

Emocinio atsparumo pamokos gimnazistams „O kaip Tu?“

Dažnas paauglys šiandien jaučiasi maždaug taip: visi aplinkui atrodo sėkmingesni – gražesnės nuotraukos, geresni pažymiai, aiškesni planai ateičiai. Dažnai jie lieka vieni su savo mintimis: spaudžia lūkesčiai iš kitų, neramina nežinia dėl ateities, o viduje – verda chaosas. Tai normalu. Ir svarbiausia – beveik visi taip jaučiasi.

Emocinis atsparumas – tai kaip vidinis raumuo, kurį galima treniruoti. Jis padeda nepasimesti, kai sunku, ir primena: jei dabar nepavyksta, kreiptis pagalbos yra visiškai normalu.

Šis projektas skirtas **8–12 klasių moksleiviams** – kad jie išmokytų pažinti ir atpažinti savo jausmus, žinotų, ką su iškilusiais sunkumais daryti, kaip susitvarkyti pačiam, o kada – kreiptis pagalbos ir nelikti sunkume vienam.

Mokytojams ir su jaunimu dirbantiems specialistams šio projekto medžiaga padės pradėti svarbius pokalbius su jaunais žmonėmis apie emocinę sveikatą.

Daugiau apie emocinio atsparumo pamokas

Šį projektą sudaro keli elementai – nuo pirmos pažinties su emocine sveikata iki realių diskusijų klasėje ir už jos ribų:

1. Video pamokos – startas pokalbiui

5 trumpi ir dinamiški video įrašai (*iki 6 min trukmės*) su jaunimui atpažįstamais veidais aktualizuoja ir normalizuoja šiandien jaunimo patiriamus emocinius sunkumus. Kiekvienas video įrašas turi temą, kurią nagrinėja jaunimo *influenceris*, psichologai, o pabaigoje „Jaunimo linijos“ savanoris primena: kreiptis pagalbos – normalu.

2. Metodologinė medžiaga – žemėlapis mokytojams

Žinome, kad kalbėti apie emocinę sveikatą klasėje gali būti nelengva – kartais trūksta tinkamų žodžių, o kartais – aiškios struktūros, nuo ko pradėti. Todėl parengėme metodologinę medžiagą, padėsiančią pradėti pokalbį klasėje video pamokos tema, iškelti diskusiją ir nukreipti jaunus žmones savirefleksijai. Čia rasite atvirus klausimus, praktines užduotis, rekomendacijas kaip saugiai ir drąsiai kalbėti su jaunimu sunkiomis temomis.

3. Vizualinis paketas – kad tema taptų matoma

Kartu su video pamokomis ir metodologine medžiaga kiekviena užsiregistravusi mokykla gaus vizualinį paketą. Tai priemonės, skirtos mokytojams ir mokyklų bendruomenėms, kad emocinės sveikatos tema būtų matoma ne tik pamokos metu, bet ir kasdien. Vizualiniame pakete bus plakatų ir skirtukų maketai, vizualiai mokyklų komunikacijos kanalams.

4. Online projekto pristatymas – pirmą žingsnį žengsime kartu

Spalio 10 d. 10:00 val. kviečiame mokytojus ir jaunimo darbuotojus prisijungti prie nuotolinės pirmosios pamokos pristatymo. Turėsite galimybę patys pirmieji susipažinti su turiniu! Sužinosite, kaip su šiomis pamokomis dirbti ir turėsite galimybę užduoti klausimus psichologui ir projekto kūrėjams.

Po pristatymo visa paruošta medžiaga bus išsiųsta užsiregistravusiems kontaktams.

Būtina registracija: <https://forms.gle/dQQs28Br5jvDn6a97>

Emocinio atsparumo pamokų „O kaip Tu?“ temos:

1. Tarp realybės ir ekrano – kaip išlikti savimi soc. tinkluose?

Pamokoje dalyvauja: turinio kūrėja *Deimantė Pajadaitė*, psichologė Silvija Petkevičiūtė ir psichoterapeutas Dainius Jakučionis, „Jaunimo linijos“ savanoris.

2. Kai neramu dėl rytojaus – kaip tvarkytis su nežinomybe?

Pamokoje dalyvauja: reperis *Pijus Opera*, psichologė Silvija Petkevičiūtė ir psichoterapeutas Dainius Jakučionis, „Jaunimo linijos“ savanoris.

3. Kai spaudžia iš visų pusių – krūviai, pažymiai, lūkesčiai

Pamokoje dalyvauja: turinio kūrėja *Akvilė Knyguolis*, psichologė Silvija Petkevičiūtė ir psichoterapeutas Dainius Jakučionis, „Jaunimo linijos“ savanoris.

4. Ryšiai, kurie saugo – santykiai, vienišumo jausmas

Pamokoje dalyvauja: turinio kūrėja *Rūta Ašvydytė*, psichologė Silvija Petkevičiūtė ir psichoterapeutas Dainius Jakučionis, „Jaunimo linijos“ savanoris.

5. Kai viduje – chaosas – emocijų pažinimas, priklausomybės, savižala

Pamokoje dalyvauja: turinio kūrėjas *Justas Pečeliūnas*, psichologė Silvija Petkevičiūtė ir psichoterapeutas Dainius Jakučionis, „Jaunimo linijos“ savanoris.

Kaip prisijungti prie projekto?

1. **Registruokitės. Iki spalio 6 d. užpildykite registracijos formą:** <https://forms.gle/RZCtgHAGSR3sNNcc7>. Taip užtikrinsite, kad gausite visą projekto medžiagą.
2. **Spalio 10 d. 10:00 val. prisijunkite prie nuotolinio pirmosios pamokos pristatymo.** Pristatysime projektą, papasakosime, kaip naudotis medžiaga, ir atsakysime į jūsų klausimus.
3. **Gaukite medžiagą.** Po pristatymo visoms užsiregistravusioms mokykloms išsiųsime video pamokas, metodinį gidą bei vizualinį paketą registracijoje nurodytu el. pašu.

O tada – belieka leisti į kelionę kartu su mokiniais. Rodykite video pamokas, kalbėkitės, diskutuokite, užduokite klausimus ir ieškokite atsakymų drauge. Kiekviena klasėje užsimezgusi diskusija – dar vienas žingsnis link stipresnės, atviresnės ir labiau vieni kitus palaikančios bendruomenės. **Tam, kad mūsų jaunimas Lietuvoje būtų emociškai atsparus.**

Projektą remia:

