

**PATVIRTINTA**  
**Kauno „Santaros“ gimnazijos direktorės**  
**2018-04-23 įsakymu Nr.V1-129**

**Kauno „santaros“ gimnazija**  
**Pozityvaus jaunuolių mąstymo ugdymo programa**  
2018/2019 mokslo metai

*Pozityvaus jaunuolių mąstymo ugdymo programos gimnazijoje tikslas*-lavinti jaunuolių pozityvų mąstymą, skatinti savęs pažinimą ir stiprinti jų psichinę sveikatą.

*Uždaviniai*

Siekama, kad mokiniai:

- Pagilintų savęs pažinimą
- Gebėtų atpažinti ir įvardinti savo bei kitų emocijas, lavintų empatiškumą
- Mokėtų atpažinti patiriamą stresą, žinotų jo valdymo būdus
- Ugdytų savo kūrybišką mąstymą
- Lavintų tarpasmeninio bendravimo įgūdžius

## Veikla

Eil. Nr.	Tema	Turinys	Atsakingas	Laikotarpis	Rezultatų vertinimo rodikliai
1.	Savęs pažinimas	<p>Mokiniai užsiėmimą pradeda nuo susipažinimo ir prisistatymo vienas kitam. Atliekama užduotis skirta įvardinti sau ir kitiems savo vertybes. Mokiniai pildo <i>Jahari langą</i> gilesniam savęs pažinimui. Atliekama užduotis "Portretas", kurios metu mokiniai piešia savo portretą ir užrašo 3 dalykus, kurie jiems geriausiai sekasi.</p> <p>Diskusija: kaip asmenybės savybės, vertybės, gabumai atsiskleidžia, daro įtaką jų pasirinkimams, sprendimams</p>	Gimnazijos psichologė	Rugsėjis	Mokiniai gebės įvardinti savo teigiamas/neigiamas būdo savybes bei skirtingus elgesio būdus.
2.	Meno terapija	<p>Pristatoma meno terapija mokiniams. Pabrėžiama, jog mokinių meniniai gebėjimai nėra svarbūs, taip juos padrąsinant kūrybai.</p> <p>Mokiniai piešia 30 min. po to vyksta piešinio, piešimo</p>	Gimnazijos psichologė	Spalis	Mokinio piešinys analizuojamas jo bei kitų akimis. Išklausydamas kitų mokinys gebės priimti kitų nuomonę bei išsakyti savąją.

		<p>aptarimas.</p> <p><i>Meno terapijoje naudojamos priemonės: popieriaus lapai, pieštukai, kreidelės, guašas, teptukai.</i></p>			
3.	Streso atpažinimas	<p>Atliekama užduotis skirta iliustruoti streso patyrimą „Geometrinės figūros“.</p> <p>Mokiniai aptaria grupelėse, kas yra stresas, kada mes jį patiriame, nuo ko priklauso ar patirsime stresą. Svarbiausius teiginius apie stresą mokiniai surašo ant didelio popieriaus lapo.</p> <p>Mokiniam pateikiama streso skalė padedanti įvertinti savo gyvenimo stresiškumą, jo pabūdį. Aptariamą mokinių gauti stresiškumo įverčiai.</p>	Gimnazijos psichologė	Lapkritis	Mokiniai gebės apibūdinti stresą, jo pasireiškimą. Jie mokės diferencijuoti streso požymius bei pastebėti patiriamą stresą.
4.	Streso įveikimo metodai	<p>Susipažinę su stresu savo gyvenime, mokiniai mokomi jį įveikti. Kiekvienas pasidalina savo streso įveikimo būdu ir užrašo jį dideliame popieriaus lape.</p>	Gimnazijos psichologė	Gruodis	Mokiniai žinos ir mokės taikyti streso įveikimo būdus.

