



PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ PASITIKĖJIMO DIDINIMAS

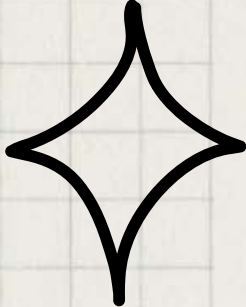
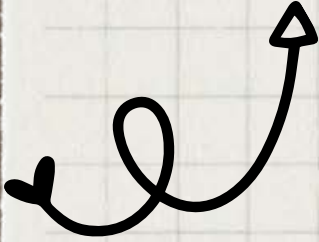
2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066
GEROSIOS PRAKTIKOS MOKYTOJAMS



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union





TURINYS

1. Įžanga

- Kodėl parengėme šį leidinį?
- Kaip jį naudoti?

2. Kas yra pasitikėjimas?

- Kas yra pasitikėjimas ir kodėl jis svarbus?

3. Gerosios praktikos

- Dėkingumo žurnalas
 - Tikslų žurnalas
 - Veikla "Aš esu"
 - Empatijos žemėlapis
 - Dėmesio centre stiprybės
 - Kūrybinis pasakojimas kultūrinėmis temomis
 - Anglų kalbos mokymasis be streso
 - Užsiėmimai klasėje, skirti pasitikėjimo savimi ugdymui
 - Pažinkime save
- 



TURINYS

- Smegenų šturmo sesijos
 - Prisiminimų dėžutė
 - Dėkingumas
 - Klasės bendruomenės stiprinimas
 - Komplimentų ratas
 - Dėmesingas klausymasis
 - Pomėgių tyrinėjimas
 - Kažkas apie mane
 - Stiprybių panaudojimo planas
 - Mažas žmogus
 - Jei būčiau
 - Mėgaukimės savimi
 - Emocijų šarados
 - Klasės komplimentai
 - Sąmoningas judėjimas
 - Panašūs, bet skirtingi
 - Nuomonės reiškimas – baltos boružėlės su žaliais taškeliais
 - Sėkmės / nesėkmės įveikimas
- 

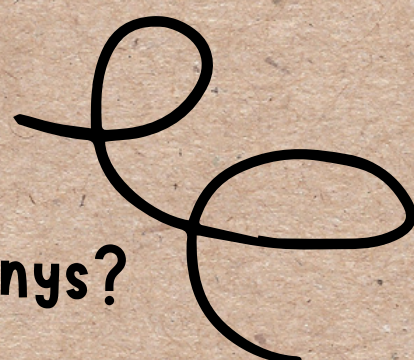
4. Išvados

- Sąvokų žodynelis



IŽANGA

Kam gi mums reikalingas Šis leidinys?



Kam mums reikalingas Šis leidinys?

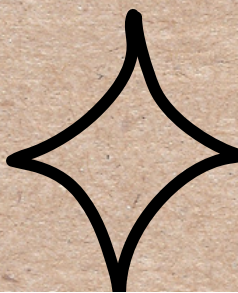
Šis leidinys parengtas įgyvendinant "Erasmus +" projektą "Pradinių klasių mokinių pasitikėjimo savimi didinimas" (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066) bei bendradarbiaujant šiems partneriams: 119 vidurinė mokykla "Academician Mihail Arnaudov" (Bulgarija), "Smart Idea" (Slovėnija), JU OŠ Stari Ilijaš (Bosnija ir Hercegovina), Kalbų mokykla "Sky" (Bulgarija), JumpIN Hub (Portugalija), Aspira (Slovėnija), Kauno kolegija (Lietuva), Edukopro (Bosnija ir Hercegovina) ir Petar Pop Arsov pradinė mokykla (Šiaurės Makedonija).

Šis leidinys, kaip mūsų "Erasmus+" projekto "Pradinių klasių mokinių pasitikėjimo savimi didinimas" dalis, simbolizuoja mūsų bendrą viziją ugdyti teigiamą vaikų santykį su savimi ir suteikti jiems galimybę išnaudoti visas savo galimybes.

Pasak žymaus psichologo Alberto Banduros, pasitikėjimas savimi, arba saviveiksmingumas, yra ypatingai svarbus ne tik mūsų psichinei savijautai, bet ir motyvacijai bei pasiekimams. Pradiniame ugdyme pasitikėjimas savimi yra tiesiogiai susijęs su mokinių mokymosi patirtimi, jų noru priimti iššūkius ir gebėjimu atsigauti po nesėkmių. Iš esmės pasitikintis savimi vaikas tiki savo gebėjimais įvaldyti įgūdžius ir pasiekti tikslus, o tai lemia pozityvesnę mokymosi kelionę ir ilgalaikę sėkmę.

Tačiau svarbu pažymėti, kad pasitikėjimas savimi nėra savybė, kurią mokiniai arba turi, arba neturi. Tai savybė, kurią galima ugdyti ir auginti. Atsižvelgdami į tai, siekėme surinkti patikrintas metodikas, novatoriškus metodus ir veiksmingas praktikas iš visos Europos Sąjungos, kad mokytojams suteiktume priemonių, reikalingų šiai esminei mokinių savybei ugdyti.

Šis leidinys - tai vadovas mokytojams ir auklėtojams, nušviečiantis kelią į palankią emocinio mokymosi atmosferą, kurioje vaikai skatinami priimti nesėkmę kaip laiptelį į sėkmę. Taikydami tolesniuose puslapiuose aprašytas praktikas, galime mokyti vaikus mąstysenos galios augimo, skiepydami jiems tikėjimą, kad gebėjimai gali būti išugdomi, tik tam reikia atsidavimo ir sunkaus darbo.





Kaip jį naudoti?

Šiame leidinyje pateikiamos 27 kruopščiai atrinktos praktikos, kurios atitinka veiksmingumo, aktualumo, įgyvendinamumo, inovatyvumo, pritaikomumo ir tvarumo kriterijus. Praktikos skirtos socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymui, savirefleksijos skatinimui, teigiamų santykių puoselėjimui, rizikos prisiėmimo skatinimui ir palankios aplinkos kūrimui. Šie elementai yra vaikų pasitikėjimo savimi ugdymo kartiniai akmenys, padedantys jiems ne tik akademiniam, bet ir asmeniniam bei būsimam profesiniam gyvenimui.

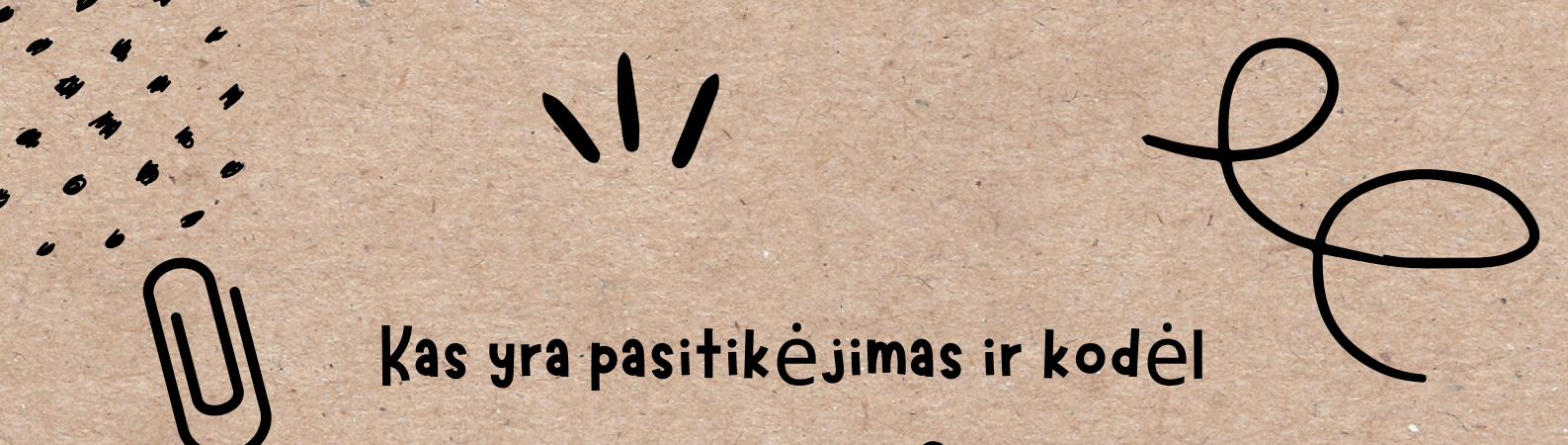
Šis leidinys - tai daugiau nei gerosios patirties rinkinys; jis liudija mūsų bendrą įsipareigojimą puoselėti holistinę, visapusišką mūsų pradinį klasių mokinių ugdymo patirtį. Tikimės, kad jame rasite vertingų įžvalgų, įkvėpimo ir praktinių strategijų, kurias galėsite jausti į savo kasdienės mokymo praktikos audinį.





KAS YRA PASITIKĖJIMAS?

Ir kodėl jis svarbus?



Kas yra pasitikėjimas ir kodėl jis svarbus?

Pasitikėjimas savimi yra esminė savybė, kuri turi labai svarbų vaidmenį mūsų asmeniniame, akademiname ir profesiniame gyvenime. Jis reiškia tikėjimą savo gebėjimais, įgūdžiais ir galimybėmis sėkmingai įveikti iššūkius ir pasiekti norimų rezultatų. Tyrimai nuolat pabrėžia pasitikėjimo savimi svarbą įvairiose srityse, įskaitant išsilavinimą, psichinę gerovę ir pasiekimus.

Tyrimai rodo, kad pasitikėjimas savimi teigiamai veikia mokinių mokymosi patirtis ir akademinius rezultatus. Žymus psichologas Albertas Bandura pabrėžė pasitikėjimo savimi, arba saviveiksmingumo, vaidmenį motyvuojant asmenis kelti ambicingus tikslus, atkakliai kovoti su kliūtimis ir atsigaivinti po nesėkmių. Kai vaikai tiki savo gebėjimais, jie yra labiau linkę aktyviai dalyvauti mokymosi procese, priimti iššūkius ir išlaikyti teigiamą požiūrį į mokymąsi.





GEROSIOS PRAKTIKOS

kaip "auginamas" pasitikėjimas visoje Europoje?



Gerosios praktikos



"DĖKINGUMO ŽURNALAS"

Parengė: 119 vidurinė mokykla "Academician Mihail Arnaudov"



40 minučių



Popierius, pieštukai, žirklys.

Praktikos santrauka

- Padėti mokiniams ugdyti aukštesnę savivertę
- Skatinti mokinius būti dėkingesnius ir kaip tai parodyti
- Kurti pozityvią aplinką klasėje

Veikla

Mokiniai gali rašyti dėkingumo dienoraščius kasdien arba kas savaitę.

- Pateikite rašymo užuominų, pavyzdžiui, "Kažkas, kas šiandien privertė mane nusišypsoti, buvo _____" arba "Du žmonės, už kuriuos šiandien buvau dėkingas, buvo _____ ir _____, nes _____".
- Paprasčiausiai paprašykite mokinių kiekvieną dieną ar savaitę išvardyti tris dalykus, už kuriuos jie jautėsi dėkingi.
- Jaunesni vaikai gali nupiešti paveikslėlius, vaizduojančius, už ką jie yra dėkingi, ir tada aptarti poroje ar grupelėse.
- Bent 2-3 kartus per mėnesį surenkite visos klasės diskusijas apie dėkingumą.

Praktikos nauda

- Nuolat rašant ir kalbant apie dėkingumą atsiranda daugiau pozityvių minčių ir jausmų, o tai didina savivertę.
- Sąmoningas teigiamų dalykų pastebėjimas kituose žmonėse ir pasaulyje padeda vaikams pastebėti teigiamus dalykus ir savyje.
- Skatina mokinius atlikti atsitiktinį gerumo veiksmą.



Gerosios praktikos



"TIKSLŲ ŽURNALAS"

Parengė: 119 vidurinė mokykla "Academician Mihail Arnaudov"



40 minučių



Popieriai, pieštukai, žirklys.

Praktikos santrauka

- Tikslų išsikėlimas ir jų siekimas labai sustiprina visų amžiaus grupių vaikų pasitikėjimą savimi
- Norėdami sustiprinti mokinių gebėjimą būti dėkingesniems ir kaip tai parodyti
- Pasitikėjimą stiprinanti aplinka klasėje

Veikla

- Kiekvieną mėnesį arba kiekvieną mokslo metų ketvirtį paprašykite mokinių savo dienoraštyje įrašyti po vieną išmatuojamą ir pasiekiamą tikslą. Mokiniai taip pat turėtų užrašyti, kaip jie sužinos, kada pasieks savo tikslą, ir kokius žingsnius turės žengti, kad jį pasiektų. Taip pat paprašykite surašyti galimas kliūtis ir planą, ką jie darys, jei kliūtis iškils.
- Kiekvienos savaitės pabaigoje paprašykite mokinių užrašyti savo pažangą siekiant tikslo. Ar jiems reikia koreguoti savo planą? Ar yra kas nors, ką kitą savaitę jie darys kitaip? Klasėje visi pasidžiaukite užfiksuota pažanga siekiant tikslų.
- Kiekvieną kartą, kai mokinsys pasiekia savo tikslą, surenkite šventę visoje klasėje. Tai gali būti kažkas paprasto, pavyzdžiui, liepkite mokiniui apeiti ratą aplink klasę ir pliaukštelėti savo bendraamžiams.

Praktikos nauda

- Įtraukia mokinius siekti naujų tikslų
- Padeda mokiniams atpažinti savo stipriąsias puses ir jas ugdyti
- Padeda kurti pozityvią aplinką klasėje



Gerosios praktikos



VEIKLA "AŠ ESU"

Parengė: 119 Vidurinė mokykla "Academician Mihail Arnaudov"



40 minučių



Popieriai, pieštukai, žirklys, žurnalai, nuotraukos ar paveikslėliai iš namų

Praktikos santrauka

- Ši veikla padeda mokiniams apmąstyti savo tapatybę ir savivaizdį
- Suteikia jiems galimybę atpažinti savo teigiamas savybes
- Įtraukite mokinius į bendradarbiavimą
- Pasitikėjimą stiprinanti aplinka klasėje

Veikla

- Paprašykite mokinių nupiešti savo paveikslą (arba įklijuoti nuotrauką) popieriaus lapo ar plakatų lentos centre. Aplink paveikslėlį mokiniai užrašo juos apibūdinančius vaidmenis (pvz., sūnus / dukra, brolis / sesuo, studentas, futbolininkas, draugas ir t. t.).
- Platesniame rate aplink nuotrauką ir vaidmenis mokiniai užrašo teigiamus save apibūdinančius bruožus.
- Vėliau mokiniai poroje ar grupėje pasidalina, kaip kiekvienas bruožas juos apibūdina. Papildoma galimybė - paprašyti, kad poros draugas ar grupės nariai pridėtų teigiamas savybes, kurias jie mato mokinyje.

Praktikos nauda

- Skatina mokinius atpažinti savo teigiamas savybes
- Kuriama pozityvi aplinka klasėje
- Mokiniai mokosi apibūdinti save ir kitus



Gerosios praktikos



EMPATIJOS ŽEMĖLAPIS

Parengė: Smart Idea



Tšią praktiką galima atlikti per vieną ar dvi pamokas. Papildomai praktika turėtų būti tęstinė, įgyvendinama per visus mokslo.



Dideli popieriaus lapai, žymekliai, vaidmenų žaidimų scenarijų sąrašas

Praktikos santrauka

Empatijos žemėlapių sudarymas - tai praktika, skirta padėti mokiniams ugdyti empatiją ir supratimą savo bendraamžių atžvilgiu, taip didinant pasitikėjimą savimi ir gerinant santykius klasėje.

Veikla

- Įžanga. Aptarkite empatijos sąvoką ir jos svarbą kuriant sveikus santykius ir palankią klasės aplinką. Paaiškinkite, kad empatija - tai gebėjimas suprasti ir dalytis kitų jausmais.
- Empatijos žemėlapių kūrimas: Suskirstykite mokinius į mažas grupes arba poras ir kiekvienai grupei priskirkite konkretų scenarijų ar situaciją, kurią gali patirti jų bendraamžiai (pvz. jaučiamas jaudulys dėl pristatymo; išgyvenama sudėtinga situacija šeimoje). Kiekvienai grupei duokite po didelį popieriaus lapą ir žymeklių. Nurodykite jiems popieriaus lapo centre nupiešti didelį apskritimą, vaizduojantį asmenį, kuris patiria scenarijų. Aplink apskritimą paprašykite mokinių parašyti žodžius ar frazes, apibūdinančias asmens mintis, jausmus ir veiksmus, susijusius su scenarijumi.



- Vaidmenų žaidimai: Paprašykite, kad kiekviena grupė išsirinktų vieną ar du narius, kurie suvaidintų scenarijų, rodydami mintis, jausmus ir veiksmus, nurodytus empatijos žemėlapyje. Paskatinkite kitus grupės narius užduoti klausimus arba pateikti pasiūlymus, kad būtų giliau suprasta asmens patirtis.
- Apmąstymas ir diskusija: Po vaidmenų atlikimo susirinkite su grupe ir drauge pamąstykite ir aptarkite. Paprašykite mokinių pasidalyti, ko jie išmoko iš šios veiklos ir kaip ji padėjo jiems geriau suprasti savo bendraamžius. Paskatinkite mokinius pagalvoti, kaip empatijos praktika gali pagerinti jų tarpusavio santykius ir prisidėti prie palankesnės mokymosi aplinkos kūrimo.
- Nuolatinė praktika: Į mokymo programą įtraukite empatijos žemėlapių sudarymo ir vaidmenų žaidimų veiklą, suteikdami mokiniams nuolatinių galimybių praktikuoti ir tobulinti empatijos įgūdžius įvairiomis aplinkybėmis.
- Laikydami šią veiksmų, mokiniai turės galimybę susipažinti su bendraamžių išgyvenimais ir emocijomis, taip skatindami empatiją, supratimą ir tvirtesnius santykius klasėje.

Praktikos nauda

Empatijos žemėlapis padeda mokiniams ugdyti empatiją ir supratimą bendraamžių atžvilgiu, todėl gerėja tarpusavio santykiai, didėja pasitikėjimas savimi ir formuojasi palankesnė mokymosi aplinka.

Iššūkiai

Kai kuriems mokiniams gali būti sunku įsijausti į kitus arba jie gali jaustis nepatogiai dalyvaudami vaidmenų atlikimo veikloje. Siekdami išspręsti šiuos sunkumus, viso proceso metu teikite mokiniams rekomendacijas ir padrąšinimą bei sukurkite saugią, palankią atmosferą dalytis patirtimi ir ją aptarti.



Gerosios praktikos



DĖMESIO CENTRE STIPRYBĖS

Parengė: Smart Idea



Įpradinį stiprybių išskyrimą ir vaizdinių reprezentacijų kūrimą galima atlikti per vieną klasės užsiėmimą, o visus mokslo metus tęsti kas savaitinius užsiėmimus.



Teigiamų savybių ir bruožų sąrašas, dailės reikmenys stiprybių vaizdinei reprezentacijai kurti, paskirta vieta "Stiprybės dėmesio centre" sienai ar lentai.

Praktikos santrauka

Tai praktika, kuria mokiniai skatinami atpažinti ir puoselėti savo stipriąsias savybes, ugdomas pasitikėjimas savimi ir skatinama teigiama klasės aplinka.

Veikla

"Dėmesio centre stiprybės" - tai įtraukianti ir įgalinanti veikla, skirta padėti mokiniams atpažinti ir įvertinti savo unikalias stiprybes ir talentus. Ši praktika skatina pasitikėjimą savimi ir teigiamą atmosferą klasėje, nes pripažįstami individualūs gebėjimai ir pasiekimai. Toliau pateikiami žingsniai, kaip šią praktiką įgyvendinti klasėje:

- Įžanga: Pradėkite nuo aptarimo, kaip svarbu pripažinti ir vertinti individualias stiprybes ir talentus. Paaiškinkite, kad kiekvienas mokinys turi unikalių gebėjimų, kurie prisideda prie jo asmeninio augimo ir klasės bendruomenės.



- Stipriųjų pusių identifikavimas: kiekvienam mokiniui pateikite teigiamų bruožų ir savybių sąrašą, pavyzdžiui, kūrybiškumo, ryžto, gerumo ar problemų sprendimo įgūdžiai. Paprašykite mokinių iš sąrašo išskirti 3-5 asmenines stipriąsias savybes ir paraginkite juos pagalvoti, kaip šios savybės prisidėjo prie jų sėkmės ir augimo.
- Vaizdinių reprezentacijų kūrimas: Duokite mokiniams dailės reikmenų ir paprašykite jų sukurti pasirinktų stiprybių vaizdinę reprezentaciją. Tai gali būti piešinys, kolažas ar bet kokia kita meninė priemonė, kurioje atsiskleistų jų talentai ir gebėjimai. Skatinkite mokinius būti kūrybingus ir išraiškingus savo darbuose.
- Stiprybių siena arba lenta: Skirkite klasėje vietą sienai ar lentai "Stipriosios savybės", kur mokiniai galėtų eksponuoti savo vaizdinius. Ši vieta nuolat primins apie unikalias klasės bendruomenės stiprybes ir talentus.
- Savaitinė "stiprybių" veikla: Kiekvieną savaitę pasirinkite vieną ar du mokinius, kurie pristatys savo stiprybes ir pasidalins jomis su klase. Skatinkite klasės draugus užduoti klausimus ir siūlyti teigiamą grįžtamąjį ryšį. Per mokslo metus užtikrinkite, kad kiekvienas klasės mokinys turėtų galimybę būti dėmesio centre.
- Nuolatinė praktika: Skatinkite mokinius ir toliau identifikuoti savo stipriąsias puses ir apie jas kalbėti įvairiose veiklose ir diskusijose visus mokslo metus. Reguliarus individualių talentų ir gebėjimų pripažinimas gali sustiprinti pasitikėjimo savimi jausmą ir prisidėti prie teigiamos klasės aplinkos kūrimo.

Praktikos nauda

"Dėmesio centre stiprybės" padeda mokiniams atpažinti savo unikalias stiprybes, skatina pasitikėjimą savimi, asmeninį augimą ir teigiamą atmosferą klasėje.

Iššūkiai

Kai kuriems mokiniams gali būti sunku įvardyti savo stipriąsias savybes arba jie gali jaustis nesmagiai pasidalydami jomis su klase. Spręsdami šias problemas, teikite patarimus ir pabrąšinimus, kad padėtumėte mokiniams atpažinti savo stipriąsias puses, ir sukurkite palankią aplinką, kurioje vertinamas ir puoselėjamas individualumas.



Gerosios praktikos



KŪRYBINIS PASAKOJIMAS KULTŪRINĖMIS TEMOMIS

Parengė: Smart Idea



Skiriasi priklausomai nuo istorijų skaičiaus ir dalijimuisi skirto laiko (pvz., viena diena ar savaitė).



- Rašymo priemonės (popierius, rašikliai arba skaitmeninės priemonės).
- Pasirinktiniai rekvizitai arba vaizdinės priemonės pasakojimo pristatymams

Praktikos santrauka

Šios praktikos metu mokiniai kuria ir dalijasi pasakojimais, į kuriuos įtraukiami jų pačių kultūrinės aplinkos elementai, taip skatinamas kultūros vertinimas ir supratimas bei ugdomas pasitikėjimas savimi per kūrybinę raišką. Jie taip pat gali pasirinkti kultūrą, apie kurią nori sužinoti daugiau, ir ją tyrinėti. Galima apsilankyti muziejuje, kur vaikai gali pasisemti įkvėpimo, kurią kultūrą jie labiausiai norėtų tyrinėti.

Veikla

1 žingsnis: pristatykite koncepciją

- Paaiškinkite mokiniams kūrybiško pasakojimo kultūrine tematika koncepciją, pabrėždami kultūros vertinimo ir supratimo svarbą.
- Paskatinkite mokinius patyrinėti savo kultūrinę kilmę ir išskirti temas, vertybes ar tradicijas, kurias jie norėtų įtraukti į pasakojimą.

2 žingsnis: istorijos kūrimas

- Skirkite laiko ir išteklių, kad mokiniai individualiai arba mažose grupelėse sukurtų savo istorijas.
- Jei reikia, teikite patarimus ir paramą, kad padėtumėte mokiniams sukurti įtikinamas ir kultūriškai turtingas istorijas.



3 žingsnis: dalijimasis istorija

- Suorganizuokite istorijų pasakojimo renginį arba skirkite klasės valandėlę, per kurią mokiniai galėtų pasidalyti savo istorijomis su bendraamžiais.
- Per istorijų dalijimąsi skatinkite auditoriją aktyviai klausytis, dalyvauti ir teikti konstruktyvią grįžtamąją informaciją.

4 žingsnis: apmąstymai ir diskusijos

- Po istorijų pasakojimo organizuokite diskusijas ir apmąstymus apie patirtį, daugiausia dėmesio skirdami poveikiui mokinių pasitikėjimui savimi, kultūros vertinimui ir supratimui.

Praktikos nauda

Sustiprintas kultūrinis sąmoningumas, empatija ir supratimas; didesnis pasitikėjimas savimi per kūrybinę raišką ir dalijimąsi; pasakojimo ir bendravimo įgūdžių ugdymas.

Iššūkiai

Užtikrinti įtrauktį ir pagarbą dalijantis istorijomis; spręsti bet kokius kultūrinius nesusipratimus, kurie gali kilti.



Gerosios praktikos



ANGLŲ KALBOS MOKYMASIS BE STRESO

Parengė: JU OŠ Stari Ilijaš (Alma Salketić)



Vaidmenų žaidimas: 10 minučių

Dainuokime kartu: 30 minučių

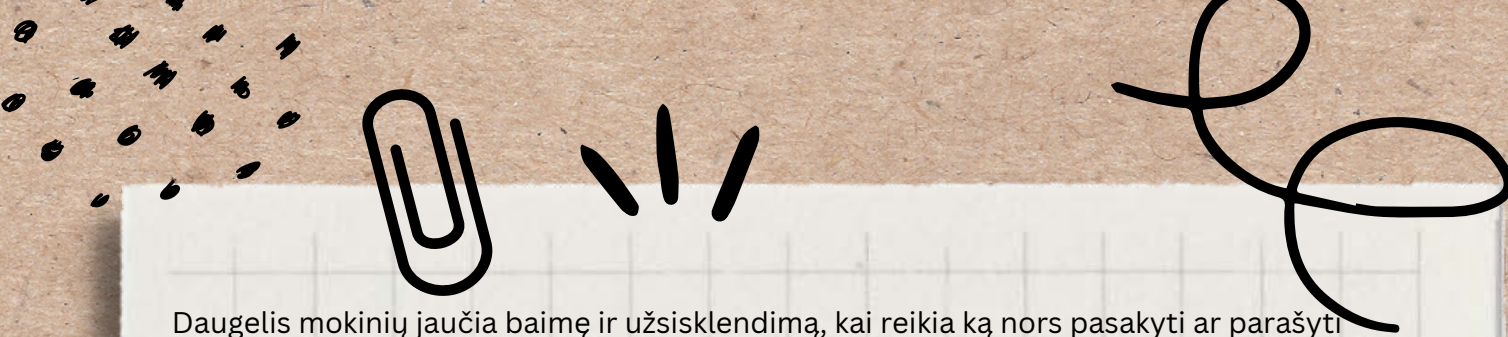


- Tai veikla, kurią galima atlikti kiekvienoje kalbos pamokoje, kurioje mokomasi teksto, dialogo, pjesės ar dainos.
- Veiklai "Vaidmenų žaidimas" reikia teksto, dialogo ar pjesės, o kaukes ar kostiumus galima pasiruošti iš anksto.
- Veiklai "Dainuokime kartu" reikia dainos, CD grotuvo arba kompiuterio, o kaip suskirstyti mokinius į grupes, priklauso nuo mokytojo.

Praktikos santrauka

Nerimas mokantis užsienio kalbų yra realus reiškinys, su kuriuo susiduria daugelis mokinių ir dėl kurio jie mažiau nori dalyvauti pamokose ar net apskritai lankyti užsienio kalbų pamokas. Šis reiškinys būdingas visoms užsienio kalbų pamokoms, o mokytojai nuolat susiduria su iššūkiu, kaip sustiprinti mokinių pasitikėjimą savimi, kad jie gerai jaustųsi pamokoje ir sėkmingai atliktų užduotis.

Per pirmąją kalbos mokymosi pamoką mokytojai turėtų nustatyti aiškias taisykles, kurių visada privalu laikytis, ir reaguoti į nedidelius tų taisyklių pažeidimus. Būtent šios taisyklės sukurs malonią mokymosi ir darbo atmosferą ir pakels mokinių pasitikėjimą savimi. Svarbiausia akcentuoti, kad mokiniams nevalia juoktis iš savo draugo, jei jis suklysta (o dažnai pasitaiko, kad mokiniai neteisingai ištaria žodžius), bet reikia paskatinti jį tęsti mokymąsi šiltu žvilgsniu ir pakeltu nykščiu. Jie turi suvokti, kad kalbos pamokos - tai ne varžybos, kas bus geresnis, bet kad bendromis pastangomis, padėdami vienas kitam, jie gali pasiekti savo tikslą - kuo geriau išmokti kalbą.



Daugelis mokinių jaučia baimę ir užsisklendimą, kai reikia ką nors pasakyti ar parašyti užsienio kalba, ir jiems atrodo, kad jie pamiršo viską, ką žinojo. Jie dažnai mano, kad nėra pakankamai geri, kad galėtų išreikšti savo nuomonę kokia nors tema vien todėl, kad nėra tikri, ar žinos, kaip ją gražiai ir taisyklingai pasakyti. Mokytojas turėtų palaikyti tokius mokinius ir paskatinti juos pasakyti tai, ką jie įsivaizdavo, nepaisant klaidų. Visa veikla užsienio kalbos pamokoje turėtų būti persmelkta šių empatijos ir padrąsinimo elementų.

Anglų kalbos pamokų koncepcija tokia, kad jose yra daug veiklos, kurioje mokiniai bendradarbiauja vieni su kitais, ir mokiniams ši veikla labiausiai patinka. Medžiagoje ir vadovėliuose, kuriuos mokiniai kasdien naudoja pamokose, gausu veiklų ir dainų, reikalaujančių atlikti vaidmenis dialoguose, istorijose, vaidinimuose.

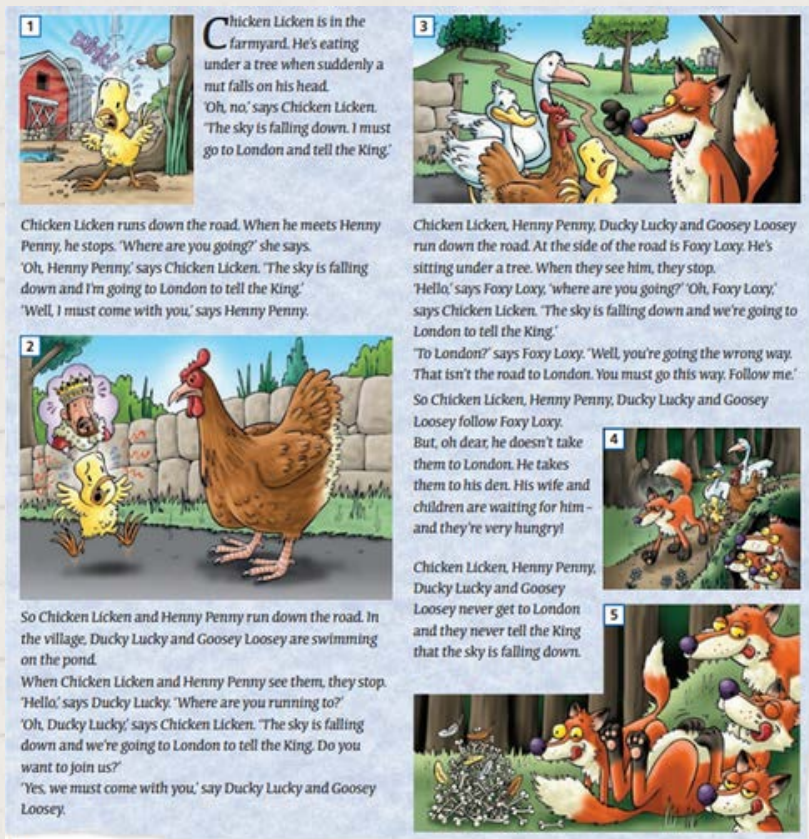
Todėl nuspręsta pateikti šias dvi veiklas, kuriose yra visi jau minėti tikslai:

- Vaidmenų žaidimai
- Dainuokime kartu

Veikla

Vaidmenų žaidimas

Šiai užduočiai pasirinkau tekstą "Viščiuko Liko istorija" iš 6 klasės vadovėlio. Šią istoriją mes nagrinėjame klasėje. Mokiniai ji labai patinka, nes istorijos veikėjai turi juokingus vardus, be to, turinys jiems įdomus. Visiems labai patinka skaityti šią istoriją garsiai, bet labiausiai jiems patinka, kai jie ją vaidina. Net patys nedrąsiausi mielai dalyvauja vaidinime. Kadangi tai yra istorija, pirmiausia reikia nustatyti vaidmenis. Vienam mokiniui skiriamas pasakotojo vaidmuo, kitiems skiriami vaidmenys pagal tai, kokius sakinius jų veikėjai sako šioje istorijoje. Tada mokiniai, mažieji aktoriai, išeina prieš kitus mokinius ir skaitydami vaidina savo vaidmenį. Kitai pamokai jie paprastai pasigamina kaukes jiems suteiktiems vaidmenims, dažnai išmoksta tekstą atmintinai, o ši veikla pasitarnauja kaip ankstesnės pamokos pakartojimas kitoje pamokoje. Mokiniai mielai keičia balso toną, visi jaučiasi svarbūs ir pasirengę atlikti šią užduotį.



Istorija iš vadovėlio "Projektas 2" (informacija pateikta nuorodose)

Dainuokime kartu

Mokytojas liepia mokiniams iš stebuklingos dėžutės išsitraukti po popieriaus lapą. Ant kiekvieno lapelio užrašytas žodis, priklausantis vienai iš 4 kategorijų (savaitės dienos, mėnesiai, metų laikai ir eilės numeriai). Tai žodžiai, kuriuos mokiniai išmoko per ankstesnę pamoką. Tada pagal šiuos žodžius mokiniai suskirstomi į 4 grupes (savaitės dienos, mėnesiai, metų laikai ir eilės numeriai). Pirmoji jų užduotis - kartu grupėje užbaigti eilėraščių, įrašant trūkstantus žodžius. Tada mokytojas jiems paleidžia dainelę, kad jie išgirstų ir patikrintų, ar teisingai sudėliojo žodžius. Jei ne, išklausę jie turi galimybę pasitaisyti. Po to kiekvienos grupės atstovas išsirenka po vieną voką, kuriame surašoma kita grupėms skirta užduotis. 1 grupė turi dainuoti dainą chorų taip, kaip ji skamba originale. 2 grupė turėtų sugalvoti dainai šokio choreografiją ir ją sušokti. 3 grupė turėtų sugalvoti kitą dainos melodiją (repo, roko ir t. t.), 4 grupė turėtų dainą padeklamuoti.

Song

1 a Complete the song with these words.

Saturday work trumpet day holiday
home Thursday thing Tuesday late
Wednesdays Fridays

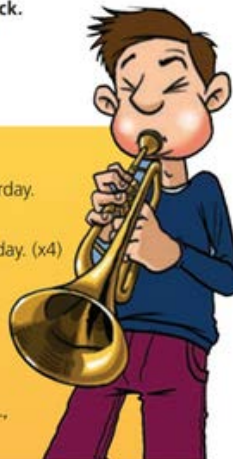
b 1.27 Listen and check.

SEVEN DAYS OF THE WEEK

Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.

