

PRADINIŲ KLASIŲ SUP MOKINIŲ SAVIJAUTOS GERINIMO PROGRAMA

Dalia Klumbienė, dr. Rasa Kulevičienė, Robertas Kavolius, Giedrė Tumosienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

Programa paremta:

- **pradinių klasių specialiųjų ugdymo(si) poreikių (SUP) mokinių emocinės savijautos tyrimo, atlikto 2024 metų rudenį, rezultatais.**

- **kognityvine ir elgesio terapija (toliau KET).** KET yra moksliskai pagrįsta, kuria siekiama padėti žmogui geriau adaptuotis. Ji atsirado JAV septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje. Metodo pradininkais laikomi du žymūs JAV psichoterapeutai – Albert Ellis ir Aaron Beck. Kognityvinės ir elgesio terapijos pagrindą sudaro moksliskai įrodytas faktas, kad žmogaus savijautą nulemia jo mąstymas, t. y. tai, kaip jaučiamės, priklauso ne nuo to, kas mums nutinka, o nuo to, kaip mes tai suprantame. Akivaizdu tai, kad skirtingi žmonės, patekę į tokią pačią situaciją, gali ją suvokti ir interpretuoti skirtingai, todėl ir išgyventi skirtingus jausmus. Taigi, vienas iš svarbiausių kognityvinės ir elgesio terapijos tikslų yra suvokti mąstymo ypatumus ir kaip jie lemia blogą jo savijautą, bei padėti keisti mąstymą ir elgesį taip, kad simptomai ir problemos išnyktų, o žmogaus funkcionavimas socialiniame kontekste atsistatytų.

- **dr. Ross W.Greene auklėjimo modeliu,** kuris buvo įvertintas kaip moksliniais tyrimais paremta psichologinė pagalba. Jis aprašytas Ross W.Greene knygoje „Nevaldomų vaikų nebūna. Kai vaikas – it tiksinti bomba“ (2017). Pagrindinė modelio mintis – vaikui pakanka motyvacijos tinkamai elgtis, o rizikinga elgsena tik parodo, kad atsilieka lankstaus mąstymo, gebėjimo pakelti nusivylimą ir įveikti sunkumus įgūdžiai. „Meduolio ir botago“ principas nedavė trokštamų rezultatų, nes, taikant šį auklėjimo metodą, vaikas neįgijo trūkstamų įgūdžių ir neišmoko tinkamai spręsti sunkumus, dėl kurių ir kyla nevaldomų emocijų protrūkiai.

Pradinių klasių SUP mokinių savijautos gerinimo programos tikslas: pagerinti SUP mokinių gebėjimą atpažinti bei valdyti savo emocijas, skatinti empatiją ir ugdyti savitvardos įgūdžius, siekiant pagerinti jų emocinę savijautą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti mokyklos aplinkoje.

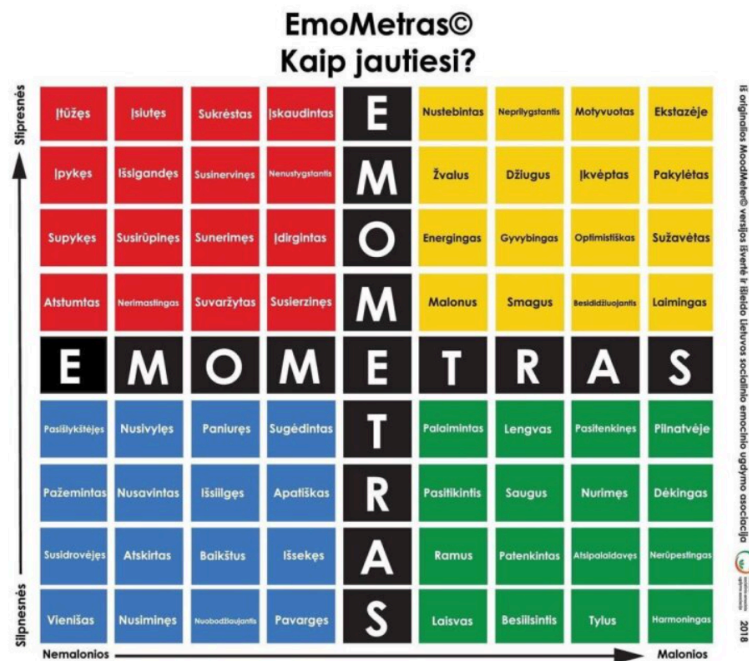
Pradinių klasių SUP mokinių savijautos gerinimo programos prioritetas: sutelkti dėmesį į SUP mokinių emocijų atpažinimą, konfliktų valdymą ir pozityvų bendravimą, siekiant pagerinti jų emocinę savijautą.

