

DRAŠŪS JAUSTI STIPRŪS VEIKTI LAISVI AUGTI

VEIKLŲ RINKINYS MOKINIŲ EMOCINEI SVEIKATAI
IR BENDRUOMENĖS SUTELKTUMUI STIPRINTI



PRADŽIOS ŽODIS

Stipri bendruomenė prasideda nuo mažų dalykų – nuo vienas kito išklausymo, nuo kartu priimtų iššūkių, nuo emocijų, kurias galima išreikšti nebijant, nuo klasės, kurioje saugu būti savimi. Būtent tam ir skirtas šis leidinys.

Respublikinis projektas „**Drąsūs jausti – stiprūs veikti – laisvi augti**“ subūrė 1–8 klasių mokinius, pedagogus ir švietimo pagalbos specialistus vienam tikslui – kurti ugdymo aplinką, kurioje kiekvienas jaustųsi saugus, matomas ir vertinamas, aplinką, kurioje emocijos nėra kliūtis, o tai augimo šaltinis.

Projekte pristatomos dvi kryptys. „**Ramybės laboratorija**“ – tai erdvė, kurioje mokiniai kūrė priemones, padedančias pačiam nusiraminti, susikaupti ar valdyti stiprias emocijas per veiksmą, pojūčius, kūrybiškumą, buvimą čia ir dabar. „**Draugystės laboratorija**“ – tai erdvė ryšiui su kitais stiprinti: čia gimė veiklos ir žaidimai, kurie kviečia bendradarbiauti, padėti vienas kitam ir jaustis klasės dalimi.

Šiame leidinyje rasite tai, kas gimė iš tikros patirties – priemonės, veiklas ir žaidimus, išbandytus ir pritaikytus realioje ugdymo aplinkoje. Tai ne teorija – tai gyvos idėjos, kurias galima imti ir naudoti drąsiai, kūrybiškai, kartu.

Nuoširdžiai dėkojame visiems – mokiniams, pedagogams ir švietimo pagalbos specialistams, kurie įsitraukė, kūrė, išbandė ir dosniai pasidalijo savo idėjomis. Šis leidinys – Jūsų bendros kūrybos rezultatas. Tegu jame surinktos idėjos įkvepia naujas veiklas, o geroji patirtis toliau keliauja iš klasės į klasę, iš mokyklos į mokyklą.

Drąsa jausti – užkrečiama. Ir tai – geriausia žinia.

Projekto organizatorių komanda

TURINYS

RAMYBĖS LABORATORIJA

EMOCIJŲ BURBULAI	4
RAMYBĖS KAPSULĖ	5
EMOCIJŲ ŽAIDIMAS	7
GIJŲ LABORATORIJA	9
RAMYBĖS IŠRADĖJŲ IŠŠŪKIS	11
RAMYBĖS IR DRĄSOS DRAUGĖ	12
MĖTŲ PAGALVĖLĖ	14
VANDENS ŽAISMAS	15
EMOCIJŲ VALDYMO RATAS	16
RAMYBĖS AKMENYS	17
„RAMYBĖS LINIJOS: KVĖPUOK, VEDŽIOK IR NURIMK“	19
EMOCIJŲ VALDYMO PULTAS	21
EMOCINIS KUBAS	22
SĄMONINGUMO APYRANKĖ	23
DĖLIONĖ „KĄ AŠ JAUČIU?“	24
„KAI RANKOS KURIA - EMOCIJOS RIMSTA“	25
„AUGANTIS GRYBAS“	26
ANTISTRESINIAI BALIONAI	27
NUSIRAMINIMO DĖŽUTĖ	28
RAMYBĖS RAIŠTELIAI	29

DRAUGYSTĖS LABORATORIJA

ZEFYRŲ PIRAMIDĖ	31
SUPER TINKLAS	32
DRAUGYSTĖS KILIMAS	34
PASAKA BE GALO	35
BENDRAS PIEŠINYS: KURIAME KARTU	36
STATYBOS	37
MISIJŲ KORTELĖS	38
ŠILTI ŽODŽIAI DRAUGUI	39
ŽAIDIMAS „PALINKĖJIMAS“	40
„VEIKSMAS VYKSTA TIEMS“	41
DARNŪS RITMAI SU BŪGNAIS	42
DRAUGYSTĖS DĖŽUTĖ	43
IŠŠŪKIS „DRAUGYSTĖ“	44
ŽAIDIMAS „DRAUGŲ FIESTA“	45
DRAUGYSTĖS VORATINKLIS	46
„KRYŽIUKAI-NULIUKAI“ KITAIP	47
„DRAUGYSTĖS BINGO“	48

RAMYBĖS LABORATORIJA

EMOCIJŲ BURBULAI

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių emocinį sąmoningumą ir savireguliacijos gebėjimus, pasitelkiant patyriminę veiklą skatinančią pažinti, išreikšti ir suprasti savo bei kitų jausmus.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- vanduo;
- skystas muilas;
- indas (dubuo) burbulų masei;
- šiaudeliai arba burbulų pūtimo lazdelės.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Naudojant muilo burbulus, atliekama veikla, kurios metu mokiniai stebi, kuria, tyrinėja, mokosi atpažinti, įvardyti ir išreikšti savo jausmus bei dalijasi patirtimis su bendraklasiais. Refleksijos metu aptariama, kaip emocijos kyla, keičiasi ir kaip jas galima valdyti kasdienėse situacijose.



RAMYBĖS KAPSULĖ

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių gebėjimą nusiraminti, naudojant vizualinę priemonę, bei lavinti dėmesio sutelkimą.

Sukurti fizinę nusiramavimo priemonę, padedančią mokiniams mažinti nerimą ir pyktį, ugdyti gebėjimą susikaupti bei atpažinti savo emocijas.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- skaidrus plastikinis buteliukas arba stiklainis;
- vanduo;
- aliejus;
- maistiniai dažai;
- blizgučiai;
- spalvoti pabarstukai;
- plastilinas;
- markeriai;
- lipdukai papuošimui.



RAMYBĖS KAPSULĖ

VEIKLOS APRAŠYMAS

Pripildyti skaidrų buteliuką vandens, įlašinti maistinių dažų, įpilti šiek tiek aliejaus, suberti blizgučius ir spalvotus pabarstukus, buteliuką sandariai uždaryti, dangtelį sutvirtinti plastilinu, o išorę papuošti lipdukais, šypsenėlėmis ir linijomis. Supurtę buteliuką, mokiniai stebi, kaip juda ir pamažu nusėda viduje esančios dalelės. Buteliukas gali būti dekoruojamas iš išorės spalvotu popieriumi/ lipdukais, pažymint tris emocijų zonas: raudoną (stiprus pyktis), geltoną (nerimas, įtampa) ir žalią (ramybė). Veiklos metu mokiniams paaiškinama, kaip naudoti priemonę: supykus ar sunerimus buteliukas supurtomas, stebimi krentantys blizgučiai ir lėtai kvėpuojama, kol pasiekama „žalios zonos“ būseną.



EMOCIJŲ ŽAIDIMAS

VEIKLOS TIKSLAS

Žaidimo tikslas – geriau pažinti savo ir kitų emocijas, mokytis jas atpažinti, įvardyti bei tinkamai išreikšti, kartu stiprinant tarpusavio supratimą ir bendravimą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

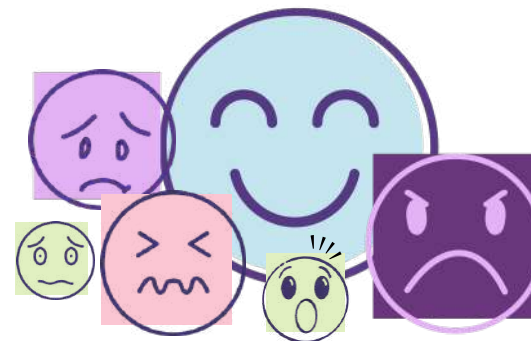
- atspausdintas žaidimas (kitame puslapyje);
- kauliukas;
- figūrėlės.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Žaidimo metu mokiniai atlieka užduotis, susijusias su emocijų įvardinimu, raiška ar savirefleksija. Tai galimybė mokiniams geriau pažinti save ir savo jausmus, o kartu lavina jų socialinius įgūdžius.



Emocijų žaidimas



STARTAS



VISI KOMANDOS
NARIAI STOV
ČIA

MESK
KAULIUKĄ DAR
KARTĄ!

KAS TAVE
PRADŽIUGINA?



PARODYK, KAIP
ATRODO PIKTAS
ŽMOGUS (BE
ŽODŽIŲ)



PAPASAKOK,
KAS TAVE
NUSTEBINO!

KO TU BIJAI?



PADARYK
DŽIAUGSMO
ŠOKĮ (10
SEKUNDŽIŲ)

PARODYK
LIŪDNĄ VEIDĄ...



KAS TAU
PADEDA
NURIMTI?

O NE! GRĮŽK 2
LANGELIUS
ATGAL



3 DALYKAI,
KURIE TAVE
NUDŽIUGINA



KAS TAVE GALI
SUPYKDYTI?

PARODYK, KAIP
PAGUOSTI
LIŪDNĄ ŽMOGŲ



KADA
PASKUTINĮ
KARTĄ LABAI
DŽIAUGEISI?

KAS TAU YRA
„FŪŪŪŪŪ!“?



VALIO! PAEIK
Į PRIEKĮ 2
LANGELIUS



PADARYK
„DRĄSOS
POZĄ“

SUVAIDINK,
KAD GAVAI
NETIKĖTĄ
DOVANĄ



PASAKYK
KOMPLIMENTĄ
KITAM
ŽAIDĖJUI



TU TAIP ARTI
FINIŠO!

KAIP GALI
ĮVEIKTI BAIMĘ?

FINIŠAS!

SVEIKINU!
TU LAIMĖJAI!



GIJŲ LABORATORIJA

VEIKLOS TIKSLAS

Sukurti saugią, sensorinę erdvę, kurioje vaikai, pasitelkdami siūlų spalvas ir tekstūras, mokytųsi atpažinti savo emocines būsenas, jas vizualizuoti bei savarankiškai stabilizuoti savo nervų sistemą per taktilinę patirtį ir ritmišką kūrybinį procesą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- **didelis medinis rėmas kartu su stygomis.** Specialus audimo rėmas arba tiesiog tvirtas rėmas iš medinių tašelių (pvz., 1,5 m x 1 m). Stygomis - stora medvilnė, linas arba džutas. Jie turi būti neutralios spalvos (balti, pilki, rudi), kad „neperrėktų“ mokinių įaudžiamų emocijų.
- **varžtai arba vinutės (kas 2–3 cm).** Jie reikalingi stygomis užkabinti viršuje ir apačioje.
- **siūlų biblioteka.** Svarbu turėti kuo įvairesnių siūlų krepšelį, kad mokinys rastų tai, kas atitinka jo vidinę būseną.
- **žirklės.** Geriausia pritvirtinti jas ilgomis virvelėmis prie rėmo šonų, kad jos visada būtų vietoje.
- **informacinė ir vizualinė dalis (pavyzdžiai kitame puslapyje):**
 - *lenta/ plakatas su taisyklėmis* - instrukcija („Pajausk – Pasirink– Jausk“);
 - *spalvų ir tekstūrų legenda* - aiškus gidas, ką simbolizuoja spalvos (pvz., raudona = energija/ pyktis, mėlyna = ramybė).
- **aplinkos elementai.** Minkštas kilimėlis arba sėdmaišis vaikui ir patogumui.

