

LIEŽUVĮ DRESUOJU, PRIEŠ IŠSIŽIODAMAS GALVOJU

PRALEISK PROGĄ PASITYČIOTI

Vaikų linija
116 111 | vaikulinija.lt



SĄMONINGUMO
DIDINIMO MĖNUO

BEPATYČIU

Metodinės rekomendacijos animacinių filmukų „Praleisk progą pasityčioti!“ aptarimui

KAS? 4 trumpi animaciniai filmukai, kuriuose atkreipiamas dėmesys į situacijas, kuomet vaikams kyla impulsas įskaudinti ar pažeminti kitą žmogų, pavyzdžiui, norint pasijusti geriau po nepavykusio atsiskaitymo ar supykus dėl netikėtai nutrūkusio internetinio žaidimo.

KAM? Filmukai skirti 8-13 m. amžiaus vaikams ir paaugliams.

KOKIOS TEMOS? Filmukais skatinama atpažinti savo būsenas, jausmus, emocijas, besislepiančius už kylančio impulso ar noro įskaudinti, užgauti, pažeminti kitą vaiką. O atpažinus juos – sustoti, kol savo elgesiu neįskaudinome kito žmogaus. Tad drauge su filmukais galite aptarti tokias temas kaip:

- Kaip atpažinti ir pavadinti savo jausmus? Kaip jausmai susiję su mūsų elgesiu?
- Kokį elgesį vadiname žeminančiu arba patyčiomis? Kokie motyvai gali skatinti pasityčioti ar pažeminti kitą?
- Kas yra elektroninės patyčios?
- Kaip galiu susilaikyti pats nuo kitą žmogų skaudinančio elgesio?
- Kaip galiu padėti, jei matau, kad mano draugas gali savo elgesiu įskaudinti ar pažeminti kitą žmogų? Arba jei matau skaudinamą ir žeminamą bendraamžį?

Žemiau rasite trumpas rekomendacijas, kaip galima aptarti kiekvieną iš 4 animacinių filmukų. Jei rekomendacijose pateiktas temas norėtusi papildyti kitomis su patyčiomis susijusiomis temomis – idėjų galite rasti kituose Vaikų linijos rengtuose užsiėmimų aprašymuose: www.bepatyciu.lt/mokykloms/uzsiemimai/

1 filmukas. Atpažink liūdesį ir kitus jausmus. Praleisk progą pasityčioti!

Filmuko nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=8hft9k46rwQ>

Jvadinė užduotis apie jausmus. Rekomenduojame prieš pradėdami žiūrėti filmukus atlikti užduotį apie jausmų pažinimą. Čia pateikiame keletą idėjų, bet puikiai tinka bet kokia jums patinkanti užduotis ar veikla, primenanti mokiniams, kokie būna jausmai ir kaip jie dalvauja mūsų kasdienybėje.

- Jausmažodžiai.** Paprašykite vaikų pasakyti arba parašyti kuo daugiau žodžių, žyminčių jausmus. Mokinių sakomus jausmus galite surašyti ant lentos, paprašyti mokinių nuotolinės pamokos metu surašyti žodžius ant virtualios lentos ar jausmų surašymui panaudoti kažkurį iš interaktyvių apklausų įrankių (mentimeter.com, kahoot.it ar kt.).
- Nebaigti sakiniai apie jausmus.** Pateikite vaikams keletą nebaigtų sakinių apie jausmus ir paprašykite juos užbaigti (individualiai parašant savo sąsiuvinyje arba naudojantis interaktyvių apklausų įrankiais, kad visi mokiniai matytų atsakymų įvairovę). Nebaigtų sakinių pavyzdžiai: Aš jaučiuosi atsipalaidavęs, kai.... Aš labiausiai nerimauju, kai.... Mane labiausiai supykdo.... Aš jaučiu nusivylimą, kuomet.... Apibendrinami šią užduotį galite įvardinti, kad beveik kiekvienas įvykis mūsų gyvenime sukelia tam tikrą jausmą. Svarbu būti dėmesingiems savo jausmams, juos įsisaugoti ir įsivardinti.
- Projektas apie jausmus.** Nedidelėms mokinių grupelėms (4-5 žmonių) duokite užduotį, aprašyti ir vizualizuoti (nuotraukomis, vaizdiniais) vieną iš jausmų (pvz. džiaugsmas, pyktis, liūdesys, pasibjaurėjimas, baimė, smalsumas, nuostaba) ir paruošti trumpą to jausmo pristatymą, atsakantį į tam tikrus klausimus, pvz. kuo šis jausmas naudingas ir reikalingas žmogui? Kokiose situacijose šį jausmą jaučiame? Kokie yra žodžiai, atspindintys šį jausmą ir jo skirtingas apraiškas?