PRADINIŲ KLASIŲ SUP MOKINIŲ SAVIJAUTOS GERINIMO PROGRAMOS SVARBIAUSIOS REKOMENDACIJOS PIRMAM PUSMEČIUI

I. Rekomendacijos 1-4 klasių vadovams(-ėms)

1. Mokyti klasės mokinius atpažinti, įvardinti savo emocijas kiekvieną dieną ir esant poreikiui suteikti jiems emocinę paramą. Prasidėjus pirmai ir paskutinei pamokai, rekomenduojama, kad visi mokiniai naudotųsi emometru. Emometras (žr. 1 pav.) – nuotaikos matuoklis, padedantis atpažinti įvairias emocijas ir įvertinti energiją (nuo žemos iki aukštos). Emometras yra kvadratas, po lygiai padalintas į 4 skirtingų spalvų kvadratus. Kiekvienas atskiros spalvos kvadratas suteikia informaciją apie vaiko emocinę savijautą (Brackett, 2020).

Emometras



1 pav. Emometras pagal M. Brackett, 2020

Kaip naudotis emometru?

Emometras turėtų būti matomas ir lengvai pasiekiamas vaikams. Galima jį pakabinti kaip plakatą klasėje, matomojo vietoje. Reikėtų paaiškinti, kad emometras sudarytas iš skirtingų spalvų, kurios atitinka malonias arba nemalonias emocijas (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Emometro spalvų reikšmės pagal Brackett (2020)

Geltona <i>Teigiama emocinė kokybė, aukšta energija</i>	<i>Kai vaikai jaučiasi laimingi, pakylėti, gyvybingi, optimistiški, energingi ir entuziastingi, pakelia geltoną flomasterį ar pieštuką.</i>
Žalia <i>Teigiama emocinė kokybė, žema energija</i>	<i>Kai vaikai jaučiasi ramūs, patenkinti, laisvi, nurimę, dėkingi ir atsipalaidavę, pakelia žalią flomasterį ar pieštuką.</i>
Mėlyna <i>Neigiama emocinė kokybė, žema energija</i>	<i>Kai vaikai jaučiasi liūdni, atskirti, išsekę, apatiški, pavargę, nusivylę, nuvargę, pakelia mėlyną flomasterį ar pieštuką.</i>
Raudona <i>Neigiama emocinė kokybė, aukšta energija</i>	<i>Kai vaikai jaučiasi supykę, įsiutę, supykę, išsigandę, sukręsti, pakelia raudoną flomasterį ar pieštuką.</i>

Jeigu mokinys pasirinko **raudoną flomasterį ar pieštuką**, svarbu reaguoti ramiai, supratingai ir suteikti reikalingą palaikymą, kad galėtų suvaldyti ir įveikti nemalonias emocijas. Klasės vadovas (-ė) turėtų klausti, ką konkrečiai vaikas jaučia? Kokios pagalbos vaikui reikia? Reikia siūlyti nusiramavimo, streso įveikos technikas. Taip pat galima pasiūlyti eiti į sensorinį kambarį. Vaikas gali likti pamokoje, jei mokytojas įvertina, kad jo emocinė būseną netrukdytų įsitraukti į pamoką. Priešingu atveju galima pasiūlyti trumpą pertrauką, kol nusiramins.

Rekomendacijos individualiai mokinio padėjėjui

Jeigu SUP vaikas pasirinko **mėlyną flomasterį arba pieštuką**, klasės vadovas(-ė) turi atitinkamai reaguoti. Gali paprašyti SUP mokinio pasidalinti mintimis, kas būtent sukėlė nuovargį, liūdesį, kodėl jaučiasi pavargęs ar pan. Mokinio padėjėjas(-a) gali pasiūlyti ramybės ir palaikymo veiklas. Mokinio padėjėjas(-a) gali paprašyti prieiti prie emometro ir parodyti, kurią būtent emociją išgyvena? Jei SUP mokinys neatsakys, jam galima užduoti klausimų, skatinančių pažinti konkrečias emocijas. Pvz., *Ar jautiesi liūdnas, nes šiandien kažkas nevyko taip, kaip tikėjaisi?, Galbūt jautiesi pavargęs, nes šiandien buvo labai daug užduočių ir tau reikėjo labai daug energijos?, Ar jautiesi nusivylęs, nes kažkas nepavyko, nors labai stengeisi?* ir t.t.

Jeigu SUP vaikas pasirinko **žalią flomasterį ar pieštuką**, mokinio padėjėjas(-a) gali paklausti, kas sukėlė būtent tokias emocijas. Gali paprašyti prieiti prie emometro ir parodyti kurią būtent emociją išgyvena. Jei SUP mokinys neatsakys, jam galima užduoti klausimų, skatinančių pažinti konkrečias emocijas. Pvz., *Gal tu ramus, nes šiandien per pamoką tau viskas lengvai sekėsi?, Galbūt jautiesi atsipalaidavęs, nes šiandien nebuvo jokios streso ar skubos per pamokas?* ir t.t.

