

VAIKŲ EMOCINIO ATSPARUMO UGDYMAS GRUPINIŲ MOKYMŲ PROGRAMA

I DALIS

Programa parengta įgyvendinant projektą „Kaimo vaikų gerovės didinimas steigiant skėtinį vaikų dienos centrą „Tiltas“ (TILTAS)“, finansuojamą Lietuvos Respublikos ir Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo programos LT05 „Rizikos grupės vaikai ir jaunimas“ biudžeto lėšomis. Projekto Nr. EEE-LT05-SADM-01-K-01-061.

Vilnius

2016

TURINYS

1. Programos aprašymas	3
1.1. Įvadas.....	3
1.2. Programos apibūdinimas.	3
1.3. Programos teminis planas.....	4
1.4. Išplėstinis dėstymo planas.	6
1 tema. Pasitikėjimo atmosferos kūrimas.....	6
2 tema. Mokomės papasakoti apie save.....	7
3 tema. Jausmai ir emocijos.....	8
4 tema. Jausmo raiška.....	11
5 tema. Kuriame šventę patys.....	13
6 tema. Emocijų kūrimas scenoje.....	13
7 tema. Pasiruošimas šventei.....	14
8 tema. Pajuskime šventę.....	14
9 tema. Draugiškų tarpusavio santykių kūrimas.....	15
10 tema. Gaminame dovanas artimiesiems.....	15
11 tema. Kūrybinės dirbtuvės. Emocijos ir daiktai.....	16
12 tema. Užimtumas kartu su tėvais.....	16
13 tema. Pažinti save – tai.....	17
14 tema. Noriu būti sėkmingas.....	18
15 tema. Emocinis pastiprinimas.....	19
2. Metodinė medžiaga.....	21
2.1. Pagrindinės sąvokos.....	21
2.2. Temų apibūdinimas ir užduotys.....	22
2.3. Literatūra ir informacijos šaltiniai.....	47
3. Priedai.....	49
3.1.1. priedas Atradimų dienoraštis.....	49
3.1.2. priedas Emocijų kortelės.....	50
3.1.3. priedas Ataskaitos lapas.....	50
3.1.4. priedas Čia aš.....	51
3.13.1. priedas. Paveikslas.....	52
3.14.1. priedas Etiketės įpakavimui.....	52

1. Programos aprašymas

1.1. Įvadas.

Vaikų emocinio atsparumo ugdymo programos tikslas - suteikti vaikams daugiau žinių apie juos pačius, atskleisti bendravimo ir bendradarbiavimo reikšmę ir svarbą. Programoje daug dėmesio emocijų ir jausmų pažinimui, įvardijimui, akcentuojamas patyriminis mokymas – per malonių emocijų sukūrimą. Bus aptariama švenčių svarba asmeniniame ir šeimos gyvenime, susipažįstama su svarbiausiomis šeimos ir kalendorinėmis šventėmis, mokomasi surengti šventę sau ir artimiesiems.

Klausytojų grupės amžius 6-18 metų.

1.2. Programos apibūdinimas.

<i>Programos pavadinimas</i>	Vaikų emocinio atsparumo ugdymo programa
<i>Programos poreikis</i>	Programa yra kompleksinių paslaugų sunkumus patiriančiai šeimai dalis. Programa pritaikyta kaimo bendruomenių vaikams, prisideda prie psichosocialinius sunkumus ir sudėtingas situacijas išgyvenančių šeimų gerovės didinimo. Kaimuose mažėja gyventojų skaičius, uždaromos mokyklos, kultūros centrai, vis didesnę gyventojų dalį sudaro sunkumus patiriančios šeimos. Vaikų dienos centras (jeigu tik jis yra) tampa kaimo bendruomenės daugiafunkciu centru, kuris ne tik rūpinasi vaikų prasmingu laisvalaikiu, ugdymu ir gerove, bet ir teikia kitas socialines, švietimo, kultūrinės paslaugas šeimai. Itin svarbus vaikų dienos centro veiklos organizatorių vaidmuo – būti motyvuojančia bendruomenės šeimų ašimi. Tikint, kad centruose veiklas įgyvendins savanoriai ir nuolatiniai darbuotojai, būtina ne tik kruopšti darbuotojų atranka, bet ir dinamiška bei lanksti kvalifikacijos kėlimo programa.
<i>Trukmė</i>	64 akademinės valandos
<i>Tikslas</i>	Programos tikslas – suteikti mokymų dalyviams žinių ir praktinių įgūdžių apie emocinio atsparumo būdus, išbandyti juos praktiškai.
<i>Reikalavimai dalyviams</i>	Specialių reikalavimų nėra. Programa tinkama visiems klausytojams, norintiems pagilinti žinias apie emocinį atsparumą, sustiprėti emociškai.
<i>Reikalavimai lektoriams</i>	Aukštasis išsilavinimas. Žinios, atitinkančios dėstomą temą. Patirtis ir įgūdžiai dirbant su vaikais kaimo bendruomenėse.

	Atitinkami asmeniniai įgūdžiai, požiūris bei vertybės, paremti pagarba žmogaus orumui ir apsisprendimui, atsakomybe už savo veiksmus.
<i>Ištekliai</i>	Patalpa, kurioje yra galimybė dirbti grupėse ir demonstruoti skaidres. Kompiuteris, skaidrių demonstravimo projektorius. Lenta rašymui arba stovas su dideliais popieriaus lapais. Rašymo priemonės kiekvienam klausytojui (mokymosi dienoraštis). Galimybė įjungti muzikos įrašus (kompiuterio galimybės, garsiakalbiai, garso atgaminimo aparatūra, apšvietimo įranga ir pan.). Galimybė atsisiųsti interneto išteklius. Ištekliai, būtini dalyvių maitinimui organizuoti.
<i>Įgyjamos dalyvių kompetencijos</i>	Emocinio stiprinimo ir bendradarbiavimo kompetencijos. Sustiprintos mokėjimo mokytis, kūrybinės, pažinimo, socialinės kompetencijos.
<i>Vertinimo strategija</i>	Mokymų metu įgytas žinias individualiai įsivertina patys klausytojai refleksijos, apibendrinamųjų pratimų metodais. Apie tai, kaip klausytojai supranta dėstomą dalyką, lektoriai vertina pagal jų aktyvumą viso mokymosi metu, dalyvavimą grupinėse diskusijose bei atliekant praktines užduotis.
<i>Programos rengėjas</i>	VšĮ Skudutiškio akademija. Programą rengė ekspertai dr. Jolanta Blažaitė, Zina Žvalionienė, Neringa Čiukšienė, Loreta Zakarevičienė, Vaida Kunigėlytė, Violeta Buterlevičienė.

1.3. Programos teminis planas.

Eil. Nr.	Temos pavadinimas	Valandų skaičius (ak. valandos)	
		Teorijai	Praktiniams užsiėmimams
1.	Pasitikėjimo atmosferos kūrimas.	2	2
	Programos pristatymas.		
	Susipažinimas.		
	Lūkesčių fiksavimas. Uždavinių išsikėlimas.		
	Taisyklių kūrimas.		
2.	Mokomės papasakoti apie save.		4
	Žaidimai, scenos pratimai (prisistatymas).		
	Bendras šeimų stalas.		
3.	Jausmai ir emocijos.	1	3

	Kas yra jausmai		
	Kas yra sunkūs ir lengvi jausmai?		
	Pokalbis „Prisiminkime laiką, kai švęsdami gimimo dieną buvome labai laimingi“		
4.	Jausmo raiška.		4
	Vaidybiniai, situaciniai žaidimai, scenos pratimai		
	Bendri žaidimai su šeima.		
5.	Kuriame šventę patys.	2	2
	Pokalbis „Šventę rengti, kurti, dalyvauti, švęsti, prisiminti“.		
	Šeimos šventės ir tradicijos.		
	Švenčių pavyzdžių pristatymas.		
6.	Emocijų kūrimas scenoje.		4
	Sceninės pasakos kūrimas.		
	Sukurtos pasakos pristatymas ir aptarimas.		
7.	Pasiruošimas šventei.	1	3
	Kas dalyvaus šventėje? Šventinės erdvės kūrimas.		
	Aplinkos puošybos elementų įvairovė, idėjų generavimas.		
	Dekoravimo pavyzdžių aptarimas.		
	Savo galimybių įvertinimas ir medžiagų parinkimas.		
8.	Pajuskime šventę.		4
	Vėlinių dovanos. Gaminimas.		
	Dekoratyvinių žibintų gaminimas ir dovanojimas.		
9.	Draugiškų tarpusavio santykių kūrimas	1	3
	Pasisveikinimas. Lūkesčiai.		
	Mokomės pasidalinti su kitais savo norais bei išgyvenimais		
	Kaip laisvalaikio susirasti užsiėmimą.		
10.	Gaminame dovanas artimiesiems		4
	Brangiausia dovana.		
	Piešimas ant stiklo.		
11.	Kūrybinės dirbtuvės. Emocijos ir daiktai	1	3
	Mielų drabužėlių atnaujinimas.		
	Laisvalaikio batika.		
12.	Užimtumas kartu su tėvais		4
13.	Pažinti save – tai...	2	6

	Kas aš esu – savivaizdžio aptarimas. Diskusija ir pratimai	1	1
	Mano vaidmenys. Diskusija ir Pratimai	0,5	1,5
	Savęs pažinimas ir atvirumas. Diskusija ir Pratimai	0,5	1,5
	Pratimas savigarbai. Pratimas refleksijai		2
14.	Noriu būti sėkmingas	1	3
	Diskusija „Mano sėkmė - tai...“	0,5	
	Pratimas „Nesėkmė gali būti sėkmė“		1
	Diskusija “Sėkmės kaina”	0,5	0,5
	Praktinė užduotis Piešiu savo sėkmę		1,5
15.	Emocinis pastiprinimas	0,5	3,5
	Pasiruošimas kūrybinėms dirbtuvėlėms	0,5	0,5
	Kūrybinės dirbtuvėlės <i>Avinėliai</i>		2,5
	Žaidimas refleksijai „Marškinėliai ir kojinės“		0,5
	Iš viso :	11,5	52,5

1.4. Išplėstinis dėstymo planas.

1 tema. Pasitikėjimo atmosferos kūrimas.

<i>Siekiniai</i>	Sudominti dalyvius tema, sukurti pasitikėjimo atmosferą, įgalinti kiekvieną mokyti patirtiniu metodu, kartu siekti žinių, įgūdžių ir įgyti naujų kompetencijų.
<i>Mokymo metodai</i>	Pokalbis, pasakojimas, žaidimai, pratimai patirtinis mokymas
<i>Reikalingos priemonės.</i>	2.1.5.1 užduoties lapas kiekvienam dalyviui, rašiklis kiekvienam dalyviui, lentelė „Čia aš“ (užduotis 2.1.5.2.) kiekvienam dalyviui, vardų kortelės, lipnūs lapeliai arba spalvoti maži lapeliai, konferencinis bloknatas, flomasteriai, tapetinio popieriaus 2 metrai, storos virvės 5 metrai, ilgas šalikas, atradimų dienoraštis.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<p>Programos pristatymas, laiko išdėstymas, siekių išsakymas, rezultato numatymas. Dalyviai atlieka pratimą „Kaip supratau programą“ (užduotis 2.1.5.1).</p> <p>Patalpoje skamba rami muzika. Susipažinimo žaidimas „Kas čia geriausias?“ (užduotis 2.1.5.2.).</p> <p>Vaikai prisisega pasidarytas vardų korteles (kortelėse nurodo savo vardą ir nuspiešia kokį nors ženklą, pasirenka kortelės fono spalvą).</p> <p>Programos metu vedėjas turės galimybę koreguoti veiklas pagal dalyvių poreikius, todėl reikia išsiaiškinti lūkesčius. Vaikai atlieka</p>

	<p>užduotį (užduotis 2.1.5.3.).</p> <p>Taisyklių kūrimas – susitarimai kaip elgsimės, kad visiems būtų gera kartu. Pratimas (užduotis 2.1.5.4.).</p> <p>Pasitikėjimo atmosferos kūrimas. Kiekvienas savo aplinkoje turime artimų draugų, pažįstamų, giminaičių ar bendraklasių. Priklausome kokiai nors socialinei grupei, gyvename kažkokiame miestelyje, kaime, šalyje. Ar pasitikime aplinka kurioje esame, t.y. mokytojais, kaimynais, šeimos nariais, draugais. Vienais - taip, kitais - ne? Dažniausiai žmonės pateisina tai, ko iš jų tikimės, o kartais tenka nusivilti. Kam patinka kai jumis nepasitiki? Trumpa diskusija apie tai kuom galima pasitikėti, o kuo nepasitikima. Pasitikėjimo pratimas (užduotis 2.1.5.5.), aptarimas kokius jausmus patyrė kiekvienas, kokie gimė norai, kas labiausiai įstrigo. Diskusijos rezultatai surašome ant konferencinių bloknotų ir pakabiname gerai matomoje vietoje.</p> <p>Rekomenduojama veikla po diskusijos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - komandinis žaidimas, kurį pasirenka patys dalyviai (krepšinis, kvadratas, tinklinis, bulvė ir pan.) - pasitikėjimo žaidimas „Bėgu užrištomis akimis“ (2.1.5.6.). <p>Dalyviai pildo atradimų dienoraštį, 3.1.1. priedas.</p>
--	--

2 tema. Mokomės papasakoti apie save.

<i>Siekiniai</i>	Sudaryti galimybę dalyviams suprasti kokie dalykai padeda, o kokie trukdo žmonėms bendrauti. Išmokyti pasakyti svarbius dalykus apie save.
<i>Mokymo metodai</i>	Žaidimai, pratimai, kūrybinės užduotys.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Scena, scenos apšvietimas 2-3 galinčiais keisti apšvietimo kryptį, žibintais, stalai, kėdės, konferencinis bloknotas, flomasteriai, lipnūs popieriaus lapeliai, atradimų dienoraštis.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	Norėdami išreikšti save turime gerai pažinti savo vidines būsenas, prisiminti savo autentiškas vertybes, išmokyti jas atskirti nuo baimių ir susikurtų įvaizdžių. Būdami šviesoje gauname galimybę visiškai pasilikti savo emocijų lauke. Nematydami kitų žmonių galime koncentruotis į užduotį ir būti artimi savo vidinei emocijai. Tuo metu žiūrovu (stebėti vykstantį procesą ir pokyčius geresniam grupės narių pažinimui) taip pat reikia tapti. Žiūrovai gauna užduotis stebėti kas vyksta scenoje ir pastebėti kada įvyko lūžis, kada keitėsi emocija ir labai

	<p>atidžiai stebėti savo vidinius išgyvenimus. Aptarimo metu kelti visus klausimus ir ištarti visas mintis. Neiškirti dalykai stabdo asmens atsiskleidimą ir trukdo jo tobulėjimui.. Prisistatymas (užduotis 2.2.5.1.).</p> <p>Atlikus šį pratimą rekomenduojama pertrauka, kurios metu būtina išgerti vandens ir sudaryti sąlygas tiems kas nori pabūti vienam arba kas nori pažaisti komandinį žaidimą (krepšinį, „bulvę“ ar kitą vaikų įprastą kiemo žaidimą).</p> <p>Prasmingas pokalbis „Ką svarbu žinoti apie kitą žmogų“. Šio pokalbio metu svarbu leisti kalbėti dalyviams apie jų turimas patirtis. Pratimas (užduotis 2.2.5.2). Pratimo rezultatas (nenurodant vardų) gali būti iškabintas, kad kiekvienas galėtų paskaityti.</p> <p>Vedėjas pasako dalyviams, kad dabar kiekvienas turės galimybę paskelbti pasauliui svarbiausią dalyką gyvenime. Dalyviai atlieka pratimą (užduotis 2.2.5.3.).</p> <p>Labai svarbu šias patirtis mokėti taikyti kasdienėje veikloje. Bendras stalas yra gera vieta išreikšti save ir sužinoti kuo daugiau apie kitus. Pratimas (užduotis 2.2.5.4.)</p> <p>Dalyviai pildo atradimų dienoraštį, 3.1.1. priedas</p>
--	---

3 tema. Jausmai ir emocijos.

<i>Siekiniai</i>	Supažindinti dalyvius su pagrindinėmis emocijomis, atkreipti dėmesį į jausmus ir jų raišką. Sudaryti ugdomąją aplinką suprasti jausmų svarbą, įsisąmoninti jausmus ir emocijas, išplėsti jausmų žodyną, atkreipti dėmesį į jausmų dviprasmiškumą, Padėti dalyviams suprasti emocijų kilmę, jausmų svarbą.
<i>Mokymo metodai</i>	Teorinių žinių pasakojimas, pratimai, kūrybinės užduotys, tyrimas.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Piešimo popieriaus lapai, flomasteriai, lipnios juostelės, virvės 3 metrai, konferencinis bloknatas, spalvoti pieštukai, kortelės su jausmų pavadinimais, scena, scenos apšvietimas 2-3 galinčiais keisti apšvietimo kryptį, žibintais, garso įrašų atkūrimo galimybė, atradimų dienoraštis.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	Kiekvienas turime fizinį kūną, kuris leidžia išgyventi santykį su aplinka ir savimi. Kūnas įspėja, kad jam šalta, karšta, skauda, reikia pavalgyti, pamiegoti. Šiuos signalus žmogus dažniausiai supranta ir reaguoja

atitinkamai. Kaip žinome, kad mums šalta, skauda, reikia pavalgyti (kaip į tai reaguoją kūnas?) Trumpa diskusija.

Apie jausmus kūnas mus taip pat įspėja. Kai pykstame (kai liūdime, mylime, ilgimės), kaip atrodo mūsų kūnas? Trumpa diskusija.

Jausmai yra labai svarbi jėga, kurios negalime nepaisyti. Išgyvendamas ir atpažindamas jausmus žmogus jaučia savo gyvenimo prasmę ir jaučia gyvybę. Jausmai yra susiję su žmogaus motyvacija, vertybėmis ir požiūriu. Jie atsiranda veikiant emocijoms ir mūsų protui. Taip yra sukuriami arba sutraukiami ryšiai, santykiai. Kokie jausmai sukuria artumo ir susietumo patyrimą, o kokie - atitolimo ir vengimo? Trumpa diskusija.

Pratimas (užduotis 2.3.5.1.).

Jausmų neapčiuopsi, nesukontroliuosi, jų nereikia kurti, jie tiesiog yra. Jausmai labai reikšmingi, bet kartu nepaaiškinami, subjektyvūs, kintantys. Jausmai visada apgaubti paslaptimi. Dažnai sakoma, kad reikia jausmus išgyventi, bet tada mes tampame labai pažeidžiami, nesaugūs. Jausmai pažeidžia pusiausvyrą, suardo planus, pakeičia laiko prasmę. Jausmai taip pat leidžia mylėti, juoktis, jaustis laimingais, džiūgauti, būti palaimoje ir sutverti tikrus stebuklus. Rekomenduojama paaugliams: Kas žino stebuklingų meilės istorijų? Pratimas (užduotis 2.3.5.2.). Rekomenduojama vaikams (6-9 metų) papasakoti motinos, tėvo, brolio ar sesers meilės, pasiaukojimo istoriją ar pasaką ir įvardinti visus veikiančius jausmus ir juos surašius ant popieriaus lapo pakabinti matomoje vietoje.

Žmogui per gyvenimą tenka išgyventi įvairius jausmus. Lietuvių kalboje yra apie 70 žodžių jausmams reikšti (anglai jų turi tris kartus daugiau).

