



2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NŠA  
NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

## PSICHOLOGIJOS BENDROSIOS PROGRAMOS PROJEKTAS

Bendrosios programos projektą rengė: Jona Kirkauskienė, Dalė Kuzmickienė

### Turinys

<b>1. Dalyko paskirtis</b> .....	2
<b>2. Dalyko tikslai ir uždaviniai</b> .....	2
<b>3. Kompetencijų ugdymas dalyku</b> .....	3
<b>3.1. Pažinimo kompetencija</b> .....	3
<b>3.2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija</b> .....	3
<b>3.3. Kūrybiškumo kompetencija</b> .....	4
<b>3.4. Pilietiškumo kompetencija</b> .....	4
<b>3.5. Kultūrinė kompetencija</b> .....	4
<b>3.6. Komunikacinė kompetencija</b> .....	4
<b>4. Pasiekimų sritys</b> .....	5
<b>5. Pasiekimų raida</b> .....	6
<b>6. Mokymosi turinys</b> .....	10
<b>6.1. III gimnazijos klasė</b> .....	11
<b>6.2. IV gimnazijos klasė</b> .....	12
<b>7. Pasiekimų vertinimas</b> .....	13
<b>8. Pasiekimų lygių požymiai</b> .....	14
<b>8.1. 11-12 klasė*</b> .....	14

## 1. Dalyko paskirtis

Psichologijos dalykas vidurinėje mokykloje yra socialinio ugdymo dalis. Vidurinio ugdymo mokykloje programa kryptingai siekia padėti mokiniams pasirinkti tolesnį gyvenimo kelią, būti pasiruošus pokyčiams ir iššūkiams. Psichologijos dalyko paskirtis – supažindinti mokinius su pagrindinėmis psichologijos mokslo sritimis (pažinimo psichologija, asmenybės psichologija, socialine psichologija), ugdyti mokinių bendrąsias kompetencijas, kurios įgalintų jauną žmogų taikyti psichologijos žinias gyvenime. Psichologijos programa parodo psichologinių žinių praktinio pritaikymo ugdant savo asmenybę ir bendravimo įgūdžius galimybes, ugdo pozityvią nuostatą psichologinės pagalbos atžvilgiu. Pasirenkama psichologijos programa padeda labiau pažinti save, savo ir kito žmogaus asmenybę, suvokti sociume vykstančius procesus, tarpasmeninių ryšių svarbą, sudėtingumą ir dinamiką. Ugdoma jauno žmogaus gebėjimas tinkamai naudotis savo stiprybėmis, kompensuoti savo trūkumus. Ugdoma pagarba demokratinės visuomenės vertybėms: žmogaus orumui, laisvei, lygybei, tolerancijai.

Psichologijos dalyko turinys planuojamas dviem mokslo metams (11 ir 12 kl.). Programoje numatomi dalyko tikslai ir uždaviniai, ugdomos kompetencijos, ugdymo gairės, mokinių pasiekimai, intergacinės galimybės, mokymo turinys.

Aprašoma dalyko paskirtis, nurodoma jo reikšmė asmens, bendruomenės, visuomenės ir valstybės raidai, nusakoma, kaip dalykas padeda ugdyti mokinio intelektualines ir dvasines galias, asmens savybes ir Gairėse išskirtas vertybes, pasirengimą prasmingai ir sėkmingai veikti (iki 250 ž.).

Įvardijami dalyko mokymo metai / koncentrai.

## 2. Dalyko tikslai ir uždaviniai

### 2.1. Tikslas:

- Siekti, kad mokiniai, pasinaudoję psichologijos mokslo žiniomis, įgytų gebėjimus kūrybiškai spręsti asmenines ir tarpasmenines problemas.
- Ugdyti savarankišką asmenybę, gebančią kritiškai vertinti save ir kitus, gebančią analizuoti tarpasmeninius procesus.
- Įgalinti mokinius savarankiškai pasirinkti gyvenimo kelią (profesiją, karjerą), spręsti savo asmenines problemas bei teikti pagalbą kitiems.