On Mondays, I never go to ¹ _____.
On Tuesdays, I stay at ² _____.
On ³ _____, I never feel inclined.
Work is the last ⁴ _____ on my mind.
On Thursdays, it's a ⁵ _____!
And ⁶ _____ I detest.

Oh it's much too ⁷ _____ on a Saturday.
And Sunday is the ⁸ _____ of rest.
Oh yes, yes, practise ⁹ _____ every day. (x4)
Practise Monday.
Practise ¹⁰ _____.
Practise Wednesday.
Practise ¹¹ _____.
And Friday.
And I practised all night on ¹² _____,
So on Sundays I played best.



Daina yra iš "Project 2" vadovėlio (informacija pateikta nuorodose)

Mokiniai nekantrauja parodyti, kaip jie parengė užduotį. Dirbdami prie užduoties visi džiaugiasi, yra motyvuoti ir, nepaisydami klaidų, tęsia darbą, o pristatydami savo grupę labai džiaugiasi. Užduoties pabaigoje visi kartu dainuoja ir šoka pagal dainą.

Praktikos nauda

Praktikos labai naudingos pamokoje, nes ne tik pakartojate su vaikais pateiktą medžiagą, bet ir suteikiate mokiniams galimybę viešai pasirodyti prieš visą klasę, pasinerti į vaidmenis, suprasti, kad bendradarbiaudami jie gali įveikti bet kokią jiems mestą iššūkį. Abi veiklos puikiai padeda didinti mokinių pasitikėjimą savimi ir ugdyti meilę studijuojamam dalykui.

Iššūkiai

Klasės, kuriose dirbu, yra įtraukiosios klasės, kuriose mokosi sunkumų turintys mokiniai. Visada turime nepamiršti, kaip pritaikyti šią veiklą, kad joje lygiaverčiai dalyvautų ir sunkumų turintys mokiniai. Svarbu žinoti, kas šiuos mokinius džiugina, kas juos motyvuoja dirbti ir kas juos vargina, kad išvengtume galimų sunkumų. Jei šie mokiniai turi asmeninį padėjėją, visada galima iš anksto su juo susitarti, kaip įtraukti mokinį į veiklą.

Šaltinis

<https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/confidence-building-activity/> Project 2, Student's Book, Fourth Edition, Tom Hutchinson, Oxford University Press, 2016



Gerosios praktikos



UŽSIĖMIMAI KLASĖJE. SKIRTI PASITIKĖJIMO SAVIMI UGDYMU

Parengė: JU OŠ Stari Ilijaš (Aida Gradaščević)



Numatomas įgyvendinimo laikas:

Su manimi du mokiniai bus pagalbininkai visą savaitę. Jie keisis pakaitomis pagal mokinių sąrašą dienyne.

2. Daina – mokiniui skiriama 1 minutė, o deklamuojant – ne daugiau kaip 5 minutės.

3. Konkursas – viena akademinė valanda.

4. Mano šeima – viena akademinė valanda

5. Pagalbos ranka – Dvi-trys minutės prieš žinių patikrinimą.

6. Pasiektų tikslų dienoraštis – Viena klasės valandėlė žurnalo puslapiams parengti – galima naudoti rašymo praktikos pamoką. Stebėsena per visus mokslo metus.

7. Centimetrai svarbu – Kelios minutės metrui suklijuoti ir viena akademinė valanda pradiniam matavimui.

8. Informacinė lentelė sėkmei sekti – Straipsnio sukūrimui reikia apie 90 minučių darbo, o stebėjimas ir pildymas įgyvendinamas visus mokslo metus.

9. Kelionės vadovas – Kelionės vadovo parinkimas užtrunka iki 2 minučių, susitarimas dėl susipažinimo su mokiniiais – apie 10 minučių, supažindinimas su kelione – apie 15 minučių, o kelionė paprastai trunka 4 valandas.

10. Parodos – parodos darbų įrengimas ir keitimas – 10 minučių.

11. Mokinio ir mokytojo mainai – Susitarimas dėl to, ką turi padaryti mokinys, – 10 minučių, o įgyvendinimas – dar 10 minučių.

12. Gimtadienio šventimas – Gimtadienio dainos giedojimas, dovanų įteikimas ir fotografavimas – iki 10 minučių.

13. Ryto pasveikinimas – Šios veiklos trukmė priklauso nuo mokinių skaičiaus, ne ilgiau kaip 5 min.



Reikalingos priemonės:

Dienos pagalbininkas

Kortelė, kurią galima prisegti prie vaiko marškinėlių, prieš įgyvendinant veiklą – mokinio supažindinimas su pagalbininko pareigomis.

2. Daina

Keletas dainos kopijų.

3. Konkursas

Konkurso medžiaga priklauso nuo konkurso temos. Skaitymo konkursui reikia nukopijuoto teksto, sporto žaidimams – sporto žaidimui įgyvendinti skirtos įrangos ir, žinoma, prizų.

4. Mano šeima

Reikia iš anksto susitarti su vaiko tėvais, kaip bus įgyvendinamas tėvų įtraukimas į ugdymo procesą.

5. Pagalbos ranka

Nukopijuota popierinė ranka su žinutėmis. Mokiniai naudoja abi popierines rankas, apvedžioja ir suklįuoja klijais, klijus užtepdami tik ant delno. Kai delnas priklijuotas, pirštai yra judrūs, o naudodamiesi ranka vaikai imituoja pirštų lenkimą lenkdami popierių.

6. Pasiektų tikslų dienoraštis

Iš anksto paruoštas popierius, kuris bus išdalytas mokiniams užpildyti.

7. Centimetrai yra svarbūs

Metras ant popieriaus, priklijuoto prie sienos. Galima nusipirkti visuose knygynuose arba pasigaminti.

8. Sėkmei stebėti skirta plakatas

Didelis popieriaus lapas, vaikų nuotraukos arba tiesiog markeris vardams užrašyti, spalvinimo knygelės, kurios bus spalvinamos.

9. Kelionės vadovas

Reikia paskirti mokinį, kuris bus kelionės vadovas, ir duoti jam gaires bei medžiagą, kuri padės supažindinti kitus mokinius su reikiama informacija.

10. Paroda

Klasėje reikia vietos, skirtos mokinių darbams eksponuoti, pavyzdžiui, magnetinės lentos ir kamštinės lentos, ant kurios bus lengva dėti ir keisti darbus.

11. Mokinių ir mokytojų mainai

Būtina iš anksto susitarti su mokiniu, ką jis turėtų daryti kaip pavaduojantis mokytojas, ir, jei reikia, paruošti medžiagą, kuri bus dalijama mokiniams.

12. Gimtadienio šventė

Balionai, gimtadienio daina (dainuojame, neklausome per įrenginius), laiko organizavimas ir datos, kada bus švenčiamas gimtadienis, nustatymas.

13. Rytinis pasveikinimas

Spalvotos nuotraukos, atspausdintos taip, kad būtų aiškos, ir priklijuotos kur nors prie įėjimo į klasę.

Santrauka

Kiekviena iš pateiktų praktikų įvairiais būdais stiprina ir didina mokinių pasitikėjimą savimi. Pradinių klasių mokiniams būdingas poreikis būti dėmesio centre ir koku nors būdu pristatyti save ir savo gebėjimus - tuo pagrįstos visos praktikos - ir tai visada padeda vaikui įgyti pasitikėjimo savimi. Klasėje mes, mokytojai, esame tie, nuo kurių priklauso atmosfera ir klimatas, jei per tokią paprastą veiklą sukursime malonią aplinką, mūsų mokiniai niekada neturės problemų dėl pasitikėjimo savimi.

Veikla

Dienos pagalbininkas

Ši veikla vyksta ištisus metus. Kiekvieną savaitę išrenkami du nauji vaikai, kurie bus tos savaitės pagalbininkai. Mokiniai keičiasi eilės tvarka pagal tai, kaip jie įrašyti į dienyną. Per šią veiklą vaikai jaučiasi svarbūs ir stengiasi stropiai, tiksliai, preciziškai ir tvarkingai atlikti visas pagalbininko pareigas. Šios veiklos metu mokiniai turi identifikacines korteles. Kartu su mokiniais pastebėjau, kad per šią veiklą pasitikėjimo savimi augimas "matomas plika akimi". Mokiniai negali sulaukti savaitės, per kurią jie bus pagalbininkai.

Pagalbininkų atlieka tokius darbus: valo lentą, atneša kreidos ir pasirūpina, kad prieš pirmąją pamoką jos turėtų pakankamai, jie pirmieji ir paskutiniai įeina į mokyklą ir išeina iš jos ir palaiko drausmę, organizuoja išėjimą ir atėjimą į/iš sporto salės, atneša planšetinius kompiuterius informatikos pamokoms ir rūpinasi, kad jie būtų tinkamai grąžinti į nurodytas vietas, išdalina ir surenka lapus su užduotimis, tikrina, ar užduotys atliktos (ne užduočių patikra)...



Daina

Dažnai pastebiu, kad mano mokiniai kartais nerimauja, mokykloje būna liūdni ir verksmingi, nepasitiki savimi arba mano, kad negali padaryti nieko, ko iš jų tikimasi. Tokiems atvejams sugalvojau dainą, kurią mokiniai turėtų išmokti kaip namų darbus. Kitą dieną arba kai jau bus pasiruošę, jie ją garsiai deklamuoja prieš visą klasę, sulaukia griausmingų plojimų ir pažado, kad būsime šalia, kai tik jiems ko nors prireiks. Dainelė trumpa, lengvai išmokstama ir rimuojama bosnių kalba. Kai maždaug pusė mokinių išmoksta šią dainą, labai dažnai pasitaiko, kad ją jau moka net tie, kurie neturėjo pasitikėjimo savimi krizės. Paskutinę dainos dalį kiti klasės mokiniai kalba kartu tuo pačiu balsu ir garsiai.

Daina:

Kartais taip nutinka ir tai mane trikdo,
kad pamirštu savo šypseną namuose.
Mano mokytoja tai iškart pastebi
ir žinau, kad namų darbas bus ši daina.

O kai man liūdna ir sunku,
kai turiu problemų ir viskas man kelia nerimą,
Aš žinau, kad mano draugai yra šalia manęs
Padarydami visas mano juodas dienas spalvingas.

Galiu su jais pasidalyti visais savo rūpesčiais
Jie sugrąžina man šypseną
Ir kai mano akyse pasirodo ašaros
Jie vėl padaro mane laimingą.

Pabaigoje kiti mokiniai sako:

Mes visi kartais verkiame ir darome klaidų,
Kai tik turite problemų, ateikite ir mes kartu jas išspręsime.

Konkursas

Savo klasėje per metus labai dažnai organizuoju įvairius konkursus. Kartais šie konkursai neturi specialaus paslėpto tikslo, kartais turi. Kai pastebiu, kad vaikas turi pasitikėjimo savimi problemų, organizuoju varžybas toje veikloje, kurioje jam sekasi (bėgimas, šokinėjimas, skaitymas, piešimas, mįslių įminimas, anekdotų pasakojimas...). Tokių varžybų tikslas - tiesiog siekti, kad vaikas laimėtų vieną iš trijų pirmųjų vietų. Paskutinis mano organizuotas konkursas buvo skaitymo konkursas. Sudariau ekspertų komisiją, kuri paskirstė taškus skaitytojams. Į ekspertų komisiją visada įtraukiu mokinius, kurie būtų galimi mokinio konkurentai. Po pirmojo turo išrinkome 6 mokinius, kurie kovos dėl pirmųjų trijų vietų. Ir, žinoma, tikslinis mokinys laimėjo vieną iš pirmųjų trijų vietų. Mokinių teigiamų savybių arba veiklos, kuri jiems gerai sekasi, išryškinimas padeda žemą savivertę turintiems vaikams suvokti savo vertę ir jų pasitikėjimo savimi lygis ima kilti.

Mano šeima

Žemą savivertę turintys mokiniai dažnai gėdijasi visko, ką turi, ir mano, kad viskas, ką turi, nėra vertinga. Tokiais atvejais, kai turiu vaiką, kurio pasitikėjimas savimi yra taip susilpnėjęs, planuoju į mūsų darbą klasėje įtraukti jo šeimos narį. Kartais tai būna apsilankymas šeimoje dėl ko nors (gimtadienis, jie užsiima koku nors darbu, kurio mokomės...), o kartais šeimos narys apsilanko pas mus (profesijos diena, pagalba pamokose, tėvų susirinkimuose - mokomosios medžiagos rengimas...). Pastebėjau, kad vaikams daug reiškia, kai pabrėžiame kai kuriuos teigiamus jų standartinės aplinkos (šeimos) bruožus ir kai organizuojame veiklas, kuriose vaiko šeima mums padeda situacijose, kai "be jų negalėtume to padaryti". Paskutinė tokia situacija mano klasėje buvo apsilankymas Veterinarijos stotyje, priklausančioje mano mokinio tėvui.



Pagalbos ranka

Prieš žinių patikrinimą mokiniai labai dažnai susiduria su problema, kai nori patikėti savimi, kad pakankamai pasiruošė patikrinimui. Norėdama padidinti mokinių pasitikėjimą savimi prieš tokią veiklą, sugalvojau pagalbos ranką.

Turiu dvi skirtingas: viena skirta istorijoms rašyti, kita - visiems kitiems žinių patikrinimams. ant rankų pirštų užrašytos žinutės, kurios išsklaido mokinių baimę rašyti ir (arba) primena, kas svarbu per žinių patikrinimą. Mokiniai abi šias rankas klijuoja ant sąsiuvinų viršelių ir visada per vertinimo pamoką išdaliju popierius, perskaitome žinutes nuo pirštų ir pradedame dirbti.



Pasiektų tikslų dienoraštis

Kai mokiniai išmoksta rašyti savarankiškai, parengiu mums dienoraštį. Visi dienoraščio lapai yra vienodi. Dienoraštis yra klasės spintoje. Mokiniai visada gali pasiimti dienoraštį ir jį perversti. Kiekvienas mokinytis gauna po lapą, ant kurio užrašo savo vardą, pavardę, klasę, amžių, paskutinę gautą dovaną, ką labiausiai norėtų gauti dovanų, ir užrašo kelis tikslus, kuriuos nori pasiekti iki mokslo metų pabaigos.

Metų eigoje mokiniai apskritimu arba spalvomis pažymi jau pasiektus tikslus. Taip pat visada gali pridėti papildomų tikslų.

Tikslus, kuriuos jie nori pasiekti ir kuriuos užrašė, mokiniai mato kaip man duotus pažadus. Jie labai stengiasi kuo greičiau pasiekti savo tikslus. Žymėdami tikslą po tikslo, kai jį pasiekia, auga jų tikėjimas savimi, jie atrodo pajėgesni ir vertingesni patys sau, nes supranta, kad gali pasiekti tikslus. Su tėvais paprastai bendrauju siųsdama to popierėlio iš dienyno nuotrauką, kai vaikas pasiekia visus tikslus, kad įsitikinčiau, ar jie gali sau leisti mokiniams tai, ko labiausiai nori iš popierėlio.

Centimetrai yra svarbūs

Vis dar nesuprantu, kodėl vaikams tai taip svarbu, bet taip yra. Ši veikla yra labai įprasta. Klasėje paprastai kur nors ant sienos priklijuotas vaikų ūgio matuoklis, ir visada pirmos klasės pradžioje vaikai matuojami, o mes ant matuoklio užrašome kiekvieno vaiko ūgį. Per pertrauką tarp pamokų vaikai dažnai prieina prie matuoklio ir matuojasi patys. Jie džiaugiasi priaugtais centimetrais ir, kas svarbiausia, "varžosi" patys su savimi.

Kol kas nesu susidūrusi su jokių neigiamu šios veiklos atspalviu ir laikau ją puikia priemone, padedančia mokiniams augti tiek ūgio, tiek pasitikėjimo savimi prasme.

Sėkmei stebėti skirtas plakatas

Ši veikla tinka visų klasių mokiniams. Žemesnių klasių mokiniams ji yra spalvingesnė ir tinkamesnė jų amžiui, o vyresnių klasių mokiniams motyvai yra rimtesni. Per šią veiklą mokiniai labai stengiasi daryti pažangą, padaryti ką nors, kas būtų pastebėta, įveikti save ir gauti prizą - spalvinimą. Tai didelis popieriaus lapas, ant kurio surašyti klasės mokinių vardai arba priklijuotos nuotraukos, ir spalvinimo knygelė su keliais mažais piešiniais, kuriuos mokiniai nuspalvina, kai pademonstruoja puikias žinias, ką nors labai gerai padaro, pateikia unikalų atsakymą ir už viską, ką, mokytojo nuomone, verta nuspalvinti. Mokytojas nustato, po kiek nuspalvintų objektų mokinys gaus pripažinimą. Mokslo metų pabaigoje išrenkamas mokinys, per metus gavęs daugiausiai apdovanojimų. Mokytojas taip pat gali nurodyti spalvą, kuria turi būti spalvinama, pridurdamas, kad už bausmę galima spalvinti ir juoda spalva. Tai plakatas iš mano klasės.



Kelionės vadovas

Labiausiai auga mokinių pasitikėjimas savimi per veiklą, kurioje mokiniai patys imasi iniciatyvos. Beveik visada, kai reikia kur nors išvykti į kelionę ar kokį nors vakarėlį, skiriu vieną mokinį būti kelionės vadovu. Kelionės vadovo užduotis - parengti trumpą pristatymą mums visiems apie vietą, į kurią vykstame, kelionės tikslą ir būtinus pasiimti daiktus. Žinoma, mokinys tai parengia su mano pagalba, o paskui dieną prieš išvykdamas visiems mokiniams papasakoja, kas, jo manymu, yra svarbu, ir išdalina popierius (jei reikia) su daiktų, kuriuos reikia pasiimti su savimi, sąrašu. Kelionės metu mokinys vadovauja kelionei, organizuoja pikniko vietos tvarkymą, jei kartu su tėvais internete surado kokius nors faktus apie kelionės vietą, papasakoja juos kitiems mokiniams ir pan. Kiekvieną išvyką vis kitas mokinys gauna galimybę būti lyderiu.