Pratimas (užduotis 2.3.5.3.).

Visi žmonės turi visus jausmus. Vieni jų yra malonūs, kiti – nemalonūs. Kiekvienas mūsų patiriame neigiamų išgyvenimų. Visi jausmai ir emocijos žmogui vienodai reikalingi ir reikšmingi, jie nėra nei teisingi, nei klaidingi, nei tinkami, nei netinkami. Jausmai yra tokie kokie yra, kokius juos jaučiame ir kokią gebame reakciją į juos turėti. Emocija tai stipri, automatiškai, nervų sistemos sukeliama dvasinė būseną, savo ruožtu įtakojanti teigiamas arba neigiamas fiziologines reakcijas. Emocijos ir jausmai laikomi skirtingais dalykais. Emocija dažniausiai yra reakcija į minties, prisiminimo, aplinkos įtakos ar veiksmo sukeltas

pojūtis. Emocijos kaip ir jausmai atsispindi ir reiškiasi mūsų kūne. Iš esmės mums labai svarbu suprasti kokią žinutę jos mums perduoda, kokią informaciją aktualizuoja apie tai kas vyksta mumyse ir mus supančiame pasaulyje.

Baimė jaučiama kaip padažnėjęs širdies plakimas, padidėjęs raumenų įsitempimas, žvilgsnio susitingimas, veido mimikos raumenų įsitempimas. Panašias reakcijas sukelia pyktis, dažnai susigniaužia kumščiai, išsipučia šnervės. Liūdesys paprastai jaučiamas kaip gerklės, akių įsitempimas bei rankų, kojų atpalaidavimas, ašaros, veido mimikos raumenys įsitempia. Gėda gali pasireikšti šiluma viršutinėje krūtinės dalyje bei veide. Troškimas, aistra pasireiškia gerklės sausumu, sunkiu kvėpavimu, padidėjusiu širdies ritmu. Emocija yra laikinas reiškinys, pasikeitus sukeliančioms emociją aplinkybėms, emocija taip pat kinta. Baimė praneša apie realų arba įsivaizduojamą pavojų, sumobilizuoja veiksmui arba, atvirkščiai, sustingdo, kol svarstom, kaip geriau pasielgti. Pyktis kyla tada, kai manome, kad mus priima nerimtai arba užtveria kelią iki siekiamo tikslo. Pykčio sukelta energija gali būti naudinga - ji suteikia jėgos, drąsos ir pasitikėjimo savimi. Sielvartas padeda nugrimzti savyje, kad išgyventum netektį (artimo žmogaus ar kokių nors savo savybių). Galiausiai ši emocija padeda susigrąžinti gyvybingumą. Džiaugsmas skatina laimės hormonų gamybą. Tada jaučiamės pasitikintys, reikšmingi, laisvi, mylimi ir mylintys. Nuostaba - tai reakcija į tai, kas nežinoma, nepažįstama. Įvertindami galimą pavojų, sustingstame tam, kad vėliau pratęstume tyrinėjimus arba bėgtume šalin. Pasibjaurėjimas apsaugo nuo dalykų, kurie gali būti pavojingi psichinei arba fizinei sveikatai. Susidomėjimas svarbus intelekto vystymuisi. Jis skatina norą sužinoti naujoves ir suprasti vis sudėtingesnius dalykus. Emocijos mums padeda žaibiškai orientuotis ir greitai priimti sprendimus. Rekomenduojamas pratimas paaugliams (užduotis 2.3.5.4.), vaikams labiau tinka užduotis 2.3.5.5. Pratybės apibendrinamos (padėti dalyviams suprasti, kad emocijų yra labai daug, jos skirtingos ir kiekviena jų yra laikina). Temos apibendrinimas „Kokius naujus supratimus pasiimu“ (būtina akcentuoti kas yra jausmai ir kas yra emocijos). Jausmus ir emocijas reikia mokytis reikšti, atpažinti ir naudoti gyvenimo kūryboje.

Dalyviai pildo atradimų dienoraštį, 3.1.1. priedas.

4 tema. Jausmo raiška.

<i>Siekiniai</i>	Atkreipti vaikų dėmesį į jausmus ir jų raišką. Sudaryti ugdomąją aplinką atpažinti ir suprasti jausmų dinamiką, svarbą, įsisąmoninti jausmus, emocijas ir nuotaikas, mokytis išreikšti, įtvirtinti išplėstą jausmų žodyną, mokytis korektiškai reikšti jausmus, mokytis atpažinti rodomus jausmus, stebėti kūno kalbą ir savo kūno pokyčius. Įgyti jausmų valdymo ir raiškos patirties.
<i>Mokymo metodai</i>	Teorinis pasakojimas, pratimai, kūrybinės užduotys.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Scena, muzikos įrašų rinkinys jausmų raiškai pastiprinti, galimybė atkurti garso įrašus, scenos apšvietimas 2-3 prožektoriais, atradimų dienoraštis.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	Kiekvienas patiriame tiek malonių, tiek neigiamų išgyvenimų. Visi jausmai ir emocijos žmogui vienodai reikalingi ir reikšmingi, jie nėra nei geri, nei blogi. Esame atsakingi tik už savo vertinimą ir reakciją. Sunkius jausmus išreikšti yra sudėtinga, jų išgyvenimas yra varginantis. Negalima jausmų ignoruoti, slėpti ar nepaisyti. Per tai atsiranda bendravimo, mokymosi, sporto sunkumai. Norint išmokti valdyti, tinkamai reikšti jausmus, pirmiausia juos reikia labai gerai pažinti. Agresyvioje aplinkoje lengvai išmokstama reikšti pyktį, pagiežą, nepasitenkinimą, agresiją, slėpti nuoširdumą, gerumą, prierašumą. Palaikymo aplinkoje lengva rodyti savo švelnumą, betarpiškumą, nuoširdumą, gerumą, o vengti reikšti tokius jausmus, kaip pyktis, agresija, priešiškus. Nėra lengva atpažinti jausmus ir juos įvardinti. Žmogaus kūnas visada rodo kūno signalus apie vieną ar kitą išgyvenamą jausmą. Įsitempę raumenys gali rodyti pyktį, baimę, siaubą, byrančios ašaros - sielvartą, gėdą, bejėgiškumą, virpančios rankos - susijaudinimą, įtampą, dantų griežimas - agresiją. Kūno signalų nepakanka jausmų atpažinimui, juk išraudimas gali reikšti ir susidrovėjimą, ir pyktį, ašaros - ir liūdesį, ir džiaugsmą, o kojas pakerta ir iš begalinės laimės, ir iš baimės. Išgyvenimus sukelia situacijos, todėl labai svarbu žinoti įvykius (jei kas nors mus žemina, normalu ir natūralu jausti pyktį, nepasitenkinimą, dvasinį skausmą). Stebėdami savo mintis galime tiksliau įvardinti savo jausmus. Pavyzdžiui, minti apie draugą: „Ach tu,

bjaurybe“, reiškia, kad pykstate ant jo. Jeigu norėtumėte išreikti: „Na, aš tau parodysiu“, tikriausiai verdate kerštu.

Norint tinkamai reikšti jausmus yra labai svarbu išmokti įvardyti žodžiais: „aš piktas“, „aš liūdnas“, „aš išsigandęs“, „mane tai liūdina“, „aš jaučiuosi pažemintas/a“. Jausmų nepasirinksi, jausmus svarbu priimti ir tinkamai reikšti. Jausmai gali būti slopinami. Slopinami neigiami jausmai, ilgainiui sukuria apmaudą, kaupiasi vidinė įtampa, neigiamas nusiteikimas kito žmogaus atžvilgiu. Tramdomi jausmai anksčiau ar vėliau išsiveržia emocijomis audromis, žmogus gali netgi susirgti. Jausmai gali būti išliejami spontaniškai. Pavyzdžiui: „žioplys“, „dink man iš akių“, „tu gadini man nervus“ arba „kaip džiaugiuosi“, „kokia maloni staigmena“. Teisingesnis būdas sakyti „aš pykstu“, ne „tu mane nervini“; „aš sutrikęs“ vietoje „tu kalbi nesąmones“; „man skaudu tai matyti“, o ne „tu taip elgiesi tyčia“. „Aš“ teiginiai nekaltina kito žmogaus, jais tik išreiškiate, kokį jausmą jums sukėlė tai, ką jis padarė ar pasakė. Šis būdas efektyvus tuo, kad niekas neįskaudinamas, vystosi tarpusavio supratimas, gerėja tarpusavio santykiai. Galiausiai gali būti pasiektas bendras tikslas - susikalbėjimas, keičiasi elgesys. Yra situacijų, kurioms išspręsti geriausiai tinka agresyvus reagavimas (ištinka netikėtas pavojus, nekaltai užsipuola). Užpuolikai nesakysi: „Atsiprašau, bet aš pykstu dėl jūsų įžūlaus elgesio.“ Gyvenimo kokybei, žmogaus autentiškumui išsaugoti svarbu yra emocijų išgyvenimų pusiausvyra. Kiekvieno gyvenime pasitaiko nesėkmių, skriaudų, nesusipratimų ar klaidų, kurie suteikia nemalonių išgyvenimų. Todėl labai svarbu mokytis tinkamai priimti ir išgyventi šias situacijas, nebijoti išreikšti savo jausmų, kad jų poveikis nebūtų skaudus. Visi jie būtini tam tikrose gyvenimo situacijose.

Pratimas paaugliams (užduotis 2.4.5.1.). Vaikai tą patį pratimą gali atlikti, tik muzikos kūrinys turi parinkti grupės vedėjas, vaikai gali pasakyti kokius jausmus vienas ar kitas kūrinys jiems sukelia.

Atpažinti, suprasti ir reikšti jausmus tinkamai yra labai svarbu. Pratimas (užduotis 2.4.5.2.)

Pabaigoje kiekviena dalyvis nupiešia savo portretą su jausmu, kurį ištraukia iš jausmų kaladės ir suformuoja visi kartu galeriją. Pratimas (užduotis 2.4.5.3.).

Rekomendacija: jeigu grupė yra kūrybinga ir gerai sugyvenanti, tai

	<p>rekomenduojamas pratimas 2.4.5.4</p> <p>Apibendrinimas, pokalbis apie dienos atradimus.</p> <p>Dalyviai pildo atradimų dienoraštį, 3.1.1. priedas.</p>
--	---

5 tema. Kuriame šventę patys.

<i>Siekiniai</i>	Dalyviai supras kas yra svarbiausia švenčių rengime, susiformuos nuostata, kad šventes reikia rengti, aktyviai dalyvauti.
<i>Mokymo metodai</i>	Praktinis patyriminis mokymas, kūrybinės užduotys
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Popieriaus lapai, kartonas, modelinas, piešimo pieštukai, klijai, sausi džiovinti augalai, karšti klijai
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<p>Grupės dalyviai grupėse po tris pasidalija savo išgyvenimais apie patirtą sėkmingą šventę. Rezultatas – išgryniname sėkmingos šventės požymius. Aptarimas ir suvokimo apie šventės rengimo etapų įtvirtinimas. Visas pokalbio rezultatas surašomas ant konferencinio bloknoto ir iškabinama gerai matomoje vietoje. Vedėjas suformuluoja kito pokalbio temą „Kokias šventes švenčiame šeimoje“. Pokalbiui rengti naudojamas pasaulio kavinės metodas, organizuojami trys staliukai: 1) šventės vienam šeimos nariui pagerbti, 2) visos šeimos šventės, 3) šeima švenčia kitų surengtas šventes.</p> <p>Vedėjas pasakoja apie lietuvių pavasario, vasaros, rudens ir žiemos šventes, akcentuodamas į tas šventes, kurių požymiai ar pačios šventės dar yra švenčiamos. Aptariama kaip joms pasiruošti.</p> <p>Grupės dalyviai turėjo atsinešti šeimos švenčiamų švenčių nuotraukų. Užduotis 2.1.5.1. Dalijamasi patirtimi, aptariama, kurios šventės vyksta įspūdingiausia. Atradimų dienoraštis 3.1.1. priedas</p>

6 tema. Emocijų kūrimas scenoje.

<i>Siekiniai</i>	Dalyviai galės pasiruošti įvairiems emocijų raiškos atvejams, įgys patirties suprasti ir reikšti emocijas
<i>Mokymo metodai</i>	Patyriminis mokymas, kūno refleksija, fiziniai pratimai
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Scena, scenos apšvietimas, garso atkūrimo technika, turistiniai kilimėliai.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	Fizinio aktyvumo pratimai (kūno mankšta), kvėpavimo pratimai. Emocijų reikia tam, kad pagal jų raišką galėtume pažinti kitą žmogų,

	<p>suprasti, kas su juo darosi. Jei mūsų santykiai su kitais ėmė trikti, pagalvokime, gal savo jausmus reiškiamo per stipriai? O gal taip juos slopiname, kad kiti negali mūsų suprasti?</p> <p>Nėra gerų ir blogų emocijų, visos yra žmogui naudingos ir būtinos. Kūrybinė scenos užduotis (labai svarbu, kad prieš tai vedėjas žinotų kokias emocijas dalyviai išgyvena stipriausia (iš A1 programos dalies). Kiekvienas dalyvis gauna užduotį, kurią atlieka.</p> <p>Apibendrinimas, užduočių atlikimas, geriausių scenos vaizdelių atrinkimas.</p> <p>Atradimų dienoraštis 3.1.1. priedas</p>
--	---

7 tema. Pasiruošimas šventei.

<i>Siekiniai</i>	Sudaryti sąlygas dalyviams pasikalbėti apie šventės prasmę, esmę, sudaryti šventės scenarijų ir pasiskirstyti atsakomybėmis
<i>Mokymo metodai</i>	Kūrybinės užduotys, pokalbis, diskusija, atradimų dienoraštis
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Konferencinis bloknotas, flomasteriai.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<p>Vedėjas organizuoja prasminį pokalbį „Kaip išreikšti save šventėje“. Pokalbis rengiamas istorijų pasakojimo metodu. Rezultatas surašomas ant konferencinio bloknoto lapų ir iškabinamas gerai matomoje vietoje. Dalyviai suskirstomi į tris grupes. Grupė gauna užduotis: 1) surašyti visus šventės veikėjus. 2) ką veikia pagrindiniai šventės veikėjai. 3) kokių sąlygų reikia, kad šventė vyktų sklandžiai. Aptarimas. Atviros erdvės metodu rengiamas atsakomybių šventėje prisiėmimas.</p> <p>Atradimų dienoraštis 3.1.1. priedas</p>

8 tema. Pajuskime šventę.

<i>Siekiniai</i>	Sudaryti gerai parengtos ir prasmingos šventės patirtį, sustiprinti dalyvių nuostatą į švenčių prasmės suvokimą
<i>Mokymo metodai</i>	Kūrybinės užduotys, pokalbiai
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Pagal rengiamos šventės pobūdį aksesuarai, šventinis maistas, muzikos grotuvas, šventinės dekoracijos
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<p>Pagal iš anksto parengtą scenarijų, šventės dalyviai atlieka savo prisiimtą atsakomybę. Švenčiama improvizuota šventė. Aptarimas: Triadų pokalbio metodu dalyviai įsivertina savo išgyvenimus. Minčių lietumi išvardija visus puikiai pavykusius dalykus. Įsipareigojimų rato</p>

	metodu įsipareigoja ką tikrai patys darys artimiausioje šeimos šventėje. Atradimų dienoraštis 3.1.1. priedas
--	---

9 tema. Draugiškų tarpusavio santykių kūrimas.

<i>Siekiniai</i>	Skatinti savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi. Klausytojams įgyti žinių, praktinių įgūdžių, gerų emocijų.
<i>Mokymo metodai</i>	Diskusija, darbas grupėse, žaidimai, individualus darbas.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Popierius, pieštukai, kreidelės, markeriai
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Susipažinimas. (Smagus susipažinimo žaidimas) 2. Nuomonių išklausymas. 3. Darbų pasidalinimas. (Žaidimas, komandos formavimas) 4. Eigos aptarimas. 5. Refleksija

10 tema. Gaminame dovanas artimiesiems.

<i>Siekiniai</i>	Suteikti mokymų dalyviams žinių ir praktinių įgūdžių dekoravimui, šventinės atributikos kūrimui siejant užduotis su kalendorinėmis šventėmis arba šeimos tradicijomis.
<i>Mokymo metodai</i>	Paskaita, praktinis darbas
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Stalai, kūrimui reikalingos medžiagos bei įrankiai atitinkantys pasirinktą temą: skylmušiai dekoratyviniai, dekoratyvūs vinys, juostelės, stampai, spalvoti rašalai, popierius skirtingų raštų ir spalvų. Stiklo dažų rinkinys, skaidraus stiklo dirbiniai, teptukai.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<p><i>Sveikinimo atviruko gamyba</i></p> <p>Supažindinimas su medžiagomis, įrankiais, darbo eigos aptarimas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atviruko gaminimas, pagal pateiktą šablono, 2. Dekoracijų formos kūrimas. 3. Dekoravimas. (įvairaus deko panaudojimas). 4. Aptarimas ir papildomų detalių gamyba.(nuomonių išklausymas 10 min.) 5. Rezultato aptarimas. Pasidžiaugimas atliktu darbu. <p><i>Stiklo dekoravimas:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Supažindinimas su stiklo dažų specifika 2. Paveikslėlio perkėlimas ant stiklo

	3. Kontūravimas 4. Dažymas
--	-------------------------------

11 tema. Kūrybinės dirbtuvės. Emocijos ir daiktai.

<i>Siekiniai</i>	<p>Pasidžiaugti atliktais rezultatais, didinti pasitikėjimo savimi jausmą, lavinti gebėjimą dirbti grupėje.</p> <p>Sukurti kūrybišką nuotaiką ir dalintis žiniomis, skatinti saviraišką. Suteikti pradines drabužių dekoravimo žinias.</p>
<i>Mokymo metodai</i>	Paskaita, praktinis darbas
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Dažai tekstilei rinkiniais, kontūrai, rėmeliai paruošti darbui, lipni juosta, teptukai, mentelės, tekstilė: marškinėliai, servetėlės, mediniai rėmai arba spėstuvai (rankinio siuvinėjimo rėmeliai); stikliniai vamzdeliai; indeliai dažams sumaišyti; minkšti teptukai; guminės švirškštytės, virvė.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<p><i>Karštosios batikos ypatumai</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Susipažindimas su dažų savybėmis. 2. Įrankiai ir jų panaudojimo galimybės 3. Seka „rezervavimas – dažymas – džiovinimas“ <p><i>Marškinėlių marginimas:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trafaretų uždėjimas 2. Dekoravimas 3. Džiovinimas 4. Darbų aptarimas

12 tema. Užimtumas kartu su tėvais.

<i>Siekiniai</i>	Mokytis dovanoti gerumą ir džiaugtis vieni kitais.
<i>Mokymo metodai</i>	Kūrybinės dirbtuvės.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Popierius, rašikliai, spalvoti pieštukai, dideli popieriaus lapai, medžiagos atraizos ir aprangos detalės.
<i>Užsiėmimo eiga</i>	<p>Meninių etiudų/ mini spektakliuko kūrimas. Scenarijaus ir kostiumų kūrimas. Vadovai pateikia parengtą scenarijų, kurį vaikai skaito, siūlo įgyvendinimo būdus. Pagal parengtą scenarijų, kuris yra susietas su artimiausia kalendorine švente, rengiami sceniniai etiudai. Apgalvojami kostiumai, dekoracijos. Akcentuojamas pasirodymo tikslas – pavaizduoti, kaip mes suteikiame džiaugsmo artimiesiems.</p>

13 tema. Pažinti save – tai...