Filmuko peržiūra ir aptarimas, kas vyksta filmuke. Kartu su mokiniais pažiūrėkite filmuką ir jį aptarkite, išskeldami tokius klausimus:

- Kaip jautėsi filmuko personažas, jau kurį laiką sėdėdamas vienas pamokų metu?
- Kaip sakytumėt, kodėl jam norėjosi pasakyti kažką įžeidaus vaikui, sutiktam mokyklos tualete?



Aptariama filmuko tema – noras pasityčioti iš kitaip ar nejprastai atrodančio žmogaus. Kartu su mokiniais aptarkite:

- Kokie kito žmogaus bruožai, aprangos detalės patraukia ar atkreipia dėmesį? Kodėl?
- Ar patys mokiniai yra susidūrę su situacija, kuomet norisi kažkaip sureaguoti į kito aprangos detales, kalbėjimo manierą ar pan.? Ką jie tuomet daro? Kaip jaučiasi tuomet tas vaikas, į kurį yra reaguojama, jam kažkas pasakoma arba replikuojama?
- Kokie jausmai gali slypėti už noro pakomentuoti kito išvaizdą, pašiepti tam tikrą bruožą ir pan? (baimė, pavydas, liūdesys, pyktis ir pan.).

Darbas individualiai. Skirkite mokiniams individualiai pagalvoti apie šiuos klausimus:

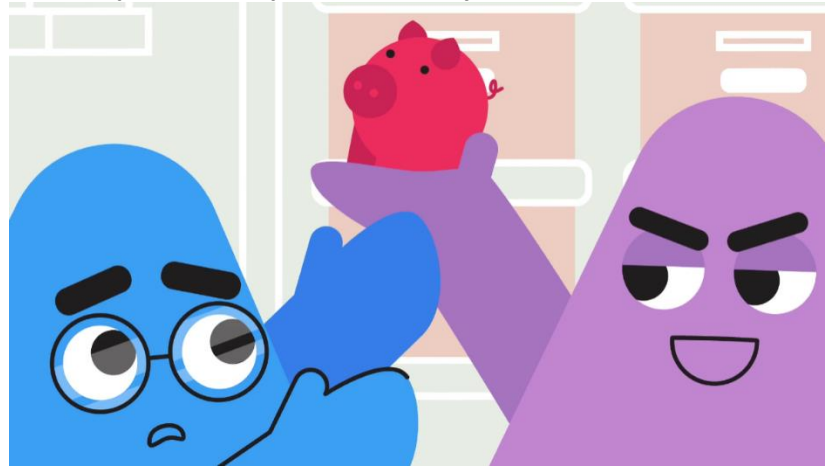
- Kai susiduriu su žmogumi, kuris man kažkuo išsiskiria, kokios mano reakcijos?
- Ką aš tuomet jaučiu?
- Kaip galiu išreikšti tuos jausmus, neskaudindamas kito?

Bendrai klasėje prisiminkite, kad filmuko herojus norėjo pasakyti pašaipią repliką, nes pats jautėsi vienišas. Apibendrinimui pamėginkte drauge su mokiniais paieškoti būdų – kaip galiu padėti sau, kai jaučiuosi vienišas mokykloje? Ką gali padaryti šalia esantis mokinys, jei mato vienišą bendraklasį? Jei yra galimybė, surašykite mokinių idėjas ten, kur visi matytų.

2 filmukas. Kaip išreikšti pyktį, neįskaudinant kito? Praleisk progą pasityčioti!