### 2.2. Vidurinio ugdymo uždaviniai

Siekdami psichologijos ugdymo tikslo mokiniai:

- supažindinami su psichologijos mokslo žinių pagrindais: kognityviniais ir emociniais procesais, asmenybės savybėmis ir raidos dėsniais, bendravimo dėsniniais.
- skatinami analizuoti, tyrinėti ir pažinti individualius savo ir kitų žmonių ypatumus, tarpasmeninių santykių dėsninumus, mokosi pagrįsti savo požiūrį į gyvenimo reiškinius psichologijos mokslo argumentais, kritiškai vertinti populistines psichologines interpretacijas.

## Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

- ugdosi nuostatą taikyti psichologijos žinias ir praktinius įgūdžius savo asmenybės tobulinimui, gyvenimo efektyvumo didinimui, problemų sprendimui.
- skatinami rūpintis savo psichine sveikata, suvokti psich higienos svarbą, pozityviai vertinti psichologinę ir psichoterapinę pagalbą.

Įvardijami 2–3 tikslai (kiek tikslų formuluojama, priklauso nuo dalyko specifikos), bendri visoms ugdymo pakopoms. Formuluojami uždaviniai tikslams pasiekti konkrečioje ugdymo pakopoje. Juose turi būti įtrauktas ir mokinių savybių bei vertybių ugdymas.

### 3. Kompetencijų ugdymas dalyku

*Psichologijos dalyko programoje* gilinamasi į savęs pažinimo, bendravimo bei sudėtingų psichologinių situacijų prevencijos problemas. Mokiniai, tyrinėdami pažinimo procesus, asmenybės savybes, komunikacinius procesus ugdosi savęs tobulinimo, socialinių ryšių palaikymo nuostatas, gebėjimą spręsti savo asmenines psichologines problemas.

#### 3.1. Pažinimo kompetencija.

Suvokia Psichologijos dalyko tikslus ir uždavinius, geba paaiškinti psichologijos mokslo specifiškumą, naudojamus metodus, dėsningumus, ryšį su kitais mokslais.

Geba, naudodamas psichologijos žinias, kelti klausimus ir rasti atsakymus apie save ir kitus. Atpažįsta pagrįstą psichologijos dalyko teiginį nuo nepagrįsto, geba argumentuoti.

Žino psichologijos mokslo pagrindinius faktus, suvokia ir gali paaiškinti psichologijos žinių suteikiamą naudą. Identifikuoja alternatyvias problemas sprendimo idėjas.

#### 3.2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.

Giliau pažįsta savo asmenybę, sieja asmenines savybes su tikslingai iškeltais tikslais tobulėti. Pasitiki savimi. Geba apibūdinti ir vertinti savo ir kitų emocijas.

Geba vertinti ir apibūdinti kaip emocijų išraiška gali paveikti kitus žmones. Toliau vysto empatiškumą (gebėjimą suprasti ir įsijausti į kito žmogaus emocinę būseną), toleranciją. Moka išklausti kitokią nuomonę, konstruktyviai spręsti kilusius konfliktus. Pažindamas save geba motyvuoti save sutikti ir įveikti sunkumus, geba iškelti tikslą, formuoti ir pasiekti tarpinius tikslus, analizuoja ir argumentuotai paaiškina savo sprendimus.



2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NŠA  
NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

Analizuoja ir paaiškina kokią įtaką daro įtampa, atpažįsta dirgiklius ir lanksčiai vertina situaciją. Kitiškai vertina gyvenimo būdo ir aplinkos įtaką sveikatai. Suvokia atsakomybę rūpintis savo psichine sveikata, suvokia psichohigienos svarbą ir pagrindinius principus.

### **3.3. Kūrybiškumo kompetencija.**

Susipažįsta su kūrybinio mąstymo, vaizduotės ypatumais, mechanizmais. Savarankiškai kelia klausimus ir kūrybiškai analizuoja problemas, idėjas, galimybes, būsimus veiksmus apsarsto iš įvairių pozicijų, prognozuoja, įvertina riziką.

Mokiniai ugdomosi motyvaciją kūrybiškai interpretuoti socialinę aplinką, nuostatą nuolat keistis, tobulinti savo santykius bendruomenėje, inicijuojant pokyčius ir santykių dinamiką.

Neapibrėžtose situacijose, krizinėse ir streso situacijose ieško kūrybinio sprendimo.