<i>Siekiniai</i>	Tobulinti gebėjimą suvokti save, atpažinti ir įvardyti save, ugdyti pasitikėjimą savimi, apibrėžti santykių sritis ir jų poveikį.
<i>Mokymo metodai</i>	Pratimai, diskusijos, kūrybinės užduotys.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Dideli popieriaus lapai ir pieštukai.
<i>Dėstymo eiga</i>	<p>Diskusija „Kas yra savivaizdis“</p> <p>Pratimas „Kas aš esu“</p> <p>Vaikai savo draugui aprašo save, apibūdindami savo išvaizdą, asmenybę, pomėgius, nusakydami ko nemėgsta ir t. t., pateikia duomenų kur gimė, kur gyvena ir kt. Užsiėmimo pradžioje, išdaliję vaikams popierių ir pieštukus, trumpai aptarkite, į ką reikėtų kreipti dėmesį susirašinėjimo draugui siunčiant savo gyvenimo aprašymą be nuotraukos. Paskatinkite juos prieš pradėdant rašyti, gerai apgalvoti, rašyti ir elgtis sąžiningai. Suskirstykite vaikus po du ir pasakykite, kad jie aprašymais turės pasikeisti su partneriu. Paprašykite kiekvieno vaiko nurodyti po vieną dalyką, kurį jie daro ypač gerai, ir prirašyti prie savo aprašymo, apmąstyti, ką jie norėtų pakeisti ateityje. Jei yra laiko, tegu pasikeičia partneriais. Paprašykite vaikų ramiai, individualiai apmąstyti šį užsiėmimą.</p> <p>Ar užduotis buvo lengva, ar sunki?</p> <p>Dėl kokių veiksnių užduotis pasunkėjo, dėl kokių – palengvėjo?</p> <p>Ką jūs sužinojote apie save ir kitus?</p> <p>Kokie yra panašumai ir skirtumai, palyginti su kitais?</p> <p>Kas jus daro išskirtiniu?</p> <p>Kaip šis užsiėmimas padėjo atsakyti į klausimą „Kas aš esu?“</p> <p>Pastaba. Jei vaikams sunku pradėti, suskirstykite juos poromis ir paprašykite apibūdinti vienas kitą. Prieš užsiėmimą paprašykite atsinešti po kokį nors daiktą, kuris geriausiai apibūdina juos, rodo pomėgį, pavyzdžiui, knygą, futbolo ženklelį, šachmatų figūrą ir pan.</p> <p>Pratimas „Mano santykiai“</p> <p>Vadovas iš anksto popieriaus lapuose nupiešia apskritimą, kuriame yra dar trys apskritimai, arba apskritimus nusipiešia patys vaikai. Tai – Santykių ratas. Apskritimo viduryje esu „Aš“;</p> <p>1 rate – mano artimiausi žmonės;</p>

	<p>2 rate – žmonės, kurie man svarbūs, bet ne tokie artimi; 3 rate – kiti žmonės.</p> <p>Trumpai pakalbėkite apie įvairių žmonių draugystę šeimoje, klasėje, aplinkoje, gyvenime, apie draugus. Vaikai individualiai sudaro reikšmingų jų gyvenimui žmonių sąrašą. Vėliau paprašykite juos perkelti į apskritimą „Santykių ratas“ pagal artimumą ir svarbą. Tegu kiekvienas su partneriu padiskutuoja šiais klausimais:</p> <p>Kodėl pirmo rato žmonės tokie svarbūs? Kaip jiems parodote, kad jie jums yra svarbūs? Ar jūs jiems esate svarbus, kaip jie tai parodo? Pasikeitus poromis toliau diskutuoja: Ar buvo sunku atlikti šią užduotį ir kodėl? Kokius jausmus jie patyrė? Ką sužinojo apie save, savo šeimą ir draugus? Kokią įtaką jiems daro kiti žmonės? Kas jūs esate?</p> <p>Pratimas „Johari langas“ (žr. 2.1.3. skyrių). Diskusija „Kokie pavojai susiję su dideliu atviravimu“? Pratimas savigarbai Pratimas refleksijai</p>
--	---

14 tema. Noriu būti sėkmingas.

<i>Siekiniai</i>	Ugdyti suvokimą, kad sėkmė nėra reiškinys, nulemtas išorinių faktorių (daiktų, status ir pan..) Stiprinti suvokimą, kad sėkmė priklauso nuo asmens pastangų.
<i>Mokymo metodai</i>	Pratimai, diskusijos, kūrybinės užduotys.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	Dideli popieriaus lapai, mažesni popieriaus lapai, rašikliai. Pratimui „Pirmasis išpūdis“ žmonių paveikslėlių, iškirptų iš žurnalų, vaizduojančių įvairius įvaizdžius (žmogus su kepure, žmogus klasikiniu kostiumu, sportininkas, įstaigos vadovas, darbininkas, neįgalus asmuo. Šiuos paveikslėlius reikia sunumeruoti ir iškabinti ant sienų. Paveikslas pratimui „Nesėkmė gali būti sėkmė“. (žr. 4.2.1. priedą).
<i>Dėstymo eiga</i>	Diskusija „Mano sėkmė - tai...“ Diskusijos tikslas – išsiaiškinti koks vaikų supratimas apie sėkmę, kokie yra jų sėkmės komponentai.

	<p>Pratimas „Nesėkmė gali būti sėkmė“. Pratimo tikslas – pažvelgti į reiškinį iš kitos pusės. Pradžioje aptariamas paveikslas (žr. 4.2.1. priedą). Vėliau vadovas išdalina vaikams lapelius su situacijomis, kuriose iš pirmo žvilgsnio aprašytos nesėkmės. Poromis paskirstytų vaikų užduotis – įžvelgti gerus situacijos bruožus.</p> <p>Diskusija “Sėkmės kaina”. Diskusijos tikslas – pabrėžti, kad sėkmė nėra savaime susikuriantis gyvenimo atributas.</p> <p>Praktinė užduotis “Piešiu savo sėkmę”. Sukūrus emociškai ramią aplinką (be triukšmo, didelio judėjimo, skambant ramiai muzikai) vaikai pakviečiami nupiešti savo sėkmę. Užsiėmimo tikslas – kūrybiškumo skatinimas, atsipalaidavimas.</p>
--	---

15 tema. Emocinis pastiprinimas

<i>Siekiniai</i>	Iš praktinės veiklos patirti džiugių emocijų, išmokti pasigaminti gardumyną bei jį supakuoti, paskatinti susimąstyti apie kitą reiškinį pusę.
<i>Mokymo metodai</i>	Praktinis darbas: kepimas, gaminio pakavimas.
<i>Reikalingos priemonės.</i>	<p>Priemonės kepiniui (receptas, žr. Dėstymo eiga)</p> <p>Priemonės pakavimui: skaidrus popierius, lipni juosta, žirkklės, juostelė surišimui, etiketė (žr. 4.2.2. priedą), spalvotas kartonas, figūriniai skylamušiai.</p> <p>Priemonės refleksijos pratimui: A4 popieriaus lapai, žirkklės, rašikliai, spalvoti pieštukai, šiukšlių kibiras ar didesnis indas.</p>
<i>Dėstymo eiga</i>	<p>Pokalbis apie tai, kad sėkmę galime išgyventi įvairiausiai būdais – užsiimdami tiek praktine, tiek teorine veiklomis.</p> <p>Kūrybinės dirbtuvėlės <i>Avinėliai</i>.</p> <p>Pradedame nuo saugos ir higienos instrukcijų. Kadangi darbas vyks virtuvėje, vaikai diskusijos forma supažindinami su reikalavimais, kurių turime laikytis, kad neištiktų nesėkmė (švara, higiena, elgesys prie įkaitusių paviršių ir kt.)</p> <p>Kepimui pasirinkti galime bet kokią prie gaminimo meto pritaikytą temą – prieš Velykas kepti „avinėlių“, rudenį – „grybukus“, pavasarį – „paukštukus“, žiemą „eglutes“ ar bet ką, kas derėtų prie temos.</p> <p>Receptas: Miltai 500 ml, sausos mielės 1 pakelis, cukrus 100 g, vanilinis cukrus 1 arb. šaukštelis, druska 1 arb. šaukštelis, kiaušiniai 1 vnt.,</p>

sviestas 100 g, pienas 200 ml, kiaušinio trynys 1 vnt., kiaušinio baltymas 1 vnt, lazdyno riešutai – tiek, kiek avinėlių. Eiga: mieles ištrinti su cukrumi ir 3 šaukštais pieno. Palikti 15-ai minučių, kol susidarys "kepurėlė". Iš likusių produktų užmaišyti tešlą. Į ją įmaišyti mieles. Tešlą labai gerai išminkyti. Pastatyti šiltai, kad padvigubėtų, maždaug 1-ai valandai. Tešlą perminkyti, iškočioti 1 cm storio blyną. Uždėti avytės (šiuo atveju) trafaretą, iškirptą iš storo popieriaus. Apipjauti aplink, išpjautos avytės pagrindą ištepti išplaktu kiaušinio baltymu, iš likusios tešlos rankomis formuoti mažus rutuliukus ir lipdyti prie avytės pagrindo. Vietoj akytės įklijuoti lazdyno riešutą. Trynį išplakti su pienu, ištepti avytės paviršius. Dėti į orkaitę ir kepti 180 laipsnių temperatūroje apie pusvalandį. Iškepusį gausiai pabarstyti cukraus pudra.

Atvėsusį kepinį vaikai mokomi supakuoti naudojant kartoną kaip pagrindą, kurio kraštus galima išgražinti figūriniu skylamušiu, įvyniojant į skaidrų popierių ir pririšant etiketę, kurioje užrašyta „Aš... (vardas) pagaminau šauniausią avinėlį“. Tai priemonė sėkmės jausmui pastiprinti, pasidžiaugti savo darbu. Etiketės galima atspausdinti ant spalvoto popieriaus.

Žaidimas „Marškinėliai ir kojinės“, skirtas visos dienos refleksijai. Vaikai gauna A4 lapą, perlenkia pusiau, perplėšia. Ant vienos lapo dalies nupiešia marškinėlius (suknelę, jei norisi), ant kitos lapo pusės – nemažą kojinę. Marškinėlius (suknelę) galima dekoruoti, jei yra pakankamai laiko. Ant marškinėlių (suknelės) užsirašo tai, kas tą dieną jam labiausiai patiko, pavyko, kas buvo smagu, nauja, įdomu ar kokias patinkančias savybes atrado savyje. Ant kojinės užrašo tai, kas trukdo jaustis sėkmingu, kas buvo sunkiau, nesuprantama, emocijas, kurios slėgė ar vargino arba tai, kuo jis norėtų atsikratyti. Marškinėlius (sukneles) jei lieka laiko ir yra noro, dar galima siųsti ratu, kad kiti vaikai papildytų komplimentais ar linkėjimais. Marškinėliai lieka pas autorių linkint, kad viskas, kas ten surašyta, tik augtų, stiprėtų ir didintų sėkmingo asmens jausmą. Kojines kiekvienas įmeta į šiukšlių dėžę, esančią viduryje patalpos. Žaidimo vedėjas apibendrina, kad įvardijimas to, kas slegia yra pirmas žingsnis.

2. Metodinė medžiaga.

2.1. Pagrindinės sąvokos.

Grupė - asmenų, kuriems būdingas bendras požymis (noras dalyvauti šioje programoje), visuma.

Taisyklės - susitarimai, nustatyti pačių dalyvių kaip taikytini, privalomai galiojantys šios programos dalyviams. Taisyklė gali pasireikšti kaip norma, dėsnis, elgesio maksima, nurodymas veikti ar elgtis tam tikru būdu.

Diskusija - dviejų ar daugiau žmonių ar jų grupių pokalbis kuria nors tema, bendravimo rūšis.

Šventė – socialinis susirinkimas, skirtas švęsti ir ilsėtis. Šventės būna labai įvairios, priklausomai nuo rengėjų, aplinkybių, kuriomis į jas atvyksta žmonės. Šventės suteikia daug įvairiarūšių bendravimo galimybių, priklausomai nuo šventės aplinkybių gali užsimegzti įvairūs ilgalaikiai socialiniai ryšiai.

Šventės scenarijus – šventės įvykių aprašymas su atsakomybėmis ir vaidmenimis.

Scena - salės dalis arba pakyla, kurioje vaidinama, koncertuojama. Priešais ir žemiau scenos būna žiūrovams skirtomis vietomis.

Patirtinis mokymasis – keturių žingsnių mokymosi metodas, skirtas pasinerimusi į veiklą, refleksijai, vertinimui ir tolesniam tobulėjimo planavimui.

Emocija - stipri, greičiausiai ne sąmoningai, bet automatiškai, nervų sistemos sukeliama dvasinė būseną, sukianti teigiamas arba neigiamas fiziologines reakcijas. Emocijos ir jausmai laikomi skirtingais dalykais.

Jausmai – žmogaus santykių su tikrovės daiktais ir reiškiniiais išgyvenimas (emocijos – tiesioginis aplinkos reiškinių ir situacijų išgyvenimas). Jausmais žmogus iš aplinkos išskiria tuos reiškinius ir dalykus, kurie jam ypač svarbūs. Jausmų objektai yra pirmiausia tie reiškiniai ir tos sąlygos, nuo kurių priklauso asmenybei reikšmingų įvykių raida.

Visuomeniniai santykiai, socialiniai santykiai - visuomeniniai ryšiai tarp asmenų, tarpusavio sąveika. Visuomeniniam santykiui būdinga: socialinis subjektas, socialinis vaidmuo (pozicija), socialinės nuostatos, normos.

Kūno kalba – sąvoka, apimanti dviejų ir daugiau žmonių bendravimo formą, naudojant ne garsus ar kitas priemones, o kūno judesius. Kūno kalba - viena iš efektyvios komunikacijos priemonių, padedančių geriau suprasti pašnekovą. Kartais kūno kalba išduoda daugiau nei kalbantysis nori pasakyti. Atidžiai įsižiūrėjus į pašnekovo gestus ar judesius galima suvokti jo vidinę būseną ir tai, kaip jis jaučiasi bendravimo metu.

Nežodinis bendravimas – yra bendravimo veiksmas, siunčiant ir gaunant nežodines (daugiausia vaizdines) užuominas tarp žmonių. Tai yra balsas, lietimasis, atstumas ir fizinė aplinka. Tai gali būti akių ryšys, žvilgsnis kalbant ir klausant.

Draugiškas - linkęs draugauti, gera linkintis, tarpusavyje sugyvenantis, bičiuliškas.

Draugiški santykiai atsiranda tarp tam tikro junginio (grupės) žmonių, kuriems būdingi bendri poreikiai.

Aš vaizdas - tai tai vaizdinių ir sprendinių apie save (savo bruožus ir sugebėjimus, išgyvenimus ir motyvus, savo vietą tarp žmonių ir t.t.) sistema. Ji yra palyginti pastovi, labiau ar menkliau įsisąmoninta, išgyvenama kaip unikalus Aš.

Savistaba - savęs, savo psichikos stebėjimas, tyrimas.

Pasitikėjimas - tai požiūris, kuris leidžia žmogui susidaryti pozityvų, bet kartu ir realistišką savęs bei susiklosčiusios situacijos vaizdą.

Empatija - gebėjimas įsijausti į kito padėtį, emocinę būseną, tiesiogiai suprasti kito jausmus; altruizmo pagrindas. Empatija susijusi su savivoka, savo jausmų pažinimu, vėliau savistabos rezultatus pritaikant bendravime su kitais.

Savigarba - tai pagarbos pačiam sau, pasitikėjimo savimi jausmas.

Skrebinimas (ilgai ieškota lietuviško žodžio, kuris atitiktų sąvoką “scrapbooking”) tai dekoravimas įvairiomis priemonėmis.

Dažai stiklui - tai priemonė pritaikyta rankiniu būdu dekoruoti stiklo dirbinius. Lengvai skleidžiasi, greitai džiūsta.

Batika - visi piešimo ant audinių būdai. *Šaltoji batika* - tekstilės marginimas tekstiliniiais dažais ir kontūrais ar rezervo mišiniu, be kaitinimo. *Karštoji batika* - tekstilės marginimas dažais ir vašku. *Rištinė batika* (dažymas raišiojant, *shibori*, *plangi*) sulenkus medžiagą, ją keliose vietose stipriai suveržiant sintetiniais dažais, kad dažymo metu šiose vietose mažiau patektų dažų. *Terminė batika* – paveikslėlio uždėjimas su laidyne.

2.2. Temų apibūdinimas ir užduotys.

2.2.1. Pasitikėjimo atmosferos kūrimas.

Esminis veiksnys, lemsiantis kokybišką mokymąsi grupėje, kartu su kitais, taikant patirčių kaupimo metodus yra pasitikėjimas grupe, savimi ir grupės lyderiais ir vedėjais. Pasitikėjimo kupina atmosfera yra kuriama pačių dalyvių ir grupės vedėjų. Nuo pirmų pratybų minučių grupėje būtina sukurti pasitikėjimo atmosferą ir vieningumo jausmą, kiekvienas dalyvis turėtų jausti, kad jis yra priimamas visos grupės narių ir mokymosi vadovo ne dėl kokių nors gabumų ar nuopelnų, o tiesiog, kad jis yra asmenybė, priklausanti šiai grupei. Paauglys gali atvirai kalbėti tik tokiu atveju, jeigu jis tikras, kad bus atidžiai išklaulytas ir suprastas, o ne vertinamas jo

elgesys. Labai svarbu, kad grupėje būtų nustatytos grupės elgesio taisyklės. Svarbu grupėje išmokyti klausytis pašnekovo ir vengti kito asmens vertinimų. Per pratybas svarstant vieną ar kitą atvejį, situaciją, kiekvienas grupės narys turi turėti supratimą, kad vedėjai ir grupės nariai nori kiekvieno asmens tobulėjimo. Nagrinėjami jausmai, mintys, idėjos, abejonės, kurios iškilo bendraujant grupėje. Norint sukurti pasitikėjimo atmosferą grupėje yra svarbu pažinti vienas kitą, turėti bendrus tikslus, suprasti kad kiekvienas yra vertingas ir vienas be kito negalėsime pasiekti norimo rezultato.

Ši programos dalis skirta bendrai mokymosi atmosferai, grupės dalyvių santykiui sukurti. Pasitikėjimas kuriamas per bendras patirtis atliekant numatytus pratimus, sukuriant grupės taisykles ir mokantis kalbėtis, diskutuoti vertinant situacijas, o ne viena kitą kaip asmenybes.

Užduotys

2.1.5.1 Kaip supratau programos pristatymą?

NR.	KLAUSIMAS	Kaip įsivaizduoju tai vykstant?	Kas įvyko iš tiesų?
1	Kas man sukėlė didžiausią susidomėjimą?		
2	Kas sukėlė nerimą?		
3	Ko visiškai nenorėčiau daryti programos metu?		

Dalyviai užrašo ir atiduoda programos vedėjui, kuris išstudijavęs atsakymus, turi pasikalbėti su kiekvienu asmeniškai.

2.1.5.2 Kas čia geriausias?

Kiekvienas dalyvis gauna lentelę „Čia aš“.

