



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

Vadovas: Socialinio ir Emocinio Ugdymo Veiklos Jaunimo Gerovei



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią šiame leidinyje pateiktos informacijos panaudojimą.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

STRONGER YOU(TH)

PROJEKTO INFORMACIJA

NUMERIS: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

AKRONIMAS: STRONGERYOU(th)

PAVADINIMAS: STRONGERYOU(th): PSICHINĖS SVEIKATOS SKATINIMAS KURIANT PREVENCIJOS IR INTERVENCIJOS PROGRAMĄ, KURI PADĖS JAUNIMO DARBUOTOJAMS GILINTI ŽINIAS IR ĮGŪDŽIUS PSICHINĖS SVEIKATOS BEI SAVIPRIEŽIŪROS SRITYJE, UGDYS JAUNIMO ATSPARUMĄ IR SKATINS GEROVĘ

VEIKSMO TIPAS: KA220-YOU - Bendradarbiavimo partnerystė jaunimo sektoriuje

INTERNETO SVETAINĖ: <https://strongeryouthproject.eu/>

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią šiame leidinyje pateiktos informacijos panaudojimą.



ĮVADAS

Šis Vadovas yra bendra struktūra visiems STRONGER YOUTH partneriams. Kiekvienas partneris parengia veiklą, orientuotą į konkrečios socialinės ir emocinės kompetencijos ugdymą.

Kiekvieno partnerio socialinės ir emocinės kompetencijos:

- **CET Platform:** Savęs priėmimas ir sąmoningumas
- **ARCHE:** Socialinis sąmoningumas per perdirbimą
- **Eco Power:** Santykių įgūdžiai per muziką
- **Tor Vergata:** Atsakingas sprendimų priėmimas
- **WalkTogether:** Sąmoningumo (*mindfulness*) praktika per jogą ir meditaciją
- **Connecting DOTS:** Emocijų ir elgesio valdymas bei atpažinimas



Modulio Pavadinimas: Savęs priėmimas ir pažinimas

Partnerinė Organizacija: CET Platform

Socialinė-Emocinė Kompetencija: Savęs pažinimo ugdymas ir pozityvaus santykio su savimi kūrimas per refleksiją ir emocinį suvokimą.

Modulio Aprašymas: Šis modulis kviečia jaunos žmones tyrinėti savęs pažinimą ir priėmimą kaip emocinio intelekto ir asmeninio augimo pagrindą. Per kryptingą refleksiją, patyrimines veiklas ir grupinį dialogą dalyviai analizuos, kaip savęs suvokimas, vertybės ir emocijos formuoja jų tapatybę. Dalyviai susipažins su praktinėmis strategijomis, padedančiomis su atjauta ir atvirumu priimti savo stipriąsias puses bei trūkumus. Modulio pabaigoje dalyviai supras, kaip savęs priėmimas padeda pasitikėti savimi, būti atspariais ir kurti autentiškus santykius su kitais.

Mokymosi Tikslai:

- Apibrėžti savęs pažinimą ir priėmimą, paaiškinti jų svarbą asmeninei gerovei.
- Įvardinti savo stiprybes, vertybes ir tobulėjimo sritis.
- Atpažinti vidinius ir išorinius veiksnius, kurie formuoja savęs supratimą.
- Atpažinti atjautos sau metodus, siekiant kurti pozityvų santykį su savimi.
- Apmąstyti, kaip savęs priėmimas stiprina empatiją, bendravimą ir autentišką ryšį su kitais.
- Įsipareigoti atlikti nedidelius, sąmoningus veiksmus, kurie skatina nuolat stengtis save pažinti ir priimti.

Tikslinė Auditorija: Jaunimas, 15-30 metų.

Metodika: Modulyje taikomi įtraukiantys ir patyriminiai metodai: kryptinga refleksija, kūrybinė raiška, dienoraščio rašymas, vaidmenų žaidimai ir grupinės diskusijos. Šios veiklos kuria saugią erdvę asmeniniam tyrinėjimui, skatina dalyvius dalintis idėjomis bei jausmais ir ugdyti emocinį raštingumą per aktyvias patirtis.

Raktiniai Žodžiai: Savęs pažinimas, priėmimas, emocinis intelektas, atjauta sau, tapatybė, refleksija, asmeninis augimas.



Veiklos Pavadinimas: Pamatyk Save Aiškiai: Savęs Pažinimo Tyrinėjimas Kūrybinės Refleksijos Metu

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Savęs pažinimas, priėmimas, emocijų raiška, pasitikėjimas savimi, savęs atjauta.

Veiklos Tikslas: Skatinti jaunimą tyrinėti ir išreikšti savo tapatybę, emocijas ir asmeninį augimą per kūrybinę viziją ar nuotaikų lentą. Veikloje naudojama vizualinė pasakojimo forma, kuri padeda dalyviams suprasti, kas jie yra, ką vertina ir kaip gali elgtis su savimi pagarbiai ir priimtina.

Mokymosi Tikslai: Apmąstyti asmeninius privalumus, vertybes ir emocijas per kūrybinę raišką. Įsivaizduoti teigiamą savo įvaizdį ir vidinius išteklius (pasitikėjimą savimi, saugumą, atjautą).

Trukmė: 45 - 60 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Patogi ir rami patalpa su stalais kūrybiniam darbui arba prieiga prie skaitmeninių įrenginių (jei kuriamos skaitmeninės nuotaikos lentos).

Reikiamos Priemonės:

Fizinėms lentoms: Žurnalai, laikraščiai, spalvotas popierius, žirklys, klijai, žymekliai, lipdukai, atspausdintos asmeninės nuotraukos, frazės ar citatos, A3/A4 lapai arba kartonas.

Skaitmeninėms lentoms: Nešiojamieji ir planšetiniai kompiuteriai arba išmanieji telefonai su prieiga prie „Canva“, „Pinterest“ ar bet kurios kitos nuotaikos lentos kūrimo platformos. Skatinkite dalyvius įkelti savo nuotraukas, mėgstamas spalvas ar reikšmingas nuotraukas iš asmeninių archyvų.

Instrukcijos:

Trumpai aptarkite, ką reiškia savimonė ir savęs priėmimas. Užduokite keletą įvadinių klausimų, pavyzdžiui: „Kada labiausiai jaučiatės savimi?“ arba „Kas jums suteikia pasitikėjimo savimi?“

Skatinkite dalyvius sukurti „Matyk save aiškiai“ lentą – fizinę arba skaitmeninę. Paprašykite įtraukti:

- Paveikslėlius, žodžius ar spalvas, kurie atspindi požiūrį į save.
- Asmenines nuotraukas, simbolius ar frazes, kurie atspindi pasitikėjimą savimi, atjautą ar saugumą.



- Detales, atspindinčias dalyvių tapatybę — aistras, talentus, vertybes ir svajones.
- Priminkite dalyviams, kad nėra blogo ar gero būdo kurti jų lentą. Kiekviena patirtis, emocija ir saviraiška yra nepakartojama — būtent šį savitumą verta branginti ir švęsti kaip svarbią savęs priėmimo kelionės dalį.

Pateikite kūrybiškus klausimus, pavyzdžiui: Kaip jums atrodo saugi erdvė? Kaip jaučiate pasitikėjimą savimi? Kas jus daro unikaliais? Kokie yra jūsų paslėpti talentai? Ką norėtumėte, kad kiti žinotų apie jus?

Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kaip jautėtės kurdami šią lentą?
- Kokios asmeninės savybės labiausiai išryškėjo?
- Ką išmokote ar atradote iš naujo apie save?



Moderatoriaus Vaidmuo:

Duoti patarimus, išlaikyti ramų ir įtraukiantį toną, skatinti kūrybiškumą be replikų ir palaikyti tiek skaitmeninius, tiek ir fizinius lentos kūrimo metodus.

Dalyvių Vaidmuo:

Būti atvirais, kūrybiškais ir pagarbiais; laisvai tyrinėti saviraišką ir sąžiningai apmąstyti savo patirtį.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Priminti dalyviams, kad jie gali praleisti bet kurį klausimą ar vaizdą, jei atrodo pernelyg asmeniškai. Kiekviena patirtis ir išraiška yra vertinga.



Savęs Puoselėjimas: Atjautos Paieškos Per Dienoraščio Rašymą

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Savęs pažinimas, priėmimas, emocijų raiška, pasitikėjimas savimi, atjauta sau, pozityvus pokalbis su savimi.

Veiklos Tikslas: Skatinti jaunuolius apmąstyti savo vidinį dialogą ir praktikuoti atjautą per struktūrizuotą dienoraščio rašymą. Ši veikla padeda dalyviams atpažinti savikritiškas mintis, jas reformuluoti ir puoselėti gebėjimą geriau pasirūpinti savimi.

Mokymosi Tikslai: Atpažinti savikritiką ir neigiamą vidinį dialogą. Bandyti supratingai ir geranoriškai reformuluoti mintis.

Trukmė: 45 - 60 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Tyli ir patogی aplinka, kurioje yra galimybė atsisėsti bei rašyti arba yra prieiga prie skaitmeninių įrenginių, jei naudojama dienoraščio rašymo programėlė ar dokumentas.

Reikiamos Priemonės:

Užrašų knygelės ar dienoraščiai, rašikliai, galima naudoti spalvotus žymeklius ar lipdukus kūrybiniam išraiškos būdui; skaitmeniniam variantui: planšetiniai ir nešiojamieji kompiuteriai ar išmanieji telefonai su teksto redagavimo ar dienoraščio programėle.

Instrukcijos:

Trumpai paaiškinkite atjautos sau sąvoką ir kaip dienoraščio rašymas gali padėti sukurti geresnį vidinį dialogą. Užduokite dalyviams įžanginius klausimus, pavyzdžiui:

- „Kada pastebite, kad esate savikritiški?“
- „Kaip dažniausiai kalbate su savimi sudėtingų momentų metu?“

Kryptingas Dienoraščio Rašymas: Skatinkite dalyvius apmąstyti ir atsakyti į klausimus popieriuje arba skaitmeniniu būdu:

- „Kai pastebiu savikritiką, ką galiu sau pasakyti vietoj to?“
- „Kaip galiu rūpintis savimi taip, tarsi rūpinčiausi draugu?“
- „Kokios trys asmeninės savybės šiuo metu labiausiai patinka?“
- „Kokį nedidelį veiksma galiu atlikti šiandien, kad save palaikyčiau?“

Skatinkite dalyvius rašyti laisvai, nekritikuokite ir neprieštaraukite jų mintims.



Refleksija: Kvieskite dalyvius dalintis vidiniais pastebėjimais ar mintimis, apie kurias patys nori kalbėti. Pabrėžkite, kad viešas kalbėjimas yra neprivalomas ir kad visos skirtingos nuomonės yra vertingos.

Pabaigai: Skatinkite dalyvius tęsti reguliary dienoraščio rašymą, priminkite, kad jie gali vis sugrįžti prie atjautos sau praktikos kiekvieną dieną / savaitę. Užbaikite trumpu įžeminimo pratimu, pavyzdžiui: reikia tris kartus giliai įkvėpti ir tyliai kartoti: „Aš esu vertas gerumo ir rūpesčio“.

Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kaip jautėtės rašydami laišką sau su geromis intencijomis?
- Ką išmokote apie vidinį ir išorinį dialogą?
- Kokie patarimai buvo naudingiausi ugdant atjautą sau?
- Kaip galėtumėte pritaikyti šią praktiką kasdieniame gyvenime?

Moderatoriaus Vaidmuo:

Vesti dalyvius per pateiktus klausimus, rodyti palaikantį bendravimo pavyzdį, palaikyti ramią ir įtraukiančią aplinką bei skatinti refleksiją be kritikos.

Dalyvių Vaidmuo:

Būti sąžiningais, laisvai rašyti, gerbti kitų privatumą ir atvirai tyrinėti atjautą sau.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Dalyviams, apmąstant savikritiką, gali kilti emocijų. Svarbu jiems priminti, kad visi turi teisę padaryti pertrauką, praleisti klausimus, o visos mintys vertingos ir yra asmeninio tobulėjimo dalis.

Šiandien rašiau
savo dienoraščiui
ir jaučiuosi geriau

Šiandien rašiau
savo dienoraščiui
ir jaučiuosi geriau





Ko Man Reikia Dabar: Savęs Atjautos Praktika Per Poreikių Suvokimą

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Savęs suvokimas, atjauta, emocijų reguliavimas, asmeninė priežiūra.

Veiklos Tikslas: Padėti jauniems žmonėms atpažinti savo neatidėliotinus emocinius, psichologinius ir fizinius poreikius bei padėti suprasti, kad šių poreikių išreiškimas yra svarbus atjautos sau ir savigarbos veiksmas.

Mokymosi Tikslai: Nustatyti dabartinius asmeninius poreikius – emocinius, psichologinius ar fizinius. Sukurti strategijas, kaip šiuos poreikius patenkinti rūpestingai ir realistiškai. Apmąstyti, kaip asmeninių poreikių tenkinimas prisideda prie bendros gerovės ir atsparumo.

Trukmė: 30 - 45 minutės

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Tyli ir patogی aplinka

Reikiamos Priemonės:

Užrašų knygelės, rašikliai, galima naudoti spalvotus žymeklius arba lipnius lapelius; skaitmeninei versijai: planšetiniai ir nešiojamieji kompiuteriai arba išmanieji telefonai su užrašų programėle.

Instrukcijos:

Paaikškinkite, kodėl svarbu pastebėti ir atsižvelgti į asmeninius poreikius kaip atjautos sau formą. Galima paklausti dalyvių:

- „Kada paskutinį kartą pastebėjote, ko jums tikrai reikia?“
- „Kaip dažniausiai reaguojate, kai jaučiate stresą ar esate prislėgti?“

Asmeninis Pratimas: Pasiūlykite dalyviams tyliai apmąstyti ir užrašyti tris dalykus, kurių jiems šiuo metu labiausiai reikia. Tai gali būti:

- Emociniai aspektai (pvz., užtikrinimas, ryšys, ramybė)
- Psichiniai aspektai (pvz., susikaupimas, aiškumas, pertrauka)
- Fiziniai aspektai (pvz., poilsis, maistas, judėjimas)

Skatinkite sąžiningumą ir pabrėžti, kad nėra teisingų ar neteisingų atsakymų. Dalyviai taip pat gali pagalvoti apie nedidelius veiksmus, kurie padėtų patenkinti kiekvieną poreikį.

Grupinė Diskusija Ir Refleksija: Pasiūlykite dalyviams pagalvoti:

- Kaip jaučiatės, kai pastebite asmeninius poreikius?
- Kaip šių poreikių tenkinimas gali būti atjautos sau veiksmas?



