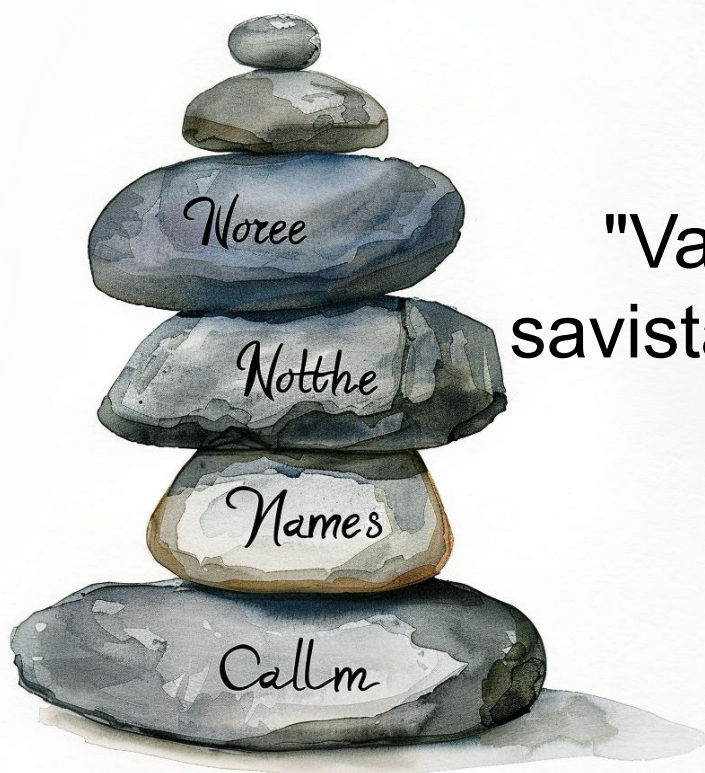




"Vaikų sąmoningumo, savistabos ir dėmesingumo ugdymas"

Su Jumis dalijasi
Evaldas Karmaza

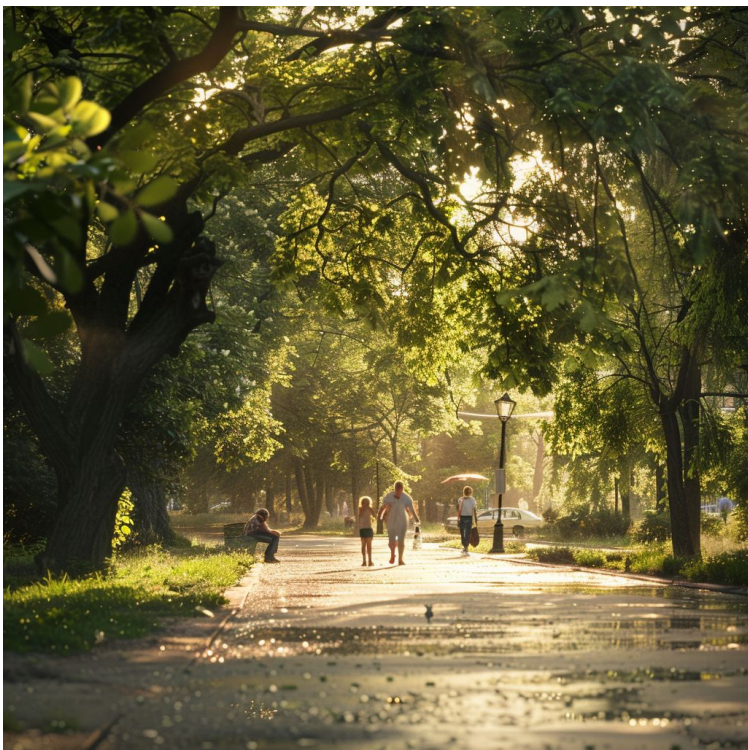
<https://mopsis.info/seminaras-prasideda/20250612-19-mokytojams-apie-eq-ir-demasinguma>

Slaptažodis - **eq**

Medžiagą rasite:



Laikas	Tema	Turinio kryptis
9:00–10:30	Elgesys, taisyklės, pamokos struktūra	Mokinių elgesio problemų fonas, taisyklių kūrimo ir palaikymo praktika
10:45–12:15	Realių situacijų analizė + atsakymai į klausimus	Muzika, keiksmas, klasės įkaltai, grupinis spaudimas – su praktiniais patarimais ir metodais
13:00–14:30	Dėmesingumas	Dėmesio lavinimas, vaikų psichikos apkrova, įrankiai ir paprasti klasės pratimai
14:45–16:15	Sąmoningumas ir atostogų rekomendacijos	Mindfulness, savistaba, meditacijos + vasaros atokvėpio gairės mokytojui



Aptarkime savarankiškas užduotis

○ Pasirinkite 2 iš 5 siūlomų užduočių.
● Kiekvienai skirkite po ~2 ak. val.
▢ Aprašykite trumpai (1 psl. kiekvienai).
■ Atlikite iki birželio 19 d.

