

**Metodinė medžiaga
mokytojams**



Atmetimo galerija – tai projektas siekiantis stiprinti vaikų, paauglių, jaunimo ir dirbančių suaugusiųjų psichologinio atsparumo gebėjimus.

Idėją įkvėpė prancūzų **Salon des Refusés** - atmetų darbų paroda. 1863 m. joje buvo eksponuojami darbai, kuriuos atmetė Paryžiaus salono taryba. Šios tarybos prielankumas lėmė karjerą ir užsakymus. Tačiau atrankos procesas buvo konservatyvus, o kūrybiškumas ir inovatyvumas nebuvo palaikomi. Tad atmesti dailininkai įkūrė "Atmetųjų saloną" ir taip padarė proveržį dailėje. Tarp atmetų buvo Manet, Courbet, Seurat, Pissarro ir kiti žymūs menininkai.

Ši atmetimo tema yra gyva ir mūsų dabartinėje visuomenėje. Jauni žmonės dažnai jaučiasi išstumti, nerandantys vietos ar įsiprasminimo, niekaip neatitinkantys į juos suprojektuotą visuomenės lūkesčių. Kelis metus trunkanti pandemija taip pat padarė neišdildomą įtaką jauno žmogaus laisvėms - mobilumo, kelionių, laisvalaikio, karjeros, socialinių ratų.

Šio projekto metu siekiame, kad jauni žmonės atmetimo situacijas išgyventų, priimtu su didesniu emociniu, psichologiniu atsparumu. Juk pats atmetimas nereiškia, kad žmogus ar darbas blogas, o tik tai, kad koks nors aspektas neatitiko subjektyvių kriterijų ar tiesiog buvo stipresni kandidatai.

MOKYTOJAMS

Šis metodinis leidinys, tai praktinė priemonė mokytojams, skirta padėti geriau suprasti atsparumo temą. Kaip tai atsiskleidžia mokyklos aplinkoje, su kokiais sunkumais susiduria mokiniai. Kaip mokytojas neformaliais ugdymo principais gali įgalinti ir dirbti su psichologinio atsparumo temomis, integruojant atmetimo galerijos istorijas.

Mokytojo vaidmuo ugdant psichologinį atsparumą

Mokykla – tai daugiau nei rašymas ir skaičiavimas. Socialinis ugdymas tai taip pat vienas iš esminių mokymosi sričių. Psichologinė vaiko gerovė yra susijusi su akademine sėkme bei įsitraukimu į mokyklos gyvenimą, todėl gerbūvį psichologine prasme svarbu puoselėti ir čia.

Pedagogas nuolatos yra santykiyje su jaunuoliais: reagavimas, bendravimas, dalijimasis vyksta ne tik per pamokas, tačiau ir pertraukų metu. Neretai būtent mokytojai yra tie, kurie gali pastebėti svarbius pokyčius vaiko gyvenime, juk čia praleidžiame didelę dalį savo vaikystės, paauglystės ir dalį jaunystės.

Įtraukaus ugdymo kontekste tiek mokytojo, tiek mokinių gebėjimas būti dėmesingu, priimančiu, palaikančiu ir tolerantišku kitam žmogui tampa labai svarbus. Rasti būdą suvienyti skirtingus poreikius bendrai veiklai ir padėti pamatyti vienas kito vertybes- neabejotinai vienas iš mokyklos ugdymo tikslų. Ir psichologinio atsparumo įgūdžiai čia tampa svarbiu pagrindu.

Moksleivių iššūkiai mokykloje

Tam, kad sėkmingai funkcionuotų švietimo sistema, psichologinė stiprybė siejama tiek su mokytojais, tiek su mokiniais. Nepaisant to, kad kiekvienas jaunuolis mokyklos laikais išgyvena savo asmeninę paauglystės krizę, galima išskirti ir patiriamus specifinius iššūkius.