Filmuko nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=KARe2b1S6UA>

Filmuko peržiūra ir aptarimas, kas vyksta filmuke. Kartu su mokiniais pažiūrėkite filmuką ir jį aptarkite, iškeldami tokius klausimus:



- ar jums pažįstama situacija, kurioje atsidūrė pagrindinis filmuko veikėjas?
- kokiose dar situacijose mums gali kilti pyktis ir noras iš pykčio padaryti kažką nemalonaus ar skaudinančio kitam šalia esančiam žmogui?
- Kaip pasijaučiame po to, kai apimti pykčio kažką įskaudiname ar pažeminame?

Užduotis apie pyktį. Patyrinėkite kartu su mokiniais pykčio temą, atlikdami užduotį „Susprogdink balioną“. Šiai užduočiai reikia paruošti balionus, su jų viduje esančiais ant lapelių užrašytais klausimais apie pyktį. Visus mokinius susodinkite ratu, viduryje paskleiskite pripūstus balionus. Pakvieskite užduotyje norinčius mokinius pasiimti vieną balioną, jį susprogdinti, o viduje esantį klausimą užduoti visai klasei. Padrąsinkite vaikus diskutuoti ir išsakyti savo nuomonės užduodamais klausimais. Klausimų pavyzdžiai:

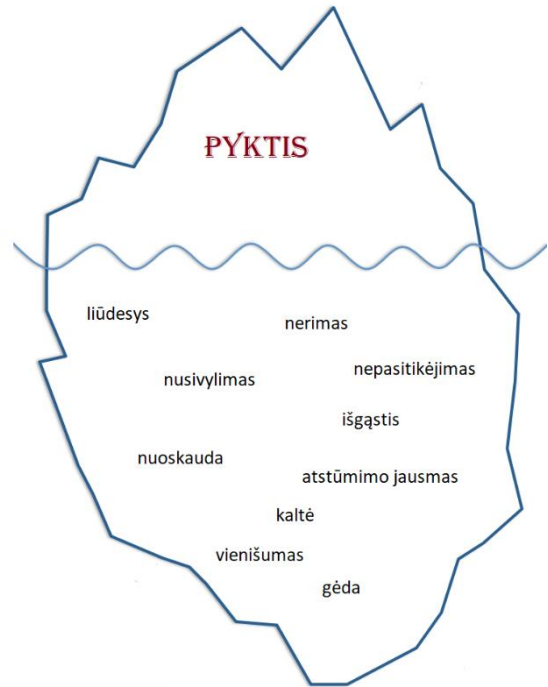
- Ar pykti yra gerai ar blogai?
- Ar geriau pyktį išreikšti, ar geriau jį nuslėpti ir sulaukyti?
- Kodėl kai kurie žmonės pyksta net ir dėl visiškų smulkmenų?
- Ar įmanoma pasirinkti „supykti“ arba „nesupykti“?

- Ar yra situacijų, kada pyktis mums reikalingas ir duoda kažką gero? Kokios tai situacijos?
- Kaip manote, kas gali nutikti jei niekuomet neišreiški savo pykčio?
- Kokie kūno ženklai rodo kylantį pyktį? Iš ko atpažįstate, kad supykote?

Jei nėra galimybės užduotį atlikti fiziškai klasėje, šiuos klausimus galima paprašyti mokinis atsakyti individualiai arba duoti po pora klausimų nedidelėms mokinių grupelėms ir paprašyti paruoštus atsakymus pristatyti visai klasei.

Apibendrinant šią užduotį, įvardinkite mokiniams:

- Pyktis neretai yra jausmų ledkalnio viršūnė – mes išreiškiame pyktį, o giliai viduje galime jausti visai kitus jausmus: nerimą, išgąstį, vienišumą ir kt.
- Pyktį galime pažinti iš kūno signalų: didėjantis širdies plakimas, užlūstantis karštis, įtampa rankose ar kitose kūno vietose, suraukta ir įtempta kaktos sritis, intensyvėjantis kvėpavimas. Visas mūsų kūnas tampa tarytum pasirengęs kovai. Atpažindami artėjantį pykčio proveržį iš kūno ženklų, galime anksčiau sustoti, kol pyktis dar neprasiveržė.