Jeigu SUP vaikas pasirinko **geltoną flomasterį ar pieštuką**, mokinio padėjėjas(-a) gali paprašyti prieiti prie emometro ir parodyti kurią būtent emociją išgyvena. Jei SUP mokinys neatsakys, tuomet mokinio padėjėjas(-a) gali užduoti klausimą, skatinančių pažinti konkrečias emocijas. Pvz., *Gal tu jautiesi laimingas, nes per pertrauką su niekuo nesusipykai? Gal tu džiaugiesi, kad aš tave pagyriau per pamoką? Gal tu jautiesi laimingas, nes draugai tau padėjo pamokoje* ir t.t.

2. Kalbėti individualiai su SUP mokiniu, kuris negeba suvaldyti emocijų. Remiantis dr.

Ross W. Greene auklėjimo modeliu, vaiko sunkumus reikėtų stengtis įveikti bendromis pastangomis (planas B). Tai procesas, kai jūs ir mokinys dalyvaujate drauge – bendradarbiaujate, kad pagaliau būtų įveikti sunkumai, dėl kurių kyla nevaldomų emocijų protrūkiai, griauinantys santykius. Planas B susideda iš trijų pakopų.

1) Empatijos pakopa. Pirmiausia reikia surinkti kiek įmanoma daugiau informacijos apie mokinį, kad būtų galima lengviau suprasti jį slegiantį rūpestį ir jo požiūrį aptariamam klausimui. Čia svarbu pripažinti, kad apie vaiko sunkumus neturite nė menkiausio supratimo bei sakyti – „PASTEBĖJAU, KAD...“, „KAS NUTIKO?“ Pavyzdžiui:

- *Pastebėjau, kad pastaruoju metu nenoriai eini į mokyklą. Kas nutiko?*

- *Pastebėjau, kad pastaruoju metu nenoriai darai matematikos užduotis. Kas nutiko?*

Reikėtų išsiaiškinti, ką mokinys galvoja, susidūręs su sunkumais? Jie mokinys atsako „nežinau“ – apsiginkluokite kantrybe ir padrąsinkite mokinį: „*Regis, anksčiau niekada tavęs nesu to klaususi. Pagalvok. Mes niekur neskubame*“. Norint nesulaukti tokio atsakymo, geriau su vaiku susitarti iš anksto apie pokalbį.

2) Sunkumo įvardijimo pakopa. Mokytojas turėtų išsakyti savo rūpestį ir santykį aptariama tema. Pavyzdžiui, „*Mane neramina tai, kad, jei nedarai matematikos užduočių, tau vis sunkiau bus įveikti paprastutes užduotis, o dėl to nukentės mokymosi rezultatai. Be to, jei nedarysi užduočių, taip ir nepavyks išsiaiškinti, kas tau sunkiausiai sekasi*“.

3) Kvietimo pakopa. Kvietimas – tai drauge su mokiniu aptarti ir priimti tikrovę atitinkančią (t. y. ir jūs, ir jūsų mokinys turite būti iš tiesų pajėgūs vykdyti tai, dėl ko susitarėte), ir abipusiškai priimtina (privalu atsižvelgti į vaiko išsakytą rūpestį - Empatijos pakopa – ir tai, kaip tą patį sunkumą suprantate jūs – pakopa Sunkumo įvardijimas), sprendimą. Ši pakopa pavadinta kvietimu, nes suaugusysis kviečia vaiką drauge įveikti sunkumą. Čia nevalia jėga primesti savo sprendimo. Šią pakopą galima pradėti maždaug tokiais žodžiais: „Pagalvokime drauge, kaip būtų galima šį sunkumą įveikti“, „Gal turi kokių pasiūlymų?“ Leisti vaikui pirmam pasiūlyti sprendimą – puiki strategija, nes jis žinos, jog jums išties rūpi jo nuomonė. Sprendimas turi atitikti tikrovę, būti įgyvendinamas. Svarbu vaiko klausti – „Ar esi užtikrintas, kad sugebėsi tai padaryti? Įsitikinkime,

kad abu pajėgsime įgyvendinti priimtą sprendimą.“ Paprastai vaikai, kurių rūpesčiai išgirstami, labiau stengsis išgirsti ir jūsų rūpesčius ir dės pastangas, kad į juos būtų atsižvelgta.