Kiekviename lentelės langelyje paprašykite savo vardą įrašyti tą asmenį, kuris mano, kad yra geriausias langelio apibūdintoje srityje. Vardai neturėtų pasikartoti.

Užduočiai atlikti skiriama 10 min.

Kol vaikai atlieka pratimą, skamba greita, linksma instrumentinė muzika.

Čia aš

MOKA KALBĖTI RUSIŠKAI	GIMĘS KAIME	PASAKOJA ANEKDOTUS IR LINKSMAS ISTORIJAS	GIMĘS PAVASARĮ	MĖGSTA PAMIEGOTI
YRA DIDŽIAUSIAS	YRA „KIETAS“	MOKA GROTI GITARA	KĄ TIK ŠVENTĖ GIMIMO DIENĄ	TURI ŠUNĮ

SPORTUOJA	KALBA ANGLIŠKAI	DAINUOJA	ŽAIDŽAI KREPŠINĮ	SKAITO KNYGAS
PLAUKIA	KURIA DAINAS	VIENINTELIS VAIKAS ŠEIMOJE	JAUNIAUSIAS ŠEIMOJE	AVI DIDŽIAUSIUS BATUS
GIMĘS MAŽAME MIESTELYJE	MAŽESNIS UŽ MANE	ŠOKA	ŽVEJOJA	MĖGSTA „SELFIUKUS“
GYVENA „FACEBOOKE“	MĖGSTA KOMPIUTERINIUS ŽAIDIMUS	TURI DVIRATĮ IR GERAI VAŽIUOJA	NORI MIEGO	MĖGSTA BŪTI GAMTOJE
SVAJOJA NUVAŽIUOTI PRIE JŪROS	MĖGSTA KEPSNIUS	VEGETARAS	LABAI LINKSMAS	TURI DAUG DRAUGŲ

Vedėjas, praėjus 10 minučių, paprašo žaidėjų susėsti ratu ir kiekvienas pasako įrašytų vaikų vardus ir kuriame langelyje jis įrašė. Išgirdęs savo vardą vaikas atsistoja.

Aptarimas:

Kiek vardų pavyko įrašyti? Ar visi dalyviai buvo išvardinti? Kaip jauteisi, kai tarė tavo vardą? Ar nustebai? Kas buvo labiausiai malonu?

2.1.5.3. Ko laukiu iš programos?

Ant atskirų lapelių (lipnių) vaikai užrašo atsakymus į tokius klausimus:

Ką labiausiai norėčiau sužinoti?

Ką veikdamas jaučiuosi laimingas?

Kokio maisto laukiu?

Veikla, kurios laukiu.

Kokį dalyką pats norėčiau surengti?

Tada lipdukus suklijuojame ant didelio popieriaus lapo ir apibendriname. Apibendrinimo rezultatus sudedame į skrynią (nupiešta didelė tautiniais ornamentais piešta skrynia arba pagaminta iš popieriaus skrynia) taip, kad šios veiklos „derlius“ visą stovyklą būtų matomas ir prieinamas visiems, kas dalyvauja stovykloje.

2.1.5.4. Kuriame grupės taisyklės

Kiekvienoje veikloje turi būti taisyklės, kad išvengtume konfliktų ir nesusipratimų.

Vedėjas klausia: *Kas nebijo rizikuoti?* Tas, kuris atsiliepia, gula ant paruošto didelio popieriaus lapo ir vedėjas jo kūno siluetą apibrėžia žymekliu. Tada vedėjas klausia kokios jų manymu

taisyklės turi veikti, kad visi galėtų maloniai ir prasmingai leisti laiką. Visa tai įrašoma į siluetą (galima pasirinkti įvairias spalvas pagal taisyklės svarbą, griežtumą ir pan.).

Vedėjas turėtų kreipti sprendimus, kad grupėje būtų laikomasi konfidencialumo, kalbama po vieną, gerbiama kito nuomonė, kalbama tik savo vardu, skatinama, bet neverčiama dalyvauti, jokio smurto). Visi pasiūlymai apsvarstomi ir balsuojama už jų priėmimą. Jei „už“ balsuoja dauguma, taisyklė įrašoma į siluetą (būtina aptarti kaip tos taisyklės galės laikytis tie, kurie balsavo prieš, kokius sunkumus tai gali visiems sukelti). Rekomenduojama paauglių grupėje taisyklės priimti bendru sprendimu, o ne balsavimu. Grupė priima sprendimą, kad stengsis laikytis taisyklių, bet jei atsitiks taip, kad taisyklės bus pažeistos, teks taikyti nuobaudas. Susitariama kas yra šioje grupėje nuobauda. Kas bus jeigu kalbėsime visi kartu, kaip priminti vienas kitam apie taisyklę ir pan. Pavyzdžiui, kažkam susimušus ar kitaip pažeidus taisyklę, grupės darbas bus nutraukiamas, o dalyvis kelioms minutėms (tiek kiek jam metų) bus pašalinamas į „atvėsimo“ kambarį ir pan. Sukurtos taisyklės visos programos metu gali būti pildomos tuo pačiu principu, o „žmogus“ iškabinamas taip, kad visi nuolat galėtų aiškia matyti.

2.1.5.5. Pasitikėjimo pratimas

Grupės dalyviai stoja glaudžiu ratu, pečiai liečiasi, rankos nuleistos, kojos kartu. Vedėjas prašo grupės narių suimti už atvyniotos virvės. Reikiamas virvė ilgis atkerpamas, paliekant ilgesnius galus surišti. Virvė stipriai surišama. Paaiškinama, kad tai pasitikėjimo žiedas, jis gali egzistuoti tik tuomet, kai užduotį vykdo visi kartu. Toliau: visi grupės nariai ištiesia rankas, abiem rankomis ima už virvinio žiedo nuleidžia rankas, visi vienu metu, neskubėdami kuo labiau atsilošia, laikydami už „pasitikėjimo žiedo“, kuris padeda išlaikyti pusiausvyrą, rankos po truputį keliasi lygiagrečiai su grindimis. Tuo metu negalima sulenkti rankų, žengti žingsnio atgal, atsiremti viena koja, susilenkti. Visi vienu metu leidžia „pasitikėjimo žiedą“ žemyn, „sutraukdami“ savo ratą atgal. Pratimas kartojamas, bet šį kartą kiek įmanoma atsilenkus, visų dešinės rankos atleidžiamos ir pakeliamos. Tada vėl laikomasi abiem rankomis, o po vedėjo nurodymo paleidžiama ir pakeliama kairė ranka.

2.1.5.6. Bėgu užrištomis akimis

Visi žaidėjai sustoja vorele prie nubrėžtos linijos. Kita linija nubrėžiama už 20 žingsnių, prie jos vienas prieš kitą stovi du žaidėjai, stipriai rankose laiko ilgą šaliką, audinio gabalą ar pan. Tai turi sustabdyti atbėgantį užrištomis akimis žaidėją. Kiekvienas žaidėjas užrištomis akimis turi nubėgti iki atsitrenks į „sieną“ (žaidėjų rankose laikomą audeklą). Kai vienas žaidėjas sugrižta atgal, bėga kitas.

Pastaba: šalikas turi būti stiprus ir ilgas, kad laikantys žaidėjai galėtų tvirtai įsikibti ir išlaikyti atsitrenkusį žaidėją. Pasibaigus žaidimui būtina jį aptarti, leisti išsikalbėti, stengtis leisti kalbėti kiekvienam.

2.2.2. Mokomės papasakoti apie save.

Vaikai ir paaugliai labai dažnai nesugeba pasakyti apie save daug svarbių dalykų, arba jiems atrodo, kad daug pasakė, o aplinkiniai kažkodėl jų nesupranta. Vaiko mintys, išgyvenami jausmai dažnai neleidžia savo ištartų žodžių išgirsti iš šalies arba atskirti kas tikrai yra svarbu aplinkiniams apie kitą žinoti. Ką kiekvienas grupės dalyvis vienas apie kitą turi žinoti, kad bendravimas galėtų būti atviras, nukreiptas į mokymąsi ir kuriamas bendras patirtis.

Ši programos dalis skirta dalyviams sukurti pasitikėjimo savimi atmosferą, parodyti save kaip unikalią asmenybę ir pamatyti kitą kaip kuriančią asmenybę. Išmokti nevertinti savęs ar kito, o stebėti vidinius procesus vykstančius mintyse, jausmuose, nuotaikos ir jų raiškoje. Patyriminis mokymasis kaupiant reikšmingas patirtis apie save. Mokymasis per patyrimą yra pati seniausia mokymosi metodika – tai mokymasis veikiant, kai galimybė patirti mokymosi turinio prasmę derinama su kryptinga refleksija ir analize. Patirtiniu būdu mokomasi ne per instruktavimą, o per asmeninį atradimą. Todėl scenoje dalyviai turi galimybę įgyti įvairios patirties. Pirmasis žingsnis - aktyviai įsitraukti į veiksmą, kuriame formosis asmeninis patyrimas. Antrasis – patyrimo refleksija, kai dalyvis įsivardija sau, ką jis jautė, matė, galvojo ir koks jis buvo patyrimo metu. Tai labai svarbus žingsnis mokymosi link, nes savo šviežią patirtį apmąstome. Trečiasis žingsnis - atsakyti į klausimą, kaip šį patyrimą vertinu? Ką man tai reiškia? Tai laikas daryti išvadas, ieškoti paaiškinimų ir bandyti suvokti, ką noriu ateityje keisti savo elgesyje. Ketvirtas – planavimas:, kaip išbandys tai, ką nori keisti ateityje, remdamasis padarytomis išvadomis. Patirtinis mokymasis daugiausiai ir yra apie save, apie kitus ir save su kitais.

Užduotys

2.2.5.1. Scenos prisistatymas

Scenoje viduryje iš viršaus apšviestas žibintu nedidelis plotas, kuriame gali tilpti vienas žmogus (šviesos šulinys). Užduotis – pasakyti savo vardą ir atsakyti į klausimą kodėl jis/ji yra čia. Kiekvienas dalyvis turi nueiti iki scenos galo, ten, kairiame kampe atsukęs nugarą į žiūrovus turi susikaupti, pajusti nugarą žiūrovus, šviesą, pagalvoti ką pasakys ir, kai jaučiasi esąs visiškai pasiruošęs, pasisuka į dešinę pusę, nueina iki centro, pasisuka dar kartą į dešinę ir ateina iki scenos vidurio, sustoja „šviesos šulinyje“ ir pasakęs savo vardą, pasako kodėl jis/ji yra čia.

Atlikę pratimą, dalyviai susėda ratu ir apibendrina pratimą pasisakydami kada kiekvienas jautėsi labai tikras, o kada juto, kad jam yra tarsi „ne savas“, kokius jausmus išgyveno. Išklausti ir žiūrovus ką pastebėjo kiekvieno pasirodymo metu. Dalyviai (jeigu jie yra paaugliai) gali vesti atradimų dienoraštį, jo pildymui reiktų skirti laiko po kiekvieno pasirodymo.

Apibendrinimą reiktų baigti sudarant galimybę kiekvienam padėkoti vienas kitam (vaikščioti scenoje ir susitikus žmogų pažiūrėti į akis ir pasakyti „esu tau dėkingas, žinau, kad ir tu esi man dėkingas“.

2.2.5.2. Prasmingas pokalbis „Ką svarbu žinoti apie kitą“

Užduotis: jūs turėsite net tris paras vienoje kupė važiuoti su ikimokyklinio amžiaus vaiku, paaugliu ir senuku. Ką norėtumėte apie tuos žmones žinoti?

Dalyviai susiskirsti po tris grupėje ir kalbasi tema ką jiems svarbu žinoti apie kitą žmogų, kuriam yra trys – penki metai. Bendrus dalykus surašo ant popieriaus lapo. Po penkių minučių kalbasi apie paauglį, ir dar vėliau apie 60-80 metų žmogų. Visus atsakymus surašo ant to paties popieriaus lapo. Po to kiekviena grupė pristato savo pokalbio rezultatą. Surandame bendrus dalykus. Apibendriname.

2.2.5.3. Noriu, kad apie mane žinotumėte.

Pratimas panašus į 2.2.5.1. užduotį, ta pati scena, apšvietimas ir metodika. Kiekvienas dalyvis tuo pačiu būdu atėjęs į apšviestą plotą visiems pasako ką norėtų, kad kiti apie jį žinotų. Pvz.: atėjęs pasako „Aš moku groti gitara“, „Man patinka mano akys“ arba „Noriu, kad Jonas būtų mano draugu“.

2.2.5.4. Aš esu ypatingas

Dalyviai susėda ratu. Kiekvienas sugalvoja kuo jis/ji yra ypatingas ir koku gyvūnu jis norėtų būti. Pasako tai visiems sėdintiems prie stalo. Pavyzdžiui „Aš esu ypatinga tuo, kad kepu labai skanius pyragus. Norėčiau būti katė“. Pasakęs, atsisuka į savo kaimyną/ę dešinėje ir žiūrėdamas į akis sako jo/jos vardą ir klausia „Onute, o kuo tu esi ypatinga?“.

Aptarimas, apibendrinimas (ką lengviau pasakyti ar savo norą, ar pasakyti apie save).

Apibendrinimo išvadą užrašyti ant didelio lapo ir pakabinti visiems matomoje vietoje.

2.2.3. Jausmai ir emocijos.

Ši programos dalis yra skirta išsiaiškinti, kas yra jausmai, o kas – emocijos ir kuo jie tarpusavyje skiriasi. Emocijos gali būti labai įvairios: baimė, susierzinimas, pyktis, apmaudas, sutrikimas, agresija, džiaugsmas, žavėjimasis, nustebimas ir kt. Emocijos – tai pasąmonės reakcija į kokią nors gyvenimišką situaciją. Visos emocijos pasireiškia dėl kokios nors situacijos, sukelia tam tikrus pojūčius ir praeina, kai situacija pasibaigia. Jausmai turi visiškai kitą prigimtį. Jie kyla ne staiga, gyvuoja ilgai ir suteikia visiškai kitus pojūčius. Gerai mums žinomi jausmai: meilė, dėkingumas, atsidavimas, pagarba, draugystė. Jausmai yra gerokai sudėtingesni už emocijas. Todėl juos ne taip lengva suprasti ir atitinkamai sukelti ir savyje, ir pas kitą žmogų.

Atsiradę kaip emocinio patyrimo apibendrinimo rezultatas, susiformavę jausmai tampa žmogaus emocijų pamatu. Nuo jų priklauso, kaip vystosi mūsų emocijos bei kinta jų turinys. Asmenybei vystantis, susidaro jausmų sistema – joje vieni jausmai vyrauja, kiti potencialūs, nerealizuoti. Vyraujančių jausmų turinys lemia asmenybės kryptingumą. Ši programos tema padės dalyviams susivokti apie jausmų ir emocijų skirtingumus ir ypatumus. Mokutis per patirtį ir patirties apibendrinimą yra prasminga ir rezultatyvu. Svarbiausia užduotis – sudaryto galimybę dalyviams suprasti koks platus yra jausmų spektras, ir kokias yra plati emocijų paletė.

Užduotys

2.3.5.1. pratimas „Grupėje yra jausmų“

Dalyviai popieriaus lape turi nupiešti kaip dabar jaučiasi, pavaizduoti savo emociją, jausmą ar nuotaiką. Pavaizduoti kokias dabar išgyvenate vidines „meteorologines sąlygas“. Pvz., tai gali būti „siaučianti audra“, „blogas oras“, „šviečia saulė“ ar pan.

Apibendrinama, kokios nuotaikos ir jausmai vyrauja.

2.3.5.2. Meilės galia.

Trys dalyviai pasidalina savo žinomomis meilės istorijomis (išgelbėjo draugą, pagijo dėl artimųjų meilės, sukūrė darnią šeimą ir t.t.). Susiskirsto po tris. Kiekvienas prisiima po vaidmenį – princesė, fėja, karžygys. Pirmas raundas pasakoja princesė, o karžygys klausosi jos pasakojimo ir fiksuoja kokie jausmai atsispindi pasakojime. Fėja klausosi ir fiksuoja kokie įvykiai ir jausmai padėjo priimti sprendimus.

Po to pasisuka ratu: princesė klausosi fėjos pasakojimo ir fiksuoja kokie jausmai atsispindi pasakojime, fėja pasakoja savo istoriją, karžygys klausosi ir fiksuoja kokie įvykiai ir jausmai padėjo priimti sprendimus, sudarė galimybę pokyčiui. Po to pasakoja karžygys, fėja klausosi jo pasakojimo ir fiksuoja kokie jausmai atsispindi pasakojime, princesė - kokie įvykiai ir jausmai padėjo priimti sprendimus.

Žaidėjams galima išdalinti fiksavimo lapus, kuriuose suformuluotas stebėjimo klausimas „kokie jausmai leido gimti šiai nuostabiai istorijai?“

Pabaigoje būtina aptarti ir apibendrinti, labai gerai, kad atsirastų visi jausmai surašyti ant didelio lapo, kad būtų galima juos nuolat matyti.

2.3.5.3. Jausmų krantai

Ant grindų padedamos dvi ilgos virvės, jos simbolizuoja upės krantus. Viename krante rikiuosime „blogus“ jausmus, o kitame – „gerus“. Dalyviai išsirikiuoja „ant tilto“. Vedėjas iš kaladės ištraukia vieną kortą, kurioje yra parašytas jausmo pavadinimas. Dalyviai turi nuspręsti ar tas jausmas yra geras ar blogas ir padėti kortą į atitinkamą vietą.

Pvz. ištraukia kortą PAVYDAS. Dalyviai sako, kad kerštas yra blogas jausmas, kiti ginčija, kad geras, nes iš pavydo žmonės sukuria sau turtus, išsaugo reputaciją, atlieka žygdarbius ir t.t. Dalyviai turi susitarti kur padės kortą. Žaidimo vedėjas turi nuvesti žaidėjų mintį, kad nėra gerų ar blogų jausmų, yra tik sunkūs ir lengvi jausmai. Tada visi sudėlioja kortas į lengvų jausmų krantą ir sunkių jausmų krantą. Jausmų sąrašas: nuširdumas, gerumas, prierašumas, švelnumas, betarpiškumas, priėmimas, priešiškus, pagieža, empatija, optimizmas, agresija, kančia, atjauta, pasibjaurėjimas, gėda, kaltė, sielvartas, pyktis, nuostaba, kerštas, troškimas, tikėjimas, susidomėjimas, pavydas, viltis, meilė, džiaugsmas, laimė, baimė, palaima, liūdesys, kaltė.

2.3.5.4. Spėk iš trijų kartų.

Dalyviai išsitraukia po vieną kortelę su emocijos pavadinimu ir gauna tyrimo ataskaitos lapą.

Tyrimo tikslas – surinkti informaciją apie duotą emociją. Tyrimo uždaviniai:

1. Pagalvoti ir prisiminti filmą, spektaklį ar skaitytą istoriją, kurioje aprašyta kortelėje nurodyta emocija.
2. Pasikalbėti grupėje su vienu žmogumi ir sužinoti kokių jis turi žinių apie tą emociją.
3. Kokie kūno požymiai rodo, kad žmogus išgyvena tą emociją.
4. Atlikus tyrimą, kiekvienas dalyvis savo kūno kalba parodo emociją, kiti dalyviai spėja. Jeigu neatspėjo iš trijų kartų dalyvis nusako situaciją, kada išgyvenama tokia emocija.

