

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA



Vilnius
2004

UDK 37.03
Gi396

Parengta įgyvendinant Europos sveikata stiprinančių mokyklų projektą, koordinuojamą Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro (PSO/EURO), Europos Tarybos bei Europos Komisijos, bendradarbiaujant su Jungtinių Tautų Vaikų fondu (UNICEF).

Parengė:

doc. dr. Laima BULOTAITĖ

Vilniaus universitetas

doc. dr. Vida GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Redkolegija: dr. Aldona JOCIUTĖ

Valstybinis aplinkos sveikatos centras

dr. Elena MOTIEJŪNIENĖ

Švietimo plėtotės centras

doc. dr. Robertas PETKEVIČIUS

Pasaulio sveikatos organizacija



VALSTYBINIS
APLINKOS
SVEIKATOS
CENTRAS



unicef



ISBN 9986-03-550-3

ĮVADAS

Gyvename didelių permainų ir reformų laikais. Šiuolaikinėje informaciniėje visuomenėje žmogui keliami visai kitokie reikalavimai, ugdomi būtini nauji įgūdžiai. Smarkiai pakito ir vertybės, kurias taip ilgai ir kruopščiai puoselėjome. Jei anksčiau buvo vertinamas kuklumas, nuolankumas, paklusnumas, tai dabar siekiant išsilavinimo, karjeros, darbo vertinami tokie dalykai, kaip aukštas savęs vertinimas, iniciatyvumas, lyderiavimas, komunikabilumas. Konfliktai, smurtas, narkotikai, nusikaltimai, terorizmas... Deja, tokiam šiuolaikiniame pasaulyje turės gyventi dabartiniai mokiniai. Kad jame prisitaikytų, rastų savo vietą, nesukluptų, nepalūžtų, mes, suaugusieji, turime jiems padėti

Mokykla, atsižvelgdama į visus šiuos pokyčius visuomenėje, irgi gyvena permainų ir reformų laikotarpiu. Keičiasi mokymo programos, ugdymo bei ugdymosi metodai, pasiekimų vertinimas ir pan. Tačiau visi šie pasikeitimai daugiausia susiję su pažintiniais ir akademiniais tikslais. Siekiama, kad mokinys ne tik turėtų kuo daugiau žinių, informacijos, bet ir įgytų gebėjimų, padedančių pasinaudoti turimomis žiniomis ir informacija kasdieniame gyvenime.

Asmeniniams bei socialiniams įgūdžiams, kurie atitinka šiuolaikinės demokratinės visuomenės nuostatą, mokyklose skiriama per mažai dėmesio, nors lavinant šiuos įgūdžius mokiniai galėtų geriau perimti mokymosi programas ir pasiekti geresnių akademinų įvertinimų. Sveikatos mokymo specialistų bei psichologų nuomone, asmeniniai ir socialiniai įgūdžiai – tai tarsi

apsauginiai veiksniai, mažinantys tikimybę tokių problemų, kaip ankstyvi lytiniai santykiai, ŽIV, paauglių nėštumas, alkoholio, narkotikų vartojimas, atsiradimą. Spręsti šias problemas irgi „užkraunama“ šiuolaikinei mokyklai. Taigi asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymas atitinka visus šiuolaikinės mokyklos tikslus bei uždavinius ir gali įsiliesti į reformuojamos mokyklos mokymo programas.

Pastaruoju metu vartojama nauja, mums neįprasta sąvoka – *gyvenimo įgūdžiai*. Ji apima ir asmeninius, ir socialinius įgūdžius. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) gyvenimo įgūdžius apibūdina taip: „Tai gebėjimai prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, individų gebėjimas veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis <...>, tai tokie gebėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichinę sveikatą ir pasitikėjimą savo jėgomis, kai jie susiduria su gyvenimo realijomis.

Ši *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa* parengta remiantis TACADE medžiaga „Gyvenimo įgūdžiai“ (Skills for life. A whole School Approach to Personal and Social Development. LIONS/TACADE), teorinėmis žiniomis bei praktiniais įgūdžiais, įgytais dalyvaujant Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono biuro 1999 ir 2000 m. Latvijoje Baltijos šalims organizuotuose seminaruose. Autoriai atrinko, pritaikė ir parengė šią medžiagą atsižvelgdami į Lietuvos poreikius, įvairias bendrojo lavinimo mokyklose taikomas programas. Parengtas naujas skyrius ikimokyklinio amžiaus vaikams. Lietuvoje tai aktualu, nes ikimokyklinio ugdymo įstaigos aktyviai išitraukė į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, veikia specifinė ugdymo įstaiga darželis-mokykla. Be to, šalyje pradėta įgyvendinti priešmokyklinio ugdymo programa. Nemažai pratimų autoriai jau išbandė praktiškai, dirbdami su įvairaus amžiaus mokiniais.

PROGRAMOS TIKSLAS

Gyvenimo įgūdžių ugdymas – tai vaikų ir jaunuolių asmeninių ir socialinių įgūdžių lavinimo programa, kurios tikslas – parengti vaikus ir jaunuolius gyvenimui už mokyklos ribų bei suaugusiųjų gyvenimui greitai besikeičiančioje visuomenėje.

Asmeninio ir socialinio vystymosi procese galime:

- išsiaiškinti vertybes, kurios lemia mūsų požiūrį ir elgesį;
- įvertinti įgytą patyrimą ir numatyti tolesnius veiksmus;
- identifikuoti asmeninio augimo sritis ir ieškoti galimybių savo gabumams ugdyti;
- suprasti savo privalumus ir trūkumus;
- suvokti atsakomybę už savo vystymąsi.

Šiame procese galime suprasti ir kitų asmenų vaidmenį, t. y. kaip kiti mums gali padėti, paremti, pamokyti ar kartais trukdyti, slopinti mūsų asmeninę ir socialinę raidą.

Taigi *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programoje* labai svarbus pačių ugdytinių vaidmuo, t. y. jų ugdymasis. Tai ne vien gyvenimo įgūdžių ugdymo, bet ir ugdomosi programa.

MOKYKLOS VAIDMUO UGDANT GYVENIMO ĮGŪDŽIUS

Šioje programoje pabrėžiamas ne vien žinių suteikimas, išmokymas, bet pagarba ir dėmesys asmeniui, jo individualumui, poreikiams, problemoms, jo galimybių ir gebėjimų atskleidimas. Tikslas – parengti ne kuo daugiau žinančius, o savimi pasitikinčius, komunikabilius, įvairius gyvenimo sunkumus įveikti gebančius jaunuolius.

Gyvenimo įgūdžiai ugdomi ne vien specialių užsiėmimų ar pamokų metu. Bendravimas su mokytojais ne pamokų metu, papildomojo ugdymo užsiėmimai irgi padeda vaikų asmeniniam ir socialiniam vystymuisi.

ŠEIMOS VAIDMUO UGDANT GYVENIMO ĮGŪDŽIUS

Šeima – neatskiriama mokyklos bendruomenės dalis. Šeima vis aktyviau dalyvauja ugdymo procese bendraudama ir bendradarbiaudama su mokytojais. Toks bendradarbiavimas būtinas ir gyvenimo įgūdžių ugdymo srityje. Supažindinus tėvus su šios programos tikslais, uždaviniais ir metodais, tėvai taps mokyklos partneriais ugdant asmeninius ir socialinius

vaikų įgūdžius. Taip bus užtikrinta psichologinė parama vaikui ir jaunuoliui, geriau įtvirtinami įgyti įgūdžiai.

PROGRAMOS STRUKTŪRA

Programa suskirstyta į kelias dalis, kurios skirtos:

- ikimokyklinukams**
- pradinių klasių mokiniams (1–4 klasės)**
- viduriniojo amžiaus mokiniams (5–8 klasės)**
- vyresniojo amžiaus mokiniams (9–10 klasės)**

Kiekvienoje dalyje išskiriamos 5 vaikų ir jaunuolių vystymosi sritys, kurios viena su kita labai susijusios. Tai:

savimonė,
priklausymas grupei,
poreikiai, teisės ir atsakomybė,
kasdienės situacijos,
rizikos situacijos.

Pagal šias sritis ugdomi įvairūs įgūdžiai, atitinkantys to amžiaus vaikų gyvenimo ypatumus, poreikius, dažniausiai kylančias problemas, sunkumus ir padedantys pasiręgti savarankiškam gyvenimui, ateičiai.

Sritys:

savimonė (savęs pažinimas, mokėjimas reikšti savo jausmus ir bendrauti, darbas grupėje, pokyčių įveikimas ir pan.);

priklausymas grupei (bendraamžių grupės įtaka, buvimas grupėje, draugystė, atstūmimas ir praradimai, negalė, etniniai skirtumai ir pan.);

poreikiai, teisės ir atsakomybė (mūsų elgesio pasekmės, poreikių išsiaiškinimas, gyvenimas šeimoje, rūpinimasis kitais, sveikatos ugdymas ir pan.);

kasdienės situacijos (konfliktų sprendimas, prievarta, rūkymas, alkoholis, savisauga, pirmoji pagalba, reklamos įtaka ir pan.);

rizikos situacijos (rizikos supratimas, išgyvenimas, narkotikai ir sportas, ŽIV, seksualinis elgesys ir pan.).

Pagal kiekvieną šių vystymosi sričių ugdomi įvairūs gyvenimo įgūdžiai. Gyvenimo įgūdžių sąrašas gautinai ilgas. Paminėsime keletą iš jų:

problemų sprendimas. Šis įgūdis padeda konstruktyviai spręsti problemas. Mokiniai turi išmokti keturis problemų sprendimo žingsnius: problemos apibrėžimas, įvairių sprendimo būdų ieškojimas, šių sprendimo būdų įvertinimas (teigiamų ir neigiamų ypatumų), vieno sprendimo pasirinkimas ir veiksmų planavimas;

sprendimų priėmimas. Šis įgūdis padeda priimti konstruktyvius sprendimus. Mokinys turi mokėti pats pasirinkti, nuspręsti ir „savo kailiu“ pajusti tokio sprendimo ar pasirinkimo padarinius. Tada prieš pasielgdamas vienaip ar kitaip jis pirmiausia pagalvos apie galimas pasekmes;

kūrybinis mąstymas. Kūrybiškai mąstant lengviau surasti ir įvertinti įvairius sprendimo būdus, alternatyvas, bendros veiklos ar neveiklumo padarinius;

kritinis mąstymas. Tai gebėjimas analizuoti informaciją ir patyrimą;

bendravimo įgūdžiai. Jie padeda užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais;

savęs pažinimas. Tai gebėjimas pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatumus, pranašumus ir trūkumus. Tai padeda bendrauti, nuspėti savo elgesį stresinėse situacijose;

streso įveikimas. Tai streso šaltinių mūsų gyvenime atskleidimas ir žinojimas, kaip jie mus veikia. Tai leidžia bandyti jų išvengti arba konstruktyviai išspręsti;

atsisakymo įgūdžiai. Jie įgalina pasipriešinti bendraamžių ar kitokiam spaudimui vartoti narkotines medžiagas. Išmokę pasakyti „ne“ mokiniai apsisaugos, apgins savo interesus ir vertybes.

Gebėjimas pasakyti tvirtą „ne“ rodo ne silpnumą, o stiprybę.

Šioje *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programoje* visi gyvenimo įgūdžiai suskirstyti į:

**savęs pažinimo,
bendravimo,
bendradarbiavimo,
sprendimų priėmimo,
gyvenimo sunkumų įveikimo.**

Kaip jau minėjome, šie įgūdžiai ugdomi pagal penkias vystymosi sritis. Pavyzdys.

