**Socialinio emocinio ugdymo programa „Antras žingsnis”**

**Tikslai:** ugdyti socialinė-emocinį mokinių intelektą, t. y. mokyti juos geriau suprasti jausmus ir juos tinkamai reikšti.

**Projekto dalyviai:** 1-4 klasių mokiniai, jų tėvai, klasių vadovai.

**Trumpas projekto aprašymas:**

Antro Žingsnio programa moko 3 pagrindinių įgūdžių:

▫ Empatijos - gebėjimas pajausti arba suprasti, kaip jaučiasi kitas žmogus. Tai įgalina mokinius suvaldyti savo stiprius jausmus ir sėkmingai spręsti tarpasmeninio bendravimo iššūkius.

▫ Jausmų valdymo - mokoma proaktyvių strategijų kaip išvengti stiprių jausmų perėjimo į neigiamo elgesio išraišką. Šios strategijos, pvz.: gilus kvėpavimas ir teigiamai orientuotas kalbėjimas su savimi, padeda mokiniams išlikti susikoncentravusiems ir ramiems.

▫ Problemų sprendimo - mokiniai mokomi nusiraminti ir sekti problemos sprendimo žingsnių planą (įvardinti problemą, sugalvoti galimus sprendimus, įvertinti pasekmes, pasirinkti geriausią sprendimą).

