

AUKSINĖ geros išeities TAISYKLĖ

Pasiūlykite vaikams / mokiniams, kad visose 2026 metų kampanijos BE PATYČIŲ mėnesio veiklose priimdami sprendimus ar ieškodami išeičių sudėtingose situacijose, visi vadovausitės „**Auksinė geros išeities taisyklė**“. Ją galima vadinti tiesiog „**Auksinė taisyklė**“.

Pirmą kartą susibūrę atlikti žemiau aprašomas veiklas, pristatykite vaikams / mokiniams „**Auksinę taisyklę**“. Paklauskite vaikų nuomonės apie ją – kodėl ši taisyklė svarbi?, kuo ji naudinga? Ar sunku būtų ja vadovautis?, ... Padiskutuokite.

Nuolat priminkite šią taisyklę, klausdami „Ar prisimeni **Auksinę taisyklę**? Ar tavo siūloma išeitis atitinka **Auksinę taisyklę**?“.

Gera išeitis

1

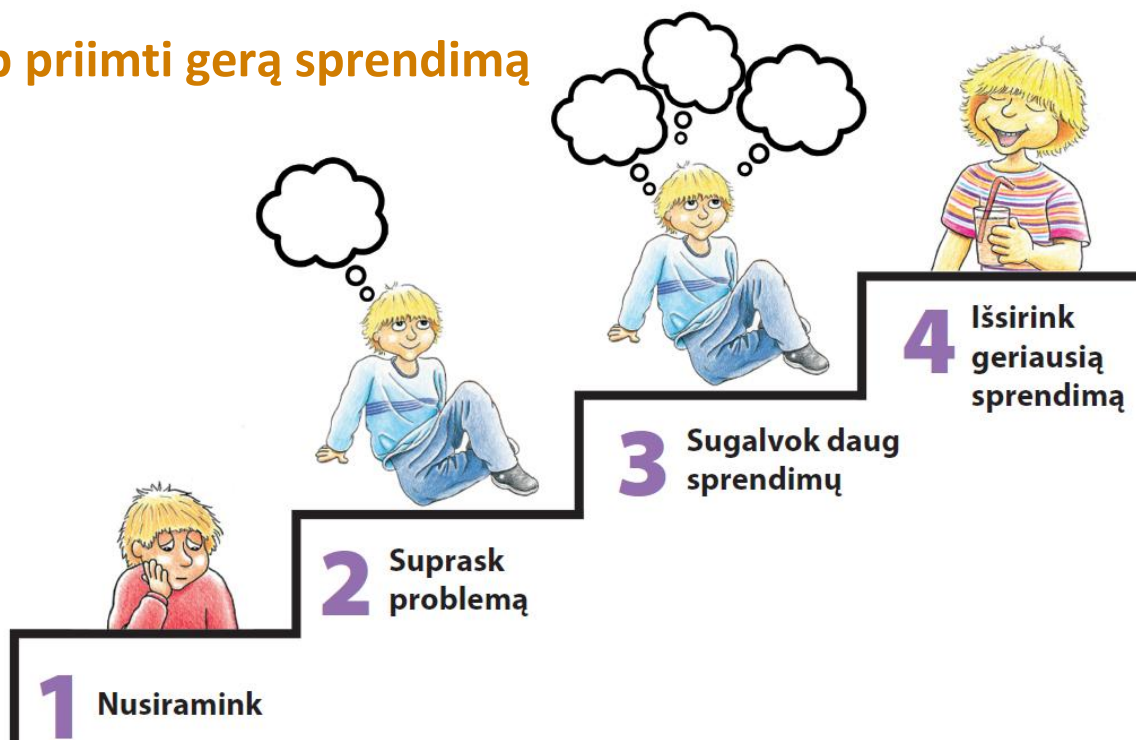
Padedu man pasijusti geriau

2

Nekenkia nei man, nei kitiems

Taip pat pristatykite **keturių žingsnių taisyklę**, padedančią sudėtingoje situacijoje priimti gerą / teisingą sprendimą. Aptarkite kiekvieną žingsnį, jų svarbą ir sekos logiką.

Kaip priimti gerą sprendimą



JAUSMAI

Mokymo įstaigose užsiėmimų metu, įvairiose socialinių ir emocinių sunkumų įveikimo gebėjimus ugdančiose programose kalbama apie jausmus – džiaugsmą, liūdesį, susierzinimą, pyktį, pavydą ir jaudulį. Vaikai mokomi juos atskirti, įvardinti, suprasti. Drąsinami išsakyti ir išreikšti (socialiai priimtinais būdais), kaip jaučiasi vienu ar kitu momentu. Vaikams padedama suprasti, kad jausmai ir nuotaika keičiasi.

Reikia parodyti vaikui, kad jis turi teisę jausti tiek džiaugsmą, tiek ir pyktį, pavydą ar kitus jausmus. Nesvarbu, kad audringai reiškiamas pyktis ar neapykanta mus kartais trikdo. Turime leisti vaikui tai išreikšti ir tuo pačiu padėti išmokti reikšti jausmus nedestruktyviais būdais. Padėti išmokti rasti būdų, padedančių pasijusti geriau, kai yra sunku.

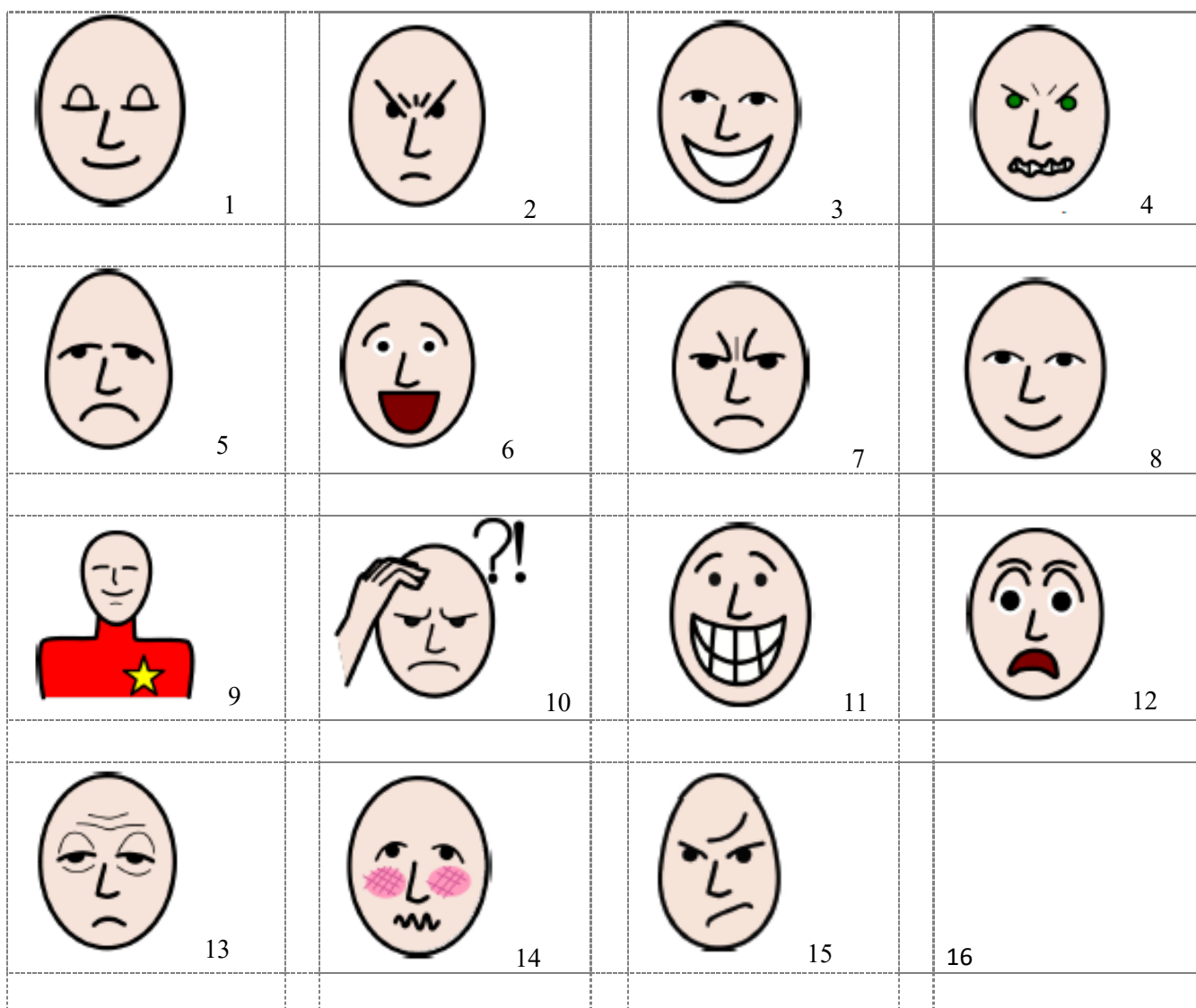
Kampanijos BE PATYČIŲ mėnesio metu siūlome jums kelias veiklas, galimai padėsiančias vaikams geriau atpažinti savo ir aplinkinių jausmus.

1 veikla „Atpažįstu jausmus“

Jums reikės – atspausdinti „Jausmų išraiškų“ lentelę ir rašiklio (spalvotų pieštukų) kiekvienam vaikui, jei jūsų ugdomi vaikai jau geba patys rašyti. Jei ne – „Jausmų išraiškų“ lentelę reiktų išsididinti ir pakabinti vaikams matomoje vietoje.

Paprašykite vaikų iš eilės po vieną įvardinti, kokį jausmą vaizduoja lentelėje esantis jausmų išraiškos veidukas. Tegul vaikas užrašo veiduko vaizduojamą jausmą lentelėje po veiduku arba užrašykite jūs. *Labai naudinga (o vaikams ir smagu)* vaikų paprašyti veido mimika atkartoti jausmų išraiškos veiduką.

Paklauskite vaikų, *kaip jie patys jaučiasi* šiuo metu ir paprašykite nupiešti šią emociją atspindinti (savo) veidelį tuščiam popieriaus lape arba 16-tame langelyje. Nerašantiems vaikams galite išdalinti po baltą popieriaus lapą, po pieštuką ir paprašyti nupiešti.



Jums į pagalbą įrašėme kiekvieno jausmo pavadinimą:

1 – ramus; 2 – piktas; 3 – linksmas; 4 – pavydintis; 5 – liūdnas; 6 – nustebęs; 7 – susierzinęs; 8 – laimingas; 9 – išdidus; 10 – susirūpinęs; 11 – sužavėtas; 12 – išsigandęs; 13 – abejingas; 14 – susigėdęs; 15 – įširdęs

2 veikla „Mano jausmų dienoraštis“

Siekdami padėti vaikams / mokiniams geriau suprast ir atskirti jausmus, pasiūlykite jiems visą savaitę pildyti pačiam arba pildykite kartu su vaikais „Mano jausmų dienoraštį“ (žr. 4, 5 ir 6 lapus).

Ši veikla labiau tinkama jau mokantiems rašyti vaikams. Tačiau su suaugusiojo pagalba ją gali vykdyti ir mažieji. Taip pat galima pasiūlyti nerašantiems vaikams šią veiklą atlikti su tėvais namuose.

Jums reikės – atsispausdinti kiekvienam vaikui „Mano veiklų dienoraštį“ kiekvienai savaitės dienai (5 mokyklos arba 7 savaitės dienom).

Kiekvieną dieną (nesvarbu, ar tai būtų rytas, ar popietė) pasiūlykite vaikams pagalvoti, kaip jie *tuo metu jaučiasi*, ir pažymėti „Mano jausmų dienoraščio“ lape. Paklauskite vaikų, *kodėl* jis taip jaučiasi, ir pasilūkite trumpai užrašyti dienoraštyje arba užrašykite jūs. Galite paklausti ir paprašyti pažymėti dienoraštyje ir kelis kartus dienos bėgyje.

Galite pasiūlyti vaikams naudoti paveikslėlius ir simbolius iš pirmos užduotėlės „Atpažįstu jausmus“ *pildant nepilnai suformuluotą sakinį* „Apibendrintai, šiandien aš jaučiuosi ...“.