VEIKLOS APRAŠYMAS

„Gijų laboratorija“ – tai interaktyvi sensorinė erdvė, kurioje mokiniai per pertraukas savo emocinę būseną paverčia apčiuopiamu kūrinium. Mokinys, sustojęs prie bendro sieninio rėmo, pagal savo nuotaiką pasirenka atitinkamos spalvos bei tekstūros siūlą ir įaudžia jį į bendrą mokyklos „jausmų gobeleną“. Šis paprastas, pasikartojantis veiksmas leidžia mokiniui be žodžių identifikuoti savo emocijas, nusiraminti liečiant skirtingas medžiagas ir pajusti bendrystę kuriant vientisą, visų emocijas priimančią paveikslą.



Siūlų "Meniu"

Prie sienos esančiuose krepšeliuose rasi siūlus, kuriuos pasirink pagal nuotaiką.

1. „Garsus pyktis“



„Garsus pyktis“

(Storas, raudonas):

Jei norisi rėkti ar muštis – imk šitą. Jis tvirtas, jį reikia stipriai įtempti.

2. „Debesų ramybė“



„Debesų ramybė“

(Pūkuotas, melsvas/žalsvas, vilna):

Jei norisi pasislėpti ir pailsėti. Lietimas ramina pirštų galiukus.

3. Saulės drąsa



„Saulės drąsa“

(Geltonas, blizgus):

Jei pavyko gauti gerą pažymį ar įveikti baimę.

4. Painiava



„Painiava“

(Margas, mazguotas siūlas):

Jei nežinai kaip jautiesi – įpink į bendrą audinį.

DĖMESINGO AUDIMO VADOVAS

TEIGINIAI: PAJAUSK. PASIRINK. ĮAUSK. PALEISK.

Surask ramybę per kūrybą

1. PAJAUSK.



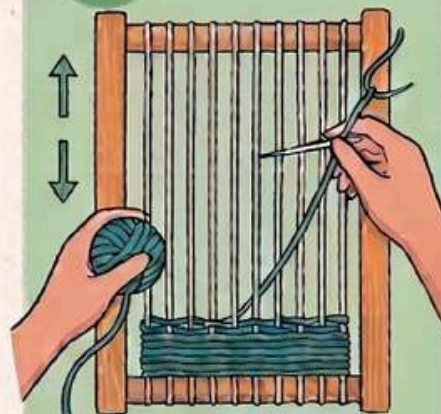
SUSTOK minutei.
Kaip jautiesi?

2. PASIRINK.



RASK siūlą, kuris
tave „kalbina“ savo
spalva ar švelnumu.

3. ĮAUSK.



AUKŠTYN-ŽEIMYN

PERKIŠK jį pro
rėmo stygas.

4. PALEISK.



ĮAUSDAMAS siūlą,
įsivaizduok, kad palieki čia
rūpestį arba pasidalini
savo džiaugsmu

RAMYBĖS IŠRADĖJŲ IŠŠŪKIS

VEIKLOS TIKSLAS

Kartu su vaiku ieškoti sprendimo: kas jam pageda nusiraminti.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniai ir jų tėvai kviečiami priimti iššūkį bei tapti „ramybės išradėjais“.

Pasitelkiant fantaziją, iš to, ką jau turi namuose, ieškant bendro sprendimo, sukurti tai, kas vaikui padeda nusiraminti tiek namuose, tiek mokykloje.

Leisti vaikui būti kūrēju, o sau – kantriu pagalbinku.



RAMYBĖS IR DRAŠOS DRAUGĖ

VEIKLOS TIKSLAS

Sukurti asmeninį emocinio saugumo simbolį – lėlytę, kuri padėtų mokiniui nusiraminti, mažinti kylančias intensyvias emocijas (nerimą, pyktį), padėtų susikaupti.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- medžiagos skiautės (audinio atraižos, senos nosinaitės, kojinės, veltinis ir pan.);
- siūlai, virvelės, juostelės;
- flomasteriai ar žymekliai (veidukui nupiešti);
- vatos ar servetėlių kamšalui;
- žirkklės, klėjai;
- mažos dėžutės ar maišeliai lėlytei laikyti (pasirinktinai).



RAMYBĖS IR DRAŠOS DRAUGĖ

VEIKLOS APRAŠYMAS

1. Pokalbis apie jausmus (10 min.)

Pradėkite nuo šilto pokalbio:

- Ar būna dienų, kai kažko bijome ar nerimaujame?
- Kaip jaučiasi kūnas, kai bijome? (Pvz., greičiau plaka širdis, prakaituoja delnai, norisi slėptis.)
- Kas mums padeda, kai bijome?

Paašškinkite: kartais visiems būna neramu ar baugu. Tai natūralu. Bet mes galime rasti būdų nusiraminti – vienas iš jų bus mūsų ramybės lėlytė.

2. Lėlytės pristatymas (5 min.)

Parodykite pavyzdį arba paašškinkite: tai maža lėlytė-draugė, kuriai galime „patikėti“ savo nerimą, kai jaučiamės liūdni ar išsigandę. Ji saugos mūsų jausmus ir padės juos paleisti. Papasakokite, kad tokias lėlytes kai kuriose šalyse vadina „nerimo lėlėmis“, kurias jas vaikai deda po pagalve ar nešiojasi kišenėje, kai jaučiasi nesaugiai.

3. Lėlytės kūrimas (20 min.)

Kiekvienas vaikas iš medžiagos skiautės suformuoja mažą kamuoliuką (galvytę) – užriša virvute. Likusi medžiaga tampa kūneliu. Galima nupiešti veidelį.

4. Pasidalijimas (5–10 min.)

Kiekvienas, kas nori, gali trumpai pristatyti. Galima visų lėlytes sudėti į bendrą „Ramybės kampelį“ klasėje arba leisti vaikams jas pasiimti namo.

5. Apibendrinimas (5 min.)

Pokalbis:

- Kaip jautėtės, kai kūrėte savo lėlytę?
- Ką ji jums primins?
- Kada ją galėsite panaudoti?



MĖTŲ PAGALVĖLĖ

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniams nusiraminti, atsipalaiduoti ir atkurti emocinę bei dėmesio pusiausvyrą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- džiovintos mėtos;
- medžiaginis maišelis;
- nertas pagalvėlės užvalkalas.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Po intensyvios mokymosi ar fizinės veiklos mokiniams pasiūloma trumpa atsipalaidavimo pertrauka, kurios metu naudojama mėtų kvapo pagalvėlė. Kvėpuodamas raminančiu aromatu mokinys nusiramina, sumažina įtampą ir pasirengia tolesnei veiklai.



VANDENS ŽAISMAS

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniams po veiklos nusiraminti, atsipalaiduoti ir atkurti emocinę, dėmesio pusiausvyrą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- sandari plastikinė 19 l talpos tara su 100 ml vandens.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Po intensyvios mokymosi ar fizinės veiklos mokiniams pasiūloma trumpa atsipalaidavimo pertrauka, kurios metu naudojama sandari plastikinė 19 l tara su trupučiu vandens viduje; stebėdamas vandens judėjimą, lašėjimą mokinys nusiramina, sumažina įtampą ir pasirengia tolesnei veiklai.



EMOCIJŲ VALDYMO RATAS

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti gebėjimą valdyti emocijas konstruktyviais būdais.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- kartonas;
- 2 butelių kamšteliai;
- medinis pagaliukas;
- šiaudelis;
- žurnalai;
- sausi klizai;
- karšti klizai;
- guašas;
- teptukas;
- žirklys;
- liniuotė;
- skriestuvus.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniai iš pateiktų priemonių pasigamina emocijų valdymo ratą. Ant rato surašomi arba pavaizduojami įvairūs būdai, padedantys nusiraminti ir tinkamai išreikšti emocijas, pavyzdžiui: giliai kvėpuoti, pasikalbėti su draugu, paprašyti pagalbos, piešti, pailsėti ar suskaičiuoti iki dešimties. Kai mokinį užplūsta stiprios ar nemalonios emocijos, jis gali pasukti ratą ir pasirinkti vieną iš pasiūlytų būdų emocijai suvaldyti. Veikla padeda mokytis reaguoti ramiai, neįžeidžiant ir neskaudinant kitų žmonių.



„RAMYBĖS AKMENYS“

PIRMOJI DALIS - „IŠGARUOJANTIS NERIMAS“

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniui nusiraminti per vizualizaciją, sutelkti dėmesį į dabarties momentą. Akcentuojama, kad pyktis atslūgsta taip pat greitai, kaip ir išdžiūsta vanduo.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- lygesnio paviršiaus didesnis akmuo arba keli akmenukai;
- stiklinė su vandeniu;
- teptukai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Giliai įkvėpiama ir iškvėpiama kelis kartus. Mokinys teptuku ir vandeniu piešia savo išgyvenamas emocijas, vandens potėpiais ar raštais.

Mokinys stebėdamas, kaip vanduo džiūsta ir vaizdas išnyksta, simboliškai paleidžia įtampą, sunkumus.



„RAMYBĖS AKMENYS“

ANTROJI DALIS - „EMOCIJŲ TRANSFORMACIJOS“

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti vaiko emocinį intelektą, padėti saugiai išreikšti emocijas (pyktį, nerimą, liūdesį ir kt.) ir sąmoningai jas transformuoti į pozityvias būsenas pasitelkiant spalvų terapiją bei pojūčius (regą, klausą, taktiliką).

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- įvairūs akmenukai (tiek lygesni, tiek asimetriški);
- stiklinė su vandeniu;
- didelis permatomas indas;
- teptukai;
- guašas ar kiti panašūs dažai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Atpažinimas ir išraiška. Mokinys pasirenka akmenuką, kuris simbolizuoja tuo metu jaučiamą sunkų jausmą. Tada įvardija jausmą ir pasirenka jam asociatyvią spalvą (pvz., baimė – juoda, pyktis – raudona). Akmenukas (-ai) nuspalvinamas (-i) pasirinktais dažais.

Paleidimas. Spalvotas neigiamo jausmo akmenėlis įmetamas į stiklinę su švariu vandeniu. Vaikas stebi, kaip spalva vandenyje sklaidosi, o pats akmuo tampa švarus. Tai simbolizuoja įtampos paleidimą ir emocijos „nuplovimą“.

Transformacija. Vaikas išsirenka naują, švarų akmenuką ir nudažo jį spalva ar spalvomis, kurios jam (jai) asocijuojasi su gera savijauta (pvz., ramybė – žydra, džiaugsmas – geltona ar pan.).

Užtvirtinimas. Laikydamas delne spalvotą „pozityvo“ akmenuką, mokinys giliai įkvepia ir iškvepia bei pasako sau pastiprinančią frazę (pvz., „Sunkumas nėra amžinas, aš jį paleidžiu ir einu pirmyn“; „Aš esu stipri (-us), man pavyko“ ir pan.). Žodžių pasirinkimas yra individualus – mokinys pats pasirenka žodžius, kurie jam tuo metu atrodo nuoširdūs ir natūralūs.



„RAMYBĖS LINIJOS: KVĖPUOK, VEDŽIOK IR NURIMK“

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniams atpažinti savo emocinę būseną, ją įvardyti ir taikant kvėpavimo bei dėmesio sutelkimo pratimus mažinti emocinę įtampą, ugdyti savireguliacijos gebėjimus.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- emocijų stiprumo matuoklis („emometras“);
- „ramybės linijų“ lapai (paveikslėliai su įvairiais vedžiojimo takeliais – spiralės, kilpos, raizginiai ir kt.);
- rašymo priemonė vedžiojimui.