		<p>Aptarus mokinių streso įveikimo būdus, pristatomi ir išbandomi tokie streso įveikimo metodai, kaip relaksacija, dėmesio sutelkimas, kvėpavimo, minčių valdymas.</p>			
5.	Susipažinimas su pykčiu	<p>Užsiėmimas pradedamas mokinių jausmų įvardijimu, kiekvienam pasakant kaip šiandien jaučiasi. Mokiniai atlieka užduotį „Mano jausmai“, kurioje ant žmogaus figūros turi nuspalvinti savo skirtingas emocijas. Ši užduotis padeda jiems suvokti kaip mūsų emocijos yra susijusios su mūsų kūnu.</p> <p>Grupelėse mokiniai sudaro minčių žemėlapi, apie pyktį. Kiekviena grupelė skaito savo minčių žemėlapi ir aptaria: „Ar blogai jausti pyktį?“, „Kodėl žmonės jaučia pyktį?“.</p> <p>Mokiniam pateikiamos situacijos, prie kiekvienos iš jų jie turi pažymėti (0-5), kokio skirtumo pyktį jie išgyventų ir</p>	Gimnazijos psichologė	Sausis	Mokiniai gebės atpažinti skirtingas emocijas savyje ir kituose, būti empatiški.

		kaip elgtųsi kiekvienoje iš situacijų.			
6.	Kūrybiškumas	<p>Mokiniai grupelėse suformuluoja kūrybiškumo apibrėžimus. Jiems pristatomi žymūs žmonės kūrybišku mąstymu sukūrę daiktus, kuriuos mes iki šiol naudojame.</p> <p>Jaunuoliams pateikiamos kūrybiškumo reikalaujančios užduotys, pvz sugalvoti kuo daugiau daikto panaudojimo būdų.</p>	Gimnazijos psichologė	Vasaris	Mokiniai susipažins su kūrybiškumo sąvoka. Jų mąstymas bus lankstesnis ir kūrybiškesnis kasdienėje veikloje.
7.	Aš tarp kitų	<p>Užduotis vienas kito tolerancijai ugdyti, tarpusavio skirtumams pabrėžti: „Asmeninis herbas“. Su mokiniais aptariama, kaip reikia kalbėti, kad girdėtų, kaip klausyti, kad išgirstum. Tuomet savo žinias jie turi pritaikyti užduotyje: vienas mokinys pasakoja kuo daugiau apie save, kitas klauso. Po užduoties klausantysis papasakoja ką išgirdo. Abu mokiniai pasidalina savo patirtimi: kaip sekėsi perteikti informaciją, kad ji kuo geriau suprastų, kaip sekėsi</p>	Gimnazijos psichologė	Kovas	<p>Mokiniai sužinos ir taikys savo bendravime aktyvaus klausymosi metodą.</p> <p>Mokiniai taps dėmesingesni, tolerantiškesni skirtingiems savo draugams ir bendraklasiams.</p>

		klausytis, kad kuo geriau išgirstų ir suprastų kitą.			
8.	Konfliktai	<p>Diskusija: Kas skatina konfliktus?, Kaip reikėtų valdyti konfliktą? Kodėl kyla konfliktai?</p> <p>Mokiniai atlieka užduotį „Mano nuomonė“, kuri padeda išreikšti savo nuomonę ir išklausyti kitų.</p> <p>Atliekamos užduotys lengviau atskirti mums kylančias klaidingas mintis, nuotaiką nuo minčių, kas prisideda prie kylančių konfliktų.</p>	Gimnazijos psichologė	Balandis	Jie mokės pastebėti, kokią įtaką jų nuotaikos turi konfliktinėms situacijoms bei keisti savo mintis. Mokiniai gebės bendrauti su kitais vengiant konfliktų.

*Rezultatai:*

- Mokiniai gebės atpažinti savo ir kitų emocijas
- Mokiniai mokės atpažinti ir žinos kaip įveikti kylantį stresą
- Mokiniai įgis asmeninių ir socialinių kompetencijų
- Mokiniai gebės kūrybiškai žvelgti į kylančias problemas

Programą rengė psichologė Indrė Kazlauskaitė-Nefė

Koordinatorė direktorės pavaduotoja ugdymui Deimantė Karaliūtė