


Emocinio atsparumo pamokos gimnazistams

# Metodologinė medžiaga

Jaunimo linija

## Įvadas

Dažnas paauglys šiandien jaučiasi maždaug taip: visi aplinkui atrodo sėkmingesni – gražesnės nuotraukos, geresni pažymiai, aiškesni planai ateičiai. Dažnai jie lieka vieni su savo mintimis: spaudžia lūkesčiai iš kitų, neramina nežinia dėl ateities, o viduje – verda chaosas. Tai normalu. Ir svarbiausia – beveik visi taip jaučiasi.

Emocinis atsparumas – tai kaip vidinis raumuo, kurį galima treniruoti. Jis padeda nepasimesti, kai sunku, ir primena: jei dabar nepavyksta, kreiptis pagalbos yra visiškai normalu.

Šis projektas skirtas 8–12 klasių moksleiviams – kad jie išmoktų pažinti ir atpažinti savo jausmus, žinotų, ką su iškilusiais sunkumais daryti, kaip susitvarkyti pačiam, o kada – kreiptis pagalbos ir nelikti sunkume vienam.

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

## *Kas sudaro šį projektą?*

1.

### 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 jaunimo influenceris, psichologai, o pabaigoje „Jaunimo linijos" savanoris primena: kreiptis pagalbos – normalu.

2.

### 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 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.

3.

### 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. Vizualiniame pakete bus plakatų ir skirtukų maketai, vizualai mokyklų komunikacijos kanalams, kuriuos kviečiame naudoti pagal jūsų bendruomenės poreikius.

## Kaip dirbti su pamokų turiniu?

### *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.

### *Papildomi pasiūlymai.*

Po kiekvienos pamokos klausimų rasite mūsų parengtas rekomendacijas iš pop kultūros (filmų, knygų, serialų). Jomis galite pasidalinti su mokiniais – kaip namų darbu ar papildomu diskusijos akcentu. Tai padės pratęsti temą ir pažvelgti į ją giliau.

### *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.

**1 PAMOKA**

# Tarp realybės ir ekrano – kaip išlikti **savimi** soc. tinkluose?

*Pamokoje dalyvauja:*

*turinio kūrėja* **Deimantė Pajadaitė**,
*psichologė* **Silvija Petkevičiūtė**,
*psichoterapeutas* **Dainius Jakučionis**,
*„Jaunimo linijos“ savanoris.*

## Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:



Kritinis **mąstymas**



Vidinis savęs **vertinimas**



**Atsparumas** išoriniam spaudimui



**Gebėjimas išlaikyti** tapatybę

## Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia moksleivius pasvarstyti apie socialinių tinklų įtaką jų savivertei ir santykiui su savimi. Diskusija padės atpažinti skirtumą tarp to, ką rodome išorėje, ir to, ką išgyvename viduje, bei paskatins kritiškai vertinti savo patirtis internete.



## *Klausimai mokiniams:*

- Kas jums kelia daugiausia spaudimo socialiniuose tinkluose? Kodėl?
- Kaip keistųsi jūsų kasdienybė, jei socialiniai tinklai dingtų? Kokius dalykus vis tiek norėtumėte veikti?
- Pagalvokite: kokių savo gyvenimo dalių sąmoningai nerodote kitiems? Kodėl?
- Kaip atskirti, ar kažką darote dėl savęs, ar tam, kad patiktumėte kitiems?

Jaunimo linija

## Savirefleksijos užduotys:

### *„Diena be socialinės medijos“*

Pasiūlykite mokiniams vieną dieną pabandyti visiškai nenaudoti socialinių tinklų. Kitą dieną ar kitą kartą susitikus klasėje pasikalbėkite, kas buvo lengva, kas sunku, kaip jie jautėsi.

*Tikslas:*

patirti skirtumą tarp buvimo online ir offline, atpažinti savo jausmus.

### *„Kodėl noriu patikti?“*

Pakvieskite mokinius surašyti bent kelias priežastis, kodėl jiems svarbu patikti kitiems. Vėliau keli savanoriai gali pasidalinti savo mintimis, o jūs galite inicijuoti trumpą aptarimą.

*Tikslas:*

padėti suprasti savo poreikius ir motyvus.

### *„Situacijų vertinimas“*

Perskaitykite klasėje trumpas situacijas (pvz., paauglė praleidžia 16 val. prie telefono, nebemato draugų). Pakvieskite mokinius pasidalinti savo mintimis: kokius jausmus tai kelia, ką jie galvoja?

*Tikslas:*

skatinti kritinį mąstymą ir diskusiją.

