NAUJOS PAMOKOS!

O kaip tu ?

Emocinio atsparumo pamokos gimnazistams

Metodinė medžiaga

II DALIS



Jaunimo linija

Įvadas

Augti šiandien reiškia ieškoti savęs pasaulyje, kuriame nuolat matomi kitų gyvenimai, girdimi aplinkinių lūkesčiai ir jaučiamas spaudimas žinoti, kokį kelią pasirinkti. Jaunam žmogui gali atrodyti, kad visi kiti jau žino atsakymus, visur spėja ir lengviau susidoroja su sunkumais. Tačiau už to, ką matome iš išorės, gali slypėti nerimas, nuovargis, baimė suklysti ar vienišumas.

Emocinis atsparumas – tai kaip vidinis raumuo, kurį galima treniruoti. Jis padeda nepasimesti, kai sunku, ir primena: jei dabar nepavyksta, kreiptis pagalbos yra visiškai normalu. O mes galime padėti jaunam žmogui stiprinti šį raumenį – kalbėtis, išklausyti ir būti šalia, kai jam sunku.

Šis projektas skirtas 8–12 klasių moksleiviams – kad jie išmoktų pažinti ir atpažinti savo jausmus, žinotų, ką daryti, kai sunku, kaip pasirūpinti savimi, o kada – kreiptis pagalbos ir nelikti vieniems.

Mokytojams ir su jaunimu dirbantiems specialistams ši projekto medžiaga padės pradėti svarbius pokalbius su jaunais žmonėmis apie emocinę sveikatą.

Kas sudaro šį projektą?

1.

Filmas – pradžia pokalbiui

Mūsų partnerio „Nepatogus kinas“ trumpametražiame filme „Visos jaunystės spalvos“ („All the Colors of Youth“) paaugliai atvirai pasakoja apie augimą socialinių tinklų pasaulyje, patiriamą spaudimą, nerimą ir vienišumą. Filmas kviečia išgirsti jų patirtis ir pradėti pokalbį klasėje. Šioje medžiagoje rasite klausimų, kurie padės aptarti filmą su mokiniais.

2.

Video pamokos – startas pokalbiui

5 trumpi ir dinamiški video įrašai su jaunimui atpažįstamais veidais aktualizuoja ir normalizuoja šiandien jaunimo patiriamus emocinius sunkumus. Kiekvienas video įrašas turi temą, kurią nagrinėja jaunimui žinomas žmogus, psichologai, o pabaigoje „Jaunimo linijos“ savanoris primena: kreiptis pagalbos – normalu.

3.

Metodologinė medžiaga – žemėlapis mokytojams

Žinome, kad kalbėti apie emocinę sveikatą klasėje gali būti nelengva – kartais trūksta tinkamų žodžių, o kartais – aiškios struktūros, nuo ko pradėti. Todėl parengėme metodologinę medžiagą, padėsiančią aptarti filmą, pradėti pokalbį klasėje video pamokos tema, iškelti diskusiją ir nukreipti jaunus žmones savirefleksijai. Čia rasite atvirus klausimus, praktines užduotis, rekomendacijas, kaip saugiai ir drąsiai kalbėti su jaunimu sunkiomis temomis.

4.

Vizualinis paketas – kad tema taptų matoma

Tai priemonės, skirtos mokytojams ir mokyklų bendruomenėms, kad emocinės sveikatos tema būtų matoma ne tik pamokos metu, bet ir kasdien. Vizualus kviečiame naudoti pagal jūsų bendruomenės poreikius.

Kaip dirbti su pamokų turiniu?

Pirmiausia – žiūrėkite partnerio „Nepatogus kinas“ trumpametražį filmą „Visos jaunystės spalvos“.

Siūlome programą pradėti nuo šio filmo, nes jame paaugliai atvirai pasakoja apie augimą socialinių tinklų pasaulyje. Taip geriau susipažinsite su tuo, kaip šiandien gyvena ir ką išgyvena jaunimas. Klausimus filmui aptarti rasite toliau šioje metodologinėje medžiagoje.

5 video pamokos – kaip 5 skirtingos klasės valandėlės.

Galite patys pasirinkti, kada ir kokioje aplinkoje su mokiniais jas peržiūrėsite. Pamokas ypač rekomenduojame 8–12 klasių mokiniams.

Kiekviena pamoka turi savo temą.

Pirmiausia siūlome peržiūrėti video, o po to atsiversti šios metodinės medžiagos skyrių, skirtą būtent tai temai. Čia rasite klausimų, kurie padės pradėti pokalbį, bei savirefleksijos užduočių. Kiek klausimų užduosite ir kiek užduočių atliksite klasėje – spręskite pagal tai, kiek aktyviai įsitraukia mokiniai. Jei norisi, užduotis galite išskaidyti ir aptarti per kelis susitikimus.

Leiskitės į emocinio atsparumo kelionę kartu su mokiniais.

Rodykite video pamokas, kalbėkitės, diskutuokite, užduokite klausimus ir ieškokite atsakymų drauge. Kiekviena klasėje užsimezgusi diskusija – dar vienas žingsnis link stipresnės, atviresnės ir labiau vieni kitus palaikančios bendruomenės.

FILMAS

Visos jaunystės spalvos

Partnerio „Nepatogus kinas“ trumpametražis filmas (angl. All the Colors of Youth)

Kalba **lenkų**	Subtitrai **lietuvių**	Šalis **Lenkija**
Metai **2025**	Trukmė **18 min.**	Režisierė **Agnieszka Kalińska**

Apie filmą:

Ką šiandien reiškia būti jaunu žmogumi? Z karta auga pasaulyje, kuriame technologijos ir beribis informacijos srautas tapo kasdienybe, tačiau augti skaitmeniniame amžiuje ne visada lengva. Filme paaugliai atvirai pasakoja apie spaudimą, nerimą ir vienišumą – daugelio jaunų žmonių kasdienybės dalį. Jie ieško supratimo, artumo ir tikro ryšio.

Filmo anonsas

„Visos jaunystės spalvos“

Nuoroda

Filme paliečiama ir **savižudybės tema**. Prieš peržiūrą trumpai supažindinkite mokinius su filmo temomis ir priminkite, kad aptariant filmą nebūtina pasakoti asmeninių patirčių. Skirkite laiko pasikalbėti po peržiūros ir leiskite mokiniams dalytis tiek, kiek jie nori.

Kaip žiūrėti filmą?

Iki 2026 m. spalio 25 d. (imtinai)

„Internetinė kino salė“

Atsidarykite mūsų partnerio „Nepatogus kinas“ internetinę kino salę. Suradę filmą „Visos jaunystės spalvos“ spustelėkite „Žiūrėti filmą“. Per šią nuorodą filmą pasieksite **iki 2026 m. spalio 25 d. (imtinai)**.

Nuoroda

Po 2026 m. spalio 25 d.

„Nepatogaus kino klasė“

Po šios datos filmą rasite „Nepatogaus kino klasėje“. Užsiregistravusios mokyklos galės pasirinkti šį filmą iš visų siūlomų filmų katalogo ir žiūrėti tiesiogiai platformoje. Šis filmas „Nepatogaus kino klasėje“ bus pasiekiamas vienerius metus.

Nuoroda

Klausimai filmui aptarti:

- Kuri filmo vieta, mintis ar pasakojimas labiausiai įstrigo arba sujaudino? Kas būtent?
- Kas filme pasirodė atpažįstama iš jaunų žmonių kasdienybės? Kas nustebino?
- Ką filmas leidžia suprasti apie spaudimą, kurį jauni žmonės gali patirti dėl socialinių tinklų, kūno įvaizdžio ar aplinkinių lūkesčių?
- Ko, sprendžiant iš filme girdėtų pasakojimų, jauni žmonės norėtų iš savo aplinkos, kai jiems sunku?
- Ką norėtumėte, kad suaugusieji geriau suprastų apie jaunų žmonių gyvenimą ir savijautą?
- Kas galėtų padėti jaunam žmogui pasijusti išgirstam, priimtam ir ne tokiam vienišam?

Jaunimo linija

1 PAMOKA

Kas aš iš tikrųjų esu?

Pamokoje dalyvauja:

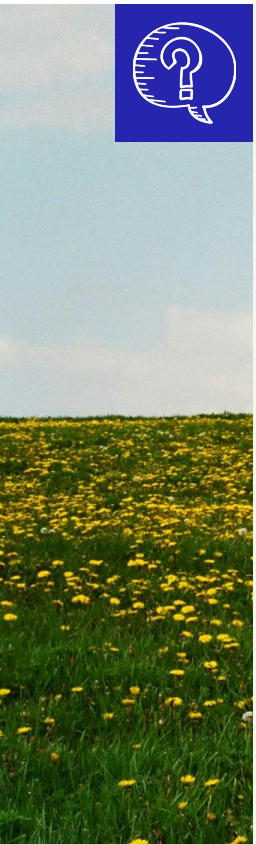
dainininkas ir turinio kūrėjas **Norbert Liatkovski**,
psichologė **Silvija Petkevičiūtė**,
psichiatrijos rezidentė ir komikė **Miglė Miglinaitė**,
„Jaunimo linijos“ savanorė **Jonė**.

Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:

- Savęs **pažinimas**
- Tapatybė ir **savivertė**
- Savęs **priėmimas**
- Asmeninės **vertybės** ir pasirinkimai

Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia moksleivius pasvarstyti, kaip jie pažįsta save, kas jiems svarbu ir kokią įtaką jų pasirinkimams daro kitų lūkesčiai. Savęs pažinimas – viso gyvenimo kelionė: save pažįstame ne tik galvodami, bet ir bandydami. Diskusija padės prisiminti, kad dar nežinoti, kas esi ar kuo nori būti, yra normalu.



Klausimai mokiniams:

- Ar tai, kaip jus mato kiti žmonės, visada sutampa su tuo, kaip matote patys save?
- Kaip atpažinti, ar jūsų pasirinkimas kyla iš to, kas svarbu jums, ar iš šeimos, draugų ar aplinkos lūkesčių?
- Ką apie save sužinote pastebėję veiklas, kurios jums patinka ir sekasi? Ar lengviau pastebėti savo stiprybes, ar tai, kas nepavyksta?
- Kaip jaučiatės, kai dar nežinote, ko norite ar kuo norėtumėte būti? Kas padeda išbūti su tuo nežinojimu?
- Ar galima priimti save ir kartu norėti keistis? Kaip tai suprantate?

Jaunimo linija

Savirefleksijos užduotys:

„Ką apie mane galvoja kiti?“

Paprašykite mokinių užrašyti tris dalykus, kuriuos, jų manymu, apie juos galvoja kiti žmonės. Tada pakvieskite apibraukti tuos, kurie jiems patiems atrodo teisingi. Likusiųjų nebūtina aptarti garsiai.

Tikslas:

pastebėti, kur kitų įsivaizdavimas sutampa su tuo, kaip mokinys suvokia save, o kur skiriasi.

„Mano stiprybės“

Porose ar mažose grupėse mokiniai gali pasakyti, kokią stiprybę pastebi vienas kitame. Po to kiekvienas užrašo vieną ar kelias stiprybes, kurias atpažįsta pats. Dalijimasis su kitais – savanoriškas.

Tikslas:

atkreipti dėmesį į savo stiprybes ir išgirsti, ką gero pastebi kiti.

„Kas man svarbu?“

Parenkite vertybių sąrašą. Pakvieskite mokinius pasirinkti tas, kurios šiuo metu jiems svarbiausios. Tuomet pasiūlykite pagalvoti, ar kasdieniuose pasirinkimuose atsiranda vietos tam, ką jie įvardijo.