Savimonė



Kiekvienos vystymosi srities bei ugdomų gyvenimo įgūdžių lyginamasis svoris bei turinys skirtingose amžiaus grupėse skiriasi. Pavyzdžiui, skiriasi gyvenimo sunkumai, su kuriais susiduria ir kuriuos turi įveikti ikimokyklinukai ir IX–X klasių mokiniai. Ikimokyklinukams ir pradinukams ugdat bendravimo įgūdžius labai svarbu išdėmėti, kad ne visi suaugusieji yra geri ir ne visais suaugusiaisiais galima pasiti-

kėti. Paauglystėje labai svarbu išmokti atsispirti bendraamžių spaudimui, pasakyti „ne“. Pradinių klasių mokiniam aktuali rūkymo, viduriniųjų klasių – alkoholio vartojimo, o paauglystėje – narkotikų temos. Vyriausiojo amžiaus mokinių grupėje nėra „Sprendimų priėmimo“ dalies. Siekiant atspindėti šiuos skirtumus, programoje vystymosi sritys bei įgūdžiai pa-vaizduoti banguotomis linijomis.

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa parengta pagal atskiras amžiaus grupes. Šioje knygelėje Jūs rasite gyvenimo įgūdžių ugdymo programas visiems amžiaus tarpsniais. Lentelėse pateikiami gyvenimo įgūdžiai, kurie ugdomi pagal minėtas sritis tam tikrais amžiaus tarpsniais. Žemiau pateikiamas tokios lentelės pavyzdys.

Lentelė. Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa

Vystymosi sritys	Gyvenimo įgūdžiai				
	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendra-darbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Savimonė					
Priklausymas gupei					
Poreikiai, teisės ir atsakomybė					
Kasdienės situacijos					
Rizikos situacijos					

Remiantis sudarytomis gyvenimo įgūdžių ugdymo programomis, parengti praktiniai užsiėmimai ir pratimai. Kiekvienam amžiaus tarpsniui yra skirta atskira praktinių užsiėmimų knygelė. Pratimai suskirstyti pagal vystymosi sritis, nurodant ugdomą įgūdį. Pavyzdžiui, *Savimonė. Savęs pažinimas* arba *Poreikiai, teisės ir atsakomybė. Sprendimų priėmimas*. Kiekviena tokį blokelį sudaro 3–4 pratimai. Pratimų trukmė – nuo 40 iki 60 min. Tai priklauso nuo užduoties sudėtingumo (pavyzdžiui, vaidybinei užduočiai parengti ir atlikti reikia daugiau laiko), nuo mokinių skaičiaus klasėje, pasirengimo užduočiai ir pan.

Visą *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programos* komplektą sudaro 6 knygelės:

1. „Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa“.
2. „Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius“.
3. „Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės“.
4. „Gyvenimo įgūdžių ugdymas. V–VIII klasės“.
5. „Gyvenimo įgūdžių ugdymas. IX–X klasės“.
6. „Gyvenimo įgūdžių ugdymo programos vertinimas“.

Su įvairaus amžiaus mokiniais dirbantiems mokytojams rekomenduojama įsigyti bent tris knygeles:

pirmąją ir šeštąją (jos yra universalios visiems amžiaus tarpsniams) bei vieną iš kitų keturių, kuri atitinka vaikų ar mokinių, su kuriais dirbama, amžių.

PASIRENGIMAS DARBUI PAGAL PROGRAMĄ

Mokytojai, nutarę dirbti pagal *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programą*, turi tam nuosekliai pasirengti. Šiame skyrelyje pabandysime išdėstyti visus šio pasirengimo etapus, kurie padės ne tik giliau suvokti pačią programą, bet ir veiksmingai ją įgyvendinti.

Programos tikslai bei pateikta medžiaga

Siūlome nuosekliai susipažinti su pirmąją knygele *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa*. Joje aprašoma bendra programos struktūra, pasirengimo darbui principai, pateikiamos įvairaus amžiaus mokinių gyvenimo įgūdžių ugdymo programos. Net jei Jūs dirbate tik su aukštesniųjų klasių mokiniais, siūlome peržiūrėti visiems amžiaus tarpsniams parengtas programas, kurios pateiktos lentelėse šios knygelės pabaigoje. Tai padės geriau suprasti programos esmę ir tęstinumą.

Susipažinę su šia medžiaga, atsakykite į klausimus:

Ar ši programa atitinka mokinių poreikius ir bus jiems naudinga?

Kokių užsiėmimų metu galėsite įgyvendinti šią programą?

Su kuo galėtumėte pasitarti, pasikonsultuoti dėl programos įgyvendinimo?

Ar rastumėte bendraminčių savo mokykloje?

Pagrindinės darbo pagal programą taisyklės

Pagrindinės darbo pagal šią programą taisyklės yra šios:

*konfidencialumas,
pagarba,
aktyvus klausymasis,
parama,
teisė būti išklausytam,
teisė nedalyvauti.*

Šios taisyklės būtinos dirbant grupėmis, tačiau labai svarbu, kad jos nebūtų „primestos“ mokiniams. Todėl reikėtų jau pačioje darbo pradžioje su mokiniais aptarti šias taisykles. Gali būti, kad mokiniai pasiūlys ir daugiau panašių taisyklių, kurias grupė gali priimti (pavyzdžiui, neveluoti, ne šnibždėti, o garsiai išsakyti savo nuomonę ir pan.). Kažkam pažeidus šias tai-

sykles ar tiesiog praėjus tam tikram laikui, vėl galima aptarti taisykles. Šios taisyklės gali būti žodinės arba jas galima užrašyti į didelius popieriaus lapus ir pasikabinti klasėje ar kambaryje, kuriame dirbama.

Atskirai reikia paminėti ir tam tikras psichologines problemas, kurios gali kilti vykdant *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programą*.

Atsiskleidimas. Atlikdami kai kuriuos pratimus, ugdydamiesi gyvenimo įgūdžius, mokiniai remiasi savo asmenine patirtimi, nuostatomis, vertybėmis, išsako savo požiūrį, netgi abejones ir nerimą. Kai kurių temų nagrinėjimas gali išprovokuoti labai asmeniškumą, netgi intymius pasisakymus. Netaktiškas, pašiepiamas aplinkinių elgesys ar reakcija į tokius pasisakymus gali turėti mokiniui skaudžių psichologinių padarinių. Kad šitaip neatsitiktų, siūlome:

- *neskatinti mokinių pasakoti apie savo šeimos problemas, žalingus tėvų įpročius ir pan.;*
- *jei mokinys pradėjo apie tai pasakoti, reikėtų taktiškai jį sustabdyti ir pasiūlyti po užsiėmimo pasikalbėti su juo asmeniškai;*
- *sužinojus apie skaudžius asmeninius išgyvenimus (netektį, prievartą ar pan.), pasirūpinti, kad mokinys gautų tinkamą socialinę paramą ar psichologinę pagalbą;*

- *nagrinęjant skaudžias temas, priminti mokiniams apie psichologinės pagalbos tarnybas, parūpinti informacinių lankstinukų.*

Konfidencialumas. Kaip jau minėjome, tai viena pagrindinių grupės darbo taisyklių – visi turi pasižadėti po užsiėmimų nepasakoti bei neaptarinėti su kitais grupės narių jausmų, elgesio, išsakytų problemų ir pan. Kaip ir kiti mokiniai, mokytojas apie tai, ką diskusijų ar kitų pratimų metu sužinojo apie mokinius, pavyzdžiui, jų alkoholio ar narkotikų vartojimą, tėvų konfliktus, turi laikyti paslapyje. Negalima šių problemų aptarinėti su kitais mokytojais, kitų pamokų metu priminti mokiniams ir pan. Jei problema tikrai labai rimta, pavyzdžiui, mokinys patiria prievartą, galvoja apie savižudybę, būtina jam pasiūlyti savo pagalbą ir įtikinti, kad reikia kreiptis į atitinkamas tarnybas. Padėti mokiniams – šventa mokytojo, kaip ir bet kurio kito suaugusiojo, pareiga.

Sunkus, probleminis elgesys. Kai kurie mokiniai gali trukdyti grupės darbui – šaipytis iš kitų, patys atsisakyti dirbti, replikuoti ir pan. Iš anksto reikia apmąstyti, kaip užkirsti kelią tokiam elgesiui. Geriausias būdas – bendras darbo taisyklių aptarimas. Jas aptarus ir visiems kartu priėmus, mokiniai patys bus

atsakingi už jų laikymąsi – stengsis patys jų laikytis ir reikalaus to iš savo draugų. Mokytojas gali tik atkreipti mokinių dėmesį į tai, kad nesilaikoma taisyklių. Pavyzdžiui, „Man atrodo, kad dabar vyksta... tai rezultatas... Man atrodo, mes turime pasikalbėti apie... Ką, Jūsų nuomone, turėtume daryti... Ką reikia keisti...“. Kartais problemų gali kilti ir todėl, kad kai kuriems mokiniams nagrinėjama tema neįdomi ar pasirinkti netinkami ugdymo metodai. Šiuo atveju mokytojas gali tiesiog pakeisti temą, pasiūlyti kitokį užsiėmimą.

Aktyvūs mokymo metodai, taikomi šioje programoje

„*Minčių lietus*“. Šis metodas parankus mokinių mąstymo įgūdžiams ugdyti, naujoms idėjoms generuoti. Jo esmė tokia: mokytojas, pateikęs klausimą ar pasiūlęs temą, paragina mokinius vardyti kuo daugiau galimų atsakymų į pateiktą klausimą ar pareikšti kuo daugiau minčių pasiūlyta tema. Svarbu, kad mokytojas ar jo paskirtas mokinys kilusias mintis surašytų lentoje ar dideliame popieriaus lape. Nuo vertinimų generuojant idėjas reikia susilaikyti. Svarbu, kad mokiniai būtų konstruktyvūs: ne kritikuotų, o rekomenduotų, nenukryptų nuo temos, kalbėtų po vieną, aktyviai klausytųsi vieni kitų. Jeigu mokiniai siūlo nerealius problemų sprendimo būdus, mokytojui

pravartu būtų surengti diskusiją pateiktų idėjų realumo tema.

„*Minčių lietus*“ (proto mankšta) *poromis*. Šio metodo esmė ta, kad du mokiniai tarpusavyje vardija, ką žino arba tariasi žinantys tam tikra tema (galima kelti ir klausimus). Šiai veiklai pamokoje paprastai skiriama apie penkias minutes. Šis metodas ypač naudingas mokiniams, nelinkusiems skelbti savo minčių didelei grupei. Įpratus dalytis mintimis su partneriu, įgyjama pasitikėjimo kalbėti ir didesnei auditorijai. Šio metodo pranašumas yra tas, kad bendraujant poromis vienu metu gali kalbėti gerokai daugiau mokinių, nei diskutuojant visai klasei (grupei).

„*Blyksnis*“. Šis metodas gali būti taikomas siekiant išsiaiškinti mokinių lūkesčius, mokymosi problemas, pomėgius, įgūdžius ir kt. Jo principas yra toks: kiekvienas mokinys pasako savo nuomonę nagrinėjamu klausimu, tačiau jam leidžiama kalbėti ne ilgiau kaip pusę minutės. Pageidautina kalbėtis susėdus ratu. Galima naudoti „prakalbinimo“ kamuoliuką ar kokią kitą daiktą, kuris metamas pokalbį pratęsti turinčiam mokiniui. Tas, kuris nenori pareikšti savo nuomonės, perduoda teisę kalbėti kitam. Jeigu kalbėtojas viršija numatytą laiko limitą, mokytojas bei grupė turi teisę nu-

spręsti, ar nutraukti pokalbį, ar ne. Tarp atskirų pasisakymų diskutuoti neleidžiama.