Mokymasis – tai karjeros kelio pradžia, todėl jo galutinis tikslas visuomenės suvokiamas kaip profesijos pasirinkimas ir darbas. Šiuolaikinė darbo rinkos pasiūla plati ir įvairi: nuo „Tik tok'erio“ iki kriptovaliutos specialisto. Jaunam žmogui pasirinkimo gausa apsunkina apsisprendimą.

Vienu iš didesnių iššūkių toliau išlieka menkas savęs pažinimas (gebėjimų, vertybių, norų), kurio įsisąmoninimas leistų realistiškai save įsivaizduoti ateityje. Šiuolaikiniame pasaulyje, kuriame gausu pasiūlymų ir galimybių, iš mokinio reikalaujama atsparumo stimuliacijoms ir atsigręžimo į save.



Neformalaus ugdymo integravimas mokykloje

Svarbu atsižvelgti ir į dabartinius iššūkius. Vienas jų – pandemija, kuri fiziškai ir emociškai atskyrė mokytojus ir mokinius, o vienintelis susisiektimo įrankis tapo informacinės technologijos. Nespėjus adaptuotis prie šio pokyčio, pasaulį ištiko dar viena katastrofa – karas. Galima būtų manyti, kad šie pasauliniai įvykiai paveikė visas visuomenės sritis, tačiau mokyklos tampa ypatingo dėmesio centre, nes dirba su jautriausia ir paveikiausia visuomenės dalimi – vaikais.

Šie faktai priverčia vėl sugrįžti prie psichologinio atsparumo reiškinio ir užduoti retorinį klausimą: kaip pastaruoju metu mokykloms išvengti ar bent sumažinti nepalankių sąlygų poveikį vaikams? Jaunuoliai skundžiasi motyvacijos stygiu, beprasmybe ar nuoboduliu pamokų metu. Tai taip pat signalizuoja apie žemą psichologinio atsparumo lygį, o tiksliau – adaptyvumą ir lankstumą. Dabartiniam mokiniui reikia mokytiis priimti ne tik mokytoją, bet ir bet kurį kitą žmogų.

Lietuvių kalbos pamokoje mokytojas ir mokiniai tarpusavyje kalbasi taisyklinga, lietuvių kalba, matematikos – skaitine, logine kalba, o neformaliame ugdyme – universalia verbaline ir neverbaline kalba. Nors ši alegorija pasako daugiau nei apibūdinimas, tačiau neformalus ugdymas literatūroje apibūdinamas kaip kryptinga veikla, kuria, plėtojant žmogaus asmenines, socialines ir edukacines kompetencijas, siekiama ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime.

Neformalus ugdymas mokyklose gali tiesiogiai padėti stiprinti mokytojų ir mokinių psichologinį atsparumą.

Kyla klausimas, kaip integruoti į formalią mokyklos struktūrą neformalius užsiėmimus?

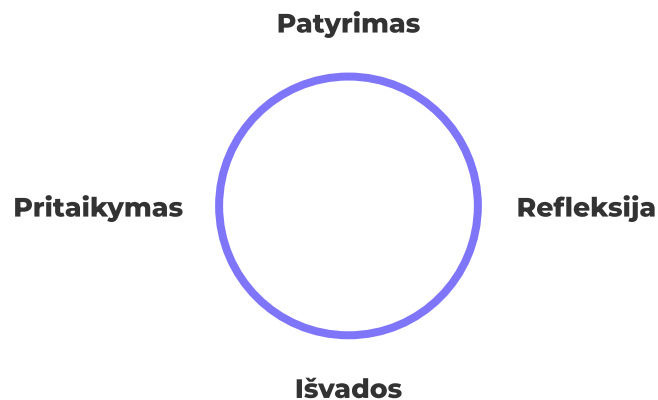
Integracija galima ne tik po pamokų, vadinamuose būreliuose, tačiau ir pamokų metu. Klasės valandėlės yra ta erdvė, kai galima panaudoti neformalaus mokymo siūlomas idėjas.

Nustatyta, kad derinant formalius ir neformalius ugdymosi metodus, mokinsys lengviau ir efektyviau įsisąmonina informaciją ir ją įprasmina - pritaiko praktiškai gyvenimiškose situacijose. Tai reiškia, kad tokioje dermėje galima pasiekti geresnių rezultatų akademine ir psichologine prasme nei taikant tik vieną ar kitą metodiką.