Pabaigai: Skatinkite dalyvius reguliariai grįžti prie šio pratimo, kad galėtų patikrinti savo būseną ir reaguoti į savo poreikius.

Refleksijos / Aptarimo klausimai:

- Ką pastebėjote apie savo poreikius šiuo metu?
- Koks jausmas buvo juos įvardinti ir pripažinti?
- Kokius poreikius šiandien galite realiai patenkinti?
- Kaip ši praktika padeda ugdyti atjautą sau ir savimonei?



Moderatoriaus Vaidmuo:

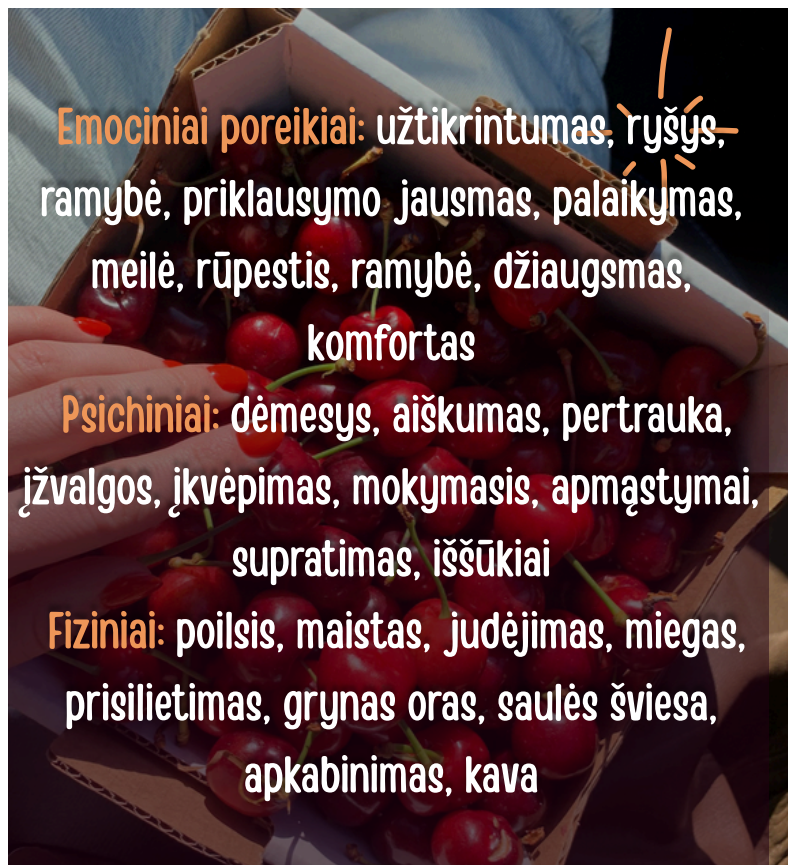
Dalyviams pateikti ramias ir palaikančias instrukcijas; skatinti apmąstymus refleksiniais klausimais; kurti saugią, nekritikuojančią aplinką; ugdyti atjautą ir nesilyginti su kitais.

Dalyvių Vaidmuo:

Sąžiningai dalyvauti pratimuose, atvirai mąstyti, gerbti savo ir kitų privatumą bei ieškoti būdų, kaip patenkinti savo poreikius.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Dalyviai gali atrasti netikėtų ar intensyvių poreikių. Priminkite jiems, kad jie gali sustoti, praleisti arba pasidalinti tik tuo, kas jiems atrodo saugu. Normalizuokite visus poreikius kaip pagrįstus ir savęs priežiūros praktikos dalį.





Gerumo Istorijos: atjautos sau tyrinėjimas per grupės dialogą

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai: Savęs suvokimas, atjauta, empatija, emocijų reguliavimas, refleksyvus bendravimas.

Veiklos Tikslas: Sukurti saugią erdvę dalyviams, kurioje jie galėtų pasidalinti akimirkomis, kai buvo savikritiški, ir ieškoti būdų, kaip elgtis su savimi geriau. Ši veikla pabrėžia bendrą žmogiškąją patirtį, kad atjautos sau praktika taptų normali.

Mokymosi Tikslai: Praktikuoti savikritiškų minčių performulavimą remiantis gerumu ir supratimu. Ugdyti empatiją ir mokytis iš bendrų patirčių. Normalizuoti atjautą sau kaip vertingą kasdienę praktiką.

Trukmė: 45 - 65 minutės

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Patogi, tyli erdvė, tinkanti grupinėms diskusijoms.

Reikiamos Priemonės:

Užrašų knygelės ir rašikliai (pasirinktinai), raminanti foninė muzika (pasirinktinai).

Instrukcijos:

Paašškinkite pratimo prasmę: atjautos sau tyrinėjimas per apmąstymus ir dalijimąsi. Pabrėžkite, kad visos patirtys yra vertingos, o grupė yra saugi erdvė, kurioje nėra kritikos.

Istorijų Pasakojimo Pratimas: *Kvieskite dalyvius prisiminti neseniai nutikusį momentą, kai jie buvo griežti sau. Paskatinkite juos trumpai papasakoti apie tą situaciją ir kaip jie jautėsi*

Moderatoriaus patarimai gali būti tokie:

- „Ar galite apibūdinti atvejį, kai kritikavote save?“
- „Ką pasakytum draugui, kuris yra tokioje pačioje situacijoje?“
- „Ką gero galėtumėte pasakyti sau vietoj to?“

Grupinė Refleksija ir Diskusija: Po pasidalijimų nukreipkite diskusiją apie pasikartojančius modelius, jausmus ir strategijas. Pabrėžkite bendras žmogaus patirtis ir pripažinkite atjautą sau kaip natūralią praktikos dalį. Skatinkite dalyvius apmąstyti, kaip šias strategijas būtų galima pritaikyti kasdieniame gyvenime.



- **Refleksijos / Aptarimo klausimai:** Kaip jautėtės, kai pasidalinote savo patirtimi?
- Ką pastebėjote apie savikritiškumo modelius savyje ar kituose?
- Kaip malonus atsakymas gali pakeisti jūsų požiūrį ar jausmus?
- Kokias savęs atjautos strategijas ketinate taikyti po šio užsiėmimo?

Moderatoriaus Vaidmuo:

Sukurti saugią ir palankią aplinką, diskusiją vesti pasitelkiant empatiją, rodyti pavyzdį, vartojant atjautos sau kupiną kalbą ir skatinti visus dalyvius gerbti vieni kitų patirtis.

Dalyvių Vaidmuo:

Būti nuoširdžiais, aktyviai klausytis, gerbti kitų mintis ir pagalvoti, kaip atjautą pritaikyti savo gyvenime.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Kai kurie dalyviai gali jaustis pažeidžiami dalindamiesi savikritiškais patirtimis. Svarbu jiems priminti, kad jie neprivalo dalyvauti, gali dalintis tik tuo, kas jiems priimtina, arba tyliai apmąstyti. Paaškindite, kad visos patirtys yra vertingos ir kad atjauta sau yra nuolatinė praktika, o ne tobulumo standartas.





TEORINĖ INFORMACIJA

Savęs suvokimas – tai gebėjimas atpažinti ir suprasti savo mintis, emocijas, vertybes ir elgesį. **Atjauta sau** – tai bandymas elgtis su savimi maloniai, supratingai ir kantriai – ypač sunkiais laikais ar savikritikos akimirkomis. Kartu šios savybės padeda valdyti emocijas, ugdyti atsparumą ir kurti sveiką santykį su savimi. Tyrinėdami savimonei ir atjautą sau, žmonės gali prisidėti prie asmeninės gerovės, sumažinti neigiamus vidinius monologus ir ugdyti gilesnį priėmimo, pasitikėjimo savimi ir asmeninio augimo jausmą.

Pagrindinės Teorinės Įžvalgos:

- Savęs suvokimas ir atjauta remiasi psichologine teorija bei kontempliatyviomis praktikomis (įskaitant dėmesingumą ir humanistinę psichologiją).
- Tyrimai rodo, kad atjauta sau gerina emocinę savikontrolę, mažina savikritiškumą ir stiprina atsparumą stresui ar nesėkmėms.
- Praktinės priemonės, tokios kaip kūrybinės lentos, dienoraščių rašymas, dialogas ir sąmoningas apmąstymas, stiprina savimonei ir atjautą sau, nes padeda įsisąmoninti teigiamą vidinį dialogą, ugdyti pasitikėjimą savimi ir skatinti gerovę.

Šaltiniai, Multimedija ir Pavyzdinės Priemonės:

- Neff, K. D. – “What is Self-Compassion?”
- Neff K.D - “Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself” book
- The Link between Mindfulness and Self-Compassion: A Meta-Analysis
- Self-Compassion Makes Life More Manageable
- The Reason You Make Unhealthy Choices



PAGRINDINĖS PAMOKOS

Pagrindinės Pamokos:

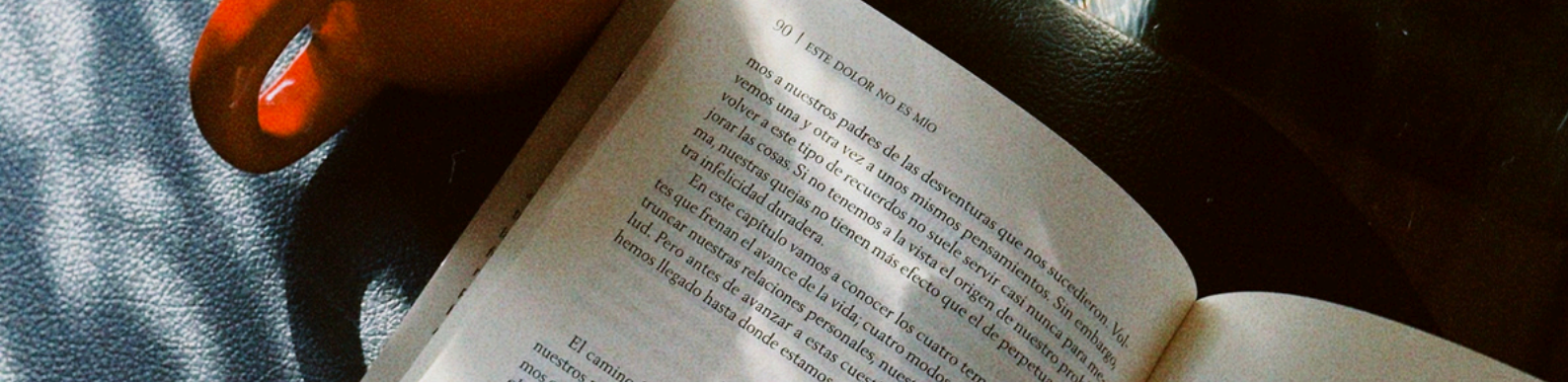
- Dalyviai ugdo sąmoningumą apie savo mintis, emocijas ir vidinį dialogą, stiprindami savęs supratimą, emocijų valdymą ir savęs priėmimą.
- Naudodamiesi kūrybiniais pratimais, t. y. nuotaikos lentomis, dienoraščiais ir vadovaujama refleksija, jie tyrinėja asmenines vertybes, stipriąsias puses ir tapatybę, ugdydami pasitikėjimą savimi ir aiškumą.



- Struktūrizuotos atjautos praktikos skatina gerumą sau pačiam, mažina savikritiškumą ir ugdo atsparumą sudėtingose situacijose.
- Modulis skatina nuoseklią savirefleksiją ir ugdomąsias praktikas, padėdamas dalyviams stiprinti protinį aiškumą, emocinę pusiausvyrą ir bendrą gerovę.



ŽODYNĖLIS



Savęs Suvokimas: Gebėjimas atpažinti ir suprasti savo mintis, emocijas, vertybes ir elgesį. Tai asmeninio augimo, emocijų valdymo ir sąmoningų sprendimų priėmimo pagrindas.

Atjauta Sau: Pagarbus, supratingas ir kantrus elgesys su savimi, ypač sunkių laikotarpių ar savikritikos metu. Tai reiškia, kad privalu atsakyti sau lygiai taip pat, kaip ir artimam draugui.

Atsparumas: Gebėjimas atsigauti po sunkumų, prisitaikyti prie iššūkių ir išlaikyti gerą savijautą susidūrus su stresu ar nepalankia situacija.

Emocijų Valdymas: Gebėjimas sveikai ir konstruktyviai tvarkytis su emocijomis, išlaikant vidinę pusiausvyrą ir objektyvumą.

Savęs Priėmimas: Gebėjimas pripažinti ir priimti savo savybes, stiprybes ir trūkumus be kritikos, puoselėjant teigiamą ir atjaučiantį santykį su savimi.



PRIEDAI

Veiklos, Kurias Atliksite:

1. Pažvelkite į Save Aiškiai: Savimonės Tyrinėjimas Per Kūrybinę Refleksiją
2. Ko Man Reikia Dabar: Atjautos Sau Praktika Per Poreikių Suvokimą
3. Rūpinimasis Savimi: Atjautos Sau Tyrinėjimas Per Dienoraščio Rašymą
4. Gerumo Istorijos: Atjautos Sau Tyrinėjimas Per Grupinį Dialogą

Patarimai Kasdienei Praktikai:

- Kiekvieną dieną skirkite kelias minutes pasitikrinti, kaip jaučiatės, ir paklauskite savęs: „Ko man dabar reikia?“
- Praktikuokite kalbėtis su savimi taip pat maloniai, kaip kad kalbėtumėte su draugu.
- Naudokite dienoraštį ar kūrybinę veiklą, kad apmąstytumėte savo emocijas, vertybes ir augimą.
- Atkreipkite dėmesį į savikritiką ir ją sąmoningai performuluokite su atjauta.
- Švęskite mažas pergalės ir atpažinkite pažangą, o ne tobulumą.

Aptarimo Klausimai:

- Ką išmokau apie save praktikos metu?
- Kada labiausiai jaučiuosi savimi?
- Kaip galėčiau būti geresnis sau sunkiais momentais?
- Kokios stiprybės, vertybės ar svajonės formuoja mano tapatybę?
- Kaip galėčiau toliau ugdyti atjautą sau ir savimonę kasdienybėje?



Modulio Pavadinimas:

Socialinis Sąmoningumas Per Pakartotinį Naudojimą (*Upcycling*)

Bendradarbiaujanti Organizacija: ARCHE

Socialinė-Emocinė Kompetencija: Ugdyti socialinį supratingumą, empatiją, atsakomybę ir bendrų sprendimų priėmimą per kūrybines pakartotinio naudojimo praktikas.