„*Norų–nenorų*“ *metodas*. Ugdant gyvenimo įgūdžius labai svarbu, kad temos, kuriomis bus kalbama pamokose, būtų įdomios ne tik mokytojui, bet ir mokiniams. Jeigu mokytojas mato, kad „*Minčių lietaus*“, „*Blyksnio*“ ar kitais metodais jam nepavyko išsiaiškinti mokinių lūkesčių, kad mokiniai vangiai dalyvauja pokalbiuose, diskusijose, jis gali pasinaudoti „*Norų–nenorų*“ metodu. Kiekvieno mokinio paprašoma parašyti, kokiomis temomis jis norėtų kalbėti ir kokių užsiėmimų formų pageidautų, bei kuo konkrečiau nurodyti, kokių temų jis nenorėtų liesti. Baigę individualiai formuluoti savo norus ir nenorus, mokiniai suskirstomi grupelėmis, ir dabar jau bendrai (raštu) formuluoja savo norus ir nenorus. Vėliau kiekviena grupelė išrenka po vieną atstovą, kuris visą klasę (grupę) supažindina su kolektyviniais grupelės pageidavimais.

Išklausius visų grupelių atstovus, galima aptarti bendras temas ir norus, galinčius sudaryti bendro darbo pagrindą. Jeigu buvo pareikšta tokių pageidavimų, kurių mokytojas negalės patenkinti, būtina kartu aptarti, kaip tuos norus galima įgyvendinti, pavyzdžiui, pasikviesti specialistą, surengti ekskursiją ar pan.

„Koncentrinių ratų“ metodas. Šis metodas padeda įveikti kalbėjimo baimės barjerą, nepasitikėjimo jausmą, padeda užmegzti ryšius, sudaro galimybę pasikeisti žiniomis ir patyrimu. Dalyviai sėdi arba stovi pasisukę vienas į kitą vidiniame ir išoriniame rate. Mokiniai, esantys vienas priešais kitą, kalbasi mokytojo pasiūlyta tema. Pasibaigus numatytam pokalbio laikui (pavyzdžiui, 5 min.), pasikeičiama partneriais, abiem ratams judant į priešingas puses. Temą reikia parinkti taip, kad ji atspindėtų abiejų partnerių interesus ir patyrimą, nes tik tokiu būdu gali užsimegzti dialogas. Nereikėtų šio metodo pernelyg užtęsti – pakanka dviejų trijų pokalbio frazių.

„Burbulų dialogo“, arba sakinių pabaigimo, metodas – tai veikla, padedanti atskleisti mokinių suvokimą bei nuostatas vienu ar kitu klausimu. „Burbulų dialogas“ ypač tinka aptariant emocinės sveikatos stiprinimo temas, kalbant apie įsitikinimus ir jausmus. Mokiniais padalijamos nebaigtų sakinių, užrašytų burbuluose, kopijos, šiuos sakinius jie turės pabaigti. „Burbulų dialogui“ geriausiai tinka prieštarinigi teiginiai, kad mokinių nuomonės skirtųsi. Galima, tarkim, modeliuoti situaciją, kurioje vienas mokinys yra nepatenkintas savimi, savo gyvenimu, o kitas jam mėgina įrodyti, kad toks įsitikinimas nepagrįstas. Mo-

kiniai turi pabaigti sakinius burbuluose, įrašydami tai, ką, jų nuomone, tie žmonės galėtų kalbėti. Jei nepakaktų vietos burbuluose, galima rašyti šalia jų. Pirmiausiai mokiniai dirba individualiai, kad išryškėtų nuomonių įvairovė ir kiekvienas būtų išgirstas bei išklaustas. Vėliau galima dirbti grupelėmis (po 3–5 mokinius) – tuomet burbuluose įrašyti teiginiai jau bus kolektyvinio darbo rezultatas. Galiausiai aptariami atskirų grupių darbai. Šiai veiklai galima skirti apie 30 min.

Interviu. Mokiniai pateikia iš anksto parengtus klausimus savo klasės draugams arba kitiems pasirinktiems asmenims. Interviu tikslas: išsiaiškinti konkrečią nuomonę ar informaciją. Jeigu imamas ne vienas interviu, susidaro galimybė ne tik išsiaiškinti respondentų supratimą ar žinias rūpimu klausimu, bet ir atlikti nuomonių analizę, sintezę bei vertinimą. Pasitelkęs šį metodą mokytojas gali sužinoti, kokias temas mokiniai norėtų plačiau gvildinti, kokiomis temomis jie iš viso neturi informacijos ir panašiai. Interviu metodą galima taikyti ir norint patikrinti, kaip mokiniai atliko namų darbus. Tokiu atveju jiems pasiūloma interviu būdu paklausinėti vienas kitą. Siūlydamas klausinėti vyresnių žmonių apie mitybos ir sveikos gyvensenos įpročius, mokytojas tikisi, kad in-

terviu bus naudingas naujų žinių šaltinis. Pamokos gale taikomas interviu metodas gali suteikti mokytojui informacijos apie pamokos temos aktualumą ir informatyvumą.

Stebėjimo metodas. Mokytojas gali skirti stebėtojus, kurie, stebėdami ir fiksuodami stebėjimų lape grupelių darbą, turėtų atkreipti dėmesį į nežodinio bendravimo, bendravimo modelio ir sprendimų priėmimo ypatumus.

Nurodymai stebėtojams. Įvertinant nežodinį mokinių bendravimą, būtina atkreipti dėmesį į grupės sandarą (ar joje yra lyderių, ar ši situacija keičiasi); į kūno padėtį (kaip mokiniai sėdi: pasilenkę, išsitiesę, sukryžiaję rankas, rankas iškėlę virš galvos, atsukę nugaras); į judesius (ar sėdi ramiai, ar vaikšto, nenustygs ta vietoje); į akis (kas į ką žiūri, kas stengiasi nežiūrėti į kitus); į būdus dėmesiui atkreipti; paramos išraišką; individualizmo apraiškas (ar grupėje esama žmonių, kurie norėtų užduotį atlikti vieni patys, be grupės pagalbos).

Norėdamas išsiaiškinti bendravimo modelio ypatumus, stebėtojas turi įvertinti bendrą grupelės veiklą: kurie mokiniai kalba daug, kurie mažai, o kurie apskritai tyli; ar jie dirba poromis; kas su kuo kalba;

ar klauso vieni kitų; ar pastebima kokių nors kalbėjimo pokyčių (gal daug kalbėjusieji tampa ramesni ar ramesnieji gyviau išitraukia į diskusiją); kaip elgiamasi su pasyviaisiais (ar jie ignoruojami, ar stengiamasi ir juos įtraukti į pokalbį).

Vertindamas sprendimų priėmimo grupelėje specifiką, stebėtojas turi atkreipti dėmesį į šiuos ypatumus: kas siūlo sprendimus (ar vienas kuris nors mokinys, ar grupelės branduolys, aktyviausiai dalyvavęs diskusijoje); ar į visus pasiūlymus ir sprendimus kreipiamas dėmesys; ar priimant sprendimus atsižvelgiama į visų nuomonę; ar priėmus sprendimą pastebimas grupelės skilimas (jei taip, tai kokie santykiai klostosi tarp nugalėtojų ir nugalėtųjų).

Rašymas. Šio metodo pranašumai leidžia veiksmingiau mokyti bet kurios temos. Mokiniai lengviau išmoksta, kai prieš pradėdami tyrinėjimus apmąsto, ką žino ir ką norėtų sužinoti tam tikra tema. Perteikiant mintis rašytine forma, pirmiausia tenka pamąstyti, ką ir kaip parašyti: mokiniai įpranta labiau vertinti savo mintis, ne taip lengvai pasiduoda kitos nuomonės spaudimui.

Laisvasis rašymas. Geros idėjos neretai kyla esant tam tikrai įtampai. Mokinių paprašoma be perstojo

penkias minutes rašyti viską, kas ateina į galvą, mažą nurodytą temą. Praėjus skirtingam laikui, duodama dar viena minutė užbaigti pradėtą mintį, o pasakui tai, kas spėta užrašyti, perskaitoma partneriui.

Vėliau atskiros poros kilusiomis idėjomis pakviečiamos pasidalyti su visa klase (grupe) arba mokinių paprašoma pabraukti labiausiai abejotinas mintis ir atkreipti dėmesį, ar diskutuojant (skaitant tekstą) tos abejonės išsisklaidys.

Dešimties minučių esė ir kitoks laisvasis rašymas. Šis metodas, kai skaityto teksto ar klasės diskusijų pagrindu reikia parašyti 10 minučių esė, laisvai pasirenkant rašymo formą, padeda mokiniams koncentruoti mintis.

Kai kurie mokytojai tvirtina, kad jau pats rašymo veiksmas gali sudaryti sąlygas kūrybos protruikiui. Kuo daugiau svarstome, dvejojame, tuo mažiau tikimybių lieka tam kūrybos šaltiniui prasiveržti. Todėl imdamiesi laisvojo rašymo mokiniai rašo nesustodami. Negalėdami sugalvoti, ką rašyti, taip ir rašo: „Nesugalvoju, ką rašyti...“. Šio metodo tikslas – pasiekti, kad būtų rašoma nesigriebiant atgal, nesigilinant, neanalizuojant ir nekritikuojant to, kas parašyta.

Kai baigiama rašyti, daugelis mokytojų pasiūlo mokiniams dar kartą sugrįžti prie savo rašinio, išskir-

ti svarbiausias prielaidas ir parašyti naują esė, atsijojant tai, kas nereikšminga.

Penkių minučių esė. Šis metodas tinka pačioje pamokos pabaigoje, siekiant padėti mokiniams liautis mąstyti nagrinėjama tema, o mokytojams įvertinti klasės intelekto lygį. Per penkių minučių esė mokiniai turi atlikti dvi užduotis: parašyti vieną dalyką, kurį jie sužinojo iš šios temos, ir vieną klausimą, kuris jiems dar liko neaiškus. Surinkęs sąsiuvinius, mokytojas pagal mokinių esė gali planuoti kitos pamokos darbą, atkreipdamas dėmesį į tuos dalykus, kurie daugeliui mokinių dar liko neaiškūs.

„Dvipusis dienoraštis“. Tai būdas nurodyti skaitytojo ryšius su tomis teksto vietomis, kurios sukėlė didžiausią jo susidomėjimą arba siejasi su jo paties patirtimi. Toks dienoraštis ypač naudingas, kai mokiniai skaito ilgesnį tekstą ne per pamokas.

„Dvipusį dienoraštį“ mokiniai pasidaro per popieriaus lapo vidurį nubrėždami vertikalią liniją. Kairėje lapo pusėje jie turėtų pasižymėti mintį ar skaityto teksto dalį, padariusią jiems didžiausią įspūdį: galbūt priminusią jų pačių išgyvenimus, sukėtusią juos, o gal paskatinusią prieštarauti autoriaus nuomonei. Dešinioji lapo pusė skirta mokinių komentarams: kodėl

šią mintį (ar citatą) jie užsirašė į sąsiuvinį, apie ką susimąstyti ji privertė, kokių klausimų iškėlė. Pastabos į dienoraštį rašomos skaitant tekstą, o ne po to, kai jis jau bus perskaitytas. Mokytojas galėtų nurodyti, kiek apytikriai pastabų mokiniui reikėtų užsirašyti.

