



PATVIRTINTA

Druskininkų „Saulės“ pagrindinės mokyklos
direktoriaus 2019 m. rugpjūčio 30 d. įsakymu
Nr. V1-122

Iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamo projekto Nr. 09.2.1_ESFA-K-728-01-0039 „Druskininkų savivaldybės pradinio ugdymo pasiekimų gerinimas, lavinant socialinį-emocinį intelektą“

DRUSKININKŲ „SAULĖS“ PAGRINDINĖ MOKYKLA

**METODINĖS REKOMENDACIJOS PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ
PASIEKIMŲ GERINIMUI, LAVINANT SOCIALINĮ – EMCINĮ
INTELEKTĄ**

(VEIKLA 1.1.5. „PARENGTA METODINĖ PRIEMONĖ“)

Metodinė priemonė

Druskininkai

2019

TURINYS

1. ĮVADAS. KAS YRA SOCIALINIS EMOCINIS INTELEKTAS?	3
2. PATARIMAI TĖVAMS KAIP LAVINTI EMOCINĮ INTELEKTĄ	5
3. PROGRAMOS „LAIKAS KARTU“ ĮGYVENDINIMAS. TĖVŲ SUSITIKIMAI	8
4. MOKYKLOS, KLASĖS BENDRUOMENĖS ŠVENTĖS	11
5. JAUSMAI. JŲ ATPAŽINIMAS	14
6. DRAUGIŠKOJI SEU OLIMPIADA	21
7. LIONS QUEST PROGRAMA „LAIKAS KARTU“. DARBAS SU VAIKAIS	25
8. IŠVADOS	28
9. LITERATŪRA	29

IVADAS. KAS YRA SOCIALINIS EMOCINIS INTELEKTAS?

Terminą „emocinis intelektas“ (EQ) 1990 m. pirmą kartą pavartojo Peteris Salovey. Jis buvo pasitelktas apibūdinti sėkmę lemiančioms savybėms: empatijai, jausmų supratimui, išraiškai, valdymui, gebėjimui prisitaikyti, patikimui kitiems, atkaklumui, pagarbai. Emocinis intelektas – tai gebėjimas suprasti savo bei kito jausmus, jog galėtume gerai sutarti su kitais žmonėmis. Ekspertai nustatė, jog emocinis intelektas, tai stipriausias faktorius, nuo kurio priklauso, kiek laimingi būsime gyvenime. Jei norime ugdyti vaiko emocinį intelektą, turime padėti išmokyti vaiką atpažinti, įsisąmoninti, įvardinti ir valdyti savo jausmus, vėliau išmokyti kaip rasti efektyvų sprendimą.

Naujausi tyrimai patvirtina, kad emocinių įgūdžių turintys vaikai yra laimingesni, labiau savimi pasitiki, jiems geriau sekasi mokykloje, stiprėja jų teigiamos nuostatos mokyklos atžvilgiu, mažėja rizikingo elgesio, gerėja akademiniai pasiekimai. Socialinių kompetencijų svarba vertinama ne tik prevenciniu, norint išvengti žalingų įpročių, antisocialaus elgesio apraiškų, tačiau ir psichologiniu aspektu. Mokslininkai nustatė, kad socialinis-emocinis intelektas daug svarbesnis vaiko sėkmei už kognityvinį intelektą. Psichologai, tyrinėjantys mokinių pasiekimus įtakančius veiksnius, sako, kad vaikai išmoktų naujų dalykų, jie turi jaustis gerai. Mokantis yra labai svarbios emocijos. Tam, kad vaikas galėtų plėsti naują patirtį, jis turi jaustis saugiai ir pasitikėti savimi. Stresas gali sunaikinti smegenų ląsteles ir apsunkinti pažinimą. Pažinimo kokybei būtini ryšiai su šeimos nariais, pedagogais ir kitais žmonėmis, kurie yra svarbūs vaiko gyvenime. Emocinį intelektą galima ugdyti visuose jo amžiaus tarpsniuose. Mokyti pažinti savo jausmus ir emocijas, plėsti emocijų žodyną ne ką mažiau svarbu nei lavinti skaitymo ar skaičiavimo įgūdžius. Gebėjimas susirasti draugų ir puoselėti draugystę, sėkmingai įsitraukti į grupę, inicijuoti pokalbį ir išklausti, atskleisti save, drąsiai pasipriešinti skriaudėjams, atjausti kitus, įveikti sunkumus, išspręsti konfliktus, motyvuoti save sudėtingomis aplinkybėmis, drąsiai žvelgti į sunkumus yra tie įgūdžiai, kurie reikalingi gyvenime norint būti sėkmingam ir laimingam. Savo emocijų pažinimas ir supratimas, jų valdymas bei kontrolė, empatija ir t.t skatina efektyvų tarpasmeninį bendravimą. Todėl teigiama, kad emocinis intelektas yra patikimas asmeninio ir profesinio gyvenimo sėkmės rodiklis.

Edukologė Irma Liubertienė išskiria 7 emocinius poreikius ir jų vaidmenį vaiko gyvenime:

Saugumas – jei vaikai nesijaučia emociškai saugūs namie, jie ieško saugumo kitur, pavyzdžiui, mokykloje. Tad I. Liubertienė neabejoja, kad šiuolaikinės mokyklos vaidmuo nebėra vien mokyti ir auklėti, ji turi būti tas saugus uostas, tarpininkas, turintis pakankamai svarių įrankių atpažinti vaikus, stokojančius saugumo namuose.

Dėmesio poreikis – dažnai vaikai nuolat reikalauja dėmesio ir to siekia bet kokiomis priemonėmis. Dėmesio troškimas yra svarbus emocinis poreikis ir jį būtina tenkinti. Vaikai, nesulaukę pozityvaus dėmesio iš suaugusiųjų, visais būdais stengsis gauti bet koku būdu. Ši taisyklė galioja ir namuose, ir mokykloje. Edukologė rekomenduoja pastebėti, kada suaugusieji

atkreipia į vaikus dėmesį dažniausiai tada, kai jie jau kažką padarė ne taip, kaip iš jų tikimasi. Reikėtų dažniau pasidomėti, ką jie veikia, kodėl ši veikla jiems patinka, pagirti. Labai svarbu tiksliai pastebėti, išgryninti ir pasakyti konkrečias vaikų savybes. Pasak I. Liubertienės, vaikai ne tik nori sulaukti suaugusiųjų dėmesio, bet lygiai taip pat nori juo dalytis, parodyti kitiems.

Autonomija ir kontrolė – svarbu rodyti vaikams, kad jais pasitikime ir palaikome. Suaugusieji turi stengtis palaikyti vaikus visose situacijose ir nelikti abejingiems. Vaikai nori jausti tėvų, pedagogų palaikymą ir suklydęs turėti galimybę prašyti pagalbos.

Priklausymas grupei. Mes esame socialūs individai, tad mums būtina priskirti save tam tikrai grupei. Vaikų gyvenime itin reikšmingos grupės yra šeima, mokyklos klasė, įvairūs būreliai. Tai grupės, kuriose trokštame save identifikuoti. I. Liubertienė teigia, kad nepriimtas klasės vaikas jausis nesaugus, negalės tokioje grupėje savęs realizuoti, mokytis. Mokytojams edukologė siūlo dažniau pasidairyti per pertraukas į vaikus, atkreipti dėmesį į tuos, kurie nežaidžia su kitais, laikos atokiau, o tėvams rekomenduoja stengtis suprasti ir pažinti vaikų bendruomenes, daugiau domėtis vaiko draugais, veikla, o ne pažymiais ir pastabomis.

Privatumas ir refleksija. „Net ir mažiausiam vaikui reikia turėti savo kampelį, gal nebūtinai kambarį, bet tik jam skirtą vietą, erdvę, kur tėvai nedarytų tvarkos, nepadėtų žaislų ar daiktų ten, kur jiems patogiau“ - teigia specialistė ir siūlo labai rimtai paisyti tos erdvės privatumo. Net ir paties netvarkingiausio paauglio kambario duris I. Liubertienė siūlo uždaryti ir tyliai savo pavyzdžiu rodyti, kaip turi atrodyti tvarkinga erdvė. Sava erdvė būtina būti vienam, atsitraukti nuo bendravimo, pailsėti. Būtų idealu, jei tokia galimybė būtų įmanoma ir mokykloje.

Besąlyginis santykis. Įvairios pagalbos linijos rodo reikšmingų, besąlyginių santykių stoką, vaikai, jaunuoliai neturi kam išsipasakoti, tiksliau, žino, kad tokių, kokie yra, nepriims. I. Liubertienė tai sieja su vaikų, savivertės stoka: „Mes susikoncentruojame į pasitikėjimo ugdymą, o tai susiję su rezultatais, pažymiais, pasiekimais. Savivertė yra vidinis stuburas, tai, už ką vertiname save kaip žmogų, kokie esame.“ Tą besąlyginį santykį griauja ir tai, kad vaiką užkrauname nemažais lūkesčiais, bet juo kaip asmenybe nesidomime. Tėvams patariama stengtis suprasti, palaikyti vaiką, kad nepalūžtų, kai jam nesiseka, pabrėžti ne neigiamus pažymius, o tai, kaip jis jaučiasi, ir visada priimti suklydusį, t.y. palaikyti besąlygiškai.

Augimas ir prasmės matymas. Net ir labiausiai nusivylę mokykla vaikai nori mokytis pačia plačiausia to žodžio prasme. „Mes visada mokomės, kai kažką naujo išvelgiame, pamatome, o noras mokytis išauga sutikus tikrą, gerą mokytoją. Ir štai čia slypi iššūkis šiuolaikiniams mokytojams. Mokytojas, kaip žinių šaltinis, nebėra vertybė, nes žinios tapo labai lengvai pasiekiamos internetu, jų yra visur... Kur kas svarbiau – žmogiškas santykis, charizma, emocinis intelektas ir tai, kas įkvepia gilintis, ieškoti žinių pačiam“, - teigia edukologė I. Liubertienė.

PATARIMAI TĖVAMS KAIP LAVINTI EMOCINĮ INTELEKTĄ

Kiekvieno vaiko emocijų raiška ir vystymasis yra susijęs su bendrais vaiko raidos etapais – kalba, mąstymu, fizine raida. Dar kūdikystės etape matome pirmąsias vaikučių emocijas, pirmąsias šypsenas ir krykštavimą kai džiaugiamasi, ašaras – kai skauda ar nemalonu. Nuo pat mažumės vaikai mokosi emocijų raiškos stebėdami ir analizuodami tėvų elgesį, jų balso tembrą ir reakcijas. Tik vaikučiui pradėjus šliaužioti, ropoti – vaikutis siekia įvairiausių daiktų, prašo jų baltu, ropoja link tikslo, galėdamas eiti – pasiekti norime daiktą. Maždaug nuo 2-3 metų vaikai pradeda jaustis savarankiškai, todėl natūraliai vyksta ir sparti vaiko emocinė raida. Ypatingai tėvams dideli iššūkiai kyla, kai vaikų emocijos pradedamos reikšti šaukimu, rėkimu, verkimu ir pan. Vaikai sunkiai suvokia, kas vyksta jų viduje. Ypač jei dar nemoka kalbėti. Todėl šiame etape svarbiausi klausimai – kaip vaikams padėti suprasti savo emocijas, kas su jais vyksta, kai jie pyksta, nuliūsta, kaip išmokyti emocijas reikšti tinkamais būdais ir kaip jas valdyti. Šiame tarpsnyje įgyti gebėjimai kontroliuoti emocijas vėliau lemia, kaip vaikui seksis bendrauti, rasti draugų ir pan. Jei vaikas neišmoksta valdyti savo emocijų, vėliau tai gali peraugti į rimtesnius sunkumus – priešgyniavimą, agresiją ar atvirkščiai – perdėtą drovumą, baimę atskirti nuo tėvų.

Kalbant apie emocinio intelekto ugdymą svarbu suvokti, jog vaikai mokosi ne tik žaidimų metu, bet ir stebėdami tėvų reakcijas, elgesį bei emocijas. „Family Lab Academy“ kūrybinių veiklų organizatorė ir konsultantė Živilė Karžinauskienė pataria į ką svarbu atkreipti dėmesį:

- Priimkite vaikų emocijas - neigiant vaiko pyktį ar baimes atsiranda emocijų slopinimas. Toliau šis slopinimas pradeda pasireikšti nemaloniais sapnais, brolio mušimu ar kitu neigiamu elgesiu.

- Atskirkite elgesį nuo emocijų - tėvams nebūtina pritarti vaiko elgesiui, tačiau svarbu išklausti vaiką ir priimti jo jaučiamas emocijas. Pavyzdžiui: aš suprantu tave (vaiko emocijų priėmimas) - tu esi supykęs (emocijos įvardijimas), nes brolis sulaužė tavo žaislą (priežastis), tačiau niekada nėra gerai mušti, kitą net jei ir esi supykęs (nepritariama neigiamam vaiko elgesiui).

- Turėkite kantrybės - jeigu matote, kad vaikui duota užduotis gali būti sunki ir reikalaujanti pastangų, pavyzdžiui, užsisiegti megztinio sagas. Pasistenkite išlikti kantrūs, padėkite vaiką jam bandant atlikti užduotį. Svarbu stebėti ar vaiko tuoj neužklups nusivylimas ir esant poreikiui – jam padėti, nes aplankius nusivylimui gali pasirodyti susierzinimo priepuolis ir išgirsti, ką tėveliai sako vaikui bus dar sunkiau.

- Vaidinkite emocijas - kartu su mažaisiais stebėkite save veidrodyje. Suvaidinkite įvairias emocijų išraiškas (linksma, piktas, liūdnas ir pan.) ir jas vaikui įvardinkite. Taip vaikas mokysis atpažinti pagrindines emocijų išraiškas ir sužinos jų pavadinimus.

- Skaitykite - skaitydami knygas įvardinkite pasakų personažų emocijas, pvz. šuo yra liūdnas, katė yra linksma. Vyresniems vaikams galima pridėti paaiškinimą, pvz. šuo yra liūdnas, nes pasiilgo savo mamos. Taip pat, vaikų galima klausti kokias emocijas jaučia jų brolis, sesė ar močiutė skirtingose situacijose.

- Aptarkite dienos emocijas - prieš miegą aptariant dienos įspūdžius, pasakokite kokias emocijas tą dieną jautėte Jūs, paklauskite vaikų kaip jie jautėsi vienoje ar kitoje dienos situacijoje. Taip vaikas mokysis pastebėti emocijas ir apmąstyti savo elgesį.

- Emocijų žodynas - padėkite vaikui plėsti emocijų žodyną. Kartu ieškokite ir aptarkite daugiau emocijas apibūdinančių žodžių - ne tik linksmas, liūdnas, piktas, bet ir ramus, išsigandęs, nustebęs, smalsus.

Emocijos slypi žaidimuose. Žaidžiant tyrinėjamas aplink esantis sukurtas užsiėmimui pasaulis, vertinamos galimybės, patiriami nauji jausmai bei įgyjama nauja patirtis.

Šeima yra mūsų pirmoji emocinio gyvenimo mokykla: bendraudami su artimiausiais žmonėmis mes mokomės suvokti savo pačių jausmus, į juos reaguoti, numatyti, kaip į juos gali reaguoti kiti, taip pat suprasti ir išreikšti savo viltis ir baimes. Artimiausi vaikui suaugusieji – tėvai, vaidina svarbiausią vaidmenį lavinant emocinį intelektą. Todėl labai svarbu nuolat šviesti tėvus.

Šeimyniniai pokalbiai – vienas iš pagrindinių būdų mokyti vaikus komunikavimo. Kuo anksčiau vaikas girdi, kad šeimoje pagarbiai, mandagiai bendraujama (išklausa, domimasi kitu, paisoma kito nuomonės, dalyvaujama pokalbyje), atspindimi kito jausmai, kreipiamas dėmesys į visus, tuo anksčiau tuos pačius bendravimo modelius pradeda taikyti komunikuodamas su bendraamžiais. Humorui šeimoje taip pat turėtų būti skiriama pakankamai dėmesio ir laiko. Lengviausias būdas – tiesiog drauge žaisti: kurti juokingus pasakojimus, dainas, maivytis, kvailioti. Humoras suteikia vaikams galimybę tvarkytis su stresu, nerimu, pykčiu, gali padėti išreikšti tai, ką sunku pasakyti. Vertinga skatinti vaikus juokauti ir pastebėti humorą net sunkiomis gyvenimo aplinkybėmis. Tačiau ir juokaujant turi būti užtikrintas asmeninis ir kito žmogaus orumas bei pagarba. Iš tėvų ir mokytojų surinkta daug informacijos, akivaizdžiai patvirtinančios, kad nemaža dalis paauglių yra emociškai pažeisti: yra vieniši ir kenčia nuo depresijos, jaučia stiprų pyktį, negali valdyti emocijų, yra nervingi, linkę nerimauti, impulsyvūs ar net agresyvūs.

Kalbėkite apie savo emocijas. Dažniau kalbėti reikėtų apie išgyvenimas teigiamas emocijas: džiaugsmą, laimę, bet nepamiršti ir tokių emocijų kaip pyktis, liūdesys. Blogų ar gerų jausmų nebūna, yra tik netinkamas jausmų išreiškimas, ir tai reikia vaikams akcentuoti. Mokykite, kad pyktis yra normali emocija. Aiškinkite, kad supykus galima stipriai suspausti kumščius ir palaikyti, bet negalima trenkti savo draugui. Paaškindite, kad vienu metu galime jausti kelis jausmus. Vaikams būna labai baisu, kai jie supyksta ant mamos, nes jie galvoja: „Aš mamytę myliu, tai kaip aš galiu ant jos pykti?“ Dėl savo pykčio jie jaučia gėdą ir kaltę. Rodykite ne tik malonius, tačiau ir kitokius jausmus, juos įvardykite sakydami „aš liūdžiu“. Svarbiausia, paaškindite vaikui, kas nutiko ir kodėl taip jaučiatės, kad jis nesijaustų kaltas dėl jūsų prastos savijautos. Tokiu būdu vaikui diegiamas supratimas, kad dalintis jausmais yra normalu, priimtina ir saugu. Domėkitės vaiko jausmais. Atkreipkite dėmesį į vaiko jausmus, rodykite nuoširdų susidomėjimą jais. Pastebėję, kad jūsų vaikas nusiminęs, prieikite ir paklauskite jo, kas nutiko. Pajutę tėvų supratingumą, vaikai suvokia, kad jie tėvams rūpi ir gali bet kada į juos atsiremti.

Artimi santykiai su tėvais teikia vaikui saugumo bei pasitikėjimo jausmą, geresnį savęs ir aplinkinių supratimą.

Leiskite vaikui pačiam spręsti savo problemas. Suteikite galimybes jam susidurti su sunkumais, padėkite juos suprasti ir spręsti. (skatinkite prieiti prie kitų vaikų, pradėti kartu žaisti). Tačiau siekite, kad vaikas išmokytų pats tvarkytis su savo problemomis. Žinoma, neaiškios situacijos kažkiek baugina, tačiau kiekvienas sunkumų įveikimas suteiks jūsų mažyliui daugiau pasitikėjimo savimi ir drąsos. Sėkmingas problemų sprendimas priklauso nuo vaiko patirties, ne nuo jo sumanumo. Vienas iš būdų, kaip suaugęs žmogus galėtų padėti vaikui mokytis šio emocinio intelekto įgūdžio – sudominti problemos sprendimu, užuot iškart pateikus išeitį ar rezultatą. Tokiu būdu vaikui sudarytos sąlygos kaupti asmeninę patirtį. Problemas sprendžiančių suaugusiųjų elgesys turėtų būti vienas ir svarbiausių pavyzdžių vaikams mokantis, kaip valdyti šį emocinio intelekto įgūdį. Vaikai, stebėdami suaugusius žmones, savaime ima mėgdžioti ir vertinti. Todėl naudinga rengti šeimos susirinkimus, pavyzdžiui, savaitinius, kuriuose sprendžiamos asmeninės atskirų narių ir bendros problemos.

Skatinkite vaiką už gerą elgesį. Visi mėgstame būti pagirti, apdovanoti, kai padarome kažką gero. Pastebėję, kad grupės draugui atėmus daiktą, vaikas jam ne kumšteli, o pasako „man nepatinka, atiduok“, iš karto pagirkite jį už draugišką poelgį. Tačiau vaikas turi suprasti, už ką yra giriamas – neužtenka pasakyti „koks tu geras“. Nesupratęs pagyrimo reikšmės, mažylis gali sutrikti ir jo nepriimti. Taigi, aiškiai įvardinkite vaikui, už ką jį giriate (pvz., :kaip tu gražiai šiandien paguodei ir apkabinai draugą (brolių/sesę), kai jam buvo liūdna“).

Tiek tėveliai, tiek mokytojai turi būti autoritetai vaikui, kuris daugiausia išmoksta stebėdamas kiekvieną suaugusiųjų žingsnį. Todėl tarp mūsų elgesio ir vaikui duodamų pamokymų neturėtų atsirasti prieštara. Jeigu suaugusieji aiškina vaikui, kad susipykus su draugu muštis nederą, o patys supykę ant vaiko skelia antausį, tokios pamokos bus bevertės. Stenkimės priminti: „Vaikas visuomet mane stebi ir iš manęs mokosi“.

Norint išugdyti aukšto socialinio intelekto vaiką, geriau būti per griežtiems nei per daug atlaidiems. Tam būtina:

1. Nustatyti aiškias taisykles ir ribas, tvirtai jų laikytis;
2. Perspėti, kai vaikas ima nederamai elgtis (tai geriausias būdas jį mokyti savikontrolės);
3. Pastebėti, įvardinti, pasidžiaugti teigiamu vaiko elgesiu;
4. Sakyti vaikui, ko iš jo tikimasi;
5. Pasistengti užbėgti problemoms už akių, kol jų dar neatsirado (tinka ir žodinis įvardinimas, pvz., jeigu vaikas maištauja, kai reikia tvarkytis kambarį, galima jo paklausti: „Kaip manai, šįkart kambarį pradėsi tvarkyti iškart po kvietimo ar reikės laiko išsirėkti?“);
6. Nusižengus taisyklei, skirti tinkamą bausmę;
7. Bausmę pritaikyti prie nusižengimo;

8. Taikyti įvairias drausminimo priemones – atskyrimą (tiek minučių, kiek vaikui metų), privilegijos atėmimą, elgesio taškų sistemą (įsisenėjusiai problemai spręsti), pasekmės metodą, galima išreikšti tikslus, bet optimistiškai suformuluotus priakaištus.