„RAMYBĖS LINIJOS: KVĖPUOK, VEDŽIOK IR NURIMK“

VEIKLOS APRAŠYMAS

Emocijų stiprumo matuoklis („emometras“)

Veikla pradedama mokinių emocinės būsenos įsivertinimu, naudojant emocijų stiprumo matuoklį „emometrą“. Mokiniai kviečiami pažvelgti į „emometrą“ ir įsivertinti savo esamą emocinę būseną: „Kokią emociją jaučiu?“, „Kiek stipri ji yra?“ Mokiniai savo emocinę būseną gali parodyti, įvardyti arba pasižymėti.

„Ramybės linijos“

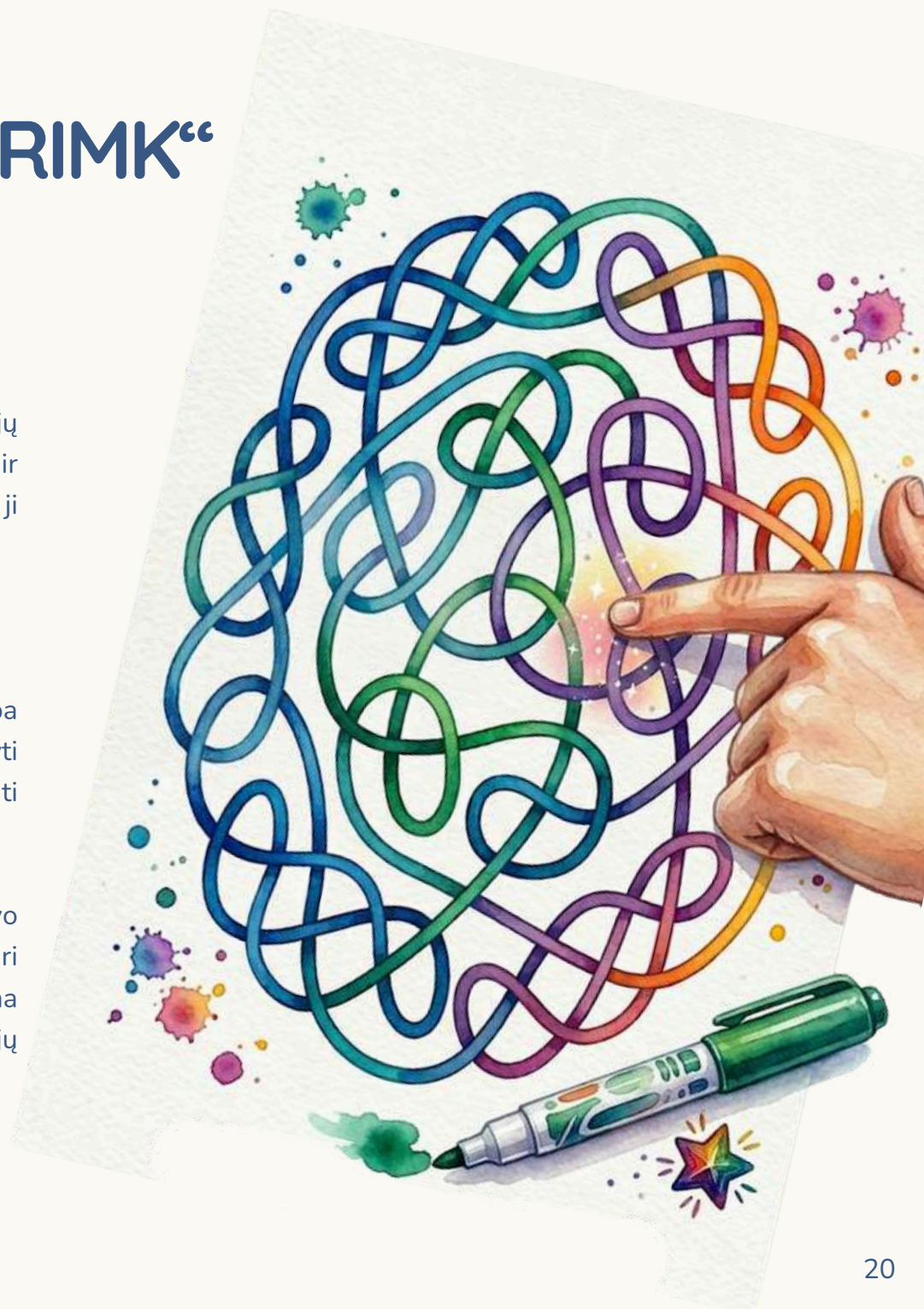
Mokiniams išdalijami paveikslėliai su pratimais.

Instrukcija

Pasirink vieną pratimą, sek instrukcijas. Lėtai ir atidžiai sek linijas pirštu arba rašymo priemone. Vedžiodamas derink judesį su kvėpavimu. Stenkis išlaikyti lėtą tempą ir sutelkti dėmesį į kvėpavimą bei judesį. Pratimas gali būti kartojamas kelis kartus.

Refleksija

Po užduoties mokiniai dar kartą grįžta prie „emometro“ ir įsivertina savo emocinę būseną: „Ar mano emocija pasikeitė?“, „Ar jaučiuosi ramiau?“, „Kuri linija man labiausiai padėjo pajusti ramybę?“ Refleksija gali būti vykdoma žodžiu arba individualiai. Ji stiprina mokinių gebėjimą atpažinti savo emocijų pokytį ir sąmoningai taikyti nusiramino strategijas.



EMOCIJŲ VALDYMO PULTAS

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniams atpažinti, suprasti ir valdyti savo emocijas, ugdyti savireguliacijos gebėjimus.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- kartoninė dėžė pagrindui;
- atspausdintos emocijų valdymo pulto dalys;
- flomasteriai;
- kamuoliukas;
- klijai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Veiklos metu mokinys naudoja „Emocijų valdymo pultą“, kuris padeda žingsnis po žingsnio nusiraminti ir suvaldyti emocijas. Mokinys pirmiausiai sustoja (pauzė), tada atlieka kvėpavimo pratimus (įkvėpiu, iškvėpiu), gali trumpai pasėdėti. Toliau mokinys įsivertina savo kalbėjimo garsumą, vėliau atpažįsta mintis („aš galiu“, „tai praeis“, „man reikia pagalbos“) ir pasirenka nusiramimo būdus: spaudžia kamuoliuką, pasitempia, padeda rankas ant stalo. Jeigu reikia, mokinys skatinamas kreiptis pagalbos. Nusiraminęs mokinys pasirenka tolimesnę veiklą (klausau, rašau, dalyvauju).

Priemonė yra interaktyvi, skatina aktyvų įsitraukimą ir padeda formuoti emocijų valdymo įgūdžius.



EMOCINIS KUBAS

VEIKLOS TIKSLAS

Stiprinti mokinių emocinę sveikatą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- dovanų dėžutė-kubas;
- spalvotas popierius;
- žirklys;
- klijai;
- sagos;
- džiovinti augalai;
- minkšti kamuoliukai;
- makaronai;
- pakavimo plėvelė.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Dovanų dėžutės - kubo sienos apkljuojamos įvairių spalvų popieriumi. Ant kiekvienos kubo sienelės priklijuojamos įvairios medžiagos - sagos, makaronai, kamuoliukai, džiovinti augalai, pakavimo plėvelė... Veikla lavina smulkiąją motoriką, kūrybiškumą ir emocinę sveikatą. Aptarimo metu vaikai suvokia unikalumo ir autentiškumo sąvokas.



SĄMONINGUMO APYRANKĖ

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių emocinį sąmoningumą ir savireguliacijos įgūdžius, pasitelkiant sensorines priemones, padedančias atpažinti jausmus, tinkamai reaguoti ir išlaikyti dėmesį mokymosi metu.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- spalvoti karoliukai;
- gumelės.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Kuriamos iš keturių spalvų karoliukų sensorinės apyrankės, padedančios geriau pažinti ir valdyti savo emocijas.

Kiekviena spalva turi aiškią prasmę: raudonas karoliukas primena apie netinkamą elgesį ir būtinybę sustoti prieš imantis veiksmų, geltonas skatina įsisąmoninti, suvokti savo jausmus, žalias kviečia taikyti tinkamas nusiramino strategijas, o mėlynas simbolizuoja vidinę ramybę ir savikontrolės atkūrimą. Šios apyrankės ne tik padeda vaikams suvokti emocinius procesus, bet ir tampa praktiška priemone nusiramimui bei dėmesio sutelkimui pamokų metu.

Mokiniai kasdien nešioja savo sukurtas sensorines apyrankes. Jos veikia kaip vizualus ir taktilinis priminimas - sustok, atpažink savo emociją, pasirink tinkamą elgesį. Skirtingų spalvų karoliukai primena veiksmų seką: sustoti, įsivardyti jausmą, taikyti nusiramino būdus ir sugrįžti į ramią būseną.

Be to, apyrankių lietimasis pamokų metu padeda mokiniams nusiraminti, geriau sutelkti dėmesį ir išlaikyti įsitraukimą į mokymosi procesą. Tokia veikla skatina sąmoningumą, savikontrolę ir padeda kurti palankią emocinę aplinką klasėje.



DĖLIONĖ „KĄ AŠ JAUČIU?“

VEIKLOS TIKSLAS

Stiprinti mokinių socialinius įgūdžius, skatinti bendradarbiavimą ir tarpusavio ryšį, įtraukiant juos į bendrą veiklą, kurioje kiekviena „dalis“ yra svarbi visumai.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- kartonas;
- flomasteriai, spalvoti pieštukai;
- žirklys;
- laminavimo aparatas ir vokeliai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