„Dvipusio dienoraščio“ nereikėtų naudoti diskutuojant, nes mokinys, labai greitai užsirašęs tam tikrą skaičių jam reikšmingų minčių, vėliau gali būti neatidus.

„*Trijų dalių dienoraštis*“. Nagrinėdami kokią nors temą, mokiniai turi ne tik dirbti su šaltiniais, bet ir bendrauti su mokytoju. Net jei jų tyrinėjimus paskatina asmeninis smalsumas, naudinga juos kryptingai orientuoti. „*Trijų dalių dienoraštis*“ diena po dienos per visą kursą padės nukreipti mokinių tyrinėjimus, tai tarsi mokymo priemonė, būdas tai, kas išmokstama per pamokas, susieti su jų gyvenimu ne mokykloje.

Trys dienoraščio dalys atlieka skirtingas funkcijas. Pirmojoje mokiniai užsirašo savo reakciją į skaitomą tekstą ar diskusijas. Šioje dalyje galima pasinaudoti ir dvipusio dienoraščio formatu – vienoje puslapyje pusėje užrašomos pastabos, kitoje – komentarai. Antroji trijų dalių dienoraščio dalis paliekama mokinių mintims ir asociacijoms nagrinėjama tema. Šios dalies me-

džiaga vėliau galbūt paskatins parašyti straipsnį ar referatą. Ar taip atsitiks, iš dalies priklauso ir nuo mokytojo: jis taip pat turėtų rašyti trijų dalių dienoraštį ir retsykiais perskaityti klasei pastabas, kurias yra pasižymėjęs vidurinėje dalyje. Mąstydamas garsiai, mokytojas atskleidžia savo paskatas domėtis tam tikra tema, pasidalija su mokiniais idėjomis, įkvepiančiomis ji tolesniems tyrinėjimams, – tarsi įduoda jiems į rankas tyrinėjimų giją.

Trečioji dienoraščio dalis skirta laiškam mokytojui. Bent kartą per mėnesį mokinių paprašoma parašyti mokytojui laišką: pakomentuoti jo darbą per pamokas, pateikti klausimų, pasidalyti savo pasiekimais: ko išmoko per šį kursą, kokius tikslus sau kelia, kaip patobulėjo jų mokymasis ir pan. Laiške mokytojui mokinys gali parašyti, su kokiomis kliūtimis susiduria savo tyrinėjimuose, kokios tikisi mokytojo pagalbos ir t. t. Mokytojas periodiškai (kas mėnesį) turėtų surinkti mokinių dienoraščius ir raštu atsakyti į kiekvieno mokinio laišką.

„*Trijų žingsnių*“ interviu. Suskirsčius mokinius grupelėmis po tris, skiriama užduotis paeiliui klausiti ir atsakyti į klausimus. Pirmiausiai A mokinys klausinėja B mokinį. Tuo metu C mokinys svarbiausias mintis užrašo popieriaus lape. Paskui B mokinys pateikia

klausimų C mokiniui. Dabar jau A mokinys užrašo jų mintis tame pačiame popieriaus lape. Galiausiai C mokinys imasi klausinėti A mokinį, o B mokinys užrašo jų dialogą. Tai puikus metodas, siekiant visus mokinius įtraukti į aktyvią veiklą: mokiniai turi atidžiai klausytis, kad neiškreipdami informacijos surašytų mintis, ir susikaupti, kad pateiktų klausimą draugui ar patys galėtų atsakyti.

Diskusijų metodai. Turininga ir dinamiška diskusija labai lengvai gali virsti mokytojo monologu. Kad šitaip neatsitiktų, mokytojui reikėtų pasirinkti kritiško padėjėjo vaidmenį.

Apskritai geriausias yra toks diskutavimas, kai mokinių smalsumas kreipiamas kryptingai. Taigi mokytojui tenka kritiškai vertinančio padėjėjo vaidmuo. J. T. Dillon (1988) rekomenduoja keturis žingsnius (ar metodus), kurių mokytojas turėtų imtis, siekdamas įtraukti mokinius į tokias diskusijas.

1. Teigimas. Tai būdas parodyti savo reakciją, supratimą ar poreikį išsiaiškinti tai, kas ką tik buvo pasakyta. Paprastai teigimas nereikalauja tokio tikslaus atsakymo kaip klausimas ir inspiruoja laisvesnę reakciją. Galima pasakyti: „Jei aš teisingai supratau, tavo manymu, sveikas gyvenimo būdas – tai...“ arba „Palauk, palauk, tavo supratimu, nėra nieko smerkti-

no, jei viešose vietose rūkoma, o štai Andrius ką tik sakė, kad jam nemalonu, kai su juo kalbasi prisirūkęs...“. Arba: „Ką gi – teks pasirinkti, į kokią kavinę eiti: į tokią, kurioje leidžiama rūkyti, ar į tokią, kurioje rūkyti uždrausta“.

2. Klausimai. Savo pačių iškeltus klausimus mokiniai aptars kur kas entuziastingiau, nei pateiktus mokytojo. Štai kaip būtų galima juos paskatinti: „Kas iš to, kas pateikta tekste, liko neaišku?“, „Kam pritariaite, o su kuo nesutinkate?“, „Kas dar liko neaptarta?“

3. Ženkilai. Mokytojo komentarai neretai būna pernelyg sureikšminami. Kur kas geriau, jei diskusiją jis palaikys ne žodžiais, o tam tikrais gestais ar ženklais. Nušėbusi mokytojo veido išraiška gali paskatinti mokinių pagrįsti savo nuomonę. Iškeltos tarsi svarstyklės rankos paragins mokinius pasirinkti, ar jie pritaria vienam teiginiui, ar kitam. Draugiškas žvilgsnis padrąšins mokinių parinkti tinkamus žodžius savo idėjai apibūdinti.

4. Tyla. Pateikę klausimą, skirkite laiko atsakymui. Trijų, keturių ar penkių sekundžių pauzė kam nors bus puikus stimulus nutraukti tylą.

„Paskutinis žodis – mano“ – tai dar vienas būdas, kaip paskatinti diskusijas perskaičius tekstą (tiek pasakojamąjį, tiek aiškinamąjį). Šis metodas suaktyvins tylesnius ir pasyvesnius mokinius.

Skaitydami teksto ištrauką, mokiniai lapelyje ar nedidelėje kortelėje užrašo (būtinai nurodydami puslapį) vieną ar dvi citatas, kurios jiems atrodo ypač įdomios ar vertos komentarų.

Kita kortelės pusė skirta komentarams: galima su citata nesutikti, galima ją išplėsti arba kaip nors kitaip įvertinti. Kortelės su citatomis mokiniai atsineša į kitą pamoką. Būtų gerai, jei mokinys, pakviestas perskaityti, ką parašė, galėtų nurodyti puslapį, iš kurio citata paimta, kad ir kiti galėtų ją susirasti.

Perskaitęs citatą, mokinys paragina klasės draugus pareikšti savo nuomonę tuo pačiu klausimu. Mokytojas privalo kontroliuoti, kad diskusijos nenukryptų nuo temos, nevirstų kandžiomis replikomis ar nereikšmingais komentarais. Mokytojas savo ruožtu taip pat gali pakomentuoti citatą.

Užbaigti citatos svarstymą pakviečiamas tas mokinys, kuris ją parinko. Jis garsiai perskaito savo komentarus, ir tai viskas – daugiau jokių diskusijų: kad ir kaip sunku būtų sutramdyti išiaudrinusius mokinius, tolesni komentarai draudžiami.

Vėliau perskaityti pasirinktą citatą kviečiamas kitas mokinys, ir viskas pradeda iš naujo.

Šis metodas labai tinka ugdant mokinių vertybines orientacijas, toleranciją, kito žmogaus supratimą.

„*Apskritas stalas*“. Šio metodo esmė yra ta, kad mokiniai paeiliui apibendrina tai, kas buvo nagrinėta pamokoje. Jei laiko nedaug, užduotis atliekama žodžiu. Tačiau daug veiksmingesnis šis metodas yra tuomet, kai suskirsčius mokinius mažomis grupelėmis paprašoma, kad kiekvienas grupės narys įrašytų apibendrinamą mintį. Mokytojui tai suteikia galimybę kontroliuoti, ar visi mokiniai gerai suvokė nagrinėjamą medžiagą.

„*Pamąstykite, pasiskirstykite poromis, pasidalykite*“. Šis metodas – tai operatyvi bendra mokymosi veikla, skatinanti mokinius apmąstyti tekstą ir padėti kolegoms perteikti savo idėjas. Per pamoką (ar skaitant tekstą) šios veiklos gali būti imamasi kelis kartus. Mokytojas iš anksto paruošia klausimą, paprastai neturintį konkretaus atsakymo, ir paprašo mokinių trumpai atsakyti į jį raštu. Vėliau, pasiskirstę poromis, jie stengiasi parengti bendrą atsakymo variantą, parodantį abiejų mokinių pateiktas idėjas. Pasidalyti šiais atsakymais mokytojas stengiasi pakviesti kuo daugiau porų, skirdamas joms po pusę minutės.

Mokinių poreikių išsiaiškinimas

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa ganėtinai plati. Vargu ar mokytojui pavyks ją įgyvendinti nuo A

iki Z ir būtent tokia tvarka, kaip ji pateikiama. Kita vertus, to ir nereikia.

Programa skirta mokiniams, todėl pirmiausia reikia išsiaiškinti, kokie jų poreikiai – kokių žinių, įgūdžių jiems trūksta, kokie klausimai juos labiausiai domina, kokios problemos dažniausiai kyla. Tai leistų nustatyti, kokių gyvenimo įgūdžių jie labiausiai stokoja. Apie mokinių poreikius mes galime sužinoti įvairiais būdais: stebėdami, diskutuodami su jais, klausdami jų pačių nuomonės. Poreikius gali parodyti ir konkrečios situacijos, problemos, kilusios mokykloje ar klasėje. Taigi siūlome „suaktualinti“ programą bei atskirus užsiėmimus. Naudodamiesi bendrais programos principais, mokytojai gali sukurti ir savo pratimų arba pakeisti pratimų turinį (pavyzdžiui, į gyvenimo sunkumų įveikimo ugdymo pratimą „įdėti“ konkretų įvykį, kurį mokiniai patyrė klasėje ar namuose).

Mokinių poreikių išsiaiškinimas padėtų išskirti prioritetines sritis, kurioms galima skirti daugiau dėmesio bei laiko. Ši informacija praverstų sudarant programos įgyvendinimo planą.

Asmeninis pasirengimas darbui pagal šią programą

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa bei jos taikymas mokykloje skiriasi nuo įprastų disciplinų. Ugdym-

damas gyvenimo įgūdžius, mokytojas nėra žinių teikėjas, vertintojas, „teisėjas“. Gerą šios programos vadoją (mokytoją) apibūdina tokios savybės ir įgūdžiai:

- pagarba mokinių nuomonei;
- aktyvaus klausymosi įgūdžiai;
- atvirų klausimų naudojimas (pavyzdžiui, „Ka tu manai apie...“; „Kaip jautiesi dėl to, kad ...“; „Gal kas norėtų pakomentuoti...“);
- akių kontakto su mokiniais palaikymas;
- mokinių vadinimas vardais;
- savo jausmų atskleidimas;
- vengimas smerkti, kritikuoti, duoti patarimus bei moralizuoti;
- jautrumas.