### *„Iliuzijos atpažinimas“*

Parodykite kelias nuotraukas ar įrašus ir kartu su mokiniais aptarkite: kokią gyvenimo dalį žmogus rodo, o ko nesimato?

*Tikslas:*

padėti suprasti, kad socialiniai tinklai rodo tik fragmentą realybės.

### *„Paskrolink“*

Leiskite mokiniams kelias minutes paskrolinti savo socialinius tinklus. Vėliau pakvieskite juos pasidalinti: ką pamatė, kas patiko ar nepatiko, dėl ko pasijuto geriau ar blogiau? Ar jie norėtų parodyti savo feed'ą kitam žmogui?

*Tikslas:*

skatinti sąmoningą refleksiją apie vartojamą turinį.



Jaunimo linija

## Papildomos užduotys:

### *„Kaukės“*

Paprašykite mokinių ant lapo vienoje pusėje užrašyti, kokią „kaukę“ jie užsideda prieš kitus (ką nori parodyti), o kitoje – ką slepia viduje. Po to pakvieskite juos aptarti tai porose ar mažose grupėse: kas lengva, kas sunku, kokią reikšmę turi įvaizdis? Kada kaukės padeda, o kada kenkia?

*Tikslas:*

skatinti atvirumą, suvokti, kad kiti taip pat turi abejonių bei baimių.

### *„Pūkų kėdė“*

Susodinkite mokinius ratu ir pakvieskite juos paeiliui pasakyti tik gerus žodžius apie savo bendraklasį. Kai visi pasisakys, aptarkite kartu: koks jausmas buvo girdėti komplimentus? Koks jausmas buvo juos sakyti kitiems? Ar kas nors nustebino?

*Tikslas:*

stiprinti savivertę ir suprasti, kad kiti mato daug gerų dalykų.



### *Refleksijos klausimas pabaigai:*

Ką išsinešate iš šios pamokos apie **save ir savo santykį su socialiniais tinklais?**

## Papildomos rekomendacijos:

Filmas

*„The Social Network“*

apie „Facebook“ iškilimą ir socialinių tinklų poveikį.

Nuoroda

Dokumentinis filmas

*„The Social Dilemma“*

analizuoja, kaip socialiniai tinklai formuoja mūsų įpročius ir elgseną.

Nuoroda

Mini serialas

*„Adolescence“*

nagrinėja socialinių tinklų įtaką paauglystėje ir smurto temas.

Nuoroda

Dokumentinis filmas

*„Childhood 2.0“*

apie paauglių patirtis internete, rizikas.

Nuoroda

Dokumentinis filmas

*„The Antisocial Network: Memes to Mayhem“*

apie memų kultūrą ir jos poveikį.

Nuoroda

TED Talk

*„Social Media: The Biggest Threat to Your Brain“*

apie socialinių tinklų poveikį smegenims ir mąstymui.

Nuoroda

TED Talk

*„Media Manipulation: How Social Media Manipulates Your Psychology“*

Naiya Livingston nagrinėja, kaip medijos manipuliuoja mūsų psichologija ir įpročiais.

Nuoroda

**2 PAMOKA**

# Kai neramu dėl rytojaus – kaip tvarkytis su **nežinomybe**?

*Pamokoje dalyvauja:*

*atlikėjas* **Pijus Opera**,
*psichologė* **Silvija Petkevičiūtė**,
*psichoterapeutas* **Dainius Jakučionis**,
*„Jaunimo linijos“ savanoris.*

## Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:



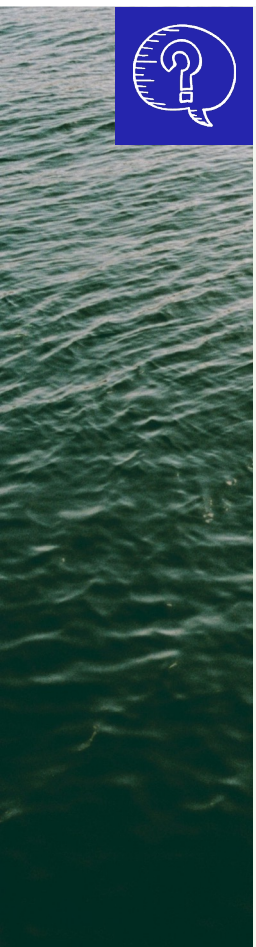
Gebėjimas išbūti **nežinomybėje** ir formuoti **vidinį saugumo jausmą**



**Susitelkimas** į tai, ką galiu valdyti

## Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka padeda mokiniams suprasti, kad nerimas yra natūrali žmogaus patirtis – jis signalizuoja apie tai, kas mums svarbu. Diskusijoje bus kviečiama atskirti, kada nerimas tampa pagalbinis, o kada – trukdantis, ir kaip susitaikyti su tuo, ko kontroliuoti negalime.



