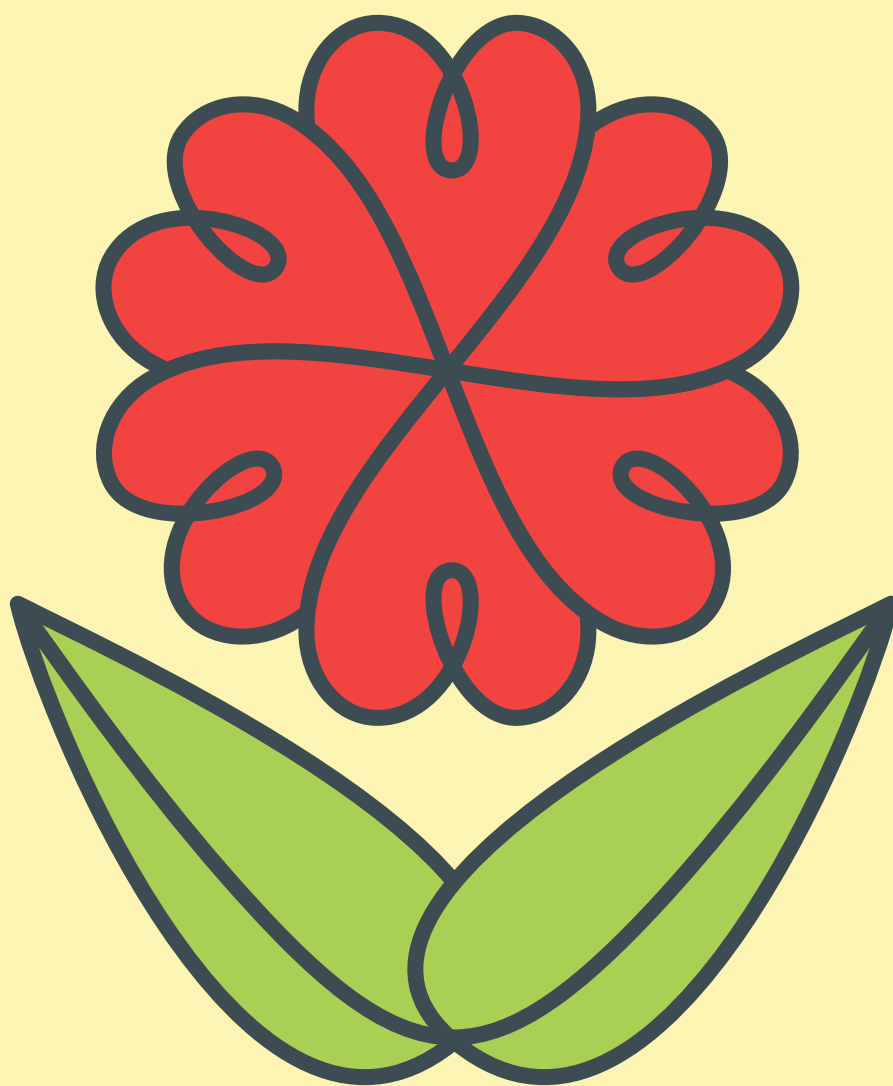


MOKINIO  
SAVIVERTĖS  
UGDYMAS

=

RAKTAS Į  
SĖKMINGĄ  
MOKYMAŠI  
IR GYVENIMĄ



---

METODIKA

---



Metodiką „Mokinio savivertės ugdymas – raktas į sėkmingą mokymąsi ir gyvenimą“ sukūrė projekto partneriai, įgyvendindami projektą „SVEIKA SAVIVERTĖ. Mokinių sveikos savivertės ugdymas per savęs pažinimą taikant inovatyvius įrankius ir metodus ugdymo procese“ (Nr. 2024-2-LT01-KA210-SCH-000295335), dalinai finansuojamą Europos Sąjungos lėšomis pagal Erasmus+ programą:

Jonavos „Lietavos“ pagrindinė mokykla (Lietuva)

Socialinių projektų institutas (Lietuva)

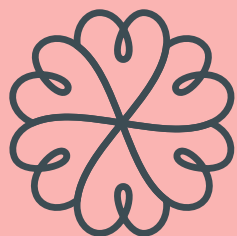
Dětská mokykla (Čekijos Respublika)

InErudico (Čekijos Respublika)

*Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.*

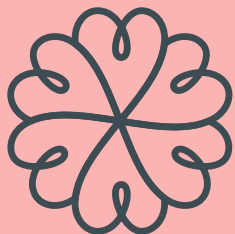
Ši metodika licencijuota pagal „Creative Commons Attribution–NonCommercial 4.0 International License“ (CC BY-NC 4.0) licenciją.

© Jonavos „Lietavos“ pagrindinė mokykla, Socialinių projektų institutas, Dětská mokykla, InErudico, 2025



# TURINYS

<b>Sąvokų žodynas</b> .....	4
<b>Įvadas ir teorija</b> .....	6
<b>Savianalizės metodai</b> .....	8
Balanso ratas .....	9
Skalė .....	13
Paukščio skrydžio metodas .....	16
Skirtingų kėdžių metodas .....	20
Septynių žingsnių kelionė .....	24
„Sumuštinio“ metodas .....	27
<b>Praktiniai įrankiai</b> .....	30
Afirmacijos .....	31
Pozityvi refleksija .....	35
Kortelės .....	38
Vertybių žemėlapis .....	42
Savivertės paveikslas .....	44
Palaikantys teiginiai .....	46
<b>Technikos sveikos savivertės, emocinės gerovės ir sveikatos ugdymui</b> .....	48
Minčių nukreipimas .....	49
4 požymiai, kurie atskleidžia potencialą .....	52
Kai kyla abejonių .....	55
<b>Savianalizės klausimynas mokinių pasitikėjimo savimi ir savivertės pokyčių įvertinimui</b> .....	59
<b>Literatūros šaltiniai</b> .....	61



# SĄVOKŲ ŽODYNAS

## **Afirmacijos**

Pozityviai nuteikiantys, sąmoningi teiginiai, kuriais siekiama stiprinti savivertę, keisti mąstyseną ir puoselėti emocinę gerovę.

## **Komunikaciniai įgūdžiai**

Gebėjimas aiškiai ir pagarbiai reikšti savo mintis, aktyviai klausytis ir kurti konstruktyvius asmeninius santykius.

## **Konstruktyvi kritika**

Pastabos, kuriomis siekiama padėti žmogui tobulėti, sutelkiant dėmesį į konkretų elgesį ar veiksmus, o ne į asmenines savybes.

## **Kritinis mąstymas**

Gebėjimas objektyviai vertinti informaciją, atpažinti šališkumą, įvertinti argumentus ir priimti pagrįstus sprendimus.

## **Emocinis sąmoningumas**

Gebėjimas atpažinti, įvardyti ir suprasti savo emocinius išgyvenimus bei jų priežastis.

## **Emocinis intelektas**

Gebėjimas atpažinti, suprasti ir konstruktyviai valdyti savo ir kitų emocijas.

## **Emocinė gerovė**

Emocinio balanso būseną, kai asmuo jaučiasi saugus, turintis palaikymą, ir geba pozityviai spręsti kasdienes iššūkius bei palaikyti socialinius santykius.

## **Empatija**

Gebėjimas suprasti, jausti ir reaguoti į kitų žmonių emocijas ir patirtis su atidumu ir pagarba.

## **Vidinis dialogas**

Pastovus minčių ir vidinių pokalbių srautas, kuris daro įtaką žmogaus emocinei būsenai, motyvacijai ir savęs suvokimui.

## **Motyvacija**

Vidinis arba išorinis stimulus, skatinantis asmenį siekti tikslų, mokytis arba keisti elgesį.

## **Neigiamos mintys**

Savaiminiai, dažnai nepalankūs ar iškreipti įsitikinimai apie save, kitus ar pasaulį, kurie gali pakenkti pasitikėjimui savimi ir emociniam stabilumui.

**Pozityvus mąstymas**

Mąstysena, akcentuojanti stipriąsias puses, sprendimus ir galimybes, o ne problemas ar ribotumus.

**Psichologinis atsparumas**

Psichinė ir emocinė stiprybė, padedanti susidoroti su stresu, įveikti nesėkmes ir grįžti į stabilią gyvenimo būseną.

**Ištvermingumas**

Gebėjimas atsigauti po iškilusių sunkumų, prisitaikyti prie pokyčių ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą susidūrus su negandomis.

**Savimonė**

Gebėjimas atpažinti savo mintis, emocijas, elgseną ir vertybes bei suprasti jų įtaką sprendimams ir santykiams.

**Pasitikėjimas savimi**

Pasitikėjimas savo jėgomis, kad pavyks pasiekti sėkmę tam tikrose situacijose arba atlikti užduotis, remiantis praeities patirtimi ir savęs pažinimu.

**Savivertė**

Asmens vidinis savivertės ir vertės jausmas, įskaitant tikėjimą savo teise būti priimtam ir savo gebėjimu įveikti sunkumus bei būti naudingam.

**Savianalizė**

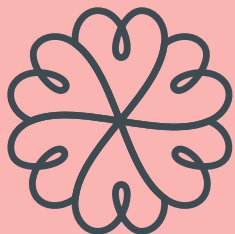
Savo minčių, elgesio ir patirties analizavimo ir mokymosi iš jų procesas, skatinantis asmeninį tobulėjimą.

**Socialiniai įgūdžiai**

Gebėjimų visuma, palengvinanti veiksmingą bendravimą, bendradarbiavimą, konfliktų sprendimą ir santykių kūrimą.

**Pasąmonė**

Sąmonės dalis, veikianti už sąmoningumo ribų, turinti įtakos mintims, jausmams ir elgsenai.



# ĮVADAS IR TEORIJA

Šiandieninėje švietimo sistemoje vis daugiau dėmesio skiriama akademinų pasiekimų ir moksleivio asmenybės ugdymo sinergijos svarbai. Nors mokymosi rezultatai išlieka itin svarbūs, vis dažniau teigiama, kad švietimas turėtų apimti ne tik žinių perdavimą, bet ir emocinės gerovės, savivertės ugdymą. Šis kompleksinis ugdymas stiprina moksleivių vidinę motyvaciją, pasitikėjimą savimi, savimonę, taip sudarant tvirtą pagrindą akademinai ir socialinei sėkmei.

Šioje metodinėje medžiagoje pateikiami savirefleksijos metodai, praktiniai įrankiai ir technikos, leisiantys mokytojams integruoti socialinio ir emocinio mokymosi principus į savo pedagoginę praktiką. Parengti metodai yra orientuoti į moksleivių vidinį pasaulį, emocinį sąmoningumą, tikslų nustatymą, vertybių identifikavimą, konstruktyvią komunikaciją ir pasitikėjimą savimi.

Metodai išskirti į tris kategorijas:

- **Savirefleksijos metodai** (pvz., *Balanso ratas, Skalė, Paukščio skrydžio metodas, Skirtingų kėdžių personažai, Septynių žingsnių kelionė, Sumuštinio metodas*) padeda ugdyti reflektyvų mąstymą ir palengvina asmeninių patirčių, minčių ir elgesio modelių suvokimą.
- **Praktiniai įrankiai** (pvz., *Afirmacijos, Vertybių žemėlapis, Savivertės portretas, Palaikančių sakinių paruoštukai – palaikantys teiginiai*) – stiprina emocinį raštingumą ir pozityvų mąstymą, ugdo pasitikėjimą savimi ir puoselėja saugumo jausmą.
- **Technikos emocinės gerovės ir sveikatos puoselėjimui** (pvz., *Minčių nukreipimas, 4 požymiai, kurie atskleidžia potencialą, Kilus abejonėms*) – skatina sąmoningumą, gebėjimą atpažinti vidines stiprybes, valdyti stresą ir ugdo atsparumą.

Šiuolaikinio švietimo galia slypi ne akademinų žinių ar emocinio ugdymo priešpriešoje, o jų derinyje, kuris kuria aplinką, kurioje tiek mokiniams, tiek mokytojams lengviau mokytis ir augti.

## Savivertės svarba ir jos vaidmuo moksleivio ugdyme

Savivertė – tai vidinis jausmas, kad esi vertingas, gebantis ir priimtas toks, koks esi. Ji daro įtaką tam, kaip mokinys mato save, priima sprendimus, kuria santykius ir reaguoja į sunkumus. Stipri savivertė – tarsi pagrindas, ant kurio statoma viso žmogaus asmenybė.

Nors savivertė pradeda formuotis ankstyvuju gyvenimo etapu, paauglystė yra ypač jautrus laikotarpis, per kurį ji gali sustiprėti arba susilpnėti. 5–8 klasių mokiniai pradeda vis labiau gilintis į save, apmąstyti savo vertybes, stipriąsias puses, siekius, emocijas ir motyvaciją. Šiuo metu ima ryškėti gebėjimas žvelgti į save – stebėti, vertinti ir suprasti savo jausmus bei elgesį (Erikson, 1968; Bronson, 2000). Toks savęs pažinimas yra ne tik svarbus socialinis ir emocinis įgūdis, bet ir atsparios bei savimi pasitikinčios asmenybės pagrindas.

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad stipri savivertė padeda lengviau įveikti stresą, drąsiai priimti iššūkius, nepasiduoti susidūrus su nesėkmėmis ir palaikyti sveikus santykius su kitais asmenimis (Harter, 1999; Marsh, 2005). Moksleiviai, turintys aukštesnę savivertę, yra linkę labiau pasitikėti savimi, aktyviau dalyvauti mokymosi procese, rizikuoti nebijodami nesėkmės ir užmegzti socialinius ryšius. Jie pasižymi didesne vidine motyvacija, savikontrolė ir emociniu stabilumu (Zimmerman, 2002).

Kita vertus, žema savivertė gali sąlygoti uždarumą, savikritiškumą, baimę būti atstumtam ar nesupras-

tam. Šie moksleiviai dažnai patiria nerimą, jaučiasi nesaugūs socialinėje aplinkoje ir gali susidurti su emociniais sunkumais.

#### **Nauda mokiniams:**

- *stiprinamas pasitikėjimas savimi ir savivertės jausmas;*
- *geresnis gebėjimas įveikti emocinius iššūkius;*
- *didesnė motyvacija mokytis ir aktyviai dalyvauti procese;*
- *geresnis gebėjimas išreikšti save ir imtis iniciatyvos;*
- *geresni bendravimo ir santykių kūrimo įgūdžiai.*

Taigi, švietimo įstaigos turėtų užtikrinti ne tik akademiškai, bet ir emociškai saugią aplinką, kurioje gerbiamas ir puoselėjamas kiekvieno vaiko unikalumas ir teisė būti savimi. Pagarbi, įtrauki mokymosi kultūra skatina moksleivių tapimą pasitikinčiais ir pilnaverčiais asmenimis – tai investicija, kuri turi teigiamą poveikį švietimui, santykiams ir bendrai gyvenimo kokybei (OECD, 2015).

### **Emocinė gerovė: sėkmingo mokymosi pagrindas**

Moksleivių emocinė būseną tiesiogiai veikia jų akademiniai rezultatai. Tyrimai rodo, kad mokiniai, kurie yra emociškai saugūs ir jaučia palaikymą, geriau išlaiko koncentraciją, aktyviau dalyvauja mokymosi procese ir pasiekia geresnių rezultatų. Kai nesirūpinama emocine gerove, net ir gabiausi mokiniai gali susidurti su mokymosi sunkumais. Šiuolaikinė švietimo įstaiga turėtų siekti ne tik akademinį rezultatą, bet ir rūpintis mokinių psichologine gerove.

### **Mokytojų ir specialistų vaidmuo ugdant savivertę ir emocinę sveikatą**

Mokytojai ir specialistai formuoja emocinę aplinką, kurioje mokiniai mokosi, auga ir kuria santykius. Mokytojas tampa viena svarbiausių figūrų mokinio gyvenime. Nuo jo bendravimo stiliaus, požiūrio ir gebėjimo pastebėti bei palaikyti priklauso labai daug. Kai mokytojas rodo pagarbą, nuoširdumą ir pastebi ne tik pasiekimus, bet ir kasdienes pastangas, mokiniai pradeda labiau tikėti savimi.

Kantrybė, atvirumas ir saugi erdvė leidžia mokiniams jaustis priimtiems. Tai stiprina jų savivertę ir motyvaciją, kuria pasitikėjimu grįstą santykį.

#### **Nauda mokytojams:**

- *gilesnis ryšys su mokiniais;*
- *aiškesnės strategijos, kaip atpažinti ir reaguoti į mokinių emocijas;*
- *labiau motyvuoti mokiniai;*
- *didesnis profesinis atsparumas;*
- *pozityvi, bendradarbiavimu grįsta klasės atmosfera.*

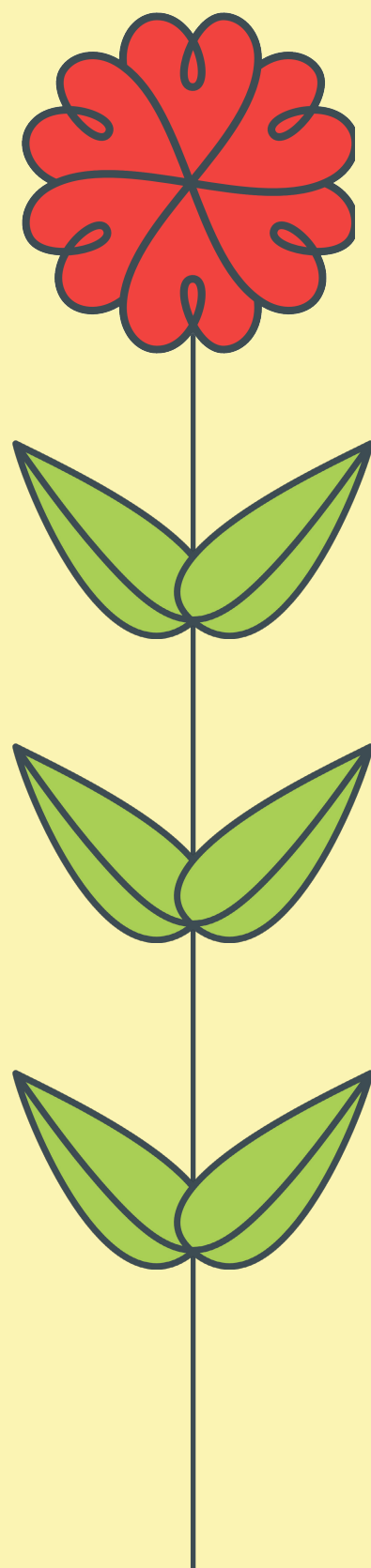
Investicija į mokytojų emocines kompetencijas ir palaikančios kultūros kūrimą mokykloje – tai prioritetas, kuris atsiperka tiek mokiniams, tiek visai bendruomenei.