EMOCIJŲ KORTELĖS

Abejingumas	Kančia	Palaima
Agresija	Laimė	Panieka
Aistra	Liūdesys	Panika
Apatija	Meilė	Pavydas
Atjauta	Įsimylėjimas	Pažeminimas
Baimė	Įniršis	Puikybė
Depresija	Melancholija	Pyktis
Drovumas	Neapykanta	Pasibjaurėjimas
Džiaugsmas	Nerimas	Ramybė
Ekstazė	Neviltis	Sielvartas
Euforija	Nuobodulys	Smalsumas
Geismas	Nuostaba	Staigmena
Godumas	Nusivylimas	Stresas
Gėda	Pagarba	Troškimas
Kaltė	Pagarbi baimė	Viltis

ATASKAITOS LAPAS

Emocijos pavadinimas	
Filmas, knyga, pasakojimas.	

Trumpai pasakyk kur ir kada stebėjai šią emociją	
Kokie požymiai rodo kad žmogus išgyvena šią emociją?	
Tyrimą atliko	

Tyrimo rezultatus būtina išdėlioti ant stalo, kad galėtų susipažinti visi. Apibendrinti.

2.3.5.5. Zoologijos sode.

Sraigė.

Pasiūlome suvaidinti labai lėtas ir išmintingas sraiges, sugebančias atsispirti skubinimui. Keli vaikai „tampa“ sraigėmis ir atsitūpę, atsigulę ant pilvo ar eidami keturiomis bando judėti taip lėtai, kaip tik gali. O likusieji stovi greta ir kartoja: „*Sraige, sraige./Sraige, sraige./Tau vikriau judėti reikia*“. Vaikai, vaidinantys sraiges, lėtai ima šliaužti iki sutartos vietos.

Beždžionė

Keli vaikai tampa beždžionėmis, jos turi maivyti prieš tuos, kurie atėjo į zoologijos sodą ir prajuokinti žiūrovą, kai žiūrovas ima juoktis jos labai rimtu veidu turi pasakyti „Ką čia darai?“

Koala

Vaikai turi pasijausti tingiomis miegančiomis koalomis, įsitaisyti ant „šakos“ ir saldžiai užmigti. Galima naudoti relaksacinę muziką. Prieš šį vaidinimą rekomenduojam atlikti keletą gilaus kvėpavimo pratimų.

Šuo

Keli vaikai pavirsta šuniukais, kurie laksto aplink ir visus uostinėja, net barami lieka linksmis ir „vizgina uodegas“.

Žvirblis

Šaltą žiemos dieną žvirblis lesinėja kieme, jam šalta, jis visas dreba, visko bijo, bet nuolat grįžta prie trupinėlių.

Pastaba vedėjai turi prieš atlikdami šiuos vaizdelius sudaryti galimybę vaikams atlikti raumenų tempimo ir kvėpavimo pratimus, gerai paaiškinti kaip elgtis kai scenoje vyksta veiksmas, išdalinti užduotis taip, kad kiekvienas turėtų vaidmenį. Pasibaigus vaidinimui reikia aptarti kokia išgyveno emocijas, kai reagavo jų kūnas. Būtina turėti vandens atsigerti.

2.2.4. Jausmo raiška.

Jausmai: nuo džiūgavimo iki visiškos nevilties - egzistuoja ir vienokiu ar kitokiu būdu veikia mintis, elgesį, santykius su kitais. Visi jausmai žmogui vienodai reikalingi ir reikšmingi. Jų negalima „sudėlioti į lentynėles“, kaip teisingų ir klaidingų, bjaurių ir gražių, tinkamų ir netinkamų. Visus kilsius jausmus reikia išjausti, juos išgyventi. Norint išmokti valdyti, tinkamai reikšti jausmus, pirmiausia juos reikia labai gerai pažinti.

Ši programos tema skirta dalyvių patirties įgijimui ir tos patirties įprasminimui. Dalyviai turės įveikti pratimus skirtus įvairių jausmų išraiškai, refleksijai, savo išgyvenimui vertinimui ir įprasminimui, asmenybės augimo planavimui. Supratę jausmų vystymosi dinamiką dalyviai galės vystyti savo kūrybingumą ir aktyviai kurti asmenybės tobulėjimo strategijas.

2.4.5. Užduotys.

2.4.5.1. Pageidavimų koncertas

Apie šią užduotį reikia pasakyti dalyviams iš anksto. Jei yra įmanoma, dalyviai atsineša ar atsiunčia mėgstamos muzikos įrašų. Be to vedėjas turi pasidomėti ir pasirūpinti aktualios, klasikinės, folkloro ar džiazo muzikos įrašais. Sudaromas sąrašas. Kiekvienas grupės dalyvis pasiūlo išklausyti vieną jo mėgstamą kūrinį. Visi klausosi. Paklauius vieną kūrinį, jį pristatęs dalyvis paaiškina, kuo patinka būtent šis kūrinys, ką ši daina ar muzika gali pasakyti apie žmogų. Visi dalyviai turi stebėti savo jausmus ir juos prisiminti (galima užrašyti į atradimų dienoraštį).

Aptarimas: Kokius muzikos sukeltus jausmus atpažino? Kiek muzikinis skonis atspindi asmenybę? Ar muzika gali sukelti neigiamus, sunkius jausmus?

2.4.5.2. Supratau.

Vedėjas pasako, kad šis pratimas turi vykti tyloje. Kiekvienam dalyviui ant nugaros jis popierine juostele pritvirtina lapelį su jausmo ar emocijos pavadinimu (iš sudaryto sąrašo). Dalyviai laisvai juda po auditoriją, skaito užrašus ant kitų nugarų ir demonstruoja kitiems mimika, gestais, poza, kokie emociniai išgyvenimai jiems yra užrašyti. Jei dalyvis mano, kad jau žino, kas jam parašyta ant nugaros, sėda ant kėdės. Tikslintis ar klausti negalima. Kai lieka keletas dalyvių, kurie dar nežino, kas jiems parašyta ant nugaros ir negali suprasti kitų, jie gali kreiptis pagalbos į sėdinčius. Kai visi atsisėda, dalyviai ratu sako jausmą ar emociją, kurie, jų manymu, jiems yra užrašyti. Vedėjas siūlo dalyviams nuimti lapą su užrašu kaimynui iš dešinės, kad jis galėtų pasitikrinti, ar teisingai suprato neverbalinę jausmo išraišką.

Aptarimas: kiekvienas pasako, iš kokių nežodinių požymių atpažino jausmą. Ar buvo lengva atpažinti? Ar buvo lengva išreikšti? Kas padėjo ir kas trukdė?

2.4.5.3. Jausmų galerija

Kiekvienas dalyvis gauna po lapelį su parašytu sakiniu ir atpažįsta ten užkoduotą savo jausmą, tą jausmą nupiešia ir formuoja kartu su kitais jausmų galeriją.

Aptarimas – ekskursija (vedėjas pasakoja ką mato). Galerijos lankytojai turi teisę klausti ir prieštarauti.

Nuoširdumas, gerumas, prierašumas, švelnumas, betarpiškumas, priėmimas, priešiškus, pagieža, empatija, optimizmas, agresija, kančia, atjauta, pasibjaurėjimas, gėda, kaltė, sielvartas, pyktis, nuostaba, kerštas, troškimas, tikėjimas, susidomėjimas, pavydas, viltis, meilė, džiaugsmas, laimė, baimė, palaima, liūdesys, kaltė.

Tekstai:

1. Koridoriuje jus pasiveja pirmo klasės mokinukė ir paduoda nukritusį jūsų parkerį. Jūs esate nuoširdžiai sujaudintas/a (nuoširdumas).

2. Pamišote parduotuvėje savo pirštines, sugrįžote. Tik įėjęs/įėjusi į parduotuvę pastebėjote ateinantį plačia šypsena apsauginį, kuris neša jums pirštines (gerumas).

3. Jums įžengus į kiemą jūsų pasitikti atbėga šunelis linksmi vizgina uodegą (prieraišumas).

4. Verkiate dėl prasto pažymio, mama švelniai glosto jums galvą (švelnumas).

5. Jūs sunkiai nešate savo kuprinę, piešimo priemonių krepšelį, kūno kultūros aprangos maišelį ir ką tik pagamintą technologijų pamokoje didelį poveikslą mamai. Prie jūsų prieina mokyklos direktorius, paima iš rankų kuprinę ir paklausia: kaip laikosi tavo mama? (betarpiškumas).

6. Į klasę įeina naujokas. Jis ką tik su tėvais iš Afrikos atsikraustė gyventi į Lietuvą. Jūs prieinate prie jo, paimate už rankos ir pasodinate į savo suolą (priėmimas).

Ir t.t., situacijas galima sukurti aktualias kiekvienai grupei pagal jų amžių ir patirtis.

2.4.5.4. Scenos pratimas.

Vedėjas turi turėti rinkinį muzikos įrašų pastiprinančių reiškiamus jausmus (džiaugsmą, meilę, didingumą, ilgesį, baimę, pyktį, kerštą, abejingumą ir t.t.).

Scenoje viduryje iš viršaus apšviestas žibintu plotas, kuriame gali lengvai judėti žmogus. Užduotis – kūno kalba, nebyliai, judesiu išreikšti jausmą, kurį pasako vedėjas. Kiekvienas dalyvis turi nueiti iki scenos galo, ten, kairiame kampe atsukęs nugarą į žiūrovus turi susikaupti, pajusti nugarą žiūrovus, šviesą ir, kai jaučiasi esąs visiškai pasiruošęs, pasisuka į dešinę pusę, nueina iki centro, pasisuka dar kartą į dešinę ir ateina iki scenos vidurio, sustoja „šviesos šulinyje“ ir pasakęs „pasiruošęs“, išgirsta jausmo pavadinimą. Stengiasi tą jausmą rasti avyje, išreikšti jį: užauginti iki maksimumo ir pamažu leisti jausmui išeiti. Vedėjas tam tikru laiku, pastiprina jausmo raišką įjungdamas tinkamą muziką.

Atlikę pratimą dalyviai susėda ratu ir apibendrina pratimą. Dalyviai (jeigu jie yra paaugliai) gali vesti atradimų dienoraštį, jo pildymui reiktų skirti laiko po kiekvieno pasirodymo.

Apibendrinimą reiktų baigti sudarant galimybę kiekvienam padėkoti vienas kitam.

2.2.5. Kuriame šventę patys.

Kiekvienoje šventėje smagu ir gera tik tiems žmonėms, kurie gerai supranta šventės paskirtį, tradicijų prasmę ir turi žinių apie paprotinę lietuvių kultūrą. Ši programos tema skirta dalyvių patirčiai išanalizuoti, žinių apie lietuvių tautos sukurtas šventes suteikimui ir sąmoningam apmąstymui apie švenčių prasmę. Dalyvaujant organizuotuose prasinguose pokalbiuose dalyviai struktūruos savo patirtis, jas įsivardins ir apibendrinę patirtį gebės priimti naujas žinias ir jas taikyti naujos kokybės šventėms rengti. Dalyviai turės daug patyriminio mokymosi.

Užduotys.

2.1.5.1. Iš atsineštų šeimos švenčių nuotraukų padarome galeriją, kurioje kiekvienas pasirenka kitos šeimos nuotrauką ir savo atradimų dienoraštyje užrašo įsivaizdavimą kokią šventę nuotrauka vaizduoja.

2.2.6. Emocijų kūrimas scenoje.

Emocijos – kiekvienam žmogui artimas reiškinys. Dažnai manoma, jog emocijas gerai valdo tas, kuris sugeba nuo jų atsiriboti. Dėl to žmonės paprastai yra linkę slopinti emocijas. Tai neišvengiamai sukelia jų išsiveržimą. Tada kyla konfliktai su artimaisiais, susidaro priežastys patyčioms ir blogai savijautai. Kaip padaryti, kad emocijos gyvenimą darytų spalvingesnį, o ne skaudų? Emocijas paprastai būtų galima apibrėžti kaip automatines organizmo reakcijas į tam tikrus dirgiklius ar stimulus. Emocijas sukelti gali tam tikras įvykis, prisiminimas ar tiesiog mintis. Emocijų paskirtis – informuoti žmogų apie jo būseną, lyginant su jo poreikiais, tikslais, norais, vertybėmis. Labai dažnai žmonės emocijas skirsto į „geras“ ir „blogas“ arba „teigiamas“ ir „neigiamas“ pagal tai, kaip jie tuo metu jaučiasi. Jeigu emocija maloni – ji atrodo „gera“, „teigiama“, jeigu emocija nemaloni – ji „bloga“, „neigiama“. Nieko, jei tai tiesiog klasifikacija. Blogiau, jei „neigiamų“ emocijų vengiama. Liūdesys, pyktis, baimė, nerimas, gėda, kaltė, skausmas, susierzinimas ir panašios emocijos nesukelia malonių pojūčių, tačiau jos (jeigu autentiškos, t. y. sveikos) iš tikrųjų yra geros, teigiamos, naudingos, nes praneša apie nepatenkintus poreikius arba nukrypimą nuo vertybių ar tikslų. Bandyti nuo emocijų gintis ar jas ignoruoti yra tas pats, kaip ignoruoti persipjautą ranką ar užuot žaizdą dezinfekavus ir susiuvus, išgerti nuskausminamųjų. Viskas, ką jaučiame – visos mūsų emocijos – yra vienaip ar kitaip naudinga informacija, tik reikia jos neignoruoti, mokėti ją iššifruoti ir į ją atsižvelgti. Šia programos dalimi stengiamasi dalyviams sudaryti sąlygas išgyventi įvairias emocijas, patirti jų veikimą savo kūne ir išmokti emocijas pripažinti suprasti jų veikimo mechanizmą.

Užduotys.

2.2.5.1. Vedėjas turi turėti rinkinį muzikos įrašų pastiprinančių reiškiamas emocijas. Vedėjas turi žinoti kokias emocijas šiuo metu išgyvena dalyviai, kuriose emocijose jis paprastai gyvena.

Scenoje viduryje iš viršaus apšviestas žibintu plotas, kuriame gali lengvai judėti žmogus . Užduotis – kūno kalba, nebyliai, judesiu išreikšti emociją, kurią pagal vedėjo pasakojimą atpažįsta dalyvis. Kiekvienas dalyvis turi nueiti iki scenos galo, ten, kairiame kampe atsukęs nugarą į žiūrovus turi susikaupti, pajusti nugarą žiūrovus, šviesą ir, kai jaučiasi esąs visiškai pasiruošęs, pasisuka į dešinę pusę, nueina iki centro, pasisuka dar kartą į dešinę ir ateina iki scenos vidurio, sustoja „šviesos šulinyje“ ir naudodamas judesį, veido išraišką, tikrai išgyvendama emociją ją augina iki aukščiausio emocinės energijos lygmens (kiekvienas pagal save), po to pamažu emocijai leidžia išeiti. Vedėjas tam tikru laiku, pastiprina raišką įjungdamas tinkamą muziką arba skaitydama tekstą.

Atlikę pratimą, dalyviai susėda ratu ir apibendrina pratimą. Dalyviai (jeigu jie yra paaugliai) gali vesti atradimų dienoraštį, jo pildymui reiktų skirti laiko po kiekvieno pasirodymo.

Apibendrinimą reiktų baigti sudarant galimybę kiekvienam padėkoti vienas kitam.

2.2.7. Pasiruošimas šventei.

Ši dalis skirta dalyviams padėti suprasti visą rengiamų švenčių prasmę, ją išgyventi ir įgytos patirties dėka keistis savo nuostatai į šventės organizavimą. Kaip švęsti šventės žmonės dažniausia gauna patirties šeimoje. Lietuvoje dažnai šventės šeimoje tampa vienodos, daug akcentuojama į stalo ir vaišių parengimą. Programos tikslas suteikti dalyviams žinių apie šventėse vykstančius kūrybinius procesus ir dalyvavimo, šventės kūrimo prasmę. Tai patyriminės programos dalis. Tikslų siekiama per patirties įsivertinimą ir kitos kokybės patirties kūrimą.

Užduotys.

2.3.5.1. Prisiimti atsakomybę už vienokią ar kitokią veiklą kuriamoje šventėje. Vedėjas sudaro visas sąlygas atviros erdvės metodų diskusijai.

2.2.8. Pajuskime šventę.

Šioje programos dalyje norima sukurti kartu šventę, sudaryti kiekvienam dalyviui galimybę aktyviai dalyvauti visuose šventės procesuose, aptarti patirtį ir prisiimti įsipareigojimą asmeniniam pokyčiui.

2.2.9. Draugiškų tarpusavio santykių kūrimas

Kas padeda kurti šiltus tarpusavio santykius? Kas skatina mokinių norą eiti į mokyklą ir aktyvų dalyvavimą įvairiose veiklose? Šilta ir draugiška aplinka, kurioje vaikas jaučiasi saugus ir laimingas. Susipažinimo žaidimas .Atsipalaiduojame.

Klausimai:

Ar galite išvardinti užsiėmimų ir darbų, kurių jūs nemėgstate?

Ko labiausiai nemėgstate?

O dabar kas jums patinka?

O ką darote su didžiausiu malonumu?

Dabar nupieškite piešinį, kad į jį pažiūrėjus būtų aišku, kad jūs veikiate ką nors, kas jums iš tiesų labai patinka. Parodykite piešinyje kur esate jūs? Ar jūs vieni? Kas dar su jumis dirba?

Trukmė -15 min.

Paimame antrą popieriaus lapą. Viršuje užrašote „Aš mėgstu...“

Apačioje išvardinkite visus užsiėmimus, kurie jums patinka ir kuriais mielai užsiimate laisvalaikiu.

Trukmė -15 min.

Aptariame visi grupėje kas labiausia patinka. Darbas grupėse. Klausytojai pasiskirsto į 3 grupes ir surašo ką labiausia mėgsta daryti ant spalvotų popierinių drugelių. Juos suklijuojame didėjimo tvarka. Sužinome kas domina klausytojus. Toliau, susėdę ratu aptariame :

Kas padaro darbus, kurių tu nemėgsti. Ką labiausia mėgai vaikystėje?

Turime informaciją kuo galime užsiimti.

Kartu supažindiname, kaip išmokti susirasti užsiėmimą laisvalaikiu. Žingsniai, kuriuos aptariame, kad lengviau būtų susirasti kuo užsiimti.

1. Patikrink ar baigei visus pradėtus darbus - daugumai vaikų padėtų lapas, kuriame būtų surašyti visi darbai, kuriuos jis turi atlikti.

2. Pagalvok kuo norėtum užsiimti - galima pasinaudoti sąrašu mėgstamų veiklų.

3. Pasirink ką nors - pasirinktas užsiėmimas neturėtų trukdyti kitiems.

4. Pradėk veikti.

Surašome ant popieriaus.

Grįžtamasis ryšys. Susėdame ratu ir pasikalbame kaip jaučiamės.

2.2.10. Gaminame dovanas artimiesiems

Miela padovanoti savo rankomis pagamintą suvenyrą, atviruką ar padaryti staigmeną – papuošti namus savo rankomis pagamintomis detalėmis, aksesuarais.

