



Lietuvos
socialinio emocinio
ugdymo asociacija



SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS IŠ ARTI

Raimonda Kurauskienė

Laikraščio redaktorė

Čia ir dabar. Misija įmanoma

Baigėme dar vienus nelengvus mokslo metus. Apžvelgdami juos, atsargiai vertiname nuotolinio mokymosi rezultatus ir pasekmes, matome, kokie pasikeitę ir paūgėję seniai matyti vaikai atnešė vadovėlius į mokyklas, jaučiame, kad kitais mokslo metais bus kitaip. Nežinia, ar geriau, ar blogiau, bet kitaip. Kai tas laikas ateis, tada ir matysime, nes karantino laikotarpis mus išmokė, kad svarbiausia – išmokyti būti čia ir dabar.

O dabar – visomis spalvomis žydinti, įvairiausiais kvapais viliojanti, nuostabiais balsais čiulbanti vasara. Tad užverskime vadovėlius ir patirkime visus jos teikiamus malonumus: maudymąsi upėje, ežere, o gal jūroje, suverkime ant smilgos žemuogių ar mėlynių karolių, nusipinkime ramunių ar dobilų vainiką, valgykime mėgstamiausius ledus ar daržę užaugintas daržoves, išsitiesę pievoje ganykime akimis debesų pulkus ir pajuskime, kaip lėtai gali slinkti laikas... Stebėkime, kaip atkakliai skruzdėlė neša savo šapelį ar boružė lipa žolės stiebu, pastovėkime be skėčio Lietuvoje, perskaitykime galbūt jau seniai išrikiuotus

knygas. Bet svarbiausia – bent kartą leiskime saulei išglostyti veidą, pasimokydami iš jos, kaip visiems vienodai galima skleisti šilumą, šviesą, gerumą... Kaip sakė viena mokytoja iš Priekulės, ypač įdomiai vedusi socialinio ir emocinio ugdymo pamokas nuotoliniu būdu, „mes matome taip, kaip žiūrime“.

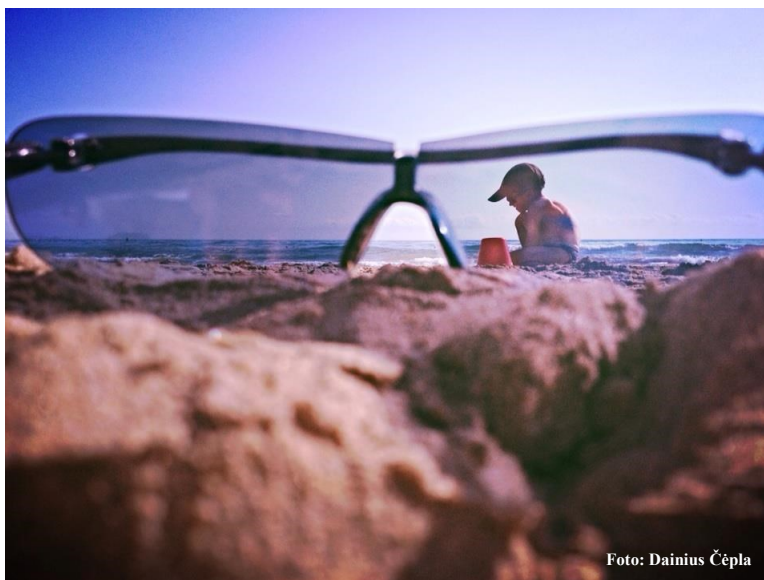


Foto: Dainius Čėpla

me savąjį laimės indeksą, nes, kaip sako užtarnautame poilsyje kasdienybės džiaugsmus vis atrandanti mokytoja Leonora, „laimingam būti apsimoka“.

O jei perskaitę laikraštį atrastumėte ir antrą laisvą minutėlę, kūrybinė komanda laukia Jūsų pasidalijimo mintimis, patirtimi, daugiau ar mažiau sėkmingais dalykais, kuriuos išspausdinsime rugsėjo mėnesio numeryje.

Gražios vasaros. Čia ir dabar.

Nuo ateinančių mokslo metų _ „Geros savijautos programa“ mokyklose



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerija baigia rengti „Geros savijautos programos ir jos įgyvendinimo tvarkos aprašą“. Programos paskirtis – užtikrinti bendrojo ugdymo mokinių emocinės savijautos bei psichikos sveikatos gerinimą, sudarant galimybę, visiems mokiniams dalyvauti tikslinėse įvairaus pobūdžio mokinių geros savijautos programose (toliau – Savijautos programa). Programos tikslas: sudaryti galimybę visiems mokiniams dalyvauti bent vienoje iš atrinktų programų, kurios ugdyt mokinių socialinius emocinius įgūdžius; stiprinti mokinių psichologinį atsparumą; ugdyti mokinių bendradarbiavimo bei darbo komandoje įgūdžius; ugdyti gilesnį mokinių savęs pažinimą bei gebėjimą reflektuoti; ugdyti mokinių gebėjimą priimti atsakingus sprendimus; stiprinti mokinių savivertę bei skatinti jų motyvaciją mokytis; mokytis mokinių relaksacijos, nusiraminto ir kitų streso įveiktos technikų.

Kvietimas teikti paraiškas bus skelbiamas liepos mėnesį. Būkite atidūs ir sekite ŠMSM naujienas.

Nuo švietimo įstaigų vadovų iki tėvų, nuo tėvų iki klasės vadovo: taip randama socialinio ir emocinio ugdymo dermė

Loreta Kaltauskienė

Socialinio ir emocinio ugdymo programų sertifikuota lektorė, LSEUA tarybos narė, Klaipėdos rajono Priekulės I. Simonaitytės gimnazijos direktoriaus pavaduotoja ugdymui

XXI a. įvairių šalių švietimo įstaigos pradėjo diegti socialines ir emocines vaikų kompetencijas stiprinančias programas. Lietuvoje įsibėgėjusios ir nuosekliai parengtos programos leido švietimo įstaigų komandoms, vadovams, klasių vadovams ir visai bendruomenei pajusti jų svarbą. Programų pavadinimai ir turinys per 15 metų sutvirtėjo, išsigrūdinė. O kasdienio susitelkimo ir nuoseklaus darbo pagrindinis tikslas – padėti mūsų jaunajai kartai įgyti gyvenimui reikalingų įgūdžių.

Būdama Lietuvos socialinio emocinio ugdymo asociacijos tarybos narė šiemet pasiūliau inicijuoti tris konferencijas, kurios apimtų Lietuvos švietimo bendruomenes. Gegužės mėnesį į respublikinę konferenciją „Socialinis ir emocinis ugdymas atsinaujinančio švietimo kontekste“ aso-

ciacijos tarybai pavyko sukviesti bendraminčių būrį: įstaigų vadovus, klasių vadovus, pedagogus, specialistus, profesionalius lektorius, tėvus.

Konferencijos metu nuolat girdėjome, koks svarbus teigiamas vadovų požiūris į socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymą, kryptingą kvalifikacijos planavimą, kiek daug lemia tinkamų metodikų įsigijimas ir diegimas. Taip galima natūraliai atskleisti Geros mokyklos koncepcijos praktinį proveržį, skiriant dėmesį visos mokyklos bendruomenei.

Konferencijos klasių vadovų dalies esminis akcentas – praktiniai mokinių įgūdžiai dirbant nuotoliniu būdu. Stiprinant savimonės kompetenciją, svarbu mokiniams paaiškinti, kaip mokytis pasitikėti savimi, atpažinti ir įvardyti savo jausmus, rūpintis savo kūnu. Tai išmokę, jie gali atpažinti kitų emocijas ir prisidėti prie bendruomenės gerovės. Klasių vadovai pasakojo, kaip ugdant savitvarkos kompetenciją galima tobulinti tarpusavio santykius, mokytis priimti atsakingus sprendimus. Esu įsi-

kinusi, kad dirbti su tokiomis programomis gali tik atsakingas, tvirto charakterio, labai mylintis savo darbą ir vaikus klasės vadovas ar dalyko mokytojas.