Tikslas:

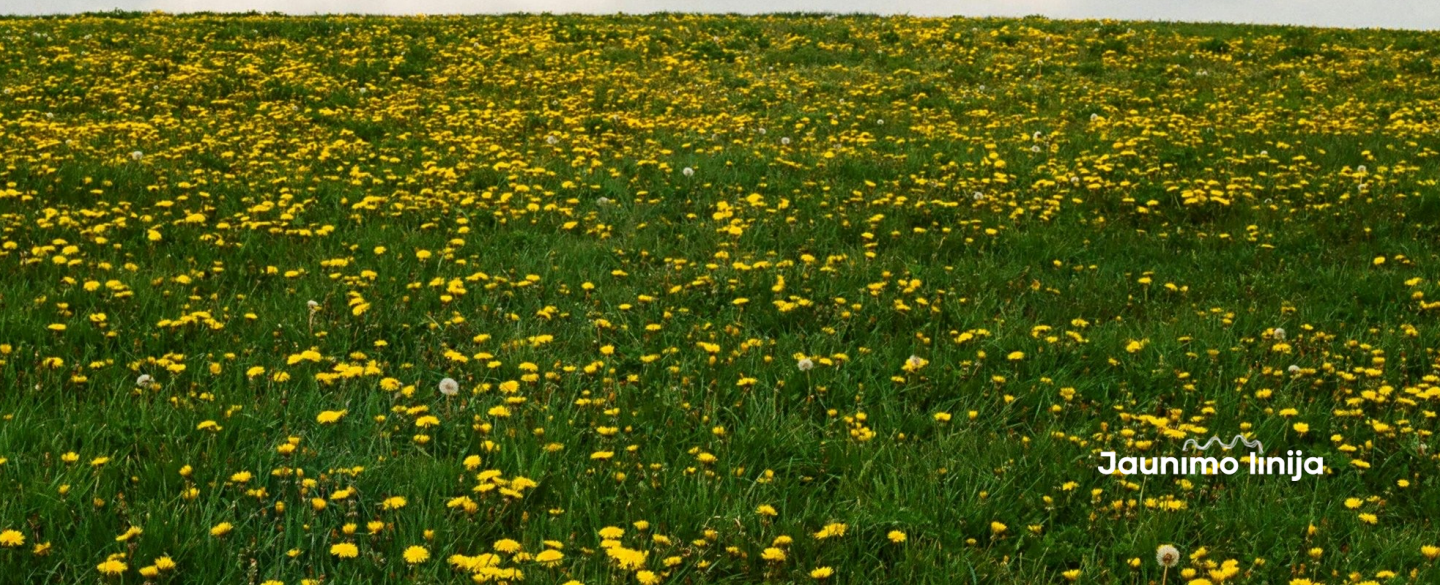
atpažinti asmenines vertybes ir pastebėti, kiek jos susijusios su savais pasirinkimais.

„Ko dar nežinau?“

Pakvieskite mokinius asmeniškai užrašyti, ko apie save ar savo ateitį jie šiuo metu dar nežino. Kas norės, gali pasidalyti ne pačiu atsakymu, o tuo, kaip jaučiasi nežinodami: kodėl tai lengva ar sunku priimti?

Tikslas:

suprasti, kad nežinomybė yra natūrali savęs pažinimo dalis.



Papildomos užduotys:

„Aš skirtingose aplinkose“

Pasiūlykite mokiniams aprašyti, kokie jie būna su draugais, šeima, mokytojais ar kitose jiems svarbiose aplinkose. Kas kartojasi? Kur jie pastebi skirtumų? Ar šie skirtumai jiems tinka?

Tikslas:
geriau pažinti save skirtinguose socialiniuose vaidmenyse.

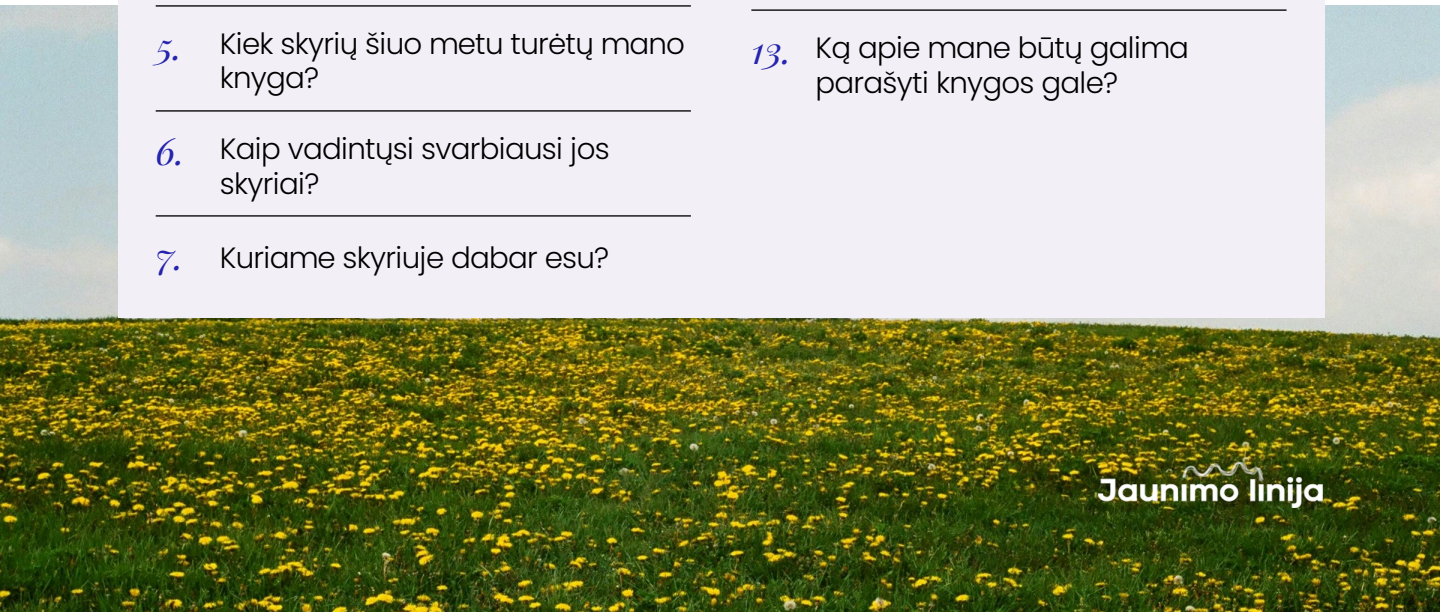
„Mano gyvenimas – knyga“

Pakvieskite mokinius įsivaizduoti savo gyvenimą kaip knygą. Atsakymus jie gali užrašyti arba nupiešti, pasirinkdami, kiek klausimų norėtų apmąstyti.