Tinkamiausias metas su mokiniu pasikalbėti apie nenorą daryti užduoties – kol dar neatėjo metas jos atlikti ir nekilo nepasitenkinimas. Spręsti sunkumus, ugdyti mokinio atsiliekančius įgūdžius ir iš pagrindų pakeisti jūsų su mokiniu bendravimo pobūdį prireiks nemažai laiko. Iš pradžių visą dėmesį sutelkite į svarbiausius ir ramybės labiausiai neduodančius nesklandumus. Planas B turėtų būti naudojamas nuolat, kad būtų rezultatas.

Mokyti mokinius valdyti stresą. Reiktų praktikuoti streso įveikimo technikas kartu su visais klasės mokiniais, kai matote, kad jie išgyvena nemalonias emocijas. Mokinio padėjėjos turėtų gebėti praktikuoti programoje siūlomas streso įveikimo technikas:

1) Pratimas „Trys minutės” (4 min.) Šis pratimas skirtas padėti jums jaustis ramiai ir būti „čia ir dabar“. Kartais mintys gali blaškyti, ir tai normalu. Vietoje to, kad bandytumėte jas nuvyti, tiesiog pastebėkite, kaip jos ateina ir išeina, lyg debesys danguje. Darykite šį pratimą po vieną minutę kiekvienai daliai:

a) kaip man dabar sekasi? *Pirmąją minutę užduokite sau klausimą: „Kaip man dabar sekasi?“ Išiklausykite į save. Ką jaučiate? Ką galvojate? Kaip jaučiasi jūsų kūnas? Pabandykite pasakyti tai sau paprastais žodžiais ar trumpomis frazėmis.*

b) pajuskite savo kvėpavimą. *Antrąją minutę visą dėmesį sutelkite į savo kvėpavimą. Koks jis? Ar jis lėtas, ar greitas? Tiesiog pastebėkite savo kvėpavimą, nereikia nieko keisti.*

c) dėmesys kūnui. *Paskutinę minutę pradėkite pastebėti, kaip kvėpavimas veikia visą jūsų kūną. Gal pajusite, kaip juda jūsų pilvas ar krūtinė? O gal pastebėsite, kaip atsipalaiduoja jūsų pečiai?*

Klausimai aptarimui:

Kaip jautiesi po šio pratimo?

Ką pastebėjai pratimo metu?

Sunku ar lengva buvo susikaupti į kvėpavimą ir kūną?

2) gilaus kvėpavimo pratimas (5 min.) Atsisėskite tiesiai ant savo kėdės, nesukryžiuokite kojų ir padėkite pėdas ant grindų. Rankas galite padėti ant suolo ar ant kelių, delnais į viršų. Sėdėkite patogiai, bet nesiremkite į suolo atlošą per daug – stenkitės išlaikyti tiesią nugarą. Dabar visi pasiruoškite atsipalaiduoti ir ramiai pradėti pratimą:

Sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Kvėpuokite lėtai ir tolygiai: visiškai pripildykite plaučius oro (nepersistenkite). Įkvėpkite pro nosį ir iškvėpkite pro burną; vėl lėtai įkvėpkite ir skaičiuokite nuo vieno iki penkių (jei iš pradžių nepavyks suskaičiuoti iki penkių, nesijaudinkite); tada lėtai

iškvėpkite ir taip pat skaičiuokite nuo vieno iki penkių; kvėpuokite nuolat, be pauzių ir kvėpavimo sulaikymo. Tokį kvėpavimą kartokite 3 kartus.

Pakalbėkime:

- Ar buvo lengva kvėpuoti lėtai ir giliai?
- Ar pastebėjai, kaip pasikeitė tavo jausmai?

3) pratimas „5-4-3-2-1“ (7 min.)

Atsisėskite patogiai, kad kojos būtų lygiai ant grindų, o rankos - ant kelių. Užmerkite akis ir pasiruoškite atlikti pratimą.

1 žingsnis: 5 dalykai, kuriuos galite pamatyti. Giliai įkvėpkite ir lėtai atmerkite akis. Apsižvalgę po klasę raskite 5 dalykus, kurie jums patinka. Kelias sekundes sutelkite dėmesį į kiekvieną daiktą, pastebėdami jo spalvą, formą ir tekstūrą.

2 žingsnis: 4 dalykai, kuriuos galite pajusti. Vėl užmerkite akis. Dabar atkreipkite dėmesį į keturis dalykus, kuriuos galite pajusti. Ką jaučiate? Galbūt jaučiate, kaip drabužiai liečia odą, kaip kėdė remia jūsų nugarą, kaip pėdos liečia žemę arba savo rankų šilumą.

3 žingsnis: 3 dalykai, kuriuos galite išgirsti. Įsiklausykite į tris garsus savo aplinkoje. Tai gali būti jūsų arba klasės draugo kvėpavimas, kompiuterio ūžesys, laikrodžio tiksėjimas. Tiesiog klausykitės ir pastebėkite šiuos garsus be jokio vertinimo.