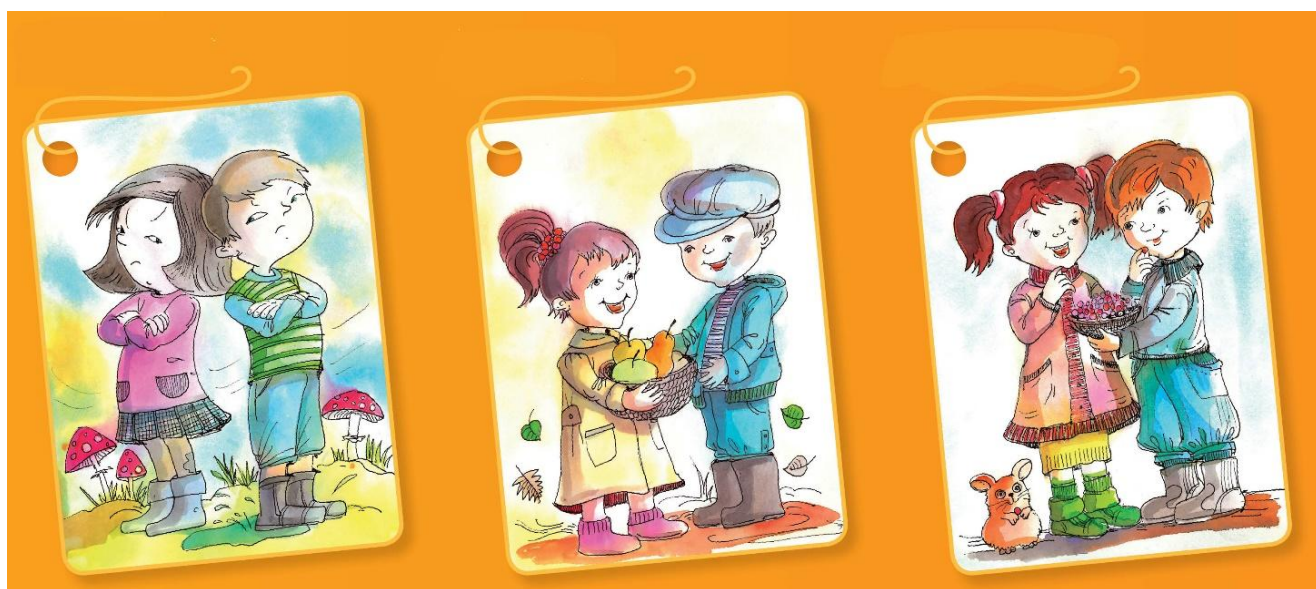
Nėra privaloma užpildyti kiekvieną eilutę. Gal būt vaiko šiandien niekas nenuliūdino ar jis nesijaučia ką nors padaręs, dėl ko galėtų jaustis išdidus ar susigėdęs.

Dienos pabaigoje (pavakare) paprašykite vaikų pasižiūrėti užpildytą *savo* tos dienos dienoraščio lapą ir apibendrinti, kaip kiekvienas jautėsi šiandien dieną. Paprašykite vaikų pasvarstyti (pagal jų turimą laiką ir galimybes – tyliai arba garsiai), kodėl jis / ji taip jautėsi.

Jei kuris vaikas sakosi, nesijautęs gerai, pasiūlykite jam pagalvoti, ką jis galėjo padaryti, kad pasijustų geriau. Paprašykite vaiko atsakymus užrašyti užduočių lape, tam skirtoje vietoje. Galite paklausti vaiko, gal jis norėtų piešti, vietoje to, kad rašytų.

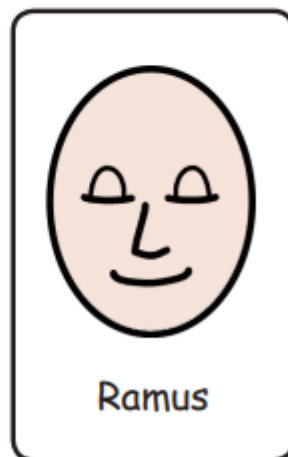
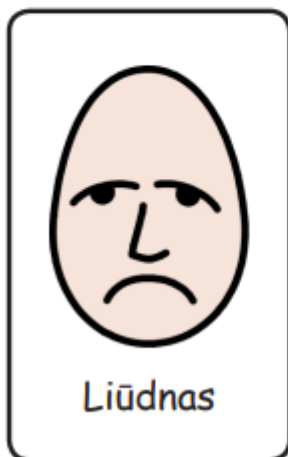
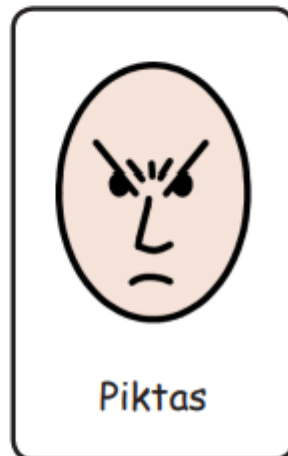
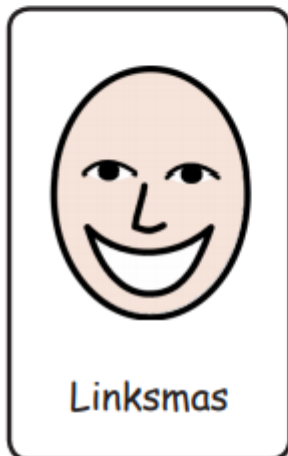
Vaikams ieškant sprendimų, galinčių padėti pasijusti geriau, priminkite „**Auksinę taisyklę**“.

Jausmų dienoraštį reiktų pildyti visą savaitę. Jei kuriam vaikui patiks ši veikla, pasiūlykite ją tęsti individualiai ir savaitei pasibaigus.



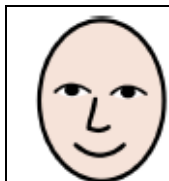
Mano jausmų dienoraštis

.....
VARDAS



diena

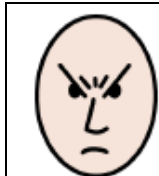
- Kas man padėjo šiandien pasijusti laimingam / laimingai?



- Kas mane šiandien nuliūdino?



- Kas mane šiandien supykde?



- Kas man padėjo šiandien pasijusti ramiam / ramiai?



- Dėl ko aš šiandien jaučiuosi išdidus / išdidi?



- Kas man / mane šiandien _____ ?

diena

Apibendrinant, šiandien aš jaučiausi Pažymėk langelį.

Todėl, kad

.....

.....

.....

Jeigu nesijaučiau laimingas, galėjau pasijusti geriau, kai

.....

.....

.....

.....

3 veikla „Kai pasielgi netinkamai“

Šios veiklos metu vaikai mokosi atpažinti jausmus, lydinčius netinkamus asmeninius poelgius ir rasti išeitis, padedančias pataisyti situaciją. Vaikų elgesys dažniausiai spontaniškas, neapgalvotas, jiems stinga patirties, todėl jie dažnai pasielgia netinkamai. Netinkamai pasielgęs vaikas gali išgyventi daug skirtingų sunkių jausmų. Vaikas jaučiasi kaltas, gali pykti ant kitų, kurie, jo nuomone, privertė jį pasielgti netinkamai, gali pasmerkti save kaip niekam tikusį, nevertą meilės ir kt. Vaikai nežino, kaip atitaistyti padėtį, todėl svarbu padėti jiems to išmokyti.

Veiklos tikslas – padėti vaikui išmokyti rasti tinkamas išeitis situacijose, kai jis pasielgia netinkamai.

Jums reikės atsispausdinti situacijų iliustracijų lapą nr. 1, kad galėtumėte vaikams parodyti situacijų iliustracijas. Galite pasiruošti savo, konkrečiai vaikų klasei / grupei aktualesnes situacijų iliustracijas. Taip pat *reikės* atsispausdinti iliustracijas nr. 2, 3 ir 4. Tuščių popieriaus lapų ir pieštukų.

Pasiūlykite vaikams pažiūrėti iliustracijas. Paprašykite jų prisiminti kurį nors vieną *savo* netinkamą poelgį iš pavaizduotų paveikslėliuose. (*Pastaba:* situacijos tipinės, tad tikėtina, kad kiekvienas vaikas turės, ką prisiminti.)

Galite vaikų paprašyti, *jei kuris vaikas nori ir sutinka*, įvardinti kokio draudimo nepaisė, ar ką nuskriaudė, ar kam ir ką pamelavo, ką paėmė nesiklausęs, kokį pavojų sukėlė ir kam konkrečioje jo įvardintoje situacijoje.

Paklauskite vaikų, kaip jautėsi, pasielgęs netinkamai? Paprašykite nupiešti jausmų išraiškos veidelį tuščiame popieriaus lape arba iliustracijos nr. 2 tuščiame apskritime.

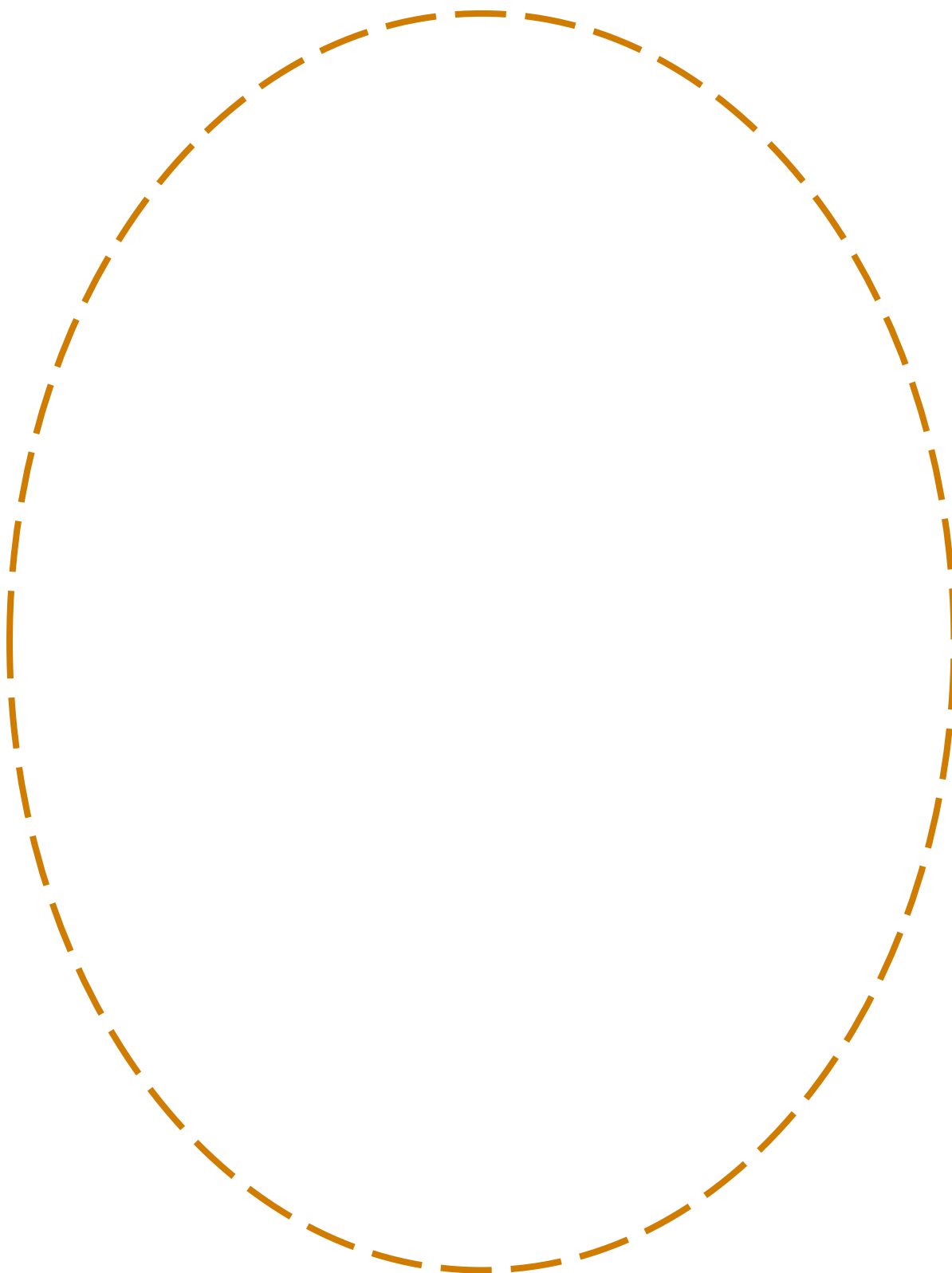
Paklauskite dėl kokios priežasties taip pasielgė. Paprašykite nurodyti vieną iš iliustracijoje nr. 3 „Kodėl taip pasielgei?“ atvaizduotų priežasčių arba įvardinti kitą.

Paprašykite vaiko apsvarstyti galimas išeitis. Gal jie norėtų rinktis vieną iš atvaizduotų iliustracijoje nr. 4? O gal ras savo geresnę. Paklauskite, kodėl išsirinko būtent šią išeitį? Priminkite jam, kad ieškant išeičių, reikia vadovautis „**Auksine taisykle**“.



1

KAIP JAUTEISI PASIELGĘS NETINKAMAI



KODĖL TAIP PASIELGEI?

Bijojau
prisipažinti



Bijojau
bausmės



Nežinojau,
ką daryti



.....
.....

KĄ PADARYTI, KAD PASIJUSTUM GERIAU?

Padaryti
ką nors gero



Atsiprašyti



Ištaisyti
padėtį



.....
.....

Padėkite vaikui išmokti nusiraminti, reguliuoti emocijas ir elgesį sudėtingose situacijose, išgyvenant sunkius jausmus – susierzinimą, pyktį, nusivylimą. Nusiraminti vaikams padeda: stabtelėjimas, pasitraukimas iš „karštos“ situacijos, dėmesio nukreipimas kitur, malonumą teikianti veikla, situacijos reikšmės sumenkinimas, pozityvių situacijos aspektų įžvalga.