### **3.4. Pilietiškumo kompetencija.**

Suvokia pareigą ir darbą bendruomenei ir visuomenei kaip neatskiriama savo asmenybės komponentą.

Analizuoja savo vaidmenį bendruomenės procesuose, suvokia kaip socialinė terpė daro įtaką asmenybės formavimuisi. Analizuoja bendruomenėje kylančias problemas iš psichologijos mokslo pusės, geba tinkamai išreikšti savo poziciją. Suvokia dalyvavimo bendruomenės veikloje svarbą asmenybės augimui.

Motyvuojamas dalyvauti nevyriausybinų organizacijų (socialinėse, kultūrinėse), kurios padeda didinti psichologinį atsparumą, veikloje, skatinama savanorystė.

### **3.5. Kultūrinė kompetencija.**

Suvokia kultūros, kaip esminio asmens pasaulėvaizdžio formuojančio komponento svarbą, asmenybės formavimasis kultūriniame (Lietuvos, Europos, pasaulio) kontekste.

Geba pažinti save ir esančius šalia, atsižvelgiant į kultūrinį kontekstą. Ugdydamas savęs suvokimą kultūriniame kontekste, mokinys mokosi kaip atpažinti kitą, suvokia kaip svarbu žinoti kultūros panašumus ir skirtumus, mokosi išvengti stereotipinio mąstymo, išankstinių nuostatų.

Pagrindžia ir kritiškai apmąsto savo ir įvairių kitų kultūrų poveikį, patirtį, požiūrius ir įsitikinimus.

### **3.6. Komunikacinė kompetencija.**

Taikydami įgytas žinias apie save geba tikslingai formuoti asmeninį įvaizdį įvairiomis komunikavimo priemonėmis.



2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiklos programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NŠA  
NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

Taikydami įgytas žinias giliau suvokia komunikacinio proceso dėsningumus, galimas komunikavimo klaidas, tikslingai naudoja komunikavimo kanalus ir priemones.

Taiko įvairias strategijas komunikuodamas individualiai ir grupėje. Pasiruošęs užmegsti socialinius ir darbo santykius, įgyja tam reikalingų įgūdžių.

Analizuoja, interpretuoja ir kritiškai vertina pranešimo patikimumą remdamasis įvairiais šaltiniais.

#### 4. Pasiekimų sritis

##### **A Savęs pažinimas ir tyrinėjimas (asmenybės psichologija)**

Šios pasiekimų srities pasiekimai:

A1. Pažinimo procesai (pojūtis, suvokimas, dėmesys, atmintis) ir jų lavinimo galimybės. Mąstymo procesas, kūrybinis mąstymas, vaizduotė. Bendrieji ir specifiniai gebėjimai, intelekto samprata.

A2. Asmenybės apibūdinimas, asmenybės tipai, asmenybės vientisumas. Asmenybės raida. Pagrindinės asmenybės aiškinančios teorijos. Temperamentas, charakteris. Savęs suvokimas (“aš” vaizdas, savęs vertinimas, savigarba).

A3. Jausmų ir emocijų pasaulis. Motyvacija. Valia.

##### **B Savęs pažinimas santykiuose su kitais (socialinė psichologija)**

Šios pasiekimų srities pasiekimai:

B1. Bendravimo procesas. Bendravimo įgūdžių formavimasis. Komunikavimo procesas (kalbėjimas, klausymas, neverbalinis bendravimas). Socialinis suvokimas (kito žmogaus suvokimo klaidos, stereotipai, nuostatos)

B2. Grupės psichologija (grupės struktūra, socialiniai vaidmenys, asmenybės ir grupės santykis, konformizmas, manipuliacijos)

B3. Konfliktai ir jų sprendimas (konflikto signalai, priežastys, sprendimo algoritmai)

##### **C Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas**

Šios pasiekimų srities pasiekimai:

C1. Psichinės sveikatos samprata, psichohigiena. Emocijų, nuotaikų valdymas.

C2. Emocijų sutrikimai, stresas, nerimas, frustracija. Psichologinė krizė, jos etapai. Pagalbos galimybės ištikus krizei. Savižudybės problema (priežastys, požymiai, pagalbos būdai). Priklausomybės, jų atsiradimo priežastys, prevencija, pagalbos būdai.