Norėdami išlaikyti SEU programos ir žmogiškojo santykio dermę, konferencijoje džiaugėmės gausiu lektorių būriu, labai padėjusių tėveliams. Visi suprantame, kad tėvai yra ypatingi žmonės savo vaikui, kad jie yra svarbūs ne tik namuose, bet ir ugdymo įstaigoje. Smagu, kad lektoriai kvietė tėvelius atviram, tikslingam dialogui, ugdė pasitikėjimą kiekviena mokykla, darželiu, neformalaus švietimo įstaiga.

Lietuvos socialinio ir emocinio ugdymo asociacijos tarybai, kaip ir visai konferencijos veikloje dalyvavusiai bendruomenei, labai svarbu, kad būtų patenkinti pagrindiniai emociniai vaiko poreikiai – saugumas namuose, ugdymo įstaigoje. Dėmesys, kurį skirsime vaikui namuose, klasėje, darželyje, mokykloje, visada duos teigiamų rezultatų. Pasitikėjime vaikais – tik taip suformuosime darnius tarpusavio santykius, atskleisime besąlyginį savivertės pajautimą. Tuomet kiekvienas vaikas namuose ir ugdymo įstaigoje turės galimybę augti, įgyti žinių, bus charizmatiškas, norintis mokytis ir įsiklausyti.

Tėvams skirtos dienos lektoriai:



Psichologė Asta Blandė

Esu daugiau kaip dvidešimt metų praktikoje dirbanti psichologė, dažniausiai konsultuojanti šeimas, paauglius, jaunimą bei praktinių asmenybės ugdymo, kolektyvo sutelktumo stiprinimo mokymų autorė ir vedėja. Vėdu paskaitas šeimos ir mokyklos partnerystės, emocinio intelekto ugdymo, įvairių amžiaus tarpinių ypatumų ir kitomis aktualiomis temomis. Esu dažna viešnia konferencijose, neretai tarpininkauju ir konsultuoju tėvus ar mokyklos atstovus sudėtingose ugdymo situacijose. Kasmet parengiu aktualias kvalifikacijos tobulinimo programas švietimo srityje dirbantiems vadovams, pedagogams bei specialistams.

Rengiu ne tik aktualius straipsnius, bet ir esu konsultuojanti psichologė vaikams skirtų kūrinių leidyboje. Esu knygos „Kakė makė tėvams“ autorė bei knygų „Vaikas pokyčių kelyje“, „Ypatingas vaikas: vienas ar kiekvienas“, „Paauglystė: šeimos santykių išbandymas“, skirtų tėvams, bendraautorė.

Vadovavau dviems savanoriškomis programoms „Vaikų linija“ bei „Didysis draugas“ Kaune.

Esu daugiau kaip dvidešimt metų praktikoje dirbanti psichologė, dažniausiai konsultuojanti šeimas, paauglius, jaunimą bei praktinių asmenybės ugdymo, kolektyvo sutelktumo stiprinimo mokymų autorė ir vedėja. Vėdu paskaitas šeimos ir mokyklos partnerystės, emocinio intelekto ugdymo, įvairių amžiaus tarpinių ypatumų ir kitomis aktualiomis temomis. Esu dažna viešnia konferencijose, neretai tarpininkauju ir konsultuoju tėvus ar mokyklos atstovus sudėtingose ugdymo situacijose. Kasmet parengiu aktualias kvalifikacijos tobulinimo programas švietimo srityje dirbantiems vadovams, pedagogams bei specialistams.

Rengiu ne tik aktualius straipsnius, bet ir esu konsultuojanti psichologė vaikams skirtų kūrinių leidyboje. Esu knygos „Kakė makė tėvams“ autorė bei knygų „Vaikas pokyčių kelyje“, „Ypatingas vaikas: vienas ar kiekvienas“, „Paauglystė: šeimos santykių išbandymas“, skirtų tėvams, bendraautorė.

Vadovavau dviems savanoriškomis programoms „Vaikų linija“ bei „Didysis draugas“ Kaune.

Vadovavau dviems savanoriškomis programoms „Vaikų linija“ bei „Didysis draugas“ Kaune.

Esu vaikų ir paauglių psichologijos centro (galima trumpinti Vppc) „Laimingas vaikas“ įkūrėja, vadovė, konsultuojanti vaikų psichologė. Ugdau vaikus ir paauglius, padėdu jiems ir šeimos nariams įveikti iškilusius sunkumus, atrasti ir įgyvendinti sprendimus. Konsultuoju tėvelius, pedagogus, vedu seminarus ir mokymus, užsiėmimus vaikams ir paaugliams, skaitau pranešimus konferencijose. Gilinuosi į naujausius ir efektyviausius, moksliniais tyrimais ir praktika pagrįstus metodus ir džiaugiuosi jų dėka pasiektais rezultatais.

Savo patirtimi dalinuosi žurnaluose, dienraščiuose, interneto portaluose, radijuje ir televizijoje („Tavo vaikas“, „Mažylis“, „Mamos žurnalas“, „Raktas“, „Mamai ir vaikui“, „Lietuvos rytas“, „Natūralioji medicina“, „Prie kavos“, www.15min.lt, www.delfi.lt, www.tavovaikas.lt, www.tv3.lt, „Žinių radijas“, LRT, LNK ir kt.)

Šiuo metu esu jau „be 5 minučių“ knygos „Tėvams, globėjams, pedagogams apie tai, kaip ugdyti vaikų emocinį intelektą“ autorė. Knyga jau žengia paskutiniuosius žingsnelius leidykloje ir ją įsigyti bus galima jau liepos mėnesį. Tikiu, kad pasitikėjimu grįstas ryšys su vaiku – visa ko pagrindas. Kaip jį kurti, kokius įgūdžius stiprinti, o kokius stengtis vengti, kaip suteikti vaikui reikiamų resursų, žinių, gebėjimų, jog jis galėtų sėkmingai augti ir vystytis, yra mūsų, suaugusiųjų, atsakomybė. Tikiu, kad visi galime to išmokti, nesvarbu, kokiame gyvenime etape esame.



**Vaikų psichologė
Milda Karklytė -
Palevičienė**

2021 m. kovo 22 – 26 dienomis jau trečius metus vyko draugiškoji SEU olimpiada „Dramblys“, kurią šiemet, kaip ir kasmet, organizavo VŠĮ „Pozityvaus ugdymo institutas“ kartu su Lietuvos socialinio ir emocinio ugdymo asociacijos nariais ir Šiuolaikinių inovacijų diegimo ir kompetencijų ugdymo centru. Renginio tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į socialinio ir emocinio ugdymo svarbą ir stebėti SEU pažangą šalyje.

Šiais metais olimpiadoje dalyvavo daugiau kaip 1200 Lietuvos ikimokyklinukų, pradinukų ir 5–6 klasių mokinių bei jų mokytojų iš daugiau nei 700 Lietuvos lopšelių-darželių ir mokyklų. Lopšelių-darželių grupėje daugiausia dalyvavo 4–6 metų vaikai su grupių auklėtojais, pradinė mokyklų grupėje – 2 ir 4 klasių mokiniai su klasių mokytojais, progimnazijų grupėje – daugiausia 5 klasių mokiniai su klasių vadovais ir socialiniais pedagogais arba mokyklų psichologais. Olimpiada tradiciškai vyko 5 dienas. Mokytojams kartu su vaikais buvo siūloma atlikti įvairias olimpiados autorių kurtas užduotis ir refleksijas. Didžioji dalis olimpiadoje dalyvavusių ikimokyklinio, pradinio ir pagrindinio ugdymo mokytojų turėjo nuo 5 iki 20 metų darbo stažą.



Dalyvaudami olimpiadoje ir atlikdami įvairias veiklas, vaikai ugdė 5 pagrindines socialines emocines kompetencijas: savimone, savitvardą, socialinį sąmoningumą, tarpusavio santykius, atsakingų sprendimų priėmimą. Po kiekvienos veiklos pildomi refleksijų sąsiuviniai padėjo mokytojams išvertinti ir stebėti ir asmeninę, ir ugdytinių pasiektą pažangą. Mokytojai teigė, kad dauguma olimpiados užduotis integravo į kasdieninę ugdymąją veiklą, nekeičiant įprasto dienos ritmo. Kita dalis mokytojų rinkosi olimpiados užduotis su vaikais atlikti neįprastos pamokėlės / renginio metu. Apie 30 proc. mokytojų į olimpiados organizavimo veiklas įtraukė tėvus, kurie kartu su vaikais užduotis atliko namuose. Populiariausios užduotys, kurias rinkosi tėvai: „Kaip emocijos veikia mano mintis?“, „Kaip priimti kito skirtybes?“, „Mano emocijų spalvos“, „Sprendimų labirintas“, „Klasės šnipai“ ir kt.



35 proc. olimpiadoje dalyvavusių mokytojų teigė, kad jų ugdymo įstaigose socialiniam emociniam ugdymui skiriamas laikas, pvz., organizuojamos pamokėlės, renginiai, akcijos ar kt., bet tai neįtraukiama į nuoseklią gebėjimų lavinimo programą. 22 proc. mokyklų yra įgyvendinama nuosekli SEU programa, bet dar nevertinami pasiekimai ir daroma pažanga. Apie 20 proc. dalyvavusių mokyklų jau yra įgyvendinama nuosekli socialinio emocinio ugdymo programa, sistemaiškai vertinami pasiekimai ir tėvams perduodama informacija apie mokinių pasiekimus bei daromą pažangą.

Nors šiais mokslo metais dėl nuotolinio ugdymo olimpiados užduotys buvo pritaikytos atlikti virtualiai, specialiai kiekvienai užduočiai buvo pateikta papildoma vaizdo medžiaga, kūrėjų instrukcijos, paaiškinimai, tačiau olimpiados savaitę jau vyko kontaktinis ugdymas, mokiniai sugrįžo į mokyklas ir net 75 proc. olimpiadoje dalyvavo gyvai. Likę 25 proc. dalyvių prisijungė iš namų ir dalyvavo olimpiadoje nuotoliniu būdu.

Svarbiausi mokytojų įvardinti olimpiados pasiekimai – mokyklos bendruomenė atkreipė dėmesį į SEU svarbą, mokiniai įgijo naujos mokymosi patirties ir visi smagiai praleido laiką. Mokytojai taip pat nurodė, kad sunkiausia buvo rasti laiko olimpiados veikloms ir įtikinti joje dalyvauti tėvus. Didžioji dalis mokytojų teigė, kad olimpiada visiškai pateisino jų lūkesčius, o apie 10 proc. teigė, kad net juos viršijo. Labai džiugu, kad olimpiada „Dramblys“ skatino visų dalyvių smalsumą, mąstymo gebėjimus, vaikams suteikė laimės akimirkų ir sutvirtino tarpusavio ryšį. Iki susitikimo kitais mokslo metais!



Irma Liubertienė

VŠĮ „Pozityvaus ugdymo institutas“ direktorė

Draugiškosios SEU olimpiados „Dramblys“ iniciatorė

Mokymo metodas

„Trijų žingsnių“ interviu. Suskirsčius mokinius grupelėmis po tris, skiriama užduotis paeiliui klausti ir atsakyti į klausimus. Pirmiausiai A mokinytis klausinėja B mokinį. Tuo metu C mokinytis svarbiausias mintis užrašo popieriaus lape. Paskui B mokinytis pateikia klausimą C mokiniui. Dabar jau A mokinytis užrašo jų mintis tame pačiame popieriaus lape. Galiausiai C mokinytis imasi klausinėti A mokinį, o B mokinytis užrašo jų dialogą.

Tai – puikus metodas, siekiant visus mokinius įtraukti į aktyvią veiklą. Mokiniai turi atidžiai klausytis, kad neiškreipta mi informacijos surašytų mintis, ir susikaupti, kad pateiktą klausimą draugui ar patys galėtų atsakyti.

Nuoseklus, planuotas ir sistemingas socialinio ir emocinio ugdymo modelis ikimokyklinio ugdymo įstaigoje

„Visų pokyčių pradžia – tiek pasakose, tiek mokslinėje analizėje, tiek asmenybės raidoje – yra teisingas klausimo kėlimas“, – teigia Clarissa Estes Ph.D. knygoje „Bėgančios su vilkais“. Klausimus autorė įvardina kaip raktus, kurie atveria slaptąsias dvasines duris. SEU modelio kūrimas taip pat prasideda nuo esminių klausimų kėlimo ir atsakymų į juos paieškų: kas yra SEU, kaip įgyvendinti SEU įstaigoje, kodėl SEU yra svarbus visiems įstaigos bendruomenės nariams, kam reikėtų kalbėti apie tai, kad SEU ugdymas taptų sisteminga veikla įstaigoje.

Kaip kiekvieno pokyčio įgyvendinimui yra svarbi efektyvi komandos veikla, taip pat ir sistemingam, nuosekliam, planingam SEU įgyvendinimui yra būtina komandos darna, bendradarbiavimas suvienijant žmogiškuosius išteklius. Šiandienos vaikai yra klausinėjantys vaikai. Tačiau suaugę asmenys lygiai taip pat aktyviai ieško prasmės savo veiklose. Todėl prieš pradėdami kurti modelį, turėtume visi savo bendruomenėse susitarti, kas mūsų įstaigoje yra SEU ir kokią tiesioginę naudą jis teikia kokybiškam vaiko gyvenimui. Visa bendruomenė turėtų suvokti, kad kuo anksčiau vaikams suteikiame pasitikėjimo savimi, savivertės ir savistabos įrankius (formuojame lyderystės ir empatijos įgūdžius, kritinį mąstymą, puoselėjame įgimtą smalsumą, žaislingumą ir kūrybiškumą), tuo mažiau reikalingos intervencijos iš artimųjų ar valstybės dėl kylančių emocinių, psichologinių ar fizinių iššūkių.

SEU modelio kūrimas verčia komandos narius ir lyderius ieškoti atsakymo į klausimą KAIP: kaip suburti komandą, kaip įgyvendinti SEU veiklas, kaip vykdyti programas, kaip įtraukti tėvus ir pan. Ieškant atsakymo į šį klausimą, kilo idėja modelį kurti išskiriant SEU lygmenis.

Teisės aktų lygmuo. Būtina pagrindinių dokumentų, reglamentuojančių SEU įgyvendinimą darželyje, analizė. Ypač reikėtų atkreipti dėmesį į Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2015 m. gruodžio 31 d. įsakymą Nr. V-1308 „Dėl Geros mokyklos koncepcijos patvirtinimo“. Remiantis šiuo įsakymu, darželyje būtina parengti Gero darželio koncepciją ir taip pereiti į turinio lygmenį.

Turinio lygmuo. Gero darželio koncepcija – tai darželio raidos orientyras, nurodantis, kokie darželio bruožai laikomi vertingais, paskatinanti lopšelio-darželio bendruomenės kūrybiškumą bei ilgalaikės darželio tobulinimo iniciatyvas SEU srityje. SEU ugdymą turinį diegti į šias darželio ikimokyklinio ugdymo programos vaikų pasiekimų sritis: emocijų suvokimą ir raišką, savireguliaciją ir savikontrolę, savivoką ir savigarbą, santykius su suaugusiais, santykius su bendraamžiais, estetinį suvokimą, iniciatyvumą ir atkaklumą, problemų sprendimą, kūrybiškumą, mokėjimą mokytis. Taip pat įgyvendinant ilgalaikės nuoseklias socialinių emocinių įgūdžių ugdymo programas „Kimočiai“, „Laikas kartu“ ir kt.

Būtina susitarti dėl kokybiško ankstyvojo, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo kriterijų, pagal kuriuos SEU ugdymas, gera vaiko emocinė savijauta yra vienas iš esminių kokybiško ugdymo rodiklių. Labai svarbu plėtoti ugdomasias veiklas, kryptis, kurios tiesiogiai siejasi su SEU diegimu darželyje. Darželyje dirbant pagal STEAM ugdymo sistemą, lūkesčiai yra išugdyti sveiką, orų, bendraujantį, smalsų, kuriantį, sėkmingai besiuogdantį vaiką. STEAM pagrindinės ugdymo sąlygos yra dvi: sąmoninga suaugusiojo parama vaikui darželyje ir teigiamas mikroklimatas. Taikant Reggio Emilia metodikos elementus (menas, muzika, šokis, konstravimas, rašymas, kalbėjimas, dainavimas, drama, šešėlių teatras...), įgyvendinami kūrybiniai projektai, ugdomi vaikų socialiniai ir emociniai įgūdžiai.

Įgyvendinant SEU darželyje, viena iš prioritetinių įstaigos veiklų galėtų būti vaikų sveikatos ugdymas. Sveikatos stiprinimo programų, veiklų, projektų, iniciatyvų diegimas darželyje tiesiogiai siejasi su visos darželio bendruomenės narių SEU ugdymu. Vienas iš penkių S. Kneipo sveikatinimo elementų yra vidinė harmonija (kiti elementai yra vanduo, judėjimas, sveika mityba, vaistažolės). Tinkamos ir aktyvios SEU palaikymo veiklos: vaikų joga, meditacijos, meno terapijos veiklos viduje ir lauke, smėlio, šviesos terapija, aromaterapija, afirmacijos ir pan., taip pat įgyvendinami nacionaliniai projektai eTwinning platformoje.

Vertybinis lygmuo. Įstaigoje svarbu susitarti, kokiomis vertybėmis vadovaudamiesi visi bendruomenės nariai diegs SEU. Vertybinių susitarimų būtina institucionalizuoti. Tos pačios vertybės nuosekliai vyrauja Gero darželio koncepcijoje, strateginiuose ir metiniuose planuose bei kituose dokumentuose. Kuriamą SEU viziją, misiją, filosofiją.

Kvalifikacijos lygmuo. Taikoma efektyvi SEU kvalifikacijos kėlimo praktika: nuosekliai, aktyviai, kryptingai ir aiškiai keliama visų darželio bendruomenės narių SEU kvalifikacija.

Duomenimis grįsto SEU ugdymo lygmuo. Sistemingai, nuosekliai ir planingai vykdomos tėvų, pedagogų, kitų darbuotojų apklausos, tyrimai ir remiantis gautais duomenimis darželyje diegiamas SEU modelis.

Refleksijos lygmuo.

Refleksija, puiki proga pasimokyti vieniems iš kitų, gali būti svarbus energijos šaltinis, galimybė ugdyti SEU, lyderystės įgūdžius. SEU veiklų refleksavimas turėtų vykti reguliariai, sistemingai, būti institucionalizuotas.

Įgalinimo veikti lygmuo. Reguliariai ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo mokytojai pakaitomis vadovauja komandų susirinkimų profesinio tobulinimosi veiklų metu vykstančioms diskusijoms apie SEU mokymo metodus ir vaikų pažangą. Taikyti mentorystę, kaip procesą, kurio metu labiau kvalifikuotas ir patyręs asmuo savo pavyzdžiu moko, remia, skatina, konsultuoja ir palaiko gerus santykius su mažiau įgudusiu ar patyrusiu asmeniu, siekdamas efektyvesnio jo profesinio ir (ar) asmeninio tobulėjimo.

Tradicijų lygmuo. Kiekvienais metais ugdytiniai dalyvauja draugiškoje SEU olimpiadoje „Dramblys“, kovo 26 d. minima SEU diena. Taip pat vykdomos kitos tradicinėmis tapusios SEU veiklos, įtraukiančios visą darželio bendruomenę.

Kilnojamųjų / nekilnojamųjų priminimų lygmuo. Pedagogai kryptingai aprūpinami SEU veikloms reikalingomis priemonėmis. Darželio aplinka kuriama per priemones, daiktus, žodžius, leidinius primenant, kad SEU skiriamas ypatingas dėmesys.

Viešinimo lygmuo.

Organizuojamas kryptingas, sistemingas SEU įgyvendinamų veiklų viešinimas.

Atsiradusios galimybės išnaudojimo lygmuo. Galimybių plėtoti SEU veiklas įstaigose yra labai daug. Tik svarbu laiku tai pastebėti ir sudaryti sąlygas atsiradusių galimybių plėtojei. V. E. Franklis teigė, kad „kiekvienas žmogus laisvas pasinaudoti galimybe atrasti prasmę ar ne“. Prasmė visada yra, tik svarbu ją įžvelgti.

SEU modelio diegimas įstaigoje – lyg pasaka be galo. Kai jau atrodo, jog čia pat pabaiga, tai būna kažko nauja pradžia... Lietuvių liaudies pasakoje „Ar jau galima valgyti?“ vilkas nuolat klausdavo, ar jau galima valgyti duoną. Ilgas ir sunkus duonos kelias nuo grūdo iki stalo, toks pat ilgas ir sunkus kelias nuo pirmųjų SEU veiklų iki sistemingo ugdymo. Tačiau šis kelias kupinas žaismės ir nuotykių. Ženkime juo...

Indrė Matevičienė

Raseinių lopšelio-darželio „Saulutė“ direktorė



Sabina Karankevič

Vilniaus lopšelio-darželio „Šypsena“ direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Kovo mėnesį veiklomis ir menė prisijungė prie sąmoningumo kurio tikslas – ugdant pozityvius gebėjimus, užkirsti kelią priekabiaviko savijautą ir skatinti pagarbius, suaugusiųjų santykius.

Vaikai dalyvavo įvairiose garbius vaikų tarpusavio santykius, čių. Visos grupės sukūrė bendrą lus ir gražus, bet kartu esame šedev-

Dalyvavome draugiškoje metu ugdėmės 5 pagrindines socialisavitvardą, socialinį sąmoningumą, priėmimą. Grupėse vaikai atliko užkonkurenciją, bet dalijimąsi, gebėjvieniems iš kitų, draugiškų santykių Priešmokyklinės grupės vaikai kalbėmas ir jų išreiškimas“, „Aš galiu gali keistis“, „Geriau pažinti save, savo jausmus ir kitų žmonių emocijas“, „Agresijos ir įniršio valdymas ir įveikimas“, „Savigarbos ugdymas“.

Šį mėnesį minėjome ir Pasaulinę Dauno sindromo dieną. „Boružėlių“ grupės vaikai prisijungė prie socialinės gerumo akcijos, skirtos Dauno sindromo dienai paminėti, „Sveika, Saulyte!“ Taip pat sukūrė darbelius temomis „Mano rankos – jos gali apkabinti, paglostyti, priglausti ir padėti“ bei „Aš ir mano pasaulis“.

Mėnuo pralėkė nepastebimai, tačiau tikimės, kad tolerancijos plėtra bei tinkamas lopšelio-darželio bendruomenės požiūris į patyčias padės jų išvengti ir ateityje.



idėjomis mūsų lopšelio-darželio bendruodidinio mėnesio „Be patyčių“ projekto, vaikų bendravimo ir problemų sprendimų mui ir patyčioms, gerinti bendrą emocinę draugiškus vaikų tarpusavio, vaikų bei

veiklose, kurios skatina draugiškus ir pamokėsi draugiškai bendrauti, išvengti patykūrybinį darbą „Kiekvienas esame unikaras“.

SEU olimpiadoje „Dramblys“. Olimpiados nes emocines kompetencijas: savimonę, tarpusavio santykius, atsakingų sprendimų duotis, kuriomis buvo siekta skatinti ne mą bendrauti ir bendradarbiauti, mokymąsi puoselėjimą bei saugios aplinkos kūrimą. jo temomis „Agresyvių jausmų pastebėjiturėti skirtingus jausmus – žinau, kad jie

Kviečiame pažaisti

CIP- CAP

Tikslas. Judėjimo žaidimas, skirtas vardų įsiminimui skubiai reaguojant.

Trukmė. Apie 10 min.

Grupės dydis. Nesvarbu

Žaidimo aprašymas.