Neformalusis ugdymas remiasi patirtiniu **Kolbo rato** modeliu, kuris mokymąsi vaizduoja kaip nuolatinį procesą.

Šis procesas vyksta 4 etapais:

- 1 **Patyrimas** (atviras ir be išankstinio nusistatymo)
- 2 **Refleksija** (patyrimas apmąstomas, analizuojamas per asmeninius pastebėjimus)
- 3 **Išvados** (iš refleksijų turinio daromi paaiškinimai apie tai, kas vyko, kuriamos teorijos)
- 4 **Pritaikymas** (mokymosi medžiaga išbandoma ir tokiu būdu gaunama nauja patirtis ir supratimas, kuris pradeda ratą iš naujo)



Taigi, Kolbo uždaro rato ir tuo pačiu neformalaus ugdymo pagrindiniai principai yra du – **patyrimas ir refleksija**, tačiau šalia to sėkmingam darbui reikia atsižvelgti ir į pagrindinius grupinių procesų ypatumus.

Svarbu veiklas orientuoti pagal klasę - jos dydį, lyties, amžiaus pasiskirstymą. Taip pat bendrą, įprastą klasės atmosferą, poreikius. Organizuojant užsiėmimus neformaliu formatu reikėtų apgalvoti, kaip šios grupės charakteristikos galėtų paveikti procesą ir pagal tai atitinkamai pakoreguoti veiklas.

Rekomenduojama apmąstyti, kaip kiekvienas konkretus mokinys galėtų reaguoti į veiklą – ji turėtų atliepti kiekvieno dalyvaujančio poreikius, todėl gali reikėti individualizuoti užduotį. Pavyzdžiui, įvesti ar keisti laiko trukmę, koreguoti pateikimo formatą (žodžiu ar veiksmu). Svarbu kiekvienam

Metodai: Susitikimas su savimi ir kitu

mokiniui duoti optimalų iššūkį, tai, ką jis galėtų įveikti su pastangomis. Tokio pobūdžio užduotis sudomina ir leidžia sužinoti ar išmokti naujų dalykų apie save.

Neformalaus ugdymo vieta gali būti gana įprasta, t. y., klasė, kurioje jauku ir saugu atsiverti ir dalintis savo mintimis bei jausmais. Svarbu pažymėti, kad tokio tipo lavinimas didžiausią dėmesį skiria patyrimui, todėl išvykstamos edukacijos taip pat puiki priemonė.

Mokytojo vaidmuo neformalaus ugdymo kontekste yra dvejopas: jis yra vedlys ir tuo pačiu lygiavertis narys. Vadovo pozicija yra tiek, kiek įpareigoja užduotys (instrukcijų pateikimas ir proceso koordinavimas) ir ribos (susitarimų laikymasis). Tuo tarpu nario pozicija leidžia daugiau stebėti mokinius ir suteikti galimybes jiems patirti.

Toliau pateikiami metodai yra paremti patirtiniu ugdymu, neformaliais ugdymo principais siekiant stiprinti mokinių psichologinį, socialinį atsparumą.

Metodas skirtas socialiniam atsparumui didinti: identifikuoti savo bendravimo įpročius, kaip sekasi inicijuoti ir plėtoti pokalbį, kokios yra komforto ir diskomforto temos ir ribos komunikacijoje.

TIKSLAS

Bendravimo įgūdžių lavinimas: atidus klausymas, gilinančių/tikslinančių klausimų uždavimas.

DALYVIAI

5-10 klasių mokiniai, 24 dalyviai.

PRIEMONĖS

Popieriaus lapai su laikrodžio maketu, rašikliai.

LAIKAS

5 minutės - susitikimų planavimas

25 minutės - susitikimai

15 minučių - aptarimas

APRAŠYMAS

Kiekvienas mokinys turi po lapą, ant kurio yra laikrodžio šablonas su pažymėtomis 12 valandų.

Pirmoji užduotis. Suplanuoti 12 susitikimų su skirtingais klasiokais. Žmonės negali kartotis, tai reiškia, kad vienas susitikimas gali būti suplanuotas su vienu žmogumi tam tikrą

valandą. Mokiniais svarbu akcentuoti, kad, kai du planuojantys susitikimą žmonės, nusprendžia laiką, kada abu susitiks – turi pasižymėti vienas kito vardą ties ta valanda ir nedaryti keitimų ar taisymų.

Antroji užduotis. Įvykdyti susitikimus. Mokiniais paaiškinama susitikimų eiga: mokytojas paskelbia valandą, tai reiškia, kad jaunuolis turi susirasti tos valandos pašnekovą ir vietą, kur abu patogiai ir saugiai galėtų pasikalbėti. Vienam susitikimui skiriamos 2 minutės. Mokytojas kartu su valanda paskelbia ir pokalbio temą, kuri kiekvienu kartu yra skirtinga. Tam, kad didinti įsitraukimą, mokinių prašoma kiekvieno susitikimo metu pasižymėti pašnekovo mintį, kuri labiausiai sudomino/nustebino. Praėjus dvejoms minutėms mokytojas duoda ženklą ir eiga kartojasi, kol įvykdomi visi 12 susitikimų.

Pokalbių temos:

- 1 Kaip atrodo Tavo tobulas poilsis?
- 2 Ką Tau reiškia stilius ir mada?
- 3 Kaip Tu šventi šventes?
- 4 Koks yra Tavo santykis su šeima?
- 5 Kokia yra Tavo svajonių profesija?
- 6 Ką Tau reiškia draugai gyvenime?
- 7 Kokios dovanos Tave labiausiai džiugina?
- 8 Kaip Tau atrodo, kodėl žmonės kartais meluoja?
- 9 Ką Tu moki daryti truputį geriau nei kiti?
- 10 Kas Tau šiuo metu neduoda ramybės?
- 11 Kaip Tu reaguoji į piktus žmones?
- 12 Kas Tave įkvepia?

REFLEKSIJA

Aptarimas vykdomas judesyje, nes užduotis gana pasyvi. Mokytojas įvardina teiginį, o mokiniai pasirenka stovėjimo vietą pagal teiginio pritaikomumą sau. Teiginys suponuos mintį apie skalę, todėl vienoje patalpos pusėje yra nuomonės kraštutinis, kitoje – kitas kraštutinis, o likusi erdvė atitinkamai rodo pozicijos intensyvumą. Pavyzdžiui, tiems, kam užduotis kėlė maksimaliai stiprias emocijas stoja prie dešinės sienos, o tiems, kuriems kėlė mažai ar išvis nekėlė, išsidėsto link kairės sienos. Po kiekvieno teiginio ir mokinių pasirinkimo rekomenduojama užduoti tikslinančius, gilinančius klausimus konkrečioms mokiniams, kurių pavyzdžiai nurodyti prie teiginio.

Teiginys:

- 1 Susitikimų metu jaučiausi išgirstas. (Kas leido suprasti, kad esi girdimas?)
- 2 Mano savijauta priklausė nuo pokalbio temos. (Kokios temos tau kelia jaukumo ar diskomforto jausmą?)
- 3 Susitikimų metų atvirai dalinausi savo mintimis. (Nuo ko priklauso tavo užsidarymas ar atsivėrimas pokalbyje?)
- 4 Pokalbio metu stebėjau kito žmogaus reakciją. (Kaip pašnekovas reakcija paveikia mano klausymąsi ar kalbėjimą?)
- 5 Užduoties metu sužinojau naujų dalykų apie save. (Kokius naujus dalykus supratai apie save ar ką jau žinomo pasitvirtinai?)

Metodai: Karuselė

KOMENTARAI

Susitikimų metu galima paleisti foninę, ramią muziką, tačiau jos garsumo lygis neturėtų užgožti dalyvių ir trukdyti. Tokiu būdu sukuriamas foninis, malonus triukšmas, kuris leidžia pasijusti saugiau ir jaučiau kalbėti apie save. Muzikos sustojimas gali būti kaip ženklas, jog baigėsi susitikimo laikas ir prasideda naujas.

Jei mokytojas iš ankstesnio patyrimo su grupe, žino, jog yra poreikis įtraukti specifinę pokalbio temą, tai gali padaryti, tačiau reikia atsižvelgti į kelis dalykus: ar temos klausimas pateiktas atvira forma ir ar nėra pernelyg jautri tema, kurios gilinimą mokytojai pavyks suvaldyti.

Po kiekvieno susitikimo mokymas kyla emocijų ir noro dalintis vienas su kitu, ką sužinojo, tačiau mokytojai svarbu nedaryti pernelyg ilgų pauzių tarp susitikimų, kad mokiniai jaustųsi saugūs nuo apkalbų.

Refleksijos metu mokiniai gali teirautis apie tai, kaip bus panaudoti jų pastebėjimai apie įsimintiniausią momentą iš pokalbio. Po užduoties galima pranešti, jog ta informacija nebus panaudota ir lieka sau, o jos fiksavimas buvo kaip treniravimasis atidžiai klausytis kolegos.

Metodas skirtas psichologiniam atsparumui didinti per empatijos stiprinimą: gebėjimas įsijausti į kito žmogaus poziciją leidžia tolerantiškiau ir lanksčiau vertinti situacijas ir žmones.

Tikslas

Empatijos ir kito žmogaus priėmimo lavinimas.

Dalyviai

5-7 klasių mokiniai, iki 26 dalyvių.

Priemonės

Švelnių spalvų popieriaus lapai (ne baltos spalvos lapas leidžia drąsiau pradėti piešti), rašikliai. Suolai išdėstyti ratu.

Laikas

5 minutės – žaidimas
30 minučių - piešimas
10 minučių - aptarimas

APRAŠYMAS

Apšilimui ir įėjimui į temą mokiniai žaidžia žaidimą „Pulsas“. Susikimba rankomis, kartu dalyvaujant ir mokytojui. Pagrindinis tikslas – perduoti pulsą, tai yra, rankos paspaudimą, kitam žmogui, kai tik pats pajunta tokį gavęs. Pirminis impulso skleidėjas turi būti mokytojas, tuomet jis gali paskelbti pradžią ir pabaigą, kai pulsas pas jį sugrįžta. Kai mokiniai įgunda ir

gana greitai perduoda pulsą, galima pabandyti impulsą pasiųsti abejomis kryptimis, tai yra, iš abiejų rankų. Žaidimas žaidžiamas tol, kol sklandžiai pavyksta.

Šis žaidimas yra lyg tiltas į pagrindinę veiklą, todėl, kad norint sėkmingai ją įveikti buvo reikalingas kito pajautimas. Tokiu būdu mokiniai įvedami į empatijos temą – gebėjimo įsijausti į kitos žmogaus poziciją.

Mokiniai susėda prie suolų, kurie turėtų būti išdėstyti ratu, ir supažindinami su veiklos instrukcijomis. Kiekvienas mokinys turi po savo lapą, kuriame bus galima piešti ką norisi – tema neribojama, tačiau ribojamas laikas, skirtas piešimui, po 2 minutes. Praėjus laikui mokytojas duoda ženklą, kad mokiniai turi persėsti per vieną vietą laikrodžio kryptimi.

Svarbu tai, kad piešinys lieka toje pačioje vietoje viso užsiėmimo metu, keičiasi tik jaunuolių sėdėjimo vieta. Fizinis vietos pakeitimas priverčia mokinį įsijausti į klasioko poziciją. Pateikiant instrukcijas reikia akcentuoti, kad, kai mokinys atsisėda prie naujo kūrinio, jis patampa to piešinio menininku, tačiau pagrindinė užduotis – įsijausti ir pajusti, kokia piešinyje tema, idėja vystoma ir stengtis ją tęsti. Prieš pradėdant reikia bendrai susitarti, jog piešiniuose nebūtų naudojami užrašai ir simboliai – tai meninis kūrinys. Užduotis baigiasi, kai apsukamas ratas ir pirminis piešinio kūrėjas sugrįžta į savo vietą.

REFLEKSIJA

Mokiniai suskirstomi poromis ir kviečiami tarpusavyje aptarti mokytojo pateiktus klausimus. Po kiekvieno klausimo mokytojas pakviečia poros atstovą įgarsinti pagrindines mintis užduotu klausimu. Poros atstovas išrenkamas atsitiktiniu būdu, nes netikėtumo faktorius mokinius intriguoja ir tuo pačiu

įpareigoja vykdyti tikslingą refleksiją (pavyzdžiui, poziciją pristatys žmogus, kurio batų kulnas yra aukštesnis/plaukai yra trumpesni/aprangoje turi raudoną akcentą/yra gimęs pavasarį ir panašiai).

Klausimai:

- 1 Koks įspūdis pamatyti savo galutinį piešinį, prie kurio prisidėjo visi Tavo klasiokai? (Papildomas klausimas: kaip jis skyrėsi ar sutapo su tuo, ką buvai sugalvojęs?)
- 2 Kokioje vaidmenyje buvo maloniau būti: savo ar kito piešinio menininku ir kodėl?
- 3 Kaip bandei pratęsti klasioko piešinio idėją?
- 4 Kuo svarbu bandyti įsijausti į kito žmogaus poziciją? (Papildomas klausimas: kokiose gyvenimiškose situacijose empatija gali padėti?)

KOMENTARAI

Po šios užduoties atsiranda mokinių, kurie jautriai priima kito indėlį į savo piešinį, suvokia kaip sugadinimą. Tai ne tik siunčia žinutę apie galimą jaunuolio polinkį į egocentrizmą, tačiau suteikia erdvės asmeniniam pokalbiui, kurį reiktų nukreipti nuo aplinkos, kitų elgesio į save. Užduoti klausimus apie tai, kaip Tu prisidėjai prie klasiokų piešinių, kokią tu siuntei žinią savo klasės draugams tokiu elgesiu? Padrąsinti mokinį per jo stiprybių akcentavimą: dėmesingumą kitam žmogui.

Metodai: Išsirikiavimas

Metodas skirtas socialiniam atsparumui didinti: atpažinti ir suprasti kūno ir balso siunčiamų žinučių svarbą bei mokytis derinti verbaliką ir neverbaliką.

TIKSLAS

Bendravimo ir bendradarbiavimo lavinimas.

DALYVIAI

5-10 klasių mokiniai, iki 30 dalyvių.

PRIEMONĖS

30 kėdžių tvirtu, kietu paviršiumi, kamuolys.

LAIKAS

10 minučių – pirmas išsirikiavimas

20 minučių – antras išsirikiavimas

15 minučių - aptarimas

APRAŠYMAS

Mokinių prašoma sustoti į ratą, kuriame atsistoja ir mokytojas – jis yra rato eilės pradžios/pabaigos orientyras. Prašoma grupės sustoti pagal tam tikrą požymį, kai pirmas eilėje žmogus atsistoja mokytojo dešinėje, o paskutinis – kairėje. Pirmą užduotį sustoti pagal gyvenamo namo ar buto numerį, kai didžiausią skaičių turintis atsistoja mokytojo dešinėje, o mažiausią – kairėje.

Mokiniai gali tarpusavyje kalbėtis. Kai atrodo, kad grupė baigė išsirikiavimą, mokytojas paprašo pakelti koją tiems, kurie jaučiasi savo vietoje. Jei visi pakelia, galima pereiti prie antros užduoties – išsirikiuoti pagal gimimo mėnesį su papildoma sąlyga – nesikalbant.

