Tikslas:

Išmokyti paauglius streso valdymo technikų, padedančių kontroliuoti neigiamas emocijas įtemptose situacijose internete.

Trukmė ir užsiėmimų skaičius:

1 valanda – 1 užsiėmimas

Dalyviai (socialiniai agentai):

- **Paaugliai:** 12–16 metų mokiniai, dirbantys mažose grupelėse
- **Mokytojas / Moderuotojas:** Veda diskusiją ir skatina aktyvų dalyvavimą

Reikalingos priemonės:

- Klausimynas (skaitmeninis arba popierinis) apie emocijų reguliavimą internete
- Kortelės su streso mažinimo technikomis
- Realistiški konfliktinių situacijų pavyzdžiai internete

Vystymas

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šį turinį.

1. Įžanga – „Kaip stresas veikia mūsų reakcijas internete?“ (15 min)

Mokytojas inicijuoja diskusiją:

- Ar kada nors jautėte stiprias emocijas būdami internete? Kaip tai paveikė jūsų elgesį?
- Ar manote, kad galime kontroliuoti savo reakcijas konfliktinėse situacijose internete?

Mokiniai užpildo trumpą klausimyną, įvertindami savo emocines reakcijas į konfliktus internete.

Mokytojas aptaria rezultatus ir paaiškina:
Stresas gali paveikti mūsų sprendimus, todėl labai svarbu išmokti jį valdyti.

---

2. Grupinė diskusija – „Kaip reaguoti į stresines situacijas internete?“ (20 min)

Mokiniai suskirstomi į mažas grupeles (po 4–5 mokinius). Kiekviena grupė gauna situaciją:

- Kažkas įkėlė tavo nuotrauką be tavo sutikimo.
- Tavo draugas pradėjo agresyviai reaguoti į ginčą socialiniuose tinkluose.
- Gavai žeidžiantį komentarą ir jauti stiprų norą atsakyti.
- Kažkas internete paskleidė melagingą informaciją apie tave.
- Privati tavo žinutė buvo paviešinta be tavo sutikimo.

Grupės užduotis:

- Apibūdinti pirmąją emocinę reakciją į situaciją.
- Įvardyti streso mažinimo strategijas, kurios padėtų suvaldyti emocijas prieš imantis veiksmų.
- Pasirinkti geriausią atsaką, kuris nekenktų nei sau, nei kitiems.

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šį turinį.

3. Praktinė užduotis – „Išbandykime streso valdymo technikas“ (20 min)

Mokytojas pristato streso valdymo strategijas:

- **Gilus kvėpavimas ir pauzė** – giliai įkvėpti ir suskaičiuoti iki 10 prieš reaguojant.
- **Atsitraukimas** – padaryti pertrauką nuo ekrano, išeiti pasivaikščioti ar užsiimti kita veikla.
- **Pozityvus mąstymas** – paklausti savęs: „Ar ši situacija tikrai verta mano emocinės energijos?“
- **Pokalbis su patikimu žmogumi** – aptarti situaciją su draugu ar suaugusiuoju.
- **Blokavimas ir ribų nustatymas** – jei situacija tampa per sunki, apriboti ar nutraukti bendravimą.
- **Rašymo technika** – vietoj impulsyvaus atsako užrašyti savo mintis ir grįžti prie jų vėliau.

Grupės užduotis:

- Pasirinkti vieną situaciją ir pritaikyti pasirinktą streso valdymo techniką.
- Aptarti, kaip pasikeitė jų emocijos po strategijos panaudojimo.
- Sudaryti trumpą patarimų sąrašą, kaip tvarkytis su stresu internete.

4. Refleksija – „Ką šiandien sužinojome?“ (5 min)

Mokiniai diskutuoja:

- Kuri strategija buvo naudingiausia?

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šį turinį.

- Kaip ateityje jie elgsis stresinėse situacijose internete?

Mokytojas pabrėžia pagrindinę žinutę:
„Mes negalime kontroliuoti kitų veiksmų internete, tačiau galime valdyti savo emocijas ir reakcijas.“

Projekto numeris: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šioje svetainėje išreikštos nuomonės ir požiūriai atspindi tik autoriaus (-ių) poziciją ir nebūtinai sutampa su Europos Sąjungos ar Ispanijos Švietimo tarptautiškumo agentūros (SEPIE) nuomone. Nei Europos Sąjunga, nei SEPIE nacionalinė agentūra negali būti laikomos atsakingomis už šį turinį.