Skrebinimas (ilgai ieškota lietuviško žodžio, kuris atitiktų sąvoką “scrapbooking”) - tai atvirukas, rėmelis, nuotrauka, albumas pateikta kitaip. Tačiau šis apibūdinimas nėra išsamus. Į

skrebinimą sutelpa labai daug visko. Kas gi slepiasi po šiuo pavadinimu ? *Scrap* gabaliukas, skiautelė, skutelis; *book* knyga – pažodžiui būtų skiautėmis dekoruota knyga. Gabaliukas, skiautelė – tai ne tik tekstilė, bet tai ir popierius, įvairios kniedys, dekoracijos, kristalai, aukso siūlų gijos, piešimas ir t.t. Tarp nuotraukų įterpiamos iškarpos iš laikraščių, žurnalų, atsiminimų, įvairūs bilietai, čekiai, lėktuvų, traukinių bilietai ir daugybė kitokių svarbių smulkmenų. Bet svarbiausias elementas čia išlieka nuotraukos. Jos labai „jautrios“ įvairiems chemikalams, pažeidimams, todėl norint jas išsaugoti vaikams, šeimos istorijai, svarbu nuotraukas klijuoti, dekoruoti, apipavidalinti su tam skirtomis priemonėmis.

Pats svarbiausias dalykas - skrebinimo priemonės turi būti be rūgščių, chemikalų, kurie labai pažeidžia nuotraukas. Senelių ar tėvų albumuose esančios nuotraukos neretai pageltusios, nes jos priklijuotos su paprastais klijais ant paprastų albumo lapų. Tiek klijai, tiek popierius turėjo chemikalo, kuris ir pažeidė nuotraukas. Joms labai „nepatinka“ ir albumai su lipniomis plėvelėmis. Taigi ant specialių skrebinimo priemonių turi būti užrašai: archival safe, acid free, ligning free, photo safe. Taip pažymėtos priemonės yra saugios, negadina nuotraukų.

Dažai skirti piešti ant karščiui atsparių paviršių: stiklo, porceliano, keramiko, molio ir pan. Šviesūs, skaidrūs dažai alkoholio pagrindu. Galima skiesti etanoliu, acetonu arba nagų lako valikliu. Išdžiūvę nenusiplauna. Neblunka. Galima valyti šlapiu skudurėliu su įprastomis valymo priemonėmis. Negalima plauti indaplovėje.

Darbo eiga: Su kalke nukopijuojame piešinį ant stiklinio paviršiaus. Su kontūriniu pieštuku nupiešiame piešinio kontūrus ir palikite išdžiūti mažiausia 30 min. Tada piešinį nuspalviname dažais. Norėdami išgauti intensyvesnę spalvą, dažykime antrą kartą. Dažai džiūsta apie 3-4 valandas. Norėdami pagreitinti procesą, naudojame plaukų džiovintuvą.

2.2.11. Kūrybinės dirbtuvės. Emocijos ir daiktai

Įvadas. Batikos menas labai senas. Jo atsiradimas siejamas su Indonezija, Indija ir Kinija. Javos saloje vietiniai meistrai dar prieš atsirandant pirmiesiems audiniams jau puošė raštais medinius apyvokos daiktus. Tam naudojo lydytą laukinių bičių vašką, o juo nepadengtas vietas dažė augaliniais dažais.

Rezervo mišinys, darbo pradžia. Rezervo mišinys (rezervas) naudojamas kai ant audinio piešiame kontūrinės linijas, kurios pažymi piešinio ribas. Dažymo metu šios linijos dažams neleidžia nutekėti audinio paviršiumi. Paruoštą medžiagą, ją ištempus ant rėmo, prisiuvame ar prismeigiame prie rėmo. Mažesnę audeklą galima įdėti į siuvinėjimo rėmelius. Pieštuku ant medžiagos, pagal iš anksto pagamintą trafaretą, pašome kontūrinį piešinį. Reikiamą kiekį rezervo supilame į indelį (likusį rezervą reikia laikyti sandariai), iš kurio gumine švirškštyne sušvirškščiame į stiklinį vamzdelį. Vamzdeliu rezervą liejame ant atlikto piešinio, jį

paryškindami, apvedžiodami tiksliai per kontūrinės linijas. Tai reikia daryti kruopščiai, kad medžiaga tolygiai permirkėtų rezervo mišinio. 40-50 min. džioviname medžiagą. Kad patikrintume ar pagal visą perimetrą buvo apvedžiotas piešiniys, jį keliose vietose perbraukime teptuku, suvilgytu vandens ir 2-3 lašų šampūno ar skysto muilo tirpalu. Ten, kur linija nutrūksta, už kontūro ribų po 2-3 minučių dėl vandens pratekėjimo atsirastų dėmių nelygiais kraštais. Nekokybiškai apdorotas vietas pažymėkime pieštuku, audeklą padžiovinkime (pvz., su fenu). Tada rezervo mišiniu perbraukime „problemines vietas“, tai labiau tiktų padaryti iš blogosios medžiagos pusės. Įsitikinę, kad dabar viskas tvarkoje, galime pradėti medžiagos dažymą. Tam kartui nebereikalingus rezervo mišinio likučius reikia pašalinti iš vamzdelio ir jį kruopščiai išplauti su vaitspiritu ar benzinu. Darbo eiga. Kadangi komplekte pateikti marginimo dažai yra labai koncentruoti, jiems skiesti paruošiamas sodos tirpalas. Norint atskiesti geltonus, raudonus, mėlynus ar žalius dažus, reikės 1 stiklinės šilto virinto vandens ir šaukštelio sodos. Juodiems dažams skiesti pakaktų 0,5 šaukštelio sodos. Vandens ir sodos dalys gali keistis priklausomai nuo pageidaujamo spalvos ryškumo. Paruošto sodos tirpalo nesaugokite daugiau nei dvi dienas. Atskiestus dažus ant medžiagos tepame su teptuku ar su ant medinio pagaliuko užvyniotu vatos gumulėliu. Pirmiausia nudažome šviesesnius piešinio elementus. Dažai gerai pasiskirsto per audinį, tik dažant didesnius gabalus, ypač natūralaus šilko audinių, tiktų vatos tamponas. Išdžiovinus nudažytą gaminį, jį nusegame nuo rėmo, keliskart (2-4 ar daugiau, esant reikalui) sulankstome, susukdami į švarų audeklą ar popierių (tik ne į laikraštini), kad nesiliestų ruošinio nudažytos dalys ir viršuje būtų audeklas/popierius. Į didesnę indą, pvz., į baką, pilame ne daugiau kaip 5 cm vandens. Tarp bako rankenų užkabiname sintetinę virvę, ant jos – susuktą audinį, bako dangtį dukart apvyniojame frotiniu rankšluosčiu. Baką kaitiname ant viryklės 30-60-90 min., priklausomai nuo ruošinio dydžio. Baigus kaitinti atsargiai išgręžiame ir iš abiejų pusių lyginame gana karšta laidyne. Beveik gatavą gaminį atsargiai paskalaujame šaltame bei karštame vandenyje, po to rankomis, negrumdant, dar paskalbiame su muilu. Natūralaus šilko gaminius išskalbus 10 minučių pamerkiame kambario temperatūros acto tirpale (1 l vandens, 2 šaukštai 9 procentų acto). Medvilnės, viskozės ar lino gaminius po skalbimo rankomis dar reikėtų pavirinti su spalvotų baltinių milteliais. Lyginti dar drėgnus, iš blogosios pusės, po to – iš gerosios.

Karštoji batika. Karštoji batika nuo šaltosios skiriasi tuo, kad šiuo atveju rezervas yra ištirpintas vaškas (taip pat galėtų būti parafinas, stearinas ar jų mišinys). Vaškas ištirpinamas, pakaitinamas. Natūralių šerių teptuku ar specialiu liejimo įtaisais audinys padengiamas vašku tose vietose, kurių nenorėtume dažyti. Vaško sluoksnis turi būti permatomas, bet tamsesnės spalvos, o ne matinis ir balkšvas. Ant audinio liejame smarkiai atskiestų dažų. Po to, išdžiovinus audinį, vašku dengiame dalis, kurias norėtume nudažyti šviesiau; kitos audinio dalys nusispalvins ryškiau. Seką „rezervavimas – dažymas – džiovinimas“ kartojame keliskart, naudodami kaskart tamsesnes spalvas. Baigiame su juodais dažais. Vašką pašaliname, išdžiovintą gaminį lygindami per storą

laikraščių sluoksnį. Laikraščius tiesiame po ir ant gaminio. Lyginant juos vis keičiame sausais ir baigiame lyginti kai laikraščiai būna švarūs. Taip nudažytų gaminių galima negarinti, nes audinio dažus „apsaugo“ likusios vaško dalelės. Tačiau jei karštą batiką buvo nudažyti drabužiai, juos vertėtų nugarinti (kaip tai daroma taikant šaltą batiką), išsiskalbtuoti ir 3-4 kartus po 10 min. pavirinti skalbiamųjų miltelių (be baliklių) tirpale.

Tapyba ant medžiagos

Kadangi šiuo atveju rezervas nenaudojamas ir būtų sunku išgauti tikslesnių kontūrų piešinį, todėl audinį gruntuoja. Tam naudoja koncentruotą druskos tirpalą, taip pat krakmolo, polivinilacetato (PVA), kristalų celiulozės (KMC), solvetozės, želatinos, alginato tirpalus. Su „Laisvalaikio batikos“ komplekto dažais labiausiai suderinami KMC milteliai, kurie ūkinių prekių parduotuvėse parduodami sienų apmušalų klijų pavidale. Paruoštus naudoti klijus tinka tepti su šerių teptuku. Klijuais padengus medžiagą, ją padžioviname. Tada ant medžiagos tapome vandeniu atskiestais dažais, panašiai kaip ant piešimo popieriaus paišo su akvareliniais dažais. Garinama aukščiau aprašytu principu, tik reikia ilgiau skalbti, nes audinys buvo apdorotas vandenyje tirpstančiais klijuais.

Rištinė batika (dažymas raišiojant, *shibori, plangi*). Sulenkus medžiagą ją keliose vietose stipriai suveržkime sintetiniais dažais, kad dažymo metu šiose vietose mažiau patektų dažų. Ant taip paruošto audinio platesniu teptuku tepkime sodos tirpalu atskiestų dažų – pirma šviesesnių, tada tamsesnių. Nudažytą drėgną gaminį džiovinkime karštoje orkaitėje, ją išjungus, arba džiovinimo spintoje, jei tokią turime. Padžiovinus gaminį, atriškime sintetinius siūlus, medžiagą praskleiskime suveržtose vietose. Gaminį lyginkime karšta laidyne iš abiejų pusių, pasitiesę audeklą ar popierių. Džiovinimas ir lyginimas šiuo atveju atstoja garinimą. Taip apdorotą gaminį perliekime vandeniu ir išsiskalbime su muilu.

Terminė batika. Vadinamoji terminė batika – paprasčiausia audinių marginimo technika. Medžiagą pamerkiame vandenyje, po to dedame ant termiškai stabilaus paviršiaus (medinio ar metalinio), medžiagą sudedame mažomis klostėmis ir teptuku tepame atskiestus dažus. Per uždėtą kalkę audinį lyginame laidyne. Kai išdžius, išsklaidome audinio klostes, lyginame iš geros bei blogos pusės, tada perliejame vandeniu ir išskalbiame su muilu.

Papildomi efektai. Jei ant nudažytos drėgnos medžiagos užbarstytume stambių kristalų, gautume lašo pavidalo dekorą. Siekiant kiek pašviesinti jau nudažytas vietas, ant drėgnos medžiagos užbarstykime karbamido trąšų krislelių. Grafikos elementus išgautume dažiklio tirpalą sumaišę su celiulozės KMC klijuais ir sutirštėjusį mišinį plonesniu teptuku užtepę ant sauso audinio. Atsargiai paskalaujame šaltame bei karštame vandenyje, po to rankomis skalbiame su muilu.

Natūralaus šilko gaminius išskalbus 10 minučių pamerkiame kambario temperatūros acto tirpale (1 l vandens, 2 šaukštai 9 procentų acto). Medvilnės, viskozės ar lino gaminius po skalbimo

rankomis dar reikėtų pavirinti su spalvotų baltinių milteliais. Lyginti dar drėgnus, iš blogosios pusės, po to – iš gerosios.

2.2.12. Pažinti save – tai...

Bendravimas - tai procesas, kuris prasideda ir užsibaigia mumyse. Mes siunčiame savo idėjas, jausmus aplinkiniams, gauname atgalinį ryšį, suvokiame ir, remdamiesi savo patirtimi, interpretuojame tai, ką mums praneša kiti. Taigi bendravimas didele dalimi priklauso nuo mūsų pačių. Kuo geriau pažinsime save, tuo sėkmingesnis bus bendravimas.

Tam, kad bendravimas būtų sėkmingas, mes turime pradėti nuo savęs: pažinti, atskleisti savąjį Aš. Todėl, turėdami galvoje Socrates patarimą „Pažink save“, mes aptarsime mūsų Aš prigimtį, kaip mes pažįstame save bendraudami, nes tik bendraudami galime geriausiai sužinoti, kas mes esame ir kokie.

Mūsų Aš vaizdas

Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad žmogaus Aš yra labai paprastas ir savaime suprantamas darinys, tačiau tai apibrėžti nėra lengva. Psichologinėje literatūroje Aš apibūdinimui vartojami įvairūs terminai: „autokonceptija“, „Aš vaizdas“, „savivaizdis“ ir daugybė kitų. Dažnai šios sąvokos suprantamos kaip sinonimai. Nepaisant sąvokų įvairovės, žmogaus Aš yra viena iš svarbiausių asmenybės psichologijoje. Aš vaizdas yra ir socialinio suvokimo dalis, nes žmogus savirefleksijos dėka tampa ne tik suvokimo subjektu, bet ir objektu. Taigi *kiekvienas žmogus susikuria savo Aš vaizdą, palyginti pastovią, daugiau ar mažiau įsisąmonintą ir išgyvenamą kaip vienintelę individo vaizdinių ir nuomonių apie save sistemą, kuria vadovaudamasis jis sąveikauja su kitais žmonėmis ir vertina pats save. Žmogus gimsta neturėdamas Aš vaizdo. Ką tik gimęs kūdikis skiria įvairius aplinkos daiktus, garsus, vaizdus, tačiau nesugeba savęs išskirti iš aplinkos. Pamažu, manipuliuodamas daiktais ir bendraudamas su jį supančiais žmonėmis, vaikas pradeda pažinti save. Savojo Aš gyvavimas prasideda, kai vaikas ima atskirti Aš nuo Ne aš. Ryškiau galime stebėti vaiko Aš vaizdo formavimosi pradžią, kai jis ima vartoti asmeninį įvardį „Aš“. Vaikiško negatyvumo periodu, kuris pasireiškia fraze „Aš pats“, vaiko Aš vaizdas dar labiau prasiplečia. Jis įsisąmonina daugybę savo gebėjimų ir savybių. Augdamas, brėsdamas vaikas vis daugiau sužino apie save, todėl jo Aš vaizdas sudėtingėja. Ypač savęs įsisąmoninimo ribos išsiplečia paauglystėje (A. Suslavičius, G. Valickas, 1999). Paaugliams turėti savąjį Aš labai svarbu, todėl jie stengiasi būti originalūs, nepriklausomi. Paaugliai paprastai išbando įvairius Aš vaizdus skirtingose situacijose. Autokonceptija didele dalimi priklauso nuo bendravimo. Kadangi*

suaugusio žmogaus Aš vaizdas formuojasi dalyvaujant įvairiose socialinėse grupėse (T. Shibutani, 1969), o mes priklausome daugeliui grupių, todėl subrendusios asmenybės Aš vaizdas sudėtingas, susidedantis iš daugelio nevienodai įsisąmonintų elementų. Dalį Aš vaizdo žmogus

įsisąmonina aiškiai, dalį - miglotai, o dalis Aš vaizdo lieka neįsisąmoninta (G. Valickas, 1991). Aš vaizdą galime įsivaizduoti kaip daugiapakopę piramidę, kurios viršūnė - įsisąmoninta, vidurys – neaiškiai įsisąmoninta ir pagrindas - neįsisąmoninta dalis.

Daugialypio Aš vaizdo formos

„Bet iš tikrųjų joks „aš“, net naiviausias, nėra vienovė, o labai įvairiapusiškas pasaulis, nedidelis žvaigždėtas dangus, formų, pakopų ir būsenų, paveldėjimų ir galimybių chaosas. O kad kiekvienas skyriumi stengiasi šį chaosą laikyti vienoje ir kalba apie savo „aš“, tarsi tai būtų paprastas, tvirtai

suformuluotas ir aiškiai apibrėžtas reiškinys, tai ši apgaulė, įprasta kiekvienam žmogui (net turinčiam didžiausių siekimų), atrodo tokia pati būtinybė, toks pat gyvenimo reikalavimas, kaip kvėpavimas ir valgis.“ (H. Hese (Hesse), 1992). Kaip jums atrodo, koks yra mūsų Aš vaizdas? Ar jis vientisas, vieningas, ar žmogus, kaip rašo H. Hesse, gali turėti daugybę įvairių Aš vaizdų? Kiekvienas žmogus iš tikrųjų gali turėti keletą įvairių Aš vaizdų. Tai matyti iš to, kad daugelis žmonių turi lanksčius Aš vaizdus, besikeičiančius įvairiomis aplinkybėmis.

Įvairūs mokslininkai aprašo skirtingas Aš vaizdo formas. C. Rogers (1961) atkreipė dėmesį į *realaus ir idealaus Aš santykį*. Jo nuomone, svarbu, kad šios dvi Aš vaizdo formos kuo labiau sutaptų, nes kuo didesnis skirtumas tarp to, kokį(-ią) save matome ir koku(-ia) norėtume būti, tuo didesnę įtampą ir nerimą patiriame. Vėliau, remdamiesi C. Rogers teorija, tyrinėtojai nustatė, kad žmonės, kurių realusis ir idealusis Aš sutampa arba yra artimi pasitiki savimi, pasižymi socialine pusiausvyra. Priešingu atveju žmonės išgyvena depresiją, nerimą, jaučiasi nesaugūs, jiems trūksta socialinės patirties. XX a. pradžioje du mokslininkai - C. Cooley (1902) ir G. Mead (1934) sukūrė *Aš vaizdo formavimosi teorijas*. C. Cooley paskelbė *veidrodinio atspindžio teoriją*, kurioje išskyrė *veidrodinį Aš*. Šio autoriaus nuomone, Aš vaizdas formuojasi atspindint aplinkinių vertinimus mūsų atžvilgiu. Kitais žodžiais tariant, mes suvokiame save taip, kaip mus mato kiti. Kitų žmonių elgesys su mumis mums yra tarsi veidrodis. Lygiai, kaip negalime matyti savo veido be veidrodžio, taip ir negalime suprasti savo Aš, nematydami, kokie mes atrodome kitiems. Šiuo atveju **yra labai svarbus bendravimas**, nes apie kitų požiūrį į mus sužinome tik bendraudami. Tai gali būti tiesioginis atgalinis ryšys pokalbio metu arba netiesioginis komentaras, kai nugirstame atsiliepinimus apie save atsitiktinai. G. Mead teorija skelbia, kad žmogaus Aš formuojasi realios sąveikos su kitais žmonėmis ar grupe pagrindu ir priklauso nuo to, kaip žmogui sekasi atlikti savo vaidmenis. G. Mead pastebėjo, kad žmonės sugeba „išeiti iš savęs“, atsidurti kito vietoje arba save matyti kitų akimis. G. Mead teigė, kad gebėjimas matyti save patį kaip objektą - tai viena iš specifinių žmogaus ypatybių. Žmogus gali vertinti savo elgesį taip, kaip kitų žmonių arba taip, kaip kiti žmonės vertina jo elgesį.

