

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA



patarimai **MOKYTOJUI**

*Lytiškumo ugdymas ir rengimas
šeimai pradinėse klasėse*

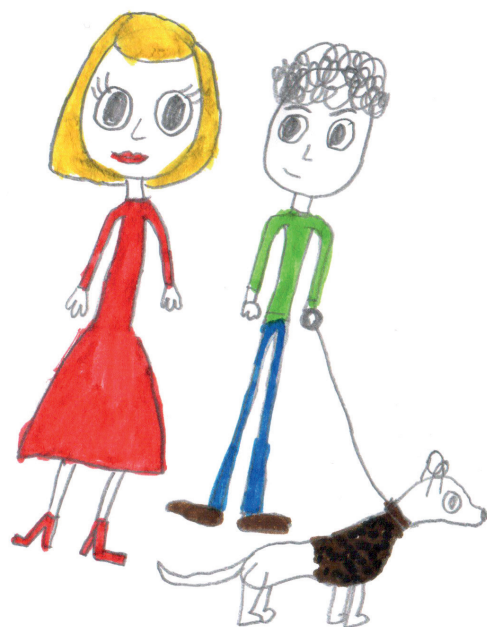


LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

patarimai **MOKYTOJUI**

*Lytiškumo ugdymas ir rengimas
šeimai pradinėse klasėse*

ŠVIETIMO APRŪPINIMO CENTRAS
2017



Rengė

Stasė Ustilaitė
Violeta Jonynienė
Loreta Šileikienė

Konsultavo

Laimutė Jankauskienė
Liucija Jasiukevičienė
Rasa Šavareikaitė
Asta Rudienė

Redagavo

Nijolė Šorienė

Recenzavo

Margarita Jankauskaitė
Rita Makarskaitė-Petkevičienė

Maketavo

UAB MANIFESTUS

Leidinyje panaudoti
Simono Daukanto progimnazijos
pradinių klasių mokinių piešiniai

ISBN 978-9986-03-686-9

© Lietuvos Respublikos
švietimo ir mokslo ministerija

© Ugdymo plėtotės centras

Turinys

Įvadas	7
Kas yra lytiškumas	9
Kokie jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų lytiškumo raidos ypatumai	10
Kodėl reikia ugdyti lytiškumą ir padėti rengtis šeimai mokykloje	11
Kaip kurti mokykloje lytiškumo ugdymui(si) palankią aplinką	13
Kaip organizuoti ugdomąsias veiklas	14
Kokius ugdymo(si) metodus taikyti	15
Kaip bendrauti su tėvais (globėjais)	16
Intelektu negalia turinčių asmenų lytiškumo raiška ir ugdymo ypatumai	17
Kaip sieksime Programoje numatytų lytiškumo ugdymo ir rengimosi šeimai rezultatų	20
Šeimos samprata	20
1–2 klasės	21
3–4 klasės	26
Lytinis brendimas	31
1–2 klasės	32
3–4 klasės	36
Savitvarda	41
1–2 klasės	42
3–4 klasės	45
Draugystė ir meilė	50
1–2 klasės	51
3–4 klasės	55
Atsparumas rizikingam elgesiui	61
1–2 klasės	62
3–4 klasės	66
Kur rasti naudingos informacijos	73
Pabaigos žodis	73

Ivadas

Mokinių lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai yra bendrojo ugdymo turinio dalis, grįsta visuminiu lytiškumo supratimu ir vertybinių nuostatų bei gebėjimų ugdymu, teikiant mokslo patvirtintas žinias. Tai kryptingas ir tikslingas ugdymas apie biologinius (kūno), emocinius, socialinius lytiškumo aspektus, juo siekiama prisidėti prie vaiko dvasinės, fizinės, psichinės, socialinės gerovės ir sėkmingo funkcionavimo tarpasmeninių santykių ir šeimos srityse.

Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai vykdomas pagal *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą* (toliau – Programa). Su šia Programa galite susipažinti internete: https://www.smm.lt/uploads/documents/darbo%20grupes/2%20Priedas_proj_po_galutinis.pdf

Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai pradinėse klasėse yra integruotas į įvairius mokomuosius dalykus (pasaulio pažinimo, dorinio ugdymo (etikos arba tikybos), kūno kultūros, technologijų) ir kitas veiklas.

Metodinė priemonė yra skirta padėti mokykloms įgyvendinti šią Programą. Leidinyje mokytojai ras patarimų, kaip pradiniam ugdyme plėtoti ir gilinti šeimos sampratą, kaip padėti vaikui suprasti ir priimti lytinio brendimo pokyčius, kurti draugystę ir meilę grįstus tarpusavio santykius, stiprinti savitvardą, ugdyti valią ir, kas itin svarbu, kaip atsispirti aplinkinių spaudimui ir išmokti pasakyti „ne“.

Patarimai mokytojams parengti taip, kad mokytojas, įgyvendindamas Programą galėtų lanksčiai juos taikyti. Idėjos veikloms, jų įvairovė suteikia galimybę mokytojui kūrybiškai numatyti ugdomąsias veiklas, ugdyti mokinių gebėjimus, įgūdžius, įpročius, vertybines nuostatas ir padėti jiems įgyti reikalingų žinių.

Metodinėje priemonėje pateikta medžiaga atitinka jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų psi-

chikos raidos ypatumus. Veiklos siejamos su šiam amžiui būdingomis aktualijomis, vaikų patirtimi, išgyvenimais, rūpimais klausimais. Prieš pradėdant ugdomąsias veiklas svarbu išsiaiškinti vaiko žinių ir supratimo lygį tam tikra tema ir žinoti tėvų lūkesčius.

Metodinė priemonė *Patarimai mokytojams* sudaryta atsižvelgiant į siektinus *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos* rezultatus, t. y. orientuotas į pageidaujamus mokinių, baigiančių 2-ąją ir 4-ąją klases, pasiekimus.

Šioje priemonėje atskleidžiama visuminė lytiškumo samprata, jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų lytiškumo raidos ypatumai, pagrindžiama, kodėl ir kaip reikia kalbėtis su vaikais lytiškumo klausimais, kokie mokymo metodai, informacijos šaltiniai taikytini, kaip bendrauti su tėvais (globėjais) ir kt., atskirai aptariama intelekto negalią turinčių asmenų lytiškumo raiška ir ugdymo ypatumai.

Skyriuje *Kaip sieksime Programoje numatytų lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai rezultatų* mokytojui pateikiami ne tik orientaciniai Programos rezultatai (pasiekimai), galima tematika, integravimo su kitomis ugdymo sritimis ir dalykais galimybės, bet ir po keletą (nuo 3 iki 7) idėjų galimoms veikloms, kurias mokytojas pasirenka ir pritaiko pats – pagal situaciją, klasės aktualijas, klasėje ar aplinkoje kylančius klausimus, mokinių poreikius, brandumo lygį, patirtį, išgyvenimus ir pan.

Skyriaus *Kaip sieksime Programoje numatytų lytiškumo ugdymo ir rengimo(si) šeimai rezultatų* struktūra:

- temos aktualumas;
- siektini mokinių rezultatai (pasiekimai 1–2 klasėms);
- idėjos veikloms (1–2 klasėms);

- siektini mokinių rezultatai (pasiekimai 3–4 klasėms);
- idėjos veikloms (3–4 klasėms);
- skyriaus apibendrinimas;
- patarimai mokytojams.

Šiame skyriuje taip pat pateikiama vaikų minčių aptariamomis temomis („Kalba vaikai“). Mokytojas temos pradžioje gali pats atlikti tokią užduotį ir išsiaiškinti, kaip jo klasės vaikai supranta, kas yra, pavyzdžiui, „meilė“, „šeima“, savitvarda“ ar kt., arba gali pasinaudoti pateiktomis mintimis kaip atspirties tašku ir su vaikais jas panagrinėti, diskutuoti.

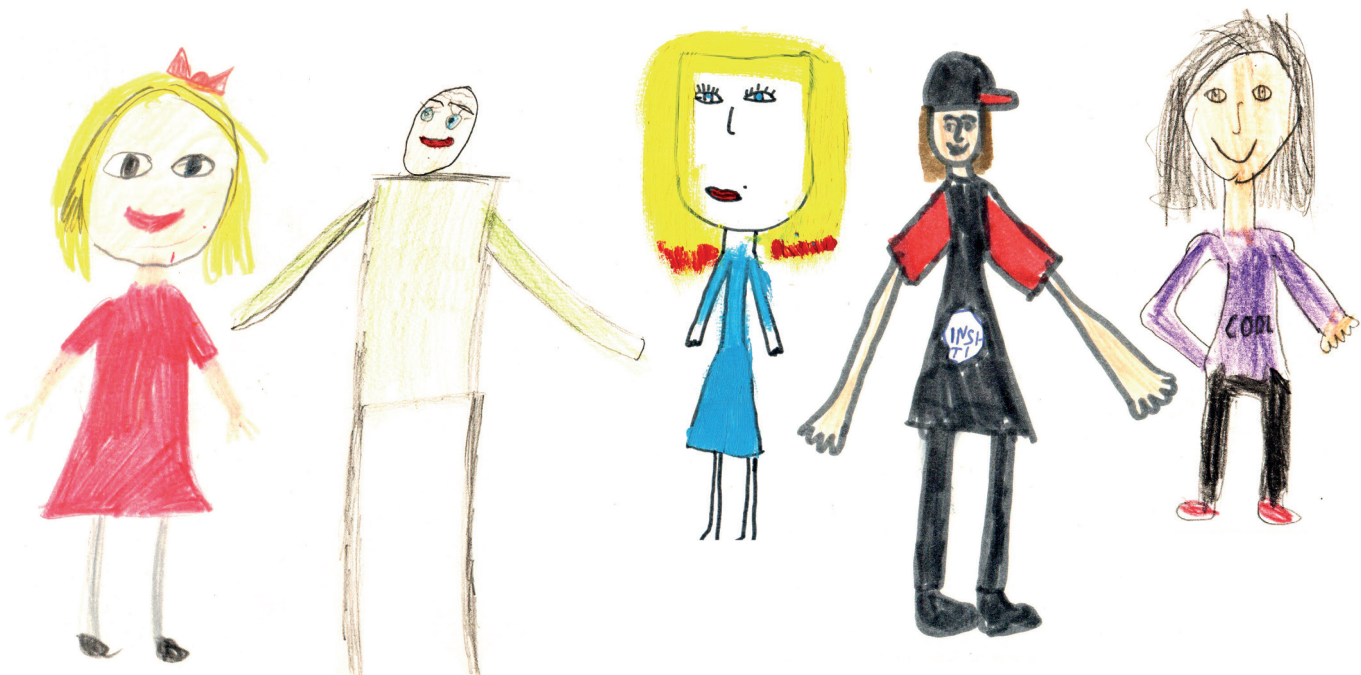
Idėjos veikloms aprašytos pagal šią struktūrą:

- veiklos pavadinimas;
- tikslas;
- priemonės;
- eiga;
- apibendrinimai, išvados.

Metodinėje priemonėje taip pat pateikiama nuorodų į naudotinus šaltinius, literatūros tekstų, iliustracijų.

Tikimasi, kad pateikta medžiaga padės mokytojams sėkmingai ugdyti mokinių supratimą apie šeimą, jos paskirtį ir vertybes, prisidės prie tarpusavio santykių stiprinimo, padės geriau suvokti savo kūną ir gebėti jį priimti, skatins sklandesnę jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaiko lytiškumo raidą ir raišką, padės geriau suprasti savo ir kitų lytiškumą.

Metodinės priemonės *Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai pradinėse klasėse. Patarimai mokytojams* elektroninę versiją galima rasti Švietimo ir mokslo ministerijos internetinėje svetainėje www.smm.lt, taip pat Ugdymo plėtotės centro interaktyvioje mokytojams skirtoje aplinkoje *Ugdymo sodas* www.ugdome.lt



Kas yra lytiškumas

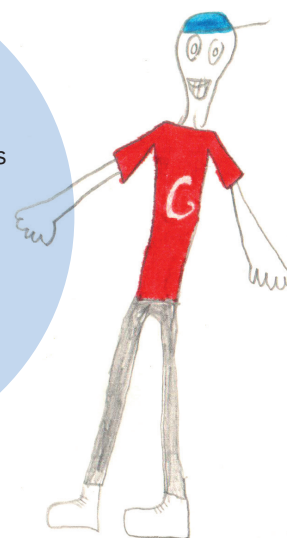
Kiekvienas žmogus yra lytinė būtybė ir lytiškumas yra asmens buvimo pasaulyje būdas, kuris reiškiasi įvairiais aspektais:



per lytinį tapatumą (identitetą) – savęs kaip berniuko, vaikino, vyro ar mergaitės, merginos, moters, kitos lyties asmens, aplinkinio pasaulio suvokimą, supratimą, kas yra vyriškumas ir moteriškumas, lytinę orientaciją;

per lytinius organus ir fizinius pokyčius, atsirandančius žmogui augant ir bręstant, savo kūno suvokimą ir gebėjimą jį priimti;

per santykį su kitu asmeniu, gebėjimą ir poreikį mylėti, dalytis emociniu artumu su kitais.



Lytiškumas apima fizinį, psichinį, socialinį, dvasinį žmogaus būties dėmenis. Lytiškumą formuoja asmenybės bruožai, asmens vertybės, įsitikinimai, elgesys, taip pat ir asmens socializacijos raida. Stebėdami aplinką vaikai išmoksta tam tikrų elgesio normų, ima suprasti, kaip dera bendrauti su aplinkiniais, kaip kurti draugystės, šeimos, bendruomenės santykius, kaip dera atpažinti ir išreikšti savo individualumą, kaip dera gerbti ir priimti kitą asmenį.

Lytiškumas yra svarbi asmens gerovės ir visuminės sveikatos dalis.

Kokie jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų lytiškumo raidos ypatumai

Asmens lytiškumo raida prasideda nuo gimimo ir apima fizinius pokyčius vaikui augant ir bręstant, jo žinias, įsitikinimus apie save ir kitus kaip berniukus ar mergaites, elgesį, kurį vaikas demonstruoja. Vaiko žinias, elgesį veikia jo amžius, tai, kaip jis yra liečiamas, kaip jaučiasi dėl savo kūno, kas jo šeimoje yra priimtina, o kas ne. Turi įtakos ir tai, ką vaikas stebi, nes jis mokosi stebėdamas ir mėgdžiodamas suaugusiųjų elgesio modelius – tėvų tarpusavio santykius ir bendravimo stilių; jis perima žodžius, kuriuos vartoja šeimos nariai, mokytojai, kalbėdami apie kūno dalis, lytį. Be šeimos, vaikas taip pat mokosi iš daugelio kitų šaltinių, tokių kaip medijos, internetas, draugai ir jo paties gyvenimo patirtis.

Vaiko lytiškumo raidoje apie 6–7 metus yra vadinamasis latentinis periodas, kai vaiko seksualumas tampa slaptas, vaikas tampa kuklesnis, nori daugiau privatumo, ypač bendraudamas su suaugusiaisiais. Visa seksualumui skirta energija yra nukreipiama į kitas pozityvias veiklas. Septynmečiai ieško ir „matuojasi“ savo lyties modelius: ką reiškia būti vyru ar moterimi, labiau linksta bendrauti su tos pačios lyties atstovais. Lytiškumas tarsi pasidaro slaptas, jo tarsi nelieka, vaikai apie jį tarsi nežino. Bet jis prasiveržia kikenimais, piešinukais, miegamojo juokeliais. Kai prasideda ankstyvasis brendimas – apie devintus metus – vaikai tarsi apsidairo ir išvysta, kad klasėje yra berniukų ir mergaičių. Tuomet girdime apie romantiškus įsimylėjimus ir draugystes, pirmuosius nusivylimus.

Kiekvieno vaiko vystymasis yra individualus, tačiau galima rasti ir bendrų lytiškumo raidos bruožų, būdingų jaunesniojo mokyklinio amžiaus (7–12 metų) vaikams:

- Žaidžia su bendraamžiais žaidimus, susijusius su suaugusiųjų lytiniu elgesiu (pavyzdžiui, žaidžia „šeimą“; „vaikinas ir mergina“).
- Slapčia liečia savo kūno dalis (masturbuojasi). Vaikai linkę tai slėpti nuo suaugusiųjų.
- Nori matyti kitus žmones nuogus ar nusirengiančius.
- Domisi apsinuoginusių ar nuogų žmonių nuotraukomis.
- Domisi seksualinio turinio informacija žiniasklaidoje (televizija, filmai, žaidimai, internetas, muzika ir kt.).
- Nori turėti daugiau privatumo (pavyzdžiui, nenori nusirengti matant kitiems žmonėms, ypač suaugusiesiems), drovisi ir nenori kalbėti su suaugusiaisiais apie lytiškumą. Šio amžiaus vaikai vis labiau supranta socialines normas ir tampa kuklesni.
- Romantiškai domisi bendraamžiais, nori jiems patikti.
- Klausinėja apie lytinius organus, krūtis, lytinius santykius, vaikų gimdymą.

Kodėl reikia ugdyti lytiškumą ir padėti rengtis šeimai mokykloje

Pedagogų pareiga yra pažinti ir suprasti vaiko raidos tarpsnio ypatumus ir, atsižvelgiant į vaiko amžių, vaikui tinkamai paaiškinti, atsakyti į jo klausimus ir nukreipti elgesį – šiuo atveju lytinį – tinkama linkme. Šiais laikais vaikai (net ir visai maži) gali gauti visą norimą informaciją iš interneto, televizijos ar draugų, tačiau ne visuomet ši informacija atitinka vaiko amžių, suvokimo galimybes, psichikos ypatumus, ne visada formuoja reikiamas elgesio normas ir užtikrina vaiko sveikatą bei saugumą. Patikimą informaciją vaikai turėtų gauti šeimoje arba mokykloje.

Pedagogams gali būti nesmagu kalbėti apie lytiškumą su mokiniais dėl šių priežasčių:

- jie gali jaustis netvirtai kalbėdamiesi su vaikais apie lytinės sistemos dalis ir jų funkcijas, ypač tuo atveju, jeigu šia tema nebuvo diskutuojama jiems patiems bręstant;
- pedagogai gali baimintis, kad kalbos apie lytiškumą gali paskatinti vaikus eksperimentuoti, ar tėvai palankiai reaguos į šį dalyką;
- pedagogai nežino, ką jų mokiniai jau žino ir (ar) yra sužinoję iš tėvų.

Šios priežastys gali trukdyti pedagogams kalbėtis su vaikais lytiškumo tema, tačiau, nepaisant to, jie tai turėtų daryti.

Kodėl pedagogai turėtų kalbėti su mokiniais lytiškumo klausimais:

- jei to nepadarys suaugusieji, mokiniai jiems reikalingą informaciją ras patys, rizikuodami gauti klaidingus patarimus ir patekti į pavojingas situacijas;
- vaikai susiduria su sekso vaizdais žiniasklaidoje (medijose) ir jiems kyla įvairių klausimų, todėl lytiškumo tema negali likti tabu;
- pedagogai išmano vaiko ir paauglio amžiaus tarpsnio ypatumus, todėl jų teikiama informacija atitinka vaiko protinę ir emocinę brandą;
- kad vaikai jaustųsi saugūs ir pasitikėtų savimi, jiems būtina žinoti, kad jie gali laisvai kalbėtis su suaugusiaisiais.

Kaip veiksmingai kalbėti apie lytiškumą, kaip atsakyti vaikams į rūpimus klausimus:

- svarbu atsakyti tada, kai mokinytis apie tai paklausia, ir pasistengti nepalikti jokių neatsakytų klausimų. Atsakymai į vaikų klausimus, viena vertus, turi būti aiškūs ir apibrėžti, kita vertus, – netapti anatomijos paskaita;
- būti kantriems ir pasirengusiems išgirsti informaciją, kuria mokiniai nori pasidalyti, klausytis ir išgirsti, ką vaikas sako, bet nevertinti to gerai ar blogai;
- priimti vaiko emocijas ir patirtis;
- kalbėti aiškiai, paprastai. Klausiti, ar suprato, nes svarbu, kad mūsų žodžiai, mintys, ketinimai būtų teisingai suprasti;
- gerbti asmenines savo ir vaiko ribas;
- sukurti tinkamą emocinę aplinką, kurioje vaikas nebijotų paklausti ir iš jo nebūtų tyčiojamas;
- atsižvelgiant į vaikų amžių ir gebėjimus parinkti atsakymus ir tinkamus žodžius;
- padrašinti vaiką gerai jaustis dėl savęs ir savo kūno; vaikui svarbu pažinti savo kūną, įgyti įgūdžių, kaip juo rūpintis, išsiugdyti vertybes ir nuostatas dėl savojo ir kito kūno. Svarbu formuoti žinojimą, kad visos kūno dalys yra svarbios, reikalingos, gerbtinos;

- padėti vaikui plėtoti bendravimo (komunikavimo) gebėjimus ir ugdyti jo pasitikėjimą savimi, savi-vertę, kad gebėtų pasipriešinti bendraamžių daromam spaudimui;
- ugdyti mokinių gebėjimą daryti sprendimus; pabrėžti, kad kiekvienas jų sprendimas gali turėti tiek teigiamų, tiek neigiamų pasekmių.

Lytiškumo ugdymas nėra vienkartinis pokalbis siekiant „apšviesti“ mokinius lytiškumo klausimais. Tai yra bendras vaiko asmenybės ugdymas, nuolatinis nenutrūkstantis procesas, padedantis išsiugdyti vertybinę orientaciją, nuostatas, gebėjimus, kurių pagrindu žmogus, jau būdamas suaugęs, kuria savo santykius su aplinkiniais. Mokyklos uždavinys – padėti ugdyti teigiamą santykį su savo kūnu ir darnius, pagarbos ir lygiavertiškumo principais pagrįstus santykius su aplinkiniais žmonėmis.



Kaip kurti mokykloje lytiškumo ugdymui(si) palankią aplinką

Siekdama **sėkmingai** įgyvendinti *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą* ir pasiekti joje numatytus lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai rezultatus, mokykla pirmiausiai turėtų:

- Atlikti savo mokyklos mokinių poreikių analizę, **išskirti prioritetus**.
- Įsivertinti turimus **išteklis** (žmogiškuosius ir materialiuosius).
- Apsvarstyti galimus Programos **įgyvendinimo būdus, metodus, priemones**.
- Suburti Programos įgyvendinimo **komandą**. Į komandą, be mokytojo, turėtų įeiti ir kiti mokyklos bendruomenės nariai – ugdymo pagalbos specialistai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, Vaiko gerovės komisijos nariai, tėvai (globėjai) ir kt.
- Inicijuoti lytiškumo ugdymui(si) palankios **aplinkos** mokykloje sukūrimą: siekti, kad kiekvienas jaustųsi saugus, nebijotų dalytis savo patirtimi, emocijomis ir jausmais, nebijotų būti pajuoktas ar atstumtas dėl išvaizdos ar kitoniškumo; mokytojo ir mokinio, mokinių tarpusavio santykiai būtų geranoriški, draugiški ir pagarbūs.
- **Bendradarbiauti su šeima**: Programą pristatyti tėvams, periodiškai aptarti jos įgyvendinimo galimybes.
- Organizuoti periodinę mokinių lytiškumo ugdymo(si) ir rengimo šeimai poreikių refleksiją ir **įsivertinimą**.
- Numatyti Programos įgyvendinimo **tobulinimo** žingsnius.

Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai mokykloje įmanomas tik ugdymui palankioje, emociškai saugioje, bendravimu ir bendradarbiavimu grįstoje aplinkoje.

Lytiškumo klausimų svarstymas tiek mokiniams, tiek mokytojams gali sukelti tam tikrą nesmagumą, nepatogumą, nesaugumą, todėl itin svarbu sukurti tokią atmosferą klasėje, kad mokiniai galėtų atvirai, drąsiai išsakyti savo mintis, nuomones, vertinimus.

