio amžiaus vaikų;
- įtraukti net tik ugdytinius, bet ir suteikti galimybę dalyvauti tėvams bei mokytojams;
- reflektuojant įsivertinti ir stebėti asmeninę bei vaikų pažangą.

SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO GAIRĖS

Šiame skyrelyje pateikta metodinė medžiaga orientuoja ikimokyklinio ugdymo pedagogą tolimesnėms apmąstymams, kaip socialinio emocinio ugdymo turiniu atliepti vaiko savastį, pažadinti jo kūrybines galias, kurti atvirą dialogą, gebėjimus bendrauti ir bendradarbiauti, formuoti vaikų klausymosi kultūrą (*suaugusiųjų gilinimąsi į vaiko pasaulio matymą ir jo poreikių raišką*).



1 pav. Vaiko socialinio emocinio ugdymo kompetencijos sampratos modeliavimas darželyje

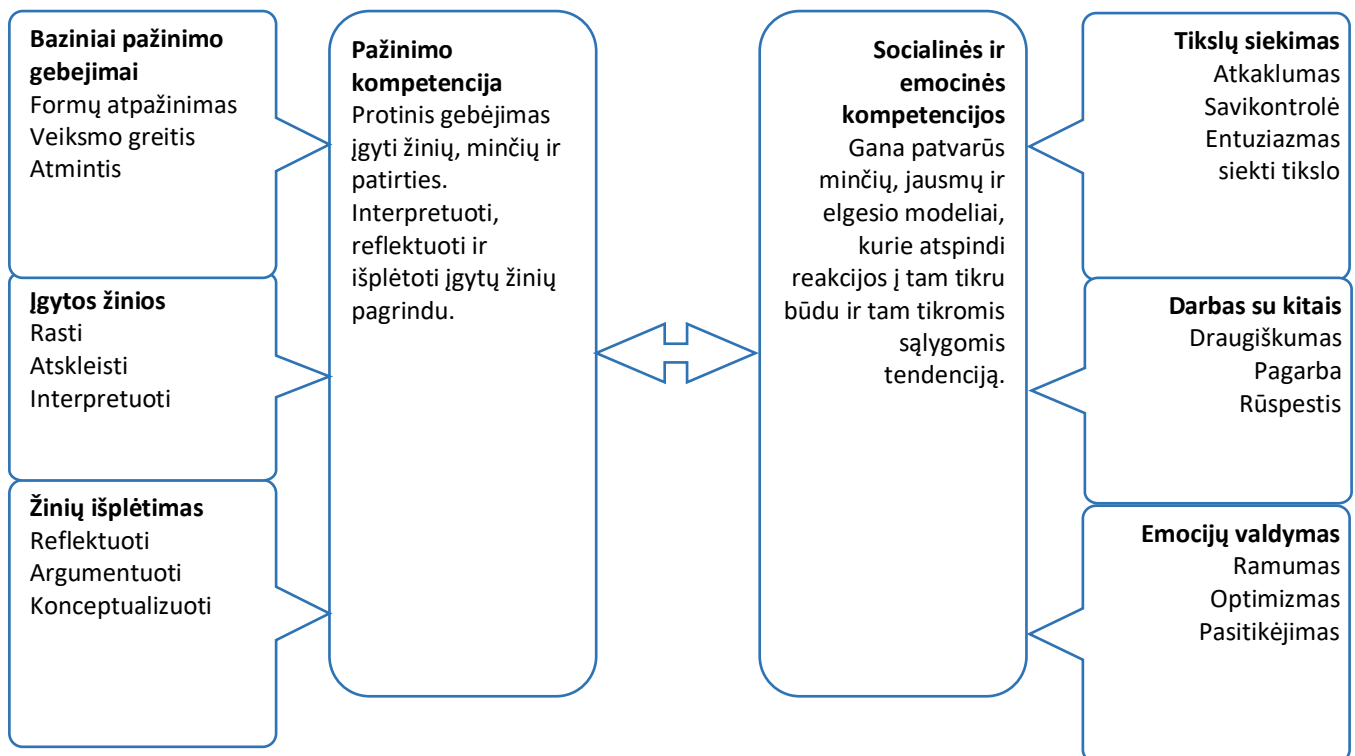
Socialinis ir emocinis ugdymas darželyje organizuojamas kaip *procesas* (1 pav), kurio metu *vaikai* ir *suaugusieji* įgyja patirties, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų šiose srityse: savo *emocijų suvokimas* ir valdymas, pozityvių tikslų iškėlimas ir pasiekimas, kitų *globa ir rūpinimasis kitais*, pozityvių *santykių* su kitais *kūrimas* ir *palaikymas*, *atsakingas sprendimų priėmimas*. Tai socialinės galios, kurios suteikia vaikams galimybę orientuotis aplinkoje, atspindi jų pažintinius siekius ir gebėjimus bei pasireiškia per socialinius mokėjimus ir įgūdžius. Tokiu būdu socialinis ir emocinis ugdymas atspindi ne tik formaliuosius vaikų pasiekimus, bet ir sąveikos formas su aplinkos objektais ir žmonėmis. Tyrinédamas aplinką, bendraudamas su žmonėmis, vaikas pradeda suvokti jų tarpusavio ryšius, daiktų paskirtį bei kūrybiškai juos įvaldo ir taiko veikloje. Todėl yra būtina kurti socialiai ir emociškai saugią aplinką, kurioje vaikas įvaldo tikrovės pažinimo būdus, geba reaguoti į kitų pasiūlymus, nuomonę bei įsijungia į bendrą grupės veiklą. Taip ikimokyklinio amžiaus vaikai įveikia kasdienio gyvenimo pokyčius, reiškia emocijas, mokosi išklausti kitą, bendrauti su bendraamžiais ir aplinkiniais. Socialinio emocinio ugdymo veiksmingumą lemia: nuoseklumas, aktyvių ugdymo metodų taikymas, dėmesys socialinių emocinių įgūdžių formavimui, ugdymo turinio konstravimui. Socialinio ir emocinio ugdymo programos padeda įgyti kompetencijų (*vaiko fizinųjų ir psichinių galių puoselėjimas, teigiamos socialinės ir emocinės patirties įgijimas, pažinimo motyvacijos žadinimas, kūrybiškumo skatinimas*), kurios yra ir bus reikalingos norint sėkmingai dirbti kartu, sprendžiant vietos bendruomenės ir visuomenės problemas.

Socialinės ir emocinės kompetencijos

Socialinės ir emocinės kompetencijos glaudžiai susijusios su vaiko amžiumi ir jo išsivystymo lygiu. Šių kompetencijų vystymuisi ankstyvajame amžiuje lemiamą įtaką turi vaiko amžius ir šeimos kultūra. Taigi, nuo gimimo iki 5 metų socialinės ir emocinės kompetencijos pasireiškia per tai, kaip bendraujama su tėvais, bendraamžiais, reiškiant savo emocijas bei reaguojant į aplinkinių emocijas. Kuo socialinės ir emocinės kompetencijos yra labiau išvystytos, tuo mažiau vaikui iškyla socialinių ir emocinių problemų. Literatūroje pabrėžiama, kad šias kompetencijas reikia pradėti vystyti nuo gimimo. Mokslininkai pateikia įrodymų, kad kuo didesnę dėmesį tėvai skiria vaiko socialinėms ir emocinėms kompetencijoms, tuo anksčiau šie išmoksta suprasti ir valdyti savo emocijas bei veiksmus. Gebėjimas stebėti pasaulį ir šalia esančius žmones ilgainiui suteikia vaikams pasitikėjimo savimi, stiprina santykius su kitais, padeda sėkmingiau spręsti konfliktines situacijas, įveikti neigiamas emocijas. Tie vaikai, kurie geba palaikyti gerus santykius, greičiau nusiramina patys arba lengvai gali būti nuraminti kitų (Parlakian, 2003, Ostrocky M.M., Cheatman A.F. ir kiti, 2008).

Socialinių ir emocinių kompetencijų, būtinų sėkmei, sąrašas ilgėja augant. Vaikams patekus į ikimokyklinio ugdymo įstaigą, vėliau – į priešmokyklinio ugdymo grupę, dar vėliau – į mokyklą, žmonių, su kuriais reikia bendrauti, daugėja. Tenka sutarti ne tik su šeimos nariais, kiemo draugais, bet ir su tais žmonėmis, kurių nepasirinksi. Būti su svetimais – didelis iššūkis ne tik vaikams, bet ir suaugusiems. Grupėje reikia išmokti priimti kitus, sutarti ir laikytis susitarimų, klausytis ir dalytis, užleisti vietą, palaukti savo eilės ir dar daug kitų dalykų. Tai, ką tėvai dažniausiai daro intuityviai, pedagogai turi galimybę daryti moksliskai patvirtintus įrankius.

Šiandien itin svarbiomis laikomos trys asmens gebėjimų grupės: pažinimo, socialiniai ir emociniai gebėjimai. Pasaulio bankas (World Bank, 2013) ir Ekonominio bendradarbiavimo plėtros organizacija (OECD, 2013), kalbėdami apie globalių pasaulio problemų sprendimą, įvardija įgūdžius bei kompetencijas, svarbius socialiniam progresui (žr. 2 paveikslą).

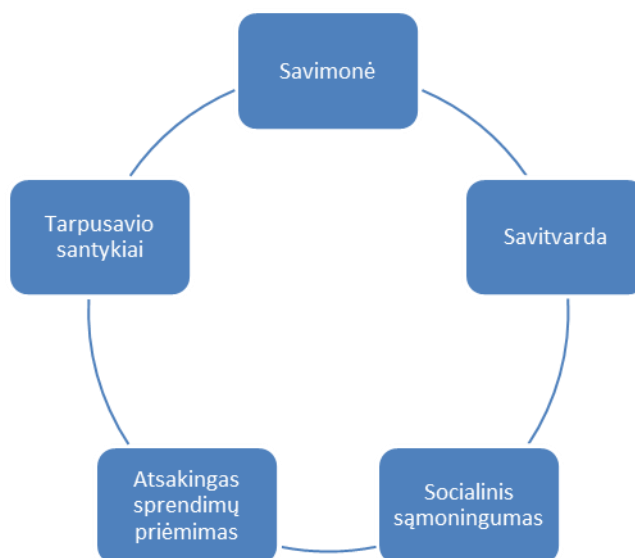


2 pav. Įgūdžiai, svarbūs socialiniam progresui

Šaltinis: Skills for Social Progress, OECD: 2014

Šioje schemeje įvardyti trys socialinių ir emocinių įgūdžių koncentriniai blokai: tikslų siekimas, darbas su kitais, emocijų valdymas. Mokslininkai skirtingose šalyse diskutuoja, kokias įgūdžių grupes išskirti. Skirtingų šalių švietimo sistemose kuriamus socialinio ir emocinio ugdymo standartus nulemia gana įvairūs susitarimai dėl terminų ir įgūdžių grupių, vis dėlto mokslinėje ar praktinėje literatūroje paprastai yra kalbama apie penkias esmines kompetencijų grupes. Tai savimonė,

savitvarda, socialinis sąmoningumas, atsakingas sprendimų priėmimas ir tarpusavio santykiai. Penki tarpusavyje susiję socialinių ir emocinių kompetencijų rinkiniai pademonstruoti 3 paveiksle.



3 pav.. Penkios socialinių ir emocinių kompetencijų sritys

Šaltinis: CASEL, 2002

Savimonė apibūdina gebėjimą atpažinti savo jausmus bei mintis ir suprasti, kaip tai veikia elgesį. Ši kompetencija apima savo paties stipriųjų (taip pat ir silpnųjų) pusių įvertinimą, realių tikslų išsikėlimą, pasitikėjimo savimi ir optimizmo jausmą.

Savitvarda – tai gebėjimas reguliuoti savo emocijas, mintis ir elgesį sirtingose situacijose. Šis gebėjimas apima įgūdžius ir strategijas, kurios padeda valdyti stresą, kontroliuoti impulsus, motyvuoti save ir siekti asmeninių bei akademinių tikslų.

Socialinis sąmoningumas – tai gebėjimas pažvelgti iš perspektyvos ir užjausti kitus žmones, įskaitant ir kitų kultūrų bei religijų atstovus. Socialinė atsakomybė apima ir socialinių bei etinių normų supratimą, gebėjimą pasinaudoti šeimos, mokyklos ir bendruomenės ištekliais.

Tarpusavio santykių įgūdžiai atkreipia dėmesį į gebėjimą sukurti ir išlaikyti tinkamus santykius su aplinkiniais žmonėmis, įskaitant ir kitų kultūrų ir religijų atstovus. Šie įgūdžiai apima žinojimą, kaip reikia aiškiai bendrauti, klausytis, bendradarbiauti su kitais, atsispirti neigiamai įtakai, spręsti konfliktus ir prašyti pagalbos.

Atsakingas sprendimų priėmimas – tai gebėjimas priimti tinkamus sprendimus, priklausomai nuo mokyklos ar gyvenimo lūkesčių, etinių standartų, saugumo normų, socialinių normų ir realaus pasekmių įvertinimo. Atsakingi sprendimai atkreipia dėmesį į žmogaus ir aplinkinių gerovę (CASEL, 2002).

Šie penki kompetencijų rinkiniai yra tarpusavyje susiję ir dažniausiai veikia kartu. Du paveikslėlyje parodyti rinkiniai – savimonė ir savitvarda – orientuojasi į įgūdžius, nukreiptus į save, socialinis sąmoningumas ir tarpusavio santykių įgūdžiai orientuojasi į įgūdžius, nukreiptus į kitus. Paskutinis rinkinys skirtas sprendimų priėmimui. Gebėjimas sustiprinti šias kompetencijas yra labai svarbus mokinių savijautai ir sėkmingam mokymuisi.

Socialinės ir emocinės kompetencijos vystosi nuosekliai. Pirmiausia žmogus (vaikas) turi pažinti save, savo emocijas, stiprybes ir silpnybes, po to turi išmokti savo emocijas suvaldyti, būti savo gyvenimo tvarkytoju, organizuotu, atsakingu ir pasitikinčiu savimi. Kai išmokstame pažinti save ir valdyti emocijas, stiprėja mūsų gebėjimas suprasti kitus žmones, empatiškumas, tolerancija. Kai įgyjame gebėjimus būti empatiškais, galime kurti gerus tarpusavio santykius, išmokstame bendrauti, dirbti kartu, taikiai spręsti konfliktus, o šie gebėjimai mums svarbūs priimant atsakingus sprendimus, prisiimant asmeninę, socialinę ir moralinę atsakomybę. Taigi, socialinės ir emocinės kompetencijos yra gana patvarūs minčių, jausmų ir elgesio modeliai, kurie atspindi reakcijos į tam tikru būdu ir tam tikromis sąlygomis tendenciją. Socialinės ir emocinės kompetencijos susideda iš įgūdžių, kurie padeda tai kompetencijai augti.

PROGRAMOS „DRAMBLYS“ STRUKTŪRA

Programa „Dramblys“ apima penkias socialinio ir emocinio ugdymo temas:

1. Savimonę;
2. Savitvardą;
3. Socialinį sąmoningumą;
4. Atsakingą sprendimų priėmimą;
5. Tarpusavio santykius.

Iš viso programą „Dramblys“ ikimokyklinukams sudaro 27 socialinio-emocinio ugdymo kūrybinės veiklos. Vienai SEU temai yra skirtos nuo 4 iki 7 kūrybinių veiklų, priklausomai nuo socialinių emocinių kompetencijų apimtys. Vienai kūrybinei veiklai rekomenduojama skirti nuo 30 iki 45 min. laiko. Svarbu įtraukti šias kūrybinės veiklos dalis: 1. Įvedimą; 2. Užduoties atlikimą; 3. Refleksiją.

Įvedimo metu rekomenduojama prisiminti ką veikėte praėjusį kartą, aptarti kaip tai siejasi su šios dienos kūrybine idėja / kūrybine veikla. Taip pat prieš pradėdant užduotis, labai svarbu pastebėti kiekvieno vaiko jausmus, emocijas. Nei vienoje iš SEU užduočių nėra konkuruojama, visuomet skatinamas vaikų bendradarbiavimas, pagalba vienas kitam, teigiamo mikroklimato sukūrimą. Refleksijos metu tiek suaugę, tiek vaikai gali reflektuoti, pasitelkiant rekomenduojamus klausimus (p. 11).

TEIGIAMAS UGDYMO(SI) MOKROKLIMATAS

Darželis yra ne tik ugdymo(si) vieta – tai lyg antrieji namai. Kad ugdymo(si) procesas vyktų sėkmingai, ugdytiniai ir personalas turi jausti komfortą, saugumą. Tam didžiulę įtaką turi aplinka, kuri turi sukurti tokį mikroklimatą, kad galėtume jaustis saugūs, sveiki ir pilnaverčiai piliečiai. Kokia bus aplinka, tokia, tikėtina, gali būti ugdymo(si) sėkmė.

Edukacinė aplinka – tai dinamiška mokymo ir mokymosi erdvė, sukurta ir veikiama ugdytojo bei sąlygota ugdymosi tikslo, jį atitinkančio turinio bei jo įsisavinimą paremiančių metodų (Jucevičienė, 2007). Šioje aplinkoje veikia besimokantysis, kurio mokymąsi per jam suprantamą mokymosi aplinką tiesiogiai sąlygoja edukacinės aplinkos veiksniai (Jucevičienė, 2007). Edukacinės aplinkos struktūriniai elementai: 1. Fizinė aplinka; 2. Žmogiškas faktorius; 3. Mokymo programos.

Kokybiškas profesionalus ugdymas įmanomas tik šiuolaikinėje ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigoje. Todėl būtina nuolat tobulinti ugdomąjį procesą, ieškoti naujų, efektyvesnių ir vaiką orientuotų ugdymo metodų, ne tik lanksčiai atliepti, bet ir atsinaujinti kartu su šalyje vykstančiais edukaciniais procesais, skatinti pedagogus aktyviai partnerystei ir kūrybiškoms iniciatyvoms / inovacijoms. Pedagogams, įgyvendinantiems ikimokyklinio ugdymo programas, tenka didelė atsakomybė už ankstyvojo amžiaus vaikų ugdymo kokybę, nes tinkamas pasirengimas lemia sėkmingą vaiko raidą ir jo pasiekimus.

Siekiant sudaryti teigiamą mikroklimatą grupėje esminė sąlyga yra savo ugdytinio pažinimas. Sveikas vaikas – didžiausias džiaugsmas tėvams ir auklėtojams, tačiau retai kuris pamąstome, kad vaiko, o pagaliau ir mūsų visų gera savijauta, visų pirma priklauso nuo mikroklimato šeimoje ir aplinkoje, kurioje praleidžiame didžiąją savo gyvenimo dalį (darželyje, mokykloje, darbe).

Teigiamo mikroklimato kūrimas grupėje yra labai svarbus vaiko sveikatai. Jį sudaro: emociškai sveika grupė, palankus mikroklimatas – tarp vaikų, tarp vaikų ir pedagogų, ir ugdytinių tėvų. Labai svarbu, kad vaikas jaustųsi svarbus, saugus, mylimas. Sudaryti galimybę vaikui jaustis saugiam, svarbiam, reikšmingam – tai pagrindinės sąlygos vaiko emociniam komfortui, asmenybės formavimuisi. Išmokyti mažą vaiką bendrauti ir bendradarbiauti su suaugusiais ir bendraamžiais, taikiai spręsti konfliktus – vienas iš sudėtingiausių užduočių visai grupėje dirbančiai komandai.

Rekomendacijos aplinkai

- ✓ Kurkite jaukią ir kūrybišką aplinką
- ✓ Aptarkite aiškius grupės susitarimus
- ✓ Įsitinkite, kad visi jaučiasi saugūs, gali išreikšti savo jausmus, yra svarbūs ir pastebėti
- ✓ Skatinkite optimizmą, pozityvų mąstymą, tarpusavio pagarbą ir pagalbą
- ✓ Siekite, kad administracija, pedagogai ir tėvai būtų vieningi

Rekomendacijos ugdytojams



- ✓ Kreipkitės į kiekvieną mokinį vardu
- ✓ Būkite prieinami visiems vaikams
- ✓ Stenkitės atsiminti svarbias vaikui detales
- ✓ Dalinkitės su vaikais savo išgyvenimais, jausmais
- ✓ Įvardinkite kiekvieno vaiko asmeninę pažangą
- ✓ Padėkite vaikams mokytis iš jų klaidų
- ✓ Dalinkitės vaikų pasiekimais, pasidžiaukite!

UŽDUOTIS KŪRUSI DARBO GRUPĖ

NUOŠIRDŽIAI DĖKOJAME UŽDUOTIS KŪRUSIEMS AUTORIAMŠ!

Leidinyje pristatomas veiklas parengę darbo grupės nariai: Lietuvos Socialinio emocinio ugdymo asociacijos nariai, socialinio – emocinio ugdymo programų kūrėjai ir vykdytojai, praktikai, įvairių dalykų mokytojai metodininkai, švietimo pagalbos specialistai. Užduotys buvo pristatytos socialinio emocinio ugdymo draugiškoje olimpiadoje „Dramblys“ 2019-2020 metais.

Užduočių autoriai:	
<p>Sergejus Neifachas - socialinių mokslų daktaras, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto Ikimokyklinio ir pradinio ugdymo skyriaus docentas, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, Nacionalinės vaikystės tyrėjų asociacijos narys, besidomintis vaikų ugdymosi kultūros ir patirtinio mokymosi galimybėmis.</p>	
<p>Aurelija Okunauskienė – Programų „Zipio draugai“, „Obuolio draugai“ ir „Įveikiame kartu“ ekspertė, šias programas įgyvendinančios viešosios įstaigos „Vaiko labui“ vadovė.</p>	
<p>Agnė Lingertaitienė – Kauno lopšelio – darželio „Vyturėlis“, Kauno lopšelio – darželio „Rokutis“ psichologė, STEP tėvų grupių vadovė.</p>	
<p>Gintarė Visockė-Vadlugė – darželio-pradinės mokyklos „Prasminga vaikystė“ direktorė, Kimochis praktikė ir lektorė. Veda pedagogams kvalifikacijos tobulinimo seminarus susijusius su socialiniais emociniais įgūdžiais. Baigė magistrantūros studijas ir rašė reikšmingą darbą „Vaikų emocinio intelekto ugdymas“.</p>	
<p>Justina Darulienė – Ukmergės Antano Smetonos gimnazijos etikos mokytoja metodininkė, metodinio leidinio socialinio emocinio ugdymo kompetencijoms ugdyti „2 kilogramai patirties“ bendraautorė.</p>	
<p>Nijolė Kmitienė – Kauno lopšelio – darželio „Žvangutis“ psichologė.</p>	

<p>Aušra Vasilienė – Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnybos ir Raseinių r. Ariogalos lopšelio-darželio socialinė pedagogė metodininkė</p>	
<p>Kauno lopšelio-darželio “Ežiukas” kolektyvas: Direktorė Irma Žilinskienė; Direktorės pavaduotoja ugdymui Rasita Masaitienė; Psichologė Monika Motužė; Spec. pedagogė Nomeda Ramaškaitė.</p>	

REKOMENDUOJAMI KLAUSIMAI REFLEKSIJOMS

Atlikus leidinyje pateiktas veiklas rekomenduojame vykdyti refleksijas ir pasitelkti lentelėje pateiktus klausimus.