PROGRAMOS „LAIKAS KARTU“ ĮGYVENDINIMAS. TĖVŲ SUSITIKIMAI

Projekto metu 1-4 klasėse buvo įgyvendinama Lions Quest programa „Laikas kartu“.

Įgyvendinant programą buvo organizuojami susitikimai su tėvais. Susitikimų tikslas – padėti tėvams tinkamai atlikti gyvybiškai svarbų vaidmenį – būti pirmaisiais savo vaiko mokytojais. Susitikimai suteikė puikią galimybę tėvams, mokytojams bei visuomenės nariams prisidėti prie programos „Laikas kartu“ įgyvendinimo.

Pagrindiniai tėvų susitikimų tikslai:

1. Padėti tėvams susipažinti su teorinėmis žiniomis ir įgūdžiais, kurių jų vaikai mokosi programoje „Laikas kartu“.
2. Suteikti tėvams galimybę susitikti ir aptarti bendrus rūpesčius.

Programos „Laikas kartu“ susitikimuose su tėvais aptariamos penkios pagrindinės temos:

Pirmas susitikimas. Prisistatymas ir klasės bendruomenės kūrimas.

Antras susitikimas. Tinkamo bendravimo šeimoje įgūdžių ugdymas.

Trečias susitikimas. Saugaus interneto naudojimas, atsakingas bendravimas socialiniuose tinkluose, patyčios.

Ketvirtas susitikimas. Pozityvioji prevencija – galvojame apie ateitį.

Penktasis susitikimas. Džiaugiamės savo šeima.

Didžiausia tėvų dalyvavimo programoje nauda – poveikis vaikams. Tyrimai rodo, kad kuo labiau tėvai įtraukiami į vaiko ugdymo procesą, tuo aukštesni vaiko pasiekimai, nepaisant tėvų išsilavinimo ar socialinio statuso. Pagrindiniai tėvų dalyvavimo programoje privalumai susiję su stiprėjančia vaikų mokymosi motyvacija, geresniais ilgalaikiais akademiniiais pasiekimais, stiprėjančiomis teigiamomis nuostatomis ir gerėjančiu elgesiu. Programoje dalyvaujantys tėvai teikia didžiulę paramą, kuri atsispindi mokinių pasiekimuose. Ir tėvai ir mokytojai džiaugiasi bendradarbiavimu ir abipuse parama.

Dalyvaudami programos veikloje tėvus pirmiausia skatina jų vaikų namų darbai, kuriuos šeimos nariai turi padėti atlikti. Susitikimuose tėvai sužino, ko bus mokomi jų vaikai. Dalyvauti vaikų ugdyme tėvai gali ir kitais būdais:

- Padėti organizuoti ir vesti tėvų susitikimus.
- Skleisti informaciją kitoms šeimoms ir bendruomenei apie tėvų dalyvavimo svarbą.
- Prisijungti prie LIONS QUEST programos mokykloje įgyvendinimo grupės.
- Prisidėti prie tinkamos mokyklos aplinkos kūrimo.

- Lankytis pamokose kaip svečiai, turintys programai reikalingos patirties.
- Padėti mokiniams įgyvendinti mokymosi tarnaujant projektus
- Aptarti su vaiku namuose, ko jis išmoko, ir kartu atlikti užduotis *Jungiame šeimas*.

Labai svarbu suburti planavimo grupę, į kurią būtų įtraukiami mokytojai, administracijos atstovai,

kiti mokyklos darbuotojai, tėvai, kurie galėtų teikti paramą. Išrinktas planavimo grupės lyderis turėtų užtikrinti, kad visos užduotys būtų aiškiai apibrėžtos, o kiekvienai užduočiai vykdyti paskirtas atsakingas asmuo.

Susitikimus gali vesti vienas ar keli žmonės. Tai gali būti tėvai, mokytojai, apmokyti LIONS QUEST seminaruose. Susitikimams vadovauti turėtų atsakingi asmenys, gerbiantys tėvų poreikius bei požiūrį ir turintys reikiamų planavimo bei bendravimo įgūdžių.

Tyrimai rodo, kad tarp namų ir mokyklos vykstanti komunikacija padeda ugdyti socialines ir emocines kompetencijas. Mokslinių tyrimų duomenys patvirtina šeimos ir mokyklos bendradarbiavimo svarbą:

- Mokyklos ir šeimos partnerystės strategija, skatinanti vaikų socialinį, emocinį ir akademinį augimą.
- Auginame rūpestingus, savimi pasitikinčius ir gabius vaikus: ką turi žinoti tėvai ir globėjai apie socialinį ir emocinį ugdymą ir kodėl prasminga tuo užsiimti mokykloje ir namuose.
- Socialinis ir emocinis ugdymas mokykloje ir namuose: idėjos ir priemonės darbui su tėvais ir šeimomis.

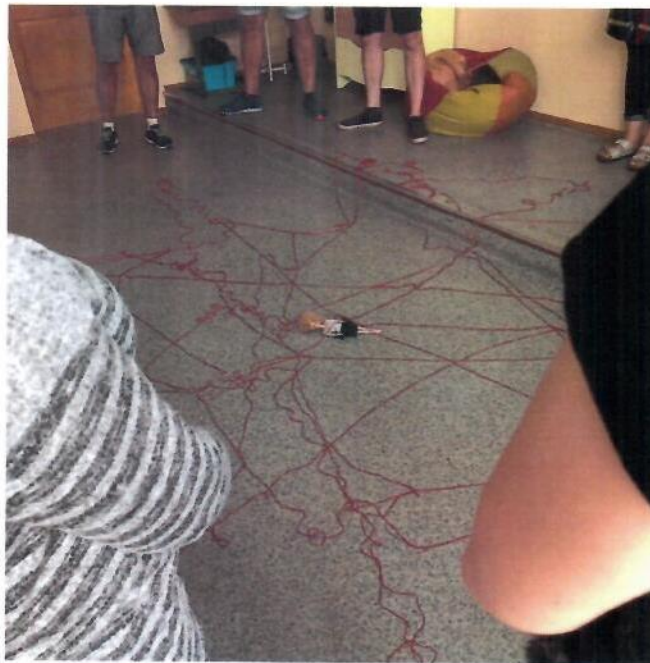
Tėvai atlieka pagrindinį vaidmenį savo vaiko ugdyme. Tėvų susidomėjimas, ypač kalbant apie pradines klases, yra itin svarbus auklėjimo elementas, turintis nemažai įtakos vaikų sėkmei mokykloje. Tėvų suinteresuotumas ir rūpestis yra glaudžiai susijęs su pozityvių socialinių įgūdžių, atsakingo elgesio ir sveikos gyvensenos formavimusi. O abejingumas – su įvairiomis negatyvaus, antisocialaus elgesio formomis bei kvaišalų vartojimu.

Privalumai, kurie skatina tėvus dalyvauti susitikimuose:

- Pagrindinis dėmesys skiriamas darnių šeimos ir mokyklos ryšių puoselėjimui.
- Galimybė užmegzti atvirą dialogą, dalytis patirtimi, problemomis ir rūpesčiais; gauti ir teikti pagalbą.
- Galimybė įgyti naujų įgūdžių praktiniuose užsiėmimuose.
- Čia pateikiama nauja metodinė informacija apie vaiko raidos stadijas, elgesio valdymą ir specialistų pagalbą.
- Pozityvus požiūris.
- Paprasta kalba.
- Pagarba skirtumams, tolerancija.
- Nuoširdus, draugiškas bendravimas.

Geroji patirtis ir įspūdžiai, pravedus tėvų susirinkimus.

Pirmasis tėvų susitikimas padėjo tėvams susipažinti vieniems su kitais, kurti darnią klasės bendruomenę. Žinodamos, kad dauguma tėvų užsiėmę, ir norėdamos paskatinti, kuo daugiau jų atvykti į susitikimą, mokytojos iš anksto supažindino juos su susitikimo darbotvarke. Todėl tėvai žinojo, kad gaus daug naudingos informacijos. Susitikimo metu tėvai pasiskirstė į mažas grupėles. Kiekviena grupelė gavo korteles, kuriose buvo aprašytos ir nurodytos užduotys, kurias tėvai turėjo atlikti. Tėvams buvo suteikta puiki galimybė pristatyti, pasirodyti, padiskutuoti ir išsakyti savo nuomonę, pasisakyti. Didelį įspūdį visiems dalyvavusiems paliko žaidimas „Tinklas“. Tėvai sustojo ratu. Jiems buvo išdalinti lapeliai su užrašytais teiginiais. Tada siūlų pagalba buvo pinamas „tinklas“. Kai tinklas buvo išpintas, jo viduryje paguldyta lėlė, skaitomi teiginiai, užrašyti ant lapelių. Savo teiginį išgirdę tėvai, turėjo paleisti siūlą. Žaidimas baigėsi, kai lėlė nukrito ant grindų. Aptartos žaidimo sukeltos mintys ir emocijos. Buvo padaryta išvada, - labai svarbu yra visiems kalbėti viena kalba ir žinoti tą patį žodyną. Kiekvienas bendruomenės narys yra labai svarbus, kuriant klasės viziją. Tėvai įsisąmonino, kad kiekvienas iš jų yra labai svarbus ir reikalingi klasės bendruomenės nariai.



Ypač aktualus ketvirtokų tėvams buvo susitikimas „Saugus interneto naudojimas, atsakingas bendravimas socialiniuose tinkluose“. Tiek mergaitės, tiek berniukai 4 klasėje jau bando kurtis Facebook ar kitų socialinių tinklų paskyras, kartais patirdami nuoskaudas, įžeidinėjimus, patyčias. Dauguma tai daro slapta nuo tėvelių. Susitikimų metu tėvai daugiau sužinojo apie saugumą internete, atsakomybę, naudojantis socialiniais tinklais, internetines patyčias, kad tai yra daugialypė terpė, kad vaikai neprivalo patys vieni kovoti su jomis. Tėvams buvo pristatyta, kur jie gali rasti pagalbos, iškilus problemoms. Tėvai dalijosi ir savo patirtimi, kad ir jie ne visada jaučiasi saugūs, tad puikiai suprato, kokie pavojai gali tykoti vaikų. Mokinių

tėvai džiaugėsi pateikta vertinga ir aktualia informacija, susitarė dėl abipusio bendradarbiavimo, stebint vaikus klasėje ir namuose.

Susitikimų metu pradinį klasių mokytojai pastebėjo ir pajuto tėvų dalyvavimo naudą - poveikį vaikams, stiprėjančias teigiamas nuostatas, gerėjančią elgesį, džiaugėsi bendradarbiavimu ir abipuse parama. Susitikimai buvo sėkmingi, informatyvūs. Visi suprato, kad klasės bendruomenė vienija tas pats tikslas. Jų metu vyko gyvos diskusijos, kurios skatino dalyvių susidomėjimą, buvo išsakytos idėjos klasės bei mokyklos bendruomenės stiprinimui. Tėvai buvo patenkinti, kad pasisėmė idėjų ir savo šeimos bendruomenės formavimui. Jie taip pat atnešė vertingų įžvalgų, unikalių idėjų, kurios padėjo stiprinti šeimos ir mokyklos santykius, gerinti mokinių elgesį ir pasiekimus. Atsirado šiltas, pagarbus klasės tėvų tarpusavio bendravimas, atviras kalbėjimas apie iškilusius džiaugsmus ir rūpesčius, geranoriška pagalba mokytojoms. Tėvų susitikimai padėjo suburti bendruomenę, geriau pažinti vienas kitą ir savo vaikus, suprasti jų problemas ir išsiaiškinti būdus, kaip jiems padėti. Vaikai, kurių tėvai buvo aktyvūs dalyviai, tapo labiau savimi pasitikintys, pagerėjo jų mokymosi motyvacija, pasiekimai. Atsirado šiltesni santykiai tarp tėvų ir mokyklos, tarpusavio pasitikėjimo jausmas, skatinantis bendradarbiauti. Mokytojai nuolat jaučia tėvų pritarimą ir palaikymą.

