

Lektorė:
Psichologė Asta Blandė
2018

Socialinių ir emocinių kompetencijų stiprinimas

Svarbu

Gyvenimas susideda iš:

- ✓ 10% aplinkybių ir
- ✓ 90% mūsų požiūrio į tas aplinkybes.

SEK svarba

- Kodėl šiandien orientuojamės į socialinių emocinių kompetencijų stiprinimą?
- Ar yra tam vietos ir laiko mokykloje?
- Kokios galimybės nuosekliam darbui?

Pamokos galimybės

- Mokytojo asmeninis pavyzdys;
- Projektinės veiklos;
- Savarankiškas darbas;
- Mokytojo įvertinimas, šeimos narių komentarai, draugų pastebėjimai, asmeninė refleksija.

Socialinių ir emocinių kompetencijų grupės

1. Savimonė;
2. Savitvarda;
3. Socialinis sąmoningumas;
4. Tarpusavio santykių įgūdžiai;
5. Atsakingas sprendimų priėmimas.

Savimonė

- ✓ Savo jausmų pažinimas;
- ✓ Jausmų, minčių ir elgesio sąsajų atpažinimas;
- ✓ Savo stiprybių ir silpnybių žinojimas;
- ✓ Adekvačių tikslų kėlimas;
- ✓ Pozityvus nusiteikimas.

Savitvarda

- ✓ Savo emocijų valdymas;
- ✓ Streso valdymo įgūdžiai;
- ✓ Impulsų kontrolė;
- ✓ Savęs motyvavimas;
- ✓ Tikslų siekimas.

Socialinis sąmoningumas

- ✓ Perspektyvus mąstymas;
- ✓ Empatija;
- ✓ Įvairovės aplinkoje pripažinimas;
- ✓ Socialinių ir etinių normų supratimas;
- ✓ Partnerystė su šeima, mokykla ir bendruomene.

Tarpusavio santykių įgūdžiai

- ✓ Sveikų santykių su aplinkiniais kūrimas;
- ✓ Atviras ir nuoširdus bendravimas;
- ✓ Atsispyrimas aplinkos spaudimui;
- ✓ Konstruktyvus konfliktų sprendimas;
- ✓ Gebėjimas laiku paprašyti pagalbos.

Atsakingas sprendimų priėmimas

- ✓ Sprendimų priėmimas, atsižvelgiant į saugumo, socialines ir etines normas;
- ✓ Gebėjimas „pamatuoti“ savo ir kitų gerovę;
- ✓ Atsakomybės prisiėmimas;
- ✓ Adekvatus pasekmių numatymas.

Socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas

- Socialinės ir emocinės kompetencijos ugdomos ir stiprinamos palaipsniui:
 - Pirmiausia žmogus turi pažinti save, tada išmokti savo impulsų, emocijų, streso valdymo meno; tik tada jis gali pažinti bei adekvačiai vertinti ir bendrauti su aplinka.
- Socialines ir emocines kompetencijas mokykloje ir šeimoje turi stiprinti tiek suaugusieji, tiek vaikai/jaunuoliai.

(Savimonė)

Savo jausmų pažinimas

- ✓ Leidžiama jausti visus jausmus, patirti visas emocijas;
- ✓ Emocijas/jausmus išmokstame atpažinti, kai kiti jas rodo ir įvardina;
- ✓ Apie emocijas svarbu kalbėtis;
- ✓ Skirtingiems žmonėms tie patys įvykiai sukelia skirtingas emocijas.

(Savimonė)

Minčių, jausmų, elgesio sąsajų atpažinimas

Ką mes **galvojame**
veikia tai kaip mes **jaučiamės ir elgiamės**



Kaip mes **elgiamės**
veikia ką **galvojame**
ir **jaučiame**

Ką mes **jaučiame** veikia
ką **galvojame**
ir **elgiamės**

(Savimonė)

Minčių, jausmų, elgesio sąsajų atpažinimas

Sunki mintis	Jausmas/ emocija	Elgesys	Neutrali/pozityvi mintis	Jausmas/ emocija	Elgesys
Man su šia klase sunku					
Man nepatinka nauja tvarka					
Šito dalyko man gyvenime neprireiks					

(Savimonė)

Savo stiprybių ir silpnybių žinojimas

- Nuolatinė savistaba ir refleksija;
- Informacija iš kitų;
- Eksperimentavimas;
- Treniruotės.