4 žingsnis: 2 dalykai, kuriuos galite užuosti. Sutelkite dėmesį į du dalykus, kuriuos galite užuosti. Jei šiuo metu nieko nejaučiate, prisiminkite du kvapus, kurie jums patinka, pavyzdžiui, mamos kepamų blynų kvapą, gėlių aromatą.

5 žingsnis: 1 dalykas, kurio skonį galite pajusti. Galvokite apie vieną dalyką, kurį galite paragauti. Tai gali būti paskutinio valgio skonis, vandens gurkšnis.

Paskutinį kartą giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite. Sugrįžkite į dabartinę aplinką. Kai būsite pasiruošę, lėtai atmerkite akis ir akimirką atkreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiatės.

Klausimai aptarimui:

- Kaip jauteisi prieš pradėdamas pratimą ir kaip jautiesi dabar?
- Į kurį iš pojūčių tau buvo lengviausia sutelkti dėmesį? Kodėl?
- Į kurį pojūtį buvo sunkiausia įsitraukti? Kas trukdė tai padaryti?

4) pratimas „Keturios minutės kvėpavimo erdvės“ (4 min.)

Pratimas skirtas atsipalaiduoti ir sutelkti dėmesį į dabartį. Įsitaisykite patogioje sėdimoje padėtyje, pėdas padėkite ant grindų, o rankas - ant kelių. Užmerkite akis ir pradėkite kvėpavimo pratimą:

- *Giliai įkvėpkite pro nosį ir visiškai užpildykite plaučius.*
- *Trumpai sulaikykite orą, tada lėtai iškvėpkite pro burną. Padarykite tai kartu keletą kartų.*
- *Dabar padarykite trumpą pauzę ir grįžkite prie įprasto kvėpavimo ritmo.*
- *Sutelkime dėmesį į kvėpavimą, kai jis įeina ir išeina. Atkreipkite dėmesį į pojūtį, kaip oras įeina į šnerves, pripildo plaučius ir švelniai išeina iš kūno.*
- *Įsivaizduokime, kad kiekvienas įkvėpimas yra banga, švelniai plaukianti per jus, atnešanti ramybę ir taiką. Įkvėpdami galvokite: „Aš įkvepiu ramybę“.*
- *Iškvėpdami galvokite: „Iškvepiu įtampą“. Toliau kvėpuokite ramiai ir iškvėpkite įtampą.*
- *Leiskite, kad kiekvienas įkvėpimas jus vis labiau atpalaiduotų.*
- *Dabar dar kartą giliai įkvėpkite ir visiškai užpildykite plaučius. Akimirką sulaikykite jį ir lėtai iškvėpkite.*
- *Kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis ir vėl nukreipkite dėmesį į kambarį.*

Klausimai aptarimui:

- Kokius pojūčius pastebėjai savo kūne, kai sutelkai dėmesį į kvėpavimą?
- Kaip jauteisi pratimo metu?
- Kaip mąstymas „įkvepiu ramybę“ ir „iškvepiu įtampą“ padėjo tau atsipalaiduoti?

5) pratimas „Kūno skenavimo relaksacija“ (5 min.)

Įsitaisykite patogioje padėtyje (sėdint arba gulint) ir užmerkite akis. Atkreipkite dėmesį į savo pėdas, pajuskite pėdų svorį ant žemės, leiskite pėdoms atsipalaiduoti. Palaipsniui nukreipkite savo dėmesį į visą kūną, kelias sekundes sutelkdami dėmesį į kiekvieną kūno dalį. Perkelkite dėmesį į kojas... pajuskite, kaip jos atsipalaiduoja. Dabar klubai... atpalaiduokite bet kokią įtampą. Atkreipkite dėmesį į apatinę nugaros dalį... atpalaiduokite bet kokią įtampą. Perkelkite dėmesį į viršutinę nugaros dalį ir pečius... pajuskite, kaip jie suminkštėja ir atsipalaiduoja. Dabar kaklas... atpalaiduokite bet kokią įtampą. Galiausiai sutelkite dėmesį į galvą ir veidą... atpalaiduokite žandikaulį, kaktą ir leiskite visam veidui suminkštėti.

Giliai įkvėpkite ir pajuskite, kaip atsipalaidavimas pasklinda po visą kūną. Sugrįžkite mintimis į klasę. Pajudinti rankų ir kojų pirštus ir, jei reikia, išsitieskite. Atmerkite akis, kai būsite pasiruošę atsinešti ramybės ir atsipalaidavimo jausmą.

Klausimai aptarimui:

- Kaip jautiesi?

- Ar patiko?