Modulio Apžvalga: Šis modulis supažindina jaunimą su perdirbimo koncepcija kaip būdu, skirtu stiprinti socialinį sąmoningumą, atsakomybę ir teigiamą bendruomenės įsitraukimą. Dalyviai tyrinėja, kaip atliekos gali būti paverstos prasmingais, funkcionaliais ar meniniais objektais, tuo pačiu apmąstydami, kaip jų pasirinkimai veikia aplinką ir visuomenę. Per kūrybines, praktines veiklas, grupinį bendradarbiavimą ir refleksiją jie mokosi atpažinti bendruomenės poreikius, ugdyti empatiją ir imtis tikslingų veiksmų. Modulis skatina jaunuolius suprasti savo vaidmenį platesniame socialiniame ir ekologiniame kontekste. Galiausiai dalyviai įgis praktinių perdirbimo įgūdžių ir gilesnį kolektyvinės atsakomybės jausmą.

Mokymosi tikslai:

- Apibrėžti socialinį sąmoningumą ir paaiškinti jo ryšį su tvarumu ir atsakingu pilietiškumu.
- Atpažinti vartotojų įpročių ir atliekų susidarymo poveikį aplinkai ir visuomenei.
- Praktikuoti pakartotinio naudojimo technikas, kurios atliekas paverčia naudingais arba dekoratyviniais objektais.
- Kartu su kitais dalyviais kurti inovatyvius sprendimus, atitinkančius bendruomenės ar ekologinius poreikius.
- Apmąstyti, kaip asmeniniai veiksmai veikia bendruomenės ir aplinkos gerovę.

Tikslinė Auditorija: Jaunimas (15–30 metų), nedidelės ar vidutinio dydžio grupės, užsiėmimai vyksta kūrybiškoje ar darbingoje aplinkoje, viduje.

Metodika: Mokymasis per patirtį, kūrybiniai užsiėmimai, grupinis problemų sprendimas, apmąstymų rateliai, diskusijos apie bendruomenę.

Raktiniai Žodžiai: Pakartotinis naudojimas, tvarumas, socialinis sąmoningumas, empatija, kūrybiškumas, veikla bendruomenėje.



Veiklos Pavadinimas: Įkvėpiančias pasivaikščiavimas

Aptariama Tema: Įvadas į Perdirbimą ir Kūrybiškumą

Veiklos Tikslas: Stebėti aplinką ir atpažinti medžiagas, formas bei tekstūras, kurios gali įkvėpti kūrybiškas perdirbimo idėjas.

Mokymosi Tikslai:

- Stiprinti stebėjimo ir kūrybinio mąstymo gebėjimus.
- Atpažinti kasdienių medžiagų potencialą.
- Prieš kuriant ugdyti sąmoningą supratimą.



Trukmė: 20 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Erdvė viduje / lauke, kurioje galima vaikščioti ir žvalgytis.

Reikiamos Priemonės: Užrašų knygtelė, rašiklis, fotoaparatas / telefonas (pasirinktinai).

Instrukcijos:

1. **Paprašykite dalyvių vaikščiojant apžiūrėti pasirinktą erdvę ir stebėti objektus, tekstūras, išmestus daiktus ar gamtos elementus.**
2. **Dalyviai turėtų nupiešti arba nufotografuoti objektus, kurie juos įkvėpia.**
3. **Grupei sugrįžus trumpai aptarti, ką visi pastebėjo ir kodėl tai pagavo jų dėmesį.**

Refleksijos / Aptarimo Klausimai:

- Ką pastebėjote, ko įprastai nepamatote?
- Kaip stebėjimas gali paskatinti kūrybiškumą?
- Ar kažkas nustebino pasivaikščiavimo metu?

Moderatoriaus Vaidmuo:

Skatinti smalsumą, atidžiai stebėti, inicijuoti kūrybiškas diskusijas.

Dalyvių Vaidmuo:

Atidžiai stebėti, užsirašyti įkvėpiančias mintis, dalintis idėjomis.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Nesmerkti meninių ar pastebėjimo pasirinkimų; leisti dalyviams kalbėti tik tiek, kiek jie patys nori



Veiklos Pavadinimas: Emocinis Objektas

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai: Medžiagos kaip emocinės raiškos priemonės.

Veiklos Tikslas: Pasirinktos medžiagos transformavimas į objektą, kuris išreiškia asmenines emocijas ar vidinę būseną.

Mokymosi Tikslai:

- Plėtoti emocinę išraišką per kūrybinę transformaciją
- Ugdyti pasitikėjimą dirbant su medžiagomis
- Sujungti asmeninius jausmus su fiziniu kūrimu

Trukmė: 30–40 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Stalai, kūrimo erdvė

Reikiamos priemonės: Atliekos (kartonas, buteliai, audiniai), žirkklės, klipai, dažai, žymekliai

Instrukcijos:

1. Paprašykite dalyvių pasirinkti medžiagą, kuri jiems atrodo tinkama.
2. Jie sukuria objektą, kuris simbolizuoja jausmą (pvz., ramybę, chaosą, džiaugsmą).
3. Dalyviai porose arba mažose grupėse dalijasi savo daiktų reikšme.

Refleksijos / Aptarimo Klausimai:

- Kaip medžiaga padėjo jums išreikšti emocijas?
- Buvo lengva ar sunku emocijas paversti daiktu?
- Ką sužinojote apie save?

Moderatoriaus Vaidmuo:

Išlaikyti emocinį saugumą, skatinti dalyvius išsireikšti be kritikos.

Dalyvių Vaidmuo:

Laisvai tyrinėti emocinį kūrybiškumą ir dalintis savo mintimis.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Leisti dalyviams pasirinkti, kiek informacijos jie nori atskleisti; nespauti dalyvių dalintis asmeninėmis detalėmis.





Veiklos Pavadinimas: Grupinis Perdirbimo (*Upcycling*) Projektas

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai: Kūrybiškumas ir Perdirbimas
Bendradarbiaujant

Veiklos Tikslas: Dirbant kartu paversti medžiagas funkcionalių arba simboliu objektu, kuris atspindi bendrą žinutę arba temą.

Veiklos Tikslai:

- Sustiprinti darbą komandoje ir komunikaciją
- Spręsti problemas grupėje
- Atrasti kūrybiškumą bendradarbiaujant
- Ugdyti atsakomybę ir visuomeninį sąmoningumą



Trukmė: 60 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai:

Stalai, erdvė kūrybinei veiklai, pakankamai vietos grupiniam darbui

Reikiamos Priemonės: Visos perdirbamos medžiagos, klijų pistoletai, įrankiai, dažai, dekoracijos

Instrukcijos:

1. Susikirstykite dalyvius į mažas grupes.
2. Kiekviena grupė pasirenka temą (bendruomenė, tvarumas, pritapimas).
3. Grupės sukuria perdirbtą objektą, atspindintį temą.
4. Sukuria objektą bendradarbiaudami.
5. Grupės pristato savo darbus ir paaiškina jų prasmę.

Refleksijos / Aptarimo Klausimai:

- Kaip bendradarbiavote savo grupėje?
- Kuri proceso dalis buvo sudėtingiausia?
- Kaip jūsų kūrinys susijęs su pasirinkta tema?

Moderatoriaus Vaidmuo: Padėti grupėms, tarpininkauti, teikti medžiagų rekomendacijas.

Dalyvių Vaidmuo: Dirbti grupėse pagarbiai, dalintis idėjomis, dalyvauti bendrame kūrime.

Emocinio Saugumo Aspektai: Atkreipti dėmesį į dalyvavimą; užtikrinti, kad kiekvienas narys turėtų galimybę prisidėti.



TEORINĖ INFORMACIJA

ARCHE – TEORINĖ INFORMACIJA

Upcycling – tai kūrybinis atliekų perdirbimas į naujus, vertingus daiktus, skatinantis tvarumą ir emocinį išraišką. Jaunimo darbe tai yra priemonė, padedanti stiprinti socialinį sąmoningumą, nes jos pagalba jaunimas supranta, kaip asmeniniai veiksmai susiję su aplinkos ir bendruomenės gerove. Praktinis, refleksyvus *upcycling* pobūdis skatina sąmoningumą, empatiją ir bendradarbiavimu pagrįstą mokymąsi, tuo pačiu didindamas dalyvių sąmoningumą apie juos supančius išteklius ir jų pasirinkimų poveikį.

Pagrindinė Teorinė Informacija

- Kūrybinis pakartotinis naudojimas padeda reguliuoti emocijas ir išreikšti save, nes suteikia neverbalinę priemonę jausmams ir patirtims perteikti.
- *Upcycling* stiprina socialinį sąmoningumą, susiedamas individualų elgesį su atsakomybe už aplinką ir bendruomenės interesais grindžiamu mąstymu.
- Bendras kūrimas skatina komandinį darbą, empatiją ir bendrą problemų sprendimą, nes dalyviai tariaisi dėl idėjų ir kartu kuria reikšmingus rezultatus.



PAGRINDINĖS PAMOKOS

ARCHE – Pagrindinės Pamokos =

- Dalyviai ugdo kūrybiškumą eksperimentuodami su medžiagomis ir paversdami kasdienius daiktus į prasmingus kūrinius.
- Ši veikla didina socialinį sąmoningumą, parodydama, kaip asmeniniai pasirinkimai daro įtaką aplinkai ir bendruomenei.
- Kūrybinė raiška per medžiagas palaiko emocinę gerovę, padėdama dalyviams saugiai išreikšti ir suprasti emocijas.
- Bendradarbiavimas perdirbant stiprina komandinį darbą, bendravimą ir empatiją grupėje.
- Praktinė kūryba mažina stresą, didina susikaupimą ir skatina pasiekimo bei savarankiškumo jausmą.
- Dalyviai įgyja praktinių, tvarių įpročių, kurie gali pagerinti jų kasdienį gyvenimą ir padėti gyventi sąmoningiau.





ŽODYNĖLIS

Upcycling – Kūrybinis procesas, kurio metu išmestos medžiagos paverčiamos didesnės vertės ar reikšmės objektais, ir taip skatinamas tvarumas ir išradingumas.

Socialinis Sąmoningumas – Gebėjimas suprasti kitų jausmus, poreikius ir požiūrį bei suvokti, kaip asmeniniai veiksmai veikia bendruomenę ir aplinką.

Kūrybingumas – Gebėjimas generuoti naujas idėjas ir sprendimus, naudojant vaizduotę, eksperimentus ir lankstų mąstymą.

Sąmoningumas – Susikaupimo ir dabarties suvokimo būseną, padedanti asmenims stebėti savo mintis, emocijas ir aplinką be kritikos.

Emocinė Išraiška – Minties ir jausmų perteikimas žodžiais, veiksmais, menu ar kitomis kūrybinėmis formomis.

Atsparumas – Gebėjimas įveikti iššūkius, prisitaikyti prie pokyčių ir atsigauti po sunkumų pasitelkiant vidinę stiprybę ir problemų sprendimo įgūdžius.

Neformalusis Mokymasis – Struktūruotas mokymasis už tradicinės mokyklos ribų, dažnai grindžiamas patirtimi, dalyvavimu ir yra orientuotas į asmeninį tobulėjimą.

Bendradarbiavimas – Darbas kartu siekiant bendro tikslo, vertinant kitų indėlį ir požiūrį.

Tvarumas – Sprendimų priėmimas, kurie saugo gamtos išteklius, mažina atliekų kiekį ir remia ilgalaikę aplinkos gerovę.





PRIEDAI

Priedas 1. Perdirbtų Medžiagų Kontrolinis Sąrašas

Veiklai reikalingos pagrindinės medžiagos:

- Kartonas, buteliai, audinių atraižos, žurnalai
- Žirklys, klijai, lipni juosta, žymekliai
- Pasirinktinai: dažai, teptukai, dekoratyviniai elementai

Priedas 2. Darbo Saugos ir Įrankių Naudojimo Taisyklės

- Naudoti žirkles ir įrankius saugiai.
- Laikyti darbo vietą tvarkingą.
- Naudojant aštirus ar karštus įrankius paprašyti pagalbos.

Priedas 3. Atsiliepimų Lapas (Dalyviams)

Dalyviai trumpai atsako po modulio:

1. Kas man šiandien labiausiai patiko?
2. Ką sužinojau apie kūrybiškumą ar emocijas?
3. Vienas perdirbimo įprotis, kurį noriu išbandyti savo kasdiniame gyvenime:





Modulio Pavadinimas: Santykių Įgūdžiai Per Muziką

Partnerinė Organizacija: SMART Eco-Power

Socialiniai-Emociniai Gebėjimai: Santykių įgūdžiai – bendravimas, bendradarbiavimas, emocijų išraiška, pasitikėjimo stiprinimas.

Modulio Apžvalga:

Šiame modulyje nagrinėjama, kaip muzika gali stiprinti jaunimo santykių įgūdžius ir gerina bendravimą, emocinę išraišką ir darnumą grupėje. Per ritmą, garsą ir bendrą muzikos kūrimą dalyviai mokosi aktyviai klausytis ir reaguoti vieni į kitus. Muzikinės veiklos skatina pasitikėjimą, abipusį supratimą ir bendradarbiavimą, padėdamos jauniems žmonėms geriau suprasti grupės dinamiką. Muzika taip pat suteikia saugų ir žaismingą būdą išreikšti emocijas ir sumažinti stresą. Baigę modulį dalyviai bus sustiprinę savo tarpasmeninius įgūdžius ir išsiugdę naujus kūrybinius įrankius sveikų santykių kūrimui.

Mokymosi Tikslai:

- Suprasti, kaip ritmas ir muzika veikia emocijas ir tarpusavio santykius.
- Stiprinti aktyvų klausymąsi per nežodinę, garsu pagrįstą komunikaciją.
- Stiprinti pasitikėjimą ir empatiją grupiniuose muzikiniuose užsiėmimuose.
- Ugdyti bendradarbiavimo įgūdžius per kolektyvinį ritmo kūrimą ir improvizaciją.
- Tirti emocinę išraišką per garsą, judesį ir muzikinį pasakojimą.

Tikslinė Auditorija: Jaunimas (15–30 metų); grupės po 8-25 žmones

Metodika: Patirtinis mokymasis, ritmu pagrįstas bendradarbiavimas, improvizacija, refleksyvus dalijimasis, įkūnytas judesys.

Raktiniai Žodžiai: Muzika, ritmas, emocinė išraiška, bendravimas, bendradarbiavimas, empatija.



Veiklos Pavadinimas: Muzikinė Nuotaikos Kelionė

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai: Įvadas į Muziką ir Emocinį Ryšį

Veiklos Tikslas: Muzikos ir judesio naudojimas emocinių reakcijų ir tarpasmeninio sąmoningumo tyrinėjimui.

Mokymosi Tikslai:

- Suprasti, kaip muzika veikia emocinę būseną.
- Ugdyti atvirumą ir buvimą grupėje.
- Stiprinti nežodinę emocinę komunikaciją.
- Sukurti supratimą apie tai, kaip nuotaika veikia

tarpusavio santykius.

