

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO KĖDAINIŲ „AUŠROS“ PROGIMNAZIJOS SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO PROGRAMŲ „LAIKAS KARTU“ IR „PAAUGLYSTĖS KRYŽKELĖS“ TEMŲ INTEGRAVIMO Į UGDYMO TURINĮ GAIRĖS

Pagrindiniai LIONS QUEST programų uždaviniai:

1. Vykdyti pozityviąją prevenciją.
2. Ugdyti asmenybę ir formuoti gyvenimo įgūdžius.
3. Kelti akademinis pasiekimus per socialinį ir emocinį mokymąsi.
4. Skatinti mokymąsi per savanorystę.

Socialinis emocinis ugdymas yra procesas, kuris apima žinių, nuostatų ir įsitikinimų, susijusių su penkiomis pagrindinėmis kompetencijomis, formavimą ir ugdymą:

- savimonė - gebėjimas atpažinti savo jausmus, mintis ir suprasti, kaip visa tai veikia elgesį. Ši kompetencija apima stiprybių ir silpnybių įvertinimą, gebėjimą išsikelti realius tikslus, pasitikėjimą savimi ir optimizmą;

- savitvarda - gebėjimas reguliuoti savo emocijas, mintis ir elgesį skirtingose situacijose. Tai apima įgūdžius ir strategijas, kurios padeda nutolinti pasitenkinimą, valdyti stresą, kontroliuoti impulsus, motyvuoti save, siekti asmeninių ir akademinų tikslų;

- socialinis sąmoningumas - gebėjimas į situaciją pažvelgti iš kito žmogaus perspektyvos ir užjausti kitus (taikoma ir žmonėms iš kitokių kultūrų bei religijų). Socialinė atsakomybė apima socialinių bei etinių normų supratimą, gebėjimą ieškoti šeimos, mokyklos ir bendruomenės išteklių;

- tarpusavio santykiai - gebėjimas sukurti ir išlaikyti tinkamus santykius (taikoma ir žmonėms iš kitokių kultūrų ir religinių grupių). Santykių kūrimo ir palaikymo įgūdžiai apima žinias, kaip reikia aiškiai bendrauti, klausyti, bendradarbiauti, atsisipirti neigiamai įtakai, spręsti konfliktus ir prašyti pagalbos;

- atsakingas sprendimų priėmimas - gebėjimas priimti sprendimus priklausomai nuo mokyklos ar gyvenimo lūkesčių, etinių standartų, saugumo ir socialinių normų ir realaus pasekmių įvertinimo. Priimant tokius sprendimus, atsižvelgiama į savo paties ir aplinkinių gerovę.

LIONS QUEST „Laikas kartu“ (I–IV klasėms)

„Laikas kartu“ - įrodymais grįsta programa, kuri padeda mokytojams kurti saugią mokymosi aplinką ir išmokyti vaikus įgūdžių, padedančių pasiekti dermę mokykloje ir gyvenime. Programa „Laikas kartu“ orientuojasi į vaikų potencialą ir kreipia jų kūrybines galias taip, kad ateityje vaikai taptų gabūs, sveiki jauni žmonės, kurie turi pozityvius tikslus ir jaučia įsipareigojimus savo šeimai ir bendruomenei.

Ugdomos kompetencijos ir įgūdžiai:

- savimonė;
- savitvarda;
- socialinis sąmoningumas;
- bendravimas;
- bendradarbiavimas;
- atsakomybė;
- sprendimų priėmimas;
- mokymasis tarnaujant;
- aukštesnio laipsnio mąstymo įgūdžiai;
- problemų sprendimas;
- nepasidavimas neigiamai bendraamžių įtakai;
- santykių stiprinimas;
- dėkingumas šeimai;
- tikslų iškėlimas.

Skatinamos vertybės:

- savidrausmė;
- sveika gyvensena be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo;
- pagarba sau ir kitiems;
- gerumas;
- įsipareigojimai šeimai;
- atsakingumas;
- sąžiningumas;
- drąsa;
- pagalba kitiems.