4. Skatinti pozityvų bendravimą. *Pozityvus bendravimas* su SUP vaiku, yra svarbi ne tik pedagoginio darbo dalis, tačiau ir paties vaiko emocinio intelekto vystymosi sąlyga (Brackett, 2020). Nuo to, kaip klasės vadovas(-ė) ir kiti neurotipinės raidos mokiniai bendraus ar norės / gebės suprasti ir įsiklausyti į SUP vaiką, priklausys kiek pozityvus tas bendravimas bus. Rekomenduojama vaikus įtraukti į grupines užduotis, skatinančias spręsti įvairias problemas, puoselėti draugystę, ugdyti empatiją ir pan.

Rekomendacijos, kaip SUP vaikus įtraukti į grupines užduotis:

- **Grupines užduotis pamokose reikėtų organizuoti pirmoje dienos pusėje,** nes SUP vaikai turi daugiau energijos, yra ramesni, dar nepavargę.
- **Jei bendraklasiai nori bendrauti, o SUP vaikas nenori, nėra pasiruošęs, reikėtų bendravimą skatinti tokiam mokiniui saugioje aplinkoje,** jam įdomiose veiklose ne pamokų metu, o tada bandyti bendravimą perkelti į kitus kontekstus.
- **Jeigu siekiama, kad SUP vaikas įsitrauktų į grupines užduotis, reikėtų atlikti motyvacinę analizę,** t. y. kokios grupinės užduotys, atsakomybės, tokių užduočių metu, SUP vaiką motyvuoja, teigiamai veikia jo įsitraukimą. Nereikėtų siūlyti grupinių užduočių, kuriose vaikas nenori dalyvauti, nes neįdomu, per sunku, kelia įtampą, nerimą, stresą ir pan.
- **Organizuojant grupines užduotis SUP vaikams, grupės dydis turi būti pritaikytas pagal individualius tokio mokinio poreikius.** Porinis bendravimas gali mažinti įtampą, taip nevarginti, kaip įsitraukimas į didesnes grupes (3 ir daugiau mokinių). Porose užduotis atliekančius vaikus lengviau stebėti, tad yra didesnė galimybė klasės vadovui(-ei) suteikti reikiamą pagalbą ir palaikymą. Grupinės užduotys, kuriose yra 3 ir daugiau mokinių – ne visiems SUP vaikams tinkamos, nes sunkiau išlaikyti dėmesį, sekti pokalbius tarp kitų mokinių, kas gali kelti nerimą, o ypač tiems vaikams, kurie jautrūs triukšmui, socialinėms sąveikoms, turi prastus kalbinius gebėjimus.

Rekomendacijos į ką atkreipti dėmesį grupinių užduočių metu:

- **Reikėtų bandyti pažinti ir suprasti koks yra SUP vaiko bendravimo būdas.** Nebūtinai visi SUP vaikai savo mintis ir emocijas reiškia verbaliai. Įvairūs bendravimo būdai apima gestus, paveikslėlius, kalbą generuojančius prietaisus, gestų kalbą arba akių žvilgsnį, veido išraišką ir t.t. Visi bendravimo būdai yra tinkami, tik reikėtų į juos tinkamai reaguoti. Svarbu, kad klasės vadovas(-ė) ir neurotipinės raidos vaikai bandytų atpažinti SUP vaiko bendravimo būdą, nes tai padėtų kurti saugią ir įtraukią aplinką, kurioje visi besimokantieji galėtų bendrauti ir jaustis vertinami. *Pavyzdžiui, kai SUP vaikas pakelia ranką, kad parodytų, jog jam reikia pagalbos, klasės vadovas(-ė) turėtų reaguoti į šį gestą, suteikti pagalbą ir kartu pasakyti: „Ačiū, kad parodei, jog tau reikia pagalbos!“.* Vaikas, kuris

nepasitelkia žodžių, gali naudoti akių kontaktą, kad parodytų susidomėjimą arba norą bendrauti. Jei klasės vadovas(-ė) pastebi, kad vaikas žiūri į jį ilgą laiką, gali pasakyti: „Ačiū, kad žiūri į mane. Ar norėtum pasakyti ką nors?“. Tai padeda SUP mokiniui jaustis pastebėtam ir įvertintam, skatina tolesnį bendravimą ir pasitikėjimą.