<p>1. Kokius patirtus jausmus/emocijas po užduoties atlikimo įvardino dalyviai?</p>	
<p>2. Ką dalyviai išmoko užduoties metu?</p>	
<p>3. Ką įvardijo dalyviai galintys pritaikyti grupėje ar namuose iš to ką išmoko?</p>	
<p>4. Kokias stiprybes pastebėjote grupėje atlikdami šią užduotį?</p>	
<p>5. Kokius įgūdžius, gebėjimus, kuriuos reikėtų labiau stiprinti, pastebėjote veiklos metu?</p>	

1. SAVIMONĖS KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMAI

	1.1. Užsiėmimas „Aš - oro balionas“
Tikslas	Ugdyti savimonės kompetenciją, suvokti savo emocijas, kurios veikia elgesį ir padeda save apriboti.
Dalyviai	Darželių grupės (5 – 7 metų vaikai), gali įsitraukti tėveliai ir pedagogai.
Dalyvių skaičius	Viena darželio grupė.
Trukmė	Iki 25 minučių.
Vieta	Užduotis gali būti atliekama salėje arba grupėje.
Ko reikės šiai valandėlei?	Priemonės: kiekvienam vaikui po 2 balionus, po 1 smailų pieštuką ir pompa balionams pūsti.
Užduoties svarba	Užduotis ugdo vaikų savo emocijų atpažinimą, jų įvardinimą ir gebėjimą jas kontroliuoti įvairiose situacijose. Užduotis skatina vaiką susitapatinti su balionu ir stebėti kaip jis keičiasi įvairiose situacijose, jį pučiant arba jam sprogstant.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Pastabos	Vaikai gali nenorėti sprogdinti baliono, todėl rekomenduojama į tai atkreipti dėmesį, aptarti dėl ko svarbu tai padaryti. Jei vaikas vis tiek nenori, tuomet jam pasiūloma stebėti kitus vaikus, o vėliau jį įtraukti į diskusiją. Vaikas gali negebėti pripūsti baliono, tokiu atveju pasiūloma pripūsti su pompa. Veikla tinkama ir su mažesnėmis vaikų grupėmis.

Užsiėmimo eiga

2 minutės. Susėdimas ratu, pasisveikinimas su vaikais.

3 minutės. Pristatoma užduotis. *Šiandien mes įsivaizduosime, kad esame oro balionai.*

Visi kartu įkvėpkite per nosį kuo daugiau oro, o tada jį lengvai ir tolygiai iškvėpkite.

Pakartokite tai keletą kartų.

2 minutės. Vaikams išdalunami balionai ir pieštukai.

5 minutės. Vaikai ir pedagogai kartu pripučia po vieną balioną, o kai balionai bus pripūsti paprašoma juos susprogdinti. Vaikų klausiama kas čia įvyko, dėl ko balionas sprogo. Prašoma vaikų pagalvoti, kokia galėjo būti baliono emocija, kai jis sprogo.

Aptariant prašoma vaikų papasakoti apie situacijas, kuriose jis jaučiasi oro balionu – kai jį perpildo emocijos, kai tiesiog sprogs iš pykčio.

5 minutės. Vaikai ir pedagogai vėl visi kartu pripučia po vieną balioną, tačiau šį kartą diskutuojama su vaikais, kaip galima pašalinti orą iš baliono ir išvengti sprogo. Išgirdus pasiūlymą, kad orą galima išleisti, visi stengiasi kuo lėčiau išleisti orą iš baliono, stebi, kaip iš baliono išeina srovė ir kaip keičiasi balionas. Aptariant klausiama vaikų kuri situacija buvo malonesnė kai sprogo balionas ar kai oras iš jo išėjo lėtai. Tada vėl vaikų paprašoma tapti oro balionais, pro nosį įkvėpti kuo daugiau oro ir palengva jį iškvėpti, taip, kaip išleidžiant balioną. Vaikams pasiūloma kai jausis pikti ar susierzinę, įsivaizduoti, kad jie yra oro balionai, o kad nesprogtų, kelis kartus pakartoti šį pratimą.

7 minutės. Refleksija. Kiekvieno vaiko ir pedagogo prašoma pasidalinti ką šiandien sužinojo, kas labiausiai patiko ir kas labiausiai nepatiko.

Aprašą paruošė:

Kauno lopšelio – darželio „Ežiukas“ psychologė

Monika Motužė;

Kauno lopšelio – darželio „Ežiukas“ vyr. spec. pedagogė

Nomeda Ramaškaitė.



1.2. Užsiėmimas „Jūra stiklinėje“	
Tikslas	Ugdyti gebėjimą suvokti savo mintis, jausmus, emocijas, empatiškumą ir gebėjimą įsijausti į kito vaiko/žmogaus būseną, atsakomybės prisiėmimo už kitus, savo elgesio (tinkamo/netinkamo) suvokimo ir pripažinimo.
Dalyviai	Darželinukai (5-7 m.) vaikai, auklėtojai, pradinių klasių mokiniai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Visa grupė.
Trukmė	20 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Stiklinis indas, vanduo.
Užduoties Svarba	Užduotis ugdo vaikų savo emocijų atpažinimą, jų įvardinimą ir gebėjimą jas kontroliuoti įvairiose situacijose.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Pastabos	Priminkite vaikui, kad jausti įvairius jausmus yra normalu, tik svarbu juos tinkamai reikšti. Pagrindinė taisyklė: „Visi jausmai reiškiami taip, kad nekenktum sau ir kitiems“.

Užsiėmimo eiga

Aprašymas: paimkite stiklinę vandens ir su vaiku (-ais) pabandykite sukurti jūrą: ramia, banguojančią ir audringą. Pasirinkite vietą, kurioje galima laistyti vandenį: lauke, prausykloje, virš kriauklės.

Aptarkite: Jausmai – kaip jūra. Kartais vos jie juntami ir mūsų netrikdo. Kartais atkreipia mūsų ir aplinkinių dėmesį, o kartais jie būna audringi ir nevaldomi.

Kas atsitinka, kai nevaldome savo jausmų?

Ką tuomet darome, kai nesivaldome?

Kur tai nutinka dažniausiai?

Kaip tada jaučiasi artimieji, draugai?

Kokie tai dažniausiai jausmai?

Akcentuokite, kad sudėtingi jausmai dažnai kaip jūros banga užklumpa netikėtai, ir mums sunku būna juos suvaldyti. Tada norisi kuo greičiau pabėgti ir išvengti skaudžios situacijos arba pasielgti netinkamai/neapgalvotai (pvz.: trenkiame draugui, nes nedavė žaisliuko, nedraugaujame su draugu, nes jis įskaudino/įžeidė). Kuomet jaučiamės įskaudinti ar kažko negavę pabandykime trumpai atsitraukti ir išlaukti, kol jausmų „banga“ aprims. Gali padėti kvėpavimo pratimai, skaičiavimas nuo 10 iki 1, vandens atsigėrimas ir pan. Svarbu nesigriebti skubotų sprendimų, leisti pajusti jausmus, net ir pačių baisiausių bangavimų.

Malonūs jausmai irgi ir užplūsta, ir atslūgsta. Ir tai yra normalu. Nei vienas nesijaučiame visą laiką tik laimingas.

Informacijos šaltiniai, literatūra.

Cirtautienė, L., Meslinienė, G. (2012). **Žaidžiu jausmus: baimė. Kaunas: UAB Print Easy.**

Aprašą paruošė **Nijolė Kmitienė**, Kauno lopšelio – darželio „Žvangutis“ psichologė.



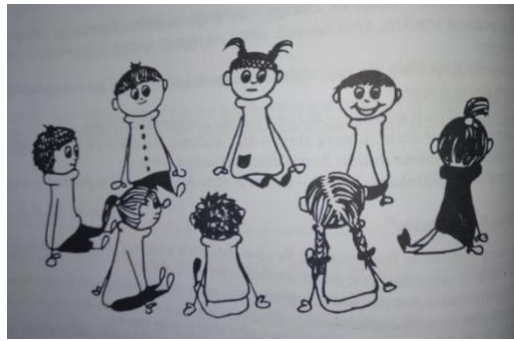
1.3. Užsiėmimas „Šypsenuų siuntimas bei jausmų traukinukas“	
Tikslas	Stiprinti ir ugdyti vaikų savimone.
Dalyviai	5–7 metų vaikai. Gali dalyvauti tėvai ir auklėtojai.
Dalyvių skaičius	Tinka, kai yra bent trys–penki vaikai. Jei vaikų daugiau, juos galima skirstyti į kelias grupes (II etape).
Trukmė	30 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Priemonės nereikalingos.
Kuo ši užduotis svarbi ir reikšminga?	Gerina grupės atmosferą, vaikų nuotaiką. Moko patiriamus jausmus sieti su tam tikra mimika ar judesiais. Moko atpažinti jausmus iš neverbalinės kūno kalbos. Vaikai mokosi geriau atpažinti kitų jausmus, juos įvardinti.
Pastabos	Vaikams gali būti per sudėtinga „perduoti“ jausmus, galite pradėti nuo įsivaizduojamų daiktų perdavimo, kai puikiai seksis tai daryti, pereikite prie jausmų. Prieš jausmų traukinuko užduotį, galite su vaikas prisiminti, kokius vaikai žino jausmus: džiaugsmas, pyktis, liūdesys, gėda, kaltė, išgąstis, baimė, įniršis, nuostaba, pasibjaurėjimas ir t.t.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Informacijos šaltiniai, literatūra	Knyga „Žaidžiu jausmus: Baimė“. L. Cirtautienė, G. Meslinienė.

Užsiėmimo eiga

I etapas: Šypsenuų siuntimas

Susėdame ratu, paprašome, kad visi būtų rimti, susikaupę. Pradedantis žaidimą vaikas atsisuka į šalia sėdintį ir „perduoda“ jam šypsena. „Gavęs“ šypsena, vaikas ją „užrakina“ (rimtu veidu atsisuka į kaimyną) ir „atrankina“ (nusišypso kaimynui) – taip šypsena siunčiama toliau. Kai viena šypsena beveik apkeliauja ratą, siunčiama dar viena, vėliau dar viena. Prašoma vis didinti tempą.

Atlikus užduotį aptarkite, kaip vaikams pavyksta kontroliuoti savo jausmus. Kaip jaučiasi kūnas, kai nusišypsote? Kas verčia jus šypsotis? Ar yra skirtumas tarp apsimestinės šypsenuos ir tikros?

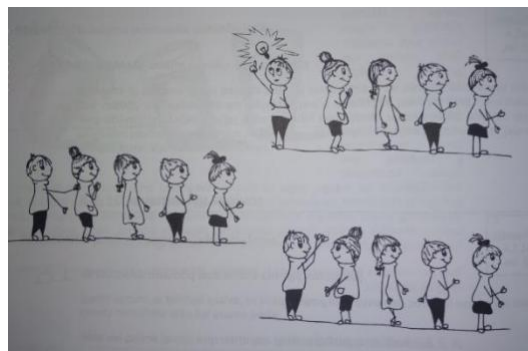


II etapas: Jausmų traukinukas

Paprašome vaikų sustoti eile, vienas kitam už nugaros. Paskutinis vaikas eilėje nususuka nuo visų ir sugalvoja jausmą, kurį mimika ar judesiais perteikia kitam vaikui, prieš tai palietęs draugo petį, kad šis atsisuktų. Vadinasi, kiekvienas vaikas „perduoda“ šalia stovinčiam tai, ką „gavo“ iš už jo esančio vaiko.

Žaidimas žaidžiamas „sugedusio telefono“ principu.

Baigus paprašoma paskutiniojo pasakyti, koks jausmas, jo manymu, buvo perteiktas. Po to klausiama priešpaskutiniojo ir t. t., kol pasiekiamas sugalvojęs jausmą vaikas. Akcentuokite, kaip jausmas keitėsi, paklauskite, kaip vaikai suprato, kad tai vienoks ar kitoks jausmas.



Aprašą paruošė **Agnė Lingertaitienė**, Kauno lopšelio-darželio „Vyturėlis“, Kauno lopšelio-darželio „Rokutis“ psichologė.



1.4. Užsiėmimas „Nupiešk emociją!“	
Tikslas	Stiprinti ir ugdyti vaikų savimonę.
Dalyviai	Ikimokyklinio amžiaus vaikai. Gali būti įtraukti tėvai ir auklėtojai.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa klasė/grupė).
Trukmė	45 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Užduoties atlikimui paruoškite kiekvienam vaikui po priedo kopiją. Taip pat bus reikalingi spalvoti pieštukai ar flomasteriai.
Kuo ši užduotis svarbi ir reikšminga?	Vaikai prisimins/bandys įsivaizduoti, kaip atrodo žmogaus veidas kai jis jaučia tam tikrą emociją bei bandys tai perteikti piešdami.
Refleksija	Išskabinkite piešinius grupėje, paraginkite vaikus apžiūrėti kiekvieną pakabintą lapą. Atsisėdę į ratą aptarkite užduotį su vaikais pagal pateiktus klausimus.
Informacijos šaltiniai, literatūra	Darulienė J., Usonienė E. „2 kilogramai patirties“. Metodinis leidinys. 2019, Ukmergė, 39 psl. Prieiga per internetą: https://www.pinterest.com/pin/781093129101264404/

Užsiėmimo eiga

Šis užsiėmimas padės vaikams susipažinti su 5 emocijomis: džiaugsmu, baime, liūdesiu, pykčiu ir nuostaba.

I etapas

Norint pereiti prie emocijų vaizdavimo, reikia išsiaiškinti ar vaikai žino šias emocijas, ar moka jas apibūdinti. Susėskite ratu, pasiruoškite pakalbėti apie kiekvieną emociją atskirai. Leiskite pasisakyti kiekvienam vaikui.

- Kas yra džiaugsmas?
- Kaip galėtume atpažinti, kad žmogus džiaugiasi? Ar galėtumėte pavaizduoti/pamėgdžioti žmogų, kuris džiaugiasi?
- Kas jus pradžiugina? Kas pradžiugina jūsų auklėtoją, mamą, tėtį?
- Pakelkite ranką tie, kurie kada nors jautėtės liūdni.
- Pabaikite sakinį: aš jaučiuosi liūdnas, kai..
- Dėl ko dažniausiai supykstate?

- Ką darote kai supykstate?
- Kas yra baimė? Kam ji reikalinga?
- Kada pastarąjį kartą buvote išsigandę? Kokia tai buvo situacija?
- Ką reiškia nuostaba? Nustepti?
- Ar esate kada stebėjęsi? Kuo?

Patarimas: klausimų užduokite tiek, kiek matysite, kad reikalinga.

II etapas

Individuali užduotis.

Kiekvienam vaikui padalinti po priedo (**1 priedas**) kopiją. Pasakyti, kad atsitiko bėda – išsitrynė žmonių veido išraiškos. Šios grupės vaikai turi ateiti į pagalbą, padėti jas vėl nupiešti.

Po kiekvienu veideliu yra parašyta emocija, vaikai turėtų ją nupiešti/pavaizduoti piešiniu.

6 veidelis yra be emocijos pavadinimo, vaikas turėtų nupiešti save. Kokią emociją jis išgyvena dabar? Kaip jis save pavaizduotų?

Priešmokyklinio amžiaus vaikai patys susidoros su užduotimi, jaunesniems – prireiks auklėtojos pagalbos.

Klausimai aptarimui:

- Kaip sekėsi piešti emocijas?
- Kurį veidelį nupiešti buvo lengviausia/sunkiausia?
- Kurio draugo piešinys patiko labiausiai?
- Kokį veidelį nupiešėte patys? Kaip jaučiatės? Kokią emociją pavaizdavote?

Kaip ją pavadintumėte?

Aprašą paruošė **Justina Darulienė**, Ukmergės Antano Smetonos gimnazijos etikos mokytoja metodininkė, metodinio leidinio, skirto socialiniam emociniam ugdymui per pamokas, klasės valandėles, „2 kilogramai patirties“ bendraautorė.

1 priedas



AŠ DŽIAUGIUOSI



MAN LIŪDNA



AŠ NUSTEBUSI



BIJAU



AŠ PIKTAS



NUPIEŠK SAVE

2. SAVITVARDOS KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMAI

2.1. Užsiėmimas „Šviesoforas“	
Tikslas	Ugdyti savitvardos kompetenciją, gebėjimą efektyviai valdyti savo emocijas bei elgesį įvairiose situacijose.
Dalyviai	Darželių grupės (5 – 7 metų vaikai), gali įsitraukti pedagogai ir tėveliai.
Dalyvių skaičius	Viena darželio grupė
Trukmė	Iki 25 minučių
Ko reikės šiai	Priemonės: šviesoforo spalvų kamuoliukai ar kitokios turimos priemonės. Užduotis gali būti atliekama salėje arba grupėje.
Užduoties svarba	Užduotis ugdo gebėjimą efektyviai valdyti savo emocijas, mintis ir elgesį įvairiose situacijose. Atlikdami užduotį vaikai mokysis disciplinuoto elgesio siekiant asmeninių tikslų.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę. Grupėje gali pasitaikyti vaikų, kurie nepažįsta spalvų, todėl prieš pradėdant rekomenduojama pasitelkiant priemones aptarti šviesoforo spalvas.
Pastabos	Rekomenduojama aptarti elgesio taisyklės. Atsižvelgiant į tai, kad gali būti nemotyvuotų vaikų, rekomenduojama apgalvoti motyvuojančią paskatinimo priemonę (pavyzdžiui, lipduką, diplomą ir pan.).

Užsiėmimo eiga

1 minutė. Pasisveikinimas su vaikais.

3 minutės. Pristatoma užduotis ir užduoties taisyklės. *Šiandien mes žaisime žaidimą šviesoforas. Žaisdami šį žaidimą mokysimės laikytis taisyklių, valdyti savo emocijas ir mintis.* Vaikams papasakojama, kad vienas vaikas bus šviesoforas, o visi kiti – automobiliai. Žaidimo tikslas – pereiti visą patalpą ir pasiekti šviesoforą nepažeidus taisyklių. Šviesoforas stovi viename salės arba grupės gale, o automobiliai – kitame. Su vaikais aptariamos šviesoforo spalvos ir jų reikšmės, o tada nurodoma, kad šviesoforui pasakius „žalia“, automobiliai pradeda mažais žingsneliais judėti link šviesoforo.

Šviesoforui pasakius „raudona“ visi automobiliai turi sustingti ir nejudėti, o tada šviesoforas gali eiti patikrinti ar visi automobiliai laikosi taisyklių, tačiau tuo pačiu, neliesdamas automobilių, jis gali bandyti juos pralinksinti ar kitaip blaškyti. Sujudėję automobiliai ar nesilaikantys taisyklių važiuoja į „garažą“ ant suolelio. Toliau tęsiamas žaidimas ir laimi tie, kurie pasiekia šviesoforą. Žaidimas žaidžiamas tol, kol visi automobiliai, besilaikantys taisyklių, pasieks šviesoforą esantį salės arba grupės gale.

2 minutės. Pasirengimas užduočiai ir išrenkamas šviesoforas. Šviesoforas renkamas burtų keliu arba pasitelkiant žinomą skaičiuotę.

10 minučių. Žaidžiamas žaidimas.

9 minutės. Refleksija. Kiekvieno vaiko ir pedagogo prašoma pasidalinti ką šiandien išmoko, kas labiausiai patiko ir kas labiausiai nepatiko.

Aprašą paruošė:

Kauno lopšelio – darželio „Ežiukas“ psichologė
Monika Motužė;

Kauno lopšelio – darželio „Ežiukas“ vyr. spec. pedagogė
Nomeda Ramaškaitė.



2.2. Užsiėmimas „Kamuolių nešimas”	
Tikslas	Ugdyti vaikų savitvados kompetenciją.
Dalyviai	Darželių grupės (5–7 metų vaikai).
Dalyvių skaičius	Neribotas.
Trukmė	10–15 minučių.
Ko reikės šiai valandėlei?	Užduotis gali būti atliekama neformalioje aplinkoje, pvz., kitoje erdvėje nei grupė: mokyklos/darželio koridoriuje, sporto salėje, kieme ir pan. Vieta turi būti pritaikyta laisvam judėjimui. Reikalingos priemonės: kiekvienai dalyvių porai skiriamas 1 popieriaus lapas (A4 formato) ir 1 kamuoliukas (pvz., stalo teniso). Reikalingas indas kamuoliukams sudėti.
Užduoties svarba	Atliekant užduotį ugdomas vaikų gebėjimas susikaupti, bendradarbiauti, dirbti komandoje, gerėja dalyvių streso valdymo įgūdžiai, lavėja Impulse kontrolė, socialinė interakcija.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Pastabos	Vaikai gali išbandyti skirtingas poras ir aptarti, kaip jiems sekėsi nešti kamuoliuką su geriausiu(-ia) draugu(-e), kaip sekėsi su kitu grupės vaiku, vienu iš tėvų ar grupės pedagogu. Atkreipti dėmesį bei apgalvoti, kaip seksis užduotį atlikti vaikams, kuriems sunkiau sukaupti dėmesį. Kamuoliuko nešimo atstumas gali būti trumpinamas arba ilginamas pagal vaikų amžių bei galimybes. Svarbu, kad dalyviai patirtų sėkmę! Vaiką, kuris, patyręs nesėkmę, norėtų mesti užduotį jos nepabaigęs, padrašiname, pakviečiame susitvartyti ir pabandyti dar kartą.

Užsiėmimo eiga

Dalyviai susiskirsto poromis.

Kiekviena pora gauna popieriaus lapą, ant to lapo uždedamas kamuoliukas.

Vaikų pora, laikydama lapą iš abiejų pusių, turi nunešti kamuoliuką iki pažymėtos vietos taip, kad jis nenukristų (apie 5–7 metrus).

Jei kamuoliukas nuo lapo nukrenta, jis vėl uždedamas atgal ir vaikai tęsia užduotį nuo tos vietos, kurioje kamuoliukas nukrito, kol pasiekia tikslą.

Refleksija. Dalyviai pasidalina mintimis, kaip jiems patiko ši užduotis. Kaip jautėsi užsiėmimo metu? Kokius kylančius jausmus pastebėjo, kai pačiam dalyviui ar partneriui nesisekdavo išlaikyti kamuoliuko ant popieriaus lapo, ar kilo noras skubėti, o galbūt pasiduoti ir nebaigti užduoties?

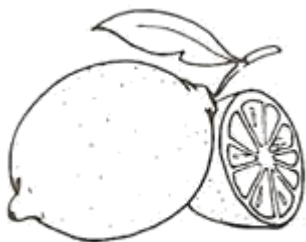
Aprašą paruošė **Agnė Lingertaitienė**, Kauno lopšelio-darželio „Vyturėlis“, Kauno lopšelio-darželio „Rokutis“ psichologė.



2.3. Užsiėmimas „Progresuojanti raumenų relaksacija”	
Tikslas	Stiprinti ir ugdyti vaikų savitvarkos įgūdžius.
Dalyviai	5–7 metų vaikai.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa klasė / grupė). Gali dalyvauti ir tėvai bei auklėtojai.
Trukmė	20 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Reikalinga rami aplinka, rami muzika, patogī sėdėjimo vieta (1 priedas).
Kuo ši užduotis svarbi ir reikšminga?	<p>Padedą nurimti po stiprių išgyvenimų.</p> <p>Sumažina emocinę įtampą, nerimą, jaudinimąsi, pvz.: prieš pasirodymus, varžybas.</p> <p>Padedą greičiau užmigti, lengviau pabusti. Miegas tampa vertingesnis.</p> <p>Tai trumpas poilsis. atsipalaidavimas pašalina nedidelį nuovargį, padidina vaiko darbingumą.</p> <p>Padedą susikaupti, susikoncentruoti ir kartu daugiau nuveikti.</p>
Pastabos	1 priedą galite išdalinti kiekvienam vaikui ar pakabinti grupėje, kaip priminimą apie įtampas ir atsipalaidavimo veiksmus. Vaikai iš pateiktų paveikslėlių gali pasigaminti savo asmenines knygeles.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę bei atsakykite į klausimus refleksijai, kurie pateikti refleksijai skirtame lape.
Informacijos šaltiniai, literatūra	Knyga „Žaidžiu jausmus: Pyktis“. L. Cirtautienė, G. Meslinienė.

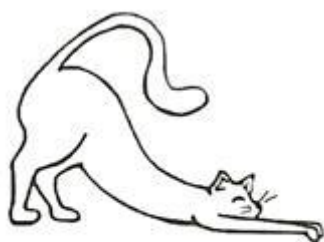
Užsiėmimo eiga

Patogiai įsitaisyk kėdėje. Atsiremki į kėdės atlošą. Kojos siekia grindis. Rankos laisvai nusvirusios prie šonų. Ramiai ir giliai įkvėpk penkis kartus. Pajusk, kaip įkvepiant tavo plaučiai prisipildo oro, kaip pakyla tavo pilvas. Iškvėpiant pilvas nusileidžia. Atsipalaiduok.