Tikslas:
pažvelgti į save iš šalies ir pastebėti patirtis, žmones bei pasirinkimus, kurie juos formuoja.

„Mano gyvenimas – knyga“ – klausimai:

1. Jeigu mano gyvenimas būtų knyga, koks būtų jos pavadinimas?
2. Kaip atrodytų šios knygos viršelis? Kokios būtų jo spalvos, vaizdai ar simboliai?
3. Kokio žanro būtų ši knyga: nuotykių, komedija, drama, fantastika, detektyvas ar kitoks?
4. Ką norėčiau parašyti knygos įvade?
5. Kiek skyrių šiuo metu turėtų mano knyga?
6. Kaip vadintųsi svarbiausi jos skyriai?
7. Kuriame skyriuje dabar esu?
8. Kokį skyrių rašyti buvo sunkiausia?
9. Kuris skyrius man labiausiai patinka?
10. Ar savo knygą kam nors skirčiau? Kam ir kodėl?
11. Kas būtų pagrindiniai šios knygos veikėjai?
12. Kokias savo savybes parodyčiau per pagrindinį veikėją?
13. Ką apie mane būtų galima parašyti knygos gale?



Papildomos užduotys:

„Kas suteikia energijos?“

Pasiūlykite lapą padalyti į dvi dalis ar nupiešti rodykles: vienoje pusėje užrašyti, kas šiuo metu suteikia džiaugsmo ir energijos, kitoje – kas ją atima. Ką tai pasako apie veiklas, žmones ar aplinkas, kuriose jaučiasi labiausiai savimi?

Tikslas:
pastebėti, kas atitinka mokinio poreikius, o kas sekina.

„Užbaik sakinį“

Pakvieskite mokinius raštu užbaigti sakinius:

„Kai galiu rinktis pats, aš dažniausiai renkuosi...“

„Man įdomu...“

„Man svarbu...“

„Aš jaučiuosi labiausiai savimi, kai...“

„Norėčiau dažniau išbandyti...“

„Vienas dalykas, kurį dar tik bandau suprasti apie save, yra...“

Po užduoties galite aptarti: kuriuos sakinius buvo lengviausia užbaigti, kuriuos – sunkiau? Ką naujo apie save pastebėjote? Kada jaučiatės labiausiai savimi? Ar jūsų pasirinkimams dažnai daro įtaką kitų nuomonė? Ką norėtumėte dažniau rinktis patys?

Tikslas:
geriau suprasti savo pasirinkimus, pomėgius ir vertybes.

Refleksijos klausimas pabaigai:

Ką šiandien pastebėjote apie **save**?
Ką dar norėtumėte **išbandyti** ar **geriau suprasti**?

2 PAMOKA

Kai atrodo, kad **visada atsilieku**

Pamokoje dalyvauja:

muzikos atlikėjas **Free Finga**,
psichologė **Silvija Petkevičiūtė**,
psichiatrijos rezidentė ir komikė **Miglė Miglinaitė**,
„Jaunimo linijos“ savanorė **Gabrielė**.

Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:

- Streso ir nuovargio **atpažinimas**
- Savo **tempo** pajautimas
- Darbo ir poilsio **balansas**
- Kasdienė **savipagalba**

Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia mokinius pasikalbėti apie jausmą, kad visi kiti spėja daugiau, o pats nuolat atsilieki. Ji padeda pastebėti streso ir nuovargio signalus, pagalvoti apie savo tempą ir poilsį. Kitų rodomas gyvenimas yra tik dalis jų patirties, o poilsis nėra apdovanojimas, kurį gauname tik atlikę visus darbus.



Klausimai mokiniams:

- Kada pajuntate, kad nuo kitų atsiliekate? Su kuo tuo metu lyginate savo gyvenimą?
- Kokią kito žmogaus gyvenimo dalį matote socialiniuose tinkluose, o ko negalite žinoti iš įrašo ar nuotraukos?
- Kaip suprantate, kad jūsų tempas tapo per greitas? Kokius pokyčius pastebite kūne, miege ar gebėjime susikaupti?
- Ar poilsį laikote svarbia savo kasdienybės dalimi, ar leidžiate sau ilsėtis tik atlikę viską? Kuo skiriasi poilsis, po kurio atsigaunate, nuo laiko telefone, kai ir toliau gaunate daug informacijos?
- Kaip atskirti, kada atidėliojamas darbas atrodo per didelis ar kelia nerimą, o kada tiesiog reikia sustoti ir pailsėti?

Jaunimo linija

Savirefleksijos užduotys:

„Ko nesimato įraše?“

Parodykite pasirinktą socialinių tinklų įrašą ar nuotrauką ir pakvieskite mokinius įvardyti, ką apie žmogaus gyvenimą iš tikrųjų matome, o kas lieka už kadro. Ką galima tik numanyti, bet ne žinoti?

Tikslas:
pastebėti, kad socialiniuose tinkluose matome tik pasirinktą kito žmogaus gyvenimo dalį.

„Kur dingsta mano laikas?“

Pakvieskite mokinius lentelėje apytikriai pasižymėti, kam skiria laiko per savaitę: mokslams, veikloms, bendravimui, miegui ir poilsiui. Ar toks pasiskirstymas jiems tinka? Kam laiko trūksta? Kur atsiranda vietos poilsiui, kuris iš tiesų padeda atsigauti?

Tikslas:
įvertinti savo prioritetus ir pastebėti poilsio vietą kasdienybėje.

„Kūno signalai“

Pasiūlykite mokiniams asmeniškai pasižymėti, ar pastaruoju metu jie pastebi nuovargį, irzlumą, sunkumą susikaupti, pasikeitusį miegą ar sumažėjusį susidomėjimą tuo, kas anksčiau patiko. Kas jiems padeda atpažinus tokius signalus?