C3. Psichologo, psichoterapeuto, psichiatro, socialinio darbuotojo pagalba, jų galimybės

### 5. Pasiekimų raida

1-2 mokymosi metai	3-4 mokymosi metai	5-6 mokymosi metai	7-8 mokymosi metai	9-10 mokymosi metai	11-12 mokymosi metai
<b>A Savęs pažinimas ir tyrinėjimas (asmenybės psichologija)</b>					
A.1.1. Konstruodamas savo Aš-vaizdą ima remtis savęs lyginimu su bendraamžiais.	A.1.1. Aš - vaizdo pokyčiai: pasakodamas apie save pabrėžia psichologines dimensijas (savybes, bruožus, emocijas), o ne išorinius požymius.	A.1.1. Toliau formuojasi Aš vaizdas: gilėja savo kūno suvokimas, savo psichologinių savybių suvokimas.	A.1.1. Pradeda psichologiškai atsiskirti nuo tėvų, darosi kritiškas sau, savo ir kito savybėms.	A.1.1. Aš – vaizdas išsiplėčia ir apima nuostatas, ketinimus, įsitikinimus, vaidmenis, vertybes.	A.1.1. Suvokia, kad ir jis pats ir aplinkiniai turi tiek stiprių, tiek silpnų savybių, lūkesčiai savo ir aplinkinių atžvilgiu tampa labiau realistiški.
A.1.2. Prisiima daugiau atsakomybių, džiaugiasi savo didėjančiu savarankiškumu.	A.1.2. Suvokia skirtumą tarp veiksmo ir ketinimo, supranta, kad veiksmų moralumą nulemia	A.1.2. Apmąsto situacijas iš skirtingų socialinių ir kultūrinių perspektyvų.	A.1.2. Apmąstydamas situacijas siekia didinti nepriklausomybę nuo suaugusių, kritiškai vertinti savo veiksmus.	A.1.2. Išbandydamas skirtingus vaidmenis, sekdamas įvairiais tapatumo modeliais konstruoja	A.1.2. Informacijos apdorojimo, dėmesio, psichologinio lankstumo gebėjimai pasiekia piką, kas leidžia priimti

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

	ketinimas, o ne pasekmės.			savarankiškus sprendimus.	savarankiškus sprendimus ir priiimti atsakomybę už juos.
A.1.3. Geriau supranta, gali įvardinti savo emocijas. Emocijų reguliacija geresnė nei ikimokyklinuko	A.1.3. Supranta, kad galima jausti daugiau nei vieną emociją vienu metu. Toliau gerėja emocijų reguliacija, naudoja ne tik į situaciją, bet ir į jos vertinimą nukreiptas (kognityvines) strategijas susidoroti su neigiamais jausmais.	A.1.3. Geriau atpažįsta ne tik savo, bet ir kitų emocijas. Darosi labiau kritiškas savo ir kitų emocijų raiškai. Toliau gerėja emocijų reguliacija.	A.1.3. Eksperimentuoja. Būdingas rizikingas elgesys, siekis greitai pasiekiamo malonumo neatsižvelgiant į galimas pasekmes. Tai susiję su įsivaizdavimu, kad jo jausmai, patirtys ir idėjos unikalūs, o jis pats nepažeidžiamas.	A.1.3. Suvokia ir pradeda suvaldyti siekį greitai pasiekiamo malonumo neatsižvelgiant į galimas pasekmes. Nors dar nevisiškai subrendusia „karšta“ slopinančiąja kontrole.	A.1.3. Suvokia emocinio pasaulio reikšmę ir sudėtingumą. Subręsta „karšta“ slopinančioji kontrolė susijusi su elgesio ir emocijų reguliacija.
B Savęs pažinimas santykiuose su kitais (socialinė psichologija)					
1-2 mokymosi metai	3-4 mokymosi metai	5-6 mokymosi metai	7-8 mokymosi metai	9-10 mokymosi metai	11-12 mokymosi metai
B.1.1. Suvokia kito asmens požiūrį, supranta, kad skirtingi požiūriai gali kilti iš to, jog skirtingiems žmonėms yra	B.1.1. Geba pažvelgti į save iš šono, analizuoti savo elgesį iš kito	B.1.1 Gali suvokti ir atsižvelgti į kelių kitų žmonių alternatyvų požiūrį, suvokti	B.1.1. Labai svarbu statuso ir įvaizdžio klausimai. Socialinis statusas didžiaja dalimi	B.1.1. Suvokia ir gerbia skirtingus požiūrius. Draugystės paremtos ištikimybe,	B.1.1. Suvokia, kad ir jis pats ir aplinkiniai turi tiek stiprybių, tiek silpnybių. Draugai