Rankos. Įsivaizduok, kad savo rankose laikai po citriną, suspausk jas tiek, kiek gali. Stenkis iš jų išspausti visas sultis (prašykite vaiko spausti apie 5 sekundes). Ar jauti, kaip įsitempia tavo rankos ir delnai, kai spaudi? Nepalik nei lašelio. Dabar citrinas išmesk. Kaip jaučiasi tavo raumenys, kai atsipalaidavo? Paimk dar citrinų ir suspausk. Pasistenk, suspausti dar stipriau negu spaudei anksčiau. Puiku. Išnaudok visas savo jėgas.

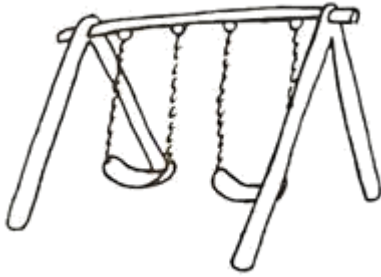
Dabar išmesk visas citrinas ir atsipalaiduok. Ar tiesa, kad tavo rankos ir delnai jaučiasi geriau, kai atsipalaidavo?



Rankos ir pečiai. Įsivaizduok, kad esi rainas ir pūkuotas katinukas tinginukas, kuris ką tik prabudo iš miego. Tau norisi pasiražyti. Ištiesk rankas į priekį. Pakelk aukštai virš galvos. Pajusk, kaip įsitempė tavo pečiai. Dar labiau pasitempk, tarytum norėtum pasiekti lubas. (išlaikykite 5 sekundes). Šaunuolis! O dabar tegul tavo rankos greitai nusileidžia. Pajusk, kaip malonu būti atsipalaidavusiu. Jautiesi maloniai apsunkęs ir aptingęs. Dar pasistenk. Ištiesk rankas prieš save, pakelk į viršų, virš galvos, atgal – kaip galima toliau, stipriau. Rankos laisvai nukrenta prie šonų. Gerai. Pajutai, kaip gerai jautiesi, kai atsipalaidavo tavo rankos ir pečiai?

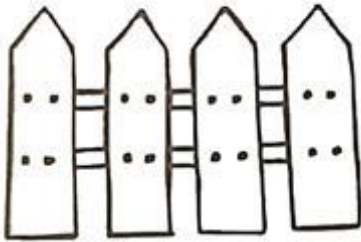


Pečiai ir kaklas. Įsivaizduok, kad esi sraigė. Pabandyk įtraukti savo galvą į kiautą. Pakelk savo pečius link ausų ir įtrauk savo galvą į pečius. Palaikyk įtraukęs galvą (pabūti 5 sekundes). Na, gali išlįsti iš kiauto. Matai, kaip atsipalaidavo tavo pečiai ir kaklas. Koks tu ramus ir atsipalaidavęs. Dar kartelį pabandyk sulįsti į savo kiautą – pakelk pečius, įtrauk galvą, ir pabūk taip. Gerai, dabar gali atsipalaiduoti. Kaip gera ir ramu.



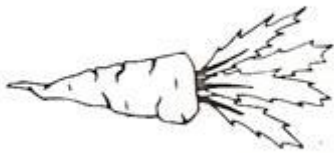
Nugara. Įsivaizduok, kad supiesi sūpynėmis. Linguok savo viršutinę kūno dalį pirmyn ir atgal, pirmyn ir atgal, tarytum suptumeisi ant sūpynių. Tam, kad išsisuptum tikrai aukštai, turi pasitelkti rankas: ištiesk jas, kai atsiloši, ir pritrauk prie savęs, kai pasilenki. Supkis! (taip tęsti 5 sekundes). Šaunuolis! Tikrai auštai išsisupai. Pajusk, kaip atsipalaidavo tavo nugara. Koks tu aptingęs ir ramus.

Pabandyk pasisupti dar kartą. Pirmyn ir atgal. Ištiesk ir pritrauk rankas. Tu supiesi vis greičiau ir greičiau. Na štai, pailsėk. Kaip gera ir smagu buvo suptis.



Pilvas. Įsivaizduok, kad tu nori pralįsti pro tvorą, kurios tarpai yra siauri. Tu turi tapti labai plonytis, kad pralįstum pro tvoros tarpą. Įtrauk savo pilvą, stenkis taip, lyg norėtum, kad pilvas priliptų prie nugaros. Išlaikyk kiek galima ilgiau jį tokį ploną (išlaikyti 5 sekundes). Na štai, tu pralindai pro tvoros plyšį. Neužkliuvai. Atsipalaiduok, leisk savo pilvui atsipūsti. Tau gera ir ramu.

Pabandyk dar kartą pralįsti pro tvorą. Vėl kiek įmanoma daugiau įtrauk pilvą. Dar truputį. Tu juk nenori užkliūti? Gerai. Sulaikyk įtrauktą pilvą. Ir atpalaiduok.



Žandikaulis. Įsivaizduok, kad bandai atsikąsti didelės ir kietos morkos. Ją atkąsti labai sunku. Sukąšk dantis kiek įmanoma stipriau. Sunkiai juda žandikauliai, tačiau tu mėgini ją perkąsti. Tu nori šią morką sutrinti į miltus. Kąšk, nesustok. (išlaikyti 5 sekundes). Gerai. Dabar atsipalaiduok. Tu atsikandai morkos. Atpalaiduok žandikaulį. Apatinis žandikaulis kabo laisvai. Junti, kaip malonu, kada žandikaulis neįtemptas?

Pabandyk, dar kartą atkąsti morkos. Vėl sukąšk dantis, dar stipriau, dar... morka kieta, nepasiduok. (išlaikyti 5 sekundes). Tau pavyko, gali atsipalaiduoti. Praverk burną, tegul tavo žandikaulis pailsi.



Veidas. Ant tavo nosies nusileido plunksna. Ji kutena. Pasistenk ją numesti be rankų pagalbos. Surauk nosį, stipriai, stipriai, kiek tik gali. Pasukiok nosį: aukštyn, į šalis. Pastebėk, jog suraukiant nosį, juda tavo skruostai, kakta, burna. (išlaikyti 5 sekundes). Gerai! Niekas nebekutena nosies. Plunksna nukrito, atsipalaiduok.

Dar viena plunksna nukrito ant tavo kaktos. Greitai surauk kaktą. Dar stipriau! Puiku. Plunksna nukrito. Galima nusiraminti ir atsipalaiduoti. Veidas ramus, lygus. Ar ne puikiai jautiesi?







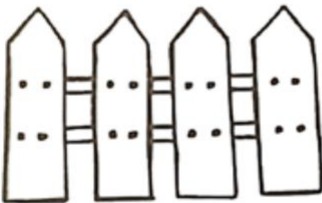



Kojos ir pėdos. Įsivaizduok, kad basas stovi dumblinoje baloje. Pasistenk, kad tavo kojų pirštai kuo giliau nugrimztų į dumblą. Pasiek patį dugną. Išskėsk kojų pirštus, kaip dumblas sunkiasi pro tarpupirščius. Įtempk dar labiau kojų pirštus, dar.. (išlaikyti 5 sekundes). O dabar atpalaiduok. Leisk kojoms pailsėti. Atpalaiduok kojų pirštus, pėdas. Vėl brisk į balą. Išskėsk pirštus, įtempk kojų raumenis. Pasistenk, kad visas dumblas iškiltų į paviršių. Puiku! Atpalaiduok kojas, pėdas ir kojų pirštus. Įtampa išnyko. Kojose junti lengvumą, malonų dilgčiojimą. Junti, kaip kojomis sklinda šiluma.

Lik atsipalaidavęs. Visas tavo kūnas lengvas, suglebęs.

Aprašą paruošė **Agnė Lingertaitienė**, Kauno lopšelio-darželio „Vyturėlis“, Kauno lopšelio-darželio „Rokutis“ psichologė.



1 priedas

2.4. Užsiėmimas „STOP!“	
Tikslas	Ugdyti savitvardos kompetenciją – gebėjimą valdyti savo emocijas bei elgesį įvairiose situacijose.
Dalyviai	5-7 metų vaikai, tėvai, pedagogai.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa klasė/grupė).
Trukmė	Neribota.
Ko reikės valandėlei?	Virvutė, kreida, lankas (pasirinktinai).
Kuo užduotis svarbi?	Vaikai mokosi valdyti savo emocijas, elgesį įvairiose situacijose.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį.
Pastabos	Žaidimą galima žaisti su tėveliais grupės susirinkimų, švenčių metu.
Literatūra	aboscentras.lt

Užsiėmimo eiga

Grupė (aikštelė) linija padalinama į dvi dalis, viena dalis mažesnė. Mažesnėje grupės (aikštelės) pusėje už linijos vaikai stovi vorele. Už 10 - 15 žingsnių nuo vaikų nubraižomas ratas 2 m. pločio (galima naudoti lanką). Skaičiuote išrenkamas vaikas, kuris atliks vedėjo funkciją. Jis atsistoja į ratą, nugara į vaikus, užsidengia akis ir sako: „Greitai eik, neatsilik, stop!“ Tuo metu, kai jis sako šiuos žodžius, vaikai dideliais žingsniais greitai eina į priekį link vedėjo. Kai šis pasako „stop!“ visi turi sustingti vietoje, ten, kur stovi, vedėjas greitai atsisuka. Jei vaikas nespėjo sustingti ir atsistoti tiesiai, vedėjas jį nusiunčia atgal prie linijos ir kai žaidimas tęsiasi toliau, šiam vaikui tenka atstumą įveikti iš naujo. Vedėjas vėl užsidengia akis ir sako tuos pačius žodžius, o vaikai ir toliau dideliais žingsniais juda link vedėjo rate, taip tol, kol kuris nors vaikas neateis iki vedėjo rate anksčiau, nei šis pasakys „stop!“ Šis vaikas keičiasi su vedėju vietomis, žaidimas žaidžiamas nuo pradžių.

Padiskutuokite su vaikais: Kas labiausiai patiko ir nepatiko?; Kas buvo lengva/sunku?; kaip jauteisi žaisdamas?

Aprašą paruošė **Aušra Vasilienė**, Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnybos ir Raseinių r. Ariogalos lopšelio-darželio socialinė pedagogė.

3. SOCIALINIO SĄMONINGUMO KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMAI

3.1. Užsiėmimas „Pabaik sakinį“	
Tikslas	Stiprina socialinį sąmoningumą. Ši užduotis ugdo gebėjimą suprasti savo ir kito jausmus, gebėjimą suprasti savo ir kito panašumus ir skirtumus. Taip pat ugdo gebėjimą reikšti savo jausmus ir emocijas.
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Visa darželio grupė.
Trukmė	Tol, kol kiekvienas vaikas neatsako į pateiktą klausimą.
Ko reikės šiai valandėlei?	Šiai užduočiai specialių priemonių nereikia.
Užduoties svarba	Ši užduotis skatina suprasti kito žmogaus nuotaiką, jausmus. Skatina išsakyti savo jausmus. Svarbu paskatinti vaiką vartoti kuo įvairesnius žodžius klausimui atsakyti.
Refleksija	Žaidimo metu vaikui užduoti klausimus: Ar buvo sunku atlikti užduotį? Kas buvo sunkiausia? Kas buvo smagiausia, šiame žaidime? Į dienoraštį pasižymėti ar pavyko žaidimas. Kokie kilo sunkumai?
Pastabos	Šia užduotimi galima paskatinti tėvus pažaisti kartu su vaikais namuose. Vėliau papasakoti kaip sekėsi, kokias emocijas sukėlė.

Užsiėmimo eiga

Pedagogas pasirinktam vaikui pasako nebaigtą sakinį apie savijautą, o vaikas turi pabaigti sakinį. Pvz. Pedagogas sako: „Aš šiandieną laimingas, nes...“ arba „Aš nemėgstu, kai ...“ ir t.t. Vaikas pabaigia sakinį. Tuomet grupėje aptarti, kad visi žmonės skirtingi ir kiekvienas žmogus viską įsivaizduoja skirtingai. Taip pat skirtingiems žmonėms, patinka skirtingi dalykai. Aptarti, kad visi žmonės vienodai svarbūs ir reikalingi. Pakalbėkite, kodėl svarbu išsakyti savo jausmus. Ir su kuo mes galime aptarti kilusius jausmus ir mintis.

Aprašą paruošė **Dr. Sergejus Neifachas**, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas

3.2. Užsiėmimas "Nespalvoti" jausmai"	
Tikslas	Socialinio sąmoningumo kompetencija - ugdyti vaiko gebėjimą atpažinti savo ir kitų jausmukus, kalbėtis apie juos ir stiprinti pasitikėjimo bei optimizmo savyje jausmą.
Dalyviai	Darželinukai (5-7 m.) vaikai, auklėtojai, pradinių klasių mokiniai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Tiek individualiai, tiek grupėje ar klasėje.
Trukmė	1 pamokėlė, iki 35 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Užduočių lapai, piešimo priemonės, „Nespalvoti jausmai“ užduoties lapas.
Užduoties svarba	Užduotis ugdo vaikų savo emocijų atpažinimą, jų įvardinimą ir gebėjimą jas kontroliuoti įvairiose situacijose.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Pastabos	Vaikai pasirenka spalvinti tuos jausmus, kurie jiems tuo metu aktualūs. Kalbėkime, kad jausti įvairius jausmus yra normalu, tik svarbu mokėti juos tinkamai (iš)reikšti. Paaiškinkite vaikui, jausmas/elgesys. Nuolat pabrėžkite, kad visi vaikai (tarp jų ir šis vaikas) yra geri, tik ne visi moka tinkamai elgtis. Norint ir stengiantis tinkamo elgesio galima išmokyti. Pagrindinė taisyklė: „Visi jausmai reiškiami taip, kad nekenktum sau ir kitiems“.

Užsiėmimo eiga

Užduotis vaikučiams, kuriems dar sunku pasakoti apie savo jausmukus arba nenusiteikusiems atsiverti vaikams. Kiekvienam vaikui pateikiamas spalvinimo lapas. Kol jie spalvoja, su jais galima kalbėtis apie spalvinamą jausmą taip, kaip pateikta instrukcijoje.

Instrukcija: Kaip jaučiasi šis žmogeliukas?; Kas jam galėjo nutikti?; O kas bus toliau?; Kas jam galėtų padėti išspręsti šią situaciją?; Ar tu kada nors taip jauteisi?; Kas privertė tave taip jaustis? Kas sukėlė tokį jausmą?; Kas tau padėjo pasijusti geriau kaip tai buvo nutikę?; Kam dar taip buvo nutikę? Kas dar panašiai jautėsi?; Kaip tu galėtum padėti tam, kuris taip jaučiasi?

Cirtautienė, L., Meslinienė, G. (2014). **Žaidžiu jausmus: pyktis. Kaunas: UAB Print Easy.**

Aprašą paruošė **Nijolė Kmitienė**, Kauno lopšelio – darželio „Žvangutis“ psichologė.

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS
„ŽVANGUTIS“

3.3. Užsiėmimas „Surask ir atpažink“	
Tikslas	Užduoties tikslas – stiprinti socialinį sąmoningumą. Užduotis ugdo gebėjimą perteikti savo jausmus, ugdo gebėjimą atpažinti kito jausmus. Ugdo kūrybiškumą ir vaizduotę.
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Visa darželio grupė.
Trukmė	15-20 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Šiam žaidimui reikia didesnės erdvės, nepermatomos paklodės ar apkloto, skarelės akims užrišti, muzikos grotuvo ir ramios melodijos.
Užduoties svarba	Ši užduotis skatina pajusti kitą žmogų, skatina empatiją ir gebėjimą įsijausti į kito žmogaus būseną. Skatina su kitu žmogumi elgtis maloniai ir saugiai.
Refleksija	Užduoties metu vaikams užduoti klausimus: Ar buvo sunku atpažinti pasislėpusį vaiką? Iš ko pažinai pasislėpusį vaiką? Kuo šis vaikas skiriasi nuo kitų? Kokį komplimentą galėtum jam pasakyti? Kaip manote, kaip jautėsi vaikas, esanti po paklode?
Pastabos	Galima šią užduotį atlikti kartu su tėvais, bendrų renginių metu. Geriausia, jei dalyviai gerai vienas kitą pažįsta.

Užsiėmimo eiga

Iš grupės išrenkamas vienas vaikas, jam užrišamos akys. Kiti vaikai, ramiai vaikšto po grupę, stengdamiesi vienas kito nepaliesiti. Kai muzika sustabdoma, visi vaikai atsitūpia ir nuleidžia galva ant kelių. Vienas vaikas uždengiamas nepermatomu apklotu. Šis vaikas gali galvą pakelti. Vaikui, kuriam užrištos akys, nuimama skarelė ir jis turi užklotą vaiką pabandyti atpažinti jį liesdamas. Jei vaikui nepavyksta atpažinti paslėpto vaiko, jis gali garsiai paklausti „Kas tu“? Pasislėpęs vaikas gali pasakyti vieną žodį „Aš“. Tuomet bandoma pažinti vaiką iš balso. Klausiti galima kelis kartus, kol neatspėjama. Paskatinti diskusiją apie tai, kad visi žmonės skirtingi (lytis, rasė, gabumai), tačiau visi žmonės labai svarbūs ir visi turi teisę būti laimingi.

Aprašą paruošė **Dr. Sergejus Neifachas**, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas.

3.4. Užsiėmimas „Kiekvienas turi savo jausmus“

Tikslas	Užduoties tikslas – stiprinti socialinį sąmoningumą. Ši užduotis ugdo gebėjimą suprasti savo ir kito jausmus, gebėjimą suprasti savo ir kito panašumus ir skirtumus. Taip pat ugdo gebėjimą reikšti savo jausmus ir emocijas
Dalyviai	5-7 metų ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Visa darželio grupė.
Trukmė	Tol, kol kiekvienas vaikas neatsako į pateiktą klausimą.
Ko reikės šiai valandėlei?	Įvairūs muzikos instrumentai (barškučiai, varpeliai, būgnai, metalofonas, lazdelės ir kt.
Užduoties svarba	Ši užduotis skatina suprasti kito žmogaus nuotaiką, jausmus. Skatina suprasti, kad kiekvienas žmogus turi jausmus, skirtingai juos reiškia, kad kiekvienas žmogus yra savitas ir svarbus.
Refleksija	Žaidimo metu vaikui užduoti klausimus: Ar buvo sunku atlikti užduotį? Kas buvo sunkiausia? Kas buvo smagiausia, šiame žaidime? Į dienoraštį pasižymėti ar pavyko žaidimas. Kokie kilo sunkumai?
Pastabos	Galima paskatinti šią užduotį atlikti tėvams su vaikais namuose.

Užsiėmimo eiga

Vaikui leidžiama pasirinkti instrumentą ir garsu išreikšti, sugroti savo nuotaiką. Tuomet vaikai reflektuodami, gali pabandyti pasakyti, kokią nuotaiką išgirdo ir kodėl jie mano, kad tokia nuotaika buvo atspindėta. Tuomet vaikas, kuris muzikos instrumentu vaizdavo savo nuotaiką, papasakoja savo jausmą ir kas turėjo mums leisti suprasti, kad būtent šią nuotaiką grojo. Tuomet grupėje aptarti, kad visi žmonės skirtingi ir kiekvienas žmogus jaučia ir viską įsivaizduoja skirtingai. Taip pat skirtingiems žmonėms, patinka skirtingi dalykai ir žmonės jaučia skirtingai. Pakalbėkite, kodėl svarbu išsakyti savo jausmus. Ir su kuo mes galime aptarti juos aptarti.

Aprašą paruošė:

Dr. Sergejus Neifachas, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas.

3.5. Užsiėmimas „Kiekvienas jausmas turi savo spalvą”	
Tikslas	Užduoties tikslas – stiprinti socialinį sąmoningumą. Užduotis ugdo gebėjimą perteikti savo jausmus, ugdo gebėjimą atpažinti kito jausmus. Ugdo kūrybiškumą ir vaizduotę
Dalyviai	5-7 metų ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Visa darželio grupė.
Trukmė	Užduotis trunka tol, kol kiekvienas vaikas atlieka užduotį.
Ko reikės šiai valandėlei?	Balto popieriaus lapai. Spalvotos priemonės piešimui (pvz. akvarelė)
Užduoties svarba	Ši užduotis skatina suprasti kito žmogaus nuotaiką, jausmus. Skatina suprasti, kad kiekvienas žmogus turi jausmus, skirtingai juos reiškia, kad kiekvienas žmogus yra savitas ir svarbus.
Refleksija	Užduoties metu vaikams užduoti klausimus: Ar buvo sunku atlikti užduotį? Kas buvo sunkiausia? Į dienoraštį pasižymėti ar pavyko žaidimas. Kokie kilo sunkumai?
Pastabos	Galima paskatinti šią užduotį atlikti tėvams su vaikais namuose. Vėliau aptarti įspūdžius.

Užsiėmimo eiga

Kiekvienas vaikas išsirenka vieną spalvą ir nupiešia šios spalvos savo nuotaiką. Tuomet kiekvienas pristato savo piešinį ir papasakoja apie savo nuotaiką. Užduoties metu aptarti, kad visi žmonės skirtingi ir kiekvienas žmogus jaučia ir viską įsivaizduoja skirtingai. Taip pat skirtingiems žmonėms, patinka skirtingi dalykai ir žmonės jaučiasi skirtingai. Pakalbėkite, kodėl svarbu išsakyti savo jausmus. Ir su kuo mes galime aptarti kilusius jausmus ir mintis.

Aprašą paruošė:

Dr. Sergejus Neifachas, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas.

3.6. Užsiėmimas „Atstumtas arba pripažintas”	
Tikslas	Ugdytis gebėjimą atpažinti ir pripažinti kito žmogaus jausmus ir suprasti, kaip jaučiasi atstumtas žmogus. Mokyti teikti pagalbą draugui sudėtingose situacijose, kai draugą apima sunkūs jausmai. Empatija. Socialinis sąmoningumas
Dalyviai	Priešmokyklinio ugdymo grupė
Dalyvių skaičius	Visa grupė
Trukmė	40 - 45 minutės
Ko reikės šiai valandėlei?	<ul style="list-style-type: none"> • Taisyklės „Kaip padėti draugui pasijusti geriau“ (1 priedas) • Skaičių kortelės (2 priedas) • Sudėtingų situacijų kortelės (3 priedas) • Dviejų arba trijų didelių popieriaus lapų ir spalvotų rašiklių • Piešimo popieriaus vaikams ir spalvotų kreidučių ar pieštukų • Įžanginiai ir relaksaciniai (apšilimo) pratimai (4-tas priedas)
Apšilimas	Pradžioje skirkite kelias minutes apšilimo veiklai (4-tas priedas), kad vaikai pasiruoštų valandėlei. Pasirinkite tą variantą, kuris, jūsų manymu, geriausiai tiks jūsų klasei per šią valandėlę.
Pastabos	<p>Perskaite pirmąją ir antrąją užduotis, nuspręskite kuri geriau tiktų jūsų vaikų grupei. Nerekomenduojame per tą pačią valandėlę atlikti abiejų užduočių.</p> <p>Pirmoji užduotis gali sukelti daug jausmų. Tad, jei būtų vaikų, kurie atsisakytų įsitraukti į šią veiklą, „nespauskite“ jų tai daryti. Pamatysite, kad kai kurie vaikai atstūmimą išgyvena lengviau nei kiti. Užduotis gali būti naudingas ir tiems, kurie sunkiai pakelia atstūmimą. Praktika parodė, kad nors vaikas ir atrodo pažeidžiamas, bet jei tikrai nori žaisti šį žaidimą, įgis labai vertingos patirties. Jei jaučiate, kad vaikas ypač jautriai išgyvena atstūmimą, privalote pasirūpinti, kad jį įleistų į ratelį greičiau ir jam paplotų.</p>
Refleksija	Valandėlės pabaigoje skirkite kelias minutes kuriai nors refleksijos užduotei (5-tas priedas)
Šaltiniai	Programa „Zipio draugai“ www.partnershipforchildren.org.uk arba www.vaikolabui.lt

Užsiėmimo eiga

Pirmoji užduotis (rekomenduojame atlikti pirmąją **arba** antrąją užduotį). Daugumai vaikų šis pratimas labai patinka, ypač kai paskatinate bendraklasius juos labai šiltai sutikti, kai jie priimami į ratą. Todėl visi vaikai jaučiasi smagiai. Kai kuriuos vaikus, kurie sunkiai išgyvena atstūmimą, ši užduotis gali bauginti, tačiau jie patirs itin gerą jausmą, kai bus priimti į ratą. Jei jaučiate, kad vaikas itin jautriai reaguoja į atstūmimą, stebėkite, kad jis už rato pabūtų labai trumpai, o patekęs į jį būtų entuziastingai sutiktas garsiais plojimais. Nė vieno vaiko nepalikite anapus rato pernelyg ilgai – prirėkęs pasakykite kitiems vaikams, kad laikas jį priimti.

