

ALYTAUS DZŪKIJOS MOKYKLA

LAIMINGOS MOKYKLOS MODELIS

Laimingos mokyklos modelis Alytaus Dzūkijos mokykloje taikomas pagal Martino Selingmano PERMA metodiką.

Modelis paremtas motyvacijos kėlimu, taikant pozityvaus ugdymo metodus.

Pozityvaus ugdymo metodai suskirsti į penkias grupes:

1. Metodai, sukeliantys teigiamas emocijas (pozityvumo kėlimas kasdienėje veikloje).
2. Metodai, padedantys įsitraukti į veiklas (ugdymas per mokinių mėgstamą veiklą, išnaudojant mokinių stipriąsias savybes, tai ką mokiniai geba geriausiai).
3. Metodai, skatinantys teigiamus santykius (teigiamų santykių kūrimas su bendraamžiais, mokytojais, tėvais).
4. Savanorystę skatinantys metodai (skiepyti norą padėti tiems, kuriems reikia pagalbos).
5. Metodai, mokantys siekti savo išsikeltų tikslų (mokyti mokinius išsikelti ateities tikslus ir kaip tikslingai juos pasiekti).

Laimingos mokyklos modelį taiko mokytojai, klasių auklėtojai, švietimo pagalbos specialistai, pailgintos grupės auklėtojai ne rečiau kaip 1 kartą per mėnesį ugdymo procese.

Siūlomas parengtų pozityvaus ugdymosi metodų sąrašas

Laimingos mokyklos modelyje taikomi pozityvaus ugdymo(si) metodai			
Metodai, skatinantys teigiamas emocijas			
Metodas	Metodo aprašymas	Metodo priskyrimas grupei	Mokytojų skaičius naudojant metodą. Įgyvendintos veiklos
Montessori ugdymo metodas „Statyk ir griauk“	„Statyk ir griauk“ metodas remiasi vaiko noru kurti (statyti) ir eksperimentuoti su pasekmėmis (griauti). Vaikas savarankiškai arba su minimalia pedagogo pagalba stato bokštus, konstrukcijas ar struktūras iš įvairių medžiagų, o vėliau jas sąmoningai griauja, stebėdamas, kas ir kodėl įvyksta.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Arbatos pertraukėlės	„Arbatos pertraukėlės“ metodas remiasi idėja, kad mokymasis yra efektyvesnis, kai vaikas (ar mokinys) turi laiko nurimti, apmąstyti ir pasidalinti patirtimi. Pertraukėlė nebūtinai reiškia tikrą arbatos gėrimą – tai simbolinė,	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	

	rami veikla, kurios metu kuriama saugi, jauki aplinka pokalbiui ir refleksijai.		
Emocijų termometras	„Emocijų termometras“ remiasi Montessori ugdymo principais: konkretumas, savarankiškumas, mokymasis per patirtį ir vaiko vidinės tvarkos ugdymas. Vaikas, naudodamasis termometro formos vizualine priemone, pažymi savo emocinę būseną – nuo ramios iki labai intensyvios – ir mokosi suprasti, kaip keičiasi jo jausmai bei kaip juos reguliuoti.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Menų terapijos	Meno terapija remiasi idėja, kad jausmus lengviau išreikšti ne žodžiais, o kūryba. Piešimas, lipdymas, muzika ar judesys padeda vaikui saugiai išreikšti vidinius išgyvenimus, mažina įtampą ir skatina savirefleksiją.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
„Pozityvių minčių dėžutė“	„Pozityvių minčių dėžutė“ – tai fizinė arba simbolinė dėžutė, į kurią vaikai gali įdėti teigiamus pastebėjimus, komplimentus, gerus darbus ar malonias mintis apie save ar kitus. Vėliau pedagogas arba vaikai patys gali jas perskaityti, taip stiprinant teigiamą savęs suvokimą ir socialinius ryšius.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Pamokančios istorijos pasakojimas	Pamokančių istorijų pasakojimo metodas remiasi pasakojimo galia perteikti vertybes, socialines normas ir emocinius išgyvenimus per vaikams suprantamus pavyzdžius. Klausydamiesi istorijų, mokiniai mokosi atpažinti jausmus, suprasti veikėjų elgesio pasekmes, ugdo empatiją, savirefleksiją ir gebėjimą priimti pozityvius sprendimus. Metodas kuria saugią aplinką diskusijoms, skatina vertybines nuostatas, gerumą, pagarbą ir bendruomeniškumą.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Savęs ir kito padaršinimas	Savęs ir kito padaršinimo (pagyrimo) metodas skatina	Metodas sukeliantis	