Trukmė: 20 minučių

Vieta / Erdvė: Erdvė, kur būtų patogu laisvai judėti

Reikiamos Priemonės: Garsiakalbis, grojaraštis su įvairiais emociniais tonais (ramybė, energija, įtampa, džiaugsmas)

Instrukcijos:

1. Moderatorius paleidžia trumpus muzikos įrašus (kiekvienas trunka minutę).
2. Dalyviai laisvai vaikšto po patalpą, keisdami judesį ir tempą pagal muzikos kūrinio nuotaiką.
3. Tarp įrašų daromos trumpos pauzės, kad būtų galima pastebėti emocinius pokyčius.
4. Paskutiniame raunde dalyviai užmezga akių kontaktą arba bando suderinti savo judesius su šalia esančiu žmogumi.
5. Aptarkite muzikos sukeliamus emocinius pokyčius.

Refleksijos Klausimai:

- Kaip skirtingi muzikos kūriniai pakeitė jūsų judesius?
- Ar tam tikrais momentais jautėte didesnį ryšį su kitais?
- Ką pastebėjote savyje, kai pasikeisdavo nuotaika?

Moderatoriaus Vaidmuo:

Sukurti saugią erdvę, paleisti skirtingą muziką, ramiai pereiti iš vienos veiklos į kitą.

Dalyvio Vaidmuo:

Būti atvirais judėjimui, stebėti vidines reakcijas, pagarbiai bendrauti su kitais.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Leisti dalyviams, kurie jaučiasi nejaukiai, judėti mažiau





Veiklos Pavadinimas: Emocijų Išraiška Garsu

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai: Muzika Kaip Emocinės Raiškos priemonė

Veiklos Tikslas: Kurti garsus, kurie atspindi emocijas

Mokymosi tikslai:

- Ugdyti pasitikėjimą emociniu išraiškos būdu
- Bandyti iššifruoti emocijas per garsą
- Stiprinti kūrybiškumą ir nežodinę komunikaciją



Trukmė: 30–40 minučių

Vieta / Erdvė: Tylus kambarys, kėdės (gali būti sustatytos į ratą)

Reikiamos Priemonės: Mušamieji instrumentai, kasdieniniai daiktai, audiniai, popierius, lazdelės

Instrukcijos:

1. Paprašykite dalyvių pasirinkti emociją, kurią galėtų patogiai išreikšti.
2. Jie pasirenka objektą ar instrumentą, kuris „tinka“ šiai emocijai.
3. Dalyviai sukuria trumpą ritmą ar garsą, kuris atspindi jų pasirinktą emociją.
4. Poromis arba trise kiti spėja emociją arba aptaria jos interpretaciją.
5. Grupės kuria trumpą bendrą garsų peizažą, jungdamos įvairius emocinius garsus.

Klausimai Refleksijai:

- Kokias emocijas buvo lengviausia / sunkiausia išreikšti garsu?
- Ar kas nors kitaip interpretavo jūsų emocijas? Kaip jautėtės?
- Ką sužinojote apie nežodinę saviraišką?

Moderatoriaus Vaidmuo:

Būti atviru, remti emocinį saugumą, skatinti kūrybinius rizikos sprendimus.

Dalyvio Vaidmuo:

Aktyviai įsitraukti, gerbti emocinės raiškos skirtumus.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Leisti dalyviams saugiai rinktis emocijas, neversti atskleisti jautrią asmeninę informaciją.



Veiklos Pavadinimas: Grupinis Ritminis Ratas

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai: Ritmas ir Sinchroniškumas Santykių Stiprinimui

Veiklos Tikslas: Bendro ritmo kūrimas ir palaikymas, siekiant stiprinti bendradarbiavimą ir pasitikėjimą.

Mokymosi Tikslai:

- Stiprinti grupės darnumą ir sinchroniškumą
- Praktikuoti lyderystę ir sekimą
- Ugdyti aktyvų klausymąsi ir laiko planavimą
- Kurti pasitikėjimą per kolektyvinę kūrybą



Trukmė: 45 minutės

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Apskritimo formos erdvė judėjimui arba ritmo kūrimui atsisėdus

Reikalingos Medžiagos: Būgnai, perkusija arba kūno perkusija (plojimai, barbenimas)

Instrukcijos:

1. Dalyviai stovi arba sėdi ratu.
2. Vienas asmuo pradeda paprastą ritmą.
3. Kiti prisijungia, prideda sluoksnius arba harmonizuoja.
4. Kas 1–2 minutes keiskite lyderį.
5. Grupė kartu sukuria galutinę ritminę seką.
6. Apmąstykite vadovavimo, sekimo ir prisitaikymo procesą.

Klausimai Refleksijai:

- Kas padėjo jums išlaikyti ryšį su grupės ritmu?
- Kaip jautėtės vadovaudami palyginus su sekimu?
- Ko ši veikla išmokė apie bendradarbiavimą?

Moderatoriaus Vaidmuo:

Išlaikyti pastovų tempą, skatinti dalyvauti, palaikyti abejojančius dalyvius.

Dalyvio Vaidmuo:

Atidžiai klausytis, prisitaikyti prie kitų, bendradarbiauti nežodiniu būdu.

Emocinio Saugumo Aspektai:

Jautriems dalyviams galima pasiūlyti ramesnio ritmo variantus; atidžiai reguliuoti garsumą.



TEORINĖ INFORMACIJA

Sąvokos Apibrėžimas

Muzika yra universali išraiškos forma, kuri natūraliai skatina emocinį ryšį, bendravimą ir socialinius santykius. Jaunimo darbe muzikinės veiklos padeda jauniems žmonėms tyrinėti jausmus, ugdyti empatiją ir suprasti santykių dinamiką. Ritmas ir garsas įtraukia tiek emocinius, tiek kognityvinius procesus, todėl muzika yra veiksminga priemonė tarpasmeniniams įgūdžiams stiprinti. Bendras muzikos kūrimas skatina bendradarbiavimą, pasitikėjimą ir bendrą atsakomybę grupėje.

Pagrindinės Teorinės Įžvalgos

- Ritminis sinchroniškumas stiprina empatiją ir socialinius ryšius.
- Muzikinė improvizacija skatina emocinę išraišką, lankstumą ir kūrybišką problemų sprendimą.
- Grupinis muzikavimas skatina bendradarbiavimą, nes dalyviai turi išmokti klausytis, prisitaikyti ir koordinuoti savo veiksmus.



PAGRINDINĖS PAMOKOS

- Muzika padeda dalyviams suprasti, kaip emocijos daro įtaką tarpusavio santykius.
- Pastebėję, kaip skirtingi ritmai ar garsai keičia jų nuotaiką, dalyviai geriau suvokia, kaip emocijos formuoja jų bendravimo ir santykių su kitais būdą. Šis suvokimas padeda užmegzti sveikesnius, sąmoningesnius santykius.
- Grupinis ritmas stiprina bendradarbiavimą, pasitikėjimą ir bendravimą.
- Norint sukurti ir išlaikyti bendrą ritmą, dalyviai turi klausytis vieni kitų, suderinti savo veiksmus ir pasikliauti grupės sinchroniškumu. Šis procesas natūraliai stiprina pasitikėjimą ir skatina bendradarbiavimu grindžiamą bendravimą.
- Muzikinė išraiška suteikia saugų būdą tyrinėti ir dalintis jausmais.
- Garsas ir judesys leidžia dalyviams išreikšti emocijas, kurias gali būti sunku apibūdinti žodžiais. Tai skatina emocinį išsilaisvinimą, savimonę ir atvirą bendravimą grupėje.
- Dalyviai tobulina aktyvų klausymąsi sinchronizuotu garso kūrimu.
- Norėdami išlaikyti grupės ritmą, asmenys turi atkreipti dėmesį į subtilius signalus, pokyčius ir tempą. Tai stiprina jų gebėjimą giliai klausytis ir apgalvotai reaguoti tarpusavio santykiuose.
- Bendradarbiavimas improvizuojant ugdo lankstumą, empatiją ir prisitaikymo gebėjimus.
- Improvizacija reikalauja atsisakyti kontrolės, prisiimti kūrybines rizikas ir jautriai reaguoti į kitų indėlį. Tai stiprina empatiją ir moko dalyvius prisitaikyti prie kintančios grupės dinamikos.
- Muzika mažina stresą ir didina grupės ryšį bei gerovę.
- Dalyvavimas muzikinėje veikloje mažina įtampą, skatina teigiamas emocijas ir sukuria malonų jausmą. Tai stiprina pritapimo jausmą ir prisideda prie emocinės gerovės.



ŽODYNĖLIS

Ritmas – Tai pasikartojantys taktai ar garsai, suteikiantys muzikai struktūrą. Grupinėse veiklose ritmas padeda dalyviams sinchronizuotis, kurti emocinį ryšį ir būti dėmesingiems vienas kitam.

Aktyvus Mokymasis – Sutelktas, sąmoningas klausymasis, kai dėmesys skiriamas ne tik garsui, bet ir emocijoms, nežodiniams signalams ir grupės dinamikai. Taip pat būtinas bendradarbiavimui ir santykių kūrimui.

Emocinė Išraiška – Gebėjimas perteikti emocijas per garsą, judesius, kūno kalbą ar muziką. Muzikinė išraiška leidžia dalyviams saugiai ir kūrybiškai išreikšti jausmus.

Sinchronija – Judėjimas ar skambėjimas harmonijoje su kitais. Sinchroniškumas sukuria vienybės jausmą ir didina pasitikėjimą, empatiją bei grupės ryšį.

Improvizacija – Spontaniškas garsų ar melodijų kūrimas be iš anksto nustatyto plano. Tai stiprina lankstumą, kūrybiškumą ir gebėjimą prisitaikyti prie kitų realiųjų laiku.

Neformalus Mokymasis – Mokymasis, kuris vyksta už formaliojo švietimo ribų, pagrįstas patirtimi, dalyvavimu, kūrybiškumu ir refleksija. Muzikinės veiklos yra neformaliojo mokymosi forma, kuri skatina emocijas ir bendradarbiavimą.

Santykių Įgūdžiai – Socialinių ir emocinių gebėjimų rinkinys, apimantis bendradarbiavimą, bendravimą, empatiją ir konfliktų sprendimą. Muzika suteikia puikias sąlygas šių įgūdžių lavinimui.

Muzika Pagrįstas Mokymasis – Metodas, kuris naudoja ritmą, garsą, judesį ir kolektyvinį muzikavimą emociniam, kognityviniam ir socialiniam vystymuisi skatinti.





PRIEDAI

Priedas 1. Muzikos Instrumentų / Daiktų Sąrašas

Veikloje naudojami instrumentai ir daiktai:

- Maži mušamieji instrumentai (barškučiai, tamburiniai, rankiniai būgnai)
- Kasdieniniai daiktai garsui kurti (puodeliai, lazdelės, dėžutės)
- Garsiakalbis ir grojaraštis

Priedas 2. Saugos ir Garso Vadovas:

- Užtikrinkite, kad garso lygis būtų ne per tylus / garsus.
- Siūlykite tylesnių instrumentų variantus.
- Užtikrinkite, kad būtų pakankamai vietos judėjimui.

Priedas 3. Dalyvio Refleksijos Lapas

1. Kokias emocijas šiandien išreiškėte?
2. Kaip jautėtės, kurdami muziką kartu su kitais?
3. Ką sužinojote apie bendravimą ar klausymąsi?





Modulio Pavadinimas: Atsakingas sprendimų priėmimas

Partnerinė Organizacija: Romos Tor Vergata universitetas (*University of Rome Tor Vergata*)

Socialinė-Emocinė Kompetencija: Kritinio mąstymo ugdymas, galimybių vertinimas ir pasirinkimų poveikio sau ir kitiems supratimas, siekiant veiksmingai spręsti sudėtingas situacijas.

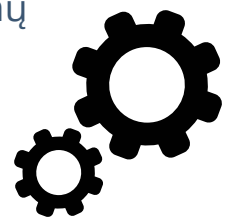
Modulio Aprašymas: Šis modulis supažindina jaunimą su esminiais apgalvotų ir atsakingų sprendimų priėmimo žingsniais įvairiose gyvenimo situacijose. Dalyviai nagrinės psichologinius, socialinius ir etinius veiksnius, darančius įtaką jų pasirinkimams, pereinant nuo instinktyvių reakcijų prie sistemingo požiūrio. Interaktyvių atvejų analizės, refleksijos ir diskusijos metu su bendraamžiais jie išmoks atpažinti galimas rizikas, įvertinti pasekmes ir derinti savo veiksmus su asmeninėmis vertybėmis bei ilgalaikiais tikslais. Baigus modulį, dalyviai įgis praktinį požiūrį, kuris padės užtikrintai ir atsakingai spręsti sudėtingas situacijas, aiškiai įvertinant jų pasekmes.

Mokymosi Tikslai: Apibrėžti atsakingą sprendimų priėmimo procesą ir paaiškinti jo svarbą asmeninei ir profesinei sėkmei; Nustatyti ir analizuoti vidinius (emocijas, šališkumą) ir išorinius (socialinį spaudimą, informaciją) veiksnius, kurie daro įtaką pasirinkimui; Taikyti struktūrizuotą sistemą alternatyvų vertinimui, rizikos įvertinimui ir galimų rezultatų prognozavimui; Suprasti sprendimų priėmimo etinius aspektus ir tai, kaip pasirinkimai daro įtaką bendruomenėms ir santykiams; Įsipareigoti sąmoningai integruoti sistemingą, vertybėmis grindžiamą požiūrį į kasdienes sprendimus.

Tikslinė Auditorija: Jauni suaugę asmenys

Metodika: realistiški atvejų tyrimai, etinės dilemos, individualių veiksmų planavimas, scenarijais pagrįsti vaidmenų žaidimai ir vedamos grupinės diskusijos. Šios veiklos skirtos skatinti kritinę analizę, konstruktyvias diskusijas ir sudaryti palankias sąlygas veiksmingų sprendimų priėmimo įgūdžiams ugdyti.

Raktiniai Žodžiai: Kritinis ir etinis mąstymas, vertybės, atsakomybė, rizikos vertinimas, problemų sprendimas.





Vertybių Kompasas

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai: Sprendimų suderinimas su asmeninėmis vertybėmis; Prioritetų nustatymas.

Veiklos Tikslas: Dalyviai nustato savo pagrindines vertybes ir naudoja jas kaip „kompasą“, kuris padeda priimti sprendimus, užtikrinant nuoseklumą tarp įsitikinimų ir veiksmų.

Mokymosi Tikslai:

- Išvardinti bent tris pagrindines asmenines vertybes.
- Paaiškinti, kaip šios vertybės turėtų daryti įtaką svarbiems gyvenimo sprendimams.
- Atpažinti vidinį konfliktą, kai sprendimas prieštarauja pagrindinei vertybei.