Pasakykite vaikams, kad *žaisite žaidimą*, kuris padės geriau suprasti, kaip jaučiamės atstumti, bei apmąstyti šį jausmą:

Paprašykite vaikų susėsti ar sustoti rateliu ir paduoti vienas kitam ranką. Pasakykite, kad jūs vaikščiosite aplinkui, o vaikai turi neįleisti jūsų į ratelį. Jie turi nekreipti į jus dėmesio arba sakyti, kad eitumėte šalin. Vaikščiokite aplinkui ir prašykite vaikų, kad įleistų į ratelį (jie turi neleisti).

Maždaug po 30 sekundžių draugiškai paprašykite, kad jus įleistų. Pasakykite, kad dabar, jei nori, gali jus įleisti ir jums įėjus paploti.

Pasiūlykite už rato išeiti *savanoriams* vaikams. Pakartokite ratelio žaidimą vis su kitu vaiku, kuris turi vaikščioti už žaidėjų nugarų norėdamas patekti į ratą.

Aiškiai pasakykite, kad už ratelio esantis vaikas negali naudoti fizinės jėgos. Užtuot ją naudojęs, jis turėtų paprašyti bendraklasių jį priimti į ratelį.

Neleiskite vaikams sugalvoti slaptažodžių ar gudrybių – tai ne žaidimas, o pratimas, skirtas ugdytis empatiją, dialogą, priėmimą ir komandos dvasią.

Po žaidimo paklauskite vaikų, kaip jie jautėsi būdami už rato.

O kaip jautėsi, kai bendraklasiai juos šiltai priėmė į ratą? Paklauskite, ką jie pasakė ar padarė, kad būtų priimti.

Paklauskite vaikų, kaip jų manymu jaučiasi klasės arba kiemo draugai, kai niekas nepriima jų į bendrus žaidimus arba su jais nesikalba, nedraugauja? Kaip galima padėti kitų atstumtam vaikui? Priminkite vaikams, kad jie padėjo anapus rato vaikščiojusiems vaikams būdami draugiški, paslaugūs ir priimdami juos į ratą.

Vaikų pasiūlymus rašykite ant didelio popieriaus lapo. Atkreipkite vaikų dėmesį, kad yra daug būdų, kuriais galime padėti kitam žmogui pasijusti geriau, kai jis jaučiasi vienišas ar atstumtas.

Vėliau, pasibaigus valandėlei, drauge su vaikais galite paruošti plakata „Kaip galiu padėti pasijusti geriau kitų atstumtam vaikui?“ Galite palikti plakata kurį laiką kaboti grupėje, kad vaikai geriau įsidėmėtų pasiūlytus variantus.

Antroji užduotis (rekomenduojame atlikti pirmąją **arba** antrąją užduotį)

Išdalykite vaikams po lapą popieriaus ir spalvotus pieštukus ar kreidutes. Pasakykite jiems, kad reikės nupiešti situaciją, kai vaikas jautėsi vienišas ar atstumtas. Galite pasiūlyti kelis pavyzdžius: neturėjau su kuo žaisti, tėtis nepasiėmė manęs į krepšinio rungtynes, draugė nepakvietė į savo gimtadienį, ...

Paprašykite vaikų užsimerkti ir prisiminti situaciją, kai jie jautėsi vieniši ar atstumti. Tuomet tegul jie iškart nupiešia piešinį. Pasakykite vaikams, kad piešinys neturi būti tobulai užbaigtas – svarbu, kad būtų galima suprasti, kokią situaciją vaikas nori atvaizduoti. Pasakykite, kad, jei norės, piešinį galės pabaigti po valandėlės. Skirkite piešimui kelias minutes.

Pakvieskite kelis vaikus (po vieną) parodyti savo piešinius visai klasei ir pasakyti, kokia tai buvo situacija kada jie jautėsi vieniši ar atstumti ir ką jie darė, kad pasijustų geriau.

Paprašykite kitų vaikų siūlyti, ką dar piešinį pristatantis draugas galėjo padaryti toje situacijoje. Kas galėjo jam padėti? Paprašykite siūlyti kuo daugiau išeičių.

Parengė VŠJ „Vaiko labui“ – programų „Zipio draugai“, „Obuolio draugai“ ir „Įveikiame kartu“ vykdytojai www.vaikolabui.lt

Vaikų pasiūlymus rašykite ant didelio popieriaus lapo. Atkreipkite vaikų dėmesį, kad yra daug būdų, kuriais galime padėti kitam žmogui pasijusti geriau, kai jis jaučiasi vienišas ar atstumtas.

Vėliau, pasibaigus valandėlei, drauge su vaikais galite paruošti plakatą „Kaip galiu padėti pasijusti geriau kitų atstumtam vaikui?“ Galite palikti plakatą kurį laiką kaboti grupėje, kad vaikai geriau įsidėmėtų pasiūlytus variantus.

Trečioji užduotis Pasakykite vaikams, kad dabar mokysitės kaip padėti pasijusti geriau draugui, kuris yra išgyvena sunkius jausmus, nes jis susipyko su broliu / sese, jo nepriėmė žaisti kiti vaikai, nuskriaudė... Parodykite vaikams taisyklės „Kaip padėti draugui pasijusti geriau“ (1 priedas) Perskaitykite jas: Išklausk; Atjaušk; Pasakyk jam, kad jis tau rūpi; Pabūk su juo drauge; Padaryk jam ką nors malonaus

Paklauskite, ką jie apie jas galvoja. Paklauskite, kodėl kiekviena taisyklė svarbi.

Pasakykite, kad dabar pasinaudodami šiomis taisyklėmis, žaisdami / vaidindami mokysimės padėti draugui pasijusti geriau.

Paašškinkite, kad žaidime vienu metu dalyvaus trys vaikai: vienas vaidins išgyvenantį sunkius jausmus (pakliuvusį į bėdą), o kiti du bandys jam padėti. Pasakykite, jog kartais žaidimą trumpam nutrauksite, kad ir kita grupės (klasės) dalis galėtų pasiūlyti pagalbą.

Išrinkite pirmąjį vaikų trejetuką.

Skaičių kortelių numerius (2-as priedas) sudėkite į dėžutę ar skrybėlę. Kiekvienas skaičius atitinka sudėtingą situaciją, aprašytą 3-ame priede. (*Pastaba*: nebūtina situacijas rinktis iš kortelių; gal jūsų vaikų grupėje yra aktualesnių sudėtingų situaciją, tad paruoškite jums labiau tinkamas.)

Paprašykite vieną vaiką iš pirmojo trejeto ištraukti kortelę su numeriu ir garsiai pasakyti numerį.

Paprašykite pirmojo trejetuko vaikų suvaidinti, ką jie darytų šioje situacijoje, kad draugas pasijustų geriau. Skatinkite vaikus remtis taisyklėmis „Kaip padėti draugui pasijusti geriau“ (1-as priedas). *Jei būtina, galite pertraukti žaidimą ir paprašyti, kad kiti vaikai pasiūlytų daugiau ar kitokių išeities būdų. Parodykite vaikams dideliame popieriaus lape užrašytais pasiūlymais (kuriuos užrašėte atlikdami šios valandėlės 1-ą arba 2-ą užduotų). Raginkite vaikus, komentuodami jų pasiūlytas išeitis ir padėkite jiems rasti geresnių.*

Vaikų siūlomas išeitis užrašykite ant didelio popieriaus lapo. Kvieskite kitą trejetuką ir kartokite tą patį.

Pasakykite vaikams, kad šiandien jie išmoko daug būdų, kaip padėti draugui pasijusti geriau.

Refleksija

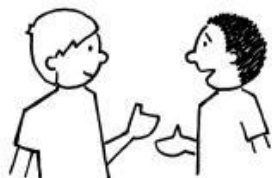
Pabaigoje skirkite kelias minutes kuriai nors refleksijos užduotei (5-tas priedas).



Paruošė Aurelija Okunauskienė
 VšĮ „Vaiko labui“ direktorė
 Šv. Ignoto g. 5 – 258, 01144 Vilnius
 mob. tel.: +370 (699) 20 223
 el. paštas: aurelija.ok@vaikolabui.lt
www.vaikolabui.lt

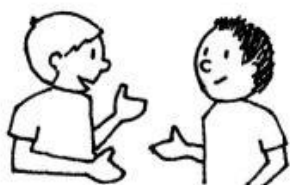
1 priedas

KAIP PADĖTI DRAUGUI PASIJUSTI GERIAU?



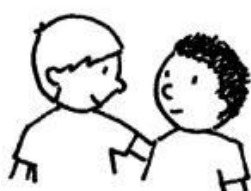
- Išklausk

- Atjausk



- Pasakyk jam,
kad jis tau rūpi

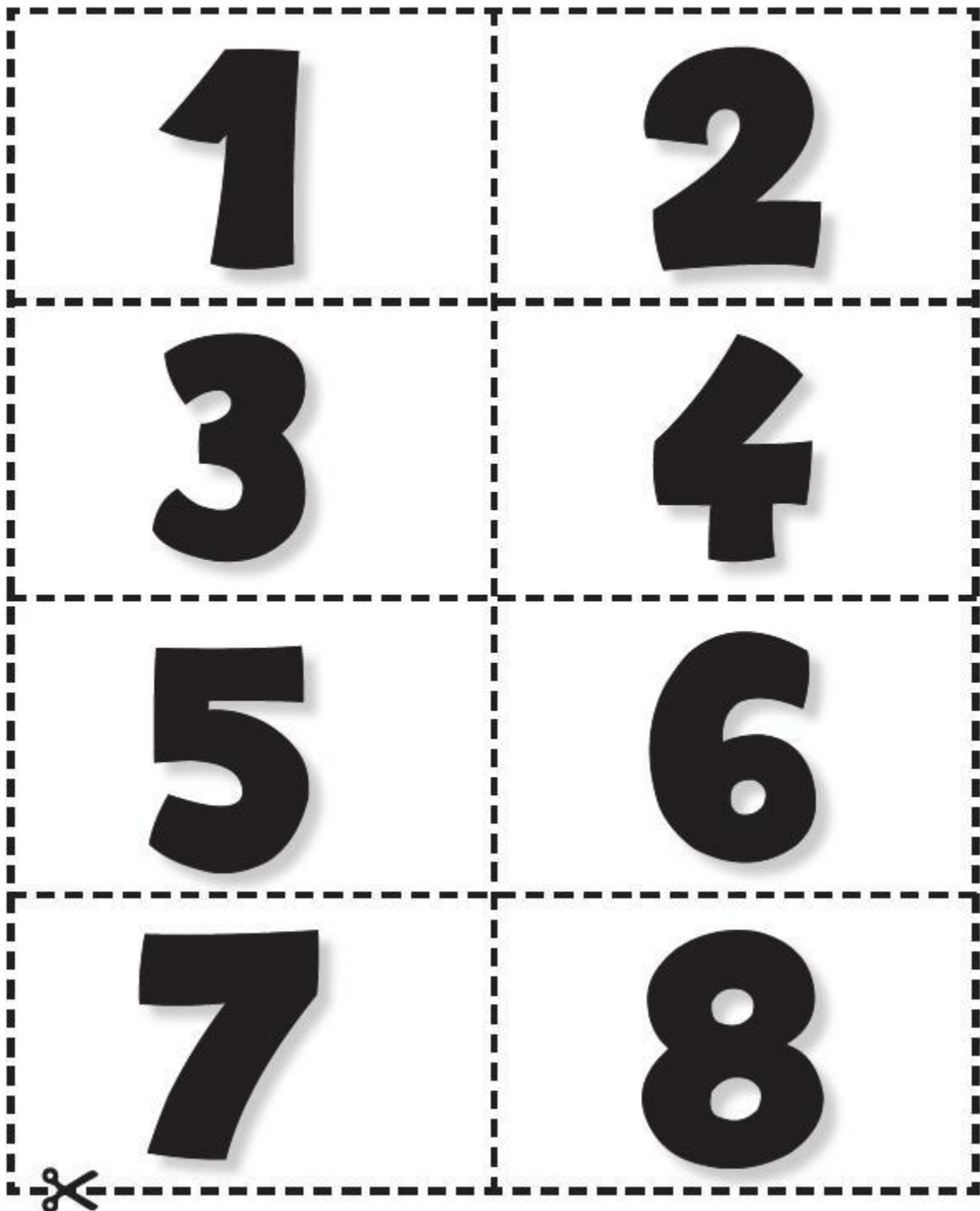
- Pabūk su juo drauge



- Padaryk jam
ką nors malonaus

2 priedas

Skaičių kortelės



3 priedas

SUDĖTINGŲ SITUACIJŲ KORTELĖS

<p><i>1. Tavo draugė pyksta, nes brolis sulaužė jos mėgstamiausią žaislą.</i></p>	<p><i>2. Tavo draugė nuliūdusi, nes pykstasi jos tėvai.</i></p>
<p><i>3. Tavo draugas bijo tamsos.</i></p>	<p><i>4. Tavo draugas nusiminęs, nes vyresni vaikai nepriėmė jo žaisti futbolo.</i></p>
<p><i>5. Tavo draugė pavydi naujo telefono sesei</i></p>	<p><i>6. Tavo draugė nuliūdusi, nes pametė kuprinę.</i></p>
<p><i>7. Tavo draugas sunerimęs, nes jų katinėlis sunkiai serga.</i></p>	<p><i>8.</i></p>

4 priedas

Ižanginiai, relaksaciniai ar apšilimo pratimai

Apšilimo pratimai

Čia pateikiami keli ižanginiai (apšilimo) pratimai, padedantys vaikams nusiteikti valandėlėms. Pasirinkite vieną pratimą, kuris geriausiai tinka jūsų klasei ar konkrečiai temai. Kiekvieną savaitę galima kartoti tą patį pratimą, taip sukuriant tam tikrą valandėlės pradžios ritualą. Arba galima kaskart pasirinkti naują pratimą priklausomai nuo aptariamos temos ir numatytos veiklos. Galima tą patį pratimą kartoti keletą savaičių, o po to jį pakeisti kitu, kad vaikams neatsibostų. Taip pat galima paklausti vaikų, kurį iš pratimų jie mėgsta labiausiai arba mano esant naudingiausiu. Galima pasinaudoti ir savo idėjomis

1 apšilimo pratimas: „Ko tu šiandien norėtum?“

Vaikas paprašo šalia sėdinčio kito vaiko įvardyti vieną dalyką, kurio jis šiandien norėtų. Po to antrasis vaikas užduoda tą patį klausimą pirmajam. Paklauskite vaikų, gal kuris nors galėtų pasakyti visai klasei, ko jis šiandien norėtų, – bet atsakymai turi būti trumpi!

2 apšilimo pratimas: „Pasakyk ką nors malonaus“

Susėskite su vaikais ratu. Paaiškinkite, kad kiekvienas turės pasakyti ką nors malonaus apie žmogų, sėdintį dešinėje. Galite pradėti jūs, pasakydami ką nors malonaus apie jūsų dešinėje sėdintį vaiką. Tada paprašykite, kad tas vaikas pasakytų kelis gražius žodžius apie jo dešinėje sėdintį vaiką ir t. t., kol užsidarys ratas.

3 apšilimo pratimas: „Atsipalaiduok!“

Paprašykite vaikų:

- Sėdėti tyliai
- Užsimerkti
- Giliai įkvėpti
- Kelioms sekundėms sulaikyti kvėpavimą
- Iškvėpti

Pakartokite tai tris kartus.

Kad vaikai dar labiau atsipalaiduotų, galite pasiklausti ramios muzikos. Taip pat galite pasiūlyti vaikams užsimerkus įsivaizduoti malonią ramią vietą.

4 apšilimo pratimas: „Suplokite rankomis“

Pasakykite vaikams, kad jūs vardysite įvairius dalykus, kuriuos galite daryti savo draugui (iškišti liežuvį, šypsotis, žaisti, stumtelėti, padėti). Jei jie mano, kad tai draugui patiks, tegul triskart suploja rankomis. O jeigu mano, kad draugas nusimins, ploti nereikia. Iš pradžių žaidimą pradėkite jūs, o kai vaikai jau bus pramokę, jie irgi gali pateikti savų pasiūlymų.

5 apšilimo pratimas: „Draugo pristatymas“

Paprašykite vaikų susėsti po du. Pasakykite, kad pirmiausia vienas iš jų, sėdintis dešinėje, tegul ką nors papasakoja apie save kitam. Po to apie save kitam tegul papasakoja antrasis vaikas. Tada pakvieskite visus į ratą. Dabar kiekvienas vaikas tegul pristato savo porininką, papasakodamas tai, ką iš jo išgirdo, pirmuoju asmeniu. Porininkas gali stovėti pasakojančiam už nugaros, tarsi būtų jo „antrasis aš“. Pratimas ugdo empatiją, klausymosi gebėjimus.

6 apšilimo pratimas: „Energijos impulsas“

Paprašykite vaikų sustoti ratu. Pasakykite, kad dabar, paspausdami ranką greta stovinčiam vaikui, pasiūsite energijos impulsą, kurį jis perduos toliau, paspausdamas ranką greta jo stovinčiam vaikui ir t. t. Siųskite energijos impulsą į vieną pusę, po to į kitą pusę, iškart į abi puses, impulsą po impulso. Siųskite energijos impulsus vis greičiau, kol išgirsite juoką, leidžiantį jums suprasti, kad sukaupta pakankamai energijos ir galite pradėti valandėlę.

7 apšilimo pratimas: „Koks šiandien oras?“

Paprašykite vaikų pasakyti, kokios jie šiandien nuotaikos, pagal orų apibūdinimus. Jei jie linksmi – šviečia ir šypsosi saulutė, jei nusiminę – šiek tiek apsiniaukęs ir pilkas dangus. Jei smarkiai lyja – norisi verksti. O gal siautėja audra ar ... ? Taip lengviau pasakyti, kaip jautiesi, ir gali tai padaryti kūrybiškiau.

5 priedas

Refleksija

Valandėlės apmąstymas nėra formalus vertinimas, todėl neturėtumėte priimti vaikų minčių kaip pastabų jūsų vedamoms valandėlėms. Apmąstymas yra skirtas tobulinti vaikų savęs įsivertinimą. Net jei vaikų žodžiai pasirodys jums nepagrįsti, pasidžiaukite jais nekeldami klausimų. Tokiu būdu vaikai mokosi įsiklausyti į savo jausmus. Nekritikuodami vaikų, skatinsite juos laisviau kalbėti ir, jei kada reikės, kreiptis pagalbos.

Kiekvienos valandėlės pabaigoje vaikams reikia sudaryti galimybę ją apmąstyti ir pasakyti, kaip jie jaučiasi. Šiai veiklai siūlomi trys būdai:

- Suskirstykite vaikus poromis. Paprašykite jų vienas kitam trumpai pasakyti, ar jiems patiko valandėlė ir kaip jie jaučiasi jos pabaigoje.
- Paprašykite vaikų minutėlei užsimerkti ir tyliai pagalvoti apie šią valandėlę. Ar jiems ji patiko? Ko jie išmoko? Kaip jie dabar jaučiasi? Po to pakvieskite kelis vaikus pasidalyti savo mintimis su klasės draugais. Priminkite vaikams, kad jie savo mintimis gali pasidalyti ne su klasės draugais, o su jumis valandėlei pasibaigus, kad visada, kai nori, gali su jumis pasikalbėti apie savo jausmus ir rūpesčius.
- Vaikai gali nupiešti, kaip jie jaučiasi. Tai gali būti tiesiog laimingas ar liūdnas veidukas arba sudėtingesnis piešinys, priklausomai nuo kiekvieno vaiko piešimo įgūdžių ir jausmų bei likusio laiko. Galite pasiūlyti keliems vaikams parodyti savo piešinius visai klasei ir paaiškinti, kodėl jie būtent taip jaučiasi. Pasakykite vaikams, kad jie gali nerodyti piešinių visai klasei. Jie gali parodyti piešinį tik jums po valandėlės ir pasikalbėti apie savo jausmus ar rūpesčius.

Kitos idėjos:

- Paprašykite vaikų sustoti į vieną liniją, kurios viename gale atsistotų tie vaikai, kuriems valandėlė labai patiko, o kitame – tie, kuriems visai nepatiko. Paprašykite kelių vaikų pasakyti, kodėl jie stovi būtent toje vietoje ir kaip jie jaučiasi po valandėlės.
- Paprašykite vaikų iškelti savo nykščius aukšty, jeigu jiems patiko valandėlė, ir nuleisti žemyn – jei valandėlė nepatiko. Paprašykite kelių vaikų pasakyti, kodėl jiems patiko arba nepatiko ši valandėlė.
- Galite vaikams išdalyti korteles su besišypsančiu veideliu vienoje pusėje ir liūdinčiu veideliu – kitoje. Valandėlės pabaigoje vaikai gali parodyti atitinkamą pusę. Paprašykite kelių vaikų pasakyti, kaip jie jaučiasi po valandėlės.

Taip pat galite kiekvienam vaikui padaryti po kopiją grįžtamojo ryšio anketos „Ar tau patiko valandėlė?“, kurą rasite kitame lape.

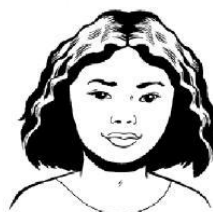
5 priedas

GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKETA

AR TAU PATIKO VALANDĖLĖ?



Nepatiko visiškai



Nelabai patiko



Patiko



Labai patiko



Nepatiko visiškai



Nelabai patiko



Patiko



Labai patiko



VALANDĖLIŲ ĮSIVERTINIMO KRITERIJAI		
Gerai praktiniai gebėjimai		Žemi praktiniai gebėjimai
1. Beveik visi vaikai susidomėję, kalba apie labai asmenišką patirtį, nuoširdžiai domisi kitų vaikų asmenišku patyrimu.	5 4 3 2 1	1. Susidomėjusi ir įsitraukusi tik dalis vaikų, kalbėjimas apie problemas bendras, nesuasmenintas, vaikai orientuoti tik pasisakyti patys, o ne klausytis kitų.
2. Pedagogas gerai suvokia pagrindinį tos valandėlės tikslą ir tinkamais būdais jį paryškina, „sukoncentruoja“ vaikų mintis ir veiklą ties juo net tuomet, kai vaikai laisvai diskutuoja, kalba apie jiems rūpimus dalykus.	5 4 3 2 1	2. Pedagogas ne visai suvokia tos valandėlės tikslą ir pratybas veda „mechaniškai“ arba ji suvokia pagrindinį valandėlės tikslą, tačiau vaikai ją „nuveda“ kita svarstymų kryptimi, ir tikslas pasiekiamas tik iš dalies.
3. Pedagogas pakankamai dėmesio skiria ir kalbėjimui apie jausmus bei problemas, ir įveikimo būdų paieškai, mokymuisi bei pritaikymui įvairiose situacijose.	5 4 3 2 1	3. Vedant valandėles vyrauja dalijimosi jausmais ir problemomis veikla, įveikimo būdų paieškai ir įtvirtinimui „nelieka laiko“ arba ši vaikų veikla labai chaotiška.
4. Pedagogas vienodą dėmesį skiria dviems įveikimo įgūdžių ugdymo aspektams: bandyti pakeisti situaciją, išspręsti problemą ir išmokti priimti nepakeičiamus dalykus.	5 4 3 2 1	4. Pedagogas veikia nukreipta viena kryptimi: mokyti vaikus išspręsti problemą, pakeisti situaciją.
5. Pedagogas pripažįsta visokius vaikų jausmus, tačiau reaguoja į netinkamas išėjis, sprendimus ir kartu su vaikais išsiaiškina, kodėl ta išėjis nėra gera, ieško gerų išeičių.	5 4 3 2 1	5. Pedagogas pats skirsto ne tik išėjis, bet ir jausmus į gerus ir blogus, moralizuoja; arba „neišgirsta“ vaikų siūlomų netinkamų išeičių ir į jas nereaguoja.
6. Pedagogas tinkamai reaguoja į tylinčius, fantazuojančius, daug šnekančius, nuolat judančius vaikus.	5 4 3 2 1	6. Pedagogas palieka be dėmesio nuolat tylinčius, nesugeba sustabdyti daug „plepančių“, netinkamai reaguoja į fantazavimą.
7. Pedagogas gana tiksliai laikosi metodikos nurodymų; jei interpretuoja pats, išlaiko metodikos esmę.	5 4 3 2 1	7. Pedagogas nukrypsta nuo metodikos, interpretuodamas neišlaiko reikiamos krypties.
8. Sunkumų įveikimo įgūdžiai taikomi ne tik valandėlių metu, bet ir kasdieniniame vaikų gyvenime.	5 4 3 2 1	8. Programa „Zipio draugai“ įgyvendinama tik valandėlių metu.
9. Pedagogas taiko įvairius būdus vaikų dėmesiui sukaupti ir palaikyti, vaikų judrumui mažinti.	5 4 3 2 1	9. Pedagogas nesugeba išlaikyti vaikų dėmesio, vaikai per daug judrūs, triukšmingi.
10. Pedagogas taiko vaizdinę medžiagą, simbolius, paprastina kalbą, kad visi vaikai suprastų valandėlių diskusijas ir veiklą.	5 4 3 2 1	10. Pedagogas kalba sudėtingai, nepakankamai remiasi vaizdine medžiaga, todėl dalis vaikų nesupranta valandėlių veiklos.
11. Aplinka, ženklai, simboliai didina vaikų motyvaciją dalyvauti programoje.	5 4 3 2 1	11. Aplinka skurdi, nepriprieinama palaikant dalyvavimo motyvaciją.