LIONS QUEST „Paauglystės kryžkelės“ (V–VIII klasėms)

„Paauglystės kryžkelės“ - įrodymais pagrįsta programa, kuri padeda mokytojams kurti saugią mokymosi aplinką ir ugdyti gyvenimo įgūdžius, padedančius mokiniams išgyventi paauglystės metus. Išsamios pamokos ir pagalbinė programos medžiaga suvienija mokyklos personalą, šeimą, bendruomenę ir jaunos žmones. Ši programa į Bendrąsias ugdymo programas integruoja socialinį ir emocinį ugdymą, charakterio ugdymą, psichoaktyviųjų medžiagų ir patyčių prevenciją bei mokymąsi tarnaujant, taip skatindama tinkamą paauglių vystymąsi.

Programos komponentai:

- mokymo programa klasėse;
- mokymasis tarnaujant;
- geros mokyklinės aplinkos kūrimas;
- šeimos dalyvavimas;
- mokytojų profesinis ugdymas ir tolesnė parama.

Ugdomos kompetencijos ir įgūdžiai:

- savimonė;
- savitvarda;
- socialinis sąmoningumas;
- bendravimas;
- bendradarbiavimas;
- atsakomybė;
- sprendimų priėmimas;
- mokymasis tarnaujant;
- aukštesnio laipsnio mąstymo įgūdžiai;
- problemų sprendimas;
- nepasidavimas neigiamai bendraamžių įtakai;
- santykių stiprinimas;
- dėkingumas šeimai;
- tikslų iškelimas.

Skatinamos vertybės:

- savidrausmė;
- sveika gyvensena be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo;
- pagarba sau ir kitiems;
- gerumas;
- įsipareigojimai šeimai;
- atsakingumas;
- sąžiningumas.

Programos įgyvendinimas:

- programa įgyvendinama per keturis metus.

Bendruomenės dalyvavimas:

- bendruomenės nariai padeda LIONS QUEST mokytojui įgyvendinti programą;
- vykdoma LIONS QUEST programos temų ir mokymo metodų sklaida pamokose;
- dalyvauja mokymosi tarnaujant projektuose;
- LIONS QUEST programos metodikos taikymas gali padėti sustiprinti bei pagilinti ir kitų disciplinų temas;

- aprūpina LIONS QUEST klasę reikalingomis priemonėmis.

| 1 klasė | | |
|-----------------|------------------------------|--|
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Aš čia taip pat naujokas. • Prisiminkime <i>Atidžios ir rūpestingos klasės taisyklės</i>. • <i>Mūsų draugo Meškiuko Tuko pirmoji diena</i>. |
| 2. | Pažink save | <ul style="list-style-type: none"> • Mes žinome, kas esame. • Tai, kas man patinka kituose. • Pažiūrėk, ką aš galiu. • Aš turiu valią. • Kokie yra mano tikslai? • Mano jausmai dienos metu. • Mano jausmai. • Teigiamų minčių galia. |
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • Išmokime klausytis. • Būk draugas. • Man reikia pagalbos. • Pasiruošimas tapti grupe. • Žmonės mokykloje. • Kas yra patyčios? • Ką daryti, jei iš tavęs tyčiojasi. • Viskas atsispindi mano veide. |
| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Pamatyk mane. • Teisingi sprendimai. • Galvoti ir pasirinkti. • Atsargiai – vaistai! • Atsargiai – nuodai! • Aš esu atsakingas už savo sveikatą. • Mokomės sakyti „Taip“ ir „Ne“. |
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none"> • Kas yra mano kaimynas? Kas yra mano draugas? • Taip, aš galiu padėti. Taip, aš noriu padėti! • Kaip galėčiau padėti? • Pasiruošę? • Pasiruošę? Dėmesio! • Pasiruošę? Dėmesio! Pirmyn! • Žvilgsnis atgal. • Mes sakėme, kad galime, ir tai padarėme. |
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none"> • Ypatingas žmogus mokykloje. • Laikas Švęsti. |
| 2 klasė | | |
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Susipažinkime. • <i>Atidžios ir rūpestingos klasės taisyklės</i>. • Mūsų klasėje dirbame kartu. |
| 2. | Pažink save | <ul style="list-style-type: none"> • Aš galiu būti atsakingas. • Aš tai galiu. • Aš žinau, kad jaučiuosi gerai. • Man patinka užbaigti darbus. |

