



5-8 klasėse mokiniai ugdysis šiuos įgūdžius:

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------|
| ✓ impulsyvumo ir impulsų kontrolė | ✓ skirtumų suvokimas | ✓ ... |
| ✓ tiksli savivoka | ✓ įvairovės priėmimas | ✓ ... |
| ✓ pasitikėjimas savimi | ✓ įvairovės vertinimas | ✓ ... |
| ✓ stipriųjų pusių atpažinimas | ✓ socialinis įsitraukimas | ✓ ... |
| ✓ tikslų išsikėlimas | ✓ pagalbos prašymas ir teikimas | ✓ ... |
| ✓ savikontrolė | ✓ santykių kūrimas | ✓ ... |
| ✓ savidrausmė | ✓ bendravimas | ✓ ... |
| ✓ streso valdymas | ✓ bendradarbiavimas | ✓ ... |
| ✓ savimotyvacija | ✓ konfliktų sprenimas | ✓ ... |
| ✓ savarankiškumas | ✓ situacijos analizė | ✓ ... |
| | ✓ problemos atpažinimas | |

PAŽINTI SAVĘ

Planavimas

2.3

Trikojė pasitikėjimo savimi kėdė

Yra trys pagrindiniai pasitikėjimą savimi stiprinantys veiksniai: įgūdžių ugdymas, pagarba sau ir kitiems bei atsakingas elgesys. Pasitikėjimo savimi ugdymas padeda asmeniui augti visose gyvenimo srityse.

SEU KOMPETENCIJOS

Savimonė

ĮGUDŽIAI: pasitikėjimas savimi

PRIEMONĖS:

- ✓ Temos atskleidimo 2.3.1 pateiktis
- ✓ Temos analizės 2.3.2 pateiktis
- ✓ Atspausdintos 2.3.2 pateikties kopijos
- ✓ Žurnalas *Pokyčiai ir iššūkiai*
- ✓ Dalijamasis medžiagos Jungiamo šeimos 2.3 užduoties lapas
- ✓ Žalias kiaušinis, kartona s, lipnieji juostelė, šiaudeliai ir popieriniai puodeliai

KLASĖSIŠDĖSTYMAS

- 1 visa klasė
- 2 visa klasė
- 3 porose
- 4 individualiai

UŽ DAVINIAI

Mokiniai gebės:

- ✓ apibūdinti tris pasitikėjimo savimi komponentus;
- ✓ atpažinti savo gebėjimus ir įgūdžius, svarbius pasitikėjimui savimi stiprinti.

ĮGŪDŽIŲ PAŽANGA



PRAĖJUSIAIS METAIS mokiniai nagrinėjo atkaklumo svarbą siekiant sėkmės.



ŠIAIS METAIS mokiniai mokosi atpažinti savo įgūdžius ir gebėjimus, svarbius pasitikėjimui savimi stiprinti, veikiančios *Trikojė pasitikėjimo savimi kėdė* metu.



KITAIŠ METAIS mokiniai mokysis atpažinti teigiamus elgesio modelius ir paaiškinti ryšį tarp žmonių pasiekimų bei jų asmeninių savybių.

1

TEMOS ATSKLEIDIMAS

10 MINUČIŲ



1 VEKLA

Paašškinkite mokiniams, kad šią pamoką nagrinėsite pasitikėjimą savimi. Parodykite **temos atskleidimo 2.3.1 pateiktį**.

Paraginkite mokinius prisiminti kokių nors konkrečių įvykių, kuomet jie buvo visiškai įsitikinę savo jėgomis ir tikėję tuo, ką darė. Pakvieskite norinčiuosius pademonstruoti, kaip galėtų atrodyti, mąstyti ir elgtis savimi pasitikintis žmogus. Po diskusijos paašškinkite, kad pasitikėjimas savimi yra tikėjimas savo jėgomis, gebėjimais ir svarbiomis asmeninėmis savybėmis.



PAKLAUSKITE. Kokios stiprybės, gebėjimai ir asmeninės savybės yra būdingi savimi pasitikinčiam žmogui?