2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

<p>prieinama ne ta pati informacija. Draugystė paremtos bendra veika.</p>	<p>žmogaus požiūrio taško.</p>	<p>socialinių grupių požiūrį. Itin svarbu priklausyti bendraamžių, bendraminčių grupei.</p>	<p>pagrįstas dalyvavimu vienoje ar kitoje bendraamžių grupėje, suvokia prasmę dalyvauti socialiai priimtoje bendraamžių grupėje.</p>	<p>pasitikėjimu ir rūpinimusi vienas kito emociniais poreikiais. Būdingas plačiausias draugų ratas.</p>	<p>atsirenkami pagal interesus. Mažėja artimų draugų skaičius.</p>
<p>B.1.2. Prisiima įvairius socialinius vaidmenis, pradeda pritaikyti savo elgesį prie skirtingų situacijų</p>	<p>B.1.2. Plečiasi socialiniai vaidmenys atsirandant galimybių bendrauti su įvairiais žmonėmis.</p>	<p>B.1.2. Formuoja nuostatas įvairių socialinių grupių ir institucijų atžvilgiu. Atsiranda kritiškas kitų socialinių grupių suvokimas.</p>	<p>B.1.2. Aktyviai ieško savo vietos socialinės grupės hierarchijoje.</p>	<p>B.1.2. Aktyviai formuoja savo tapatumą išbandydamas skirtingus vaidmenis, sekdamas įvairiais tapatumo modeliais, prisijungdamas prie įvairių grupių</p>	<p>B.1.2. Plečiantis socialinei patirčiai gilėja supratimas, kad realybė yra sudėtinga, prieštaringa ir paradoksali, kad daugeliui klausimų nėra vieno teisingo atsakymo.</p>
<p>B.1.3. Didėja gebėjimas atsižvelgti į kito poreikius, gerėja konflikto sprendimo įgūdžiai.</p>	<p>B.1.3. Spręsdamas konfliktines situacijas suvokia skirtumą tarp veiksmo ir ketinimo.</p>	<p>B.1.3. Didėja gebėjimas analizuoti daromų išvadų logiškumą, kas padeda konstruktyviau bendrauti ir spręsti iškilusias problemas.</p>	<p>B.1.3. Pradeda psichologiškai atsiskirti nuo tėvų ir identifikuoti save su bendraamžių grupe. Didėja konformizmas bendraamžių grupėje – tai gali vėl apsunkinti</p>	<p>B.1.3. Nors dar labai svarbi bendraamžių grupės įtaka, sudėtingose situacijose moralinis samprotavimas remiasi visuomenės nustatytomis</p>	<p>B.1.3. Mažėja konformizmas bendraamžių grupėje. Vis aiškiau supranta, kad visuomenės normos ir taisyklės gali užtikrinti visuomenės narių saugumą ir gerovę.</p>



Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

				konfliktinių situacijų valdymą.	normomis ir taisyklėmis.	
C Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas						
1-2 mokymosi metai	3-4 mokymosi metai	5-6 mokymosi metai	7-8 mokymosi metai	9-10 mokymosi metai	11-12 mokymosi metai	
C.1.1. Mokosi iš autoriteto, juos laiko nekintamais. Pozityvus santykis su mokytoju – būtina sėkmingo mokymosi mokykloje sąlyga.	C.1.1. Taisyklės laiko sutartinėmis, reikalingomis bendrai gerovei užtikrinti, gali dėl jų derėtis. Taisyklės lanksčios, socialiai atitinkančios bendradarbiavimo principus. Taisyklės gali būti keičiamos, kad atitiktų daugumos norus.	C.1.1. Atsiranda teisingumo principo viršenybė: taisyklės turi būti vienodai taikomos bei galiojančios kiekvienam.	C.1.1. Siekia didinti nepriklausomybę nuo visų suaugusių, kuria savo taisyklės (socialiai priimtinas).	C.1.1. Taisyklės mato kaip lankstų instrumentą žmogiškoms vertybėms palaikyti. Orientuojasi į socialinius susitarimus, nes jie suteikia jiems ir kitiems daugiau gero.	C.1.1. Siekia sukurti artimą, rūpesčiu ir abipusiu pasitikėjimu pagrįstą ryšį su kitu žmogumi. Pripažįstama visuotinė žmonių lygybė, gerbiamas kiekvieno asmens kaip individualybės vertė ir orumas.	
C.1.2. Remiantis asmeniško meistriškumo patirtimi, aplinkinių įtikinėjimais, bendraamžių stebėjimu, emociškai savijauta susidūrus su atitinkama užduotimi formuojasi saviveiksmumas visose	C.1.2. suvokia, kad dali būti daugiau nei vienas būdas tai pačiai (stesinei, krizinei) problemai spręsti. Gali ieškoti alternatyvių	C.1.2. Didėja gebėjimas analizuoti išvadų darymo logiką esant psichologiškai įtemptoje situacijoje. Geba padaryti	C.1.2. Darydamas sprendimus geba sujungti informaciją iš kelių šaltinių ir padaryti savo išvadas.	C.1.2. Aktyviai reflektuoja savo emociją savijautą ir mąstymą. Būdinga introspekcija	C.1.2. Konstruoja ir rekonstruoja įvairias emociškai reikšmingas situacijas.	

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

veiklose (akademinėse, socialinėse ir pan. )	sprendimo variantų, tačiau sprendimai didžiąja dalimi dar atsitiktiniai ir priklausomi nuo patirties ir dėmesio proeso.	teisingą loginę išvadą iš turimų prielaidų kai jų turinys neprieštarauja jų empiriniam patyrimui.		ir savianalizė	
C.1.3. Žino žmones į kuriuos gali kreiptis pagalbos (artimieji, pedagogai)	C.1.3. Žino žmones, pagalbos tarnybas ir jų funkcijas, žino, kada ir kur kreiptis pagalbos mokykloje.	C.1.3. Žino kokią pagalbą gali teikti psichologas, socialinis darbuotojas, psichiatras, psichoterapeutas ir kiti pagalbos specialistai. Gali aktyviai į juos kreiptis.	C.1.3. Aktyviai dalyvauja įvairiose prevencinėse programose, išbando pagalbos būdus sau ir kitam.	C.1.3. Praktiškai susipažįsta su konkrečiais savipagalbos būdais ištikus krizei ar esant stresinei situacijai.	C.1.3. Naudoja pagalbos būdus sau ir artimam. Puikiai orientuojasi psichologinės pagalbos sistemoje.

## 6. Mokymosi turinys

### Ugdymo turinio pasiskirstymas.

Psichologijos pagrindų mokymosi turinys 11-12 klasėse yra išdėstytas per dvejus metus: 11 – oje klasėje (III-oje gimnazijos klasėje) ir 12 – oje klasėje (IV-oje gimnazijos klasėje).

III gimnazijos klasėje - per mokslo metus –yra skiriamos 37 valandos.

IV gimnazijos klasėje - per mokslo metus yra skiriamos 35 valandos.

Psichologijos programos turinį sudaro trys tarpusavyje susijusios dalys (C dalis išdėstoma ne kaip atskira, bet kartu su A bei B dalimis).

A. Savęs pažinimas ir tyrinėjimas (asmenybės psichologija). Mokiniai susipažįsta su pažinimo procesais. Pažinimo procesai – tai įvairių procesų sistema, kuri dalyvauja pažįstant pasaulį. Čia peržvelgiama biologiniai pagrindai, pojūčiai, suvokimas, dėmesio, atminties, mąstymo procesai. Mokiniai supažindinami su pažinimo procesų veikimo mechanizmais, dėsniais. Ypatingas dėmesys skiriamas mąstymo procesui išryškinant kūrybinio mąstymo svarbą. Susipažįstama su intelekto teorijomis. Svarbu sudaryti sąlygas analizuoti savo pažinimo procesus, išbandyti atminties lavinimo, įsiminimo strategijas, kritinio ir kūrybinio mąstymo strategijas. Šioje dalyje pristatomos populiarios asmenybės teorijos, analizuojama asmenybės raidos dėsniumai. Susipažįsta su temperamento, charakterio, motyvacijos, emocijų teorijomis. Praktinės veiklos metu giliau pažįsta savo asmenybę, numato tobulėjimo kelius.

B. Savęs pažinimas santykiuose su kitais (socialinė psichologija). Nagrinėjamas tarpasmeninis elgesys: kaip žmonės komunikuoja, kaip suvokia ir kaip veikia vieni kitus. Mokiniai susipažįsta su bendravimo ir socialinių santykių dėsniais, analizuoja sėkmingo bendravimo veiksniai ir bendravimo klaidas, asmens socialinės sąveikos grupėje ypatumus. Susipažįsta su konfliktų teorija, konfliktų įvairove, aptaria jų priežastis bei sprendimo strategijas. Siekiama ugdyti praktinius bendravimo, bendradarbiavimo, kasdienių gyvenimo ir bendravimo sunkumų įveikimo, konfliktų sprendimo įgūdžius.

C. Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas. Šioje dalyje mokiniai skatinami suvokti pozityvaus santykio su savimi ir kitais būtinybę, siekianti išsaugoti psichinę sveikatą. Supažindinama su psichikos sutrikimų samprata, analizuojama streso, nerimo, priežastis, kartu su mokytoju ieško būdų kaip padėti sau ir kitam. Diskutuoja apie savizudybių priežastis, požymius, skatinami kreiptis pagalbos. Siekiama ugdyti psichologinį atsparumą įvairioms priklausomybėms. Mokiniai skatinami dalyvauti bendruomeninėje veikloje, atskleidžiant šio dalyvavimo svarbą sprendžiant psichologinių krizių, priklausomybių problemas.

## 6.1. III gimnazijos klasė.

Per mokslo metus skiriamos 37 valandos

Šios dalies paskirtis – suteikti žinių ir įgūdžių, kurie padėtų suvokti žmogaus asmenybę kaip sudėtingą ir nedalomą visumą ir skatinti mokinius atskleisti savąjį individualumą. Mokinys suvoks, kad ir jis pats ir aplinkiniai turi tiek stiprių, tiek silpnų savybių, supras emocinio pasaulio reikšmę ir sudėtingumą.

A. Savęs pažinimas ir tyrinėjimas. C. Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas.

6.1.1. Įvadas. Psichologija – mokslinių ir praktinių žinių sistema.

- Psichologija – mokslas tau ir apie tave.
- Šiuolaikinės psichologijos šakos, pritaikymo galimybės
- Psichologijos mokslo metodai.

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

*Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03*

#### 6.1.2. Pažinimo procesai.

- Jutimas ir suvokimas.
- Dėmesys ir jo lavinimas.
- Atmintis, jos stiprinimo būdai.
- Vaizduotė.
- Mąstymo procesas. Kūrybinis mąstymas.
- Bendrieji gebėjimai. Intelektas.

#### 6.1.3. Asmenybės psichologija.

- Asmenybės apibūdinimas, tipai, vientisumas.
- Asmenybės aiškinančios teorijos (2-3 pasirinktinai).
- Asmenybės raida.
- Temperamentas.
- Charakteris.
- „Aš“ vaizdas. Savęs vertinimas.
- Emocijų ir jausmų pasaulis.

#### 6.1.4. Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas

- Ypatingi jausmai (pyktis, baimė, gėda, kaltė)
- Emocijų sutrikimai
- Emocijų ir nuotaikų valdymas
- Stresas ir jo valdymas
- Psichologinės krizės samprata
- Psichologinės krizės prevencija
- Krizės įveika
- Savižudybės psichologija

## 6.2. IV gimnazijos klasė

Per mokslo metus skiriamos 35valandos

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

Šioje dalyje mokiniams suteikiamos žinios leis geriau analizuoti žmonių tarpusavio santykiu, taikyti efektyvesnius socialinės sąveikos būdus. Mokiniai suvoks bendravimo socialinėje grupėje ypatumus, išmoks analizuoti konfliktines situacijas ir pasirinkti tinkamą konflikto sprendimo strategiją. Bus atskleista bendrumo svarba saugant psichinę sveikatą.