1. Vasaros stebėjimo užduotis: „Emocijos gatvėje“

2. Knyga (arba skyrius): Emocijos vaikų pasaulyje

3. Filmo apžvalga

4. Pokalbis su mokiniais

5. Veidrodžio pokalbis

1. Vasaros stebėjimo užduotis: „Emocijos gatvėje“

Tikslas: Ugdyti emocinį sąmoningumą per aplinkos stebėjimą.

Instrukcija:

- Išeikite pasivaikščioti į viešą erdvę (pvz., parką, turgų, miestelio centrą).
- Skirkite 20–30 min. žmonių stebėjimui: judesių, laikysenos, balso tono, veido mimikos.
- Užfiksuokite **3 situacijas**, kurios, jūsų nuomone, atspindi emocijas (pvz., džiaugsmą, pyktį, nerimą, rūpestį).
- Refleksijoje apmąstykite:
 - Ką galime suprasti apie žmogų vien stebėdami jo elgesį?
 - Kaip šis pratimas padėjo labiau įsijausti į kitus?
 - Kaip tokį „emocinį skanavimą“ galima pritaikyti klasėje?



2. Knyga (arba skyrius): Emocijos vaikų pasaulyje

Tikslas: Plėsti supratimą apie vaikų emocinius poreikius per literatūrą.

Instrukcija:

- Perskaitykite pasirinktą vaikų ar paauglių literatūros knygą ar jos skyrių, kuriame vaizduojami vaikų emociniai išgyvenimai.

Pvz.: „*Emilis iš Lionbergo*“, „*Mažasis princas*“, „*Liučė čiuožia*“, „*Berniukas dryžuota pižama*“, ar kita jūsų mėgstama.

- Refleksijoje:
 - Kokias emocijas patyrė veikėjai ir kaip jas reiškė?
 - Ką supratote apie vaikų emocinį pasaulį?
 - Ar šią knygą (ar sceną) naudotumėte su savo mokiniais?



3. Filmo vakaras su refleksija

Tikslas: Atpažinti emocines temas ir gyvenimo įgūdžius per vizualinę mediją.

Instrukcija:

- Peržiūrėkite vieną iš rekomenduojamų filmų:
 - *“Išvirkščias pasaulis” (Inside Out) (2015)* – apie emocijų vidinį pasaulį (Disney+)
 - *“Nuostaba” (Wonder) (2017)* – apie empatiją ir skirtingumą (“Žmonės Cinema”)
 - *“Berniukas pažabojęs vėją” (The Boy Who Harnessed the Wind) (2019)* – apie atkaklumą ir viltį (Netflix)
 - Ar kitą, kurį laikytumėte „emocinio intelekto filmu“.
- Refleksijoje atsakykite:
 - Kokios emocijos dominavo veikėjų gyvenimuose?
 - Ką šis filmas priminė apie vaikų ar paauglių vidinį pasaulį?
 - Kaip šis filmas gali padėti diskutuoti su vaikais apie emocijas?



4. Pokalbis su mokiniu: „Kada sunku?“

Tikslas: Suprasti vaikų emocinius išgyvenimus jų akimis.

Instrukcija:

- Pasirinkite vieną mokinį (ar vaiką), su kuriuo jaučiatės saugiai kalbėdamiesi.
- Pakvieskite jį pokalbiui apie **sudėtingas situacijas mokykloje** (pvz., „kas tave supykde?“, „kada bijojai?“, „kada jautiesi vienas?“).
- Būkite jautrūs, neklausinėkite „per giliai“.
- Refleksijoje:
 - Ką naujo sužinojote apie vaikų emocinį pasaulį?
 - Kaip jūs patys jaučiatės po šio pokalbio?
 - Ką šis pokalbis jums priminė apie jūsų pačių mokyklos laikus?



5. Veidrodžio pokalbis: „Aš ir mano emocinis mokytojas“

Tikslas: Stiprinti savęs pažinimą ir mokytojo emocinę savistabą.