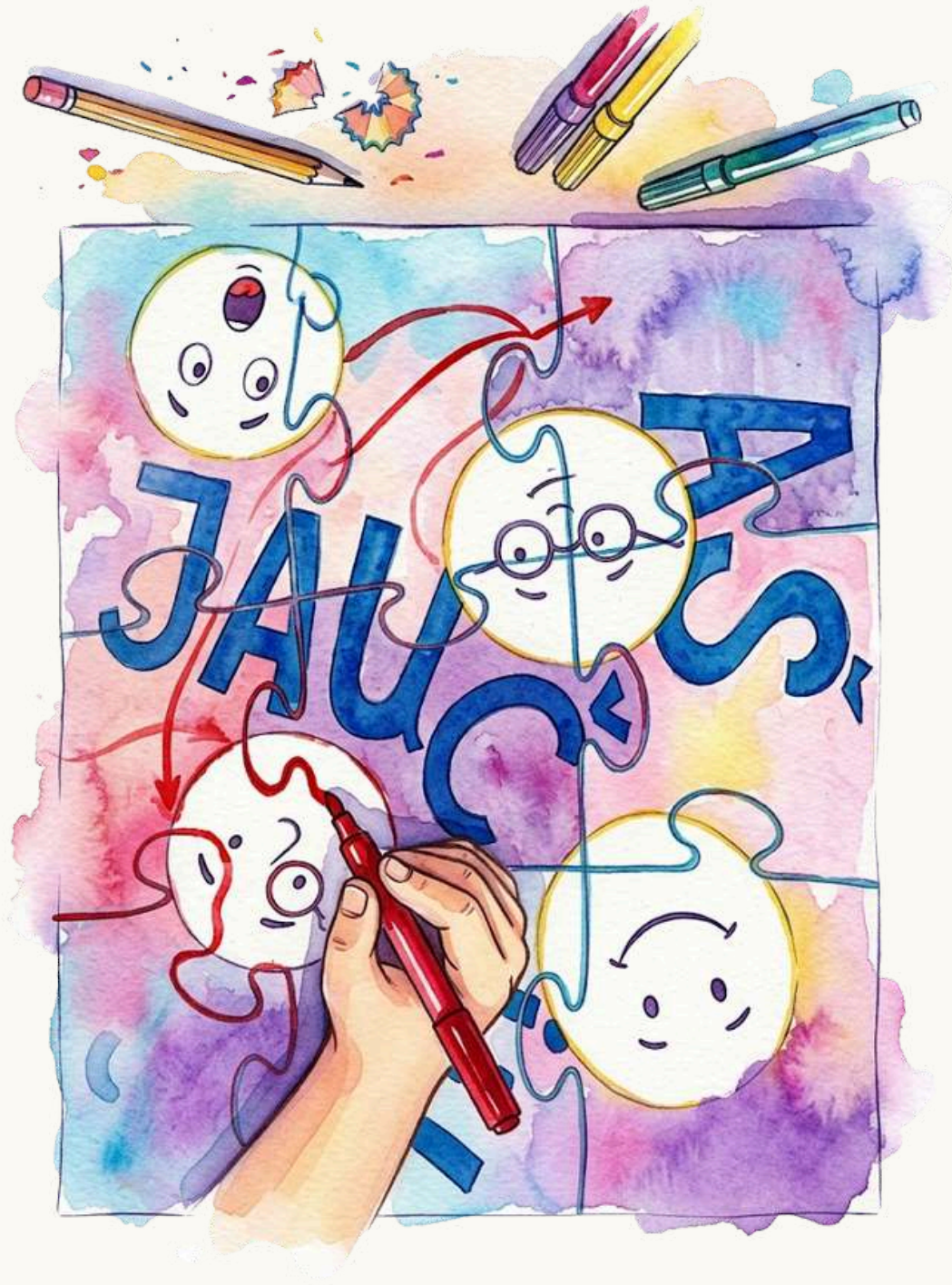
Mokiniai kartu kuria ir dėlioja dėlionę – kiekvienas prisideda prie bendro rezultato: piešia, spalvina, iškerpa ar jungia detales. Ant atskirų dėlionės dalių mokiniai užrašo ar pavaizduoja „ką aš jaučiu“, taip įvardydami savo emocijas.

Procesas reikalauja tartis, bendradarbiauti, dalintis priemonėmis ir priimti bendrus sprendimus.

Veiklos metu mokiniai patiria, kad kai dalys susijungia – gimsta ne tik vaizdas, bet ir draugystė. Skirtingos emocijos susijungia į vieną visumą, padedančią geriau suprasti save ir kitus.

Sukurtos dėlionės laminuojamos, todėl veikla tampa ilgalaikė – ją galima kartoti, papildyti naujomis emocijomis ar naudoti kaip kasdienį bendravimo ir emocijų pažinimo įrankį.

Dėlionės dėliojimas tampa ne tik kūrybine užduotimi, bet ir socialiniu bei emociniu procesu, kuriame mokiniai mokosi atpažinti, įvardyti ir priimti savo bei kitų jausmus.



„KAI RANKOS KURIA - EMOCIJOS RIMSTA“

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniams nusiraminti ir reguliuoti emocijas, įtraukiant juos į kūrybinę veiklą, kurioje per pasikartojančius veiksmus stiprinamas dėmesio sutelkimas, vidinė ramybė ir savireguliacija.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- seni žurnalai, reklaminiai leidiniai (antrinės žaliavos);
- žirklys;
- klijai;
- kartonas (pagrindui).

VEIKLOS APRAŠYMAS

Veiklos metu mokiniai iš antrinių žaliavų sukdami spalvotas juosteles kuria bendrą arba individualų paveikslą. Procesas vyksta lėtai, nuosekliai, kartojant tuos pačius veiksmus – būtent tai padeda nurimti, susitelkti ir atsitraukti nuo stiprių emocijų. Kurdami mokiniai patiria, kad kai rankos dirba – mintys lėtėja, o emocijos rimsta. Dėmesys nukreipiamas į veiksmą, spalvas, formą, o ne į vidinę įtampą. Veikla leidžia kiekvienam mokiniui dirbti savo tempu, patirti sėkmę ir saugiai išreikšti save. Galutinis darbas tampa ne tik kūrybinis rezultatus, bet ir nusiramimo priemonė, prie kurios galima sugrįžti.

Ši veikla ypač naudinga mokiniams, patiriantiems nerimą, emocinę įtampą ar dėmesio koncentracijos sunkumus, nes padeda pereiti nuo vidinio chaoso prie struktūruoto, raminančio kūrybinio proceso.



AUGANTIS GRYBAS

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniui nusiraminti, susikaupti ir mažinti neigiamas emocijas.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- raudoni ir balti siūlai;
- vąšelis;
- vata.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Tai rankų darbo žaislas, kuris neriama vąšeliu. Šis augantis grybas „paauga“, patempus jo kepurėlę ir susitraukia ją pastūmus atgal. Grybukas pradeda nerti nuo kepurėlės viršaus. Neriama stulpeliais be užmetimo. Didinimo ir mažinimo akių skaičių galima proporcingai keisti priklausomai nuo siūlų storio ir grybuko dydžio.

Kepurėlė neriama raudonais siūlais.

Padaromas ratukas iš 4 akių.

1 eilė - 4 stulpeliai.

2 eilė - 8 stulpeliai (didinama tolygiai kas kelias akis iš vienos akies išmezgant dvi).

3 eilė - 12 stulpelių.

4 eilė - 12 stulpelių.

5 eilė - 16 stulpelių.

6 eilė - 18 stulpelių.

7 eilė - 18 stulpelių.

8 eilė - 22 stulpeliai.

9 eilė - 22 stulpeliai.

Ant kepurėlės išsiuvinėjus baltus taškelius, toliau neriama **kotelis baltais siūlais:**

10 eilė – 22 stulpeliai.

11 eilė – 11 stulpelių (kas 2 stulpelius sumegzti į 1)

12 eilė – 9 stulpeliai.

13 eilė – 7 stulpeliai.

13 – 18 eilės - 7 stulpeliai.

Tuomet ties kotelio ir kepurėlės vieta baltais siūlais persiuvame kotelį, kad kamšalas nelįstų į kepurėlę. Kotelį prikemšame kamšalo ir užbaigiame mažindami akis po 2 į vieną. Išsiuvinėjame akytes ant kotelio ir grybukas baigtas.



ANTISTRESINIAI BALIONAI

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti vaikų emocijų atpažinimo ir savireguliacijos gebėjimus, mažinti įtampą bei nerimą, naudojant sensorines (taktilines) priemones. Taip pat lavinti smulkiąją motoriką, dėmesio sutelkimą ir skatinti kūrybiškumą,

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- spalvoti balionai;
- užpildas: miltai, avižiniai dribsniai, ryžiai, griekiai, krakmolos ar smėlis;
- piltuvėlis (galima pasigaminti iš plastikinio butelio);
- siūlai arba gumytės (užrišimui);
- markeriai, flomasteriai (dekoravimui);
- žirklys (pasirinktinai).

VEIKLOS APRAŠYMAS

Veiklos metu vaikai, padedami suaugusiojo, per piltuvėlį pripildo balionus pasirinkto užpildo (pvz., miltų, kruopų ar krakmolo). Užpildyti balionai tvirtai užrišami, kad neišblyktų turinys. Tuomet vaikai kūrybiškai juos dekoruoja – piešia veidukus ar emocijas.

Pagaminti jutiminiai kamuoliukai yra skirti spaudyti, minkyti ar gniaužyti rankose. Šis procesas suteikia sensorinį (taktilinį) pojūtį, padedantį atsipalaiduoti, sumažinti stresą ir įtampą, gerinti dėmesio koncentraciją bei emocinę savijautą. Priemonė gali būti naudojama pamokų metu, pertraukų metu ar namuose kaip savireguliacijos būdas.



NUSIRAMINIMO DĖŽUTĖ

VEIKLOS TIKSLAS

Padėti mokiniams atpažinti ir reguliuoti savo emocijas, mokytis nusiraminti sudėtingose situacijose, sutelkti dėmesį į buvimą „čia ir dabar“, skatinti savęs pažinimą ir emocijų raštingumą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- dėžutė (ar kelios dėžutės);
- priemonės dėžutės papuošimui (pvz.: spalvotas ar laminavimo popierius, kaspiniai, klizai, blizgučiai ir kt.);
- priemonės dėžutės turiniui kurti, pavyzdžiui:
 - gamtiniai daiktai - kankorėžiai, akmenukai, plunksnos, pagaliukai;
 - plastikiniai buteliukai ar indeliai, vanduo, muilas, miltai, balionai;
 - padrašinančios kortelės ir t. t.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniai kuria nusiramino dėžutę – priemonių rinkinį, padedantį nusiraminti, nukreipti mintis ir geriau suprasti savo emocijas. Veiklos metu jie gali gaminti įvairias priemones: „nusiramino buteliukus“, streso kamuoliukus, gali rinkti jutiminius daiktus iš gamtos, kurti paveikslėlius ar korteles, padedančias įvardinti savijautą (pvz., „Koks aš šiandien oras?“, „Kokia mano spalva?“).

Galimos alternatyvos:

- **Individuali nusiramino dėžutė:** kiekvienas mokinys susikuria savo asmeninę dėžutę su jam labiausiai patinkančiomis ir padedančiomis nusiraminti priemonėmis.
- **Bendra klasės nusiramino dėžutė:** visa klasė kartu kuria vieną bendrą dėžutę, kuri laikoma klasėje ir yra prieinama visiems mokiniams.



RAMYBĖS RAIŠTELIAI

VEIKLOS TIKSLAS

Sukurti sensorines priemones, skirtas smulkiosios motorikos lavinimui, pirštų miklumui, akių ir rankų koordinacijai, dėmesio sutelkimui, veiksmų sekos suvokimui, savarankiškumo ugdymui bei emociniam nusiramimui per pasikartojančią veiklą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- storesnis kartonas;
- priemonė skylutėms pradurti;
- spalvoti flomasteriai;
- plastikiniai šiaudeliai arba vamzdelio formos makaronai;
- batų raišteliai;
- klėjai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Vaikai, naudodami kartoną, kuria dvi skirtingas, tačiau panašų principą turinčias sensorines priemones:

- vienu atveju ant kartono nupiešiama bato forma, išduriamos skylutės ir jos apvedžiojamos spalvomis, po to veriami ir rišami batų raišteliai;
- kitu atveju ant kartono kljuojami spalvoti šiaudelių ar makaronų gabaliukai, per kuriuos taip pat veriami raišteliai, kuriant įvairias sekas ir raštus.

Abi veiklos skatina vaikų susikaupimą, kantrybę bei padeda mokytis per patyrimą – kartojant veiksmus lavinama smulkioji motorika, o rišimo ir vėrimo procesas suteikia raminamąjį poveikį bei struktūrą.



DRAUGYSTĒS LABORATORIJA

ZEFYRŲ PIRAMIDĖ

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių bendradarbiavimo, komunikavimo ir kūrybiško problemų sprendimo gebėjimus, skatinant komandinį darbą, tarpusavio pasitikėjimą bei emocinį įsitraukimą per žaismingą ir įtraukiančią praktinę veiklą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- zefyrai;
- spagečių makaronai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Veiklos metu mokiniai burtų keliu suskirstomi į komandas. Kiekvienai komandai duodamos priemonės – spagečiai ir zefyrai. Per nustatytą laiką mokiniai turi pastatyti kuo aukštesnę ir stabilesnę piramidę (ar kitą pasirinktą konstrukciją). Užduoties metu mokiniai aktyviai bendradarbiauja, tariaisi, dalijasi idėjomis, sprendžia iškilusias problemas ir kūrybiškai ieško sprendimų. Veiklos metu mokiniai gali patirti komandinio darbo džiaugsmą.