Kas padeda sustoti, neišreiškiant pykčio griauinančiu būdu?

Paskirstykite mokinius į grupes po 3-5 mokinius, kvieskite juos aptarti, kas pykčio, įsiūčio situacijose gali padėti sustoti ir nepasielgti pagal pirminį impulsą? Grupelė turi pateikti ne mažiau nei 3 būdus, kurie gali padėti sustoti. Po darbo grupelėje jie pristatomi visai klasei ir surašomi visiems matomoje vietoje.

Baigdami užsiėmimą apibendrinkite, ką daryti, kai kyla pyktis ir iš pykčio norima įskaudinti kitą žmogų. Galite paprašyti kiekvieną mokinį savarankiškai parašyti dvi apibendrinančias mintis:

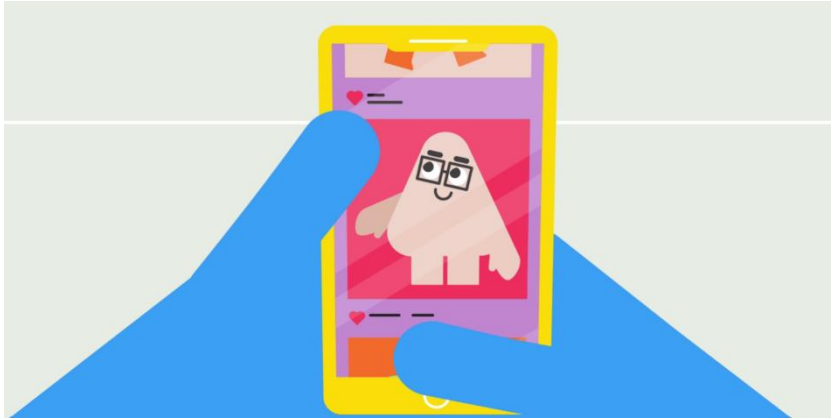
- 1) Savo pyktį galiu pažinti iš šių ženklų
- 2) Kitą kartą kai supyksiū, aš pamėginsiu

3 filmukas. Kaip susilaikyti nuo žeminančio elgesio internete? Praleisk progą pasityčioti!

Filmuko nuoroda: https://www.youtube.com/watch?v=pEyOfYQB_G8

Filmuko peržiūra ir aptarimas, kas vyksta filmuke. Kartu su mokiniais pažiūrėkite filmuką, pakvieskite mokinius papasakoti ir pasidalinti mintimis apie:

- ką matė filmuke;
- kas pasirodė pažįstama, panašu į mokinių patirtį;
- o kas galbūt nustebino ar sukėlė kitokių emocijų.



Aptarkite ir pagrindinio personažo elgesį: kas su juo vyksta? Iš kur jam kilo noras pasityčioti, pažeminti kitą vaiką?

Jausmai įvairiose situacijose. Kad mokiniai geriau susietų savo jausmus su įvairiomis situacijomis, galite kartu su jais atlikti tokią neilgą užduotį: pateikite vaikams keletą situacijų ir paprašykite, kad kiekvienas pasakytų ar parašytų (galite tam panaudoti kažkurį iš interaktyvių apklausų įrankių, tokių kaip mentimeter.com, google formos), kaip jaustųsi patys būdami tokioje situacijoje. Pateikiame keletą situacijų pavyzdžių:

- Kažkas netyčia į tavo atsitrenkia koridoriuje.
- Atėjęs į mokyklą pastebi, kad ant tavo drabužio didelė gerai matoma dėmė.
- Tau iš rankų išslysta telefonas ir sudaužai telefono ekraną.
- Nesuspėjai tinkamai pasiruošti kontroliniam darbui, kuris bus po keleto minučių.
- Užkliūni už nelygumo grindyse ir nugriūni visu ūgiu, matant keliems mokiniams iš kitos klasės.

Tikėtina, kad mokiniai parašys skirtingus jausmus šiose situacijose, tad atkreipkite dėmesį, kad galima jaustis skirtingai, tačiau dažniausiai kiekviena iš tokių situacijų sukelia tam tikrą ne visai smagių jausmų. Jei negalime jų išreikšti – jos gali kauptis ir išsilieti visai kitoje situacijoje. Kaupiantis jausmams nutinka ir tokios mus stebinančios situacijos, kuomet atrodo, kad žmogus pratrūksta dėl visiškos smulkmenos.