Susėdama į ratą. Kiekvienas pasiklausia kaimynų vardus iš kairės ir iš dešinės. Vienas stovi rato viduryje, jam nėra laisvos vietos. Jis šaukia kuriam nors žaidėjui CIP arba CAP. CIP - reikia pasakyti kairiojo kaimyno vardą, CAP - dešiniojo. Kai žaidėjas viduryje pasako CIP-CAP, visi pasikeičia vietomis. Žaidėjas viduryje bando susirasti vietą rate. Kažkuris kitas pasilieka viduryje.

Viskas prasideda iš pradžių ir tęsiasi tol, kol tai teikia malonumą



Lietuviškai drakoniuką prakalbino Onutė Mingė Slušnytė

►Programa „Antras žingsnis“ Vilniaus „Šviesos“ pradinėje mokykloje

Mokytoja Alma Balnienė šios programos pamokas veda jau ketvirtai pradinukų laidai ir be jos neįsivaizduoja socialinių emocinių įgūdžių ugdymo. Vaikams labai patinka pamokos struktūra, kai rodoma nuotrauka, išsiaiškinama situacija, diskutuojama, o po to pristatomos vaidybinės situacijos, kuriose jie noriai dalyvauja. Atpažinę ir įsivardiję savo emocijas, mokiniai geriau supranta ir aplinkiniams kilusius jausmus. Vaikai išmoksta, kad draugas gali supykti ne dėl konflikto, o dėl blogos nuotaikos, nesėkmės, todėl reikia pagalvoti, kaip padėti draugui nusiraminti.

I mokyklą ateina vis daugiau mokinių, turinčių emocinių problemų. Besimokantiems pagal „Antro žingsnio“ programą, nebereikia aiškinti, kodėl mokytoja leidžia kuriam nors vaikui nedalyvauti pamokoje ar lieti pyktį kumščiuojant pagalvę. Klasėje atsiradus mergeitei, kuriai pasireiškia sudėtingų emocijų proveržiai. Tuomet antraklasiai įspėja mokytoją, kad ši mokinė sėdi ant grindų prausykloje ir vaikams nepavyksta jos nuraminti. Pranešę apie tai mokytojai, vaikai toliau dirba savo darbus, o mergeitė sugrįžus į klasę nieko jai nesako, bendrauja tyliau, lyg nieko nebūtų atsitikę. Jie žino, kad kilus pykčiui vienas iš nusiramavimo būdų – pabūti vienam.

Kitas puikus dalykas – algoritmas, kaip spręsti konfliktus. Klasėje kabo plakatas ne tik su problemos sprendimo žingsniais, bet ir su priimto sprendimo įvertinimu:

- Ar tai saugu?
- Ar tai teisinga?
- Ar tai veiksminga?
- Kaip dėl to jausis kiti?

Stebuklingas atsakymas: turi būti surinkti visi atsakymai TAIP – tik tada konflikto sprendimas tinkamas! Išmokus šią pamoką, paprasta klasėje spręsti konfliktus. Mokytojui tereikia nusiųsti konfliktuojančius vaikus prie plakato ir jie mokytoją pakviečia tik tada, kai būna surastas saugus sprendimas su keturiais TAIP.

Tėvai jau po pirmųjų „Antro žingsnio“ programos įgyvendinimo metų pastebėjo, kaip pagerėjo vaiko bendravimas su mažaisiais broliais ir sesėmis, sumažėjo konfliktų. Dabar daugiau laiko skiriama bendravimui, ieškoma alternatyvų, kaip pasiūlyti mažajam netrukdyti (ypač nuotolinio mokymosi metu). Vaikai tapo jautresni, mandagesni, išmoko atsižvelgti į kitų poreikius, geba konstruktyviai išsakyti kritiką, saugiai pasakyti, kas jiems nepatinka kitų elgesyje. Įgūdžiai labai ryškiai atsiskleidžia ir bendraujant neformalioje aplinkoje, tarkim, vaikų gimtadienio šventėje. Šie pavyzdžiai parodo, kad „Antro žingsnio“ programos pamokos visam gyvenimui ugdo saugaus ir emociškai jautraus bei brandaus bendravimo įgūdžius.



►LIONS QUEST programa „Laikas kartu“ Vilniaus „Atžalyno“ mokykloje-darželyje

Ši programa įstaigoje vykdoma trejus metus. Direktorė Žaneta Budrienė pakalbino SEU pamokas vedančius mokytojus. Pateikiame jų mintis.

„Prevenčinės pamokos 1–4 klasėse vyksta kiekvieną savaitę. Jų metu gvildenamos įdomios ir aktualios temos. Mokiniai noriai įsitraukia į diskusijas, dirba grupėse, analizuoja, klausia, išsako savo nuomonę, pataria. Ne visas užduotis atlieka, bet aptaria ma kiekviena tema. Prevenčinės pamokos vaikams padeda suvokti tikrąsias vertybes ir brandina juos kaip asmenybes.“

„Programa patogi, nes kiekvienas mokinytis geba bendrauti, ypač refleksijos dalyje. Mokiniai įdomios temas, nes jos ne vadovėlinės. Visi gali klausinėti, pasisakyti. Mokiniai patinka situacijų vaidybos elementai. Temos patinka ir tėvams.“

„Virtualių pamokų metu vaikai dirba porose, grupėse. Vieni kitus padrąsina, padeda. Išklauso kalbantįjį, kantriai laukia savo eilės. Pristato pačių parengtus darbus (pristatymus, plakatus). Užduotis atlieka iki galo. Kilus sunkumams drąsiai prašo pagalbos. Išsako savo jausmus. Pasakoja, kaip praleido savaitgalį, pasidžiaugia naminiais gyvūnais ir t.t. Džiaugiasi atliktais darbais, rezultatais.“

►Programa „Įveikime kartu“ Vilniaus Medeiros pradinėje mokykloje

Pradinių klasių mokytoja Asta Čičelytė-Grybienė džiaugiasi, kad integravus programos turinį į ugdymo procesą vaikai tapo empatiški, išmoko valdyti pyktį, kitas emocijas jas įvardydam. Mokiniai labiausiai patinka stebėti ir aptarti situacinius filmukus.

Mandagumo mėnuo Vilniaus Vytės Nemunėlio pradinėje mokykloje

Nuo 2004 metų kiekvieną lapkričio mėnesį mokykloje vykdomas socialinių emocinių įgūdžių ugdymo projektas „Mandagumo mėnuo“. Įdomu tai, kad kasmet jam sugalvojama veiklos kryptis ir atitinkamas pavadinimas, pvz., „Kai širdys žydi gerumu“, „Stebinės akys“, „Ir mažoji širdelė daug gerumo telpa“, „Rankų šiluma“, „Šypsena nieko nekainuoja, bet daug perka“ ir t.t. Kiekvienam projektui keliamas tas pats tikslas – socialinių įgūdžių ugdymas – ir atitinkami uždaviniai: puoselėti gražaus elgesio, mandagumo įgūdžius, ugdyti atsakomybę už savo poelgius, suteikti galimybę tobulėti, pažinti save, atpažinti kito žmogaus emocijas...

O šauniausia, kad šiuose projektuose dalyvauja visi mokytojai, mokiniai ir dažniausiai apie 80 proc. tėvų. Būna labai smagu.

Rosita Čiurienė

Vilniaus Vytės Nemunėlio pradinės mokyklos direktorė

Jolanta Vengalienė

Kauno Dainavos progimnazijos direktorė

Apie SEU (socialinį emocinį ugdymą) dažniausiai kalba suaugusieji: kokie mokymai organizuojami, kokios yra programos, kurias iš jų siūloma įgyvendinti mokyklose, kaip bendruomenės planuoja programų tvarumą ir t.t. O ką apie tai mąsto patys mokiniai? Kokią įtaką jų asmenybės formavimuisi turi kodinės raidės SEU?