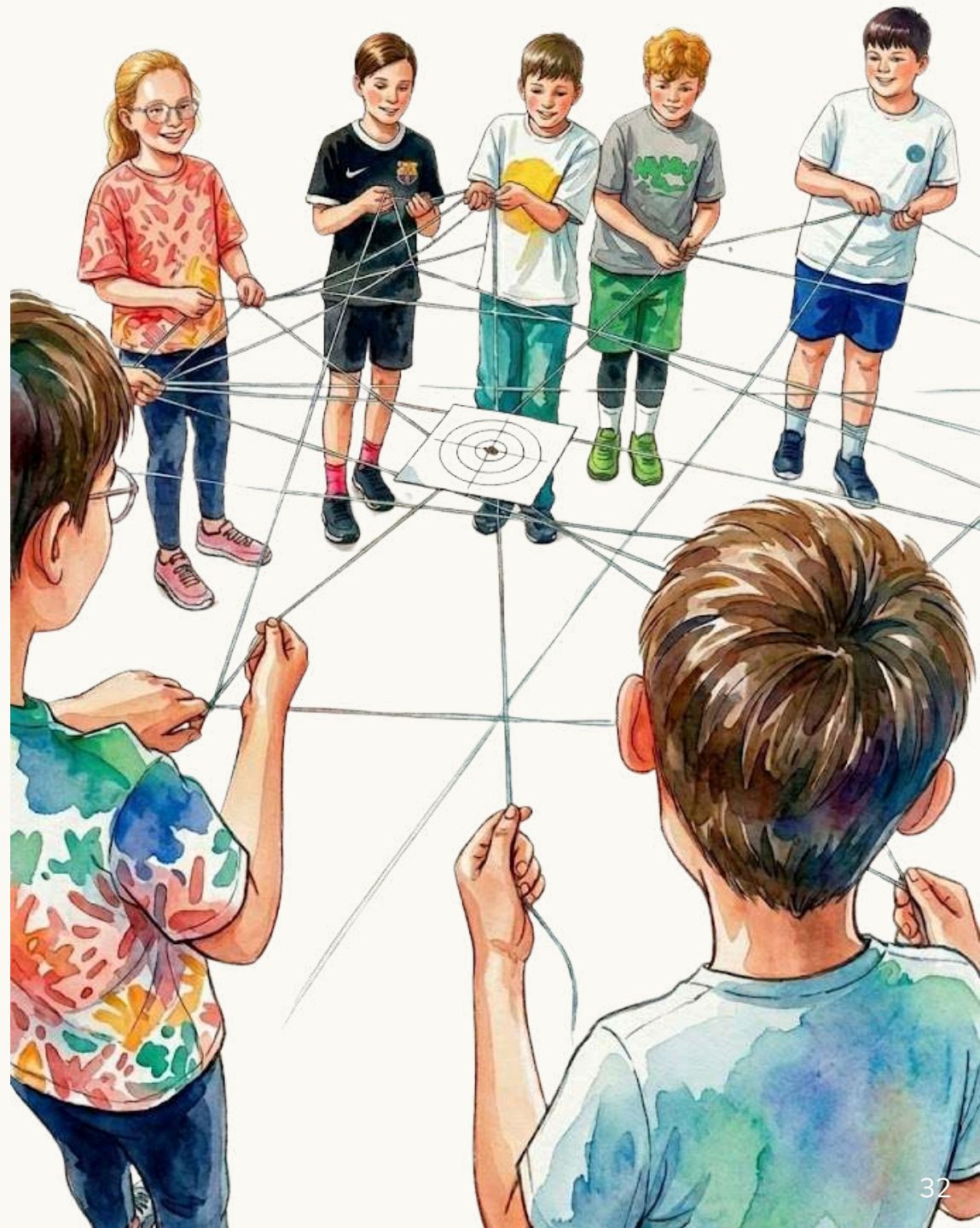
SUPER TINKLAS

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių socialinius ir emocinius įgūdžius, stiprinant klasės bendrystę, tarpusavio pasitikėjimą ir atsakomybę vieno už kitą, taikant patyriminę veiklą, kurioje mokiniai bendradarbiaudami praktiškai patiria kiekvieno nario svarbą bendram rezultatui. Vaikai ne „kalba apie jausmus“, o patiria, kad nėra vieni, per labai paprastus, saugius veiksmus.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- siūlų kamuolys;
- popieriaus lapas.



SUPER TINKLAS

VEIKLOS APRAŠYMAS

1. **Rato susitarimas.** Pristatomas pagrindinis veiklos susitarimas: kiekvienas mokinys turi teisę pasirinkti – kalbėti arba tylėti. Pabrėžiama, kad veiklos metu svarbu saugumas, pagarba ir galimybė tiesiog būti grupėje.
2. **Tinklo kūrimas.** Mokiniai stovi ratu. Mesdamas siūlą kamuolį vienas kitam, kiekvienas pasirenka arba pasakyti: „Aš čia jaučiuosi svarbus“, arba tyliai palaikyti siūlą ir perduoti jį toliau. Taip palaipsniui sukuriamas bendras siūlų tinklas.
3. **Įtraukties patikrinimas.** Mokiniai kviečiami pakelti tinklą ir įvertinti, ar visi klasės nariai yra įtraukti. Sąmoningai sudaroma situacija, kai vienas ar keli mokiniai lieka „už tinklo“. Vyksta trumpas aptarimas, skatinant mokinius įvardyti, ką pastebi, ir ieškoti sprendimų, kaip užtikrinti visų įtrauktį.
4. **Slaptas palaikymas.** Mokytojas kviečia mokinius tyliai pagalvoti apie klasės draugą, kuriam šiuo metu gali būti sunkiau, ir lengvai timptelėti siūlą jo kryptimi. Taip sukurama nematoma palaikymo banga, leidžianti patirti tarpusavio ryšį be tiesioginio įvardijimo.
5. **Fizinis patyrimas.** Mokiniai, laikydami siūlą, kartu atlieka paprastus judesius (atsistoja, pritūpia, atsisėda), siekdami išlaikyti tinklo vientisumą. Akcentuojama, kad vienam paleidus siūlą, pokytį pajunta visa grupė.
6. **Užduotis – bendras tikslas.** Naudodamiesi sukurtu tinklu, mokiniai bendradarbiaudami turi pernešti popieriaus lapą į kitą erdvės vietą. Jie tariausi, planuoja veiksmus ir priima bendrus sprendimus.
7. **Refleksija ardant tinklą.** Siūlas perduodamas atgal, palaipsniui ardant tinklą. Mokiniai, jei nori, dalijasi savo patirtimi ar įžvalgomis. Taikoma „Stop“ taisyklė – kiekvienas gali pasirinkti nepasakyti.
8. **Palaikymo stiprinimas.** Esant nesėkmėms ar įtampai, skatinamas tarpusavio palaikymas. Veikla tęsiama kuriant „gyvą tinklą“ – mokiniai sustoja ratu ir rankomis švelniai palaiko klasės draugą (lengvai stumdydami, gaudydami), sudarydami sąlygas patirti saugumą ir pasitikėjimą grupe.
9. **Užbaigimas.** Mokytojas apibendrina veiklą akcentuodamas priklausymo grupei svarbą: „Net kai nieko nesakai ar nedarai – tu vis tiek esi šios klasės dalis.“

DRAUGYSTĖS KILIMAS

VEIKLOS TIKSLAS

Iš medžiaginių skiaučių skritulių sukurti bendrą kilimą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- įvairių medžiagų atraižos;
- klijai;
- žirklės;
- apskritimų trafaretai;
- pieštukas apvedimui.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Kiekvienas mokinys individualiai sukuria savo skritulinį ornamentą nuo didžiausio iki mažiausio, pasikeisdamas su draugais įvairiais medžiagų gabaliukais. Individualiai sukurtus skritulinius elementus tardamiesi ir bendradarbiaudami sudėlioja ir suklijuoja į draugystės kilimą. Sukurtas kilimas leidžia suvokti kiekvieno bendruomenės nario ir bendradarbiavimo svarbą.



