

# GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

## 9 – 10 KLASĖJE

### TIKSLAS:

1. Stiprinti mokymosi motyvaciją, užimtumo, emocinio ir elgesio problemų sprendimo prevenciją.

### UŽDAVINIAI:

1. Paauglio asmenybės potencialo ir jos augimo vidaus išteklių atskleidimas.
2. Mokyti priimti teisingus sprendimus ir spręsti problemas.
3. Lavinti kūrybišką ir kritinį mąstymą.
4. Mokyti bendrauti su individualais ir visuomene, būti empatiškam.
5. Mokyti valdyti emocijas ir įveikti stresą.
6. Savo asmenybės ir kitų žmonių sveikatos ir gyvybės vertingumo nuostatų formavimas.

### LAUKIAMO MOKYMO REZULTATAI:

1. Įgis efektyvaus bendravimo, aktyvaus klausymo, dalyvavimo dialoge, diskusijose įgūdžių.
2. Adekvačiai vertins ir priims supančią tikrovę, mokės adaptuotis realiomis socialinėmis sąlygomis, sugebės atsakingai priimti sprendimus sudėtingose situacijose.
3. Sieks aktyvios kūrybinės saviraiškos, ieškos savo individualumo atskleidimo ir įtvirtinimo.
4. Bus pasirengęs bendradarbiauti su bendraamžiais ir suaugusiais.
5. Išsiugdys savireguliacijos įgūdžius.
6. Mokės laisvai reikšti savo mintis, jausmus ir emocijas.
7. Pažadins savo asmenybės tobulinimo, savęs pažinimo siekį.

### UGDYMO METODAI :

1. Individualūs užsiėmimai.
2. Darbas poromis.
3. Grupinis darbas.

### VERTINIMAS:

1. Po kiekvieno užsiėmimo vyks aptarimas, kaip mokiniui sekėsi, kas buvo sunku, kas lengva, atgalinio ryšio ir sakinių baigimo metodu.

## PAGRINDINĖ MOKYMO PRIEMONĖ:

1. Nijolė Sturlienė „Tiltai“ paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa, specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, 2007 m.
2. Socialinės programos darbui su vaikų grupe, Visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“.
3. Socialinių įgūdžių ugdymo pratybos, Kelmė, 2016.
4. Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa. LRŠM ir LSŠIC, 2006m.