Mokytojai neturi būti pasyvūs programos vykdytojai. Jie turi būti aktyvūs ir kūrybingi. Šią programą galima vertinti kaip pavyzdį ar kaip gyvenimo įgūdžių ugdymo filosofijos vadovėlį, kuriame išdėstyta, kas yra gyvenimo įgūdžiai, kam jie reikalingi, kaip juos ugdyti. Tačiau mokytojai gali sukurti savo programą, kuri atitiktų jų tikslus, laiką, materialinius išteklius ir mokinių poreikius.

Atskirai norėtume paminėti ir darbo su grupe įgūdžius. Ugdant gyvenimo įgūdžius, dirbama ir su visa grupe, ir su grupelėmis, ir individualiai. Kiekvienas iš

šių būdų turi savo pranašumą ir naudojamas atsižvelgiant į pratimo tikslą, ugdumus įgūdžius. Pateiksime keletą pastabų, kurios gali padėti pasirenkant grupės dydį, kai atliekamos įvairios užduotys ir pratimai.

- Bendras darbas sutelkia grupę.
- Bendras grupės darbas skatina tarpusavio paramą ir padeda geriau suprasti, gerbti ir priimti individualius skirtumus.
- Bendro grupės darbo metu kyla daugiau įvairių idėjų.
- Mažos grupės (4–6 asmenų) darbas leidžia kiekvienam individui pareikšti savo nuomonę (didelėje grupėje tokią galimybę dėl laiko stokos turi ne visi) ir būti išklaustam.
- Mažoje grupėje dalyviai jaučiasi saugūs, todėl gali aptarti asmeniškų klausimus.
- Darbas poromis rekomenduojamas aptariant labai asmenišką temą.
- Darbas poromis leidžia ir klausančiajam, ir kalbančiajam atviriau ir plačiau bendrauti.
- Individualus darbas padeda atskleisti asmeninius poreikius.
- Individualus darbas užtikrina, kad kiekvienas asmuo turi vienodas galimybes dalyvauti.
- Individualus darbas atspindi asmens mokymą ir įgytus įgūdžius.

Mokinių skirstymas į grupes gali būti trejopas:

- atsitiktinis (grupelės sudaromos įvairių žaidimų, burtų būdu, pvz., pagal zodiako ženklą, spalvotus popierėlius, išsiskaičiavus);
- pagal norą (šis būdas nėra plačiai rekomenduotinas, nes kai kurie vaikai gali būti nepasirenkami ir jaustis atstumti, be to, grupė gali remtis ankstesne patirtimi, o tai trukdys naujoms idėjoms, plėtrai. Tačiau kai kurioms užduotims atlikti gali būti naudinga bendraminčių ar draugų grupelė);
- tikslinis (kiekvienoje grupelėje gali būti po mokinį, kuris jau turi tam tikrą įgūdį ar patyrimą; vaikai, turintys problemų, gali būti grupelėje su tais, kurie galėtų jiems padėti; kiekvienoje grupelėje gali būti neįgalus vaikas ir pan.).

O dabar vertindami savo pasirengimą darbui pagal *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programą* pabandykite atsakyti į tokius klausimus:

Ar jaučiuosi pakankamai pasirengęs darbui pagal Gyvenimo įgūdžių ugdymo programą?

Kokios informacijos, kokių įgūdžių man trūksta?

Kur galėčiau gauti trūkstamos informacijos?

Plačiai nerašėme apie aktyvius mokymo metodus, psichologinius patarimus dirbant su mokiniais. Apie

tai jau išleista nemažai metodinės medžiagos lietuvių kalba. Todėl knygelės pabaigoje pateikiame rekomenduojamos literatūros sąrašą.

Programos planavimas

Susipažinus su programa, išsiaiškinus mokinių poreikius, būtina susiplanuoti savo veiklą. Reikia turėti bent jau vieno trimestro planą. Planuojant būtina atsižvelgti į šiuos dalykus:

- mokinių amžių;
- mokinių poreikius;

laiko išteklius (kiek pamokų ar valandų per savaitę galima skirti gyvenimo įgūdžiams ugdyti);

materialinius išteklius (ar turime pratimams atlikti reikiamų priemonių, ar galime kopijuoti padalomąją medžiagą ir pan.).

Būtina iš anksto apgalvoti, kaip pranešti mokinių tėvams, kad bus dirbama pagal šią programą – ar nusiųsti jiems laiškus, ar papasakoti apie programą tėvų susirinkimo metu, o gal reikėtų praveisti keletą užsiėmimų (pratimų) tėvams, kad jie geriau suprastų šios programos esmę ir tikslus.

Nagrinėjant kai kurias temas galima numatyti ir lektorius ar svečius iš įvairių tarnybų. Galima pasikviesti svečių iš psichologinių tarnybų, ligoninių, policijos ir

t. t. Mokiniai iš jų gali gauti daug naudingos informacijos. Tačiau tam irgi reikia gerai pasirengti, apgalvoti susitikimo tikslą, aktyvų mokinių dalyvavimą ir pan.

Programos vertinimas

Jau planuodami programą turime galvoti apie jos įvertinimą. Siūlome atlikti tam tikrą įvertinimą po kiekvieno užsiėmimo ir platesnį, atlikus tam tikros vystymosi srities įgūdžių lavinimą. Tai padės suprasti, ką galbūt darome neteisingai, ko trūksta ir kaip tobulinti tolesnį programos vykdymą.

Po kiekvieno užsiėmimo reikia įvertinti, ar pasiektas numatytas tikslas. Trumpai pasižymėkite, ar mokiniai aktyviai dalyvavo, kaip jie įvertino užsiėmimą, ką naujo sužinojo ir pan. Daug naudingos informacijos galima gauti taikant „atgalinio ryšio“ metodą (kai mokiniai išsako savo nuomonę apie užsiėmimą), stebint mokinius. Būtina pasižymėti ir savo asmenines pastabas: kokių kilo klausimų, kas liko neaišku, kas netikėto įvyko ir pan. Verta pasižymėti ir tai, ką kitą kartą darytumėte kitaip (gal kitaip skirstytumėte mokinius į grupes, pateiktumėte kitų klausimų, o gal apskritai neatliktumėte šio pratimo).

Kiekvieno užsiėmimo įvertinimas gali padėti koreguoti tolesnį planą. Gal atlikdami šią užduotį pa-

stebėjote, kad mokiniams trūksta tam tikrų įgūdžių ir reikia grįžti prie kitų pratimų, gal iškilo aktuali tema, kurią reikia neatidėliotinai spręsti (pavyzdžiui, bendravimo su mokytojais problema).

Be abejo, ir patiems mokiniams svarbu įsitikinti, kad jie sužinojo ir išmoko kažką naujo. Dažniausiai tai siūloma aptarti iš karto atlikus pratimą, tačiau galima padaryti ir platesnį įvertinimą, atlikus programos dalį.

Mokiniams galima pasiūlyti individualiai arba grupelėse aptarti tokius klausimus: „Ką naujo aš sužinojau, ko išmokau šios programos metu?“, „Prisimink situaciją, kur tu praktiškai pasinaudojai įgytomis žiniomis ar įgūdžiais?“, „Kiek ir kuo aš pasikeičiau dirbdamas pagal šią programą?“. Atsakymai gali būti užrašyti, papasakoti, nupiešti ar net suvaidinti.

Daugelis pratimų susiję su gilesniu savęs pažinimu, saviugda. Todėl vertinant savo pasiekimus, dalyvaujantiems programoje mokiniams galima pasiūlyti ir saviugdą planą, kur reikia užbaigti sakinius. Mokiniams siūloma apmąstyti, kokių žinių ar įgūdžių jie nori įgyti.

SAVIUGDOS PLANAS

Dalyvaudamas Gyvenimo įgūdžių ugdymo programoje turėjai galimybių sužinoti ir išmolti daug naujų dalykų. Be abejo, nemažai sužinojai ir apie save. Siūlome pabandyti įvertinti savo pasiekimus ir pagalvoti, ko dar norėtum išmolti. Pamažyt, kokių problemų iškyla namie, mokykloje, laisvalaikiu ir kokios žinios, įgūdžiai padėtų tau spręsti šias problemas. Kad būtų lengviau atlikti šią savianalizę ir susidaryti konkretų saviugdą planą, siūlome pabaigti šiuos sakinius.

Mano nuomone, *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa* yra

.....

Dirbdamas pagal šią programą aš išmokau

.....

Manau, kad man trūksta

.....

Aš norėčiau išmolti

.....

Tam aš turiu

.....

Man reikia pagalbos

.....

Plačiau apie programos vertinimą galite pasiskaityti šeštojoje knygelėje „Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa. Programos vertinimas“.

Programoje vartojamų sąvokų paaiškinimas

Empatija – gebėjimas suprasti ir jausti tai, ką jaučia kitas, pasijusti kito vietoje.

Gyvenimo įgūdžiai – tai gebėjimai prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, individų gebėjimas veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis; tai tokie gebėjimai, kurie jauniems žmonėms padeda išlaikyti psichikos sveikatą ir patikėjimą savo jėgomis, kai jie susiduria su gyvenimo realijomis.

Gyvenimo sunkumų įveikimas – tai mokėjimai ir įgūdžiai, kuriais remiantis galima veiksmingai spręsti įvairias problemas.

Kasdienės situacijos – tai įvairios situacijos, kurios gali kilti kiekvieną dieną ir kurių tinkamam, veiksmingam sprendimui būtini tam tikri mokėjimai bei įgūdžiai. Kasdienių situacijų pavyzdžiai: konfliktai, rūkymo bei alkoholio vartojimas, smurtas ir pan.

Konfidencialumas – teisė į privatumą, asmeniškų, intymių dalykų išsaugojimas, neskleidimas.

Rizikos situacijos – tai situacijos, kurios kelia grėsmę žmogaus sveikatai, psichologinei būsenai. Rizikos situacijų pavyzdžiai: narkotikai, ŽIV, prievarta ir pan.

Savoimė – savęs išskyrimas iš aplinkos, savo santykių su pasauliu, savęs kaip asmenybės, savo poel-

gių, veiksmų, minčių ir jausmų, norų ir interesų suvokimas ir vertinimas.

Rekomenduojamos literatūros sąrašas

1. Aktyvaus mokymo metodai. Mokytojo knyga. 2-asis leidimas. Vilnius, 1999.
2. *Butkienė G., Kepalaitė A.* Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius, 1996.
3. *Černius V. J.* Mokytojo pagalbininkas. Kaunas, 1992.
4. *Davidavičienė A. G.* Sveikos gyvensenos įtvirtinimas mokyklose. Vilnius, 1996.
5. *Goštautas A., Pilkauskienė I. ir kt.* Bendravimo įgūdžių ugdymas intensyvaus mokymo stovykloje „Sniego gniūžtė“. Mokymo priemonė. Kaunas, 2002.
6. *Grendstad N. M.* Mokyti – tai atrasti. Vilnius, 1996.
7. *Gužinskienė V.* Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenimą. Metodinė priemonė. Vilnius, 2000.
8. *Herring J. E.* Informacinių įgūdžių ugdymas mokykloje. Vilnius, 1998.
9. Įstaigų, teikiančių socialines paslaugas, katalogas. Vilnius, 1999.
10. Jaunimo sveikatos stiprinimas Europoje. Sveikatos ugdymas mokykloje. Ugdymo priemonė mokytojams ir kitiems asmenims, dirbantiems su jaunimu. Antrasis leidimas. Vilnius, 1998.
11. *Jociūtė A., Zaborskis A.* Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos rodikliai. Panevėžys, 2000.