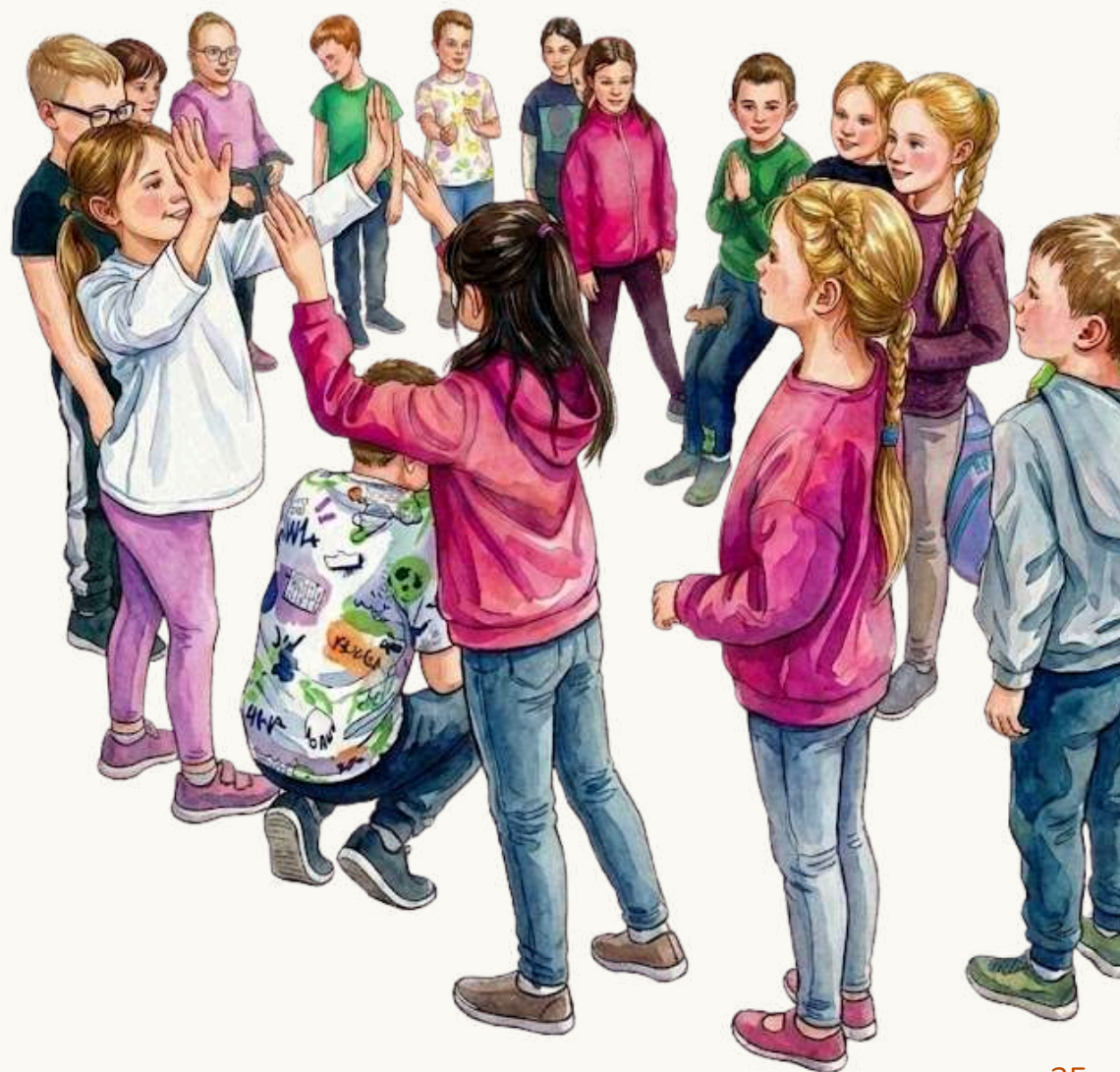
PASAKA BE GALO

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių tarpusavio pagarbą, empatiją ir bendradarbiavimo įgūdžius, pasitelkiant kūrybinę, įtraukiančią ir aktyvią grupinę veiklą.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Klasės mokiniai sustoja ratu ir kuria bendrą, be galo besitęsiančią pasaką/ istoriją (arba jau žinomą pasaką be galo) – kiekvienas paeiliui pasako po vieną žodį. Kas trečias vaikas kartu su kaimynu suploja delnais, taip pabrėždamas pasakojimo ritmą. Tuo metu tarp pirmo ir trečio stovintis vaikas atsitūpia. Veikla lavina kūrybiškumą, dėmesingumą, bendradarbiavimą ir stiprina draugystės jausmą. Veikla įtraukia visus klasės mokinius, įskaitant specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius vaikus. Dalyvaudami bendroje kūrybinėje užduotyje, mokiniai patiria teigiamas emocijas, stiprina tarpusavio ryšius, ugdo empatiją ir bendradarbiavimo įgūdžius. Veikla prisideda prie draugiškos, palaikančios klasės atmosferos kūrimo.



BENDRAS PIEŠINYS: KURIAME KARTU

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių bendravimo, bendradarbiavimo ir kūrybiškumo gebėjimus, skatinant dalintis idėjomis, išklausyti kitus ir kartu kurti bendrą piešinį.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- A1 formato lapas;
- piešimo priemonės (pieštukai, flomasteriai).

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokytojas A1 formato lape nupiešia didelį apskritimą. Diskutuodami mokiniai išsirenka bendrą piešinio temą (išsirinko temą „Gamta“). Tuomet vaikai suskirstomi poromis arba mažomis grupelėmis, o kiekvienai grupei priskiriama tam tikra apskritimo dalis. Mokiniai tarpusavyje aptaria idėjas, kartu priima sprendimus ir piešia jiems skirtą dalį taip, kad visos dalys susijungtų į vientisą bendrą piešinį. Užbaigus darbą, visas piešinys aptariamas: vaikai pasidalina savo mintimis, reflektuoja apie kūrybinį procesą ir darbą kartu.



STATYBOS

VEIKLOS TIKSLAS

Grupinė užduotis, skirta socialiniams įgūdžiams lavinti.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- popieriniai kiaušinių dėklai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniai naudodami popierinius kiaušinių dėklus stato sutartą objektą. Veikla skatina bendradarbiauti ir veikti turint bendrą tikslą. Ugdoma komandinė dvasia, kūrybiškumas ir draugystė. Statinio sudėtingumas ir dydis priklauso nuo sukauptų pakuočių kiekio ir grupės susitarimų.



MISIJŲ KORTELĖS

VEIKLOS TIKSLAS

Veikla stiprina mokinių bendradarbiavimą, skatina klasės sutelktumą, ugdo tarpusavio pagalbą ir pagarbą bei įtraukia visus mokinius, nepriklausomai nuo jų gebėjimų.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- „misijų kortelės“ (arba mokytojos parengtos užduotys);
- lenta arba plakatas refleksijai;
- lipdukai / žymekliai mokinių įsivertinimui;
- rašymo užduočių lapai (refleksijai);
- rašymo priemonės (rašikliai, pieštukai).

VEIKLOS APRAŠYMAS

Tai grupinė veikla, kurios metu mokiniai, suskirstyti komandomis, gauna „misijų korteles“ su paprastomis, kasdienėje klasės aplinkoje įgyvendinamomis užduotimis (pvz., padėti draugui, pagirti, pakviesti žaisti, pasidalinti priemonėmis). Mokiniai slapta vykdo savo misijas pamokos ar pertraukos metu, taip natūraliai ugdydami bendradarbiavimo, tarpusavio pagalbos, pagarbos ir empatijos įgūdžius. Veiklos pabaigoje mokiniai užpildo rašymo užduočių lapą, kuriame aptaria, kaip jiems sekėsi atlikti misijas, kokias emocijas patyrė ir kaip reagavo jų draugai. Taip skatinama refleksija ir gilesnis socialinių įgūdžių suvokimas.



ŠILTI ŽODŽIAI DRAUGUI

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių gebėjimą pastebėti ir įvardinti teigiamas draugų/ bendraklasių savybes, skatinti draugišką bendravimą, stiprinti emocinę sveikatą, kurti pozityvią klasės atmosferą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- iš anksto paruoštos dėlionės detalės;
- piešimo priemonės.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Pamokos pradžioje mokiniams pasakome, kad šiandien klasėje kursime gerą nuotaiką – sakysime vienas kitam komplimentus. Su mokiniais aptariame pagrindinius susitarimus: kalbame pagarbiai, elgiamės mandagiai. Išsiaiškiname, kas yra komplimentas, kaip atsakyti išgirdus komplimentą. Pasikalbame apie įvairias kasdienes situacijas, kada vienas kitam galėtume sakyti, o gal ir sakome komplimentus. Taip pat aptariame, kaip dažniausiai jaučiamės išgirdę komplimentą, kaip į jį reaguojame. Tada mokiniai išsitraukia ant lapelių užrašytus klasės draugų, kuriems sakys komplimentus, vardus. Išdaliname paruoštas dėlionės detales. Mokiniai ant dėlionės detalių užrašo komplimentą draugui ir dėlionės detalę papuošia. Vėliau vaikai eina vienas prie kito, sako komplimentus ir įteikia dėlionės detalę. Kiekvienas vaikas savo dėlionės detalę prikabina ant lentos. Taip sudedama klasės dėlionė „Šilti žodžiai draugui“. Pamokos pabaigoje su mokiniais aptariame, kaip jie jautėsi girdėdami komplimentus ir juos sakydami, ar lengviau buvo pasakyti komplimentą, ar klausytis, kaip sako tau.



ŽAIDIMAS „PALINKĖJIMAS“

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių emocinį sąmoningumą, empatiją, pozityvų bendravimą ir bendruomeniškumą klasėje per žaidybines veiklas.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- popieriaus lapeliai (kiekvienam mokiniui po vieną);
- piešimo ar rašymo priemonės.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniams išdalunami popieriaus lapeliai ir paprašoma nupiešti ar parašyti (atsižvelgiant į mokinių amžių) ką nors gražaus klasės draugui. Mokiniai nupiešia ar parašo, perlenkia piešinį du kartus (taip, kad nesimatytų piešinio ar teksto). Žaidimo vedantysis vieną perlenktą lapelį pažymi (gali nupiešti širdelę ar pan.). Tada visi vaikai sustoja ar susėda ratu. Vedantysis išdalina palinkėjimus ir pasako žaidimo taisykles: 1. Tas mokinyss, kuris gavo pažymėtą palinkėjimą, pradeda siųsti palinkėjimą į tą pusę, kurią pasirenka. 2. Visi mokiniai siunčia ratu palinkėjimus, kol vedantysis pasako „STOP“. 3. Mokinyss, gavęs pažymėtą palinkėjimą, gali rinktis veiksmą: siųsti palinkėjimą toliau norima kryptimi arba atversti ir pažiūrėti palinkėjimą. 4. Jei vaikas pasirenka tęsti, žaidimas tęsiasi. Jeigu pasirenka atversti, visi vaikai atverčia turimus palinkėjimus.

Refleksijos metu mokiniai kviečiami dalintis įspūdžiais, apibūdinti palinkėjimą, spėti, kieno palinkėjimą gavo.



„VEIKSMAS VYKSTA TIEMS“

VEIKLOS TIKSLAS

Ugdyti mokinių bendradarbiavimą, komandinį darbą, kūrybiškumą.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- kėdės.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Kėdės sustatomos ratu, viena mažiau negu dalyvių. Visi dalyviai susėda ratu ir vienas atsistoja viduryje. Vedantysis (esantis viduryje) sako: „Veiksmas vyksta tiems, kurie...“ ir pabaigia sakinį. Tie, kurie šį veiksmažodį atliko, turi pakilti nuo savo kėdžių ir rasti naują vietą. Pakilę žmonės iš savo vietos turi tą veiksmažodį pavaizduoti/ suvaidinti. Suvaidinę turi surasti naują vietą, kur atsistoti (jeigu daug žmonių pakyla, tada tas, kuris greičiau užsiima ne savo vietą, ir likęs vėl veda žaidimą, tačiau jeigu pakyla du žaidėjai, kas eina atsistoti į likusią kėdę - išsiaiškina burtų keliu).



DARNŪS RITMAI SU BŪGNAIS

VEIKLOS TIKSLAS

Stiprinti mokinių emocinę savijautą, savireguliacijos, tarpusavio klausymosi ir bendradarbiavimo gebėjimus, muzikuojant darniais ritmais.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- plastikinė 19 l talpos tara nuo vandens;
- plastikinis kibirėlis;
- karšti klijai;
- purškiami dažai.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniai, naudodami iš plastikinės taros pagamintus būgnus, kartu muzikuoja, mokosi išklausyti vieni kitus, derinti savo ritmą su grupės skambesiu, išreikšti emocijas per ritmą ir patirti bendrystės jausmą, taip stiprindami tarpusavio pagarbą ir emocinę gerovę.



DRAUGYSTĖS DĖŽUTĖ

VEIKLOS TIKSLAS

Skatinti draugiškus ir palaikančius santykius, formuoti pasitikėjimu bei atvirumu grįstą klasės mikroklimatą, suteikti mokiniams saugią erdvę emocijų ir minčių išraiškai, padėkoms, komplimentams ar pagalbos prašymams.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