MOKYKLOS, KLASĖS BENDRUOMENĖS ŠVENTĖS

Vienas iš būdų tėvų dalyvavimo ugdymo įstaigos veikloje – klasės renginiai. Tėvai, atvykdami į ugdymo įstaigą ir bendradarbiaudami, prisidedami prie bendros klasės, mokyklos veiklos, rodo vaikui, kad jiems rūpi. Kai vaikas mato, jog tėvams rūpi, jis nori stengtis, nori parodyti, kaip viską puikiai jis daro. Matydamas namų ir mokytojo sąsajas, vaikas supranta, kad ugdymas (-is) – integrali jo gyvenimo dalis, kad namai ir ugdymo įstaiga papildo vienas kitą, o ne yra atskiri segmentai.

Vykdant „Druskininkų savivaldybės pradinio ugdymo pasiekimų gerinimas, lavinant socialinę-emocinę intelektą“ projektą, mokykla kartu su tėveliais organizavo ne vieną mini projektą, kuris vaikams suteikė daug teigiamų emocijų:

„Senovės Romoje“ - tai projektinė veikla, kurios metu ketvirtokai „pavirto“ senovės romėnais, apsirengė „togomis“ ir „stolomis“, sužinojo daug įdomybių apie šį laikmetį ir patyrė savo kailiu kai kuriuos gyvenimo aspektus. Komandose vaikai atliko įvairias užduotis. Jie gamino sėkmę nešančius amuletus, kuriuos nešiojo kiekvienas romėnų vaikas iki pat pilnametystės. Sėkmingai įveikė užduotis su romėniškais skaitmenimis. Su pačių pasigamintais skydais, kuriuos gamino kartu su tėvais, klausydami griežtų lotyniškų komandų, „legionieriai“ žygiavo į sporto salę, treniravosi tvarkingai suformuoti būrius, sustoti į gynybinę „vėžlio“ rikiuotę bei sudalyvavo „mūšyje“. Varžėsi romėniško stalo žaidimo „Rota“ turnyre. Po to mažųjų romėnų laukė tikra romėniška puota su romėniškais patiekalais, kuriuos vaikai valgė pusiau gulomis. Organizuojant ir pravedant renginį aktyviai dalyvavo mokinių tėvai, kurie kartu su vaikais dalyvavo visose rungtyse, buvo pasipuošę romėniškais drabužiais. Vaikai suvokė, jog džiaugsimą, šventinę

nuotaiką galima sukurti tik bendradarbiaujant, pasitikint vieni kitais, laikantis susitarimų. Patirtos emocijos, džiugesys ilgai išliks vaikų ir jų tėvelių atmintyje.



„Keliaukime kartu“. Ketvirtos klasės mokiniai spalvingą rudens dieną kartu su tėveliais keliavo po savo gimtąjį miestą maršrutu „M.K.Čiurlionio pėdsakais“. Domėjosi Kastuko vaikystės istorijomis, lankė M.K.Čiurlionio paminklą bei ieškojo po visą miestą išsibarsčiusių jo paveikslų reprodukcijų. Orientacines varžybas jiems iš anksto sugalvojo ir parengė tėveliai. Keliaudami, pažindami, bendraudami stiprino pozityvius pagarbius tarpusavio santykius, dalijosi asmenine patirtimi, jausmais, išgyvenimais.



„Kartu mes tai galime“ - bendra veikla vienos klasės mokinio šeimos sodyboje. Gamtoje prie bendro vaišių stalo vyko pokalbis apie šeimų aktyvaus dalyvavimo ir tėvų įsitraukimo į šį projektą svarbą. Visi drauge puikiai praleido laiką gamtoje varžydamiesi smagiuose komandinėse varžybose: sportinėse, loginėse, kūrybinėse užduotyse. Sportinių estafėčių varžybų metu

mokiniai įsitikino, kad sėkmingas bendruomenės narių darbas priklauso nuo jų tarpusavio ryšių, pasitikėjimo vienas kitu. Tik veikdami kartu, siekdami bendrų tikslų, galima nugalėti visas kliūtis, pasiekti gerų rezultatų.



„Dzūkų girioje“ – puikus renginys su klasės bendruomene užbaigus mokslo metus. Vaikai kartu su tėvais automobiliais suvažiavo į sutartą vietą, kurioje rado užkoduotą informaciją, kaip patekti į dzūkų stovyklavietę. Priėję girią, dalyvius užpuolė „plėšikai“. Visus suskirstė į komandas, kurioms teko varžytis įvairiose rungtyse gamtoje. Norint patekti į teritoriją, reikėjo per upelį perlipant virve, įsikurti stovyklavietę, patiems susirasti ir pasigaminti maisto. Vaikai kepė bulves, vištidedėje radę kiaušinių, maiše tešlą ir kepė lietinius blynus, išbandė savo taiklumą šaudydami iš lanko su strėlėmis, patys drąsiausieji jodinėjo su žirgu. Visiems pasivaišinus prie laužo, teko sukti galvas, sprendžiant logines užduotis. Kartu su tėvais gamtoje praleistas laikas, prabėgo labai turiningai ir greitai. Buvo sunku skirstytis. Girią palikti teko tik nusileidus saulei. Neišdildomi įspūdžiai, patirtos teigiamos emocijos lydės vaikus visą gyvenimą.



Bendruomenės renginys „Sudie vaikystės pasaka“. Renginys skirtas ketvirtokų atsisveikinimui su pradine mokykla. Šiame renginyje dalyvavo visos ketvirtos klasės su savo mokytojais ir tėvais. Visi susirinko į salę, kuri buvo tarsi karalių rūmų menė. Visi bendruomenės nariai pavirto pasakų veikėjais. Kartu kūrė vaikystės pasaką. Mokytojos virto Freken Bok, Merė Popins, karalienė – direktoriaus pavaduotoja, po salę blaškėsi rūmų juokdarys (kita direktoriaus pavaduotoja). Vaidmenys buvo skirti ir būsimoms penktokų auklėtojoms. Vaikai kartu su mokytojais kūrė bendrą istoriją, kuriame veikė įvairūs personažai iš pačių populiariausių pasakų. Klasės buvo suskirstyto į atskiras karalystes su savo valdovais. Karalystės turėjo atlikti begales rungčių, kad pelnytų karalienės malonę. Kaip ir visose pasakose viskas pasibaigė laimingai. Tėveliai pasirūpino neapsakomo linksmumo puota, kurioje „visi gėrė, valgė, per barzdą varvėjo...“ Šis renginys pareikalavo daug pasiruošimo, netikėtų sprendimų ne tik tėvams, mokiniams, bet ir visiems ketvirtokus ugdytiniams pedagogams ir vadovams.



Kartu su tėveliais patirta veikla, bendri išpūdžiai jungia, vienija mokinius, jų šeimas, stiprina atsakomybę, ugdo išpareigojimą, pozityvius emocinius, socialinius įgūdžius, kuria bendruomenės kultūrą, padeda pradinukams atsipalaiduoti, pasidžiaugti, pasilinksinti, stiprina tarpusavio santykius.

JAUSMAI. JŲ ATPAŽINIMAS

PYKTIS. Pyktis – tai gana sunki emocija, kuri šeimos bei mokyklos gyvenime sukelia daugiausia problemų ir nesusipratimų. Nevaldomas pyktis labai kenkia pačiam vaikui. Jis trukdo palaikyti gerus tarpusavio santykius su bendraamžiais bei artimais žmonėmis, kurti psichologiškai sveikus santykius su kitais jam svarbiais žmonėmis bei išlaikyti sveiką savojo „aš“

vaizdą. Pyktis yra galinga jėga, ne vien kuriant vidinę žmogaus patirtį, bet dažnai ir paliekant neigiamus padarinius aplinkoje. Piktas vaikas – tai dažniausiai nelaimingas, nesaugumo jausmą išgyvenantis, vaikas. Ankstyvajame ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje dažniausiai tai gali būti reakcija į įvairias sunkias traumuojančias situacijas šeimoje ar už jos ribų: antro vaiko šeimoje gimimas; tėvų skyrybos; nuolatiniai konfliktai šeimoje; bendraamžių nepriėmimas, atstūmimas ir pan. Dėl savo netinkamo elgesio vaikai nuolat viduje išgyvena savo asmenybės netobulumą, niekingumą bei kitų priešiškumą, nepriėmimą. Taip palaipsniui vaiko viduje gali prasidėti asmenybės destrukcija, nes jo „aš“ sistema dar nesusiformavusi, labai trapi. Pakenkti, sužeisti ar nuvilti vaiką yra taip pat nesunku, kaip gėlyne sutrypti švelnius vos išsiskleidusius pumpurus, kurie buvo kasdien puoselėjami ilgus mėnesius. Tinkamai išreikšti, ar kitaip sakant, valdyti savo pyktį vaikas neišmoksta savaime. Šis išmokymas neateina natūraliai, kaip mes dažnai galvojame. Kaip brandžiai išmokyti reikšti savo pyktį reikia mokytis jau namuose, o tai reiškia, kad vaikas turi būti nuolat lavinamas valdyti savo pyktį savo brangių tėvelių, o vėliau darželyje – auklėtojų, mokykloje – mokytojų, ir pan. Pykčio valdymas – tai jokių būdu nereiškia savo pykčio slopinimą. Apie pykčio slopinimo padarinius žino ne tik medikai ir psichologai – daugelis žmonių yra patyrę fizinį sunkumą visame kūne, didelės vidinės įtampos pojūtį, atsiradusį po to, kai dėl kokių nors priežasčių teko užgniaužti bekylantį pyktį. Kai besiveržiantis pykčio protrūkis tarsi nuryjamas, jis taip ir lieka kūne, sukeldamas didesnius ar mažesnius pakitimus.

O jei polinkis užgniaužti pyktį yra pastovus, anksčiau ar vėliau atsiranda negalavimai: galvos skausmai, spaudimas krūtinėje, įvairūs virškinimo sutrikimai, prislėgta nuotaika, ir pan. (ypač šie simptomai pasireiškia paauglystėje, kai paauglys priverstas nuolat slopinti savo pyktį). Manoma, kad nagų kramtymas, naktinis šlapinimas taip pat yra užslopinto pykčio padariniai. Jei vaikui neleidžiama išreikšti pykčio, jis gali projektuoti savo pyktį į aplinką. Tokiems vaikams paprastai atrodo, kad visi aplinkiniai pyksta ant jų, tad jie tampa užsidarę, baimingi, gali pradėti bijoti tamsos, įvairių pabaisų.

