

Socialinio ir emocinio ugdymo žodynas

- **Atsakomybė**
 - Atsakomybė – priimti teisingus sprendimus, laikytis pažadų, atsakingai elgtis.
 - Atsakingas elgesys – elgesio išraiška, kai asmeniu galima pasitikėti, nes elgiasi taip, kaip tikimasi ar reikalaujama, vykdo prisiimtas pareigas, atsako už savo sprendimus, išreiškiantis rūpestį kitais.
- **Atskleisti ketinimus** – veiksmingo bendravimo ir informacijos analizės procesas, kuris sudarytas iš dviejų dalių: žinutės siuntėjo ketinimo ir žinutės poveikio gavėjui.
- **Atsparumas** – tai polinkis reikalingas išlaikyti pastangas ar susidomėjimą veikla, susidūrus su sunkumais, laiko trukme ar veiksmis, arba kai kas nors ar kažkas priešinasi (E2030 – CCM).
- **Bendruomenė** – žmonių grupė, kurios nariai yra priklausomi vienas nuo kito.
- **Bendradarbiavimas** – gerai dirbti grupėje ar komandoje, lojalumą grupei, savo darbo dalies atlikimą (Skills, Attitudes & Values for 2030).
- **Dėmesingas įsisąmoninimas** (angl. mindfulness) – asmens būseną, padedanti suvokti savo patirtį čia ir dabar.
- **Drąsa** – būti narsiam, laikytis įsitinimų ir idealų, nepalūžti sunkiose situacijose.
- **Emocijos** – yra jausminė žodinė arba nežodinė išraiška nusakanti emocinę ir protinę žmonių reakciją į aplinkinį pasaulį.
- **Emocijų valdymas** – procesas, kurio metu atpažįstama emocija, įvardijama, išsakomas poreikis, sureguliuojama ir pritaikoma.
- **Empatija** – sugebėjimas atpažinti, suprasti, įvardyti kitų žmonių jausmus, mintis ir motyvus ir rūpestingai su jais elgtis.
- **Imtis veiksmų** – reiškia norą ir gebėjimą imtis veiksmų. Tai apima norą veikti pagal tai, ko mokosi ar nori mokytis, arba reaguojant į padėtį, panaudojant įgytus įgūdžius, prisidedant prie situacijos ar aplinkybių ir įvertinant savo veiksmų poveikį.
- **Jausmai** – yra psichinė ir fizinė reakcija į tai, kas vyksta šalia mūsų ir mumyse, gali būti išreikšta žodine arba nežodine forma.
- **Klausymas**
 - Empatiškas klausymasis – klausymasis siekiant daugiau sužinoti apie kito žmogaus požiūrį.
 - Veiksmingas klausymas – gebėjimas koncentruoti dėmesį į kalbantį asmenį, reaguoti gerbiant kalbančiojo požiūrį ir užduodant tikslingus klausimus.
- **Etnocentrizmas** – sąmoningas arba nesąmoningas galvojimas, kad mūsų etninė grupė arba kultūra yra geriausia, pasireiškiantis kitų vertinimu, remiantis savo vertybėmis, standartais ir kultūros tradicijomis.
- **Faktas** – tikra informacija, kurią galima patikrinti.
- **Mąstysena**
 - Fiksuotą mąstyseną turintis asmuo – asmuo, kuris vengia išbandymų, pasiduoda ir blogai jaučiasi susidūrus su kliūtimis, tiki, kad nėra prasmės stengtis, išsiviečia išgirdus kitų žmonių konstruktyvią kritiką, pavydi kitiems sėkmės.
 - Augimo mąstyseną turintis asmuo – asmuo, kuris yra atviras išbandymams, įveikia kliūtis, yra pasirengęs daug dirbti ir dėti pastangas, mokosi iš kritikos, džiaugiasi kitų žmonių sėkme.
 - Teigiamas mąstymas – mąstymas, kai įvardijamos ir pripažįstamos jaučiamos emocijos, pagalvojimas apie gerąją situacijos pusę, remiamasi savo teigiamomis mintimis, įvardijamos ir pripažįstamos savo naujosios emocijos.
- **Geranoriškumas** – būti rūpestingam ir atidžiam aplinkiniams.

- **Ginti savo teises** – kiekvienas asmuo turi savo teisę ginti savo ir kitų poreikį būti gerbiamam, būti išklausytam, išsakyti savo nuomonę, priimti sprendimus, keisti planus ar nuomonę, atsisakyti prašymo vykdymo, turi teisę daryti klaidas ir skirtis nuo kitų.
- **Įgūdis** – gebėjimas, kuris yra išmoktas ir atliekamas automatiškai.
- **Motyvacija**
 - Išorinė motyvacija – priežastis ar noras ką nors daryti, ateinantis iš žmogaus aplinkos.
 - Vidinė motyvacija – priežastis ar noras ką nors daryti, kylantis iš vidaus.
- **Spaudimas**
 - Išorinis spaudimas – būseną, kurią lemia aplinkiniai, dažnai atsiranda įvairiose socialinėse situacijose, gali būti labai subtilus.
 - Vidinis spaudimas – būseną, atsiradusi dėl mūsų vidinių savybių ir nuomonės apie įvairius dalykus, remiantis mūsų pasaulio suvokimu ir ankstesne patirtimi, atspindi mūsų vertybes ir įsitikinimus.
 - Neigiamas bendraamžių spaudimas – kenksmingas draugų arba grupės elgesys.
 - Atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui – gebėjimas atpažinti, atsispirti ir nepaklusti kenksmingam draugų arba grupės elgesiui.
- **Komplimentas** – įvertinimo ir susižavėjimo išraiška.
- **Konfliktas** – kova, nesutarimas, konfrontacija – natūrali gyvenimo dalis, atsirandantis dėl šalių nuomonių ar poreikių nesutapimo.
- **Konfliktų sprendimas** – suprantamas kaip metodai ir procesai palengvinti taikų konfliktų ir atpildo baigtį. Ši kompetencija apima gebėjimų įgijimą ir panaudojimą, pavyzdžiui, tikslingą klausymą, nuomonių išsiaiškinimą, bendrų susitarimų ar požiūrių nustatymą, sprendimų identifikavimą ir rezultatų vertinimą (E2030 - CCM).
- **Laiko planavimas** – įgūdis racionaliai paskirstyti ir panaudoti laiką.
- **Lyderystė** – gebėti veikti pačiam ir padėti žmonėms veiksmingai dirbti kartu siekiant bendro tikslo.
- **Mokymosi tarnaujant projektas** – tikslingas planas problemai ar iššūkiui spręsti ir poreikiui patenkinti.
- **Nepasitenkinimas ir nusivylimas** – normalios ir neišvengiamos emocijos, kurios atsiranda dėl poreikio nepatenkinimo. Užvaldytas ilgą laiką šių emocijų asmuo gali tapti prislėgtu. Nepasitenkinimą ir nusivylimą padeda įveikti mokymasis analizuoti priežastis, kurios sukėlė šias emocijas.
- **Nerimas** - natūrali, tačiau sunki ir nemaloni emocija, reikalaujanti daug organizmo resursų. Nerimą paprastai jaučiame streso metu. Įdomu tai, kad nedidelis nerimo lygis žmogui yra naudingas – pagerina dėmesio koncentraciją, atmintį, mąstymą, ir tai lemia efektyvesnę problemų sprendimą. Nerimas dažnai painiojamas su baime, esminis skirtumas nuo šios emocijos – nerimo atveju žmogui nėra realios grėsmės, ji tik spėjama, laukiama.
- **Netinkama draugystė** – draugystė, kai verčia vienas kitą jaustis savimi nepatenkintiems, kai bent vienas asmuo negerbia ir nepalaiko kito, bent vienas asmuo nesistengia kurti ir palaikyti draugiškų santykių.
- **Numatymas** – gebėjimas išplėsti savo perspektyvas ir pasirengimas kurti ir įtakoti ateitį (E2030 - CCM).
- **Nuomonė** – įsitikinimas, nepagrįstas įrodymais.
- **Nuostata** – nusistovėjusi nuomonė ar idėja už ar prieš tam tikrą žmogų, grupę ar įvykį, kurią ne visada lengva atpažinti. Nuostatos požymiai: subjektyvūs žodžiai ar posakiai; asmeninė nuomonė, ne faktas; apibendrinimai; retoriniai klausimai, į kuriuos yra tik vienas atsakymas arba kurie nereikalauja atsakymo; rašytinėje kalboje – šauktukas sakinio gale, pabraukti ar kursyvu parašyti žodžiai.
- **Pagalba** – padėti ir paremti kitus.
- **Pagalbos prašymo įgūdis** – problemos sprendimo įgūdis, kai asmuo geba kreiptis pagalbos, kai negali išspręsti problemos pats, atpažįsta į ką gali ir žino kada, ir kaip gali kreiptis pagalbos.

- **Pagarba sau ir kitiems** – būti supratingam savo ir kitų poreikiams, įsitikinimams, teisėms ir jausmams. Pagarba parodoma per elgesį ir bendravimą, kuris skirsis priklausomai nuo kultūrinio konteksto. Pavyzdžiui, pagarba kultūrinei įvairovei reiškia kitų žmonių egzistuojančių skirtumų ir panašumų vertinimas. (LQ& E2030 - CCM).
- **Pasitikėjimas** – požiūris į asmenis ir organizacijas, pagrįstas įsitikinimu dėl atliktų ar planuojamų veiksmų patikimumo ir vientisumo, kai yra demonstruojami geri ketinimai, rūpestis, kompetencija ir atvirumas (E2030 - CCM)
- **Patyčios** – žeidžiantys, aktyvūs veiksmai ar žodžiai, labai dažnai pasikartojantys, atkakliai siekiantys įskaudinti arba kontroliuoti kitą.
 - Bauginimas – agresyvesnės, pasikartojančios patyčios, kurios apima reikalavimus, grasinimus (įskaitant ir grasinančius žvilgsnius), fizinį smurtą, seksualinį priekabiavimą, sabotažą ir skaitmenines patyčias, verčia žmogų jaustis nesaugiai.
 - Skaitmeninės patyčios – patyčios, kad vienas asmuo, ar grupė asmenų erzina, kankina, priekabiauja, žemina ar gąsdina kitą žmogų internetu, mobiliuoju telefonu ar kitomis skaitmeninėmis bendravimo technologijomis.
 - Užgauliojimas – trumpi, žeidžiantys, užgaulūs komentarai – viena iš patyčių formų, kuri dažnai nuliūdina ir priveda prie konflikto.
- **Pyktis** – normali emocija, kylanti, kai yra išgyvenama baimė, netektis, stresas, fizinis diskomfortas ir (arba) netenkama status arba galios.
- **Poreikis** – problema arba iššūkis, su kuriuo susiduria asmuo ar žmonių grupė.
- **Priežasties ir pasekmės vertinimas** – gebėjimas stabtelėti ir pagalvojus nustatyti ryšį tarp priežasties ir pasekmės.
- **Problemos sprendimas** – sudėtingų arba kompleksinių problemų sprendimo būdo procesas (Oxford žodynas) ir asmens gebėjimas įsitraukti į pažinimo procesą, suvokiant ir sprendžiant situacijas, kai metodas ar sprendimas nėra tiesiogiai akivaizdūs (OECD, 2016).
- **Psichoaktyviosios medžiagos** – tabako, alkoholio, įvairių nelegalių medžiagų bei gydytojo nepaskirtų vaistų vartojimas.
- **Refleksija** – atliktų veiksmų, ir tai, kas buvo išmokta, peržiūra ir analizė.
- **Savidrausmė** – ugdyti savikontrolę, talentus ir įgūdžius, siekti išsikeltų tikslų.
- **Savireguliacija** - gebėjimas, kuris padeda asmeniui sukontroliuoti savo elgesį ir emocijas, kad galėtų atlikti veiksmą.
- **Savikontrolė** – gebėjimas atidėti malonumą, kontroliuoti impulsus ir moduluoti emocinę išraišką (E2030 - CCM)
- **Savivertė** – požiūris į save (teigiamas arba neigiamas) ir tai, kaip mes dėl to jaučiamės.
- **Sąžiningumas** – būti sąžiningam, doram ir patikimam.
- **Socialinės ir emocinės kompetencijos**
 - **Savimonė** – tai gebėjimas tiksliai įvertinti savo paties jausmus, pomėgius, vertybes ir stiprybes bei išlaikyti stabilų saviveiksmingumo jausmą (Payton ir kt., 2008).