Siūlome kelis pratimus, skirtus atsipalaiduoti išgyvenant sunkius jausmus ar stresą. Jais galima užbaigti kiekvieną veiklą. Gal vaikai vieną iš šių pratimų įsimins ir panaudos sudėtingose situacijose.

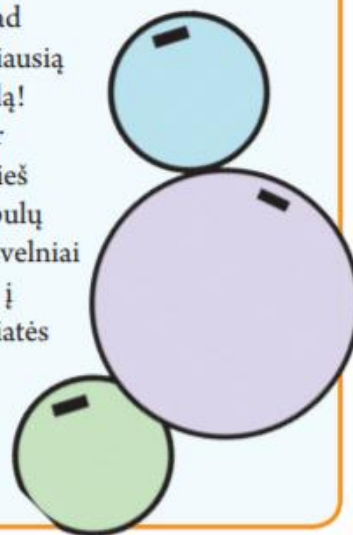
Mieganti jūros žvaigždė

Atsigulkite ant nugaros, rankas ištieskite į šonus, kojas plačiai pražerkite. Gulėkite labai ramiai ir įsivaizduokite, kad esate jūros žvaigždė, besiilsinti jūros dugne. Įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite rankas. Vėl įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite kojas, įkvėpkite, o iškvėpdami atpalaiduokite galvą. Stenkitės būti kuo ramesnė jūros žvaigždė jūros dugne. Kartokite sau „Aš ramus/rami, aš ramus/rami...“



Pučiamo burbulus

Įsivaizduokite, kad pučiate patį didžiausią gyvenime burbulą! Giliai įkvėpkite ir įsivaizduokite prieš save indą su burbulų skysčiu. Lėtai ir švelniai pūskite burbulus į kambarį. Ar jaučiatės ramus?



Elastinė /guminė juosta

Atsigulkite ir užsimerkite, gulėkite labai ramiai ir įsivaizduokite, kad jūsų kūnas yra tampri elastinė/guminė juosta. Atpalaiduokite kojas, rankas, pilvą, kaklą ir galvą. Visas kūnas suglebęs ir atsipalaidavęs. Dabar įsivaizduokite, kad kažkas labai švelniai tuo pačiu metu traukia jūsų galvą aukštyn, o kojas žemyn. Todėl elastinė/guminė juosta pamažu įsitempia. Įsitempia jūsų raumenys.

Visas kūnas ilgėja. Pasimėgaukite šiuo nuostabiu jausmu, kai kūnas tempiasi. O tada – op – paleidžiame juostą, ir vėl visi raumenys atsipalaiduoja.



Didelis balionas

Užsimerkite, nejudėkite ir įsivaizduokite, kad turite didžiulį balioną. Jis labai lengvas. Labai švelnus. Balionas jūsų mėgstamos spalvos. Dabar įsivaizduokite, kad apglėbiate balioną už apačios ir kartu su juo kylate į orą. Kaskart, kai įkvepiate ir iškvepiate, pamažu kylate vis aukštyn. Kuo giliau kvėpuojate, tuo toliau galite nukeliauti. Pasimėgaukite šiuo laisvės ir lengvumo pojūčiu!



DRAUGYSTĖ

Draugystė vaikui yra ypač svarbi, nes ji daro tiesioginę įtaką jų emocinei, socialinei ir net pažintinei raidai. Ji suteikia vaikui saugumo jausmą, priklausymo grupei patirtį ir emocinį palaikymą. Turėdami draugų, vaikai mokosi atpažinti ir įvardyti savo jausmus, ugdo empatiją, lengviau išgyvena nesėkmes. Priėmimas tarp bendraamžių stiprina vaiko pasitikėjimą savimi. Teigiama draugystės patirtis padeda formuotis pozityviam savęs vertinimui.

Todėl itin svarbu ugdyti vaiko gebėjimą kurti gerus santykius. Taip jiems galime padėti lengviau susirasti draugų ir išsaugoti draugystę, išvengti tokių problemų kaip savitarpio nesutarimai ir vienišumas. Svarbu vaikus mokyti lengviau išgyventi vienatvę ir atstūmimą, mokytis padėti draugui ir pasidalinti su juo džiugiais ar sunkiais išgyvenimais, atsiprašyti ir susitaikyti po ginčo.

Taigi, kaip susidraugauti ir išsaugoti draugystę ...

1 veikla „Padeda - nepadedą“

Jums reikės – didelio popieriaus lapo ir rašiklio. Popieriaus lapą vertikalia linija padalinkite į 3 dalis. Pirmoje užrašykite SITUACIJA, antroje užrašykite PADEDA, trečioje – NEPADEDA. Užduotį galima atlikti ir interaktyviojoje lentoje.

Pasakykite vaikams, kad šiandien norėtumėte su jais pakalbėti apie draugystę ir apie tai, kas padeda išsaugoti draugystę, o kas ją griauna.

Pasiūlykite pažaisti žaidimą „Padeda-nepadedą“. Sutarkite, kad vienas vaikas sako situaciją (pvz. pakviesti draugą pažaisti, primušti, pasidalinti saldainiais, atimti žaislą, pakviesti į svečius, apkalbėti ...), o kitas siūlo veiksmus, kurie PADEDA ar NEPADEDA išsaugoti draugystę. Tada pasiūlykite vaikams apsikeisti. Galima aptarti tiek situacijų, kiek vaikai norės dalyvauti ir aktyviai įsitrauks į žaidimą.

Užrašykite pats arba paprašykite vaiko, siūlančio situaciją, užrašyti ją ir kokie veiksmai padeda / nepadedą išsaugoti draugystę. Jei vaikai nerašo, galima pasiruošti situacijų ir pasiūlymų iliustracijų, kad vaikai galėtų jas rinktis ir priklijuoti lentelėje „Padeda – nepadedą“

SITUACIJA	PADEDA	NEPADEDA

Aptardami pasiūlytas situacijas ir pasiūlymus, kad padeda / nepadedą išsaugoti draugystę, priminkite vaikams „**Aukšinę taisyklę**“.

2 veikla „Geras ir blogas draugas“

Jums reikės – piešimo priemonių, popieriaus (2-jų lapų), popieriaus juostelių, žvaigždučių, širdelių ... Jeigu turite galimybę, atspausdinkite po 2 vienetus formos „Žmogaus kontūras“ (nr. 4) kiekvienam vaikui.

Padiskutuokite su vaikais, koks, jų nuomone, turėtų būti geras draugas. Tegul vaikai pasvarsto, kas yra svarbu draugystėje, kokių savybių turi turėti vaikas, kad jis būtų geras draugas? Vaikui tikrai būtų naudinga, jei ir pats pedagogas pasidalintų savo nuomone apie draugo savybes, kurios svarbios pačiam pedagogui. Tokiu atveju vaikai turėtų galimybę suprasti, kad draugai gali būti skirtingi, pasižymėti skirtingomis savybėmis ir vis tiek būti gerais draugais. Tai padeda vaikams lengviau išspręsti „geriausio draugo“ problemas, kai norima turėti tik vieną draugą, jo pavydima ir t.t.

Jei padauginote kiekvienam vaikui formos „Žmogaus kontūras“ lapus juos išdalinkite vaikams, naudokite šią formą - tai sutrumpins užduotėlės trukmę. Jei, išdalinkite vaikams tuščius lapus. Išdalinkite ir piešimo priemones. Paprašykite vaikų nupiešti du piešinius - save ir savo draugą (tikrą, realų draugą). Pabrėžkite, kad piešinio grožis ir išbaigtumas nėra svarbus – čia ne dailės pamoka. Svarbu nupiešti esminius save ir savo draugą išvaizdos bruožus.

Paskatinkite vaikus pagalvoti, kokiomis gero draugo savybėmis pasižymi pats vaikas, o kokiomis – jo draugas (kartu žaidžia, nesimuša, padeda, išklauso, apgina, dalinasi, paguodžia, su juo man linksma ...). Labai svarbu nepatarinėti, „nesufleruoti“. Tegul vaikai galvoja patys.

Paprašykite vaiko gero draugo savybes užrašyti ant popieriaus juostelių, žvaigždučių, širdelių ... ir jas priklijuoti ant savo silueto, jei ta savybė būdinga jam pačiam, ir ant draugo silueto, jei ta savybė būdinga draugui. Jei savybės būdingos abiem, tegul parašo papildomą juostelę ar širdelę. Padiskutuokite, kodėl šios savybės yra gero draugo savybės. Skatinkite vaikus neapsiriboti atsakant vienu žodžiu. Siektina, kad pagrįstų plačiau argumentuodamas (pvz.: draugas mane išklauso, ji yra miela, dalinasi, juokauja, padeda, neišplepa paslapčių ...).

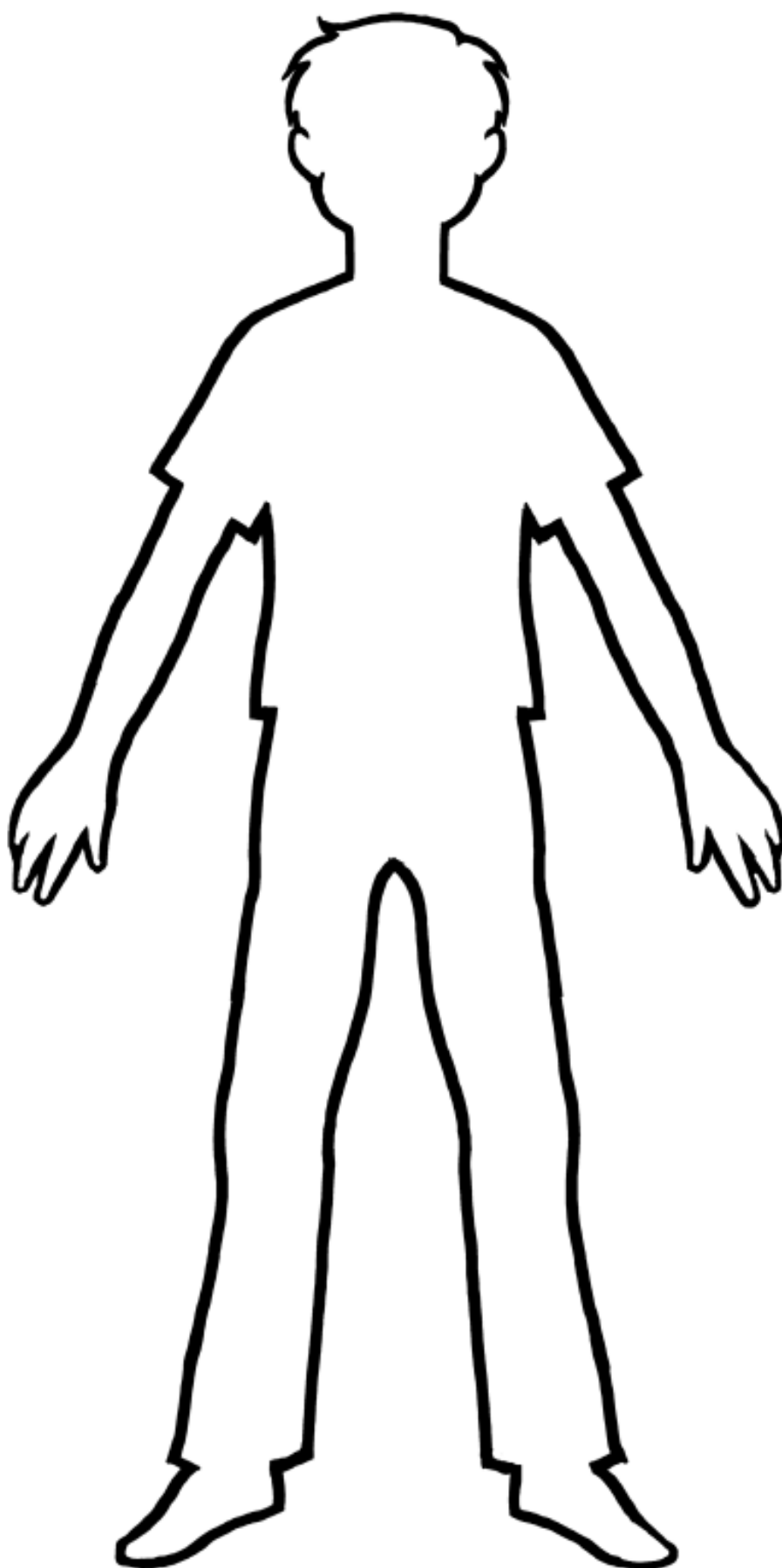


Žr. kitame, po šio sekančiame puslapyje, formą „Žmogaus kontūras“ (nr. 4)

Forma „Žmogaus kontūras“

Veikla „Geras ir blogas draugas“

4



Draugystė ir paslaptys.

1 veikla „Geros“ ir „blogos“ paslaptys (1)

Jums reikės – nieko.

Pasakykite vaikams, kad šiandien norėtumėte su jais pakalbėti apie paslaptis. Kad Jūs turėjote jų mokykloje, saugojote jas nuo kitų. Papasakokite vaikams jus pats vieną paslaptį, kurią jus vertė saugoti, grasino, kad kitaip jumis padarys ką nors negero, susidoros. Papasakokite, kokia tai buvo paslaptis (pvz. vyresnis vaikas atiminėjo pinigus ir prigrasino tylėti; jūs matėte, kaip vaikai tyčiojosi iš kito, bet bijojote, jog apie tai prasitarus tyčiosis ir iš jūsų ar kt.). Arba paklauskite, gal yra savanoris, norintis pasidalinti savo patirtimi, arba perskaitykite trumpą istoriją,

Aptarkite su vaikais, kas kenčia saugant tokias paslaptis. Kodėl būtina apie tai pasakyti kokiam nors suaugusiajam, kuriuo vaikas pasitiki.

Po to vaikų hipotetiškai (neprašydami atsakymo), ar jis nesaugo panašių paslapčių. Aptarkite, ką jiems reikėtų daryti / ką jie galėtų daryti, jei tokią paslaptį turėtų.

Jei kuris vaikas pasako, kad turi tokią paslaptį, pasakykite jam, kad vėliau būtinai kartu, tik dvieste aptarsite, ką reikėtų daryti. Jei reikia, tuo klausimu pabendraukite su mokyklos psichologu.



Šios veiklos tikslas – padėti savo vaikui atskirti, kokios paslaptys turi būti / gali būti saugomos, o apie kokias paslaptis būtina pasikalbėti su suaugusiais, nes jų saugojimas gali pakenkti vaikui ar kitiems.

2 veikla „Geros“ ir „blogos“ paslaptys (2)

Jums reikės – atsispausdinti iliustracijas (nr. 5). Galite ir pats parinkti jūsų vaikų klasei aktualesnes situacijas iliustruojančių paveikslėlių. Galite iliustracijas demonstruoti interaktyvioje lentoje.

Pasakykite vaikams, kad norite pratęsti jūsų abiejų pokalbį apie paslaptis, nes tai svarbi tema.

Drauge su vaikais pasižiūrėkite ir aptarkite kiekviename paveikslėlyje atvaizduotą ir trumpai aprašytą situaciją. Kvieskite savanorį vaiką, siūlydami pasirinkti vieną iš situacijų ir paprašykite įsivaizduoti, kad jis saugo tokią paslaptį. Tegul jis įvertina, kuri paslaptis „gera“, o kuri „bloga“. Paprašykite vaiką savanorį pagrįsti, kodėl jis taip mano, o vaikų grupę / klasę kvieskite padiskutuoti.

5



Vienatvė ir atstūmimas

Vaikai kartais būna atstumti, išgyvena vienatvę. Beveik visi jie šiek tiek laiko mielai praleidžia vieni, nesijausdami vieniši, tačiau kai kurie skaudžiai išgyvena vienatvę — ypač kai juos atstumia kiti vaikai. Tokie jausmai gali būti žlugdantys, nes dažnai vaikas nežino, kas galėtų padėti jam pasijusti geriau.

Pasiūlykite vaikams pakalbėti apie jausmus, kylančius išgyvenant atstūmimą ir vienatvę bei apie tai, kaip rasti ir išbandyti (naujus) elgesio būdus, padedančius geriau jaustis tokiose situacijose.

Vienatvė ir kaip padėti ją išgyvenančiam draugui

1 veikla „Jaučiuosi atstumtas arba priimtas“

Ši veikla gali sukelti daug stiprių jausmų. Tad, jei būtų vaikų, kurie atsisakytų įsitraukti į šią veiklą, „nespauskite“ jų tai daryti. Daugumai vaikų ši veikla labai patinka, ypač kai paskatinate bendraklasius juos labai šiltai sutikti, kai jie priimami į ratą. Tada visi vaikai jaučiasi smagiai. Kai kuriuos vaikus, kurie sunkiai išgyvena atstūmimą, ši užduotis gali bauginti, tačiau jie patirs itin gerą jausmą, kai bus priimti į ratą. Jei jaučiate, kad vaikas gali itin jautriai reaguoti į atstūmimą, stebėkite, kad jis už rato pabūtų labai trumpai, o patekęs į jį būtų entuziastingai sutiktas garsiais plojimais. Nė vieno vaiko nepalikite anapus rato pernelyg ilgai – prireikus pasakykite kitiems vaikams, kad laikas jį priimti.

Pamatysite, kad kai kurie vaikai atstūmimą išgyvena lengviau nei kiti. Veikla gali būti naudinga ir tiems, kurie sunkiai pakelia atstūmimą. Praktika parodė, kad nors vaikas ir atrodo pažeidžiamas, bet jei tikrai nori žaisti šį žaidimą ir jį įsitraukia, kaip taisyklė jis įgyja labai vertingos patirties.

Jums reikės – didelio popieriaus lapo ir rašiklio.

Pasakykite vaikams, kad *žaisite žaidimą*, kuris padės geriau suprasti, kaip jaučiasi atstumtas, nepriimtas žmogus ir apmąstyti šį jausmą:

- ✓ Paprašykite vaikų susėsti ar sustoti rateliu ir paduoti vienas kitam ranką. Pasakykite, kad jūs vaikščiosite aplinkui, o vaikai turi neįleisti jūsų į ratelį. Jie turi nekreipti į jus dėmesio arba sakyti, kad eitumėte šalin.
- ✓ Vaikščiokite aplinkui ir prašykite vaikų, kad įleistų į ratelį (jie turi neleisti).
- ✓ Maždaug po 30 sekundžių draugiškai paprašykite, kad jus įleistų. Pasakykite, kad dabar, jei nori, gali jus įleisti ir jums įėjus paploti.
- ✓ Pasiūlykite už rato išeiti *savanoriui* vaikui. Pakartokite ratelio žaidimą vis su kitu vaiku, kuris turi vaikščioti už žaidėjų nugarų norėdamas patekti į ratą.
- ✓ Aiškiai pasakykite, kad už ratelio esantis vaikas *negali naudoti fizinės jėgos*. Užuoat ją naudojęs, jis turėtų paprašyti bendraklasį jį priimti į ratelį.
- ✓ Neleiskite vaikams sugalvoti slaptažodžių ar gudrybių – tai ne žaidimas, o veikla, skirta ugdytis empatiją, dialogą, priėmimą ir komandos dvasią.

Po žaidimo paklauskite vaikų:

- kaip jie jautėsi būdami už rato;
- o kaip jautėsi, kai bendraklasiai juos šiltai priėmė į ratą? Paklauskite, ką jie pasakė ar padarė, kad būtų priimti;
- paklauskite vaikų, kaip jų manymu jaučiasi klasės arba kiemo draugai, kai niekas nepriima jų į bendrus žaidimus arba su jais nesikalba, nedraugauja?
- kaip galima padėti kitų atstumtam vaikui? Priminkite vaikams, kad jie padėjo anapus rato vaikščiojusiems vaikams būdami draugiški, paslaugūs ir priimdami juos į ratą.

Vaikų pasiūlymus aptarkite kartu ir, daugumai vaikų priimtinus, surašykite ant didelio popieriaus lapo. Atkreipkite vaikų dėmesį, kad yra daug būdų, kuriais galime padėti kitam žmogui pasijusti geriau, kai jis jaučiasi vienišas ar atstumtas. Vėliau drauge su vaikais galite paruošti plakatą „Kaip galiu padėti pasijusti geriau atstumtam vaikui?“ Galite palikti sąrašą kurį laiką kaboti grupėje, kad vaikai geriau įsidėmėtų pasiūlytus variantus.

2 veikla „Kaip padėti draugui pasijusti geriau“

Jums reikės – didelio popieriaus lapo ir rašiklio. Atspausdintos iliustracijos „Kaip padėti draugui pasijusti geriau“ (nr. 6); atspausdintų ir sukarpytų „Skaičių kortelių“ (nr. 7) ir atspausdinto lapo „Sudėtingų situacijų kortelės“ (nr. 8).

Pasakykite vaikams, kad dabar mokysitės kaip *padėti pasijusti geriau draugui*, kuris yra išgyvena sunkius jausmus, žaisdami vaidmenų žaidimą / vaidindami.

Parodykite vaikams taisyklės „Kaip padėti draugui pasijusti geriau“ (nr. 6). Perskaitykite jas:

- ✓ Išklausk
- ✓ Atjauk
- ✓ Pasakyk jam, kad jis tau rūpi
- ✓ Pabūk su juo drauge
- ✓ Padaryk jam ką nors malonaus

Paklauskite, ką jie apie jas galvoja. Paprašykite išsakyti jų argumentus, kodėl kiekviena taisyklė svarbi.

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

Paaiškinkite, kad žaidime vienu metu dalyvaus trys vaikai: vienas vaidins išgyvenantį sunkius jausmus, o kiti du bandys jam padėti. Pasakykite, jog kartais žaidimą trumpam nutrauksite, kad ir kita grupės (klasės) dalis galėtų pasiūlyti išeitis, kaip pasijusti geriau / pagalbą.

Išrinkite pirmąjį vaikų trejetuką.

Skaičių kortelių numerius (nr. 7) sudėkite į dėžutę ar skrybėlę. Kiekvienas skaičius atitinka sudėtingą situaciją, aprašytą „Sudėtingų situacijų kortelėje“ (nr. 7). (*Pastaba*: nebūtina situacijas rinktis iš kortelių; gal jūsų vaikų klasėje / grupėje yra aktualesnių sudėtingų situaciją, tad paruoškite jums aktualesnes.)

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

Paprašykite pirmojo trejetuko vaikų suvaidinti, ką jie darytų šioje situacijoje, kad draugas pasijustų geriau.

Skatinkite vaikus remtis taisyklėmis „Kaip padėti draugui pasijusti geriau“ (nr. 6) ir „*Auksine taisykle*“.

Galite pertraukti grupelės vaidinimą / vaidmenų žaidimą ir paprašyti, kad kiti vaikai pasiūlytų daugiau ar kitokių išeities būdų. Jei vykdydami veiklą „Jaučiuosi atstumtas arba priimtas“ dideliame popieriaus lape užrašėte vaikų pasiūlymus, galite juos parodyti. Raginkite vaikus, komentuodami jų pasiūlytas išeitis ir skatinkite rasti kitų, geresnių.

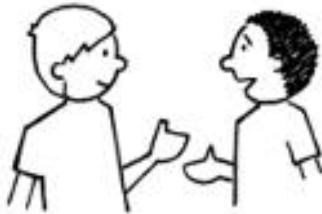
Vaikų siūlomas išeitis užrašykite ant didelio popieriaus lapo arba, jei yra vietos, prirašykite tame lape, kuriame rašėte vykdydami veiklą „Jaučiuosi atstumtas arba priimtas“. Šį išeičių lapą, drauge su vaikais, galite paversti išvaizdžiu plakatu ir laikyti vaikų grupėje / klasėje matomoje vietoje. Taip vaikai įsimins ir, tikėtina, kad taikys, jų pasiūlytas išeitis, kaip padėti draugui pasijusti geriau.

Kvieskite kitą trejetuką ir kartokite tą patį.

Pabaigoje, nepamirškite pasakyti vaikams, kad šiandien jie išmoko daug būdų, kaip padėti draugui pasijusti geriau.

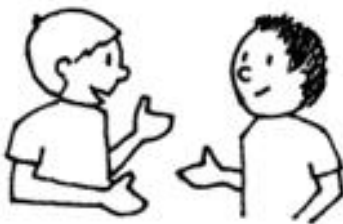


KAIP PADĖTI DRAUGUI PASIJUSTI GERIAU



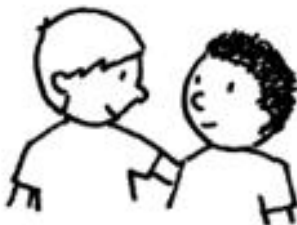
- Išklausk

- Atjausk



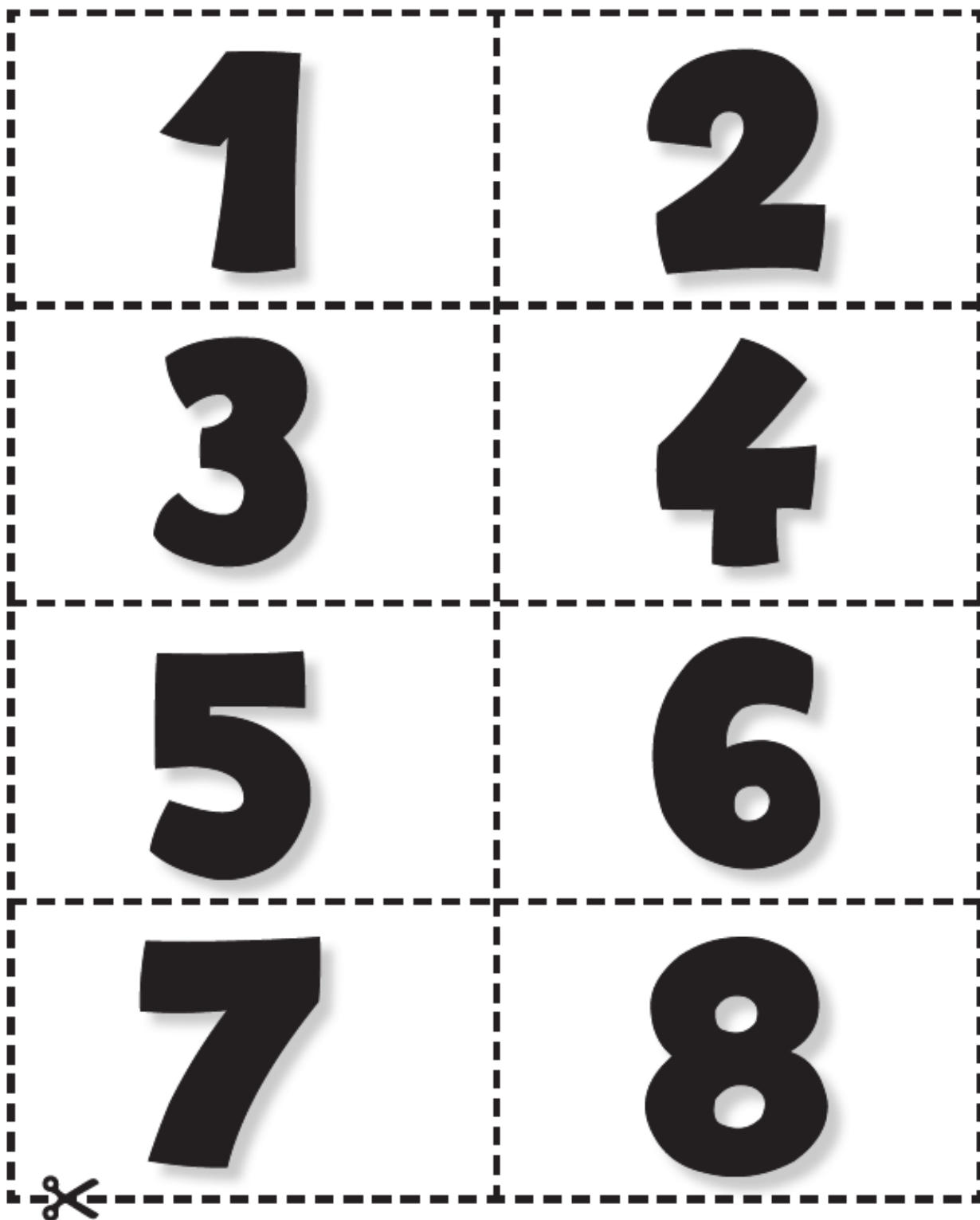
- Pasakyk jam,
kad jis tau rūpi

- Pabūk su juo drauge



- Padaryk jam
ką nors malonaus

Skaičių kortelės



SUDĖTINGŲ SITUACIJŲ KORTELĖS

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

KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

Gebėjimas spręsti konfliktus – vienas svarbiausių gebėjimų, padedančių įveikti kasdienius sunkumus. Žmonėms bendraujant, konfliktų gali kilti bet kada. Todėl, norint ilgai išsaugoti gerus tarpusavio santykius, labai svarbu mokėti spręsti konfliktus. Tyrimai parodė, kad vaikai gali išmokti spręsti konfliktus, ir tai padeda jiems bendrauti su kitais žmonėmis. Vienas labiausiai paplitusių būdų lavinti šiuos gebėjimus yra čia jums jau pristatytas ir siūlomas naudoti veiklose vadinamasis „keturių pakopų“ metodas / „**keturių žingsnių taisyklė**“: suvokti padėtį; rasti galimas išeitis; numatyti galimas tų išečių pasekmes ir, atsižvelgiant į tai, pasirinkti tinkamiausią išeitį; bandyti spręsti konfliktą pasirinktuoju būdu.

Kaip spręsti nesutarimus tarp draugų

1 veikla – ieškome nesutarimo sprendimo būdų (1)

Jums reikės – Didelio popieriaus lapo ir rašiklių. Atspausdintos iliustracijos „Draugystės gėlė“ (nr. 9); atspausdintų ir iškirtų „Žiedlapiai: sprendimo būdai“ (nr. 10); atspausdintos iliustracijos „Ar tu mano draugė?“ (nr. 11) arba jūsų pasirinktos iliustracijos; atspausdintos išdidintos „**auksinės taisyklės**“ (pirmame lape).

Pasakykite vaikams, kad šiandien norite pasikalbėti apie nesutarimus su draugais, kad visi mes kartais nesutariame, net supykstame. Tai dar nereiškia, kad draugystė iširo. Nesutarimus galima bandyti išspręsti.

Pasakykite, kad šiandien stengsitės rasti būdų, padedančių spręsti nesutarimus su draugais. Priminkite vaikams, kad norint surasti būdų / išečių kaip spręsti nesutarimus su draugais reikia vadovautis „**auksine taisykle**“. Perskaitykite vaikams taisyklę arba paprašykite kurio nors iš jų perskaityti. Priminkite vaikams diskusiją iš pirmosios jūsų veiklos (jei tokia buvo) arba padiskutuokite, kodėl, vaikų nuomone, jos svarbios. Pakabinkite „**auksinę taisyklę**“ matomoje vietoje.

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

Pakabinkite iliustracijos „Draugystės gėlė“ (nr. 9) gėlės kotelį ant sienos ar lentos.

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

Rodydami iliustraciją „Ar tu mano draugė?“ (nr. 11) / jūsų pasirinktą iliustraciją, perskaitykite situaciją:

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

(*Pastaba*: jei rinkotės kitą iliustraciją, atvaizduojančią klasei aktualesnę situaciją, pagal duotą pavyzdį pats sukurkite iliustracijos situacijos atpasakojimą.)

Paklauskite vaikų, kaip jautėsi Ugnė?

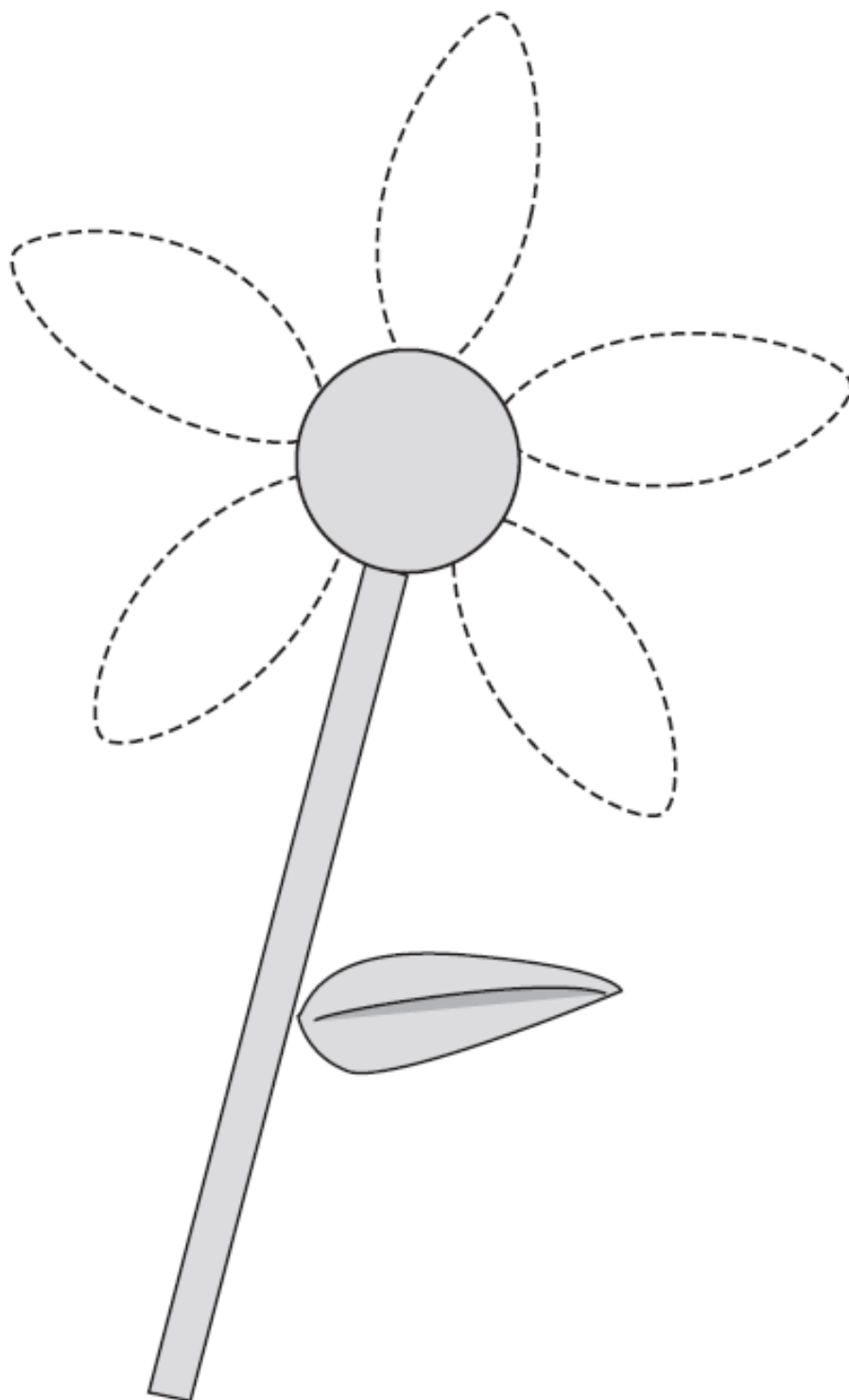
Paprašykite vaikų pasakyti kuo daugiau sprendimo būdų, kaip Ugnė ir Saulė galėjo susitaikyti. Pasiūlytus sprendimo būdus užrašykite ant žiedlapių ir paprašykite vaikų prilipdyti jų pasiūlytus sprendimo būdus prie gėlės kotelio. Jei vaikams nesiseka įvardinti sprendimo būdų, galite pateikti keletą pavyzdžių: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

Vaikams siūlant sprendimo būdus, vis priminkite vadovautis „**auksine taisykle**“.

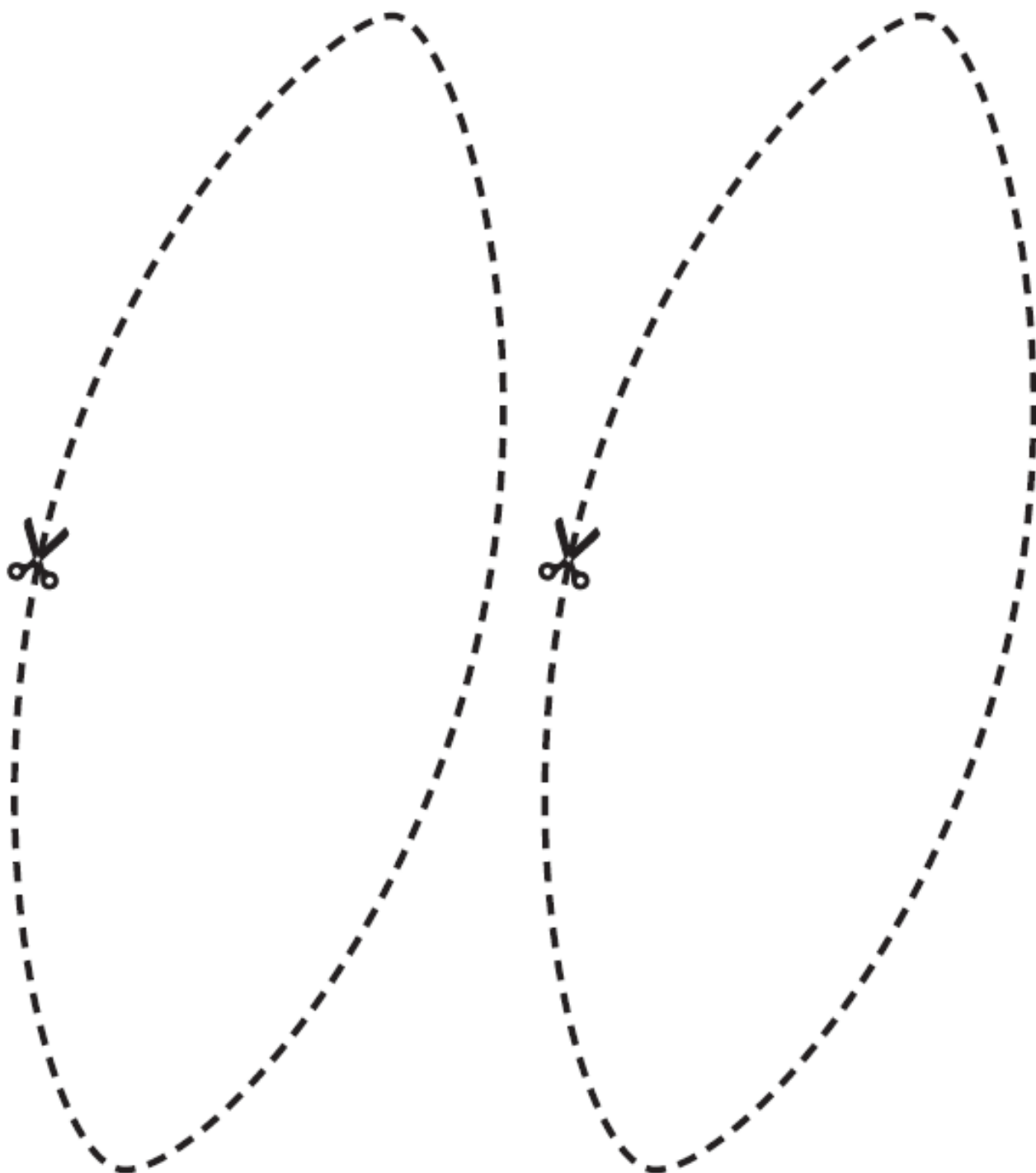
Pakabinkite „Mūsų draugystės gėlę“ ant sienos ir palikite kabėti, kad vaikai įsimintų galimus nesutarimų su draugais įveikimo būdus.