Instrukcija:

- Skirkite ramų vakarą ar rytą pokalbiui su savimi.
- Užrašykite atsakymus į šiuos klausimus:
 - Kada paskutinį kartą mokykloje supykau – kodėl ir kaip tai atrodė?
 - Kada bijojau – ką slepiu nuo kolegų ar mokinių?
 - Ką darau, kai vaikas išgyvena stiprią emociją – ar aš jį pasitinku?
 - Kaip aš noriu atrodyti kaip emocijų „vedlys“ – ir kiek tuo esu?
- Refleksijoje pabandykite **nupiešti ar metaforiškai apibūdinti save kaip emocinį mokytoją.**



*Namas svyruos
arba grius, jeigu
nėra pamatų ir
konstrukcijos*

Kodėl šiandien šiek tiek keičiu temą



1. **Mes negalime kalbėti apie emocinį intelektą, dėmesingumą ar sąmoningumą, jeigu klasėje dega.** (*ugdomieji gebėjimai žlunga, kai aplinkoje tvyro agresija, keiksmas, įtampa, provokacijos*)
2. **Saugumas ir struktūra – tai ne pasirinkimas. Tai būtinybė** (*be jų, vaikai negali mokytis, mokytojai – mokyti, o tėvai – pasitikėti*)
3. **Nuo pat rugsėjo, nuo pirmos dienos, kiekviename kabinete turi galioti aiškos taisyklės** (*ne dėl kontrolės, o dėl pagarbos – kiekvienam vaikui, ne tik tam, kuris garsiausias*)
4. **Kai leidžiame vienam elgtis kaip nori – įkaitais tampa tylintys** (*dauguma vaikų, kurie nori ramiai būti, tampa nematomais, bet kenčiančiais*)
5. **Mokytojas, paliktas vienas – neišvengiamai pradeda siųsti signalus: sarkazmą, šaltumą, galiausiai – pyktį** (*ir čia prasideda visų pralaimėjimas – klasės, tėvų, administracijos, vaiko ir paties mokytojo*)
6. **Tai ne tik pedagoginis, bet ir emocinis perdegimas** (*kai žmogus, kuris turi būti ramybės šaltinis, pats tampa įtampos epicentru*)

✓ **Todėl šiandien pradėsime ne nuo sąmoningumo, o nuo struktūros. Nes tai yra meilės forma.**

Kai mokytojas lieka vienas



1. **Jeigu mokykloje nėra elgesio kultūros sistemos, mokytojas virsta ganytoju.** (*ne vedliu, ne mokytoju, o žmogumi, kuris visą pamoką saugo ribas vietoj to, kad kurtų žinias*)
2. **Kiekviena diena tampa kova dėl tylos, tvarkos ir orumo.** (*mokytojui tenka atlaikyti ne tik vaikų elgesį, bet ir kolegų abejingumą, tėvų kaltinimus, administracijos tylą*)
3. **Kai nėra bendros reakcijos tvarkos – kyla chaosas.** (*vienas baus, kitas pataikaus, trečias ignoruos – o mokiniai puikiai tai išnaudos*)
4. **Kai nėra sutartos partnerystės su tėvais – kyla konfliktas.** (*tėvai tampa advokatais, ne sąjungininkais, nes niekas jų neįtraukė į bendras taisykles*)
5. **Kai nėra aiškių ryšių su VTAS ir policija – kyla baimė.** (*mokytojai nežino, kada gali kreiptis, kaip rašyti pranešimą, ką daryti, kai vaikas grasina*)

O kai viskas sugriūva – kalta lieka mokytoja (*nes ji „nesusitvarkė“, nors nebuvo kam padėti*)

1. **Mokyklos taisyklės negali būti tik dokumentai „stalčiuje“** (jeigu jos egzistuoja tik vidaus tvarkose, bet niekas jų nekomunikuoja – jos neegzistuoja ir vaikų sąmonėje)
2. **Taisyklės turi kabėti svarbiausiose mokyklos vietose ir būti pristatytos nuo pirmos mokslo dienos** (ne tik klasėje, bet ir valgykloje, koridoriuje, rūbinėje – kad primintų bendrą sistemą)
3. **Taisyklės reikia aptarti su mokiniais per pavyzdžius ir situacijas** (vaikai turi žinoti, ką reiškia „elgtis netinkamai“ ir kas yra „priimtina“)
4. **Kai kuriems mokiniams būtini asmeniniai pokalbiai apie ribas** (ypač tiems, kuriems sunku laikytis ribų – tai nėra bausmė, tai yra ryšio kūrimas)
5. **Tėvams būtina pateikti aiškias taisyklių atmintines** (kad jie taptų sąjungininkais, o ne teisėjais)

Aiškios taisyklės – pirmiausia ir svarbiausia!