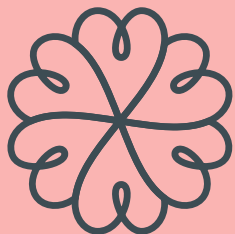
### **Koučingo metodai, įrankiai ir technikos mokymo procese**

Koučingas vis labiau pritaikomas švietime, kaip veiksmingas būdas padėti mokytojams ugdyti mokinių savivertę, atsakomybę ir vidinę motyvaciją. Pasitelkiant koučingo metodus, priemones ir technikas ugdymo procese skatinamas grįžtamojo ryšio, įgalinimo ir pozityvios kultūros konceptas.

Koučingo metodus taikančiose mokyklose puoselėjama palaikanti kultūra, kurioje mokiniai mokosi ne tik akademinį dalykų, bet ir svarbių gyvenimiškų įgūdžių.

**SAVIANALIZĒS  
METODAI**





# BALANSO RATAS

SAVĖS VERTINIMAS, SAVIMONĖ, SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS

*Šis metodas padeda mokiniams atpažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, įvertinti pažangą ir rasti pusiausvyrą tarp įvairių gyvenimo sričių, nusimatyti norimus pokyčius bei žingsnius jų link.*

## Balanso ratas anglų kalbos pamokoje. Vieno mokinio istorija

Aš – Lukas, aštuntokas, ir šiuo metu esu anglų kalbos pamokoje. Šiandien mokytoja pristato naują temą – „Balanso ratas“. Man smalsu, nes tai yra nauja ir nežinoma. Ji paaiškina, kad ši veikla padės mums įvertinti įvairias mūsų gyvenimo sritis ir suvokti, kur esame stiprūs, o kur dar galime patobulėti.

Mokytoja išdalina spausdintus balanso rato šablonus – apskritimus, padalytus į skiltis, pažymėtas skalėje nuo 1 (centre) iki 10 (išorėje). Kiekviena skiltis žymi vieną svarbią gyvenimo sritį, pavyzdžiui: šeimą, mokyklą, draugus, sveikatą, laisvalaikį ir kt.

Ji sako:

*“Būkite nuoširdūs. Čia ne kontrolinis darbas, o būdas apmąstyti savo gyvenimą ir suprasti, ką galėtumėte ir norėtumėte jame keisti. Prieš vertindami save, skirkite šiek tiek laiko ir apmąstykite kiekvieną skiltį.“*

Paėmiau savo rašiklį ir pradėjau žymėti balus:

- Šeima – 7. Mano santykiai su tėvais yra geri, bet jaučiu, kad galėčiau skirti daugiau laiko bendravimui su jais.
- Mokykla – 6. Ne visuomet atlieku namų darbus, bet aš tikrai stengiuosi.
- Draugai – 8. Mano draugai man yra svarbūs ir aš jaučiu jų palaikymą.
- Sveikata – 5. Turėčiau sveikiau maitintis ir kur kas daugiau judėti.
- Laisvas laikas – 4. Aš beveik neturiu laiko sau, nes mokykla ir užklasinės veiklos užima didžiąją dalį mano dienos.

Sužymėjęs visus balus, sujungiau taškelius linija. Mano ratas atrodo nelygus. Labai nelygus. Mokytoja paaiškina, kad kuo ratas yra labiau apvalus, tuo mūsų gyvenimas yra labiau harmoningas.

Tuomet ji paklausė:

*“Kas jus labiausiai nustebino, kai pamatėte savo gyvenimo balanso ratą?”*

Supratau, kad neskiriu pakankamai laiko poilsiui. Mano mokslai ir socialinis gyvenimas atrodo gerai, bet mano savijauta ir poilsis – ne.

*“Kurią sritį norėtumėte patobulinti pirmą?”*

Tikriausiai – *laisvą laiką*. Jei turėčiau daugiau laisvo laiko, galėčiau geriau rūpintis savo sveikata ir geriau jausčiausi.

Galiausiai mokytoja paprašė:

 “Pasirinkite vieną, kad ir mažą žingsnį, kurį šią savaitę galite žengti, kad pagerintumėte šią sritį.”

Nusprendžiau, kad prieš miegą į rankas imsiu ne telefoną, o knygą, arba tiesiog pasistengsiu kasdien bent 30 minučių skirti poilsiui.

Pamoka baigėsi, tačiau nesilioviau galvoti apie savo balanso ratą. Nei vienas iš mūsų neturi idealios formos balanso rato – ir tai normalu. Bet dabar žinau, kur galiu tobulėti, ką noriu keisti ir turiu konkretų pirmąjį žingsnį.

*Balanso ratas yra puikus savianalizės įrankis, padėsiantis mokiniams įvertinti įvairius savo mokymosi ir asmeninio tobulėjimo aspektus. Paprastai naudojamas gyvenimo balanso analizei, tačiau šis metodas taip pat yra veiksminga mokymo priemonė savirefleksijai, pažangos stebėjimui ir įgūdžių tobulinimui.*

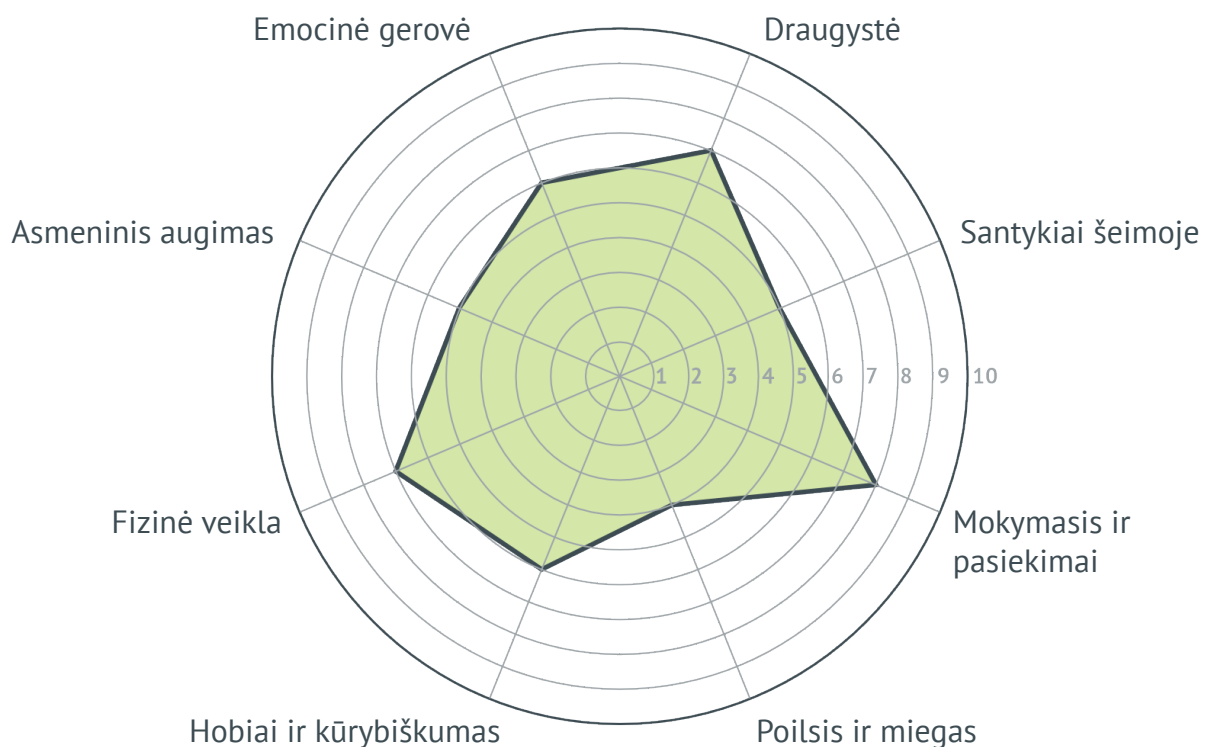
### Kaip taikyti šį metodą pamokoje

<b>Temos pasirinkimas</b>	Mokytojas ir mokiniai nusprendžia, ką analizuoti (pvz., mokymosi įpročius, dalyko žinias, emocinę gerovę).
<b>Balanso rato sudarymas</b>	Ratas yra padalinamas į keletą kategorijų, kurias mokiniai vertina skalėje nuo 1 iki 10 arba nuo 1 iki 5.
<b>Savęs vertinimas ir analizė</b>	Mokiniai surašo balus ir vizualiai identifikuoja sritis, kuriose reikia įdėti daugiau pastangų ir kuriose jiems sekasi. 1 balas reiškia, kad yra daug tobulintinų dalykų, o 10 balų reiškia visišką pasitenkinimą esama padėtimi, rezultatais, žiniomis ar elgesiu.
<b>Tikslų nustatymas</b>	Remdamiesi savo analize, moksleiviai sudaro veiksmų planą, kaip pagerinti konkrečias sritis.
<b>Reguliari peržiūra</b>	Šis metodas kartojamas reguliariais intervalais, siekiant įvertinti pažangą.

## Pritaikymas įvairiose pamokose

<b>Literatūra (gimtoji kalba)</b>	Rašymo įgūdžiai, teksto suvokimas, gramatika, kūrybiškumas ir viešasis kalbėjimas.
<b>Istorija</b>	Istoriniai laikotarpiai, analitiniai įgūdžiai, temos supratimas, gebėjimas atlikti tyrimus, asmeninis įsitraukimas.
<b>Užsienio kalbos</b>	Gramatika, žodynas, kalbėjimo įgūdžiai, klausymas ir rašymas.
<b>Kūno kultūra</b>	Ištvermė, lankstumas, koordinacija, komandinis darbas, žinios apie sveiką gyvenseną.

## Gyvenimo balanso ratas studentams



1 pav. Gyvenimo balanso ratas

Šis metodas skatina ne tik akademinį, bet ir asmeninį augimą. Tikslas nėra turėti idealų ratą su aukščiausiais įvertinimais, bet sukurti kuo lygesnį, labiau subalansuotą vaizdą, net jei balai tarpusavyje skiriasi.

*Pavyzdžiui (1 pav.), jei jūsų poilsio ir miego balas – 4, o šeimos ir asmeninio tobulėjimo – po 5, tai rodo, kad šioms sritims verta skirti daugiau dėmesio. Stenkitės ilsėtis, leisti laiką su šeima ir rūpintis savo asmeniniu augimu. Net nedideli pokyčiai gali duoti didelių rezultatų.*

## Refleksijos klausimai

Savirefleksija padeda mokiniams suprasti, kurios sritys jiems sekasi geriau, o kur reikia daugiau pastangų. Papildomi klausimai skatina išsamią analizę ir savęs pažinimą:

1. Kodėl tokiu balu įvertinau šią sritį?
2. Kodėl nedaviau mažesnio balo? Kokių įgūdžių ir patirties jau turiu šioje srityje?
3. Kodėl tik toks balas? Ko dar trūksta ir ką turiu išmokti?
4. Kokie dalykai ar asmenys labiausiai prisideda prie mano gerovės šioje srityje?
5. Kokius nedidelius pokyčius galėčiau padaryti, kad padidinčiau savo vertinimą bent vienu balu?
6. Kaip būtų idealu šioje srityje (10 balų) ir kaip galėčiau siekti to?
7. Kokia sritis šiuo metu labiausiai reikalauja mano dėmesio?
8. Kaip mano stipriosios sritys gali pagerinti mano silpnąsias?
9. Kokiam prioritetui šį mėnesį skirsiu daugiau dėmesio, kad pagerinčiau savo balansą?
10. Kaip suprasiu, kad padariau pažangą? Kokie bus pažangos požymiai?

### Orientaciniai klausimai pagal balų intervalus

#### Jei tavo balas yra 8–10:

- *Ką darau, kad ši sritis yra stipri?*
- *Kaip galiu išlaikyti šią sritį stiprią ateityje?*
- *Ar yra būdų, kaip dar galėčiau labiau mėgautis šia sritimi?*

#### Jei tavo balas yra 5–7:

- *Kokių veiksmų galėčiau imtis, kad padidinčiau savo pasitenkinimą šia sritimi?*
- *Ar mano tikslai šioje srityje yra aiškūs ir realistiški?*
- *Kokie nedideli kasdieniniai įpročiai galėtų man padėti tobulėti šioje srityje?*

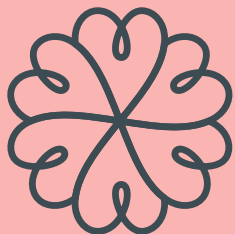
#### Jei tavo balas yra 0–4 (silpnoji sritis):

- *Kas mane sulaiko nuo pažangos šioje srityje?*
- *Kokio mažo veiksmo galėčiau imtis šiandien, kad ją patobulinčiau?*
- *Ar turiu kokių nors įsitikinimų, baimių, kurie trukdo man keistis?*
- *Kokį patarimą duočiau draugui, atsidūrusiam tokioje pačioje situacijoje, ir kaip galėčiau jį pritaikyti sau?*

Refleksijos klausimai padeda mokiniams maksimaliai išnaudoti balanso rato metodą. Juos galima pritaikyti pagal temą, mokinių amžių, patirtį ar asmeninius poreikius.

#### Išvados

Balanso ratas yra vizualus metodas, padedantis mokiniams įsivertinti savo stipriąsias ir silpnąsias sritis, suvokti, kas jiems svarbu, ir planuoti pokyčius. Jis skatina savirefleksiją, motyvaciją, emocinį sąmoningumą bei holistinį požiūrį į gyvenimą, ugdo pasitikėjimą savimi ir gebėjimą konstruktyviai siekti savo tikslų, o dalijimasis rezultatais su kitais skatina empatišką bendradarbiavimą.



## SKALĖ

SAVIREFLEKSIJA, SAVIANALIZĖ, APMĄSTYMAS

*Skalės metodas leidžia greitai ir paprastai įvertinti mokinių patirtį, jausmus, pažangą ar požiūrį į tam tikrą klausimą, pamatyti jų dabartinę būseną ir pagalvoti, kokius žingsnius verta žengti tobulėjimo ar pokyčio link.*

### Skalės metodas istorijos pamokoje

Šiandien istorijos mokytoja Rasa pradėjo pamoką neįprastu būdu.

Vietoje to, kad pristatytų temą, ant lentos ji nubrėžė horizontalią skalę nuo 1 iki 10 ir užrašė klausimą:

„Kaip gerai, jūsų manymu, suprantate Aukso amžių?“

Mokiniai pažvelgė į lentą ir susimąstė.

Mokytoja tęsė toliau:

„Kaip gerai, jūsų manymu, suprantate Aukso amžių? Prieš gilindamiesi į šią temą, norėčiau, kad kiekvienas pamąstytumėte, kaip vertinate savo žinias apie Aukso amžių. Pasirinkite vertinimą nuo 1 iki 10, kur 1 reiškia, kad nieko nežinote, o 10 reiškia, kad jau žinote viską puikiai.“

Mokiniai užrašo savo įvertinimus sąsiuvinuose, o keli iš karto pasidalija savo įvertinimais su klase.

Dauguma mokinių savo žinias įvertino nuo 3 iki 6 balų, o kai kurie skyrė tik 2 ar net 1 balą.

Pradedama pamoka. Mokytoja pristato pagrindinius Aukso amžiaus bruožus. Po pagrindinės pamokos dalies mokytoja grįžta prie skalės:

„Dabar vėl įvertinkite, kiek jau dabar žinote apie Aukso amžių? Ar jūsų vertinimai pasikeitė? Kokia informacija padėjo geriau suprasti pamokos temą?“

Moksleiviai palygina ankstesnius balus su naujaisiais.

Daugelis pastebi, kad vertinimai padidėjo bent dviem ar trimis balais.

„Ar dar liko neiškumų šioje temoje? Ar turite dar klausimų?“ – paklausia mokytoja.

Mokytoja duoda paskutinę užduotį:

*Kiekvienas mokinytis turi parašyti vienu sakiniu apie tai, ko išmoko šiandien, ir vieną veiksmą, kurį gali atlikti, kad dar labiau pagilintų žinias šios pamokos temoje.*

## Išvados

Mokytoja džiaugiasi, kad pamokos pabaigoje mokiniai ne tik įgijo žinių, bet ir apmąstė savo mokymosi procesą.

Skalės metodas padėjo vizualiai stebėti savo pažangą, o mokytojai suteikė informacijos apie tai, kur gali būti reikalingi papildomi paaiškinimai.