Elektroninės patyčios. Kartu su mokiniais aptarkite:

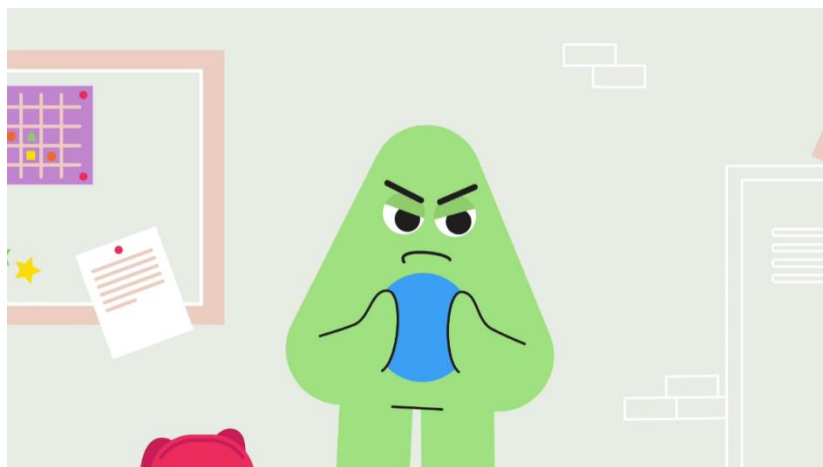
- Kas yra elektroninės patyčios?
- Kokių elektroninių patyčių apraiškų mokiniai yra pastebėję socialiniuose tinkluose, kompiuteriniuose žaidimuose ar kitose vietose?
- Ar internetu ir gyvai bendraujame vienodai? Kodėl?
- Kokie vaikų pastebėjimai apie motyvus, sukeliančius impulsą pasišaipyti, parašyti nemalonų komentarą?
- Ar patiems vaikams tenka susidurti su „pagunda“ parašyti kažką nemalonaus kitam? Dėl ko toks noras kyla?

Jei atrodo, kad mokiniams kiek nejauku kalbėti tokiais klausimais girdint visiems - galite pasinaudoti elektroninėmis apklausomis, pvz., mentimeter.com, Google formomis ir kt.

Kaip susilaikyti nuo elektroninių patyčių? Filmuko personažas neparašo žeminančio komentaro, nes atitraukia dėmesį į kitą veiklą. Pakvieskite vaikus individualiai ar grupelėmis pasiūlyti kuo daugiau įvairesnių veiklų, kur galima nukreipti savo dėmesį, kuomet kyla impulsas parašyti ar padaryti kažką skaudinančio. Galite aptarti ne tik filmuke matytą situaciją, bet ir kitokias, kuriose gali kilti noras pasišaipyti iš kažko internete ir pagalvoti tose konkrečiose situacijose, kaip susilaikyti nuo žeminančio elgesio.

4 filmukas. Kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į mokyklą. Praleisk progą pasityčioti!

Filmuko nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=G2JAWnqJb4I>



Filmuko peržiūra ir aptarimas, kas vyksta filmuke. Kartu su mokiniais pažiūrėkite filmuką, pakvieskite mokinius papasakoti ir pasidalinti mintimis apie:

- ką matė filmuke;
- kas pasirodė pažįstama, panašu į mokinių patirtį;
- o kas galbūt nustebino ar sukėlė kitokių emocijų.

Aptarkite ir filmuko temą – kai emocijos iš virtualios erdvės persikelia į realią. Pakvieskite mokinius papasakoti, kokias emocijas jie išgyvena žaisdami kompiuterinius žaidimus, užsiimdami kita veikla internetinėje erdvėje. Ar lengva būna atsitraukti? Ar dažnai susiduria su tuo, kad jaučiamos emocijos tarsi persikelia iš vienos erdvės į kitą?