## *Klausimai mokiniams:*

- Kas iš jūsų yra jautęs nerimą prieš atsiskaitymą, bendraujant su kitu žmogumi ar keliant įrašą į socialinius tinklus? Ar tokiose situacijose nerimauti yra natūralu? Kaip suprasti, kada nerimas yra normalus, o kada – jau trukdo?
- Jei turėtumėte galimybę visiškai atsisakyti nerimo, ar norėtumėte? Kodėl taip, o kodėl ne?
- Kokie šiuolaikiniai „pavojai“ kelia nerimą, nors realios grėsmės gyvybei nekelia? (Pvz., socialinių tinklų reakcijos, atsiskaitymai mokykloje, kitų nuomonė.)
- Kodėl, jūsų manymu, tiek daug energijos skiriame galvodami apie tai, ko pakeisti nebegalime? Ką mums suteikia toks galvojimas?
- Pagalvokite: kokių sprendimų nebūtumėte priėmę, jei visada būtumėte laukę visiško užtikrintumo? Kokie sprendimai dabar gali būti sustabdomi dėl nežinomybės?

Jaunimo linija

## Savirefleksijos užduotys:

### *„Nerimo check-list“*

Paruoškite trumpą sąrašą situacijų ar simptomų, kurie rodo nerimą (pvz., prakaitavimas, įtampos jausmas, mintys apie nesėkmę). Paprašykite mokinių pažymėti, ką jie yra patyrę.

*Tikslas:*

atpažinti savo nerimo požymius.

### *„Nežinomybės sąrašas“*

Pakvieskite mokinius surašyti ar garsiai įvardinti dalykus, apie kuriuos tiesiog negalime žinoti (pvz., kas bus ateityje, ką kiti apie mus galvoja).

*Tikslas:*

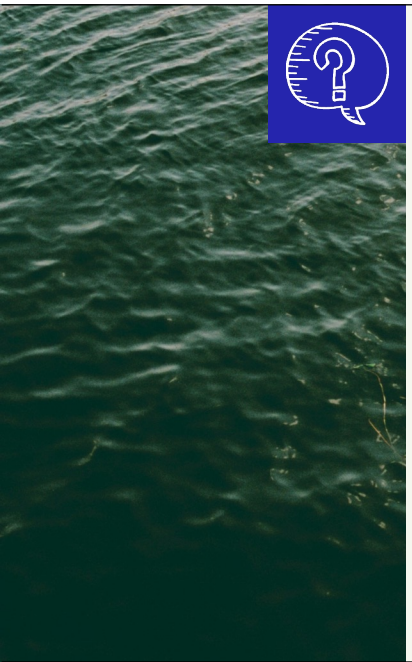
priimti, kad dalis dalykų iš prigimties yra nežinomi.

### *„Aš nerimauju“*

Pasiūlykite mokiniams sugalvoti kelias frazes, kaip galėtų pasakyti kitam žmogui ar sau, kad jaučia nerimą (pvz., „Man ši situacija kelia nerimą“, „Bijau, kad nepavyks“). Aptarkite, kaip jausmą išsakyti garsiai gali padėti jį sumažinti.

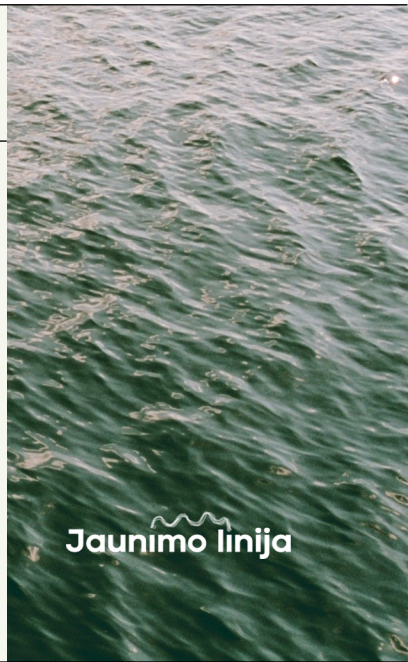
*Tikslas:*

mokytis įvardinti jausmus ir ieškoti pagalbos.



### *Refleksijos klausimas pabaigai:*

Kas jums padeda labiausiai, kai nerimas tampa **per stiprus?**



## Papildomos rekomendacijos:

Dokumentinis filmas

*„Heal“*

nagrinėja, kaip mūsų protas ir emocijos veikia sveikatą, įskaitant nerimą.

Nuoroda

Knyga

*„The Worry Trick“*

(David A. Carbonell) – praktinis gidas, kaip pažinti nerimą ir neįstrigti jo spąstuose.

