



VYTAUTO  
DIDŽIOJO  
UNIVERSITETAS  
Psichologijos  
katedra



## PAMOKOS IR UŽSIĖMIMAI 9-12 KLASIŲ MOKINIAMS

### **„Ar teisinga patarlė, kad pagal rūbą sutinka, o pagal protą palydi? Aprangos reikšmė žmogaus vertinimui“**

Prof. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė

Užsiėmimo metu bus diskutuojama apie aprangos reikšmę asmens vertinimui, jo paties elgesiui ir lūkesčiams žmogaus atžvilgiu.

#### DATOS IR LAIKAI:

Balandžio 8 d. (ketvirtadienis), 11.00-11.45 val.

Gegužės 6 d. (ketvirtadienis), 11.00-11.45 val.

### **„Lyčių vaidmenys - priimti ar keisti?“**

Prof. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė

Užsiėmimo metu bus kalbama apie tai, kokios savybės, veikla ar elgesys yra priskiriami vyrams ir moterims mūsų visuomenėje, iš kur tokie lūkesčiai ateina ir kokią poveikį jie turi mūsų pasirinkimams, savijautai ir elgesiui. Diskutuosime, ar verta jiems paklusti ir ką daryti, kad jie netrukdytų mums realizuoti savo asmeninių poreikių bei tikslų. **Svarbu, kad užsiėmime dalyvautų panašus skaičius merginų ir vaikinų.**

#### DATOS IR LAIKAI:

Balandžio 15 d. (ketvirtadienis), 11.00-11.45 val.

Gegužės 13 d. (ketvirtadienis), 11.00-11.45 val.

### **„Bendravimo kelias - kaip Aš ir Tu pavirsta Mes“**

Prof. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė

Užsiėmimo metu bus kalbama apie tai, kaip sukurti kokybišką bendravimo ryšį.

#### DATOS IR LAIKAI:

Balandžio 22 d. (ketvirtadienis), 11.00-11.45 val.

### **„Kaip tinkamai suplanuoti laiką?“**

Prof. dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė

Užsiėmimas yra skirtas susipažinti su konkrečiais laiko planavimo būdais, kurie padėtų sėkmingiau susidoroti su mokymosi iššūkiais.

#### DATOS IR LAIKAI:

Balandžio 29 d. (ketvirtadienis), 11.00-11.45 val.



### **„Efektyvus bendravimas: kas mums padeda susikalbėti“**

Prof. dr. Loreta Bukšnytė-Marmienė

Kartais galvojama, kad bendravimo gebėjimai yra įgimti. Tačiau, tai yra netiesa. Kiekvienas galime išmokyti sėkmingai, efektyviai bendrauti, jei tik to norime. Taigi, šis užsiėmimas bus skirtas išsiaiškinti, kas kuria sėkmingą, efektyvų bendravimą. Išsiaiškinsime, kas yra socialinė kompetencija, aptarsime veiksnius, kurie padeda sėkmingai bendrauti, kalbėsime apie konfliktus provokuojančius veiksnius, konfliktogeninę kalbą ir tai, kas trukdo mums susikalbėti. Galiausiai, pasimokysime kelių bendravimo įgūdžių, kurie padeda sėkmingiau bendrauti.

DATOS IR LAIKAI:

Balandžio 27 d. (antradienis), 13.00-13.45 val.

### **„Suvokimo pokštai – iliuzijos: kaip jų atsiradimą aiškina psichologai“**

Doc. dr. Aurelija Stelmokienė

Užsiėmime bus pristatoma, kaip suvokimo netikslumų - iliuzijų atsiradimą paaiškina psichologijos mokslas. Bus analizuojamos vaizdinės, garsinės, lytėjimo, kelis pojūčius apjungiančios iliuzijos, pateikiant populiariausius jų pavyzdžius. Taip pat bus pateikiami iliuzijų panaudojimo praktikoje atvejai, pvz., the colour of the dress that broke the internet - black and blue or white and gold.

DATOS IR LAIKAI:

Balandžio 20 d. (antradienis), 11.00-12.30 val.

Balandžio 27 d. (antradienis), 11.00-12.30 val.

Gegužės 11 d. (antradienis), 11.00-12.30 val.

Gegužės 13 d. (ketvirtadienis), 11.00-12.30 val.

### **„Kas su mumis vyksta, kai miegame?“**

Dokt. Jovita Janavičiūtė

Miegas užima beveik trečdalį žmogaus gyvenimo ir yra svarbus žmogaus sėkmingam funkcionavimui. Miegant smegenyse vyksta daug procesų, kurie svarbūs ne tik fiziologinei, bet ir psichologinei sveikatai. Kiekvieno miegojimo įpročiai šiek tiek skiriasi, tačiau smegenyse vykstantys procesai išlieka tokie patys. Užsiėmimo metu bus aptariami smegenyse vykstantys procesai, miego stadijos ir jų skirtumai, miego svarba, veiksniai, kurie turi reikšmės miego kokybei bei mokslškai pagrįsti būdai, kurie padeda įveikti miego sunkumus.

DATOS IR LAIKAI:

Balandžio 21 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.

Balandžio 28 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.

Gegužės 5 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.



## **Diskusija „Ką veikia psichologai?“**

Dokt. Karina Kravčenko

„Psichologai gali skaityti mintis“, „Pas psichologą lankosi tik psichinę negalią turintys žmonės“, „Psichologas pasakys, kaip išspręsti problemą“ – tai tik keli visuomenėje vyraujančių įsitikinimų (nebūtinai teisingų) apie psichologo profesiją ir darbo ypatumus pavyzdžiai. Diskusijos metu kviesime pasitikrinti, kaip mokinių turimas įsivaizdavimas atitinka realybę bei aptarti, ką, kaip ir su kuo iš tikrųjų dirba psichologas.

### **DATOS IR LAIKAI:**

Balandžio 14 d. (trečiadienis), 12.00-12.45 val.

Balandžio 15 d. (ketvirtadienis), 12.00-12.45 val.

Gegužės 13 d. (ketvirtadienis), 12.00-12.45 val.

Gegužės 20 d. (ketvirtadienis), 12.00-12.45 val.

## **„Perfekcionizmas ir skirtingų gyvenimo sričių derinimas“**

Dr. Justina Slavinskienė, Dokt. Tadas Vadvilavičius

Ar kada nors susimąstei, kiek daug skirtingų gyvenimo vaidmenų atlieka kiekviena (-s) iš mūsų? Mes esame kaimynės (-ai), vaikai, sesės/broliai, mokinės (-iai), savanorės (-iai) ir dar daugiau. O ar pastebėjai, kaip dažnai save spaudžiame ir siekiame būti geriausiaisiais visose tose srityse?!

Šiame teoriniame-praktiniame užsiėmime aptarsime, kiek, derindami skirtingas gyvenimo sritis ir vaidmenis, siekiame būti/elgtis tobulai ir spaudžiame save dėl to jaustis gerai. Užsiėmimo metu kalbėsime, kaip galime suderinti skirtingus gyvenimo vaidmenis, kiek ir kaip galime leisti sau būti netobulais, neįsivaizduojant įtampos ir nerimo, išlaikant pasitikėjimą, džiaugsmą savimi ir savo gyvenimu.

### **DATOS IR LAIKAI:**

Balandžio 15 d. (ketvirtadienis), 12.00-14.00 val.

Balandžio 29 d. (ketvirtadienis), 12.00-14.00 val.

Gegužės 6 d. (ketvirtadienis), 12.00-14.00 val.

Gegužės 20 d. (ketvirtadienis), 12.00-14.00 val.

## **„Kaip mokyti, kad reikėtų mažiau mokyti?“**

Dokt. Jovita Janavičiūtė

Yra žinoma, kad mokykloje reikia daug mokyti, norint gauti gerus pažymius, gerai išlaikyti egzaminus. Dažniausiai niekas nepasako, KAIP reikia mokyti, kokius metodus naudoti, norint kuo efektyviau ir greičiau išmokyti pateikiamą informaciją. Pamokos metu aptarsime moksliniais tyrimais pagrįstus, nenuobodžius būdus, kurie padės atrasti atsakymą į klausimą „Kaip mokyti, kad reikėtų mažiau mokyti?“.

### **DATOS IR LAIKAI:**

Balandžio 7 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.

Balandžio 14 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.

Gegužės 12 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.

Gegužės 19 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.

Gegužės 26 d. (trečiadienis), 9.00-10.30 val.



**„Noriu išlikti savimi“**  
Prof. dr. Liuda Šinkariova

Pamokos metu bus aptariama savęs pažinimo svarba, paliečiami klausimai: kodėl lyginame save su kitais? Kas lemia tokį veiksma? Kokią žalą patiriame lygindamiesi su kitais? Kokiais atvejais toks įprotis gali būti naudingas? Ką reiškia būti savimi? Kas trukdo išlikti savimi? Ar būtina išlikti savimi? Nuo ko pradėti pažintį su savimi?

DATOS IR LAIKAI:

Gegužės 12 d. (trečiadienis), 14.00-15.30 val.

**„Ar mes pasirengę valdyti savo karjerą?“**  
Prof. dr. Loreta Bukšnytė-Marmienė

Tai praktinis užsiėmimas, kurio metu aptarsime šiuolaikinės karjeros sampratą, išsiaiškinsime, ką reiškia valdyti savo karjerą. Užsiėmimo metu sužinosime, iš kokių etapų ir elementų susideda karjeros valdymas, analizuosime, kokios asmens kompetencijos reikalingos norint sėkmingai valdyti karjerą. Diskutuosime, nuo kada turėtume pradėti valdyti savo karjerą – ar turėtume tai pradėti besimokydami mokykloje? Ir būtinai pasitreniruosime :) mokydamiesi praktinių karjeros valdymo įgūdžių.

DATOS IR LAIKAI:

Gegužės 11 d. (antradienis), 13.00-13.45 val.

Gegužės 21 d. (penktadienis), 13.00-13.45 val.

**„IDK vs. IDC: savęs atskleidimas internete“**  
Dokt. Ugnė Paluckaitė

Paauglių savęs atskleidimas socialiniuose tinkluose - daug iššūkių ir tam tikrais atvejais sunkumų kelianti kasdienė šių dienų jaunimo veikla. Paskaitos/užsiėmimo metu diskutuosime apie pagrindinius iššūkius, susijusius su paauglių dalinimusi tiek tekstine, tiek vizualine informacija socialiniuose tinkluose. Pagrindinis klausimas: “I don’t know or I don’t care” kuo aš dalinuosi socialiniuose tinkluose?

DATOS IR LAIKAI:

Gegužės 14 d. (penktadienis), 11.00-11.45 val.

**„Į pasimatymą su savimi“**  
Dr. Jurga Misiūnienė

Užsiėmimo metu mokiniai sužinos, kas yra asmens tapatumas ir kaip jį galima būtų pažinti. Įvairių grupinių bei individualių užduočių metu mokiniai bus kviečiami pasižiūrėti į save iš šono bei diskutuoti apie tai, kaip savęs vertinimas veikia bendravimą ir savijautą.

DATOS IR LAIKAI:

Gegužės 24 d. (pirmadienis), 9.00-10.30 val.