Kai užplūsta intensyvūs jausmais... Darbas grupelėse. Suskirstykite mokinius po 3-4 į grupes. Šiame filmuke pagrindinis personažas stengiasi nusiraminti ramiai kvėpuodamas ir skaičiuodamas iki 10. Tai vienas iš paprastų ir efektyvių būdų nusiraminti, kilus intensyviems jausmams. Pakvieskite mokinius grupelėse pasiūlyti daugiau būdų, kurie gali padėti nusiraminti. Galima leisti vaikams ne tik padiskutuoti, bet ir paieškoti informacijos internete. Bendrai klasėje aptarkite, kokius būdus surado grupelės ir sudarykite bendrą sąrašą.

Praktinis nusiramino būdų išbandymas. Išbandykite kartu su mokiniais pora nusiramino būdų. Pateikiame keletą idėjų, kokius nusiramino būdus galėtumėt nesunkiai išbandyti su mokiniais pamokos metu:

- a) Skaičiuoti iki 10. Pakvieskite mokinius patogiai įsitaistyti ir lėtai ramiai kvėpuojant sau mintyse suskaičiuoti iki 10.
- b) Vaizduotės pratimas „Saugi vieta“. Užsimerkus pakviesti vaikus visų pirma nurinti, ramiai kvėpuoti, pajusti, kaip plaka jų širdis. O tada mintimis nukeliauti į jiems ramią ir saugią vietą – įsivaizduoti, kas joje yra, kaip ji atrodo, ką vaikas mato aplinkui; kokie garsai ten girdisi, o kokie kvapai jaučiami.
- c) Diafragminio / pilvinio kvėpavimo pratimas. Jį galima atlikti stovint, sėdint, gulint – kaip susitarsite su mokiniais. Galite instrukciją mokiniams pateikti garsiai, o galite duoti jiems patiems perskaityti kvėpavimo pratimo instrukciją ir išbandžius – aptarti, kaip mokiniai jautėsi. Pratimo žingsniai:
 - Patogiai įsitaisykite (tvirtai atsistoti, patogiai atsisėsti ar atsigulti).
 - Užsimerkite ir padėkite vieną ranką ant pilvo, kitą – ant krūtinės.
 - Lėtai per nosį įkvėpkite, skaičiuodami iki 4. Trumpam sulaikykite kvėpavimą.
 - Lėtai per burną iškvėpkite, skaičiuodami iki 8. Trumpam sulaikykite kvėpavimą.
 - Kvėpavimo metu pilvas turi išsipūsti – galite mokiniams pasiūlyti įsivaizduoti, kad po jų šonkauliais yra balionas, kuris įkvėpiant oro prisipildo oro.
- d) Susikcentravimo į dabartį pratimas. Kai užplūsta labai intensyvūs jausmai, vienas iš būdų nusiraminti yra pabandyti įsisąmoninti tai, kas vyksta dabar. Tam padeda dėmesio atkreipimas į savo pojūčius – ką matau, ką liečiu, ką girdžiu, ką užuodžiu, kokį skonį jaučiu. Išbandydami šį pratimą galite vaikų paprašyti:
 - Apsidairyti ir mintyse įsivardinti 2 dalykus, kuriuos jie mato.
 - Paliesti 2 skirtingus daiktus ir pajusti, kokie jie (šilti, šalti, šiurkštūs, švelnūs).
 - Užsimerkus įsiklausyti ir sau įvardinti, kokius 2 skirtingus garsus jie girdi.
 - Užsimerkus užuosti bent 1 kvapą (galima taip pat paprašyti pauostyti, pvz. savo drabužį, pieštuką ar pan.)
 - Ir pamėginti pajusti bent 1 skonį.

Apibendrinimas ir refleksija. Pakvieskite mokinius pasidalinti savo įspūdžiais po kiekvieno išbandyti pratimo – kas pavyko, kas nelabai, ar jaučia, kad galėtų išbandyti tokį pratimą iškilus stiprioms emocijoms. Jei šis filmukas yra paskutinis ir jau esate pasižiūrėję visus filmukus, apibendrinimui galite prisiminti visas skarbiausias su vaikais aptartas idėjas iš ankstesnių diskusijų – kokius bendrai būdus, padedančius susilaikyti nuo žeminančio elgesio aptarėte, įvardinote, atradote.