12. Kito link. Žaidimai ir sielovados pratimai jaunimui. Parengė kun. A. Saulaitis S.J.V., 2002.
13. Konfliktai ir bendravimas. Vadovas po konfliktų valdymo labirintą. Vilnius, 1996.
14. *Lepeškienė V.* Humanistinis ugdymas mokykloje. Vilnius, 1996.
15. Mokykla be narkotikų. Mokytojo knyga. Vilnius, 2002.
16. Mokinių sveikatos ugdymas ir stiprinimas: dabartis ir perspektyvos. Konferencijos medžiaga. Vilnius, 2001.
17. *Petrauskienė A., Zaborskis A.* Aukime sveiki. Auklėtojos knyga. Kaunas, 2000.
18. Protinės ir emocinės sveikatos stiprinimas Europos sveikatos mokyklų tinkle. Mokymo priemonė mokytojams ir kitiems darbuotojams, dirbantiems su jaunimu. Vilnius, 1995.
19. Skills for Life. A whole School Approach to Personal and social Development. LIONS/TACADE, 1994.
20. Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas. Pradinių klasių mokinių įgūdžiams lavinti. Vilnius, 2001.
21. Sveikatos versmės. Konferencijos medžiaga. Panevėžys, 2000.
22. *Zaborskis A., Makari J.* Lietuvos mokinių gyvenmena: raida 1994–1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu. Panevėžys, 2001.

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa Ikimokyklinis amžius

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Savimone	<p>Ugdyti pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais.</p> <p>Tobulinti gebėjimą suvokti save kaip savitą ir ypatingą.</p> <p>Pajausiti augimą kaip natūralų žmogaus keitimąsi gyvenant.</p> <p>Ugdyti gebėjimą atpažinti ir įvardyti savo jausmus.</p> <p>Ugdyti nuostatą rūpintis savo kūnu ir gera savijauta.</p>	<p>Ugdyti pasitikėjimą savimi bendraujant su kitais.</p> <p>Tobulinti gebėjimą reikšti ir atpažinti jausmus bei ketinimus.</p> <p>Pratintis susipažinti, prisistatyti, pakalbinti.</p>	<p>Pasijusti grupės nariu, atsakingu už bendros veiklos sėkmę.</p> <p>Tobulinti gebėjimą klausytis, matyti, pajausiti kitą.</p> <p>Tobulinti gebėjimą tiksliai išreikšti jausmus, ketinimus, idėjas.</p> <p>Išmėginti, kaip kiti veikia tavo nuolaiką, bandyti pačiam daryti poveikį kito nuolaikai.</p>	<p>Suprasti, kad kiekvieną dieną priimami įvairūs sprendimai.</p> <p>Ugdytis gebėjimą atskirti kasdienius ir sveikatai bei saugumui labai reikšmingus sprendimus.</p> <p>Tobulinti gebėjimą įvairiose situacijose priimti tinkamus sprendimus.</p> <p>Ugdytis kritinio mąstymo gebėjimus.</p>	<p>Suprasti, kad žmonių nuotaikos ir jausmai įvairūs ir nuolat keičiasi.</p> <p>Ugdytis nuostatą, kad kiekvienas turi teisę jaustis ir išreikšti ne tik gerą savijautą, bet ir sunkius jausmus (pyktį, nuoskaudą, liūdesį).</p> <p>Suprasti jog yra būdų, padedančių sumažinti sunkių jausmų keliama įtampą.</p>
Priklausymas grupei	<p>Paskatinti išgyventi ir atpažinti priklausomybės vaikų grupei jausmą.</p> <p>Skatinti pasididžiavimą savo šeima.</p> <p>Stiprinti savo unikalumo ir priklausymo grupei suvokimą.</p> <p>Ugdytis gebėjimą atpažinti ir suvokti žmonių panašumus ir skirtumus.</p> <p>Ugdytis jautrumą kito emocinei būsenai ir nuostatą padėti.</p>	<p>Plėtoti supratimą apie draugystę ir draugus.</p> <p>Ugdyti nuostatą ir gebėjimą susidraugauti, palaikyti draugystę.</p> <p>Skatinti bendravimą šeimoje ir nuostatą dirbti bendrus darbus.</p> <p>Tobulinti kritinio mąstymo įgūdžius.</p>	<p>Ugdyti nuostatą suprasti bendraamžius ir gebėjimą klausytis kito.</p> <p>Tobulinti partneriško ir grupinio bendradarbiavimo gebėjimus.</p> <p>Pratintis susitarti, priimti bendrą sprendimą ir jo laikytis.</p> <p>Skatinti bendradarbiaujant siekti numatyto tikslo.</p> <p>Plėtoti supratimą apie pagalbą šeimoje.</p>	<p>Skatinti apmąstyti ir kritiškai vertinti kito žodžius.</p> <p>Tobulinti gebėjimą rasti išeitį iš sudėtingos padėties.</p> <p>Pratinti tvirtai laikytis nuomonės, taisyklės, susitarimo.</p> <p>Plėtoti supratimą apie paslaptis ir jų saugojimą.</p>	<p>Suprasti, kad kiekvienas žmogus kartais išgyvena stiprius, sunkius jausmus, gebėti juos atpažinti ir įvardyti.</p> <p>Padėti suprasti, kad bendraamžiai taip pat išgyvena sunkius jausmus.</p> <p>Ugdytis gebėjimą kritiniu atveju elgtis sau ir kitiems priimtinais būdais.</p> <p>Pratintis pastebėti kūno reagavimo į stiprius jausmus požymių.</p>

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
<p>Poreikiai, teisės ir atsakomybė</p>	<p>Padėti geriau suvokti savo poreikius, išsiaiškinti, kurie jų svarbūs gyvybei ir sveikam augimui, o kurie yra tik malonūs įgeidžiai.</p> <p>Geriau suvokti savo teises, gebėti atpažinti situacijas, kai jos pažeidžiamos.</p> <p>Pratintis prisimti atsakomybę už savo paties kasdienį elgesį.</p>	<p>Žinoti ir ginti savo bei kitų teise į vardą, pastebėti ir aptarti šios teisės pažeidimus.</p> <p>Plėtoti supratimą, jog visi vaikai yra svarbūs ir turi lygias teises.</p> <p>Žinoti ir naudotis savo teise klausinėti ir sulaukti atsakymų.</p> <p>Gebėti suvokti kitų (įvairaus amžiaus, kitakalbių, neigalių) vaikų ir suaugusiųjų poreikius ir teises.</p>	<p>Pripažinti savo ir kitų pasirinkimo teise, gebėti pasirinkti, apsispręsti.</p> <p>Ugdyti gebėjimą siekti lygių galimybių.</p> <p>Tobulinti gebėjimą ieškoti išeičių, kai nesutampa poreikiai ir interesai žaidžiant.</p> <p>Palaikyti vaiko teise žaisti, dalyvauti ir turėti savo nuomonę.</p> <p>Plėtoti supratimą apie vaikų ir tėvų teises.</p>	<p>Padėti suvokti teisę klysti priimant sprendimus.</p> <p>Atpažinti situacijas, kai turi teisę ieškoti paramos ir pagalbos.</p> <p>Ugdyti gebėjimą kreiptis pagalbos, kai pažeidžiamos vaikų teisės.</p>	<p>Ugdyti gebėjimą atskratyti „sunkių“ minčių ir slogios nuotaikos.</p> <p>Ismokti naujų būdų, kaip susivaldyti ir nepakenkti sau bei kitiems patekus į keblią ar konfliktinę situaciją.</p> <p>Pratintis atpažinti situacijas, kai pažeidžiamos vaiko teisės gyventi be baimės ir prievartos.</p> <p>Skatinti visiems drauge ieškoti išeičių iš tokių situacijų, kai vaikas yra skriaudžiamas.</p>
<p>Kasdienės situacijos</p>	<p>Gebėjimas atpažinti kasdienės trumpalaikės situacijas, kurios sunkios vaikams (kelia trumpalaikius nemalonius jausmus, įtampa).</p> <p>Pirmieji bandymai suprasti nemalonius jausmus sukėlusias priežastis (nepasisekė, nesulaukė suaugusiųjų dėmesio, nesusitarė su draugais ir kt.).</p>	<p>Gebėjimas įvardinti kasdienius bendravimo su suaugusiais sunkumus (reikia laikytis tvarkos, paisyti draudimų, nors nesinori to daryti, netyčia ką nors sudaužai ir bijai bausmės ir kt.).</p> <p>Jausmo, jog tavo išgyvenimai natūralūs (būdingi ir kitiems), radimasis.</p> <p>Gebėjimas intuityviai pasirinkti tinkamus kasdienio bendravimo būdus.</p>	<p>Gebėjimas įvardinti kasdienius bendravimo su vaikais sunkumus (nesiklauso, ką sakai; sunku susitarti dėl žaidimo; prasivardžiuoja, stumdomi; nesidalija ir kt.).</p> <p>Gebėjimas mokytis bendravimo būdų vienam iš kito (kaip paprašyti, kad priimtų žaisti; kaip susitaikyti, jei susipyko; kaip susidraugauti ir kt.).</p> <p>Pirmieji bandymai diskutuoti ir susitarti, spręsti konfliktus, derinti keltinimus ir kt.</p>	<p>Gebėjimas pasirinkti, priimti sprendimus, susitarti buities, kasdienių žaidimų ir kitos veiklos situacijose.</p> <p>Gebėjimas įveikti buities, kasdienių žaidimų ir veiklos kliūtis (tenka valgyti neskanią sriubą, pametė iš namų atsineštą žaislą, nepavyko darbelis).</p> <p>Problemų sprendimo būdo išbandymas, sprendžiant kasdienius sunkumus.</p>	<p>Gebėjimas atskirti tas kasdienio gyvenimo aplinkybes, kurios yra pakeičiamos ir kurios nepakeičiamos.</p> <p>Pirmieji bandymai pakeisti nepatinkančias, nemalonias gyvenimo aplinkybes (taisykles, draudimus, elgesį), jei jos gali būti pakeistos.</p> <p>Gebėjimas emociškai priimti ir prisitaikyti prie tų aplinkybių, kurių negalima pakeisti (bendra dienotvarkė, popietės miegas, svyruojančios nuotaikos grupės draugas).</p> <p>Bandymas įžvelgti nepakeičiamų aplinkybių šviesiąją pusę.</p>