Draugystės gėlė

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



Žiedlapiai: sprendimo būdai



Ar tu mano draugė



1 veikla – Ieškome nesutarimo sprendimo būdų (2)

Jums reikės - didelio popieriaus lapo; rašiklio; atspausdintos iliustracijos „Dviejų draugų tarpusavio nesutarimai“ (nr. 12); dėžutės („Paslapčių dėžutė“); atspausdintos išdidintos „*auksinės taisyklės*“ (pirmame lape).

Pasakykite vaikams, kad dabar praktikuositės ieškoti tinkamų sprendimų problemoms ar nesutarimams, kylantiems tarp draugų. Tai bus diskusija grupelėse ir vaidmenų žaidimas.

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

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

Vaikų papasakotus draugų nesutarimus, konfliktus ar kitas problemas trumpai užrašykite ant kortelių ir įmeskite į „Paslapčių dėžutę“. Jei vaikai nesugalvoja įvairių situacijų, galite pasinaudoti situacijomis, pateiktomis iliustracijoje nr. 12. Sumeskite ir šias korteles į „Paslapčių dėžutę“.

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

Paprašykite vaikų grupelėse kartu sugalvoti kuo daugiau jų ištraukto nesutarimo / konflikto sprendimo būdų, iš jų išsirinkti vieną geriausią ir pasirengti suvaidinti kaip draugai išsprendė konfliktinę situaciją.

Pakabinkite matomoje vietoje „*auksinę taisyklę*“ ir priminkite vaikams jomis vadovautis ieškant sprendimo būdų.

Po 5 - 10 minučių sukvieskite vaikus atgal į ratą.

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

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

Jei yra laiko, galite pakabinkite šį lapą greta 1-oje veikloje padarytos „Mūsų draugystės gėlės“ ir drauge su vaikais išrinkite besikartojančius pasiūlymus. Nesančius „Mūsų draugystės gėlėje“ pasiūlymus užrašykite ant žiedlapių ir jų papildykite. Palikite kaboti tiksliai gėlę su visais vaikų pasiūlytais būdais.

Pasakykite vaikams, kad šiandien jie išmoko daug būdų, kaip spręsti nesutarimus tarp draugų.

Dviejų draugų tarpusavio nesutarimai

Ramunė ir Dovilė ginčijasi: Ramunė nori eiti žaisti į parką, o Dovilė nenori, nes ten daug žmonių.	Martynas ir Karolis pykstasi, nes Martynas nenori dalytis su Karoliu savo žaislais.
Kristijonas ir Saulius pykstasi, nes Saulius nesiklausęs paėmė Kristijono kamuolį.	Lukas ir Dalia nesikalba nuo tada, kai Lukas susidraugavo su Matu.



2 veikla - „Kaip pasakyti draugui „ne“: ko aš noriu ir ko nenoriu“

Jums reikės – didelio popieriaus lapo ir rašiklio; atspausdinti ir iškirpti žemiau esančią iliustraciją (nr. 13). Jei norite, galite papildyti klasei aktualiomis situacijų iliustracijomis. Iliustraciją galima parodyti ir interaktyviojoje lentoje.

Kartu su vaikais apžiūrėkite paveikslėliuose pavaizduotas situacijas. Paprašykite vaiko įvertinti, kurias situacijas jam galėtų pasiūlyti draugai / kiti vaikai, o kurias pedagogas, tėtis ar mama. Paprašykite vaikų suskirstyti į dvi krūveles – vienoje sudėti ką galėtų pasiūlyti vaikai (**D**), o kitoje ką pasiūlytų pedagogas, tėtis ar mama (**S**).

Jei kurios nors veiklos vaikai negali priskirti vienai ar kitai grupei, pabandykite pasikalbėti ir išsiaiškinti, kodėl jie negali nuspręsti.

Paimkite situacijų iliustracijas iš krūvelės **D** („draugai“). Kvieskite vaikus po du savanorius išsitraukti situaciją ir paprašykite suvaidinti, kad vienas siūlo nesaugią situaciją, o kitas mandagiai atsisako ir pasako motyvą, kodėl. Skatinkite vaikus nekartoti anksčiau išsakytų atsisakymų ir motyvacijų bei atsakyti sakiniiais, o ne vien pavieniais žodžiais kaip „nenoriu“, „ne“, ...

Vaikų atsisakymų formuluotes užrašykite ant didelio popieriaus lapo.

13



○ ○ Vieniems čiuožinėti ant plono ledo



○ ○ Parūkyti



○ ○ Nušokti nuo tvoros



○ ○ Vaikščioti statybvietėse



○ ○ Surengti gimtadienį draugui



○ ○ Pasivažinėti automobiliu, kurį vairuoja paauglys



○ ○ Sutvarkyti vonios kambarį



○ ○ Priimti šuniuką dovanų iš tėvelių



○ ○ Įsileisti į namus svetimą suaugusįjį

Siūlome Jums dar vieną veiklą visai savaitei.

Jai vykdyti nieko nereikia – tereikės skirti kelias minute laiko kasdien. Šis žaidimas ne tik naudingas, bet ir bus smagus – įtrauks visą klasę, verčia įjungti fantaziją ir išradingumą, ieškoti netikėtų argumentų. Sutarkite, kad praktikuositės visą savaitę, kad vaikai išmokyti pasakyti „ne“.

Susitarkite su vaikais, kad vieną savaitę žaisite žaidimą: kasdien keli iš anksto atrinkti arba savanoriai vaikai pateiks įvairius pasiūlymus – realius ir neįgyvendinamus, saugius ir rizikingus.

Kiti klasės vaikai juos išgirdę turės nuspręsti, ar tas pasiūlymas saugus ir ar jiems priimtinas (vienas „siūlytojas“ - vienas „atsisakantis“).

Jei pasiūlymas nesaugus arba vaikui nepriimtinas, jis turės pasakyti tvirtą „ne“, mandagiai pakomentuodamas, kodėl jis to nedarys.

Jei vaiko nuomone pasiūlymas saugus, o jūsų (pedagogo) nesaugus, padiskutuokite su *visais* vaikais, klausdami *jų* nuomonės.

Šių abiejų veiklų tikslas – padėti savo vaikui išmokyti pasakyti „ne“.

Galiu kontroliuoti – negali kontroliuoti / Galiu pakeisti-negaliu pakeisti

Siekdami ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi ir jo gebėjimu pasirinkti išeitis, sprendžiant nesutarimus su draugais ar patekus į kitokias sudėtingas situacijas, labai svarbu ugdyti vaiko gebėjimą atpažinti ir atskirti situacijas, kurias jis gali pakeisti (kontroliuoti) ir kurių jis negali pakeisti. Situacijoje, kurią vaikas gali pakeisti, jis mokosi taikyti problemos sprendimo būdus (pvz. pasikalbėti su draugu ir išsiaiškinti, atsiprašyti, susitarti ...). Situacijoje, kurios jis negali pakeisti, vaikas mokosi taikyti būdus, padedančius sušvelninti skausmingus išgyvenimus ir pagerinti savijautą (pvz. su kuo nors pažaisti, išeiti pasivaikščioti, pasivažinėti dviračiu, daryti ką nors malonaus ...).

Su vaiku svarbu kalbėtis apie tai, ką jis gali kontroliuoti ir už ką yra atsakingas pats, ko negali kontroliuoti, ką turėtų daryti, jei jo ir kito asmens norai, interesai, nuomonės, veikimo būdai nesutampa.

Vaikui naudingas savo elgesio pasekmių tyrinėjimas ir apmąstymas, padedantis pajauti ryšį tarp jo pasirinkimų, sprendimų ir jų pasekmių, įtakojančių santykius su kitais. Vaikas turi suprasti ir įsitikinti, kad kontroliuodamas savo pasirinkimus gali neįsivelti į konfliktus, palaikyti gerus santykius su draugais, šeimos nariais, mokytojais.

1 veikla „Ar aš galiu pakeisti situaciją?“

Jums reikės – popieriaus lapų kiekvienam vaikui, piešimo priemonių ir „*auksinės taisyklės*“ iliustracijos.

Išdalinkite vaikams lapus. Paprašykite vaikų nupiešti vertikalią liniją, padalinant popieriaus lapą pusiau. Paprašykite vaikų vienoje pusėje labai supaprastintai nupiešti jo patirtą sunkią situaciją. Svarbu esmė, o ne piešinio grožis. Kad būtų aišku, kokia tai buvo situacija.

Paprašykite vaikų pagalvoti, ar jų nuomone jis galėjo pakeisti šią konkrečią situaciją, ar ne?

Paprašykite vaikų pagalvoti, atitinkamai pagal tai, ar vaikas gali pakeisti situaciją ar ne, antrojo lapo pusėje užrašyti atsakymus į klausimus:

- ką galiu daryti, kad pakeisčiau situaciją ir pasijusčiau geriau? – *atsiprašyti, pasiūlyti kartu pasivaikščioti ...*
- ką galiu daryti, kad pasijusčiau geriau, kai situacijos pakeisti negaliu? – *paprašyti pagalbos, paskaityti ...*

Paprašykite vaikų įvardinti vieną pačią geriausią išeitį ir paryškinti, kad išsiskirtų iš visų kitų išečių. Vaikui ieškant geriausios išeities, priminkite „*auksinę taisyklę*“.

Pakvieskite po vieną kelis vaikus savanorius pristatyti jų patirtą sunkią situaciją; jų sprendimą, ar šią situaciją galima pakeisti ar ne ir kokią geriausią išeitį jis išsirinko. Paprašykite kitų vaikų siūlyti kitas galimas išeitis. Pasvarstykite abu, kokiose dar situacijose ši išeitis tiktų.

<i>Situacija</i>	<i>Išeitys</i>

Paklauskite vaiko, ar dabar, kai jau išsirinko geriausią išeitį, jaučiais pasirengęs sugrįžti į šią situaciją?

2 užduotėlė „Savikontrolė: ką galiu ir ko negaliu kontroliuoti“

Jums reikės – padaryti kopijas šiame lape esančios iliustracijos (nr. 14) kiekvienam vaikui ir rašiklių ar pieštukų. Veiklą galima atlikti ir interaktyvioje lentoje.

Pasakykite vaikams, kad šiandien pakalbėsite apie tai, ką jie gali ir ko negali kontroliuoti.

Išdalinkite vaikams padaugintus lapus ir perskaityti įrašus, kuriuose įvardinti dalykai, kokius mes galime arba negalime kontroliuoti. Paprašykite sugalvoti ir tuščiuose langeliuose įrašyti kitokius dalykus, dar neįrašytus.

Paprašykite viena spalva nuvesti liniją nuo kiekvieno langelio link užrašo „Aš galiu kontroliuoti“, o kitos spalvos pieštuku iki „Aš negaliu kontroliuoti“.

Pakvieskite po vieną keletą savanorių pristatyti jų pasirinkimus ir paklauskite kitų klasės vaikų, ar jie pritaria, ar nepritaria ir pasiūlykite padiskutuoti nuomonėms išsiskyrus.

14

KITŲ PASTANGOS

MANO NORAI

MANO ŽODŽIAI

KITŲ VEIKSMAI

MANO PASTANGOS

MANO SUMANYMAI

KITŲ ŽAIDIMAS

MANO KLAIDOS

KITŲ ŽODŽIAI

AŠ GALIU KONTROLIUOTI

AŠ NEGALIU KONTROLIUOTI

MANO ŽAIDIMAS

DRAUGŲ SUMANYMAI

KITŲ KLAIDOS

MANO ELGESYS

MANO POMĖGIAI

KITŲ ELGESYS

MANO VEIKSMAI

KITŲ POMĖGIAI

ĮVEIKIAME PATYČIAS

Viena iš ypač skaudžių problemų ugdymo įstaigose – patyčios. Vaikams svarbu mokytis atpažinti patyčias, nusiteikti nesityčioti iš kitų, rasti tinkamas išeitis, kai tyčiojamasi iš tavęs ar kito, suprasti, kada reikia kitų pagalbos ir mokytis prašyti pagalbos bei pasiūlyti ją kitiems.