Trukmė: 30 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Konkrečių reikalavimų nėra, svarbiausia, kad dalyviai turėtų patogią vietą rašymui.

Reikiamos Priemonės: Rašikliai / žymekliai, „Vertybių sąrašas“ (30–50 svarbiausių vertybių: pvz., laisvė, saugumas, kūrybiškumas, šeima, sąžiningumas, sėkmė), tuščias popierius „Vertybių kompas“ piešimui.

Instrukcijos: Vertybių Pasirinkimas (5 min.):

- Išdalinkite „Vertybių sąrašą“. Paprašykite dalyvių individualiai peržiūrėti sąrašą ir apibrėžti 10 svarbiausių vertybių, ir galiausiai nuspręsti, kurios 3 iš prieš tai pasirinktų jiems yra kertinės.
- Scenarijaus Taikymas (5 min.): Paprašykite dalyvių ant popieriaus nupiešti paprastą kompasą ir įrašyti savo 3 svarbiausias vertybes šiaurės, rytų ir vakarų taškuose. Pateikite scenarijų, susijusį su darbu / karjera, pvz., „Jums siūlomas gerai apmokamas darbas, kuriam atlikti turėsite 70 valandų per savaitę, todėl nebeliks laiko šeimai ar asmeniniams projektams“.
- „Kompaso“ Patikrinimas (5 min.): Paprašykite jų naudoti savo vertybių kompasą ir poromis aptarti: „Kaip šis scenarijus „veikia“ jūsų vertybes? Kokia vertybė padėtų jums priimti sprendimą ir kodėl?“
- Grupinis Aptarimas (5 min.): paprašykite kelių dalyvių trumpai paaiškinti savo svarbiausią vertybę ir sprendimų motyvus.





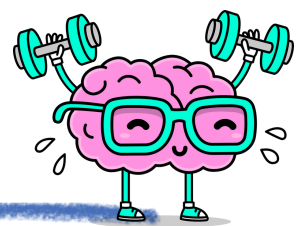
Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Lengva ar sunku sutrumpinti savo svarbiausių vertybių sąrašą? Kodėl?
- Kaip paprastai jaučiatės, kai sprendimas prieštarauja vienai iš jūsų pagrindinių vertybių?
- Kaip vertybių įvardijimas gali padėti priimti geresnius sprendimus čia ir dabar?

Moderatoriaus vaidmuo: Būti dėmesingu grįžtamajam ryšiui ir padėti įveikti kliūtis, dalijantis asmeninėmis istorijomis, kurios yra tiek pavyzdinės, tiek šiek tiek nepatogios.

Dalyvių vaidmuo: Asmeninė refleksija, diskusija porose ir savanoriškas pasidalijimas savo mintimis.

Emocinio Saugumo Aspektai: Dalyviams svarbu paaiškinti, kad jie gali dalintis tik tomis mintimis, kurias patys nori išsakyti. Reikia priminti, jog nėra „teisingų“ vertybių.





Įtakos Žemėlapis

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Vidinių ir išorinių veiksnių (šališkumo, socialinio spaudimo, emocijų) nustatymas

Veiklos Tikslas: Dalyviai analizuoja sprendimo situaciją sudarydami žemėlapi, kuriame pažymi visas vidinių ir išorinių veiksnių jėgas, ir taip skatina kritišką supratimą apie neracionalius veiksnius.

Mokymosi Tikslai:

- Atskirti vidinius ir išorinius veiksnius sprendimų priėmimo procese.
- Rasti mažiausiai du galimus kognityvinius ar emocinius veiksnius, darančius įtaką sprendimui.
- Sukurti strategiją, kuri padėtų sumažinti socialinio spaudimo poveikį.

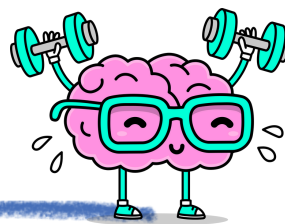
Trukmė: 25 minutės

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Reikalinga erdvė mažoms grupėms (susideda iš 3–4 dalyvių). Idealiai tinka popieriniai plakatai arba didelės baltos lentos.

Reikiamos Priemonės: Darbo lapas atvejo analizei (sprendimo dilema, pvz., „Pasirinkti persikelti į naują miestą dėl santykių ar likti dėl stabilaus darbo, kai draugai ir šeima turi griežtą nuomonę apie tai“); didelis popierius / popieriniai plakatai; žymekliai.

Instrukcijos:

- Grupės Sudarymas (2 min.): Suskirstykite dalyvius į mažas grupes (3–4 žmonės).
- Atvejo Analizės Apžvalga (3 min): Išdalinkite medžiagą. Grupės perskaito situaciją ir identifikuoja esminį sprendimą.
- Įtakų žemėlapio sudarymas (10 min.): Paprašykite grupių nupiešti didelį apskritimą popieriaus centre (sprendimas). Tada jie turi diskutuoti tarpusavyje ir nupiešti dvi kategorijas rodyklių, nukreiptų į sprendimą:





- a. Vidiniai Veiksniai (pvz., baimė praleisti kažką svarbaus, jaudulys, poreikis būti pripažintam, įprotis).
- b. Išorės Įtaka (pvz., tėvų lūkesčiai, socialiniai tinklai, partnerio nuomonė, finansinis spaudimas).
- Diskusija ir Strategija (5 min.): grupės aptaria: „Kuri įtaka labiausiai veikia sprendimą ir kaip ją galima sumažinti?“
 - Darbų Peržiūra / Pasidalijimas (5 min.): grupės trumpai pristato įtaką, kurią nustatė kaip stipriausią ar labiausiai netikėtą, ir savo pasiūlytą būdą ją sumažinti.

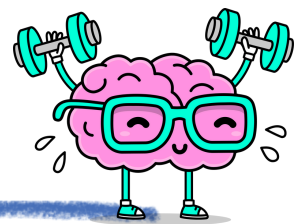
Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kurio tipo įtaką (vidinę ar išorinę) jums buvo sunkiau atpažinti?
- Kaip emocijos gali padėti arba trukdyti priimant sprendimus?
- Kokį vieną konkretų veiksma galima atlikti, kad kitą kartą įvertintumėte savo šališkumus?

Moderatoriaus vaidmuo: Užtikrinti, kad grupės sutelktų dėmesį į analizę, o ne tik į problemos sprendimą. Skatinti gilintis į įtakos priežastis.

Dalyvių vaidmuo: Bendra diskusija, kritinė analizė, rezultatų sisteminimas ir pristatymas.

Emocinio Saugumo Aspektai: Svarbu priminti, jog situacija yra išgalvota, o įtakas reikia aptarti neutraliai, be kritikos.





Kaštų, Naudos ir Poveikio Lentelė

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Sistemingas skirtingų sprendimų įvertinimas; rizikos analizė ir galimų pasekmių numatymas.

Veiklos Tikslas: Dalyviai taiko struktūrizuota schemą vertindami trijų galimų sprendimų privalumus ir trūkumus bei atsižvelgdami į etinį ir socialinį poveikį.

Mokymosi Tikslai:

- Naudoti trijų stulpelių lentelę sprendimų alternatyvoms įvertinti.
- Suprasti trumpalaikes naudas ir ilgalaikes pasekmes.
- Įvertinkite kitų žmonių poveikį ir integruokite šį etinį aspektą į galutinį sprendimą.

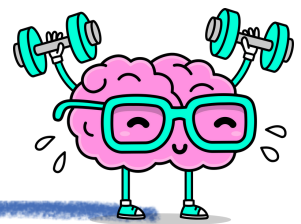
Trukmė: 30 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Lankstūs. Dalyviai dirba individualiai, tada poromis

Reikalingos Priemonės: „Sprendimo scenarijaus“ darbo lapas (dilema su trimis aiškiomis pasirinkimo galimybėmis, pvz., „Trys būdai spręsti darbo klaidą: A) Pranešti iš karto, B) Išspręsti tyliai ir tikėtis, kad niekas nepastebės, C) Nukreipti kaltę į kitą kolegą“); „KNP table“ darbo lapas (šablonas su stulpeliais: Pasirinkimas, Nauda, Išlaidos, Poveikis kitiems); Rašymo priemonės (rašikliai / pieštukai).

Instrukcijos:

- Scenarijaus pristatymas (5 min.): Pristatykite sprendimo scenarijų ir tris galimus variantus. Dalyviai individualiai pasirenka variantą, kuriam iš pradžių linkę pritarti.
- Individuali analizė (10 min): dalyviai užpildo Kaštų–Naudos–Poveikio (KNP) lentelę visoms trimis pasirinkimo galimybėms. Pavyzdys: Pasirinkimas A (Pranešti) – Nauda: stiprina pasitikėjimą; Išlaidos: galimas papeikimas; Poveikis kitiems: aukštas sąžiningumas kolegoms.





- Palyginimas Porose (10 min.): Dalyviai porose lygina savo lenteles, tikrina, ar sutapo kaštai ir naudos, ir ar pasikeitė pirminis pasirinkimas po „Poveikis kitiems“ stulpelio užpildymo. Jie turi pasiekti bendrą sutarimą dėl atsakingiausio sprendimo.
- Trumpa Diskusija (5 min.): Paprašykite kelių porų pasidalinti, kuri skiltis turėjo didžiausią įtaką jų galutiniam sprendimui.

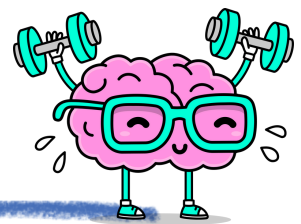
Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kokia buvo sudėtingiausia dalis užpildant „Poveikis kitiems“ stulpelį?
- Kaip šis struktūrizuotas požiūris skiriasi nuo jūsų įprastinio sprendimų priėmimo?
- Kodėl prognozuoti ilgalaikes pasekmes yra sunkiau nei įvertinti tiesioginę naudą?

Moderatoriaus vaidmuo: Aptarti ir užtikrinti, kad dalyviai atskirtų kaštus / naudą (asmeninę) ir poveikį (kitiems). Skatinti išsamų analizės atlikimą.

Dalyvių vaidmuo: Individualus analitinis darbas, kritinis palyginimas porose ir bendro sutarimo pasiekimas.

Emocinio Saugumo Aspektai: Ši veikla susijusi su etiniais pasirinkimais. Svarbu užtikrinti nekritišką atmosferą, sutelkti dėmesį į vertinimo procesą, o ne į galutinio atsakymo „teisingumą“.





Įsipareigojimas Veikti Atsakingai

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Sprendimų atsakomybės prisiėmimas; refleksija ir mokymasis po jų priėmimo.

Veiklos Tikslas: Dalyviai rengia „veiksmų planą“, kuris apima įgyvendinimo, stebėsenos etapus ir nepaprastosios padėties planą, jei sprendimas neveikia kaip tikėtasi.

Mokymosi Tikslai:

- Suformuluoti veiksmų planą, kaip įgyvendinti sudėtingą sprendimą.
- Parengti atsarginį planą (planą B).
- Įsipareigoti sistemingai apmąstyti sprendimą ir pasimokyti iš jo

Trukmė: 20 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Lankstūs. Tyli erdvė individualiam rašymui.

Reikiamos Priemonės: Rašikliai / žymekliai; „Įsipareigojimas Veikti Atsakingai“ darbo lapas (šablonas pateikiamas žemiau).

Instrukcijos:

- Sprendimo Apibendrinimas (5 min.): Paprašykite dalyvių prisiminti realų, neišspręstą nedidelį asmeninį sprendimą, su kuriuo jie šiuo metu susiduria (pvz., pradėti naują pomėgį, nebesavanoriauti, priimti sprendimą pirkti ar nepirkti). Stresas: Stenkitės, kad sprendimas būtų palyginti nesudėtingas.
- Įsipareigojimo Juodraštis (10 min.): Dalyviai pasinaudoja patektu darbo lapu, kad sudarytų savo įsipareigojimą, užpildydami tris skiltis.
- Sprendimas ir Pirmieji Trys Žingsniai: Koks yra galutinis pasirinkimas ir kokie yra neatidėliotini veiksmai?
- Peržiūros Data: Kada patikrinsite, ar tai veikia? (pvz., po 2 savaitių, po 1 mėnesio).
- Atsarginis Planas: Jei sprendimas nepavyks arba sukels problemų, koks yra planas B? (Pvz., „Jei naujas pomėgis mane pernelyg išvargins, vietoj jo išbandysiu X.“)





- Patvirtinimas Porose (5 min): Dalyviai pasikeičia savo darbo lapais su partneriu. Partneris perskaito įsipareigojimą ir, jei jis atrodo realus, pasirašo kaip „Liudytojas / Atsakomybės draugas“.

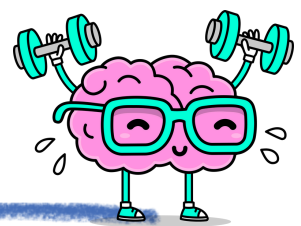
Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kaip plano B sukūrimas pakeitė jūsų požiūrį į pradinį sprendimą? (Ar sumažėjo baimė?)
- Kodėl „Peržiūros Datos“ nustatymas yra toks svarbus atsakingam sprendimų priėmimui?
- Ką reiškia prisiimti visą atsakomybę už sprendimą?

Moderatoriaus vaidmuo: Svarbu pasirūpinti, kad rašymo metu būtų ramybė. Pabrėžti, kad „Liudytojo“ vaidmuo yra pagalbinis, o ne vertinantis. Galima paleisti foninę muziką, kad rašymo procesas būtų lengvesnis.

Dalyvių vaidmuo: Principų taikymas realiame gyvenime, plano sudarymas ir pagalbos teikimas bendraamžiams.

Emocinio Saugumo Aspektai: Reikia priminti dalyviams, kad jų pasirinktas sprendimas turi būti asmeninis, bet ne pernelyg svarbus, siekiant užtikrinti privatumą ir laiko valdymą. Šios veiklos tikslas – stiprinti pasitikėjimą savimi planuojant, o ne spręsti dideles gyvenimo krizes.