| | | <ul style="list-style-type: none"> • Moku pasiekti tikslus. • Žinau , ką jaučiu. • Kaip save motyvuoti. • Esu pasiruošęs veikti. |
|-----------------|------------------------------|--|
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • Aš esu „ausys“. • Klausytis, dalytis ir sąžiningai žaisti. • Ar man reikia pagalbos? • Sutarti su grupe. • Mūsų bendruomenės dėlionė. • Kas yra patyčios? • Ką daryti, susidūrus su patyčiomis? • Kūno kalba. |
| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Sveiki įpročiai. • Sprendimai! Sprendimai! • Žingsnis į sprendimo priėmimą. • Atsargiai – vaistai! • Sveika ir nesveika: žinau skirtumus. • Kas gali padėti? • Normalu atsakyti NE. |
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none"> • Kas yra mokymasis tarnaujant? • Ką aš galiu padaryti? Ką aš noriu padaryti? • Mums visiems reikia draugų pagalbos. • Taip! Darome! • Kur pradedame? • Pasiruošę? Dėmesio! Pirmyn! • Ar matėte? • Ar mes galime su jumis pasidalinti savo sėkme? |
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none"> • Džiaugiamės šeima. • Mes tobulėjame. |
| 3 klasė | | |
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Tu, aš ir trečioji klasė. • Mums rūpi ir mes tai parodome. • Kartu mes tai galime. |
| 2. | Pažink save | <ul style="list-style-type: none"> • Mes visi – vertingi. • Aš turiu daug talentų. • Aš tai galiu. • Aš galiu tai parodyti. • Žingsniai į sėkmę. • Kiek daug jausmų. • Kaip nusiraminti ir apmąstyti savo jausmus. • Aš galiu mąstyti teigiamai. |
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • Paklauskim! • Instrumentai draugystei kurti. • Kas tave skaudina? • Darbas grupėje. • Džiaugsmas dovanoti. • Kas yra patyčios? • Kova su patyčiomis. • Stabdyk patyčias! |

| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Mūsų puikus kūnas. • Tinkamas sprendimas. • Išmintingi pasirinkimai. • Tiesa apie tabaką. • Visa tiesa apie alkoholį. • Kitos pavojingos psichoaktyviosios medžiagos. • Kada sakyti NE. |
|-----------------|------------------------------|---|
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none"> • Aš galiu ištiesti pagalbos ranką bendruomenei. • Mano talentai ir interesai. • Jei aš galiu padėti, esu reikalingas. • Kartu mes galime tai pakeisti. • Kaip mes galime tai padaryti? • Visi - į vietas! • Mes tai padarėme! • Mes tobulėjame. |
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none"> • Pagerbiame svarbius suaugusiuosius. • Pagerbiame savo klasės draugus. |
| 4 klasė | | |
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Susipažinkime. • Bendrieji susitarimai! • Mūsų klasėje dirbame kartu. |
| 2. | Pažink save | <ul style="list-style-type: none"> • Mes visi – vieningi. • Aš tai galiu. • Aš galiu būti atsakingas. • Man patinka gerai atlikti savo darbą. • Namo tikslai. • Normalu patirti nesėkmę. • Nusiraminti ir apmąstyti savo jausmus. • Būk geriausias, koks esi. |
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • Tinkamo klausymosi dovana. • Komplimentai. • Konflikto sprendimai. • Mano vaidmuo. • Kartu kuriame kaukę. • Kas yra patyčio? • Kaip reaguoti į patyčias. • Stabdyk patyčias! |
| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Mūsų sveika ateitis. • Sprendimai ir jų pasekmės. • Reklamos poveikis. • Tiesa apie tabaką. • Tiesa apie alkoholį. • Aš žinau. • Pasakyti NE! |
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none"> • Aš galiu ištiesti pagalbos ranką. • Mano įgūdžių, talentų ir pomėgių kuprinė. • Jei aš galiu padėti, esu reikalingas. • Kartu mes galime tai pakeisti. • Kaip mes galime tai padaryti? |