Tikslas:
mokytis pastebėti savo streso ir nuovargio požymius.

„Leidimas pasakyti ne“

Pakvieskite mokinius užrašyti sau leidimą šią savaitę vienoje situacijoje pasakyti „ne“, jei įprastai sutiktų nepaisydami savo poreikių. Jei tinka grupei, galima porose pasipraktikuoti pasakyti „ne“ paprastam prašymui.

Tikslas:
atpažinti savo ribas ir išbandyti būdą jas išreikšti.



Papildoma užduotis:

„Ką vertiname: užimtumą ar pusiausvyrą?“

Pakvieskite grupę aptarti, kokių žinučių apie nuolatinį užimtumą, produktyvumą ir poilsį ji girdi aplinkoje. Ar būti užimtam visada reiškia gerai gyventi? Kur kiekvienam būtų priimtina pusiausvyra?

Tikslas:

kritiškai pažvelgti į aplinkos lūkesčius ir savo pasirinktą gyvenimo tempą.

Refleksijos klausimas pabaigai:

Ką pastebėjote apie **savo tempą** ir kokį vieną **poreikį** norėtumėte labiau išgirsti?



3 PAMOKA

Kodėl taip **baisu suklysti**?

Pamokoje dalyvauja:

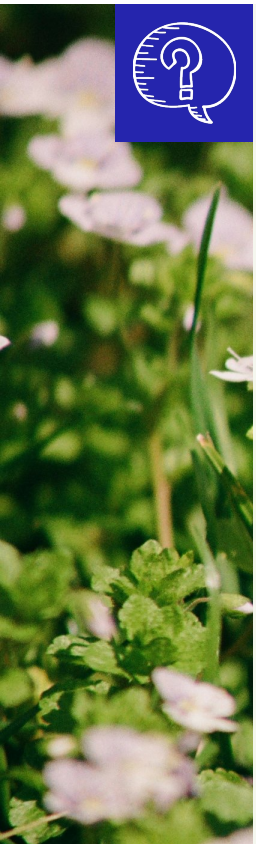
turinio kūrėja **Inidė Jasnauskaitė**,
psichologė **Silvija Petkevičiūtė**,
psichiatrijos rezidentė ir komikė **Miglė Miglinaitė**,
„Jaunimo linijos“ savanoris **Titas**.

Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:

- **Baimės suklysti** atpažinimas
- **Klaidos** kaip mokymosi dalis
- **Atjauta** sau
- Veikimas **netobulai**

Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia mokinius kalbėtis apie baimę suklysti ir spaudimą būti tobuliems. Ji padeda atskirti norą padaryti gerai nuo įsitikinimo, kad žmogaus vertė priklauso tik nuo rezultato. Diskusijoje bus kviečiama pažvelgti į klaidas kaip į mokymosi dalį ir pagalvoti, kaip po nesėkmės kalbame su savimi.



Klausimai mokiniams:

- Kokiose situacijose labiausiai bijote suklysti? Kieno lūkesčius tada jaučiate – savo ar kitų?
- Ko bijote, kad klaida apie jus „įrodys“? Ar vienas rezultatas iš tiesų gali nusakyti, koks esate žmogus?
- Ar baimė suklysti kada nors paskatino jus atidėti darbą, nepradėti ar nebandyti ko nors naujo?
- Kuo skiriasi mintys „padariau klaidą“ ir „esu nevykėlis“? Kuri iš jų padeda ko nors išmokti?
- Ką jums reiškia atlikti užduotį „pakankamai gerai“?

Jaunimo linija

Savirefleksijos užduotys:

„Ką sakyčiau draugui?“

Pakvieskite mokinius prisiminti nedidelę klaidą. Tegul užrašo, ką tokiu atveju sako sau ir ką pasakytų tokią pačią klaidą padariusiam draugui. Ar žodžiai skiriasi? Kodėl?

Tikslas:
pastebėti savikritiškumą ir išbandyti atlaidesnį kalbėjimą su savimi.

„Kas blogiausia, o kas tikėtiniausia?“

Pasiūlykite įvardyti situaciją, kurioje baisu suklysti, pavyzdžiui, pakelti ranką klasėje. Mokiniai gali užrašyti, kas blogiausio galėtų nutikti ir kas, jų manymu, tikėtiniausia. Kas padėtų bandyti net jaučiant baimę?

Tikslas:
atpažinti baimę ir atskirti įsivaizduojamą blogiausią scenarijų nuo tikėtinesnio.

„Vienas mažas žingsnis“

Pakvieskite pasirinkti vieną šiuo metu atidėliojamą darbą ir suskaidyti jį į kuo mažesnį pirmą veiksmą. Koks žingsnis būtų pakankamai mažas, kad jį būtų galima atlikti neprivalant visko padaryti tobulai?

Tikslas:
mažinti pradžios baimę ir išbandyti veiksmą nepaisant netobulumo.

„Kieno tai lūkestis?“

Pasiūlykite mokiniams pasirinkti vieną tikslą ar veiklą ir pagalvoti, kodėl jos siekia. Kas joje svarbu jiems patiems, o kas gali būti susiję su tėvų, bendraamžių ar socialinių tinklų lūkesčiais?

Tikslas:
atskirti asmeninius siekius nuo išorinio spaudimo.



Papildomos užduotys:

„Jeigu būtų sustojęs po klaidos“

Pasirinkite kasdienę mokymosi ar naujo įgūdžio situaciją, kurioje iš pradžių nepavyksta. Aptarkite, kas būtų, jei žmogus po pirmos klaidos daugiau nebandytų. Ko galima išmokti bandant dar kartą?

Tikslas:
suprasti klaidą kaip mokymosi proceso dalį.

„Netobulas bandymas“

Pakvieskite mokinius pasirinkti nedidelį, saugų veiksmą, kurį jie galėtų išbandyti nesiekdami tobulo rezultato. Kitą kartą galima aptarti, kaip jautėsi prieš bandymą ir po jo. Dalytis asmenine patirtimi kvieskite tik norinčius.

Tikslas:
patirti, kad pradėti galima ir nesant tikram dėl rezultato.