Prieš 7 metus su savo mokyklos bendruomene pradėjome žengti pirmuosius žingsnelius dalindamiesi gerąja SEU patirtimi, atskleidami pačių moksleivių išpūdžius. Kaip buvo sunku kalbėti apie saviugdą, atsakomybę, atsakingą elgesį, kai pagrindinis vaidmuo tenka ne kažkam, o sau! Iš pradžių mokiniai asmeninę patirtimi dalinosi savo klasėse – vyko klasės konferencijos. Kas norėdavo, tas kalbėdavo apie tai, kas labiausiai patiko, įsiminė, kokiose veiklose dalyvavo. Tai būdavo savotiška mokslo metų mini refleksija. Vėliau tapo tradicija, kad patirtimi ir išpūdžiais verta pasidalinti ne tik su klasės draugais, bet ir su kitų klasių mokiniais. Dar vėliau dalijimasis patirtimi persikėlė į klasių koncentrus: diskutavo 5–6 klasės ir 7–8 klasės, kol galiausiai bendradarbiavimas išaugo į 5–8 klasių mokinių konferenciją, kuri nuo 2017 metų kasmet vyksta mokslo metų pabaigoje.

2018 metais vyko 5–8 klasių mokinių konferencija „SEU mano progimnazijoje“. Jos metu mokiniai pristatė savo klasės vertybes, kokiais būdais jie įgyvendino mažosios bendruomenės susitarimus, tikslus. 2019 m. vyko konferencija „SEU patirtis ir atradimai“. Mokiniai dalijosi emocijomis, patirtomis progimnazijoje, pristatė klasių mikroklimato tyrimų rezultatus, dėkojo mokytojams, tėvams ir savo draugams, kad yra kartu. 2020 metais 5–8 klasių mokinių konferencija „SEU pamokų įtaka mano nuotoliniam mokymuisi“ buvo kitokia, tačiau taip pat labai jauki, nuoširdi, jautri. Mokiniai atvirai kalbėjo apie nuotolinį mokymąsi, pristatė SEU pamokų naudą, įvardijo, kas padėjo įveikti stresą, kaip svarbu kalbėtis su artimaisiais ir mokytojais, dalintis savo jausmais ir juos išgyventi.

Manome, kad jau galime pasidalinti sukaupta didele SEU patirtimi ne tik savo mokykloje, bet ir platesniu mastu. Šiemet birželio 8 dieną vyko pirmoji respublikinė mokinių SEU konferencija „Mokymosi sėkmė: kuo svarbus SEU“. Tikimės didelio susidomėjimo, atrasti bendraminčių, sužinoti kažką naujo ar įdomaus, susipažinti su naujais draugais bei auginti save.

Šiandien mūsų mokiniai jau gali laisvai diskutuoti įvairiomis temomis, spręsti ne vieną problemą. Šiandien jie drąsiai žvelgia į save pokyčių kasdienybėje, gali padėti sau ir kitam. Jie žino, kad yra paramos sistema, kurioje veikia tiek elementų... Svarbu tik tinkamai ir laiku jais pasinaudoti. Žinoma, socialiniam ir emociniam ugdymui būtinas nuoseklumas. Juk negalime išmokyti matematikos mokydami jos kartą per mėnesį, taip pat yra ir su SEU. Nuosekliai veikiant pastebimas teigiamas poveikis mokiniams: geresnė psichinė sveikata, pilietiškas elgesys, mažiau patyčių, geresni akademiniai pasiekimai, geresnis emocinis klimatas ir pan. Būtent apie tai kalba ir patys mokiniai. Mums, suaugusiems, svarbu juos išklausyti, išgirsti, suprasti. Todėl mes ir siekiame, kad SEU taptų labiau matomas mokykloje, švietimo sistemoje ir visuomenėje.



Muzikinis projektas „Vaikai vaikams“

„Neskirstykime vaikų į savus ir svetimus – padėkime atsiskleisti visiems“. Daugiau nei 20 talentingų vaikų iš visos Lietuvos, įgyvendindami Vilniaus privačios gimnazijos iniciatyvą, kartu su atlikėju ir prodiuseriu Stanislovu Stavickiu – Stano, režisieriumi Aleksandru Broku ir operos soliste Emilija Finagejevaite kurs muzikinį klipą apie draugystę ir vienybę ir gerį.

Vilniaus privati gimnazija projektą – festivalį „Vaikai vaikams“ pradėjo šių metų pavasarį – daugiau kaip 700 vaikų iš skirtingų Lietuvos miestų ir miestelių siuntė savo muzikinius, teatro ir šokio įrašus, kuriuos vertino profesionalių menininkų komisija. 130 vaikų turėjo galimybę dalyvauti virtualiuose koncertuose, kurie vyko kovą, balandį ir gegužę. Finaliniame koncerte paaiškėjo daugiau nei 20 laimingųjų, kurie visą birželio mėnesį dalyvaus muzikinio klipo kūrimo projekte.

„Savo patirtimi su kitomis mokyklomis dalijamės jau daugelį metų, tačiau šis projektas yra išskirtinis. Šį kartą nusprendėme kreiptis tiesiai į pačius vaikus – tiek su tėvų, tiek ir su pedagogų pagalba visi norintys galėjo dalyvauti festivalyje „Vaikai vaikams“ ir patirti nuostatų muzikinį nuotykį, – teigia gimnazijos vadovė Tatjana Liubertaitė.

„Nepaprastai malonu, kad norinčiųjų skaičius pranoko visus lūkesčius. Kartu tai rodo, kad bendradarbiavimo tarp Vilniaus ir regiono mokyklų tikrai reikia. Tikimės, kad mūsų žinutė, kuria kviečiame neskirstyti vaikų į savus ir svetimus, pasieks ir kitas Lietuvos mokyklas. Mūsų mokykla labai daug dėmesio skiria meniniam ugdymui, nes jis tiesiogiai įtakoja mokinių ir jų supančią aplinką. Menas – stipri emocija. Todėl labai noriai savo sukaupia patirtimi ir žiniomis dalijamės ir su kitais. Tą pati kviečiame daryti ir kitas Lietuvos mokyklas.

Agnė Liubertaitė

Vilniaus privačios gimnazijos projektų ir rinkodaros vadovė



Loreta Kaltauskienė

Klaipėdos rajono Priekulės Ievos Simonaitytės
gimnazijos direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Šiomet sukanka 15 metų, kai gimnazijoje diegiamos Lions Quest socialinio ir emocinio ugdymo programos „Laikas kartu“, „Paauglystės kryžkelės“, „Raktai į sėkmę“. Norint paskatinti 6–12 klasių mokinių savirealizaciją ir nors akimirksniui sustabdyti per metus įgytas žinias nuoseklių SEU klasių valandėlių metu, prieš 13 metų gimnazijos erdvėse prasidėjo „Liūtų naktis“.

Kuo džiugios šios naktys? Pirmiausia išmokstama laikytis susitarimų: veiklos vyksta be telefonų, tik tam tikru metu savo artimiesiems parašoma, kaip sekasi, papasakojama, ką veikiamo, ir palinkima ramaus miego. Gimnazijoje visi saugūs, trykštantis energija ir gausu įvairiausių veiklų: sudoku atradimai, muzikinė veikla, grožio konsultacijos, nepakartojamas laikas su išradiniais SMK studentais ir administracijos atstovais, dainų kūrimas ir jų premjeros. Ar įmanoma viską surašyti? Tikrai ne! Visiems labai įsimena krepšinio rungtynės, judrieji žaidimai, kurių žaisti naktį mokiniams tikrai nėra tekę. Ar gimnazijoje galima naktį serviruoti patiems stalus ir valgyti naktipiečius? Taip, tą naktį galima ir viskas atrodo taip skanu: ir dešrelės, keptos ant laužo, ir gimnazijos valgykloje su meile pagamintas maistas.

Štai ką apie „Liūtų naktį“ mano patys mokiniai.