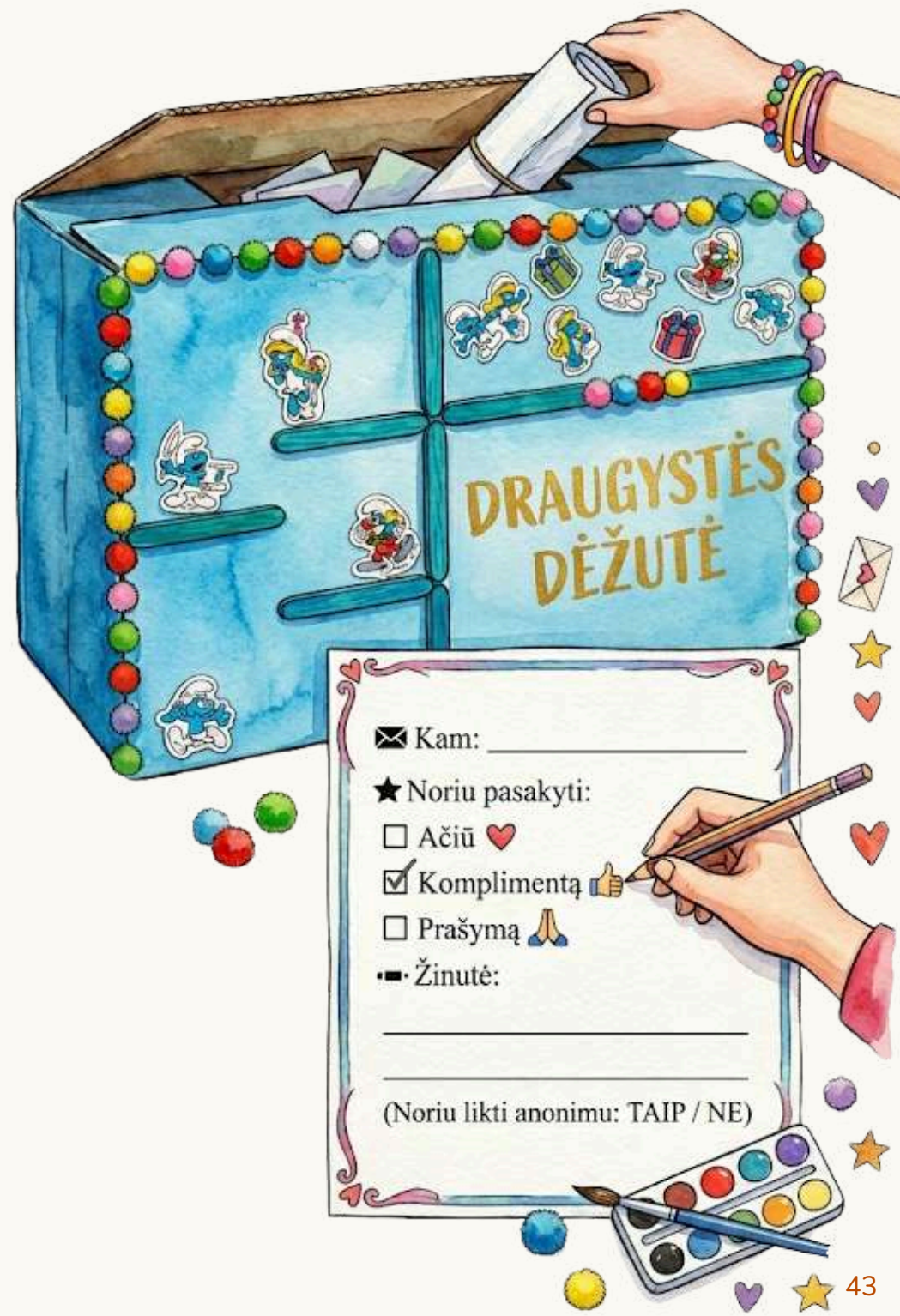
- jau paruošta arba kartu su grupe gaminama draugystės dėžutė;
- gaminimui reikalingos priemonės (dėžutė, spalvotas popierius, rašiklis, klijai, žirkklės, detalės papuošimui);
- lapeliai;
- rašymo priemonės.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Realizuoti šią draugystės dėžutės idėją galima keliais būdais:

1. Mokiniai visą savaitę į dėžutę meta lapelius su padėkomis, komplimentais ar pagalbos prašymais. Kartą per savaitę (pvz., klasės valandėlės metu) mokytojas atidaro dėžutę: garsiai perskaito pozityvias žinutes, o pagalbos prašymus aptaria jautriai ir atsakingai.
2. Į dėžutę mokiniai užrašo po draugišką poelgį (pvz., „pasakyti gerą žodį“, „pavaišinti saldainiu“, „padėti atlikti užduotį“). Kasdien mokiniai išsitraukia po vieną lapelį kaip savo tos dienos užduotį, kurią stengiasi įgyvendinti.

Prieš pradedant įgyvendinti šią idėją, labai svarbu kartu su klase iš anksto nusimatyti aiškias dėžutės naudojimo taisykles (akcentuojant pagarbą vienas kitam, anonimiškumo galimybę ir saugumą).



IŠŠŪKIS „DRAUGYSTĖ“

VEIKLOS TIKSLAS

Socialinių įgūdžių įtvirtinimas, bendradarbiavimas ir klasės sutelkimas.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- žirklys;
- lipni juosta;
- pieštukas;
- popieriaus lapas.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Veikla porose arba grupėse, kuri skatina bendradarbiavimą, stiprina tarpusavio ryšį. Mokiniams reikia pieštuką aprišti siūlu (siūlo galų lieka tiek, kiek veikloje dalyvauja mokinių) ir, laikant siūlo galą pirštais, bendradarbiaujant tarpusavyje, parašyti žodį *DRAUGYSTĖ*.



ŽAIDIMAS „DRAUGŲ FIESTA“

VEIKLOS TIKSLAS

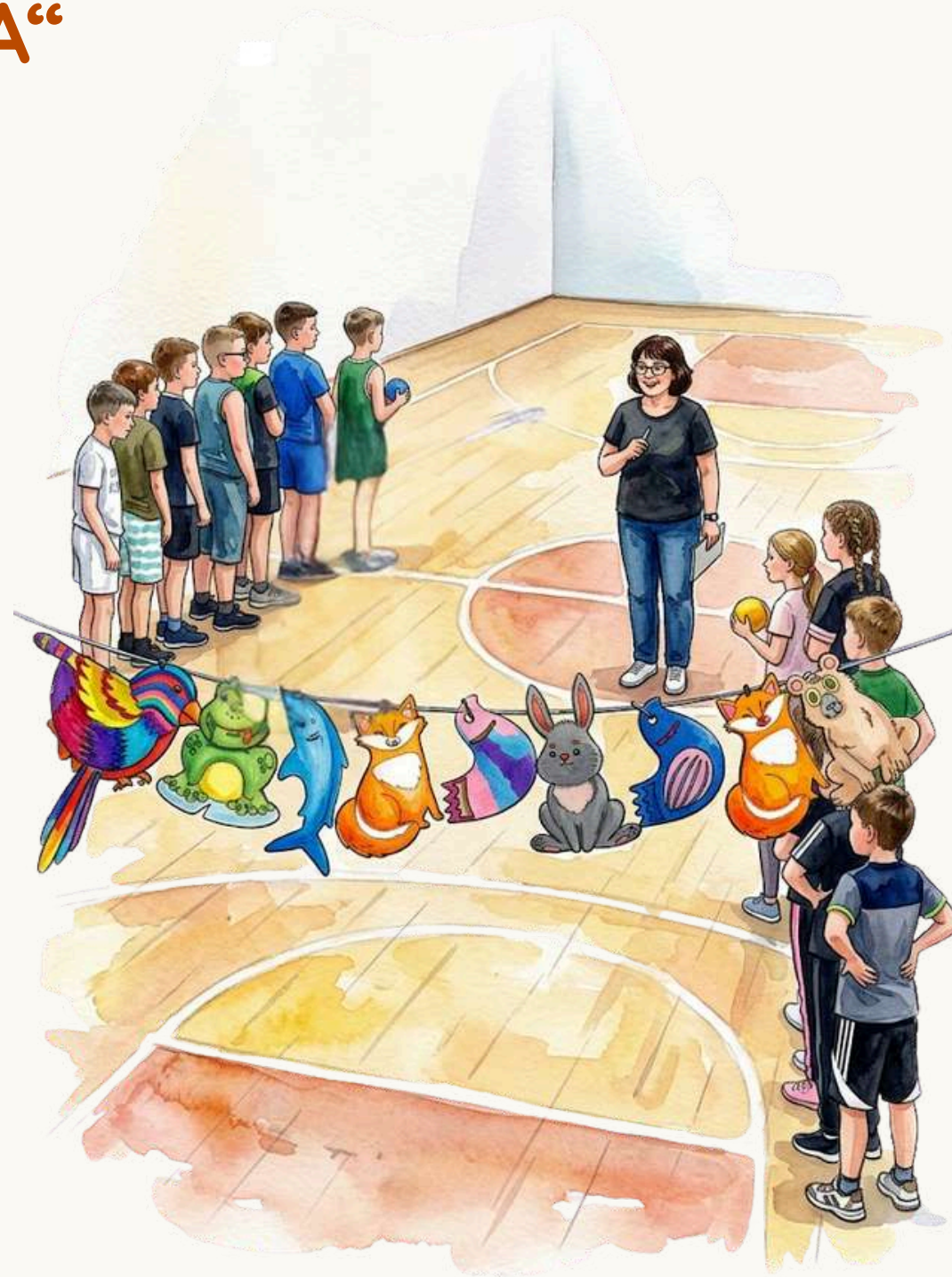
Sukurti netradicinį, linksmą, saugų ir patrauklų fizinės veiklos žaidimą, kuris stiprina mokinių socialinius įgūdžius, emocinę sveikatą ir ugdo pagarbą vienas kitam.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- gyvūnų figūrėlės (su taškais nugarėlės pusėje);
- tinklinio žaidimo trosas;
- poroloniniai kamuoliukai;
- taškų skaičiavimo lentelės.

VEIKLOS APRAŠYMAS:

Pirmiausia reikia pasigaminti pasirinktų gyvūnėlių figūrėles, jas nuspalvinti ar kitaip papuošti, kitoje pusėje užrašyti arba užklijuoti skaičius/taškus nuo 1 iki 6 ir sukabinti ant įtempto lyno erdvioje patalpoje (pvz. sporto salėje). Užduoties/ žaidimo metu mokiniai pasiskirsto į dvi ar daugiau komandų ir sustoja vorele vienas už kito, 2 metrų atstumu nuo vidurio linijos ir pakabintų gyvūnėlių bei žvėrelių. Po mokytojo ar klasės draugo, paskirto pravesti žaidimą, signalo, komandų pirmi stovintys žaidėjai meta poroloninį kamuoliuką į figūrą. Jei žaidėjas pataikė į figūrą – fiksuojami taškai jo komandai. Kamuoliuką į figūrėlę metęs žaidėjas bėga paimti kamuoliuko ir saugiai atneša bei perduoda komandos draugui, o pats stojasi į eilės galą. Laimi komanda, surinkusi didžiausią taškų skaičių. Metimai, iš anksto susitarus, gali būti kartojami 2 - 5 kartus. Žaidimas žaidžiamas sporto salėje, sporto aikštyne arba vietoje, kur yra galimybė pakabinti lyną. Žaidimas ne tik lavina judėjimo įgūdžius, gerina kamuoliuko metimo techniką, bet ir moko pagarbos, bendradarbiavimo, siekiant rezultato.



DRAUGYSTĖS VORATINKKLIS

VEIKLOS TIKSLAS

Lavinti mokinių socialinius įgūdžius: stiprinti komandinį bendradarbiavimą, tarpusavio pagalbą, empatiją ir pagarbą, telkti klasės bendruomenę bei skatinti siekti bendro tikslo.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- priemonės pagrindas su centriniu kabliu (mechanizmu);
- prie jo pritvirtintos virvelės („voro kojelės“) su laikikliais;
- medinės kaladėlės su skylutėmis arba kabliukais.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniai sustoja ratu ir kiekvienas paima po vieną virvelę („voro kojelę“). Jų užduotis – bendradarbiaujant, tempiant ar atlaisvinant virveles, valdyti centrinį mechanizmą taip, kad juo paimtų kaladėles ir pastatytų stabilų bokštą.

Veikla gali vykti riboto laiko sąlygomis, siekiant paskatinti susitelkimą ir efektyvų komandinį darbą. Dalyvauti gali nuo 8 iki 16 mokinių, o didesnėse klasėse mokiniai skirstomi į komandas.

Užduotis reikalauja nuolatinio bendravimo, veiksmų derinimo, kantrybės ir susitarimo. Kiekvieno dalyvio indėlis yra svarbus bendram rezultatui nepriklausomai nuo individualių gebėjimų.