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Rizikos situacijos	<p>Ugdyti gebėjimą suvokti ir atpažinti rizikingas situacijas: pavojingas vietas, nesaugų savo elgesį ir blogus kitų ketinimus.</p> <p>Padėti suvokti galimus rizikingo elgesio padarinius, pasekmes.</p> <p>Pratintis atpažinti ir įvardyti rizikos situacijomis išgyvenamus jausmus.</p>	<p>Ugdytis gebėjimą įžvelgti rizikingą elgesį skatinančių žmonių ketinimus.</p> <p>Pajusti saugios rizikos ir pavojingo elgesio skirtumą.</p> <p>Bandyti susilaikyti nuo rizikingo elgesio.</p>	<p>Ugdytis gebėjimą pasirinkti saugius žaislus ir saugias žaidimų vietas.</p> <p>Pratintis susilaikyti nuo pavojingų žaidimų.</p> <p>Mokytis taikiai spręsti konfliktus, ugdytis probleminio mąstymo gebėjimus.</p> <p>Užjausti vienišą, atstumtą, mokytis jam padėti.</p>	<p>Pratintis atpažinti rizikos situacijas, padėti kitam jas atpažinti.</p> <p>Ugdytis gebėjimą pasakyti „ne“, jei kas nors provokuoja rizikingą elgesį.</p> <p>Pratintis atsispirti pagundoms ir tvirtai laikytis taisyklių, susitarimo.</p> <p>Ugdytis kritinio mąstymo gebėjimus.</p>	<p>Padėti suvokti, jog patekus į bėdą būtina kam nors apie tai pasakyti, prašyti pagalbos.</p> <p>Ugdytis gebėjimą kalbėti apie slegiančius dalykus.</p> <p>Išbandyti naujus būdus, padedančius atsikratyti įtampos: įžvelgti džiugius dalykus, pasikalbėti, fiziškai atsipalaiduoti.</p> <p>Sužinoti, į kokius žmones ar tarnybas gali kreiptis į bėdą pakliuvęs vaikas.</p>

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa Pradinės klasės

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Savimone	<p>Suvokti sudėtinės klausymosi dalis ir išmokti įdėmiai klausytis.</p> <p>Suprasti, kad melams bėgant jausmų stiprumas keičiasi.</p> <p>Suprasti, kad veido išraiška (mimika) – tik vienas iš jausmų išraiškos būdų.</p> <p>Geriau suvokti savo jausmus ir emocijas.</p> <p>Suvokti save kaip unikalią asmenybę.</p> <p>Suvokti, kokios fizinės ir psichikos savybės daro mus išskirtinius.</p>	<p>Suvokti puikaus bendravimo poreikio svarbą.</p> <p>Nustatyti skirtingus bendravimo aspektus.</p> <p>Išmokti pritaikyti savo bendravimo gebėjimus.</p> <p>Suprasti, kad kiekvienam žmogui kartais tenka patirti stiprių jausmų ar emocijų.</p> <p>Surasti būdus, kaip savo jausmus išreikšti kitiems.</p>	<p>Suvokti savo unikalumą ir įtaką kitiems žmonėms.</p>	<p>Suvokti nevienodą individų augimo ir kitimo tempą įvairiais amžiaus tarpsniais.</p> <p>Atpažinti gyvojoje gamtoje vykstančius augimo ir kitimo procesus.</p>	<p>Stiprinti vaikų pasitikėjimą savimi, padėti daugiau sužinoti apie save bei išsiaiškinti, ką galima ir ko negalima daryti.</p> <p>Supažindinti su tam tikromis taisyklėmis, teigiamais ir konstruktyviais sprendimo būdais, siekiant ateities tikslų.</p> <p>Supažindinti su vienas kitam daroma įtaka ir pagalbos būdais, padėti įtvirtinti pasitikėjimą savimi.</p> <p>Suvokti savo pasikeitimus ir priimti tinkamus sprendimus.</p> <p>Suvokti kitimą sąlygojančius veiksnius.</p> <p>Rasti paprasčiausią tinkamo sprendimo priėmimo būdą.</p>
Priklausymas grupei	<p>Išsiaiškinti, kurie žmonės vaikui svarbūs.</p> <p>Suvokti artimų žmonių reikšmę vaiko gyvenime.</p>	<p>Suvokti, kad bendraudami su kitais žmonėmis išgyvename tam tikrus jausmus, patiriame emocijų.</p> <p>Suvokti, kad mes taip pat darome įtaką kitų jausmams.</p> <p>Suvokti sudėtingą draugo ir draugystės reikšmę gyvenime.</p> <p>Suvokti draugystės pranašumus.</p>	<p>Suprasti, ką jaučia neigalus žmogus.</p> <p>Padėti neigaliems žmonėms įveikti iškilusius sunkumus.</p>	<p>Rasti būdų, padedančių susidraugauti ir palaikyti draugystę.</p> <p>Suvokti, kodėl draugystė kartais baigiasi ar pasidaro ne tokia stipri.</p> <p>Rasti būdų, kaip sumažinti skausmą dėl pasibaigusios draugystės.</p>	<p>Suvokti, kad klysta kiekvienas žmogus nepriklausomai nuo amžiaus ir patirties.</p> <p>Suvokti, kad klysti visai nebaisu, o kartais net ir šaunu.</p> <p>Išmokti pasinaudoti savo klaidomis.</p> <p>Pripažinti savo klaidas.</p>

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Poreikiai, teisės ir atsakomybė	<p>Suvokti, kas daro įtaką priimant sprendimą.</p> <p>Atskirti teigiamą ir neigiamą įtaką.</p> <p>Mažyti apie savo siekius ateityje.</p> <p>Siekti realių, įgyvendinamų tikslų.</p>	<p>Suvokti įvairius žmonių skirtumus (rasinius, kultūrinius, lyties ir kt.).</p> <p>Ugdyti pagarbą, toleranciją ir dėmesingumą kitam.</p>	<p>Suvokti atsakomybę įvairiais amžiaus laikotarpiais.</p> <p>Suvokti suaugusiųjų vaidmenį padedant vaikams išlikti sveikiems ir saugiems.</p> <p>Rasti būdų, kaip patiems prisidėti saugant savo sveikatą.</p>	<p>Suvokti ryšį tarp to, kiek rūpinamės savimi, ir savo savijautos.</p> <p>Rasti būdų, kaip tausoti savo sveikatą.</p>	<p>Suvokti, kokiais būdais galima sumažinti savo nuogaštavimus ir nerimą dėl ateities.</p> <p>Padėti ir palaikyti vienas kitą esant sudėtingoms situacijoms.</p>
Kasdienės situacijos	<p>Įvertinti ir įsiklausyti į savo ir kitų nuomonę.</p> <p>Įsmokti skirti pritariančią, agresyvią ir pasyvią elgseną.</p> <p>Įsmokti pritari.</p>	<p>Suvokti derybų reikšmę kasdiniame gyvenime.</p> <p>Suvokti pagrindinius sėkmingų derybų principus.</p>	<p>Įvertinti kasdienes konfliktines situacijas bei tuometinę savo būseną.</p> <p>Įsmokti rasti taikius kasdinių konfliktų sprendimo būdus.</p>	<p>Suvokti, kad visi esame patyrę netektį.</p> <p>Suvokti, kad netektis visuomet sukelia skausmą ir diskomfortą.</p> <p>Suvokti, kad netekties sukeliama jausmai nėra išskirtiniai, tik juos reikia mokėti suvokti ir valdyti.</p>	<p>Įsiaiškinti savo baimes.</p> <p>Nustatyti baimių prigimtį: tikros ar įsivaizduojamos.</p>
Rizikos situacijos	<p>Suvokti rizikos reikšmę ir patrauklumą.</p> <p>Suvokti kasdienę riziką ir jos sunkumą.</p> <p>Įsmokti kuo rečiau patekti į rizikingas situacijas.</p>	<p>Suvokti, kas žmones, daiktus ar vietą daro saugia, nesaugia ar net pavojinga.</p> <p>Rasti būdų, kaip savo aplinką padaryti saugesnę.</p> <p>Rasti būdų, kaip padėti kitiems ir sau būti saugesniems.</p>	<p>Atpažinti žmones, padedančius vaikams išlikti saugiems ir sveikiems.</p> <p>Gebėjimas padėti tiems žmonėms jų veikloje.</p>	<p>Suvokti, kodėl būna gerų ar blogų paslapčių.</p> <p>Suprasti, kada paslapties saugojimas yra žalingas.</p>	<p>Suvokti, kas turi įtakos priimant sprendimą.</p> <p>Atskirti teigiamą ir neigiamą įtaką.</p> <p>Nustatyti, kada įtaka tampa spaudimu.</p> <p>Rasti būdų, kaip pasipriešinti spaudimui.</p>

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa
V–VIII klasės

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Savimone	<p>Sutelkti dėmesį į individualią savo charakteristiką ir patirtį.</p> <p>Nustatyti santykių sritis ir jų poveikį, giminytės saitus.</p> <p>Tirti jausmų ir emocijų išraišką, suvokti jų įtaką asmenybei.</p> <p>Identifikuoti svarbią patirtį ir pasikeitimus, kaip jie padeda keistis ir formuoti asmenybę.</p>	<p>Aktyviai bendrauti.</p> <p>Suvokti kūno kalbos svarbą bendraujant ir kaip ją naudotis.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Ugdyti savigarbą.</p> <p>Bendrauti kebliose situacijose.</p> <p>Tinkamai vertinti save.</p> <p>Racionaliai vertinti pirmąjį įspūdį.</p> <p>Analizuoti savo charakterį, temperamentą.</p>	<p>Neverbalinis bendravimas.</p> <p>Atkaklumas.</p> <p>Socialinė sąveika.</p> <p>Emocijų valdymas.</p> <p>Įveikti grupės (bendraamžių) spaudimą.</p> <p>Išreikšti jausmus.</p> <p>Bendradarbiauti.</p> <p>Įveikti paauglystės pokyčius.</p> <p>Savęs pažinimas.</p>	<p>Pažinti save.</p> <p>Planuoti asmeninio tobulėjimo žingsnius.</p> <p>Racionaliai ir apgalvotai pasirinkti.</p> <p>Suvokti pasirinkimo ir būtinybės santykį.</p> <p>Savivertė.</p>	<p>Suvokti paauglystės sampratą.</p> <p>Suvokti kai kuriuos paauglių pokyčius.</p> <p>Įvertinti vertybių skirtumus.</p> <p>Išskirti gebėjimą įveikti.</p> <p>Pažinti save.</p> <p>Ugdyti savigarbą.</p>
Priklausymas grupei	<p>Tirti asmens priklausymą grupei.</p> <p>Suprasti kitų žmonių gyvenimą.</p> <p>Kalbėtis ir klausytis.</p> <p>Užjausti (empatija).</p>	<p>Būti geru draugu.</p> <p>Spręsti konfliktus: ginčus, nesusipratimus.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Bendrauti.</p> <p>Suvokti bendradarbių spaudimą.</p> <p>Suklydus įveikti įtampą.</p> <p>Padėti suklydusiam artimui.</p>	<p>Dirbti poromis ir grupėse.</p> <p>Savęs pripažinimas.</p> <p>Suvokti, ką reiškia žodis „normalu“.</p> <p>Priimti skirtumus ir įvairovę.</p> <p>Pasipriešinti nelygybei.</p> <p>Bendradarbiauti.</p>	<p>Suvokti įvairių mokyklos bendruomenės narių vaidmenis.</p> <p>Rasti savo vietą bendruomenėje.</p> <p>Suvokti vidinių ir išorinių sprendimo būdų esmę.</p> <p>Gerbti kitų nuomonę.</p> <p>Saugoti savo aplinką.</p> <p>Poreikis kurti saugią aplinką.</p> <p>Suvokti sveikatą kaip vertybę.</p> <p>Saugoti kitų žmonių sveikatą.</p>	<p>Suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su mokykla, gyvenamosios vietos pakeitimu.</p> <p>Prašyti paramos.</p> <p>Suvokti ir vertinti tautybės reikšmę.</p> <p>Priimti ir suprasti naują mokinį klasėje.</p>