Kiti vaikai vietoj to, kad nukreiptų pyktį į juos žeidžiančią aplinką, nukreipia jį į save pačius.

Emocinė savireguliacija – iššūkis vaikams. Vaikai negimsta mokėdami reguliuoti emocijas. Jie to mokosi. Kartais vaikai galvoja, jog pyktis – vienintelis būdas gauti tai, ko nori. Dažnai jie turi tokią patirtį – iki šiol jie pykčiu pasiekdavo savo tikslus.

Svarbu, kad vaikas išmoktų valdyti emocines iškrovas, nes tai ne vien apsunkina bendravimą ir santykius, bet ir pats vaikas pervargsta nuo per stiprių emocijų. Tai, kaip vaikams sekasi mokytis emocijų valdymo, priklauso ne vien nuo paties vaiko įgimtų savybių, bet ir nuo aplinkos – tėvų ir ugdytojų.

Pyktį reikia išreikšti, bet galima tai padaryti priimtinais, konstruktyviais būdais, arba pasirinkti netinkamą elgesį.

Suaugusiųjų tikslas – išmokyti vaikus reguliuoti savo emocijų raišką. Vaikas mokosi įveikti įtemptas situacijas, kai jis:

- Mokosi paprašyti, derėtis, tartis dėl visiems priimtinių susitarimų.
- Mokosi empatijos (gebėjimo įsijausti į kito situaciją).
- Mokosi dirbti kartu, komandoje.
- Mokosi palaukti, atidėti poreikius.
- Mokosi nusiraminti.
- Stiprina kitus reikalingus socialinius įgūdžius.

Kad ir koks būtų elgesys – tai vaiko emocijų išreiškimas. Kuo stipresni neigiami jausmai, tuo didesnis noras sumažinti įtampą, pasijusti geriau, kitaip tariant – juos išreikšti elgesiu. Vaikai elgiasi taip, kaip tuo momentu gali geriausiai. Kita vertus, mes galime vaiką išmokyti elgtis geriau. Suaugusiųjų užduotis – mokyti priimtinių emocijų išreiškimo būdų. Kuo anksčiau situacijoje paskatinsime vaiką imtis alternatyvaus elgesio, tuo jam bus lengviau sukontroliuoti kylančias emocijas. Alternatyvus elgesys padės vaikui nurimti. Jis nėra bauda ir svarbu, kad vaikas tai suprastų.

Vaikus turime mokyti kalbėti apie jausmus, jų amžiui suprantama kalba. Atpažinus ir įvardinus jausmus, jie tampa labiau kontroliuojami. Namie ir mokykloje turime kurti palaikymo atmosferą, patys dalintis jausmais, įvardinant kaip jaučiamės. Tuomet ir vaikas jausis saugus kalbėdamas apie save. Laikui bėgant vaikas turi išmokti skirti savo mintis nuo jausmų ir kūno pojūčių. Atpažintos sąsajos leis lengviau save kontroliuoti stresinėse situacijose.

Besąlygiškai priimkite vaiką ir stenkimės jį suprasti. Vaikai, kurie įtemtose situacijose dažnai pasirenka netinkamą elgesį, nuolat girdi pastabas, gauna bausmes, būna sustabdyti didesnės jėgos ar autoriteto. Suaugusiųjų ryšys su tokiais vaikais dažnai būna arba skurdus arba jau nutrūkęs. Todėl ypatingą dėmesį mokytojai, ugdantys piktą vaiką turėtų skirti bendravimo „kokybei“ – vaiko priėmimui ir supratimui, pozityviai patirčiai kartu. Būtina atrasti veiklas, laisvalaikio užsiėmimus, kuriose vaikas jausis kompetentingas. Patyrus kartu gerus jausmus, vaikas pajus, kad suaugusieji jį mato ne vien tuomet, kai jis blogai pasielgia. Vaikas išgirs, ko jo prašome tik tada, kai jausis priimtas ir suprastas.

Saugumo vaidmuo. Suaugusieji gali atsitolinti situaciją ir abstrakčiau įvertinti tai, kas vyksta. Tuo tarpu vaikai linkę mąstyti konkrečiai ir jiems tokia užduotis gali būti per sudėtinga. Gyvenimiškose situacijose tiesa yra reliatyvi – tą pačią situaciją esame linkę matyti iš skirtingų perspektyvų. Mokėjimas priimti kito tiesą, išlaisvins mus nuo kovos įtikinti kitą. Pripažindami vaiko jausmus ar elgesį, nebūtinai pritariame jiems. Tai reiškia, jog klausome vaiko ir bandome suprasti jo požiūrį. Pripažinimas leidžia vaikui suprasti, kad mes jo klausome ir kad suprantame jo elgesį gyvenimiškų aplinkybių kontekste bei priimame patį vaiką. Kai vaikas jaučiasi pripažintas, jis gali nurimti ir aptarti savo jausmus. Vaiko elgesys yra išmoktas ir gali būti pakeistas. Vaiko elgesys – tai ne tai kas vaikas yra, o ką jis daro. Svarbu suprasti, kad vaikui nebelieka nieko kito, kaip patikėti, kad jis yra blogas ir pradėti elgtis netinkamai – taip, kaip iš jo ir tikimasi. Tačiau mes juk norime, kad jis tikėtų, jog yra geras ir tik šioje situacijoje pasielgė

netinkamai (turime tai nuolat jam kartoti). Vaikas stengsis atitikti pozityvų savęs vaizdą. Vaikams reikia laiko išmokti naujo elgesio taisyklių. O tai reikalauja daug pastangų ir palaikymo. Vaikas keis savo elgesį ateityje tik tuo atveju, jei jaus, kad girdime, suprantame ir priimame jį. Kuo daugiau versime vaiką paklusti – tuo stipriau jis priešinsis. Vaikas turi gauti tokią laisvę, kokiai jau yra pasiruošęs. Jis turi turėti pasirinkimo galimybę, paisydamas suaugusiųjų nustatytų ribų.

Piktas ir agresyvus vaikas veikia šeimą, klasės, mokyklos bendruomenę. Aplinkiniai stengiasi gyventi pagal nuolat intensyvias emocijas išgyvenančio vaiko paros ritmą ir „poreikius“. Dažnai toks vaikas „suvalgo“ suaugusiųjų dėmesį. Nebelieka laiko kitiems šeimos nariams, klasės vaikams. Tačiau vaikas nori gyventi ne piktuose namuose, mokytis jaukioje, teigiamas emocijas keliančioje aplinkoje, turėti gerų draugų. Agresyvus elgesys – tai jo išmoktas būdas išreikšti jausmus.

Tiek tėvai, tiek pedagogai turi išlikti atidūs tam, kas šiuo metu vyksta ir priimti vaiko išgyvenimus, žinoti, kodėl ir ko siekiame ir auklėdami ir ugdydami pradinuką.

Linės Cirtautienės ir Gintarės Meslinienės metodinis leidinys „Žaidžiu jausmus: Pyktis“ praturtina taikomus metodus specialiesiems pedagogams, logopedams, pedagogams, tėveliams. Knygoje siūlomos įdomios veiklos, užduotys suskirstytos taip, kad vaikas būtų tikslingai orientuotas mokytis tinkamų pykčio valdymo įgūdžių. Įtraukiančios užduotys sudėtos taip, kad vaikas mokytųsi nuosekliai pradžioje išmoktų atsipalaiduoti, vėliau – pažintų ir išmoktų atskirti mintis, jausmus ir elgesį, tik tuomet bus pasiruošęs mokytis emocijų kontrolės ir socialinių įgūdžių. Pagrindinės knygos skiltys yra:

- Nusiramimas – tai užduotys, kurios supažindina vaiką su nusiramimo metodais. Moko dėmesio perkėlimo, situacijos priėmimo, savęs apsaugojimo būdų. Užduotys veikia kaip „pirmoji pagalba“ supykus. Pagrindinis įgūdis, kurio prireiks – mokėti nusiraminti. Parinktos veiklos vaiką ruošia pykčio valdymo žingsniams. Užduotys suteikia vaikui atsipalaidavimo pojūtį.

- Atpažinimas – tai užduotys, orientuotos į savo išgyvenimų pažinimą, mokantis atskirti mintis, jausmus ir faktus ar elgesį. Atlikdamas užduotis, vaikas supranta savo savijautą, atpažįsta ir įvardina jausmus. Vaikas mokosi perkelti dėmesį nuo minčių į jausmus ar elgesį. Užduotys padeda suprasti sąveikas tarp jausmų ir fizinių pojūčių, minčių ir jausmų ar jausmų ir elgesio.

- Reguliavimas – tai užduotys, mokančios atpažinti emocijas, jas įvardinti ir tinkamai išreikšti. Vaikai mokosi atpažinti, kaip mintys keičia emocijas ir kaip save apsaugoti nuo mąstymo klaidų. Vaikas daugiau sužino apie sveiką gyvenimo būdą. Pateikta įvairių technikų bei metodų efektyviau spręsti problemas.

- Bendravimas – ši knygos dalis skirta socialiniams įgūdžiams, kurie yra vertingi mokantis palaikyti gerus santykius su aplinkiniais. Aiškinantis, kodėl bendraujant yra netinkamas pasyvumas ir manipuliavimas, vaikas mokosi suprasti ir tinkamai išsakyti savo poreikius, išmoksta atpažinti, kas sukelia jo intensyvias emocijas.

BAIMĖ. Vaikų baimės ir nerimo jausmai – tai vieni iš sudėtingiausių išgyvenimų, kuriems ištikus suaugusieji nebežino ką daryti, kaip nuraminti vaiką. Tokiose situacijose pasakymas „nusiramink, nėra ko bijoti“ visiškai negelbsti, kartais, priešingai, dar labiau sužadina vaiko jausmus ir paskatina suaugusiųjų nekantrumą ir abejingumą vaiko emocijų atžvilgiu. Tokiose situacijose nuolaidžiavimas ir begalinis guodimas neveda į laimingą situacijos baigtį.

Tikras pagalbininkas tėvams ir pedagogams sprendžiant su nerimu ir baime susijusias raiškos, korekcijos problemas yra metodinio priemonių rinkinio „Žaidžiu jausmus“ knyga „Baimė“ (L. Cirtautienė, G. Meslinienė). Šioje knygoje gausu darbo metodų, užduočių, įvairių darbo su vaiku būdų, padedančių įveikti vaikų nerimą ir baimingą jų elgesį. Knygoje yra ne vien rekomenduojamos priemonės, bet ir nurodymai, kaip tinkamai pasiruošti užduotims, kaip analizuoti gautus atsakymus, kuo verta pasidomėti ar kaip pakeisti pristatomas priemonės. Detali priemonių analizė suteikia galimybę ne tik sužinoti naujų darbo su vaiku būdų ar prisiminti metodų taikymo sąlygas, teorinį pagrindimą, bet ir išmokti, kaip manipuluoti jau taikomais darbo metodais, į ką reikėtų atkreipti dėmesį, kaip keisti ar papildyti jau turimas priemonės. Paruošti užduočių lapai vaikams labai palengvina pedagogo ruošimąsi darbui su vaiku.

LIŪDESYS. Vaikystė – tarsi karalystė – čia viskas šviesu, ryšku, patogiu ir linksma. Čia reikia tik ledų porcijos, mylimo žaislo ar šiltų akių, kad jaustumėsi laimingas. Čia visi gyvena amžinai – niekas nemiršta.