(Savimonė)

Adekvačių tikslų kėlimas

- Įgūdžio kelti tikslus formavimas ir stiprinimas;
- Tikslai turi būti:
 - Konkretūs (ką veikiu?);
 - Apibrėžti laike (per kiek laiko?);
 - Išmatuojami (kokiais būdais?);
 - Įmanomi pasiekti (ar tikrai jaunuoliui pakanka fizinių ir emocinių jėgų);
 - Užfiksuoti (kad išvengti nesusikalbėjimo ir manipuliacijų).

(Savimonė)

Pozityvus nusiteikimas

- ✓ Atminkite, kad kartais tai, jog negavote, ko norėjote, yra sėkmės ženklas (Dalai Lama)
- ✓ Jei problemą išspręsti galima – nereikia dėl jos nerimauti. Jei problemos išspręsti negalima – nerimauti beprasmiška (Dalai Lama)
- ✓ Jeigu manote, kad esate per mažas kažką pakeisti, pamiegokite su uodu (Dalai Lama)
- ✓ Kai atrodo, kad pasaulis tarytum atsisuko prieš jus, prisiminkite vieną tiesą – ir lėktuvas kyla prieš vėją (H. Ford)
- ✓ Jeigu ilgai žiūri į bedugnę, tai bedugnė ima žiūrėti į tave (F. Nietzsche)

(Savitvarda)

Savo emocijų valdymas

- Kalbėdami „Aš“ kalba laimėsite daugiau nei kalbėdami „Tu“ kalba;
- Kilus emocijai, galime bendrauti pasitelkdami formulę: „Aš (jausmas), kai tu (veiksmas), nes (priežastis). Norėčiau, kad (veiksmas)“;
- Valdyti nemaloniais emocijas padeda:
 - Dėmesio nukreipimas;
 - Nusiramino būdai;
 - Sprendimo paieškos, jei reikia.

(Savitvarda) Streso valdymo įgūdžiai

Browser tabs: Gautieji (48) - asta.blande@, Atsipūsk - Apps on Google Play

URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=lt.pkg.app.atsipusk&hl=en>

App Name: Atsipūsk

Rating: PEGI 3

Status: Installed

Compatibility: This app is compatible with your device.

Preview Screenshots:

- Atsipūsk**: KAIP ŠIANDIEN JAUTIESI?, IŠMOK MEDITUOTI, MEDITACIJŲ SĄRAŠAS, MANO PAŽANGA
- Sustok ir atsipūsk**: Įkvėpk ir iškvėpk bangos ritmu. Pastebėk ką dabar galvoji, kaip jautiesi, ką jaučia tavo kūnas. Jei norisi - gali užsimerkti.
- Įvertink, kaip jautiesi**: Kaip jaučiasi mano kūnas? (Mood scale), Mano nuotaika... (Mood scale), Mano emocijos... (Emotion checklist)
- Lotos**: (Loto yoga pose)

Right sidebar:

- Sadhguru - Yoga, M Isha Foundation (5 stars)
- Let's Meditate: Guid Heal Me Team (5 stars)

Bottom bar: Translate the description into English (United States) using Google Translate? [Translate]

System tray: 00:38, 2018-08-24

(Savitvarda) Impulsų kontrolė

- Impulsus kontroliuoti padeda nuo mažens diegiamos aiškios vertybės ir aplinkinių pavyzdys;
- Augant ir bręstant žmogui impulsų kontrolė yra įveikiama užduotis.
- Impulsus padeda kontroliuoti vidinė asmenybės struktūra, kai tu turi planą, kas bus, kai impulsas pasireišk ir gana ryškiai.