Savistaba

Vienas svarbiausių savęs pažinimo būdų - savistaba. *Savistaba* - tai savo paties psichinių reiškinių ir veiksmų stebėjimas, procesas, kurio metu mes žvelgiame į savo vidinį pasaulį, stebime savo mintis, jausmus, norus, ketinimus. Gali pasirodyti, jog savistaba yra toks paprastas dalykas, į kurį neverta gilintis. Kiekvienas sveikos psichikos žmogus gali lengvai „įeiti“ į savo vidinį pasaulį ir gauti jame reikiamos informacijos apie savo mintis, jausmus ar norus. Iš tikrųjų, stebėdami save, mes randame kai kuriuos atsakymus į mums rūpimus klausimus. Tačiau, kalbant apie savistabą, negalima pamiršti dviejų dalykų. Pirma, savistabai mes skiriame labai mažai laiko. Norėdami tai patikrinti M.Csikszentmihalyi ir T. Figurski (1982) atliko tyrimą, kuris patvirtino, kad didžiąją mūsų kasdieninių minčių dalį sudaro mintys apie darbą, kasdienius rūpesčius, aplinkinius žmones. Žmonės, tyrėjų nuomone, mąsto apie save stulbinančiai retai. Ir antra, netgi tada, kai mes užsiimame savistaba, ne visi mūsų jausmai ir elgesio motyvai yra pasiekiami sąmoningam suvokimui. Trumpai tariant, savistaba mes negalime pilnai pasikliauti. Ir, jeigu savistaba būtų vienintelis mūsų žinių apie save šaltinis, mes turėtume nemažai problemų. Nors mes gana retai sutelkiame dėmesį į save, tačiau kartais susiduriame su kažkuo, kas paskatina mus domėtis savimi. Tai gali atsitikti išgirdus savo balso įrašą, pamačius save televizoriuje, stebint save veidrodyje ar pajutus, kad kiti žmonės mus stebi ir t.t. Tuo metu mes atsigrežiame į save, imame stebėti ir vertinti savo elgesį, jausmus, ketinimus, lygindami juos su vidiniais standartais ir vertybėmis (C. S. Carver, M. F. Scheier, 1981). Mes ne tik stebime save, bet ir atliekame savianalizę, padedančią mums geriau save pažinti. Savistabos padariniai gali būti įvairūs: skausmingi, džiuginantys ir pan.

Jeigu analizuodami save mes atrandame kažkokių savo trūkumų, galime griebtis savistabos vengimo strategijos. Pavyzdžiui, J. Bybee ir jos kolegų tyrimas parodė, kad kuo daugiau žmonės galvoja apie savo idealųjį Aš, tuo nerimastingesni ir piktesni jie jaučiasi (J. Bybee ir kt, 1997). Gilintis į save lyginant idealųjį ir realųjį Aš yra nemalonu, todėl kai kurie žmonės ima vengti šios veiklos, skaitydami knygas, žiūrėdami televizorių ir t.t. Kiti, bėgdami nuo savęs, ima piktnaudžiauti alkoholiu, vartoja narkotikus, be saiko valgo. Tačiau savianalizė ne visada yra nemaloni. Jeigu tau pasisekė, tu pasiekei gyvenimo tikslą, tai, žinoma, mintys apie save gali būti labai malonios. Kartais mąstymas apie save gali būti būdas išvengti išorės problemų. Kai kurie žmonės yra pernelyg nuginčiję į savo vidinį pasaulį. **Kitas svarbus savistabos aspektas - savo elgesio stebėjimas.** Jeigu mes negalime identifikuoti savo jausmų ar nuostatų kieno nors atžvilgiu, galime tai padaryti stebėdami savo elgesį (D. Bem, 1972). D. Bem savęs suvokimo teorija teigia, kad kai mūsų nuostatos ar jausmai nėra aiškiai apibrėžti, mes sprendžiame apie juos, stebėdami savo elgesį tose situacijose, kuriose tos nuostatos ir jausmai kyla. Tikriausiai sutiksime, kad apie kitų žmonių jausmus bei nuostatas mes sprendžiame pagal jų elgesį. Kauzalinės atribucijos teorijos kūrėjas F. Heider teigia, kad žmonės dažnai bando aiškinti kieno nors elgesį, priskirdami jam vidines arba išorines priežastis (F. Heider, 1958). Vidinės priežastys

– tai asmenybės savybės, gebėjimai ir pan., o išorinės - tai aplinkybės, situacijos ir pan. Pavyzdžiui, jeigu jūs bandysite išsiaiškinti, ar jūsų draugui patinka lietuviška pop muzika, stebėsite jo elgesį. Jeigu pastebėsite, kad jis dažnai klauso Ryčio Cicino kompaktinių diskų, nors nėra jokio išorės spaudimo ar ribojimų, tai jo elgesiui priskirsite vidines priežastis ir nuspręsite, kad jam tiesiog patinka lietuviškos popmelodijos.

Bendravimas ir savęs pažinimas

Savistaba mes gauname tik dalį informacijos apie save. Didele dalimi savęs pažinimą įtakoja aplinkiniai. Jau W. James 1892 m. pabrėžė socialinių ryšių svarbą savęs pažinimui (Džeims U. (James W.), 1982). Jis pastebėjo įvairius Aš vaizdus žmoguje, besiformuojančius skirtingomis socialinėmis situacijomis. Įsivaizduokite psichologą, kuris laisvalaikiu mėgsta jodinėti. Dalyvaudamas tarptautinėje psichologų konferencijoje jis demonstruoja vieną savo Aš aspektą, o treniruodamasis, dirbdamas arklidėje ar bendraudamas su kitais raiteliais jis jau rodo kitą savo Aš. Jis tampa paprastesnis, pasikeičia jo žodynas, pokalbių temos ir t.t. Mes ne tik save skirtingai parodome įvairiems žmonėms; svarbu ir kaip jie priima tai, ką mes rodome arba kaip jie atspindi mūsų pačių vaizdą. Jau susipažinome su C. Cooley ir G. Mead teorijomis, kuriose kalbama apie savęs matymą kitų akimis. Gebėjimas matyti save kitų akimis labai svarbus savęs pažinimo veiksnys. Jeigu mes neturėtume jokio „socialinio veidrodžio“, tai įsivaizduotume tik miglotus savo Aš kontūrus. Bendravimas yra vienas svarbiausių savęs suvokimo ir savęs pažinimo veiksnių. Bendraudami mes ne tik stebime save kitų akimis, bet kartu ir lyginame save su aplinkiniais. Socialinis palyginimas - tai žmogaus savęs pažinimo būdas, kuomet savo savybės lyginamos su kitų žmonių ypatybėmis. Lygindami save su kitais, mes galime išsiaiškinti, kiek esame blogesni arba geresni už kitus ir kiek esame panašūs arba skirtingi nuo kitų.

Savęs pažinimas atsiveriant

Atsiskleisdami kitiems, mes geriau pažįstame save. Savo mintis, lūkesčius, nuomones, požiūrius, jausmus išgryninti mes galime, apie juos pasakodami kitiems. Kalbėdami apie savo jausmus, norus, mintis, mes juos geriau suvokiame ir kartu pasitiksliname, ką apie mūsų vidinį Aš mano aplinkiniai. F. Porat rašo (1991), kad tik atsiverdami kitam žmogui, mes galime pasiekti aukštesnį savęs suvokimo lygį. Turime pripažinti, kad ne visuomet esame atviri sau. Tačiau dar dažniau nesame atviri kitiems. Rodyti save kitokius, nei esame arba slėpti savąjį Aš nuo aplinkinių nenaudinga. Dažniausiai tai sukelia įtampą. Žmonės, kurie stengiasi kažką nuslėpti nuo kitų, paprastai skleidžia apgaulingus ženklus, nes jų siunčiama verbalinė ir neverbalinė informacija nėra adekvačios. Pirmiausia kyla įtampa apsimetinėjančio žmogaus viduje, o vėliau situacija priverčia įsitempti ir aplinkinius žmones, nes jie jaučia, jog bendrauja ne su tikroju Aš. Taigi bendravimas tampa komplikuoatas. Siūlydami atsiskleisti ir rodyti save kitiems tik tokius kokie esame, mes neteigiame, jog taip elgtis turite su visais ir visada. Yra daugybė priežasčių, dėl kurių dažnai mes negalime būti atviri. Mes negalime atsiverti, kad nesutrikdytume aplinkinių,

kad apsaugotume kitų jausmus ir pan. Taigi atsiskleidimas privalo būti diferencijuotas. Paprastai mes nujaučiame, kam ir kiek atsiverti. Savigarba, nusistovėjusios bendravimo taisyklės, psichologinis klimatas ir daugybė kitų veiksnių lemia mūsų atsiskleidimo lygį. Noras atsiskleisti priklauso nuo visuomenės kultūrinių vertybių, nuo žmogaus priklausomybės subkultūrinei grupei. Jeigu kultūra neskatina artimų santykių, išsikalbėjimo apie savo viltis, jausmus, nuogastavimus, tai ji gali tapti rimta kliūtimi savęs atskleidimui. Savęs atskleidimas priklauso nuo pasitikėjimo žmogumi, kuriam atsiskleidžiame. Todėl nuoširdžiai mes kalbame su tais, kuriais pasitikime. Tuo pačiu atsiskleidimas skatina pasitikėjimą ir padeda užmegzti tarpusavio santykius. C. Rogers (1961) teigia, kad tam tikras savojo Aš atskleidimo laipsnis padeda tarpusavio santykiams. Ypatingas dėmesys buvo atkreiptas į tai, kad atsiskleidimas skatina tarpusavio santykių užmezgimą (J. Altmann, 1972). Taigi atsiskleidimas yra veiksmingas bendravimo pradžioje. Atvirumas skatina atsakomąjį partnerio atsiskleidimą. Atvirumas priimamas kaip pasitikėjimo ženklas ir savo ruožtu didina partnerio pasitikėjimą mumis. Nors atsiskleidimas ir yra vienas iš būdų, padedančių pradėti bendrauti su kitais, tačiau svarbu neužmiršti, jog tai yra tam tikra subtili abipusio bendravimo forma. Ji veikia tik tuomet, kai yra tarpusavio pasitikėjimas, kai demonstruojami tam tikri nežodiniai pritarimo ženklai, rodantys, jog žmogus nori užmegzti santykius. Labai svarbu atsižvelgti į kito žmogaus norus bei jausmus, būti empatiškam. Vadinasi, savalaikis ir saikingas savojo Aš atskleidimas bendraujant gali būti labai naudingas. Psichologijoje siūlomas gana paprastas modelis, kuriuo remiantis galim apvaizduoti maskuojamą savąjį Aš ir parodyti galimus Aš pasikeitimus atsiskleidžiant. Šio modelio autoriai yra Joseph Luft ir Harry Inghram (J. Luft, 1969). Jų garbei modelis vadinamas **Johari langu**. Įsivaizduokite, kad kiekvienam žmogui yra būdingos *keturios asmenybės „erdvės“*: atvira, neaiški, paslėpta ir nežinoma. Keturi langai vaizduoja keturias galimas žmogaus Aš „erdves“, kurios skirstomos pagal tai, ką asmuo žino ir ko nežino apie save, bei ką žino ir ko nežino apie jį kiti. *Atvira „erdvė“* yra vieša. Ji apima informaciją, kurią mes žinome apie save ir kiti žino apie mus, pavyzdžiui, mūsų vardą, profesiją ir pan. *Paslėptoje „erdvėje“* mes slepiame nuo kitų tai, ko nenorime, kad jie žinotų apie mus - savo baimes, fantazijas ir pan. *Neaiški „erdvė“* susideda iš dalykų, kuriuos apie mus žino kiti, tačiau mes jų nesame įsisąmoninę. Pavyzdžiui, aplinkiniai gali pastebėti, kad mes pernelyg stipriai kvėpinamės, kad esame labai triukšmingi ir pan. Šią informaciją apie save mes galime gauti atgaliniu ryšiu, t. y. kiti žmonės gali pasakyti apie mus tokius dalykus, kurių mes patys neįjuntame. Paskutinią, paslaptiškiausią nežinoma „erdvė“ yra nepažįstama niekam, nei mums, nei kitiems. Šioje srityje yra dar neatrastos asmenybės ypatybės, pasąmonėje glūdintys Aš aspektai. Pagrindinis Johari lango principas tas, kad pasikeitus kam nors viename lange, pasikeičia ir kiti. Žmonės, kurie noriai atsiveria bei noriai priima informaciją apie save iš kitų, turi daugiausiai galimybių ir formuoti brandžius tarpasmeninius

santykius, ir giliau pažinti save. Ir atvirkščiai, jeigu mes užsisklendžiame savyje, negauname atgalinio ryšio, mes blogiau suvokiame save, ir nuo to nukenčia tarpasmeniniai santykiai. Atvirumas visada rizikingas. Atskleisdami savo jausmus, rizikuojame labiausiai. Tačiau rizikuodami galime laimėti. Savojo Aš atskleidimo seką galėtume nusakyti taip: atsiskleidimas-atgalinis-ryšys-savigarba. Jeigu mes kažką atskleidžiame apie save, kiti į tai dažniausiai atsako pasitikėjimu. Pasitikėjimas surteikia pagrindą tolimesniam atvirumui bendraujant ir kartu sustiprina atsiskleidžiančio asmens savigarbą. Šios dalybos sąlygoja savojo Aš ir kitų pažinimą, tarpusavio santykių stiprėjimą bei gilėjimą. Jeigu bendraudami ir atsiverdami galime tai pasiekti, vadinasi, verta rizikuoti.

Savęs pažinimas ir savigarba

Savęs pažinimas apima ne tik sau būdingų bruožų bei ypatybių žinojimą, bet ir jų įvertinimą. Mes jau minėjome, kad Aš vaizdas yra žinių apie save visuma, tačiau šios žinios visada yra susijusios su tam tikru vertinimu. Atsakydami į klausimą „kas aš esu“, jūs tikriausiai paminėtumėt: „mokinys“. Bet jūs esate ne bet koks, jūs esate „geras“ arba „blogas“ mokinys. Vadinasi mes turime ne tik savąjį Aš vaizdą, bet ir pozityvųjį ar negatyvųjį Aš. Savosios vertės jausmas, arba *savęs vertinimas - tai savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas*. Savęs vertinimas susijęs su savigarba. Neigiamas savęs vertinimas susijęs su žema savigarba, o teigiamas - su aukšta. *Savigarba - tai pagarbos pačiam sau, pasitikėjimo savimi jausmas*. Paprastai mes save vertiname įvairiais būdais: lygindami su kitais žmonėmis, interiorizuodami (priimdami kaip savus) kitų žmonių vertinimus, stebėdami savo elgesį ir išorinius situacinius veiksnius, priešpastatydami savo pretenzijas ir objektyvius veiklos rezultatus. Asmenybės savigarba formuojasi, girdint ir įsidėmint aplinkinių vertinimus. Ypač tai būdinga vaikystėje. Vaikystėje svarbiausią vaidmenį atlieka suaugusiųjų - tėvų ar globėjų vertinimai, vėliau mokykloje - mokytojų. Taigi vaiko adekvataus savęs vertinimo formavimąsi lemia tėvų ir vaikų tarpusavio santykių bei tėvų vertinimų ypatumai. Savigarba priklauso nuo to, kokias normas ir vertybes mes esame įsisavinę. Jeigu jūs augote šeimoje, kurioje buvo aukštinama savikontrolė, tai galite pradėti savęs nemėgti už tai, kad streso metu tampate jautrus(-i). Savigarba taip pat priklauso nuo aplinkinių pritarimo (išreiškiamo žodžiais arba nežodiniais ženklais). S. Coopersmith (1967) pastebėjo ryšį tarp jaunuolių savigarbos ir pritarimo, kurio jie susilaukė iš savo tėvų vaikystėje. Jaunuolių, kurių tėvai buvo autoritariški, retai leisdavo savo vaikams pasijusti įvertintiems, savigarbos laipsnis buvo žemesnis. Žmonės stengiasi ne tik išlaikyti, bet ir pakelti savigarbos lygį, todėl siekia pritarimo iš aplinkinių. Tai sąlygoja mūsų prisitaikymą visuomenėje, kad atitiktume jos vertybes ar normas. Mes prisitaikome fiziškai, emociškai ir intelektualiai. Prisitaikymas pirmiausia yra vidinis procesas, bet prisitaikome ir išoriškai: apranga, elgesiu, kad būtume patrauklūs kitiems. Jeigu bendraudami gauname teigiamą atgalinį ryšį, patvirtinantį mūsų sėkmę, tai savigarba kyla. Savigarba, kaip supratote, nėra

pastovus jausmas. Savigarba įvairiais atvejais gali kisti tam tikra amplitude. Mes galime kalbėti apie bendrą savigarbos lygį - kai vertiname savo asmenybę apskritai ir apie konkretų lygį konkrečioje situacijoje, kai vertiname atskiras savo ypatybes, poelgius, veiksmus. Įsivaizduokite žmogų, kuris yra atstumtas, užsidaręs, nepasitikintis

savimi. Mes matome, kad jo savigarbos lygis - žemas. Tačiau jeigu jūs patektumėt kartu su juo į valtį, tai galbūt sužinotumėt, kad jis yra irklavimo čempionas ir vienintelis jūsų kompanijoje moka valdyti valtį. Dažniausiai žmonės apie save linkę manyti gerai. Mes esame motyvuoti išlaikyti savigarbą. H. Markus (1980) rašė: „viena didžiausių psichologijos tiesų - ta, kad žmonės daro viską, kad apsaugotų savo Ego ir išlaikytų savigarbą". Mes iš tikrųjų naudojame daugybę būdų šiam tikslui pasiekti. Nei vienas iš mūsų negalėtų pasigirti, kad viskas gyvenime sekasi vienodai gerai. Vienose srityse mums sekasi labiau, kitose prasčiau, o kai kur visai nesiseka. Kompensuoti savo nesėkmes mes galime, pervertindami savo vaidmenis. Galime susikoncentruoti į vienus savo Aš aspektus ir ignoruoti kitus. Šiuo atveju išryškėja skirtumas tarp žmonių su aukšta ir žema savigarba. Žmonės, kurių savigarba aukšta, gerai žino savo teigiamas ir neigiamas puses. Tačiau, apibūdindami save, jie akcentuoja teigiamas savybes, nes galvoja, kad pozityvūs bruožai yra svarbiausi. Jie ne tik gerai pažįsta save, žino įvairius savojo Aš bruožus, bet ir tarp šių bruožų išlaiko griežtas ribas. Taigi kai žmonės su aukšta savigarba kažkurioje srityje ištinka nesėkmę, jie geba susitelkti ties teigiamais savo Aš bruožais. Jeigu jūsų savigarba aukšta ir netikėtai jus paliko draugas arba draugė, galėsite labiau atsidėti studijoms, akcentuoti studento vaidmenį ar pan. Bet jeigu jūsų savigarba žema – jausitės labai vienišas ir nelaimingas.