Po veiklos rekomenduojama aptarti patirtį su mokiniais, pvz., klausiant: „Kas buvo sunkiausia: valdyti virvelę ar susitarti tarpusavyje?“, „Kas padėjo komandai dirbti sėkmingai?“ Galima organizuoti papildomas veiklos formas, pavyzdžiui, „tyliąsias statybas“, kai mokiniai bendrauja tik neverbaliniais ženklais, arba komandines varžybas pagal laiką.



„KRYŽIUKAI-NULIUKAI“ KITAIP

VEIKLOS TIKSLAS

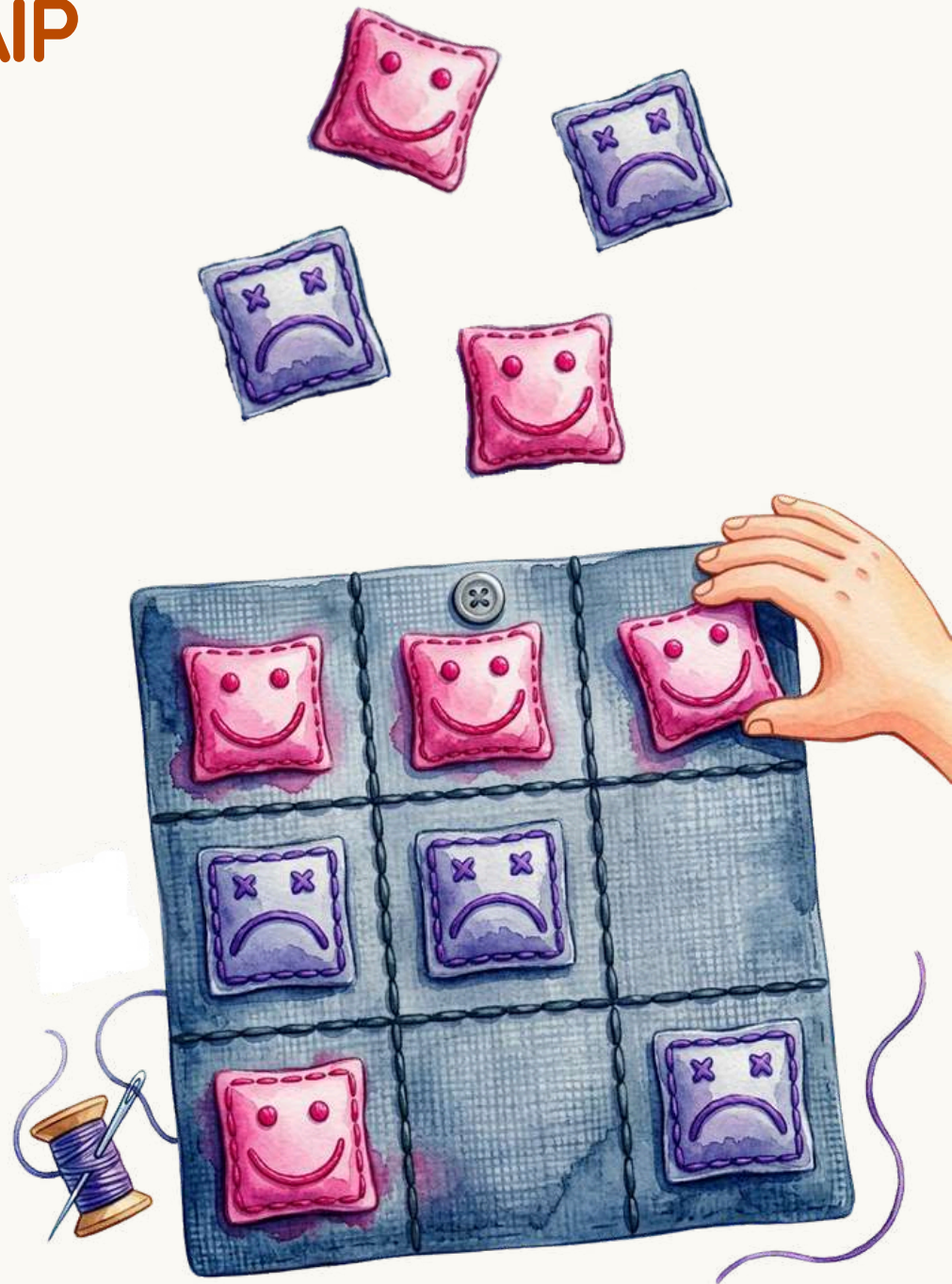
Telkti klasės bendruomenę, stiprinti tarpusavio pagarbą, empatiją, skatinti mokinius pažinti emocijas bei mokytis konstruktyviai varžytis laikantis susitarimų.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- iš antrinių žaliavų pagaminti stalo žaidimai (apie 10 vnt.) su skirtingomis spalvomis, formomis ir emocijų simboliais;
- žaidimo detalės (pvz., minkšti siūti kvadratai, kortelės ar kitos iš tvirtesnių medžiagų pagamintos figūrėlės). Žaidimai gali būti ne tik siūti, bet ir sukurti iš kartono, audinio, plastiko ar kitų patvaresnių medžiagų.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokiniai pertraukų metu žaidžia porose naudodami iš antrinių žaliavų pagamintus žaidimus, kurie primena „kryžiukus–nuliukus“. Vietoje įprastų simbolių naudojami elementai su skirtingomis emocijomis. Žaidimo metu mokiniai varžosi dėliodami simbolius į langelius, siekdami sudaryti eilę. Jie mokosi laikytis taisyklių, garbingai varžytis, priimti laimėjimą ar pralaimėjimą, atpažinti ir aptarti emocijas. Veikla stiprina socialinius įgūdžius, emocinį raštingumą ir bendruomeniškumą.



„DRAUGYSTĖS BINGO“

VEIKLOS TIKSLAS

Lavinti vaikų socialinius ir emocinius įgūdžius, skatinti pozityvų elgesį bei gilinti supratimą, kokiomis savybėmis pasižymi geras draugas ir kaip tinkamai kurti tarpusavio ryšius.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- skirtingos bingo kortelės kiekvienam žaidėjui (laukeliuose gali būti paveikslėlis ir draugiško elgesio frazė, pavyzdžiui, „Padėjo susitvarkyti“, „Pasisveikino“ ar kt.). Skirtingus bingo kortelių variantus pagal savo sugalvotas frazes ar paveikslėlius lengvai ir nemokamai galima susigeneruoti internete – tam paieškos sistemose galite įvesti tokius raktažodžius kaip „bingo kortelių generatorius“, „nemokami bingo šablonai“ ar „free bingo card maker“ ir pasinaudoti rasta platforma.
- kompiuteris ir ekranas, kad visi aiškiai matytų traukiamas korteles;
- lipdukai arba smulkūs žymekliai (sagos, akmenukai) atsakymams uždengti.

VEIKLOS APRAŠYMAS

Išdalinkite dalyviams žaidimo lenteles bei lipdukus. Paaiškinkite taisykles: parodžius ir perskaičius draugišką poelgį, jį reikia rasti savo lentelėje ir uždengti lipduku. Traukite situacijas ir rodykite jas, o dalyviai atitinkamus langelius žymi savo kortelėse. Žaidžiama tol, kol kažkas užpildo horizontalią, vertikalią arba įstrižą liniją ir sušunka „Bingo!“.

Žaidimo pabaigoje aptarkite: kuris poelgis iš matytų yra pats svarbiausias? Ką atlikti kartais būna sunkiausia (pvz., atsiprašyti, pasidalinti)?

Šią bingo lentelę galima paversti savaitės iššūkiu – vaikai gali ją nešti namo arba pasilikti klasėje ir lipdukais žymėti realybėje atliktus gerus darbus, kol užpildys visus langelius.



PROJEKTO DALYVIAI

1. Aurelija Jurgutavičienė, Rasa Lideikienė, Šiaulių Dainų Progimnazija
2. Austė Žvaliauskaitė, Brigita Markevičiūtė, Vilma Prokofjeva, Kauno Senamiesčio progimnazija
3. Aušra Pileckė, Jurbarko Naujamiesčio progimnazija
4. Birutė Kolinienė, Edita Daraškienė, Laura Liepinė, Panevėžio pradinė mokykla
5. Brigita Dudonė, Inga Rinkevičienė, Kauno Žaliakalnio progimnazija
6. Daiva Zolubaitė Deksnienė, Jonavos Raimundo Samulevičiaus progimnazija Žeimių skyrius
7. Dalia Kučinskienė, Rita Rimeikė, Vandžiogalos gimnazija
8. Danutė Valužienė, Raminta Ružauskienė, Ramunė Silvanavičienė, Rima Balkūnė, Klaipėdos Verdenės progimnazija
9. Dovilė Puidokienė, Kauno r. Ežerėlio pagrindinė mokykla
10. Eglė Smirnovienė, Jurgita Balevičiūtė, Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija
11. Erika Paškauskaitė, Radviliškio Gražinos pagrindinė mokykla
12. Gabija Barišauskaitė, Kauno šv. Roko mokykla
13. Gabrielė Švedaitė, Rima Vitienė, Alytaus Likiškėlių progimnazija
14. Giedra Valuckienė, Šarūnė Šumskienė, Kauno Juozo Grušo meno gimnazija
15. Gintarė Jonikienė, Lina Bubelienė, Mažeikių Sodų pagrindinė mokykla
16. Gintautė Pūrė, Kauno r. Čekiškės Prano Dovydaičio gimnazija
17. Greta Akelaitienė, Oksana Čekavičienė, Kauno dailės gimnazija
18. Ieva Kazakauskaitė, Kristina Legeckienė, Kauno Jono ir Petro Vileišių mokykla
19. Ilona Berber, Kauno Simono Daukanto progimnazija
20. Indrė Mikuckytė, Simona Dubickienė, Kauno Petrašiūnų progimnazija
21. Inga Kazlauskienė, Alytaus Panemunės progimnazija
22. Inga Ramanauskienė, Šiaulių r. Kuršėnų Daugėlių progimnazija
23. Jūratė Juodzevičienė, Lazdijų r. Seirijų A. Žmuidzinavičiaus gimnazija.
24. Jūratė Margienė, Kauno šv. Roko mokykla
25. Kristina Valuckienė, Rasa Šimkuvienė, Radviliškio Gražinos pagrindinė mokykla
26. Kunigunda Mickuvienė, Ukmergės Pašilės progimnazija
27. Lina Mačiūtienė, Prezidento Kazio Griniaus gimnazijos skyriaus Prano Dovydaičio progimnazija
28. Lina Misevičienė, Lina Seferoglu, Panevėžio pradinė mokykla
29. Lina Sklašiuvienė, Pakruojo rajono Lygumų pagrindinė mokykla
30. Neringa Kušeliauskienė, Jonavos Raimundo Samulevičiaus progimnazija
31. Saulena Lukšienė, Jurbarko Naujamiesčio progimnazija
32. Vaida Dienaitė-Šakinė, Šilutės Žibų pradinė mokykla
33. Vaidilutė Butkuvienė, Gargždų „Kranto“ progimnazija
34. Vita Masėnienė, Radviliškio rajono Sidabravo pagrindinė mokykla
35. Žydrūnė Žaldarienė, Kauno Juozo Urbšio progimnazija

Projekto organizatoriai: Kauno Žaliakalnio progimnazija, Kauno švietimo inovacijų centras
Projekto organizacinė komanda: Birutė Dindaitė-Mikalajūnė, Elana Kačerginskienė, Agnė Valašimaitė, Edita Zdanienė