„Veikti net ir bijant“

Pakvieskite norinčius mokinius pasidalyti situacija, kai kažko bijojo, bet vis tiek pabandė, arba kai baimė sustabdė ir vėliau dėl to gailėjosi. Kaip jie jautėsi? Ką apie save suprato?

Tikslas:
pastebėti, kaip baimė veikia pasirinkimus ir ką galima išmokti iš savo patirties.

„Mano energija“

Pasiūlykite mokiniams įvertinti, kiek energijos šiuo metu jaučia, ir užrašyti, kas ją papildo, o kas mažina. Koks poilsis dabar jiems būtų reikalingas?

Tikslas:
pastebėti nuovargį ir savo poilsio poreikius.

Refleksijos klausimas pabaigai:

Kokį nedidelį dalyką **norėtumėte išbandyti**, net jei nepavyks jo atlikti **tobulai**?



4 PAMOKA

Kai pasaulis **gąsdina**

Pamokoje dalyvauja:

komikė ir barberė **Goda Ančiukaitytė**,
psichologė **Silvija Petkevičiūtė**,
psichiatrijos rezidentė ir komikė **Miglė Miglinaitė**,
„Jaunimo linijos“ savanoris **Martynas**.

Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:



Emocijų atpažinimas ir reguliavimas



Kritinis informacijos vertinimas



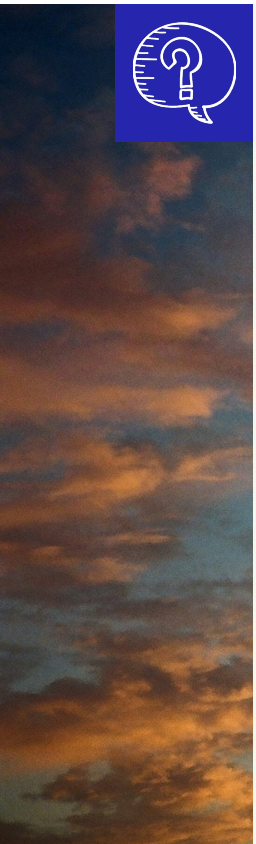
Dėmesys tam, ką **galiu kontroliuoti**



Pagalbos šaltinių paieška

Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia kalbėtis apie nerimą, kurį gali kelti karai, krizės ir pasaulio pokyčiai. Ji padeda atskirti tai, ką galime kontroliuoti, nuo to, kas nėra mūsų rankose, ir ieškoti atramos kasdienybėje. Emocinis atsparumas nereiškia, kad nebijome – jis padeda veikti ir ieškoti stabilumo net jaučiant baimę.



Klausimai mokiniams:

- Kokie pasaulio įvykiai ar žinios jums kelia nerimą? Kaip pastebite, kad nerimas stiprėja?
- Kiek žinių apie pasaulio įvykius jums padeda geriau suprasti situaciją, o kada jų kiekis ima varginti?
- Ar įmanoma, kad įvykis jums rūpėtų, nors juo nesidomite kiekvieną minutę?
- Kuo skiriasi tai, ką galite padaryti patys, nuo to, kas nuo jūsų nepriklauso?
- Su kuo galite pasikalbėti, kai baimė ar nežinomybė tampa per sunki?

Jaunimo linija

Savirefleksijos užduotys:

„Ką galiu kontroliuoti?“

Pakvieskite mokinius lapą padalyti į dvi dalis. Vienoje tegul užrašo, ką gali pasirinkti patys (pavyzdžiui, kiek laiko skaito žinias, su kuo kalbasi, kaip pasirūpina kasdienybe), kitoje – ko valdyti negali (pavyzdžiui, pasaulio įvykių ar kitų žmonių sprendimų). Kuriems savo pasirinkimams jie norėtų skirti daugiau dėmesio?

Tikslas:
atskirti savo veiksmus nuo aplinkybių, kurios nėra mūsų rankose.

„Mano atramos planas“

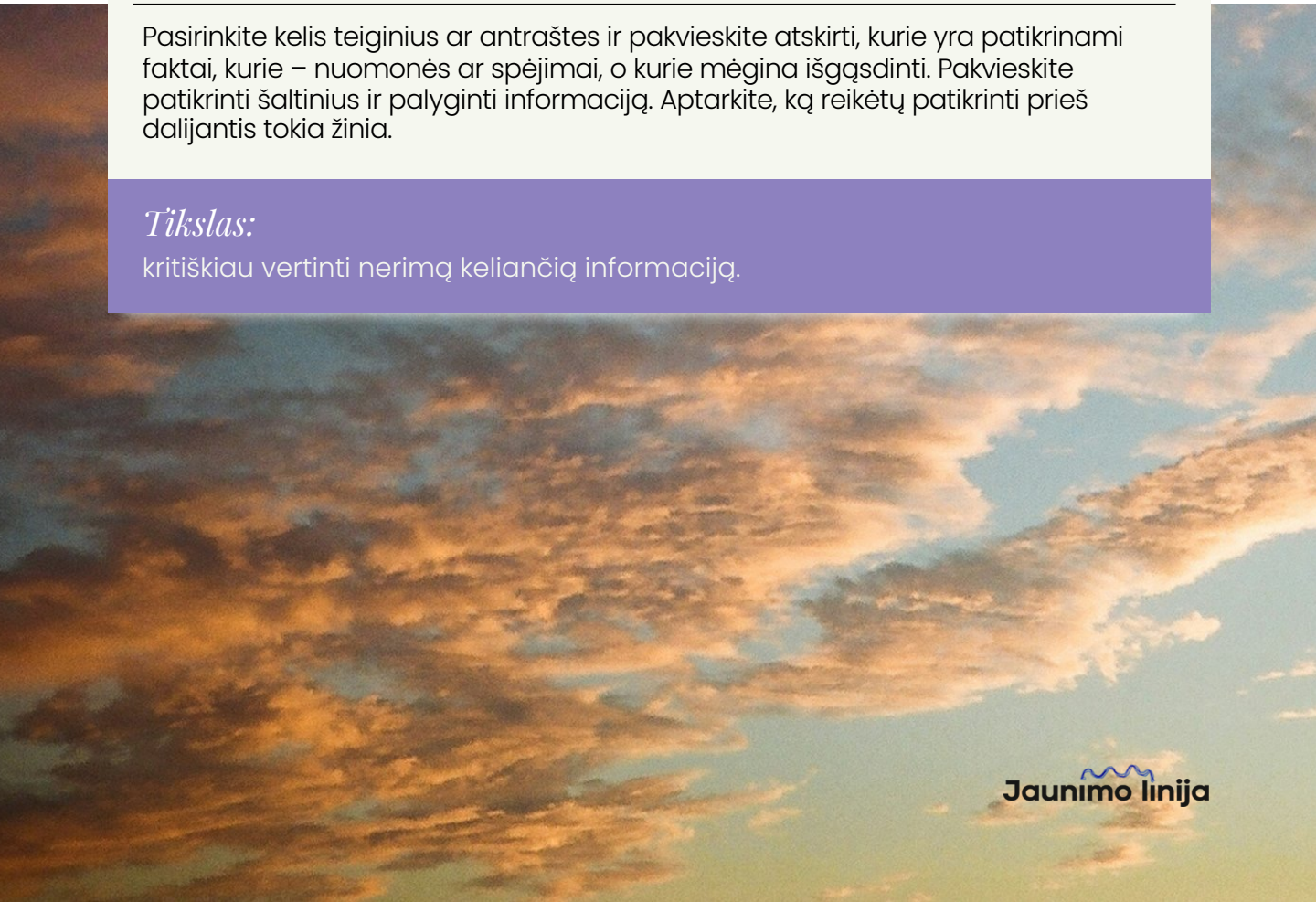
Pasiūlykite mokiniams asmeniškai užrašyti, iš ko jie pastebi stiprėjantį nerimą (mintys, kūno įtampa, kvėpavimas), kas padeda jiems nurimti ir į ką jie galėtų kreiptis pagalbos.