*Skalės metodas gali tapti vertinga pamokos dalimi, skatinančia mokinių refleksiją, įsitraukimą ir sąmoningą mokymąsi.*

## Kaip taikyti šį metodą pamokoje

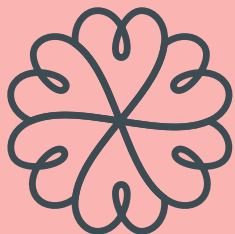
<b>Pasiruošimas</b>	<p><b>Pasirinkite tikslą:</b> nuspręskite, ką norite vertinti (pvz., mokinių emocinę būseną, požiūrį, mokymosi pasiekimus).</p> <p><b>Paruoškite skalę:</b> skalė gali būti nuo 1 iki 5 arba nuo 1 iki 10, kur 1 reiškia žemiausią vertinimą (pvz., „Aš visiškai nesuprantu“ arba „Aš jaučiuosi labai blogai“), o didžiausias skaičius reiškia aukščiausią vertinimą (pvz., „Aš puikiai suprantu“ arba „Aš jaučiuosi labai gerai“).</p>
<b>Skalės naudojimas</b>	<p><b>Užduokite klausimą:</b> užduokite mokiniams klausimą, kad jie galėtų įvertinti save, pavyzdžiui:</p> <p>„Kaip jaučiausi per šią pamoką?“</p> <p>„Kaip gerai supratau šiandienos temą?“</p> <p>„Kaip vertinu savo pastangas atliekant užduotį?“</p> <p><b>Savęs vertinimas:</b> mokiniai vertina save naudodami skalę, įrašydami skaičių į savo sąsiuvinius arba ant klasės lentos (anonimiškai arba viešai, priklausomai nuo temos).</p> <p><b>Diskusija ir refleksija:</b> po savęs vertinimo aptarkite su moksleiviais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Kodėl jie pasirinko konkretų balą?</li><li>– Kas turėtų įvykti, kad jų vertinimas būtų 10 balų?</li><li>– Ką jie galėtų padaryti, kad kitą kartą skirtų sau didesnį balą?</li></ul>
<b>Refleksija ir veiksmų planas</b>	<p><b>Refleksija:</b> paprašykite mokinių apsvarstyti sau suteiktus įvertinimus ir keliais sakiniais aprašyti savo jausmus, patirtį ar sritis, kurias galėtų tobulinti.</p> <p><b>Tikslo nustatymas:</b> paraginkite mokinius išsikelti vieną tikslą, kaip jie galėtų pagerinti savęs vertinimą (pvz., „Daugiau dalyvausiu diskusijose“, „Skirsiu daugiau laiko namų darbams“).</p>

## Pritaikymas įvairiose pamokose

<b>Literatūra (gimtoji kalba)</b>	<p><b>Tikslas:</b> įvertinti perskaityto teksto suvokimą. Perskaičius tekstą, paprašykite mokinių įvertinti:</p> <p><b>Kaip gerai supratau šį tekstą?</b> (1 – nieko nesupratau, 10 – viską supratau)</p> <p>Jei daugelis mokinių save įvertina žemu balu, galite kartu pa-siaiškinti nesuprantamas vietas.</p>
<b>Matematika</b>	<p><b>Tikslas:</b> įvertinti mokinių užduoties supratimą. Baigę užduotį, mokiniai įvertina savo gebėjimą ją atlikti:</p> <p><b>Kaip gerai supratau, kaip spręsti šią užduotį?</b> Mokiniams, pasirinkusiems žemą įvertinimą, verta pateikti pa-pildomų užduočių arba paaiškinimų.</p>
<b>Chemija</b>	<p><b>Tikslas:</b> įsivertinti turimas žinias. <i>Kaip gerai suprantu rūgščių ir bazių temą?</i> (1 – visiškai nesuprantu, 10 – suprantu labai gerai).</p> <p><b>Kodėl tai naudinga?</b> Mokytojas galės įvertinti, kiek klasė pasiruošusi šiai temai, o mokiniai – geriau suprasti savo žinių lygį ir pažangą.</p>
<b>Kūno kultūra</b>	<p><b>Tikslas:</b> asmeninės pastangos ir gerovė. Po fizinės veiklos mokiniai įvertina:</p> <p><b>Kaip galiu įvertinti savo pasiekimus šios treniruotės metu?</b> Tai padeda suprasti asmeninį fizinį pasirengimą ir motyvacijos lygį.</p>

### Išvados

Skalės metodas yra paprastas, lengvai pritaikomas ir labai veiksmingas įrankis, leidžiantis mokiniams įvertinti savo emocinę būseną, mokymosi procesą ir asmeninę pažangą. Mokytojai gali jį lanksčiai naudoti įvairiose pamokose. Šio metodo taikymas skatina savimonę, refleksiją, atsakomybę ir tikslų nustatymą.



# PAUKŠČIO SKRYDŽIO METODAS

SĄMONINGUMAS, SAVIREFLEKSIJA, GEBĖJIMAS KEISTIS

*Tai refleksijos metodas, leidžiantis mokiniams pažvelgti į savo patirtis iš šalies, tarsi iš viršaus – kaip stebėtojai ar geriausiam draugui. Atsiriboję nuo emocijų ir vertinimų, mokiniai gali matyti ne tik iššūkius, bet ir savo stipriąsias puses, objektyviau suprasti save ir įžvelgti daugiau galimybių. Tai kvietimas pakeisti perspektyvą – ne tik klausti „Ką aš jaučiau?“, bet ir „Ką aš matyčiau, jei stebėčiau save?“ arba „Ką aš patarčiau draugui tokioje situacijoje?“.*

## Justės istorija

Esu Justė, aštuntokė, ir noriu pasidalinti savo patirtimi. Etikos pamokoje mokytoja pasiūlė pažvelgti į save tarsi iš paukščio skrydžio. Iš pradžių tai atrodė keistokai, bet mane sudomino.

Ji sako:

„Pabandykite įsivaizduoti, kad esate paukštis, kuris suka ratus virš jūsų. O jūs esate stebėtojai. Kaip situacija atrodo iš viršaus? Ką jūs matote?“

Gavau lapą su klausimais, bet aš nusprendžiau pabandyti kažką kito – įsivaizduoti save kaip kitą žmogų, kuris stebi Justę – mane.

„Kaip viskas atrodo iš šalies? Ką mato stebėtojas?“

Mintyse matau merginą, kuri labai stengiasi, bet žvalgosi į kitus. Pasirodo, ji tris kartus taiso savo atsakymą, nors pirmasis jau buvo teisingas.

„Ką gero ji padarė?“

Ji klauso. Ji mąsto. Ji bando. Nors ji nėra užtikrinta, išlieka nuoširdi.

„Kas ją varžė?“

Jos abejonės. Jai atrodo, kad kiti žino geriau.

„Ką ji galėtų daryti kitaip?“

Kartais ji galėtų pasitikėti tuo, ką jau žino. Jai reikėtų nustoti matyti save kaip žmogų, kuris visuomet daro klaidas, ir suprasti, kad ji yra žmogus, kuris mokosi.

Kai mokytoja paklausė, ką pastebėjome, aš atsakiau:

„Pastebėjau, kad iš šono viskas atrodo paprasčiau ir teisingiau. Aš sau per griežta.“

Tą dieną supratau, kad kartais verta pažvelgti į save iš šalies, nes žiūrėdamas kitu žvilgsniu matai tikrai daugiau.

*Šis metodas padeda mokiniams plačiau pažvelgti į situacijas ar patirtis ir jas įvertinti tiek emociškai, tiek praktiškai. Jis pritaikomas įvairiose pamokose kaip priemonė, skatinanti savimone, reflektyvų mokymąsi ir sprendimų priėmimą.*

### Kaip taikyti šį metodą pamokoje

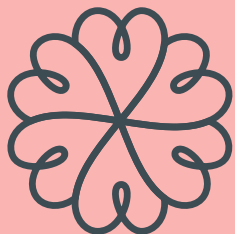
<b>Temos pasirinkimas</b>	Mokytojas arba mokiniai pasirenka situaciją, kurią analizuos „iš paukščio skrydžio“ – tai gali būti pamokos veikla, bendradarbiavimas, asmeninė patirtis, emocinė reakcija arba įvykis.
<b>Įvadas ir metodo pristatymas</b>	Pristatoma „Paukščio skrydžio metodo“ idėja: „Įsivaizduokite, kad esate stebėtojas – paukštis, sukantis ratus virš situacijos. Matote ne vien save, bet ir visą kontekstą – žmones, aplinkybes, sprendimus. Ką matote iš šios perspektyvos?“
<b>Refleksijos klausimai iš stebėtojo perspektyvos</b>	Moksleiviai apmąsto situaciją ne tiesiogiai iš savo požiūrio taško, bet tarsi būtų stebėtojai iš šalies – tarsi patartų artimam draugui ar žiūrėtų filmą: <ul style="list-style-type: none"><li>• „Kaip ši situacija atrodytų stebėtojui iš šalies – koks yra bendras vaizdas, nuotaika, santykiai?“</li><li>• „Ką, anot stebėtojo, asmuo (aš) padarė gerai?“</li><li>• „Ką jie pasakytų apie kliūtis, trukdančias pasiekti sėkmę?“</li><li>• „Ką stebėtojas patartų daryti kitaip, kad kitą kartą būtų dar geriau?“</li></ul>
<b>Refleksijos formos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individuali refleksija: mokiniai rašo atsakymus iš stebėtojo perspektyvos („Jis (ji) atrodė...“, „Stebėtojas pamatytų...“)</li><li>• Refleksija porose ar grupėse: moksleiviai dalijasi asmeninėmis įžvalgomis tarsi patardami geriausiam draugui.</li><li>• Refleksija grupėje: klasė dalijasi bendromis įžvalgomis, vengdami asmeninių vertinimų.</li></ul>
<b>Tikslų nustatymas</b>	Remdamiesi stebėtojo įžvalgomis, mokiniai nurodo vieną žingsnį, kurį galėtų įgyvendinti kitą kartą.
<b>Nuoseklus taikymas</b>	„Paukščio skrydžio“ metodą galima taikyti nuolat – po didelių projektų, pamokų, įtemptų situacijų ar grupinių veiklų. Tai padeda ugdyti ne tik refleksiją, bet ir emocinį intelektą, empatiją bei savikontrolę.

## Pritaikymas įvairiose pamokose

<p><b>Etikos pamoka</b></p>	<p><b>Tema:</b> konfliktinė situacija klasėje</p> <p><b>Refleksija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ką stebėtojas galėtų pasakyti apie šio konflikto eigą?“</li> <li>• „Kaip mano reakcija atrodė iš šono?“</li> <li>• „Ką stebėtojas patartų daryti kitaip, kad situacija būtų išspręsta taikiai?“</li> </ul>
<p><b>Užsienio kalbos pamoka</b></p>	<p><b>Tema:</b> viešasis kalbėjimas ar rašinio rašymas</p> <p><b>Refleksija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kaip mano kalba ar rašinėlis atrodytų žmogui, sėdinčiam šalia manęs, o ne man pačiam?“</li> <li>• „Kas sulauktų stebėtojo pagyrų?“</li> <li>• „Kuri dalis galėtų būti aiškesnė, stipresnė?“</li> </ul>
<p><b>Mokslai (gamta / biologija / chemija)</b></p>	<p><b>Tema:</b> eksperimentas ar tyrimas</p> <p><b>Refleksija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kaip stebėtojas įvertintų mano eksperimento planą ir įgyvendinimą?“</li> <li>• „Ką būtų galima pastebėti apie mano tyrimo proceso logiką?“</li> <li>• „Ką būtų galima patobulinti, atsižvelgus į stebėtojo įžvalgas?“</li> </ul>
<p><b>Geografija / istorija</b></p>	<p><b>Tema:</b> grupės projektas, diskusija arba pristatymas</p> <p><b>Refleksija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kaip šį projektą įvertintų asmuo, kuris jame nedalyvavo?“</li> <li>• „Kaip komandos dinamika atrodė iš šono?“</li> <li>• „Ką stebėtojas pastebėtų apie mano indėlį, stipriąsias puses ir tobulintinas sritis?“</li> </ul>
<p><b>Dailė / muzika / technologijos</b></p>	<p><b>Tema:</b> kūrybinis darbas arba atlikimas</p> <p><b>Refleksija:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Kaip mano darbą ar atlikimą įvertintų asmuo, kuris jo niekada nematė?“</li> <li>• „Kokias emocijas jie pastebėtų?“</li> <li>• „Kokį patarimą jie duotų, kad darbas būtų dar stipresnis ar labiau išbaigtas?“</li> </ul>

## **Išvados**

„Paukščio skrydžio“ metodas padeda mokiniams pažvelgti į save ir situacijas iš išorės perspektyvos – tarsi stebėtojo akimis. Jis lengvai ir veiksmingai taikomas savimonės ugdymui, emocinių iššūkių sprendimui, konfliktų sprendimui ir sudėtingų situacijų įveikimui, taip pat akademinį dalykų apmąstymui ir mokymosi pažangos vertinimui.



# SKIRTINGŲ KĖDŽIŲ METODAS

EMPATIJA, SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI,  
PERSPEKTYVOS SUVOKIMAS

*Interaktyvus ir kūrybiškas metodas, leidžiantis mokiniams vertinti situacijas iš įvairių perspektyvų, taip ugdant jų emocinį intelektą, empatiją ir kritinį mąstymą. Šis metodas grindžiamas dramos pedagogikos principais ir perspektyvos keitimo technikomis. Kiekviena kėdė simbolizuoja atskirą personažą su unikaliu požiūriu, emocijų ir vertybių rinkiniu. Sėdėdami ant skirtingų kėdžių, mokiniai įsijaučia į šių personažų vaidmenis, dalyvauja diskusijose, nagrinėja problemas ir apmąsto patirtis iš įvairių požiūrių.*

## Klasės valandėlė. Kiekvieno individo unikalumas ir svarba visuomenėje

Mokytoja Lina klasės valandėlę pradeda netradiciškai – klasėje sustato penkias kėdes, kurių kiekviena simbolizuoja skirtingą asmenybės tipą ar gyvenimo patirtį. Pristato mokiniams pradėdama:

„Vizionierius“ – didelių idėjų ir svajonių žmogus.

„Racionalus mąstytojas“ – asmuo, kuris vadovaujasi logika ir faktais.

„Empatas“ – jautrus ir visuomet pasiruošęs padėti kitiems.

„Pragmatikas“ – susitelkęs į praktinius sprendimus.

„Menininkas“ – kūrybingas, mato pasaulį per grožį ir emocijas.

„Ir kiekvienas iš mūsų yra skirtingas, bet visi esame reikalingi. O dabar pabandykime pažvelgti į pasaulį šių personažų akimis ir suprasti, kodėl kiekvienas iš jų yra svarbus toks, koks yra“, – paragino mokytoja.

Mokiniai pakaitomis sėdasi ant kėdžių ir aptaria situaciją:

„Mieste reikia įkurti naują erdvę jaunimui. Kaip kiekvienas iš personažų mato šią užduotį?“

Vizionierius: „Tai turi būti erdvė, kurioje jaunimas galėtų atrasti savo talentą ir kurti ateities idėjas.“

Racionalus mąstytojas: „Svarbu apskaičiuoti išlaidas ir tai, ar yra galimybė gauti finansavimą erdvės įkūrimui.“

Empatas: „Ši erdvė turi būti prieinama visiems, ypač tiems, kurie jaučiasi atstumti.“

Pragmatikas: „Galėtume pradėti nuo mažo projekto ir ilgainiui plėstis.“

Menininkas: „Erdvė turi būti spalvinga ir įkvepianti – su meno studija ir gyvais pasirodymais!“

Pamokos pabaigoje mokiniai drauge su mokytoja aptaria:

„Ko ši patirtis mus išmokė apie žmonių skirtumus? Ar mes supratome, kad mes visi esame svarbūs?“

Mokinių pasidalijimai:

„Supratau, kad ne visi mąsto taip, kaip aš – ir tai normalu, nes mes vienas kitą papildome.“

„Buvo įdomu įsijausti į kitą mąstyseną ir suprasti, kad nėra visiškai teisingos ar neteisingos perspektyvos.“

**Ši veikla padeda mokiniams suprasti, kad kiekvienas žmogus yra unikalus ir svarbus visuomenei. Nėra vienintelio teisingo mąstymo ar problemų sprendimo būdo – būtent mūsų skirtumai padeda mums augti, mokytis vieniems iš kitų ir kurti stipresnę bendruomenę.**

## Kaip taikyti šį metodą pamokoje

<b>Pasiruošimas</b>	<p><b>Pasirinkite temą ar problemą:</b> pasirinkite aktualią temą ar problemą, kurią norite aptarti su mokiniais (pvz., patyčios, draugystė, atsakomybė, sprendimų priėmimas).</p> <p><b>Sustatykite kėdes:</b> klasėje pastatykite keletą kėdžių – kiekviena iš jų simbolizuoja personažą, turintį tam tikrą požiūrį ar emocinę būseną.</p> <p><b>Sukurkite personažus:</b> prie kiekvienos kėdės priklijuokite korteles su personažų aprašymais.</p>
<b>Įgyvendinimas</b>	<p><b>Pristatykite personažus:</b> paaiškinkite, kad kiekviena kėdė simbolizuoja personažą, turintį unikalią perspektyvą ir jausmus.</p> <p><b>Vaidmenų žaidimas:</b> mokiniai pakaitomis sėdasi ant kėdžių ir įsijaučia į atitinkamą personažą.</p> <p><b>Refleksija:</b> po diskusijos užduokite mokiniams šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koks buvo jausmas įsikūnyti į skirtingus personažus?</li><li>• Ar tavo nuomonė pasikeitė, kai pamatėte situaciją iš kitos perspektyvos?</li><li>• Kokių naujų dalykų sužinojai apie save ir kitus?</li></ul>

## Pritaikymas įvairiose pamokose

### Klasės valandėlė: draugystė ir patyčios

**Tema:** „*Kaip turėtume elgtis, kai matome patyčias?*“

**Personažai:**

- Drąsuolis – visuomet sako tiesą, nebijo apginti kitų.
- Stebėtojas – mato viską, bet bijo įsikišti.
- Patarėjas – visuomet pasiūlo sprendimo būdą.
- Auka – išsigandęs, jaučiasi nesaugus.