Kartais vaikai ima persekioti kitus vaikus, dėl to šie gali jaustis itin nelaimingi. Kad ir kaip pavadintume šį elgesį – patyčiomis, priekabiavimu ar dar kitaip – vaikams būtina priminti, kad niekas neturi teisės žeminti ar skriausti kitų ir kad bet kuris žmogus, prie kurio yra priekabiaujama, gali ir turi kreiptis pagalbos į žmogų, kuriuo pasitiki.

Visų veiklų, kuriose su vaikais kalbama apie patyčias, tikslas – padėti jiems atpažinti jausmus, kurie kyla, kai priekabiaujama ar tyčiojamas; padėti juos išgyventi ir apžvelgti įvairius būdus sunkiai situacijai įveikti; įtvirtinti vaikų savitarpio taisykles dėl elgesio be patyčių. Vaikams svarbu praktikuotis rasti išeitį patyčių situacijoje ir padėti kitam.

Kaip atpažinti ir įveikti patyčias

1 veikla „Taisyklės dėl elgesio be patyčių“

Jums reikės – neutralaus „veikėjo“ /personažo (lėlės ar minkšto žaisliuko, pvz. meškučio ar pan.); iliustracijos „Taisyklės dėl elgesio be patyčių“ (nr. 15); iliustracijos nr. 16 kopijų kiekvienam vaikui; atspausdintos išdidintos „**auksinės taisyklės**“ (pirmame lape); didelio popieriaus lapo; priemonių rašyti ir piešti; žirklių.

Parodykite vaikams neutralų „veikėją“ ir pasakykite, kad šis „veikėjas“ nenori eiti į mokyklą. Paskatinkite vaikus išsiaiškinti kodėl. Tegul jie užduoda klausimus, o jūs atsakinėkite (pvz., su žaisliuku negražiai elgiasi kitas vaikas: pravardžiuoja, stumdo, atiminėja daiktus, pajuokia visos klasės akivaizdoje).

Paklauskite vaikų, kaip toks elgesys vadinamas. Paklauskite, ar jie yra girdėjęs žodį „patyčios“, ar žino, ką jis reiškia. Paprašykite pasakyti, ką jie žino, ką galvoja apie patyčias.

Paaškindite, kad tyčiotis – reiškia *ne vieną kartą* grasinti, skaudinti ar negražiai kalbėti apie kitą (žiūrėkite žemiau „Patyčios ir erzinimas“. Itin daug informacijos apie patyčias rasite www.bepatyciu.lt/tevams/). Pasistenkite atsakyti į visus vaikams kylančius klausimus, neskubėkite tęsti veiklą.

Paklauskite vaikų:

- Kaip jaučiasi tas, iš kurio tyčiojamas?
- Kaip jaučiasi tas, kuris tyčiojasi?

15

Parodykite iliustraciją su dviem taisyklėmis dėl elgesio be patyčių.

1

Niekas neturi teisės tyčiotis iš kitų žmonių

2

Jeigu mes patiriame patyčias, galime kreiptis pagalbos į žmogų, kuriuo pasitikime

Paklauskite vaikų, ar jie mano, kad šios taisyklės yra svarbios, ir jei taip, tai kodėl. Pabrėžkite, kad niekas neturi teisės tyčiotis iš kito. Vaikas / žmogus, iš kurio tyčiojasi, nėra kaltas dėl patyčių.

Pasakykite vaikams, kad yra daugybė būdų prašyti ir gauti pagalbą, ir paprašykite sugalvoti kuo daugiau būdų, kaip jie galėtų padėti į mokyklą nenorinčiam eiti „veikėjui“, iš kurio mokykloje tyčiojasi. Kvieskite vaikus savanorius po vieną išsakyti savo siūlomą pagalbos „veikėjui“ būdą ir užrašyti ant didelio popieriaus lapo (arba užrašykite jūs).

Vaikams ieškant būdų, padėti „veikėjui“ priminkite „**auksinę taisyklę**“.

Paprašykite vaikų prisiminti, ar iš jų pačių kada nors buvo tyčiojasi, ar jie buvo kada pakliuvę į panašią situaciją kaip „veikėjas“.

Paskatinkite vaikus sugalvoti kuo daugiau išečių, ką kiekvienas galėtų daryti, kai prie jo buvo priekabiuojama ar tyčiojasi jo prisimintoje situacijoje ir išsirinkti dvi, jų manymu, geriausias.

Išdalinkite vaikams iliustracijos nr. 16 kopijas ir piešimo/ rašymo priemones. Paprašykite užrašyti arba nupiešti esančiose rėmeliuose pasirinktas geriausias išeitis.

Šiuos lapelius galima perkirpti ir pritvirtinti klasėje/grupėje gerai matomoje vietoje ir palikti kurį laiką, kad vaikai geriau įsimintų galimas išeitis.

Patyčios ar erzinimas?

Vaikai neretai neskiria patyčių nuo erzino, todėl bet kokį neigiamą komentarą ar net tėvų taikomas drausminimo priemones gali imti vadinti patyčiomis.

Paaiškinkite vaikui, kad patyčios reiškia, jog vienas ar keli žmonės sąmoningai daug kartų bjauriai elgiasi su koku nors kitu žmogumi, norėdami jį įskaudinti arba nuliūdinti. Šiurkštus elgesys gali būti fizinis ar emocinis, žmogus gali būti užgauliojamas, negražiai apkalbamas.

Net jeigu netinkamai besielgiantis žmogus ar jų grupė įsivaizduoja paprasčiausiai juokaujantys, tas, iš kurio juokiamasi, gali jaustis persekiojamas. Jeigu asmuo žeminamas internete arba per socialinę žiniasklaidą, tai vadinama „kibernetinėmis patyčiomis“.

Laimei, tarp pradinių klasių mokinių patyčių ne taip dažnai pasitaiko, bet daugelis gali būti apie tai girdėję iš vyresnių vaikų, todėl svarbu žinoti, kaip tinkamai reaguoti patyrus patyčias ar priekabiavimą.

Patyčios ar humoras?

Kai juokaujama, linksma būna abiem vaikams, o tyčiojantis juokiasi tik viena pusė – tie vaikai, kurie šaiposi ar tyčiojasi. Tuo tarpu kitas vaikas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas.

Jei vienam vaikui „pajuokavus“, kitam vaikui liūdna, skaudu. Jis jaučiais nuvertintas – tai rodo, kad pajuokavimas nebuvo vykęs ir tai galima vadinti žeminančiu elgesiu.

Yra svarbu įvardinti, kai „pajuokavimas“ peržengia ribas ir skaudina kitą žmogų.

Patyčios ar konfliktas?

Konfliktas paprastai būna tokia situacija, kai su kitu vaiku dėl kažko nesusitariama, nepasidalinama ir abu aistringai bando įrodyti savo tiesą. Kartais konfliktas sukelia daug pykčio abiem pusėms ir tada abu vaikai gali pikta ar net agresyviai įrodinėti, kuris yra teisus.

Tačiau konflikto atveju įtampą jaučia abu situacijoje dalyvaujantys vaikai, o jų jėgos būna apylygės.

Tuo tarpu patyčių situacijoje tie vaikai, kurie tyčiojasi, turi daugiau galios, jie įtampos nejaučia ir dažnai net nenori keisti savo elgesio.



Ką daryti, jei kas nors tyčiojasi iš tavęs?



Ką daryti, jei kas nors tyčiojasi iš tavęs?

Vaikai labai skiriasi tuo, kiek paramos ir pagalbos jie stengiasi gauti kasdieniame gyvenime. Kai kurie, atrodo, ieško pagalbos visą laiką, net kai jos nereikia. Kiti retai prašo padėti – galbūt todėl, kad jiems paprasčiausiai trūksta patirties. Daugumai vaikų sunku prašyti pagalbos dar ir dėl to, kad asmuo, galintis ją suteikti, yra suaugęs žmogus, autoritetas.

Ši veikla svarbi, nes ji padeda vaikui identifikuoti ir pasirinkti asmenis, kurie jam gali suteikti pagalbą kasdienėse ir sudėtingose situacijose. Svarbu, kad vaikas žinotų, kad visada (su itin retomis išimtimis) šalia yra suaugęs žmogus, į kurį galima kreiptis pagalbos.

2 veikla „Mano pagalbos ratai“

Jums reikės – iliustracijos nr. 17 kopijos kiekvienam vaikiui ir rašiklių / pieštukų.

Išdalinkite kiekvienam vaikui / mokiniui po kopiją užduočių formos „Mano pagalbos ratai“.

Paprašykite vaikų prisiminti ar sugalvoti sudėtingą situaciją.

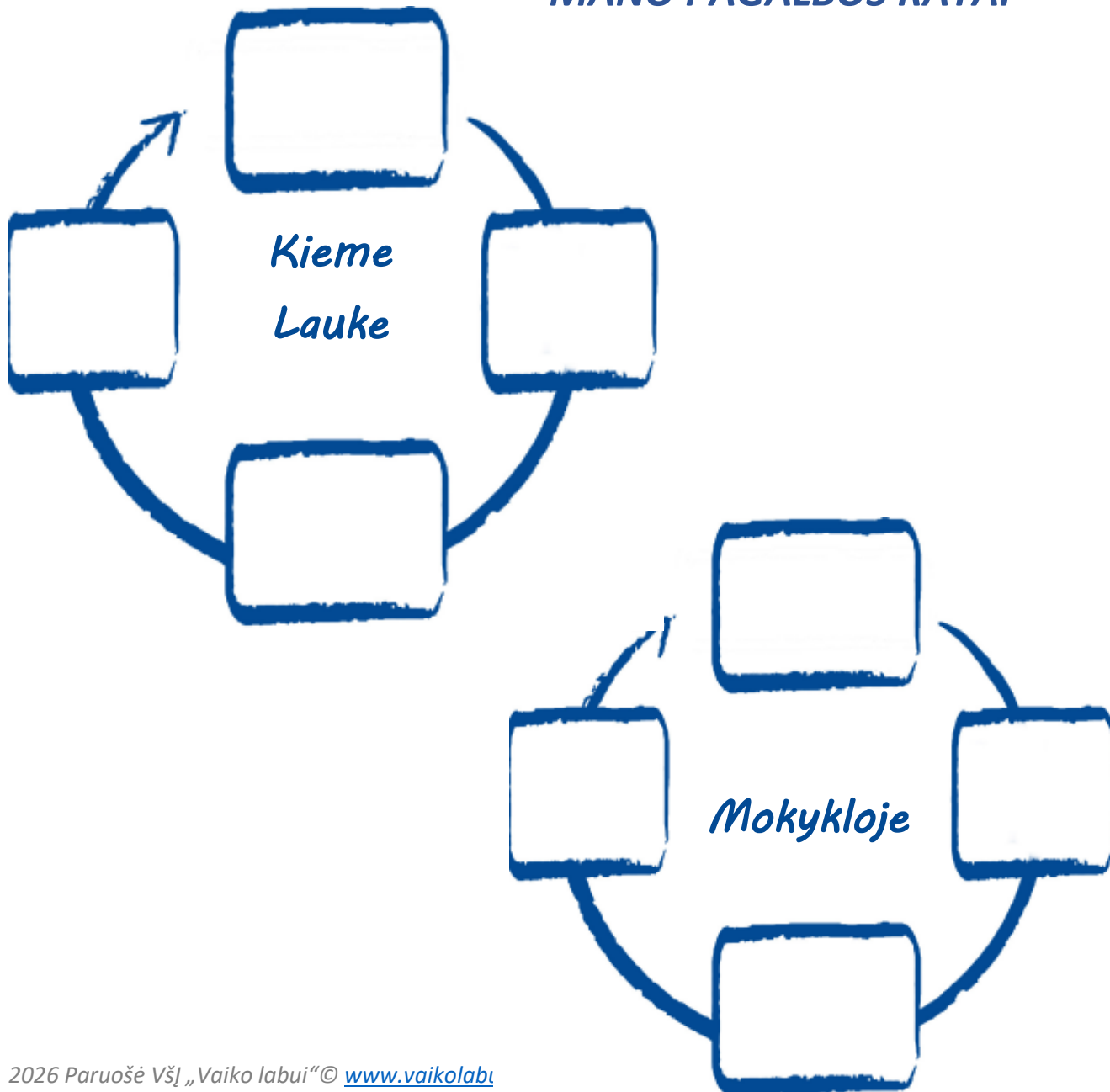
Paprašykite pagalboti, į ką galėtų kreiptis šioje sudėtingoje situacijoje ir įrašyti iliustracijos langeliuose, į ką jis konkrečiai kreiptųsi pagalbos (pvz. policininką, parduotuvės kasininkę, mokytoją Eleną, kaimyną Tomą, ...) Jei vaikas dar nemoka rašyti, bet jau sugeba perskaityti, padėkite jam – įrašykite pats. Jei dar nemoka skaityti, pasiūlykite nupiešti asmens veiduką ar sugalvoti kokį nors sutartinį simbolį, kuris ateityje primintų / asocijuotųsi su tuo asmeniu.