Paroda

Ši veikla neišvengiama visiems mokytojams. Darbas vyksta organizuotoje erdvėje, kurioje nuolat pristatomi geriausi klasės darbai. Darbai gali būti iš bet kurio dalyko. Mokiniai turėtų būti iš anksto informuoti, kad tai yra geriausiųjų vieta. Jie nuolat stengsis atiduoti viską, ką gali, kad ir jų darbai būtų ten pat. Paprastai mokytojai tai organizuoja taip, kad, rotuodami geriausius darbus, visų mokinių darbai per metus būtų tolygiai reprezentuojami. Darbų eksponavimas parodoje mokiniams daug reiškia, jie jaučiasi svarbūs, pastebėti ir patenkinti savimi.



Mokinių ir mokytojų mainai

Kiekvienam mokiniui mokytojas yra pavyzdys ir asmuo, kurį jis idealizuoja. Vaikai dažnai mėgsta vaidinti mokytojus. Pastebėjau, kad kai išeinu iš klasės, jie pasiima kreidą, rašo ant lentos ir mėgdžioja mane. Nusprendžiau užsiimti šia veikla ir iki šiol ji visada buvo puiki. Likus kelioms dienoms iki pamokos, kurioje vaikas bus manimi, o aš paruošiu ir duodu mokiniui medžiagą, kad jis galėtų mokyti dalį pamokos. Tinkamai paaiškinu, ką reikia užrašyti lentoje, kuo pasidalyti su likusiais mokiniais, ir palieku kūrybingiems mokiniams dirbti vietoj manęs. Tuo metu esu tylus stebėtojas ir, jei reikia, padedu.

Gimtadienio šventimas

Jau seniai per mokslo metus praktikuoju, kad mokiniai (jei nori) gali švęsti savo gimtadienį per pamokas. To tikslas - parodyti klasės draugui, koks jis mums svarbus, palinkėti jam gerų norų, kartu pasidžiaugti ir padaryti tą dieną per visas pamokas tą vaiką dėmesio centru. Tą dieną švenčiantys mokiniai paprastai savo draugams atneša kokių nors saldumynų. Šių užsiėmimų džiaugsmui nėra galo.

Rytinis pasisveikinimas

Rytinis pasisveikinimas - tai veikla, kuria mokiniams labai tiesiogiai parodoma, kaip jie mums rūpi ir kaip labai norime, kad jų buvimas klasėje būtų malonus. Mokiniais labai svarbus kontaktas su mokytoju, jie jaučiasi labai svarbūs mokytojui, todėl jaučiasi patenkinti. Veikla vykdoma prie įėjimo į klasę pakabinus tris paveikslėlius, kuriuose pavaizduotos trys veiklos: rankų paspaudimas, apkabinimas ir trumpas šokis. Įėję į klasę mokiniai rodo į paveikslėlį ir taip pasirenka to ryto pasisveikinimą su mokytoju. Taip dieną pradedame su juoku.



Praktikų nauda

Visos praktikos yra puiki priemonė pradinių klasių mokinių pasitikėjimui savimi didinti. Šių veiklų tikslas - atkreipti dėmesį į vaiką, kuris išgyvena pasitikėjimo savimi krizę ir akimirksniškai prarado tikėjimą savimi. Įtraukiant mokinius, pabrėžiant jų teigiamas savybes, tiesiogiai įtraukiant juos į mokymąsi, sukuriant situacijas, kuriose mokinys yra pagalbininkas, padedama mokiniui pamatyti savo vertę.

Iššūkiai

Ilki šiol neturėjau nė vienos neigiamos situacijos, susijusios su šiomis praktikomis. Galiu tik daryti prielaidą, kad iššūkis gali būti tas, kad mokinių pasitikėjimas savimi nepadidėja. Manau, kad tokiais atvejais, jei kam nors taip nutinka, mokinys turi rimtesnių pasitikėjimo savimi problemų, todėl būtina pasitelkti specialistus, galinčius jam padėti: pedagogą, psichologą, socialinį darbuotoją.

Šaltinis

Visos praktikos yra iš asmeninės patirties. Prie praktikų pateiktos nuotraukos yra darytos mano klasėje su mokiniais, o jų tėvai sutinka, kad nuotraukos būtų naudojamos leidinyje.





Gerosios praktikos



PAŽINKIME SAVE

Parengė: JU OŠ Stari Ilijaš (Senita Karaga-Muslija)



Planuojama, kad visos veiklos truks 45 minutes.



Veiklai reikalingos priemonės:

- spalvoti popieriai (lipdukai), spalvota lenta, pieštukai
- popierius ir rašiklis
- dėžutė, veidrodis

Praktikos santrauka

Pasitikėjimas savimi - tai įsitikinimas, kad sugebame mąstyti, mokytis, rinktis ir priimti sprendimus.

Per veiklą norime ugdyti ir stiprinti mokinių pasitikėjimą savimi, suteikti galimybę atpažinti ir įvardyti savo gebėjimus bei talentus ir, žinoma, gerbti save.

Veikla įgyvendinama tokia eiga:

1. Kaip kurti savo asmenybę (pasitikėjimą savimi)

- Perskaitykite tekstą (pakartokite, kas yra personifikacija)
- Pasirinkite istorijos veikėją, kuriuo nenorėtumėte būti, ir paaiškinkite, kodėl.
- Pasirinkite istorijos veikėją, kuriuo norėtumėte būti, ir paaiškinkite, kodėl
- Įklijuokite savo atsakymus į atitinkamą langelį
- Veikla trunka 45 minutes
- Baigti: Pokalbis apie moralę

Dilemos: Kas griaua mūsų pasitikėjimą savimi? Kaip?

2. Sužinokite, kas esate, būkite tuo, kas esate (pasitikėjimas savimi).

Veikla įgyvendinama taip:

"Mano ID"

Mokiniai trumpai supažindinami su savimonės sąvoka ir sritimis, iš kurių ji susideda. Tada jiems duodama užduotis sukurti savo asmens tapatybės kortelę ir prisistatyti naudojantis asmens tapatybės kortele.

"Asmens tapatybės kortelę" galima nukopijuoti ir išdalyti mokiniams.

Priklausomai nuo laiko ir darbo dinamikos, mokiniai gali pristatyti vieną ar kelias sritis.

3. Pažinkime save (pasitikėjimas savimi)

Veikla: Uždara dėžė

Uždaroje dėžėje pastatome veidrodį, į kurį kiekvienas mokinys žiūrės atskirai, būdamas tam tikru atstumu nuo kitų mokinių.

Kiekvienas mokinys turi apibūdinti asmenį, kurį mato dėžėje, naudodamas pozityvius ir teigiamus išsireiškimus.

Pabaigoje vyksta veiklos aptarimas.

Veikla

1. Kaip sukurti savo asmenybę (pasitikėjimą savimi)

Užsiėmimo pradžioje mokytojas supažindina mokinius su jo eiga ir taisyklėmis jį vykdant. Istorijos skaitymas:

Indijoje vienas vandens nešiotas turėjo du didelius molinius ąsočius, kuriuos nešiojo pakabintus ant pagalio ant pečių. Vienas ąsotis buvo įtrūkęs, o kitas - tobulas ir sveikas. Tobulas ąsotis visada atnešdavo pilną vandens kiekį, o įtrūkęs atnešdavo tik pusę, nes vanduo iš jo išsilaistydavo.

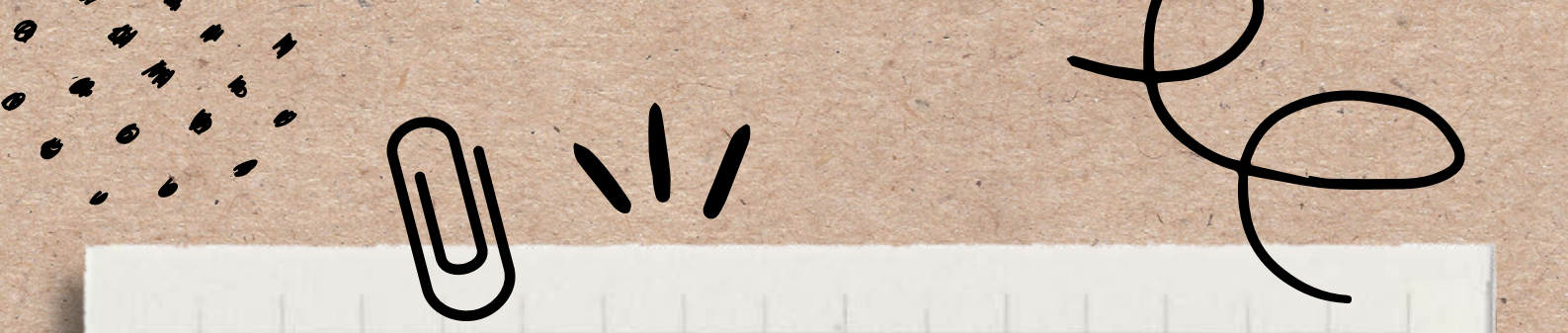
Tai kartojosi kasdien. Tobulasis ąsotis didžiavosi savo indėliu, o sutrūkinėjęs ąsotis gėdijosi savo trūkumo.

Vieną dieną įtrūkęs ąsotis pasikalbėjo su vandens nešiotu.

"Man gėda dėl savęs."

"Kodėl?" - paklausė vandens nešiotas.

Ąsotis tęsė: "Aš atnešu tik pusę vandens, nes esu įtrūkęs, todėl dėl mano trūkumo tu dirbi daugiau ir negauni pilno atlygio už savo pastangas".



Vandens nešiotojas jausmingai atsakė: "Kai grįšime, atkreipk dėmesį į gražias gėles palei kelią."

Iš tiesų, jiems kylant į kalną, senasis suskilęs ašotis pastebėjo vienoje tako pusėje gražias laukines gėles, apšviestas saulės. Vandens nešiotojas jam tarė: "Ar pastebėjai, kad gėlės auga ir žydi tik tavo kelio pusėje? Taip yra todėl, kad aš visada žinojau apie tavo ydą, todėl ją pasinaudojau. Pasodinau gėlių sėklas tavo kelio pusėje ir kiekvieną dieną mums einant pro šalį jas laistydavau vandeniu, kuris prasiskverbėdavo iš tavo įtrūkimų. Jau dvejus metus skini šias nuostabias gėles ir jomis puoši savo šeimininko stalą. Be tavęs šis grožis niekada nebūtų papuošęs jo namų."

Perskaitytą istoriją mokiniai gauna spalvotus popieriaus lapelius, ant kurių gali rašyti

- Pasirinkite istorijos veikėją, kuriuo nenorėtumėte būti ir paaiškinkite, kodėl?
- Pasirinkite istorijos veikėją, kuriuo norėtumėte būti ir paaiškinkite, kodėl?

Atsakymus suklijuokite ant lentos.

2. Sužinokite, kas esate, būkite toks, koks esate (pasitikėjimas savimi)

"Asmeninė kortelė". Mokiniai trumpai supažindinami su savivaizdžio sąvoka ir sritimis, iš kurių ji susideda. Tada jiems duodama užduotis sukurti savo asmeninę kortelę ir pristatyti ją per šias savivaizdžio sritis: bendrasis "aš", fizinis "aš", romantinis "aš", mokyklos "aš", socialinis "aš", bendravimo "aš", virtualusis "aš" ir emocinis "aš". Kurdami tapatybės kortelę mokiniai gali patys sukurti koliažą arba piešinį su simboliais ir tekstu, kuris geriausiai apibūdintų jų savęs vaizdavimo sritis. Taip pat galima parengti "tapatybės kortelės" pavyzdžius ir išdalyti mokiniams. Savo asmens tapatybės kortelei sukurti jie turi 25-30 minučių, po to vyksta pristatymas. Priklausomai nuo laiko ir darbo dinamikos, mokiniai gali pristatyti vieną ar kelias sritis klasėje arba mažesnėse grupelėse.

Siūlomos idėjos tapatybės kortelės kūrimui:

- Savo išvaizdą apibūdinau taip:
- Aš galvoju apie save.....
- Manau, kad man sekasi mokykloje.....
- Svarbiausios gyvenimo vertybės man yra.....
- Bendrauju socialiniuose tinkluose.....
- Mano požiūris į kitus žmones yra...

3. Pažinkime save (pasitikėjimas savimi)

Šiam užsiėmimui iš anksto paruoškite uždara dėžę su veidrodžiu. Užsiėmimo pradžioje mokinių paprašykite sustoti taip, kad kiekvienas turėtų vietos sau. Tada paruošta dėžė išsiunčiama aplink. Mokiniais pasakoma, kad dėžėje yra garsus žmogus ir kad jie negali komentuoti, kas joje yra, kai dėžė juos pasieks. Mokinys, kuris gauna dėžutę, turi pažvelgti į dėžutę ir pristatyti tą asmenį kitiems, akcentuodamas teigiamą apibūdinimą. Po pristatymo kiti mokiniai bando atspėti, kas tai yra. Po pratimo mokiniai skatinami aptarti, kaip jie pristatė asmenį, per kokias savybes ir vaidmenis, ir kaip jiems sekėsi dalyvauti veikloje.

Praktikos nauda

Šių praktikų nauda - skatinti vaikus ir jaunuolius mąstyti apie save, vadovauti jiems šiame procese ir palaikyti jų teigiamą raidą, prisidėti prie savigarbos ir pasitikėjimo savimi ugdymo. Be to, praktikos prisideda prie mokinių tarpusavio pažinimo ir tarpusavio ryšio, padeda kurti grupės sutelktumą ir pozityvią aplinką, gerina santykius klasėje.

Iššūkiai

1. Atlikdami šią praktiką mokiniai gali pasirinkti istorijos veikėją arba daiktą, su kuriuo norėtų susitapatinti (vandens nešėjas, suskilęs arba tobulas ašotis, šeimininkas, gėlė). Atkreipkite dėmesį į tai, į kurį stulpelį mokiniai įrašys, pavyzdžiui, tobulą ašotį, ar į stulpelį, kuriame padarys išvadą, kad norėtų būti tokie kaip jis, ar ne, nes jis apibūdinamas kaip žmogus be klaidų ir nejaučiantis jokių emocijų kitiems, ar kaip šeimininkas, kuris sėdi, džiaugiasi ir tikisi svetimų pastangų ir darbo rezultatų.
2. Praktikos įgyvendinimo metu mokiniai gali apibūdinti savo savybes neigiamame kontekste, į tai reikėtų atkreipti ypatingą dėmesį, o užsiėmimo vadovas turėtų atpažinti, kuriame kontekste mokinys mano, kad jis nėra pakankamai vertas pagarbos ir savo nuomonės išsakymo.



Gerosios praktikos



SMEGENŲ ŠTURMO SESIJOS

Parengė: Kalbų mokykla "Sky"



Tipiška grupinė smegenų šturmo sesija pradinėje mokykloje gali trukti apie 45–60 minučių, priklausomai nuo temos sudėtingumo ir mokinių įsitraukimo lygio.



- Įvardinkite temą ar problemą ir parenkite diskusijos planą.

Praktikos santrauka

Grupinių smegenų šturmo sesijų organizavimas pradinėje mokykloje gali būti veiksmingas būdas padėti mokiniams įgyti pasitikėjimo pasitelkiant kūrybinio mąstymo įgūdžius. Tam svarbu sukurti palankią aplinką, kurioje mokiniai gali atvirai dalytis savo idėjomis, nes jos nevertinamos.

Veikla

Įgyvendinant grupines smegenų šturmo sesijas rekomenduojama laikytis tokios eigos:

- Pasirinkite temą ar problemą, susijusią su mokymo programa ar mokinių interesais.
- Nustatykite pagrindines pagarbaus bendravimo ir aktyvaus klausymosi taisykles.
- Skatinkite mokinius dalytis savo idėjomis nebijant, kad jie bus teisiami, ir priminkite jiems, kad smegenų šturmo metu jokia idėja nėra per daug "iš piršto laužta".
- Palengvinkite diskusiją užduodami atvirus klausimus, skatindami mokinius išplėsti ar patobulinti savo idėjas.
- Apsvarstykite galimybę naudoti vaizdines priemones, pavyzdžiui, lentą ar lipnius lapelius, kad padėtumėte mokiniams susisteminti ir įsivaizduoti savo mintis.
- Užbaigdami užsiėmimą apibendrinkite pagrindines idėjas ir aptarkite tolesnius veiksmus, kaip įgyvendinti ar toliau nagrinėti sukurtus sprendimus.

Praktikos nauda

- Smegenų šturmo sesijos skatina kūrybinį mąstymą, nes mokiniai skatinami siūlyti įvairias idėjas, net jei jos atrodo neįprastos ar netradicinės. Tai skatina atvirą požiūrį į problemų sprendimą ir idėjų generavimą.
- Per šiuos užsiėmimus mokiniai praktikuojasi aiškiai reikšti savo mintis ir idėjas, o tai padeda jiems lavinti bendravimo ir pristatymo įgūdžius. Tai savo ruožtu gali padidinti jų pasitikėjimą savimi dalijantis idėjomis kitoje aplinkoje.
- Smegenų šturmo sesijos skatina bendradarbiavimo atmosferą, kurioje mokiniai mokosi išklausyti vieni kitų idėjas ir jomis remtis. Dirbdami kartu jie geriau supranta skirtingus požiūrius, skatinama empatija ir komandinis darbas.
- Per smegenų šturmo sesijas vertindami ir tobulindami savo idėjas, mokiniai lavina kritinio mąstymo įgūdžius, mokosi nustatyti stipriąsias ir silpnąsias įvairių sprendimų ir koncepcijų puses.
- Žinant ir vertinant kiekvieno mokinio indėlį per smegenų šturmo sesijas, galima padėti jiems jaustis vertinamiems ir gerbiamiems, o tai teigiamai veikia jų savigarbą ir pasitikėjimą savo idėjomis.

Iššūkiai

Mokiniai gali nenorėti dalyvauti veikloje.





Gerosios praktikos



PRISIMINIMŲ DĖŽUTĖ

Parengė by: Kalbų mokykla "Sky"



Iš pradžių etapas ir veiklos paaiškinimas gali užtrukti maždaug nuo 45 minučių iki valandos.

Nuolatinis daiktų rinkimas ir periodinės refleksijos sesijos kiekvieną kartą gali užtrukti dar 30-45 minutes.



Išankstinis pasiruošimas ir reikalingos priemonės:

- Kiekvienam mokiniui parūpinkite po didelę, tvirtą dėžę ar indą, į kurį būtų galima sudėti įvairius daiktus, pavyzdžiui, sertifikatus, nuotraukas ir asmeninius kūrinius. Tai gali būti paprastos kartoninės dėžės arba plastikiniai konteineriai, priklausomai nuo jų sąlygų pageidavimų ir biudžeto.
- Jei norite, pasiūlykite mokiniams priemonių, kad jie galėtų suasmeninti ir papuošti savo prisiminimų dėžutes, pavyzdžiui, spalvoto popieriaus, lipdukų, žymeklių ar dažų (neprivaloma).
- Paruoškite pavyzdžių ar pasiūlymų, kokius daiktus mokiniai gali įdėti į savo atminties dėžutę, sąrašą, pabrėždami, kad svarbu įtraukti daiktus, kurie atspindi ne tik pasiekimus, bet ir pastangas, sunkų darbą ir asmeninį augimą.

Praktikos santrauka

Įgyvendindami praktiką pedagogai suteikia mokiniams vizualius ir apčiuopiamus jų pasiekimų ir augimo įrodymus, taip skatindami jų pasiekimų, atsparumo ir pasitikėjimo savimi jausmą. Ši praktika skatina mokinius pripažinti ir vertinti savo pastangas, apmąstyti savo asmeninį tobulėjimą ir formuoti teigiamą savęs įvaizdį.



Veikla

Praktikos įgyvendinimas:

- Paruoškite priemones: pedagogas kiekvienam mokiniui parūpina didelę dėžę ar indą, tinkamą įvairiems daiktams, pavyzdžiui, sertifikatams, nuotraukoms ir asmeniniams kūriniams, laikyti.
- Pedagogas su mokiniais aptaria atminties dėžutės paskirtį, paaiškindamas, kad joje bus laikomi daiktai, atspindintys jų pasiekimus, sunkų darbą ir asmeninį augimą per visą pusmetį ar mokslo metus.
- Pasiūlykite turinį: pedagogas ragina mokinius į atminties dėžutę įdėti įvairių daiktų, ne tik medalių ar apdovanojimų, bet ir sertifikatų ar kitų pripažinimo formų už sunkų darbą, atsidavimą ar papildomas pastangas.
- Rinkite daiktus: per pusmetį ar mokslo metus mokiniai į savo atminties dėžutę prideda daiktų, pavyzdžiui, mokyklinių projektų, meno kūrinių, ataskaitų kortelių, nuotraukų, kuriose užfiksuoti ypatingi įvykiai ar patirtis.
- Peržiūrėkite ir apmąstykite: pedagogas periodiškai kviečia mokinius peržiūrėti atminties dėžutės turinį ir apmąstyti savo pasiekimus, įveiktus iššūkius ir asmeninį augimą. Jie prašo mokinių apsvarstyti, kas jiems kėlė sunkumų, kaip jie juos įveikė ir kaip tai galima palyginti su dabartiniais iššūkiais.

Praktikos nauda

Ši veikla mokiniams duoda nemažai naudos, įskaitant pasitikėjimo savimi ugdymą, savirefleksijos skatinimą, atsparumo ugdymą, apčiuopiamų pažangos įrodymų pateikimą, motyvacijos didinimą ir emocinės gerovės palaikymą. Vykdydami šią veiklą mokiniai stiprina pasitikėjimą savo pasiekimais, ugdo savimonę ir augimo mąstyseną, mokosi atpažinti savo atsparumą, įsivaizduoja savo pasiekimus ir augimą, jaučiasi motyvuoti siekti savo tikslų.

Iššūkiai

- Laiko apribojimai: dėl nuolatinio veiklos pobūdžio gali būti sunku skirti pakankamai laiko mokiniams rinkti daiktus ir periodiškai peržiūrėti savo atminties dėžutes.
- Erdvės apribojimai: kai kuriose klasėse gali kilti problemų dėl vietos atminties dėžutėms laikyti, ypač jei veikla vykdoma su didele mokinių grupe.



Gerosios praktikos



DĖKINGUMAS

Parengė: Kalbų mokykla "Sky"



Dėkingumo pratimų trukmė gali skirtis priklausomai nuo konkrečios veiklos ir mokytojo pageidavimų. Pavyzdžiui, dėkingumo dienoraščio rašymas gali užtrukti vos kelias minutes kasdien, o dėkingumo dalijimasis ar laiško rašymas gali pareikalauti daugiau laiko. Apskritai rekomenduojama dėkingumo pratyboms skirti bent 10–15 minučių per dieną, kad būtų pakankamai laiko apmąstymams ir diskusijoms. Tačiau mokytojai gali keisti trukmę, atsižvelgdami į klasės poreikius ir tvarkaraštį. Svarbu nustatyti nuoseklią dėkingumo pratimų atlikimo tvarką, kad mokiniai išsiugdytų įprotį reguliariai praktikuoti dėkingumą.



Aiškios instrukcijos, priklausomai nuo pasirinktos strategijos

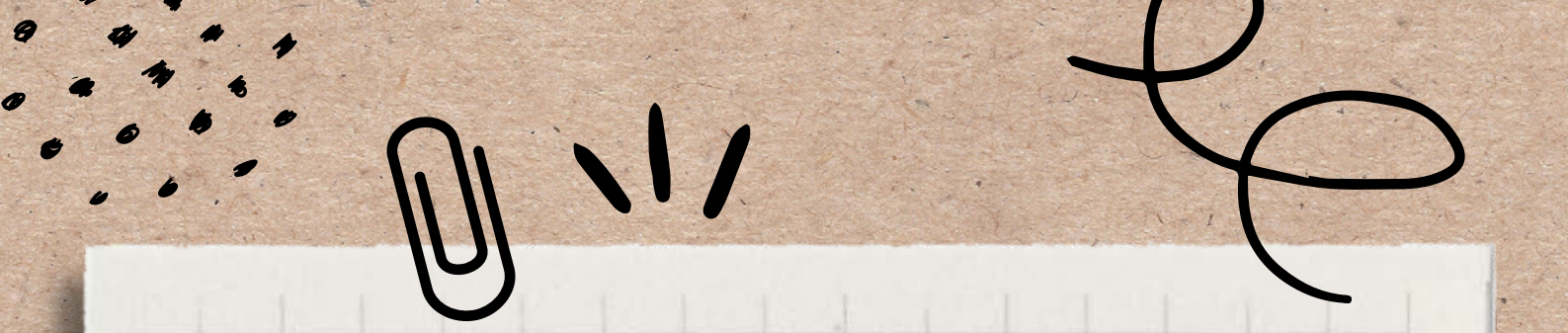
Praktikos santrauka

Dėkingumo pratimai yra labai svarbūs ugdant teigiamą mąstyseną ir padedant mokiniams atpažinti savo stipriąsias puses ir pasiekimus. Skatindami mokinius reguliariai praktikuoti dėkingumo pratimus, pedagogai gali skatinti emocinę gerovę, mažinti stresą ir gerinti bendrą psichinę sveikatą. Šie pratimai taip pat gali padėti mokiniams labiau vertinti teigiamus savo gyvenimo aspektus, o tai galiausiai didina jų savigarbą ir pasitikėjimą savimi.

Veikla

Norėdami klasėje įgyvendinti dėkingumo pratimus, taikykite šias strategijas:

- Dėkingumo žurnalai: mokiniams skirkite specialius žurnalus, į kuriuos jie galėtų įrašyti dalykus, už kuriuos yra dėkingi kiekvieną dieną. Skatinkite juos kasdien užrašyti bent tris dalykus, apmąstyti savo patirtį ir jausmus.
- Dalijimasis dėkingumu: skirkite laiko mokiniams pasidalyti savo dėkingumu su visa klase arba mažose grupelėse, taip ugdydami bendruomeniškumo jausmą ir skatindami bendraamžių paramą.

- 
- Dėkingumo laišakai: paraginkite mokinius parašyti laiškus, kuriuose jie išreikštų dėkingumą žmogui, padariusiam teigiamą įtaką jų gyvenimui, pavyzdžiui, šeimos nariui, draugui ar mokytojui. Šis pratimas padeda mokiniams atpažinti ir įvertinti kitų žmonių paramą ir gerumą.
 - Dėkingumo stiklainis: klasėje padėkite padėkos stiklainį, į kurį mokiniai gali anonimiškai dėti padėkos raštelius. Periodiškai garsiai perskaitykite užrašus klasei ir pasidžiaukite teigiamais jų gyvenimo ir klasės bendruomenės aspektais.
 - Dėkingumo užuominos: pateikite mokiniams užuominų arba diskusijų temų, skatinančių juos apmąstyti, už ką jie yra dėkingi, pavyzdžiui, už savo pasiekimus, santykius ar asmeninį augimą.
 - Sąmoningumas ir dėkingumas: įtraukite sąmoningumo technikas, pavyzdžiui, gilaus kvėpavimo pratimus ar meditaciją, kad padėtumėte mokiniams sutelkti dėmesį į dabartį ir ugdyti dėkingumą už savo patirtį.

Praktikos nauda

Dėkingumo pratimai gali padėti mokiniams įgyti pozityvesnį ir optimistiškesnį požiūrį į gyvenimą, pagerinti jų emocinę gerovę, santykius ir akademinę sėkmę. Įtraukdami dėkingumo pratimus į klasės kasdienybę, pedagogai gali palaikyti mokinių pasitikėjimą savimi ir asmeninį augimą, o tai galiausiai prisideda prie pozityvesnės ir palankesnės mokymosi aplinkos kūrimo.

Iššūkiai

Pasipriešinimas arba susidomėjimo stoka: kai kurie mokiniai gali jaustis nepatogiai arba nesuinteresuoti atlikti dėkingumo pratimus, ypač jei jie nėra įpratę apmąstyti savo emocijų ar patirties. Siekdami išspręsti šią problemą, pedagogai dėkingumo pratimus gali pristatyti palaipsniui ir detalai paaiškinti jų tikslą bei naudą.



Gerosios praktikos



KLASĖS BENDRUOMENĖS STIPRINIMAS

Parengė: JumpIN Hub



Tšios praktikos trukmė gali skirtis priklausomai nuo pasirinktos veiklos, tačiau rekomenduojama bendruomenės stiprinimo veiklai skirti bent 30 minučių per savaitę.



Šiai praktikai atlikti nereikia papildomų išteklių, tačiau mokytojai turėtų iš anksto suplanuoti ir pasirengti veiklai.

Praktikos santrauka

Šia praktika siekiama sukurti pozityvią ir palankią klasės bendruomenę, stiprinant mokinių tarpusavio santykius, skatinant empatiją, pagarbą ir komandinį darbą.

Veikla

1 žingsnis: Ledlaužiai ir komandos formavimo veiklos

Pirmasis žingsnis kuriant klasės bendruomenę - supažindinti mokinius vienus su kitais ir paskatinti juos dirbti kartu. Mokytojai gali naudoti ledlaužius ir komandos formavimo veiklas, kad padėtų mokiniams pažinti vieniems kitus ir įgyti pasitikėjimą. Tokios veiklos pavyzdžiai:

- "Dvi tiesos ir melas": Kiekvienas mokinsys pasidalina trimis teiginiais apie save, iš kurių du yra teisingi, o vienas - melas. Kiti mokiniai turi atspėti, kuris iš jų yra melas.
- "Žmonių mazgas": Mokiniai atsistoja ratu ir laikosi už rankų su dviem skirtingais žmonėmis. Paskui jie turi dirbti kartu, kad išsipainiotų nepaleisdami vienas kito rankų.
- Plakatai "Viskas apie mane": Mokiniai kuria plakatus, kuriuose pristato savo pomėgius, hobius ir šeimos istoriją. Tuomet jie gali pristatyti šiuos plakatus klasei.

2 žingsnis: Klasės susitarimai ir lūkesčiai

Kai mokiniai susipažįsta vieni su kitais, mokytojai kartu su klase gali sukurti klasės susitarimų ir lūkesčių rinkinį. Šiuose susitarimuose gali būti tokie dalykai kaip:

- Pagarba vienas kito nuomonei ir idėjoms
- kalbėti ir klausytis pakaitomis
- palaikyti tvarką ir švarą klasėje
- Laiku ateiti į pamoką ir pasiruošti jai

3 žingsnis: Mokymosi bendradarbiaujant veiklos

Galiausiai, mokytojai gali į pamokas įtraukti mokymosi bendradarbiaujant veiklas, kad paskatintų komandinį darbą ir bendradarbiavimą. Šios veiklos gali apimti:

- Grupiniai projektai: Mokiniai dirba kartu mažose grupėse, kad atliktų užduotį ar projektą.
- Klasės diskusijos: Mokytojai gali palengvinti klasės diskusijas, kuriose mokiniai skatinami dalytis savo idėjomis ir išklausti kitus.
- Tarpusavio mokymas: mokiniai paeiliui veda pamoką arba aiškina sąvokas likusiems klasės draugams.

Praktikos nauda

Praktika gali padėti mokiniams pajusti didesnį ryšį su bendraamžiais ir mokytoju, o tai gali paskatinti didesnį įsitraukimą, motyvaciją ir gerovę. Ji taip pat gali pagerinti mokinių socialinius ir emocinius įgūdžius, pavyzdžiui, bendravimo, empatijos ir pagarbos.

Iššūkiai

Vienas iš pagrindinių iššūkių įgyvendinant šią praktiką - sukurti saugią ir įtraukią aplinką, kurioje visi mokiniai jaustųsi laukiami ir gerbiami. Mokytojai gali spręsti šią problemą modeliudami teigiamą elgesį, įsikišdami į konfliktus ir skatindami atvirą bendravimą. Taip pat svarbu veiklą pritaikyti prie mokinių poreikių ir interesų, o prireikus būti lankstiems ir gebėti prisitaikyti.



Gerosios praktikos



KOMPLIMENTŲ RATAS

Parengė: JumpIN Hub



10-15 minučių, priklausomai nuo grupės dydžio.



Nereikia

Praktikos santrauka

"Komplimentų ratas" - tai veikla, skatinanti teigiamą mokinių tarpusavio bendravimą ir padedanti kurti palankią klasės bendruomenę. Mokiniai sėdi ratu ir paeiliui sako komplimentus asmeniui, sėdinčiam iš dešinės.

Veikla

1. Mokytojas paaiškina mokiniams užduotį ir užtikrina, kad jie suprastų užduoties tikslą.
2. Mokiniai susėda ratu ant grindų arba ant kėdžių veidu vienas į kitą.
3. Mokytojas pradeda veiklą pagirdamas asmenį, sėdintį jam iš dešinės.
4. Tada komplimentą gavęs asmuo pagiria asmenį, sėdintį jam iš dešinės, ir taip toliau, kol visi gauna komplimentus.
5. Mokiniai skatinami sakyti konkrečius komplimentus ir daugiausia dėmesio skirti asmenybės bruožams ar elgesiui, o ne fizinei išvaizdai.

Mokytojas gali vadovauti šiai veiklai pateikdamas tinkamų komplimentų pavyzdžių ir įsikišdamas, jei išsakomi netinkami komentarai.

Šią veiklą galima pakartoti kelis kartus per mokslo metus, kiekvieną kartą mokiniams sakant komplimentus skirtingiems žmonėms.

Praktikos nauda

Ši veikla gali padėti mokiniams stiprinti savigarbą, didinti pasitikėjimą savimi ir kurti teigiamą klasės kultūrą. Ji taip pat padeda mokiniams atpažinti ir įvertinti teigiamas bendraamžių savybes, o tai gali skatinti empatiją ir gerumą.

Iššūkiai

Mokiniai gali jaustis nepatogiai arba gėdintis sakdami komplimentus, ypač jei jie nėra įpratę reikšti teigiamų emocijų. Mokytojas gali padėti išspręsti šią problemą rodydamas teigiamą elgesį ir sudarydamas saugią ir palankią aplinką šiai veiklai. Taip pat svarbu stebėti veiklą ir užtikrinti, kad visi komentarai būtų tinkami ir pagarbūs.





Gerosios praktikos



DĖMESINGAS KLAUSYMASIS

Parengė: JumpIN Hub



Veiklą galima atlikti per 15–30 minučių, priklausomai nuo diskusijoms skirto laiko.



Nereikia

Praktikos santrauka

Dėmesingas klausymasis - tai veikla, skirta mokinių socialiniams ir emociniams įgūdžiams, tokiems kaip savęs pažinimas, empatija ir savireguliacija, tobulinti. Šios veiklos tikslas - padėti mokiniams lavinti klausymosi įgūdžius, suprasti kitų požiūrį ir tapti empatiškesniems bendraamžių atžvilgiu. Aktyviai klausydamiesi ir būdami dabarties akimirkoje, mokiniai gali pagerinti savo bendrą savijautą ir padidinti pasitikėjimo savimi lygį.

Veikla

1. Pradėkite pristatydami mokiniams dėmesingo klausymosi sąvoką, paaiškindami, ką tai reiškia ir kodėl tai svarbu.
2. Paprašykite mokinių sudaryti porą su partneriu.
3. Nurodykite vienam partneriui pasidalyti asmenine istorija ar patirtimi, o kitas partneris turi atidžiai klausytis.
4. Klausytojas turėtų sutelkti dėmesį į kalbėtoją ir vengti išsiblaškymo, pavyzdžiui, žiūrėti į telefoną ar galvoti, ką nori pasakyti toliau.
5. Kalbėtojui baigus pasakoti, klausytojas turėtų apibendrinti tai, ką išgirdo, ir pakartoti kalbėtojui, kad įsitikintų, jog jį suprato.
6. Pasikeiskite vaidmenimis ir pakartokite šį procesą, kad abu partneriai galėtų dalytis informacija ir lavinti klausymosi įgūdžius.
7. Apibendrinkite veiklą grupėje, aptardami, koks buvo jausmas būti dėmesingai išklaustam ir koks buvo jausmas dėmesingai klausytis.

Veiklos nauda

Dėmesingas klausymasis padeda mokiniams ugdyti savo socialinius ir emocinius įgūdžius, nes gerina jų gebėjimą išklausyti, suprasti kitų požiūrį ir tapti empatiškesniems bendraamžiams. Tai taip pat padeda mokiniams geriau išgyventi dabartį ir mažina stresą bei nerimą.

Iššūkiai

Gali kilti sunkumų, kai klausantis sunku išlaikyti dėmesį. Kad išspręstumėte šią problemą, paraginkite mokinius giliai įkvėpti ir sutelkti dėmesį į kalbėtojo balsą, kad būtų lengviau išlikti dabarties akimirkoje. Kitas iššūkis gali būti laiko valdymas, todėl svarbu skirti pakankamai laiko dalijimuisi ir diskusijoms.





Gerosios praktikos



POMĖGIŲ TYRINĖJIMAS

Parengė: Aspira Institute



45 – 60 min (priklausomai nuo klausimų skaičiaus)



Didelis popieriaus lapas, mažesni popieriaus lapai, rašikliai ir pieštukai

Praktikos santrauka

Mokinių interesų įtraukimas į mokymo programą yra veiksmingas būdas padėti vaikams atrasti savo aistrą ir padidinti jų įsitraukimą į mokymąsi. Skatindami vaikus ieškoti savo aistros ir susirasti prasmingų pomėgių, kurie galėtų būti jų popamokinės veiklos dalis, padedame jiems labiau pasitikėti savimi klasėje. Šios praktikos tikslas - padėti vaikams ugdyti teigiamą savęs vertinimą ir stiprų tapatybės jausmą padedant jiems identifikuoti savo pomėgius ir jų siekti. Tyrinėdami savo pomėgius ir ugdydami įgūdžius tose srityse, kurios juos domina, vaikai gali stiprinti savigarbą ir kompetencijos jausmą, kuris persikels į kitas jų gyvenimo sritis. Pateikdami vaikams "struktūruotą laisvalaikį", kuris leidžia jiems tyrinėti savo pomėgius ir užsiimti įvairia veikla žaidimo metu, taip pat leidžia jiems mokytis ir tobulėti. Rachel Cortese, kalbos patologė, buvusi Niujorko mokyklų mokytoja, sako, kad "vaikams paprastai sekasi tikrai gerai, kai jie turi struktūrą, o dalis tos struktūros yra popamokinės veiklos tvarkaraštis".

Veikla

Apibrėžkite aistrą veiklai

Kai kalbėsime apie aistrą ir pomėgius, paprašykite mokinių apibrėžti, ką reiškia būti aistringam ir aistringai kuo nors domėtis. Kaip elgiasi aistringai besidomintis žmogus? Kokius dalykus jie pasakytų? Kokie teigiami įsitikinimai apie juos? Kokie yra keli neigiami įsitikinimai apie juos?

Leiskite tyrinėti

Aistra yra spektras. Galite turėti skirtingą aistros laipsnį. Paprašykite mokinių surengti smegenų šturmą, kaip jie praleidžia savo dieną. Tada tegul jie įvertina, kiek aistros jaučia kiekvienai veiklai, mokymosi dalykui ir pan. Taip pat galite paprašyti, kad jie išvardytų veiklas / pomėgius, kuriuos norėtų išbandyti.

1. *Suskirstykite klasę į grupes po 5 žmones*
2. *Kiekviena grupė gauna po didelį popieriaus lapą ir rašymo priemonių, spalvų...*
3. *Paprašykite kiekvienos grupės apibrėžti aistrą, tam skirkite 5-10 minučių. Kai jos tai padarys, kiekvienos grupės paprašykite garsiai perskaityti savo apibrėžimą.*
4. *Pateikite grupėms šiuos klausimus:*

- Ko dažnai ieškote "Google" paieškos sistemoje ir tyrinėjate valandų valandas?
- Kai nueinate į biblioteką, kuriame skyriuje atsiduriate pirmiausia?
- Ar tam tikra tema jus jaudina vien pagalvojus apie ją?
- Apie ką kalbate arba ką darote valandų valandas, kad prarandate laiko pojūtį?
- Ką darytumėte, net jei už tai negautumėte jokio atlygio?
- Ką norėtumėte daryti, jei žinotumėte, kad jums pavyks?
- Kokių turite talentų, kuriais norėtumėte pasidalyti su pasauliu?
- Kada gyvenime jautėtės kūrybingiausias ir gyvybingiausias?
- Kas jums yra neįtikėtinai lengva?

PASTABA: atsižvelgiant į svarbą ir turimą laiką, kai kurių iš pirmiau pateiktų klausimų galite atsisakyti.

Duokite grupei maždaug 20-25 minutes pokalbiui.

Dabar paprašykite mokinių užrašyti ant popieriaus lapo, jei grupėje jie tarpusavyje nustatė, kad turi aistrą... kas tai yra?

Dabar paprašykite, kad jie susietų savo atrastas aistras su tuo, kur galėtų jas labiau tyrinėti kasdieniame gyvenime.

Tegul kiekviena grupė pristato savo atradimus.



Praktikos nauda

1. Pasiekimo jausmas: kai vaikai tyrinėja savo pomėgius, jie kelia sau tikslus ir stengiasi jų siekti. Šis pasiekimo jausmas gali sustiprinti jų savigarbą ir pasitikėjimą savo jėgomis.
2. Teigiamas pastiprinimas: kai vaikai tyrinėja savo pomėgius, jie gauna teigiamą grįžtamąjį ryšį ir pripažinimą už savo pasiekimus, o tai gali sustiprinti jų pasitikėjimą savimi ir savivertę.
3. Tapatumo jausmas: pomėgio atradimas ir siekimas gali padėti vaikams išsiugdyti tapatybės ir tikslo jausmą, kuris gali būti svarbus jų savigarbai ir pasitikėjimui savimi.
4. Asmeninis augimas: pomėgių tyrinėjimas gali būti būdas vaikams mesti sau iššūkį ir išmokti naujų įgūdžių, o tai gali padidinti jų pasitikėjimą savo gebėjimais įveikti naujus iššūkius ir pasiekti sėkmę.
5. Santykiai su bendraamžiais: pomėgiai gali suteikti vaikams galimybę bendrauti su panašiai mėstančiais bendraamžiais, o tai gali paskatinti teigiamus santykius ir padidinti jų savivertę.

Iššūkiai

Atkreipkite dėmesį į tai, kad kai kurie vaikai iš tiesų gali neturėti jokių pomėgių arba jų neišsiugdyti. Pasistenkite juos padrąsinti, kad net ir kvaili dalykai, kuriuos mėgsta daryti (pavyzdžiui, skaičiuoti akmenukus ar tepti kljus ant pirštų), turi šaknis, kurios gali juos atvesti prie jų pomėgio, tiesiog jie turi susieti ir tyrinėti daugiau nei kiti vaikai, kurie turi specifinių interesų, pavyzdžiui, sportą, menas ir muziką.



Gerosios praktikos



KAŽKAS APIE MANE

Parengė: Aspira Institute



20 – 30 min



Parsisiųsti pdf. darbalapį:

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2017/06/Something-About-Me.pdf>

Praktikos santrauka

Darbalapio "Kažkas apie mane" tikslas - padėti vaikams atpažinti savo stipriąsias puses, teigiamas savybes ir pasiekimus.

Tikslas

Tai paprastas darbo lapas su šešiomis sakinių užuominomis ir vieta, kurioje vaikas gali užpildyti tuščias vietas.

Something About Me

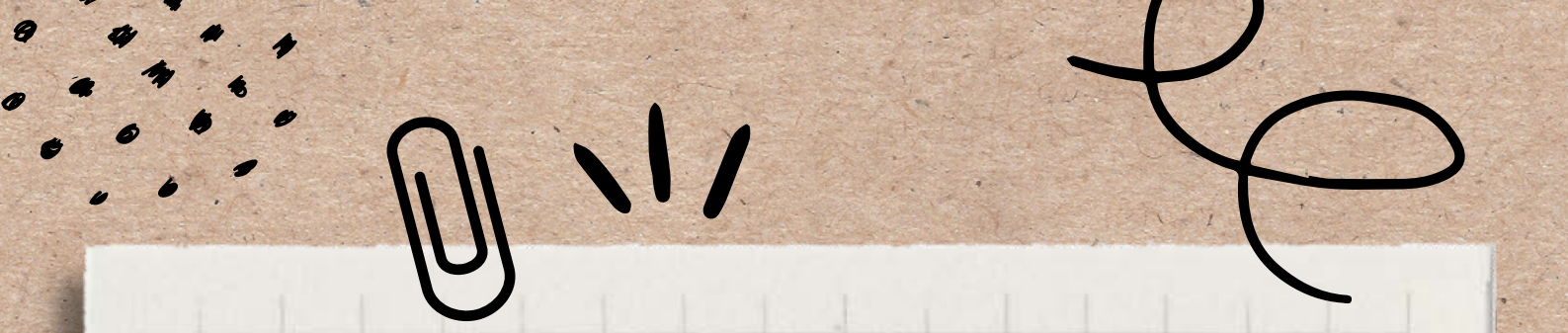
Worksheet

My friends think I'm awesome because...



My classmates say I'm great at...





Sakinių užuominos yra šios:

Mano draugai mano, kad esu nuostabus, nes...

Mano bendraklasiai sako, kad man puikiai sekasi...

Jaučiuosi labai laimingas, kai...

Aš labai didžiuojuosi tuo, kad...

Aš džiuguinu savo šeimą, kai...

Vienas unikalus mano bruožas yra...

Šie sakiniai sudaryti aiškia ir nesudėtinga kalba, kurią turėtų suprasti dauguma pradinių klasių mokinių, tačiau gali būti naudinga kartu su vaiku peržvelgti šį darbo lapą. Skatinkite vaiką apgalvoti kiekvieną sakinį ir neskubėti.

Atlikdami šią užduotį vaikai gali padėti susikurti autentiškos ir sveikos savigarbos pagrindus, kuriuos galės nešiotis su savimi visą likusį gyvenimą.

Praktikos nauda

1. Padeda vaikams atpažinti savo stipriąsias puses ir pasiekimus.
2. Skatina savirefleksiją ir saviraišką.
3. Skatina savęs pažinimą ir pasitikėjimą savimi.
4. Kuria sveikos savigarbos pagrindą.

Iššūkiai

Svarbu priminti vaikams, kad jie turėtų atsižvelgti į žmones, esančius už jų artimiausios klasės ir mokyklos bendruomenės ribų, nes ne visi vaikai gali palaikyti teigiamus santykius su bendraamžiais mokykloje. Skatinkite vaikus pagalvoti apie draugus ir šeimos narius už mokyklos ribų, su kuriais jie gali bendrauti ir dalytis teigiama patirtimi. Praplėsdami savo požiūrį, vaikai gali išplėsti savo socialinį tinklą ir užmegzti prasmingus santykius, kurie gali padėti palaikyti jų bendrą gerovę.



Gerosios praktikos



STIPRYBIŲ PANAUDOJIMO PLANAS

Parengė: Aspira Institute



1 savaitė



Parsisiųsti darbalapį:

<https://www.therapistaid.com/worksheets/strengths-use-plan>

Praktikos santrauka

Stipriųjų savybių naudojimo planas - tai pratimas, kuris gali padėti vaikams nustatyti savo stipriąsias savybes ir sudaryti planus, kaip jomis dažniau naudotis. Naudodamiesi savo stiprybėmis vaikai gali padidinti savo savivertę, pagerinti nuotaiką ir sumažinti stresą. Atliekant pratimą reikia nustatyti stiprybes, kurias jie norėtų dažniau naudoti, ir sudaryti planą, kaip jas naudoti kiekvieną savaitės dieną. Norėdami pradėti, vaikai gali pagalvoti apie veiklą, kuri jiems suteikia energijos, apie savo tikslus arba apie tai, ką jie daro, kai yra geriausios savijautos, nes visa tai gali rodyti jų stipriąsias puses. Šis pratimas gali būti puikus būdas į klasę įtraukti stiprybėmis pagrįstą terapiją ir skatinti teigiamą visų psichikos sveikatą.

Veikla

- Supažindinkite vaikus / mokytojus su stipriųjų sąvoka ir paaiškinkite, kokią naudą duoda jų stipriųjų savybių panaudojimas.
- Kiekvienam vaikui įteikite stipriųjų panaudojimo plano lapo kopiją.
- Paprašykite vaikų nurodyti 3-5 stiprybes, kurias jie norėtų dažniau naudoti. Galite pateikti jiems keletą užuominų, pavyzdžiui, paprašyti pagalvoti apie tai, kas jiems gerai sekasi arba kas juos daro laimingus.
- Kiekvienai savaitės dienai paprašykite vaikų sudaryti planą, kaip panaudoti vieną ar daugiau savo nustatytų stipriųjų. Jie gali užrašyti konkrečias veiklas ar veiksmus, kurių gali imtis, kad panaudotų savo stiprybes.

- Skatinkite vaikus reguliariai peržiūrėti savo stiprybių panaudojimo planą ir prireikus jį koreguoti.
- Periodiškai tikrinkite vaikus, kaip jiems sekasi naudotis savo stiprybėmis, ir, jei reikia, suteikite jiems paramą ir padrąšinimą.

Nepamirškite, kad veikla turi būti įdomi ir įtraukianti vaikus, ir suteikite jiems daug teigiamo grįžtamojo ryšio, nes jie stengiasi dažniau naudotis savo stiprybėmis.

Praktikos nauda

1. Geresnis savęs pažinimas: nustatydami savo stipriąsias puses, vaikai gali geriau pažinti save ir suprasti savo unikalias savybes ir gebėjimus.
2. Didesnė savigarba: naudodamiesi savo stipriosiomis savybėmis ir matydami teigiamus rezultatus, vaikai gali padidinti savigarbą ir pasitikėjimą savimi.
3. Mažesnis stresas: sutelkę dėmesį į savo stipriąsias puses, vaikai, susidūrę su iššūkiais, gali jaustis labiau kontroliuojami ir patirti mažiau streso.

Iššūkiai

Kadangi veikla trunka savaitę, vaikai gali prarasti motyvaciją. Kiekvieną savaitės dieną būtinai skirkite laiko priminti jiems apie veiklą ir 15 minučių pasitikrinti.





Gerosios praktikos



"MAŽAS ŽMOGUS"

Parengė: Kauno kolegija



45 min.



Popieriaus lapai, pieštukai, flomasteriai

Praktikos santrauka

Objektyvus savęs vertinimas leidžia mokiniui kritiškai pažvelgti į save, derinti savo norus su galimybėmis, išsikelti saviugdą ir tobulėjimo tikslus, atsisakyti nerealių siekių.

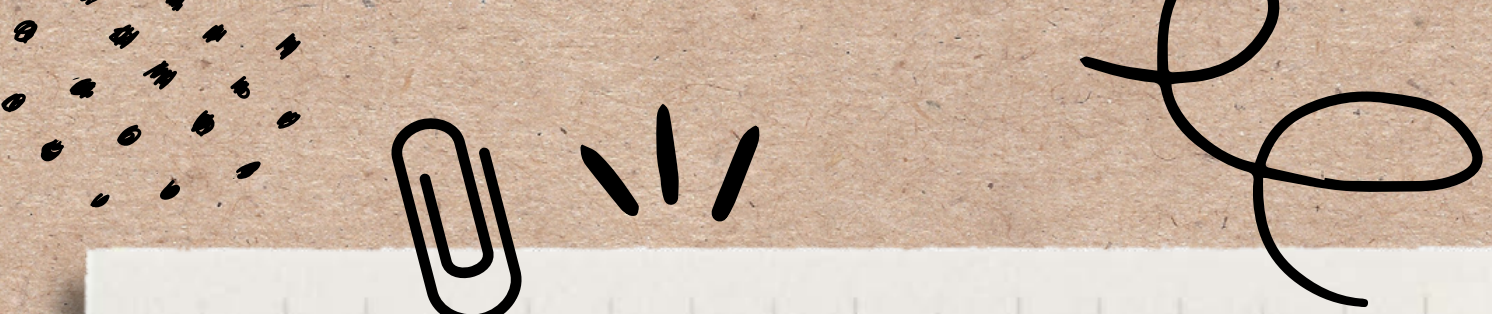
Teigiamas savęs vertinimas apibūdina palankų požiūrį į save kaip unikalią asmenybę, savo galimybes ir ateitį. Taigi kiekvienas žmogus yra unikalus savo asmenybės bruožų deriniu.

Praktikos tikslas - ugdyti mokinių požiūrį į save tokį, koks esi, pagarbą ir meilę sau.

Veikla

Kiekvienam mokiniui duodamas popieriaus lapas ir pasiūloma atlikti užduotį pagal toliau nurodytus etapus:

1. Parašykite 5 stiprias ir 5 silpnas asmenybės savybes.
2. Nupieškite popieriaus lape mažą žmogeliuką ir parašykite, kurioje kūno dalyje pasireiškia vienas ar kitas bruožas. Pavyzdžiui, atkaklumas gali pasireikšti rankose arba kojose.
3. Piešinyje storomis linijomis perbraukite tas savybes, kurių nenorėtumėte turėti.
4. Parašykite, ar žmogus gali gyventi be neigiamų savybių? Jei negali, tai kodėl?
5. Pagalvokite ir užrašykite neigiamus stipriųjų savybių aspektus ir teigiamus silpnųjų savybių aspektus.
6. Aptarkite porose, kaip jums pavyko atlikti užduotį? Kas buvo įdomu, keista, sunku? Kaip jautėtės atlikdami užduotį? Ką sužinojote apie save atlikę šią praktiką?



Praktikos nauda

Atlikę šią užduotį mokiniai supras pagarbos ir meilės sau nuostatų svarbą, lengviau priims save.

Iššūkiai

Mokiniams gali būti sunku tiksliai įvardinti savo stiprias ir silpnas puses arba jiems gali trūkti savimonės. Taip pat mokiniai gali jaustis nepatogiai dalydamiesi savo asmeninėmis mintimis ir jausmais su bendraamžiais diskusijų metu. Mokytojai turėtų sukurti saugią ir nesmerkiančią aplinką, gerbiančią mokinių privatumą.





Gerosios praktikos



"JEI BŪČIAU"

Parengė: Kauno kolegija



45 min.



Popieriaus lapai, pieštukai

Praktikos santrauka

Savęs pažinimas yra nuolatinis, niekada nesibaigiantis procesas. Asmenybė formuojasi ir kinta gyvenimo patirties kontekste, todėl visiškas savęs pažinimas neįmanomas. Mokinys, pažįstantis save įvairiais aspektais, turi suvokti, kad jo asmenybės savybės išryškėja įvairiais būdais - tai tik jo poveikslas šiuo metu. Laikui bėgant jis keičiasi, atsinaujina, įgyja naujų savybių, gebėjimų ir pomėgių, kurie koreguoja visą asmenybės poveikslą.

Praktikos tikslas - suteikti galimybę pagalvoti apie savo asmenybės bruožus iš įvairių perspektyvų. Ugdyti mokinių savimonę išskiriant įvairius asmenybės bruožus.

Veikla

Praktikos atlikimo etapai:

Dažnai sunku tiksliai ir išsamiai apibūdinti save, nes žodžiai ne visada atskleidžia esmę.

Tuomet gali padėti metaforos.

1. Pagalvokite ir užrašykite:

- Jei būčiau knyga, būčiau.....(Kokio žanro knyga? Koks knygos pavadinimas? Storas ar plonas? Apie ką yra knyga? Nauja ar daug kartų skaityta? Gal tuščias sąsiuvinis?...)

- Jei būčiau kraštovaizdis, būčiau..... (Gal didingas kalnas? Gal žydinčia pieva? Gal ramus ežeras? Gal greita upe? Gal audringa jūra?...)

Jei būčiau lentelė, pritvirtinta prie biuro durų, ji būtų..... ("Netrukdyti", "Visada pasiruošęs padėti", "Kiekviena diena - šventė", "Direktorius" ir t. t.).

- Jei būčiau gyvūnas, būčiau..... (Katė? Tigras? Pitonas? Lokys? Lapė? Uodai?...)

2. Pagalvokite ir užrašykite, apie kokias žmogaus savybes kalba įvardyti palyginimai?

3. Pogrupiuose po 4 asmenis pasidalykite kilusiomis mintimis.

4. Grupės refleksija: Kaip sekėsi atlikti užduotį? Kas buvo įdomu, sunku? Kokių įžvalgų gavote apie save?

Praktikos nauda

Atlikę užduotį, mokiniai kūrybiškai pažvelgs į save iš skirtingų perspektyvų. Ugdys įvairiapusį savęs pažinimą.

Iššūkiai

Kai kuriems mokiniams gali būti sunku kurti kūrybiškas metaforas arba jiems gali būti sudėtinga pateikti prasmingus ir aprašomuosius palyginimus. Mokiniam, kurių kalbos žinios ar žodynas ribotas, gali būti sunku veiksmingai išreikšti savo mintis arba jiems gali būti sunku suprasti įvairių žanrų, kraštovaizdžių ar gyvūnų savybių niuansus. Mokiniai gali jaustis nepatogiai dalydamiesi savo asmeninėmis mintimis, jausmais ar įžvalgomis su bendraamžiais, ypač grupės aplinkoje. Norėdamas spręsti šiuos iššūkius, mokytojas turėtų padėti ugdyti kūrybiškumą ir kalbos įgūdžius, sukurti saugią ir įtraukią aplinką ir skatinti įvairias perspektyvas.





Gerosios praktikos



"MĖGAUKIMĖS SAVIMI"

Parengė: Kauno kolegija



45 min.



Jokių priemonių nereikia

Praktikos santrauka

Vidinis pokalbis su savimi turi įtakos mūsų nuotaikai, fiziologijai ir aktyvumui. Svarbu suvokti, kad pesimistinis mąstymas persmelkia visas gyvenimo sritis:

- Jis atgraso nuo veiklos;
- Neleidžia pasinaudoti galimybe;
- Neleidžia įgyvendinti idėjų.

Mūsų mintys lemia tai, kaip jaučiamės. Kuo daugiau teigiamų minčių mūsų galvoje, tuo geriau jaučiamės, o tai sukelia dar daugiau teigiamų minčių, dėl kurių jaučiamės dar geriau.

Praktikos tikslas - sudaryti sąlygas mokiniams suvokti pozityvaus mąstymo įtaką jų savijautai ir veiklai bei ugdyti gebėjimą įvardyti stipriąsias savo asmenybės savybes.

Veikla

Praktikos atlikimo etapai:

1. Praktika atliekama poromis. Mokinys A 90 sekundžių pasakoja apie savo gerąsias savybes, paaiškina, kaip šios savybės padeda pateisinti lūkesčius, mokinys B atidžiai klausosi.
2. Studentas B 30 sekundžių teikia grįžtamąjį ryšį: pasakoja apie studento A gerąsias savybes, kurias jis pats paminėjo.
3. Mokinys B 90 sekundžių pasakoja apie savo gerąsias savybes, paaiškina, kaip šios savybės padeda pateisinti lūkesčius. Mokinys A atidžiai klausosi.
4. Mokinys A 30 sekundžių teikia grįžtamąjį ryšį: pasakoja apie gerąsias mokinio B savybes, kurias jis pats paminėjo.
5. Pasikalbėkite porose 30 sekundžių apie tai, kaip atlikote šią užduotį.

6. Pakartokite šią praktiką su naujomis poromis.

7. Asmeninė refleksija atlikus praktiką. Užsirašykite atsakymus į šiuos klausimus: Ką papasakojau draugui apie save? Kaip jaučiuosi, kai džiaugiuosi savo gerosiomis savybėmis? Kaip šios savybės padės man tapti tuo, ko trokštu?

8. Pasidalijimas grupėje (norintys kalbėti): Kaip jaučiamės, kai esame patenkinti savimi? Kaip sekėsi atlikti praktiką?

Praktikos nauda

Atlikę praktiką mokiniai supras pozityvaus mąstymo įtaką jų savijautai ir veiklai, gebės įvardyti stipriąsias savo asmenybės savybes, kurios padeda įgyvendinti nustatytus lūkesčius.

Iššūkiai

Praktika apima kelis etapus, įskaitant individualius apmąstymus, pasidalijimą porose, asmeninius apmąstymus ir pasidalijimą grupėje. Sudėtinga gali būti suvaldyti kiekvieno etapo laiką ir užtikrinti, kad visi mokiniai turėtų pakankamai laiko dalyvauti ir pasidalyti savo mintimis bei atsiliepimais per nustatytą laiką. Savirefleksija ir grįžtamasis ryšys apie asmenines savybes kai kuriems mokiniams gali būti emociškai jautrūs. Tai gali sukelti pažeidžiamumo, palyginimo ar abejonių savimi jausmus. Mokytojai turi žinoti apie šias emocijas ir suteikti tinkamą paramą bei rekomendacijas, kad padėtų mokiniams veiksmingai susidoroti su savo emocijomis ir apmąstymais.





Gerosios praktikos



EMOCIJŲ ŠARADOS

Parengė: Edukopro



Užsiėmimas "Emocijų šarados" gali užtrukti nuo 30 minučių iki valandos, priklausomai nuo mokinių skaičiaus klasėje ir žaidžiamų rundų skaičiaus.



- Emocijų kortelės (gali būti pagamintos mokytojo arba atsisiųstos iš interneto)
- Laikmatis (neprivaloma)
- Lenta (rezultatams fiksuoti)

Praktikos santrauka

Šia praktika siekiama ugdyti socialinius ir emocinius įgūdžius, padedant mokiniams smagiai ir interaktyviai atpažinti ir išreikšti įvairias emocijas.

Panašiai: <https://youthfirstinc.org/emotions-charades/#:~:text=Write%20down%20different%20feelings%2Femotions,there%20are%20many%20similar%20emotions.>

Veikla

Suskirstykite klasę į dvi komandas ir kiekvienai grupei duokite po emocijų kortelių rinkinį. Kiekvienas mokinyss paeiliui suvaidina emociją nekalbėdamas, o jo komanda bando atspėti, kokią emociją jis vaizduoja. Po kiekvieno raundo aptarkite skirtingas vaizduojamas emocijas ir paprašykite mokinių pasidalyti asmenine patirtimi, susijusia su tomis emocijomis.

Užduotis "Emocijų šarados" skirta padėti mokiniams smagiai ir interaktyviai atpažinti ir išreikšti įvairias emocijas. Vaidindami emocijas mokiniai gali lavinti savo socialinius ir emocinius įgūdžius, o tai gali padėti pagerinti jų pasitikėjimą savimi ir bendrą savijautą. Užsiėmimas skirtas 9-14 metų pradinį klasių mokiniams ir gali būti įgyvendinamas klasėje arba kaip popamokinės programos dalis.

Instrukcijos:

Praktikos nauda

Ši praktika gali pagerinti mokinių emocinį intelektą, padėti jiems atpažinti ir išreikšti savo emocijas bei padidinti pasitikėjimą savimi socialinėse situacijose. Užsiėmimas "Emocijų šarados" gali padėti mokiniams ugdyti savo socialinius ir emocinius įgūdžius, o tai gali pagerinti jų pasitikėjimą savimi ir bendrą savijautą. Ji taip pat skatina komandinį darbą ir bendradarbiavimą ir gali būti smagus bei įtraukiantis būdas mokytis apie emocijas ir jų išraiškas.

Iššūkiai

Kai kurie mokiniai gali jaustis nepatogiai, kai emocijas išreiškia bendraamžių akivaizdoje. Skatinkite palankią ir nesmerkiančią aplinką ir suteikite alternatyvias galimybes mokiniams, kurie nenori dalyvauti vaidinime. Taip pat svarbu užtikrinti, kad emocijos kortelėse būtų tinkamos pagal amžių ir kultūrinį požiūrį.





Gerosios praktikos



KLASĖS KOMPLIMENTAI

Parengė: Edukopro



Užsiėmimas "Klasės komplimentai" gali trukti nuo 5 iki 10 minučių kiekvienos pamokos pradžioje arba pabaigoje, priklausomai nuo mokinių skaičiaus ir pateiktų komplimentų skaičiaus.



Jokių priemonių nereikia

Praktikos santrauka

Šia praktika siekiama puoselėti teigiamus santykius ir bendruomeniškumo jausmą klasėje, skatinant mokinius atpažinti ir vertinti vieni kitų stipriąsias puses ir teigiamas savybes.

Panaši praktika: <https://www.upperelementarysnapshots.com/2017/09/how-to-create-positive-classroom-culture.html>

Veikla

Kiekvienos pamokos pradžioje arba pabaigoje mokiniai paeiliui sako komplimentus vieni kitiems. Daugiausia dėmesio skiriama konkrečioms stipriosioms ar teigiamoms savybėms, o ne bendriems teiginiams, tokiems kaip "Tu esi gražus". Mokytojas taip pat gali būti pavyzdys, kaip sakyti komplimentus ir prireikus vadovauti.

Veikla "Klasės komplimentai" skatina teigiamus santykius ir bendruomeniškumo jausmą klasėje, skatindama mokinius atpažinti ir įvertinti vienas kito stipriąsias puses ir teigiamas savybes. Mokiniai gali užmegzti asmenišką ir prasmingą ryšį vieni su kitais, sutelkdami dėmesį į konkrečias stipriąsias puses ar teigiamas savybes, o ne į bendrus teiginius. Užsiėmimas skirtas 9-14 metų pradinių klasių mokiniams ir gali būti įgyvendinamas klasėje arba kaip popamokinės programos dalis.

Instrukcijos:

Kiekvieną pamoką pradėkite arba baikite komplimentais: kiekvienos pamokos pradžioje arba pabaigoje mokiniai paeiliui sako vieni kitiems komplimentus. Dėmesys sutelkiamas į konkrečias stipriąsias ar teigiamas savybes, o ne į bendrus teiginius, pavyzdžiui, "Tu esi gražus".



Komplimentų sakymo modeliavimas: mokytojas gali modeliuoti komplimentų sakymą ir, jei reikia, vadovauti. Tai gali padėti mokiniams suprasti, kas yra geras komplimentas ir kaip jį pagarbiai ir prasmingai pasakyti.

Skatinkite dalyvauti: skatinkite visus mokinius dalyvauti sakant ir priimant komplimentus. Tai gali padėti kurti klasės bendruomenės jausmą ir skatinti teigiamus santykius.

Suteikite grįžtamąjį ryšį: po kiekvieno komplimento paraginkite jį gavusįjį padėkoti jį pasakiusiam asmeniui ir pateikti atsiliepimą. Tai gali padėti mokiniams suprasti, kaip kiti vertina jų stipriąsias ir teigiamas savybes.

Praktikos nauda

Kai kuriems mokiniams gali būti sunku sugalvoti konkrečius komplimentus. Paskatinkite juos sutelkti dėmesį į savybes ar stipriąsias puses, kuriomis jie nuoširdžiai žavisi savo klasės drauguose, ir, jei reikia, suteikite jiems paramą ir patarimų. Sutelkdami dėmesį į konkrečias stipriąsias ir teigiamas savybes, mokiniai gali užmegzti asmenišką ir prasmingą tarpusavio ryšį.

Iššūkiai

Svarbu užtikrinti, kad komplimentai būtų pagarbūs ir tinkami ir kad visi mokiniai jaustųsi patogiai dalyvaujant.



Gerosios praktikos



SĄMONINGAS JUDĖJIMAS

Parengė: Edukopro



TSąmoningo judėjimo užsiėmimas gali trukti nuo 15 iki 30 minučių, priklausomai nuo pratimo trukmės ir apmąstymams skirto laiko.



Jogos kilimėliai arba kitos pratimams reikalingos priemonės (neprivaloma).

Praktikos santrauka

Šia praktika siekiama skatinti savęs pažinimą ir gerą savijautą derinant sąmoningumą ir fizinį aktyvumą.

Panaši praktika: <https://earlyimpactlearning.com/mindful-movement-for-kids-14-games-tips/>

Veikla

Mokytojas atlieka keletą sąmoningų judesių pratimų, pavyzdžiui, jogos ar tempimo, kurių metu mokiniai skatinami sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir fizinius pojūčius. Pagrindinis dėmesys skiriamas buvimui dabartyje ir proto bei kūno sujungimui.

Sąmoningo judėjimo užsiėmimas skirtas savęs pažinimui ir gerovei skatinti derinant sąmoningumą ir fizinį aktyvumą. Atlikdami sąmoningo judėjimo pratimus, mokiniai gali išmokti būti dabarties akimirkoje ir sujungti savo protą ir kūną. Užsiėmimas skirtas 9-14 metų pradinių klasių mokiniams ir gali būti vykdomas klasėje arba kaip popamokinės programos dalis.

Instrukcijos:

Supažindinkite su dėmesingo įsisąmoninimo sąvoka: pradėkite nuo dėmesingo įsisąmoninimo sąvokos pristatymo ir paašškinkite jos naudą. Galite pasidalyti pavyzdžiais, kaip sąmoningumas gali padėti sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą.



Pasirinkite sąmoningus judesio pratimus: mokytojas pasirenka sąmoningo judėjimo pratimų seriją, pvz., jogos, tempimo ar taiči. Pratimai turėtų būti prieinami visiems mokiniams, nepriklausomai nuo jų fizinio pasirengimo lygio.

Vadovaukite pratimams: mokytojas vadovauja klasei atlikdamas sąmoningo judėjimo pratimus. Jis gali paskatinti mokinius sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir fizinius pojūčius, būti dabarties akimirkoje ir sujungti protą ir kūną.

Apmąstykite patirtį: po pratimų paraginkite mokinius apmąstyti savo patirtį. Galite užduoti tokius klausimus: "Kaip jautėtės pratimų metu?" arba "Ką pastebėjote savo kvėpavime ar kūne?".

Praktikos nauda

Ši praktika gali padėti mokiniams sumažinti stresą ir nerimą, pagerinti savęs pažinimą ir savijautą, skatinti teigiamą požiūrį ir pasitikėjimą savimi. Derindami dėmesingą įsisąmoninimą ir fizinį aktyvumą, mokiniai gali išmokti labiau būti dabarties akimirkoje ir sujungti savo protą ir kūną.

Iššūkiai

Kai kurie mokiniai gali jaustis nepatogiai atlikdami tam tikrus judesius ar pozas. Skatinkite juos įsiklausyti į savo kūną ir, jei reikia, pasiūlykite alternatyvius variantus. Taip pat svarbu užtikrinti, kad pratimai būtų įtraukūs ir kad visi mokiniai jaustųsi patogiai.



Gerosios praktikos



PANAŠŪS, BET SKIRTINGI

Parengė: Petar Pop Arsov pradinė mokykla



40 min



- rašymo priemonės

- darbo lapas mokiniams: Kuo mes panašūs ir kuo skiriamės - 1

- darbo lapas mokiniams: Kuo mes panašūs ir kuo skiriamės - 2

- lenta ir kreida

Praktikos santrauka

Tikimasi, kad mokiniai pripažins, jog svarbu išlaikyti teigiamą savivertę, pagrįstą aiškiu savęs pažinimu.

Veikla

1 VEIKLA

Mokiniai suskirstomi į mažas grupes po tris. Jei ne visi mokiniai gali būti įtraukti, sudaromos grupės po du (poros).

Kiekviena grupė gauna po vieną darbo lapo mokiniams "Kuo mes panašūs ir kuo skiriamės (1 arba 2)" kopiją, kurio užduotis - kartu jį užpildyti tokiu būdu:

Kiekvienas pasirenka sau skirtą apskritimą ir jame užrašo savo vardą.

Kiekvienas įsivaizduoja sąrašą dalykų, kuriuos mėgsta ir (arba) nemėgsta daryti (pavyzdžiui: žaidžia futbolą, valgo pyragą... nemėgsta anksti keltis, ruošti namų darbus...).

Diskutuodamas su kitais grupės mokiniais, kiekvienas mokinys turėtų išsiaiškinti, kurie iš tų dalykų tinka tik jam vienam (jis mėgsta ir (arba) nenori jų daryti), kurie dalykai yra bendri su kiekvienu iš kitų dviejų grupės mokinių (ir abu mėgsta / nemėgsta jų daryti) ir kurie dalykai yra bendri visiems trimis grupės mokiniams (jei grupėje dirba trise).



Mokiniai bendrai pasirenka, kuriuos iš šių dalykų jie įrašys į apskritimus. Jie tai daro vadovaudamiesi šiuo principu:

- Šviesiausiame pilkame apskritimo laukelyje jie įrašo 3 unikalius dalykus, kurie tinka tik tam asmeniui, kuriam priklauso apskritimas (po 5, jei dirba poromis),
- šiek tiek tamsesniame pilkame lauke, kuris yra bendras dviem grupės mokiniams, jie užrašo 3 dalykus, bendrus abiem (po 5, jei dirba poromis),
- tamsiausiame pilkame lauke, kuris yra bendras trims grupės mokiniams, surašo po 3 dalykus, bendrus visiems trims (tik jei dirba po tris).

2 VEIKLA

Baigę darbus darbo lapuose, mokiniai susėda ratu.

Mokytojas lentoje užrašo bendrus dalykus (ypač tuos, kurie būdingi visiems trims grupės nariams), kuriuos perskaitys 3-5 savanoriai (ir bent 5 bus užrašyti lentoje).

Tada jis ieško ir užrašo kai kuriuos dalykus, kurie, kaip paaiškėjo, galioja tik kai kuriems mokiniams. Kartu jie išsiaiškina, ar šie dalykai tebėra unikalūs, jei būdingi visiems mokiniams iš didžiosios grupės.

GALUTINĖ VEIKLA

Visi mokiniai turėtų būti išrikiuoti į eilę pagal iš anksto sutartus požymius, pavyzdžiui, pagal gimimo mėnesį ir metus. Tuo pat metu jiems neleidžiama kalbėti. Jie turi rasti būdą bendrauti, kad galėtų tinkamai išsidėstyti.

Praktikos nauda

Kai grupė yra homogeniška (sudaryta iš bendraamžių), labai lengva rasti bendrų interesų. Dalykai, dėl kurių manome, kad esame skirtingi, nes paprastai lyginame save su mažesniu bendraamžių ratu, išryškėja kaip panašumai, kai į palyginimą įtraukiama daugiau žmonių. Skirtumai yra individualumo atspindys. Būti asmeniu su savo specifika visada geriau nei būti kitų kopija.



Gerosios praktikos



NUOMONĖS REIŠKIMAS – BALTOS BORUŽĖLĖS SU ŽALIAIS TAŠKELIAIS

Parengė: Petar Pop Arsov pradinė mokykla



80 min



- rašymo reikmenys
- popieriaus ir piešimo priemonės
- juosta ir klėjai
- žirkklės

Praktikos santrauka

Kiekvienas mokinys turėtų žinoti, kad kūrybinės raiškos ir savirealizacijos procese svarbu išreikšti savo nuomonę, kurią galima išreikšti įvairiais būdais. Demokratinėje aplinkoje kiekvienas turi teisę reikšti savo nuomonę taip, kad nepažeistų kitų žmonių teisių.

Žinios

- Žino formalius nuomonės reiškimo būdus

Gebėjimai

- Žino, kaip pasirinkti tinkamiausią savo nuomonės reiškimo būdą.

Požiūriai / vertybės

- Supranta atsakomybę reiškiant savo nuomonę

Veikla

ĮŽANGINĖ VEIKLA

Visi mokiniai stovi ratu, ištiesę kairę ranką ir dešinės rankos rodomuoju pirštu palietę dešinėje esančio mokinio ištiestą ranką. Mokytojai davus ženklą: "Trys... du... vienas... dabar!", visi turi stengtis kairiąja ranka sugauti kairėje esančio mokinio rodomąjį pirštą ir stengtis neleisti jam sugriebti dešinėsios rankos rodomojo piršto. Šį žaidimą galima kartoti kelis kartus, kol jis mokiniams kelia juoką ir linksmybes.

PAGRINDINĖ VEIKLA

Mokiniai suskirstomi į keturias grupes ir kiekviena iš jų turi paruošti pasirodymą tema "Apsaugokime nuo išnykimo baltas boružėles su žaliomis dėmelėmis".

Pirmoji grupė parengia dailės parodą duota tema. Antroji grupė sugalvoja dainą.

Trečioji grupė parengia demonstracijas (su užrašytais šūkais). Ketvirtoji grupė rengia pranešimą konferencijoje.

Grupės turi pusvalandį pasirodymui parengti. Tada kiekviena grupė pristato savo nuomonės išraiškos būdą prieš kitus mokinius.

DISKUSIJA

1. Kaip jums patiko idėja, kad galite išreikšti savo nuomonę?
2. Ar galite pagalvoti apie kitus nuomonės reiškimo būdus?
3. Kaip žmonės pasako kitiems, ką jie apie ką nors galvoja?
4. Kodėl kiekvienas turėtų turėti laisvę reikšti savo nuomonę?
5. Ar savo nuomonės reiškimas gali būti pavojingas?
6. Kokios būtų nuomonės reiškimo ribos?

Praktikos nauda

Kiekvienas vaikas turi teisę reikšti savo nuomonę apie jam svarbius dalykus, nepaisant to, ar suaugusieji mano, kad jie yra svarbūs, ar ne. Nuomonės reiškimas yra vienas iš kūrybinės raiškos ir savirealizacijos būdų. Yra įvairių būdų išreikšti savo nuomonę - piešinys, romanas, daina, graffiti, skulptūra, šūkiai, muzikiniai vaizdo klipai, filmas, drama, interneto svetainė... Demokratinėje aplinkoje kiekvienas turi teisę reikšti savo nuomonę taip, kad nepažeistų kitų žmonių teisių, ir tokiu atveju neturėtų būti jokios priežasties, kad nuomonę reikšti būtų pavojinga.



Gerosios praktikos



SĖKMĖS / NESĖKMĖS ĮVEIKIMAS

Parengė: Petar Pop Arsov pradinė mokykla



40 min



- dideli popieriaus lapai
- rašymo reikmenys
- lipni juosta

Praktikos santrauka

Ir sėkmė, ir nesėkmė yra neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Kai pasiekiamo sėkmę kokioje nors veikloje, tai motyvuoja mus toliau ją užsiimti. Tai didina mūsų pasitikėjimą savimi ir taip didinamos naujos sėkmės galimybės. Tačiau kartais pasiekta sėkmė gali mus "atpalaiduoti", todėl galime nustoti taip stengtis ir patirti nesėkmę. Kita vertus, jei nesėkmę priimame kaip kažką, kas yra kasdienio gyvenimo dalis, ir jei analizuojame savo elgesį bei situaciją ir suvokiame, kur suklydome, tai gali padėti mums ištaisyti klaidas ir pasiekti sėkmę vienu iš kitų bandymų.

Veikla

ĮŽANGINĖ VEIKLA

Students are divided into two equal groups (no more than eight children in one group). Then chairs are placed in two parallel lines with the seats facing each other (distance between the lines - about 1.5 meters) and there should be one more chair than there are children. Then all the children sit on the chairs, and the first chair in each row remains empty. The child sitting next to the empty chair should pick it up in his hands (without getting up from the chair he is sitting on) and hand it to the person sitting next to him, and so on, the chair should be added until it reaches the last child, who he should lower it next to him and sit on it. At that moment, all the children move in the seating by one place and the chair on which the first child was sitting becomes empty. Now that chair is passed in the same way as the first one and it continues until the child who started is back in the first position. Both groups start at a given sign and the winner is the group that first moves all the chairs. Then you can continue with the remaining students.

1 PAGRINDINĖ VEIKLA

Mokiniai suskirstomi į grupes po keturis. Pusė grupių ant didelio popieriaus lapo turi užrašyti žodžio "sėkmė" asociacijas (apie ką jie pirmiausia pagalvoja išgirdę žodį "sėkmė"), o pusė grupių - žodžio "nesėkmė" asociacijas. Tada grupė tų, kurie rašė apie sėkmę, ir grupė tų, kurie rašė apie nesėkmę, pristato tai, ką parašė, o likusieji juos papildo.

DISKUSIJA

1. Is there someone in life who is constantly lining up successes or constantly lining up failures in all areas?
2. How does success affect our next achievements?
3. Can it have a negative impact?
4. How does failure affect our next achievements?
5. Can it have a positive effect?

2 PAGRINDINĖ VEIKLA

Tose pačiose grupėse mokiniai turėtų prisiminti arba apgalvoti vieną situaciją, kai sėkmė turėjo neigiamą poveikį vėlesniems pasiekimams, ir vieną situaciją, kai nesėkmė turėjo teigiamą poveikį vėlesniems pasiekimams. Tada jie turi pasirinkti vieną iš jų ir ją suvaidinti. Kiekviena grupė apdovanojama plojimais.

REFLEKSIJA

1. Ką mes darėme?
2. Kaip jautėmės?
3. Ko išmokome?
4. Kaip tai, ką išmokome, galime panaudoti kasdieniame gyvenime?

Praktikos nauda

Tikimasi, kad studentas pagilins šias žinias, įgūdžius ir požiūrius:

Žinios

- išmanys mokymosi nesėkmių įveikimo sąvokas.

Įgūdžiai

- žinos, kaip sudaryti mokymosi nesėkmių įveikimo planą, įsitraukti į mokymosi ar darbo nesėkmės atvejus ir skubiai kreiptis tinkamos pagalbos.

Požiūris / vertybės

- priims nesėkmę kaip kasdienio darbo ir gyvenimo dalį / etapą. lygiai ir gerovė.

IŠŠŪKIAI

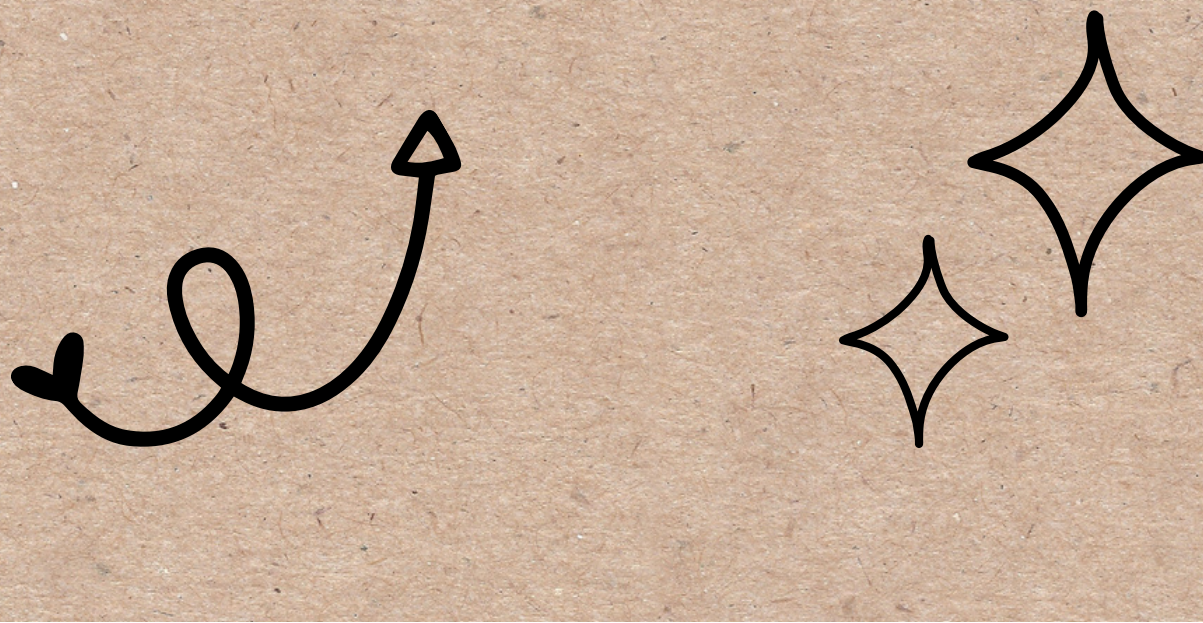
Grupės turėtų būti sudaromos atsitiktine tvarka (naudojant žaidimo korteles, skaičiuojant skirtingomis eilėmis ir t. t.), kad nebūtų įmanoma, jog visada kartu būtų tie patys vaikai; atsitiktinis grupių sudarymas turėtų būti skaidrus ir aiškus, kad būtų pašalinta pirmenybės pasirinkimo galimybė.

Darbo grupėse instrukcijos turėtų būti aiškios ir visiems gerai suprantamos.



IŠVADOS

Kas toliau?





Išvados

Baigdami šį gerųjų praktikų vadovą, mes nebaigiame, o pradame iš naujo ugdyti pradinių klasių moksleivių pasitikėjimą savimi. Čia sukaupta geroji patirtis suteikia neįkainojamų įžvalgų, padedančių mums orientuotis, tačiau kelionė emocinio intelekto ir atsparumo ugdymo link tęsiasi.

Kitame etape mūsų laukia svarbiausias etapas - sukurti paveiklų mokytojų rengimo programą. Remdamiesi gausia šiame vadove pateikta praktika, parengsime įtraukiančią ir praktinę mokymo programą. Šios mokymo programos tikslas - suteikti mokytojams novatoriškų, praktiškai pritaikomų strategijų, skatinančių vaikų pasitikėjimo savimi augimą. Joje taip pat numatyta interaktyvi mokymosi patirtis ir patikimas vertinimas prieš ir po mokymo, kad būtų galima įvertinti mūsų veiksmingumą.

Mokymo turinys ir metodikos bus prieinamos anglų kalba, taip užtikrinant platesnį pasiekiamumą ir dalyvavimą.

Vadovaudamiesi šio bendro siekio dvasia, kviečiame jus prisijungti prie mūsų tęstinės kelionės. Sekite mūsų pažangą, dalinkitės savo įžvalgomis ir dalyvaukite diskusijose bendraudami su mumis oficialioje projekto svetainėje ir socialinės žiniasklaidos kanaluose.

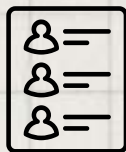
Baigdami reiškiame gilią padėką už jūsų paramą. Kiekvienas žingsnis, kurį šiandien žengiame ugdydami mūsų vaikų pasitikėjimą savimi, prisideda prie šviesesnio ir atsparesnio rytojaus. Tai nėra vienišas siekis, mes tikimės, kad šią kelionę tęsime kartu.



Žodynėlis



1. Pasitikėjimas: pasitikėjimas savo jėgomis, įgūdžiais ir galimybėmis sėkmingai įveikti iššūkius ir pasiekti norimų rezultatų.
2. Saviveiksmingumas: asmens tikėjimas savo gebėjimu sėkmingai veikti konkrečiose situacijose ar atlikti konkrečias užduotis.
3. Augimo mąstysena: tikėjimas, kad intelektas, gebėjimai ir talentai gali būti ugdomi dedant pastangas, praktikuojantis ir atkakliai dirbant.
4. Atsparumas: gebėjimas atsigauti po nesėkmių ir iššūkių, išlaikyti teigiamą požiūrį ir motyvaciją.
5. Socialiniai ir emociniai įgūdžiai: įgūdžiai, susiję su emocijų supratimu ir valdymu, teigiamų santykių kūrimu ir atsakingų sprendimų priėmimu.
6. Emocinis mokymosi klimatas: bendroji emocinė atmosfera ir aplinka, kurioje vyksta mokymasis, kuriai būdinga parama, empatija ir padėjimas.
7. Rizikos priėmimas: noras išeiti iš savo komforto zonos, priimti iššūkius ir išbandyti naujus metodus ar veiklą.
8. Teigiami santykiai: sveiki ir palaikantys ryšiai su bendraamžiais, mokytojais ir kitais asmenimis, kuriems būdingas pasitikėjimas, pagarba ir veiksmingas bendravimas.
9. Savirefleksija: tai savo minčių, jausmų ir veiksmų nagrinėjimo procesas, kurio metu įgyjama įžvalgų, mokomasi iš patirties ir siekiama asmeninio tobulėjimo.
10. Palanki aplinka: švietimo aplinka, kurioje mokiniams suteikiami išteklių, skatinimas ir pagalba, skatinanti jų gerovę ir augimą.
11. Akademiniai rezultatai: pasiekimų ir sėkmės lygis, įskaitant pažymius, testų rezultatus ir bendrą pažangą.
12. Motyvacija: vidinė paskata ir entuziazmas, skatinantys asmenį pradėti ir tęsti veiksmus siekiant užsibrėžtų tikslų.
13. Gerovė: fizinė, psichinė ir emocinė sveikata ir laimė.
14. Švietimo patirtis: tai bendras mokymosi ir augimo procesas švietimo aplinkoje, apimantis akademinį, socialinį ir asmeninį tobulėjimą.
15. Holistinis ugdymas: visapusiškas požiūris: požiūris, kuriuo atsižvelgiama į visą vaiką, tenkinant jo intelektualius, emocinius, socialinius ir fizinius poreikius.



Kontaktai:

- 119 SU "Acad. M. Arnaudov"
- Verzhiniya Traykova
- vtraykova@119su.bg
- JU OŠ "Stari Ilijaš"
- Alma Salketić
- alma.salketic@gmail.com
-
- ASPIRA
- Vesna Lenić Kreže
- vesna@aspira.si
- Smart Idea
- Igor Razbornik
- igor.razbornik@gmail.com
- JUMPINHUB
- Diana Gonçalves
- jumpinhub@gmail.com
- Kalbų mokykla "Sky"
- Maria Stankova
- stankova.edu@gmail.com
- OD Edukopro
- Muamer Tinjak
- tmuamer@gmail.com
- Kauno kolegija
- Lijana Navickienė
- lijana.navickiene@go.kauko.lt
- OOU „Petar Pop Arsov„ - Skopje
- Biljana Romevski
- bromevski@yahoo.com

Projektą vykdo:



**Co-funded by
the European Union**

Projektą finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau leidinyje išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikomos už jas atsakingomis.