**Tikslas:** ugdyti empatiją ir kritinį mąstymą apie socialines situacijas, susijusias su patyčiomis.

### Literatūros pamoka

**Tema:** „*Personažo motyvai ir pažiūros*“

**Personažai:** susatykite kėdes ir sužymėkite jas literatūros kūrinio pagrindinių personažų vardais.

**Tikslas:** padėti mokiniams suprasti veikėjų motyvaciją ir asmenybes, analizuoti jų elgesį ir požiūrį.

### Biologija

**Situacija:** „*Konfliktas tarp trijų draugų*“

**Personažai:**

- Ema – jautri, atsakinga, greitai įsižeidžia.
- Tadas – klasės juokdarys, dažnai kalba nemąstydamas.
- Austėja – tarpininkė, bet kartais pasimeta tarp draugų.

**Konfliktas biologijos pamokoje**

Visi trys draugai sutiko dirbti kartu grupiniame projekte. Tačiau Tadas nespėjo laiku atsiųsti savo dalies ir Ema gavo mokytojo pastabą. Ji supyko ir viešai pavadino Tadą neatsakingu, pareikšdama, kad negali su juo daugiau dirbti. Tadas jautėsi įskaudintas, o Austėja nežinojo, kaip elgtis – ji nenorėjo prarasti draugų ir bijojo įsikišti.

**Mokiniai** paeiliui sėdasi ant kiekvieno iš trijų personažų „kėdžių“ ir bando išreikšti, kaip kiekvienas draugas jaučiasi, ką galvoja ir ko tikisi iš kitų.

**Klausimai refleksijai:**

- Ką išmokote iš situacijos?
- Kaip pasikeistų mūsų elgesys, jei būtume jų vietoje?

Šis scenarijus padeda mokiniams:

- identifikuoti emocijas,
- ugdyti empatiją,
- ieškoti taikių sprendimo būdų.

## Tėvų, mokytojų ir mokinių susirinkimas

**Situacija:** mokiniai dažnai ateina į pamokas nepasiruošę. Mokytojas mano, kad tai trukdo mokymuisi, tėvai yra nusiminę, o mokinys jaučiasi nesuprastas.

### Įgyvendinimas

#### Trijų personažų kėdės

- Mokinys – jaučiasi pavargęs, prislėgtas ir negali susikaupti.
- Mokytojas – atsakingas už klasės pažangą ir nori padėti, bet susiduria su kliūtimis.
- Tėvas – jaudinasi dėl vaiko ateities, kartais jaučiasi bejėgis arba neinformuotas.

#### Vaidmenų žaidimas

Kiekvienas dalyvis užima skirtingą „kėdę“ ir kalba iš tos rolės perspektyvos.

#### Pavyzdžiai

- Mokytojas mokinio kėdėje: „*Sunku rasti laiko. Kai kažko nesuprantu, jaučiuosi kvailas, todėl net nesiimu užduoties.*“
- Tėvas mokytojo kėdėje: „*Stengiuosi padėti visai klasei, bet jaučiu, kad mano pastangos lieka nepastebėtos.*“

#### Refleksija:

- Ką mes girdėjome ir supratome vieni apie kitus?
- Kaip pasikeičia mūsų požiūris, kai kalbame iš kito asmens pozicijos?
- Ką kiekvienas galėtų daryti kitaip?

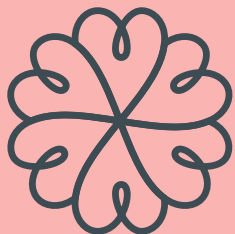
#### Rezultatai:

- sumažinama įtampa;
- bendro tikslo ir tarpusavio supratimo jausmas;
- atsiranda nauji, kūrybingi sprendimai (pvz., dažnesnis bendravimas ar lankstesni užduočių formatai).

## Išvados

Metodas „Skirtingos kėdės, skirtingi personažai“ yra veiksminga, kūrybiška ir interaktyvi priemonė, padedanti mokiniams ugdyti empatiją, kritinį mąstymą ir socialinius įgūdžius. Įsijausdami į skirtingas perspektyvas, mokiniai ne tik mokosi suprasti kitus, bet ir tampa atsakingais, emociškai sąmoningais asmenimis.

Šis metodas ypač rekomenduojamas klasės valandėlių metu, sprendžiant konfliktus, etikos ar gyvenimo įgūdžių pamokose. Nors ir gali būti sunkiau integruoti kitose pamokose (tokiose kaip matematika ar gamtos mokslai), mokytojai tikrai gebės sėkmingai pritaikyti savo dalykui, skatindami refleksiją, bendradarbiavimą ir įvairių požiūrių vertinimą bei priėmimą.



# SEPTYNIŲ ŽINGSNIŲ KELIONĖ

TIKSLO NUSTATYMAS, REFLEKSIJA, SAVĖS PAŽINIMAS

*„Septynių žingsnių kelionė“ – tai struktūruotas refleksijos ir savęs pažinimo metodas, padedantis mokiniams sistemingai apmąstyti savo patirtis, emocijas, tikslus ir asmeninį tobulėjimą. Jį galima taikyti mokymosi proceso refleksijai ir asmeninio bei akademinio augimo skatinimui.*

## Asmeninis pavyzdys: Tado kelionė. Savianalizė po matematikos kontrolinio

Matematikos mokytoja Jurgita dar prieš pamoką ant lentos užrašo:

*„Šiandien kartu leisimės į septynių žingsnių kelionę.“*

Ji paaiškina mokiniams, kad ši kelionė padės jiems pažvelgti į save, suprasti, ką jie patyrė, kaip jautėsi, su kuo susidūrė ir ką galėtų keisti. Kiekvienas mokinys gauna popieriaus lapą, kuriame užrašyti 7 klausimai.

Septintokas Tadas iš pradžių suabejoja. Jam sunku kalbėti apie save. Tačiau nusprendžia pabandyti.

### Septyni Tado žingsniai:

**Patirtis:** *ką aš patyriau?* (Aprašyk situaciją ar įvykį)

*„Prisimenu, kad per matematikos kontrolinį labai nerimavau. Buvau įsitikinęs, kad nieko nemoku.“*

**Emocijos:** *kaip aš jaučiausi?* (Atpažink ir išanalizuok emocijas):

*„Jaučiausi blogai – neramus, išsigandęs, susigėdęs, taip pat mintyse kirbėjo, kad kiti žinojo daugiau nei aš.“*

**Reakcija:** *kaip aš reagavau?* (Apmąstyk savo elgesį):

*„Prieš kontrolinį stengiausi neišsiduoti, elgiausi taip, lyg man viskas yra gerai. Niekam nesipasakojau apie savo baimes.“*

**Pamokos:** *ko aš išmokau?* (Padaryk išvadas ir įžvalgas):

*„Supratau, kad tylą nepadeda. Būtų buvę lengviau, jei būčiau pasakęs mokytojai ar paprašęs pagalbos.“*

**Pasiekimai:** *ką aš pasiekiau?* (Įvertink asmeninius pozityvius aspektus):

*„Nors maniau, kad visiškai nepasiseks, vis tiek gavau 7. Tai yra daugiau nei aš tikėjausi.“*

**Iššūkiai:** *su kokiais iššūkiais susidūriau?* (Išanalizuok problemines sritis):

*„Man tikrai trūko pasitikėjimo savimi. O bandymas mokytis paskutinę minutę tik padidino streso lygį.“*

**Veiksmai:** *ką darysiu kitaip kitą kartą?* (Nustatyk tikslus ir suplanuok pokyčius):

„Kitą kartą stengsiuosi ruoštis iš anksto ir nebijosiu užduoti klausimų. Galbūt net nueisiu papildomai konsultacijai.“

Po rašytinės dalies mokytojas kviečia savanorius pasidalinti savo įžvalgomis.

Mokytoja užbaigia pamoką:

„Ši kelionė yra ne apie tobulumą, o apie augimą. Kuo daugiau žinosime apie save, tuo lengviau keliausime į pokytį, kurio trokštame.“

*Ši istorija parodo, kad „Septynių žingsnių kelionė“ nėra tik teorinis metodas, bet ir labai praktiškas bei jautrus įrankis, padedantis mokiniams analizuoti ir suprasti save, ugdyti sąmoningumą, keisti įpročius ir stiprinti vidinę motyvaciją. Svarbiausia yra sukurti saugią atmosferą, kurioje kiekvienas mokinys jaustųsi patogiai ir galėtų atvirai kalbėti.*

### Kaip taikyti šį metodą pamokoje

<b>Pasiruošimas</b>	<p><b>Temos pasirinkimas:</b> pasirinkite temą, kurią norite aptarti su mokiniais, pavyzdžiui: mokymosi patirtis, socialinės situacijos ar asmeniniai pasiekimai.</p> <p><b>Struktūra:</b> naudokite septynių žingsnių formatą:</p> <p><u>Patirtis:</u> <i>ką aš patyriau?</i> (Aprašyk situaciją ar įvykį)</p> <p><u>Emocijos:</u> <i>kaip aš jaučiausi?</i> (Atpažink ir išanalizuok emocijas)</p> <p><u>Reakcija:</u> <i>kaip aš reagavau?</i> (Apmąstyk savo elgesį)</p> <p><u>Pamokos:</u> <i>ko aš išmokau?</i> (Padaryk išvadas ir įžvalgas)</p> <p><u>Pasiekimai:</u> <i>ką aš pasiekiau?</i> (Įvertink asmeninius pozityvius aspektus)</p> <p><u>Iššūkiai:</u> <i>su kokiais iššūkiais susidūriau?</i> (Išanalizuok problemines sritis)</p> <p><u>Veiksmai:</u> <i>ką darysiu kitaip kitą kartą?</i> (Nustatyk tikslus ir suplanuok pokyčius).</p>
<b>Įgyvendinimas</b>	<p><b>Pristatykite</b> žingsnius: paaiškinkite mokiniams struktūrą.</p> <p><b>Refleksija raštu:</b> paraginkite mokinius atsakyti į klausimus raštu.</p> <p><b>Diskusija grupėje:</b> po individualaus darbo suburkite mokinius į mažas grupes, kuriose jie galės pasidalinti įžvalgomis (jei norės).</p> <p><b>Refleksijos ratas:</b> aptarkite su visa klase, ką mokiniai sužinojo apie save, ką nori tobulinti ir kokių veiksmų planuoja imtis.</p> <p><b>Individualūs veiksmų planai:</b> kiekvienas mokinys sudaro asmeninį veiksmų planą, remdamasis paskutiniu žingsniu – „<i>Ką kitą kartą darysiu kitaip?</i>“.</p>

## Pritaikymas įvairiose pamokose

<b>Užsienio kalba</b>	<p><b>Tema:</b> „<i>Kaip man sekasi kalbėti angliškai prieš visą klasę?</i>“</p> <p><b>Tikslas:</b> padėkite mokiniams įveikti baimę ir įgyti pasitikėjimą savo kalbos įgūdžiais.</p> <p><b>Refleksija:</b> mokiniai aptaria savo emocijas, pasiruošimo procesą, pasiekimus ir tai, ką kitą kartą norėtų pakeisti.</p>
<b>Chemijos pamoka</b>	<p><b>Tema:</b> „<i>Kaip man sekėsi per laboratorinį darbą?</i>“</p> <p><b>Tikslas:</b> apmąstykite praktinį mokymąsi, komandinį darbą ir teorinių žinių taikymą.</p> <p><b>Refleksija:</b> mokiniai aprašo, ką darė, kaip jautėsi eksperimento metu, su kokiais iššūkiais susidūrė ir ko išmoko.</p>
<b>Kūno kultūra</b>	<p><b>Tema:</b> „<i>Kaip jaučiausi fizinio iššūkio metu?</i>“</p> <p><b>Tikslas:</b> apmąstyti pastangas, emocinius ir fizinius iššūkius bei stiprinti motyvaciją.</p> <p><b>Refleksija:</b> mokiniai rašo arba diskutuoja apie veiklą, savo emocijas, iškilusius iššūkius ir galimus patobulinimus.</p>
<b>Matematika</b>	<p><b>Tema:</b> „<i>Mano kelionė sprendžiant sudėtingą uždavinį</i>“</p> <p><b>Tikslas:</b> atpažinti mokymosi sunkumus ir stipriąsias puses bei ugdyti atkaklumą.</p> <p><b>Refleksija:</b> mokiniai apibūdina sunkų momentą, ar jie jį įveikė, kas jiems padėtų ir ką kitą kartą darytų kitaip.</p>

### Išvados

„Septynių žingsnių kelionės“ metodas mokiniams siūlo aiškų, struktūruotą kelią, kuriuo jie gali siekti savo asmeninių, akademinių ar socialinių tikslų. Šis metodas skatina atsakomybę už savo veiksmus, ugdo atkaklumą ir skatina savirefleksiją. Padeda mokiniams suvokti, kad pokytis yra procesas, o ne vienkartinis veiksmas. Vadovaudamiesi šiuo modeliu, mokiniai ugdo planavimo ir savęs vertinimo įgūdžius ir, svarbiausia, stiprina pasitikėjimą savo gebėjimais pasiekti reikšmingų rezultatų.



## „SUMUŠTINIO“ METODAS

GRĮŽTAMOJO RYŠIO TEIKIMAS IR PRIĖMIMAS,  
KONSTRUKTYVI KRITIKA, REFLEKSIJA

*Šis metodas padeda mokiniams ugdyti kritinį mąstymą, moko pagarbiai reikšti kritiką.*

### „Sumuštinio“ metodas chemijos pamokoje

Po kontrolinio darbo mokiniams duodama užduotis įvertinti savo pasiekimus pagal „sumuštinio“ metodą:

„Nurodykite tris dalykus apie savo kontrolinio rezultatą:

1. Kas sekėsi puikiai?
2. Ką galėtum patobulinti?
3. Kokias teigiamas savo savybes pastebėjai atlikdamas užduotis? Už ką save pagirtum?“

Mokiniai užrašo savo refleksijas sąsiuvinyje.

Vienas mokinys parašė:

„Man puikiai sekėsi spręsti chemijos lygtis. Tačiau reikėtų dar pasikartoti rūgščių ir bazių savybes. Vis dėlto džiaugiuosi, kad išlikau ramus ir nepasidaviau, net kai užduotis atrode sudėtinga.“


Po refleksijos mokiniai pasidalija savo mintimis su suolo draugu, o mokytojas apibendrina, pabrėždamas mokymosi pažangą ir tobulėjimo galimybes.

**„Sumuštinio“ metodas – tai struktūruotas būdas teikti grįžtamąjį ryšį, kuris padeda mokiniams gauti konstruktyvius komentarus, išlaikant teigiamą požiūrį ir motyvaciją tobulėti.**

**Šis įrankis vadinamas „sumuštinio“ metodu, nes grįžtamasis ryšys pateikiamas sluoksniais: teigiamas komentaras („duona“), po to išsakoma konstruktyvi kritika („įdaras“) ir baigiama dar viena teigiama įžvalga ar padėsinimu („duona“).**

**Šis metodas padeda mokiniams lengviau priimti kritiką, nes ji yra įterpta tarp teigiamų teiginių. Taip jie jaučiasi vertinami ir motyvuojami tobulėti.**

## Kaip taikyti šį metodą pamokoje

<b>Temos ir užduoties pasirinkimas</b>	„Sumuštinio“ metodą galima naudoti teikiant grįžtamąjį ryšį apie rašto darbus, projektus, grupių pristatymus ar bet kokią kitą veiklą, kurią mokiniai gali apmąstyti ir tobulinti.
<b>Struktūros paaiškinimas</b>	Pristatykite mokiniams „sumuštinio“ metodo struktūrą: teigiamas komentaras („duona“) – <i>ką padarei gerai?</i> Konstruktyvi kritika („įdaras“) – <i>ką galėtum patobulinti?</i> Teigiamos išvados („duona“) – padėtinimas arba stiprybės pabrėžimas.
<b>Pateikite pavyzdžių</b>	Pradėkite pateikdami pavyzdį, kaip suformuluoti teigiamus komentarus ir konstruktyvią kritiką. Pavyzdžiui:  „Man patiko, kaip aiškiai išreiškei savo mintis (teigiamas komentaras), bet būtų dar geriau, jei pateiktum daugiau pavyzdžių (kritika). Vis dėlto tavo pristatymo struktūra buvo labai logiška ir lengvai suprantama (teigiama išvada).“
<b>Metodo taikymas</b>	<b>Individualus darbas ar darbas grupėje:</b> mokiniai gali naudoti šį metodą savo ar savo klasės draugų darbams vertinti. <b>Rašytinis ar žodinis grįžtamasis ryšys:</b> atsiliepimai gali būti pateikiami raštu (pvz., refleksijos lape) arba žodžiu (pvz., diskusijos metu). <b>Mokytojo atsiliepimai:</b> mokytojai taip pat raginami reguliariai naudoti šį metodą, teikdami grįžtamąjį ryšį apie mokinių darbus.