TEORINĖ INFORMACIJA

Atsakingas Sprendimų Priėmimas (ASP) yra pažintinis ir elgesio procesas, apimantis konstruktyvių sprendimų priėmimą dėl asmeninio ir socialinio elgesio. Tam reikia gebėjimo atsižvelgti į etikos normas, saugumo klausimus ir pasirinkimų pasekmes visuomenei, neapsiribojant impulsyviais ar savanaudiškais veiksmais. ASP yra kritinė **Socialinio-Emocinio Mokymosi (SEM)** dalis, padedanti žmonėms įvertinti galimas pasekmes, gerbti kitus ir priimti atsakomybę už savo pasirinkimų rezultatus. Jauniems suaugusiems įvaldyti ASP reiškia sugebėti išspręsti sudėtingas situacijas, pavyzdžiui, karjeros pasirinkimus, santykių dinamiką ir finansų planavimą, pasitelkiant įžvalgumą, empatiją ir sąžiningumą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos

- **Metakognityviniai įgūdžiai:** Atsakingi sprendimai reikalauja sąmoningo perėjimo iš įprasto impulsyvaus režimo į refleksyvų, kai sprendimų reikšmė didelė, užtikrinant kruopštų vertinimą, o ne vien tik pasikliaujant intuicija.

Vertybių Suderinimo Galia: Pagrindinė įžvalga yra ta, kad sprendimų kokybė ir nuoseklumas žymiai pagerėja, kai jie sąmoningai suderinami su pagrindinėmis asmeninėmis vertybėmis ir ilgalaikiais tikslais. Sprendimai, priimti spaudžiant, dažnai pažeidžia šias vertybes, todėl kyla gailėstis; ASP skatina sąmoningai daryti pertrauką, kad pasirinkimas atspindėtų asmens siekiamą tikslą ir būtų sumažintas kognityvinis disonansas.

Šaltiniai / Multimedija:

(TED Talk): "[How to make hard choices](#)"

[CASEL](#), pirmaujantis SEL sistemų šaltinis.





PAGRINDINĖS PAMOKOS

Šis modulis suteikia dalyviams pagrindinę struktūrą sąmoningam pasirinkimui, padedančią pereiti nuo automatiško, impulsyvaus elgesio prie apgalvotų, vertybėmis pagrįstų veiksmų. Patirtis pabrėžia, kad atsakingų sprendimų priėmimas yra įgūdžių sritis, kurią galima ugdyti, ir ji yra esminė asmeninei iniciatyvai bei ilgalaikiai pasitenkinimo patirčiai.

Dalyviai sėkmingai įgyja gebėjimus:

- **Asmeninio Kompasso Aiškinimas:** Aiškiai įvardinti savo pagrindines vertybes ir jas padaryti prioritetu, naudojant kaip nepakeičiamus kriterijus sprendžiant apie pasirinkimų etiką ir ilgalaikę naudą.
- **Sudėtingų Kontekstų Analizė:** Sistemingai identifikuoti ir žemėlapyje atvaizduoti vidinius šališkumus, socialinį spaudimą ir išorinius veiksnius, kurie dažnai trukdo sprendimų priėmimą.
- **Atsakomybės Praktika:** Parengti išsamius veiksmų planus, įtraukiant atsarginių veiksmų planavimą ir įsipareigojimą apmąstyti sprendimų priėmimo pasėkmes, skatinti atsakomybės prisiėmimą ir atsparumą.
- **Streso ir Gailėjimosi Mažinimas:** Patikimos sprendimų priėmimo sistemos sukūrimas mažina nuovargį ir nerimą. Kai pasirinkimai atitinka vertybes, dalyviai patiria mažiau vidinių konfliktų, todėl sumažėja stresas ir ilgalaikis apgailestavimas.
- **Savigarbos Stiprinimas:** Sėkmingai sprendžiant sudėtingas dilemas pagal aiškią struktūrą didina pasitikėjimą savo gebėjimu įveikti ateities iššūkius, stiprina savęs vertinimo jausmą ir asmeninio gyvenimo kontrolę.





ŽODYNĖLIS

Pagrindinės Vertybės: Svarbiausi įsitikinimai (pvz., sąžiningumas, laisvė, saugumas), kurie lemia asmens požiūrį ir pasirinkimus. Jie veikia kaip moralinis kompasas, padedantis elgtis atsakingai.

Refleksinis Mąstymas: Apgalvotas, analitinis mąstymo būdas, naudojamas informacijai apdoroti, įrodymais pasverti ir sąmoningai patikrinti šališkumą - priešingai nei greiti, automatiški atsakymai.

Slopinamoji Kontrolė: Viena iš pagrindinių vykdomosios funkcijos dalių; gebėjimas pažinti ir sustabdyti impulsą ar automatinę pagundą, ir suteikia laiko įjungti geriau apgalvotą refleksyvųjį režimą.

Suinteresuotųjų Šalių Poveikis: Sprendimo pasekmių vertinimas, kaip jos paveiks visus dalyvius (asmenis, bendruomenes, aplinką), skatinant etiškus ir socialiai atsakingus rezultatus

Atsarginių Veiksmų Planas: Iš anksto parengtas „planas B“, sukurtas kartu su pagrindiniu sprendimu. Jame nurodomi konkretūs veiksmai, kurių imtasi, jei pirminis pasirinkimas nepavyktų arba duotų netikėtų neigiamų rezultatų, stiprinant atsakomybę ir atsparumą.





PRIEDAI

1. Vertybių Kompasso Darbo Lapas

Tikslas: Padėti dalyviams aiškiau suformuluoti savo sprendimų priėmimo principus.

Mano 3 Svarbiausios Vertybės. Išvardinkite tris vertybes, kurios apibrėžia jūsų svarbiausius prioritetus gyvenime.

Vertybė 1: (pvz., sąžiningumas); Vertybė 2: (pvz., saugumas); Vertybė 3: (pvz., augimas)

Sprendimo Patikrinimas: Apsvarstykite šiuo metu sudėtingą pasirinkimą. Kaip kiekviena jūsų vertybė padėtų priimti atsakingiausią sprendimą?“

3. KNP lentelės šablonas (naudojamas trečioje veikloje: Kaštų–Naudos–Poveikio lentelė)

Tikslas: Sistemingai įvertinti galimybes, analizuojant rezultatus įvairiais lygiais.

Sukurti Lentelę: Eilutėse: Pasirinkimas (A, B arba C); Stulpeliuose: Nauda (asmeninė nauda/trumpalaikiai privalumai), Sąnaudos (asmeninė žala/rizika/auka), Poveikis kitiems (etinės/socialinės pasekmės).



Moderatoriaus Pasiruošimo Kontrolinis Sąrašas:

- [] Vietos Paruošimas: Užsakyta salė, sustatytos kėdės.
- [] Priemonės: Rašikliai, žymekliai, popieriniai plakatai, atspausdinti darbo lapai (kiekis: po vieną kiekvienam dalyviui + atsarginiai).
- [] Laikas: Peržiūrėta darbotvarkė ir patvirtintas laiko paskirstymas.
- [] Saugumas: Aiškiai pateiktos avarinės procedūros ir kontaktinė informacija
- [] Maksimalus emocinis energijos rezervas klausantis ir padedant tai daryti dalyviams



Modulio Pavadinimas: Sąmoningumas (*mindfulness*)
per jogą ir meditaciją

Partnerinė Organizacija: WalkTogether

Socialinė-Emocinė Kompetencija: Sąmoningumo
ugdymas per jogą ir meditaciją

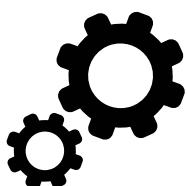
Modulio Aprašymas: Šiame modulyje nagrinėjama, kaip
joga ir meditacija padeda ugdyti sąmoningumą. Pratimų
ir refleksijos metu dalyviai išmoks naudoti įrankius,
padedančius valdyti stresą ir stiprinti sąmoningumą.
Baigę modulį, jie supras, kaip nuoseklios jogos ir
meditacijos praktikos padeda išlaikyti emocinę
pusiausvyrą, aiškumą ir bendrą gerovę.

Mokymosi Tikslai: Apibrėžti sąmoningumo sąvoką ir
paaiškinti jo ryšį su jogos ir meditacijos praktika.
Nurodyti pagrindinius principus ir technikas, kurie
skatina sąmoningumą per laikyseną ir koncentraciją.
Atlikti pagrindinius jogos ir meditacijos pratimus, kurie
skatina savimone ir atsipalaidavimą.

Tikslinė Auditorija: Jaunimas (15 - 30 metų)

Metodika: Orientuota į patirtinį mokymąsi per
vadovaujamą praktiką, refleksiją ir grupinę diskusiją,
leidžiančią jauniems žmonėms ugdyti sąmoningumą,
savimone ir emocinę pusiausvyrą per jogą ir meditaciją.

Raktiniai Žodžiai: Sąmoningumas, Joga, Meditacija





Veiklos Pavadinimas: Sąmoningi Momentai:
Sąmoningumo Atradimas per Kvėpavimą ir Judešį

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Sąmoningumas, savimonė, emocijų reguliavimas, kūno ir proto ryšys.

Veiklos Tikslas: Supažindinti jaunimą su sąmoningumu per paprastas jogos pozas, kvėpavimo pratimus ir refleksiją.

Mokymosi Tikslai: Suprasti sąmoningumo sąvoką kaip sąmoningumą dabartiniame momente. Priimti asmenines mintis ir emocijas be kritikos.

Trukmė: 45 - 60 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Tyli, atvira erdvė, kur yra pakankamai vietos kilimėliams ir laisvam judėjimui (viduje arba lauke).

Reikiamos Priemonės: Jogos kilimėliai, patogūs drabužiai, garsiakalbis švelniai foninei muzikai (pasirinktinai), užrašų knygelės / rašikliai apmąstymams užrašyti.

Instrukcijos: Sąmoningas Kvėpavimas (10 min.): Padėkite dalyviams giliai ir lėtai kvėpuoti – įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną – sutelkiant dėmesį į kvėpavimo pojūtį. Sąmoningas Judėjimas (20 min.): Praveskite trumpą jogos užsiėmimą skatindami dalyvius pastebėti pojūčius ir likti dabartyje. Meditacija (10 min.): Pakvieskite dalyvius atsisėsti arba atsigulti, užmerkti akis ir stebėti savo mintis bei emocijas be kritikos.



Refleksija / Aptarimo Klausimai: Kaip jautėtės prieš ir po užsiėmimo? Kas padėjo jums susikonscentruoti į dabartinį momentą? Ar pastebėjote kokių nors pokyčių savo kūne ar mintyse per užsiėmimą? Kaip galėtumėte pritaikyti sąmoningumą savo kasdieniame gyvenime? Paprašykite dalyvių užrašyti į dienoraštį arba aptarti, ką jie pastebėjo apie savo mintis, jausmus ar dėmesio sutelkimą užsiėmimo metu.

Moderatoriaus vaidmuo: Teikti aiškias nuorodas, rodyti ramaus ir sąmoningo elgesio pavyzdį, užtikrinti saugią ir palankią aplinką bei skatinti atvirą diskusiją be kritikos.

Dalyvių vaidmuo: Visapusiškai įsitraukti į veiklą, gerbti grupės atmosferą ir būti atvirais savęs pažinimui bei dalijimuisi.

Saugumo ir Emociniai Aspektai: Skatinti dalyvius judėti savo tempu, praleisti pozas, kurios jiems nepatogios, gerbti asmenines ribas; priminti jiems, kad visos emocijos ir patirtys, patiriamos praktikuojant sąmoningumą, yra vertingos.





Veiklos Pavadinimas: Srautas ir Koncentracija: Kūno ir Proto Sujungimas per Jogą

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Jogos pagrindai, kūno suvokimas, koncentracija, atsipalaidavimas

Veiklos Tikslas: Jogą pristatyti kaip priemonę, padedančią ugdyti sąmoningumą, fizinę pusiausvyrą ir emocinę gerovę.

Mokymosi Tikslai: Išmokti pagrindines jogos pozas ir suprasti jų paskirtį. Patirti, kaip judesiai padeda susikoncentruoti ir išlaikyti ramybę.

Trukmė: 60 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Erdvė, rami vieta (viduje arba lauke), kurioje kiekvienas dalyvis turi pakankamai vietos laisvai judėti ant jogos kilimėlio.

Reikiamos Priemonės: Jogos kilimėliai, patogūs drabužiai, garsiakalbis švelniai foninei muzikai (pasirinktinai), vandens buteliai, rankšluosčiai.

Instrukcijos: *Įvadas* (10 min.): Pasiūlykite dalyviams nustatyti savo praktikos tikslą (pvz., „atsipalaiduoti“, „susikaupti“ arba „pajusti tvirtą pagrindą“). *Apšilimas* (10 min.): Atlikite lengvus tempimo pratimus, kad paruoštumėte kūną. *Pagrindinė Jogos Seka* (25 min.): Parodykite pradedantiesiems skirtą pratimus, pvz.: „Kalno Poza“, „Pasilenkimas į Priekį“, „Žemyn Žiūrintis Šuo“, „Karys I ir II“, „Medžio Poza“, „Vaiko Poza“. *Atsipalaidavimas ir Poilsis* (10 min.): Gulimo sukimo pratimai, „Kojos Prie Sienos“ ir „Savasana“ - poilsis.

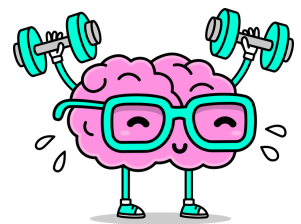


Refleksijos / Aptarimo Klausimai: Kaip jūsų kūnas jautėsi prieš ir po jogos užsiėmimo? Kokia poza ar momentas buvo labiausiai atpalaiduojantis ar sudėtingiausias? Ką pastebėjote apie savo kvėpavimą judėdami? Kaip joga gali padėti valdyti stresą ar geriau susikoncentruoti? Pakvieskite dalyvius ramiai atsisėsti, pastebėti, kaip jaučiasi jų kūnas, ir pasidalinti vienu žodžiu ar fraze, apibūdinančia jų patirtį.

Moderatoriaus vaidmuo: Saugiai demonstruoti pozas, siūlytiskirtingus pratimų variantus, skatinti savimonei ir savęs priėmimą, kurti ramią ir įtraukiančią aplinką.

Dalyvių vaidmuo: Atidžiai sekti instrukcijas, klausyti savo kūno, ugdyti savigarbą ir kantrybę, o jei nepatogu ar nejauku daryti pratimus, atvirai dalintis savo mintimis.

Saugumo ir Emociniai Aspektai: Skatinti dalyvius gerbti savo fizinės ribas, vengti skausmo ir ilsėtis, kai reikia; priminti jiems, kad joga yra ne pasirodymas, o asmeninė patirtis ir ryšys su savimi.





Veiklos Pavadinimas: Tylios Mintys: Meditacijos Tyrinėjimas Siekiant Susikaupimo ir Ramybės

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai: Meditacija, sąmoningumas, koncentracija, emocijų valdymas.

Veiklos Tikslas: Jaunimo supažindinimas su meditacija kaip praktika, padedančia nuraminti protą ir ugdyti savimone.

Mokymosi Tikslai: Suprasti meditacijos tikslą ir naudą. Ugdyti sąmoningumą apie mintis ir emocijas be kritikos.