- **Vaiko elgesį taip pat galima priimti kaip bendravimo būdą.** Reikėtų neatmesti elgesio tiesiog kaip elgesio, bet pabandyti išsiaiškinti, ar vaikas bando bendrauti naudodamasis šiuo elgesiu. Kiekvieno elgesio tikslai gali būti įvairūs, todėl labai svarbu suprasti pagrindinį poreikį ir priežastį, kad būtų galima geriausiai padėti SUP mokiniui. *Pavyzdžiui, vaikas, turintis autizmo spektro sutrikimą, pradeda mėtyti daiktus nuo stalo. Toks elgesys gali būti interpretuojamas kaip nepageidaujamas ar netinkamas, tačiau svarbu nesutelkti dėmesį vien tik į patį elgesį, bet pabandyti suprasti, kas slypi už jo. Galbūt SUP vaikas jaučiasi nusivylęs, nes nenori bendrauti su grupėje esančiais mokiniais. Klasės vadovas(-ė) gali pabandyti sušvelninti situaciją ir pasiūlyti tokiame mokiniui alternatyvą – laiko ramiai pabūti atskirai arba pagalbą įveikiant grupinę užduotį.*

5. Siūlyti SUP mokiniams įvairias sensorines ir savijautą gerinančias priemones, kai jie išgyvena nemalonias emocijas. Reikėtų klasėje turėti sensorinių priemonių dėžutę. Sensorinės priemonės (žr. 1 priedą) vaikams - tai specialūs įrankiai, žaislai arba veiklos, kurios nuramina, skatina jų sensorinį vystymąsi ir jutimo pojūčių integraciją. Masažiniai kamuoliai, trepsėjimo kilimėliai, pop-it, piešimo priemonės, tampomos gumos, šviečiantis stalas ir daugelis kitų priemonių padeda vaikams nusiraminti, atsiriboti, atpažinti emocijas, įveikti pykčio protrūkius. Reikėtų leisti vaikui kokią nors pasiimti, kai jis jau yra mėlyname kvadrato pagal Emometrą.

6. Įrengti „Ramybės kampelį“ klasėje (žr. 2 priedą). Šią vietą galima atskirti širma ar užuolaida, tai gali būti ir palapinė. Tai saugi, rami aplinka, kur galima verksti ar tiesiog pabūti pačiam su savimi. Šioje erdvėje galima siūlyti įvairias priemones: masažo kamuoliukus, gelinius laikrodžius, knygytes apie emocijas, rankos treniruoklius, „pop-it“ ir kt., kurios gali padėti vaikams nusiraminti. Ramybės kampelyje vaikai mokysis susikaupti, valdyti emocijas ir jas pažinti, suprasti šalia esantį, įsitraukti į bendrą klasės veiklą.

II. Rekomendacijos švietimo pagalbos specialistams

1. **Supažindinti 1-4 klasių SUP mokinių tėvus su emocinės savijautos tyrimo, atlikto 2024 metų rudenį, rezultatais.** Pradinių klasių SUP mokinių emocinė savijauta mokykloje yra normali. Ji galėtų būti puiki, jei vaikai neišgyventų vienišumo jausmo, būtų dažniau laimingi mokykloje, geriau išsimiegotų.

2. **Supažindinti 1-4 klasių SUP mokinių tėvus su savijautos gerinimo programa.** Informuoti, jog remiantis tyrimo rezultatais parengta ir įgyvendinama SUP vaikų emocinės savijautos gerinimo programa. Programos vykdymo metu, SUP mokiniai bus įtraukiami į įvairias jų emocinę savijautą gerinančias veiklas.
3. **Rekomenduoti mokinių tėvams taikyti dr. Ross W. Greene auklėjimo modelį** (žr. dr. Ross W. Greene modelis, p. 1).
4. **Rekomenduoti mokinių tėvams taikyti įvairias streso įveikimo technikas su savo vaiku** (žr. trečią rekomendaciją mokytojams).
5. **Organizuoti 1–2, 3-4 klasių SUP mokiniams savijautos gerinimo grupę.** Tikslas – gerinti SUP mokinių emocinę savijautą ir ugdyti jų emocinį intelektą, siekiant geresnės socialinės adaptacijos. Grupėje per praktines užduotis, žaidimus ir diskusijas reikėtų mokinius mokyti atpažinti, įvardinti ir tinkamai valdyti emocijas, tokias kaip *pyktis, nerimas, drovumas ar stresas*. Reikėtų skirti dėmesį *empatijos ir pozityvaus bendravimo* ugdymui. Švietimo pagalbos specialistas turėtų struktūruoti šiuos užsiėmimus taip, kad vaikai galėtų praktiškai pritaikyti įgytus įgūdžius įvairiose situacijose, skatinti refleksiją po veiklų ir sekti jų progresą.