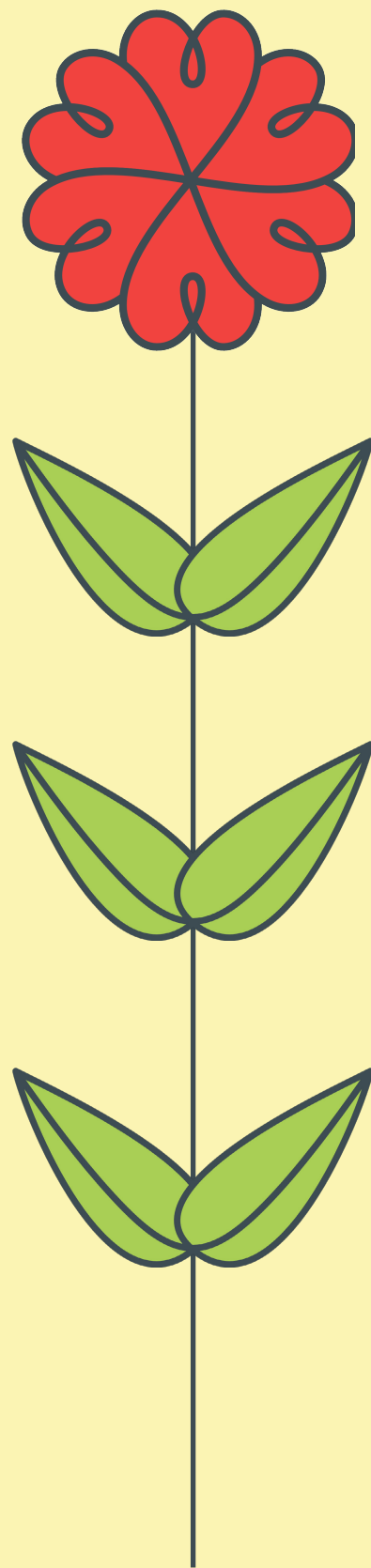
## Pritaikymas įvairiose pamokose

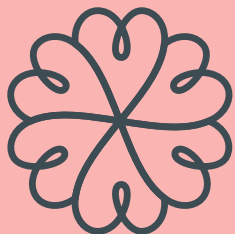
<b>Istorijos pamoka</b>	<p><b>Grupės projektas</b></p> <p><b>Tema:</b> „Viduramžių pristatymas“</p> <p><b>Tikslas:</b> skatinti mokinius reflektuoti apie darbą grupėje ir ugdyti kritinio mąstymo įgūdžius.</p> <p><b>Užduotis:</b> po grupinių projektų pristatymų mokiniai vertina kitų grupių darbą pagal <b>Sumuštinio</b> metodą.</p> <p><b>Pavyzdys</b></p> <p><b>Teigiamas komentaras:</b> „Jūsų skaidrės buvo labai informatyvios ir vizualiai gražiai pateiktos.“</p> <p><b>Konstruktivi kritika:</b> „Būtų dar geriau, jei pateikiamą informaciją pasakotumėte savais žodžiais, o ne skaitytumėte iš skaidrių.“</p> <p><b>Teigiama išvada:</b> „Bet jūsų komandinis darbas buvo labai sklandus – jūs tikrai puikiai bendradarbiaavote!“</p>
<b>Klasės valandėlė</b>	<p><b>Savianalizė. Refleksijos įgūdžių ugdymas</b></p> <p><b>Tema:</b> „Kaip man sekėsi šią savaitę?“</p> <p><b>Tikslas:</b> skatinti mokinius reflektuoti apie savo mokymosi procesą ir ugdyti savimonę.</p> <p><b>Užduotis:</b> mokiniai rašo refleksijas apie savo mokymosi pasiekimus ir iššūkius, naudodami „sumuštinio“ metodo struktūrą.</p> <p><b>Pavyzdys</b></p> <p><b>Teigiamas komentaras:</b> „Puikiai atlikau matematikos užduotis.“</p> <p><b>Konstruktivi kritika:</b> „Tačiau turėčiau skirti daugiau laiko pasiruošimui kontroliniams darbams.“</p> <p><b>Teigiama išvada:</b> „Džiaugiuosi, kad nepraradau motyvacijos ir toliau stengiausi!“</p>

### Išvados

„Sumuštinio“ metodas yra veiksminga grįžtamojo ryšio priemonė, padedanti mokiniams jaustis vertinamais ir motyvuotais tobulėti. Mokytojai gali lanksčiai integruoti šį metodą įvairiose pamokose.

P R A K T I N I A I  
**Į R A N K I A I**





## AFIRMACIJOS

EMPATIJA, SOCIALINIAI JŪGŪDŽIAI, PASITIKĖJIMAS SAVIMI

*Afirmacijos – tai pozityvūs teiginiai, kuriuos sakome sau, kad sustiprintume pasitikėjimą savimi, palaikytume gerą nuotaiką ir keistume mąstymą į pozityvesnį. Jas kartodami mes pamažu įtvirtiname tikėjimą savo stiprybėmis ir galimybėmis. Afirmacijos padeda sumažinti abejones, įveikti neigiamas mintis ir drąsiau žiūrėti į gyvenimą.*

### Kaip veikia afirmacijos?

- 1. Kartojimas keičia mąstymą.** Dažnai kartojami teiginiai padeda pamažu pakeisti neigiamas mintis pozityviomis.
- 2. Stiprina pasitikėjimą savimi.** Pavyzdžiui, frazė „Aš esu pakankamai geras toks, koks esu“ padeda labiau priimti save.
- 3. Skatina motyvaciją.** Tokie žodžiai kaip „Aš kasdien mokausi ir augu“ įkvepia judėti pirmyn ir nesustoti.
- 4. Mažina stresą.** Afirmacijos ramina mintis ir padeda labiau susitelkti į dabartį.

### Kaip naudoti afirmacijas?

- **Sakykite esamuoju laiku.** Pvz., „Aš esu stiprus ir man pavyks“, o ne „Vieną dieną būsiu stipresnis“.
- **Kartokite reguliariai.** Geriausia – ryte pabudus arba vakare prieš miegą.
- **Rinkitės teigiamus žodžius.** Susitelkite į tai, ką norite pasiekti, o ne į tai, nuo ko bėgate.
- **Ištarkite garsiai arba užsirašykite.** Taip jų poveikis bus dar stipresnis.

*Afirmacijos yra puikus įrankis tiek suaugusiems, tiek mokiniams. Jos padeda ugdyti sveiką savivertę, puoselėti teigiamą požiūrį į mokymąsi ir palaikyti gerus santykius su kitais.*

## Kaip naudoti šiuos įrankius pamokoje

### 1. Ryto ratas arba pamokos pradžia

**Kada?** Kas rytą arba pamokos pradžioje (trumpalaikis).

#### **Kaip?**

Sukurkite trumpą ritualą, kurio metu kiekvienas mokinys garsiai ištars afirmaciją arba ją užrašys ant popieriaus lapelio.

Pamažu skatinkite mokinius kurti savo afirmacijas.

Naudokite afirmacijų korteles, iš kurių mokiniai galės rinktis.

#### **Veiklos pavyzdžiai**

Pradėkite kiekvieną dieną sakiniu: „*Šiandien aš jaučiuosi...*“ ir leiskite mokiniams užbaigti sakinį teigiama fraze (pvz., „*stiprus, smalsus, pasiruošęs mokytis*“).

Po savaitės ar mėnesio pakvieskite mokinius išsirinkti labiausiai patikusią afirmaciją ir pasidalyti, kodėl ją pasirinko.

#### **Afirmacijų pavyzdžiai**

„*Kasdien išmokstu vis kažką naujo.*“

„*Mano klaidos padeda man tobulėti.*“

„*Kiekviena užduotis yra proga parodyti, ką aš jau sugebu dabar.*“

### 2. Afirmacijos klasės skelbimų lentoje arba specialioje vietoje

**Kada?** Visus mokslo metus (ilgalaikis).

#### **Kaip?**

Sukurkite „*Teigiamų minčių stendą*“, kad visi galėtų matyti afirmacijas.

Paskatinkite moksleivius kurti afirmacijas ir kabinti jas ant stendo.

Reguliariai keiskite afirmacijas, pasirinkdami kitą temą, pavyzdžiui, kas mėnesį (pasitikėjimas savimi, pagarba, drąsa, komandinis darbas ir t. t.).

#### **Veiklos pavyzdžiai**

Paprašykite mokinių sugalvoti po vieną pozityvų sakinį, užrašyti jį ant kortelės ir pakabinti klasės lentoje – taip sukursite „gerų žodžių erdvę“.

Per savaitę kiekvienas mokinys gali pasirinkti vieną afirmaciją ir papasakoti, kodėl ši frazė jam patiko.

Siūlykite temines užduotis, pvz., „*Ką pasakyčiau sau prieš kontrolinį?*“, „*Kokie žodžiai man padėtų, kai nerimauju?*“

#### **Afirmacijų pavyzdžiai**

„*Mano nuomonė yra svarbi.*“

„*Kiekvienas iš mūsų yra unikalus ir vertingas.*“

„*Pasitikiu savo jėgomis.*“

### 3. Afirmacijos streso ir nerimo valdymui

**Kada?** Prieš kontrolinį, pristatymą ar kitą stresinę situaciją.

#### **Kaip?**

Prieš testą skirkite 2–3 minutes kvėpavimo pratimams, kartu kartodami afirmacijas.

Paprašykite mokinių parašyti trumpą pabrūšinantį pareiškimą savo testo lapo paraštėje.

Prieš pristatymus skatinkite moksleivius kartoti sau pasitikėjimą stiprinančias frazes.

#### **Veiklos pavyzdžiai**

Kiekvienos savaitės pradžioje mokiniai pasirenka pabrūšinančią frazę, kuri galėtų padėti patiriant stresą.

Jie sukuria savo „streso įveikimo kortelę“ su šia afirmacija ir nešiojasi ją su savimi.

Po kontrolinio ar viešo pasisakymo pakvieskite juos pasidalinti, kaip ši frazė veikė jų savijautą.

#### **Afirmacijų pavyzdžiai**

„Aš turiu viską, ko reikia šiai užduočiai atlikti.“

„Pasiruošiau kaip galėjau geriausiai.“

„Esu daugiau nei mano pažymiai.“

### 4. Klasės ritualai ir afirmacijos

**Kada?** Savaitės ar mėnesio pabaigoje.

#### **Kaip?**

Aptarkite moksleivių pasiekimus ir progresą pasitelkdami afirmacijas. Išrinkite „Savaitės afirmaciją“ ir užrašykite ją ant lentos ar popieriaus lapelio, kurį mokiniai galės pasiimti namo.

Pakvieskite mokinius pasidalinti savo afirmacijomis porose.

#### **Veiklos pavyzdžiai**

Kiekvieną penktadienį mokiniai kuria šią savaitę atspindinčią afirmaciją.

Surenkite trumpą diskusiją: „Ką išmokau šią savaitę?“ ir susiekite su afirmacijomis.

Sukurkite klasės dviasią atspindinčią afirmaciją (pvz., „Kartu esame stipresni.“).

#### **Afirmacijų pavyzdžiai**

„Šią savaitę pademonstravau, kad gebu įveikti iššūkius.“

„Mes mokomės ir augame kartu.“

„Visi mokiniai turi savo idėjų ir patirčių, kurias verta išgirsti.“

## 5. Afirmacijos dirbant grupėse

**Kada?** Komandinių užduočių metu.

### **Kaip?**

Prieš pradėdama užduotį, kiekviena grupė pasirenka afirmaciją, kuri skatins bendradarbiavimą. Komandos stengiasi taikyti pasirinktą afirmaciją – pvz., klausytis vienas kito, gerbti nuomones, kartu siekti geriausio rezultato. Taip pat labai svarbu, kad kiekvienas komandos narys pasidalintų: „Kaip afirmacija padėjo bendradarbiauti?“

### **Veiklos pavyzdžiai**

Prieš darbą grupėje ištraukite kortelę su afirmacija ir stenkitės ją taikyti užduoties metu.

Po užduoties pasidalykite teigiamais atsiliepimais, naudodami afirmacijas.

### **Afirmacijų pavyzdžiai**

*„Mes išklausome vienas kito ir gerbiame įvairias nuomones.“*

*„Kartu mes galime daugiau.“*

*„Kiekviena idėja yra vertinga.“*

## 6. Asmeninės afirmacijos ant stalo arba dienoraštyje

**Kada?** Bet kuriuo dienos metu, kai mokiniui reikalingas padrąšinimas.

### **Kaip?**

Pasirinkite afirmaciją ir laikykite ją ant stalo arba sąsiuvinyje. Užsirašykite, kaip jaučiatės ir kaip ši afirmacija jums padeda.

### **Veiklos pavyzdžiai**

Kartą per savaitę mokiniai pasirenka afirmaciją ir užrašo ją puslapio viršuje. Galite naudoti paruoštas korteles su pasirinkimais.

### **Afirmacijų pavyzdžiai**

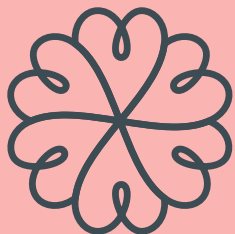
*„Tikiu savo gebėjimu išmokti.“*

*„Esu kantrus ir mokausi savo tempu.“*

*„Kiekvieną dieną žengiu žingsnį į priekį.“*

## Išvados

Afirmacijos – tai galingas ir lankstus įrankis, kurį galima naudoti įvairiose pamokose, kad mokiniai ugdytų emocinį atsparumą, motyvaciją ir kurtų pozityvią klasės atmosferą. Nesvarbu, ar jie sprendžia lygtis, rašo rašinius, dirba grupėse ar ruošiasi testui – afirmacijos padeda pamatyti savo stipriąsias puses, įveikti sunkumus ir palaikyti vieni kitus. Sąmoningai naudojamos, jos ne tik pakelia nuotaiką, bet ir skatina pagarbą, pasitikėjimą savimi bei nuolatinio tobulėjimo įpročius.



## POZITYVI REFLEKSIJA

SAVIMONĖ, ATSPARUMAS, EMPATIJA

*Pozityvi refleksija – tai trumpa kasdienė praktika, kurios metu išvardijate dalykus, kurie pavyko, padarė jus laimingais arba už kuriuos esate dėkingi. Tai tarsi Jūsų dienos mažų pergalių, gerų akimirkų ar asmeninių stiprybių sąrašas.*

**Į sąrašą galite įtraukti tokius laimėjimus:**

„Šiandien padėjau draugui.“

„Atsakiau į sudėtingą klausimą per matematikos pamoką.“

„Išlikau ramus net tada, kai jaučiau susierzinimą.“

„Žaidžiau sąžiningai.“

„Nepasidaviau, net kai buvo sunku.“

Tai neturi būti dideli ir tobuli veiksmai – svarbiausia, kad būtum **nuoširdus**.

### Kaip taikyti šiuos įrankius pamokoje

**Veiklos pavadinimas: pozityvi refleksija**

**Tikslas**

Padėti mokiniams ugdyti savimone, stiprinti savivertę ir puoselėti pozityvų mąstymą, analizuojant kasdienes asmeninius pasiekimus.

**Amžiaus grupė**

10–16 (pritaikoma jaunesniems ar vyresniems mokiniams)

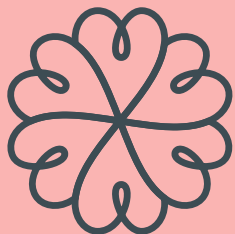
**Trukmė**

10–15 min. kasdien ar 2–3 kartus per savaitę

<p><b>1. Veiklos instrukcijos</b></p>	<p>Paaiškinkite <b>pozityvios refleksijos</b> koncepciją:</p> <p><i>„Pozityvi refleksija – tai praktika, kurios metu įvardijate kasdienes pergalės, situacijas, kurios suteikė džiaugsmo arba už kurias jaučiate dėkingumą. Ji padeda įžvelgti savo stipriąsias puses, vertinti geras akimirkas ir stiprinti pasitikėjimą savimi.“</i></p> <p>Pateikite pavyzdžių:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Pasidalinau savo žiniomis ar patirtimi su kitais.“</li> <li>• „Paprašiau pagalbos, kai nežinojau, kaip elgtis.“</li> </ul> <p><b>Akcentuokite:</b> „Svarbu nuolat pastebėti net ir mažus teigiamus dalykus dienoje.“</p>
<p><b>2. Laikas refleksijai (5–10 minučių)</b></p>	<p>Paprašykite mokinių apmąstyti ir parašyti 3–5 dalykus, kurie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jiems šiandien gerai sekėsi;</li> <li>• suteikė jiems džiaugsmo ar pasididžiavimo jausmą;</li> <li>• atspindi gerumą, pastangas ar atsparumą.</li> </ul> <p>Pagalbiniai klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kas šiandien privertė mane nusišypsoti?</i></li> <li>• <i>Kada stengiausi labiausiai?</i></li> <li>• <i>Ar aš kam nors padėjau arba parodžiau gerumą?</i></li> <li>• <i>Už ką šiandien esu dėkingas?</i></li> </ul>
<p><b>Papildomos veiklos</b></p>	<p><b>A. Savaitės apžvalga</b></p> <p>Kiekvienos savaitės pabaigoje paraginkite mokinius:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prisiminti labiausiai patikusią ar ryškiausią teigiamą akimirką;</li> <li>• pagalvoti, ką naujo sužinojo apie savo stipriąsias puses.</li> </ul> <p><b>B. Teigiamų akimirkų stendas</b></p> <p>Paruoškite klasės stendą, kur mokiniai galėtų kabinti anonimines teigiamas žinutes ar savaitės pasiekimus.</p> <p><b>C. Teminiai sąrašai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasiūlykite aktualią temą, pavyzdžiui,</li> <li>• „Gerumo sąrašas“</li> <li>• „Dėkingumo sąrašas“</li> <li>• „Atsparumo sąrašas“</li> </ul> <p><b>D. Padėka bendraklasiams</b></p> <p>Kartą per savaitę duokite užduotį:</p> <p><i>„Parašykite bent vieną gerą dalyką apie bendraklasį, kurį šiandien pastebėjote.“</i></p>

## **Išvados**

Pozityvi refleksija – paprastas, bet veiksmingas būdas padėti mokiniams ugdyti savivertę, pasitikėjimą savimi ir įvertinti kasdienes veiksmus. Reguliariai apmąstydami savo stipriąsias puses, pastangas ir dėkingumo akimirkas, mokiniai lavina optimistišką mąstymą ir stiprina emocinį atsparumą. Laikui bėgant tai padeda asmeniškai tobulėti, jausti pasiekimo džiaugsmą ir kuria palankesnę klasės atmosferą, kurioje dalijamasi pozityvumu.



## KORTELĖS

SAVIMONĖ, ATSPARUMAS, EMPATIJA

*„Kortelių“ metodas – tai efektyvus ir lankstus įrankis, padedantis ugdyti asmeninį tobulėjimą, emocinį sąmoningumą ir vertybes. Kortelėse pateikiamos tokios teigiamos savybės kaip drąsa, empatija, atsakingumas ar kūrybiškumas, o prie kiekvienos – aiškus teiginys, padedantis mokiniams geriau suprasti, ką ši savybė reiškia ir kaip ją taikyti kasdieniame gyvenime.*

### Kaip ir kada naudoti šį metodą

#### Tinkamiausias laikas:

- **mokslo metų pradžioje** – užmegzti pasitikėjimą ir padėti mokiniams susipažinti;
- **klasės valandėlių ar grupinių užsiėmimų metu** – padrąsinti apmąstyti vertybes ir elgesį;
- **po konfliktinių ar sudėtingų situacijų** – sutelkti dėmesį į teigiamas savybes ir galimus sprendimus;
- **asmeninio tobulėjimo ar etikos pamokų metu** – skatinti diskusijas apie charakterį, emocijas ir vertybes;
- **prieš pereinamuosius laikotarpius ar egzaminus** – padėti mokiniams įvertinti savo stipriąsias puses ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

#### Patarimai įgyvendinimui

Kortelės galima pritaikyti tiek grupinėse diskusijose, tiek bendruose ratuose, taip pat individualiai savirefleksijai ar asmeninei pagalbai.

### Kaip naudoti šiuos įrankius pamokoje

**Veikla:** vertybių ratas 11–15 metų mokiniams

**Tikslas:** ugdyti emocinį intelektą ir empatiją, skatinti savivertę, kurti palaikančią aplinką klasėje.

**Skirtas laikas:** 30–45 min.

#### Priemonės:

- vertybių kortelės
- žymekliai, kreidelės, klizai
- kiekvienam mokiniui pakaks 2–3 kortelių

<b>1. Įvadinė refleksija (10 min.). Ką reiškia vertybės mūsų gyvenime?</b>	Paaiškinkite, kad visi esame unikalūs, ir ši veikla padės mokiniams atrasti savo ir kitų stipriąsias puses bei vertybes
<b>2. Išdalinkite korteles (5 min.)</b>	Kiekvienas mokinys pasirenka 2–3 vertybių korteles, tyliai perskaito teiginius ir iš jų pasirenka vieną, kuri geriausiai jį apibūdina.
<b>3. Asmeninė refleksija (5 min.)</b>	Paprašykite mokinių pasidalinti pavyzdžiu, kada paskutinį kartą naudojo šią savybę. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pvz., „Aš esu paslaugus“ – padėjo draugui mokytis.</li> </ul>
<b>4. Aptarimas porose ar mažose grupėse (5–10 min.)</b>	Mokiniai aptaria savo vertybes ir pateiktus pavyzdžius porose arba mažose grupėse (3–4 asmenys).
<b>5. Vertybių ratas (10–15 minučių)</b>	Visi susėda ratu. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienas po kito mokiniai perskaito savo pasirinktas korteles ir trumpai papasakoja istoriją (nenorinčius galima praleisti).</li> <li>• Kiekvienas mokinys kitam perduoda kortelę su stipriąja jo puse, kurią pastebėjo.</li> <li>• Paaiškina savo pasirinkimą, pvz.: „Perduodu tau „Gero komandos žaidėjo“ kortelę, nes visuomet pasirūpini, kad visi būtų įtraukti.“</li> </ul>
<b>6. Aptarimas (5 minutės)</b>	Refleksija su klase: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip jautėtės rinkdamiesi vertybių korteles?</li> <li>• Kaip jautėtės gavę kortelę iš draugo?</li> <li>• Kodėl svarbu matyti vienas kito stipriąsias puses?“</li> </ul>

## Išvados

Kortelės padeda mokiniams atpažinti savo stipriąsias puses, dalytis patirtimi ir susieti savo elgesį su teigiamomis savybėmis palaikančioje aplinkoje. Jos taip pat suteikia mokytojams galimybę sklandžiai pristatyti temas, susijusias su emociniu raštingumu, atsparumu ir visos bendruomenės vertybėmis.



### PASITIKĖJIMAS SAVIMI

Pasitikiu savimi ir drąsiai priimu sprendimus



### DRĄSA

Priimu naujoves ir iššūkius



### KANTRYBĖ

Suprantu, kad kai kuriems dalykams reikia laiko



### SAVIDISCIPLINA

Galiu susikaupti ir užbaigti pradėtą darbą



### NUOLANKUMAS

Priimu savo klaidas ir iš jų mokausi



### GERUMAS

Man svarbu rūpintis ir padėti aplinkiniams



### NUOŠIRDUMAS

Sakau tiesą, net jei kartais ir labai sunku



### PAGARBA

Girdžiu kitus ir vertinu jų nuomonę



### EMPATIJA

Stengiuosi suprasti kaip jaučiasi kiti



### DRAUGYSTĖ

Esu ištikimas draugas ir galiu pasitikėti savo draugais



### ŠEIMA

Vertinu savo šeimą ir branginu kartu praleistą laiką



### KOMANDINIS DARBAS

Moku bendradarbiauti ir siekti tikslų kartu su komanda



### TEISINGUMAS

Man svarbu, kad su visais būtų elgiamasi teisingai



### ATSAKOMYBĖ

Vykdau savo pareigas ir atlieku savo užduotis



### TOLERANCIJA

Priimu ir gerbiu žmones, kurie yra kitokie nei aš



### MOKYMASIS

Džiaugiuosi galimybe sužinoti ką nors naujo



### KŪRYBIŠKUMAS

Man patinka kurti ir atrasti naujas idėjas



### LAISVĖ

Galiu rinktis savo kelią



### RYŽTINGUMAS

Darau tai, kas man patinka, ir atkakliai siekiu tikslų



### SMALSUMAS

Noriu atrasti, tyrinėti ir sužinoti daugiau



### DŽIAUGSMAS

Mėgaujuosi mažais dalykais savo gyvenime



### SVEIKATA

Rūpinuosi savo kūnu ir savo emocine sveikata



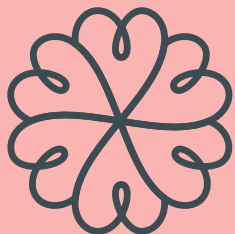
### GAMTA

Man svarbu saugoti aplinką ir gamtą



### DOSNUMAS

Stengiuosi būti dosnus ir padėti, kai reikia



## VERTYBIŲ ŽEMĖLAPIS

SAVIMONĖ, EMOCINIS INTELEKTAS,  
KOMUNIKACINIAI ĮGŪDŽIAI

*Vertybių žemėlapis padeda mokiniams išsiaiškinti, kaip jų asmeninės vertybės daro įtaką pasirinkimams, veiksams ir elgesiui realiame gyvenime ir akademinėje aplinkoje.*

### Vertybių žemėlapis – kaip analizuoti situaciją ir atskleisti asmenines vertybes

**Situacija** – pasirinkite vieną įvykį ar klausimą, kuris jums rūpi.

**Pasirinkimai / veiksmai** – ką galėjote ar galėtumėte padaryti?

**Kas dalyvauja?** – kas susiję su šia situacija, kam šis įvykis gali turėti įtakos?

**Skirtingos vertybės** – kokios vertybės čia gali būti svarbios?

**Pasekmės** – kokios galėtų būti jūsų veiksmų ar sprendimų pasekmės?

**Asmeninė refleksija** – ko išmokote apie save, savo vertybes ir sprendimus?

## Kaip naudoti šiuos įrankius pamokoje

**Veikla:** vertybių žemėlapis 11–15 metų mokiniams

**Tikslas:** padėti mokiniams suvokti savo vertybes, suprasti jų reikšmę ir susieti jas su kasdieniu gyvenimu.

**Skirtas laikas:** 60 min.

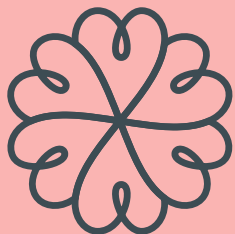
**Priemonės:**

- didelis A3 ar A4 formato popieriaus lapas
- žymekliai, kreidelės, klizai
- žurnalų iškarpos, lipdukai
- kortelės su skirtingomis vertybėmis (pvz., gerumas, drąsa, draugystė, sąžiningumas, laisvė, sėkmė, džiaugsmas, šeima, pagalba kitiems)

<p><b>1. Įvadinė refleksija (10 min.)</b> <i>Kaip suprasti vertybes?</i></p>	<p>Paaiškinkite mokiniams, kas yra <b>vertybės</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vertybės yra tai, kas mums svarbu gyvenime. Jos turi įtakos mūsų sprendimams, santykiams ir elgesiui.</li> <li>• <b>Pavyzdys:</b> įsivaizduok, kad turi stebuklingą amuletą, kuris parodo, kas tau yra vertingiausia. Kas būtų ant jo užrašyta?</li> </ul> <p>💡 Patarimas: paklauskite mokinių:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kokios vertybės jiems yra pačios svarbiausios?</i></li> <li>• <i>Kaip jūsų vertybės pasireiškia gyvenime?</i></li> </ul>
<p><b>2. Asmeninių vertybių paieška (15 min.)</b></p>	<p>Kiekvienam mokiniui duodamos kortelės su skirtingomis vertybėmis. Leiskite mokiniams jas peržiūrėti ir paprašykite pasirinkti 5, kurios geriausiai juos apibūdina.</p> <p>Tuomet iš 5 tegul išsirenka 3 pagrindines vertybes, kurios jiems yra svarbiausios.</p> <p>💡 <b>Alternatyva:</b> <i>jei neturite kortelių, užrašykite vertybes ant lentos ir paprašykite mokinių jas persirašyti.</i></p>
<p><b>3. Vertybių žemėlapio kūrimas (20 min.)</b></p>	<p>Mokiniai ant didelio popieriaus lapo nupiešia medį, salos žemėlapij, gyvenimo kelionę ar kitą simbolį.</p> <p>Centre (medžio kamiene, salos viduryje, ...) užrašo savo 3 pagrindines vertybes.</p> <p>Šalia jie gali nupiešti ar priklijuoti iškarpas, atspindinčias jų vertybes. Taip pat rekomenduojama papildyti priedais: „<i>Draugystė man, kai galiu pasitikėti kitais.</i>“</p> <p>💡 <b>Alternatyva:</b> <i>vietoje piešimo mokiniai gali kurti koliažus iš iškarpų arba naudoti skaitmenines priemones („Canva“, „Jamboard“).</i></p>
<p><b>4. Dalijimasis ir apmąstymai (15 min.)</b></p>	<p>Mokiniai gali pristatyti savo vertybių žemėlapius.</p> <p>Paraginkite juos užduodami klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip tavo vertybės pasireiškia kasdieniame gyvenime?</li> <li>• Kokios situacijos tau parodė, kad šios vertybės yra svarbios?</li> <li>• Koks būtų pasaulis, jei visi gyventų pagal tavo vertybes?</li> </ul> <p>💡 <b>Patarimas:</b> jei mokiniai drovosi, pasiūlykite jiems anonimiškai parašyti, kodėl jie pasirinko šias vertybes.</p>

## Išvados

„Vertybių žemėlapio“ užsiėmimas padeda mokiniams aiškiau pamatyti ir įsivardinti, kas jiems iš tiesų svarbu. Išsiaiškindami savo pagrindines vertybes ir apmąstydami jų poveikį kasdienybėje, mokiniai išmoksta labiau vertinti kitų žmonių pasirinkimus ir nuostatas. Tokia veikla skatina atvirą dialogą, ugdo empatiją ir atsakomybės jausmą, o kartu padeda jaunam žmogui gyventi sąmoningiau ir drąsiau laikantis savo vertybių.



# SAVIVERTĖS PAVEIKSLAS

SAVIMONĖ, BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI, KRITINIS MĄSTYMAS,  
SOCIALINIS IR EMOCINIS MOKYMASIS

*„Savivertės paveikslas“ – tai kūrybinė veikla, padedanti mokiniams stiprinti pasitikėjimą savimi ir skatinti asmeninį augimą. Pasitelkdami meninę išraišką, mokiniai kuria koliažą su savo nuotraukomis, teiginiais bei simboliais, atspindinčiais jų stiprybes ir teigiamas savybes. Veikla apima refleksiją ir dalijimąsi grupėje, o sukurtas paveikslas tampa asmeniniu priminimu apie unikalią vertę ir vidinę stiprybę.*

## Kaip teisingai taikyti šį metodą

### 1. Sukurkite saugią ir pagarbią atmosferą

Pabrėžkite, kad tai yra savarankiška veikla ir nėra „neteisingų“ atsakymų ar netinkamų kūrybinių darbų. Kiekvieno paveikslas yra unikalus ir autentiškas.

### 2. Pateikite atvirus klausimus

Venkite vadovaujančių ar vertinančių klausimų. Sutelkite dėmesį į asmeninį pažinimą, įsigilinimą, laiką sau, o ne vien tik į rezultatą.

### 3. Skatinkite savarankiškumą

Leiskite mokiniams pasirinkti savo stilių – vieni gali rinktis piešimą, kiti – žurnalų iškarpų klijavimą.

### 4. Atsižvelkite į skirtingą mokinių komfortą

Ne visi norės kalbėti garsiai, todėl siūlykite rašytines ar porines diskusijų alternatyvas.

### 5. Sąmoningai naudokite afirmacijas

Padėkite mokiniams sukurti reikšmingas afirmacijas esamuoju laiku (pvz., „Aš esu kūrybingas“, vietoje „Aš noriu būti kūrybingas“).

## Kaip naudoti šiuos įrankius pamokoje. Pamokos planas

**Tikslas:** padėti mokiniams atpažinti ir įsisąmoninti savo stiprybes, stiprinti pasitikėjimą savimi bei sukurti kūrybišką priminimą apie jų unikalią vertę.


**Skirtas laikas:** 60 min.

### Priemonės:


- baltas A3 ar A4 kartono lapas
- spalvotas popierius, žymekliai, kreidelės
- seni žurnalai, klijai, žirkklės
- veidrodis (nebūtina)
- nuotraukos (gali atsinešti savo nuotraukas arba galite jas atspausdinti)

## Veiksmų seka

### Įvadinė refleksija (10 min.). *Kas aš esu iš tikrųjų?*

 Užduokite mokiniams klausimus apmąstymui:

- *Kokios mano savybės man patinka?*
- *Kokiais pasiekimais aš didžiuojuosi?*
- *Kuo aš ypatingas?*

 **Patarimas:** jei mokiniai droviasi, jie gali atsakyti į šiuos klausimus anonimiškai ant popieriaus lapo ir pasidalinti jais su grupe.

### Savivertės paveiklo kūrimas (10 min.)


- Kiekvienas pasiima po kartono ar popieriaus lapą.
- Lapo centre jie priklijuoja savo nuotrauką, siluetą ar nupiešia savo autoportretą.
- Aplink turi likti pakankamai vietos tekstui ir simboliams.

### Vizualizacija ir palaikantys žodžiai (15 min.)

- Mokiniai žurnaluose ieško juos apibūdinančių žodžių ir vaizdų.
- Gali rašyti pozityvias afirmacijas arba savo sugalvotus šūkius, citatas, mano kredo (pvz., „Aš esu kūrybingas“, „Moku pralinksminti kitus“).
- Taip pat galima naudoti grafinius ir vizualinius simbolius (pvz., liūtas yra drąsos simbolis, raktas – naujų galimybių simbolis).

### Asmeninis pasidalijimas (15 min.)


- Visi norintys gali pristatyti savo kūrinius.

 **Alternatyva:** jei mokinys nenori kalbėti viešai, pasiūlykite jiems anonimiškai ant popieriaus lapelio parašyti, kas jiems labiausiai patinka jų piešinyje.

### Refleksija ir išvados (10 min.)

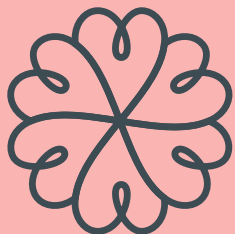
 Diskusija:

- Kaip jauteisi kurdamas savo savivertės paveikslą?
- Kokių naujų dalykų sužinojai apie save?
- Kaip šis paveikslas tau padės, kai jausiesi neužtikrintai?

 **Patarimas:** mokiniai gali pasikabinti paveikslus namuose, kad nuolat primintų ir matytų savo stipriąsias puses.

## Išvados

Šis metodas lavina emocinį intelektą, savimoneę, meninę išraišką. Šios veiklos metu įsivaizduodami „geriausią savęs versiją“ mokiniai unikaliu, kūrybišku ir tvariu būdu ugdo vidinį pasitikėjimą.



# PALAIKANTYS TEIGINIAI

SAVIMONĖ, SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI, SAVĖS MOTYVAVIMAS

*Motyvavimas ir palaikymas padeda mokiniams ugdyti savivertę ir emocinį atsparumą. Pasitelkiant struktūruotus klausimus, mokiniai raginami identifikuoti savo stipriąsias puses, prisiminti akimirkas, kuriomis labiausiai didžiuojasi, skatinti save palaikančiomis mintis ir apsvarstyti gerumo gestus. Visa tai stiprina ir asmenybės augimą, pasitikėjimą savimi ir savimone.*

## Kaip ir kada naudoti šį metodą

### Tinkamiausias laikas:

- Mokslo metų pradžioje (grupės dinamikai ir pasitikėjimui savimi formuoti)
- Po sunkaus periodo (pvz., po egzaminų, ligos, patyčių atvejų)
- Asmeninio tobulėjimo arba kovos su patyčiomis programų metu
- Psichinės sveikatos savaitių ar emocinės gerovės dienų metu
- Individualių konsultacijų su mokyklos psichologais ar konsultantais metu

### Patarimai įgyvendinimui:

- Sukurkite saugią, ramią aplinką, kurioje mokiniai jaustųsi patogiai dalydamiesi (jei nori).
- Skirkite laiko tyliam savarankiškam darbui, po kurio norintys gali diskutuoti grupėje ar poroje.
- Skatinkite mokinius išsaugoti savo užduočių lapus, kad vėliau galėtų juos peržiūrėti.
- Naudokite švelnią foninę muziką, veidrodžius ar vaizdines priemones, kad patirtis būtų turtingesnė.