Dažnai suaugusiems atrodo nepatogu kalbėti su vaiku apie netektį – kartojame sau „...per anksti, paskui dar bijos...“. Bandome apsaugoti vaikus nuo mirties. Iš tiesų vaikystė pilna netekčių – vaikai susipyksta su draugais, pameta žaislus, miršta jų augintiniai, pakeičia gyvenamą vietą, išsiskiria tėvai, miršta giminaitis – taip nutrūksta buvę vaikui reikšmingi santykiai.

Dėl ko vaikas gedi:

- Tėvų skyrybos;
- Šeimos sudėties pasikeitimo;
- Persikraustymo
- Tėčio išėjimo į kariuomenę
- Tėvų/globėjų darbo pasikeitimo, nes vaikas retai mato vieną iš tėvų;
- Smurto šeimoje
- Prievartos ar nepriežiūros
- Skurdo
- Tėvų/globėjų piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis;
- Šeimos nario įkalinimo;
- Psichinės ligos šeimoje;
- Vaiko ligos;
- Vaiko/šeimos nario negalios;
- Patyčių ar priekabiavimo;

- Pasitikėjimo savimi netekimo;
- Augintinio mirties;
- Giminaičio/šeimos nario mirties.

Nors netektis yra natūrali vaiko patirtis, pokalbis apie mirtį dažnai yra atidėliojamas. Šia tema kalbėti sunku ne dėl vaikų, o dėl suaugusiųjų nepasiruošimo – nežinome kaip jiems paaiškinti, ką sakyti, kai vaikas liūdi. Vaikų gedėjimas dažnai lieka neatpažintas – miego sutrikimų, fizinių nusiskundimų, prastų pažymių, nuotaikų svyravimų, netinkamo elgesio gali būti ir netektis. Kartais aplinkybės, kurių nežinome, gali tapti labai reikšmingos vaikui ir keisti jo savijautą, elgesį, akademinį pažangumą. Todėl suaugusieji – tėvai, artimieji, pedagogai turi būti tarsi saugykla, galinti pasirūpinti reikšminga pagalba vaikui. L. Cirtautienės ir G. Meslinienės metodinė priemonė „Žaidžiu jausmus: Liūdesys“ pagilins psichologines žinias bei praturtins taikomus metodus su vaikais dirbantiems pedagogams, specialiesiems pedagogams, logopedams, socialiniams pedagogams, mokytojų padėjėjams. Knygoje pateiktos veiklos, skatinančios priimti mirties, tėvų skyrybų, emigracijos, nutrūkusių santykių netekties realumą, išreikšti savo negatyvias emocijas, mažinti jų intensyvumą, mokytis priimti pasikeitimus bei gyventi toliau. Detalūs užduočių aprašymai leidžia tinkamai pasiruošti veikloms, jas pritaikyti prie vaiko patirties, jo amžiaus. Taip pat moko vaikui uždavinėti tikslingesnius klausimus, primena apie vaikui būtiną suteikti informaciją.

Geroji patirtis ir įspūdžiai, žaidžiant jausmų žaidimus.

Mokėti susidraugauti, palaikyti vienas kitą, dirbti kartu, užmegzti draugiškus santykius su aplinkiniais, siekti bendrų tikslų moko žaidimai. Vienas mėgstamiausių trečių klasių mokinių žaidimų „Palydėk kačiukus namo“. Šis žaidimas išmokė vaikus nekonkuruoti vienas su kitu, o kaip tik palaikė ir ragino draugo kačiuką grįžti greičiau namo. Žaisdami šį žaidimą mokiniai mokėsi bendravimo, bendradarbiavimo, užuojautos, palaikymo ir komandinio darbo. Vaikai turėjo galimybę patys pasirinkti komandos narius ir siekti bendro tikslo. Žaisdami išbandė keletą žaidimo variantų. Su mokiniais buvo aptarta, kuris žaidimo variantas jiems labiausiai patiko, kurį norėtų žaisti ir sekantį kartą. Vaikams visada būdavo smagu, nes pralaimėjusių niekada nebūdavo.

Taip pat vaikų mėgstami žaidimai - „Bendravimo bokštas“ ir „Emocijų bokštas“. Kalbėti apie savo jausmus ir išgyvenimus mokiniams yra sudėtinga. Nes atviras, smagus ir nuoširdus pokalbis ne visada pasiseka. Šie žaidimai skatino vaikų atvirumą, nuoširdumą ir leido artimiau pažinti vienas kitą. Tai buvo puiki priemonė pagilinti vienas kito pažinimą ir pristatyti save kitiems. Žaisdami vaikai nebijojo atvirai pasakoti apie save kitiems, pabrėžti savo privalumus ir pomėgius. Dauguma mokinių išmoko užmegzti ir palaikyti gražius santykius, ieškoti sprendimų bet kokiose situacijose, priimti kritiką ir linksmai su draugais praleisti laiką. Džiaugiamės, kad šie jausmų žaidimai skatino mokinius atvirai išsakyti savo nuomonę kitiems ir sustiprino pasitikėjimą savimi bei savo draugais.

Žaisdami šiuos žaidimus laimėdavo visi, nes smagiai pabendraudavo, padėdavo vieni kitiems, artimiau susipažindavo vienas su kitu ir patirdavo daug įvairių emocijų.

Jausmų atpažinimui ir įvardijimui buvo labai puiki priemonė „Žaidžiu jausmus“ emocijas atspindinčių lėlių rinkinys. Mokytojoms tai buvo geras pagalbininkas suprantant vaikus bei mokant tinkamai išreikšti savo jausmus, o vaikams geras savęs suvokimas, pasitikėjimas savimi, nuoširdus bendravimas.

Pradinukai puikiai mokosi iš įvairių istorijų, vertingų pasakojimų, kurie padėjo vaikams įsijausti, suprasti situaciją ir pažinti emocijas. Išklause pasakojimą „Liūdna Teresės diena“, mokiniai suprato, kodėl svarbu turėti bendrus klasės susitarimus ir jų laikytis. Atsakingai ir sąmoningai kūrė savo klasės atidžias ir rūpestingas taisykles, sukuriančias aplinką, kurioje visiems gera ir saugu. Mažiesiems mokinukams savo priimtų susitarimų lengviau laikytis.

Pasakojimo „Išgirsk mane“ dėka vaikai sužinojo, kad gebėjimas tinkamai klausyti yra gerų santykių pagrindas. Vaikai mokėsi atpažinti gero klausymo elgesį ir patys mokėsi klausyti. Žaidimo „Klausymosi šviesoforas“ metu išmoko ne tik klausytis, bet ir išgirsti kalbantįjį. Mokinių padarytas ir pakabintas klasėje „Šviesoforo“ plakatas padėjo akademinį veiklą metu laikytis priimtų susitarimų. Parsinešę į namus ir užpildę užduočių lapą, supažindino tėvus su šiuo metodu, gilino klausymosi įgūdžius šeimoje.

Vaidybiniai žaidimai su emocijų lėlėmis, mokiniams padėjo atpažinti, suprasti, pavadinti, išreikšti ir valdyti savo emocijas. Vaikai išmoko nusiraminti supykus ir įveikti kito asmens pyktį, suvaldyti sudėtingas emocijas tinkamu būdu. Suprato, kad blogai jaustis yra normalu, svarbu, kaip išreiški savo emociją. Klasėje sumažėjo konfliktų, erzinių, mokiniai dažniau pradėjo prašyti pagalbos.

Perskaityta „Sėkmės istorija“, padėjo suprasti, kad teigiamas mąstymas gali nulemti teigiamą rezultatą. Mokėsi nekreipti dėmesio į abejones, o stengėsi nukreipti mintis į sėkmę, kūrė sėkmės planą. Mokiniai džiaugėsi išmokę kurti jėgos planą, kuris padėjo jiems siekti užsibrėžto tikslo. Buvo smagu girdėti jų pasakotas sėkmės istorijas.



DRAUGIŠKOJI SEU OLIMPIADA

Neįkainuojama patirtis yra mokyklos dalyvavimas Pozityvaus ugdymo instituto ir Lietuvos Socialinio emocinio ugdymo asociacijos organizuotoje Draugiškoje socialinio emocinio ugdymo olimpiadoje „Dramblys“. Olimpiadoje dalyvavo 2-4 klasių pradinukai. Olimpiados tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į socialinio ir emocinio ugdymo svarbą ir kartu atliekant bendras užduotis stebėti SEU pažangą. Olimpiados metu pradinukai nesprenė sudėtingų matematinių uždavinių, nesivaržė tarpusavyje, nesistengė įrodyti, kad jų akademinės žinios geresnės už kitų mokinukų. Visą savaitę dalyvių kasdien laukė įdomios ir naudingos SEU kompetencijoms ugdyti skirtos užduotys, kurių atlikimo metu buvo siekiama skatinti ne konkurenciją, bet dalijimąsi, gebėjimą bendrauti ir bendradarbiauti, mokymąsi vieniems iš kitų, draugiškų santykių puoselėjimą bei saugios aplinkos kūrimą. Olimpiados metu buvo ugdomos savimonės, savitvados, socialinio sąmoningumo, sprendimų priėmimo bei tarpusavio santykių kompetencijos.

Savimonės kompetencija. Savimonė – geras savo emocijų ir vertybių, kurios tarnautų atsparumui ir gebėjimui save apriboti, žinojimas: tikslus savęs suvokimas, atpažinimas savo stiprybių, poreikių ir vertybių, aktyvus veikimas, dvasingumas, savo emocijų identifikavimas ir atpažinimas. Tikslas – mokyti vaikus efektyviai valdyti savo emocijas, mintis bei elgesį įvairiose situacijose. Tai streso valdymas, impulsų kontrolė, savęs motyvavimas ir disciplina, siekiant asmeninių bei akademinių tikslų, tai mokymas suvokti jausmų poveikį mokymuisi ir apsibrėžti mokinių mokymuisi emociškai palankią mokymosi aplinką (savimonė) (žingsnis link emocinės savivados).

Atlikdami užduotis vaikai mokėsi suprasti kūno kalbą, atpažinti emocijas, kūno raiškos pagalba perduoti informaciją, pasirengė emociškai palankios mokymosi aplinkos projektą (kokie jausmai įeina, o kokių neturi būti) ir aptarė jo įgyvendinimą.

Savitvados kompetencija - emocijų ir elgesio valdymas siekiant savo tikslų: impulsyvumo kontrolė, streso valdymas, motyvacija ir disciplina, tikslų nusistatymas, organizaciniai gebėjimai. Tikslas - lavinti vaikų verbalines emocijų raiškas, mokyti panaudoti skirtingas emocijų raiškos frazes savo santykiui su jausmu nustatymui (savitvados kompetencija) gyvenimo situacijose, gebėti efektyviai valdyti savo mintis ir emocijas įvairiose sudėtingesnėse gyvenimo situacijose. Pagrindinė šių uždavinių reikšmė yra ta, kad jos įgalina mokytojus, tėvus ir vaikus palaipsniui keisti verbalinę emocijų raišką ir, galiausiai, žodinių komandų pagalba tvarkytis su savo jausmais.