KITOS SVARBIOS REKOMENDACIJOS, REMIANTIS ATLIKTU TYRIMU

- ✓ Reikėtų sukurti klasėje saugią atmosferą, kurioje mokiniai jaustųsi laisvi išsakyti savo mintis ir jausmus. Svarbu klausyti jų dėmesingai, parodyti supratimą ir empatiją.
- ✓ Reikėtų gerinti mokinių socialinius įgūdžius, skatinti bendradarbiavimą su klasės draugais.
- ✓ Reikėtų gerinti mokyklos mikroklimatą. Galima organizuoti klasės diskusijas, kuriose būtų kalbama apie skirtingumą, toleranciją, įvairias negalias ir jų priėmimą. Individualiai pasikalbėti su mokiniiais, kurie neigiamai vertina SUP bendraklasį. Organizuoti įvairias veiklas, kuriose visi mokiniai galėtų dalyvauti ir bendradarbiauti.
- ✓ Parinkti ne per sunkias ir įdomias užduotis pamokose ir taip mažinti socialinę atskirtį, sudaryti visapusiškai vaiko raidai reikalingas sąlygas, kad jis pats smalsautų, turėtų motyvacijos mokytis.
- ✓ Rodyti individualizuotą dėmesį, skatinti bendradarbiavimą su tėvais.
- ✓ Užtikrinti, kad klasės vadovai (-ės) ir mokinio padėjėjai laiku suteiktų pagalbą SUP mokiniams.

- ✓ Organizuoti fizinį aktyvumą skatinančius renginius, pavyzdžiui, sporto dienas ar bendras žygio pamokas. Taip pat svarbu į ugdymo procesą įtraukti daugiau judėjimo pertraukėlių ir interaktyvių užduočių, kurios skatintų vaikų judėjimą klasėje.
- ✓ Turėtų vyrauti ne verbalinė, tačiau vaizdinė užduoties pateikimo forma, kuri stimuliuotų mąstymą. Pati užduotis ir pateikimas turėtų turėti aiškią struktūrą. Be to, reikėtų įvertinti ir tai, ar vaikai pajėgūs atlikti tam tikras užduotis (ypatingai savarankiškas, ilgus testus) be klasės vadovo(-ės) pagalbos.
- ✓ Supykus vaikui reikėtų duoti laiko pačiam savaime nusiraminti, tačiau tai reikėtų daryti ne klasės aplinkoje, galima išvesti vaiką iš klasės. Išvedus supykusį vaiką iš klasės yra eliminuojami pyktį keliantys dirgikliai, pakeista aplinka, kurioje esti neutralus mikroklimatas.
- ✓ Labai svarbu pastebėti SUP vaiko pastangas pamokose – pagirti, padrąsinti, jeigu nesiseka. Teigiami ir konstruktyvūs įvertinimai skatina vidinę motyvaciją bei stiprina mokinių pasitikėjimą savo gebėjimais. Ypač SUP mokiniams vertinimas turėtų būti individualizuotas, orientuotas į pastangas, pažangą ir pasiekimus, o ne tik į galutinį rezultatą.
- ✓ Klasės vadovai(-ės) turėtų skatinti kasdienes teigiamas patirtis, pavyzdžiui, draugišką bendravimą ir nedideles džiaugsmą teikiančias veiklas, kurios gerintų mokinių savijautą.
- ✓ Klasės vadovai(-ės) turėtų pabrėžti tėvams dienotvarkės ir kokybiško miego svarbą. Labai svarbu pradinių klasių mokiniams prieš miegą nevalgyti, po 19 valandos vengti fizinės, aktyvinančios veiklos – video žaidimų, darbo su kompiuteriu, TV žiūrėjimo ir pan.
- ✓ Siūloma klasės vadovams(-ėms), mokinio padėjėjoms „nebijoti“ apkabinti vaikų ištikus pykčio priepuoliui.

Literatūra

1. Brackett, M. (2020). *Leidimas jausti*. Vilnius: Vaga.
2. Greene, R.W. (2017). *Nevaldomų vaikų nebūna. Kai vaikas – it tiksinti bomba*. Vilnius: Vaga.
3. Popovici, S., Macovei, E.I., Mihaela, G., Staponaitė-Dargevičienė, G., Blažulionienė, S., Šimkūnaitė, J., Noreikienė, L., Vainauskienė, J., Petrošienė, G., Mencigar, D., Horvat, A., Kumral, G., Kilinc, A., Vandervaeren, J., Kelektoglou, K., Papadimitriou, E. (2024). *Paramos grupės, skirtos jaunimo darbuotojams ir jauniems tėvams, auginantiems specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius vaikus, gairės „Priėmimas ir įsipareigojimas“*. Prieiga internetu:
<https://www.kpskc.lt/Projektine%20veikla/Erasmus/TheBB/resultat/Burnout%20gaire%CC%87s%20%28baigtos%29.pdf>
4. Stallard, P. (2010). *Teisingai mąstyti ir gerai jaustis. Kognityvinės ir elgesio terapijos praktinių užduočių knyga vaikams ir paaugliams*. Kaunas: VšĮ Neuromedicinos institutas.

PRIEDAI

Sensorinēs priemonės



Ramybės kampelis