Knyga

*„Įveiktas nerimas: pirmiausia pabaisą paverskime gražuole“*

(Sarah Wilson) – apie nerimo pažinimą ir santykį su juo.

Nuoroda

TED Talk

*„How to cope with anxiety“*

(Olivia Remes) apie veiksmingus būdus tvarkytis su nerimu.

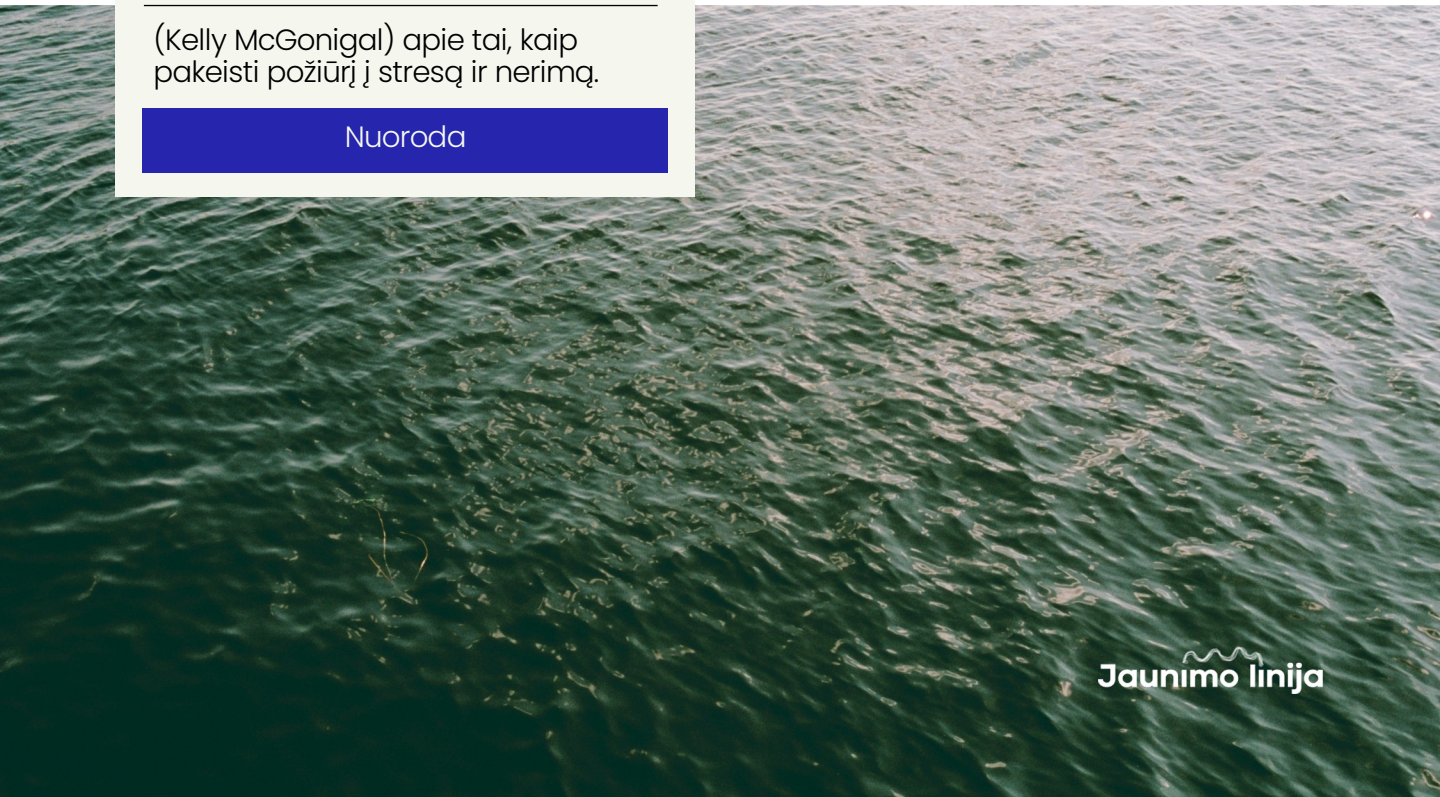
Nuoroda

Dokumentinis filmas

*„How to make stress your friend“*

(Kelly McGonigal) apie tai, kaip pakeisti požiūrį į stresą ir nerimą.