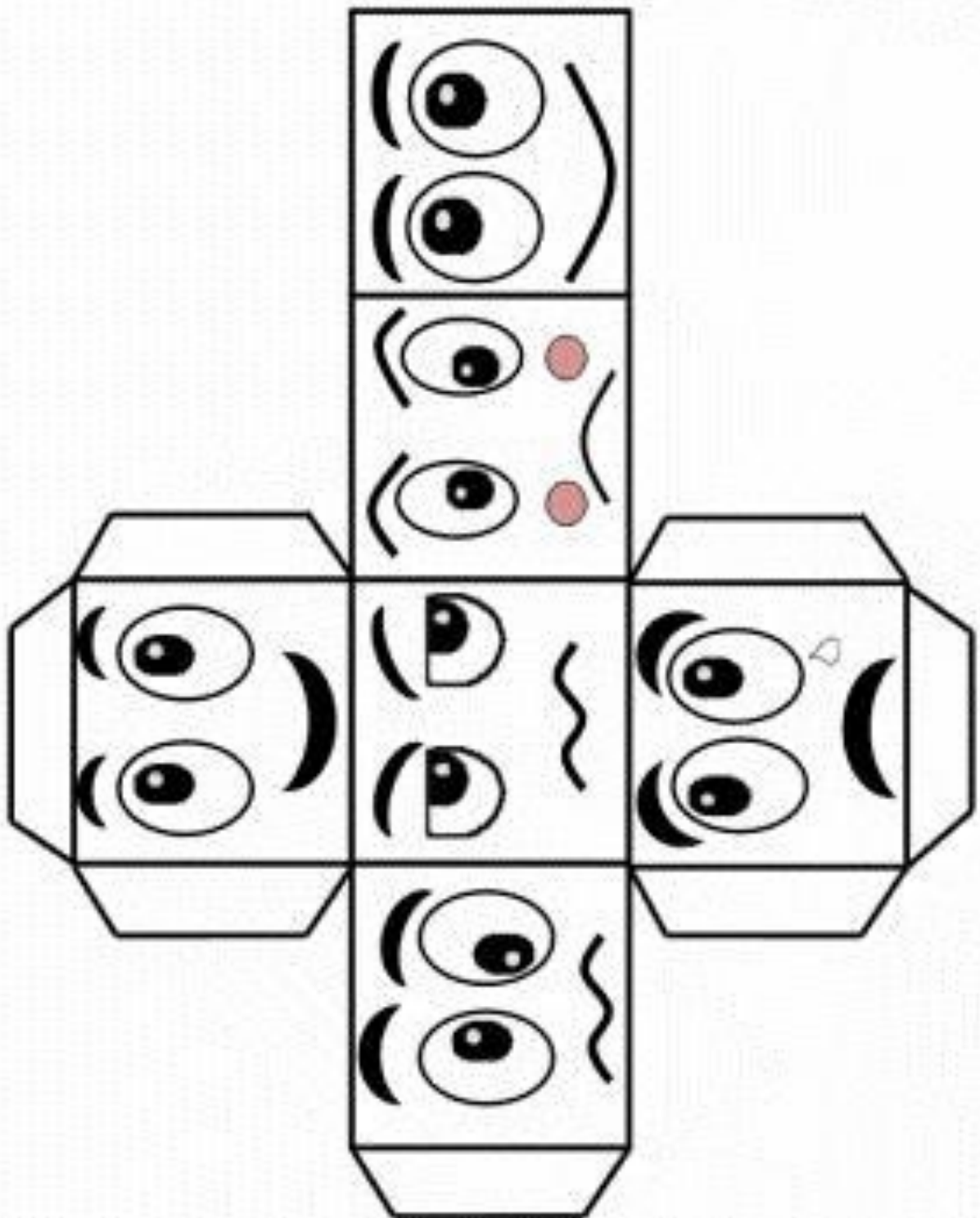
3.7. Užsiėmimas „Aš jaučiuosi“	
Tikslas	Socialinio sąmoningumo stiprinimas. Ši užduotis ugdo gebėjimą suprasti ir reikšti savo ir kito jausmus, emocijas.
Dalyviai	5-7 metų vaikai, tėvai, pedagogai.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa klasė/grupė).
Trukmė	20 – 40 min. (kol visi pasisakys).
Ko reikės šiai valandėlei?	Emocijų kauliukas arba emocijų kortelės.
Kuo ši užduotis svarbi ir reikšminga?	Vaikai supras kito žmogaus nuotaiką, jausmus, išsakys savo jausmus.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį ir įsivertinkite užduoties sėkmę.
Pastabos	Tėvų įtraukimas. Surengti grupėje, tėvelių kartu su vaiku nupieštų jausmų ar nuotraukų, atspindinčių emocijas, parodą.
Informacijos šaltiniai, literatūra	Gyvenimo įgūdžių ugdymas ikimokyklinis amžius, 2004 m.

Užsiėmimo eiga

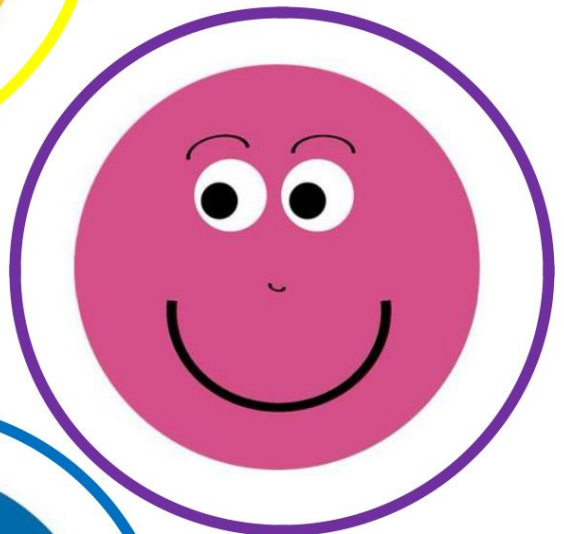
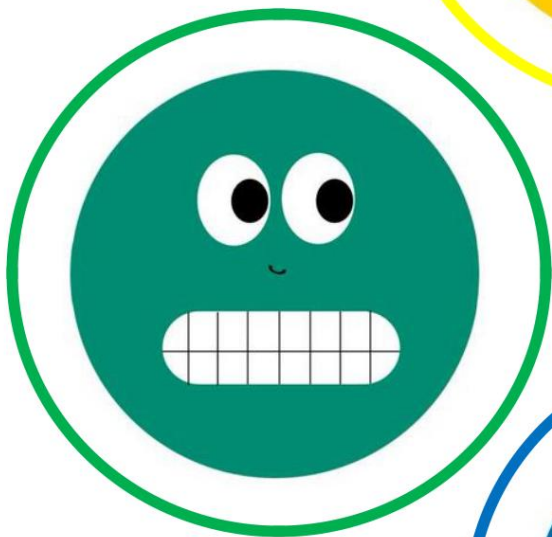
Vaikai susėda ratu ant kilimo. Susitarkite dėl taisyklių (nepertraukti draugo, kelti ranką, kalbėti po vieną), jas užrašykite. Pasakykite, kad dabar kalbėsitės apie jausmus. Aptarkite, kokius jausmus vaikai žino, atpažįsta. Pasakykite užduotį: metam kauliuką (1 priedas) ir įvardinam jausmą, kurį atspindi iškritęs veidelis. Jei naudojam emocijų korteles (2 priedas), jas traukiam iš nepermatomo maišelio ar dėžutės. Vaikas turi įvardinti emociją ir papasakoti, kada jautė šį jausmą, buvo malonu ar ne, kaip išreiškė šią emociją. Padiskutuokite su visa grupe, kaip jie išreikštų šį jausmą ir ką galima padaryti, kad jaustumės kitaip (jei iškrito liūdnas, piktas veidelis), kas ir kuo gali padėti.

Aprašą paruošė **Aušra Vasilienė**, Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnybos ir Raseinių r. Ariogalos lopšelio-darželio socialinė pedagogė.

1 priedas



2 priedas

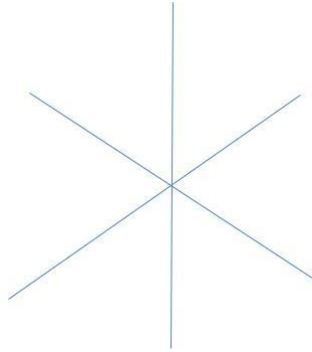


4. ATSAKINGŲ SPRENDIMŲ PRIĖMIMO/PROBLEMŲ SPRENDIMO KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMAI

4.1. Užsiėmimas „Virvių išpynimas”	
Tikslas	Ugdyti atsakingų sprendimų priėmimo, tarpusavio santykių kompetencijas.
Dalyviai	Darželių grupės (5–7 metų vaikai).
Dalyvių skaičius	Vienas ratelis – 6 žmonės. Grupėje gali būti žaidžiama iškart keliuose rateliuose.
Trukmė	10–15 minučių.
Ko reikės šiai valandėlei?	Užduotis gali būti atliekama neformalioje aplinkoje, pvz., kitoje erdvėje nei grupė: mokyklos / darželio koridoriuje, sporto salėje, kieme ir pan. Vieta turi būti pritaikyta laisvam judėjimui. Reikalingos priemonės: 3 skirtingų spalvų, panašaus ilgio virvės (virvutės ilgis apie 1,5–2 m).
Užduoties svarba	Atliekant užduotį vaikai turi gebėti priimti atsakingus sprendimus, mokosi bendradarbiauti bei pagalbėti savo komandos draugams, visi kartu siekia bendro tikslo. Lavėja vaikų impulsų kontrolė, socialinė interakcija.
Refleksija	Su vaikais pagal pateiktus klausimus aptarkite užduotį ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Pastabos	<p>Užduoties pradžioje, kai reikia supainioti virves, vaikai gali elgtis labai drąsiai ir nepamatuotai, norėti virves supainioti labai stipriai. Vėliau, atpainiojant virves, gali būti per sunku rasti tinkamus sprendimus ir gali prireikti pedagogo / tėvų / draugų pagalbos.</p> <p>Galima tartis, jog visi 6 dalyviai atliks po vieną veiksmą (pralįs, pralips, apsikeis vietomis). Dalyviui, užstrigus sprendimų paieškoje, gali kilti pyktis, nusivylimas ir noras paleisti virvutės galą, tad pedagogas ir likusi grupės dalis būna stebėtojai, kurie, prireikus, gali padėti draugui rasti sprendimą.</p> <p>Į šią užduotį gali būti įtraukti tėvai. Galima daryti tik tėvų ratą arba bendrą tėvų ir vaikų. Tėvų įtraukimas į užduotį, bendri sprendimo ieškojimai vaikams kelia daug džiugių akimirų, suteikia pasitikėjimo savimi ir emocinį saugumą.</p>

Užsiėmimo eiga

- ✓ Suskirstome komandas po 6 dalyvius. Dalyviai sustoja ratu prie virvių galų (žr. 1 pav.) Juos tvirtai laiko viso užsiėmimo metu.



1 pav.

- ✓ Dalyviai, nepaleisdami virvės galo, susipina (perlenda, perlipa, apsikeičia vietomis).
- ✓ Susipynusias virves reikia išnarplioti. Nepaleisdami virvių iš rankų, dalyviai turi rasti reikiamus sprendimus ir virves išnarplioti (pralįsti, pralipti, atsikeisti vietomis). Užduoties pabaigoje vėl turi būti 3 laisvos, nesusipynusios virvės.
- ✓ Refleksija. Dalyviai pasidalina mintimis, kaip jiems patiko virves painioti ir kaip išpainioti. Kaip jautėsi užsiėmimo metu, kokius jausmus atpažino (drąsa, pasitikėjimas, pyktis, džiaugsmas, palengvėjimas, nusivylimas ir kt.)? Ar kilo noras virvę paleisti, kai reikėjo rasti sprendimus? Ar buvo lengva / sunku prašyti pagalbos? Vaikams paaiškiname, jog kartais susiduriame su problemomis darželyje / kieme, bendraudami su draugais ar tėvais. Būna, jog pasakome negražių žodžių, pasielgiame negražiai, tad irgi reikia ieškoti bei rasti problemos sprendimo būdus, o prireikus, kreiptis pagalbos.

Aprašą paruošė **Agnė Lingertaitienė**, Kauno lopšelio-darželio „Vyturėlis“, Kauno lopšelio-darželio „Rokutis“ psichologė.



4.2. Užsiėmimas „Mano vertybės”	
Tikslas	Atsakingo sprendimo priėmimo kompetencijos ugdymas.
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų vaikai, tėvai
Dalyvių skaičius	Klasė suskirstyta į 1-2-3 grupeles
Trukmė	25-40 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	<p>Priemonės visai grupei:</p> <p>Stalas kiekvienai grupei (1 var.) arba visi vaikai sėdi prie savo suolų arba laisva erdvė ir laisvoje formoje formoje klasėje.</p> <p>Erdvė gali būti neformali: koridorius, salė, klasė, kurioje vaikai galėtų judėti. Reikalinga tiek stalų, kiek bus sudaryta grupių.</p> <p>15x15 cm popieriaus kvadratėlių, kad kiekvienai grupei jų susidarytų po 10 vnt. Jei veikloje dalyvaus 2 grupės po 10 vaikų, tuomet kvadratėlių reikia 20. Tiek flomasterių, kiek yra grupių.</p>
Užduoties svarba	Skubančioje visuomenėje vaikai tampa vis mažiau kantresni ir nori greitų „apdovanojimų“, greito rezultato. Yra labai svarbus poreikis stengtis priimti atsakingus sprendimus, juos suvokti ir prisiimti atsakomybę už save ir už kitą. Pokalbiai arba diskusijos su vaikais apie vertybes duoda pagrindą gebėjimui priimti konstruktyvius ir moralinių normų nepažeidžiančius sprendimus.
Refleksija	Kaip vaikai įsitraukė į veiklą? Kuri veiklos dalis juos sudomino labiausiai? Ar pasibaigus veiklai vaikai vis dar užduoda klausimus, susijusius su veikla? Ar vaikai prieina prie vertybių suklijuotų vertybių „lango“?
Pastabos	Vaikams gali būti sunku sugalvoti situacijas iš gyvenimo, atspindinčias vertybes. Svarbu atkreipti dėmesį į vaiką ir padėti jam suprasti vertybę. Taip pat gali sunkiau sektis atlikti vaikams, kurių žodynas yra ribotas arba nepakankamai išlavėjusi smulkioji motorika. Specialiųjų poreikių vaikams ši užduotis turėtų būti adaptuota leidžiant piešti jausmus, juos apibūdinti. Arba kitu atveju leisti jiems nupiešti lengvas frazes, tokias kaip „draugas“.

Užsiėmimo eiga

Kiekvienas vaikas gauna po kortelę ir užrašo (nukopijuoja) vertybę (jei vaikai negali nei kopijuoti, nei rašyti, tuomet išdalinamos jau užrašytos kortelės), charakterio bruožą, būdo bruožą (2-3 min.).

Vaikams galima pateikti įvairių pavyzdžių: bendradarbiavimas, gailestis, atjauta, draugiškumas, draugystė, mielumas, paslaugumas, pagarba, sąžiningumas, drąsa, kantrybė, savarankiškumas, atsakomybė, pasitikėjimas savimi, tolerancija, malonus kitam, baimė, neapykanta, nesusivaldymas, geras draugas, rūpestingas, išdidus, kilniaširdiškas ir kt.

1. Variantas. Suskirstomi vaikai į grupes, atokiau ant stalo sudedamos visos užverstos kortelės ir tokių pačių neužrašytų kortelių krūvelė šalia. Kortelių (abiejų rūšių) turi būti tiek, kiek yra vaikų grupėje. Vaikai pasiruošia ir jiems paaiškinamos žaidimo taisyklės: iš eilės po vieną vaiką, nubėga prie stalo pasirenka vieną kortelę ir perskaito žodį (arba tyliai padeda perskaityti mokytoja), tuomet vaikas paima tuščią kortelę ir ten nupiešia šio žodžio reikšmę. Jei vaikui sunku suprasti žodžio reikšmę – mokytoja paaiškina (geriausia vaiko klausti: kada taip jautiesi? Kas atsitinka, kai būni (pvz. drąsus)? Likę komandos nariai bando atspėti kokį žodį vaikas nupiešė. Geriausia naudoti smėlio laikrodžius (1 ar 2 min.) per kurį vaikas turėtų nupiešti. 1 min – vyresniems, 2 min. – jaunesniems. Žaidimas baigiasi, kai visi vaikai nupiešia po vertybę. Vaikai priima sprendimą kokį piešinį piešti užrašytai vertybei. Veiklos trukmė – 20 – 30 min.

2. Variantas. Labiau taikomas jaunesniems vaikams. Visi vaikai susėdę savo vietose, klasėje vaikai gauna atsitiktine tvarka po vieną kortelę, mokytoja ją vaikui perskaito, jei to reikia ir vaikai savarankiškai kitoje lapelio pusėje nupiešia šio žodžio reikšmę. Jei reikia mokytoja paaiškina žodžio reikšmę (geriausia vaiko klausti: Kada taip jautiesi? Kas atsitinka, kai būni (pvz. drąsus)?). Trukmė 10 min. Baigus piešti, visi susėda ratu ir kiekvienas vaikas paaiškina savo piešinį. Jei vaikas atsisako paaiškinti piešinį – palaukti ir leisti kalbėti sekančiam vaikui.

Refleksija. Radus vietą klasėje/grupėje vaikai sukabina ant sienos tas vertybes, kurios mano, kad yra svarbiausios jų klasėje. 5 metų vaikams – 5 vertybės, 6 metų vaikams – 6 vertybės, 7 metų vaikams – 7 vertybės. Jei vaikai nesutaria dėl vertybių, galima surengti balsavimą. Viršuje pakabinti užrašą „Rask laiko būti: ...“ Trukmė – 10 min.

Aprašą paruošė **Gintarė Visockė-Vadluge**, darželio-pradinės mokyklos „Prasminga vaikystė“ direktorė, Kimochis praktikė ir lektorė.



4.3. Užsiėmimas „Supykę“ balionai“	
Tikslas	Atsakingų sprendimų priėmimo kompetencija - ugdyti gebėjimą suvokti savo išgyvenimus (susierzinimą, pyktį) ir mokintis prisiimti atsakomybės už savo ir kito elgesį, ieškoti problemos sprendimų bei indentifikavimo gebėjimų.
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų vaikai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Tiek individualiai, tiek grupėje ar klasėje.
Trukmė	1 pamokėlė. arba 3 susitikimai po 30 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Balionai – po 1 ar 2 kiekvienam dalyviui.
Užduoties svarba	Užduotis ugdo vaikų savo emocijų atpažinimą, jų įvardinimą ir gebėjimą jas kontroliuoti įvairiose situacijose. Užduotis skatina vaiką susitapatinti su balionu ir stebėti kaip jis keičiasi įvairiose situacijose, jį pučiant, išleidžiant arba jam sprogrant.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Pastabos	Liesdamas, mušinėdamas ir pradurdamas balionus vaikas gali pamatyti, pajusti ir net išgirsti susierzinimą, pyktį. Tai padės vaikui suprasti, kodėl svarbu yra tinkamai reikšti jausmus ir gebėti juos kontroliuoti.

Užsiėmimo eiga

Užsiėmimą galima pradėti duodant vaikui/parodant grupei vaikų pripūstą ir užrištą balioną.

Paaškinama, jog šis balionas panašus į mūsų kūnelį, o jame esantis oras – pyktį.

Aptarkite:

- Ar gali dabar (balionas užrištas) oras patekti į balioną ir ar gali iš jo išeiti?
- Kas atsitinka, kai pyktukas „ateina“ pas mus, į mūsų kūnelį?
- Ar galime tuomet išlikti ramūs?

Čia svarbu vaiko nuomonė, veskite dialogą su vaiku, neskubėkite. Galima vieną balioną susprogdinti, o jei sąlygos leidžia ir visus tiek kiek turite. Būtinai vaikų paklauskite:

- Ar tinkamai (ar saugiai ir gerai) buvo išleistas pyktis iš baliono? Kodėl?
- Kai kurie vaikai išsigąsta sprogstančio baliono garso. Pakalbėkite su vaikais, ką gali reikšti išgąstis?
- Paaiškinkite, kad jeigu balionas būtų žmogus, tai sprogstantis balionas galėtų reikšti kokį nors agresyvų elgesį/poelgį. Pvz.: kito vaiko/žmogaus užpuolimą, pastūmimą, įkandimą ir pan.
- Paklauskite vaiko, ar galima laikyti geru/tinkamu tokį pykčio pasireiškimo būdą?

Pasiūlykite vaikui pripūsti dar vieną balioną, bet jo neužriškite. Suskirstykite vaikus poromis ir paprašykite kalbėtis apie erzinančius dalykus tarpusavyje (įsitikinkite, ar vaikai suprato užduotį) ir tuo pačiu metu po truputį išleidinėti orą iš baliono. Būtinai atkreipkite dėmesį į tai, jog balionas mažėja. Su vaiku aptarkite:

- Ar lengva susprogdinti balioną, kai buvo išleista šiek tiek oro?
- Ar galime šį pykčio išleidimo būdą laikyti labiau saugesniu, tinkamesniu?

Svarbu. Kalbėkitės, kas mums sukelia stiprius jausmus ir kaip juos tinkamai išreikšti. Akcentuokite, kad balionas liko nesugadintas ir nieko neišgąsdino. Kai mes mokame kontroliuoti savo pyktį jis niekam nekenkia. O jeigu pyktis, susierzinimas susikaupia mumyse kaip oras balione, mes greitai „sprogstame“, išgąsdiname ir save, ir tuos kurie yra šalia. Pasiūlykite vaikams nupiešti vaivorykštę ir kiekvienoje vaivorykštės spalvos juostoje užrašyti po raidę. Paklauskite vaikų, kokie saugūs pykčio išraiškos būdai prasideda šiomis raidėmis.

Pastabos: balionų sprogdinimą galima atlikti ir lauke ir/ar grupėje. Darželinukams užduotis gali būti per ilga per vieną pamokėlę, todėl ją galima laisvai „suskaldyti“ į tris dalis. Galima pasirinkti tas dalis, kurios manote, kad būtų įtraukiančios ir naudingos.

Cirbautienė, L., Meslinienė, G. (2014). **Žaidžiu jausmus: pyktis. Kaunas: UAB Print Easy.**

Aprašą paruošė **Nijolė Kmitienė**, Kauno lopšelio – darželio „Žvangutis“ psichologė.