| | | <ul style="list-style-type: none"> • Visi – į vietas! • Mes tai padarėme! • Mes tobulėjame. |
|-----------------|------------------------------|---|
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none"> • Džiaugiamės vieni kitais. • Atminimo knyga. |
| 5 klasė | | |
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Svarbu pažinti vienas kitą. • Susitarimai ir tarpusavio pagarba. • Komandos prietaisas. |
| 2. | Pažink save | <ul style="list-style-type: none"> • Mes visi – vertingi. • Aš tai galiu. • Pasitikėjimas savimi. • Kaip išsikelti tikslą. • Noriu pasiekti savo tikslą. • Mano jausmai. • Suvaldyti sudėtingas emocijas. • Teigiamas mąstymas padeda pasiekti tikslą. |
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • Išklaudyti. • Kaip palaikyti draugystę. • Laimi visi! • Darbas Grupėje. • Klasės aplinka. • Kaip atpažinti patyčias? • Kaip reaguoti į patyčias? • Stabdyk patyčias. |
| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Psichoaktyviosios medžiagos. • Atsakomybė už sprendimą. • Tinkamo sprendimo žingsniai. • Kokia gali būti įtaka? • Priklausomybės ligos – kas tai? • Psichoaktyvių medžiagų teismas. • Teigiamo bendraamžių spaudimo galia. |
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none"> • Aš galiu padėti kitiems. • Mano įgūdžiai, talentai ir pomėgiai. • Kaip atpažinti svarbius poreikius. • Kartu mes galime tai pakeisti. • Kaip mes galime tai padaryti? • Visi - į vietas! • Mes tai padarėme! • Atšvėskime tai! |
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none"> • Pasidžiaukime savo sėkme. • Svarbių įvykių laiko juosta. |
| 6 klasė | | |
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Kaip susivokti aplinkoje aplinkoje ir susipažinti. • Susitarimai. |
| 2. | Pažink save | <ul style="list-style-type: none"> • Mano teigiamos vertybės. |

| | | |
|-----------------|------------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Mano lobių skrynia iš įgūdžių ir svarbių. • Jei būsi atkaklus, tikrai to pasieksi! • Sėkmės istorija. • Mano veiksmų planas. • Kaip atpažinti ir įvardyti emocijas. • Neleisk stresui tavęs užvaldyti. • Mano jausmų indo istorija. |
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • Veiksmingo klausymosi MENAS. • Pagalbos ugdymas. • Žinutė Koks, Kada, Kodėl ir Kaip. • Bendradarbiaukime! • Draugas ar pažįstamas žmogus. • SPREŠK konfliktus. • Įveikti bauginimą ir patyčias • Ar tai iš tiesų patyčios? |
| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Žvelgiant į priekį. • Atsakingų sprendimų priėmimas. • Atsakomybė: pasirinkimas ir pasekmės. • Rūkimas ar verta pradėti. • Kaip išvengti alkoholio. • Kaip išvengti kitų psichoaktyvių medžiagų. • Neigiamas spaudimas. • Pagalba paaugliams priimti sveikatai naudingus sprendimus. |
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none"> • Mokausi tarnauti. • Teikiant pagalbą kitiems. • Aiškinamės poreikius. • Mokymosi tarnaujant projekto pasirinkimas. • Planas tikslui siekti. • Tikslas, planas, veiksmas. • Refleksija „Kartą“... ir sėkmės istorija. • Projekte įgytų žinių pristatymas bei šventė. |
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none"> • Ačiū už prisiminimus. • Iš tiesų puiki grupė! |
| 7 klasė | | |
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Žvelgiant į save. • Bendradarbiavimo klasėje raktai. |
| 2. | Pažink save | <ul style="list-style-type: none"> • Teigiamos vertybės – gyvenimo kelrodžiai. • Iki šiol sekėsi! • Trikojė pasitikėjimo kėdė. • Mano sėkmė planas. • Mano veiksmų planas. • Emocijų analizė. • Liaukitės stresavę. • Duobės ir viršukalnės. |
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • MENAS klausytis – ką daryti ir ko nedaryti. • Pagalbos ugdymas. • Žinutė Koks, Kada, Kodėl ir Kaip. • Grupės narių vaidmenys komandiniame darbe. |