Nuoroda



3 PAMOKA

# Kai spaudžia iš visų pusių – **krūviai, pažymiai, lūkesčiai**

*Pamokoje dalyvauja:*

*turinio kūrėja* **Akvilė Knyguolis**,
*psichologė* **Silvija Petkevičiūtė**,
*psichoterapeutas* **Dainius Jakučionis**,
*„Jaunimo linijos“ savanoris.*

## Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:

- Savęs **pažinimas**
- **Prioritetų** dėliojimas
- Atsparumas **išoriniam spaudimui**
- Gebėjimas **pasirūpinti savimi**
- **Ribų** brėžimas

## Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia mokinius atpažinti, kokį spaudimą jie patiria iš aplinkos – tėvų, mokytojų, draugų ar pačios visuomenės – ir kaip tai veikia jų savijautą. Ji padeda kalbėti apie baimę suklysti, pasirinkimų sunkumus bei būdus atrasti vidinį balansą tarp lūkesčių ir savų poreikių.



## *Klausimai mokiniams:*

- Kai jauti spaudimą, kieno balsą ar žodžius dažniausiai girdi – tėvų, visuomenės, draugų?
- Kada esi patyręs nesėkmę? Kaip po to atsigauni? Kokius žymių žmonių pavyzdžius žinai, kurie suklydo, bet vis tiek tęsė savo kelią?
- Ką manai apie tuos, kurie po nesėkmės nebenori bandyti dar kartą?
- Natūralu norėti žinoti savo kelią – bet kas, jei kol kas jo nežinai? Kuo tai gali būti naudinga?
- Kas tau padeda pailsėti ir atsigauti?
- Kokios yra tavo stiprybės? Ar darai tai, kas tau patinka ir sekasi? Ar galėtum tam skirti daugiau laiko?

Jaunimo linija

## Savirefleksijos užduotys:

### *„Nepavyko – išmokau“*

Pakvieskite mokinius pagalvoti apie nesėkmę ir ją performuluoti: vietoje „man nepavyko...“ pasakyti „aš išmokau...“.

*Tikslas:*

keisti požiūrį į nesėkmę, ją matant kaip galimybę augti.

### *„Neišbandyti dalykai“*

Pasiūlykite mokiniams surašyti bent kelis dalykus, kuriuos norėtų pabandyti, bet nedrįsta (bijau, nežinau, ar pavyks ir pan.).

*Tikslas:*

skatinti smalsumą ir priimti nežinomybę.

### *„Poilsio šviesoforas“*

Paprašykite mokinių suskirstyti savo veiklas į tris kategorijas: must do (privaloma), nice to do (malonu, bet neprivaloma) ir can skip (galima atsisakyti). Galima naudoti šviesoforo principą: žalia, geltona, raudona.

*Tikslas:*

mokytis dėlioti prioritetus ir rasti laiko poilsiui.

### *„Aplinkos spaudimo analizė“*

Pakvieskite mokinius pagalvoti: jei tėvai ar kiti žmonės daro spaudimą, dėl kokių priežasčių jie tai daro? Kokios jų intencijos? Kodėl, net jei spaudimas kyla iš meilės, jis vis tiek kelia stresą?

*Tikslas:*

mokytis suprasti kitų motyvus ir atskirti juos nuo savo poreikių.



## Papildoma užduotis:

*„4 kampų pratimas“*

Kas jums kelia daugiausia **spaudimo socialiniuose tinkluose**? Kodėl?

## Situacijos:

*A.*

Ana perėjo į naują mokyklą, klasė atrodo draugiška. Tačiau vienas berniukas – Tomis – yra kitoks nei kiti: jam patinka ne kamuolį spardyti, o piešti, jis ramus ir tylus. Vieną dieną „kiečiausias“ bendraklasis Benas pradėjo užgaulioti Tomį, grasindamas apipilti vandeniu. Ana nežino, ką jai daryti.

1. Užstoti Tomį ir pasakyti, kad taip elgtis nedera;
2. Nieko nedaryti – nes jei kišis, gali būti blogiau abiems;
3. Sugalvoti Tomiui pravardę ir prisijungti prie Beno – taip gali laimėti jo draugystę;
4. Atviras kampas.

*B.*

Benas turi geriausią draugą Roką, su kuriuo žaidžia vienoje futbolo komandoje. Jie susitinka ir po treniruočių, taip pat mokosi vienoje mokykloje. Tačiau Rokui mokykloje nelabai sekasi – jam sunku susikaupti per pamokas, jis gauna prastus pažymius. Bendraklasiai ėmė su juo nebebendrauti ir pravardžiuoti. Benas pasimetęs. Ką jam daryti?

1. Pakalbėti su Roko bendraklasiais ir užstoti draugą;
2. Leisti pertraukas su Roku, jog jam nebūtų liūdna;
3. Niekaip nereaguoti, nesikišti, nes nenori, jog ir Beną pradėtų pravardžiuoti;
4. Atviras kampas.