 - **Savitvarda** – gebėjimas sėkmingai valdyti emocinį susijaudinimą ir įgūdis keisti jaučiamas emocijas, įskaitant jų valentingumą, intensyvumą ir trukmę (Gross, 1998).
 - **Socialinis sąmoningumas** – tai kitų žmonių supratimas, įskaitant kitų asmenų suvokimą (Zins ir Elias, 2006), gebėjimas įvertinti kito asmens perspektyvą, jausti jam empatiją ir atpažinti bei vertinti individualius ir grupių panašumus bei skirtumus.
 - **Tarpusavio santykiai** - prosocialus elgesys, bendradarbiavimas, empatiškos reakcijos, socialinis įsitraukimas, kitiems jaučiama pagarba ir problemų keliančių sąveikų nebuvimas.
 - **Atsakingas sprendimas** – sprendimas, priimtas nedarant žalos savo ir kitų gerovei, analizuojant sprendimo priėmimo alternatyvas ir galimas pasekmes, prisiimant asmeninę atsakomybę.
- **Sprendimas**
 - Sprendimų priėmimas yra procesas, kurio metu asmuo apžvelgia įvairias pasirinkimo galimybes ir stengiasi nuspręsti, kuris pasirinkimas yra geriausias būdas pasiekti norimą

rezultatą. Sprendimų priėmimas yra iš daugelio žingsnių sudarytas procesas, kuris įgyvendinamas labai greitai, apsvarstant ir apdorojant užuominas, atsižvelgiant į ilgalaikėje atmintyje saugomą informaciją ir priimant „sprendimą“, kuris „įgyvendinamas“ žodžiais ir elgesiu.

- Tinkamas sprendimas – sprendimas priimtas nedarant žalos savo ir kitų sveikatai, gyvybei ar gerovei, visi yra saugūs, laimingi ir sveiki.
- Netinkami sprendimai – sprendimai, kuriuos priėmus sprendimo priėmėjas įsiskaudina save ir kitus, gali nukentėti pats ir gali nukentėti kiti.
- **Stereotipas** – bendra, nusistovėjusi sąvoka apie asmenį, grupę arba idėją, kuri „ištrina” asmenines savybes ir verčia manyti, kad visi grupės nariai yra vienodi.
- **Stresas** – kūno reakcija į žmones, įvykius ir savo mintis. Pernelyg ilgai išgyvenamas stresas gali turėti fizinių ir psichologinių pasekmių, kurios kenkia sveikatai ir apskritai žmogaus gerovei.
- **Sveika gyvensena** – rūpintis savo kūnu, vengti to, kas kūnui ar protui kenkia.
- **Šeima** socialiniame ir emociniame ugdyme suprantama, kaip institucija, kuria realiuoju vaiku rūpinasi vaiku ir jo gerove.
- **Talentas** – gebėjimas, į kurį asmuo linkęs natūraliai.
- **Tarpusavio priklausomybė** – bendruomenės narius siejantis ryšys.
- **Tėvai** socialiniame ir emociniame ugdyme suprantami, kaip asmenys, kurie realiuoju laiku rūpinasi vaiku ir jo gerove.
- **Tikslas**
 - Tikslas – aiškiai suformuluotas ir pamatuotas noras.
 - Trijų žingsnių tikslo siekimo planas – planas, kurį sudaro: realaus tikslo išsikėlimas, tikslo skirstymas į mažesnius žingsnelius ir jų žengimas, pasidžiaugimas patirta sėkme.
- **Tinkama draugystė** – draugystė, kai vienas kitam draugai leidžia jaustis savimi patenkintiems, vienas kitą gerbia ir palaiko, vienodai stengiasi kurti ir palaikyti draugiškus santykius.
- **Tvirtabūdiškas** – asmens savybė, kuri pasireiškia sprendžiant problemą ar konfliktą ramiai ir aiškiu kalbėjimu, akių kontaktu, aiškiu poreikių įvardijimu, neužsipuolant kito asmens, rodant pagarbą kitai pusei ir tikintis iš jo to paties.
- **Užjaučiantis** – demonstruoti kantrybę, didelę pagarbą ir empatiją kitų žmonių požiūriui, asmenybėms ir aplinkybėms.
- **Vertybės** – nusistovėjusios idėjos ir įsitikinimai, kuriomis vadovaujasi asmuo.