Būtina atkreipti vaikų dėmesį į tai, kad kiekvieną dieną mums gali nutikti įvairių situacijų, kurios kelia stresą ir nerimą. Atsitikus nenumatytoms aplinkybėms, svarbu nepasimesti, ieškoti sprendimo būdų. Užduotys skatina vaikus atpažinti stresą, pagalvoti, kokie būdai galėtų padėti įveikti nerimą ir atsipalaiduoti. Svarbu, kad vaikai, atlikdami užduotis, bendradarbiautų, diskutuotų, siektų bendro tikslo.

Socialinio sąmoningumo kompetencija - supratimas ir empatiškumas kitų atžvilgiu: sugebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos, empatiškumas, socialinės įvairovės pripažinimas, atsakomybė už kitus. Tikslas - paskatinti kasdieninį vaikų dėkingumą už viską, ką jie gauna (socialinis sąmoningumas), mokyti vaikus savo mintimis ir veiksmais sukelti, palaikyti ir stiprinti dėkingumo jausmą (emocinė savivada), stiprinti socialinio sąmoningumo kompetencijos ugdymą.

Šios užduotys moko ne kaltinti vaikus dėl egocentrizmo, buvimo išlepintais ar nedėkingumo, bet pavyzdžiu ir pamokymu padėti jiems žengti konkrečius mažus dėkingumo žingsnius. Svarbu emocinės savivados nuostata apsispręsti ir nuosekliai dirbti (mintimis, žodžiais ir veiksmais) su jausmu, o ne jo laukti. Svarbu suprasti ir praktikuoti davimą (dėkingumo rodymą), o ne gavimą (dėkingumo laukimą). Pastebėdami, išgyvendami ir rodydami dauginame dėkingumą. Vaikai mokosi įsisąmoninti teigiamas savybes, kurias vertina kituose, bei šias savybes verbalizuoti vieni kitiems. Taip pat išgirsti, kokias savybes juose vertina kiti bendraklasiai bei šias savo savybes geriau įsisąmoninti, įvardinant garsiai.

Sprendimų priėmimo kompetencija - moralūs ir konstruktyvūs sprendimai, susiję su asmeniniu ir socialiniu elgesiu: problemos identifikavimas, situacijos analizė, problemos sprendimas, veiksmas, įvertinimas, asmeninė, socialinė moralinė atsakomybė. Tikslas – mokyti vaikus priimti konstruktyvius ir moralinių normų nepažeidžiančius sprendimus, susijusius tiek su asmeniniu, tiek su socialiniu elgesiu. Stiprinti asmeninės ir socialinės atsakomybės priėmimo, problemos sprendimo bei identifikavimo gebėjimus. Ugdyti, tarpusavio santykių kompetencijas.

Atlikdami užduotis vaikai ugdėsi grupės vienybės jausmą, mokėsi empatijos, komunikavimo, priimti atsakingus sprendimus, pamatyti savo projekcijas per augalo motyvą, atpažinti savo būsenas, pasirinkti savo vietą apibrėžtoje „teritorijoje“ (popieriaus lape), „čia ir dabar“ nusprendžiant kas bus su juo šalia veikiant, dirbant. Vaikai mokėsi pastebėti neatsakingo elgesio pavyzdžių, nustatyti problemą, analizuoti ir rasti problemos sprendimo būdus. Atliekant užduotis labai svarbu pastebėti, kokius jausmus vaikai patiria, kokie sprendimų būdai efektyvūs, pozityvūs, kokie ne.

Tarpusavio santykių kompetencija - pozityvių santykių formavimas, darbas komandoje, veiksmingas konfliktų sprendimas: komunikavimas, socialinis įsitraukimas, santykių kūrimas, darbas bendradarbiaujant, derybiniai gebėjimai, atsisakymo gebėjimai, konfliktų valdymas, gebėjimai ieškoti pagalbos ir ją rasti. Tikslas - stiprinti tarpusavio santykių kompetencijos ugdymą, ugdyti gebėjimą draugiškai, mandagiai bendrauti, palaikyti draugiškus santykius su klasės draugais, pastebėti kito žmogaus gerąsias savybes, bendradarbiauti klasėje ir šeimoje.

Atlikdami užduotis vaikai mokėsi įsiklausyti vieni į kitus, kantriai sulaukti savo eilės, ramaus komunikavimo įtemptoje situacijoje. Užsiėmimai skatino draugiškus santykius, gerino tarpusavio bendravimą, ugdė gebėjimą pastebėti gerąsias draugų savybes, jas įvardinti ir pasakyti draugui. Visada smagu apie save išgirsti pozityvių žodžių, paskatinimų. Tai mus stiprina, kelia pasitikėjimą, motyvuoja. Svarbu vaikams paaiškinti, kad kiekvienas iš mūsų turime stiprybių ir

silpnųjų, tačiau reikia stengtis tobulinti stipriasias savybes, kad jos atneštų naudą, o silpnosios savybės padarytų kuo mažiau žalos.

Kiekvieną dieną pradinukai su nekantrumu laukė vis naujų užduočių, kurios buvo tikrai įdomios ir prasmingos. Olimpiados metu per visą savaitę buvo atliktos penkios įvairios skirtingos veiklos ugdančios savimonės, savitvartos, socialinio sąmoningumo, sprendimų priėmimo, tarpusavio santykių kompetencijas: „Išlaisvink dėkingumą“, „Ką daryti?“, „Teigiamų savybių voratinklis“, „Mikė Pūkuotukas ir jo draugai“, „Savas svetimas“, „Mokausi įsijausti į kitą“, „Atspėk sakinį“ ir t.t. Veiklas mokytojos galėjo pasirinkti pagal savo klasės poreikius. Didelį įspūdį pradinukams paliko užduotis „Draugystės sodas“. Ši užduotis skatino vaikus pamatyti savo projekcijas per augalo motyvą, atpažinti savo būsenas, pasirinkti savo vietą apibrėžtoje „teritorijoje“ (popieriaus lape), „čia ir dabar“ nusprendžiant kas bus su juo šalia veikiant, dirbant. Vaikai atsakingai ir greitai turėjo galimybę keisti kito vaiko piešinį, neįskaudinant, nesugadinant, o išryškinant (piešinio) privalumus. Tokia užduotis skatina empatiją, bendradarbiavimą, sukėlė daug pozityvių emocijų. Veiklos pabaigoje mokiniai apžiūrėjo kaip pakito jų piešinys-augalas nuo pradinio varianto. Kiekvienas tai įvardijo; kas pasikeitė, ar labai pasikeitė, kaip jautėsi kai piešė save, kai tobulino kito piešinį, ką pridėjo, ar norėjo viską „pataisyti“, ar „nesugadinti“? Pabaigoje mažieji dailininkai įsivertino užduoties sėkmę.

Mokiniais labai patiko užduotis „Statau savo namą“, kurios metu vienas kitam ant „plytų“ apgalvotai rašė teigiamas savybes. Iš šių „plytų“ kiekvienas mokinytis, pasitelkęs fantaziją ir kūrybiškumą, statė savo vertybių namą. Tokia užduotis skatino vaikų draugiškus santykius, gerino tarpusavio bendravimą, ugdė gebėjimą pastebėti gerąsias draugų savybes, jas įvardyti ir pasakyti bei parašyti draugui, suteikė daug pozityvių emocijų. Mokiniai ne tik džiaugėsi savo stipriosiomis savybėmis, bet sąmoningai mąstė, kaip kovoti su trūkumais, o svarbiausia - nuolat tobulinti savo vertybes, kad jos atneštų naudą. Aptariant veiklą vaikai prisipažino, kad ne visada patys savarankiškai linkę vadovautis moralinėmis vertybėmis.

Patrauklios užduotys sužadino kiekvieno mokinio geras emocijas, susižavėjimą, kritinį mąstymą ir sutelkė bendram darbui. Užsiėmimų metu tobulėjo ketvirtokų tarpusavio santykiai, gebėjimas bendrauti ir bendradarbiauti, vaikai išmoko labiau išklausyti ir išgirsti vieni kitus ir t.t. Tai buvo puiki proga ugdyti(s) 5 pagrindinėms socialinėms emocinėms kompetencijoms.

Mokytojos džiaugėsi, kad į veiklas puikiai pavyko įtraukti mokinių tėvus. Tėveliai, dalyvavę olimpiados veiklose labai padėjo dirbant grupelėse, formuluojant mintis. Kartu tai buvo puiki galimybė stebėti savo vaiką, atmosferą klasėje. „Užduotys ir jų prasmė labai naudinga vaikams. Jų užsidegimas ir noras dalyvauti paveikė ir mane. Šią pamoką vaikai atsimins dar ne kartą.“- refleksijoje „Kokios tėvelių įžvalgos?“ rašė mama Aušra. „Linksmiausia buvo stebėti filmukus apie Mikę Pūkuotuką. Bet iškilusias problemas sprendė labai rimtai, siūlė, ką reikėjo daryti kitaip.“- džiaugėsi vaikais mama Vaida.



Atlikdami įvairias užduotis pradinukai galėjo atskleisti vidinį savo pasaulį ir jį geriau pažinti, mokėsi savo mintimis, veiksmais sukelti, palaikyti ir stiprinti dėkingumo jausmą. Dirbdami grupėse, mokiniai analizavo gyvenimiškas situacijas, mokėsi valdyti savo mintis ir emocijas. Pradinukai suprato, kaip reikia atpažinti stresą, įvardijo būdus, padedančius įveikti nerimą ir atsipalaiduoti, analizavo gyvenimiškas situacijas. Mokiniai džiaugėsi olimpiados metu prasmingai praleistu laiku. Atlikdami įvairias užduotis, į veiklas įsitraukė ir specialiųjų poreikių turintys vaikai. Pradinukai padėjo vienas kitam, drąsino. Darbo aptarimo metu paaiškėjo, kad vaikai patyrė daug emocijų: vieni buvo susijaudinę, bijojo, kiti elgėsi drąsiai, jautėsi linksmi. Pabaigę darbą padarė išvadą, kad bet kokią užduotį galima įveikti, jeigu vienas kitam padedame ir jaučiame atsakomybę. Įvairių veiklų metu, mokytojos turėjo galimybę geriau pažinti savo mokinius, sužinoti, kokie jausmai ir emocijos pastaruoju metu juos lydi.



LIONS QUEST PROGRAMA „LAIKAS KARTU“. DARBAS SU VAIKAIS

Mokykla įgyvendina LIONS QUEST programą „Laikas kartu“, kurios pagrindas yra tikėjimas, kad jauni žmonės – tai vertybė, kuri gali lemti teigiamus pokyčius pasaulyje. Labai svarbu, kad mokykloje vaikas įgautų ne tik akademinių žinių, tačiau ir išmoktų konstruktyviai valdyti savo emocijas ir išsikelti teigiamus tikslus, įgytų žinių ir įgūdžių, būtinų tam, kad galėtų sveikai ir saugiai gyventi, kad jų nepaliestų smurtas ir narkotikai, kad susikurtų tvirtus ryšius su šeima, bendraamžiais, mokykla, bendruomene ir visu supančiu pasauliu, kad norėtų būti aktyviais visuomenės nariais, pasitikėtų savo jėgomis ir nuolat ugdytų savo gabumus. Tam puikiai pasitarnauja „laikas kartu“ programa, kurios tikslas:

- Įtraukti mokinius, jų šeimų, mokyklų ir bendruomenių narius į mokymosi aplinkos, paremtos rūpestingais tarpusavio santykiais, aukštais lūkesčiais bei prasminga veikla, kūrimą;
- Suteikti galimybę vaikams įgyti emocinių ir socialinių įgūdžių, reikalingų sveikam ir produktyviam gyvenimui;
- Skatinti mokinius priimti kultūrinę įvairovę ir gerbti kitus;
- Propaguoti saugų ir sveiką gyvenimo būdą – be tabako, alkoholio ir kitų kvaišalų;
- Sudaryti mokiniams sąlygas tapti gerais piliečiais ir padėti kitiems;
- Stiprinti vaikų ryšius su šeima, teigiamą įtaką darančiais draugais, mokykla ir bendruomene.