*C.*

Ramintą mama kviečia į koncertą, kuris mamai patiks, tačiau Ramintai – ne. Ką daryti Ramintai?

1. Nueiti su mama į koncertą;
2. Pasiūlyti mamai kartu nueiti į kitą koncertą, kuris patiktų Ramintai;
3. Pasakyti, kad tokia muzika Ramintai nepatinka ir ji nenori eiti;
4. Atviras kampas.

*D.*

Artėjant atostogoms tėvai nori Tomą išvežti savaitei pas senelius. Tačiau Tomas nelabai nori ten važiuoti, nes jam nuobodu. Tėvai primygtinai prašo, kad jis važiuotų. Ką jam daryti?

1. Pasakyti, kad niekas neturi teisės jo išvežti per prievartą;
2. Pasiimti knygų, parsisiųsti žaidimų į telefoną ir sutikti važiuoti;
3. Paprašyti, jog leistų kartu pasikviesti draugą;
4. Atviras kampas.



*Tikslas:*

lavinti kritinį mąstymą, skatinti mokinius įsijausti į skirtingas perspektyvas, drąsinti argumentuoti savo nuomonę ir priimti, kad yra daugiau nei vienas sprendimo būdas.



*Refleksijos klausimas pabaigai:*

Ką išsinešate iš šios pamokos apie **spaudimą iš kitų**, **nesėkmes** ir **rūpinimąsi savimi**?

## Papildomos rekomendacijos:

Filmas

*„Dead Poets Society“*

apie akademinį spaudimą, mokinių pasirinkimus ir mokytojo drąsą skatinti savarankiškumą.

Nuoroda

Filmas

*„The Holdovers“*

apie paauglių ir mokytojų santykius, iššūkius bei atsparumą spaudimui.

Nuoroda

TED Talk

*The power of believing you can improve“*

Carol Dweck apie augimo mąstyseną.

Nuoroda

TED Talk

*TED Talk „The power of vulnerability“*

Brené Brown apie pažeidžiamumą, lūkesčius ir priėmimą.

Nuoroda

**4 PAMOKA**

# Ryšiai, kurie saugo – santykiai, **vienišumo** jausmas


*Pamokoje dalyvauja:*

*turinio kūrėja* **Rūta Ašvydytė**,
*psichologė* **Silvija Petkevičiūtė**,
*psichoterapeutas* **Dainius Jakučionis**,
*„Jaunimo linijos“ savanoris.*


## Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos lavinome:

- Gebėjimas kurti **saugius** santykius
- Atpažinti ir brėžti **ribas**
- Ieškoti **ryšio**, kai jo **trūksta**
- Išbūti **vienatvėje**
- **Atpažinti,** kas man svarbu ryšyje

## Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka kviečia mokinius kalbėtis apie santykius – tiek su artimaisiais, tiek su draugais ar bendraamžiais – ir apie vienišumo jausmą. Ji padeda atpažinti, kad ryšiai gali būti ir saugūs, ir nesaugūs, o svarbiausia – kad mokiniai gali patys mokytis kurti ryšį, brėžti ribas bei ieškoti artumo, kai jo trūksta.

## *Klausimai mokiniams:*

- Ar galima jaustis vienišu, net jei aplink yra žmonių? Kuo skiriasi jausmas „būti vienam“ ir „jaustis vienišu“?
- Su kokiais žmonėmis jautiesi labiausiai savas? Ką jie daro, kad taip jaustumeisi?
- Kas kelia tavo pasitikėjimą kitais žmonėmis?
- Kam tau sunkiausia pasakyti „ne“ – draugams, šeimai ar nepažįstamiems? Kodėl? Kaip jautiesi, kai kas nors pasako „ne“ tau?
- Kada jautiesi artimesnis su kitais žmonėmis, kada pajauti ryšį? (neskaitant socialinių tinklų).

## Savirefleksijos užduotys:

### *„Ne“ praktika*

Suskirstykite mokinius į poras ar mažas grupeles. Vienas paprašo kito kažko, o kitas turi pasakyti „ne“. Po to kartu aptarkite, kaip jautėsi abu: ką reiškia prašyti ir gauti „ne“, kaip tai paveikė jų emocijas.

*Tikslas:*

mokytis brėžti ribas ir priimti kitų ribas.

### *„Laikas su savimi“*

Pasiūlykite mokiniams sugalvoti kelias situacijas ar veiklas, kurios jiems teikia džiaugsmą, kai jie būna vieni. Galite surašyti jas ant lapo ar pasidalinti žodžiu.

*Tikslas:*

padėti mokiniams atrasti būdus, kaip vienatvę paversti pozityvia patirtimi.