Siekiant užtikrinti, kad mokiniai jaustųsi saugūs, siūloma:

- susitarti dėl pagrindinių taisyklių: kalbėtis drąsiai, nuoširdžiai, išklausti draugo nuomonę jos nevertinant ir nepertraukiant, nekritikuoti, nesišaipyti ir pan. Svarbu nustatyti aiškias klasėje priimtinas ribas (pavyzdžiui, nevertoti necenzūrinių žodžių, frazių, nesityčioti, nesmurtauti, gerbti kito orumą, privatumą);
- leisti mokiniams suprasti, kad būdinga jaustis ne visai patogiai – juk lytiškumas yra intymi žmogaus gyvenimo sritis. Visgi reiktų pabrėžti, kad tai yra natūrali ir svarbi žmogaus gyvenimo dalis, todėl nėra nė kiek nešvari ar gėdinga;
- taikyti netiesioginio kalbėjimosi su mokiniais būdus – leisti mokiniams kalbėti tarsi ne apie save – pasitelkiant žaislus, kalbant personažų vardu, pasakojant istorijas, nagrinėjant įvairias situacijas, skaitant knygų ištraukas ir kt.;
- prašyti jų pačių daryti apibendrinimus, išvadas, aktyviai dalyvauti diskusijose, veiklose;
- pamąstyti, kada geriau kalbėtis su visa klase, kada tikslinga dirbti mažomis grupelėmis ar atskirti berniukus ir mergaites, reikėtų būti lankstiems, jautriems ir diskretiškiems mokinių atžvilgiu; mokiniai turėtų žinoti, kad jų nebus prašoma atskleisti asmeninės informacijos, jei patys to nenorės;
- nepamiršti, kad kiekviena šeima yra unikali. Kai kurie vaikai gyvena su savo mama ir tėčiu, kai kurie yra įvaikinti, kiti gyvena su savo seneliais ar giminaičiais. Turėtume žinoti kiekvienos šeimos vertybes, jas gerbti ir palaikyti;
- iš anksto apgalvoti visas sritis, kurios jums gali sukelti didelių sunkumų. Pasikalbėti apie tai su kolegomis, visuomenės sveikatos specialistu, psichologu, socialiniu darbuotoju ar kt. ir paprašyti pagalbos ar patarimo. Kuo geriau pasirengsite, tuo bus lengviau.

Kaip organizuoti ugdomąsias veiklas

Ugdomosios veiklos organizuojamos remiantis *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąja programa*: joje nužymėtais ugdymo principais, tikslais ir siekiais, ugdymo gairėmis, kuriant palankią ugdymui(si) aplinką ir orientuojantis į Programoje numatytus pasiekimus (ugdymosi rezultatus):

- ugdomosios veiklos turėtų atliepti mokinių poreikius ir interesus, padėti įgyti jiems reikalingų patirčių;
- ugdomosios veiklos turėtų integruotis į kasdienį ugdomąjį procesą, atliepti klasėje kylančias problemas, aktualijas, įvykius (pavyzdžiui, gimė broliukas arba sesutė, žiūrėjo laidą, perskaitė knygą, kilo konfliktas, iširo draugystė ir pan.);
- informacija, gaunama iš mokytojų ir tėvų (globėjų) turi būti moksliai pagrįsta ir patikima, nors mokiniams yra pasiekiami įvairūs informacijos šaltiniai, tačiau jie ne visada yra patikimi;
- mokiniai turėtų mokytis kritiškai vertinti žiniasklaidos kuriamus kūno ir tarpusavio santykių stereotipus, mitus;
- mokiniai turėtų drąsiai užduoti jiems rūpimus klausimus ir gauti jų amžiaus tarpsnį atitinkančią tikslią informaciją. Įpratę laisvai, atvirai kalbėtis apie kūną, jausmus, tarpusavio santykius, jie tai darys ir paauglystėje;
- ugdomosios veiklos turėtų būti suderintos su šeima (tėvais (globėjais)).



Kokius ugdymo(si) metodus taikyti

Ugdymo metodai, būdai, priemonės turi būti šiuolaikiški, patrauklūs, įtraukiantys mokinius į aktyvų dalyvavimą, atitinkantys Programos tikslus ir vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus:

- **aktyvi veikla, projektiniai darbai.** Vaikai, atlikdami lytiškumo ugdymui ir rengimuisi šeimai skirtas veiklas, diskutuoja, rengia grupinius ir individualius projektus, piešia, inscenizuoja, atlieka kūrybines užduotis, tyrinėja ir kt.;
- **įvairių mokymo(si) priemonių naudojimas.** Naudojamos knygos, lankstinukai ar kompiuteriniai pristatymai, interaktyviosios lentos, muliažai ir kt. Taikomos visos IKT teikiamos galimybės rasti norimą informaciją, žiūrėti filmukus, atlikti specialias užduotis;
- **sąsajos su ankstesnėmis ar būsimomis ugdomosiomis veiklomis.** Visada prisimenama, ką apie tai mokiniai jau žino, yra girdėję, arba nurodoma, kad tuo klausimu bus kalbama artimiausioje ateityje;
- **tiesūs ir tikslūs atsakymai.** Į konkretų vaiko klausimą pateikiamas konkretus atsakymas – nekalbama užuominomis, nutylėjimais, klausimo ignoravimu ar „nusukimu į šoną“. Jeigu nežinote, ką pasakyti, pasakykite tai mokiniams, bet pažadėkite jiems, kad sužinosite ir atsakysite į jų klausimą kitą pamoką. Nepamirštama, kad maži vaikai yra nekantrūs ir nemoka ilgai laukti atsakymo į juos dominantį klausimą, tad geriausia, jei įmanoma, į kiekvieną klausimą atsakyti nedelsiant.
- **„grąžinami klausimai“.** Mokytojas, siekdamas paskatinti patį mokinį mąstyti, klausimą „grąžina“ atgal, klausdamas, o kaip jam pačiam atrodo. Iš mokinių atsakymų ir samprotavimų galima susidaryti vaizdą, ką jie jau žino ir supranta; „grąžintas“ klausimas taip pat suteikia mokytojui papildomo laiko apmąstyti savo atsakymą;
- **atsakymai - atskirai, po pamokos.** Šį metodą gali taikyti mokyklos psichologai, sveikatos priežiūros specialistai, nes jie gali laiduoti konfidencialumą, kurio trokšta vaikai;
- **klausimų dėžutė.** Mokiniai jiems rūpimus klausimus meta į „Klausimų dėžutę“. Klausimai pateikiami anonimiškai, jų slaptumas garantuojamas. Mokytojas turi laiko ir galimybę kruopščiai pasiruošti atsakyti į vaikams rūpimus klausimus, parinti tinkamas užduotis, veiklos metodus.

Kaip bendrauti su tėvais (globėjais)

Vaikai nori, kad jų tėvai (globėjai) kalbėtusi su jais apie lytiškumą ir jo raišką, bet daugelis tėvų (globėjų) gali jaustis sutrikę ir negeba to daryti arba mano, kad vaikams dar per anksti galvoti apie tai.

Kadangi yra parengta ir mokyklose įgyvendinama *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa*, tėvai (globėjai) apie tai turėtų būti informuoti. Tėvai (globėjai) turėtų žinoti, ko yra mokoma(si) ir kada, kad jie galėtų prisidėti prie vaiko mokymosi mokykloje, dalyvauti jame ir būtų pasirengę atsakyti į vaikams galbūt kilsiančius klausimus.

Bendrauti su tėvais (globėjais) šia jautria tema dažnai gali būti nelengva, tačiau yra daug gerų pavyzdžių, kai mokyklos kviečia tėvus (globėjus) aptarti ugdymo turinį, susipažinti su turimomis priemonėmis ir ištekliais, kurie, kai vaikams iškyla klausimų ar sunkumų, gali padėti ir patiems tėvams (globėjams).

Su tėvais (globėjais) galima bendrauti:

- kviečiant juos į mokyklos organizuotas paskaitas, seminarus, skirtus lytiškumo ugdymo temai;
- pateikiant informaciją apie lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai turinį naujienlaiškiuose ir mokyklos tinklalapyje;
- analizuojant lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai programos tematiką, kai tėvai (globėjai) lankosi mokyklos renginiuose, tėvų susirinkimuose;
- informuojant tėvus (globėjus) apie vaikų užduodamus klausimus, rūpimas temas;
- paaiškinant jiems, kas yra lytiškumo raida ir kodėl vaikams reikia kryptingo ugdymo;
- pakviečiant tėvus (globėjus) analizuoti lytiškumo ugdymui skirtą medžiagą ir sužinoti, kaip jie gali padėti savo vaikams.

Tėvai (globėjai) turi teisę neleisti savo vaikų į lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai pamokas, išskyrus tas, kurios įgyvendina įstatymais nustatytą nacionalinį ugdymo turinį. Jei tėvams dėl jų religinių ar kitokių įsitikinimų tai atrodo nepriimtina, jie turi teisę tikėtis specialaus susitarimo su mokyklos administracija.

Intelektu negalią turinčių asmenų lytiškumo raiška ir ugdymo ypatumai

Lytiškumas, lytinė elgsena, lytinė raiška yra neatsiejama visų žmonių, tarp jų ir intelekto sutrikimą turinčių asmenų, gyvenimo dalis. Prieš kelis dešimtmečius daugelis tėvų iš viso atsisakė pripažinti savo vaikus, turinčius intelekto sutrikimą, kaip lytiškas būtybes, kurios turi seksualinių poreikių, ir draudė visokias lytiškumo apraiškas (apsikabinimas, pabučiavimas), kai kurie juos apibūdino kaip seksualinius monstus, nesugebančius kontroliuoti savo seksualinių troškimų, emocijų ir jausmų. Tačiau pastaruoju metu požiūris keičiasi ir tėvai sutinka su tuo, kad jų vaikai, kaip ir įprastinės raidos vaikai, bręsta, tad jų požiūris gerokai liberalesnis, net kai kalbama apie šių asmenų galimybę ateityje sukurti šeimą.

Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad asmenų, turinčių intelekto sutrikimą, lytiškumas gali reikštis labai įvairiai ir tai priklauso nuo intelekto sutrikimo laipsnio, individualių savybių ir aplinkinių požiūrio. Vaikų, turinčių negalią, lytiškumas reiškiasi noru apkabinti, pabučiuoti, laikyti už rankų. Asmenys, turintys intelekto sutrikimą, kaip ir visi kiti žmonės, jaučia lytinį potraukį, bet dažnai jo nesugeba valdyti, taip pat, neturėdami tarpasmeninių santykių ir savikontrolės įgūdžių, jie neretai masturbuojasi viešose vietose, o tai piktina aplinkinius žmones.

Dėl protinių gebėjimų ribotumo sutrikusio intelekto asmenys tampa lengvu taikiniu piktnaudžiautojams. Jie naudojami sutrikusio intelekto asmenimis, nes žino, kad šiems sunku suformuluoti loginę mintį, perteikti savo jausmus, emocijas ar priimti sprendimą, be to, sutrikusio intelekto asmenys nesupranta, kad reikia kam nors pasipasakoti apie patiriamą seksualinį išnaudojimą. Neretai tokie asmenys pasirenkami aukomis dėl to, kad visuomenė jų nelaiko patikimais, dažnai jais netikima, net kai jie teigia, jog yra seksualiai išnaudojami. Be to, asmenys, turintys intelekto sutrikimą, nepažįstamą žmogų gali vertinti kaip patikimą ir brangų draugą, todėl tiesiog gali nesuprasti, kad jais norima pasinaudoti ar juos nuskriausti. Sutrikusio intelekto asmenys stokoja savitvarkos įgūdžių. Dažniausiai šie asmenys visą gyvenimą yra priklausomi nuo kitų žmonių, jie nuolat jaučia aplinkinių globą ir kontrolę, todėl nesugeba išsiugdyti savarankiškumo. Be to, jiems labai sunku susirasti draugų ar išlaikyti draugiškus santykius. Didelis noras susidraugauti ir turėti draugų šiuos asmenis gali pastūmėti tapti piktnaudžiautojų aukomis, nes jie trokšta bendravimo, ir gali būti lengvai įkalbami ir nuskriausti.

Neginčijama tai, kad teigiamas suaugusiųjų požiūris, palaikymas ir parama asmenims, turintiems intelekto sutrikimą, yra labai svarbūs. Tėvai, pedagogai yra tie žmonės, su kuriais vaikai praleidžia daugiausia laiko ir jais pasitiki. Vaikai, turintys intelekto sutrikimą, linkę tėvams, pedagogams pasakoti apie savo jausmus patinkančiam asmeniui. Kadangi suaugusiesiems trūksta žinių ir įgūdžių lytiškumo temomis, todėl kalbėdami lytiškumo temomis su vaikais jie jaučia diskomfortą, jiems sunku išlaikyti tinkamą toną ir paslėpti sumišimą. Kita priežastis yra susijusi su tėvų baimėmis: dažnai tėvai, mokytojai mano, kad, suteikdami vaikams žinių lytiškumo klausimais, jie paskatins netinkamą vaikų lytinį elgesį. Be to, tėvams, pedagogams dėl tam tikrų įsitikinimų, vertybių, gyvenimiškos patirties, tradicijų, religinių principų ir kt. yra nelengva kalbėti lytiškumo temomis. Nemažai tėvų yra įsitikinę, kad nebūtina apie tai kalbėtis su vaiku, nes seksualiniai troškimai patys savaime nuslops. Šis požiūris nėra teisingas. Intelektu sutrikimą turintys vaikai taip pat bręsta ir jiems iškyla įvairių klausimų, o negaudami atsakymų į sau svarbius klausimus, jie ima baimintis ir nerimauti. Todėl reikėtų:

- Neneigti ir nebijoti vaikų, turinčių negalią, lytiškumo raiškos.
- Suprasti, kad tiek įprastinės raidos, tiek negalią turintiems vaikams būdingi tie patys brendimo ypatumai – vaikai bręsta, jaučia lytinį potraukį. Skirtumas tas, kad neįgalūs vaikai nesupranta, kas su jais vyksta, kas vyksta jų kūne.

- Neslopinti, nedrausti, nenutylėti, neslėpti vaikų lytiškumo raiškos.
- Atsižvelgti į aplinkybes, kuriose vienoks ar kitoks vaiko elgesys reiškiasi.
- Kalbant su vaikais vartoti tinkamus, jiems suprantamus žodžius. Teiginiai turi būti aiškūs, trumpi, nedviprasmiški.
- Išsiaiškinti, ką vaikas jau žino, suvokia, ir tuo remtis.
- Nemoralizuoti, negąsdinti, tiesiog pateikti informaciją, paaiškinti.
- Naudoti vaizdinę informaciją, didelius, nespaltvotus paveikslėlius.

Neįgaliems vaikams būdingi 3 pagrindiniai lytiškumo raidos tarpsniai:

- 3–6 metų amžius – formuojasi lytinis tapatumas, vaikas daro seksualinius atradimus, kūno lietimasis teikia malonumą;
- 7–10 metų amžius – nusiramimo tarpsnis;
- 11–16 metų – brendimas.

Žinotina, kad tie tarpsniai neturi griežtų ribų, jie susilieja, pasikartoja, todėl gali pasireikšti skirtingu laiku.

Didžiausią nerimą tėvams ir pedagogams kelia sutrikusio intelekto vaikų ir paauglių masturbacija.

Tėvams ir pedagogams svarbu koncentruotis ne į masturbaciją, o į priežastis, dėl kurių ji vyksta.

Pagrindinės masturbacijos priežastys:

- daug išorinių dirgiklių arba jų trūkumas;
- sensoriniai (pojūčių) sutrikimai;
- noras atkreipti dėmesį;
- higienos problemos;
- raumenų įtampa;
- emocinis skurdas;
- stimuliavimo badas.

Skiriamos 3 masturbacijos rūšys:

Raidos masturbacija	Eksperimentinė masturbacija	Instrumentinė masturbacija
<ul style="list-style-type: none"> • Siekiama malonumo • Kartojasi, daroma taip pat • Nėra keistenybių, tiesiog nori malonumo • Praeina su laiku • Jos nedemonstruoja, ji paslėpta, nepažeidžia kūno • Nėra intensyvi, ją galima paveikti 	<ul style="list-style-type: none"> • Siekiama patenkinti smalsumą • Nepastovi • Nevaikiška, su keistenybėmis • Atvira, neslepama • Veda prie kūno sužalojimo • Ją galima paveikti 	<ul style="list-style-type: none"> • Siekiama nusiraminti • Susijusi su įvairiomis keistenybėmis • Veda prie kūno sužalojimo • Demonstruojama viešai • Sunkiai paveikiama • Svarbu pašalinti dirgiklius, kurie sukelia masturbaciją

Jei vaikas viešai liečia savo lyties organus, masturbuojasi, nedelsiant ramiai ir įtaigiai reikia pasakyti: „Ne, tai privatu. Viešoje vietoje savęs neliečiame.“ Taip pat tokiu atveju labai svarbu nukreipti vaiko dėmesį į ką kita (tai, kas jį galėtų sudominti – daiktą, veiklą, objektą ar kt.).

Pageidautina, kad sutrikusio intelekto vaikai ir paaugliai namuose turėtų savo asmeninę erdvę – tai padėtų jiems suprasti to, kas asmeniška, ir to, kas vieša, skirtumą, padėtų įvaldyti asmeninio ir viešo elgesio modelius (įpročius).

Intelekto negalią turintiems vaikams ypač svarbu pažinti savo kūną, gebėti atskirti, kas yra vieša, o kas privatu (intymu), išmokti atskirti asmenis, kuriais galima pasitikėti, o kuriais ne, atpažinti jiems pavojingas situacijas ir mokytis pasakyti „ne“. Sutrikusio intelekto vaikams būdinga pažįstamą ar visiškai nepažįstamą žmogų vertinti kaip artimą (gali glaustytis, glėbesčiuoti ar bučiuoti nepažįstamąjį), o viešumoje elgtis kaip privačioje aplinkoje (liesti savo lyties organus ar nusirenginėti). Jiems sunku suprasti, kodėl vienoks elgesys yra laikomas tinkamu, pavyzdžiui, nusirenginėjimas vonioje, o nusirenginėjimas parke – netinkamu. Kad sutrikusio intelekto vaikai netaptų seksualinio išnaudojimo aukomis, būtina juos išmokyti skirti asmeninį elgesį nuo viešo ir veiksmingiausia tai daryti modeliuojant konkrečias situacijas, aiškinant ir nuolat kartojant. Tą pačią informaciją ar veiksmą reikėtų kartoti daug kartų įvairiomis aplinkybėmis, įvairiose situacijose ir tol, kol jiems tampa aišku, kol jie įgyja reikalingą įgūdį. Pavyzdžiui, važiuojant troleibusu, autobusu galima imituoti situaciją, kad nepažįstamasis kalbina vaiką išlipti ir eiti su juo. Vaikas turi išmokti nepaklusti nepažįstamojo įkalbinėjimams, paliepipimams, apskritai, nepasitikėti visiškai nepažįstamais žmonėmis. Mokomasi ir konkrečių veiksmų – nusigręžti, pasitraukti toliau, imti žiūrėti pro langą, kalbėtis su kitais suaugusiais ar pan.

Pradiniame ugdyme visi mokiniai siekia Programoje numatytų pasiekimų, tačiau mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, Programos reikalavimai yra pritaikomi pagal kiekvieno iš jų poreikius ir išgales.

Kaip sieksime Programoje numatytų lytiškumo ugdymo ir rengimosi šeimai rezultatų

Pradinių klasių mokytojas, siekdamas lytiškumo ugdymo ir rengimo(si) šeimai tikslų, pirmiausiai vadovaujasi *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąja programa*, kurioje nužymėti aiškūs siektini rezultatai (vertybinės nuostatos, gebėjimai ir žinios), kuriuos turi įgyti mokinys, baigdamas 1–2 ir 3–4 klases. Žinodamas, ko reikia siekti, mokytojas stengiasi suprasti ir numatyti, kokius rezultatus jis galės pasiekti su savo klase, konkrečiais mokiniais. Tam reikia ne tik išmanyti, kokie vaikų gebėjimai, intelektinės išgalės, bet ir pajauti, dėl ko jie nerimauja, jaudinasi, kas juos domina, kokie klausimai, sunkumai ar įtampos trikdo mokinių lytiškumo raidą. Suderinęs Programos siekius su savo klasės mokinių poreikiais mokytojas, remdamasis ir šiomis metodinėmis rekomendacijomis, numato ir organizuoja veiklas taip, kad jos maksimaliai atlieptų mokinių lūkesčius ir duotų didžiausią naudą, padarytų stipriausią poveikį.

Šeimos samprata

Šeima yra apibūdinama kaip žmonių grupė, susijusi kraujo, įvaikinimo, santuokos, partnerystės ryšiais. Šeimos gali būti labai įvairios: tėvai ir jų vaikai, šeimos su vienu tėvu, šeimos su įvaikintais (globojamais) vaikais, kartu gyvenantys, bet nesusituokę tėvai, šeimos su vaikais ir jų seneliais arba kitais giminaičiais ir kt. Darni šeima – tai šeima, atliekanti būdingas šeimos funkcijas, kurios užtikrina visų jos narių fizinę, psichinę ir dvasinę gerovę. Dažniausiai išskiriamos šios pagrindinės šeimos funkcijos: vaikų gimdymo ir auklėjimo, artimų santykių užmezgimo ir išsaugojimo, žmogiškosios globos, psichologinio saugumo užtikrinimo, bendros veiklos, įsipareigojimų, atsakomybės ir savarankiškumo ugdymo, materialinio aprūpinimo užtikrinimo ir kt.

Šeimos sąvoką, atsižvelgiant į konkrečią situaciją, galima koreguoti ir šeima vadinti visus kartu su vaiku gyvenančius žmones. Jei klasėje yra našlaičių, reikėtų atitinkamai pakeisti temos kryptį, bet pačios temos neatsisakyti. Juk tikimybė, kad nedarnių šeimų vaikai sukurs darnias šeimas, yra mažesnė, ir mokykla privalo juos kuo atsakingiau rengti šeimyniniam gyvenimui.

Vaikas turi įsisąmoninti, kad svarbiausia yra ne šeimos sudėtis, o tai, kad šeimos nariai rūpinasi vieni kitais, globoja ir myli vieni kitus, šeimoje jaučiasi saugūs ir suprasti. Šeimoje labai svarbūs tarpusavio santykiai, svarbu turėti mėgstamų užsiėmimų, ritualų, tradicijų.

Vaikams pabrėžiamas namų, šeimos, kaip jaukios ir saugios buvimo vietos, vertingumas. Kita vertus, retoje klasėje nerasime vaiko, gyvenančio nepilnoje šeimoje. Vaikas dažniausiai skausmingai išgyvena tai, kad jo šeima „ne tokia kaip visos“, tiksliau, ne tokia, kokios norėtų mūsų gana netolerantiška visuomenė. Mokykloje turi būti sudarytos sąlygos vaikui pajauti ir suprasti, kad dėl savo tėvų nesėkmingų santykių jis neturi jaustis kaltas, kad tai, jog jis gyvena vien su mama, tėčiu, seneliais ar auga pas gimines, – nėra gėda.

Nors nemažai vaikų auga nedarniose šeimose ir juos ši tema gali trikdyti, vis dėlto ji turėtų būti aptariama jau su pirmaklasiais. Manytume, kad nedarnių šeimų vaikams ypač būtina turėti geros, darnios šeimos viziją, vaizdinį, idealą. Šis idealas ilgainiui taptų siekiamybe, gyvenimo orientyru. Troškimas turėti išsvajotą šeimą ir namus gali padėti surasti savyje jėgų ir valios įveikti negandas, išvengti klystkelių.

Gerumą ir šilumą skleidžia artimiausių žmonių globa ir meilė, todėl vaikai mokomi dėkingumo ir dėmesingumo, gebėjimo atjausti ir padėti. Akcentuojama, kad pačius gražiausius jausmus – meilę, pagarbą, atjautą – įprasmina tik geri darbai ir poelgiai.

1–2 klasės

Mokinių pasiekimai (1–2 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos			Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Lietuvių kalba Dailė ir technologijos
Norėti gyventi šeimoje, kurioje vyrauja darnūs tarpusavio santykiai.	Nusako, kas sieja visus šeimos narius, apibūdina šeimos narių vaidmenis, kuria savo šeimos viziją.	Nurodo, kad vaikams palankiausia augti darnioje šeimoje. Išvardija šeimos narių giminystės ryšius. Paaiškina, kad šeimoje svarbiausia meilė, pagarba, pasitikėjimas, tarpusavio pagalba. Nurodo, kad šeimoje visi atsakingi už šeimos gerovę, kad privalu derintis prie vienas kito poreikių ir šeimos galimybių. Paaiškina, kaip sutariama ir dalijamasi pareigomis šeimoje, kaip tai padeda siekti darnos. Paaiškina, kad šeimoje nėra „vyriškų“ ir „moteriškų“ darbų.	

Šeimos sampratai susidaryti 1–2 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kas yra šeima? Šeimos narių vaidmenys. Kas sieja šeimos narius? Kokioje šeimoje aš norėčiau augti?

KALBA VAIKAI (1–2 KL.):

Kas yra šeima?

- Šeima – tai žmonės, kurie myli tave, net kai atrodo, kad taip nėra; šeima – tai žmonės, kurie visą laiką tau padės; šeima – labai mieli žmonės ir taip bus visada (Petras, 9 m.).
- Šeima – tai ugnis vidury begalinės Arktikos, šeima – tai vanduo dykumoje, šeima – tai laimė (Saulė, 8 m.).
- Šeima – tai žmonės, kurie su tavimi praleidžia visą tavo vaikystę ir atiduoda visą savo meilę (Matas, 8 m.).

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Mūsų šeima – tai...

Tikslas: suprasti, kas sudaro šeimą ir kas sieja visus šeimos narius.

Priemonės: piešimo reikmenys, popieriniai skrituliai ar balionai.

Kiekvienas vaikas ant standesnio popieriaus skritulių (galima ir ant balionų) piešia visus savo šeimos narius. Paskui prie kiekvieno piešinio pritvirtinamas siūlas ar virvelė ir visi šeimos narių portretai surišami į bendrą – šeimos! – mazgą.

Pokalbis:

- Kas gyvena kartu su jumis?
- Kokie šeimos narių vardai?
- Ką kiekvienas mėgsta? Ko nemėgsta?
- Su kuo dažniausiai leidžiate laiką? Ką veikiate?
- Su kuo žaidžiate? Skaitote? Einate pasivaikščioti?

Šiuo mazgu surišta „šeima“ po pamokų keliauja namo, kur su šeimos nariais džiaugiamasi vaikų piešais portretais, tvirtai surištu „šeimos mazgu“. Vaikai, drauge su tėvais, prie piešinių užrašo šeimos narių vardus.

2 VEIKLA. Piešinys *Mano šeima*

Tikslas: suvokti, kuo reiškiasi darnūs šeimos narių tarpusavio santykiai.

Priemonės: balti popieriaus lapai, piešimo priemonės.

Kiekvienam mokiniui išdalijama po baltą popieriaus lapą. Paprašoma perlenkti lapą pusiau (išilgai) ir ant sulenktos lapo pusės nupiešti piešinį *Mano šeima*. Kai baigia piešti savo piešinius, norintys papasakoją, ką jie nupiešė, išvardija šeimos narius, pavaizduotus piešinyje. Aptariama šeimos sudėtis. leškoma, kuo panašios ir kuo skiriasi vaikų nupieštos šeimos.

Atlenkiama kita lapo pusė ir virš (arba po) kiekvieno šeimos nario piešiama mėgstama veikla. Aptariama, ar mėgstama veikla susijusi su darbu, ar su poilsiu. Aptarus piešinius pasvajojama, ką vaikai norėtų nuveikti kartu su šeima, ir siūloma apie svajonę papasakoti tėveliams. Namuose kartu su tėveliais nupiešiamas piešinys *Mano šeimos laisvalaikis*.

Klasėje surengiama vaikų darbų paroda.

3 VEIKLA. Šeimų būna visokių

- Tikslai:**
1. Suvokti, kad šeimų gali būtų įvairių, ne vien mama, tėtis ir vaikai.
 2. Stengtis, kad šeimoje vyrautų darna.
 3. Ugdytis toleranciją skirtingoms šeimoms.

Pokalbis reikėtų pirmiausia apgalvoti, atsižvelgiant į klasės situaciją:

- Kiekvienoje klasėje yra vaikų, gyvenančių nepilnoje šeimoje. Vaikai dažniausiai skausmingai išgyvena tai, kad jo šeima „ne tokia, kaip turėtų būti“.
- Vaikas privalo suprasti, kad dėl nesėkmingai susiklosčiusių savo tėvų tarpusavio santykių jis nekalta, kad tai, jog jis gyvena vien su mama, tėčiu, seneliais ar auga pas gimines, – nėra gėda.
- Vaikas turi įsisąmoninti, kad svarbiausia yra ne šeimos sudėtis, o tai, kad šeimos nariai rūpinasi, globoja ir myli vieni kitus, saugo ir gerbia savo namus, šeimoje jaučiasi saugūs ir suprasti.

Pokalbis plėtojamas, atsakant į klausimus ir diskutuojant:

- Kas yra šeima?
- Kas sudaro šeimą?
- Kokios būna šeimos?
- Kas šeimoje svarbiausia?

Kadangi vaikų atsakymai skiriasi, išsirutulioja diskusija, ieškoma sprendimų, daromi apibendrinimai.

4 VEIKLA. Savaitgalis su šeima

Tikslas: stiprinti tarpusavio pagalbą, darną, pasitikėjimą šeimoje.

Klasė susiskirsto į grupes po 3–6 mokinius. Kiekviena grupė suvaidina situaciją *Kaip aš norėčiau praleisti savaitgalį su šeima?*

Po vaidinimų aptariama, kokie šeimos narių darbai, pomėgiai, kokios tradicijos, poilsis, apie ką kalbamasi būnant drauge, kas juos vienija ir pan.

5 VEIKLA. Šeimoje mes – ir panašūs, ir skirtingi

Tikslas: suprasti, kad šeimos nariai (ir apskritai žmonės) yra tarpusavy panašūs ir skiriasi ne tik amžiumi, išore, bet ir pomėgiais, darbais, gebėjimais.

Pokalbis (1): kalbamasi apie vaikų šeimų narius.

Naudojamosi jau turima medžiaga – šeimos narių piešiniais. Kiekvienas vaikas atskirai išvardija tai, kuo, jo nuomone, jis yra panašus į savo šeimos narius arba kuo nuo jų skiriasi. Jeigu minimi tik išoriniai požymiai, mokytojas paklausia:

- Gal jūs panašūs ne vien išvaizda? Gal mėgstate kažką veikti kartu su tėčiu? Su mama? Su seneliu, močiute?
- Gal vaikystėje, kai buvo maži – tokie kaip jūs, jie mėgo veikti kažką panašaus?
- Kaip jums atrodo, į ką jūs esate panašūs savo pomėgiais? Į ką norėtumėte būti panašūs? Kodėl?
- Kuriam iš jūsų patinka ruduo? Žiema?
- Kuris mėgstate ką veikti (skaityti, piešti, šokti, gaminti valgį)? Kuris ką nors mokate?
- Kuris ko nors bijote ir ko nebijote?

Pokalbis (2): pasirenkama ir garsiai perskaitoma lietuvių liaudies pasaka apie brolius, kurie, nors ir buvo tų pačių tėvų vaikai, labai skyrėsi būdu, darbais ir elgesiu. Arba pasaka apie dvi seseris – tinginę ir darbštuolę.

Išvada (ją vaikai padaro padedami mokytojo): net ir labai vieni kitiems artimi žmonės turi ir panašumų, ir skirtumų, taip pat savų pomėgių, darbų. Šeimoje galima daug ko vienam iš kito išmokti.

6 VEIKLA. Meilė ir pagarba artimiesiems, pagalba mažesniams ir silpnesniams

- Tikslai:**
1. Ugdytis meilę ir pagarbą artimiausiems ir brangiausiems žmonėms.
 2. Suvokti rūpesčio, pagalbos vieni kitiems reikalingumą ir būtinumą.
 3. Gebėti prisiimti atsakomybę už savo poelgius ir pareigas.

Priemonės: veiklas galima organizuoti keliais būdais:

- remiantis perskaitytu kūrinio ir siejant jį su vaikų pateiktais pavyzdžiais;
- remiantis tik vaikų įspūdžiais ir patirtimi;
- skiriant savarankiškas užduotis (nupiešti, inscenizuoti) ir kt.

Leonardas da Vinčis. Vaikų dėkingumas *II Pasakos, legendos, alegorijos*. – V., 1986.

Pradžioje mokytojas garsiai skaito tekstą:

Leonardas da Vinčis
VAIKŲ DĒKINGUMAS

Vieną rytą du seni kukučiai, patelė ir patinas, pajuto, kad jau nebepakils iš lizdo. Tankus valkius užtraukė jiems akis, nors danguje nesimatė nė debesėlio ir diena žadėjo būti saulėta. Bet jie abu regėjo vien tirštas miglas, o jokio daikto įžiūrėti negalėjo. Jie buvo seni ir bejėgiai. Jų sparnų ir uodegos plunksnos buvo nuširusios ir aplūžinėjusios nelyginant sausos šakelės. Jėgos jų baigė sekti.

Senukai kukučiai nutarė nebekilti iš lizdo ir drauge laukti paskutinės valandos, kuri netruks ateiti.

Bet jie apsiriko, atėjo jų vaikai. Iš pradžių pasirodė vienas sūnus, šiaip sau lėkęs pro šalį. Jis pastebėjo, kad seni tėvai nesveikuoja ir sunku jiems vieniems, ir nuskrido pranešti kitiems broliams ir seserims.

Kai susirinko visi jauni kukučiai prie tėvų namų, vienas jų tarė:

– Iš savo tėvų mes gavom didžiausią, neįkainojamą dovaną – gyvybę. Jie mus išmaitino ir užaugino, negailėdami nei jėgų, nei meilės. O dabar, kai abu serga, nebemato ir nebegali patys pramisti, šventa mūsų pareiga – juos gydyti ir slaugyti!

Po tų žodžių visi kaip vienas stojo prie darbo. Kas tuoj pat ėmė sukti naują, šiltesnį lizdą, kas išlėkė gaudyti musulėlių ir kirminukų, o dar kiti nuskrido į mišką.

Netrukus buvo baigtas naujas lizdas, ir vaikai atsargiai į jį perkėlė senus tėvus. Norėdami sušildyti, jie uždengė senukus savo sparnais, kaip kad perinti paukštė savo kūnu šildo dar neišskilusius paukštyčius. Paskui pagirdė tėvus šaltinio vandeniui, pamaitino ir atsargiai iškedenė susivėlusius pūkus ir senas trapias plunksnas.

Galiausiai parskrido iš miško paskutiniai kukučiai, nešdamiesi snape žolę, gydančią akis. Visi stojo gydyti ligonių stebuklingosios žolės sultimis. Bet šie sveiko pamažu, ir reikėjo didelės kantrybės, reikėjo nuolat budėti pasikeičiant, kad tėvai nė valandėlės neliktų vieni.

Ir štai išaušo laiminga diena, kai tėvas ir motina atvėrė akis, apsižvalgė ir atpažino visus vaikus. Taip vaikų dėkingumas ir meilė išgydė tėvus, gražino jiems regėjimą bei stiprybę.

Pokalbis:

- Kodėl jauni kukučiai nepaliko senų tėvų?
- Kaip jais pasirūpino?
- Kas išgydė ligotus kukučius, nors reikėjo daug pastangų? (Vaikų dėkingumas ir meilė.)
- Ar žinote pavyzdžių, kad žmonės taip rūpintųsi vieni kitais?
- Kas šeimoje labiausiai rūpinasi jumis? Kaip?
- Kam ir kaip jūs patys padedate namuose?

Galima temą plėtoti remiantis lietuvių liaudies pasakomis, pavyzdžiui, apie seserį, vaduojančią brolius („Devyni broliai ir jų sesuo Elenytė“, „Devyniabrolė“, „Dvylika brolių, juodvarniais lakstančių“ ir kt.), brolių pagalbą vienas kitam.

Apibendrinimas (jį daro vaikai, padedami mokytojo): darnioje, tvirtoje šeimoje svarbiausia – meilė ir pagarba artimiesiems, rūpestis ir pagalba vienas kitam.

7 VEIKLA. Globojame vieni kitus

Tikslas: suprasti, kaip svarbu šeimoje rūpintis ir globoti vieniems kitus.

Klasė pasiskirsto į kelias grupes, joms skiriamos savarankiškos užduotys. Žaidimų kampelyje mokiniai vaizduoja situacijas:

- „Mama serga“;
- „Rūpinuosi broliuku ir (ar) sesute“;
- „Ginu silpnesnį“.

Po vaidinimų kiekviena grupė papasakoja, apibendrina, ką norėjo pavaizduoti, kodėl, jų nuomone, tai svarbu.

3–4 klasės

Mokinių pasiekimai (3–4 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
1. Sveikatos, sveikos gyvensenos ir šeimos sampratos			Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos
Norėti gyventi darnioje šeimoje.	Nusako, kaip kuriama šeima, apibūdina darnios šeimos bruožus, supranta, kad šeimos būna skirtingos. Paaiškina, kuo grindžiami šeimos narių tarpusavio santykiai. Analizuoja savo šeimos tradicijas ir papročius, pabrėžia vertybes.	Paaiškina, kad šeimos kūrimas prasideda nuo dviejų žmonių meilės, įsipareigojimo. Nurodo, kad santuoka yra svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. Nurodo, kad šeimų sudėtis gali būti skirtinga. Nurodo, kad darnioje šeimoje svarbu išklausymas, tarpusavio supratimas, pagalba. Nurodo, kad santykiai šeimoje veikia jos narių savijautą. Papasakoja apie savo šeimos ritualus, papročius, tradicijas.	

Šeimos sampratai susidaryti 3–4 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kaip kuriama šeima? Santuoka – svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. Kokios būna šeimos? Darnios šeimos bruožai: tarpusavio supratimas, išklausymas, pagalba. Mano šeimos tradicijos, papročiai, vertybės.

KALBA VAIKAI (3–4 KL.):

Kas yra šeima?

- Šeima yra brangiausias gyvenime džiaugsmas ir turtas (*Urtė, 10 m.*).
- Šeima – tai kartais lengvas rūpestėlis, kartais – pats geriausias dalykas (*Ūla, 10 m.*).
- Šeima – tai keli žmonės, bet jie vienas kitam padeda, rūpinasi, užjaučia, paguodžia (*Eglė, 10 m.*).

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Darni šeima

Tikslas: suprasti ir apibūdinti darnios šeimos bruožus.

Priemonės: nuotraukų (paveikslėlių) rinkinys.

Mokiniai išsidalija nuotraukas (paveikslėlius), vaizduojančias grupes žmonių (žiūrėti toliau; nuotraukų galima išsikirpti iš žurnalų ar rasti internete).

Paveikslėlių pavyzdžiai:



Mažoje grupelėje ar poroje vaikai turėtų nuspręsti, ar žmonės nuotraukoje (paveikslėlyje) yra šeima, ar ne.

Vaikai sugrįžta į didelę grupę ir papasakoja, ką jie nusprendė.

Diskusija:

- Kodėl nusprendėte, kad tai yra (nėra) šeima?
- Ar gali žmonės, nesiejami kraujo ryšių, būti šeima? Kodėl taip? Kodėl ne?
- Kas yra šeima? Kas šeimoje svarbiausia?

Vaikai prieina prie **išvados**, kad šeimą gali sudaryti ne tik mama ir tėtis su vaikais. Šeima gali būti laikomi žmonės, kurie gyvena kartu, yra artimai susiję, turi tokias pačias vertybes, rūpinasi vieni kitais, palaiko, supranta ir padeda vieni kitiems.

2 VEIKLA. Kokioje šeimoje aš norėčiau gyventi?

- Tikslai:**
1. Suvokti, kas sieja šeimos narius.
 2. Suprasti, kad šeimoje svarbiausia išklausymas, tarpusavio pagalba ir supratimas.

Priemonės: popierius, plastilinas, vaškinės kreidelės (flomasteriai, spalvoti pieštukai).

Vaikai pasiskirsto į grupes po keturis. Kiekvienai grupei reikės plastilino arba popieriaus, vaškinų kreidelių, pieštukų kiekvienam mokiniui.

Tegul vaikai nulipdo arba nupiešia savo šeimas, save vaizduodami centre, o šeimos narius – arčiau ar toliau nuo savęs, priklausomai nuo to, kiek artimas vaiko ryšys su kiekvienu šeimos nariu. Vaikai turėtų, remdamiesi šeimos narių išsidėstymu, papasakoti apie savo šeimas.

Vaikai taip pat turėtų paaiškinti, kokį vaidmenį jų šeimos gyvenime kiekvienas šeimos narys atlieka (dažniausiai ruošia maistą, eina į parduotuvę, su juo žaidžia, kreipiasi pagalbos, pataria ruošiant namų darbus, nuveža į mokyklą ir pan.).

Diskusija:

- Kokius pastebėjote šeimų skirtumus? Kokius panašumus?
- Kam reikalinga šeima? (Užrašykite atsakymus lentoje.)
- Kas šeimoje svarbiausia? Kodėl?
- Kokie santykiai šeimoje žmogų daro laimingą?
- Kaip galime šeimos nariui parodyti, kad jį mylime?

Remiantis vaikų pasisakymais, apibendrinama, kas labiausiai, glaudžiausiai sieja šeimos narius.

3 VEIKLA. Giminės medis

Tikslas: suprasti, ką reiškia sąvokos *giminės medis*, *giminės šaknis*, *giminystės ryšiai*.

Priemonės: balti popieriaus lapai, pieštukai.

Mokytojas aiškina giminės medžio panašumą į tikrą medį: turi šaknis, auga, šakojasi, iš šakų išauga šakelės, iš šių – dar šakelės; kai kurios šakos nebeauga (kai šeimoje negimsta ir neauga vaikai), kai kurie lapeliai nukrenta (kai žmogus miršta) ir t. t.

Klausinama:

- Kaip giminės medis auga? (Augant vis naujoms šakelėms.)
- Kas maitina, teikia stiprybės giminės medžiui? (Artimiausioji aplinka, mylintys žmonės.)
- Kiekvienas giminės medis turi savo šaknis. Kur jūsų giminės šaknis? (Atsakymai įvairūs.)

- Gal žinote, kur yra jūsų *giminės lopšys*, t. y. vieta, iš kurios išaugo jūsų giminė?

Prie lentos pakviečiama pora mokinių, norinčių piešti savo giminės medį. Kai kurie vaikai gal jausis patogiau piešdami išgalvotą giminės medį.

Kadangi medis vis šakojasi, pereinama prie *dėdžių, tetų, pusbrolių, pusseserių* sąvokų. Šie giminystės ryšiai jau sudėtingesni, bet nesunkiai suvokiami, kai remiamasi konkrečiais pavyzdžiais.

- Ar žinote, kas yra dėdė, teta?
- Jeigu jie turi ar turėtų savo vaikų, kas tie vaikai jums būtų? (Pusbroliai ir pusseserės.)

Sudaroma ir analizuojama schema:

Pabrėžiama, kad dėdės, tetos, pusbroliai, pusseserės – tai tikrieji giminės, per savo senelius ir prose-nelius susieti kraujo ryšiais.

Vaikams siūloma namie pasidomėti, kas jų giminėje turi vienodas pavardes, sužinoti mamos, senelės mergautinę pavardę.

Aiškinamasi, kaip žmonės sužino apie savo gimines, artimuosius. Prisimenama, kad gimęs vaikutis yra registruojamas, gauna dokumentus. Remiantis šiais įrašais, galima atsekti, kaip gilyn į istoriją, tolyn į pra-eitį tęsiasi giminės gijos.

Kai išsiaiškinama lentoje, vaikai piešia savo giminės medį ir parsineša namo papildyti. Padedami tėve-lių, giminės medyje surašo giminaičių vardus, pavardes, jei prisimena – gimimo metus ir vietą.

Klasėje surengiama paroda *Mano giminės medis*.

Škyriaus apibendrinimas

Šio skyriaus paskirtis:

1. Padėti vaikui suprasti, kad šeima – svarbi žmogaus gyvenimo dalis, artimiausia, brangiausia ir saugiausia aplinka.
2. Puoselėti pagarbų ir atsakingą santykį su šeimos nariais.
3. Žadinti atsakomybę už bendrą darnų šeimos gyvenimą.

Patarimai mokytojams

- Nagrinėdami su vaikais šeimos temą, atkreipkite jų dėmesį į tai, kad kiekvieno iš mūsų šeima yra skirtinga. Kai kurie vaikai gyvena su savo mama bei tėčiu, kai kurie tik su tėčiu ar tik su mama, kai kurie yra įvaikinti, kai kurie gyvena su savo seneliais. Šeimos yra skirtingos – mes turėtume suprasti kiekvienos šeimos skirtybes ir jas gerbti.
- Veiklomis, skirtomis formuoti šeimos sampratą, pabrėžiamas namų, kaip jaukios ir saugios buvimo vietos, vertingumas. Vaikai turėtų būti mokomi dėkingumo ir dėmesingumo, gebėjimo atjausti ir padėti savo artimiesiems. Labai svarbu, kad visa tai nebūtų deklaruojama vien skambiais žodžiais. Verčiau garsiai perskaitykite ir aptarkite gerą literatūros kūrinį, pateikite šiai temai tinkamų pavyzdžių, įsipareigokite atlikti dar vieną gerą darbą. Akcentuokite, kad pačius gražiausius jausmus – meilę, pagarbą, atjautą – įprasmina tik darbai ir poelgiai.
- Šeimos, namų temos yra labai parankios atkreipti vaikų dėmesį į žmogaus poreikių tenkinimo problemą. Akcentuokite, kad visiems žmonėms namai reikalingi prisiglausti nuo šalčio ir lietaus, pailsėti, padirbėti, pavalgyti. O šeima? O kiti žmonės? Ar jie reikalingi? Vaikai turi patys prieiti prie išvados, kad, be miego, maisto, drabužių, kiekvienam žmogui reikia kitų žmonių dėmesio, pripažinimo, meilės. Visa tai kiekvienas žmogus pirmiausia gali gauti būtent šeimoje.
- Neužmirškite, kad klasėje susirinkę vaikai iš įvairiausių šeimų. Daugelis vaikų mėgsta pasidžiaugti ir pasipuikuoti turimais daiktai, pasigirti tėvelių užimamomis pareigomis. Tačiau anaipol ne visi gali tuo didžiulotis. Todėl labai svarbu klasėje ugdyti nuostatą, kad žmonių nedera grupuoti pagal turimus daiktus.
- Šeimų galimybės, poreikiai ir pomėgiai yra nevienodi ir tenkinami jie taip pat įvairiai. Leiskite vaikams patiems nuspręsti, kad daiktai, turtai – ne svarbiausi dalykai žmogaus gyvenime, kad daug svarbiau yra, pavyzdžiui, kitų žmonių meilė ir supratimas, asmenybės savybės, leidžiančios siekti sau svarbių tikslų, sveikata, gamta ir kt.
- Išimtinė pedagogo pareiga – kiek įmanoma rūpintis tais vaikais, kurie neturi jaukių, šiltų namų, rūpestingų, mylinčių tėvų. Ypač svarbu padėti tokiems vaikams susikurti šeimos viziją, idealą, kurio jie norėtų gyvenime siekti.
- Norint padėti vaikui susidaryti šeimos sampratą, teisingą pareigų pasiskirstymą, svarbu pabrėžti, kad daugelį darbų gali atlikti ir tėtis, ir mama, kad įvairiose šeimose gali būti skirtingai pasiskirstomos pareigos. Kad šeimoje nėra „vyriškų“ ir „moteriškų“ darbų, o tai yra žmonių susitarimai.
- Svarbu padėti vaikams suvokti, kad darnios šeimos pagrindas yra pagarba, vienas kito supratimas ir palaikymas, kiekvieno šeimos nario prisiimami įsipareigojimai ir atsakomybė.

Lytinis brendimas

Lytinio brendimo periodas – tai anatominių, fiziologinių, emocinių pokyčių laikotarpis, kurio metu auga ir subręsta lytiniai organai, susiformuoja antriniai lytiniai požymiai. Taip pat vyksta psichosocialinė branda, ruošiamasi savarankiškam gyvenimui, tėvystei ir motinystei. Kai kurie vaikai auga ir bręsta greičiau, yra aukštesni, stambesni, emociškai brandesni nei jų bendraamžiai. Visi yra skirtingi, kiekvienas žmogus yra unikalus. Pasaulis būtų nuobodus, jei visi būtų vienodi.

Skiriami trys lytinio brendimo tarpsniai, kurie berniukams ir mergaitėms išryškėja skirtingame amžiuje:

- brendimo įžanga: mergaitėms – 8–10 metų, berniukams – 11–12 metų;
- tikrasis brendimas: mergaitėms – 11–16 metų, berniukams – 13–17 metų;
- brendimo baigmė: merginoms – 17–18 metų, vaikinams – 17–20 metų.

Mergaitėms bręstant apvalėja klubai, formuojasi krūtys, auga kiaušidės, gimda, staigiai padidėja kūno matmenys, storėja poodinis riebalinis sluoksnis, prasideda mėnesinės. Berniukams didėja skersiniai kūno matmenys ir apimtys, padidėja varpa su kapšeliu, būdingas augimo šuolis, didėja raumenų jėga, prasideda balso mutacija ir poliucijos (naktiniai sėklos išsiliejimai). Kartu su fiziniais pasikeitimais, patiriami ir emociniai pokyčiai. Bręstantys vaikai arba paaugliai susiduria su dažna nuotaikų kaita. Kartais jie gali jaustis labai laimingi, tačiau kitu metu – nusiminę ir manyti, kad visas pasaulis yra nusiteikęs prieš juos. Padėkime vaikams pažinti kūno, emocinius pokyčius, suprasti, kad pokyčiai yra natūrali žmogaus raidos dalis.

Kalbantis su mokiniais apie lytinį brendimą svarbu pabrėžti, kad nors mergaitės ir berniukai turi skirtingus lytinius organus, jie turi nemažai panašumų – interesų, polinkių, pomėgių ir t. t. Nė vienas asmuo, nė viena lytis nėra pranašesni už kitą. Kiekvienas mūsų turime puoselėti savo individualybę ir savo pasirinkimais, sprendimais neprivalome taikstyti prie daugumos. Kartu turime pripažinti ir gerbti kito savitumą, išskirtinumą.

Daugelis šio amžiaus vaikų jau žino, kad kūdikis vystosi motinos organizme. Vieni apie tai sužinojo iš tėvų, senelių, kiti – iš vyresnio brolio ar sesers, tretį – iš draugų, iš kitų suaugusių žmonių. Šitos žinios labai skiriasi, tai neretai vaikui asocijuojasi su kažkuo neaiškiu, slėptinu, sukelia net bjaurėjimąsi.

Deramai pasakydami tiesą, užkirsime kelią iškreiptai informacijai. Žmogaus gimimas – toks pat natūralus reiškinys, kaip ir visos kitos organizmo funkcijos. Labai svarbu nepavėluoti vaikui šitai paaiškinti, nes nežinojimas, kaip ir kiekvienas „uždraustas vaisius“, sukelia tik dar didesnę smalsumą.

1–2 klasės

Mokinių pasiekimai (1–2 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
2.5. Lytinis brendimas			
Norėti pažinti savo kūną.	Vartoja tinkamus žodžius ir simbolius kūno dalims ir jų funkcijoms apibūdinti. Rūpinasi savo kūnu, yra juo patenkintas.	Apibūdina kūno dalis ir jų funkcijas. Pripažįsta ir apibūdina savo ir kitų unikalumą (išvaizdos, pomėgių, polinkių ir kt.). Nusako, kuo panašūs ir kuo skiriasi berniuko ir mergaitės kūnai.	Pasaulio pažinimas Kūno kultūra Dorinis ugdymas Dailė ir technologijos
	Supranta, kad mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu.	Nusako, kad vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės.	Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas
Gerbti kitą.	Pagarbiai elgiasi su savo ir kitos lyties asmenimis.	Nusako, kuo reiškiasi pagarbus elgesys (mandagumas, paslaugumas, atjauta) su kitu asmeniu.	Dorinis ugdymas

Lytinio brendimo supratimui 1–2 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Mano kūno dalys, jų paskirtis. Kaip rūpintis savo kūnu? Kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai? Mergaitė suaugusi gali tapti mama, o berniukas – tėčiu. Vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės. Pagarbus elgesys (mandagumas, paslaugumas, atjauta) su kitu.

KALBA VAIKAI (1–2 KL.):

Mergaitės ir berniukai

- *Aš esu mergaitė, todėl galiu [savai] rengtis; yra toks skirtumas, kad berniukai gali dėvėti tik šortus ir džinsus, o mergaitės – viską! (Sofija, 8 m.).*
- *Aš galiu labai gražiai šokti ir dainuoti. Mano viename smegenų stalčiuke yra labai didelė šokių atmintis (Silvia, 8 m.).*
- *Man atrodo, man labai pasisekė, kad esu berniukas ir esu stiprus (Matas, 8 m.).*
- *Berniukai nėra tokie gudrūs kaip mergaitės, bet man patinka būti berniuku todėl, kad daugelis jų yra stipresni, ir aš esu stiprus (Tomas, 8 m.).*

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Ką gali mano kūnas

Tikslas: suvokti savo kūno unikalumą ir vertinti save kaip nepakartojamą kūrinį.

Priemonės: savo kūno „antrininkas“, kortelės su kūno dalių pavadinimais.

Mokiniai, pasiskirstę komandomis, rungtyniauja, kuri komanda greičiau ir teisingiau sudėlios rodykles prie atitinkamų kūno dalių. Padėjus rodyklę prie atitinkamos kūno dalies, pasakoma, paaiškinama plačiau, iliustruojant pavyzdžiais, ką ta kūno dalis gali daryti (pavyzdžiui, ranka – rašyti, krapštyti, glostyti ir t. t.; akis – matyti, mirksėti, užsimerkti ir t. t.).

Vaikų prašoma sugalvoti juokingų, žaismingų, neįtikėtinų kūno dalių galimybių, pavyzdžiui, „ausimis plasnoti“, „nosimi švilpauti“ ir pan. Humoras sukuria šiltą, draugišką atmosferą klasėje, drauge ugdomi ir vaikų kūrybingumo gebėjimai.

Vaikai, mokytojo padedami, daro savo **išvadas** apie kūną ir jo galimybes.

2 VEIKLA. Iš kur aš atsiradau?

Tikslas: įgyti supratimą apie kūdikio gimimą ir globą.

Priemonės: mokinių atsineštos mažųjų broliukų, sesučių (naujagimių) arba savo pačių kūdikystės nuotraukos.

Eksponuojami vaikų piešiniai, nuotraukos.

Kalbamasi apie tai, kad vaikelis gimsta tada, kai tėtis ir mama jo labai nori ir laukia. Jis užauga po mamytės širdimi. Tėtis mamyte rūpinasi, ją prižiūri, o kai vaikelis turi gimti, nuveža į ligoninę. Ligoninėje mamytė pagimdo labai mažą žmogutį, kuris valgo tik jos pieną (parodykime naujagimio, jį maitinančios motinos nuotraukas). Iš pradžių mažylis nemoka nei kalbėti, nei vaikščioti. Tėtis padeda mamytei jį prižiūrėti, keičia sauskelnes, veža jį į lauką ir t. t.

Pokalbis: vaikai pasakoja apie save: kada ir kur gimė; apie savo mažus broliukus ar sesytes: ką jie valgo, kaip elgiasi, žaidžia ir t. t.; kaip jie patys padeda savo tėveliams prižiūrėti mažuosius broliukus ar sesutes (jei neturi, tai kaip padės, kai turės).

Galima nuotaikingai su humoru prisiminti savo senelių aiškinimus, iš kur atsirado jų broliukas, sesutė, jie patys: *gandras atnešė; rado kopūstuose; nupirko* ar pan.

Tokie prisiminimai visus pralinksmina, gerai nuteikia tolesniam pokalbiui.

Išsirutulioja diskusija apie tai, iš kur iš tikrųjų atsiranda vaikai.

3 VEIKLA. Žmogaus gyvybės pradžia

Tikslas: išsiaiškinti, kad mama ne tik maitina, prižiūri, bet ir dovanoja gyvybę.

Priemonės: nuotraukos: nėščios moters, negimusio kūdikio, mamos ir kūdikio, mamos ir suaugusių vaikų, Madonos su kūdikiu paveikslų reprodukcijos. Tekstas Astrid Lindgren „Ronja plėšiko duktė“ (Lindgren A. Ronja plėšiko duktė. – V., 1985, p. 3–7).

Vaikai kartu su mokytoju apžiūri nuotraukas, paveikslėlius, dalijasi įspūdžiais. Mokytojas, rodydamas nėščios moters nuotrauką ar piešinį, aiškina, kad ši moteris bus mama. Ji laukiasi kūdikio, kurį nešioja po širdimi. Būsimoji mama atrodo rami, laiminga ir susikaupusi. Ji klausosi, kaip auga jos sūnelis ar dukrytė.

Skaitomas tekstas:

Astrid Lindgren

RONJA PLĖŠIKO DUKTĖ

Tą naktį, kai Ronja gimė, kalnus drebino baisi perkūnija, audra taip šėlo, kad visi pikti padarai, kurių knibždėte knibždėjo Matiso kalne, persigandę sulindo į savo urvus ir slėpynes, tiktai plėšriosios girių skraidūnės negalėjo atsidžiaugti žaibais, todėl, visa gerkle rėkdamos, suko ratus aplink plėšikų pilį Matiso kalne. Luvisa, gulėdama patale ir laukdama kūdikio, troško ramybės, todėl tarė Matisui:

– Nubaidyk tas šlykščias skraidūnes, man reikia tylos, juk nė pati negirdžiu, ką dainuoju!

Iš tikrųjų Luvisa dainavo, ruošdamasi gimdyti. Taip, girdi, esą lengviau, o ir kūdikis būsiąs linksmenis, jeigu ateisiąs į šį pasaulį su daina.

Matisas pasiėmė lanką ir paleido kelias strėles pro šaudymo angą.

– Nešdinkitės šalin, bjaurybės, – suriko jis. – Šiąnakt aš turiu sulaukti kūdikio, argi nesuprantat, žiežulos nelemtos!

– Ho ho, ar girdit, šiąnakt jis turės vaiką, – suklykė skraidūnės, – perkūnijos vaiką, tikriausiai mažytį ir šlykštų, ho ho.

Matisas dar kartą paleido kelias strėles tiesiai į jų būrį, bet šios tik nusikvatojo ir, piktai klykdamos, nuskrido tolyn palei pat medžių viršūnes.

Tuo metu, kai Luvisa dainuodama gimdė, o Matisas kaip galėdamas baidė skraidūnes, jo plėšikai sėdėjo didžiojoje akmeninėje menėje, valgė, gėrė ir triukšmavo ne mažiau kaip girios skraidūnės. Juk reikėjo ką nors veikti belaukiant, nes visi dvylika laukė – kaip ten baigsis bokšto kambarėlyje. Mat, kiek jie minė, Matiso kalne pirmą kartą turėjo gimti kūdikis.

O labiausiai laukė Peras Plikakaktis.

– Kad tik greičiau parbėgtų tas mažasis plėšikas, – pasakė jis. – Aš jau senas, sukriošęs ir veikiai baigsis mano plėšikiškas gyvenimas. Baisiai norėčiau pamatyti naująjį plėšikų atamaną, o tada ramiai galėsiu drožti į aną pasaulį.

Vos tik šitaip tarė, atsivėrė durys, ir įgriuvo Matisas, kone paklaikęs iš džiaugsmo. Nesitverdamas kailyje keliais šuoliais aplėkė pusratį viduriu menės ir užriko nesavu balsu:

– Aš turiu vaiką! Ar girdit, ką sakau, aš jau turiu vaiką!

– O kokios padermės tas tavo vaikas? – iš savo kampo paklausė Peras Plikakaktis.

– Duktė plėšikė, tebūnie pašlovinta, – suriko Matisas, – duktė plėšikė, štai ji, pažiūrėkit!

Per aukštą slenkstį į menę įžengė Luvisa su kūdikiu ant rankų. Plėšikai ūmai nutilo.

– Galgi jums alus gerklėj užšalo, kad žado netekot, – tarė Matisas. Jis paėmė iš Luvisos mergaitę ir apėjo ratu, rodydamas kiekvienam plėšikui.

– Štai! Jei norit pamatyti gražiausią vaiką, kada nors gimusį plėšikų pily!

Mergaitę gulėjo ant jo rankų ir atmerkusi akutes žiūrėjo tiesiai į tėvelį.

– Čia tai bent vaikas, nemanykit, jau daug ką supranta, – tarė Matisas.

– Kaip ją pavadinsit? – paklausė Peras Plikakaktis.

– Ronja, – atsakė Luvisa. – Jau seniai esu išrinkusi jai vardą.

– O jeigu būtų gimęs sūnus, kaip tada? – paklausė Peras Plikakaktis.

Luvisa įsmeigė į jį akis ir ramiai tarė:

– Jeigu pasakiau, kad Ronja, tai ir bus Ronja!

Paskui atsigrėžė į Matisą.

– Gal jau atiduosi man?

Tačiau Matisas nenorėjo paleisti dukters iš rankų. Jis tebestovėjo, su nuostaba žvelgdamas į jos

skaisčias akis, mažytę burnelę, juodas plaukų sruogas, bejėges rankutes, ir alpėjo iš meilės.

– Vaikeli, tu šitomis savo rankutėmis jau pačiupai mano plėšikišką širdį ir nepaleidi, – tarė jis. – Nesuprantu kodėl, bet tai tikra tiesa.

– Gal duosi man truputį ją palaikyti, – paprašė Peras Plikakaktis, ir Matisas atsargiai, lyg kokį aukso kiaušinį, paguldė Ronją ant rankų.

– Šnekėjai šnekėjai, štai ir turi naująjį plėšikų atamaną. Tik žiūrėk, kad neišmestum, nes tada tai tau galas.

Tačiau Peras Plikakaktis tik šypsojosi Ronjai savo bedante burna.

– Lengvutė visai tartum plunksnelė, – nustebęs tarė jis ir pakilnojo kelis sykius.

Matisas pasipiktinęs tučtuoju atėmė iš jo mergaitę.

– O ko tu tikėjais, avigalvi? Gal manei, kad čia jau atamanas su išsipūtusiu pilvu ir smaila barzdele, ką?

Plėšikai bemat suprato, jog šito vaiko verčiau nekibinti, jeigu nenori gadinti Matisui nuotaikos. Iš tikrųjų, kam čia jį erzinti. Taigi susėdo visi, pradėjo už kits kito girti ir šlovinti naujagimę. Ne vieną kaušą alaus ištuštino jos garbei, ir Matisas vėl buvo linksmas ir laimingas. Pats atsisėdo į aukštasuolį tarp plėšikų, retsykais vis parodydamas savo įstabų kūdikį.

– Burka pasprings sužinojęs, – tarė Matisas. – Tegu lindi savo plėšikų urve ir graužiasi nagus iš pavydo, ak, perkūnai su paraliais, taip inkš, kad visos skraidūnės ir gauruočiai nykštukai Burkos girioje turės užsikimšti ausis, kaip kažin ką!

Peras Plikakaktis linktelėjo galvą patenkintas ir kikendamas tarė:

– Tikra teisybė, Burka uždus iš apmaudo. Juk Matiso giminė gyvens toliau, o Burkos – šmikšt šuniui ant uodegos.

– Iš tikrųjų šuniui ant uodegos, – tarė Matisas, – stačiai galas jam! Kiek mano makaulė nutuokia, ne Burkai turėti vaiką, ir tikriausiai niekad neturės.

Ir staiga taip trenkė perkūnas, kad dar niekas tokio nebuvo girdėjęs Matiso girioje. Netgi plėšikai persigandę išbalo, o Peras Plikakaktis kūlversčia nusirito, mat buvo silpniausias. Ronja irgi sukniškė, ir Matisas susirūpino baisiau negu nuo griausmo.

– Mano kūdikis verkia, – suriko jis. – Kas čia darosi, kas čia darosi?

Tik Luvisa stovėjo ramiausiai. Ji paėmė mergaitę iš Matiso rankų ir priglaudė prie krūties. Ronja bemat nustojo verkti.

Diskutuojama, kokios mintys užplūdo išklusius tekstą.

3–4 klasės

Mokinių pasiekimai (3–4 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
2.5. Lytinis brendimas			
Teigiamai vertinti kūno pokyčius.	Vartoja tinkamas sąvokas organizmo sistemoms ir jų funkcijoms apibūdinti. Priima kūno pokyčius kaip natūralius.	Nusako žmogaus kūno organus ir paaiškina jų atliekamas funkcijas. Nurodo, kad augant atsiranda antriniai lytiniai požymiai (keičiasi kūno proporcijos, didėja ūgis, vystosi raumenys, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas ir kita).	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Kūno kultūra
Gerbti besilaukiančią moterį.	Atpažįsta besilaukiančią kūdikio moterį ir geba pagal situaciją jai padėti.	Išvardija moters nėštumo požymius. Paaiškina, kad gyvybė užsimezga susiliejus vyriškajai ir moteriškajai lytinėms ląstelėms. Paaiškina, kodėl besilaukiančiai moteriai reikia daugiau pagalbos. Apibūdina būsimo tėvo savijautą, vaidmenį.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
Gerbti kitą asmenį, jo privatumą.	Pagarbiai elgiasi su savo ir kitos lyties asmenimis, gerbia kito privatumą ir pasirinkimą, nustato bendravimo ribas.	Aptaria, kad abiejų lyčių asmenys yra lygiaverčiai, kad vienos lyties asmenys nėra pranašesni už kitus. Nusako, kad kiekvienas asmuo turi savo privačią erdvę, daiktus, jausmus, kurių nedera pažeisti.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas

Lytinio brendimo temai atskleisti 3–4 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Natūralūs kūno pokyčiai augant. Antriniai lytiniai požymiai: kinta kūno proporcijos, susidaro poodinis riebalinis sluoksnis, mutuoja balsas. Kūdikio besilaukianti moteris. Kaip ja pasirūpinti? Kaip užsimezga žmogaus gyvybė? Pagarbus elgesys su kitu, jo privatumo gerbimas.

KALBA VAIKAI (3–4 KL.):

Lytinis brendimas

- *Lytinis brendimas – kai darai dalykus, kurių niekam nereikėtų matyti (Matas, 8 m.).*
- *Lytinis brendimas – kai auga lytiniai dalykėliai (Patricija, 9 m.).*
- *Lytinis brendimas – toks dalykas, kai tu augi ir daraisi protingesnis (Kipras, 9 m.).*
- *Lytinis brendimas – kai mergaitė pasidaro panašesnė į mergaitę, o berniukas į berniuką. (Saulė, 8 m.).*
- *Lytinis brendimas – kai žmogus yra tvarkingas, geras ir nekvailas (Mantas, 9 m.).*

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Kūno pokyčiai augant

Tikslas: suvokti ir teigiamai vertinti kūno pokyčius bręstant.

Priemonės: lenta arba didelis (A1 formato) lapas, kreida arba rašiklis.

Rašyti lentoje „minčių lietaus“ žodžius, kuriuos pasako vaikai, kai mokytoja pateikia klausimą „Kas, jūsų nuomone, yra lytinis brendimas?“

Aptarti surašytus žodžius ir apibendrinti lytinio brendimo pokyčių svarbą ir neišvengiamumą.

Informacija mokytojui:

Mergaičių kūno pokyčiai	Berniukų kūno pokyčiai	Ir mergaitėms, ir berniukams būdinga
<p>Keičiasi kūno formos, plėtėja klubai.</p> <p>Padidėja kūno masė. Kūnas įgauna moteriškas formas. Nereikia laikytis dietų, bet svarbu sveikai maitintis ir būti fiziškai aktyvioms.</p> <p>Stiprėja kūno raumenys.</p> <p>Auga krūtys.</p> <p>Prasideda menstruacijos. Vidutiniškai jos prasideda apie 12–14 metus, tačiau gali prasidėti ir einant 9–10 metus.</p>	<p>Didėja kūno svoris.</p> <p>Plėtėja pečiai.</p> <p>Stiprėja kūno raumenys.</p> <p>Keičiasi balsas, jis gali būti gergždžiantis, dėl to nereikėtų jaudintis, nes tai laikina. Atsiranda Adomo obuolys (gerklos ir balso stygos auga).</p> <p>Auga varpa.</p> <p>Pradeda augti plaukai ant veido (barzda, ūsai) ir ant kūno.</p> <p>Savaime gali sukietėti varpa, dėl to taip pat nereikėtų gėdytis, tai rodo, kad berniukas bręsta.</p>	<p>Keičiasi kūno formos.</p> <p>Gali atsirasti spuogų.</p> <p>Būdinga jausmų ir nuotaikų kaita. Vieną minutę jaučiasi labai laimingi, o kitą – prislėgti. Tai yra normalu ir susiję su hormonų pokyčiais kūne. Dėl hormonų svyravimų vieną minutę turi daug energijos, o kitą – jaučiasi pavargę, išsekę.</p> <p>Daugiau laiko nori praleisti su draugais ir mažiau su šeimos nariais. Nori daugiau privatumo.</p>

2 VEIKLA. Atrink teiginį

Tikslas: suvokti, kad lytinis brendimas yra neišvengiamas augimo ir vystymosi procesas.

Priemonės: kortelės su teiginiais, rašiklis.

Pateikiami teiginiai, prie kurių mokiniai turi pažymėti, ar tai susiję su lytiniu brendimu, ar ne.

Teiginiai	Taip	Ne
Keičiasi kūno proporcijos		
Pažastyse pradeda augti plaukai		
Norisi žaisti kompiuteriu		
Berنيukams keičiasi balsas		
Norisi geriau mokytis		
Mergaitėms auga krūtys		
Greičiau auga nagai		
Keičiasi akių spalva		
Dažnai keičiasi nuotaika		
Atsiranda spuogų ant veido		
Norisi saldumynų		
Norisi daugiau skaityti knygų apie draugystę ir meilę		

Pateikti mokinių atsakymai aptariami ir plačiau diskutuojama. Kai kurie teiginiai yra nevienareikšmiai, todėl nederėtų jų traktuoti kaip teisingų ar neteisingų. Tie teiginiai gali atspindėti požiūrių įvairovę ir tapti išieties tašku diskusijai.

Vaikai sudaro pagrindinių požymių, susijusių su lytiniu brendimu, sąrašą.

3 VEIKLA. Žmogaus gyvybės pradžia

Tikslas: išsiaiškinti, kad mama ne tik maitina, prižiūri, bet ji ir dovanoja gyvybę.

Priemonės: nuotraukos: nėščios moters, negimusio kūdikio, mamos ir kūdikio, mamos ir suaugusių vaikų, Madonos su kūdikiu paveikslų reprodukcijos, filmas.

Vaikai kartu su mokytoju apžiūri nuotraukas, paveikslėlius, dalijasi įspūdžiais. Mokytojas, rodydamas nėščios moters nuotrauką ar piešinį, aiškina, kad ši moteris bus mama. Ji laukiasi kūdikio, kurį nešioja po širdimi. Būsimoji mama atrodo rami, laiminga ir susikaupusi. Ji tarsi klausosi, kaip auga jos sūnelis ar dukrytė. Kaip užsimezga ir vystosi gyvybė moters įsčiose? Žiūrima filmuota medžiaga: Žmogaus gyvybės pradžia. – Prieiga per internetą: <https://www.youtube.com/watch?v=6GBmi6akFbM> (rekomenduojama, praleidus įžangą, rodyti nuo 1.59 min.) .

Vaikai dalijasi įspūdžiais, ką sužinojo, suprato, kokių minčių, klausimų jiems kilo.

4 VEIKLA. Kuo panašūs berniukai ir mergaitės?

Tikslas: suprasti, kad berniukai ir mergaitės turi ir panašių, ir skirtingų interesų, pomėgių.

Mokytojas užduoda mokiniams toliau pateiktus klausimus ir prašo juos sustoti į grupes, jeigu jiems ir kitiems tai patinka, arba jie turi tas pačias savybes.

Siūloma atkreipti dėmesį, kad grupelės keičiasi, kad tie patys pomėgiai, savybės gali būti būdingi visiems.

Klausimai (jų galima sugalvoti daugiau):

- Ar jums patinka braškės ir t. t.?
- Ar jūsų plaukai šviesūs?
- Ar jūsų akys yra mėlynos?
- Ar jūs dėvite ką nors raudonos spalvos?
- Ar jūs mokate važiuoti dviračiu?
- Ar jūs turite sesę?
- Ar jums patinka žaisti futbolą?
- Ar jums patinka skaityti?
- Ar jūs valgote pusryčiams duonos?

Mokiniai patys daro **išvadą**, kad visi žmonės turi skirtingų pomėgių, gebėjimų, fizinių savybių, bet taip pat jie turi ir daug panašumų. Ir berniukai, ir mergaitės yra lygiaverčiai, nei berniukai, nei mergaitės nėra pranašesni vieni už kitus.

5 VEIKLA. Pagarba

Tikslas: gerbti save ir kitą asmenį, paisyti asmeninių ribų.

Pokalbis: Mes visi norime, kad mus gerbtų ir su mumis elgtųsi atsakingai. Egzistuoja auksinė elgesio taisyklė: *Elkis su kitu taip, kaip norėtum, kad jis elgtųsi su tavimi*. Kai su kitais elgiamės pagarbiai ir atsakingai, mūsų tarpusavio santykiai gerėja. Kai gerbiame save ir kitus, mes nustatome tam tikras gerų santykių ribas. Kiekvieno iš mūsų elgesys parodo, kokie mes esame. Tai, kas mes esame, nulemia, kaip mes elgiamės. Nepagarbos pavyzdžiai: paimti kito daiktus be jo leidimo, išjuokti kito nuomonę, apkalbėti draugus, kumščiuoti ar kitaip liesti, kai kitas to nenori, ir pan.

Mokinių paprašoma pateikti pagarbaus elgesio sau ir kitiems pavyzdžių. Išklausomi jų atsakymai ir diskutuojama, kada mūsų elgesys yra pagarbus sau ir kitiems. Mes rodome pagarbą sau, kai prausiamės, valomės dantis, išsakome savo nuomonę, laiku atliekame užduotis ir t. t. Mes rodome pagarbą kitiems, kai juos išklausome, nepertraukinėjame, gerbiame jų nuomonę, nevėluojame į susitikimą, laikomės duoto žodžio ir pan.

Eksperimentas su ribomis. Vaikai susiskirsto poromis ir atlieka mokytojo nurodytas užduotis (kiekvienai jų skirkite apie 2–3 min.):

- 1 užduotis: atsistoti vienas nuo kito tokiu atstumu, koku paprastai stovima kalbantis, ir papasakoti apie savo gyvūnėlius ar pomėgius.
- 2 užduotis: atsistoti vienas į kitą nugaromis ir aptarti savo mėgstamiausią patiekalą.
- 3 užduotis: vienas stovi, kitas sėdi ant kėdės (paskui susikeičia vietomis) ir papasakoja apie patinkantį filmą ar knygą.

Diskutuojama:

- Kokioje padėtyje jauteisi geriausiai? Kodėl?
- Kada buvo nejaukiausia? Kodėl?
- Mokiniai patys padaro išvadas.

Diskusija tęsiama:

- Kaip pelnyti pagarbą?
- Ar gali elgtis neatsakingai ir tikėtis, kad kiti tave gerbs ir elgsis atsakingai?
- Ar įmanoma kitą gerbti, bet blogai su juo elgtis?

Vaikai, mokytojo padedami, daro **išvadas** apie pagarbą sau ir kitam, jos reikšmę žmonių santykiams.

6 VEIKLA. Klauskite – atsakysiu

Tikslas: gauti atsakymus į sau rūpimus klausimus.

Priemonės: dėžutė klausimams, popieriaus lapeliai, rašikliai.

Mokiniams siūloma užduoti jiems rūpimus klausimus arba tuos klausimus, kurių jie nedrįsta paklausti garsiai, surašyti ant lapelių ir įdėti į dėžutę.

Mokytojas skaito kiekvieną klausimą ir ramiai, paprastai į jį atsako. Dar geriau mokytojui atsakyti kitą dieną, tada gali juos sugrupuoti, apgalvoti, kuo pradėti, koku klausimu baigti.

Skryriaus apibendrinimas

Šio skryriaus paskirtis:

1. Išsiaiškinti, kokios yra žmogaus kūno dalys ir kokia jų paskirtis, kaip reikėtų kūnu rūpintis.
2. Suprasti, kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukų ir mergaičių kūnai.
3. Suvokti, kad vaikai atsiranda iš mamos ir tėčio meilės.
4. Ugdytis pagarbų elgesį (mandagumą, supratimą, privačios erdvės paisymą ir kt.) su kitu.

Patarimai mokytojams

- Padėkite vaikams pažinti kūną, supažindindami juos su mergaičių ir berniukų skirtumais ir panašumais. Pirmiausiai aptarkite, kuo skiriasi ir kuo panašios jų kūno dalys. Kaip galima atpažinti, kad kas nors yra vyriškosios ar moteriškosios lyties. Pabrėžkite, kad visos kūno dalys yra svarbios, reikalingos, gerbtinos. Nėra šlykščių kūno dalių. Taip padėsite išsiugdyti teigiamą požiūrį į savo ir kito kūną.
- Atkreipkite dėmesį, kad berniukai ir mergaitės turi skirtingus pavadinimus intymioms kūno dalims apibūdinti. Susitarkite, kad klasėje vartosite tinkamus žodžius kūno dalims apibūdinti, pabrėžkite, kad turėtų būti vartojami moksliniai terminai, o ne „gatvės kalba“. Vartokite moksliskai teisingus vyrų ir moterų kūno dalių, organų pavadinimus. Supažindinkite su sąvokomis *varpa*, *makštis*, *gimda*. Paaiškinkite, kad šios dalys yra svarbios tam, kad galėtume susilaukti vaiko, kai užaugšime.
- Kai suaugusieji nevartoja tinkamos kalbos, jie tarsi perduoda žinią, kad šie žodžiai yra negražūs, nederami, „nešvarūs“. Tai gali paskatinti vaikus manyti, kad jie negali kalbėti apie savo kūną, intymiąsias jo dalis, paklausti suaugusiųjų arba prašyti pagalbos, kai jos prireikia. Tinkamų sąvokų vartojimas prireikus padės vaikui ramiai pranešti apie kūno negalavimus gydytojui ir (ar) nebijoti nusakyti netinkamą suaugusiųjų elgesį, prisilietimus.
- Natūralus kalbėjimas apie kūną ir intymias jo dalis suponuoja nuostatą, kad kūnas yra gerbtinas ir jo nereikia gėdytis. Drauge ugdoma pagarba savo ir kito asmeninems riboms ir privatumui.
- Pabrėžkite, kad kai kurios mūsų kūno dalys – tos, kurios yra po apatiniais drabužiais, – yra privačios. Jūs galite pasakyti „ne“: nė vienas asmuo neturi teisės jų matyti, liesti, kaip ir jūs neturite teisės liesti ko nors kito. Kartais gydytojai, slaugytojos ar jūsų šeimos nariai gali norėti apžiūrėti privačias jūsų kūno dalis, bet jie privalo gauti jūsų leidimą ir paaiškinti, kam to reikia. Diskutuokite apie tai, kodėl šios kūno dalys yra privačios, ir kodėl jos turėtų būti uždengtos.
- Aptarkite, kaip keitėsi kūno išorė, pomėgiai ir elgesys nuo gimimo iki dabar.
- Aiškindamiesi mergaičių ir berniukų kūno skirtumus iškelkite abejonę ir diskutuokite, ar galime nusakyti lytį iš asmens šukuosenos, aprangos stiliaus, interesų, žaislų ar vardų. Aptarkite, kad nuo mažens mūsų dėvimi drabužiai ir žaislai, su kuriais žaidžiame, dažnai nurodo, kokios lyties esame. Tačiau tai nereiškia, kad berniukas negali mėgti rožinės spalvos, o mergaitės – žaisti futbolą. Mokiniai turi žinoti, kad jie neturi jaustis nepatogiai dėl savo pomėgių, polinkių, interesų. Būti kitokiam yra normalu. Vaikas turi įsisąmoninti, kad jis neturėtų jausti spaudimo darydamas asmeninius sprendimus ar stengtis daryti tai, ką daro kiti.
- Padėkite mokiniams suprasti, kad kiekvienas esame savitas ir tai yra normalu. Kiekvienas yra unikalus ir turi skirtingus gebėjimus, vieni dalykai sekasi geriau, kiti – blogiau.
- Atskleiskime vaikams tiesą apie patį nuostabiausią dalyką – žmogaus gyvybės užsimezgimą, jos puoselėjimą.
- Žinodamas, kaip kūdikis vystosi mamos organizme, koks jis yra bejėgis ir priklausomas nuo kitų ką tik gimęs, vaikas turėtų labiau prisirišti prie savųjų, pajusti norą padėti silpnesniam už save, atsakomybę už mamą, mažąjį broliuką ar sesutę.
- Vaikas, stebėdamas augantį mažylį, lygindamas jo ir savo gebėjimus, lengviau suvoks, kad kūno kitimas yra natūralus ir visiems būdingas dalykas. Tai ypač svarbu artėjant nelengvam paauglystės laikotarpiui.

Savitvarda

Savitvarda yra asmens gebėjimas prieš ką nors darant pagalvoti apie pasekmes, gebėjimas suvaldyti emocijas, ypač neigiamas – pyktį, nusivylimą, paniką. Savitvardos stiprinimas prasideda vos gimus ir tęsiasi visą mūsų gyvenimą. Kūdikis gimsta faktiškai neturėdamas savitvardos: jis beveik nepajėgus kontroliuoti savo emocijų būsenų ar elgesio – jei jis blogai jaučiasi, yra alkanas, jis verkia tol, kol tas poreikis yra patenkinamas. Augančio vaiko poreikiai ir norai tampa vis sudėtingesni. Be to, jis turi išmokti paisyti kitų žmonių norų ir poreikių, susikaupti ir atlikti užduotis, net jei to nesinori, išmokti dalytis, galiausiai – išmokti pralaimėti. Gebėjimas tvardyti padeda vaikams dirbti komandoje, susidoroti su įtampa ir įveikti konfliktingas situacijas. Psichologai teigia, kad mokėti susikaupti, sutelkti dėmesį svarbu ir dirbant, ir mokantis, ir žaidžiant. Neabejojama, kad išsiblaškymas – yda, kurią galima „gydyti“, o mokėjimas susikaupti, kaip ir kiti gebėjimai, gali būti ugdomas.

Ypač svarbi ir nuo mažens ugdytina žmogaus charakterio sritis yra valia. Valią galima ir reikia stiprinti. Tai daroma kryptingomis pastangomis, specialiais pratimais. Savitvardos, valios ugdymas glaudžiai siejasi su jausmų ugdymu. Stiprios valios žmonės dažniausiai pasižymi brandžiais jausmais, kurie tartum skatina valingą veiklą.

Savitvardos, valios ugdymas, kaip ir valinga veikla, turi dvi pagrindines kryptis: skatinti aktyviąją tikslingą veiklą ir slopinti impulsyvius polinkius ir nesąmoningus potraukius. Kad savitvardą ugdyti būtina, įrodo ne vienas faktas, atskleidžiantis, kokią žalą daro, pavyzdžiui, besaikis interneto naršymas, žaidžiami internetiniai žaidimai ir kitos „šiuolaikinės priklausomybės“, prasidedančios jau vaikystėje.

Ne mažiau svarbi savitvardos dalis yra racionalus mąstymas: kokį sprendimą priimti kritinėse situacijose, kuriam impulsui pasiduoti, sprendžia protas. Sąmoningą, kritinį mąstymą taip pat galima ir reikia lavinti.

Kai asmuo pats siekia ir stengiasi išugdyti tam tikras savo ypatybes arba nuslopinti kokius nors neigiamus bruožus, tada prasideda veiksmingas saviugdų procesas. Saviugda – tai sąmoningas, planingas, sistemingas veikimas, siekiant tobulinti arba formuoti naujas pačios asmenybės savybes.

1–2 klasės

Mokinių pasiekimai (1–2 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.3. Savitvarda			
Stengtis susikaupti, ramiai mąstyti.	Padedamas suaugusiųjų, mokosi sutelkti dėmesį ir mąstyti.	Paiškina, kodėl svarbu susikaupti, sutelkti mintis norint ką nors nuveikti.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
Norėti ugdytis valių.	Kasdien atlieka pavestus darbus, žino, kodėl jie svarbūs. Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais. Nepavykus pasiekti tikslo, nenuleidžia rankų ir turi viltį ateičiai.	Paiškina, kad valiai stiprinti reikia kasdienių pastangų. Išvardija gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus. Nurodo nesėkmės priežastį. Paiškina, kad nesėkmė nesumažina asmens vertės. Nurodo, kad norint pasiekti tikslą reikia būti atkakliam.	Dorinis ugdymas Dailė ir technologijos Pasaulio pažinimas Dorinis ugdymas Dailė ir technologijos Matematika Dorinis ugdymas Dailė ir technologijos Matematika
	Suvaldo savo norus įvairiose veiklos srityse (pavyzdžiui, žaisdamas, valgydamas, naudodamasis informacinėmis komunikacinėmis technologijomis (toliau – IKT)).	Nusako, kodėl svarbu yra suvaldyti ir atidėti savo norų tenkinimą. Svarsto, kas galėtų atsitikti, jei būtų nevaldomi norai, elgesys – impulsyvus.	Dorinis ugdymas Dailė ir technologijos Pasaulio pažinimas

Savitvardos stiprinimui, valios ugdymui 1–2 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kodėl svarbu suvaldyti savo norus? Kodėl teigiamas nusiteikimas ir solidarumas su kitais žmonėmis padeda jaustis laimingam? Kaip išsakyti savo nuomonę, kai ji nesutampa su daugumos?

KALBA VAIKAI (1–2 KL.):

Kas yra savitvarda?

- Savitvarda – kai tvarkai save ir viskas aišku (Augustė, 8 m.).
- Savitvarda – žmonių sugalvotas žodis; jis yra: esi tvarkingas, tvardai savo pyktį (Kipras, 9 m.).
- Savitvarda – tai, kad tu nori šokti, bet negali, nes pamoka (Matas, 8 m.).
- Savitvarda – kai tavo svajonės užėina per toli ir norisi tai padaryti, bet negalima ir tu tvardaisi (Austėja, 8 m.).

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Man patinka ir mano pareiga atlikti

Tikslas: mokytis siekti savo norų nepamirštant ir pareigų.

Priemonės: balti popieriaus lapai, piešimo priemonės; vardų kortelės; lenta, prie kurios būtų galima pritvirtinti korteles arba lipnius lapelius.

Mokinių paprašoma iš pradžių popieriaus lapus perlenkti pusiau. Vienoje pusėje piešiama arba užrašoma tai, kas „Man patinka“ o kitoje pusėje – „Mano pareiga atlikti“.

Diskutuojama:

- kokie norai dažniausiai minimi, kokios pareigos;
- ko daugiau vaikai paminėjo – norų ar pareigų.

Daromos išvados (jas daro patys vaikai).

Veikla tęsiama:

Vaikai pasakoja, ko norėtų (ne vien daiktų, bet ir, pavyzdžiui: *išmokti plaukti, važiuoti dviračiu, kalbėti angliškai* ir t. t.). Jų norai (svarbiausi, dažniausi) stulpeliu užrašomi lentoje. Prie kiekvieno užrašyto noro sukabinamos vaikų, kurie tą norą turi, vardų kortelės. Taip sudaroma „Norų lentelė“. Vaikai (taip pat ir mokytoja) aiškiai pamato, ko jų klasės draugai trokšta, apie ką svajoja.

Toliau vaikai ima po didelį popieriaus lapą, padalija jį į tris dalis. Vienoje padalyto popieriaus lapo pusėje vaikai klijuoja iš senų žurnalų, reklaminių bukletų iškarpytus paveikslėlius, kuriuose vaizduojami daiktai: tie, kurių reikia, kitoje – tuos, kurių norisi. Lapo viduryje klijuoja tuos paveikslėlius su daiktais, kurių būtinai reikia visiems:

Reikia (man)	Reikia visiems	Noriu (aš)

Dar daugiau daiktų, kurių reikia arba norisi, lape galima nupiešti.

Aptariami vaikų norai. Diskutuojama, ar viskas, ko norisi, yra vertinga, naudinga.

Pasižiūrima, ko dažniausiai reikia visiems žmonėms, be ko jie negali apsieiti, ir ko labiausiai trokšta vaikai, apie ką jie svajoja.

Mokytojas kartu su vaikais dar kartą pasiaiškina žodžių **reikėti** (*poreikis*) ir **norėti** (*noras*) reikšmes ir jų skirtumus.

Daromos išvados (geriausia, jei tai daro patys vaikai):

- Visi žmonės turi poreikius, kurių nepatenkinę neišgyventų.
- Žmonių poreikiai sėkmingiausiai patenkinami šeimoje, namie.
- Įvairiose šeimose tie patys poreikiai tenkinami skirtingai, nes šeimų galimybės yra nevienodos.
- Žmonės galėtų puikiai išsiversti be daugybės daiktų.
- Kur kas svarbiau už daiktus yra žmonių meilė, draugystė, sveikata, gamta ir t. t.

2 VEIKLA. Klausyk ir išgirk

Tikslas: sutelkti dėmesį, lavinti atmintį.

Priemonės: tekstas, magnetai kortelėms pritvirtinti, kortelės su žodžiais *senelis, senelė, obelis, obuoliai*; popieriaus lapeliai, rašikliai.

Lentoje atsitiktine tvarka pritvirtinamos kortelės su žodžiais: *obelis, senelis, obuoliai, senelė*.

Vaikai pirmiausia turi atidžiai išklausyti instrukciją, paskui imtis veiklos. Vaikai klausosi teksto: *Gyveno senelis ir senelė. Jie pasodino obelį. Ji augo ir nokino obuolius*. Išklausę tekstą, vaikai sudėlioja žodžius taip, kaip buvo tekste. Teisinga seka: *senelis, senelė, obelis, obuoliai*.

Dar vienas pratimas: mokytojas padiktuoja 10 žodžių (pavyzdžiui, *stalas, suolas, akis, ausis, mama, katė, laikas, laimė, košė, teta*) ir vaikai stengiasi juos įsiminti.

Baigus diktuoti, mokiniai surašo tai, ką prisimena.

3 VEIKLA. Mokomės susikaupti

Tikslas: lavinti gebėjimą susikaupti.

Pratimai:

1. Kuo tiksliau perpiešti, nukopijuoti kokį nors nesudėtingą piešinį. Paskui pasitikrinti, kiek padaryta klaidų, kas liko nepastebėta.
2. Susikaupus stebėti kokį nedidelį daiktą: elektros jungiklį, lempą, durų rankeną. Tai labai sunkus, bet labai naudingas pratimas. Pradžioje užtenka 1–2 minučių, jei pratimas pavyksta, laikas ilginamas iki 3–5 minučių.
3. Susikaupus, nekalbant, nenukreipiant dėmesio keletą minučių stengtis dirbti kokį nors darbą.
4. Susikaupti ir stengtis mintyse kuo tiksliau ir detaliau prisiminti, kas vyko, pavyzdžiui, nuo atsibudimo iki pamokų pradžios; nuo išėjimo iš namų iki mokyklos durų; per kurią nors pamoką, išvyką ir t. t. Pirmiausia šį pratimą galima atlikti klasėje, pasimokyti, kaip tai daryti. Tačiau tikslas pasiekiamas tik individualiai ir nuolat lavinant gebėjimą susikaupti.
5. Mokiniam rodoma 10 gyvūnų paveikslėlių (visokių – ir paukščių, ir žinduolių, ir vabzdžių). Paskui prašoma: *išvardyk matytus keturkojus gyvūnus arba išvardyk tuos, kurie skraido*.

Aptariama, kas buvo sunkiausia, lengviausia, kodėl svarbu kaskart sunkinti užduotis ir t. t.

4 VEIKLA. Ištikus nesėkmei nenukabinti nosies

Tikslas: suvokti, kad nepasisėkus atlikti užduoties svarbu suvaldyti kilusią emociją.

Priemonės: kortelės su veiksmy sekomis.

Žaidžiama ištraukiant korteles, kuriose surašytos veiksmy sekos. *Pavyzdžiui:*

- 1 kortelė: ... (*mokinio vardas*), paimk pieštuką, prieik prie mano stalo ir užrašyk ant popieriaus savo vardą. Tada paimk šį popieriaus lapą ir nunešk ... (*mokinio vardas*). Dabar grįžk į savo vietą.
- 2 kortelė: ... (*mokinio vardas*), nueik prie lentos, nupiešk saulę, padaryk 2 pritūpimus, paliesk duris ir atsisėsk į savo vietą.
- 3 kortelė: ... (*mokinio vardas*), nueik prie lango, suplok 3 kartus, pasakyk 5 bendraklasių vardus, grįžk į savo vietą.

Svarbu suteikti vaikams galimybę pasitaisyti pamiršus veiksmus ar sumaišius jų seką.

Aptarti, kokios emocijos užplūsta, kai nepasisėka. Nusiteikti, ištikus nesėkmei, nenusiminti ir bandyti iš naujo. Aptarti blogų emocijų pasekmes ir galimybes suvaldyti emocijas.

3–4 klasės

Mokinių pasiekimai (3–4 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.3. Savitvarda			
Stengtis sutelkti dėmesį, veikti apgalvotai.	Sutelkia dėmesį, atsirenka sau svarbią informaciją.	Nurodo keletą dėmesio sutelkimo ir valios stiprinimo pratimų. Paaškina, kaip surasti ir pasirinkti svarbią informaciją.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Matematika
Norėti ugdytis valių.	Kasdien atlieka pavestus darbus, žino, kodėl jie svarbūs.	Paaškina, kokių tikslų siekia atlikdamas pavestus darbus.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
	Atėjus sutartam laikui geba pasitraukti nuo IKT.	Paaškina, kaip pasirinkti tinkamą informaciją, ką žiūrėti ir žaisti. Paaškina, kad besaikis virtualus bendravimas trikdo santykius su šalia esančiais žmonėmis.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas

Savitvardos temai atskleisti 3–4 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Dėmesio sutelkimas ir valios stiprinimas. Darbo tikslingumo supratimas. Kodėl žiūrint TV, naršant internete, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ar naudojantis kitomis IKT reikia vadovautis amžių ribojančiomis nuorodomis?

KALBA VAIKAI (3–4 KL.):

Kas yra savitvarda?

- *Savitvarda – kai bandai raminti pats savo jausmus (Ugnė, 10 m.).*
- *Savitvarda – kai tave suezina, bet tu nieko nedarai (Saulė, 8 m.).*
- *Savitvarda – tai susitvarkyti, kažko nedaryti, ko labai norisi (než. autorius).*
- *Savitvarda – kai labai ant kažko pyksti ir nori rekti ar jam vožti, bet paskui pagalvoji, ką jis gero tau padaręs, ir pyktis atlyžta (Urtė, 10 m.).*

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Kaip pasielgtum tu?

Tikslas: mokytis veikti apgalvotai.

Priemonės: tekstas, kuriame aprašyta situacija.

Išklausomas skaitomas tekstas:

Po pamokų geros draugės Lina ir Rūta skuba į valgyklą. Jos abi labai alkanos. Rūta klibinkščiuoja, nes jai skauda koją, tad Lina prie prekystalio stovi pirma ir paprašo abiejų mėgstamos bandelės su karamele. Tos pačios bandelės nori ir Lina. Deja... bandelė buvo paskutinė.

Pakviečiami du vaikai suvaidinti tęsinio. Paskui dar du. (Gali vaidinti ir daugiau porų. Pespėjama, kad scenarijus negali kartotis.)

Diskutuojama:

- Kaip pasielgtum tu?
- Koks jausmas kyla, kai negali ko nors gauti?
- Ar šioje situacijoje gali padėti savitvarda?
- Ar šioje situacijoje gali atsirasti kerštas?
- Ar dažnai tenka save tramdyti?

Vaikai prieina prie **išvados**, kad bet kurioje situacijoje reikia stengtis susitvarkyti, pagalvoti ir tik tada veikti.

2 VEIKLA. Pildau pažadus sau

Tikslas: stengtis siekti užsibrėžtų tikslų.

Priemonės: lapas „Pildau pažadus sau“.

Valiai ugdyti vaikams pasiūloma dvi savaites pildyti lapą „Pildau pažadus sau“. Pirmą savaitę vaikai pamokų pradžioje pasirašo pažadą sau (tokį, kuris jiems sunkiai įvykdomas). (Pavyzdžiui, *rašyti dailiai, susitvarkyti daiktus kuprinėje, negerti gazuotų gėrimų* ir t. t.). Pamokų pabaigoje pasitikrinama, ar pažadas įvykdytas. Jei taip, šalia vaikas nusipiešia linksmą veiduką. Antrą savaitę „pažadus sau“ galima sunkinti įtraukiant ir veiklas namie. Tada pildoma ir įsivertinama kiekvieną dieną prieš pamokas.

Pasibaigus veiklai aptariama, kas buvo sunku, kas lengva. Smagu, jei įvykdyti pažadai vainikuojami pažadėtais apdovanojimais. Pasiūloma ir tėveliams pildyti tokius lapus, paskui bendrai su vaikais aptarti.

3 VEIKLA. Man nepatinka...

Tikslas: suvokti garbingo ir negarbingo elgesio pavyzdžius.

Priemonės: Juozo Erlicko eilėraštis „Man nepatinka“ (Bilietas iš dangaus. – V., 1990, p. 80–81).

Mokytojas garsiai, lėtai, „nepersistengdamas“ skaito J. Erlicko eilėraštį „Man nepatinka“. Perskaitytas eilėraštis neaptarinėjamas, tik daroma pauzė, kad vaikai galėtų patys pamąstyti. Paskui jis iš lėto perskaitomas dar kartą.

Juozas Erlickas
MAN NEPATINKA

*Man nepatinka, jei bičiulis senas
Manęs nelanko, kai esu nesveikas,
Ir kai trise mane pargriauna žemėn
Ir atima penkiolika kapeikų...*

*Man nepatinka, jeigu mano draugas,
Kur vaikėm kamuolį kartu po pievą,
Įmušęs įvartį į dėdės langą,
Pabėga, o mane palieka vieną.*

*Man nepatinka, kai mažai žuvelei
Neleidžia grįžt namo žvejys išalkęs,
Ir tas, kurs gaudo pievoje drugelį
Ir areštuoja tartum nusikaltėlį.*

*Man nepatinka apvali kaip lankas
Tetulė ragana ir jos dukrelė,
Kur juokiasi ir išmeta pro langą
Mažytį atsibodusį šunelį.*

*Man nepatinka spoksantys į langus
Ir dėdė Simas su kvilais anūkiais,
Kur suriša sparnus raišam balandžiui
Ir pasišaukia katiną Moliūgą.*

*Man nepatinka, kai į seną maišą
Įgrūda katę ir iš džiauksmo ploja,
Kada atplėšia mano pirmą laišką
Ir garsiai skaito, ir visi kvatoja.*

*Man nepatinka, kad jėgos mažai,
Ir triukšmas iš penkioliktojo buto –
Ten geria vyną, keikias negražiai,
Ir verkia pamiršta visų Danutė...*

*Man nepatinka dideli ir gražūs,
Kur daro negražiai ir – „Eik šalin! –
Man sako, – tu dar kvailas, tu dar mažas
Ir nieko dar suprasti negali...“*

Antrą kartą perskaičius eilėraščių, leidžiama vaikams išsakyti savo mintis, kurias sukėlė eilėraščių.

Daromas apibendrinimas ir išvada: su kitais reikia elgtis taip, kaip norėtum, kad su tavimi būtų elgiamasi.

Skryrius apibendrinimas

Šio skyriaus paskirtis:

1. Suprasti, kad norint ką nors nuveikti, reikia susikaupti, sutelkti dėmesį.
2. Mokyti veikti sąmoningai, apgalvotai.
3. Ugdyti gebėjimą valdyti emocijas, stiprinti valią.

Patarimai mokytojams

- Savitvardos įgūdžių vaikai išmoksta bendraudami su kitais, padedami tėvų ir kitų juos auklėjančių žmonių. Neužmirškite, kad, kas tinka vienam vaikui, nebūtinai tiks kitam.
- Siekdami išugdyti savitvardos įgūdžius naudokite šias veiklas:
 - 1) „Minutės pertraukėlės“. Tai trumpos pauzės, kai vaikas turi pabūti vienas ir nusiraminti. Jos tikslas – parodyti vaikui, kad bendraudamas netinkamai (verkdamas, keldamas isteriją, zyzdamas) jis nepasiekia geidžiamo tikslo; kad jis gali susidoroti su jį užplūdusiomis emocijomis.
 - 2) „Gero elgesio knygelė“. Padės suprasti, kad vaikas gali kontroliuoti savo elgesį ir yra už jį atsakingas, gali padėti ir kiti būdai, pavyzdžiui, „Gero elgesio lipdukų knygelė“. Sutarkite, kad surinkęs puslapį lipukų (5–10, atsižvelgiant į vaiko amžių ir situaciją), vaikas sulaukia prizo. Taip pat sutarkite, už ką vaikas gauna lipduką, ir už kokį blogą poelgį lipdukas „minusuojamas“ – t. y. ant jo užklijuojamas baltas tuščias lipdukas. Ši knygelė gali būti skirta tiek vienai konkrečiai vaiko elgesio apraiškai, tiek ir keletui jų (tačiau nedarykite labai sudėtingos sistemos, nes vaikui bus sunku atsiminti). Matydamas, kad lipdukų knygelė pildosi ar tuštėja (priklauso nuo jo elgesio), vaikas išmoksta atpažinti savo emocijas, vertinti savo paties veiksmus ir tų veiksmų pasekmes. Taip vaikas pradeda suprasti, kad jis pats yra atsakingas už savo elgesį.
- Specialūs dėmesį ir susikaupimą lavinantys pratimai (žr. aukščiau).
- Ugdykite vaikų nuostatą, kad, siekdami stiprinti savitvardą, jie turi nepasiduoti aplinkos ir aplinkinių įtakai. Jei jie nuolatos sutiks su tuo, ką sako kiti, stengsis pritapti, užuot buvę savimi ir gynę savo nuomonę, rizikuoja prarasti savikontrolę ir nesugebėti įveikti net paprasčiausių uždavinių.
- Padėkite vaikams suprasti, kad valios stiprinimas siejamas su užsibrėžtų tikslų įgyvendinimu. Išsikeltus tikslus būtina pasiekti, antraip valia netvirtės. Tačiau tam, kad būtų pasiekti didesni tikslai, reikėtų sąmoningai nusistatyti mažesnius tikslus ir būtinai juos įgyvendinti. Tikslas turėtų būti paprastas ir aiškiai suformuluotas, pavyzdžiui, *atsikelti 8 val. ryto ir padaryti 50 pritūpimų; grįžus iš mokyklos, išeiti pasi vaikščioti pusę valandos su šunimi; 19 val. palaistyti gėlę ar pan.*
- Savitvardai, valiai ugdyti rekomenduokite vaikams kartkartėmis atlikti tokį pratimą: nuspręsti, kad situacijoje „X“ aš darysiu „Y“ (arba „Jei nutiks taip ir anaip, aš elgsiuosi šitaip...“). Pavyzdžiui, *jei pats, be niekieno pagalbos, neatliksiu namų darbų, nežiūrėsiu, kaip įprasta, vakarinio filmuko (nežaisiu mėgstamo žaidimo) ar pan.*
- Paraginkite vaikus kaskart, kai jie įveiks išsikeltą tikslą, apdovanoti save paskatinamąja dovanėle. Kuo sunkesnis ir didesnis tikslas, tuo didesnį apdovanojimą reikėtų sau skirti.
- Ugdykite vaikų savikontrolės (savitvardos) įgūdžius, taikydami tikras situacijas ar naudodamiesi literatūros, filmų personažų elgesio pavyzdžiais. Atskleiskite, aptarkite įvairius (tinkamus ir netinkamus) sunkumų įveikimo būdus. Pabrėžkite, kad nėra „gerų“ ir „blogų“ jausmų, yra tik netinkami jų reiškimo būdai.
- Sukurkite situacijų, pasiūlykite pratimų, skirtų atsipalaiduoti (kvėpavimas, mankšta, „vaizduotės kelionė“, muzikos klausymas, piešimas, šokis ir kt.), mokykitės, kaip sušvelninti (sumažinti) nemalonių jausmų sukiamą diskomfortą. Diskutuokite, aptarinėkite ir siekite, kad kiekvienas vaikas rastų savo būdą,

- kuris jam geriausiai padeda atsipalaiduoti, pailsėti, pagerinti savijautą, susitvardyti.
- Nors tokio amžiaus vaikai dažniausiai elgiasi spontaniškai, visgi reikėtų mokytis ieškoti priimtinos išeities:
 - 1) ugdant suvokimą, kad visada galima rasti išeitį;
 - 2) įgyjant patyrimo, kaip geriausiai elgtis įvairiais atvejais. Patyrimas įgyjamas realioje ar imituotoje (suvaidintoje) situacijoje.

Draugystė ir meilė

Kiekvienam yra svarbu turėti draugų. Draugystė padeda mums augti, bręsti, pažinti pasaulį, atskleisti save. Draugais tampama todėl, kad gera kartu leisti laiką, galima pasidalyti paslaptimis, įgyvendinti įvairiausias sumanymus ir nuveikti daugybę kitų dalykų.

Kai gyvenime kyla sunkumų, iš draugų tikimės palaikymo, supratimo, buvimo šalia. Kai gera – su draugu dalijamės tuo, kas džiugina. Tikras draugas – žmogus, su kuriuo gerai jautiesi ir norisi būti kartu.

O kaip susidraugauti, susirasti gerų draugų? Ko reikia, kad bendraamžiai, pažįstami, klasės draugai taptų tikrais draugais? Deja, tokio „recepto“ nėra. Draugai neatsiranda savaime. Reikia nemažai laiko, ir pastangų, kad pažįstamas taptų draugu. Tam, kad susidraugautum su kitu, neužtenka vien noro tai padaryti, svarbu pačiam parodyti, jog kitas žmogus tau rūpi, parodyti iniciatyvą. Pirmas žingsnis dažnai yra nelengvas. Svarbu atrasti savyje tai, kuo galėtum pasidalyti su kitais. Tam nebūtinai madingi drabužiai ar daiktai, svarbu gebėti dalytis. Draugo neįsigysi vaišindamas saldainiais ar siūlydamas kompiuterinius žaidimus – tik tai šypsena, nuoširdumu, palaikymu ir atsidavimu.

Pirmosios „tikrosios“ draugystės atsiranda maždaug šeštais septintais metais. Paprastai pradinėse klasėse, arba vadinamajame latentiniame amžiuje, mergaitės draugauja tik su mergaitėmis, o berniukai tik su berniukais. Draugui keliami didžiuliai patikimumo ir ištikimybės reikalavimai. Skausmingai išgyvenamos „išdavystės“, nepateisinti lūkesčiai. „Draugas visam gyvenimui“, parodantis dėmesį kitam, suvokiamas kaip išdavikas ir sukelia neapykantą. Laimei, paprastai tokia draugystė nesunkiai atkurama ir abiem pusėms suteikia didelį palengvėjimą. Taip per nusivylimus ir atradimus vaikai mokosi būti su kitu žmogumi, priimti kitą kaip atskirą asmenybę ir išlikti savimi artimame ryšyje su kitu žmogumi.

Norėdami draugauti, žmonės turi tarpusavy derinti norus, interesus, veiksmus. Dviejų draugų nuomonės dažnai išsiskiria. Tai atsitinka ir suaugusiems žmonėms, ir vaikams. Būtina mokytis derintis vieniems prie kitų, ieškoti geriausios išeities konfliktinėje situacijoje. Norint darniai, gražiai bendrauti ir bendradarbiauti, reikia ugdytis geranoriškumą, norą suvokti ir suprasti kito mintis ir sumanymus, atjausti, užjausti... Šioms savybėms ugdytis ypač reikšmingas vaikystėje įgytas patyrimas.



1–2 klasės

Mokinių pasiekimai (1–2 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
4.1. Draugystė ir meilė			
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusi-teikusiam padėti.	Padedamas mokytojo ir kitų suaugusiųjų, palaiko draugiškus santykius su kitais, bando susitvardyti konfliktinėse situacijose.	Nusako būdus, kaip galima susidraugauti ir draugauti. Pateikia pavyzdžių, kaip vieno žmogaus poelgiai ar žodžiai gali paveikti kitų poelgius ar žodžius. Paaiškina, ką reiškia dovanojimas, aukojimas, pagalba, donorystė.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos
Nusiteikti laikytis susitarimų, įsipareigojimų.	Atlieka jam pavestas pareigas, laikosi susitarimų, žino, kodėl tai svarbu. Supranta, kad šeimos narių nuomonės gali nesutapti.	Paaiškina, kad susitarimų, pažadų laikymasis padeda pasiekti užsibrėžtus tikslus ir palaikyti tarpusavio santykių darną. Nusako, kad įsipareigojimų ir pažadų laikymasis parodo žmogaus patikimumą. Žino, kad siekiant darnos šeimoje, būtina laikytis susitarimų.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
Būti mylinčiam ir mylimam.	Geba parodyti meilę savo artimiesiems.	Pateikia pavyzdžių, kaip artimiesiems žmonėms parodyti meilę: pasakant, apkabinant, įteikiant dovanėlę, padedant, būnant ar veikiant kartu.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Dailė ir technologijos

Draugystės ir meilės sampratai formuoti(s) ir gebėjimams ugdyti(s) 1–2 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Draugystė. Kodėl svarbu draugaujant būti mandagiam ir dėmesingam, laikytis duoto žodžio, įsipareigojimų, susitarimų. Kaip susitvardyti konfliktinėse situacijose? Kaip parodyti meilę savo artimiesiems?

KALBA VAIKAI (1–2 KL.):

Kas yra draugystė ir meilė?

- *Draugystė – kai tikrai jauti, kad kartu nori žaisti (Matas, 8 m.).*
- *Draugystė – tai meilė, džiaugsmas, pasitikėjimas, paslapčių dalijimasis (Dorotėja, 8 m.).*
- *Draugystė – tai jausmas, kad esi saugus, myli draugą ir jam padedi (Kipras, 9 m.).*
- *Meilė – tai kai tave myli tėvai. Apkabina, pabučiuoja ir myli. Tai Dievo dovana (Saulė, 8 m.).*
- *Meilė – tai kai tave myli ir saugo (Marija, 8 m.).*
- *Meilė – tai kai vyras arba moteris pamato kitos žmogaus pusės grožį ir tada gali įsimylėti (Justas, 9 m.).*

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Draugystės svarba

Tikslas: būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti.

Priemonės: Astros Kar pasaka „Du skruzdėlynai“ (Astra Kar. Mamų pasakos. – Vilnius, 2015).

Skaitoma pasaka:

Astra Kar

DU SKRUZDĖLYNAI

Pušų paunksnėje vinguriavo mažų kojųčių stropiai išmintas takelis. Jis jungė du didžiulius skruzdėlynus. Viename jų gyveno skruzdėlytės B, kitame skruzdėlytės C. Skruzdėlynų gyventojos labai artimai bendravo. Kiekvieną dieną Britulė su Cikute kartu eidavo į artimesnius bei tolimesnius žygius, Bauskutė su Cumute keliaudavo ieškoti maisto produktų, o Buntrė su Carite tiesiog šėliodavo prie takelio aikštelėje. Vakare draugiškosios skruzdėlytės dalydavosi pasigamintu maistu, įvairiausiais dienos įspūdziais. O vėliau atsisveikindavo takelio viduryje, palinkėjusios labos nakties, ir keliaudavo į savo skruzdėlynus.

Vieną karštą vasaros dieną tiesiai ant takelio vidurio nukrito didelis pušies spyglys. Jis užtvėrė kelią į skruzdėlynus, negana to, buvo labai pavojingas. Apkibęs sakais, jis ilgam prilipindavo prisilietusį nelaimėlį.

Pirmoji įsibrovėlį pastebėjo skruzdėlytė Bidrytė, kuri keliavo susitikti su skruzdėlyte Cėre. Bidrytė dubenėlyje nešėsi ką tik užmaišytą tešlą skruzdėlyno B gimtadienio pyragui. Vidury kelio skruzdėlytė sutiko netikėtą kliūtį.

– Kokia puiki statybinė medžiaga, – pamanė Bidrytė. – Negali būti, kad nepakelčiau šito šapo.

Jai taip parūpo statybos, kad pamiršo artėjantį gimtadienį ir užmaišytą tešlą. Pasidėjusi dubenėlį į šalį, ji pabandė spyglį pajudinti. Vaje, mažytės jos rankytės prilipo prie spyglio šono. Bidrytė ėmė šauktis pagalbos.

Bet abu skruzdėlynai buvo užsiėmę gimtadienio puotos pasiruošimo darbais. Skruzdėlynas B rengė vaišes, o skruzdėlynas C puošėsi. Tik vakarop visi susizgribo, kad nėra iškepto pagrindinio šventės pyrago. Pasigedo ir skruzdėlytės Bidrytės.

Gimtadienio puota turėjo vykti šalia takelio, saulės apšviestame žalsvų samanų lopynėlyje. Ten jau iš vakaro skruzdėlytės padengė staltieses.

Išbėgo skruzdėlytės ieškoti Bidrytės. Tapu tapu tuo pačiu takučiu. Ir, o stebukle! Takelio vidury jos pamatė... didžiulį kalną. Bet jis nebuvo nei iš žemių supiltas, nei iš šapelių surinktas. Baltas kalnas kvėpėjo mielėmis ir saldžiomis skruzdžių sultimis. Šalia jo gailiai verkė skruzdėlytė Bidrytė, nenoromis laistydama jį savo ašaromis. Mažoji buvo įkalinta prie lipnaus spyglio, o jos tešla pyragui buvo virtusi šiuo išsipūtusiu kalnu.

Draugės išvadavo Bidrytės rankeles. Susispietusios aplink vis dar ašarojančią nelaimėlę, jos ėmė svarstyti, ką daryti su šiuo išsipūtėliu. Ir sugalvojo! Kiekviena skruzdėlytė atsiplėšė po gabalėlį tešlos ir nusinešė kepti į mažąsias savo krosneles.

Vakare gražiai apsirėdžiusios darbštuolės sunėšė iškeptus mažus plokščius pyragėlius į staltiesėmis padengtą aikštelę. Skruzdėlytės pradėjo krauti juos vieną ant kito, sulipdžiusios savo saldžiomis sultimis. Miško aikštelėje išdygo dar vienas skruzdėlynas. Tik jis buvo skirtas ne skruzdėlytėms gyventi, o gimtadienio puotai.

Nusižiūrėję į skruzdėlyčių pagamintą saldumyną, žmonės taip pat pradėjo kepti tokius pyragus ir pavadino juos skruzdėlynais.

Perskaičius tekstą aptariama skruzdėlyčių draugystė, nelaimė, pagalba, išradingumas. Lyginama su žmonių gyvenimu ir aptariama, kas svarbu norint turėti draugų, kodėl reikia vertinti draugystę, ką daryti, jei atsirado sunkumų ar kilo konfliktas.

Veikla tęsiama, skatinant vaikus papasakoti apie savo geriausią draugą, jo pomėgius, savybes; pagalvoti, kaip galima susirasti draugų, ko reikia, kad būtum geras draugas.

Nagrinėjami įvairūs draugystės pavyzdžiai iš vaikų patirties, pasakų, vaikų literatūros, spektaklių ar filmų.

Vaikai patys padaro **apibendrinimą**: norint turėti draugų, pačiam reikia būti draugiškam, visada nusi-teikusiam atjausti, padėti.

2 VEIKLA. Kas yra geras draugas?

Tikslas: suprasti draugystės vertę.

Aptarkite su mokiniais:

- Kas yra geras draugas?
- Kaip susirasti gerą draugą?
- Kokios savybės reikalingos, kad draugystė augtų ir tęstųsi?
- Kokios savybės draugystei trukdo (pavyzdžiui, rodyti jėgą, versti daryti tai, ko draugas nenori, apkalbėti, šaipytis, išduoti paslaptį ir kt.).
- Kodėl toks „draugo“ elgesys gali žėisti, skaudinti, liūdinti?

Išvadas padaro patys vaikai.

3 VEIKLA. Kaip būti draugu?

Tikslai: 1. Patirti, koks malonus yra draugiškas elgesys.

2. Suprasti, kad kiekvienoje situacijoje žmogus gali pasirinkti, kaip jam elgtis.

Priemonės: paveikslėliai, kuriuose parodyti draugiški žmonių santykiai, abejingumas, pyktis.

Diskusija:

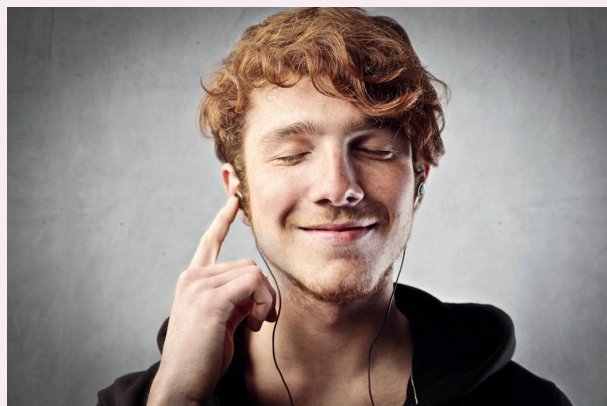
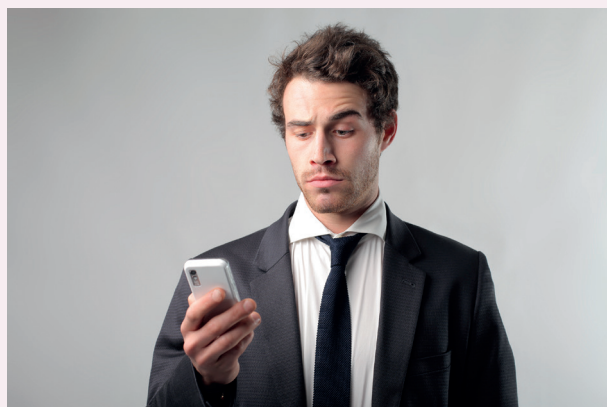
- Kodėl kitiems padedantis žmogus mums atrodo geras?
- Kodėl norime padėti kitiems?
- Kodėl padėdami kitiems jaučiamės laimingi?

Analizuojama koks nors tikras klasėje įvykęs atvejis, kai vaikai padėjo vieni kitiems (pavyzdžiui, vienam iš klasės draugų iškrito kuprinė ir pabiro knygos ir reikmenys... Ką darome? Vienas vaikas tempia dėžę, kupiną žaislų, kurie pabyra, o kitas, turintis didoką dėžę, tik stebi jį... Nesiseka įveikti užduoties. Ką darome?) Arba situacija, stebėta viešoje vietoje: vyras tempia kūdikio vežimėlį su kūdikiu laiptais į viršų... Senutė sunkiai tempia produktų krepšį ir pan. Ką darome?

Diskutuojama, ieškoma sprendimų, daromos išvados.

- Siūloma įsivaizduoti, kas būtų, jeigu kiekvienas galvotų tik apie save? Ar norėtume mes gyventi tokioje aplinkoje? Kodėl?
- Teikiama siūlymų, ką gero galime nuveikti kitų labai net būdami vaikais.
- Daromas apibendrinimas: žmonių tarpusavio pagalba daro gyvenimą gražesnį.

Analizuojami paveikslėliai, kuriuose parodyti įvairūs žmonių santykiai (draugiškumas, abejingumas, pyktis):



Diskutuojama:

- Kuriuose paveikslėliuose pavaizduoti santykiai yra darnūs, draugiški, kuriuose – ne? Kodėl taip manai?
- Kurie santykiai mus džiugina, kurie – liūdina?
- Ko reikia, kad santykiai pasikeistų? Ką reiktų daryti?

Daromos išvados.

3–4 klasės

Mokinių pasiekimai (3–4 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
4.1. Draugystė ir meilė			
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja spręsdamas konfliktus, kartu su suaugusiais randa taikų sprendimą.	Nurodo žmogaus savybes ir bruožus, kurie padeda susidraugauti ir palaikyti draugiškus santykius. Pateikia bendravimo konfliktų pavyzdžių. Suformuluoja savo siūlymą taikiai išspręsti konfliktą.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Kūno kultūra
Būti mylinčiam ir mylimam.	Išreiškia meilės jausmus savo artimiesiems, jam reikšmingiems žmonėms.	Pateikia pavyzdžių, kaip artimiems žmonėms parodyti meilę: pasakant, apkabinant, įteikiant dovanėlę, padedant, būnant ar veikiant kartu.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
Laikytis susitarimų tarpusavio santykiuose.	Laikosi kasdieniųjų įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauja puoselėjant šeimos tradicijas. Nusako, kas sieja visus šeimos narius, atsižvelgia į kitų šeimos narių reikmes.	Pasako, kokių taisyklių laikomasi jo artimoje aplinkoje, šeimoje. Nurodo taisyklių, įsipareigojimų prasmę, naudą šeimos gerovei. Papasakoja, kaip prisideda prie savo artimos aplinkos, šeimos tradicijų laikymosi. Paaiškina, kad visi šeimos nariai turi savo poreikius, norus, išvardija, kokius. Nurodo, kad poreikių ir norų patenkinimas priklauso nuo šeimos galimybių, susitarimų.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas

Draugystės ir meilės temai atskleisti 3–4 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Pagarbus bendravimas, bendravimo svarba tarpusavio santykiams. Kaip išreikšti meilės, draugystės jausmus artimiesiems, sau artimiems žmonėms? Kodėl svarbu laikytis įsipareigojimų, susitarimų, šeimoje nustatytų taisyklių, dalyvauti puoselėjant šeimos tradicijas? Kaip šeimoje rasti priimtina visiems sprendimą? Kuriame bendravimo ir bendradarbiavimo taisykles.

KALBA VAIKAI (3–4 KL.):

Kas yra draugystė ir meilė?

- *Draugystė – kai du ar daugiau vaikų draugauja, pasitiki, išsilieja džiaugsmu ar skausmu ir kai išsako savo paslaptis (Urtė, 10 m.).*
- *Draugystė – tai žmonės, su kuriais jautiesi saugus (Ieva, 9 m.).*
- *Draugystė – tai Tau arba tu padeda, guodžia ir užjaučia (Joris, 9 m.).*
- *Meilė – tai procesas, kai žmonės įsimyli, susituokia, pagimdo vaikus bei padeda vienas kitam (Titas, 9 m.).*
- *Meilė – tai dviejų žmonių neišsiskyrimas (Jonas, 9 m.).*

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Mano angelas sargas

Tikslas: mokytis kitam žmogui sakyti gražius žodžius, daryti gerus darbus, išsakyti gražius jausmus.

Priemonės: lapeliai su klasės vaikų vardais.

Žaidimas „Mano angelas sargas“ – puiki galimybė parodyti draugiškumą kitam. Surašomi visų klasės vaikų vardai. Kiekvienas vaikas tampa angelu sargu ir išsitraukia lapelį, kad sužinotų, ką turės globoti. Pažiūri, ar neišsitraukė savęs (jei save, tai traukia iš naujo). Angelas sargas niekam negali pasakyti, ką ištraukė, turi nepastebimai jam (ištrauktam draugui) daryti gerus darbus. Tai gali būti ir daiktų sutvarkymas, ir pagalba atliekant užduotis, ir pasiūlymas papusryčiauti, pažaisiti kartu ir t. t. Patogiausia šį žaidimą žaisti prieš Kalėdas, tada ir užbaigimas (išsiaiškinimas, kas ką globojo) galėtų baigtis prieš šventes su rankų darbo dovanėle savo draugui.

Aptariama, ar sunku daryti gerus darbus, ar smagu jausti, kai tave globoja.

2 VEIKLA. Sausainis

Tikslas: gebėti tartis.

Priemonės: servetėlės, sausainiai.

Vaikai susiranda sau porą. Mokytojas tarp kiekvienos poros padeda ant servetėlės po mažą sausainuką ir paaiškina, kad vaikai gaus sausainį tik tada, kai jo draugas savo noru jį atiduos.

Vaikai derasi, įkalbinėja kits kitą atiduoti sausainį jam. (Dažniausiai vaikai sausainį pasidalija pusiau.)

Aptariama:

- Ar atidavei sausainį savo draugui? Kaip jauteisi?
- Ar norėjai, kad sausainis atitektų tau? Ką dėl to darei?
- Ar su tavimi pasielgė sąžiningai?

3 VEIKLA. Sūpuoklės

Tikslas: patirti darnių veiksmų svarbą.

Priemonės: sūpynės.

Mokytojas pasakoja (arba, jei yra galimybė, tai daroma iš tikro), kad žaidimų aikštelėje atliekamas „eksperimentas“. Ant sūpuoklių sėdasi du vaikai. Įsivaizduojami jų veiksmai, analizuojama, atsakoma į klausimus:

- Ko reikia, kad vaikai galėtų pasisupti? (Reikia, kad jie derintų savo judesius: pradžioj atsispirtų vienas, paskui – kitas ir t. t.)
- Ko reikia, kad galėtų suptis nevienodai sveriantys vaikai? (Sunkesnysis turi pasislinkti arčiau lengvesniojo, kad jų svoriai susilygintų.)
- Ko reikia, kad vaikai galėtų suptis po du, tris? (Jie visi turi derinti savo veiksmus.)
- Ar pavyks pasisupti, jeigu kurie nors nesistengs prisiderinti? (Ne.)

Išvada: kad galėtume sutarti ar ką nors pasiekti, turime veikti sutartinai, derinti savo veiksmus. (Išvadą turi padaryti patys vaikai.)

4 VEIKLA. Meilė ir draugystė

Tikslas: suvokti, kaip svarbu būti mylinčiam ir mylimam.

Priemonės: Astros Kar pasaka „Medis ir debesys“ (Astra Kar. Mamų pasakos. – Vilnius, 2015).

Vaikai suskirstomi į grupes po 4–6. Kiekviena grupė gauna po popieriaus lapą ir pasitarę jame vaikai parašo savo nuomonę: „Kas yra draugystė?“, „Kas yra meilė?“

Aptariamoms surašytoms mintys.

Skaitoma pasaka:

Astra Kar

MEDIS IR DEBESIS

Žalioje bekraštėje pievoje augo medis. Jis labai troško kuo greičiau užaugti. Augo augo, skubėjo skubėjo ir... dunkšt į debesį!

– O ką tu čia veiki, kurgi taip skubi? – netikėto svečio paklausė debesys.

– Augu. Noriu kuo skubiau pamatyti platųjį pasaulį, – atsakė medis.

– Hmm... peraugdamas debesys...? – nusistebėjo baltasis pašnekovas. – Na gerai, pažiūrėk žemyn, ką tu matai?

Medis pasilenkė, bet apačioje nieko nesimatė, tik aplinkui jį pleveno baltas debesies šalikas.

Debesis klausinėjo toliau:

– O ką tu girdi?

Medis pabandė klausytis, bet nieko neišgirdo...

– Oh, – atsiduso debesys. Jam taip pagailo išstypėlio, kad skaidrūs jo ašarų lašeliai nuriedėjo medžio kamienu.

Tačiau medis nieko nepajuto.

– Bėda, – susirūpino debesys. – Aš turiu išmokyti medį augti.

Kiek pamąstęs, debesys tarė:

– Klausyk, medi, mano mielas drauge, per daug skubiniesi. Tu esi tarsi aklas, kurčias ir bejausmis.

Pradėk iš pradžių. O aš tau kuždėsiu, kaip reikia augti.

Medis palingavo liaunu ilgu bešakiu kamienu ir paklaūsė debesies. Jis vėl atsirėmė į kvapnią žemę ir pradėjo augti iš naujo. Netrukus medį pasiekė ilgos šlapios debesies rankos.

– Taip! Man auga veržlios plačios šakos! – sušuko debesies kuždesį supratęs medis.

Tai buvo stiprios jautrios medžio rankos. Jomis medis apsikabino vėją, gaudė lietaus lašus, švelniai prilaiškė atskridusių paukštelių kojeles.

Atėjęs pavasaris pabučiavo medžiui šakas, ir kiekvieno bučinio vietoje išsprogo maži žali kvepiantys pumpurėliai. Jie skleidėsi, vėrėsi. Tai buvo medžio ausys. Ant šakų sutūpę paukšteliai giedojo plačiašakiui giesmeles – vieną už kitą gražesnes. Medis jų klausėsi, jomis žavėjosi, o jo ausys tempėsi, augo ir virto dideliais žaliais lapais.

Medis jau nebebuvo nei aklas, nei kurčias, nei bejausmis. Jis viską matė, girdėjo ir juto. Iš aukštybių jį medį ir jo laimę žiūrėjo debesys. Saugojo jį ir globojo, retkarčiais išlydamas medžiui savo išmintį.

Veikla tęsiama skatinant vaikus palyginti debesį su tėvais, o medį su vaikais, kalbama apie meilę artimiesiems. Vaikai skatinami išreikšti meilę artimiesiems pasakant jiems gerą žodį, padėkojant, apkabinant, įteikiant dovanėlę, padedant, būnant ar veikiant kartu.

5 VEIKLA. Mano santykiai su kitais

Tikslas: suprasti, kad tarpusavio santykių būna įvairių.

Priemonės: paveikslėliai, nuotraukos, vaizduojančios įvairius santykių tipus: brolio ir sesers, mamos ir dukros, vyro ir žmonos, draugų, mokinio ir mokytojo ir t. t.

Su vaikais aptariama, kaip jie supranta, ką reiškia „tarpusavio santykiai“.

Mokinių paprašoma schemiškai pavaizduoti savo santykius su kitais jiems svarbiais asmenimis, centre pavaizduojant save.

Mokiniai nusako, kas santykius daro stiprius (pavyzdžiui, pasitikėjimas, sąžiningumas, humoro jausmas, atsakingumas, pagalba vienas kitam ir pan.).

Svarstoma, kas kenkia tarpusavio santykiams ir juos ardo (melas, nesiklausymas, buvimas atšiauriam, pažadų laužymas). Ką reiktų daryti, norint juos atkurti, sustiprinti.

Rodomi paveikslėliai, kuriuose pavaizduoti įvairūs santykių tipai (pavyzdžiui, brolio ir sesers, mamos ir dukros, anūko ir senelių, vyro ir žmonos, draugų, mokinio ir mokytojo ir kt.).

Diskutuojama:

- Kokie santykių tipai vaizduojami paveikslėliuose?
- Kaip manote, kurie santykiai teikia džiaugsmą, kurie skaudina?
- Kokie tarpusavio santykiai daro žmones laimingus?

Paveikslėlių su įvairiais santykių tipais ir situacijomis **pavyzdžiai** (ilustracijai galima imti ir kitus savo pasirinktus paveikslėlius, nuotraukas):





Skryrius apibendrinimas

Šis skyrius skirtas ugdyti šiuos vaikų gebėjimus:

1. Būti draugiškiems, atjaučiantiems, nusiteikusiems padėti kitiems.
2. Susitvardyti ir pozityviai spręsti kylančius konfliktus.
3. Mylėti artimuosius ir būti mylimiems.
4. Laikytis tarpusavio susitarimų.

Patarimai mokytojams

- Ugdydami savo klasės mokinių draugiškumą, gebėjimą užmegzti ir palaikyti draugiškus santykius, siekite, kad vaikai pajustų draugiškų santykių malonumą.
- Nepamirškite, kad gebėjimas bendrauti, draugauti natūraliausiu būdu šiame amžiaus tarpsnyje ugdomas žaidžiant. Kurkite žaidybines situacijas, kuriose vaikai galėtų mokytis draugiško elgesio, tarpusavio supratimo, palaikymo, pagalbos. Tokie vaikų bruožai geriausiai atsiskleidžia išvykose, kelionėse, projektinėje veikloje – ten, kur reikia sutelktinių pastangų.
- Padėkite vaikams suprasti, kad geri draugai turėtų:
 - 1) stengtis palaikyti vienas kitą;
 - 2) suprasti, atjausti, užjausti;
 - 3) padėti, jei tik gali;
 - 4) nestumti kito į pavojingas situacijas;
 - 5) išklaudyti.
- Padėkite savo mokiniams suprasti, kad nesusipratimai, prieštaravimai bendraujant yra neišvengiami, tačiau jie gali būti sprendžiami labai įvairiai: galima ginčytis, peštis, bet galimi ir kiti būdai – susitvardymas, abipusės nuolaidos, susitarimas.

Atsparumas rizikingam elgesiui

Rizikingas elgesys – tai elgesys, keliantis pavojų asmens gerovei, fizinei, psichinei sveikatai, emocinei ar socialinei būklei ir gyvybei.

Psichologai teigia, kad rizikingą elgesį skatina šie veiksniai: neigiama kūdikystės patirtis, vienišumas, baimė, nusivylimas, žema savivertė, noras patirti neįprastų pojūčių, netinkamas pavyzdys šeimoje, mada, smalsumas, nenoras mokytis, neužimtumas.

Gyvendamas visuomenėje vaikas patiria, kad jo tėvai, mokytojai ir jis pats, vienaip ar kitaip bendraudami, susiję su kaimynų, artimųjų ir kitų gyvenimu, interesais. Mokykla ir šeima turi padėti vaikui orientuotis visuomenėje, išvengti blogio ir nelaimių, ugdyti atsparumo galimiems netikėtumams, įtampoms, psichologiniam spaudimui ir kt. gebėjimus, suvokti tam tikras elgesio normas, principus.

Kalbant apie psichologinį žmogaus atsparumą, svarbūs trys aspektai:

- gebėjimas įveikti trukdžius;
- gebėjimas veikti nepalankiomis aplinkybėmis;
- gebėjimas įveikti krizinę situaciją.

Asmenys, pasižymintys psichologiniu atsparumu, pasižymi šiomis savybėmis: pasitikėjimu savimi, aukšta saviverte, tikėjimu, kad galima nulemti gyvenimo įvykius ir savo elgesio pasekmes ir tikėjimu, kad pokyčiai yra pozityvi, o ne bauginanti aplinkybė.

Siekiant ugdyti psichologinį vaiko atsparumą svarbu suvokti jam įtaką darančius veiksniai. Vienas iš tokių veiksnių – santykių su kitais žmonėmis kokybė. Todėl konstruktyvių santykių kūrimas ir palaikymas gali jiems būti ramsčiais, kurie padės ateityje išgyventi sunkias krizines situacijas šeimoje, mokykloje arba už mokyklos ir šeimos ribų. Sunkiose situacijose atsidūrę vaikai ima jaustis vieniši, pažeidžiami, nesaugūs, baimingi. Šie jausmai bus lengviau išgyvenami, darys mažesnę neigiamą poveikį, jei vaikas bus psichologiškai atsparus.

Kokiomis savybėmis pasižymi psichologiškai atsparus žmogus, kokie yra jo asmenybės bruožai, įsitikinimai, veiksmai? Kokie yra psichologinio atsparumo šaltiniai?

Galima skirti tris psichologinio atsparumo šaltinius. Jų turinį sudaro vaiko įsitikinimai apie save, kitus ir savo ryšius su kitais. Tai: AŠ TURIU, AŠ ESU ir AŠ GALIU.

AŠ TURIU:

- Žmones aplink save,– kuriais pasitikiu, kurie mane besąlygiškai myli.
- Žmones, kurie nustato man ribas, todėl žinau, kada sustoti, kol neiškilo pavojus ar neatsitiko nelaimė.
- Žmones, kurie parodo, kaip jie elgiasi teisingai, kad taip galėčiau daryti ir aš.
- Žmones, kurie moko mane ir padrašina būti savarankišką.
- Žmones, kurie padeda man, kai sergu, esu pavojuje ar turiu ko nors išmokti.

AŠ ESU:

- Žmogus, kuris gali patikti kitiems žmonėms ir būti mylimas.
- Žmogus, kuris rūpinasi kitais ir džiaugiasi galėdamas daryti gera kitiems.

AŠ GALIU:

- Kalbėtis su kitais apie tai, kas mane trikdo ar gąsdina.
- Rasti būdų įveikti tuos keblumus, su kuriais susiduriu.
- Valdyti save, kai jaučiu besielgiąs neteisingai ar pavojingai.
- Suprasti, kada yra tinkamas laikas kalbėtis su kitu žmogumi ar imtis kokių nors veiksmų.
- Kreiptis į kokią nors asmenį, galintį padėti, kai man reikia pagalbos.

Psichologinis atsparumas – tai žmogaus savybės ir gebėjimai, leidžiantys sėkmingai prisitaikyti prie aplinkos, nepaisant nepalankių aplinkybių ar rizikos veiksnių. Tai tam tikri vidiniai žmogaus jėgų ištekliai, kurie padeda nugalėti netikėtus sunkumus, įtampą, išgyventi esant sudėtingoms aplinkybėms.

1–2 klasės

Mokinių pasiekimai (1–2 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui			
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Atpažįsta socialinio spaudimo situacijas; padedamas suaugusiųjų, atsisako blogai elgtis žinomose rizikingose situacijose; prašo pagalbos iš suaugusiųjų, kuriais pasitiki.	Pateikia pavyzdžių, kokios situacijos yra rizikingos, ir kada reikia būti itin atsargiam. Nurodo būdus, kaip galima nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas. Nurodo, į ką galėtų kreiptis pagalbos prireikus.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
Gerbti savo ir kito asmens privatumą.	Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį; prireikus prašo suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos.	Geba pasakyti „ne“, pasitraukti iš jam nemalonios, neįdomios, pavojų keliančios situacijos ir pasikalbėti apie tai su asmeniu, kuriuo pasitiki. Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, frazes, prisilietimus, elgesį.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Lietuvių kalba

Atsparumą rizikingam elgesiui ugdyti 1–2 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kokios situacijos rizikingos ir kada reikia būti itin atsargiam? Ką daryti, kai nutinka kas nors grėsminga ir mus baugina? Kaip nesileisti įtraukiamam į pavojingas situacijas, veiklas? Kaip atpažinti tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį?

KALBA VAIKAI (1-2 KL.):

- *Rizikingas elgesys – tai, kai žiūriu filmukus, nes gadinasi akys (Augustė, 8 m.).*
- *Rizikingas elgesys – tai valgyti daug saldumynų (Silvia, 8 m.).*
- *Sveikatai kenkia pyktis, keiksmažodžiai ir rėkimas (Kipras, 9 m.).*
- *Sveikatai kenkia kokakola ir pyktis (Saulė, 8 m.).*

Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Būkime savimi

Tikslas: suvokti, kad visuomet reikia būti tuo, kas esi.

Priemonės: tekstas „Žmogus su gumbu“ (Nykštukas Nosis. – V., 1976, p. 5).

Japonų pasaka

ŽMOGUS SU GUMBU

Prieš daugel metų vienoje šalyje gyveno senukas. Ant žando jis turėjo didžiulį gumbą. Kai dar jaunas buvo, visokius kompresus dėjo, visai stengėsi išgydyti gumbą, tačiau jokie vaistai nepadėjo. Taip su gumbu ir senatvės sulaukė.

Vieną dieną senelis išėjo į kalnus pasikirsti malkų, ir jį užklupo lietus. Senelis įlindo į drevę ir laukia, kol lietus praeis.

Jau ir sutemo, o lietus vis nesiliauja. Ketino senelis namo eiti. Žiūri – ogi kipšai renkasi, valgo, geria ir šokti ima. Senelis labai mėgo šokius, todėl, išlindęs iš drevės, taip pat prisidėjo prie jų.

Velniams patiko linksmi senelio šokiai. Kai senelis pavargo ir taisėsi eiti namo, velniai padėjo, o vyriausias kipšas sako seneliui:

– Palinksminai mus savo šokiais. Nagi duok šen savo gumbą, jis tau nereikalingas.

Vos tik kipšas prisilietė prie gumbo, tas tik piept ir įkrito jam į riešučias. Nė ženklo neliko.

Pargrįžęs namo, senelis papasakojo savo nutikimą kaimynams. Apie tai sužinojo kitas žmogus, kuris irgi turėjo gumbą ant veido ir labai norėjo išsigydyti.

Nuėjo jis į mišką, įlindo į tą pačią drevę ir laukia, kol velniai pasirodys.

Kai tik sutemo, susirinko būrelis kipšų. Jie valgė, gėrė ir šokius šoko. Žmogus su gumbu, nieko nelaukęs, strykt iš drevės ir šoka.

– Ai, koks gi iš tavęs šokėjas! Geriau eitum dėžių nešioti, – suirzę kalbėjo velniai, ir jam prilipdė dar vieną gumbą.

Perskaičius tekstą aptariama:

Ar žinote, ką reiškia „mėgdžioti“?

Kodėl žmonės kartais elgiasi taip, kaip kiti, mėgdžioja? (Todėl, kad neturi savo nuomonės, įsitikinimų, bijo išsiskirti ir dėl to dažnai nukenčia.)

Kas aiškiai parodo, kad yra mėgdžiojama? (Poelgiai, drabužiai, šukuosena, apavas... Tai rodo, kad tie žmonės nepasitiki savimi, kitaip tariant, neturi savojo „Aš“).

2 VEIKLA. Ar padės Rūta?

Tikslas: sąmoningai elgtis kiekvienoje gyvenimiškoje situacijoje.

Priemonės: tekstas.

Perskaitomas tekstas ir nagrinėjama aprašyta situacija: *Kai Rūtaėjo namo iš mokyklos, prie jos priėjo nepažįstamas vyras ir paprašė padėti paieškoti ką tik dingusio kačiuko. Rūta labai skubėjo ir atsisakė padėti. Tada vyras ėmė siūlyti jai saldainių ir kitų saldumynų, įtikinėti, kad Rūta eitų su juo.*

Diskusija:

Kaip manote, ar teisingai pasielgė Rūta? Kodėl?

Kaip kitaip ji dar galėjo pasielgti? Kas tada galėjo nutikti?

Daroma išvada: prieš ką nors darant, reikia apmąstyti galimus padarinius, t. y. kas gali atsitikti, jei aš pasielgsiu vienaip arba kitaip.

3 VEIKLA. Kaip pasakyti „Ne“?

Tikslas: atsisipirti bendraamžių daromai įtakai.

Priemonės: kortelės su raidėmis A ir B, saldainiai.

Kiekvienam mokiniui duokite raidę A arba B ir saldainį. Mokiniui A yra skiriama minutė, kad jis įtikintų mokinį B suvalgyti saldainį. Tada mokiniui B yra skiriama minutė, kad šis įtikintų mokinį A nevalgyti saldainio. Duokite mokiniams laiko pagalvoti apie įtikinamus argumentus ir tada bandyti įtikinti savo bendraklasį.

Aptarkite, kaip sekėsi kiekvienam mokiniui įtikinėti kitą, kokias strategijas jis taikė siekdamas įtikinti kitą priimti jo nuomonę. Taikykite toliau pateikiamas strategijas:

- Atpažinkite ir įvardykite nemalonius jausmus (kaip aš jaučiuosi? – sutrikęs, sumišęs, man nemalonu, nesmagu).
- Būkite tikri, kad tokioje situacijoje pasakyti „ne“ yra visai įprasta.
- Tvirtai pakartokite: „ne“.
- Pasitraukite iš susidariusios situacijos.
- Pasikalbėkite su patikimu asmeniu.

Praktikuokite šias strategijas įvairiose situacijose. Įsidėmėkite, kad būdas sakyti „ne“ gali būti dvejopas: pasyvus ir tvirtas. Nežiūrėti į kito akis, sukinėtis ir murmėti – tai rodo netvirtumą, tačiau palaikyti akių kontaktą, gestikuliuoti ir aiškiai kalbėti yra nepalyginti įtaigiau.

4 VEIKLA. Asmeninė erdvė

Tikslai: 1. Įgyti asmeninės erdvės supratimą.

2. Suprasti, kokie prisilietimai yra priimtini ir kokie – nepriimtini.

1. Aptarkite, kas yra „asmeninė erdvė“. Pademonstruokite, kaip vienas suaugusysis pradeda pokalbį stovėdamas itin arti kito asmens. Pastarasis asmuo jaučiasi nepatogiai ir sako „Ne, tu stovi per daug arti, gal galėtum šiek tiek atsitraukti.“ Paklauskite mokinių, kaip jautėsi kiekvienas iš šių asmenų? Kokie ženklai rodo, kad asmuo jaučiasi nepatogiai?
2. Parašykite lentoje žodį „prisilietimas“. Paklauskite, kokie būna prisilietimai (apkabinimas, rankos paspaudimas, prisilietimas ranka, prisiglaudimas). Taip pat aptarkite netinkamus prisilietimus, to-

kius kaip kumštelėjimas, įgnybimas, stumtelėjimas. Surūšiukite skirtingus prisilietimus į tinkamus ir netinkamus.

3. Pamąstykite, ar svarbu, kas prisiliečia: mama, tėtis, kiti šeimos nariai; kiemo ir klasės draugai; svetimi žmonės (autobuse, parduotuvėje, parke)? Kuo skiriasi jų visų prisilietimai?
4. Aptarkite priimtinius ir nepriimtinius prisilietimus, teikdami mokiniams skirtingus scenarijus:
 - Ką aš darau, jeigu kas nors nenustoja manęs stumdęs ir mano, kad tai juokinga?
 - Ką aš darau, jei mano močiutė visuomet kutena vos mane pamačiusi?
 - Ką aš darau, jei mano teta mane pabučiuoja, bet man tai nepatinka?

Padarykite išvadas: jei kito žmogaus prisilietimai ar kūniškas artumas nepatinka, tu gali nustumti kitą žmogų ar jo ranką, garsiai ir aiškiai pasakyti „Ne!“, atsistoti ir nueiti šalin. Jei patekai į aplinkybes, kurios verčia tave elgtis prieš savo valią, būtinai išsakyk, kaip jautiesi, suaugusiajam, kuriuo pasitiki (tėčiui, mami, mokytojai) arba kreipkis į mokyklos psichologą, socialinį pedagogą.

5 VEIKLA. Ar verta saugoti paslaptį?

Tikslas: gebėti atskirti, kada turėtume atskleisti paslaptį ir kada neturėtume jos atskleisti.

Priemonės: kortelės su užrašytomis situacijomis.

Aptarkite, kada yra priimtina išlaikyti paslaptį ir konfidencialumą, o kada neturėtume sutikti išlaikyti ką nors paslapyje. Surūšiukite toliau pateiktus pavyzdžius į dvi grupes: kada gerai tai išlaikyti paslapyje ir kada turėtumėte paslaptį atskleisti.

- Draugas(-ė) pasako jam (jai) patinkančio bendraamžio vardą.
- Internetinio puslapio prisijungimo slaptažodį.
- Apkalbos apie ką nors iš klasės draugų.
- Išgirstate, kad kuris nors jūsų draugas ar draugė yra skriaudžiami namuose.
- Gimtadienio dovanos siurprizas.
- Kažkas jus nuskriaudė.
- Jūs jaučiatės išgąsdinti to, ką kas nors pasakė ar padarė.
- (pavyzdys iš klasės gyvenimo)
- (pavyzdys iš klasės gyvenimo)
- (pavyzdys iš klasės gyvenimo)

Saugoti paslaptį	Neslėpti	Kodėl?
.....
.....
.....

Išvadas ir apibendrinimus padaro patys vaikai.

3–4 klasės

Mokinių pasiekimai (3–4 klasės)			Integraciniai ryšiai
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui			
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Palaikomas ir skatinamas suaugusiųjų, atsisako elgtis blogai ar pavojingai situacijose, kai patiria socialinį spaudimą; prašo suaugusiųjų pagalbos.	Nurodo situacijas, kuriose patiria ar gali patirti aplinkinių spaudimą blogai ar pavojingai elgtis (pavyzdžiui, draugai kviečia vietoj pamokų eiti į kiną, nepažįstamas asmuo kviečia į svečius). Susieja savo jausmus su juos sukėlusia situacija. Nusako, kokios nepageidautinos pasekmės gali būti neatsispyrus spaudimui ir pasielgus netinkamai. Pateikia pavyzdžių, kaip atsisakyti elgtis blogai ar pavojingai.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
Nepasiduoti medijų formuojamiems stereotipams.	Atpažįsta skirtumą tarp žiniasklaidoje kuriamų kūno vaizdinių ir realaus gyvenimo.	Nurodo, kad žiniasklaidoje pateikiami kūno vaizdiniai dažnai yra pagražinti, nenatūralūs. Kritiškai vertina žiniasklaidos formuojamą kūno kultą, brukamus „gražaus“ kūno stereotipus. Aptaria, kad žmogaus vertės nenusako vien kūno grožis; suvokia, kad pirmiausia reikia rūpintis kūno sveikata ir gera savijauta.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas
Saugoti savo ir gerbti kitų privatumą (ribas).	Atpažįsta tinkamus ir netinkamus žodžius, prisilietimus ir elgesį; pasitraukia iš nemalonios, pavojų keliančios situacijos, prireikus prašo suaugusiųjų pagalbos.	Paaikškina, kokie prisilietimai yra tinkami, o kokie – ne (pavyzdžiui, liečia intymias vietas, verčia jaustis nejaukiai). Nusako, kaip dera elgtis (aiškiai pasakyti, kad liautųsi; pasakyti apie tai suaugusiajam, kuriuo pasitiki), kai kitas asmuo liečia neleistinu būdu. Skiria tinkamus ir netinkamus žodžius, frazes, prisilietimus, elgesį.	Dorinis ugdymas Pasaulio pažinimas Kūno kultūra

Atsparumą rizikingam elgesiui atskleisti 3–4 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kokios priežastys gali paskatinti blogai ar pavojingai elgtis: rūkyti, gerti svaigalus, vartoti narkotikus? Kaip atsispirti spaudimui ir pasakyti „ne“, kai siūloma užsiimti sveikatai žalinga veikla? Kurie žiniasklaidos pateikiami gyvenimo būdo, kūno įvaizdžio, elgesio pavyzdžiai yra pagražinti, neatitinka realybės? Kaip elgtis, patekus į nemalonią, pavojų keliančią situaciją? Kodėl viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptažodžių, dėti kitų žmonių nuotraukų, rašyti nepagarbių, kitus įžeidžiančių tekstų, komentarų? Kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio)?

KALBA VAIKAI (3–4 KL.):

Kas yra atsparumas?

- *Atsparumas, kai atsispiri ir nedarai (nežin. aut.).*
- *Atsparumas – kai žmogus jau kažko nebenori ir bijo ir daugiau nebesiliečia (Dorotėja, 9 m.).*
- *Atsparumas – dalykas, kai esi atsparus pykčiui (Kipras, 9 m.).*



Idėjos veikloms

1 VEIKLA. Kaip pasielgti su kriaušė?

Tikslas: kritiškai mąstyti gyvenimiškose situacijose.

Priemonės: kriaušė, vyniojamas popierius.

Vaikai susiskirsto poromis. Kiekvienam duodama kriaušė, įvyniota į popieriaus lapą. Ant popieriaus užrašyta užduotis, kurią reikia atlikti. Vieno vaiko užduotis – „Valgyk kriaušę ir įkalbėk kitą tai padaryti.“ Kito vaiko – „Nevalgyk kriaušės ir įtikink, kad kitas jos nevalgytų.“

Užduočiai atlikti skiriamos 2–3 min.

Vaikai nepasako vienas kitam, kokia užduotis parašyta.

Atlikus užduotį aptariama: kaip vaikas jautėsi? Ar darė tai, kas parašyta lapelyje?

Išsirutulioja **diskusija:** Ar gyvenime pasitaiko atvejų, kai įtikinėjama elgtis kitaip, nei vaikas nori? Kaip tuo atveju elgiamasi? Kaip reikėtų elgtis, jei tave įtikinėja daryti tai, ko tu nenori?

2 VEIKLA. Ne viskas auksas, kas auksu žiba

Tikslas: kritiškai vertinti informaciją ir atsirinkti, kas tiesa, o kas apgaulė.

Priemonės: klasės lenta; reklaminės brošiūros, lankstinukai, skelbimai iš laikraščių, žurnalų.

Lentoje užrašoma: „Ne viskas auksas, kas auksu žiba.“ Paprašoma vaikų garsiai reikšti mintis, kurios pirmiausia šauna į galvą. Žodžiai, apibūdinantys kūno grožį, vartojami medijų informacijoje, žiniasklaidoje ir t. t., užrašomi lentoje.

Gvildenamas pokalbis apie kūno grožio kultą ir dvasines vertybes, melagingą reklamą, internetines pagundas, virtualias viliones ir kt.

Analizuojami reklaminių lankstinukų, brošiūrų, reklaminių skelbimų laikraščiuose ir žurnaluose pranešimai. Ieškoma iškreiptos, pagražintos ir kitaip klaidinančios informacijos.

Vaikai prašomi patys sukurti reklaminę žinutę. Reklaminės žinutės skaitomos garsiai, aptariama, kiek jos yra objektyvios.

Daroma išvada: būtina itin kritiškai vertinti per TV, internetą, kitas medijas mus pasiekiančią informaciją ir stengtis atsirinkti, kas yra tiesa, o kas – gražios vilionės.

3 VEIKLA. Eksperimentas Būk savimi

Tikslas: ugdyti gebėjimą „būti savimi“.

Priemonės: stiklinė su vandeniu.

Trys vaikai išeina iš klasės. Kai grįžta, vienam iš jų duodama pauostyti stiklinė vandens ir klausama: „Kuo kvėpia šitas skystis?“ Kai šis atsako, kad niekuo nekvepia, mokytojas kviečia pauostyti skystį stiklinėje kitus du vaikus, su kuriais yra iš anksto sudaręs „slaptą sąmokslą“: šie pauostę privalo sakyti, kad jaučia stiprų citrinos kvapą. Po to „tiriomojo“ prašoma dar kartą pauostyti vandenį ir atsakyti, kuo kvėpia. Labai tikėtina, kad jis, nepasitikėdamas savo pojūčiais, atsakys, jog irgi jaučia citrinos kvapą. Eksperimentas, jei pavyksta, labai aiškiai iliustruoja grupės įtaigos reikšmę žmogaus elgesiui.

Klausimai diskusijai:

- Ar visada žmonės elgiasi taip, kaip norėtų?
- Kokiais atvejais žmonės elgiasi ne taip, kaip norėtų? (Kai bijo, gėdijasi, nedrįsta, nenori išsiskirti.)

- Ko stinga žmonėms, kurie „neturi savo nuomonės“? (Valios, drąsos, pasitikėjimo savimi, pasitikėjimo kitais, tikėjimo, kad bus suprasti.)

Daroma išvada: nors esame dar maži, bet žinome, ką mėgstame ir ko nemėgstame, kas yra gražu ir kas negražu, ką tinka daryti ir ko netinka. Mes turime savo nuomonę, mokame būti savimi.

4 VEIKLA. Kas galima, o kas ne

Tikslai: 1. Atpažinti ir sergėti savo bei kitų asmeninės erdvės ribas.

2. Mokyti atpažinti priekabiavimą (taip pat ir seksualinį).

Priemonės: kreida, virvė, juostelė ar kt.

Paprašykite vaikų sustoti į dvi eiles vienus prieš kitus, kad vaikai žiūrėtų vieni į kitus ir kiekvienas turėtų porą sau.

Tegul vienos grupės vaikai pradeda judėti kitos link. Kiekvienas kitos eilės dalyvis pasako „stop“, kai jaučia, kad prie jo priartėta per arti ir ima jaustis nemaloniai. Kiekvienas individualiai turi nuspręsti, kiek leidžia kitam žmogui priartėti.

Kai visi sustoja, paprašykite vaikų apsidairyti ir pažiūrėti, kur sustojo kiti, palyginti, ar visi priartėjo vienodai. Pakartokite pratimą su kita grupe.

Paprašykite vaikų susirasti laisvą vietą kambaryje ir su kreida, virve, siūlu ar pan. pažymėti savo asmeninės erdvės teritoriją. Paaškindite, kad tai jų asmeninė erdvė, kurios peržengti kiti žmonės negali.

Klausimai diskusijai:

- Kodėl žmonių asmeninės erdvės skiriasi?
- Ar jūsų asmeninė erdvė skiriasi priklausomai nuo to, kas prie jūsų artėja?
- Ko nenorėtumėte, kad kiti žmonės darytų su jūsų kūnu (apkabintų, bučiuotų, liestų ar pan.)?
- Kaip pastebėti, kad kas nors jaučiasi nejaukiai?
- Ar gali žodžiai priversti žmones pasijusti nemaloniai, nejaukiai? Kaip?
- Ką mes galime padaryti, kad kiti gerbtų mūsų asmeninę erdvę?

Pabrėžkite, kad būtina suvokti, jog įvairūs žmonės skirtingai suvokia asmeninės erdvės ribas ir tai būtina gerbti.

Paprašykite kiekvieno dalyvio iš eilės pasakyti „ne“ žodžiais ar kūno kalba draugui, stovinčiam dešinėje pusėje, nevartojant žodžio „ne“. Toks pratimas parodo, kad yra ir daugiau būdų pasakyti „ne“, ne tik vartojant žodį „ne“. Taip pat svarbu, kad nepaisant to, kaip „ne“ buvo išreikštas, šis sprendimas visada turi būti gerbiamas.

PASTABA. Ši veikla gali būti atliekama tik su tokia grupe, kurioje žmonės pažįsta vieni kitus ir gerai jaučiasi kartu.

Apibendrinimas: kiekvienas iš mūsų turime savo asmeninės erdvės ribas ir trokštame, kad jos būtų gerbiamos ir nepažeidžiamos.

5 VEIKLA. Saugu - būkite atsargūs - pavojinga

Tikslas: gebėti būti budriems gyvenimiškose situacijose.

Priemonės: lapai, kuriuose surašyti teiginiai, rašiklis.

Peržvelkite su mokiniais kasdienes rizikingas situacijas, tokias kaip: ėjimas per kelią, gatvę, išbandymas ko nors naujo, naudojimasis internetu, kalbėjimas su nepažįstamuoju, durų atidarymas nepažįstamajam, važia-

vimas automobiliu neprisigęs saugos diržo, nuotraukų įkėlimas į internetą, aštraus peilio naudojimas ir kt.

Naudokite šviesoforo spalvas nustatydami rizikos lygį, t. y.: žalia – saugu; geltona – būkite atsargūs; raudona – pavojinga.

Tegul kiekvienas vaikas ant nubrėžtos linijos (žr. pav.) pažymi jų įsivaizduojamą situacijos rizikingumo lygį. Jei vaikui atrodo, kad situacija labai rizikinga, deda tašką arčiau kortelės „Rizikinga, pavojinga“, jei ne – labiau kairėje, arčiau „Nerizikinga, saugu“



Situacijos (teiginiai) gali būti, pavyzdžiui, tokios:

- bandyti surūkyti cigaretę,
- eiti per gatvę nepažymėtoje vietoje,
- žaisti kompiuterinius žaidimus su kitu asmeniu internete,
- teikti duomenis apie save socialiniuose tinkluose,
- kartkartėmis nesivalyti dantų,
- išeiti, nepasakant kitiems, kur einate,
- ragauti alkoholį,
- kitos situacijos (galima parinkti tokias, kurios yra ypač aktualios klasei vaikams).

Diskutuojama, kurios situacijos visiems atrodė ypač pavojingos, kurios – tik kai kuriems, kurios – nė vienam. Kaip reikia elgtis, kai neturi patirties? Ką reikia daryti, kai atsiduri rizikingoje situacijoje?

Mokiniai patys padaro **išvadą**: rizikingose, nepažįstamose, neįprastose situacijose reikia būti ypač budriems ir atsargiems, prireikus – šauktis pagalbos.

7 VEIKLA. Spėk, kas tai

Tikslas: suvokti, kokios situacijos yra rizikingos, kada reikia būti itin atsargiam.

Priemonės: lapai, kuriuose surašyti teiginiai, rašiklis.

Pasiūlykite vaikams pažaisti žaidimą „Spėk, kas“, kurio tikslas – parodyti, kad atskleisdami net po mažą dalį savo asmeninės informacijos, galime atskleisti savo tapatybę ir pastatyti save į pavojų.

Vartokite tokias frazes, kaip „Aš galvoju apie šioje klasėje esantį berniuką“, „Aš galvoju apie mergaitę, kuriai patinka gimnastika, ir kuri turi juodus plaukus“. Mokiniai stengiasi atspėti, kuris iš jų turimas omenyje.

Mokiniai turi atsakingai apsvarstyti, kokią informaciją ir kam jie teikia.

Pasiūlykite vaikams susikurti kaukes arba įsikūnyti į superherojų vaidmenis, siekiant suprasti, kad žmonės ne visada yra tokie, kokie prisistato (kokiais apsimeta) internetinėje erdvėje. Žmonės gali perdėti ir meluoti apie save, apsimesti tuo, kuo nėra.

Priminkite vaikams, kad ne visi sudėtingesni, rizikingesni atvejai būtinai turi neigiamų pasekmių, kad gyvenime mes nuolat rizikuojame. Jei niekada nerizikuotume, neišbandytume savęs, tai ir nepasimokytume iš daromų klaidų. Tačiau rizika turi būti apmąstyta ir saikinga.

Mokiniam siūloma pagalvoti, kas galėtų būti padaryta, kad sumažintume rizikos lygį įvairiose situacijose.

Skyriaus apibendrinimas

Šis skyrius skirtas ugdyti vaikų gebėjimą:

1. Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.
2. Nepasiduoti aplinkos spaudimui ir žiniasklaidos formuojamiems stereotipams.
3. Sergėti savo ir gerbti kitų privatumą (ribas).

Patarimai mokytojams

- Saugumo jausmas yra viena iš pagrindinių žmogaus teisių. Saugumo jausmas vaikui padeda normaliai vystytis, augti, mokytis, bendrauti. Vaikas jaučiasi saugus, jei žino, kad namuose savo rūpesčius galima patikėti šeimos nariams, o mokykloje – mokytojui. Skatinkime vaikus kalbėti ir išsikalbėti ir jei jie vis tiek nesijaučia saugiai, padrąsinkite, kad pasikalbėtų su žmogumi, kuriuo pasitiki.
- Formuodami iš esmės pozityvų požiūrį į save, aplinkinius ir pasaulį, supažindinkite vaikus su galbūt grėsmingomis situacijomis, paaiškinkite, kad kartais suaugusieji ar vyresni vaikai turi blogų ketinimų ir gali nuskriausti.
- Tegul patys vaikai išvardija, kokie galėtų būti jų ketinimai (gali būti ir geri, ir blogi). Padaroma išvada, kad nepažįstamo (kartais net gerai pažįstamo ar artimo) žmogaus ketinimai gali būti geri, bet gali būti ir labai blogi – tuo atveju vaikas patektų į bėdą. Todėl būtina nerizikuoti ir abejotinių pasiūlymų atsisaityti.
- Akcentuokite vaikams, kad tam tikru momentu kiekvienam reikia pagalbos. Kartais prašyti pagalbos gali būti labai sunku.
- Mokykite vaikus sakyti „NE“. Priminkite, kad jie yra savo kūno šeimnininkai ir niekas neturi teisės jo liesti be jų leidimo.
- Drauge su vaikais išsiaiškinkite, į ką, kur ir kada reikia kreiptis pagalbos. Mokykite vaikus prisistatyti, aiškiai pasakyti, kas atsitiko, nurodyti vietą, tikslų adresą ir kt.
- Naudodami tinkamas didaktines priemones modeliuokite vaiko saugumui ir gyvybei pavojingas situacijas, drauge su vaikais svarstykite, kaip dera elgtis vienu ar kitu atveju.
- Aptarkite, kad bendraujant su skirtingais žmonėmis, reikia taikyti skirtingas taktikas. Diskutuokite, kaip bendrautume šiais atvejais: kviesdami draugą į vakarėlį, kalbėdami su asmeniu, gyvenančiu kitoje šalyje, ketindami susitikti su draugu. Kodėl mes renkamės skirtingus bendravimo būdus? Kokie yra pavojai ir pranašumai bendraujant žodžiu, rašant paprastą ar elektroninį laišką, bendraujant per mobiliąją programą, pokalbių forumuose ar kituose internetiniuose tinklalapiuose?
- Mokykite vaikus būti atsargius ir saugius internetinėje (virtualiojoje) erdvėje. Pabrėžkite, kad bendraujant internetinėje erdvėje, itin svarbu rimtai apmąstyti:
 - 1) Bendravimo **saugumą, konfidencialumą** – kas matys mano teikiamą informaciją? Kaip nepažįstami asmenys gali naudoti mano informaciją? Kaip aš galiu sustabdyti informacijos apie save teikiamą nepažįstamiems asmenims?
 - 2) **Susitikimų pavojų** – kodėl niekada neturėčiau susitikti su žmogumi, kurio nepažįstu? Kam turėčiau pasakyti, jei asmuo, kurio nepažįstu, siekia su manimi susitikti? Kas galėtų nutikti, jei susitikčiau su nepažįstamu žmogumi?
 - 3) Informacijos **priėmimo saugumą** – kas man atsiuntė žinutę, nuotrauką, laiško priedą? Ar saugu atidaryti tokias žinutes ar priedus? Ką turiu padaryti, norėdamas apsaugoti save ir savo kompiuterį nuo galimos žalos?
 - 4) Informacijos **patikimumą** – ar tikiu tuo, ką kiti sako internetinėje erdvėje? Kaip galiu patikrinti, ar gauta informacija yra teisinga ir patikima?

- 5) **Pokalbių** kontrolę – ką galiu padaryti, jei bendraudamas su kitu jaučiuosi nepatogiai ir esu prašomas daryti tai, ko nenoriu? Kam galiu apie tai pasakyti? Kaip galiu užkirsti kelią tokioms situacijoms pasikartoti?
- Aptarkite įvairias vaikų gyvenimo situacijas, susijusias su pagalbos poreikiu, ir tuo metu kylančius jausmus: bejėgiškumą, drovumą, gėdą, baimę.
 - Ugdykite pagarbos sau ir kitiems jausmus, nusakykite, koks elgesys žemina, skaudina kitą. Skatinkite vaikus pagarbiai elgtis su kitais ir nesileisti, kad būtų nepagarbiai elgiamasi su jais.
 - Neužmirškite: *Svarbu, kad mes palaikome vaiką, padedame jam ugdyti veiksmingas pozityvios emocijų, ketinimų ir poreikių raiškos strategijas, taip pat ir įvertinti savo veiksmus.*



Kur rasti naudingos informacijos

Mokytojams ir mokykloms rekomenduojama pasinaudoti jiems skirtais šaltiniais:

Kurienė A. *Kaip užauginti žmogų: mintys iš vaikų psichologo smėlio dėžės*. – Vilnius: Alma littera, 2016.
Chapman G., Cambel R. *Penkios vaikų meilės kalbos. Kaip išmokyti vaiko meilės kalbą*. – Vilnius: Alma littera, 2016.

Chapman G. *Penkios paauglių meilės kalbos. Kaip išmokyti paauglio meilės kalbą*. – Vilnius: Alma littera, 2016.

Žukauskienė R. *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. – Vilnius: Margi raštai, 2012.

Kemerienė S. *Socialinių įgūdžių ugdymo vadovas*. – Vilnius, 2009.

Theriault Ch. *Vaikų konfliktai. Kaip ugdyti savarankiškumą*. – Vilnius, 2009.

Kaip atsakyti į klausimą, kurį anksčiau ar vėliau išgirsta visi tėvai. <http://www.tavovaikas.lt/darzelinukas/lavinimas-ir-ugdymas/kaip-atsakyti-i-klausima-kuri-anksciau-ar-veliau-isingirsta-visi-tevai.d?id=64949901>.

Interviu apie vaikų lytiškumą, kuriame rasite atsakymus į daugelį nepatogių klausimų. <http://www.tavovaikas.lt/mokinys/pradinukas/interviu-apie-vaiku-lytiskuma-kuriame-rasite-atsakymu-i-daugeli-nepatogiu-klausimu.d?id=70998826>.

Vaikų seksualumas: kaip tėvams protingai reaguoti. <http://www.tavovaikas.lt/darzelinukas/sveikata/vaiku-seksualumas-kaip-tevams-protingai-reaguoti.d?id=66889184>.

Kaip stiprinti vaiko savivertę. http://www.tavovaikas.lt/darzelinukas/lavinimas-ir-ugdymas/psichologas-vytis-valantinas-kaip-sustiprinti-vaiko-saviverte.d?id=75758197&utm_source=delfi.lt&utm_medium=Nr1_karusele&utm_campaign=DELFI_TV.

Klausk tėčio ir (ar) mamos: kaip pasirengti lytiniam švietimui namuose. Metodinis vadovas. <https://duomenys.ugdome.lt/?mm/slrus/med=146/782>.

Nuo pradėjimo iki gimimo. <https://www.youtube.com/watch?v=6GBmi6akFbM>.

Pabaigos žodis

Tikimės, kad šioje metodinėje priemonėje pateikti patarimai, idėjos veikloms padės Jums sėkmingai įgyvendinti Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą ir taip prisidėti prie jaunosios kartos vertybinių nuostatų ir gebėjimų ugdymo, suteikti mokslu grįstų žinių, kurias jie galės pritaikyti asmeniniame gyvenime ir kurti darnius santykius su kitais, rūpintis savo ir kitų žmonių sveikata ir gerove.

Ugdomosios veiklos turėtų būti mokytojo apmąstytos ir taikytinos, atsižvelgiant į konkrečios klasės poreikius, rūpimus klausimus, brandumo lygį.

Jei vis dėlto diskutuodami, aptardami su mokiniais lytiškumo klausimus, jaučiatės nepatogiai, naudokitės profesinio tobulėjimo galimybėmis: studijuokite atitinkamą literatūrą, lankykite mokytojų kvalifikacijos tobulinimo renginius, konsultacijas, inicijuokite dalijimąsi patirtimi mokykloje ar mieste, rajone, kvieskitės į talką kompetentingus specialistus – psichologus, visuomenės sveikatos ugdymo specialistus.

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO
IR MOKSLO MINISTERIJA

patarimai
MOKYTOJUI

Lytiškumo ugdymas ir rengimas
šeimai pradinėse klasėse

Tiražas 2000 egz.

Išleido Lietuvos Respublikos švietimo
ir mokslo ministerijos
Švietimo aprūpinimo centras
Geležinio Vilko g. 12, 03163 Vilnius

Spausdino UAB „Indigo Print“
Piliakalnio g. 1, 46223 Kaunas

ISBN 978-9986-03-686-9



9

789986

036869