4.4. Užsiėmimas „Aš liepiu...“	
Tikslas	Ugdyti atsakingo sprendimų priėmimo kompetenciją – mokytis priiimti atsakomybę už savo elgesį atsižvelgiant į save ir aplinkinius
Dalyviai	5-7 metų vaikai. Gali įsitraukti tėvai ir auklėtojai.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa klasė/grupė)
Trukmė	20 – 30 min.
Kuo ši užduotis svarbi ir reikšminga?	Vaikai supras, kad negalima akiai pasitikėti kito žmogaus patarimais, mokysis apsispręsti savarankiškai.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus.
Informacijos šaltiniai, literatūra	Augu sveikas ir stiprus, 2009 m.

Užsiėmimo eiga

Vaikai sustoja ratu. Vadovas paaškina žaidimo eigą. Vieni nurodymai prasideda „Aš liepiu“, kiti - ne, pvz.: „Aš liepiu paploti!“ Visi ploja. Kai sakoma „Plokite!“, niekas neploja. Savanoriai eina į rato vidurį, sako užduotį. Kuo greitesnis žaidimo tempas, tuo smagiau. Kai visi norintys pabūna rato viduryje, pats vadovas eina į rato vidurį. Po keleto paliepiimų, pasako nelogiškų paliepiimų, pvz.: „Aš liepiu suvalgyt stalą“.

Užsiėmimo refleksija:

- ❖ Kodėl darėte tai, kas liepiama?
- ❖ Kodėl nevalgėte stalo?
- ❖ Ar draugai gali duoti blogą patarimą?
- ❖ Kas gali nutikti, davus blogą patarimą?
- ❖ Ar visada reikia daryti kas liepiama?
- ❖ Ką būtumėt darę, jei būtų liepiama bjauriai elgtis su kitu?
- ❖ Kodėl svarbu spręsti pačiam?

Aprašą paruošė **Aušra Vasilienė**, Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnybos ir Raseinių r. Ariogalos lopšelio-darželio socialinė pedagogė metodininkė.

4.5. Užsiėmimas „Aš atsakingas už savo žodžius!“	
Tikslas	Stiprinti ir ugdyti vaikų atsakingų sprendimų priėmimą. Atsakingas sprendimų priėmimas - tai gebėjimas priimti konstruktyvius ir moralinių normų nepažeidžiančius sprendimus, susijusius tiek su asmeniniu, tiek su socialiniu elgesiu. Asmeninės ir socialinės atsakomybės prisiėmimo, problemos sprendimo bei identifikavimo gebėjimai.
Dalyviai	Ikimokyklinio amžiaus vaikai. Galima įtraukti ir tėvus bei auklėtojus.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa grupė).
Trukmė	45 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Pasakos aptarimui reikės minkšto nedidelio žaisliuko, kas jį turi rankose, tas kalba. Užduoties atlikimui paruoškite kiekvienam vaikui po priedo kopiją. Taip pat bus reikalingi spalvoti pieštukai ar flomasteriai.
Kuo ši užduotis svarbi ir reikšminga?	Pasitelkiant pasakos motyvus, padėti vaikams suprasti mūsų pasakomų žodžių „svorį“, kad esame atsakingi už savo žodžius. Leisti jiems įsivaizduoti ir nupiešti, kas lekia iš burnos mums mandagiai kalbant, o kas – nemandagiai.
Refleksija	Atsisėdę į ratą aptarkite pasaką su vaikais pagal pateiktus klausimus. Piešinius iškabinkite, išdėliokite grupėje, paskirkite laiko vaikams apžiūrėti ir aptarti.
Informacijos šaltiniai, literatūra	Darulienė J., Usonienė E. „2 kilogramai patirties“. Metodinis leidinys. 2019, Ukmergė, p. 162 Gražiausios Š. Pero pasakos. „Burtininkė“. Prieiga per internetą: https://www.pasakos.lt/burtininke/

Užsiėmimo eiga

I etapas

Verta pradėti nuo *Šarlio Pero* pasakos.

„Burtininkė“.

Už jūrų plačiausių, už kalnų aukščiausių gyveno našlė. Ji turėjo dukterį Onytę ir podukrą Alenytę. Tikrąją savo dukrelę motina neapsakomai mylėjo, o podukrą ėste ėdė. Onytė buvo pikta ir labai tingi mergaitė, o Alenytė — gera ir meili. Tiktai gyvenimas jos buvo labai vargus: kur sunkesnis, kur nešvaresnis pasitaikydavo darbas, vis Alenytė dirbo: ir grindis plovė, ir vandenį iš tolimo šulinio nešė, o gero žodelio niekuomet negirdėjo, vienas nuoskaudas kentė. Užtat Onytė, būdavo, nė pirštelio nepajudina,— tik miega sau dienų dienas duknose ir skaniai valgo; o motina jos džiaugias ir atsidžiaugti negali.

Kartą nuėjo Alenytė su sunkiu dideliu ąsočiu vandens iš šulinio parsinešti ir susitiko seną elgetą. O iš tikrųjų tai burtininkės būta.

— Ar neduotumei man, gražioji mergyte, vandens atsigerti? — tarė senutė.

— Gerk, senute, gerk, mieloji! — maloniai atsakė mergaitė ir, prilaikydama ąsotį, pagirdė senutę.

— Ačiū, gražuole! O už tavo gerą širdį ir dovanų tau teikiu: kai tarsi žodelį, tuoj ir iškris iš tavo burnos graži gėlė ar brangus akmenėlis išriedės,— tarė burtininkė ir išnyko.

— Kur taip ilgai užtrukai, tingine? — užsipuolė pamotė, kai mergaitė sugrįžo namo.

- Užtrukau trupučiuką prie šulinio, dovanok, mamyt! — tyliai atsakė Alenytė.
- O čia kas? Ai, tu Dievulėliau, kas tai? — sušuko pamotė, rinkdama nuo žemės deimantus ir rožes, kurie po kiekvieno žodžio krito iš mergaitės burnos.
- Ir papasakojo mergaitė, kaip susitiko prie šulinio elgetą, o kiekvienas gražuolės žodelis virto gražia gėlele ar brangiu akmenėliu.
- Onyt, Onyt! — sušuko našlė,— bėk, balandėle, prie šulinio vandens... ir greitai, skubėk!
- Tai dar ką prasimanei! Ar iš proto išėjai, ar ką, kad darbą dirbčiau! — piktai atsiliepė iš lovos tikroji duktė ir apsvirtė ant antro šono.
- Vargiai ją motina prikalbėjo atsikelti; paskum padavė krištolinį ąsotėlį ir išsiuntė vandens. O ten jau laukė burtininkė. Tiktai dabar ji buvo turtinga ponია apsitaisius. Burtininkė priėjo prie Onytės ir meiliai paprašė vandens atsigerti.
- Ar aš tau tarnaitė, ar ką? — suriko pikčiurna,— šalin!
- Už tavo darbus štai tau ir atlyginimas,— tarė burtininkė.
- Po kiekvieno tavo žodžio tekrantie tau iš burnos bjauri rupūžė ar pikta gyvatė.
- Ko taip veikia sugrįžai, meilute? — džiaugsmingai sutiko motina tikrąją savo dukrele.
- Atstok tu nuo manęs! Ligi gyvo kaulo man įsiėdei! — piktai atsakė Onytė ir pati nusigando: mat po kiekvieno mergaitės žodžio krito iš gerklės bjauri varlė ar slidi gyvatė.
- Žinau, kas čia dabar kaltas! — subliovė pamotė ir, kumščius sugniaužus, puolė podukrą. Vargšė Alenytė, primušta ir nuskausta, išbėgo iš namų ir pasislėpė kalnuose. O ten kaip sykis medžiojo gražus karalaitis.
- Tame pat miške, po dideliu medžiu, gyveno geras burtininkas. Seniai jau ieškojo karalaitis sau gražios pačios. Kreipėsi jis dabar į burtininką prašydamas, kad padėtų surasti jam gražuolę. O burtininkas patarė imti Alenytę ir papasakojo, kur ji slapstosi. Karalaitis veikia ją atrado.
- Ką tu čia veiki, gražuole? — paklausė jis, pamatęs apsiverkusią mergaitę.
- Aš pabėgau čia nuo piktosios pamotės,— atsakė verkdamą našlaitė, ir jos žodžiai virto rožėmis ir deimantais.
- Juk ši mergaitė — tikras turtas! — sušuko karalaitis ir parsigabeno į rūmus ją sau už pačią, o piktąją pamotę su jos dukrele įsakė išsiųsti iš savo karalystės.
- Onytė su motina kasdien ėjo vis piktyr ir piktyr, kol pagaliau pavirto dilgėlynu.

Paskaičius pasaką, galima diskutuoti (kalba tas, kas turi rankoje žaisliuką, kai nori pasisakyti kitas grupės vaikas, jam perduodamas žaislas ir t.t.):

Apibūdinkite, kokia buvo Alenytė? O kokia Onytė? Kuo jos skyrėsi? Kodėl Alenytė buvo apdovanota burtininkės, o jos sesuo Onytė – ne? Kas krito iš burnos Alenytei, o kas Onytei?

Kodėl Alenytei krito rožės ir deimantai, o Onytei – varlės ir gyvatės?

O kas būtų, jeigu mums gražiai ir mandagiai kalbant kristų iš burnos rožės ir deimantai?

O kas būtų, jeigu mums negražiai ir nemandagiai kalbant kristų varlės ir gyvatės?

Čia yra tik pamokanti pasaka, bet ir realiame gyvenime mes esame atsakingi už tai, kaip mes kalbame, už žodžius, kurie išeina mums iš burnos. Turime kalbėti mandagiai, nevartoti negražių žodžių, pasisveikinti/atsisveikinti, sakyti „ačiū“, „prašau“, „atsiprašau“. Kokių dar žinote žodžių, kuriuos tariant kristų rožės ir deimantai, kaip šioje pasakoje? Išklauskite vaikų atsakymus.

II etapas

Išdalinti kiekvienam vaikui po priedo kopiją. Lape – du žmogaus profiliai (1 priedas).

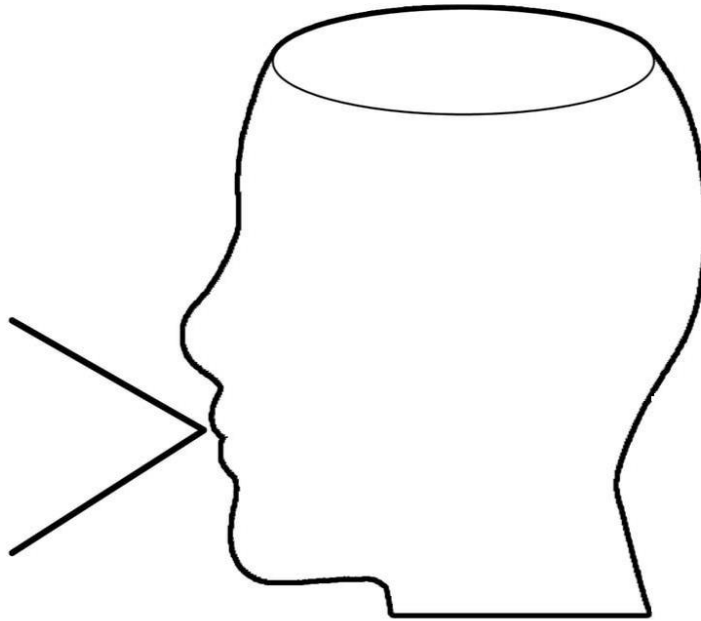
Perskaityti vaikams užduotį: įsivaizduok, kad esi pasakos kūrėjas. Ką nupieštum lekiant iš burnos žmogui gražiai šnekant, o kas lėktų iš burnos tariant nemandagius žodžius?

Aprašą paruošė **Justina Darulienė**, Ukmergės Antano Smetonos gimnazijos etikos mokytoja metodininkė, metodinio leidinio, skirto socialiniam emociniam ugdymui per pamokas, klasės valandėles, „2 kilogramai patirties“ bendraautorė. dukilogramaipatirties@gmail.com

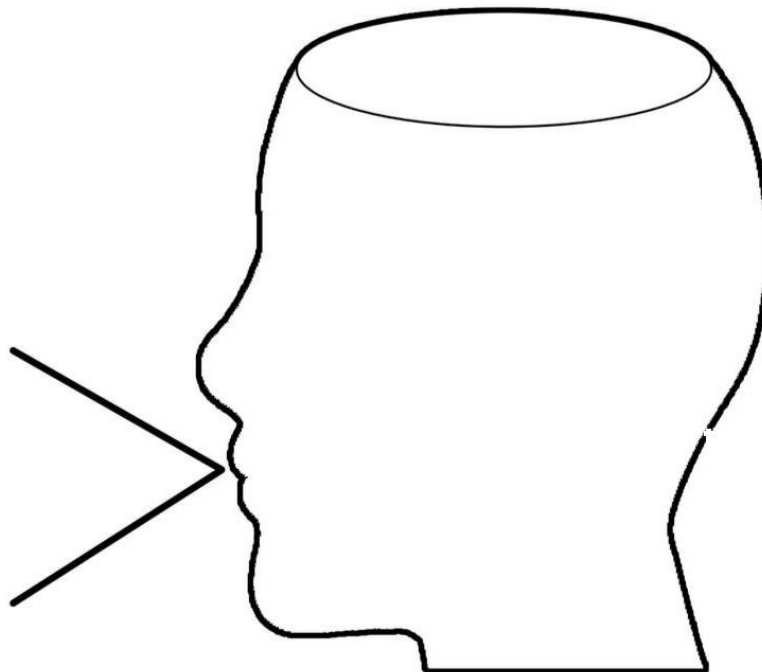


1 priedas

Aš kalbu gražiai, mandagiai.



Aš kalbu piktai, nemandagiai.



5. TARPUSAVIO SANTYKIŲ KOMPETENCIJAI UGDYTI SKIRTI UŽSIĖMIMAI

5.1. Užsiėmimas „Menas bendrauti“	
Tikslas	Tarpusavio santykių kompetencija (sukurti ugdomąją aplinką, kurioje vaikai geriau pažįsta vienas kitą, palaiko teigiamus santykius, bendradarbiauja, mandagiai bendrauja, pripažįsta šalia esančių vaikų poreikius bei lūkesčius)
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų vaikai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Grupė suskirstyta 2-3 grupelėmis.
Trukmė	20-35 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Priemonės 2-3 grupelėms: Didelis popieriaus lapas; storai rašantis rašiklis; spalvotas popierius (3 lapai); laikraščiai, žurnalai (5 vnt.); vienkartiniai indai (3 lėkštutės, 3 šakutės ir pan.); klijai (3 vnt.); žirklys (3 vnt.); lipni juostelė arba kreida; priemonė popieriaus lapui prisegti; rašymo priemonių ir mažų popieriaus lapelių tiek, kiek grupėje narių; mažos kortelės su vienodu skaičiumi (tiek, kiek grupėje narių); trijų rūšių paveikslėliai (su gėlytėmis, saulytėmis ir žvaigždutėmis) (tiek, kiek grupėje narių). Kūrybinės veiklos lapas (1 priedas, 65 psl.).
Užduoties svarba	Užduoties atlikimo metu svarbu pastebėti vaikų tarpusavio bendravimą, gebėjimą pažinti ir pripažinti kito žmogaus nuomonę, vertybes, emocijų raišką. Palaikyti pozityvius santykius ugdymosi aplinkoje.
Refleksija	Kaip jautėtės kalbėdami, kai kitas nesiklausė, darė kokius nors veiksmus? Buvo lengva ar sunku taip bendrauti? Ko trūko iš klausančiojo, kad būtų malonu pasakoti? Pastebėti kaip vaikai reiškesi, rodė iniciatyvą bendrauti ir bendradarbiauti su savo draugais; kaip demonstravo pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais; kaip priėmė draugiškumo ir palankumo ženklus.
Pastabos	Spec. poreikių vaikams gali prireikti pagalbos kuriant bendrystės erdvę. Skatinti vaikus savo pasirinktoje vietoje laikytis taisyklių. Vaikams gali būti sunku laikytis taisyklių, nekomentuoti.

Užsiėmimo eiga

1. Bendravimo pratimas. Grupės vaikai susėda ratu. Auklėtojas prašo sudaryti poras (atsisukti vienas į kitą). Auklėtojas pristato veiklos užduotėles. Pirmiausia vienas iš poros narių traukia lapelį, kuriame yra viena iš nuorodų (paveikslėlių): „Skaniausias patiekalas“, „Mėgstamiausias gyvūnas“, „Mėgstamiausias metų laikas“, „Gimtadienio šventė“, „Mano draugai“, „Mano darželis“. (PASTABA: Galima sugalvoti ir daugiau skirtingų variantų, kad per diskusiją būtų įdomu klausytis kaip kiekvienam sekėsi, kokia buvo jų užduotis. Auklėtojas turi pasiteirauti ar visi suprato ką turės daryti). Vaikų poros bendrauja 3 – 4 min. Po 3 – 4 min. auklėtojas paprašo poros vaikų pasikeisti vaidmenimis ir duoda iš naujo traukti jiems lapelius su veiksmiais bei temomis. Pasikeitus vaidmenimis pora vėl bendrauja 3 – 4 min. Po kūrybinės užduoties auklėtojas paprašo, kad kiekviena pora pristatytų savo užduotį, ką jiems reikėjo daryti. Taip pat auklėtojas paskatina pasisakyti, kaip sekėsi bendrauti. Galima užduoti tokius klausimus:

- Kaip jautėtės kalbėdami, kai kitas nesiklausė, darė kokius nors veiksmus?
- Buvo lengva ar sunku taip bendrauti?
- Ko trūko iš klausančiojo, kad būtų malonu pasakoti?

Tuo metu, kai grupės nariai dalinasi savo įspūdžiais ir pastebėjimais, auklėtojas padalina didelį popieriaus lapą į dvi dalis. Vienoje pusėje pedagogas užrašo dalyvių išsakomas mintis, kas trukdė bendrauti, o kitoje – ko reikėtų maloniam bendravimui. Taip pat auklėtojas gali papildyti mintis savo pastebėjimais, pvz., užrašyti tokius veiksmius kaip atidus klausymas, pasitikslinimas, pritarimas, palaikymas (jeigu dalyviai jų nepamini). Po aptarimo auklėtojas nurodo, kad dabar bandysime suprasti kaip svarbu parodyti, jog mes pašnekovo klausomės ir jį girdime. Savo pritarimą galime išreikšti ir kūno kalba (pvz., žiūrėti kalbančiajam į akis, linkčioti galva, būti pasilenkusiam į pašnekovą ir kt.), ir įvairiais teiginiais (pvz., sakant „Taip, aš tave suprantu“, „O, kaip įdomu!“ ir kt.). Tuo pačiu auklėtojas akcentuoja, kad svarbu yra ne tik parodyti dėmesį, pasakyti tam tikrus žodžius, bet ir laiku juos panaudoti, sakyti juos nuoširdžiai, jaučiant situaciją. Priešingu atveju, jei pvz., nuolat ir įkyriai kartosime tarkim „Taip, aš suprantu“, pašnekovas gali pamanyti, kad mes jo nesiklausome arba jį išjuokiame.

Tada auklėtojas vėl paprašo vaikų grupės narių susėsti poromis, atsisukus vienas į kitą. Vienas poros narys klausosi, o kitas kalba. Vadovas pasiūlo temą, kurią turi kalbėti kalbantysis (galima panaudoti prieš tai pasiūlytas temas arba sugalvoti kitas). Klausantysis gauna lapą su surašytais teiginiais, kurie turi padėti išreikšti dėmesį kalbančiajam:

- „Aš suprantu“
- „Tikrai? Papasakok daugiau“
- „Labai įdomu“
- „Net neabejoju“
- „Žinoma“

Poros bendrauja 3 – 4 min. Praėjus laikui auklėtojas paprašo grupės narius apskeisti vaidmenimis poroje: tas, kuris kalbėjo – klausosi; tas, kuris klausėsi – kalba. Auklėtojas pasiūlo pokalbio temą ir pora vėl bendrauja 3 – 4 min.

Po pokalbio auklėtojas paprašo vaikus pasidalinti mintimis ir jausmais apie tai, kaip sekėsi atlikti užduotį, kaip jie jautėsi pratimo metu. Aptarimo klausimai:

- Kaip jautėtės, kai jums pritardavo?
- Ar pritarimas padėjo, ar trukdė pasakoti?

Grupės narių mintis auklėtojas surašo ant didelio popieriaus lapo, atitinkamoje lapo pusėje (kas trukdė arba kas padėjo bendrauti, pasakoti). Kai visi grupės nariai išsako savo mintis ir jausmus, auklėtojas trumpai pakartoja, kokie veiksniai trukdo ir kokie padeda bendrauti (t.y. perskaito, kas surašyta ant didelio popieriaus lapo).

Kaip pavyzdys pateikiami teiginiai 1 lent.

1 lent. Vadovo surašytų teiginių apie sėkmingą bendravimą pavyzdys

Padedą	Trukdo
Įdėmus klausymasis (akių kontaktas)	Neįdėmus klausymasis (pašaliniai darbai; šukavimas; skaitymas, kai kitas kalba ir kt.)
Palaikymas („Aš suprantu“)	Pertraukinėjimas („Bet kaip man buvo!“)
Išklausymas („Tikrai? Papasakok daugiau“)	Pokalbio temos keitimas
Padrašinimas, savo patarimų neprimetimas („Net neabejoju“)	Nuvertinimas („Niekas tu nesupranti!“)
Nuoširdumas, atvirumas (galima išsakyti savo nuomonę, nepritarimą, nesutikimą, tačiau mandagiai ir gražiai, neskaudinant ir nenuvertinant, nežeminant pašnekovo)	Slėpimasis po kauke (Apsimetinėjimas, kad įdomu)

Aprašą paruošė **Dr. Sergejus Neifachas**, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas.



5.2. Užsiėmimas „Visi kartu”	
Tikslas	Žaidimas ugdo bendro tikslo siekimą, darbo komandoje įgūdžius.
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų vaikai, tėvai
Dalyvių skaičius	Grupė suskirstyta 2-3 grupelėmis.
Trukmė	10 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Lipni juostelė arba kreida, 1 priedas.
Užduoties svarba	Užduoties atlikimo metu svarbu pastebėti vaikų tarpusavio bendravimą, gebėjimą pažinti ir pripažinti kito žmogaus nuomonę, vertybes, emocinę raišką. Palaikyti pozityvius santykius ugdymosi aplinkoje.
Refleksija	Aptarkite su vaikais pratimą pagal leidinyje rekomenduojamus klausimus.
Pastabos	Jei užduotis grupės nariams pasirodo pernelyg sudėtinga, auklėtojas gali perskirti grupę į dvi dalis ir leisti jiems atlikti žaidimą dviejose grupėse. Tokiu atveju turėtų būti nubrėžiami 2 atskiri 1 m ² pločio kvadratai.

Užsiėmimo eiga

Auklėtojas ant grindų lipnia juoste ar kreidele nubrėžia kvadratą, kurio plotas apie 1 m². Visi grupės nariai turi atsistoti į šį kvadratą taip, kad nei vieno nario batai (dalyvių galima paprašyti ir nusiauti, kadangi taip bus lengviau žaisti) neišsikištų už kvadrato ribų. Visi turi tilpti, kaip – nesvarbu. Auklėtojas tam skiria 10 min.

Žaidimo pabaigoje grupės auklėtojas inicijuoja aptarimą, kuris pereina į bendrą viso užsiėmimo aptarimą. Užduodami tokie klausimai:

- Kaip sekėsi žaisti žaidimą?
- Kas buvo sunkiausia/lengviausia jo metu?
- Kaip sekėsi priimti bendrą sprendimą?

Užsiėmimo aptarimas

Grupės auklėtojas tęsia aptarimą užduodamas tokius klausimus:

- Ką naujo dalyviai sužinojo viso užsiėmimo metu?
- Kas patiko, kas nepatiko šiame užsiėmime? Ko trūko arba norėjosi daugiau/kitaip?
- Kaip dalyviai jautėsi viso užsiėmimo metu?
- Kaip dabar jaučiasi?