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Poreikiai, teisės ir atsakomybė	<p>Nustatyti ir pripažinti savo ir kitų poreikius.</p> <p>Suvokti poreikių, teisių ir pareigų prigimtį, suderinamumą.</p> <p>Siekti kompromisų.</p> <p>Atsakomybės ir pareigos suvokimas.</p> <p>Klausytis.</p> <p>Vesti derybas.</p>	<p>Išreikšti savo poreikius.</p> <p>Suvokti kiekvieno teisę į saugumą.</p> <p>Vertinti saugumui kylančius pavojus.</p> <p>Būti atkakliam.</p> <p>Bendrauti.</p> <p>Bendradarbiauti.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Klausytis.</p> <p>Atsakyti savais žodžiais.</p> <p>Suvokti vaikų išnaudojimo esmę.</p> <p>Kreiptis pagalbos, paramos.</p>	<p>Spręsti problemas.</p> <p>Suvokti veiksnius, stiprinančius sveikatą.</p> <p>Veiksmų planavimas.</p> <p>Situacijos analizė.</p> <p>Įveikti namų darbų problemas.</p> <p>Atsakomybė.</p> <p>Kūrybiškai ir kritiškai mąstyti.</p> <p>Bendradarbiauti.</p>	<p>Spręsti problemas.</p> <p>Priimti sprendimus.</p> <p>Dirbti grupėje.</p> <p>Suvokti poreikių, teisių ir atsakomybės įtaką pasirinkimui.</p> <p>Vertinti pasirinkimo įtaką sau ir kitam.</p> <p>Vertinti teigiamą ir neigiamą rezultatą.</p>	<p>Suvokti, kaip kinta poreikiai, teisės ir pareigos.</p> <p>Numatyti savo gyvenimo pokyčius ir planuoti, kaip juos įveikti.</p> <p>Priimti svarbius sprendimus, staiga pasikeitus situacijai.</p> <p>Planuoti ir atskleisti pokyčius.</p> <p>Atsakomybė ir pareiga.</p>
Kasdienės situacijos	<p>Tinkamai suvokti situaciją, į kurią pateko mokinys.</p> <p>Įvairiose situacijose priimti racionalius sprendimus.</p> <p>Iš daugelio galimų sprendimų pasirinkti patį racionaliausią, nekenkiantį sveikatai.</p> <p>Atsispirti bendraamžių spaudimui, priimant sprendimus.</p>	<p>Bendrauti.</p> <p>Susitvarkyti ir kontroliuoti save.</p> <p>Išreikšti jausmus.</p> <p>Suvokti priemones, kuriomis naudojantis bandoma parduoti produktą, daiktą ir pan.</p> <p>Suprasti spaudimą, kurį patiria žmonės.</p>	<p>Priimti sprendimus.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Spręsti konfliktus.</p> <p>Rasti kompromisų.</p> <p>Bendrauti.</p> <p>Bendradarbiauti.</p>	<p>Dirbti grupėje.</p> <p>Bendrauti.</p> <p>Priimti sprendimus.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Konstruktiviai pasirinkti.</p> <p>Prašyti paramos ir pagalbos.</p> <p>Atjausti kitą.</p>	<p>Priimti konstruktyvius sprendimus.</p> <p>Suvokti esamus ir įsivaizduoti ateities vaidmenis.</p> <p>Bendradarbiauti.</p> <p>Įveikti pokyčius.</p> <p>Įveikti stresą.</p> <p>Spręsti problemas.</p>

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Sprendimų priėmimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Rizikos situacijos	<p>Suvokti, kodėl žmonės rizikuoja.</p> <p>Pasirinkti tinkamą riziką.</p> <p>Suvokti saugią aplinką, kurioje galima rizikuoti.</p> <p>Vertinti riziką.</p> <p>Suvokti rizikavimo priežastis.</p>	<p>Išreikšti įvairius savo jausmus.</p> <p>Išklausyti, aktyviai klausyti.</p> <p>Būti atkakliam.</p> <p>Palaikyti nuosirdų grįžtamąjį ryšį.</p> <p>Dirbti bendraujant.</p> <p>Dirbti bendradarbiaujant.</p> <p>Pasitikėti savimi.</p>	<p>Tirti vaidmenis grupėje, kuri atlieka bendrą užduotį.</p> <p>Savo poreikius priderinti prie grupės poreikių.</p> <p>Dirbti grupėje.</p> <p>Dirbti bendradarbiaujant.</p> <p>Išskirti prioritetus.</p> <p>Formuoti artimus ryšius.</p> <p>Reikšti savo jausmus.</p> <p>Suvokti riziką bendraujant ir bendradarbiaujant.</p>	<p>Suvokti lošimo riziką.</p> <p>Įvertinti riziką.</p> <p>Racionaliai pasirinkti.</p> <p>Priimti apgalvotus sprendimus.</p> <p>Identifikuoti riziką ir pasirinkimą.</p>	<p>Suvokti rizikos problemą gyvenime.</p> <p>Suvokti augimo poveikį ir elgesio pokyčius.</p> <p>Įveikti augimo ir brendimo pokyčius.</p> <p>Analizuoti įvairią riziką.</p> <p>Suvokti riziką vartojant narkotikus.</p> <p>Numatyti potencialią ateitį.</p>

Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa IX–X klasės

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Savimonė	<p>Pažinti save.</p> <p>Apibūdinant vyrus ir moteris vartoti įvairius žodžius (aktyvusis žodynas).</p> <p>Suvokti lytiškumo raišką ir paaiškinti sampratą.</p> <p>Bendrauti su kitos lyties bendraamžiais.</p>	<p>Bendrauti su žmonėmis įvairiose situacijose.</p> <p>Pažinti save.</p> <p>Atsispirti kvietimui, kartais net spaudimui lytiškai santykiuoti.</p> <p>Suprasti ir atpažinti priekabiavimo ir išnaudojimo apraiškas.</p> <p>Išreikšti ir pagrįsti savo nuomonę.</p> <p>Atkakliai ginti savo nuomonę.</p> <p>Keisti nusistovėjusius tarpusavio santykius.</p>	<p>Bendradarbiauti grupėje.</p> <p>Produktyviai dirbti grupėje.</p> <p>Suvokti darbo grupėje taisykles, jų laikytis.</p> <p>Deramai elgtis su „sunkiais“ grupės nariais.</p> <p>Analizuoti grupės darbą ir jam įtakos turinčius veiksmus.</p>	<p>Teigiamai apibūdinti kitą žmogų.</p> <p>Teigiamai apibūdinti save.</p> <p>Įvertinti savo pranašumus ir trūkumus.</p> <p>Iškelti artimus ir tolimus tikslus.</p> <p>Sudaryti tikslo siekimo veiksmų planą.</p> <p>Įveikti nesėkmes ir nusivylimą.</p>
Priklausymas grupei	<p>Suvokti šeimą kaip bendruomenę, kurioje gyvename.</p> <p>Bendrauti.</p> <p>Dirbti grupėje.</p> <p>Analizuoti šeimos struktūros, vertybių, gyvenimo būdo ir interesų ypatumus.</p> <p>Aktyviai klausyti.</p> <p>Įsijausti į kito žmogaus nuotaiką.</p>	<p>Efektyviai bendrauti.</p> <p>Spręsti konfliktus.</p> <p>Suprasti kitų žmonių jausmus.</p> <p>Reikšti savo jausmus.</p>	<p>Bendradarbiauti.</p> <p>Analizuoti galimus sunkumus ir jų įveikimo būdus.</p> <p>Dirbti grupėje.</p>	<p>Dirbti grupėje.</p> <p>Konstruktyviai (pozityviai) elgtis.</p> <p>Atpažinti priešišką, konstruktyvų ir nuolankų elgesį.</p> <p>Planuoti veiksmus.</p>

Vystymosi sritys	Savęs pažinimas	Bendravimas	Bendradarbiavimas	Gyvenimo sunkumų įveikimas
Poreikiai, teisės ir atsakomybė	<p>Apibūdinti fizinę, protinę, emocinę ir socialinę sveikatą.</p> <p>Suprasti teisę į sveikatą, kaip asmens bei valstybės ar bendruomenės atsakomybę už ją.</p> <p>Įvardinti poreikius ir teises.</p> <p>Pažinti save ir kitus.</p> <p>Kritiškai analizuoti situacijas ir savo patirtį.</p>	<p>Pasijausti bendruomenės nariu, atsakingu už sprendimų priėmimą.</p> <p>Suvokti, kas yra balsavimas.</p> <p>Žodžiu ir raštu pateikti argumentus.</p> <p>Priimti sprendimus.</p> <p>Bendrauti ir bendradarbiauti grupėje.</p>	<p>Dirbti bendradarbiaujančioje grupėje.</p> <p>Pagrįstai bei aiškiai reikšti mintis, nuomonę.</p> <p>Įsakyti savo poreikius ir teises.</p> <p>Derėtis.</p> <p>Priimti sudėtingus sprendimus.</p>	<p>Suprasti tėvus ir jų pareigas bei jų keitimąsi augant vaikams.</p> <p>Suvokti, kad ir tėvai turi poreikių, ir juos reikia derinti su vaikų poreikiais bei teisėmis.</p> <p>Priimti sprendimus.</p> <p>Pateikti argumentų.</p> <p>Bendradarbiauti grupėje.</p>
Kasdienės situacijos	<p>Valdyti emocijas.</p> <p>Įveikti sudėtingas situacijas.</p> <p>Perduoti bendravimo ženklus.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Suprasti alkoholio vartojimo priežastis ir padarinius.</p> <p>Pozityviai įveikti su alkoholio vartojimu susijusias problemas.</p>	<p>Kritiškai analizuoti informaciją apie narkotikus.</p> <p>Atkakliai siekti tikslo.</p> <p>Planuoti savo veiksmus.</p> <p>Tvirtai pasakyti „ne“.</p> <p>Įvertinti asmeninę atsakomybę.</p>	<p>Dirbti grupėje, apimant bendradarbiavimą ir derybas.</p> <p>Atlikti vaidmenis (žaisti).</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Prašyti paramos arba ją siūlyti.</p> <p>Planuoti ir pristatyti planą.</p>	<p>Analizuoti.</p> <p>Aktyviai klausyti.</p> <p>Planuoti.</p> <p>Suprasti kitą žmogų.</p> <p>Suvokti kito padėtį.</p>
Rizikos situacijos	<p>Priimti sprendimus.</p> <p>Pažinti save.</p> <p>Lavinti kalbą ir kalbėjimą.</p> <p>Bendrauti.</p> <p>Teikti pagalbą ir pasinaudoti ja.</p>	<p>Priimti sprendimus.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Teikti argumentus.</p> <p>Laužyti stereotipus.</p> <p>Įveikti bendraamžių spaudimą.</p>	<p>Analizuoti.</p> <p>Spręsti problemas.</p> <p>Rizikuoti.</p> <p>Palaikyti.</p> <p>Pasinaudoti parama.</p>	<p>Planuoti savo ateitį, analizuoti viltis, svajones, riziką.</p> <p>Numatyti galimas rizikingo elgesio pasekmes.</p> <p>Analizuoti rizikingų poelgių pranašumus ir trūkumus.</p> <p>Planuoti pasikeitimus.</p> <p>Derėtis.</p>

Turinys

Įvadas	3
Ikimokyklinis amžius	26
Pradinės klasės	29
V-VIII klasės	31
IX-X klasės	34

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

Viršelio dailininkas *Adomas Matuliauskas*
Redaktorė *Nijolė Šorienė*

2004-09-22. Tir. 2500 egz. Užs.

Išleido Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos
Švietimo aprūpinimo centras, Geležinio Vilko g. 12, 01112 Vilnius.

Spausdino UAB „Standartų spaustuvė“,
S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius.