



Finansuoja
Europos Sąjunga

UGDYK LENGVIAU

Klasės valandėlių ciklas

**metodinis leidinys
mokinių socialiniam-emociniam ugdymui**





Finansuoja
Europos Sąjunga

Šis metodinis leidinys yra parengtas vykdant ES solidarumo projektą „Auk lengviau“ (Nr. 2023-1-LT02-ESC30-SOL-000137662). Solidarumo projektas buvo finansuotas Europos sąjungos lėšomis.

Solidarumo projektą „Auk lengviau“ globojanti organizacija asociacija Trinus.

Projekto iniciatyvinės grupės narės: Aisidora Kriauzaitė, Danutė Padelskaitė, Gabrielė Ivaškevičiūtė, Urtė Misiūnaitė, Vaiva Misiūnaitė.

Metodinis leidinys išleistas 2024 m.



TURINYS

01

Apie leidinį

02

Neformalus ugdymas

03

Tarpusavio santykių
stiprinimas

04

Emocijų pažinimas ir
savireguliacijos lavinimas

05

Metodai

06

Ledlaužiai

07

Naudota literatūra

08

Priedai



01

Apie leidinį

Metodinis leidinys „Ugdyk lengviau” yra ES solidarumo projekto „Auk lengviau” dalis. Projektas buvo įgyvendinamas 2023–2024 m.

Solidarumo projekto metu buvo siekiama gerinti 9–12 klasėse besimokančių jaunuolių, gyvenančių Lietuvos miesteliuose ir kaimuose, psichologinę savijautą, vedant jiems psichologinius patyriminius užsiėmimus. Užsiėmimų metu buvo taikomi neformalaus švietimo metodai, kurie padėjo stiprinti jaunuolių emocinį raštingumą, bendradarbiavimo įgūdžius ir skatinti gilesnį savęs ir kito pažinimą.

Šiame leidinyje yra pateikiami Solidarumo projekto metu vestų užsiėmimų jaunuoliams aprašymai. Leidinyje pateikti metodai yra panašių, jau daug metų plačiai Europos jaunimo neformaliojo ugdymo veiklose naudojamų metodų adaptacijos. Nuoširdžiai dėkojame visiems šioje srityje dirbantiems specialistams, mokymų vadovams ir moderatoriams, kurie prisideda prie ES Erasmus+ vertybių ir principų sklaidos, kurdami ir adaptuodami įtraukius neformaliojo švietimo metodus bei taikydami juos savo darbe.

Kviečiame šiuo leidiniu naudotis su jaunimu dirbančius specialistus, kurie siekia prisidėti prie jaunimo psichologinės ir socialinės sveikatos gerinimo.



02

Ivadas

Paauglystės amžius yra ypatingas, o kartais gali būti ir sunkus, audringas. Šiame etape paauglys turi tapti ne tik geru mokiniu, kuris džiugins aplinkinius gerais akademiniiais pasiekimais, tačiau mokytis tapti geru žmogumi. Geras žmogus... Įdomu, kas po šiuo žodžių junginiu slepiasi? Neprieštaraujantis? Paklūstantis? Pagarbus? Neklystantis? Nepykstantis? Mes negalime atsakyti į šį klausimą, nes šio junginio reikšmė priklauso nuo vertintojo, tačiau galime pasidalinti savo sukauptomis žiniomis apie tai, kaip kiekvienas specialistas, dirbantis su jaunuoliais, gali prisidėti prie gerai prisitaikiusios ir įsitraukusios į visuomenės gyvenimą asmenybės formavimosi ir augimo.

Manoma, kad sveika, brandi asmenybė žino savo stipriąsias ir silpnąsias puses, realiai mato save, aplinkinį pasaulį, geba prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, kontroliuoti savo elgesį, užjausti kitą bei užmegzti, palaikyti sveiką santykį su aplinkiniais (Bleidorn ir kt., 2020). Socialinis emocinis ugdymas (SEU) yra vienas iš būdų, kuris gali padėti tapti sveikesne, brandesne asmenybe (Green ir kt., 2021). SEU užsiėmimuose, kuriose yra stiprinamos socialinės-emocinės kompetencijos, paaugliams yra sudaromos sąlygos geriau pažinti save, lavinti empatiją, gerinti savireguliacijos, konfliktų valdymo įgūdžius, gebėjimą prisiimti atsakomybę už savo veiksmus (Cappella ir kt., 2019). Paauglių socialinių-emocinių kompetencijų lavinimas prisideda prie paauglių psichologinio atsparumo stiprinimo ir rizikingo elgesio mažėjimo (Stefanovic ir kt., 2021), padeda kurti pozityvesnius santykius su kitais, skatina geresnę psichinę sveikatą, subjektyvią gerovę bei prisitaikymą prie aplinkinio pasaulio (Zimmer-Gembeck, 2011).

Neformalus švietimas ir SEU

Patirtis rodo, kad vykdant įvairias neformalaus švietimo veiklas galime sukurti saugią aplinką, kuri padeda bendrystėje pažinti ir priimti save, kitą, išbandyti naujus elgesio būdus, augti kaip asmenybei. O vedantiesiems leidžia priimti kūrybiškesnius, laisvesnius sprendimus vykdant veiklas. Socialinis emocinis ugdymas tiek formalioje, tiek neformalioje aplinkoje yra naudingas, nes jaunam žmogui yra sukuriama sąlyga išmokyti tai, ko dar nemoka (Cappella ir kt., 2019). Visgi mokymasis nėra linijinis procesas, mes, žmonės, klystame, priimame geresnius ar blogesnius sprendimus, bet tai yra gyvenimas (Zimmer-Gembeck, 2011). Laimėjimas, jeigu jaunas žmogus pasielgęs, sureagavęs ne

taip ar pasijautęs nekaip žino, kad yra tam alternatyvų. Patirtys, kurias sukuriame neformaliame ir formaliame švietime gali būti saugi erdvė paaugliui patirti save ir kitus skirtingose situacijose, mokytis naujų įgūdžių, stiprinti savo psichologinį atsparumą bei stiprinti sėkmingesnio tvarkymosi su ateities iššūkiais įgūdžius (Green ir kt., 2021).

Šiame leidinyje rasite neformalaus švietimo metodus, skirtus paauglių socialinių-emocinių įgūdžių stiprinimui. Leidinyje pateikiami veiklų pavyzdžiai šiomis temomis: emocijų pažinimas ir tarpusavio santykiai; savireguliacijos lavinimas; konfliktai ir jų sprendimas; stereotipai; sveiki ir žalingi santykiai; bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių stiprinimas.

Rekomendacijos SEU veiklų vykdymui

Socialinių emocinių įgūdžių užsiėmimų stiprinimo vedėjai turėtų apsvarstyti vykdomos veiklos tikslą; struktūrą; grupėje esančių narių tarpusavio santykio tvirtumą, sveikumą; santykį su grupėje esančiais dalyviais; veiklos rezultatus.

Socialinių emocinių įgūdžių užsiėmimų stiprinimo vedėjai turėtų užsiėmimą pradėti nuo trumpo užsiėmimo pristatymo, tikslo ir plano atslėidimo, ir „Ledlaužio“. O pabaigoje aptarti užsiėmimą

Paprastai SEU (SEU – socialinis emocinis ugdymas) principai yra integruojami į formalų švietimą (pvz., mokytojas tam tikrus SEU principus integruoja į vykdomą veiklą arba klasės vadovas tam tikrus principus integruoja klasių valandėlių metu). Matant klasės, paauglio didesnę poreikį įsitraukti į SEU užsiėmimus, rekomenduokite įstaigas, kurios užsiima neformaliu švietimu ir padeda paaugliams stiprinti socialines, emocines kompetencijas.

Paprastai SEU mokymo programos modeliai apima tiesioginį SEU kompetencijų mokymą ir integruoja SEU į pagrindinį dalyką. Į mokymo programą taip pat gali būti įtrauktas aktyvus mokymasis ir veikla su savimi.

Šiame leidinyje pateikiamos SEU veiklos remiasi neformalaus švietimo filosofija. Daugiau informacijos apie darbą su grupe ir neformalaus švietimo metodus galite rasti Gailiaus ir kt. (2013) knygoje „Darbo su jaunimo grupėmis vadovas. Neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje“. Leidinys yra laisvai prieinamas internete.



03

Tarpusavio santykių stiprinimas

Asmens socialiniai įgūdžiai ir jų tobulėjimas yra artimai susiję su genetiniais, aplinkos, socialiniais ir psichologiniais faktoriais. Mokslininkai teigia, jog aplinkos poveikis, ypač ankstyvoji vaikystės patirtis, yra vienas iš reikšmingiausių faktorių socialinių įgūdžių vystymuisi (Poulou, 2015). Ankstyvieji tėvų ir vaikų santykiai sukuria vėlesnių santykių modelį, paprastai tariant, mes bendraujame su kitais tokiu būdu, kokiu mus išmokė tėvai (Andretta ir kt., 2016). Jei tėvai vaikui leido patenkinti bazinius poreikius (fiziologinius, saugumo, socialinius), vaikas jausis laimingas ir saugus, tikėtina, kad jis užaugęs su aplinkiniais bendraus kitaip nei tas, kurio poreikiai nebuvo atliepti (Breinholst ir kt., 2018). Vaikai, kurie bendraudami su savo tėvais patiria pozityvius tarpusavio santykius, pasižymi geresniais socialiniais įgūdžiais: labiau išreikšta empatija, geresniais komunikacijos ir konfliktų sprendimo gebėjimais (Poulou, 2015).

Socialinių įgūdžių formavimuisi įtakos turi santykiai su bendraamžiais. Paauglystės laikotarpiu bendravimas su bendraamžiais tampa itin svarbus. Šiuo laikotarpiu gali keistis vaiko

turimi santykių modeliai dėl keleto priežasčių: vaikas yra didesnės socialinės grupės dalis (mokytojai, bendraamžiai, kiti svarbūs autoritetai; vaikas pradeda mąstyti abstrakčiai; vaiko nepriklausomybės poreikis yra stipresnis nei bet kada, vaikas bando atrasti save (Main ir kt., 1985). Pozityvūs santykiai su bendraamžiais gali padėti sustiprinti paauglio socialinius įgūdžius, tai, tuo tarpu, neigiamos patirtys, pavyzdžiui patyčios ar atskirtis, gali apsunkinti socialinių įgūdžių formavimąsi ir paskatinti paauglį dažniau rinktis mažiau tinkamus elgesio ar emocijų raiškos būdus kuriant ir palaikant santykius su kitais (Farmer ir kt., 2018).

Paauglių socialinių įgūdžių formavimuisi įtakos gali turėti ir ugdymo aplinka. Mokytojai, kurie taiko ugdymo metodus susijusius su socialiniu-emociniu ugdymu (SEU) gali prisidėti prie paauglių socialinių įgūdžių stiprinimo. Moksliniai tyrimai atskleidžia, jog SEU programų taikymas mokyklose prisideda prie socialinių įgūdžių, elgesio ir akademinių pasiekimų gerėjimo (Jones ir kt., 2013).

Dirbant su jaunais žmonėmis ir siekiant ugdyti jų socialinius įgūdžius, svarbu daugiau dėmesio skirti tarpusavio ryšio ir saugios aplinkos sukūrimui. Kartais mums, suaugusiems, norisi reikalauti, jog paaugliai elgtųsi taip, kaip mes norime ir atsižvelgtų į mūsų taisykles, tačiau to pasiekti vien reikalaujant elgtis vienaip ar kitaip gali būti sudėtinga. Geresni mokytojo tarpusavio santykiai su paaugliais, gebėjimas kurti saugią aplinką paauglių atsivėrimui, gali palengvinti SEU veiklų integravimą į formalaus ir neformalaus švietimo veiklas, bei pasiekti norimo rezultato. Saugumo pojūtis santykyje su kitu – yra pamatas, ant kurio gali ugdytis ir kitos socialinės kompetencijos (savitvarda, socialinis sąmoningumas, pozityvesni tarpusavio santykiai, atsakingas sprendimų priėmimas, savimonė) (Laible, 2007). Nuo to, kaip sukursite ryšį, priklausys tolimesnių užsiėmimų sėkmė.

Saugios aplinkos kūrimas įgyvendinant SEU veiklas

Saugios ir palaikančios aplinkos kūrimas SEU veiklų metu padeda paaugliams labiau įsitraukti į SEU užsiėmimus, prisideda prie jų asmeninio augimo bei gebėjimo kurti ir palaikyti pozityvius tarpusavio santykius.

Saugią aplinką SEU užsiėmimų metu padeda kurti abipusės paramos ir pasitikėjimo skatinimas, emocinė parama. Pozityvus santykis tarp mokytojo ir paauglio – yra reikšmingas kuriant saugią ir palaikančią mokymosi aplinką (Jennings, 2009). Mokytojai, kurie pasižymi empatija, nuoseklumu ir šiltumu bendraujant su paaugliais, padeda jiems jaustis saugesniems ir įvertintiems, o tai padeda jiems atsiverti ir drąsiau reikšti savo mintis, emocijas. Taip pat, aiškos taisyklės ir susitarimai bei lūkesčių, susijusių su paauglių elgesiu, nustatymas, pozityvus paskatinimas, padeda kurti saugumą, situacijos nuspėjamumą, sumažina paauglių nerimą ir baimę dėl saviraiškos grupėje (Hamre ir kt., 2006). Svarbu, jog užsiėmimo metu kuriami susitarimai būtų susiję su aktyviu klausymusi, pagarba, konfidencialumu (Gregory ir kt., 2016).

Pagarbos ir įtraukties skatinimas taip pat prisideda prie saugesnės aplinkos kūrimo. Mokytojai, siekdami kurti pagarbą ir įtraukią aplinką, gali pasitelti užduotis, kuriose paaugliai turi bendradarbiauti, mokytis vienas iš kito, dalintis savo mintimis ir jausmais (Durlak ir kt., 2011). Taip pat, svarbu atkreipti dėmesį į tarpusavio konfliktų ir nesutarimų sprendimą. Rekomenduojame vietoj bausmių taikymo, siekti empatiškai išgirsti vienas kitą, ieškoti kompromiso – taikyti santykių atitaisymo technikas. Mokytojas savo pavyzdžiu gali demonstuoti konfliktų sprendimo įgūdžius bei palaikyti pozityvią bei saugią klasės kultūrą. (Gregory ir kt., 2016).

Emocijų pažinimas ir savireguliacijos lavinimas

Emocijos yra neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Dažnai galime girdėti terminus emocijos, jausmai, nuotaika, kurie yra naudojami kaip sinonimai, tačiau tai yra ne tas pats. Emocijos yra intensyvios, trumpalaikės reakcijos į kasdienes situacijas (pvz., susierzinau, nes atėjus į kabinetą buvo karšta). Jas gali būti sunku kontroliuoti, nes jos kyla mums dar sąmoningai nesuvokus apie jų egzistavimą (Hume, 2012). Jausmai visai kas kita, jie kyla, kai mes šias emocijas suvokiame, ne visos emocijos taps jausmais, tik tos, kurios mums asmeniškai yra svarbios. Paprastai jausmus žmogus labiau suvokia, nes jie trunka ilgesnį laiką ir yra apmąstomi, gali būti net stiprinami asmeninėmis teigiamomis arba neigiamomis interpretacijomis (pvz., kabinete yra karšta, nes vadovas specialiai mane „nukišo“ į patį blogiausią kabinetą) (Beedie ir kt., 2011). Nuotaika daro įtaką emocijoms ir jausmams, bet tai stabilesnė, mažiau intensyvi būseną, kuri gali paveikti mūsų nusiteikimą be

aiškos priežasties (pvz., pabundu melancholiškas, o tai lemia mažesnį įsitraukimą į kasdienę veiklą). SEU veiklų vykdytojams emocijas, jausmus ir nuotaiką svarbu atskirti dėl keleto priežasčių: tai padeda kontroliuoti situacijas, kurios įvyksta vykdomoje veikloje; įvertinti veiklų tinkamumą; jaustis truputį geriau dėl to, kas vyksta ar įvyko veikloje (Matsumoto ir kt., 2009).

Emocijų tema itin išryškėja paauglytės periodu. Paauglytėje vyksta spartūs emociniai, socialiniai ir kognityviniai pokyčiai. Manoma, jog paauglystėje emocijos, jausmai kyla dažniau, nes paauglių centrinė sistema yra reaktyvesnė, o ir savireguliacijos įgūdžiai yra prastesni (Assary ir kt., 2021). Tikriausiai nesuklysime, jei manytume, kad didesnis paauglių centrinės sistemos reaktyvumas, silpnesni savireguliacijos įgūdžiai yra susiję su didesniu įsitraukimu į patyčias, erzinimus, konfliktines situacijas.

Emocijų pažinimas ir savireguliacijos įgūdžiai yra dažnai siejami su emociniu intelektu arba emociniu raštingumu. Emocinis raštingumas apima žmogaus gebėjimą atpažinti, suprasti, išreikšti ir reguliuoti jiems kylančias emocijas (Clore ir kt., 2020). Savireguliacija tapatinti su gebėjimu nejausti būtų klaidinga, tai apie gebėjimą atpažinti jausmą ir jį išgyventi, išjausti, parodyti kitiems sveikesniu būdu. Paaugliai kuriems yra būdingas gebėjimas atpažinti ir reguliuoti savo emocijas, geriau prisitaiko prie juos supančios aplinkos, geriau įveikia stresines situacijas, kuria sveikesnius tarpusavio santykius, pasižymi atsakingu sprendimų priėmimu (Brackett ir kt., 2011).

SEU veiklos gali padėti lavinti paauglių emocinį raštingumą. Pavyzdžiui mokytojai gali integruoti SEU veiklas į formalaus švietimo programas, kviesdami paauglius diskutuoti, modeliuoti situacijas, reflektuoti. Taip pat, paaugliai mokosi stebėdami, tad mokytojas ar kitas specialistas, dirbantis su jaunuoliais, savo elgesiu ir

reakcijomis demonstruoja paaugliams, kaip galima tvarkytis su nemaloniomis emocijom ir situacijom (Jennings ir kt., 2009). Taip pat mokytojai gali patys atpažinti ir įvardinti emocijas, taip padėdami paaugliams suprasti, jog emocijos yra neatsiejama, normali ir valdoma žmogaus gyvenimo dalis.

Šiame skyriuje rasite keletą pratimų, kurie gali leisti kitam pagerinti savo gebėjimą pažinti, įvertinti savo ir kitų emocijas, reguliuoti savo emocijas sveikesniais būdais bei pagerinti konfliktų sprendimo įgūdžius.

05

Metodai

1. Greitieji susitikimai
2. Nulipdyk karvę
3. Traukinys
4. Emocijų kėdės
5. Dvikojės kėdės
6. Konfliktų sprendimo būdai



1.

Greitieji susitikimai



30 min. (galima prisitaikyti)



Tolerancija, įtrauktis, savęs ir kito pažinimas, kritinio mąstymo ugdymas, nuomonės raiška



Kurti saugesnę aplinką klasėje, skatinti dalyvių vienas kito pažinimą bei artimesnį bendravimą



Jausmų ratai, klausimai, pokalbių kortelės arba kiti specifiniai klausimai, kuriuos galima adaptuoti pagal užsiėmimo temą



Eiga

1. Dalyviai susėda poromis į du ratus (vidinį ir išorinį) vienas prieš kitą. Jei yra nelyginis skaičius, atsiranda viena triada;
2. Pokalbių vykdymo eiga:
3. vedėjas užduoda iš anksto pasiruoštą klausimą;
4. vedėjas visiems dalyviams išdalina po 3 pokalbių korteles su klausimais. Tuomet pora turi viso 6 klausimus ir iš jų turi išsirinkti 1 klausimą apie kurį kalbės pokalbio metu.
5. Pokalbiui skirtas laikas (1–2 min.), o pasibaigus laikui vedėjas praneša, kad vidinis ratas persėda į dešinę pusę per vieną vietą. Skelbiamas naujas klausimas (arba pasirenkama nauja kortelė kalbančiųjų poroje) ir, praėjus pokalbio laikui, dar kartą išorinis ratas persėda į dešinę pusę per vieną vietą. Ir t. t. iki tol, kol dalyviai atsiduria priešais pirmąjį kalbintą žmogų.

Galimi klausimai:

1. Papasakok, ką mėgsti veikti laisvalaikiu?
2. Jeigu galėtum įgyti bet kokią supergalią, kokia ji būtų ir kodėl?
3. Kas tau padeda atsipalaiduoti po ilgos, sunkios dienos ar savaitės?
4. Koks yra geriausias filmas ar serialas, kurį esi matęs? Kodėl?
5. Jeigu laimėtum loteriją, kur išleistum pinigus ir kodėl?
6. Jeigu galėtum apsikeisti vietomis su kitu žmogumi vienai dienai, kas jis būtų ir kodėl? Ką veiktum?
7. Kokia buvo geriausia dovana, kurią kada nors gavai?
8. Ką norėtum išmokti ar išbandyti, jei neturėtum jokių apribojimų?
9. Kaip susitaikytum su žmogumi, kuris tave įžeidė?
10. Kaip manai, kokiomis savybėmis turėtų pasižymėti geras draugas?
11. Koks yra smagiausias tavo vaikystės prisiminimas?
12. Kaip tave apibūdintų tavo geriausi draugai?
13. Kaip norėtum, kad kiti žmonės jaustųsi, kai jie yra šalia tavęs? Kaip manai, kaip tu turėtum elgtis, kad kitas žmogus taip jaustųsi?
14. Ko niekada nemanei, kad padarysi, bet padarei?
15. Kai jautiesi liūdnas(-a), kaip klasiškai ar draugai tave gali pradžiuginti?
16. Kaip tau atrodo, kaip tu galėtum pradžiuginti draugą, kuris liūdi?
17. Koks yra geriausias patarimas, kurį kada nors gavai?
18. Kaip manai, kas yra svarbiausia, kad žmogus jaustųsi laimingas?
19. Kaip manai, kokia yra tavo didžiausia stiprybė?





Klausimai refleksijai

1. Kaip sekėsi bendrauti su kitais klasiokais?
2. Kokios emocijos kilo kalbant su kitais klasiokais? (išsirinkite bent 3 emocijas iš jausmų rato)
3. Su kuo buvo lengviau kalbėti? Ar skyrėsi kaip atvirai kalbėjote su skirtingais žmonėmis?
4. Ką naujo sužinojote kalbant su klasiokais? Koks dalykas labiausiai įsiminė?



Pastabos

Greitieji susitikimai gali vykti skirtingais būdais:

1. Dalyviams sėdint dvejuose ratuose (vidiniame ir išoriniame) (aprašyta aukščiau);
2. Dvi eilės. Dalyviai sustoja poromis į dvi eiles vienas prieš kitą. Jei yra nelyginis skaičius, atsiranda viena triada. Praėjus pokalbio laikui vienas žmogus, stovintis pirmas eilėje, eina į eilės galą, likusieji pajuda į šoną, taip, kalbančios poros nuolatos keičiasi;
3. Laikrodis. Pasiruošimas šiam pokalbių būdui šiek tiek užtrunka. Dalyviams duodami popieriaus lapai ant kurių jie turi nusipiešti laikrodžius ir susirašyti valandas, arba galite pasinaudoti laikrodžio šablonu (priedas nr.1), jį atspausdinę išdalinti mokiniams. Tuomet dalyviai turi susitarti susitikimus vienas su kitu pasirinktą valandą ir sutartą laiką pasižymėti savo laikrodyje (pvz., susitinka Agnė su Matu ir susitaria, jog jie susitiks pirmą valandą, kiekvienas iš jų, savo laikrodyje, pasižymi sutartą laiką: Agnė įsirašo Matą, o Matas ją). Kuomet visų laikrodžiai užpildyti – vedėjas pasako kiek valandų muša laikrodis, dalyviai turi susirasti porininką, su kuriuo tuo metu turi paskirtą susitikimą ir per duotą laiką padiskutuoti tą temą, kuria vedėjas uždavė klausimą.

2. Nulipdyk karvę



30 min.



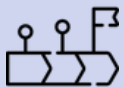
Komandinis darbas, tolerancija, kūrybiškumo ugdymas, konfliktų sprendimas, įtrauktis



Skatinti bendradarbiavimą, vienas kito išklausymą bei mokytis ieškoti kitokių bendravimo būdų nei įprastai



Plastilinas/ molis/ modelinas, lentelės arba popieriaus lapai, akių raiščiai, popierinė lipni juosta



Eiga

1. Grupė suskirstoma į komandas po 3 arba 4 žmones;
2. Komandoje esantys vaikai gauna po vaidmenį:
 - a. Liečia ir mato, bet nekalba (užklijuojama burna);
 - b. Mato ir kalba, bet negali liesti (surištos rankos);
 - c. Kalba ir liečia, bet nemato (uždengtos akys);
3. Vaikams pagal jų vaidmenis surišamos rankos, užklijuojamos burnos arba duodami akių raiščiai;
4. Komandoms skiriama užduotis per 10 min. iš duotų priemonių nulipdyti karvę;
5. Komandos pristato savo nulipdytas karves.



Klausimai refleksijai

1. Kaip jaučiatės po veiklos?
2. Kaip jūsų komandai sekėsi įvykdyti užduotį?
3. Kas buvo sudėtingiausia? O lengviausia?

4. Kaip pavyko nutarti kokią karvę lipdysite?
5. Kaip sprendėte kilusius konfliktus?
6. Kaip sekėsi išbūti savo vaidmenyse? O įtraukti visus komandos narius į darbą?



Pastabos

1. Balti lapai/ lentelės skirtos pasikloti ant stalo dėl švaros;
2. Vaidmenų skirstymo būdai:
3. jei vedantysis pažįsta dalyvius – jis gali paskirstyti vaidmenis;
4. dalyviai gali pasirinkti patys;
5. dalyviai gali traukti lapelius;
6. Jei vaidmenis skirsto vadovas, galima lyderiaujantiems dalyviams skirti nekalbančio vaidmenį, tylesniems dalyviams skirti neliečiančio vaidmenį, labai aktyviems – nematančio vaidmenį, o refleksijoje daugiau kalbėti kaip dalyviams sekėsi išbūti priešingame, nei jiems įprasta, vaidmenyje, kaip jie jautėsi, kokios mintys kilo, kaip sekėsi susitvarkyti su (galbūt) kylančiu nepasitenkinimu ir kt.
7. Jei grupėje yra daugiau nei 3 žmonės, dviems vaikams duodamas tas pats vaidmuo.
8. Priklausomai nuo temos, dėl kurios pasirinktas šis žaidimas, dalyvių galima klausinėti ir diskusijas daugiau nukreipti apie komandinį darbą, draugystę, konfliktų sprendimą ar net privilegijas, žmones turinčius negalią, įtrauktį ir kt.



3. Traukinys



45–90 min.



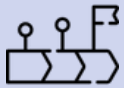
Stereotipai, išankstinės nuostatos, tolerancija



Skatinti diskusiją apie turimas nuostatas, skatinti kritinį mąstymą ir savo nuomonės išsakymą bei problemų sprendimą grupėje



Skaidrės su traukinio keleivių aprašymais arba atspausdinti traukinio keleivių aprašymų lapai (priedas nr. 2 ir priedas nr.3)



Eiga

1. Dalyviams trumpai pristatomas scenarijus ir leidžiama perskaityti pirmąjį keleivių sąrašą (priedas nr.2) . Kiekvienas dalyvis turi individualiai pasirinkti po 3 keleivius su kuriais norėtų ir 3 su kuriais nenorėtų keliauti tame pačiame vagone.
2. Dalyviai suskirstomi į komandas po 3–5 žmones. Grupėse jie turi nuspręsti kurie 3 keleiviai keliaus kartu su jais vagone, o kurių 3 jie nenorėtų ir kodėl.
3. Jei turima laiko galima padaryti diskusiją ką dalyviai pasirinko ir kodėl.
4. Tuomet dalyviams pristatoma antra scenarijaus dalis (priedas nr.3) ir skiriama laiko diskusijai grupėse kurie 3 keleiviai keliaus kartu su jais vagone, o kurių 3 jie nenorėtų ir kodėl.
5. Grupės pristato savo pasirinkimus



Klausimai refleksijai

1. Kiek tikroviškos yra pristatytos situacijos?
2. Ar kas nors patyrė panašią situaciją realiame gyvenime?
3. Kokie pagrindiniai faktoriai lėmė jūsų asmeninius sprendimus?
4. Jeigu grupėms nepavyko prieiti prie vieningų išvadų, pakalbėkite, kodėl taip įvyko.
5. Kas buvo sunkiausia?
6. Kokie veiksniai neleido jums susitarti?
7. Kokius stereotipus įkūnija keleiviai?
8. Kaip susidarome tokių nuomonių?
9. Kaip keitėsi jūsų pasirinkimai sužinojus daugiau informacijos apie keleivius?
10. Kaip jaustumėtės atsidūrę situacijoje, kai niekas nenorėtų su jumis važiuoti viename traukinio vagonė?



Pastabos

1. Traukinio keleivių personažus galima pritaikyti pagal jūsų grupei aktualias temas ir veikėjus.

4. Emocijų kėdės



25–45 min.



Refleksija, kūno vaizdas, santykiai, klasės klimatas, emocijų pažinimas, savireguliacijos lavinimas



Skatinti dalyvių emocijų atpažinimo bei savirefleksijos įgūdžius



Emocijų kortelės (galima pritaikyti priedą nr.4 arba naudoti kitas emocijų korteles), kolonėlė ir rami meditacinė muzika



Eiga

1. Kėdės sustatome klasėje ir ant jų padedame po vieną emocijų kortelę.
2. Prieš įleidžiant dalyvius į klasę jiems pristatome, kad klasėje jie ras daug skirtingų kėdžių su įvairiomis emocijomis ir kad kviesime juos nurimti, susirasti patikusių emocijų, tyliai atsisėsti ant tos kėdės ir vedėjui užduodant klausimus prisiminti įvairius jų gyvenimo įvykius.
3. Dalyviams susėdus ant kėdžių paleidžama rami muzika ir vedėjas ramiu balsu užduoda įvairius klausimus. Dalyviai į juos atsako mintyse, klasėje tylu. Po keletos minučių, vedėjas kviečia dalyvius, kai jie bus pasiruošę, atsistoti ir susirasti kitą kėdę su nauja emocija. Vedėjas vėl užduoda klausimus ir t.t.
4. Dalyviai kviečiami bendrai refleksijai.

Galimi klausimai:

1. Kai pagalvojate apie savo klasę/ hobius/ darbą/ savo kūną/ savo draugus/ savo romantinius santykius/ mūsų užsiėmimą ir t.t. ar esate jautę šią emociją?

2. Kur šī emocija būna jūsu kūnē?
3. Ar ji maloni? Nemaloni?
4. Norētumēte jā jaukti dažnāu ar rečiau?
5. Iš ko suprantate, kad jaučiate būtent šiq emocijq?



Klausimai refleksijai

1. Kaip sekėsi įsijausti į veiklą?
2. Pagal ką rinkotės emocijas?
3. Ar pavyko rasti atsakymus į užduodamus klausimus?
4. Kokios mintys kilo užduoties metu?
5. Kaip manote, kodėl svarbu rasti pavadinimus jaučiamoms emocijoms ir jausmams?



Pastabos

1. Klausimus galima pritaikyti visoms jums aktualioms temoms.

5. Dvikojės kėdės



25–45 min.



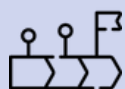
Komandiškumas, bendradarbiavimas, problemų sprendimas, tolerancija



Skatinti dalyvius dalintis idėjomis, susikaupti, derinti veiksmus, išgirsti kitus grupės narius, bendradarbiauti



Tiek kėdžių, kiek dalyvių (kėdės su nugarėlėmis)



Eiga

1. Kėdės sustatyti ratu, greta viena kitos, tačiau ne per arti, kad nesikryžiuotų kėdžių kojos;
2. Grupės nariai sustoja rato išorėje prie kėdžių, palenkia jas, kad kėdės stovėtų ant dviejų galinių kojų ir gauna instrukciją, kad:
 - a. Kėdės galima laikyti tik viena pasirinkta ranka (kita turi būti už nugaros);
 - b. Kėdžių negalima liesti jokiais kitomis kūno vietomis (nei koja, nei šonu ir t.t.)
 - c. Negalima liesti dviejų kėdžių vienu metu;
 - d. Grupė turi 30 min. apeiti ratu taip, kad nei viena kėdė nenukristų ant žemės ir liestų žemę tik dvejomis kojomis)
 - e. Jei kėdė nukrenta – dalyviai grįžta į savo pradinės vietas ir užduotis pradedama iš naujo.



Klausimai refleksijai

1. Kas jums padėjo/ kliudė įgyvendinti užduotį?
2. Ar grupėje buvusi tylą/ triukšmas trukdė/ padėjo įgyvendinti užduotį?
3. Kodėl svarbu turėti lyderį?
4. Ką lyderis darė tokio, kas jūsų komandai padėjo arba trukdė įgyvendinti užduotį?



Pastabos

1. Užduoties palengvinimui galima dalyviams duoti vieną "save" galimybę, kuri gali būti panaudota bet kuriuo užduoties metu. Suklydus užduotis pradedama nuo išsaugotos vietos. "Save" turi būti panaudotas prieš suklystant.
2. Užduotis gali būti atliekama dalyviams nekalbant, tokiu atveju dalyviai turi susitarti strategiją, kurią naudos užduočiai įvykdyti.

6. Konfliktų sprendimas



25–45 min.



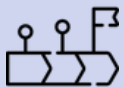
Konfliktų sprendimas, emocijų pažinimas ir tarpusavio santykiai, sveiki ir žalingi santykiai, savireguliacijos lavinimas



Supažindinti mokinius su emocijų reikšme konfliktuose, aptarti galimus konfliktų sprendimo būdus



Pasyvaus, agresyvaus ir aiškaus bendravimo būdų vizualas (priedas nr.5)



Eiga

1. Visų pirma, mokiniai pakviečiami padiskutuoti apie konfliktus:
 - a. Kas yra konfliktas?
 - b. Kokiose situacijose gali kilti konfliktas?
 - c. Kas gali padėti išspręsti kilusį konfliktą?
2. Mokiniais pristatomi trys bendravimo būdai: aiškus, pasyvus ir agresyvus. Pristatydami skirtingus bendravimo būdus, galite naudotis bendravimo būdų infograma (priedas nr. 5), kurią galite parodyti mokiniams užsiėmimo metu. Vizualinė informacija mokiniams gali padėti lengviau įsisavinti informaciją, pakviesti drąsiau diskutuoti.
 - a. Aiškus bendravimas: atsižvelgiama į abiejų žmonių poreikius, išsakoma savo nuomonė ir išklausoma kito asmens.
 - b. Pasyvus bendravimas: žmogus atsižvelgia į kito asmens poreikius ir jausmus, neišreiškia savo poreikių, nesiekia apginti savo nuomonės.

c. Agresyvus bendravimas: atsižvelgiama tik į savo poreikius, norus ir jausmus, kitas žmogus gali būti puolamas, žeminamas, į jo norus nekreipiamas dėmesys. Dažnai agresyvų bendravimą taikantys asmenys greitai susierzina, garsiai kalba, nėra nusiteikę ieškoti kompromiso, yra linkę kritikuoti kitą asmenį, dominuoti, dažnai pertraukia kitą žmogų, nesiklauso, neparodo pagarbos.

3. Mokiniais pateikiami situacijų pavyzdžiai ir padiskutuojama, kaip toje pačioje situacijoje būtų galima sureaguoti aiškiau, pasyviau ir agresyviau būdu.

a. Situacija: Draugas nori pasiskolinti jūsų dviratį savaitgaliui. Tai sukeltų daug nepatogumo jums, kadangi šį savaitgalį jau esate suplanavę dviračių žygį.

i. Aiškiai: Man šį savaitgalį reikės dviračio, bet galėčiau paskolinti kitą dieną.

ii. Pasyviai: Am... Nu gerai...

iii. Agresyviai: Jokiu būdu!!! Tu gal išprotėjai, kad tokių dalykų klausai!!! Nusipirk savo, nereiks kitų prašinėti.

4. Vėliau pateikiama situacija ir keli mokiniai-savanoriai pakviečiami ją suvaidinti. Po vaidinimo, kiti stebintys mokiniai, turi pabandyti atspėti, kokį bendravimo būdą buvo pasirinkęs kiekvienas vaidinimo dalyvis.

Situacijas vaidinimui galima parinkti ir iš mokinių pasiūlytų situacijų. Galbūt to, kas jiems aktualu tuo metu. Jeigu mokiniai situacijų nepasiūlo, galimos situacijos vaidinimui:

a. Klasiškai paprašo tavęs pabaigti grupinį darbą, o patys eina užsiimti savom veiklom.

b. Restorane užsisakai maisto ir padavėjas atneša kitą patiekalą.

c. Tavo draugė ateina į svečius nekviesta. Paprastai tuo apsidžiaugti, tačiau šiandien turi labai daug darbų ir visiškai nerandi laisvo laiko.



Klausimai refleksijai

1. Kaip pasirinktas bendravimo būdas padeda ar apsunkina kilusių konfliktinių situacijų sprendimą?
2. Kaip manote, kuris bendravimo būdas jums yra priimtiniausias, kodėl?
3. Ką mes galime pasiekti bendraudami pasirinktu bendravimo būdu?
4. Kokie gali būti kiekvieno bendravimo būdo privalumai ir trūkumai?



06

Ledlaužiai

1. Žmonių mazgas
2. Sunkus ar lengvas kamuolys
3. Princesės ir drakonai
4. Pasisveikink kaip...
5. Elkis kaip...
6. BINGO



1. Žmonių mazgas

Dalyviai sustoja į glaudų ratą rankas ištiesdami į rato vidurį ir užsimerkia. Tikslas – delnais susikabinti su kažkieno kito ranka. Atsimerkus svarbu patikrinti, kad kiekvienas dalyvis būtų susikabinęs su skirtingais žmonėmis ir ne su kaimynais. Tuomet dalyviai gauna užduotį – išnarplioti žmonių mazgą nepasileidžiant rankomis. Galų gale dalyviai sustoja į 1 arba 2 ratus.

Žaidimą galima žaisti tiek kalbant ir tariantis, tiek tylint ir bandant pajusti savo komandos narius bei susitarti neverbaline kalba.

Jei dalyviams labai sunku ar jie yra mažo amžiaus – galima pasiūlyti pasileisti vienai porai rankų, tuomet dalyviai sustos į eilutę.

2. Sunkus ar lengvas kamuolys

Dalyviai stovi ratu. Vedantysis pasako, jog rankose dabar laiko įsivaizduojamą krepšinio kamuolį ir pradeda siųsti jį ratu. Visi dalyviai per rankas siunčia įsivaizduojamą kamuolį, kol kažkuriuo metu vedėjas pasako, kad kamuolys staiga pavirto į betoninį, ypač sunkų kamuolį. Tuomet visi dalyviai turi vaizduoti kaip iš rankų į rankas siunčia sunkų, vos pakeliamą kamuolį. Žaidimo eigoje kamuolys pavirsta pūkiniu, mažyčiu, smirdančiu, spygliuotu, švelniu ir t.t. iki kol pabosta arba dalyviai prasijudina.



3. Princesės ir drakonai

Geriausiai veikia grupėse, kurių dalyvių skaičius dalinasi iš 3 + 1.

Dalyviai susiskirsto grupėmis po 3 ir susitaria kas bus A, kas B ir kas C. Turi likti vienas dalyvis (arba juo gali būti vedėjas).

Vedėjas pasako kad A ir C turi atsisukti vienas į kitą ir susikabinę rankomis vaidinti pilį. B atsistoja į "pilies" vidurį, tarp rankų, ir vaidina princesę. Vienas likęs dalyvis yra drakonas ir jis gali sušukti 3 komandas:

- pilys keičiasi – tuomet princesės stovi nejudėdamos, o pilys susikibusios rankomis bėga prie kitos princesės;
- princesės keičiasi – tuomet pilys stovi nejudėdamos, o princesės ieško naujos pilies;
- DRAKONAS – tuomet pilys pasileidžia rankomis ir susidaro naujos pilys ir naujos princesės.

Vos drakonas sušaukia komandą – jis pats turi stengtis užimti princesės ar pilies vaidmenį.

4. Pasisveikink kaip...

Dalyviai laisvai juda po klasę ir vedėjas sako: dabar pasisveikinkite vieni su kitais kaip ... (ir pasako kokį nors žmogų, veikėją, daiktą ir kt.) pvz.:

- dabar pasisveikinkite vieni su kitais kaip močiutės. Tuomet vaikai vaikšto po klasę ir vieni su kitais sveikinasi kaip jie įsivaizduoja, kad sveikintųsi močiutės;
- dabar pasisveikinkite vieni su kitais kaip 3 metų vaikai/paaugliai/ seniai matyti draugai/ nepažįstamieji parduotuvėje/ krepšininkai/ mušeikos/ šokėjai ir t.t.

5. Elkis kaip...

Labai panašus į “Pasisveikink kaip...”, tačiau dalyviai po erdvę turi judėti nesiliesdami ir nesustodami, tik imituodami duotą veikėją.

Dalyviai laisvai vaikšto po klasę ir visą laiką juda (galima paleisti kokios nors muzikos). Kai muzika užtyla vedėjas sako: dabar įsivaizduokite, kad esate... Pvz.: vaikas, kuris kątik gavo saldainį arba pikta mama, kuri grįžo namo ir rado nesuplautus indus, arba paauglys, kuris iš matematikos kontrolinio gavo 10 (arba 2) ir t.t. Dalyviai po klasę turi judėti vaidindami duotą veikėją.

Galimi veikėjai:

- Brolis iš kurio kątik atėmė kompiuterį;
- Žmogus, švenčiantis savo gimtadienį;
- Vaikinas, kuriam mergina kątik parašė, kad jį myli;
- Žmogus, kurį kątik netikėtai pagyrė;
- Mergina, einanti naktį namo, pamato, kad ją seka;
- Vaikinas, einantis naktį namo, pamato, kad jį seka;
- Paauglys, kuris kątik atsigėrė sugedusio pieno.



6. BINGO

Dalyviams išdalinami BINGO lapai (priedas nr.6) ir paprašoma viršuje užsirašyti savo vardą. Tuomet dalyviai skaitydami langeliuose parašytą informaciją turi surasti žmogų, kuriam ji tinka (pvz.: kas klauso roko muzikos?) ir paprašo jog tas žmogus užsirašytų savo vardą dalyvio BINGO lape. Vienas vardas gali būti įrašytas tik viename BINGO langelyje.

Šis metodas tinka naujose grupėse, veiklų pradžioje, kuomet siekiama sukurti bendrumo jausmą. Svarbu akcentuoti, jog dalyvių tikslas nėra kuo greičiau surinkti BINGO (užpildyti visus langelius), o kuo geriau pažinti vienas kitą.

PASTABA

Daugiau įvairių ledlaužių ir kitų apšilimui skirtų žaidimų galite rasti čia:

- Darbo su jaunimo grupėmis vadovas neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje (Ž. Gailius, A. Malinauskas, D. Petkauskas, L. Ragauskas, 2013)



07

Naudota literatūra

- Andretta, J. R., Worrell, F. C., Ramirez, A. M., Barnes, M. E., Odom, T., & Woodland, M. H. (2016). A pathway model for emotional distress and implications for therapeutic jurisprudence in African American juvenile court respondents. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*, 22(3), 341.
- Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2021). Genetic architecture of environmental sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 4896-4904.
- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition and emotion*, 19(6), 847-878.
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., Ackerman, R. A., Witt, E. A., Kandler, C., Riemann, R., ... & Donnellan, M. B. (2020). The healthy personality from a basic trait perspective. *Journal of personality and social psychology*, 118(6), 1207.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Breinholst, S., Hoff Esbjørn, B., & Steele, H. (2018). Attachment and reflective functioning in anxious and non-anxious children: A case-controlled study. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2622-2631.
- Cappella, E., Schwartz, K., Hill, J., Kim, H. Y., & Seidman, E. (2019). A national sample of eighth-grade students: The impact of middle grade schools on academic and psychosocial competence. *The Journal of Early Adolescence*, 39(2), 167-200.

- Clore, G. L., & Parrott, W. G. (2020). Moods and their vicissitudes: Thoughts and feelings as information. In *Emotion and social judgements* (pp. 107-123). Garland Science.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Farmer, T. W., Hamm, J. V., Dawes, M., Leung, M.-C., Lambert, K., & Mehtaji, M. (2018). Impact of school-based peer relationships on learning and social development. *Educational Psychologist*, 53(4), 241-257.
- Gailius, Ž., Malinauskas, A., Petkauskas, D., & Ragauskas, L. (2013). *Darbo su jaunimo grupėmis vadovas. Neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje*.
- Green, A. L., Ferrante, S., Boaz, T. L., Kutash, K., & Wheeldon-Reece, B. (2021). Social and emotional learning during early adolescence: Effectiveness of a classroom-based SEL program for middle school students. *Psychology in the Schools*, 58(6), 1056-1069.
- Gregory, A., Clawson, K., Davis, A., & Gerewitz, J. (2016). The promise of restorative practices to transform teacher-student relationships and achieve equity in school discipline. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 26(4), 325-353.
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2006). Student-teacher relationships. *Children's Needs III: Development, Prevention, and Intervention*, 59-72.
- Hume, D. (2012). Emotions and moods. *Organizational behavior*, (258-297).
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Jones, S. M., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283-2290.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and individual differences*, 43(5), 1185-1197.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Matsumoto, D., Ollide, A., & Willingham, B. (2009). Is there an ingroup advantage in recognizing spontaneously expressed emotions?. *Journal of Nonverbal Behavior*, 33, 181-191.
- Poulou, M. (2015). Emotional and behavioural difficulties in preschool. *Early Child Development and Care*, 185(4), 683-706.
- Putnam, S. P., & Stifter, C. A. (2008). Reactivity and regulation: The impact of Mary Rothbart on the study of temperament. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 17(4), 311-320.
- Stefanovic, M., Reyes-Guerra, D. ir Zorovich-Godek, D. (2021). SEL prasideda viršuje. *The Learning Professional*, 42 (1), 58-62.
- World Health Organization. (2020). Adolescent mental health. Internetinė prieiga: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17.

08

Priedai

1. Laikrodis

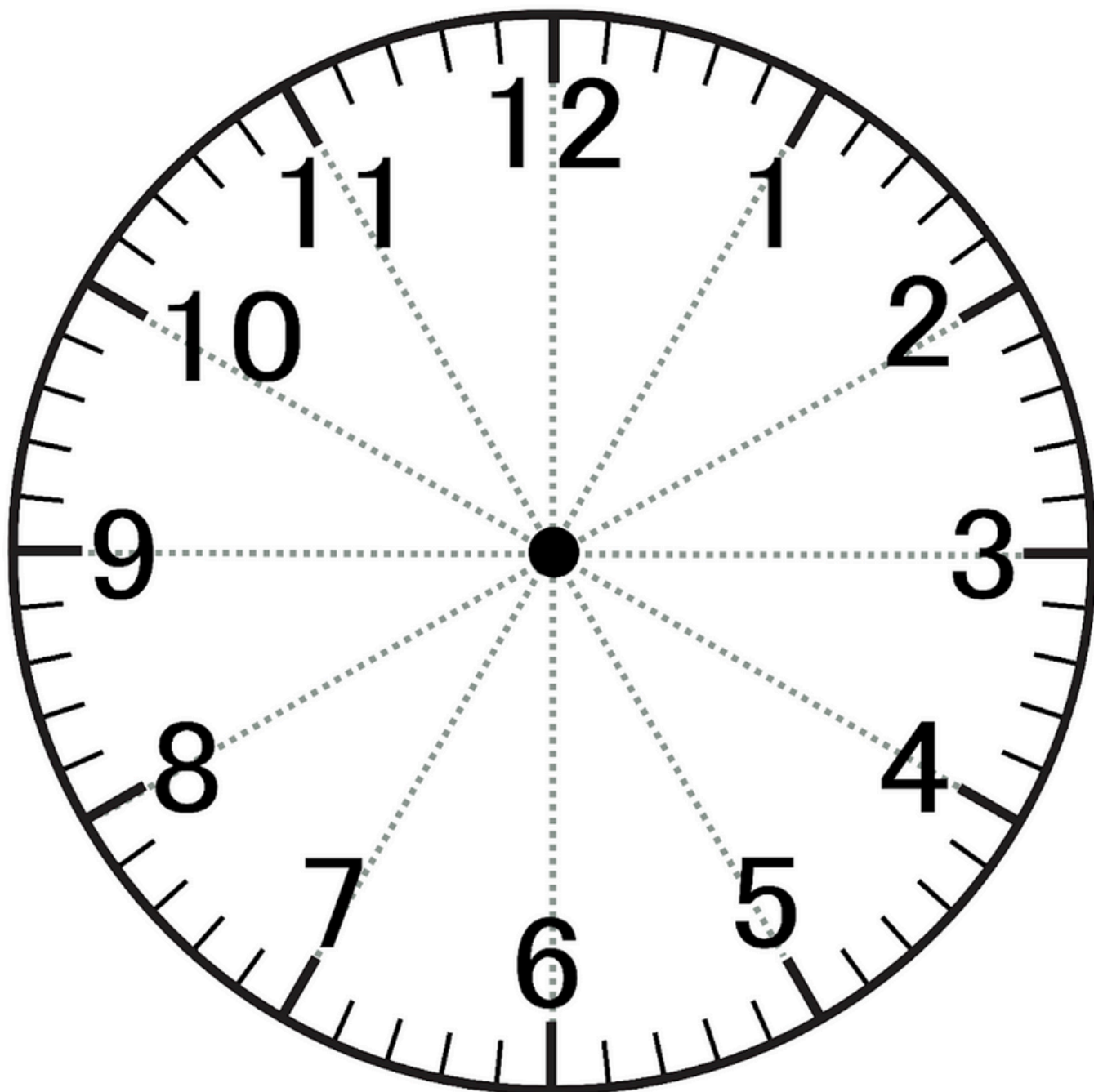
2. Traukinio užduotis nr.1

3. Traukinio užduotis nr.2

4. Emocijos

5. Bendravimo tipai

6. Bingo



TRAUKINYS

Jūs įlipate į ekspreso traukinį savaitės trukmės kelionei iš Vilniaus į Lisaboną. Jūs keliaujate miegamajame vagonė, kurį turite dalytis su trimis kitais žmonėmis.

Su kuriais 3 toliau išvardytais keleiviais norėtumėte keliauti? O su kuriais 3 tikrai nenorėtumėte?

Keleivių sąrašas:

1. 45 metų mokytoja vidurinėje mokykloje
2. 16 metų romas
3. 82 metų Parkinsono liga sergantis senukas
4. 38 metų vyras, apkeleavęs visą pasaulį
5. 68 metų moteris, išradusi vaistus nuo maliarijos
6. 37 metų agresyvios išvaizdos, tatuiruotas baikeris
7. 28 metų vieniša motina
8. 16 metų vaikas, sergantis autizmu
9. 28 metų akla moteris su šuniu vedliu
10. 24 metų vaikas, pasaulio F1 prizininkas
11. 64 metų tamsiaodis laivo kapitonas
12. 19 metų striptizo šokėja
13. 22 metų vaikas, socialinių mokslų studentas
14. 58 metų stambiaus sudėjimo serbas
15. 26 metų mergina, savanoriaujanti Afrikoje ir padedanti vaikams
16. 19 metų veganė
17. 35 metų švedas homoseksualas
18. 27 metų imtynininkas iš Belfasto
19. 25 metų italų modelis (mergina)
20. 57 metų ūkininkas iš Prancūzijos

TRAUKINYS

2 dalis

Priedas Nr.3

Gavę keleivių sąrašą, jūs nusprendžiate nepasitikėti tik šia informacija ir pradėsite ieškoti šių žmonių internete. Atlikę socialinių tinklų analizę jūs išsiaiškinate daugiau informacijos apie šiuos keleivius.

Su kuriais 3 toliau išvardytais keleiviais norėtumėte keliauti dabar? O su kuriais 3 tikrai nenorėtumėte?

Pilnas keleivių sąrašas:

- 1.45 metų mokytoja vidurinėje mokykloje, serga tuberkulioze.
- 2.16 metų romas, smuikininkas, pasaulinių muzikos konkursų laureatas.
- 3.82 metų Parkinsono liga sergantis senukas, Nobelio premijos laureatas.
- 4.38 metų vyras, apkeliavęs visą pasaulį, Afganistano karo veteranas be kojų.
- 5.68 metų moteris, išradusi vaistus nuo maliarijos, paleista iš įkalinimo įstaigos už brutalų savo šeimos išžudymą.
- 6.37 metų agresyvios išvaizdos, tatuiruotas baikeris, "Padėk vaikams!" fondo steigėjas.
- 7.28 metų vieniša motina, jos 3 vaikai auga vaikų namuose, atimtos teisės už asocialų gyvenimo būdą.
- 8.16 metų vaikinys, sergantis autizmu, ką tik baigęs Harvardo universitetą.
- 9.28 metų akla moteris su šuniu vedliu, regėjimą praradusi, kai bandė susprogdinti vaikų mokyklą Sirijoje.
- 10.24 metų vaikinys, pasaulio F1 prizininkas, nuteistas lygtinai už agresyvių elgesį.
- 11.64 metų tamsiaodis laivo kapitonas, Somalio piratas.
- 12.19 metų striptizo šokėja, taip užsidirbanti studijoms.
- 13.22 metų vaikinys, socialinių mokslų studentas, šiuo metu ieškomas dėl teroro išpuolio.
- 14.58 metų stambaus sudėjimo serbas, išsprendęs vieną iš tūkstantmečio matematikos uždavinių.
- 15.26 metų mergina, savanoriaujanti Afrikoje ir padedanti vaikams, serganti ŽIV.
- 16.19 metų veganė, serganti šizofrenija.
- 17.35 metų švedas homoseksualas, finansų brokeris.
- 18.27 metų imtynininkas iš Belfasto, vyksta į futbolo rungtynes ir priklauso ultroms (labai agresyviam futbolo klubui).
- 19.25 metų italų modelis (mergina), su savimi veža didelį kiekį narkotikų.
- 20.57 metų ūkininkas iš Prancūzijos, vežasi su savimi pilną krepšį aitraus kvapo sūrio.

LAIMĖ	ŽAISMINGUMAS	ABEJONĖ
LIŪDESYS	OPTIMISTIŠKUMAS	ATSIRIBOJIMAS
PASIBJAURĖJIMAS	DRAŠA	SUDIRGIMAS
PYKTIS	PASITIKĖJIMAS	PAVYDAS
BAIMĖ	DĖKINGUMAS	NERYŽTINGUMAS
NUOBODULYS	SMALSUMAS	NERIMAS
NUOVARGIS	LINKSMUMAS	GĖDA
MIEGUISTUMAS	VIENTATVĖ	ĮSIMYLĖJIMAS
NUOSTABA	BEVILTIŠKUMAS	DIRGLUMAS
NUSIVYLIMAS	VIONIŠUMAS	KŪRYBIŠKUMAS

Bendravimo būdai



Aiškūs

Svarbūs abiejų žmonių poreikiai



Pasyvus

Atsižvelgiama tik į kito žmogaus poreikius



Agresyvus

Atsižvelgiama tik į savo poreikius

BINGO

Priedas Nr.6

Mano vardas _____

Klauso roko muzikos	Patinka katės labiau nei šunys	Žiūri anime	Vengia kalbėti telefonu, mieliau rašo sms
Žaidžia futbolą	Moka garsiai švilpti	Mėgsta stovyklauti gamtoje	Bijo vorų
Patinka bendrauti	Patinka Hario Poterio filmai ar knygos	Yra jauniausias vaikas šeimoje	Augina šunį. Koks šuns vardas?
Patinka šokti	Bijo skristi lėktuvu	Neįsivaizduoja savo gyvenimo be muzikos	Gimtadienį švenčia vasarą
Nemėgsta saldumynų	Moka užkurti laužą	Patinka žiūrėti animacinius filmukus	Mėgsta sushi