| | | <ul style="list-style-type: none"> • Ieškome draugų. • Kelias į taiką. • Nuo gaujos iki bičiulių. • Daugiau jokių patyčių! |
|-----------------|------------------------------|---|
| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Atpažinti teigiamą ir neigiamą spaudimą. • Nesileisk įkalbamas. • Informacija + sveiki pasirinkimai = sėkmė. • Tabako vartojimas: priklausomybė ir padariniai. • Alkoholis: kaip jis veikia jaunos žmones? • Psichoaktyviosioms medžiagoms - NE! • Kaip atlaikyti socialinį spaudimą? 1 dalis • Kaip atlaikyti socialinį spaudimą? 2 dalis |
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none"> • Visi gali būti naudingi. • Pomėgių, gebėjimų ir įgūdžių taikymas padedant kitiems. • Išsiaiškinti mokyklos bendruomenės poreikius. • Mokymosi tarnaujant projekto pasirinkimas. • Planas tikslui siekti. • Padedame. • Pažvelk atgal ir ženklai pirmyn. • Mūsų sėkmės istorija. |
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none"> • Iškarpu albumai: svarbiausi momentai! • Iškarpu albumai: konkreti padėka. |
| 8 klasė | | |
| Eil. Nr. | Moduliai | Temos |
| 1. | Pozityvi mokymosi aplinka | <ul style="list-style-type: none"> • Žaidimas "Atmušk kamuolį". • Teisė ir atsakomybė. |
| 2. | Pažinti save | <ul style="list-style-type: none"> • Teisingų vertybių gynimas. • Garbės siena. • Sektini pavyzdžiai. • Sėkmė! • Ar turi planų? • Emocijų tyrinėjimas. • Mano pykčio mygtukai. • Duobės ir viršukalnės: kaip išlikti ramiam. |
| 3. | Atidūs ir rūpestingi | <ul style="list-style-type: none"> • Veiksmingo klausymosi nauda. • Ketinimas ir poveikis: suprasti vienas kitą. • Kaip reikšti emocijas ir poreikius. • Grupės narių vaidmenys. • Rinkis tinkamą draugiją. • Konfliktas išspręstas! • Trys žingsniai apsiginti: KAS. • STOP patyčios! |
| 4. | Sveikata ir prevencija | <ul style="list-style-type: none"> • Mokykla ir sveika gyvensena. • Tikslingi sprendimai. • Atsakomybė veda į sėkmę. • Tabako žala. • Alkoholis: kokią riziką jis kelia? • Problemos dėl psichoaktyvių medžiagų. • Kaip atlaikyti spaudimą vartoti kvaišalus. |

| | | |
|----|------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Galime gyventi sveikai ir nevertoti psichoaktyvių medžiagų. |
| 5. | Lyderystė ir pagalba kitiems | <ul style="list-style-type: none">• Lyderystė ir mokymasis tarnaujant.• Visų talentai, įgūdžiai ir pomėgiai svarbūs.• Mokyklos ir bendruomenės poreikiai.• Išsirinkti mokymosi tarnaujant projektą.• Mokymosi tarnaujant projekto planas.• Pasiruošę sėkmei.• Sėkmės refleksija.• Mūsų sėkmės istorija. |
| 6. | Refleksija ir apibendrinimas | <ul style="list-style-type: none">• Socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas.• Švenčiame mūsų sėkmę! |