Pasilūkite vaikams savo pagalbos ratus parsinešti namo ir pasikabinti kambaryje, matomoje vietoje.

MANO PAGALBOS RATAI

17

*Kieme
Lauke*



Mokykloje

PATYČIOS. Koks kieno vaidmuo

Sprendžiant patyčių situacijas neretai vadovaujamasi klaidinga nuostata, kad patyčios yra dviejų vaikų reikalas – taikinio ir skriaudėjo. Atrodytų, kad tereikia surasti, kas nukentėjęs ir kas kaltininkas ir patyčių problema jau išspręsta. Iš tiesų patyčių situacijoje beveik visuomet yra daugiau nei du dalyviai ir yra svarbu, kad visi vaikai, vienaip ar kitaip dalyvaujantys patyčiose ar stebintys jas, suprastų savo vaidmenį ir kaip jie tą vaidmenį gali keisti. Juk tai, ar patyčios vyks toliau priklauso ne tik nuo vaiko-taikinio ar vaiko skriaudėjo. Vaikai stebintys patyčias taip pat gali keisti patyčių situaciją, padėti vaikui, kenčiančiam patyčias ar sustabdyti tą, kuris tyčiojasi.

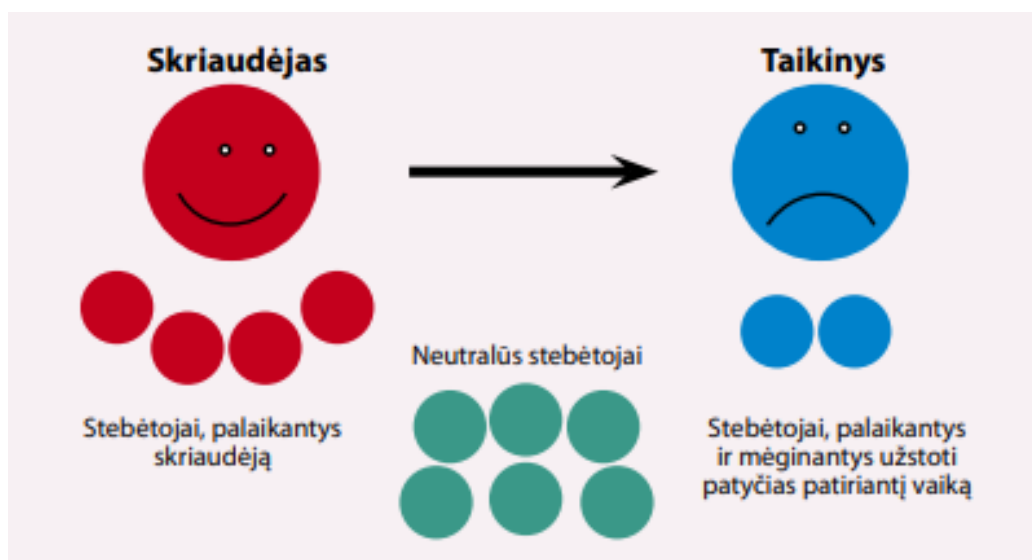
Pateikite informaciją apie vaikų vaidmenis patyčių situacijose, padiskutuokite, kaip galima įtakoti kitų vaikų veiksmus ir kaip galima keisti savo vaidmenį bei kodėl kartais yra taip sunku tai padaryti.

Jums reikės – šio lapo ir po jo sekančio lapo ir žirklių. Iškirpkite vaidmenų ir vardų korteles (23 p.)

Parodykite žemiau esančią iliustraciją. Pristatykite supaprastintą patyčių dalyvaujančių asmenų vaidmenų schemą. Aptarkite ją – klauskite mokinių, kaip jis supranta kiekvieną vaidmenį.

(Pastaba: žemiau pateiksime suaugusiam skirtą išsamią schemą su aprašymu apie vaikų vaidmenį patyčių situacijoje.)

Patyčiose dalyvaujančių asmenų vaidmenų schema



Perskaitykite žemiau aprašytą situaciją. Paprašykite pagalvoti, kuris veikėjas užima kokį vaidmenį.

Austėja mokosi mokykloje. Ji turi klasėje keletą draugų, bet artimiausiai bendrauja su Milda – su ja ir sėdi per visas pamokas.

Šiandien Austėjai klasėje nutiko labai nemalonius dalykus. Per ilgąją pertrauką, prieš pat prasidedant pamokai, į klasę įvirtęs Rokas pačiupo Austėjos kuprinę ir pradėjo ją erzinti: „Jei pasieksi – atiduosiu! Jei nepasieksi – aš tavo kuprinę iškraustysiu ir pasižiūrėsiu, ką tu ten nešiojiesi“.

Austėja nenorėjo, kad Rokas įstų į jos daiktus, tad visais būdais stengėsi pasiimti iš Roko kuprinę. Iš pradžių gražiai prašė atiduoti, paskui pradėjo Roką gaudyti, stengdamasi pasiekti savo daiktus. Tačiau Rokas nė nesiruošė atiduoti kuprinės.

Iš pradžių jis tik mėgino išsisukti nuo Austėjos ir neatiduoti jos daiktų, o vėliau pradėjo mėtyti kuprinę kitiems vaikams: metė Linui, kuris pagavęs kuprinę paerzino Austėją ir toliau ją perdavė Gretai, ši metė kuprinę vėl Rokui, o Rokas – Sandrai.

Klasėje buvę dar trys klasiokai – Lilija, Monika ir Saulius – prie kuprinės mėtymo neprisidėjo, tačiau ir Austėjai nepadėjo. Taip vaikai mėtė Austėjos kuprinę, kol į klasę sugrįžusi Austėjos draugė Milda nepagavo kuprinės ir neatidavė jos Austėjai.

Paprašykite mokinių priskirti pasakojimo veikėjo vardą prie vaidmenų kortelės veiduko.

Paklauskite iš ko galima suprasti, kad vienas ar kitas pasakojimo veikėjas užėmė vieną ar kitą vaidmenį patyčių situacijoje.

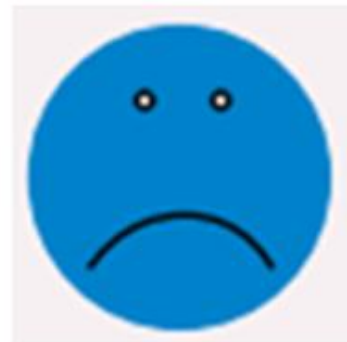
Vaidmenų kortelės



Skriaudėjas



Neutralus stebėtojas



Taikinys / Auka



Skriaudėjo šalininkas



Taikinio / Aukos gynėjas

Vardų kortelės

Austėja	Rokas	Milda
Greta	Linas	Sandra
Lilija	Monika	Saulius

Ši veikla paruošta ir tekstas cituojamas su VŠĮ „Vaikų linija“ sutikimu.

Vaikų vaidmenys patyčių situacijose

Patyčių situacijoje vaikai gali būti skirtinguose vaidmenyse. Pirmasis mokinių vaidmenų schemą sudarė norvegų tyrinėtojas prof. Dan Olweus:

Auka – vaikas, kuris patiria kitų vaikų patyčias.

Skriaudėjas – vaikas, kuris pradeda, inicijuoja patyčias, stengiasi įtraukti kitus vaikus.

Aktyvus šalininkas – vaikas, kuris palaiko patyčias, kuris prisijungia prie skriaudėjo, tačiau pats yra nelinkęs inicijuoti patyčių.

Šalininkas – palaiko tyčiojimąsi, pritaria jam ir jame dalyvauja (tačiau ne taip aktyviai, kaip skriaudėjas ar šalininkas).

Pasyvus šalininkas – pritaria patyčioms, tačiau aktyviai neįsitraukia.

Neutralus stebėtojas – tikrai stebi, kas vyksta. Stengiasi išlikti nuošalyje ir jeigu jo asmeniškai tai neliečia, stengiasi niekaip neįsivelti.

Galimas gynėjas – nepritariantis patyčioms vaikas, kuris norėtų padėti aukai, bet nieko nedaro, greičiausiai bijodamas pats tapti patyčių objektu.

Aukos gynėjas – vaikas, kuriam nepatinka patyčios ir kuris stengiasi padėti aukai apsiginti arba bando sustabdyti patį priekabiavimą. Tai irgi neretai yra lyderis, kuris gali išdrįsti pasipriešinti skriaudėjams.



Olweus D. Bullying at school. Oxford: Blackwell, 1993

Šie vaidmenys nėra fiksuoti – jie gali keistis. Vaikas vienoje situacijoje buvęs skriaudėju, kitoje gali tapti šalininku, o kartais ir auka. Ir auka gali tapti skriaudėju ar užimti kitą vaidmenį. Kartais į priekabiautojų vaidmenį gali įsitraukti tie moksleiviai, kuriems nepatinka patyčios, tačiau jie patys bijo tapti patyčių aukomis ir tikisi, kad tyčiodamiesi iš kitų patys išvengs kitų priekabių. Kiti vaikai galvoja, kad nesikišdami ir stengdamiesi nematyti patyčių, išvengs jų prieš save.

Aktyvus nedalyvavimas patyčių situacijose ir stengimasis likti nuošalyje taip pat yra tam tikras dalyvavimas patyčiose. Neutralumas gali padėti išvengti patyčių konkrečiam vaikui, tačiau bendra mokyklos atmosfera ir saugumas nuo to nukentčia. Jeigu yra daug vaikų, kurie stengiasi išlikti neutraliais, tuomet yra palankios sąlygos vykti patyčioms. Patyčios gali mažėti tik tuomet, kuomet yra galinčių, norinčių ir drįstančių jas sustabdyti.

Kaip matome, patyčių situacijoje yra daugiau nei 2 dalyviai: ne tik skriaudėjas ir auka, bet ir stebėtojai, žiūrovų auditorija. Stebėtojai padaro patyčių situaciją skaudesnę aukai, nes jo pažeminimą mato ir kiti vaikai. Skriaudėjui taip pat svarbi ši „žiūrovų auditorija“, nes prieš ją jis demonstruoja savo jėgą bei įtvirtina savo išskirtinį statusą. Vadinti kitą vaiką „žąsinu“ esant tik skriaudėjui ir aukai gali būti ne taip įdomu skriaudėjui ir ne taip skaudu skriaudžiamam vaikui, lyginant su tokia pačia situacija, vykstančia klasėje, kuomet vaikas pažeminamas visų klasiokų akivaizdoje. Esant kai kurioms patyčių formoms viešumas yra nereikalingas – pavyzdžiui, reketavimo situacijoje yra vengiama žiūrovų ir siekiama kuo didesnio slaptumo.

Kadangi šie vaidmenys nėra statiški, suaugusieji gali padėti vaikams pakeisti savo vaidmenis. Jeigu suaugusiųjų pastangomis priekabiautojas bent kartais susilaikytų ir taptų šalininku, o šalininkas – neutraliu stebėtoju – patyčių jau būtų šiek tiek mažiau. Taip pat jeigu skatintume neutralius stebėtojus tapti galimais gynėjais, o tie, kurie neišdrįsdavo apginti aukos, tampa drąsesni ir gali užstoti auką – galime tikėtis retesnių patyčių. Dideliu pasiekimu galėtume laikyti tokį statusų perstruktūravimą, kuomet didėja skaičius vaidmenų nepritariančių patyčioms ir palaikančių skriaudžiamą vaiką bei mažėja patyčias palaikančių vaidmenų.

Užduotis „Patyčios. Koks kieno vaidmuo“ paruošta pagal leidinį Jurgita Smiltė Jasiulionė, Robertas Povilaitis, Marina Mažionienė ir Ivona Suchodolska „Kuriame klasę be patyčių“.

Tekstas „Vaikų vaidmenys patyčių situacijose“ yra iš leidinio Jurgita Smiltė Jasiulionė, Robertas Povilaitis, Marina Mažionienė ir Ivona Suchodolska „Kuriame klasę be patyčių“.

https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/kuriame_klase_be_patyciu.pdf

Tekstas cituojamas su VŠĮ „Vaikų linija“ vadovo Roberto Povilaičio sutikimu.

© 2024 Partnership for Children. Visos teisės saugomos.

© 2026 VŠĮ „Vaiko labui“. Visos teisės saugomos.

Veiklos paruoštos remiantis programomis „Zipio draugai“ ir „Obuolio draugai“, kurių autorių teisės priklauso Partnership for Children ir programa „Įveikiame kartu“, kurios autorių teisės priklauso VŠĮ „Vaiko labui“.



VŠĮ „Vaiko labui“
Šv. Ignato g. 5,
01144 Vilnius
mob. +370 (699) 20 223
www.vaikolabui.lt
bepatyciu@vaikolabui.lt