## Kaip naudoti šiuos įrankius pamokoje

### Pratybų lapas: savivertės stiprinimas!

**Tu esi unikalus!** Kiekvienas yra savaip ypatingas ir turi unikalių sugebėjimų. Šios užduotys padės pažinti savo stipriąsias puses!

#### 1. Kas man sekasi?

Užrašyk bent tris dalykus, kurie tau gerai sekasi (tai gali būti bet kas, pavyzdžiui, piešimas, sportas, matematika, o gal esi puikus klausytojas...).

---

---

---

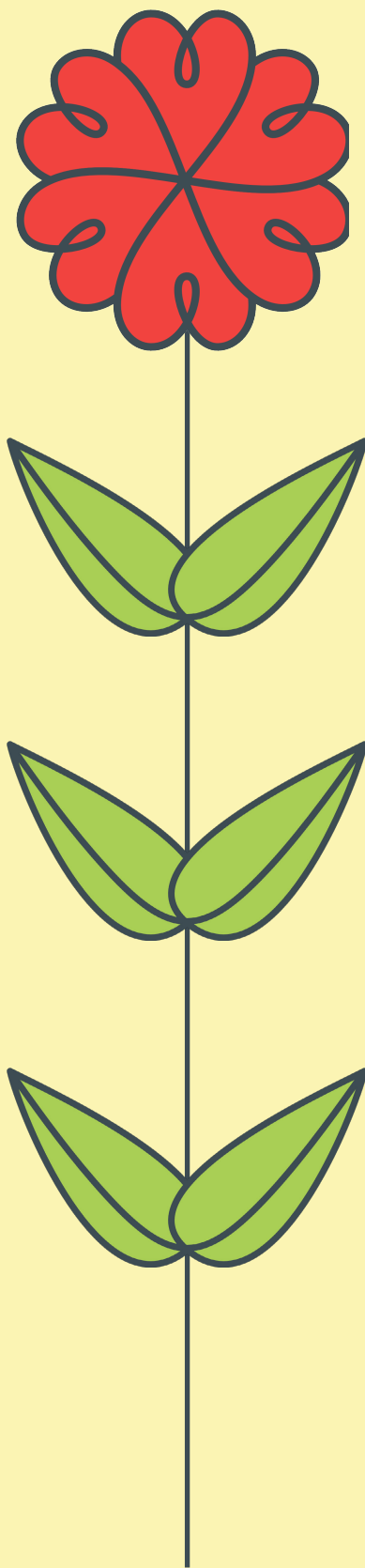
<p><b>2. Momentai, kuriais aš didžiuojuosi</b></p>	<p>Ar prisimeni momentą, kai labai savimi didžiavaisi? Trumpai aprašyk:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>3. Pozityvios mintys</b></p>	<p><i>Pažvelk į veidrodį ir pasakyk ką nors malonaus sau. Jei nieko nesugalvoji, užbaik vieną iš šių sakinių:</i></p> <p>„Man gerai sekasi _____.“</p> <p>„Aš patinku sau, nes _____.“</p> <p>„Aš esu nuostabus, nes _____.“</p>
<p><b>4. Mano „super galios“</b></p>	<p>Jei galėtumėte pasirinkti tris „super galias“, kokios jos būtų?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>5. Gerumo gestai</b></p>	<p>Pasitikėjimas auga, kai padedame kitiems ir darome gerus darbus. Kaip šiandien gali padėti kitam arba padaryti jį laimingą? Parašyk bent vieną idėją:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>6. Pasižadėjimas pasitikėti savimi</b></p>	<p>Pažadu tikėti savimi, būti malonus sau ir nebijoti išbandyti naujų dalykų.</p> <p><b>Parašas:</b> _____</p>

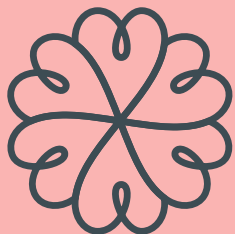
## Išvados

Šis užsiėmimas yra mažai pasiruošimo reikalaujantis, tačiau itin efektyvus, skatinantis mokinių emocinį ir asmeninį vystymąsi įtraukiu ir kūrybišku būdu.

# TECHNIKOS

SVEIKOS SAVIVERTĖS,  
EMOCINĖS GEROVĖS IR  
SVEIKATOS UGDYMU





# MINČIŲ NUKREIPIMAS

EMOCINIS SĄMONINGUMAS, POZITYVUS MĄSTYMAS,  
SAVIANALIZĖ

*Mokiniai dažnai patiria stresą, susijusį su akademineis pasiekimais, bendravimu su bendramoksliais ar kitomis socialinėmis situacijomis. „Minčių nukreipimas“ – tai technika, padedanti atpažinti neigiamas, nerimą ar stresą sukeliančias mintis ir pakeisti jas pozityvesnėmis, konstruktyvesnėmis alternatyvomis. Ši technika grindžiama kognityvinės elgesio terapijos principais ir yra ypač veiksminga ugdant sveiką savigarbą, emocinę gerovę ir psichologinį atsparumą.*

## Literatūros pamoka: „Kaip įveikiau iššūkius“

Pamokos pradžioje mokytojas pastebi, kad keli mokiniai atsidūsta, o vienas mokinyss – Gustas – tyliai sako:

„Ir vėl susimausiu. Visi rašo geriau už mane.“

Mokytojas atsako:

„Šiandien išbandysime paprastą, bet veiksmingą techniką – minčių nukreipimą. Ar žinojote, kad mūsų mąstysena daro įtaką mūsų savijautai ir veiksams?“

Ji ant lentos nupiešia trikampį:

**Mintis → Emocija → Veiksmas**

Tuomet ji pateikė pavyzdį:

„Jei manau, kad nesugebėsiu parašyti rašinio puikiai, jaučiu baimę ir galiu net nepradėti. Bet jei sau pasakysiu: „Rašysiu taip gerai, kaip sugebu, ir tai – svarbiausia“, jausiuosi ramiau ir galėsiu pradėti.“

Mokiniai gavo užduočių lapus su trimis klausimais:

- Kokia mintis ateina į galvą, kai pagalvoji apie rašymą?
- Kokį jausmą sieji su šia mintimi?
- Jei mintis yra neigiama, kokią teigiamą alternatyvą galėtum sugalvoti vietoj jos?

Gustas atsakė:

Mintis: „Rašau prasčiausiai iš visų klasėje.“

Jausmai: liūdesys, baimė, nevertumas.

Nauja mintis: „Galiu pasistengti ir šį kartą, o rašymas tobulėja su praktika.“

Po rašto darbo mokiniai pasidalija, kaip jų mintys paveikė jų jausmus ir gebėjimą rašyti.

Gustas:



„Kai sau pasakiau, kad svarbu tiesiog pabandyti, buvo lengviau pradėti. Parašiau daugiau nei įprastai.“

Mokytoja:



„Puiku! Kuo daugiau neigiamų minčių pakeisime įkvepiančiomis, palaikančiomis tuo geriau jausimės ir mokysimės.“

## Kaip taikyti šį metodą pamokoje

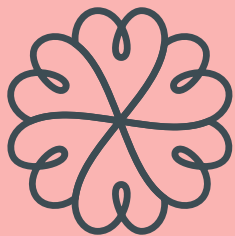
<b>Pasiruošimas</b>	<p><b>Minčių ir emocijų aiškinimas:</b> mokytoja paaiškina, kaip mūsų mintys veikia emocijas ir elgesį. Pavyzdžiui: „<i>Jei galvosime, kad blogai parašysime kontrolinį, būsim nervingi ir įsitempę. Bet jei galvosime, kad padarysime viską, kas įmanoma, būsim pasitikintys savimi ir smalsūs.</i>“</p> <p><b>Diskusija apie savaimines mintis:</b> mokiniams pristatoma savaiminių minčių sąvoka – spontaniškos, dažnai neigiamos mintys, kurios atsiranda tam tikrose situacijose.</p>
<b>Įgyvendinimas</b>	<p><b>Neigiamų minčių atpažinimas:</b> mokiniai išmoka atpažinti neigiamas mintis, tokias kaip „<i>Man nepavyks</i>“, „<i>Aš nieko nesuprantu</i>“ ir „<i>Kitiems sekasi geriau nei man</i>“.</p> <p><b>Savikritikos taikymas:</b> mokiniai skatinami užduoti sau klausimus, tokius kaip:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ar ši mintis pagrįsta faktais, ar tik baime?</i></li><li>• <i>Ar yra įrodymų, kurie prieštarauja šiai minčiai?</i></li><li>• <i>Ką pasakyčiau draugui, kuriam kyla tokių minčių?</i></li></ul> <p><b>Minčių nukreipimas:</b> mokiniai mokosi keisti neigiamas mintis teigiamomis alternatyvomis. Pavyzdžiui, „<i>Man nepavyks</i>“ tampa „<i>Aš stengsiuosi iš visų jėgų, o net ir nesėkmė yra galimybė pasimokyti</i>“.</p>
<b>Refleksija ir praktika</b>	<p><b>Refleksijos užduotis:</b> mokiniai rašo apie situacijas, kuriose jautė nerimą ar stresą, ir apie tai, kaip jiems pavyko pakeisti savo mintis.</p> <p><b>Diskusija grupėje:</b> klasė gali aptarti dažniausiai pasitaikančias neigiamas mintis ir strategijas, kaip jas pakeisti.</p>

## Pritaikymas įvairiose pamokose

<b>Literatūra</b>	<p><b>Tema:</b> „Galiu pasiekti savo tikslus.“</p> <p><b>Užduotis:</b> prieš pradėdami rašyti, mokiniai identifikuoja visas neigiamas mintis (pvz., „Aš negaliu parašyti puikaus rašinio“) ir jas pakeičia teigiamomis (pvz., „Aš pasistengsiu iš visų jėgų – to pakaks“).</p> <p><b>Refleksija:</b> po rašto darbo paprašykite jų aptarti, kaip minčių nukreipimas padėjo jiems įveikti baimę ir sunkumus.</p>
<b>Matematika</b>	<p><b>Tema:</b> „Mano mintys apie matematiką“</p> <p><b>Užduotis:</b> po kontrolinio mokiniai užrašo neigiamas mintis, kurios jiems kilo prieš jį arba po jo („Aš tikrai susimausiu“), ir pakeičia jas teigiamomis („Aš padariau viską, ką galėjau, ir tai yra svarbiausia“).</p> <p><b>Diskusija:</b> panagrinėkite, kaip skirtingos mintys veikia emocijas, motyvaciją ir mūsų veiksmus.</p>
<b>Klasės valandėlė</b>	<p><b>Tema:</b> „Kaip suvaldyti stresą prieš egzaminus“</p> <p><b>Užduotis:</b> mokiniai apibūdina situacijas, kuriose jaučia stresą (pvz., prieš egzaminą), identifikuoja neigiamas mintis ir dirba grupėse, kad rastų pozityvesnių alternatyvų.</p> <p><b>Refleksija:</b> mokiniai pasidalina, kaip pasikeitė jų emocinė būseną, kai jie nukreipė mintis.</p>

### Išvados

„Minčių nukreipimas“ yra veiksminga technika, padedanti mokiniams valdyti savo emocijas, įveikti neigiamus mąstymo modelius ir ugdyti sveiką savigarbą. Šią techniką galima sėkmingai integruoti į įvairias disciplinas ir kasdienį mokymąsi, padedant mokiniams išlaikyti emocinę gerovę ir motyvaciją.



## 4 POŽYMIAI, KURIE ATSKLEIDŽIA POTENCIALĄ

SAVIMONĖ, STIPRYBIŲ ATPAŽINIMAS, MOTYVACIJA

*Tai technika, padedanti mokiniams atpažinti situacijas, kuriose jie jaučiasi stiprūs, motyvuoti ir sėkmingi.*

### 4 požymiai, kurie atskleidžia potencialą anglų kalbos pamokoje

**Tema:** „Koks yra mano talentas mokantis kalbų?“

Mokytoja Laura pradėjo pamoką nuo diskusijos:

„Ar kada nors pastebėjote, kad kai kurios užduotys atrodo lengvesnės ar malonesnės už kitas? Šiandien ieškosime požymių, kurie padės jums atrasti savo stipriąsias puses mokantis anglų kalbos.“

**Svarbu identifikuoti ir nurodyti šiuos aspektus:**

- 1. Malonumas** – kada jaučiate džiaugsmą mokydamiesi?
- 2. Įsitraukimas** – kokias veiklas atliekant laikas prabėga nepastebimai, nes esate taip susikoncentravę?
- 3. Lengvumas** – kas jums sekasi natūraliai, rodos, net be didelių pastangų?
- 4. Pripažinimas** – už ką dažnai gaunate teigiamus atsiliepimus?

**Užduotis:** mokiniai reflektuoja savo patirtį anglų kalbos pamokose ir užpildo lentelę, pažymėdami veiklas, kurios atitinka šiuos keturis požymius.

- Vieni suprato, kad jiems patinka rašyti istorijas (**malonumas**).
- Kiti pastebi, kad kalbėdami angliškai praranda laiko pojūtį (**įsitraukimas**).
- Kai kurie pastebėjo, kad lengvai įsimena naujus žodžius (**lengvumas**).
- Kiti didžiuojasi, kad gauna pagyrų už tarimą (**pripažinimas**).

Po užduoties mokiniai dalinasi įžvalgomis mažose grupėse. Mokytoja paragina reflektuoti:

„Kaip šie požymiai padeda suprasti, kur slypi didžiausias jūsų potencialas kalbų mokymosi srityje? Kaip galite toliau ugdyti savo stipriąsias puses?“

*„4 požymiai, kurie atskleidžia potencialą“ technika skatina mokinius reflektuoti ir padeda atpažinti ir suprasti savo stipriąsias puses bei talentus. Tai skatina motyvaciją ir stiprina mokinių pasitikėjimą savo gebėjimais, leidžia jiems suprasti, kas jiems sekasi geriausiai. Taip pat skatina sąmoningą jų potencialo ugdymą, padėdama mokiniams pasirinkti veiklas, atitinkančias jų stipriąsias puses.*

## Kaip taikyti šį metodą pamokoje

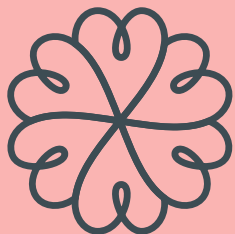
<p><b>Pasiruošimas</b></p>	<p>Mokytoja paaiškina, kad kiekvienas turi stipriųjų pusių ir talentų, kurie atsiskleidžia skirtingose veiklose.</p>
<p><b>Pristatykite 4 požymius</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Malonumas</b> – veiklos, kurios teikia džiaugsmo ir daro mokinius laimingus.</li> <li>2. <b>Įsitraukimas</b> – veiklos, kuriose mokiniai jaučiasi taip įsitraukę, kad praranda laiko nuovoką.</li> <li>3. <b>Lengvumas</b> – veikla, kuri einasi natūraliai ir veda prie sėkmės be didelių pastangų.</li> <li>4. <b>Pripažinimas</b> – veikla, už kurią mokiniai sulaukia pagyrimų ir pripažinimo iš kitų.</li> </ol>
<p><b>Įgyvendinimas</b></p>	<p><b>Refleksija:</b> mokiniai apmąsto savo patirtį ir užrašo veiklas, kuriose pastebėjo keturis požymius: malonumą, įsitraukimą, lengvumą ir pripažinimą.</p> <p><b>Diskusija:</b> tai galima daryti grupėse, individualiai, viešai. Diskusijoje moksleiviai aptaria, kada jie jaučiasi laimingiausi, labiausiai įsitraukę, sėkmingiausi ir pripažinti, pastebėti, įvertinti.</p> <p><b>Stiprybių žemėlapis:</b> mokiniai nupiešia savo „stiprybių žemėlapi“, išskirdami veiklas, kurios atitinka keturis požymius.</p> <p><b>Mokytojo atsiliepimai:</b> mokytojas skiria laiko aptarti mokinių stipriąsias puses ir būdus, kaip jas toliau ugdyti.</p>
<p><b>Metodo taikymas</b></p>	<p><b>Individualus darbas ar darbas grupėje:</b> mokiniai gali naudoti šį metodą savo ar savo klasės draugų darbams vertinti.</p> <p><b>Rašytinis ar žodinis grįžtamasis ryšys:</b> atsiliepimai gali būti pateikiami raštu (pvz., refleksijos lape) arba žodžiu (pvz., diskusijos metu).</p> <p><b>Mokytojo atsiliepimai:</b> mokytojai taip pat raginami reguliariai naudoti šį metodą komentuodami mokinių darbus.</p>
<p><b>Reguliari praktika</b></p>	<p>Rekomenduojama šią techniką reguliariai taikyti įvairiose disciplinose, padedant mokiniams ugdyti įprotį atpažinti ir puoselėti savo stipriąsias puses.</p>

## Pritaikymas įvairiose pamokose

<b>Lietuvių kalbos pamoka</b>	<b>Kūrybinis rašymas</b> <b>Tema:</b> „ <i>Mano stiprybės ir talentai</i> “ <b>Tikslas:</b> paskatinti mokinius atpažinti savo stipriąsias puses. <b>Užduotis:</b> mokiniai rašo rašinį apie veiklą, kuri jiems teikia džiaugsmo, kurioje jie jaučiasi užtikrinti, kurią jiems lengva atlikti ir už kurią jie yra giriami. <b>Refleksija:</b> parašę, mokiniai aptaria, kaip šios veiklos atskleidžia jų stipriąsias puses.
<b>Dailės pamoka</b>	<b>Savęs pažinimo koliažas</b> <b>Tema:</b> „ <i>Mano talentai ir stiprybės</i> “ <b>Tikslas:</b> padėti mokiniams vizualiai išreikšti savo asmeninius privalumus. <b>Užduotis:</b> mokiniai kuria koliažą iš žurnalų iškarpų, kurios atspindi jų pomėgius, talentus ir veiklas, kuriose jie jaučiasi stiprūs. <b>Refleksija:</b> kiekvienas mokinys pristato savo koliažą ir akcentuoja savo stipriąsias puses.
<b>Matematikos pamoka</b>	<b>Stiprybių atradimas per iššūkius</b> <b>Tema:</b> „ <i>Ką išmokau po šio sudėtingo uždavinio?</i> “ <b>Tikslas:</b> padėti mokiniams suprasti, kad net sudėtingos užduotys gali atskleisti jų stipriąsias puses. <b>Užduotis:</b> mokiniai pasirenka sudėtingą matematikos uždavinį. Išsprendę užduotį, jie atlieka refleksiją, ką padarė geriausiai, kokios uždavinio dalys jiems sekėsi geriausiai ir kas jiems atrodė lengva, net jei uždavinys apskritai buvo sudėtingas (pvz., jie greitai suprato modelį, surado kūrybiškus sprendimus, buvo atkaklūs arba pastebėjo skaičiavimo klaidas, kurių kiti nepastebėjo). <b>Refleksija:</b> mokiniai su bendraamžiais aptaria savo stipriąsias puses, pabrėždami, kad net sunkumai gali atskleisti unikalius gebėjimus, jei jie nepasiduoda ir ieško to, ką moka daryti geriausiai.