Trukmė: 45 minutės

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Tyli, patogi erdvė lauke arba viduje; pakankamai vietos dalyviams sėdėti arba gulėti.

Reikiamos Priemonės: Jogos kilimėliai, pagalvėlės ar kėdės sėdėjimui, užrašų knygelės / rašikliai apmąstymams.

Instrukcijos: *Įvadas* (5 min.): Trumpai paaiškinkite, kas yra meditacija ir kokią naudą ji teikia protui ir kūnui.

Pasiruošimas (5 min.): Pakvieskite dalyvius patogiai atsisėsti arba atsigulti, užmerkti akis ir susikoncentruoti į natūralų kvėpavimą.

Meditacija (20 min.): Vadovaukite meditacijos sesijai, kuri įtraukia kvėpavimo sąmoningumą: įkvėpimo, iškvėpimo ir kūno stebėjimą: pojūčių stebėjimą nuo galvos iki kojų, vizualizaciją: ramios vietos ar teigiamo scenarijaus įsivaizdavimą. *Tyli Refleksija* (10 min.): Leiskite dalyviams likti tyloje, stebėti mintis ir jausmus be kritikos.

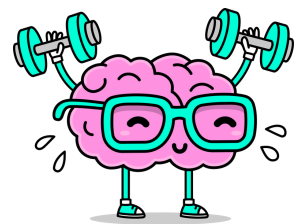


Refleksija / Aptarimo Klausimai: Ką pastebėjote apie savo mintis ir jausmus meditacijos metu? Buvo lengva ar sunku išlaikyti dėmesį? Kodėl? Kaip jaučiasi jūsų kūnas po meditacijos? Kaip galėtumėte meditaciją pritaikyti savo kasdieniame gyvenime? Pasiūlykite dalyviams užrašyti savo patirtį į dienoraštį arba aptarti ją sutelkiant dėmesį į meditacijos metu pastebėtas pojūčius, mintis ir emocijas.

Moderatoriaus vaidmuo: Vadovauti dalyviams meditacijos metu, duoti aiškias instrukcijas ir švelnius priminimus, kad jie liktų susikaupę, užtikrinti ramią ir saugią aplinką bei skatinti apmąstymus be kritikos.

Dalyvių vaidmuo: Įsitraukti į meditaciją, gerbti tylą, stebti mintis ir pojūčius be kritikos, dalyvauti apmąstymuose ir diskusijose.

Saugumo ir Emociniai Aspektai: Priminti, kad meditacija gali sukelti netikėtų emocijų; jei reikia, jie dalyviai gali pajudėti, atmerkti akis arba padaryti pertrauką. Svarbu sukurti palankią, nekritikuojančią aplinką, kurioje būtų galima dalintis patirtimi.





TEORINĖ INFORMACIJA

Sąvokos apibrėžimas: Sąmoningumas (*mindfulness*) – tai sąmoninga praktika kryptingai sutelkti dėmesį į dabarties akimirką atvirai ir be vertinimo. Tai apima kylančių minčių, emocijų ir kūno pojūčių stebėjimą, kuris padeda ugdyti savęs pažinimą ir emocijų valdymą. Puoselėdami dėmesingumą žmonės gali sumažinti stresą, pagerinti susikaupimą ir išsiugdyti gilesnį aiškumo bei gerovės pojūtį.

Pagrindinės teorinės įžvalgos:

- Dėmesingumas kyla iš budistinės filosofijos, tačiau šiuolaikinėje psichologijoje jis pritaikytas kaip priemonė savimonei, emocijų reguliavimui ir streso mažinimui stiprinti.
- Tyrimai rodo, kad reguliari sąmoningumo praktika stiprina dėmesio sutelkimą, gerina kognityvinį lankstumą ir skatina gerovę, mažindama įkyrias mintis bei stiprindama sąmoningą buvimą dabartyje.

Šaltiniai / Multimedija: [The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger | Shauna Shapiro](#)



PAGRINDINĖS PAMOKOS

- Dalyviai ugdo savo minčių, emocijų ir kūno pojūčių suvokimą, taip stiprindami savęs supratimą ir emocijų reguliavimą.
- Per jogą ir sąmoningą judesį jie mokosi susieti kvėpavimą su kūnu, taip gerindami fizinę pusiausvyrą, dėmesio sutelkimą ir atsipalaidavimą.
- Meditacija ugdo koncentraciją, ramybę ir streso valdymo įgūdžius, kurie yra naudingi kasdieniame gyvenime.
- Modulis skatina nuoseklius saviugdos įpročius, padeda dalyviams ugdyti atsparumą, aiškų mąstymą ir bendrą gerovę.





ŽODYNĖLIS

Sąmoningumas (*mindfulness*): Tai praktika, kurios metu sąmoningai susitelkiama į esamą akimirką, pastebint kylančias mintis, emocijas ir kūno pojūčius ir nekritikuojant jų.

Joga: Tai visapusiška disciplina, derinanti kūno pozas (*asanas*), kvėpavimo praktiką (*pranajamą*) ir meditaciją, siekiant sustiprinti fizinę, protinę ir emocinę gerovę.

Meditacija: Tai praktika, skirta dėmesingumui ar sąmoningumui ugdyti, dažnai apimanti kvėpavimą, vaizdinius arba kūno pojūčių stebėjimą, siekiant nuraminti protą, sustiprinti savimone ir pagerinti aiškų mąstymą.





PRIEDAI

Informacinis Lapas Dalyviui

Veiklos, Kuriose Dalyvausite:

1. Sąmoningi Momentai: Savimonės Tyrinėjimas
2. Srautas ir Susitelkimas: Jogos Praktika
3. Tylios Mintys: Meditacijos Praktika

Patarimai Kasdieninei Praktikai:

- Kasdien skirkite 5–15 minučių meditacijai arba sąmoningam kvėpavimui.
- Įtraukite paprastus jogos tempimo pratimus ar pozas į savo dienos tvarkę.
- Sustokite ir stebėkite savo mintis ar emocijas be kritikos sau.
- Taikykite dėmesingumo metodus streso valdymui ir koncentracijos gerinimui.

Aptarimo Klausimai:

- Kaip jaučiuosi prieš ir po treniruotės?
- Kokias mintis ar emocijas pastebėjau sesijos metu?
- Kurios technikos padėjo man jaustis ramesniam arba labiau susitelkusiam?
- Kaip galiu integruoti sąmoningumą, jogą ar meditaciją į savo kasdienį gyvenimą?



Modulio Pavadinimas: Emocijų ir elgesio atpažinimas bei kontrolė

Partnerinė Organizacija: Connecting DOTS

Socialiniai-Emociniai Aspektai: Gebėjimas suprasti, išreikšti ir reguliuoti savo bei kitų emocijas.

Modulio Aprašymas:

Šis modulis suteikia dalyviams žinių ir įgūdžių, reikalingų atpažinti savo emocijas, suprasti minčių, jausmų ir veiksmų ryšį bei taikyti veiksmingas strategijas elgesiui valdyti įvairiose socialinėse bei asmeninėse situacijose. Per savirefleksiją, interaktyvias veiklas ir praktinius užsiėmimus dalyviai ugdo savimone, emocijų kontroliavimą ir atsakingą sprendimų priėmimą.

Mokymosi Tikslai:

1. Atpažinti ir tiksliai įvardinti įvairias savo ir kitų emocijas.
2. Atpažinti fizinius ir kognityvinius požymius, kurie parodo emocines reakcijas.
3. Nustatyti dažniausiai pasitaikančius veiksnius, kurie sukelia emocines reakcijas ir elgesio pasirinkimus.
4. Pademonstruoti veiksmingas strategijas emocijoms reguliuoti (pvz., kvėpavimas, įsitvirtinimas, teigiamas dialogas su savimi).
5. Taikyti impulsyvumo valdymo technikas, kad būtų lengviau kontroliuoti elgesį sudėtingose situacijose
6. Priimti atsakingus sprendimus, kurie skatina sveikus santykius ir gerovę.

Tikslinė Auditorija: Jaunimas, (15–30 metų)

Metodika: Modulis naudoja dalyvavimo ir patirtinius metodus: refleksiją, kūrybinę raišką, dienoraščių rašymą, vaidmenų žaidimus ir grupinę diskusiją. Šios veiklos skatina saugią aplinką asmeniniam tyrinėjimui, motyvuoja dalyvius dalintis idėjomis, jausmais ir ugdyti emocinį raštingumą aktyvių veiklų metu.

Raktiniai Žodžiai: Emocijų kontroliavimas, Savireguliacija, Savikontrolė, Elgesio valdymas, Emocijų atpažinimas, Jausmų identifikavimas, Emocijų supratimas, Elgesio kontroliavimas, Emocijų suvokimas



Veiklos Pavadinimas: Emocijų Šarados

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai:

- Emocijų atpažinimas ir identifikavimas
- Veido mimikos ir kūno kalbos interpretavimas
- Socialinis ir emocinis sąmoningumas

Veiklos Tikslas: Suteikti dalyviams galimybę atpažinti emocijas savyje ir kituose naudojant žaismingą, bendradarbiavimu grįstą neverbalinę užduotį.

Mokymosi Tikslai:

1. Atpažinti įvairias emocijas pagal veido išraiškas ir kūno judesius.
2. Pademonstruoti, kaip emocijos gali būti reiškiamos be žodžių.
3. Ugdyti empatiją interpretuojant ir reaguojant į bendraamžių emocinius signalus.
4. Stiprinti bendravimo ir stebėjimo įgūdžius.

Trukmė: 15–20 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai: Atvira erdvė, kurioje dalyviai galėtų laisvai judėti, Minimalūs trukdžiai, Sėdimos vietos išdėstytos ratu arba pusračiu, kad būtų lengva matyti.

Reikiamos Priemonės: Emocijų kortelės (žodžiai arba paveikslėliai), Dėžutė arba maišelis kortelėms laikyti, Pasirinktina: balta lenta arba popieriniai plakatai emocijų sąrašui užrašyti.

Instrukcijos:

- Paprašykite dalyvių sustoti į ratą arba grupę.
- Paaiškinkite taisykles: kiekvienas dalyvis trauks emocijų kortelę ir turės perteikti nurodytą emociją be žodžių ar garsų.
- Dalyvis traukia kortelę, žengia į priekį ir perteikia emociją naudodamas veido išraišką, kūno kalbą ir gestus.
- Grupė spėja, kokia emocija yra vaizduojama.
- Teisingai atspėjus, trumpai aptarkite:
- Kokie užuominos padėjo atspėti?
- Kaip žmogus galėtų parodyti šią emociją realiame gyvenime?
- Toliau perduokite eilę kitam dalyviui, iki kol visi bus sudalyvavę arba pasibaigs laikas.
- Papildoma Galimybė: imkite „scenarijų korteles“ (pvz., „Tu pametei savo kuprinę“) ir perteikite emocijas konkrečioje situacijoje.





Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kaip atpažinote savo bendraamžių rodomas emocijas?
- Kokias emocijas buvo lengviausia arba sunkiausia atpažinti? Kodėl?
- Kaip dažniausiai išreiškiate šią emociją?
- Kodėl svarbu mokėti skaityti kitų žmonių emocijas?
- Kaip emocijų atpažinimas gali padėti mums priimti geresnius sprendimus?

Moderatoriaus vaidmuo:

- Aiškiai pristatyti veiklą ir, jei reikia, pateikti pavyzdį
- Paruoškite emocijų korteles ir pasirūpinkite, kad dalyviai eitų paeiliui
- Įtraukti dalyvius, išlaikyti saugią ir palaikančią atmosferą
- Paaiškinti neaiškumus, susijusius su emocijų atpažinimu.
- Praveisti diskutuoti po veiklos
- Stebėti grupės dinamiką ir skatinti dalyvius

Dalyvių vaidmuo:

- Aktyviai dalyvauti vaidinime ir emocijų spėliojime
- Atidžiai stebėti ir reaguoti apgalvotai
- Gerbti kiekvieno dalyvio pastangas
- Dalintis idėjomis diskusijos metu

Saugumo ir Emociniai Aspektai:

- Vengti emocijų, kurios gali būti pernelyg stiprios ar provokuojančios (pvz., stipri baimė, sielvartas), nebent grupė yra tam pasirengusi.
- Leisti dalyviams ne vaidinti, jei jie jaučiasi nepatogiai.
- Palaikyti pagarbą ir toleranciją – nesijuokti iš kitų pastangų.
- Užtikrinti, kad erdvė būtų saugi laisvam judėjimui.
- Atkreipti dėmesį į dalyvius, kuriems kyla sunkumų išreikšti ar atpažinti emocijas, svarbu jiems padėti.





Veiklos pavadinimas: Kvėpavimo ir įžeminimo Pratimai

Tema / Nagrinėjami įgūdžiai:

- Emocijų kontroliavimas
- Streso valdymas
- Sąmoningumas
- Nusiramino strategijos

Veiklos Tikslas: Išmokyti dalyvius paprastų kvėpavimo ir įžeminimo technikų, padedančių nuraminti kūną ir protą, sumažinti emocijų intensyvumą bei padidinti sąmoningumą dabarties momente.

Mokymosi Tikslai:

Po veiklos dalyviai sugebės:

1. Pademonstruoti bent vieną kvėpavimo techniką, padedančią nusiraminti.
2. Naudoti įžeminimo būdus, kad galėtų valdyti stiprius jausmus.
3. Papasakoti, kaip kvėpavimas veikia kūną streso ar stiprių emocijų metu.
4. Taikyti šias technikas realiose situacijose, kai kyla stiprios emocijos.

Trukmė: 10–15 minučių

Vietos / Erdvės Reikalavimai:

- Tylus, patogus kambarys arba erdvė.
- Kėdės, pagalvėlės arba kilimėliai (pasirinktinai).
- Erdvė, kurioje dalyviai galėtų sėdėti arba stovėti nesusigrūdę.

Reikiamos Priemonės:

- Nieko nereikia.

Pasirinktinai:

- Švelni foninė muzika
- Vaizdiniai kvėpavimo technikų plakatai
- Laikmatis arba varpelis





Veiklos Pavadinimas: Kvėpavimo ir Įžeminimo Pratimai

Instrukcijos:

1. Įžanga (1–2 minutės)

Paiškinkite, jog per kvėpavimą ir jutimų stebėjimą ši veikla ramina kūną ir protą.

2. Kvėpavimo Pratimai (4–5 minutės)

Pasirinkite vieną iš šių variantų arba juos maišykite tarpusavyje:

A. 4-4-4 Kvėpavimas (Dėžutės Metodas)

1. Įkvėpkite per 4 sekundes.
2. Sulaikykite kvėpavimą 4 sekundes.
3. Iškvėpkite per 4 sekundes.
4. Sulaikykite kvėpavimą 4 sekundes.
5. Pakartokite 4–5 kartus.