➤ „**Liūtų naktį**“ esu dalyvavusi tik vieną kartą, tačiau vieno karto užteko, kad paliktų įspūdį. Manau, jog šis renginys, kuris jau tapo tradicija, yra puiki galimybė pažinti ne tik mokyklos mokinius, bet ir save. Tokių renginių dėka galime sužinoti bei išmokyti kažką nauja, kadangi kiekvienais metais vyksta įvairūs užsiėmimai, pamokos su įdomiais žmonėmis, lektoriais.“ (Gabija, 10 klasės mokinė)

➤ „**Tradicinėje „Liūtų naktį**“ esu dalyvavusi 4 kartus. Kiekvienais metais laikiu šios nakties, nes mokykloje yra įdomu pabūti ne tik dieną, bet ir naktį. Taip pat labai patinka paskutinę mokslo metų dieną (naktį) praleisti su bendraklasiais, dalyvauti įvairiuose užsiėmimuose.“ (Julija, 10 klasės mokinė)

➤ „**Nedalyvauti „Liūtų naktį**“ būtų didžiulis praradimas. Čia supratau, kad galiu geriau pažinti save, kad galiu groti instrumentais, kurių nebuvau laikęs rankose. Matydamas, kokį nuostabų dailės kūrinio eskizą galima sukurti mokiniams skirtoje erdvėje, negalėjau patikėti. Esu dėkingas mokyklos administracijai už galimybę būti tarp kūrybingų, įdomių žmonių.“ (Ignas, buvęs mokinys)

➤ „**Kas, jei ne „Liūtų naktis**“ ir jos staigmenos: ženkliai, į dangų kylantys šviečiantys balionai su linkėjimais ir visų labai laukiami fejerverkai, – galėtų ilgam išlikti atmintyje? Dar visada atsimeinu ir puikius pašnekesius su klasiokais, mokytojais. Puošdavome savo klases, norėdavome, kad jos atrodytų pilnos nuoširdžių emocijų.“ (Gabija)

Šiais metais „Liūtų naktis“ vyks... dieną. Tikimės, kad ji bus tokia pat nepakartojama, gausi laukiamų svečių ir gimnazijos prezidentūros atradimų.



Nusišypsokime ☺

Mokytojas:

- Dabar aš jums įrodysiu Pitagoro teoremą.
- Iš galinio suolo:
- Ar verta? Mes jums ir taip tikime!

Mokytojas uždavė mokiniams parašyti rašinėlį apie šunį.

Kita dieną patikrinusi namų darbus, jis paklausė dviejų mokinių:

- Judviejų rašinėliai yra visiškai vienodi. Kuris nuo kurio nusirašėte?
- Mes nenusirašėme, – vienbalsiai tarė mokiniai. – Mudu abu rašėme apie kaimynės Margi.

Laiminga būti apsimoka

Leonora Bujauskaitė - Čėplienė
Mokytoja senjora

Kaip išprotėjęs skuba laikas, tyčiodamasis iš mūsų pastangų jo nepastebėti arba ignoruoti jo pašėlusią tėkmę. Atrodo, dar tik neseniai buvę valstybės ateitimi, vis dažniau pajuntame, kad jaunesniosios kartos atstovai ima mus ignoruoti, atlaidžiomis šypsenomis palydėdami kai kuriuos mūsų poelgius, veiksmus ar įžvalgas. Mes jiems tampame kliuviniu, nes jie įgiję išsilavinimą nežino, kad išmintis nedalijama su diplomais. Jie dar tik sužinos, kad kūdikis išmokęs vaikščioti sprinteriu po metų netampa. Iš lėto tampame nereikalingi...

Su tuo reikia susitaikyti. Bet juk sunku suvokti, kad teks kardinaliai keisti gyvenimo būdą, įpročius, dienotvarkę, juk tas gyvenimas tarsi galingas traukinio lokomotyvas, kurio vienu stabdžio spustelėjimu nesustabdysi – jis dar ilgai rieda iš inercijos. Bet...stotelė – reikia išlipti. Juk ilgai geležinkelio stotyje niekas neverkia dėl tolstančio traukinio. Labai gelbsti domėjimasis psichologine literatūra, saviugdos patarimais. Kiekvienas amžiaus tarpsnis yra žavus savo unikalumu. Ir priklauso tik nuo mūsų, ar mes jį nugyvensime laimingai, ar spjaudydami pyktį ir pagiežą savo artimiesiems ir aplinkai.

Kai pati pajutau, ką reiškia mobingas, perskaičiau viską, ką tik radau apie šią psichologinio spaudimo priemonę, apie kurią prieš 10 metų niekas nekalbėjo, bet patyrė ne vienas. Padirbau iki man palankaus išėjimo į užtarnautą poilsį įstatymo priėmimo ir ramiai užvėriau duris. Dažniausiai užduodamas klausimas buvo toks: „Kodėl jau išseinate, juk dar tokia energinga, tiek turite sveikatos.“ Tada mažesniau – negi iš darbo galima išeiti tik per reanimacijos palatą su kvėpavimo aparatu ant nosies.

Turėjau pagrindinį tikslą – niekada netapti pikta, viskuo nepatenkinta senole, kalbančia tik apie ligas, netikusius medikus ir vagiančius valdininkus. Patarimų rasdavau visur. Kelmickaitės laidoje išgirdau kažkokios kaimo moters patarimą – kiekvieną dieną užsirašyk bent 3 gerus, džiuginančius tau nutikusius dalykus. Ir pradėjau...Iš pradžių buvo sunku, rašiau, kas pasisveikino, paskambino, ar nusišypsojo. Vėliau pasidarė smagu. Ir sąrašas vis ilgėjo...kai baigiau visą užrašų knygėlę, pagavau save, kad nepastebiu nieko blogo, nes tiesiog mano sąmonė fiksuoja tik tai, kas gera.

Be galo paprasta ir pinigų nekainuoja. Pabandykite. Iš to paprasto pratimo išplaukė ir visi kiti dalykai. Kam liūdėti, kad neturi darbinų pareigų, bet juk turi laisvę. Nereikia ryte skubėti, niekam nieko neprivalai, bendrauji su kuo nori ir kada nori. Veiki ką nori. Skaitai, klausai koncertus, plepi valandų valandas su draugėmis. Esi savo gyvenimo ir laiko valdovas. Nereikia nieko auklėti, tvarkyti, nurodinėti, už nieką atsakyti – užtenka suprasti, kad man liko nedidelė gyvenimo atkarpa, ir nuo manęs priklauso kaip aš ją nuvažiuosiu. Noriu nuvažiuoti juokaudama, mylėdama save ir pasaulį.

Eidama Pirmosios Komunijos, Katekizmą buvau iškalusi mintinai. Atsimenu ir dabar, kad į kunigo klausimą, kodėl gyvename žemėje, reikėjo atsakyti: „Kad vykdytume Dievo valią ir nueitume į Dangų.“ Jokiamo Katekizme nėra pasakyta, kad į Dangų reikia žengti tiesiai iš mokyklos klasės, kabineto ar ofiso.

Nenoriu dalinti patarimų, bet dalinuosi patirtimi. Tiesiog leiskime sau būti laimingais. Vaikščiokime per lietų – oda atsigers drėgmės, nesimiega – skaitykime, pieškime, spręskime kryžiažodžius (miegotime dieną). Susikirto nuomonės kokių nors klausimų, keiskime temą, nervina pažįstamas – venkime bendravimo. Mes niekam nieko neprivalome, mes privalome tik sau – būti laimingi. Mūsų laukia bibliotekos, kultūros centrai, Visuomenės sveikatos specialistai, Trečiojo amžiaus universitetai. Optimizmą reikia auginėti. Kaip atjautą, gerumą, dosnumą, empatiją. Neauginamas savaime auga tik pyktis. Bet jis, bjaurybė, brangiai mums kainuoja.



Knygų lentynėlė

TĖVAI DAŽNAI PATEIKIA SAU ŠIUOS KLAUSIMUS

- Kokį aš noriu matyti savo vaiką?
- Kokias jo savybes aš noriu ugdyti?
- Kada jį pagirti ir kada nubausti?
- Kodėl kartais mano vaikas elgiasi netinkamai?
- Kaip išspręsti konfliktines situacijas?
- Kiek kaip tėvas/mama esu atsakingas už vaiko auklėjimą?
- Kodėl aš jo nesuprantu?
- Kodėl prarandu kontrolę?