A. Savęs pažinimas santykiuose su kitais. C. Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas.

6.2.1. Bendravimas. Bendravimo ypatumai.

- Bendravimo įgūdžių formavimasis.
- Pirmas įspūdis
- Kalbėjimas ir klausymas. Aktyvus klausymas.
- Neverbalinis bendravimas. Kūno kalba.
- Pasirengimas ateičiai (darbo pokalbis).

6.2.2. Socialinis suvokimas.

- Stereotipai ir nuostatos
- Socialinė atribucija
- Kito žmogaus suvokimo ir vertinimo klaidos

6.2.3. Grupės psichologija

- Grupės samprata, struktūra, įvairovė.
- Asmenybės ir grupės santykis
- Konformizmas
- Lyderystė
- Manipuliatyvus elgesys

6.2.4. Konfliktai ir jų sprendimas.

- Konflikto samprata.
- Konstruktyvus ir destruktivus konfliktas.
- Konflikto signalai. Konflikto priežastys.
- Konflikto sprendimo strategijos. Konstruktyvus konflikto sprendimas.

6.2.5. Bendravimas, bendradarbiavimas ir gyvenimo sunkumų įveika

- Pagalbos galimybės
- Dalyvavimo bendruomenės gyvenime, visuomeninėse organizacijose svarba teikiant psichologinį palaikymą.

## 7. Pasiekimų vertinimas

Pasirenkamasis psichologijos dalykas vertinamas įskaita.

Vertinimas turi motyvuoti mokinius aktyviai dalyvauti pamokoje, taikyti psichologines žinias praktiškai

Vertinimo objektu neturėtų būti mokinio asmeninė patirtis, psichologinių testų rezultatai ar mokinių savianalizės duomenys.

## 8. Pasiekimų lygių požymiai

### 8.1. 11-12 klasė\*

\*Rengiama

Tema	Mokinio gebėjimai	Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Įvadas. Psichologija – mokslinių ir praktinių žinių sistema.	Mokėti rasti psichologijos ryšius su kitais mokslais. Suprasti psichologijos mokslo praktinio pritaikymo galimybes.				
Pažinimo procesai.	Gebėti paaikškinti pažinimo procesų mechanizmus Žinoti dėmesio ir atminties tobulinimo būdus. Suprasti intelekto sąvoką. Suprasti kūrybinio mąstymo praktinio pritaikymo svarbą.				



2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

Asmenybės psichologija.	Suprasti asmenybę kaip vientisą, sudėtingą sistemą Mokėti atpažinti esminius temperament ir charakterio bruožus. Mokėti įvertinti teigiamus ir neigiamus savo asmenybės bruožus, išbandys saviertės didinimo strategijas. Gebėti atpažinti ir įvardinti pagrindines emocijas				
Pagalbos sau ir kitam galimybių pažinimas	Gebėti pagrįsti emocijų išgyvenimų svarbą žmogaus gyvenime, įtaką – žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai Suvokti streso, nerimo, psichologinės krizės poveikį sveikatai, atpažinti				



2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

	<p>streso, nerimo, krizės požymius. Suvokti savižudybės priežastis, atpažinti grėšiančios savižudybės požymius. Žinoti žmones, kurie gali suteikti psichologinę pagalbą.</p>				
Bendravimas. Bendravimo ypatumai	<p>Gebėti analizuoti žmonių tarpusavio santykius. Žinos efektyvius socialinės sąveikos būdus.</p>				
Socialinis suvokimas.	<p>Paaikškinti socialinio suvokimo ypatumus. Žinoti socialinį suvokimą įtakojančius veiksnius</p>				
Grupės psichologija	<p>Suprasti socialinės grupės sąvoką Paaikškinti grupės nario status, palyginti lyderio, atstumto ir</p>				





2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas

Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Projektas. Tekstas neredaguotas. 2021-11-03

	izoliuoto status paožymius.				
Konfliktai ir jų sprendimas.	Gebėti atpažinti ir analizuoti konfliktą Paašškinti galimas taktikas konflikto metu Žinoti konstruktyvaus konflikto sprendimo būdus.				
Bendravimas, bendradarbiavimas ir gyvenimo sunkumų įveika	Žinoti visuomenines organizacijas, kurių nariai teikia psichologinę paramą. Suprasti bendruomenės svarbą psichologinių krizių, priklausomybių prevencijoje.				