Geroji patirtis ir įspūdžiai, pravedus klasės valandėles.

Vaikai ypač laukė „Laikas kartu“ valandėlių, nes jos buvo įdomios, žaismingos ir naudingos. Jau pirmos valandėlės metu mokiniai daugiau sužinojo vieni apie kitus, vienas kito pomėgius ir interesus, kurie padėjo žengti pirmą žingsnį draugiškos klasės kūrimo link. Naujas klasės draugas meškiukas Tukas įnešė daug gerų emocijų į klasės gyvenimą. Mokiniai drąsiau ir nuoširdžiau jam patikėdavo savo džiaugsmus ir rūpesčius. Bendraudami su juo mokėsi susirasti draugą, padėti vienas kitam, geriau suprasti ir priimti teisingus sprendimus. Meškiukas keliavo į šeimas ir grįžęs į klasę atnešdavo įdomų pasakojimą apie tai, ką veikė ir kaip jautėsi.



Mokiniamis didelį įspūdį paliko, nagrinėtos valandėlių temos iš modulio „Pažinti save“. Aptardami šio modulio temas vaikai suprato, kad kiekvienas žmogus yra vertingas, gimsta išskirtinis ir ypatingas, kad kiekvienas turi tam tikrų talentų. Mokiniai ėmė daugiau pasitikėti savimi ir šį pasitikėjimą ugdė toliau. Mokėsi atpažinti, suvokti ir kalbėti apie savo jausmus. Šių valandėlių metu vaikai atliko daug įdomių, linksmų ir kūrybiškų užduočių. Labai smagiai klasėse vyko talentų konkursai, kurių metu vaikai pristatė draugams savo ypatingus gebėjimus – talentus. Po šio renginio visi suprato, kad kiekvienas turim kažką išskirtinio, ypatingo. Dar viena smagi užduotis, kuri sukėlė daug emocijų ir jausmų, – „Pirštų atspaudai“. Besiaiškindami, kad nors ir esame panašūs iš pirmo žvilgsnio, tačiau vis tik labai skirtingi. Tai padėjo atskleisti žaidimas „Pirštų atspaudų panašumai ir skirtumai“. Susidomėjimas pirštų atspaudais paskatino, net profesinį orientavimą apie eksperto profesiją. Pamokos pabaigoje pirštų atspaudai virto veideliais su didelėmis, laimingomis šypsenomis. Šis modulis padėjo vaikams išmokyti įvardyti savo jausmus ir jausmų pavadinimus. Norėdami tai įtvirtinti pradinukai pasigamino jausmų termometrų (emometrų). Pirmiausiai buvo surašyti visi dažniausiai pasitaikančių jausmų pavadinimai.

Vėliau kiekvienam jausmui buvo priskirta spalvos. Pradinukai pasigamintus jausmų termometrų pasikabino klasėje ant sienos. Šalia prikabino lentelę su mokinių vardais. Kiekvieną dieną vaikai galėjo žymėti savo jausmus spalvomis. Vėliau juos aptardavo asmeniškai, o reikalui esant ir su tėvais. Pildydami lentelę mokiniai išmoko atpažinti, įvardinti, apibūdinti ir kontroliuoti savo jausmus.

EMOMETRAS (jausmų skalė):

Įtūžęs	Įsiutęs	Sukrėstas	Įskaudintas	E	Nustebintas	Neprilygstantis	Motyvuotas	Ekstazėje
Įpykęs	Išsigandęs	Susinervinęs	Nenustygtantis	M	Žvalus	Džiugus	Įkvėptas	Pakylėtas
Supykęs	Susirūpinęs	Suneri-męs	Įdirgintas	O	Energingas	Gyvybingas	Optimis-tiškas	Sužavėtas
Atstumtas	Nerimas-tingas	Suvar-žytas	Susierzinęs	M	Malonus	Smagus	Besidžiau-giantis	Laimingas
E	M	O	M	E	T	R	A	S
Pasišlykš-tėjęs	Nusivylęs	Paniūręs	Sugėdintas	T	Palaiminta-s	Lengvas	Pasitenkinęs	Pilnatvėje
Pažemin-tas	Nusavintas	Išsiilgęs	Apatiškas	R	Pasitikintis	Saugus	Nurimęs	Dėkingas
Susidro-vėjęs	Atskirtas	Baikštus	Išsekęs	A	Ramus	Patenkintas	Atsipalai-davęs	Nerūpes-tingas
Vienišas	Nusiminęs	Nuobod-žiaujantis	Pavargęs	S	Laisvas	Besiilsintis	Tylus	Harmo-ningas

Klasės valandėlių metu vaikai mokėsi taikyti žinias, nuostatas ir įgūdžius, reikalingus suprasti ir valdyti savo emocijas, išsikelti ir siekti tikslų, jausti ir parodyti empatiją, kurti pozityvius santykius ir atsakingai priimti sprendimus. Ketvirtokai kartais nesugebėjo spręsti konfliktinių situacijų, tad itin aktualus buvo modulis „Atidūs ir rūpestingi“. Valandėlės „Konflikto sprendimas“ metu mokėsi išreikšti neigiamas emocijas be kaltinimo ar gynybos. Susipažino su žinute „Koks, kodėl, kaip“, sužinojo, kad ji padeda žmonėms išvengti kaltinimų, nes dėmesys sutelkiamas ne į pačius žmones, o į jų elgesį, jausmus ir galimus naudingus veiksmus. Suprato, kad išreikšti nemalonias emocijas ir jas kontroliuoti neretai būna sunku. Sumažėjo konfliktinių situacijų, nes mokiniai gebėjo išreikšti neigiamas emocijas be kaltinimo ar gynybos, o tai padėjo išspręsti konfliktus. Valandėlės „Stabdyk patyčias“ metu ketvirtokai aptarė patyčių atvejus bei kaip jautėsi visi žmonės, dalyvavę toje situacijoje: besityčiojantis, patyčių auka ir patyčių stebėtojai. Buvo kalbama apie empatijos svarbą susidūrus su patyčiomis. Susipažino su metodu „STOP patyčioms“, aiškinosi visus penkis metodo žingsnius. Taip pat bandė pademonstruoti kaip taikyti šį metodą. Vėliau nagrinėjo patyčių aprašymus, sprendė kaip turėtų pasielgti situacijos dalyviai. Pabaigoje apmąstė koks yra empatijos vaidmuo reaguojant į patyčias, suprato, kad kai į visus įvykio dalyvius žvelgiama su empatija, tai gali padėti sustabdyti patyčias. Ketvirtokai modulio metu ugdėsi bendravimo įgūdžius mokydamiesi sakyti ir priimti komplimentus. Aptarė jausmus, kuriuos patiria sakydami ir gaudami komplimentus. Sužinojo keturis komplimentų tipus. Vaikams labai patiko kurti vaidybines situacijas, kuriose mokėsi nuoširdžiai ir pagarbiai sakyti ir priimti komplimentus. Visų klasės valandėlių metu mokiniai ugdėsi esminius gyvenimiškus įgūdžius, tinkamą bei pozityvų elgesį, padėjo užkirsti kelią rizikingam elgesiui.

IŠVADOS

Emocinis intelektas yra didžiausias mokymosi įkvėpimas, o visi mokytojai, kurie mokymosi procese gebės panaudoti pagrindinius emocinius poreikius, išloš daug: vaikai patirs malonumą, jų motyvacija mokytis bus didesnė, jie norės eiti į mokyklą ir jaus bei augins mokytojo autoritetą.

Socialinis emocinis intelektas priklauso nuo visų – tėvų, mokytojų, vaiko sutiktų suaugusių. Socialinių emocinių kompetencijų ugdymas tęsiasi visą gyvenimą, visų kompetencijų ugdymas yra be galo svarbus.

Vaikai, kurių emocinis intelektas aukštesnis, yra socialiesni, linkę bendradarbiauti, optimistiškesni, geriau sprendžia įvairias problemas. Be to, jie geriau elgiasi, yra mažiau impulsyvūs, geriau sekasi akademiniai dalykai. Jie yra laimingesni, turi daugiau draugų, didesnė tikimybė jog gyvenime bus sėkmingi. Taigi tėvų ir pedagogų įtaka yra didžiulė.

Nuo pat pirmųjų dienų vaikai skatinami pažinti save bei sąmoningai atskirti ir gebėti išgyventi pačias įvairiausias juos ištinkančias emocines būsenas. Per savęs pažinimą ugdomas jų pasitikėjimas pačiais savimi, geranoriškumas ir atjauta aplinkiniams, klojami socialinio sąmoningumo, atsakingumo ir kokybiško bendravimo pagrindai. Kasdien bendraudami su ugdytojais, skirtingo amžiaus vaikais bei kitataučiais savanoriais mūsų vaikai mokomi buvimo greta ir su kitais, o taip pat tolerancijos, pagarbos ir prisitaikymo prie besikeičiančios socialinės aplinkos.

Mokykloje socialinių emocijų ugdymas priklauso:

Saugi mokymosi aplinka + Tikslingai, apgalvotai parinkti mokymo metodai pamokoje

Socialinių emocijų ugdymo programų įgyvendinimas

Socialinių emocijų ugdymo temų integravimas į dalykų temas.

LITERATŪRA:

1. https://www.salantai.kretinga.lm.lt/images/kiti_dokumentai/Emocinis-Giedrei.pdf
2. LIONS QUEST „Šeimos ir mokyklos partnerystė“, „Universalus programos vadovas“. UAB „Baltic Printing house“, 2016 m.
3. <https://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/vaiku-pyktis-ir-jo-valdymo-problemos-1667200/>
4. L.Cirtautienė, G.Meslinienė „Žaidžiu jausmus: Pyktis“. Metodinis leidinys. UAB „Print Easy“, Kaunas 2014 m.
5. L.Cirtautienė, G.Meslinienė „Žaidžiu jausmus: Baimė“. Metodinis leidinys. UAB „Print Easy“, Kaunas 2012 m.
6. L.Cirtautienė, G.Meslinienė „Žaidžiu jausmus: Liūdesys. Netekties aspektu“. Metodinis leidinys. UAB „Print Easy“, Kaunas 2016 m.
7. SEU olimpiada „Dramblys“ pradinėms klasėms. „Švietimo Edukatoriai“, Pozityvaus ugdymo institutas, Lietuvos Socialinio emocinio ugdymo (SEU) asociacija.
8. <http://www.seuinstitutas.lt/lt/kas-tai-yra-socialinis-ir-emocinis-ugdymas>
9. <http://www.svietimonaujienos.lt/socialinis-ir-emocinis-ugdymas-siu-dienu-butinybe/>
10. <https://www.ve.lt/naujienos/laisvalaikis/ivairybes/vaiku-emocini-intelekta-ugdome-namuose-patarimai-tevams-1737503/>