

ĮVADAS / 5

STRUKTŪRINIO MOKYMO  
KOMPONENTAI / 6

BENDRI SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ  
UGDYMO PRATYBŲ PLANAVIMO  
NURODYMAI / 10

Psichogimnastikos pratimų pavyzdžiai / 11

I. ELGESYS KLASĖJE (MOKYKLOJE) / 13

1 įgūdis: „Kaip klausytis“ / 13

2 įgūdis: „Kaip paprašyti pagalbos“ / 14

3 įgūdis: „Kaip padėkoti“ / 16

4 įgūdis: „Kaip laikytis nurodymų“ / 17

5 įgūdis: „Kaip dalyvauti pokalbyje“ / 19

6 įgūdis: „Kaip nereaguoti į  
trukdymus“ / 21

7 įgūdis: „Kaip taisyti klaidas“ / 23

8 įgūdis: „Kaip nuspręsti, kuo  
užsiimti“ / 24

9 įgūdis: „Kaip numatyti tikslą“ / 26

II. BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI / 29

10 įgūdis: „Kaip prisistatyti“ / 29

11 įgūdis: „Kaip pradėti pokalbį“ / 31

12 įgūdis: „Kaip baigti pokalbį“ / 32

13 įgūdis: „Kaip įsitraukti į bendrą  
veiklą“ / 34

14 įgūdis: „Kaip žaisti“ / 36

15 įgūdis: „Kaip prašyti“ / 38

16 įgūdis: „Kaip pasisiūlyti padėti  
draugui“ / 39

17 įgūdis: „Kaip pasiūlyti pagalbą  
suaugusiajam“ / 41

18 įgūdis: „Kaip pasakyti  
komplimentą“ / 43

19 įgūdis: „Kaip priimti  
komplimentą“ / 44

III. JAUSMŲ SUVOKIMO ĮGŪDŽIAI / 47

20 įgūdis: „Kaip pažinti ir išreikšti savo  
jausmus“ / 47

21 įgūdis: „Kaip pažinti kito žmogaus  
jausmus“ / 49

22 įgūdis: „Kaip parodyti, kad supranti  
kito jausmus“ / 51

23 įgūdis: „Kaip parodyti susirūpinimą  
kitu žmogumi“ / 52

24 įgūdis: „Kaip suvaldyti savo pyktį“ / 54

25 įgūdis: „Kaip elgtis, kai kitas žmogus  
pyksta“ / 56

26 įgūdis: „Kaip išreikšti teigiamus  
jausmus“ / 58

27 įgūdis: „Kaip save apdovanoti“ / 59

IV. SAVIKONTROLĖS ĮGŪDŽIAI / 62

28 įgūdis: „Kaip susivaldyti“ / 62

29 įgūdis: „Kaip paprašyti leidimo“ / 64

**30 įgūdis: „Kaip elgtis, kai tave erzina, ir kaip išvengti muštynių“ / 65**

**31 įgūdis: „Kaip spręsti problemas“ / 68**

**32 įgūdis: „Kaip pripažinti (priimti) elgesio pasekmes“ / 69**

**33 įgūdis: „Kaip elgtis, kai tave kaltina“ / 71**

#### **V. STRESO ĮVEIKIMO ĮGŪDŽIAI / 74**

**34 įgūdis: „Kaip įveikti nuobodulį“ / 74**

**35 įgūdis: „Kaip išsiaiškinti sunkumų priežastis“ / 76**

**36 įgūdis: „Kaip išreikšti nepasitenkinimą“ / 77**

**37 įgūdis: „Kaip reaguoti į reiškiamą nepasitenkinimą“ / 79**

**38 įgūdis: „Kaip reaguoti į nesėkmę (pralaimėjimą)“ / 80**

**39 įgūdis: „Kaip elgtis, kai jautiesi atstumtas“ / 83**

**40 įgūdis: „Kaip reaguoti, kai tau sako „Ne“ / 85**

**41 įgūdis: „Kaip pasakyti „Ne“ / 87**

**42 įgūdis: „Kaip atsipalaiduoti“ / 89**

**43 įgūdis: „Kaip apsispręsti“ / 91**

**SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PRATYBŲ SCHEMOS / 94**