Tikslas:
atpažinti savo signalus ir turėti pagalbos paieškos planą.

„Faktas, nuomonė ar spėjimas?“

Pasirinkite kelis teiginius ar antraštes ir pakvieskite atskirti, kurie yra patikrinami faktai, kurie – nuomonės ar spėjimai, o kurie mėgina išgąsdinti. Pakvieskite patikrinti šaltinius ir palyginti informaciją. Aptarkite, ką reikėtų patikrinti prieš dalijantis tokia žinia.

Tikslas:
kritiškiau vertinti nerimą keliančią informaciją.



Papildomos užduotys:

„Kiek žinių man reikia?“

Aptarkite grupėje, kaip skirtingi žmonės seka pasaulio įvykius. Kada domėjimasis padeda, o kada suteikia tik daugiau triukšmo? Koks santykis su žiniomis šiuo metu kiekvienam atrodo tinkamas?

Tikslas:
ieškoti pusiausvyros tarp informuotumo ir atsitraukimo.

„Ką galiu nuveikti?“

Pakvieskite mokinius įvardyti nedidelius veiksmus, kurie mažina bejėgystės jausmą: pokalbį, bendruomeninę veiklą, savanorystę ar naują įgūdį. Kuris iš jų būtų prasmingas jiems patiems?

Tikslas:
pastebėti prasmingus veikimo būdus neapibrėžtumo akivaizdoje.

Refleksijos klausimas pabaigai:

Ką galėtumėte padaryti, kai pasaulio įvykiai **kelia baimę**, ir **kieno pagalbos** tuomet galėtumėte paprašyti?



5 PAMOKA

Kai skauda **ne tik tau**

Pamokoje dalyvauja:

komikė, televizijos laidų ir renginių vedėja **Laura Dragūnaitė**,
turinio kūrėjas **Lukas Čestovas**,
psichologė **Silvija Petkevičiūtė**,
psichiatrijos rezidentė ir komikė **Miglė Miglinaitė**,
„Jaunimo linijos“ savanorė **Ieva**.

Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:

- **Aktyvus** klausymasis
- Pokalbio **pradėjimas**
- **Pagalbos poreikio** atpažinimas
- Savo **ribų** žinojimas

Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia mokinius kalbėtis apie tai, kaip būti šalia, kai draugui sunku. Ji padeda mokytis išklausyti, pradėti pokalbį ir suprasti savo ribas. Draugo vaidmuo – rūpintis ir klausytis, o kai reikia daugiau pagalbos, padėti kreiptis į patikimą suaugusįjį ar specialistą.



Klausimai mokiniams:

- Kaip pastebėtumėte, kad draugui sunku? Kaip galėtumėte pradėti pokalbį?
- Kas padeda žmogui pasijusti išgirstam? Kuo skiriasi išklausymas nuo skubaus patarimo ar bandymo išspręsti jo problemą?
- Kaip galėtumėte paklausti, ko žmogui dabar labiausiai reikia: kad jį išklausytumėte ar kad kartu pagalvotumėte, ką daryti?
- Kur baigiasi draugo galimybės padėti ir kada svarbu kreiptis į suaugusį žmogų ar specialistą?
- Į ką patys kreiptumėtės, jei jums ar jūsų draugui būtų labai sunku?

Jaunimo linija

Savirefleksijos užduotys:

„Išklausyti, ne taisyti“

Porose pasiūlykite pasipraktikuoti klausymą kalbantis apie neutralią kasdienę situaciją. Vienas žmogus pasakoja, kitas neskuba patarti: leidžia baigti mintį, perfrazuoja, ką išgirdo, atspindi jausmą ir palieka vietos tylai. Tada apsikeiskite vaidmenimis ir aptarkite, kas padėjo pasijusti išgirstam.

Tikslas:
išbandyti aktyvaus klausymosi būdus.

„Kas padeda, o kas užveria?“

Pakvieskite mokinius mažose grupėse sugalvoti, ką būtų galima sakyti ir ko geriau nesakyti žmogui, kuriam sunku. Tada aptarkite skirtingus grupių pasiūlytus atsakymus. Kurie atsakymai rodo rūpestį, o kurie sumenkina jo jausmus ar per greitai siūlo sprendimą? Galite pasiremti psichologės siūlomu klausimu: „Ar nori, kad tave išklausyčiau, ar nori kartu pagalvoti, ką daryti?“

Tikslas:
mokytis atsakyti nesumenkinant kito patirties.

