

Kauno r. Neveronių gimnazijos psichologo siūlomų edukacinių užsiėmimų sąrašas

Nr.	Veiklos pobūdis	Veiklos turinys	Auditorija
1.	Edukaciniai užsiėmimai „Mitybos, fizinio aktyvumo ir miego reikšmė žmogaus funkcionavimui“	Edukacija apie fiziologinio ir psichologinio gerbūvio išlaikymą ir didinimą.	5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
2.	„Pagarba sau ir kitiems“	Nagrinėjami bendravimo kultūros, savivertės ir santykių pobūdžio klausimai.	5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai.
3.	„Psichoaktyviųjų medžiagų poveikis žmogaus organizmui ir priklausomybės ženklai“	Alkoholio, tabako ir psichotropinių medžiagų (narkotikų, vaistų ir kt.) vartojimo poveikis, eiga ir priklausomybės požymiai.	5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
4.	Edukaciniai užsiėmimai „Kaip pasakyti ne“	Atsisakymo įgūdžių lavinimas įvairiomis temomis: bendraamžių spaudimui vartoti PAM, spaudimui turėti seksualinius santykius, emociniam šantažui ir manipuliacijos iš aplinkinių bei kt.	5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
5.	„Mokymosi motyvacija, vertybės, tikslai ir siekiai“	Nagrinėjama mokinių motyvacija, iškeliant apsvarstymui, kas jiems išties svarbu gyvenime ir ko jie tikisi gyvenime.	5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
6.	„Kaip tvarkytis su stresu“	Bendra edukacija streso valdymo įgūdžiams lavinti, ir perdegimo prevencijai.	I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
7.	Relaksacijos: „Autogeninė treniruotė“, „Progresuojanti raumenų relaksacija“, „Vaizdiniais grįsti atsipalaidavimo užsiėmimai“	Relaksacijų patyriminiai užsiėmimai ir mokymas.	1–4 kl. 5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
8.	Dėmesingu įsisąmoninimu (angl. <i>mindfulness</i>) grįsti užsiėmimai: dėmesio koncentracijos lavinimas, psichologinio atstumo sukūrimas, santykio keitimas.	Specifinių įgūdžių mokymas ir bendrų neurokognityvinių galimybių lavinimas. Tinka santykių korekcijai, išbuvimui sudėtingose situacijose, atsparumui, dėmesio koncentracijai, impulsų kontrolei lavinti.	1–4 kl. 5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
9.	„(Sezoniniai) nuotaikų pokyčiai, nerimas ir depresija, kas yra normalu ir ką galima su tuo daryti“	Kalbama apie nuotaikų svyravimus ir jos korekcijos galimybes, kas yra normalu, o dėl ko verta kreiptis į specialistus.	5–8 kl., I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.
10.	„Vaiko raidos etapai ir jų ypatumai“	Kalbama apie skirtingus vaiko vystymosi etapų niansus ir jų pasireiškimo funkcijas.	III, IV gim. kl. mokiniai,

			personalas.
11.	„Priklausomybė nuo ekranų“	Kalbama apie priklausomybės nuo mobiliųjų telefonų, kompiuterių, planšečių ir „ekranų“ priklausomybę, tėvų rolę joje ir poveikį vaiko elgesiui.	I–IV gim. kl. mokiniai, personalas.

Veiklos gali būti keičiamos pagal poreikius ir galimybes.

Parengė: Psichologas Vilius Grigaliūnas