Žema savigarba yra susijusi su menku savęs pažinimu (J. D. Campbell, 1990). Mūsų savigarbos lygis labai svarbus, nes jis atspindi bendravimą. Ir aukštą, ir žemą savigarbos lygius atitinka tam tikras bendravimo stilius bei kalbos būdas. Žmonės, kurių savigarbos lygis aukštas, bendrauja atvirai, tiesiai, užtikrintai. Jų žodynas platus ir lankstus. Jie kalba tvirtai, neabejodami. Jų žodžiuose galime įžvelgti ir savo klaidų pripažinimą, ir atsakomybę už savo veiksmus. Šie žmonės rūpinasi kitais ir sugeba užjausti. Jie nereikalauja sau ypatingo dėmesio, jų požiūris į save tvirtas, todėl jie nebijo kritikos ir nesėkmių. Jie gerai galvoja apie kitus ir patys tikisi pritarimo iš aplinkinių. Šie žmonės jaučiasi gerai, būdami ir su pranašesniais už save. Tie, kurių savigarbos lygis žemas, kurie nepasitiki savimi, būdami tarp žmonių jaučiasi bejėgiai. Jie nenori rizikuoti, užmegzdami santykius su kitais

žmonėmis, todėl labai apriboja savo bendravimą. Jie pesimistai, neigiamai vertina savo socialinius gebėjimus ir rezultatus, kurių pasiekia. Jie nepalankiai žiūri į aplinkinius ir tikisi nepritarimo iš kitų. Jie lengvai pasiduoda įtakai ir nesugeba apsiginti nuo negatyvių kitų žmonių vertinimų. Žema savigarba brangiai kainuoja. Su žema savigarba susijusios tokios bėdos: narkomanija, alkoholizmas, nusikalstamumas. Mokslininkai nustatė, kad egzistuoja koreliacinis ryšys tarp žemos savigarbos ir gyvenimo problemų (D. G. Myers, 2000). Aukšta savigarba -

priešingai, galinga, malonumą teikianti jėga. C. Rogers (1961) apie savigarbą rašė: „Tai nėra mėgavimasis savimi, iš tikro tai tylus malonumas būti kažkuo“. Iš esmės žmonės, kurie ieško laimės, turėtų geriau užsiimti savigarbos didinimu, nes tie, kurių aukšta savigarba, jaučiasi laimingi (J. Brochner ir A. J. B. Hulton, 1978; J. D Brown, 1991).

Užduotys

Kas aš esu – savivaizdžio aptarimas. Diskusija ir pratimai

Mano vaidmenys. Diskusija ir Pratimai

Savęs pažinimas ir atvirumas. Diskusija ir Pratimai

Pratimas savigarbai. Pratimas refleksijai

2.2.13. Noriu būti sėkmingas

Kiekvieno asmens prigimtinis siekis ir noras – jaustis sėkmingu, laimingu, išgyventi džiugias emocijas. Kas lemia sėkmę? Ką daryti, kad ji mus lydėtų kuo ilgiau?

Winstono Churchillio aforizmas: „Sėkmė nebūna galutinė, nesėkmės nėra fatališkos: svarbi tik tvirtybė tęsti“. Svarbiausia – tvirtybė tęsti. Mąstyti, rašyti, dirbti, kurti. Klausytis muzikos, lėtai skaityti, surinkti save vienatvėje ir bendrauti su senais draugais. Įsivaizduokime, kas būtų atsitikę, jei savojo laikotarpio nepripažinti ir nesuprasti menininkai bei mąstytojai būtų metę savo užsiėmimą. Tęsimas to, ką pradėjai ir pasirinkai, kas tapo neatsiejama tavo tapatybės dalimi, ir yra individo laisvės bei spontaniškumo pergale prieš masinį anonimą ir jėgos kultą.

Jauni žmonės neretai mano, kad sėkmė sukasi apie daiktus, pinigus, šlovę ar panašius dalykus. Daugelis šaltinių pateikia tokius pat sėkmės apibrėžimus. Tačiau yra ir kitas sėkmės supratimas, apimantis ne tik pasiekimus, bet ir bandymus jos siekti. *Kokybė aukščiau Kiekybės*. Sėkmė nepriklauso nuo turimų daiktų ar draugų skaičiaus. Sėkmingumas jus priremia prie sienos klausimu - ar dalykai, kuriuos turite dabar, bus reikalingi ateityje, ar jie ilgaverčiai? Daugelis sėkmingų žmonių paaukojo labai daug, kad pasiektų tai, ką turi. Jie praleido begalę bemiegių naktų, abejodami savimi ir savo siekiais, bet tam tikru momentu suvokė, kad gali pasikliauti tik savimi. Sėkmės komponentai. *Sėkmė apima daugelį aspektų - šeima, draugai, meilės reikalai ir dar daug kitų. Ji daugiakryptė. Tai grandininė reakcija gyvenime vykstančių įvykių. Kai sugebame priimti visus įvykius pilna širdimi, žinome, kad esame sėkmingi. Taip yra ne dėl pasiekimų, bet dėl to, kad mylime savo gyvenimą tokį, koks jis yra*. Esmė ne varžybose. Sėkmingas ne tas, kurs pirmiausias „užlips į viršūnę“. Nesvarbu „medaliai“, kuriuos užsitarnavote, svarbu ar pavyko atsisturti ten, kur norėjote. Taip, kartais būti konkurencija yra geras dalykas, bet tai gerai tik konkuruojant su savimi: būti geresniu šiandien nei vakar - niekada nelyginkite savo pasiekimų su kitais. Jūs sėkmingas, jei pasiekėte viršūnę netrypdamas kitų ir nenustumdamas jų į bedugnę, kad prasibrautumėt pats. Sėkmė neturi laiko rėmų. Mūsų praeitis nediktuoja sąlygų, ką pasieksime ateityje. Klaidos mums netrukdo, bet motyvuoja. Neleiskite,

kad kritikų tirados sustabdytų Jus nuo svajonių išsipildymo. Sėkmė gali ateiti skirtingu laiku ir būnant įvairaus amžiaus. Mums nereikia veržtis ten kaip akis išdegus, mus tereikia daryti gerai tai, kuo užsiimame. Sėkmė - tai savo laimės suradimas.

Užduotys.

Diskusija „Mano sėkmė - tai...“

Pratimas „Nesėkmė gali būti sėkmė“

Diskusija “Sėkmės kaina”

Praktinė užduotis Piešiu savo sėkmę

2.2.14. Emocinis pastiprinimas

Sėkmę galime išgyventi įvairiausiais būdais – darydami kažką malonaus tai pat. Praktinė veikla, kurios rezultatu galime džiaugtis, pasigirti, pasidžiūoti – puiki priemonė savivertės pastiprinimui. Tokiu tikslu vaikai pakviečiami į kūrybines dirbtuvėles – kulinarijos užsiėmimą, kurio pabaigoje jie mokomi ir supakuoti iškeptą gaminį.

Per praktinį užsiėmimą vaikai sukurs produktus - mokysis iškepti gardėsį. Ir pats procesas, ir rezultatas - sąlygos patirti sėkmę, padidinti savo vertės suvokimą. Kepinius vaikai išmoks nekasdieniškai supakuoti, taip pagilindami žinias apie dovanojimo kultūrą, patirs džiugių emocijų.

Po praktinės dalies vaikai turės laiko refleksijai – visos dienos apmąstymui, įvertinimui ir įsivertinimui.

Užduotys.

Pasiruošimas kūrybinėms dirbtuvėlėms

Kūrybinės dirbtuvėlės *Avinėliai*

Žaidimas refleksijai „Marškinėliai ir kojinės“

2.3. Literatūra ir informacijos šaltiniai.

1. http://www.ntakd.lt/files/informacine_medzega/7-Vaiku_igudziai.pdf
2. http://www.rytas.ukmerge.lm.lt/dokumentai/klases_atmosfera.pdf
3. vjc.lt/straipsnis/ka-daryti-kad-vaikai-sutartu-tarpusavyje/
4. Ar tu matai tą patį, ką ir aš? Jaunimo lavinimo programos užduočių rinkinys. (1995) Vilnius: Baltic ECO leidybos centras.
5. Povilaitis R., Jasiulionytė J. S. Moku bendrauti be patyčių. Rekomendacijos vaikams ir paaugliams. Povilaitis R. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras. (2008).
6. Kočiūnas R. Psichologinis konsultavimas. Vilnius: Lumen; 1995.
7. Strulienė N. Paauglių socialinių įgūdžių ugdymo programa „Tiltai“. – Kaunas:

- „Arx Baltica“ spaudos namai, 2007.
8. Vyšniauskaitė A. Lietuvių šeimos tradicijos. – Vilnius: Mintis, 1967.
 9. Dundulienė P. Duona Lietuvių buityje ir papročiuose. – Kaunas: Šviesa, 1989.
 10. Dundulienė P. Lietuvių šventės: tradicijos, papročiai, apeigos. – Vilnius: Mintis, 1991.
 11. Dundulienė P. Lietuvos etnologija. – Vilnius: Mokslas, 1991.
 12. Čepienė I. Etninė kultūra ir ehologija. – Kaunas: Šviesa, 1999.
 13. Lietuvių kalendorinės šventės / Arūnas Vaicekuskas. – Kaunas: Šviesa, 2006. – 72 p.: iliustr. – ISBN 5-430-04516-0
 14. Lietuvių šeimos papročiai / Arūnas Vaicekuskas. – Kaunas: Šviesa, 2006. – 72 p.: iliustr. – ISBN 5-430-04518-7
 15. O ką veiksima šiandien Anne Abile-Gal. Baltos lankos 128psl.
 16. Nos jours heureux en scrapbooking. Editions ESI 60 rue 75020 Paris160 psl.
 17. Spalvų taikymas interjere. Anna Starmer, Naujoji Rosma 255 psl.
 18. Viskas apie batiką Terešina G. iš rusų kalbos vertė Suchockaitė S. - Kaunas: Obuolys – 88 p.
 19. Jacikevičius A. Žmonių grupių (socialinė) psichologija, Vilnius, 1995.
 20. David G. Myers Psichologija, Vilnius, 2000.
 21. Želvys R. Bendravimo psichologija, Vilnius, 1995.
 22. Jusienė R., Laurinavičius A., Psichologija Vilnius, 2007.
 23. Герриг, Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь Москва, 2004.
 24. Almonaitienė J. Bendravimo psichologija Kaunas, 2001.
 25. Furst M. Psichologija Vilnius, 2000.
 26. Legkauskas V., Socialinė psichologija Vilnius, 2010.
 27. Navickas V., Vaičiulienė A., Žmogaus raidos psichologija Vilnius, 2010.
 28. <http://www.delfi.lt/gyvenimas/karjera/olapinas-kodel-kartais-sunku-zmonems-susikalbeti.d?id=60959709>
 29. <https://www.facebook.com/notes/family-club/prasmingas-pokalbis-lyderyst%C4%97s-patarimai-jauniems-%C5%BEmon%C4%97ms-pagal-dr-thomaso-gordo/300623543288001/>
 30. <http://www.15min.lt/naujiena/svietimas/pozicija/patirtinis-mokymasis-leidzia-mokiniams-isisavinti-zinias-per-realia-gyvenimiska-patirti-235-513171>
 31. Toulet E. La beauté à la rencontre de l'éducation, académie internationale de théâtre pour enfants. L'Harmattan: (2014).
 32. http://www.aviva.lt/lt/pdf/Maketas_galutinis.pdf
 33. <http://www.asirpsichologija.lt/index.php?id=304&category=4>
 34. <http://www.artium.lt/kurybiniai-zaidimai/>
 35. Fabe A., Mazlish E. Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. Vilnius, Vaga. (2012).

36. <http://blog.saviar archeologija.lt/2012/02/emocijos-1-dalis-bazines-emocijos.html>
37. http://www.psichologas.org/uploads/3/0/4/8/3048179/emocij_valdymas-1.pdf
38. http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5_show?p_r=7034&p_d=21303&p_k=1
39. Lietuvių šeimos papročiai / Arūnas Vaicekaskas. – Kaunas: Šviesa, 2006. – 72 p.: iliustr. – ISBN 5-430-04518-7
40.
http://lietuviu56.mkp.emokykla.lt/lt/mo/zinynas/kulturos_jungtys_lietuviu_kalendorines_sventes_tautosaka_literatura/
41. <https://prezi.com/r0cbs9pvfomj/atviros-erdves-metodas/>
42. <https://drive.google.com/a/antakalnio.lt/file/d/1rtI9zQJLC1HfWmD-rIPRRy-8-atpnwvrvPEKOpew8Isq11RUI-WAKXq2Yu4P/view>
43. <http://www.kitokieprojektai.net/index.php/lt/kaip-dirbame/darbo-metodai>
44. <http://www.mokslobaze.lt/scenarijai/>
45. Jacikevičius A. *Žmonių grupių (socialinė) psichologija*, Vilnius, 1995.
46. David G. Myers *Psichologija*, Vilnius, 2000.
47. Želvys R. *Bendravimo psichologija*, Vilnius, 1995.
48. Jusienė R., Laurinavičius A., *Psichologija* Vilnius, 2007.
49. Герриг, Р., Зимбардо Ф. *Психология и жизнь* Москва, 2004.
50. Almonaitienė J. *Bendravimo psichologija* Kaunas, 2001.
51. Furst M. *Psichologija* Vilnius, 2000.
52. Legkaskas V., *Socialinė psichologija* Vilnius, 2010.
53. Navickas V., Vaičiulienė A., *Žmogaus raidos psichologija* Vilnius, 2010

3. Priedai

3.1.1. priedas Atradimų dienoraštis

Vardas

Data

Užsiėmimo tema

1. KO TIKIUOSI IŠ UŽSIĖMIMO?

2. KIEK AKTYVIAI ŽADU ĮSITRAUKTI Į UŽSIĖMIMĄ ?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (APIBRAUKTI)
3. KAS GALĖTŲ PAKEISTI MANO NUSISTAYMĄ?
4. KOKĮ ATRADIMĄ ŠIANDIEN IŠSINEŠU IŠ UŽSIĖMIMO?
5. KO IŠMOKAU?
6. KĄ TUOJAU PAT PANAUDOSIU SAVO VEIKLOJE?
7. APIE KĄ TIKRAI ŠIANDIEN PAPASAKOSIU SAVO DRAUGAMS/ ŠEIMOJE?
8. KIEK AKTYVIAI BUVAU ĮSITRAUKĘS/USI Į VEIKLAS ?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (APIBRAUKTI)

3.1.2. priedas Emocijų kortelės

Abejingumas	Kančia	Palaima
Agresija	Laimė	Panieka
Aistra	Liūdesys	Panika
Apatija	Meilė	Pavydas
Atjauta	Įsimylėjimas	Pažeminimas
Baimė	Įniršis	Puikybė
Depresija	Melancholija	Pyktis
Drovumas	Neapykanta	Pasibjaurėjimas
Džiaugsmas	Nerimas	Ramybė
Ekstazė	Neviltis	Sielvartas
Euforija	Nuobodulys	Smalsumas
Geismas	Nuostaba	Staignmena
Godumas	Nusivylimas	Stresas
Gėda	Pagarba	Troškimas
Kaltė	Pagarbi baimė	Viltis

3.1.3. priedas Ataskaitos lapas

Emocijos pavadinimas	
Filmas, knyga, pasakojimas.	

Trumpai pasakyk kur ir kada stebėjai šią emociją	
Kokie požymiai rodo kad žmogus išgyvena šią emociją?	
Tyrimą atliko	

3.1.4. priedas Čia aš

MOKA KALBĖTI RUSIŠKAI	GIMĘS KAIME	PASAKOJA ANEKDOTUS IR LINKSMAS ISTORIJAS	GIMĘS PAVASARĮ	MĖGSTA PAMIEGOTI
YRA DIDŽIAUSIAS	YRA „KIETAS“	MOKA GROTI GITARA	KĄ TIK ŠVENTĖ GIMIMO DIENĄ	TURI ŠUNĮ
SPORTUOJA	KALBA ANGLIŠKAI	DAINUOJA	ŽAIDŽAI KREPŠINĮ	SKAITO KNYGAS
PLAUKIA	KURIA DAINAS	VIENINTELIS VAIKAS ŠEIMOJE	JAUNIAUSIAS ŠEIMOJE	AVI DIDŽIAUSIUS BATUS
GIMĘS MAŽAME MIESTELYJE	MAŽESNIS UŽ MANE	ŠOKA	ŽVEJOJA	MĖGSTA „SELIUKUS“
GYVENA „FACEBOOKE“	MĖGSTA KOMPIUTERINIUS ŽAIDIMUS	TURI DVIRATĮ IR GERAI VAŽIUOJA	NORI MIEGO	MĖGSTA BŪTI GAMTOJE
SVAJOJA NUVAŽIUOTI PRIE JŪROS	MĖGSTA KEPSNIUS	VEGETARAS	LABAI LINKSMAS	TURI DAUG DRAUGŲ

3.13.1. priedas. Paveikslas

- ⊙ Ieškoti ir nerasti – tai irgi atradimas;
- ⊙ Daryti ir nepadaryti – tai irgi atliktas darbas;
- ⊙ Kurti ir nesukurti – tai irgi kūrinys;
- ⊙ Laikyti egzaminą ir jo neišlaikyti – tai irgi geras rezultatas.

Nes nesėkmė – tai būtinai sėkmė. Tai kita sėkmės pusė.

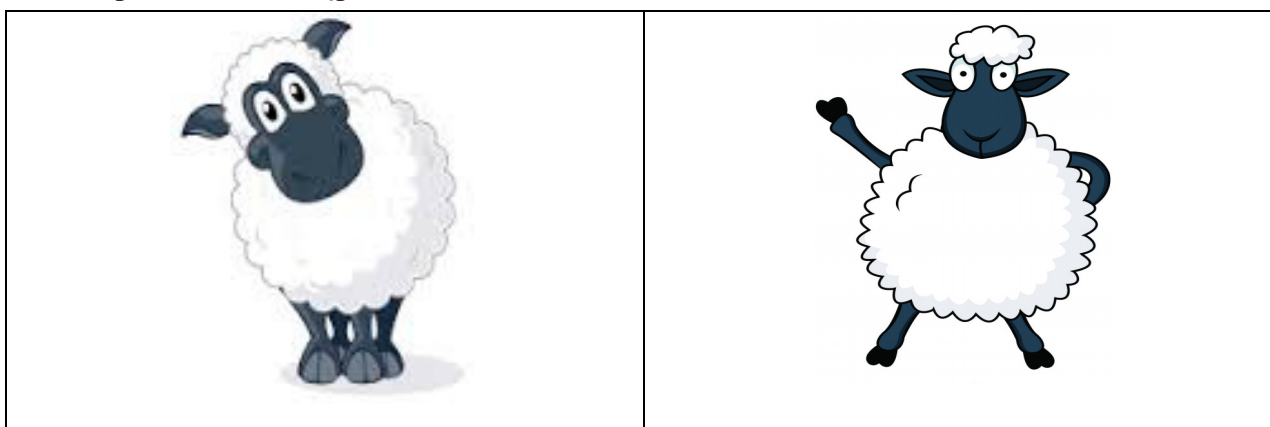
Nerasti – tai pirmas žingsnis atradimo link;
Nesukurti – tai pirmas žingsnis kūrinio link;
Nepadaryti – tai pirmas žingsnis atlikto darbo link.

Vertinkite mūsų visus tai, ko nesukūrėme, kas nepavyko, ko nepadarėme, ko nesuradome.



Abstract-Insanity, „Kritimas“

3.14.1. priedas Etiketės įpakavimui



<p>AŠ.....</p> <p>PAGAMINAU ŠAUNIAUSIĄ AVINĖLĮ!!!</p>	<p>AŠ.....</p> <p>PAGAMINAU ŠAUNIAUSIĄ AVINĖLĮ!!!</p>
--	--