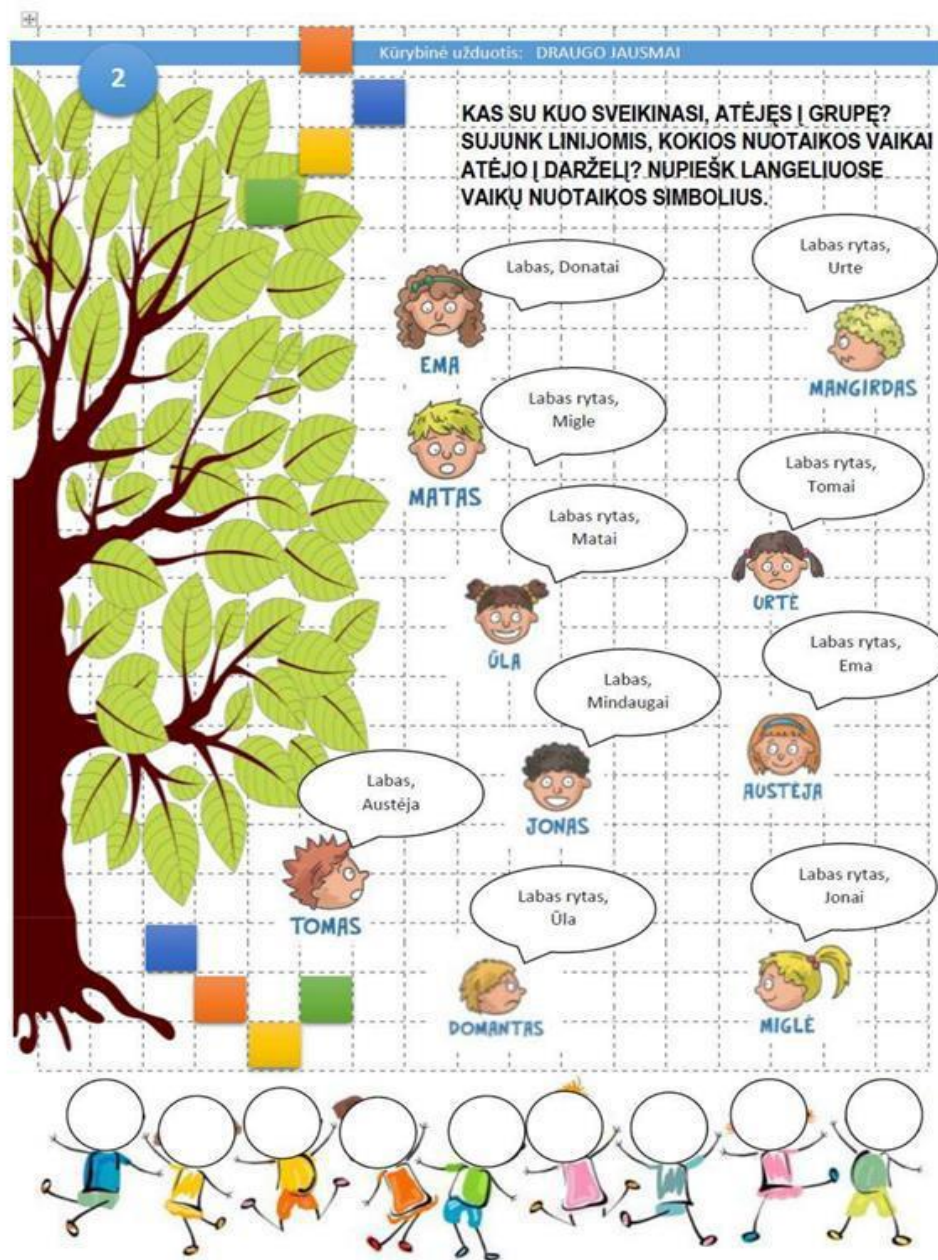
Veiklos pabaigoje auklėtojas prašo vaikų atsakyti į klausimus, bei kūrybinės veiklos lape (1 priedas) nupiešti vaikų nuotaikų simbolius.

1 priedas

2

Kūrybinė užduotis: DRAUGO JAUSMAI

KAS SU KUO SVEIKINASI, ATĖJĘS Į GRUPĖ? SUJUNK LINIJOMIS, KOKIOS NUOTAIKOS VAIKAI ATĖJO Į DARŽELĮ? NUPIEŠK LANGELIUOSE VAIKŲ NUOTAIKOS SIMBOLIUS.



EMA: Labas, Donatai

MANGIRDAS: Labas rytas, Urte

MATAS: Labas rytas, Migle

URTE: Labas rytas, Tomai

ŪLA: Labas rytas, Matai

JONAS: Labas, Austėja

AUSTEJA: Labas rytas, Ema

TOMAS: Labas rytas, Ūla

JONAS: Labas rytas, Jonai

DOMANTAS: Labas rytas, Ūla

MIGLĖ: Labas rytas, Jonai

Aprašą paruošė Dr. **Sergejus Neifachas**, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas.



5.3. Užsiėmimas „Kartu mes galime daugiau“	
Tikslas	Stiprinti vaikų tarpusavio santykius, draugystę. Ši užduotis ugdo gebėjimą sėkmingai bendrauti, kūrybiškumą, skatina komunikaciją, bendradarbiavimą. Užduotis ugdo gebėjimą suprasti kitą ir užmegzti draugiškus ryšius.
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų vaikai, tėvai
Dalyvių skaičius	Darželio grupė.
Trukmė	15-35 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Šiai užduočiai papildomų priemonių nereikia. Reikia daugiau erdvės susėsti ratu ar kitaip, kad matytųsi figūras rodantys vaikai
Užduoties svarba	Ši užduotis skatina įsiklausyti į kito žmogaus poreikius, sukurti tvirtus tarpusavio ryšius, spręsti iškilusias problemas, bendradarbiauti.
Refleksija	Žaidimo metu vaikui užduoti klausimus: Ar buvo sunku atlikti užduotį? Kas buvo sunkiausia? Kas buvo smagiausia, šiame žaidime? Kas padėjo lengviau sukurti figūra ir kas trukdė? Į dienoraštį pasižymėti ar pavyko žaidimas. Kokie kilo sunkumai?
Pastabos	Šia užduotimi galima paskatinti tėvus pažaisti kartu su vaikais namuose. Vėliau papasakoti kaip sekėsi, kokias emocijas sukėlė.

Užsiėmimo eiga

Vaikai susėda ratu. Į vidurį rato išrenkami 2 vaikai. Jiems paslapčia pasakomas daiktas ar gyvūnas, kurį jie kartu turi sukurti ir bendrai parodyti. Daiktas ar gyvūnas turi būti vienas, o ne du atskiri. Pvz. Kiškis – vienas vaikas rodo kiškio ausis, kitas – uodegą. Arba „Stalas“ – abu vaikai, turi sukurti vieną bendrą stalą. Likę vaikai bando atspėti kokį daiktą ar gyvūną rodo vaikai. Žaidimui pasunkinti, galima į rato vidurį išrinkti daugiau vaikų. Svarbu po žaidimo aptarti draugystės ir grupės vieningumo svarbą, kad turint draugų, mes galime daugiau. Užduoties metu, padėkite vaikams suprasti, kad atsižvelgdami į kitų poreikius, mes sustiprinsime draugystę ir patys jausimės geriau. Aptarti kaip jaučiasi atstumtas vaikas. Išsiaiškinti kas stiprina draugystę, o kas silpnina.

Aprašą paruošė **Dr. Sergejus Neifachas**, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas.

5.4. Užsiėmimas „Aš tarp draugų“	
Tikslas	Tarpusavio santykių kompetencija (ši kūrybinė veikla leidžia suprasti bendravimo sunkumus, skatina komunikaciją, bendradarbiavimą)
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikai, tėvai
Dalyvių skaičius	Grupė suskirstyta 2-3 grupelėmis
Trukmė	15-20 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Stalo teniso kamuoliukas, skarelė akims užrišti. Užduotį galima atlikti tiek patalpoje, tiek lauke. Reikia erdvės sustojimui ratu
Užduoties svarba	Atliekant šią užduotį, vaikai skatinami atkreipti dėmesį į kitą žmogų, pastebėti žmogaus kūno kalbą, mimiką, pasijusti komandos dalimi. Būti atidžiam ir įsiklausyti į grupės poreikius, suprasti bendradarbiavimo svarbą ir galią. Ši užduotis padeda suprasti, kad galima kitą žmogų suprasti be žodžių.
Refleksija	Žaidimo metu vaikui užduoti klausimus: Iš kokių požymių bandei spėti pas ką kamuoliukas? Ar buvo sunku atspėti? Ar vaikams, kurie siuntė kamuoliuką, buvo sunku neišsiduoti pas ką kamuoliukas? Ar buvo sunku siųsti kamuoliuką, kad nepastebėtų? Kas buvo sunkiausia atliekant užduotį? Pagalvoti, kas atsitiktų, jei vaikai išduotų pas ką kamuoliukas?
Pastabos	Šį žaidimą galima žaisti bendruose renginiuose su tėvais.

Užsiėmimo eiga

Vaikai glaudžiai sustoja ratu, laikydami rankas už nugaros. Vienas vaikas išrenkamas į rato vidurį. Jam užrišamos akys. Vaikai perduoda už nugaros kamuoliuką vienas kitam, kol viduryje stovintis vaikas arba auklėtoja nepasako „STOP“. Vaikų užduotis - neišsiduoti pas ką yra kamuoliukas, o stovintis rato vidury, turi įsižiūrėti į kiekvieną ir bandyti atspėti kieno rankose yra kamuoliukas. Galima leisti spėti tris kartus. Vėliau, tas vaikas, pas kurį buvo kamuoliukas, stojasi į rato vidurį. Tikslinga su vaikais aptarti tam tikras taisykles, kurios padeda bendrauti taip, kad mus suprastų kitas.

Aprašą paruošė Dr. **Sergejus Neifachas**, Vilniaus lopšelio-darželio „Jurginėlis“ direktorius, VDU Švietimo akademijos Mokytojų rengimo instituto docentas.

5.5. Užsiėmimas „Keliaujame po jausmų pasaulį”	
Tikslas	Tarpusavio santykių kompetencija.
Dalyviai	Tikslinė grupė – 5-7 metų ir priešmokyklinio amžiaus vaikai, tėvai.
Dalyvių skaičius	Klasė suskirstyta 2-3-4 grupelėmis.
Trukmė	20-35 min. (1 pamoka).
Ko reikės šiai valandėlei?	Priemonės 2-4 grupelėms: Sustatomi stalai grupėms, kad ratu galėtų susėsti grupė. Jausmų lapas su Kimochis (priedas), flomasteriai, didelio formato lapas ar tapetas. 1 A4 formato lapas, iš kurio išlankstomas laivelis.
Užduoties svarba	Užduoties atlikimo metu svarbu pastebėti vaikų tarpusavio bendravimą, gebėjimą klausytis kito, nei jei nuomonė nesutampa. Tai ypač svarbu palaikant pozityvius santykius su bendraamžiais. Su jai reflektuojant aptarti jų tarpusavio bendravimą.
Refleksija	Kuri jausmo salą labiausiai patiko ir kodėl? Kas sukėlė neigiamus jausmus? Kaip sekėsi parinkti salos vietą? Kurie jausmai yra malonūs, kurie nemalonūs? Kokie jausmai aplankė, kai klausėtės draugų pasakojant? Kaip sekėsi pasidalinti laiveliu? Pastebėti kaip pasikeitė vaikų elgesys po veiklos.
Pastabos	Spec. poreikių vaikams gali prireikti pagalbos piešiant arba išlaikant erdvę savo pasirinktoje vietoje taip pat laikantis taisyklių. Kitiems vaikams gali būti sunku laikytis taisyklių, nekomentuoti. Gali vaikai nesutarti į kurio salą dabar plaukia laivelis arba visai nenorėti, kad prie jo salos priplauktų laivelis.

Užsiėmimo eiga

Priedas (1 priedas) su Kimochis emocijomis sukarpomasi į dalis, jausmai (tiek, kiek yra vaikų) sudedami ant stalo paveiksliuku žemyn (kad jausmo nesimatytų), kiekvienas vaikas išsitraukia po vieną. Jei reikia mokytoja padeda perskaityti pavadinimą.

Visi susėda savo grupėse arba prie bendro stalo ratu. Ir mokytoja sako: „Įsivaizduokime, kad šis popieriaus lapas yra beribis vandenynas (praplečiant: kas norite, galite nupiešti keletą bangelių ar bangų).

Šiame vandenyne iškilo daug salų, šios salos yra ypatingos, juose gyvena žmonės, kurie jaučia visada tik vieną jausmą. Dabar visi žvilgterkite į savo ištrauktą jausmą. Tai jūsų salos žmonių jausmas. Dabar kiekvienas, suraskite geriausią vietą savo salai ir ją nupieškite su žmonėmis, kurie visada jaučią tik tokį jausmą, kurį turite rankose. Salos tarpusavyje negali liestis.“ – trukmė 10 min. Geriausia užstatyti laikrodžią, kuris vaikams leistų piešti tol, kol jis suskambės.

Vaikams baigus piešti mokytoja paima į rankas išlankstyta laivelį (ant laivelio gali būti nupieštas žmogutis), pastato viename popieriaus krašte ir sako: „šiuo vandenyne plaukė vienas smalsus laivelis su vienu smalsiu žmogumi, kuris nejautė visiškai jokių jausmų, jis nusprendė aplankyti visas salas...ir susipažinti su jausmais“ – mokytoja paėmusi laivelį plaukia prie artimiausios salos, sustoja ir sako: „Kokius jausmus jaučia žmonės gyvenantys šioje saloje? (vaikas, kurio sala, atsako) Kaip jaučiasi žmogus šalia tokio žmogaus su tokiu jausmu? (vaikas atsako arba padeda kiti vaikai atsakyti). Kabėti leidžiama tik tam vaikui, prie kurio salos stovi laivelis, kiti vaikai klausosi. Taip pat vaikai nekomentuoja kitų vaikų istorijų ar komentarų, net jei ir nesutinka su kito žmogaus nuomone. Taip su laiveliu toliau leidžiama vykti patiems vaikams, prie kurios salos vykstama, tas vaikas laivelį atplukdo prie savo salos. Svarbiausia, kad laivelis aplankytų visas salas. – trukmė 10-15 min. Refleksija/diskusija – 5 min. Kiekvienas iš vaikų pasako ar jų nuomonė sutampa arba nesutampa su kitų vaikų atsakymais. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad diskusijoje sudalyvautų visi vaikai.

Informacijos šaltiniai, literatūra: Tara Flippo. Social and emotional learning in action. (2016); Sarma Geka. Socialiniai žaidimai. (2016)

Aprašą paruošė **Gintarė Visockė-Vadluge**, darželio-pradinės mokyklos „Prasminga vaikystė“ direktorė, Kimochis praktikė ir lektorė.



1 priedas



5.6. Užsiėmimas „Kaip spręsti nesutarimus su draugais“

Tikslas	Lavinti vaikų gebėjimą išsaugoti draugystę ir spręsti tarpusavio santykių problemas. Nesutarimai ir ginčai yra tarpusavio santykių dalis, todėl svarbu padėti vaikams tinkamai reaguoti į tuo metu kylančius neigiamus jausmus bei sėkmingiau spręsti konfliktus.
	Tarpusavio santykiai
Dalyviai	Priešmokyklinio ugdymo grupė
Dalyvių skaičius	Visa grupė
Trukmė	40 - 45 minutės
Ko reikės šiai valandėlei?	<ul style="list-style-type: none"> • Draugystės gėlė (1 priedas) • Žiedlapiai: sprendimo būdai (2 priedas) • Iliustracija „Ar tu mano draugė?“ (3 priedas) • Geros išeities taisyklės (4 priedas) • „Paslapčių dėžutė“ • Dviejų draugų tarpusavio nesutarimai (5 priedas) • Didelio popieriaus lapo ir rašiklių • Įžanginiai ir relaksaciniai (apšilimo) pratimai (6-tas priedas)
Apšilimas	Pradžioje skirkite kelias minutes apšilimo veiklai (6-tas priedas), kad vaikai pasiruoštų valandėlei. Pasirinkite tą variantą, kuris, jūsų manymu, geriausiai tiks jūsų klasei per šią valandėlę.
Pastabos	<p>Pirmajai užduočiai pasiruoškite iš anksto „Draugystės gėlę“, pasinaudodami 1 ir 2 priedais. Gėlė turėtų būti didelė, kad ant žiedlapių būtų galima nupiešti arba užrašyti vaikų pasiūlytus sprendimo būdus.</p> <p>Antrajai užduočiai pasiruoškite iš anksto „Paslapčių dėžutė“ – paprasčiausia gražiais piešiniais dekoruota dėžutė (pavyzdžiui, batų dėžė)</p>
Refleksija	Valandėlės pabaigoje skirkite kelias minutes kuriai nors refleksijos užduotei (7-tas priedas)
Šaltiniai	Programa „Zipio draugai“ www.partnershipforchildren.org.uk arba www.vaikolabui.lt

Pirmoji užduotis

Papasakokite, kad visi mes kartais nesutariame su draugais. Tai dar nereiškia, kad draugystė iširo. Nesutarimus galima bandyti išspręsti.

Pasakykite, kad šiandien stengsitės rasti būdų, padedančių spręsti nesutarimus su draugais.

Pasakykite vaikams, kad norint surasti būdų/išeičių kaip spręsti nesutarimus su draugais reikia vadovautis „Geros išeities taisyklėmis“ (4 priedas). Perskaitykite vaikams abi taisykles. Paklauskite vaikų, kodėl, jų nuomone, jos svarbios. Pakabinkite matomoje vietoje 4-tą priedą

Pakabinkite gėlės kotelį ant sienos ar lentos.

Paaškindite vaikams, kad dabar kalbėsitės apie būdus, padedančius spręsti nesutarimus su draugais.

Paiškinkite, kad jūs užrašysite arba nupiešite ant žiedlapių visus jų pasiūlytus sprendimus, ir kiekvienas, pasiūlęs sprendimą, galės prilipdyti žiedlapį prie gėlės kotelio. Pasiūlykite vaikams šią gėlę pavadinti „Mūsų draugystės gėlė“.

Rodydami iliustraciją (4 priedas), perskaitykite situaciją:

Ugnė ir Saulė yra geriausios draugės. Vieną dieną Ugnė pamatė žaidimų aikštelėje Saulę žaidžiant su kitomis mergaitėmis ir norėjo prisidėti prie jų kartu žaisti. Tačiau viena iš mergaičių, Lėja, liepė jai (Ugnei) eiti šalin ir pasakė, kad Saulei ji (Ugnė) daugiau nebepatinka ir Saulė nebebus jos (Ugnės) geriausia draugė. Lėja pareiškė, kad dabar ji yra geriausia Ugnės draugė.

Paklauskite vaikų, kaip jautėsi Ugnė?

Paprašykite vaikų pasakyti kuo daugiau sprendimo būdų, kaip Ugnė ir Saulė galėjo susitaikyti. Pasiūlytus sprendimo būdus užrašykite arba nupieškite ant žiedlapių ir paprašykite vaikų prilipdyti jų pasiūlytus sprendimo būdus prilipdyti prie gėlės kotelio. Jei vaikams nesiseka įvardinti sprendimo būdų, galite pateikti keletą pavyzdžių: „pasikalbėti su drauge“, „prašyti suaugusiųjų patarimo“...

Vaikams siūlant sprendimo būdus, vis priminkite vadovautis „Geros išeities taisyklėmis“.

Pakabinkite „Mūsų draugystės gėlę“ ant sienos ir palikite kabėti, kad vaikai įsimintų galimus nesutarimų su draugais įveikimo būdus.

Antroji užduotis

Pasakykite vaikams, kad dabar praktikuositės ieškoti tinkamų sprendimų problemoms, kylančioms tarp draugų.

Paklauskite vaikų, ar jie kada nors nesutarė su draugais. Paprašykite vaikų prisiminti kokį nors nesutarimą, kilusį tarp jų ir jų draugų, kurį jiems reikėjo įveikti. Pasakykite vaikams, kad tai gali būti labai seniai kilęs arba tiesiog kažkur matytas kitų vaikų nesutarimas.

Pakvieskite savanorius vaikus nesutarimą, konfliktą ar kitą problemą papasakoti visai klasei. Neraginkite vaikų kalbėti, jeigu jie nenori.

Vaikų papasakotus draugų nesutarimus, konfliktus ar kitas problemas trumpai užrašykite ant kortelių ir įmeskite į „Paslapčių dėžutę“. Jei vaikai nesugalvoja įvairių situacijų, galite pasinaudoti situacijomis, pateiktomis 5-tame priede. Sumeskite ir šias korteles į „Paslapčių dėžutę“.

Padalykite vaikus į 4-5 grupes. Kiekviena grupelė iš „Paslapčių dėžutės“ tegul išsitraukia vieną kortelę, kurioje užrašytas nesutarimas tarp draugų.

Paprašykite vaikų grupelėse kartu sugalvoti kuo daugiau jų ištrauktos problemos sprendimo būdų ir pasirengti suvaidinti situaciją kaip draugai ją išsprendė.

Pakabinkite matomoje vietoje „Geros išeities taisyklės“ (4 priedas) ir priminkite vaikams jomis vadovautis ieškant sprendimo būdų.

Po penkių minučių sukviesti vaikus atgal į ratą.

Paprašykite visų grupių suvaidinti, kaip, jų manymu, buvo galima išspręsti problemines situacijas.

Taip pat paprašykite vaikų žodžiais įvardinti jų siūlomą sprendimo būdą. Užrašykite ant didelio popieriaus lapo ir palikite kabėti, kad vaikai įsimintų galimus nesutarimų su draugais įveikimo būdus.

Jei yra laiko, galite pakabinkite šį lapą greta „Mūsų draugystės gėlės“ ir drauge su vaikais išrinkite besikartojančius pasiūlymus. Nesančius „Mūsų draugystės gėlėje“ pasiūlymus užrašykite ant žiedlapių ir ją papildykite. Palikite kaboti tikrai gėlę su visais vaikų pasiūlytais būdais.

Pasakykite vaikams, kad šiandien jie išmoko daug būdų, kaip padėti draugui pasijusti geriau.

Refleksija

Pabaigoje skirkite kelias minutes kuriai nors refleksijos užduotėlei.