Aiškios taisyklės – tai lyg kelio ženklai, prie kurių nebereikia grįžti priimant kiekvieną sprendimą. (kai jie žinomi visiems, sprendimų nereikia aiškinti iš naujo – tik taikyti)

Reakcijų sistema turi būti žinoma visiems – tiek mokiniams, tiek mokytojams (jeigu pedagogai reaguoja skirtingai – mokiniai išmoks manipuliuoti, o ne keistis)

1) Primename taisykles švelniai, bet aiškiai.
(vaikai dažnai tikrina ribas ne iš pykčio, o norėdami suprasti, kiek jų laikysimės)

2) Perspėjame apie pasekmes, jei elgesys kartosis.
(tai ne grąsinimas, o sąžiningas įspėjimas – mokymasis gyventi su pasirinkimo pasekmėmis)

3) Jei elgesys tęsiasi – fiksuojame ir BŪTINAI aptariame po pamokos.
(kitu metu, kai emocijos atslūgusios – nes kitaip tai tampa tik baudimu be refleksijos)

4) Kraštutiniu atveju – vaikas trumpam išvedamas iš klasės.
(vadinama „ugdymosi vietos pakeitimu“ – tik su administracijos žinia, ne „išvaymu“)

Visi žingsniai turi vykti nuosekliai – kaip laikrodžio mechanizmas.
(jeigu praleisim vieną žingsnį, sistema nustos veikti)

Reakcijų sistema turi veikti kaip laikrodis



Elgesio valdymas nėra vieno mokytojo atsakomybė – tai visa sistema.

(kai tik vienas žmogus bando „tvarkytis“ su sudėtingais atvejais, jis greitai išsenka ir pradeda kaltinti save)

1. Partnerystė su klasės vadovu – esminė.

(tai – tiltai tarp mokytojų, tėvų ir mokinių: klasės vadovas gali kalbėtis su vaiku ir šeima gilesniame lygmenyje)

2. Bendradarbiavimas su dalykininkais – reguliarios aptarimų sesijos.

(būtina kalbėtis ne tik apie pažangą, bet ir apie elgesį – kas mato pokytį, kas jaučia įtampą, kas turi ryšį)

3. Sistemingas planavimas su vaiko gerovės komisija.

(ne formaliai, o tikrai – kuriant planus, susitarimus, stebėjimo mechanizmus)

4. Administracijos įtraukimas – ne iš baimės, o iš atsakomybės.

(incidentų fiksavimas, susitarimai dėl veiksmų, paramos jausmas mokytojui)

Mokytojas – ne vienas. Reikia partnerystės



Kai mokinys elgiasi rizikingai, svarbiausia – nepanikuoti, o aktyvuoti protokolą.

(ne pasitikėti „nuojauta“ ar baime, bet vadovautis susitarimais – kaip medicinoje veikia gyvybės išsaugojimo algoritmai)

Fiksavimas: kiekvienas incidentas turi būti užrašytas.

*(tam skirtas paprastas, bet vieningas **incidento lapas** – kas, kada, kur, kaip reagavo)*

Stebėjimas: kai elgesys kartojasi – pradeda galioti stebėjimo lapas.

(mokinys stebimas 1–2 savaites, fiksuojami situacijų modeliai, veiksniai)

Elgesio planas: konkretus dokumentas, kurį mato ir pasirašo visi.

(vaikas, tėvai, mokytojai – visi žino, kokios reakcijos laukia, kokie tikslai, kas bus vertinama)

Pranešimai tėvams: svarbu turėti 1–2 tipines formuluotes.

(pagarbios, aiškos, informuojančios – ne kaltinančios)

Pažangos lapas: kai fiksuojama ne tik problema, bet ir augimas.

(jį gali pildyti ne tik mokytojas, bet ir klasės vadovas, net klasės seniūnas ar pasirinktas pažangus mokinys – tai įgalinimas)

Kai elgesys kelia grėsmę – veikia sistema, o ne emocija



Mokykla turi teisę ir pareigą įtraukti VTAS ar policiją, kai vaiko elgesys peržengia saugumo ribas *(ne kaip bausmę, o kaip sisteminių žingsnį pagal rizikos lygį – vaikui, klasei, mokytojui)*

⚠ VTAS įtraukiame, kai kyla pagrįstas įtarimas dėl nepriežiūros ar emocinio smurto šeimoje.