| Eil. Nr | Pratimo pavadinimas                      | Tikslas  | Gyvenimo įgūdžiai   |
|---------|--|--|---|
| 1.      | Prisistatymas ir taisyklių priėmimas     | Pristatyti programą; supažindinti su darbo tvarka; susipažinti; aptarti taisykles.   | Bendravimo, užuojautos, mokėjimo klausytis, savo ir kito asmens požiūrio supratimas.  |
| 2.      | Karantino sąlygų laikymosi svarba        | Supažindinti su karantino sąlygų laikymąsi, nes tai gyvybiškai svarbus siekiant užkirsti kelią COVID-19 viruso plitimui.     | Mokymasis gyventi saugiai esant kitokioms gyvenimo sąlygoms nei įprastai.   |
| 3.      | Nuotolinis ugdymas.                      | Informuoti apie galimą nuotolinį mokimąsi esant karantino ar kitos būtinybes atveju.   | Padėti išspręsti nuotolinio ugdymo sėkmes bei problemas.  |
| 4.      | Kas yra žmogus?                          | Padėti pažinti save; suprasti savąjį „aš“, padidinti savo asmenybės priėmimą.  | Adekvatus savęs vertinimas, savęs pažinimas, suvokti lytiškumo raišką, bendravimas su kitos lyties bendraamžiais, kūrybiškumas. |
| 5.      | Man tarpusavio santykiai yra.            | Ieškoti teigiamų asmenybės savybių, pažinti asmeninius tarpusavio santykius, suvokti bendravimo su kitais žmonėmis ypatumus. | Savęs ir kito pažinimo ir asmenybės augimo suvokimas, bendravimas, bendradarbiavimas, kūrybiškumas.                             |
| 6.      | Gerbiu kitus                             | Formuoti vaikų pagarbą kitam žmogui, jo teisėms.   | Savęs supratimas, jausmų pažinimas, sprendimų priėmimas.  |
| 7.      | Savęs apibūdinimas                       | Formuoti teigiamą požiūrį apie save.   | Sugebėjimas teigiamai įvertinti save, bendrauti, palaikyti pokalbį, savikontrolė  |
| 8.      | Ką aš žinau apie vaiko ir žmogaus teises | Išsiaiškinti turimas žinias apie vaiko ir žmogaus teises.  | Mokėjimas spręsti iškilusias problemas, kur kreiptis pagalbos, atsakomybė už savo elgesį.                                       |
| 9.      | Kas gina mano teises?                    | Mokyti ginti savo ir kitų teises.  | Savęs suvokimas, savipagalba, bendravimas ir bendradarbiavimas.   |
| 10.     | Idealus darbas                           | Padėti suvokti asmenines svajones ir siekius, susijusius su būsimą, norima profesija.  | Profesijų pažinimas, indentifikavimas savo tikslų, vaizduotė, savęs padrašinimas.   |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     |   |   |  |
| 11. | Mano kaimynas dešinėje. Reklama           | Ugdyti gebėjimą rasti kitų žmonių teigiamų savybių.   | Kitų žmonių teigiamas vertinimas, bendravimas.   |
| 12. | Mano gyvenimas                            | Padėti įvertinti savo sugebėjimus, bei mokyti sieti juos su būsima profesija.   | Savo vaidmens ir gyvenimo pozicijos supratimas, tikslo siekimas, norų, poreikių supratimas.  |
| 13. | Aš ir kiti                                | Ugdyti komandinio darbo įgūdžius.   | Savęs supratimas, savo vaidmens ir gyvenimo pozicijos supratimas, kritinis mąstymas, bendravimas ir bendradarbiavimas.                 |
| 14. | Darbas                                    | Mokyti įvertinti darbą, jo reikšmę gyvenime, sąsają su vertybėmis, poreikiais ir siekiais.                              | Kritiškas ir konstruktyvus mąstymas, savęs ir kitų pažinimas, savianalizė, bendravimas ir bendradarbiavimas, kūrybiškumo skatinimas.   |
| 15. | Kaip jautiesi? Ar tau blogai?             | Aptarti, priežastis skatinančias jaunas žmones vartoti alkoholį.  | Tinkamai pasirinkti, sugebėjimą pasakyti „ne“.   |
| 16. | Rūkymas ar sveikata – Jūsų teisė rinktis. | Skatinti įvertinti, kiek pinigų išleidžiama „dūmais“, kokią įtaką rūkymas turi šeimos biudžetui ir sveikatai.           | Kritiškas mąstymas, pasirinkimas, diskutavimas.  |
| 17. | Šeima                                     | Apsvarstyti tinkamo elgesio kritinėse situacijose modelius.   | Savęs ir kitų pažinimas, kritinis mąstymas, kūrybiškumas, problemų įveikimas.  |
| 18. | Gyvenimo medis                            | Formuoti sugebėjimą įvertinti savo pasiekimus, analizuoti gyvenimo įvykius.   | Suvokti savo elgesio priežastis ir pasekmes, atrasti sąsajas tarp savo vertybių, požiūrio, nuostatų ir elgesio motyvų.                 |
| 19. | Koks aš esu                               | Skatinti įsijausti į kitų žmonių jausmus, pažinti juos.   | Emocijų ir jausmų pažinimas, empatija, bendravimas, savireguliacija, teisingai ir adekvačiai vertinti savo sugebėjimus.                |
| 20. | Bendravimas koks jis?                     | Formuoti praktinius bei darbo grupėje įgūdžius.   | Padės suvokti savo elgesio priežastis ir pasekmes, pažinti aplinkinius žmones, suprasti juos.  |
| 21. | Nuotraukos                                | Skatinti vaikus įsigilinti į save, suprasti savo poelgių priežastis.  | Savęs ir kitų supratimas, jausmų ir emocijų pažinimas, sprendimų priėmimas, kritinis mąstymas, atsakingumas, kūrybiškumas.             |
| 22. | Sala                                      | Stiprinti bendravimo ir bendradarbiavimo, komandinio darbo įgūdžius.  | Darbas komandoje, bendravimas, bendradarbiavimas, kūrybiškumas.  |
| 23. | Konfliktai ir jų sprendimo būdai.         | Įsisąmoninti kas yra konfliktas, kokia jo reišmė tarpusavio santykiuose. Kokie yra priimtini konfliktų sprendimo būdai. | Kritinis mąstymas, savęs supratimas, bendravimo įgūdžiai, streso įveikimas, kūrybiškumas, darbas komandoje, priėmimas žmonių skirtumų. |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 24. | Keblioje situacijoje sakykite „NE“               | Aptarti ir ugdyti atsisakymo būdus, aptarti „ne“ pozą.   | Psichologinis atsparumas, savireguliacija, sprendimo priėmimas, pasitikėjimas.   |
| 25. | Mano vertybės                                    | Skatinti analizuoti savo ir kitų vertybines nuostatas ir jų įtaką gyvenimui.                                     | Sugebėjimas įvertinti savo ir kitų žmonių vertybes, savęs pažinimas ir asmenybės augimas.  |
| 26. | Emocijos   | Mokytis atpažinti ir įvardinti emocijas.   | Savo jausmų pažinimas, gebėjimas juos išreikšti, atpažinti kitų emocijas, savijautą.   |
| 27. | Raibuliavimas                                    | Padėti suvokti, kaip svarbu priimti tinkamą sprendimą.   | Kitų žmonių teigiamas vertinimas, pasitikėjimas jais, darbas komandoje.  |
| 28. | Alkoholis: ką galime daryti? Kaip derėtų elgtis? | Mokytis racionaliai ir apgalvotai pasirinkti, nepasiduoti aplinkos įtakai.                                       | Sprendimų priėmimas, savigarba, darbas komandoje, konstruktyviai spręsti problemas.  |
| 29. | Kaip aš galiu išverti?                           | Mokytis susidoroti su sunkiomis socialinėmis situacijomis.   | Priimti sprendimus, įveikti sudėtingas situacijas, orientuotis ir ieškoti sprendimų sudėtingose situacijose.   |
| 30. | Nauja pabaiga                                    | Formuoti sugebėjimą pastebėti skriaudžiamus ir atstumiamus asmenis. Ugdyti vaikų sugebėjimą padėti jiems ir sau. | Bendravimo, draugiškumo, „tikrojo draugo“ sąvokos reikšmė ir prasmė.   |
| 31. | Sveikata ir saugumas                             | Aptarti nelaimingus įvykius, jų pasekmes ir kodėl jie įvyko.   | Suvokti atsakomybę už poelgius, analizuoti elgesio pasekmes, įrodinėti diskutuojant, atremti įrodymus.   |
| 32. | Taisyklės ir įstatymai                           | Aptarti Lietuvoje galiojančius įstatymus.  | Mokiniai gebės įvertinti įstatymų, taisyklių svarbą visuomenės gyvenime; komentuojant teisės aktus, analizuos viešąją informaciją, susijusią su rūkymu, alkoholio bei kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. |

Socialinė pedagogė

Diana Strelkauskienė