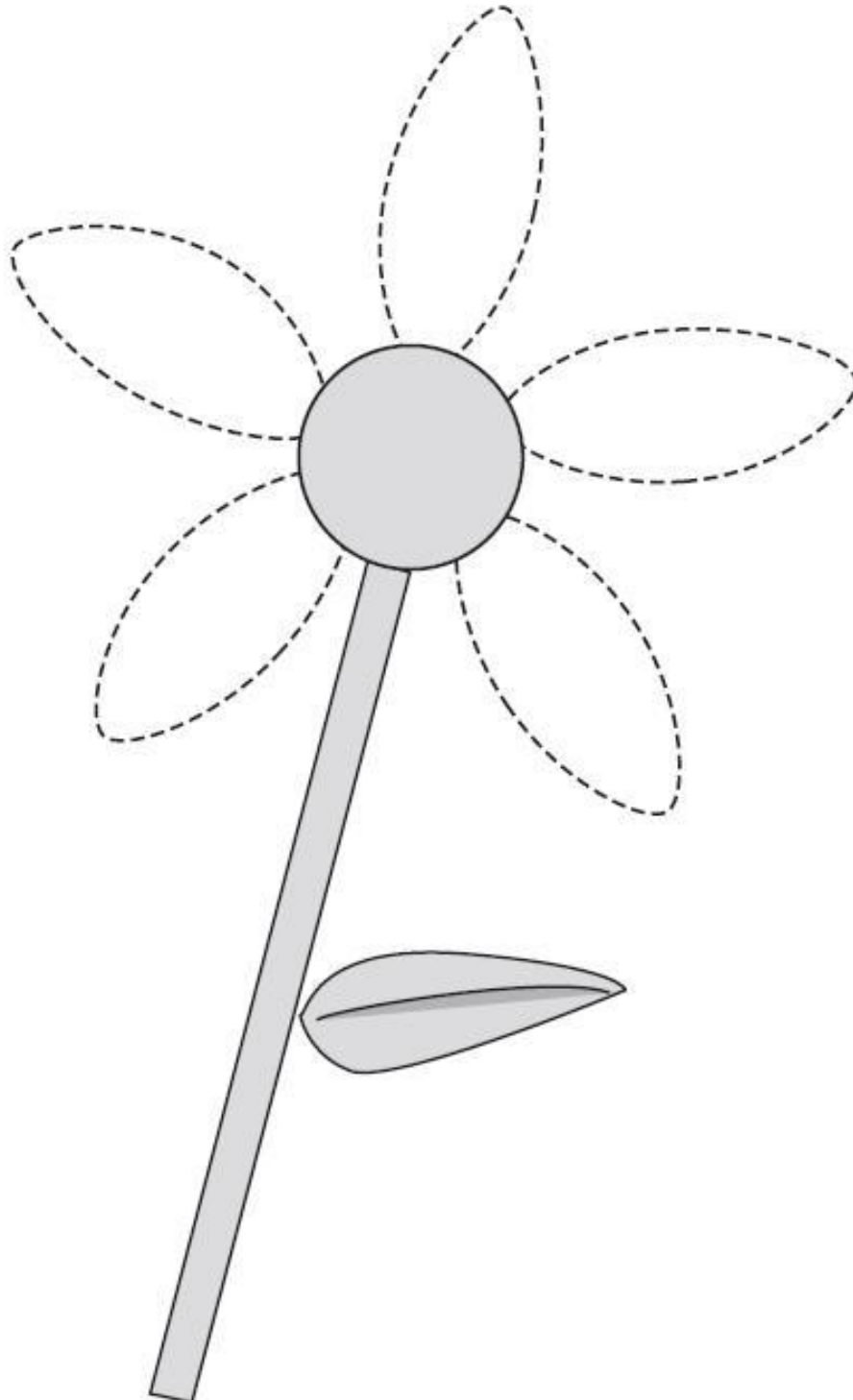


Paruošė Aurelija Okunauskienė
VšĮ „Vaiko labui“ direktorė
Šv. Ignoto g. 5 – 258, 01144 Vilnius
mob. tel.: +370 (699) 20 223
el. paštas: aurelija.ok@vaikolabui.lt
www.vaikolabui.lt

1 priedas

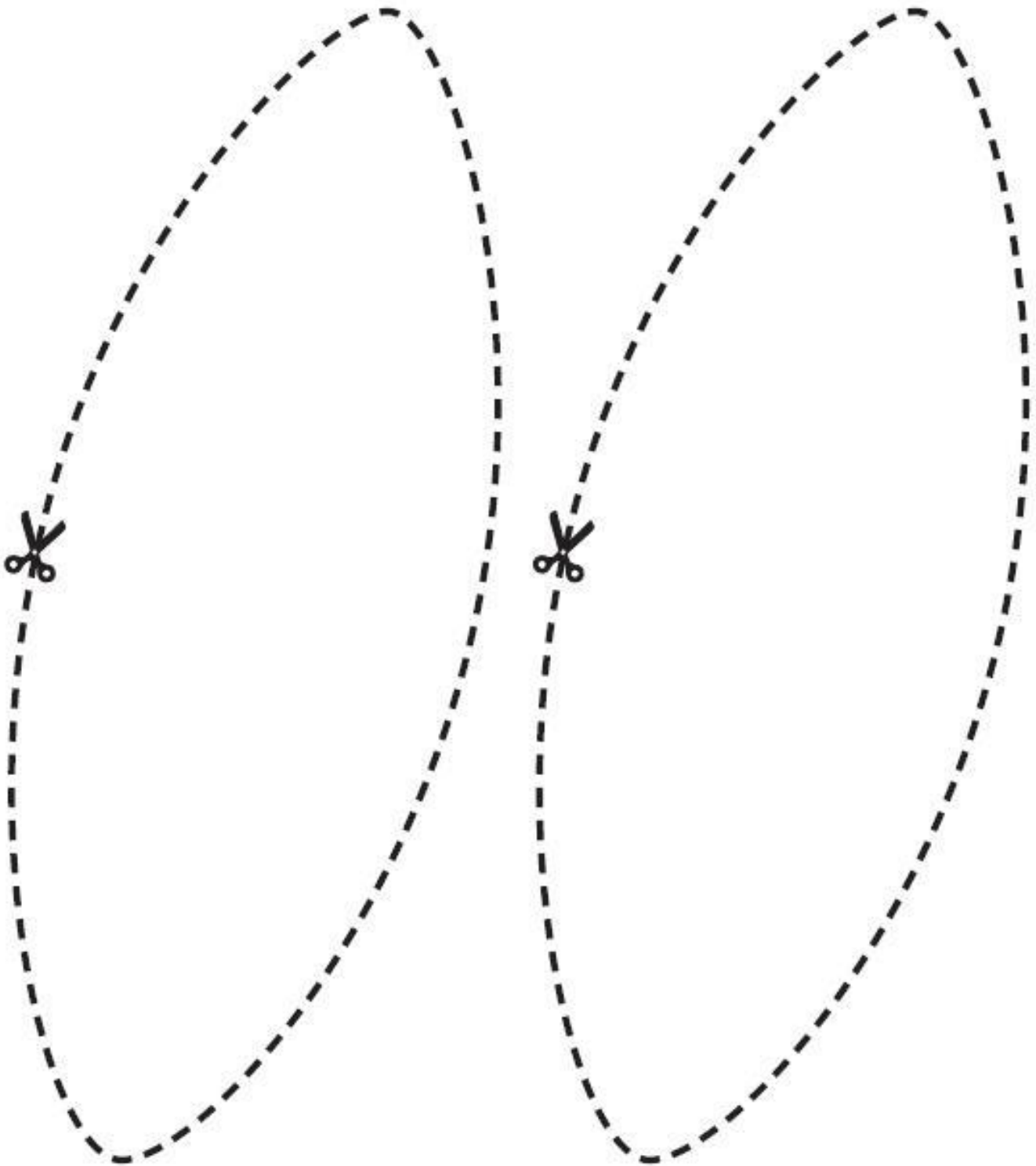
Draugystės gėlė

(Šis paveikslėlis pateiktas tik tam, kad galėtumėte įsivaizduoti, kaip atrodys užbaigta gėlė. Jūs turėsite padaryti daug didesnį kotelį bei viduriuką, o užduočiai atlikti reikės panaudoti žiedlapius, pavaizduotus 17 priede)



2 priedas

Žiedlapiai: sprendimo būdai



Parengė VŠĮ „Vaiko labui“ – programų „Žipio draugai“, „Obuolio draugai“ ir „Įveikiame kartu“ vykdytojai www.vaikolabui.lt

3 priedas



4 priedas



Gera išeitis

*Padedą man
pasijusti gerai*



*Nekenkia nei
man, nei kitiems*

5 priedas

Dviejų draugų tarpusavio nesutarimai

Ramunė ir Dovilė
ginčijasi:
Ramunė nori eiti
žaisti į parką,
o Dovilė nenori,
nes ten daug žmonių.

Martynas ir
Karolis pykstasi,
nes Martynas
nenori dalytis
su Karoliu savo žaislais.

Kristijonas ir
Saulius pykstasi,
nes Saulius
nesiklausęs paėmė
Kristijono kamuolį.

Lukas ir Dalia
nesikalba nuo tada,
kai Lukas
susidraugavo su Matu.



6 priedas

Ižanginiai, relaksaciniai ar apšilimo pratimai

Apšilimo pratimai

Čia pateikiami keli ižanginiai (apšilimo) pratimai, padedantys vaikams nusiteikti valandėlėms. Pasirinkite vieną pratimą, kuris geriausiai tinka jūsų klasei ar konkrečiai temai. Kiekvieną savaitę galima kartoti tą patį pratimą, taip sukuriant tam tikrą valandėlės pradžios ritualą. Arba galima kaskart pasirinkti naują pratimą priklausomai nuo aptariamos temos ir numatytos veiklos. Galima tą patį pratimą kartoti keletą savaičių, o po to jį pakeisti kitu, kad vaikams neatsibostų. Taip pat galima paklausti vaikų, kurį iš pratimų jie mėgsta labiausiai arba mano esant naudingiausiu. Galima pasinaudoti ir savo idėjomis

1 apšilimo pratimas: „Ko tu šiandien norėtum?“

Vaikas paprašo šalia sėdinčio kito vaiko įvardyti vieną dalyką, kurio jis šiandien norėtų. Po to antrasis vaikas užduoda tą patį klausimą pirmajam. Paklauskite vaikų, gal kuris nors galėtų pasakyti visai klasei, ko jis šiandien norėtų, – bet atsakymai turi būti trumpi!

2 apšilimo pratimas: „Pasakyk ką nors malonaus“

Susėskite su vaikais ratu. Paaiškinkite, kad kiekvienas turės pasakyti ką nors malonaus apie žmogų, sėdintį dešinėje. Galite pradėti jūs, pasakydami ką nors malonaus apie jūsų dešinėje sėdintį vaiką. Tada paprašykite, kad tas vaikas pasakytų kelis gražius žodžius apie jo dešinėje sėdintį vaiką ir t. t., kol užsidarys ratas.

3 apšilimo pratimas: „Atsipalaiduok!“

Paprašykite vaikų:

- Sėdėti tyliai
- Užsimerkti
- Giliai įkvėpti
- Kelioms sekundėms sulaikyti kvėpavimą
- Iškvėpti

Pakartokite tai tris kartus.

Kad vaikai dar labiau atsipalaiduotų, galite pasiklausyti ramios muzikos. Taip pat galite pasiūlyti vaikams užsimerkus įsivaizduoti malonią ramią vietą.

4 apšilimo pratimas: „Suplokite rankomis“

Pasakykite vaikams, kad jūs vardysite įvairius dalykus, kuriuos galite daryti savo draugui (iškišti liežuvį, šypsotis, žaisti, stumtelėti, padėti). Jei jie mano, kad tai draugui patiks, tegul triskart suploja rankomis. O jeigu mano, kad draugas nusimins, ploti nereikia. Iš pradžių žaidimą pradėkite jūs, o kai vaikai jau bus pramokę, jie irgi gali pateikti savų pasiūlymų

5 apšilimo pratimas: „Draugo pristatymas“

Paprašykite vaikų susėsti po du. Pasakykite, kad pirmiausia vienas iš jų, sėdintis dešinėje, tegul ką nors papasakoja apie save kitam. Po to apie save kitam tegul papasakoja antrasis vaikas. Tada pakvieskite visus į ratą. Dabar kiekvienas vaikas tegul pristato savo porininką, papasakodamas tai, ką iš jo išgirdo, pirmuoju asmeniu. Porininkas gali stovėti pasakojančiajam už nugaros, tarsi būtų jo „antrasis aš“. Pratimas ugdo empatiją, klausymosi gebėjimus.

6 apšilimo pratimas: „Energijos impulsas“

Paprašykite vaikų sustoti ratu. Pasakykite, kad dabar, paspausdami ranką greta stovinčiam vaikui, pasiūsite energijos impulsą, kurį jis perduos toliau, paspausdamas ranką greta jo stovinčiam vaikui ir t. t. Siųskite energijos impulsą į vieną pusę, po to į kitą pusę, iškart į abi puses, impulsą po impulso. Siųskite energijos impulsus vis greičiau, kol išgirsite juoką, leidžiantį jums suprasti, kad sukaupta pakankamai energijos ir galite pradėti valandėlę.

7 apšilimo pratimas: „Koks šiandien oras?“

Paprašykite vaikų pasakyti, kokios jie šiandien nuotaikos, pagal orų apibūdinimus. Jei jie linksmi – šviečia ir šypsosi saulutė, jei nusiminę – šiek tiek apsiniaukęs ir pilkas dangus. Jei smarkiai lyja – norisi verkti. O gal siautėja audra ar ... ? Taip lengviau pasakyti, kaip jautiesi, ir gali tai padaryti kūrybiškiau.



7 priedas

Refleksija

Valandėlės apmąstymas nėra formalus vertinimas, todėl neturėtumėte priimti vaikų minčių kaip pastabų jūsų vedamoms valandėlėms. Apmąstymas yra skirtas tobulinti vaikų savęs įsivertinimą. Net jei vaikų žodžiai pasirodys jums nepagrįsti, pasidžiaukite jais nekeldami klausimų. Tokiu būdu vaikai mokosi įsiklausyti į savo jausmus. Nekritikuodami vaikų, skatinsite juos laisviau kalbėti ir, jei kada reikės, kreiptis pagalbos.

Kiekvienos valandėlės pabaigoje vaikams reikia sudaryti galimybę ją apmąstyti ir pasakyti, kaip jie jaučiasi. Šiai veiklai siūlomi trys būdai:

- Suskirstykite vaikus poromis. Paprašykite jų vienas kitam trumpai pasakyti, ar jiems patiko valandėlė ir kaip jie jaučiasi jos pabaigoje.
- Paprašykite vaikų minutėlei užsimerkti ir tyliai pagalvoti apie šią valandėlę. Ar jiems ji patiko? Ko jie išmoko? Kaip jie dabar jaučiasi? Po to pakvieskite kelis vaikus pasidalyti savo mintimis su klasės draugais. Priminkite vaikams, kad jie savo mintimis gali pasidalyti ne su klasės draugais, o su jumis valandėlei pasibaigus, kad visada, kai nori, gali su jumis pasikalbėti apie savo jausmus ir rūpesčius.
- Vaikai gali nupiešti, kaip jie jaučiasi. Tai gali būti tiesiog laimingas ar liūdnas veidukas arba sudėtingesnis piešinys, priklausomai nuo kiekvieno vaiko piešimo įgūdžių ir jausmų bei likusio laiko. Galite pasiūlyti keliems vaikams parodyti savo piešinius visai klasei ir paaiškinti, kodėl jie būtent taip jaučiasi. Pasakykite vaikams, kad jie gali nerodyti piešinių visai klasei. Jie gali parodyti piešinį tik jums po valandėlės ir pasikalbėti apie savo jausmus ar rūpesčius.

Kitos idėjos:

- Paprašykite vaikų sustoti į vieną liniją, kurios viename gale atsistotų tie vaikai, kuriems valandėlė labai patiko, o kitame – tie, kuriems visai nepatiko. Paprašykite kelių vaikų pasakyti, kodėl jie stovi būtent toje vietoje ir kaip jie jaučiasi po valandėlės.
- Paprašykite vaikų iškelti savo nykščius aukšty, jeigu jiems patiko valandėlė, ir nuleisti žemyn – jei valandėlė nepatiko. Paprašykite kelių vaikų pasakyti, kodėl jiems patiko arba nepatiko ši valandėlė.
- Galite vaikams išdalyti korteles su besišypsančiu veideliu vienoje pusėje ir liūdinčiu veideliu – kitoje. Valandėlės pabaigoje vaikai gali parodyti atitinkamą pusę. Paprašykite kelių vaikų pasakyti, kaip jie jaučiasi po valandėlės.

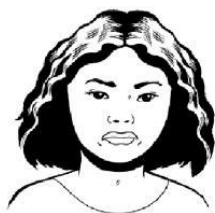
Taip pat galite kiekvienam vaikui padaryti po kopiją grįžtamojo ryšio anketos „Ar tau patiko valandėlė?“, kurą rasite kitame lape.



7 priedas

GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKETA

AR TAU PATIKO VALANDĖLĖ?



Nepatiko visiškai



Nelabai patiko



Patiko



Labai patiko



Nepatiko visiškai



Nelabai patiko



Patiko



Labai patiko



VALANDĖLIŲ ĮSIVERTINIMO KRITERIJAI		
Gerai praktiniai gebėjimai		Žemi praktiniai gebėjimai
1. Beveik visi vaikai susidomėję, kalba apie labai asmenišką patirtį, nuoširdžiai domisi kitų vaikų asmenišku patyrimu.	5 4 3 2 1	1. Susidomėjusi ir įsitraukusi tik dalis vaikų, kalbėjimas apie problemas bendras, nesuasmenintas, vaikai orientuoti tik pasisakyti patys, o ne klausytis kitų.
2. Pedagogas gerai suvokia pagrindinį tos valandėlės tikslą ir tinkamais būdais jį paryškina, „sukoncentruoja“ vaikų mintis ir veiklą ties juo net tuomet, kai vaikai laisvai diskutuoja, kalba apie jiems rūpimus dalykus.	5 4 3 2 1	2. Pedagogas ne visai suvokia tos valandėlės tikslą ir pratybas veda „mechanškai“ arba ji suvokia pagrindinį valandėlės tikslą, tačiau vaikai ją „nuveda“ kita svarstymų kryptimi, ir tikslas pasiekiamas tik iš dalies.
3. Pedagogas pakankamai dėmesio skiria ir kalbėjimui apie jausmus bei problemas, ir įveikimo būdų paieškai, mokymuisi bei pritaikymui įvairiose situacijose.	5 4 3 2 1	3. Vedant valandėles vyrauja dalijimosi jausmais ir problemomis veikla, įveikimo būdų paieškai ir įtvirtinimui „nelieka laiko“ arba ši vaikų veikla labai chaotiška.
4. Pedagogas vienodą dėmesį skiria dviems įveikimo įgūdžių ugdymo aspektams: bandyti pakeisti situaciją, išspręsti problemą ir išmokti priimti nepakeičiamus dalykus.	5 4 3 2 1	4. Pedagogo veikla nukreipta viena kryptimi: mokyti vaikus išspręsti problemą, pakeisti situaciją.
5. Pedagogas pripažįsta visokius vaikų jausmus, tačiau reaguoja į netinkamas išėitis, sprendimus ir kartu su vaikais išsiaiškina, kodėl ta išėitis nėra gera, ieško gerų išėičių.	5 4 3 2 1	5. Pedagogas pats skirsto ne tik išėitis, bet ir jausmus į gerus ir blogus, moralizuoja; arba „neišgirsta“ vaikų siūlomų netinkamų išėičių ir į jas nereaguoja.
6. Pedagogas tinkamai reaguoja į tylinčius, fantazuojančius, daug šnekančius, nuolat judančius vaikus.	5 4 3 2 1	6. Pedagogas palieka be dėmesio nuolat tylinčius, nesugeba sustabdyti daug „plepančių“, netinkamai reaguoja į fantazavimą.
7. Pedagogas gana tiksliai laikosi metodikos nurodymų; jei interpretuoja pats, išlaiko metodikos esmę.	5 4 3 2 1	7. Pedagogas nukrypsta nuo metodikos, interpretuodamas neišlaiko reikiamos krypties.
8. Sunkumų įveikimo įgūdžiai taikomi ne tik valandėlių metu, bet ir kasdieniniame vaikų gyvenime.	5 4 3 2 1	8. Programa „Zipio draugai“ įgyvendinama tik valandėlių metu.
9. Pedagogas taiko įvairius būdus vaikų dėmesiui sukaupti ir palaikyti, vaikų judrumui mažinti.	5 4 3 2 1	9. Pedagogas nesugeba išlaikyti vaikų dėmesio, vaikai per daug judrūs, triukšmingi.
10. Pedagogas taiko vaizdinę medžiagą, simbolius, paprastina kalbą, kad visi vaikai suprastų valandėlių diskusijas ir veiklą.	5 4 3 2 1	10. Pedagogas kalba sudėtingai, nepakankamai remiasi vaizdine medžiaga, todėl dalis vaikų nesupranta valandėlių veiklos.
11. Aplinka, ženklai, simboliai didina vaikų motyvaciją dalyvauti programoje.	5 4 3 2 1	11. Aplinka skurdi, neprisideda palaikant dalyvavimo motyvaciją.

Parengė VŠĮ „Vaiko labui“ – programų „Žipio draugai“, „Obuolio draugai“ ir „Iveikiame kartu“ vykdytojai
www.vaikolabui.lt

5.7. Užsiėmimas „Aš ne kaltas! Jis tai padarė!“	
Tikslas	Stiprinti ir ugdyti vaikų gebėjimą pozityviai bendrauti tarpusavyje. Tarpusavio santykiai – gebėjimas užmegzti bei palaikyti draugiškus santykius su įvairiais asmenimis ir grupėmis. Šis gebėjimas padeda bendradarbiauti, išklausyti, atsisipirti netinkamam socialiniam spaudimui, konstruktyviai spręsti konfliktus, surasti ir priimti siūlomą pagalbą pačiam ir teikti ją kitiems.
Dalyviai	5-7 metų vaikai. Gali dalyvauti tėvai ir auklėtojai.
Dalyvių skaičius	Neribojamas (visa klasė/grupė).
Trukmė	35 min.
Ko reikės šiai valandėlei?	Užduoties atlikimui paruoškite atspausdintą 1 priedą, kiekvienam vaikui. Žirkklės, klėjai, kaladėlės.
Užduoties svarba	Vaikai išmoks, kaip galima nuoširdžiai kalbėtis vienas su kitu ir išmokti pripažinti suklydus.
Refleksija	Su vaikais aptarkite užduotį pagal pateiktus klausimus ir skirkite laiko įsivertinti užduoties sėkmę.
Pastabos	Ne visi vaikai gali norėti geranoriškai dalyvauti veikloje vaidinant ir aptariant gali būti ne daug prieštarinių emocijų. Atliekant užduotį laikykitės Ryto rato taisyklių.
Informacijos šaltiniai	Activities for Building Character and Social-Emotional Learning. Katia S. Petersen, Ph. D. (2012, JAV)

Užsiėmimo eiga

Išdalinkite visai vaikų grupei po atspausdintą 1 priedą. (Išdalinus galima nuspalvinti)

Paprašykite iškirpti punktyrine linija pažymėtus paveikslukus.

Aptarkite ir suklijuokite į eilę (1, 2, 3, 4) viršuje paveikslukus pagal vykstantį veiksma.

II etape Situaciją suvaidinkite.

I etapas (15 min.)

Kas čia atsitiko?

Vaikai diskutuodami turėtų suprasti ir nuosekliai papasakoti kokia situacija pavaizduota paveikslukuose. Ją įvardinti. Paveikslukus suklijuoti į jiems tinkamą eiliškumą.

Mokytoja užduoda klausimą vaikams: kodėl taip pasielgė mergaitė?

Vaikai diskutuodami ir svarstydami įvairius variantus atsako.

Mokytoja užrašo vaikų variantus ant lentos arba popieriaus lape.

Mokytoja: Ar jums taip buvo nutikę? Ką darėte? Kaip jautėtės? Ką galvojote apie vaiką, nedraugiškai pasielgusį?

Diskusija su vaikais.

II etapas (20 min.)

Tai ne mano kaltė. Aš ne kaltas. Įtvirtiname pozityvų bendravimą.

Situacija pavaizduota paveiksliuke suvaidinama. Leiskite laisvai pasirinkti vaikams vaidmenis (4 vaikai) Ketvirtas vaikas sėdi šalia vaidinančių ir stebi kaip viskas vyksta, nieko nedaro.

Mokytoja: kiekvienas šioje situacijoje turi savo vaidmenį. Kaip jaučiasi kiekvienas iš vaikų, ką galvoja kiekvienas iš vaikų? Kodėl šalia stebintis situaciją vaikas nieko nedarė? Ką jis turėtų daryti? Kaip teisingai reikėtų spręsti šią situaciją?

Diskusija su vaikais.





Vaikų siūlymai užrašomi ant lentos lentelės principu:

	Žaidžiantis vaikas	Nuskriaudęs vaikas – Aš ne kaltas!	Apkaltintas vaikas	Stebintis situaciją vaikas
Ką jaučia?				
Ką galvoja?				
Kaip elgiasi?				
Kaip galėtų elgtis?				

Aprašą paruošė **Gintarė Visockė-Vadluge**, darželio-pradinės mokyklos „Prasminga vaikystė“ direktorė, Kimochis praktikė ir lektorė.



1 Priedas

	1
	2
	3
	4

SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO PROGRAMOS “DRAMBLYS”
PRAKTINIO UGDYMO VADOVAS

UŽDUOTIS RENGĖ:

Lietuvos socialinio emocinio ugdymo asociacijos nariai, SEU programų kūrėjai, švietimo pagalbos specialistai, mokytojai metodininkai

LEIDINIŲ PARENGĖ IR REDAGAVO:

Dr. Sergejus Naifachas
Irma Liubertienė
Laura Danylienė



LEIDINIŲ IŠLEIDO
VšĮ Pozityvaus ugdymo institutas
© 2020 Visos teisės saugomos



www.dramblys.lt

DRAMBLYS.LT © 2017

Visos teisės saugomos