### *„Santykių saugumas“*

Paskaitykite trumpas istorijas apie įvairius santykius arba pateikite veiksmų sąrašą (pvz., „klausosi“, „įžeidinėja“, „skatina“, „menkina“). Paprašykite mokinių juos sudėlioti į dvi dalis – kas atrodo saugu ir kas nesaugu santykyje. Vėliau pakvieskite juos pamąstyti apie savo ryšius: kiek juose yra saugių aspektų, o kiek – nesaugių.

*Tikslas:*

padėti atskirti, kokie santykiai yra sveiki ir palaikantys, o kokie – galintys kelti grėsmę emocinei gerovei.

### *Refleksijos klausimas pabaigai:*

Ką šiandien supratai apie **save** ir apie tai, kas tau **svarbu santykiuose**?

Jaunimo linija

## Papildomos rekomendacijos:

YouTube kanalas

*„LRTŪ“*

turinys paaugliams ir jaunimui apie santykius su tėvais, draugais, meilę ir vienišumo jausmą:

Nuoroda

Serialas

*„Sex Education“*

nagrinėja santykius, meilę, draugystę ir vienišumą.

Nuoroda

Knyga

*„Atsakymai į paauglių klausimus“*

apie seksą, lytiškumą ir santykius.

Nuoroda

Knyga

*„Sukeistas“*

(K. Zylė) apie meilę, santykius ir tapatybę.

Nuoroda

Knyga

*„Balta kaip pienas, raudona kaip kraujas“*

(Alessandro D'Avenia) – apie meilę, draugystę, netektis.

Nuoroda

Knyga

*„Kiaulystės dėsnis kiaulėms negalioja“*

(Clémentine Beauvais) – apie draugystę, lojalumą ir ribas.

Nuoroda

Filmas

*„Atskalūno dienoraštis“ (The Perks of Being a Wallflower)*

apie draugystę, meilę ir vienišumo įveikimą.

Nuoroda

**5 PAMOKA**

# Kai viduje – **chaosas** – emocijų pažinimas, priklausomybės, savižala

*Pamokoje dalyvauja:*

*turinio kūrėjas* **Justas Pečeliūnas**,
*psichologė* **Silvija Petkevičiūtė**,
*psichoterapeutas* **Dainius Jakučionis**,
*„Jaunimo linijos“ savanoris.*

## Emocinio atsparumo įrankiai, kuriuos laviname:

- Emocijų **pažinimas**
- **Atviras** kalbėjimasis
- **Pagalbos** paieška
- Sveiki **įveikos būdai**
- **Gebėjimas pripažinti** savo ribas
- jausmų **priėmimas**

## Įžanga prieš pamoką:

Ši pamoka padeda mokiniams pažinti savo jausmus, suprasti, kodėl kartais ieškome žalingų būdų su jais tvarkytis, ir mokytis sveikesnių strategijų. Diskusijoje bus kviečiama kalbėti apie emocijų atpažinimą, pagalbos paiešką bei priėmimą, kad jausmai – net ir sunkiausi – yra natūrali žmogaus patirtis.



## *Klausimai mokiniams:*

- Kaip jautiesi? Pasakykite žodį ar frazę, geriausiai apibūdinančią jūsų jausmą.
- Apie kuriuos jausmus kalbėti jums sudėtingiausia?
- Kodėl vienus jausmus atpažinti lengviau nei kitus?
- Kodėl baisu prašyti ar ieškoti pagalbos? Su kuriais jausmais tai labiausiai susiję?
- Kas jums padeda išgyventi sunkiausius jausmus?
- Dėl ko žmonės, jūsų manymu, pasirenka žalingus būdus (savižalą, narkotikus) tvarkytis su emocijomis?
- Ką jums reiškia pajausti ir išjausti jausmą, o ne jį užgniaužti?

Jaunimo linija

## Savirefleksijos užduotys:

### *„Jausmų ratas“*

Parodykite mokiniams jausmų ratą ir pakvieskite atpažinti savo esamą jausmą.

*Tikslas:*

lavinti emocijų atpažinimą.

### *„Pagalbos žemėlapis“*

Paruoškite pagalbos vietų ir linijų sąrašą. Paprašykite mokinių pasirinkti, kur jie kreiptųsi, jei reikėtų pagalbos.

*Tikslas:*

žinoti, kur kreiptis, kai sunku.

### *„Mano įveikos būdai“*

Pakvieskite mokinius surašyti būdus, kaip jie tvarkosi su emocijomis. Vėliau kartu aptarkite: kurie būdai yra naudingi, kurie – žalingi, kurie jiems patys efektyviausi.