Atkreipkite mokinių dėmesį, kad savimi pasitikinčiam asmeniui būdingos ir kitos asmeninės savybės, bet pradėsite nuo išvardytų. Pamokos metu stebėkite mokinius, galbūt kažkam iš jų reikia padaršsinimo, kad jis pradėtų ugdyti pasitikėjimą savimi. Gali būti, kad dauguma mokinių bus pirmą kartą susidūrę su šia tema.

2

TEMOS ANALIZĖ

10 MINUČIŲ

INSTRUKCIJOS

Priminkite mokiniams, kad pasitikėjimas savimi yra tikėjimas savo jėgomis ir gebėjimais. Pasiūlykite jiems prisiminti įvykių, kai pasitikėjimas savimi jiems padėjo sėkmingai pasiekti tikslą.

PAKLAUSKITE. Kokią įtaką, jūsų manymu, pasitikėjimas savimi daro jūsų veiksmams?

Pristatykite pasitikėjimo savimi koncepciją

Parodykite **temos analizės 2.3.2 pateiktį** „Trikojė pasitikėjimo savimi kėdė“. Pasiūlykite mokiniams pasižymėti pristatytą informaciją.

Paašškinkite, kad tikrasis pasitikėjimas savimi yra lyg trikojė kėdė. Jis kyla iš trijų pagrindinių dalių, kurios gyvenime padeda tvirtą pagrindą sėkmei. Kiekviena koja reiškia skirtingą sritį:

- įgūdžių ugdymą;
- pagarbą sau ir kitiems;
- atsakingą elgesį.





Jungiamo bendruomenę

Išalaukite mokiniams kelias vietinio laikraščio kopijas. Suskirstykite juos į mažas grupes ir uolaukite užduotį surasti pavydžių apie savimi pasitikinčius bendruomenės (kaimynystės, miestelio, miesto) lyderius. Paprašykite kiekvienos grupės užrašyti lyderio vardą, jo veiksmus, aprašytus laikraštyje, ir kaip tie veiksmai atspindi savybes, minėtas koncepcijoje apie *Trikoję pasitikėjimo savimi kėdę*. Tai gali būti straipsnis apie gaisrą gesinančius gaisrininkus, policininkus, užkirtusius kelią nusikaltimui, asmenį, uždavusį svarbų klausimą savivaldybės posėdyje, ar komandai pasiaukojusį žaidėją. Paprašykite norinčiųjų pasialyti rastais faktais su visa klase.



Jungiamo šeimas

Paprašykite mokinių paieškoti informacijos apie savo šeimos nario pasitikėjimą savimi paauglystėje ir tai, kaip jis suvokia *Trikojės pasitikėjimo savimi kėdės* koncepciją. Tegul mokiniai iš praūžių sugalvoja keturis ar penkis klausimus, pavyzdžiui, „Kokiame amžiuje jautė uaugiausia atsakomybės?“ arba „Kokios srityje tau teko gerokai paplušėti, kad įgytum reikiamų įgūdžių?“ Tala paprašykite mokinių atsakyti į klausimus, pateiktus *Jungiamo šeimas užduoties* lape *Trys kojos geriau nei dvi*.



Pritaikymas bendrosioms programoms

SOCIALINIAI MOKSLAI. Paskirkite mokiniams užduotį bibliotekoje ar internete rasti informacijos apie žmogų, kuriuo jie žavisi. Tada paprašykite įsivaizduoti, kaū jie ketina iš to žmogaus paimti interviu apie pasitikėjimą savimi. Reikės paruošti bent po penkis klausimus apie tris sudedamąsias pasitikėjimo savimi dalis. Pasiūlykite mokiniams suvaidinti interviu poroje su klases draugu ir atsakyti į klausimus.

MOKSLAS. Išalaukite mokinių grupėms žalius kiaušinius, kartono, lipniosios juostelės, šiauūlių ir popierinius puūūlius. Skirkite grupėms 15 minučių sukurti konstrukciją, kuri neleistų kiaušiniui suūūti jam krentant iš diūesnio aukščio. Užduoties metu mokiniams draudžiama kalbėtis tarpusavyje. Pasakykite mokiniams, kaū kurdami šį įrenginį jie turi galvoti, kaip stiprina savo *Trikoję pasitikėjimo savimi kėdę*. Kai mokiniai baigs užūūoti, pasiūlykite padiskutuoti apie įgytą patirtį, kuri siejasi su pasitikėjimo savimi ugdymu.

Pademonstruokite tris dalis, iš kurių susideda pasitikėjimas savimi

Išvardykite pavyzdžius iš savo patirties, iliustruojančius tris sudedamąsias pasitikėjimo savimi dalis.

- Įgūdžių ugdymas

SAKYKITE. *Nuosekliai ugdydami įgūdžius išmokstame ką nors daryti iš tiesų gerai. Nuolat repetavau, kad išmokčiau groti pianinu. Turėjau labai daug ir ilgai mokytis, kol pradėjau puikiai groti.*

- Pagarba sau ir kitiems

SAKYKITE. *Pagarba sau ir kitiems reiškia, kad esu įsitikinęs savo gebėjimais ir idėjomis bei gerbiu kitus žmones ir jų idėjas. Kai parodau susižavėjimą kieno nors meniniais gebėjimais, kartu parodau ir savo pagarbą menininkui.*

- Atsakingas elgesys

SAKYKITE. *Atsakingas elgesys reiškia, kad mano veikla turi teigiamą poveikį tiek mano paties, tiek kitų atžvilgiu. Pavyzdžiui, mokymasis, kad gerai parašyčiau kontrolinį, arba įprotis nevėluoti.*

3

PRAKTIKA 15–20 MINUČIŲ

2 VEIKLA

Paiškindite veiklą *Trikojės pasitikėjimo savimi kėdę*

Paiškindite mokiniams, kad jie porose kurs asmeninę *Trikoję pasitikėjimo savimi kėdę*. Lentoje nupieškite trikoję kėdę taip, kad būtų vietos užrašyti kai kuriems mokinių atsakymams.

Mokiniai dalyvauja veikloje *Trikojės pasitikėjimo savimi kėdę*

Suskirstykite mokinius poromis stengdamiesi, kad į porą pakliūtų mažai vienas kitą pažįstantys mokiniai. Išdalykite mokiniams **temos analizės 2.3.2 pateikties** kopijas. Paprašykite, kad mokiniai dirbdami kartu sugalvotų tris pavyzdžius, iliustruojančius kiekvieną lentelės punktą.

Paraginkite norinčiuosius pristatyti savo darbus visai klasei. Būkite pasirengę pateikti kelis asmeninius pavyzdžius. Lentoje ties atitinkamomis kėdės kojomis užrašykite kai kuriuos mokinių atsakymus.

Galite rinktis ir kitą alternatyvą, kai viena grupė pasikeičia savo darbu su kita. Jei įmanoma, tegul mokiniai pasidalija savo darbais su tais bendraklasiais, su kuriais įprastai drauge neatlieka užduočių.

Jei mokiniams sunkiai sekasi sugalvoti pavyzdžius užduoties lape, padėkite jiems pateikdami trumpus atsakymus iš asmeninės patirties arba paminėkite pavyzdžius, kuriuos pastaruoju laiku pastebėjote mokykloje.

Refleksija

Mokiniai, naudodamiesi žurnalu *Pokyčiai ir iššūkiai*, apmąsto ir aptaria su klase, ką išmoko per šią pamoką.

| | |
|--------------------|--|
| Kas? | Kokios yra <i>Trikojės pasitikėjimo savimi kėdės</i> kojos? |
| Kas iš to? | Kodėl, jūsų manymu, yra svarbu ugdyti pasitikėjimą savimi? Apie ką galvojate ir kaip jaučiatės, kai pasitikite savimi? |
| Kas toliau? | Kaip galėtumėte panaudoti <i>Trikoję pasitikėjimo savimi kėdę</i> , kad ugdytumėte pasitikėjimą savimi? Kaip manote, koku būdu jūs galėtumėte padėti kitiems ugdyti pasitikėjimą savimi? |