B. Kvėpavimo Pratimas „Balionas“

1. Uždėkite rankas ant pilvo.
2. Įkvėpkite lėtai, įsivaizduodami, kad pilvas išsipučia kaip balionas.
3. Iškvėpkite švelniai, tarsi „balionas išsileistų“.
4. Pakartokite 5–7 kartus.

3. Įžeminimo pratimas (3–4 minutės)

Naudokite 5-4-3-2-1 įžeminimo techniką:

1. Atkreipkite dėmesį į 5 dalykus, kuriuos matote
2. Palieskite 4 daiktus
3. Išgirskite 3 garsus
4. Atkreipkite dėmesį į 2 dalykus, kuriuos galite užuosti
5. Susitelkite į 1 dalyką, kurį galite paragauti

Priminkite dalyviams, kad jie turi judėti lėtai ir atkreipti dėmesį į kiekvieną pojūtį.

4. Veiklos pabaiga (1 min.)

Paprašykite dalyvių dar kartą lėtai įkvėpti ir atkreipti dėmesį į tai, kaip jaučiasi jų kūnas.

Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kaip jautėsi jūsų kūnas prieš ir po pratimo?
- Kuri pratimo dalis padėjo labiausiai nusiraminti?
- Kada šios technikos gali būti naudingos kasdieniame gyvenime?
- Kaip, jūsų nuomone, kvėpavimas veikia emocijas?
- Koks įžeminimo metodas jums atrodė lengviausias, o kuris – sunkiausias?





Moderatoriaus vaidmuo:

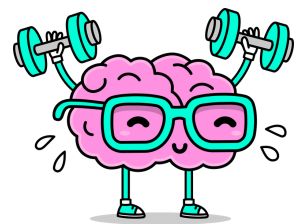
- Veiklą vesti ramiai ir lėtai
- Pademonstruoti kiekvieną kvėpavimo ir įsižeminimo techniką
- Išlaikyti ramią, palankią aplinką
- Skatinti dalyvauti, bet leisti dalyviams bet kada sustoti
- Stebėti nepatogumo požymius ir siūlyti alternatyvas
- Atsargiai vesti diskusiją

Dalyvių vaidmuo:

- Sekti kvėpavimo ir įsižeminimo nurodymus
- Būti tyliai ir gerbti kitus
- Jei nejauku, išsakyti tai garsiai
- Išbandyti technikas savo tempu

Saugumo ir Emociniai Aspektai:

- Kai kurie dalyviai gali jaustis nepatogiai užmerkę akis; svarbu pasiūlyti galimybę neužsimerkti
- Neversti giliai kvėpuoti – kai kurie gali jausti galvos svaigimą ar nerimą. Kvėpuoti ramiai ir natūraliai.
- Įsitikinti, kad įžeminimo pratimas vyksta komforto ribose (jei reikia, praleisti kvapą arba skonio užduotis).
- Leisti dalyviams bet kada sustoti, jei jie jaučiasi per daug įsitempę.
- Išlaikyti toną ramų ir draugišką; vengti asmeninių klausimų.





Veiklos Pavadinimas: Jausmų Termometras

Tema / Nagrinėjami Įgūdžiai:

- Emocinis sąmoningumas
- Emocinio intensyvumo nustatymas
- Emocijų reguliavimas
- Ankstyvas įtampos ar krizės požymių pastebėjimas

Veiklos Tikslas: padėti dalyviams suprasti, kad emocijos gali būti įvairios intensyvumo, ir išmokyti strategijų, kaip valdyti jausmus, kol jie netampa pernelyg stiprūs. Ši veikla moko dalyvius pastebėti ankstyvus įspėjamuosius ženklus ir pasirinkti tinkamas strategijas, atsižvelgiant į jų emocinį „lygį“.

Mokymosi Tikslai:

- Nustatyti skirtingus emocijų intensyvumo lygius, naudojant Jausmų Termometro modelį.
- Atpažinti savo fizinius, elgesio ir emocinius signalus kiekviename intensyvumo lygyje.
- Pritaikyti tinkamas strategijas skirtingiems intensyvumo lygiams.
- Naudoti termometrą emocijoms stebėti ir efektyviai jas išreikšti.

Trukmė: 15–20 minučių

Erdvės / Vietos Reikalavimai:

- Klasė arba tyli patalpa.
- Stalai arba plotas ant grindų rašymui / piešimui.
- Sėdimos vietos diskusijoms.
- Sieną didelio termometro eksponavimui (pasirinktinai).

Reikiamos Priemonės:

- Spausdinti Jausmų Termometro šablonai (5 arba 10 padalų)
- Žymekliai, pieštukai arba spalvoti pieštukai
- Lipnūs lapeliai (pasirinktinai)
- Didelis plakato dydžio termometras (pasirinktinai)





Instrukcijos:

1. Įžanga (2–3 minutės)

Paašikinkite, kad emocijos gali būti „mažos“, „vidutinės“ arba „didžiosios“, kaip termometro temperatūros kilimas.

Pristatykite termometro lygius (pvz., 1 = ramus, 5 = nekontroliuojamas).

2. Ištyrinėkite Lygius (5 minutės)

Aptarkite kiekvieną termometro lygį:

- Kokios emocijos gali atsirasti?
- Ką gali jausti kūnas (pvz., greitas širdies plakimas, įtempti raumenys)?
- Koks elgesys gali pasireikšti šiame lygyje?

Pavyzdys (5 lygių sistema):

- 1 – Ramus
- 2 – Šiek tiek nusiminęs / susirūpinęs
- 3 – Nusivylęs / susinervinęs
- 4 – Piktas / priblokštas
- 5 – Įsiutęs / nekontroliuojamas

3. Termometro Prisitaikymas Sau (5–7 minutes)

Duokite dalyviams tuščią termometrą ir paprašykite jų:

- Pažymėti, kaip jie jaučiasi kiekviename lygyje.
- Nupiešti arba užrašyti pastebėtus kūno signalus.
- Sukurti strategijas, kurios padeda kiekviename lygyje.

Strategijos gali būti tokios:

- 2 lygis: gilus kvėpavimas
- 3 lygis: pertrauka
- 4 lygis: įžeminimo pratimai
- 5 lygis: paprašyti pagalbos suaugusiųjų

4. Grupinė Diskusija (2–3 minutės)

Paprašykite savanorių pasidalinti savo termometrais ir papasakoti, ką jie pastebėjo apie save.

Refleksija / Aptarimo Klausimai:

- Kokioje termometro skalės vietoje praleidžiate daugiausia laiko?
- Kaip suprantate, kad jūsų jausmai pradeda stiprėti?
- Kokio lygio jausmus jums sunkiausia valdyti?
- Kokios strategijos geriausiai veikia kiekviename lygyje?
- Kaip šis termometras galėtų jums padėti namuose? Mokykloje? Su draugais?





Moderatoriaus vaidmuo:

- Aiškiai paaiškinkite termometro koncepciją, pritaikytą pagal dalyvių amžių
- Pateikti pavyzdžių apie emocijų intensyvumą ir kūno signalus
- Pateikti instrukcijas, kaip dalyviai gali pritaikyti termometrą sau
- Skatinti dalintis be kritikos
- Normalizuoti visas emocijas
- Atidžiai stebėti, jei dalyviai jaučiasi nepatogiai, ir teikti jiems individualią pagalbą.

Dalyvių vaidmuo:

- Sąžiningai stengtis nustatyti savo emocinį lygį
- Dalintis mintimis apie kūno signalus ir būdus, kaip su jais susitvarkyti
- Užbaigti savo asmeninį termometrą
- Gerbti kitų patirtis ir emocijas
- Pasidalyti įžvalgomis, jei jaučiasi patogiai.

Saugumo ir Emociniai Aspektai:

- Vengti versti dalyvius aptarinėti asmenines ar traumuojančias patirtis.
- Priimti visas emocijas – nėra blogų jausmų.
- Kai kurie dalyviai gali jaustis nejaukiai kalbėdami apie intensyvias emocijas; neversti jų kalbėti.
- Padėti dalyviais, kurie patiria stiprias emocijas arba jaučiasi per daug įsitempę.
- Priminti, kad šis įrankis skirtas savimonės didinimui, o ne gėdai ar bausmei.
- Sukurti ramią aplinką, kad dalyviai jaustųsi saugūs emociškai.





TEORINĖ INFORMACIJA

Sąvokos apibrėžimas

„Emocijų ir elgesio atpažinimas bei valdymas“ – tai gebėjimas atpažinti savo jausmus, suprasti signalus, kuriuos emocijos siunčia kūnui ir protui, bei valdyti jas taip, kad skatintų teigiamą, tinkamą ir sveiką elgesį. Tai reiškia gebėjimą atpažinti tai, kas sukelia emocijas, stebėti jų intensyvumo pokyčius, pasirinkti tinkamas įveikos strategijas ir valdyti savo elgesį, kad įvairiose situacijose būtų galima reaguoti ramiai ir atsakingai.

Pagrindinės teorinės įžvalgos

- Emocijų suvokimas ir įvardijimas: tikslus emocijų atpažinimas yra pagrindas. Tokios teorijos kaip Jameso-Lange ir Schachterio-Singerio teigia, kad sąmoningumas ir fiziologinių bei pažintinių signalų įvardijimas padeda žmogui suprasti savo emocinę būseną, o tai yra pirmasis žingsnis link emocijų valdymo.
- Kognityvinis įvertinimas ir persvarstymas: pagal Lazaruso teoriją, mūsų emocinės reakcijos priklauso nuo to, kaip interpretuojame įvykius. Pakeisdami situacijos suvokimą (kognityvinis persvarstymas), galima sumažinti neigiamas emocijas ir efektyviau valdyti savo elgesį.
- Savireguliacija ir elgesio kontrolė: pagal Banduros socialinės-kognityvinės teorijos požiūrį, savęs pasitikėjimas ir savireguliacijos metodai, tokie kaip tikslų nustatymas, savęs stebėjimas ir pastiprinimas, yra svarbūs norint valdyti impulsus, emocijas ir tinkamai elgtis.

Šaltiniai / Multimedija

- You Aren't at the Mercy of Your Emotions — Your Brain Creates Them (a TED Talk by Lisa Feldman Barrett) — [TED+1](#)
- How to Manage Your Emotions (TED-Ed lesson) — [TED-Ed](#)
- Feelings: Handle them before they handle you — [youtube.com](#)
- “Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of ...” by M. Kozubal (2023) — [PMC](#)
- “Emotion Regulation” (Psychology Today) — [Psychology Today](#)
- “Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behaviour” (Harvard Health) — [health.harvard.edu](#)
- “Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review” (2024) — [frontiersin.org](#)



PAGRINDINĖS PAMOKOS

1. Savęs Suvokimas – Tai Pagrindas

- Emocijų atpažinimas jas patiriant padeda išvengti impulsyvių reakcijų.
- Sąmoningumas apima gebėjimą įžvelgti kūno signalus, mintis ir elgesio įpročius, susijusius su emocijomis.
- Sąmoningumas (*mindfulness*) ir dienoraščio rašymas yra praktiški įrankiai, padedantys ugdyti emocinį suvokimą.

2. Kognityvinis Vertinimas Formuoja Emocines Reakcijas

- Mūsų įvykių vertinimas nulemia, kokias emocijas jaučiame ir kokio intensyvumo jos būna.
- Situacijų pergalvojimas (kognityvinis persvarstymas) gali sumažinti neigiamas emocijas ir skatinti naudingą elgesį.

3. Emocijų Valdymui Būtinės Aktyvios Priemonės

- Strategijos apima:
 - Kognityvinis persvarstymas: Keisti požiūrį į situaciją.
 - Slopinimas arba atidėjimas: Tinkamu metu laikinai sulaikyti emocines reakcijas.
 - Problemų sprendimas: Tiesiogiai spręsti iššūkius, kad emocijos nebūtų tokios intensyvios.

4. Elgesio Savireguliacija

- Savireguliacija padeda susieti emocijų atpažinimą su elgesiu, leidžiant nustatyti tikslus, stebėti reakcijas ir skatinti pozityvų elgesį.
- Stiprus pasitikėjimas savimi sustiprina gebėjimą valdyti impulsus ir emocines reakcijas.

5. Svarbūs Socialiniai ir Aplinkos Veiksniai

- Emocijos ir elgesys yra paveikti socialinio konteksto, santykių ir aplinkos ženklų.
- Empatijos ugdymas ir socialinės paramos paieška gali padėti geriau valdyti emocijas ir kaip elgtis prisitaikant prie situacijos.





ŽODYNĖLIS

- **Poveikis** – Jausmų ar emocijų patyrimas; gali būti teigiamas arba neigiamas.
- **Įsivertinimas** – Asmeninė situacijos interpretacija, kuri daro įtaką emocinei reakcijai.
- **Elgesio Kontroliavimas** – Gebėjimas kontroliuoti arba keisti savo veiksmus reaguojant į emocijas ar išorinius dirgiklius
- **Kognityvinis Įsivertinimas** – situacijos vertinimo būdo keitimas siekiant pakeisti jos emocinį poveikį.
- **Emocija** – Sudėtinga psichologinė būseną, apimanti subjektyvią patirtį, fiziologinę reakciją ir elgesio išraišką.
- **Emocijų Suvokimas** – Gebėjimas atpažinti ir suprasti savo emocijas
- **Emocinis Intelektas (EI)** – Gebėjimas suvokti, valdyti ir valdyti, suprasti ne tik savo, bet ir kitų emocijas.
- **Sąmoningumas (*mindfulness*)** – Dėmesingai ir be vertinimo stebėti dabarties momentą, įskaitant mintis, emocijas ir kūno pojūčius
- **Valdymo Strategijos** – Metodai, skirti valdyti arba keisti emocines reakcijas, pvz., perversinimas, slopinimas ar nukreipimas.
- **Savikontrolė** – Gebėjimas slopinti impulsus, atidėti pasitenkinimą ir veikti pagal ilgalaikius tikslus.
- **Savigarba** – Tikėjimas savo gebėjimu veiksmingai valdyti emocijas ir elgesį.
- **Slopinimas** – Strategija sąmoningai slopinti emocijų išraišką.
- **Dirgiklis** – Įvykis, mintis arba stimulus, sukeliantis stiprią emocinę reakciją.
- **Sąmoningas Elgesys** – Veiksmas, atliekamas tikslingai ir sąmoningai, dažnai priklausantis nuo gebėjimo valdyti emocijas.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

STRONGER YOU(TH)

PRIEDAI

**Informaciniai lapai, užduočių
lapai, sutikimo formos arba
kontroliniai sąrašai.**



Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią šiame leidinyje pateiktos informacijos panaudojimą.