*Tikslas:*

sąmoningai rinktis sveikus įveikos būdus.

### *„Dvi minutės tylos“*

Pakvieskite mokinius porą minučių pabūti visiškoje tyloje, stebint savo jausmus ir mintis. Vėliau paklauskite, ką jie pastebėjo, kaip jautėsi.

*Tikslas:*

ugdyti sąmoningumą ir priėmimą.

### *„Nupiešk jausmą“*

Pakvieskite mokinius nupiešti tą patį jausmą (pvz., pyktį). Vėliau aptarkite, kaip skirtingai jis buvo pavaizduotas.

*Tikslas:*

suprasti jausmų įvairovę ir išraiškos formas.

### *Refleksijos klausimas pabaigai:*

Kas jums yra **pirmas žingsnis**, kai jaučiatės labai blogai – į ką galite atsiremti?

Ką iš šios pamokos pasiimsite kaip **priminimą sau**, kai bus sunku?

## Papildomos rekomendacijos:

Filmas

*„Inside Out“*

apie emocijų pažinimą ir jų svarbą.

Nuoroda

Serialas

*„13 Reasons Why“*

apie paauglių sunkumus, savižudybės temą.

Nuoroda

Knyga

*„Heroinas“*

(Melvin Burgess) – apie santykius, narkotikus, tėvus.

Nuoroda

Knyga

*„Frančeska“*

apie paauglystės iššūkius, santykius ir tapatybę.

Nuoroda

Knyga

*„Karas išgelbėjęs mano gyvenimą“*

apie išgyvenimus, traumas ir augimą.

Nuoroda

Knyga

*„Džiugė“*

apie draugystę, sunkumus ir atramą.

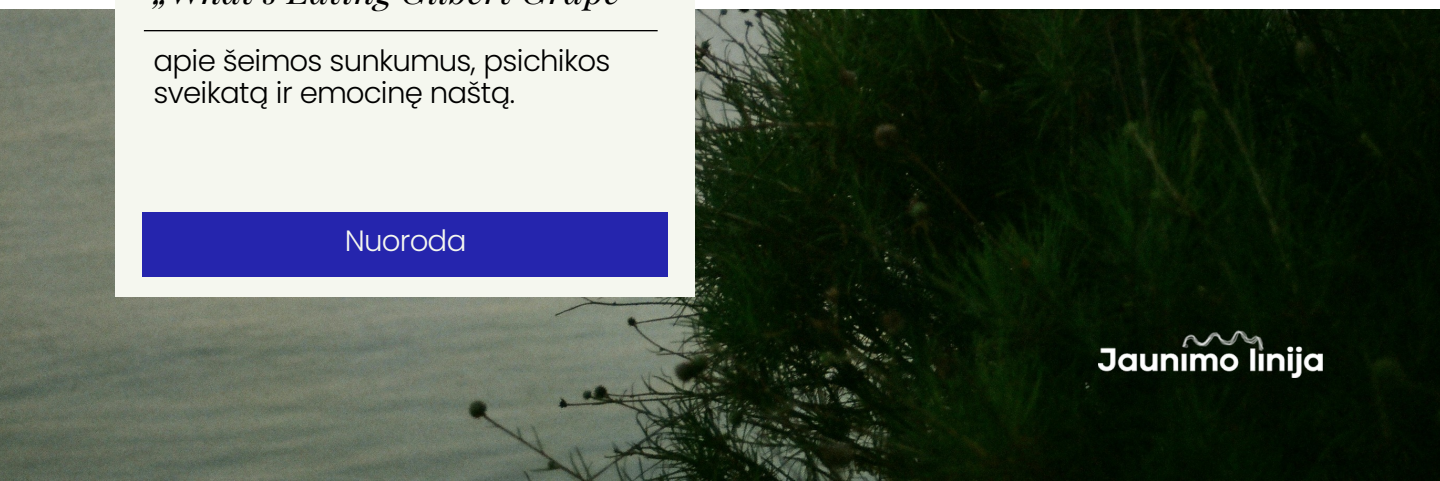
Nuoroda

Filmas

*„What's Eating Gilbert Grape“*

apie šeimos sunkumus, psichikos sveikatą ir emocinę naštą.

Nuoroda



# Kviečiame jus pasidalinti

## grįžtamuoju ryšiu apie „Jaunimo linijos“ emocinio atsparumo pamokas.

*Jūsų patirtis yra labai* ***svarbi***



**Ji padės mums įvertinti, kaip pamokos pasiekia mokinius, kokį poveikį jos turi klasėse ir kaip galėtume šį projektą dar labiau pritaikyti ateityje.**

Jaunimo linija