Atsakymų į šiuos ir kitus klausimus ieškome skaitydami literatūrą, kreipiamės pagalbos į specialistus. Tačiau surasti atsakymus ne visada pavyksta. Tuo keliu ėjau ir aš, kai vieną dieną įvyko stebuklas: į mano rankas pateko **dr. Thomaso Gordono knyga „Kaip tapti gerais tėvais“** (Presvika, 2009). Perskaičiusi šią knygą dar kartą įsitikinau, kad visa, kas iš pirmo žvilgsnio atrodo sudėtinga, yra paprasta. Vaikai... Jų norai tokie maži. Jie trokšta meilės, šilumos ir supratimo. Jie nori būti išgirsti!

Šios knygos autorius man padėjo suprasti, kad vaikai iš tikrųjų nėra blogi ar išdykę – jie tiesiog siekia patenkinti tam tikrus momentinius savo poreikius: kūdikis verkia, nes yra alkanas, keturmetis piešia ant sienos, nes jam nuobodu ir jis nori žaisti, šešiolikmetis grįžta į namus vėliau už jus, nes trokšta būti su draugais.

Akimirkos, praleistos su mylimu žmogumi, ypač su vaiku, yra neįkainojamos. Tad išmokime kalbėtis su vaikais taip, kad jie mus išgirstų, išmokime klausytis savo vaikų, kad jie jaustųsi suprasti, išmokime spręsti šeimoje kylančius konfliktus taip, kad nė vienas šeimos narys nesijautų nukriaustas.

Rūta Kacucevičiūtė
UAB ProCoaching įkūrėja ir vadovė

Šių metų kovo 24 dieną buvo įsteigta Šeimų asociacija, kuri siekia telkti įvairių šeimų bendruomenę, organizuoti edukacines veiklas, atstovauti jų interesus ir poreikius. Mums svarbu asociacijos veiklos skaidrumas ir tai, kad su šeimomis susiję priimami sprendimai būtų grindžiami mokslo duomenimis bei geriausiomis egzistuojančiomis praktikomis, žmogaus teisėmis, empatija ir traktuojant vaiką kaip lygiavertį žmogų.

Šeimų asociacija laikosi Konstitucinio teismo išaiškinimo, kaip apibrėžiama šeima - per jos narių tarpusavio atsakomybę, supratimą, abipusę pagalbą bei savanorišką apsisprendimą prisiimti tam tikras teises ir pareigas, t.y. pirmiausia, per šeimos turinį, o ne formą. Todėl vienodai svarbūs yra įvairių šeimų poreikiai: globėjų, senelių, įsivaikinusiujų, vienišų, turtingų ir neturtingų, tėčių ir mamų, patėvių ir pamočių, bevaikių, vaisingų ir nevaisingų, vienos lyties šeimų, šeimų, kuriose gyvena negalia turintys asmenys, lietuvių, etninių mažumų, pasaulio lietuvių ir t.t.

Jeigu Jums artimos Šeimų asociacijos idėjos, palaikyti ar prisijungti prie mūsų galite:

- pamėgdami mūsų organizacijos Facebook puslapį ir dalinamiesi informacija su kitais www.facebook.com/seimuasociacija;
- tapdami organizacijos nariu/-e, įsitraukdami į asociacijos veiklas ir dalinamiesi savo žiniomis, įgūdžiais ir patirtimis (nariai@seimuasociacija.lt);
- remdami asociaciją finansiškai (www.contribee.com/seimu-asociacija).

Su klausimais, pasiūlymais ir pastebėjimais galite kreiptis į Šeimų asociaciją:
valdyba@seimuasociacija.lt



Šeimų asociacija



VASARA SU SOCIALINIO EMOCINIO UGDYMO VEIKLOMIS

Dėmesingas pirmadienis
surask 5 geltonus (raudonus) daiktus
pauostyk 5 augalus
paragauk 3 skonius: sūrų, saldų, rūgštų
paklausyk aplinkos garsų ir juos įvardink
paliesk 5 skirtingus paviršius ir įvardink
apkabink 3 mylimus žmones
surask medžio lapą mažesnę už tavo delną
Judrusis antradienis
pašok „A Ram sam sam“ (www.youtube.com)
pažaisk žaidimą su padėkliukas (lėtai vaikštinėjant vaikui ant galvos, rankų ir pečių uždėti padėkliukas, kad kuo ilgiau jų vaikščiodamas nenumestų)
pažaisk žaidimą „Dešinė ranka, kairė ausis“ (vaikui sakyti „Mano rankos manęs visiškai manęs neklauso. Bet tu daryk ką aš sakau, o ne tai, ką aš darau“)
apibėk, apsučiuok, apeik savo namą, pievą, parką
pašok su mama ir atkartok jės judesius
pažaisk su tėveliu mėgstamą žaidimą
Kūrybinis trečiadienis
sukurk LEGO skulptūrą ir nufotografuok
stebėk debesis ir papasakok, ką matai, nupiešk
padaryk juokingas mimikas ir paprašyk, kad kas nors nufotografuotų
iš kruopų, makaronų sukurk paveikslą
piešk ant įvairių paviršių (akmenų, medžio, stiklo, audinio...)
sukurk popierinį miestą ir iškirpk gyventojus
pasigaminink kariną iš popieriaus, konstruktoriaus ir paprašyk, kad nufotografuotų
sukurk dinosaūrą (iš šakų, žolių, lego kaladelių)
sukonstruok namą iš antrinių žaliavų
sukonstruok robotą iš skirtingų dėželių
Atradimų ketvirtadienis
ieškok lobio (artimoje aplinkoje iš anksto paslėptą skanumyną, žaisliuką...)
ištyrinėk pievą (gyventojus, augalus, spalvas, formas...)
surask vabalą, apžiūrėk jį ir nupiešk, sužinok jo pavadinimą
vazonėlyje su žemėmis pasodink augalą, stebėk kaip jis auga
atlik bandymą „Skęsta ar plaukia“
Šeimos penktadienis
su suaugusiu gamink desertą
suvalkyk raudonų, geltonų, žalių vaisių ir uogų
pasigaminink sumuštinį ir jį papuošk (agurkais, pomidorais, brokoliais...)
aplankyk su šeima kokią Lietuvos vietą ir pažymėk ją žemėlapyje
pažiūrėk filmą su šeima
pažiūrėk šeimos nuotraukas
susikurk šeimos ritulį
surenk koncertą savo namuose šeimos nariams

Raseinių lopšelio-darželio „Saulutė“ socialinė pedagogė
Asta Kavaliauskienė ir psichologė Rasa Baležentytė

Tariame AČIŲ visiems, padėjusiems antrajam laikraščio numeriui išvysti dienos šviesą.
Kviečiame dalytis patirtimi, siųsti straipsnius ir nuotraukas rugsėjo mėnesio numeriui.

Kūrybinė komanda:

Redaktorė

Raimonda Kurauskienė
tel. nr. +370 652 50502
el. p. raimonda.kur@gmail.com

SEU vakar, šiandien ir rytoj

dr. Daiva Šukytė
tel. nr. +370 682 61208
el. p. ltseuasociacija@gmail.com

Darželinukų atradimai

Indrė Matevičienė tel.
nr. +370 686 77313
el. p. direktore@raseiniusaule.lt

Pradinukų dienoraščiai

Vida Rudelienė
tel. nr. +370 685 71160
el. p. vidarud@gmail.com

Progimnazijų džiaugsmas ir rūpesčiai

Jolanta Vengalienė
tel. nr. +370 682 15375
el. p. j.vengaliene@yahoo.com

Gimnazistų realybė ir svajonės

Giedrė Volungevičienė
tel. nr. +370 315 69104
el. p. giedrevol@gmail.com

Tėvams apie vaikus

Onutė Misiukevičienė
tel. nr. +370 699 36137
el. p. o.misiukeviciene@gmail.com

Maketavimo darbai:

Kęstutis Inkrata
tel. nr. +370 618 76537
el. p. inkrata@gmail.com

Kalbos stiliaus redaktorė

Gitana Melnykaitė