„Ką galiu padaryti aš?“

Pasiūlykite mokiniams užrašyti, kuo jie gali padėti draugui – išklausyti, pabūti šalia, padėti rasti pagalbą – ir ko negali prisiimti vieni: diagnozuoti, išspręsti visų sunkumų ar būti atsakingi už draugo sprendimus. Aptarkite, kaip padedant kitam pasirūpinti ir savimi.

Tikslas:
suprasti pagalbos galimybes ir savo ribas.

„Mano pagalbos žmonės ir vietos“

Pakvieskite mokinius asmeniškai užrašyti žmones, į kuriuos galėtų kreiptis, jei būtų sunku, ir organizacijas ar pagalbos vietas, kurias žino. Jei mintyse nėra nė vieno žmogaus, galima pradėti nuo pagalbos tarnybų ir patikimo suaugusiojo mokykloje.

Tikslas:
iš anksto atpažinti pagalbos galimybes sau ir draugui.

Papildomos užduotys:

„Ko man reikėtų, jei būtų sunku?“

Pasiūlykite mokiniams asmeniškai pagalvoti, ar sunkiu metu jie labiau norėtų pokalbio, buvimo šalia, konkrečios pagalbos ar erdvės pabūti vieni. Norintys gali pasidalyti tuo su kitu žmogumi ar grupe.

Tikslas:
geriau suprasti savo poreikius ir nepamiršti paklausti kito apie jo poreikius.

„Kada kreiptis pagalbos?“

Pakvieskite mokinius grupėse aptarti skirtingas situacijas, kuriose draugui sunku: kada draugui gali padėti pokalbis ir buvimas šalia, o kada būtina įtraukti patikimą suaugusįjį ar specialistą. Ypač rimtai vertinkite kalbas apie savižalą ar savižudybę – tokios situacijos neturi likti vien draugų atsakomybe.

Tikslas:
atpažinti, kada reikalinga papildoma pagalba.

Refleksijos klausimas pabaigai:

Ką šiandien supratote apie **buvimą šalia** žmogaus, kuriam sunku, ir apie **savo ribas** jam padedant?



Jaunimo linija

Emocinės pagalbos atmintinė

„Jaunimo linija“ teikia nemokamą, anonimišką ir konfidencialią emocinę paramą 16–35 metų jauniems žmonėms. Pokalbius veda specialiai apmokyti savanoriai.

Telefonu
0 800 28888
visą parą, nemokamai

Pokalbiais internetu (chat'u)
jaunimolinija.lt/pasikalbekim
kasdien nuo 13:00 iki 01:00 val.

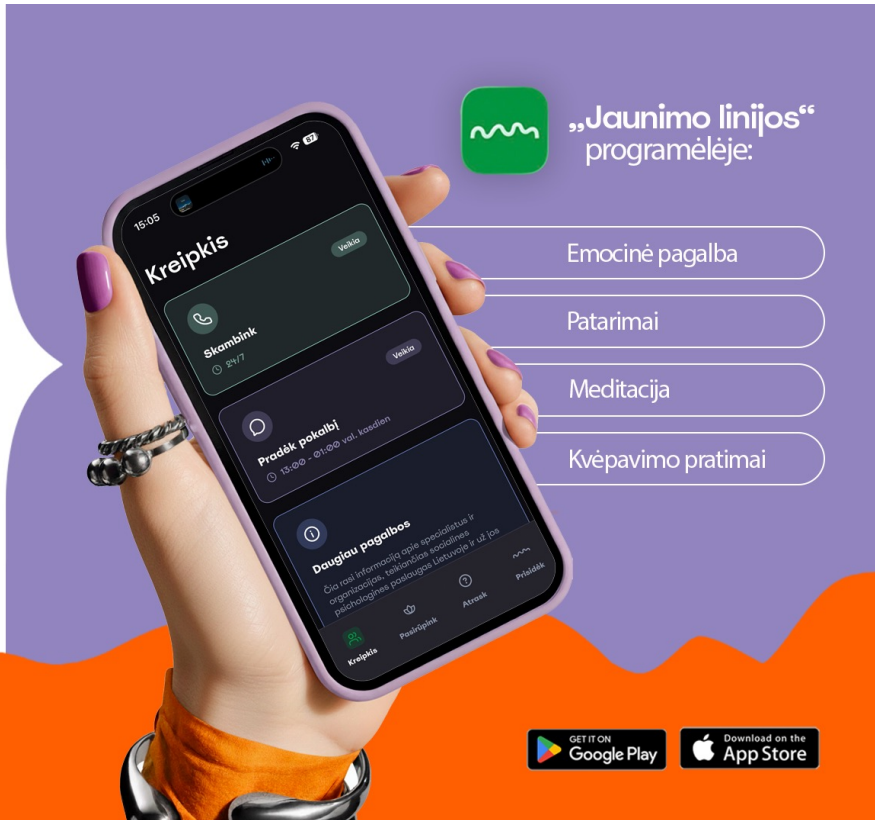
Programėlė nemokama

„Jaunimo linijos“ emocinės pagalbos programėlė

Download on the App Store · GET IT ON Google Play

Jaunimo linija | Swedbank

Atsisiųsk dabar - gali prireikti vėliau



Rėmėjai

Pagrindiniai rėmėjai

VILNIUS

VOLVO

Rėmėjai

KAZICKAS FAMILY FOUNDATION · KAZICKŲ ŠEIMOS FONDAS

Mažeikių Rotary klubas Liberta



Grįžtamasis ryšys

Kviečiame pasidalinti, kaip sekėsi naudoti filmą, video pamokas ir metodinę medžiagą.

Jūsų patirtis padės

tobulinti medžiagą ir geriau suprasti jaunų žmonių bei su jais dirbančių specialistų poreikius.

Nuoroda

Jaunimo linija