	mokinius pastebėti ir įvardyti ar užrašyti teigiamas savo bei kitų savybes, pastangas ir pasiekimus. Šis metodas stiprina savivertę, tarpusavio pagarbą, empatiją ir kuria saugią, palaikančią emocinę aplinką klasėje.	teigiamas emocijas	
Tėvų įtrauktis į klasės gyvenimą, renginius	Tėvų įtraukties metodas skatina aktyvų tėvų dalyvavimą klasės veiklose ir renginiuose, stiprinant bendradarbiavimą tarp šeimos ir mokyklos.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Talento viešinimas klasėje ir ne tik	Talento viešinimo metodas sudaro galimybes mokiniams pristatyti ir atskleisti savo gebėjimus klasėje, mokykloje ar bendruomenėje. Tai stiprina mokinių pasitikėjimą savimi, savivertę, motyvaciją ir skatina pagarbą kiekvieno unikalumui.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Draugas–draugui	„Draugas – draugui“ metodas skatina mokinius dalintis pagyrimais, padrąsinimais, pagalba ir teigiamomis patirtimis tarpusavyje. Šis metodas ugdo empatiją, bendruomeniškumą ir kuria saugią, palaikančią emocinę aplinką klasėje.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Laimės stiklainis	Klasėje pastatomas stiklainis, į kurį mokiniai reguliariai įdeda užrašytas džiaugsmingas akimirkas, pasiekimus ar dalykus, už kuriuos jaučiasi dėkingi. Sutartu metu užrašai skaitomi kartu, aptariami ir padeda kurti pozityvią, emociškai saugią klasės atmosferą.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Vertybių savaitės klasėse	Vertybių savaitės metu klasėje pasirenkama viena vertybė, kuri nagrinėjama per pokalbius, kūrybines veiklas, žaidimus ir praktinius pavyzdžius. Visa savaitę mokiniai laikosi šios vertybės principų.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Mandalų spalvinimas – kūrimas	Mokiniai spalvina arba kuria mandalas laisvai pasirinkdami spalvas, formas ir tempą, taip	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	

	nusiramindami ir sutelkdami dėmesį.		
Meditacija ir relaksacija	Mokiniai atlieka paprastus kvėpavimo, atsipalaidavimo ar dėmesio sutelkimo pratimus ramioje aplinkoje.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Nusiramavimo ratas	Nusiramavimo rato metu mokiniai kalbasi apie tai, kas jiems padeda nusiraminti ir geriau jaustis sudėtingose situacijose.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Judriosios pertraukėlės	Judriųjų pertraukėlių metu mokiniai atlieka trumpas judesio veiklas, žaidimus ar mankštas, padedančias išlieti energiją ir atsipalaiduoti.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Pojūčių pratimai Sensorinės pertraukos	Mokiniai atlieka įvairius pojūčių pratimus: minko modeliną ar kamuoliukus, liečia skirtingas tekstūras, klausosi ramios muzikos, atlieka gilaus kvėpavimo ar kūno jutimo pratimus.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Klasės emometras	Klasėje naudojama vizuali priemonė, kurioje mokiniai kasdien pažymi savo emocinę savijautą. Šviesoforo principas	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Bendros kūrybinės veiklos	Mokiniai kartu dalyvauja kūrybinėse veiklose – piešia, kuria, vaidina ar įgyvendina bendrus projektus. Šios veiklos stiprina bendradarbiavimą, bendruomeniškumą ir teigiamas emocijas klasėje.	Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Mokytojų taikomi metodai (kiti metodai)		Metodas sukeliantis teigiamas emocijas	
Metodai, padedantys įsitraukti į veiklas			
Metodas	Metodo aprašymas	Metodo priskyrimas grupei	Mokytojų skaičius naudojant metodą. Įgyvendintos veiklos
Pasirinkimo meniu	Mokiniai renkasi užduoties atlikimo būdą (plakatas, video, interviu, komiksas, pristatymas).	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	

Stiprybių vaidmenys grupėje	Kiekvienas mokinys gauna vaidmenį pagal savo stiprybę (kūrėjas, analitikas, organizatorius, pristatytojas).	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Užduočių diferencijavimas. Trys iššūkiai	Užduotys turi 3 sudėtingumo lygius – mokiniai renkasi pagal savo pasirengimą.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Jaunojo mokslininko metodas	Mokiniai patys formuluoja klausimus ir ieško atsakymų. Mokiniai patys formuluoja klausimus ir ieško atsakymų.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Mokymas per mokymą	Mokiniai trumpai paaiškina temą klasės draugams.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Interaktyvios stotelės	Klasėje įrengiamos kelios teminės užduočių stotelės.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Laiko iššūkiai	Riboto laiko kūrybinės ar loginės užduotys.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Refleksinis klausimas pamokos viduryje	„Kas tau dabar įdomiausia?“ arba „Kur stringi?“	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Klaida visada ištaisoma	Analizuojamos klaidos kaip mokymosi galimybės.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Mikro tikslų sistema	Didelė užduotis skaidoma į mažus aiškius žingsnius.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Judesio integravimas	Trumpi fizinio aktyvumo intarpai (diskusija stovint ar atliekant fizinius pratimus)	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Debatų mini formatas	Trumpa struktūruota diskusija su aiškiomis pozicijomis.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Kūrybinis apribojimas	Užduotis su sąlyga (pvz., paaiškinti temą naudojant tik 5 sakinius).	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	

„Tylos startas“	Pamokos pradžioje – 2 minutės individualaus susitelkimo.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Pasirinkto eksperto“ metodas	Pamokos pradžioje pasirenkamas mokinys kuris stebės visos veiklos metu. Pamokos pabaigoje trumpai pristato savo „eksperto įžvalgas“.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Progreso vizualizavimo juosta	Ant sienos ar skaitmeninėje platformoje kuriama temos „kelionės juosta“, kur mokiniai žymi, kurioje mokymosi stadijoje yra.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
90 sekundžių iššūkis	Po naujos informacijos pateikimo mokiniai turi 90 sek. suformuluoti esmę (žodžiu ar raštu).	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
„Neužbaigta istorija“	Mokytojas pateikia situaciją ar problemą be pabaigos. Mokiniai turi ją užbaigti remdamiesi tema.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
„Tylios diskusijos“ metodas	Klausimas užrašomas lentoje, mokiniai tyliai rašo atsakymus ar komentarus ant lapų / bendro plakato. Po to vyksta aptarimas.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Sprendimų medis“	Pamokos metu mokiniams pateikiama situacija ar problema su keliais galimais sprendimo keliais. Kiekvienas pasirinkimas veda prie skirtingų pasekmių ar papildomų užduočių.	Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Mokytojų taikomi metodai (Kiti metodai)		Metodas padedantis įsitraukti į veiklas.	
Metodai, skatinantys teigiamas santykius			
Metodo aprašymas	Metodo priskyrimas grupei	Metodo priskyrimas grupei	Mokytojų skaičius naudojant metodą. Įgyvendintos veiklos
Emocijų pasidalijimo ratas	Savaitės pradžioje trumpas pasidalijimas apie savijautą.	Metodas skatinantis	

		teigiamus santykius	
Klasės susitarimų kūrimas kartu	Taisyklės kuriamos diskusijoje, o ne pateikiamos iš viršaus.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Aš vertinu tavyje...“	Mokiniai parašo vieną teigiamą savybę klasės draugui.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Vėduoklės metodas	Lankstoma vėduoklė mokiniai užrašo klasės stiprybes	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Rotuojamos poros	Kiekvieną savaitę dirbama su kitu klasės draugu.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Aktyvaus klausymo“ pratimas	Mokoma konstruktyvaus grįžtamojo ryšio formulės.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Trys plusai“	Po darbo pristatymo – trys teigiami pastebėjimai prieš pasiūlymus.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Konflikto vaidmenų žaidimas	Imituojamos situacijos ir mokomasi takaus sprendimo.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Kaip jis/ji jaučiasi?“	Analizuojamos situacijos iš kito perspektyvos.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Padėkos dėžutė	Mokiniai anonimiškai dėkoja vieni kitiems.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Klasės stiprybių žemėlapis	Sudarytas bendras klasės talentų žemėlapis.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Bendras projektas bendruomenei	Veikla, naudinga mokyklai ar vietos bendruomenei.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Bendros patirties kūrimas“	Per mėnesį viena bendra veikla stiprinanti klasės santykius	Metodas skatinantis	

		teigiamus santykius	
„Vertybių linija“	Sukurti klasės vertybės, jas pamatuoti bendrojo	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Komplimentų grandinė“	Vienas mokinys pasako komplimentą kitam, tas – dar kitam, kol susidaro visa grandinė.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Bendro sprendimo paieška“	Grupė gauna dilemą, kurioje negali būti laimėtojų – sprendimas turi tenkinti visus.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Empatijos kėdė“	Vienas mokinys pasidalija situacija, o kiti atsako tik empatijos sakiniiais („Suprantu, kad tau galėjo būti...“).	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Pasitikėjimo skalė“	Ant lentos nubrėžiama skalė 1–10. Mokiniai anonimiškai pažymi, kaip saugiai jaučiasi klasėje.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
„Ryšio ratas“	Vienas mokinys atsistoja centre, kiti pasako, kuo jis prisideda prie klasės teigiamu santykiu kūrimo.	Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Mokytojų taikomi metodai (Kiti metodai)		Metodas skatinantis teigiamus santykius	
Prasmė – savanorystės skatinimas			
Metodo aprašymas	Metodo priskyrimas grupei	Metodo priskyrimas grupei	Mokytojų skaičius naudojant metodą. Įgyvendintos veiklos
„Mažos pagalbos misija“	Klasė pasirenka nedidelę, bet realią pagalbos iniciatyvą mokykloje (pvz., pagalba jaunesniems mokiniams).	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Savaitės geras darbas“	Kiekvienas mokinys įsipareigoja atlikti vieną savanorišką veiksmą per savaitę.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Bendruomenės problema	Mokiniai identifikuoja realią mokyklos ar vietos bendruomenės problemą ir siūlo sprendimus mokyklos administracijai.	Prasmė - savanorystės skatinimas	

Kartų dialogas	Susitikimai su senjorais ar bendruomenės nariais, jų istorijų klausymas.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Vertybių medis	Kiekvienas sukuria savo vertybių „medį“ ir aptaria, kaip jos gali virsti veiksmais.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Asmeninė savanorystės vizija	Mokiniai kuria trumpą planą, kaip galėtų prisidėti prie jiems svarbios srities.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Mentorystė jaunesniems	Vyresni mokiniai padeda jaunesniems mokytis ar adaptuotis.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Padėkos kampanija mokykloje	Mokiniai kuria padėkos akciją mokyklos darbuotojams.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Poveikio žemėlapis	Vizualiai braižoma, kokį poveikį sukėlė jų iniciatyva.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Metų gerumo projektas	Ilgalaikė klasės iniciatyva (pvz., gyvūnų globos rėmimas).	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Nematomų herojų projektas“	Mokiniai atranda ir pristato mokyklos ar bendruomenės žmones, kurie tyliai daro gerus darbus (valytoja, budėtojas, bibliotekininkė).	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Socialinės atsakomybės dirbtuvės“	Klasės analizuoja realias socialines problemas ir kuria mini sprendimo prototipą.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Gerumo grandinės iššūkis“	Padarytas geras darbas perduodamas kitam – sukuriamą grandinę klasėje ar mokykloje. Galima daryti klasėmis.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Mano talentas – kitiems“	Mokiniai identifikuoja savo stiprybę ir planuoja, kaip ja gali pasitarnauti kitiems.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Tylus gerumo projektas	Klasė anonimiškai suorganizuoja gerą darbą kitai klasei ar darbuotojams.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Mažas pokytis – didelė reikšmė“	Kiekvienas mokinys pasirenka vieną mažą įprotį (pvz., rūšiuoti, padėkoti namuose).	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Klasės, mokinio „vertybių kompasas“	Mokiniai susikuria savo „kompasą“ – 4 kryptys, atspindinčios svarbiausias jų vertybes.	Prasmė - savanorystės skatinimas	