Mokiniai turi komunikuoti neverbaliai, naudodant savo kūną: veido mimiką, rankų gestikuliaciją. Užduotis baigiama, kai visi pakelia kojas, tai yra, jaučiasi savo vietoje. Tuomet mokiniai garsiai paeiliui įvardina mėnesį, patikrinti, ar sudaryta teisinga eilė. Kita užduotis – išsirikiuoti pagal gimimo mėnesį ir dieną nesikalbant, kai vyriausias žmogus turi atsistoti mokytojo dešinėje, o jauniausias – kairėje. Užduotis baigiama, kai visi jaučiasi savo vietoje, o tuomet mokiniai garsiai įvardina atsakymą ir pasitikrina.

Paskutinioji užduotis – kiekvienam užlipti ant kėdės. Tik po šio pavedimo įvykdymo pasakomas požymis – pagal pavardės pirmąją raidę, arčiausiai abėcėlės pradžios esantis turi atsirasti mokytojo dešinėje, o toliausiai – kairėje. Šioje užduotyje galima ir reikia kalbėtis, nes mokiniai negali nusileisti ant žemės, tai reiškia, kad turi padėti vienas kitam prasilenkti, prilaikyti ir padrąsinti einant kėdėmis. Užduotis baigiama analogiškai kaip pirmosiose.

REFLEKSIJA

Refleksija vykdoma susėdus ratu. Mokytojas užduoda klausimus, o į juos atsako mokinys, kuriam metamas kamuoliukas ir dar du šalia esantys žmonės.

Metodai: Memes'ai

Klausimai:

- 1 Kas ir kodėl Tau buvo sudėtingiausia pirmoje užduotyje?
- 2 Kokiu būdu galima perduoti žinutę žmogui, kai nėra galimybės kalbėtis?
- 3 Kiek turi derėti žmogaus verbalinė ir neverbalinė kalba, kad kitas Tave suprastų?
- 4 Koks klasiokų elgesys ar žodžiai Tau padėjo įveikti antrąją užduotį?
- 5 Ką patartum žmogui, kuris atliks tokią pačią užduotį?

KOMENTARAI

Tokio tipo užduotys mokiniams ne visada pavyksta iš pirmo karto, todėl mokytojui reikia atkaklumo ir nevengti stabdyti proceso, jei nusižengiama susitarimui nesikalbėti ar nepaliesti žemės. Tokiu atveju grupė turi susimaišyti vietomis ir pradėti iš naujo.

Metodas skirtas psichologiniam atsparumui didinti: pažvelgti į savo asmeninius sunkumus per juoko prizmę ir įprasminti humoro jausmą kaip savybę, padedančią būti atspariam prieš dirglią aplinką.

TIKSLAS

Psichologinio atsparumo kaip reiškinių įsisavinimas ir humoro jausmo svarba.

DALYVIAI

8-12 klasių mokiniai, 10- 30 dalyvių.

PRIEMONĖS

Mokiniams prieiga prie kompiuterio ar telefono, projektorius.

LAIKAS

25 minučių – kūryba
10 minučių - pristatymas
10 minučių – refleksija

APRAŠYMAS

Mokytojas paskiria užduotį - internete surasti 19-20 amžiaus paveikslą/piešinį, kuris galėtų tiesiogiai ar netiesiogiai atspindėti sunkumą, su kuriuo jaunuolis pastaruoju metu susiduria mokykloje (namų darbai, santykiai su mokytojais, klasiokais, uniformos, kėlimasis anksti ryte ir pan.).

Metodai: Priklausomas nuo nykščio

Metodika skirta psichologiniam atsparumui didinti: iššūkį keliančioje situacijoje mokėti nubrėžti ribas ir neleisti aplinkai lengvai paveikti savo emocijų ir veiksmų.

TIKSLAS

Išlaisvinti save per vaidybinius ir kūrybinius elementus ir tuo pačiu įgalinti per psichologinio atsparumo perspektyvą.

DALYVIAI

8-12 klasių mokiniai, 10-25 dalyviai.

PRIEMONĖS

Mokiniams prieiga prie kompiuterio ar telefono.

LAIKAS

25 minučių – vaidyba
10 minučių – vizualizacija
10 minučių – refleksija

APRAŠYMAS

Instrukcijos mokiniams būtų aiškesnės, jei veikla būtų pristatyta per pavyzdį - demonstraciją. Mokytojų rekomenduojama išsirinkti gana drąsų ir komunikabilų mokinį iš klasės, kuris nevengtų dėmesio ir spontaniškumo.

Mokytojas pateikia šiam mokiniui situaciją, pavyzdžiui, kelionė troleibusu. Mokinys turi pradėti pasakoti šią istoriją, kurios

Pagal jį sukurti memes'ą - ant paveikslo/piešinio parašyti trumpą, humoristinį tekstą. Jis turėtų perteikti aiškią mintį, apie ką yra sunkumas. Šią užduotį reikia atlikti kompiuteriu ar telefonu. Tam, kad mokiniai jaustųsi saugiai pro juoko prizmę pažvelgti į sunkumą, mokytojas turi garantuoti konfidencialumą.

Būtų patogu, jei mokytojui mokiniai atsiųstų elektroninį memes'ų variantą, kurį galėtų visiems parodyti per projektorį. Tuomet jaunuoliai raginami pristatyti savo memes'ą – praplėsti mintį kas ir kaip susiję su sunkumu, kuris dažnai patiriamas mokykloje. Aptarti piešinyje/paveiksle esančius objektus ir jų prasmę, ryšį su mokinio įvardijamu sunkumu.

REFLEKSIJA

- 1 Kaip keitėsi požiūris ir jausmas į sunkumą užduoties eigoje?
- 2 Koks psichologinio atsparumo mechanizmas šia užduotimi buvo išbandytas? (Humoro jausmas)
- 3 Kokiose situacijose juokas Tau padeda?
- 4 Kada humoro jausmas Tau gali daugiau trukdyti ar net pakenkti?
- 5 Kokia yra riba tarp juoko ir rimtumo, kalbant apie sunkumus?



emocinis fonas priklauso nuo mokytojo nykščio pozicijos. Jei nykštys iškeltas į viršų, istorijos siužetas turėtų kelti pakilias, džiaugsmingas emocijas, jei nuleistas žemyn – slogias, liūdnas emocijas, jei nukreiptas horizontaliai – siužetas vystomas neutraliai, be išskirtinių emocijų.

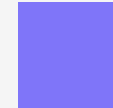
Pradžioje nykščio poziciją reiktų keisti rečiau, jog mokinys perprastų sistemą, o vėliau vis dažniau ir nenuspėjama tvarka. Vieno mokinio istoriją rekomenduojama tęsti iki tol, kol jaučiasi, jog mokinys turi dar ką pasakyti.

Šią metodiką siūloma išbandyti atskirai su 5-7 mokiniais prieš klasę. Leisti istorijos temą užduoti mokiniui, kurį pats pasakotojas išsirenka. Eigoje galima ir „nykščio“ vaidmenį perleisti skirtingiems jaunuoliams, jog jie galėtų įsikūnyti į skirtingas roles.

Mokytojas pateikia iliustraciją (pridedama) ir paaiškina psichologinio atsparumo sąvoką. Mokiniai kviečiami įvardinti, kas jų gyvenime yra „nykštys“, nuo kurio priklauso jų emocijos, elgesys ir per slido.com platformą pateikia atsakymus. Tokiu būdu užtikrinamas saugumas dalintis jautria tema anonimiškai. Mokytojas užrašo mokinių mintis ant spalvotų juostų.



**Three
important
points**



**Something that
squares with
your beliefs or
practices**



**Something
still circling
around in
your head**

REFLEKSIJA

Apibendrinimui siūloma individualus patirties įsivertinimas aukščiau pateikta forma. Mokiniai kviečiami pasidalinti, kokiomis mintimis užpildė trikampį, kvadratą ir apskritimą. Svarbiausia pabaigoje perteikti mintį, kad kiekvienas turi galią pats valdyti nykščio poziciją, tai reiškia, kad žmogus dažniausiai gali kontroliuoti, ką į save įsileisti ir ką atmesti ir būti atspariu.