### Išvados

„4 požymiai, kurie atskleidžia potencialą“ – tai vertinga technika, padedanti mokiniams geriau suprasti savo stipriąsias puses, ugdyti sveiką savigarbą ir didinti motyvaciją. Ją galima sėkmingai integruoti į įvairias pamokas ir taip skatinti mokinių emocinę gerovę ir asmeninį tobulėjimą.



## KAI KYLA ABEJONIŲ

PASITIKĖJIMAS SAVIMI, KRITINIS MĄSTYMAS, REFLEKSIJA

*„Kai kyla abejonių“ – tai technika, padedanti mokiniams atpažinti ir įveikti asmenines abejones ir vidinį neužtikrintumą. Ši technika skatina mokinius reflektuoti savo mintis, pripažinti savo baimes ir nerimą bei rasti racionalius sprendimus, kurie stiprina pasitikėjimą savimi ir mažina baimę patirti nesėkmę.*

### Asmeninė Simono patirtis

Vieną dieną prisimenu labai aiškiai. Turėjau pristatyti darbą prieš visą klasę. Tai buvo eilinis pristatymas, bet manyje kunkuliavo audra: „O jei ką nors pamiršiu“, „O jei suklysiu“, „Visi juoksis...“

Aš stovėjau už durų ir galvojau: „Ar turėčiau pasakyti, kad blogai jaučiuosi, ir išeiti?“ Tai atrodė labai tikroviška. Bet tada pagalvojau – o jei aš tikrai galiu tai padaryti? Ne tobulai, bet galiu bent pabandyti.

Po kelių minučių jau stovėjau priešais klasę. Balsas virpėjo, tačiau pristačiau savo darbą klasei. Ir žinote ką? Man visai gerai pavyko.

*Nuo tada išmokau vieną dalyką – abejonės niekur nedingsta. Bet aš galiu rinktis, kaip į jas reaguoti.*

## Kaip taikyti šį metodą pamokoje

### Pasiruošimas

**Abejonių ir savivertės paaiškinimas:** mokytoja pasakoja, kad abejoti savimi ar jausti baimę yra normalu. Tačiau svarbu atpažinti neigiamas mintis ir jas pakeisti į teigiamas, palaikančias bei motyvuojančias, nes jos turi didelę įtaką mūsų savivertei.

**Technikos pristatymas:** mokiniams pademonstruojama, kaip šis metodas padės jiems analizuoti savo abejones, atpažinti savo baimes ir atrasti būdus, kaip jas įveikti. Papasakojama, kad įsisavinę šią techniką, jie galės ją savarankiškai taikyti, kai kils abejonių, baimių ar neužtikrintumas dėl savęs, savo gebėjimų ar tikslų.

Šis metodas yra paremtas **4 žingsnių modeliu:**

- 1. Atpažinkite abejones:** pastebėkite ir identifikuokite neigiamas mintis.
- 2. Išanalizuokite baimes:** apsvarstykite, iš kur kyla šie nuogąstavimai ir kas juos sukelia.
- 3. Ieškokite faktų:** įvertinkite, ar jūsų baimės yra pagrįstos realybe, ir ieškokite įrodymų, kurie prieštarautų neigiamiems įsitikinimams.
- 4. Pakeiskite mąstymą:** pakeiskite neigiamas mintis pozityviomis afirmacijomis ar racionaliais sprendimais.

### Įgyvendinimas

**Refleksija ir rašymas:** mokiniai užrašo arba išreiškia abejones ir baimes, susijusias su akademiniais pasiekimais, socialiniais santykiais ar asmeninėmis savybėmis.

**Abejonių analizė:** mokytoja padeda mokiniams išsiaiškinti šių abejonių priežastis ir nustatyti, ar jos pagrįstos faktais.

**Faktų paieška:** mokiniai ieško įrodymų, kurie paneigtų jų baimes (pvz., prisimena sėkmingas patirtis ar teigiamus atsiliepimus).

**Minčių transformacija:** mokiniai išmoksta pakeisti neigiamas mintis padrašinančiomis mintimis.

Pavyzdžiui:

*„Man nepavyks“ → „Aš bandysiu ir mokysiuosi iš patirties.“*

### Refleksija ir praktika (išplėstinė versija)

**Refleksijos užduotis:** po užduoties mokiniai apmąsto, kaip jie jautėsi ir ar gali pasikeisti jų požiūris į abejones.

**Mokytojo atsiliepimai:** mokytoja aptaria mokinių patirtis ir padeda jiems geriau suprasti savo vidinį dialogą.

**Nuolatinė praktika:** šį metodą galima taikyti reguliariai, siekiant skatinti savimonę ir stiprinti savivertę.

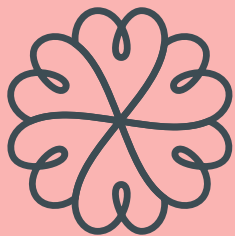
## Pritaikymas įvairiose pamokose

<b>Literatūra</b>	<p><b>Tema:</b> <i>baimė išreikšti mintis raštu</i></p> <p><b>Užduotis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• prieš rašydami rašinį, mokiniai identifikuoja savo abejones: „<i>Niekam nepatiks</i>“, „<i>Aš nemoku rašyti</i>“;</li><li>• praktikuokite minčių reformulavimą: → „<i>Bus blogai</i>“ → „<i>Čia tik juodraštis – viską galima patobulinti.</i>“</li></ul> <p><b>Papildoma užduotis:</b> po rašinėlio apmąstykite: „<i>Kas gi vis dėlto pavyko?</i>“</p>
<b>Istorija</b>	<p><b>Tema:</b> <i>baimė kalbėti diskusijos metu</i></p> <p><b>Užduotis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mokiniai ruošiasi diskusijai apie istorinį įvykį. Prieš kalbėdami jie įvardija savo abejones: „<i>Aš galiu pasakyti kažką kvailo</i>“, „<i>Kiti žino daugiau nei aš</i>“;</li><li>• pakeiskite mąstymą: → „<i>Kiti žino daugiau</i>“ → „<i>Aš galiu pasidalinti tuo, ką žinau, ir pasimokyti iš kitų.</i>“</li></ul> <p><b>Refleksija:</b> <i>kaip jie jautėsi po to, kai pasidalijo savo nuomone? Ar buvo verta bandyti?</i></p>
<b>Gamtos mokslai / biologija / fizika</b>	<p><b>Tema:</b> <i>baimė patirti nesėkmę eksperimentų metu</i></p> <p><b>Užduotis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• prieš pradėdami laboratorinius darbus, mokiniai užrašo savo baimes: „<i>Nemoku naudotis įranga</i>“;</li><li>• klasės diskusija: ar klaidos yra nesėkmė, ar mokymosi dalis?</li></ul> <p>Pozityvi mintis: → „<i>Bijau, kad man nepavyks</i>“ → „<i>Klaidos yra mokslo dalis – daug išradimų gimė iš klaidų.</i>“</p>

<p><b>Matematika</b></p>	<p><b>Tema:</b> <i>abejonės dėl matematikos uždavinių sprendimo</i></p> <p><b>Užduotis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mokiniai užrašo mintis, kurios kyla sprendžiant naujus ar sudėtingus uždavinius, pvz., „Aš padarysiu klaidų“, „Aš per lėtas“ arba „Man tai nesiseka“;</li> <li>• tada jie analizuoja, ar šios mintys yra teisingos: ar jie anksčiau yra sprendę panašias užduotis?</li> <li>• Šalia kiekvienos neigiamos minties jie parašo teigiamą mintį: → „Aš per lėtas“ → „Visi dirba savo tempu. Jei skirsiu daugiau laiko, suprasiu.“</li> </ul> <p><b>Refleksija:</b> <i>kaip pasikeitė jų požiūris, kai jie pakeitė savo mintis?</i></p>
<p><b>Dailė / muzika / technologijos</b></p>	<p><b>Tema:</b> <i>abejonės dėl kūrybiškumo</i></p> <p><b>Užduotis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prieš pradėdami kūrybinę užduotį mokiniai apmąstė, kas juos varžo. „Nemoku piešti“, „Kiti yra geresni“;</li> <li>• išanalizuokite, ar tai tikrai tiesa? Paprašykite jų prisiminti situacijas, kai jų darbas buvo gerai įvertintas.</li> </ul> <p>Perfrazuokite:</p> <p>→ „Nesu pakankamai kūrybingas“ → „Kūrybiškumui nėra taisyklių – tai mano asmeninis išraiškos būdas.“</p>

## Išvados

„Kilus abejonų“ technika padeda mokiniams suprasti ir įveikti savo abejones, pakeičiant neigiamas mintis konstruktyviais ir palaikančiais įsitikinimais. Tai stiprina pasitikėjimą savimi ir skatina sveiką savivertę. Šis metodas padeda puoselėti mokinių emocinę gerovę ir jį galima sėkmingai integruoti į įvairias pamokas ir mokymosi veiklas.



# SAVIANALIZĖS KLAUSIMYNAS

MOKINIŲ PASITIKĖJIMO SAVIMI IR  
SAVIVERTĖS POKYČIŲ ĮVERTINIMUI

*Gerbiamas (-a) moksleivi (-e),*

*Ši trumpa apklausa – tarsi mažas žvilgsnis į tai, kaip jautiesi kasdien: mokykloje, namuose, su draugais ar vienas.*

*Joje nėra teisingų ar neteisingų atsakymų, tiesiog pasirink tą variantą, kuris labiausiai atspindi Tavo situaciją. Tavo nuomonė mums labai svarbi, todėl būk nuoširdus (-i) ir nebijok būti atviras (-a) - atsakymai yra visiškai anoniminiai, niekas nežinos, kas ką atsakė.*

*Ačiū, kad prisidedi ir kuri draugiškesnę mokyklą kartu su mumis!*

## 1. Jei tavo draugas Tavęs paklaustų, ką reiškia žodis „savivertė“, ar mokėtum paaiškinti?

- Taip, gerai žinau pagrindinius aukštos savivertės bruožus.
- Šiek tiek žinau, bet išsamiai paaiškinti negalėčiau.
- Nemokėčiau, nes nežinau, kas atspindi aukštą savivertę.
- Kita (įrašyk) \_\_\_\_\_

## 2. Kaip manai, ar tu esi pakankamai pasitikintis (-i) savimi?

- Taip, aš visada pasitikiu savimi.
- Dažnai pasitikiu savimi.
- Nei pasitikiu, nei nepasitikiu savimi.
- Dažnai nepasitikiu savimi.
- Visada nepasitikiu savimi.

## 3. Ar žinai būdų, kaip galima savarankiškai pakelti savo savivertę, didinti pasitikėjimą savimi arba tiesiog sau padėti, kai būna liūdna ar neramu?

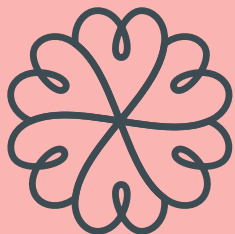
- Taip, žinau įvairių būdų ir juos taikau.
- Taip, žinau, kad yra būdų ir priemonių, bet pats jų nenaudoju.
- Ne, nieko apie tai nežinau.

#### 4. Kuriuos iš žemiau pateiktų asmeninio tobulėjimo įrankių žinai ir galbūt savarankiškai naudoji?

	Žinau ir naudoju	Žinau, bet nenaudoju	Nieko apie šį įrankį nežinau
Afirmacijos			
Pozityvi refleksija			
Vertybių kortos			
Kita (įrašyk)			

#### 5. Atidžiai perskaityk kiekvieną teiginį ir nuspręsk, kiek su juo sutinki arba nesutinki šiuo metu.

	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Apskritai esu patenkintas (-a) tuo, koks (-ia) esu.					
Dažnai lyginu save su kitais ir jaučiuosi prastesnis (-ė).					
Pripažįstu, kad turiu daug gerų savybių.					
Jaučiu, kad esu pakankamai geras (-a) toks (-ia), koks (-ia) esu.					
Gerbiu save kaip asmenybę.					
Tikiu, kad galiu išmokti tai, kas iš pradžių atrodo sunku.					
Man nėra labai sunku paprašyti pagalbos, kai man reikia.					
Nebijau pasiūlyti savo idėjų klasėje ar grupinėse veiklose.					
Sprendamas (-a) problemas ar priimdamas (-a) sprendimus, pasitikiu savo nuovoka.					
Jaučiuosi užtikrintai kalbėdamas (-a) ir dalydamasis (-si)savo idėjomis ar nuomonėmis.					
Paprastai atėjęs (-usi) į pamoką jaučiuosi gerai nusiteikęs (-usi) ir motyvuotas (-a) mokytis.					
Jaučiuosi priimtas (-a) ir priklausantis (-i) savo klasės draugams.					
Dažnai jaučiuosi prislėgtas (-a) arba labai įsitempęs (-usi).					
Įprastą dieną dažnai jaučiuosi laimingas (-a).					
Turiu veiklų, kurios padeda nusiraminti ar atsipalaiduoti.					
Jaučiu, kad turiu žmonių, su kuriais galiu pasikalbėti, kai man sunku.					



# LITERATŪROS ŠALTINIAI

- Barkauskaitė, M. (2009). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Enciklopedija.
- Barkauskaitė, M., & Jovaiša, L. (Red.). (2012). *Mokytojo profesinė etika*. Vilnius: Edukologija.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan* (7th ed.). Pearson.
- Branden, N. (1995). *The six pillars of self-esteem*. Bantam.
- Butkienė, G., & Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
- Candy, P. C. (1990). *How People Learn to Learn*. Smith.
- Covey, S. R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Gailius, Ž. (1996). Jaunimo įtraukimo į visuomenės gyvenimą pedagoginiai aspektai (Magistro tezė, Vytauto Didžiojo universitetas).
- Gailius, Ž. (1998). Nepamokinės moksleivių ugdymo veiklos tyrimas. *Taikomoji pedagogika*. Kaunas: VDU Švietimo studijų centras.
- Gailius, Ž. (2004). Jaunimo neformaliojo ugdymo samprata ir aktualijos. *Kultūros aktualijos*, 2004(4).
- Gailius, Ž., & Kučikas, A. (1997). Jaunimo veiklos reikšmė ir pedagoginiai principai. *Jaunimo ugdymo(-si) namai*. Jaunimo veikla. Kas tai? Vilnius: Gera diena.
- Greenberg, M. T., et al. (2003). The effects of school-based intervention programs on aggression and disruptive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 11(3), 130–141.
- Gudonis, V. (2021). *Mokymasis per patyrimą: metodai ir refleksija*. Švietimo plėtotės centras.
- Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14(8), 835–854.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. Norton.
- Jovaiša, L. (2007). *Edukologijos pagrindai*. Vaga.
- Kairienė, B. (2014). *Vaiko psichologija: nuo gimimo iki paauglystės*. Kaunas: Technologija.
- Kimzeke, G. (2005). *Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata*. Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos.
- Košťálová, H., Švarcová, M., & Cudlínová, M. (2023). *Třída v rovnováze*. Praha: EKS.
- Laurinavičius, A., & Kisielienė, A. (2012). *Raidos psichologija*. Vilnius: VPU leidykla.
- LVJC. (2021). *Socialinių-emocinių kompetencijų ugdymas mokykloje: metodiniai patarimai mokytojams*. Vilnius.

- Miovský, M., et al. (2015). Prevence rizikového chování ve školství. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN.
- Misiukonis, T. (2017). Koučingo filosofija. Vaga.
- Petrulytė, A. (Red.). (2021). Savivertės stiprinimas ugdymo procese: Metodinės rekomendacijos mokytojams. VšĮ Emocinės paramos centras.
- Reynolds, M. (2021). Koučingo technikos. Eugrimas.
- Risberg, E. (2020). Koučingas – dėmesys žmogui, ne problemai. Vaga.
- Risberg, E. (2022). Savivertės ugdymas. Vaga.
- Robinson, K. (2011). Out of Our Minds: Learning to be Creative. Capstone.
- Targamadžė, J., & Merkys, G. (2007). Ugdymo paradigmos ir inovacijos. Kaunas: Technologija.
- Weare, K. (2015). What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? Public Health England.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a self-regulated learner. Theory Into Practice, 41(2), 64–70.