„Vienos valandos tarnystė“	Klasė skiria vieną pamoką ar valandėlę konkrečiai tarnystei (pagalba bibliotekoje, aplinkos tvarkymas, pagalba mokytojui).	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Mažos iniciatyvos fondas“	Klasė sukuria simbolinį „idėjų fondą“ – kiekvienas gali pasiūlyti mažą prasmingą iniciatyvą, už kurią balsuojama ir ji įgyvendinama.	Prasmė - savanorystės skatinimas	
„Gyvenimo prasmių koliažas“	Klasė skiria vieną pamoką ar valandėlę konkrečiai tarnystei (pagalba bibliotekoje, aplinkos tvarkymas, pagalba mokytojui).	Prasmė - savanorystės skatinimas	
Mokytojų taikomi metodai (Kiti metodai)		Prasmė - savanorystės skatinimas	
Pasiekimai ateities vizijos kūrimas			
Metodo aprašymas	Metodo priskyrimas grupei	Metodo priskyrimas grupei	Mokytojų skaičius naudojant metodą. Įgyvendintos veiklos
Ateities CV kūrimas	Vedama refleksija: „Kur aš būsiu po 5 metų?“	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
Svajonių lenta	Vizualus tikslų koliažas (skaitmeninis ar fizinis).	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Mano 3 gyvenimo kryptys“	Mokiniai įvardija tris svarbiausias gyvenimo sritis.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
Pažangos diagrama	Išsikelti tikslų vizualus žymėjimas progresas fiksavimas (grafikas, lentelė).	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
Įveiktų iššūkių žemėlapis	Mokiniai sudaro sąrašą, ką jau yra įveikę.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
Drąsos zona	Kiekvienas išsikelia tikslą, kuris šiek tiek išeina iš komforto zonos.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	

„Gyvenimo projektas“	Mokiniai sukuria savo gyvenimo „projekto planą“ su tikslais, etapais ir terminais.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Atvirkštinio planavimo metodas“	Pradedama nuo galutinio tikslo ir planuojama atgal iki šiandienos.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Metų tema“	Mokinys pasirenka vieną žodį ar temą (pvz., „drąsa“, „disciplina“), kuri taps metų kryptimi.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
30 dienų įpročio kūrimas	Pasirenkamas vienas augimą stiprinantis įprotis.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
Mažų pergalių kalendorius“	Kiekvieną dieną fiksuojama bent viena maža pažanga.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Aš tampu žmogumi, kuris...“	Mokiniai užbaigia šią frazę ir kuria veiksmų planą.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
Ateities interviu	Tikslai peržiūrimi per vertybių prizmę.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Nesėkmių CV“	Mokiniai sudaro sąrašą nesėkmių ir išmoktas pamokas.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Mano metų ataskaita“	Mokiniai kuria savo metų progreso apžvalgą.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„5–4–3–2–1 planas“	5 metų vizija → 4 svarbūs tikslai → 3 įgūdžiai → 2 įpročiai → 1 veiksmas šiandien.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Vieno įgūdžio meistrystė“	Pasirenkamas vienas konkretus įgūdis ir 30 dienų kryptingai tobulinamas.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
„Asmeninė sėkmės formulė“	Mokinys sukuria savo formulę: Pastangos + Įgūdžiai + Laikas = Rezultatas.	Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	

Mokytojų taikomi metodai (Kiti metodai)		Pasiekimai ateities vizijos kūrimas	
---	--	--	--