4 PRITAIKYMAS 5 MINUTĖS

Paprašykite mokinių užpildyti žurnal *Pokyčiai ir iššūkiai* pritaikymo puslapį. Pasiūlykite jiems pamąstyti, kokiu būdu jie galėtų stiprinti pasitikėjimą savimi visą kitą savaitę. Pavyzdžiui, mokiniai galėtų padėti savo jaunesniems broliukams ar sesutėms paruošti namų darbus, pasimokyti naujų įgūdžių sporto komandoje arba pasisiūlyti sutvarkyti klasę po dailės pamokos. Paaiškinkite, kad kitą pamoką kviesite mokinius pristatyti savo darbus.

ĮVERTINIMAS

PRAKTIKA (NEFORMALUSIS VERTINIMAS). Patikrinkite, ar mokiniai tinkamai suvokia tris pagrindines pasitikėjimo savimi dalis: įgūdžių ugdymą, pagarbą sau ir kitiems bei atsakingą elgesį. Perskaitykite žurnal *Pokyčiai ir iššūkiai* praktikos puslapį bei refleksijos klausimų atsakymus ir įvertinkite, kaip jie suvokia pasitikėjimo savimi svarbą ir ryšį tarp trijų sudedamųjų pasitikėjimo savimi dalių.

PRITAIKYMAS (FORMUOJAMASIS VERTINIMAS). Perskaitykite užpildytą pritaikymo puslapį žurnale *Pokyčiai ir iššūkiai* ir įvertinkite, kaip mokiniai suvokia trijų pasitikėjimo savimi kėdės kojų reikšmę. Pažiuokite, ar jie supranta, kad pasitikėjimo savimi pagrindą kojos paremtos įgūdžiais, asmeninėmis savybėmis ir stiprybėmis.

Refleksijos šaltinis:
Žurnalas *Pokyčiai ir iššūkiai*, 15 psl.



Pritaikymo šaltinis:
Žurnalas *Pokyčiai ir iššūkiai*, 16 psl.



ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS UŽ KLASĖS RIBŲ

Nupieškite!

SUSTIPRINTI

PRAKTIKA. Stiprinkite mokinių suvokimą apie ryšį *Trikopės pasitikėjimo savimi kėdės* kojų, prašydami sugalvoti pamokos turinį atsakymais kitą vaizdinę formą. Pavyzdžiui, mokiniai galėtų pasiūlyti „Pasitikėjimo savimi tiltą“. Jie galėtų nupiešti tiltą, jungiantį du taškus. Tada pažymėti tiltodalis ir vienas kitais aptarti, kas nutiktų, jei viena tiltodalis būtų sugriauta.

Sukurkite!

PRITAIKYMAS. Sustiprintkite mokinių suvokimą, kad pasitikėjimo savimi ugdyti labai varbus realūs veiksmai, duodami užduotį sukurti veiksmų planą, leidžiantį pašalinti vieną iš silpnųjų asmens savybių, aptiktų veiklų metu. Paraginkite juos iliustruoti kiekvieną plano etapą, kad galėtų kuo aiškiau įsivaizduoti, kaip pasiekti užsibrėžtą tikslą.

Parašykite!

PRAURTINTI

PRAKTIKA. Paprašykite mokinių parašyti dvi trumpas scenas. Vienoje veikėjas nepasitiki savimi ir ateina išmėginti save sporto komandoje. Kitoje tas pats veikėjas labai savimi pasitiki ir taip pat ateina išmėginti save komandoje. Išvados turi atskleisti, kaip pasitikėjimas savimi padėjo pasiekti sėkmę.

Apmąstykite!

PRITAIKYMAS. Kad mokiniai suvoktų, jog pasitikėjimą savimi sudaro daugiau nei trys komponentai, pasiūlykite jiems sugalvoti ketvirtą kėdės koją. Paprašykite, mokinių sugalvoti pavyzdžių ir paaiškinti, kuo ketvirta pasitikėjimo savimi kėdės koja būtų svarbi.