(Savitvarda) Motyvacija ir tikslai

- Aiškūs tikslai sustiprina motyvaciją;
- Padrąsinimas ir sėkmės patirtis;
- Motyvuotas mokytis ir dalintis mokytojas;
- Besimokanti šeima ir kita aplinka;
- Jausmas, kad esi svarbus ir unikalus;
- Galimybė pasireikšti ir save atskleisti;
- Bendraamžių palaikymas;
- Savistaba ir pokyčių fiksavimas.

Socialinis sąmoningumas

- ✓ Perspektyvus mąstymas;
- ✓ **Empatija;**
- ✓ Įvairovės aplinkoje pripažinimas;
- ✓ Socialinių ir etinių normų supratimas;
- ✓ **Partnerystė su šeima, mokykla ir bendruomene.**

Partnerystė su tėvais ir jaunuoliais

- Išgirskite ir pasižymėkite tėvų LŪKESČIUS, aptarkite jų įgyvendinimo galimybes;
- Akcentuokite ABIPUSĖS PAGARBOS svarbą;
- Pasiūlykite ATVIRĄ BENDRAVIMĄ be apsimetinėjimo, vienas kito saugojimo, tačiau pagrįstą geranoriškumu;
- Paprašykite užtikrinti mokykloje vykstančio mokymo(si) TĘSTINUMĄ namuose.
- Parodykite PAGARBIUS KOLEGŲ TARPUSAVIO RYŠIUS, kaip bendradarbiavimo pavyzdį.

Svarbios tėvų susirinkimo detalės

- ✓ Asmeninė nuostata susirinkimų atžvilgiu, patirtis;
- ✓ Kvietimas į susirinkimą;
- ✓ Aplinkos paruošimas ir pasitikimas;
- ✓ Apranga;
- ✓ Užduotys dalyviams;
- ✓ Savęs, savo vaidmens pristatymas;
- ✓ Susirinkimo tikslas ir numatomi lūkesčiai;
- ✓ Susirinkimo vedimo forma;
- ✓ Dalyvių aktyvumo pusiausvyra;
- ✓ Grįžtamasis ryšys.

Susirinkimo metu

- ✓ Pradėkite motyvuojančiais, įkvepiančiais žodžiais, istorijomis;
- ✓ Sutarkite, kas bus „sekretorius“;
- ✓ Bendraukite su tėvais, o ne kalbėkite tėvams;
- ✓ Venkite jau buvusių klausimų/situacijų analizės, aptarimo;
- ✓ Reikšmingą informaciją pateikite glaustai;
- ✓ Naudokite aktyvius bendravimo metodus;
- ✓ Įgalinkite tėvus svarstyti, spręsti ir prisiimti atsakomybę;
- ✓ Bendraukite pagarbiai, nepamirškite humoro 😊.

Tarpusavio santykių įgūdžiai

- ✓ Sveikų santykių su aplinkiniais kūrimas;
- ✓ Atviras ir nuoširdus bendravimas;
- ✓ Atsispyrimas aplinkos spaudimui;
- ✓ Konstruktyvus konfliktų sprendimas;
- ✓ Gebėjimas laiku paprašyti pagalbos.

Nepatogios temos

- ✓ Apie ką sunku pasakyti kolegai?
- ✓ Kokiomis temomis sunku bendrauti su tėvais?
- ✓ Kokios tėvų grupės/asmenybių tipai yra sudėtingi?

Atsakingas sprendimų priėmimas

- ✓ Sprendimų priėmimas, atsižvelgiant į saugumo, socialines ir etines normas;
- ✓ Gebėjimas „pamatuoti“ savo ir kitų gerovę;
- ✓ Atsakomybės prisiėmimas;
- ✓ Adekvatus pasekmių numatymas.

Vidiniai mokymai (Kolega-kolegai)

Vardas	Domėjimosi sritis	Tema, kuria norėčiau pasidalinti su kolegomis	Įgyvendinimo mėnuo
Asta	Šeimos ir mokyklos partnerystė	Kaip man pavyksta su tėvais aptarti sudėtingas temas	Spalio mėn.

**Metuose yra tik dvi dienos, kuomet negalima nieko daryti.
Viena vadinasi vakar, o kita – rytoj.**

**Šiandiena yra diena, kai galite mylėti, tikėti, veikti ir, svarbiausia,
gyventi (Dalai Lama)**