(dažnai tai slypi už elgesio – kai vaikas agresyvus, desperatiškai reikalaujantis dėmesio, provokuojantis)

🚓 Policija įtraukiama, kai elgesys įgauna pavojingą pobūdį.
(grasinimai, fizinis smurtas, žalingų medžiagų vartojimas, pasikartojantys įžeidinėjimai ar bauginimas)

✉ Pranešimas turi būti tikslus, faktinis ir emocijų neperkrautas.
(kas, kada, kaip – nereikia interpretacijų, tik įvykio aprašymas. Kuo aiškiau – tuo daugiau tikimybės, kad bus reaguojama atsakingai)

🗣 Po įtraukimo – būtinas paaiškinimas vaikui ir tėvams.
(kad tai ne bausmė, o rimtas žingsnis – tai rodo, kad mums rūpi ir klasė, ir pats vaikas)

Elgesio kultūra remiasi ne vien vertybėmis, bet ir įstatymais.

(tai nėra „nuomonės reikalas“ – tai privalomų normų sistema, kuri saugo ir mokinį, ir mokytoją)

📖 Švietimo įstatymas:

Kiekvienas mokinys privalo laikytis mokyklos nustatytų taisyklių.

(Įstatymas numato mokinio pareigas – jos ne mažiau svarbios nei teisės)

📑 Administracinių nusižengimų kodeksas (ANK):

Čia įtvirtinta dešimtys punktų, susijusių su elgesiu mokykloje.

(viešosios tvarkos pažeidimai, keiksmažodžiai, fizinis smurtas, turto gadinimas, nepagarba suaugusiajam – viskas yra reglamentuota)

🛡 Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas:

Vaikas turi teisę į saugią, pagarbą, orią aplinką.

(ir tai reiškia, kad ne tik mokytojas turi saugoti vaiką, bet ir vaikas – laikytis ribų, kurios užtikrina saugumą visiems)

🏛 Mokyklos vadovybė kartu su teisininku turi šias normas paversti suprantama kalba.

(nepakanka turėti „nuorodas“ – būtina sukurti skaidres, mini-pamokas, atmintines mokiniams ir tėvams)

Kada kviečiame VTAS ar policiją – ir kaip tai padaryti teisingai



VTAS ir policija – tai ne patrankos, o gaisrinės: kviečiame ne todėl, kad pykstam, o todėl, kad kilo pavojus.

Įstatymai, kuriuos turi žinoti kiekviena mokykla



Kai elgesys sistemingsiai kelia pavojų sau ar kitiems, įsijungia vaiko priežiūros sistema.

(tai ne mokyklos silpnumo ženklas, o rimto įsipareigojimo pradžia – nes vaikas pats jau nebepajėgus keistis be išorinės paramos)

Minimalios priežiūros priemonės:

- Įpareigojimas lankyti pamokas ar užklausinę veiklą
 - Įpareigojimas lankyti psichologo ar socialinio pedagogo konsultacijas
 - Draudimas lankytis tam tikrose vietose ar bendrauti su tam tikrais asmenimis
- (skiriamos su teismo nutartimi, tačiau gali būti prašomos mokyklos iniciatyva)*

Vidutinės priežiūros priemonės:

- Apgyvendinimas specializuotuose centruose
 - Sustiprinta priežiūra su nuolatiniu suaugusiųjų dalyvavimu
- (tai – jau savivaldybės ar valstybės lygmens sprendimai, bet procesą inicijuoti gali ir mokykla)*

! Tai nėra bausmė – tai parama vaikui, kuris pats jau nebegali sureguliuoti savo elgesio.

(tokie sprendimai dažnai išgelbsti vaiką nuo didesnių problemų ateityje)

Mokytojams svarbu žinoti šią sistemą, nebijoti jos ir bendradarbiauti su socialiniais darbuotojais.

(nes kai kurie atvejai reikalauja ne vienos pamokos, o visų metų strategijos)

Kiekvienas klasėje matantis elgesio pažeidimą tampa bendros atmosferos kūrėju *(stebintysis gali tapti tylus sąjungininkas smurtautojui arba saugumo šaltinis bendruomenei)*

Dauguma mokinių nėra agresoriai – bet jie ne visada žino, kaip reaguoti.

(jie stebi, laukia, tyli, kartais juokiasi, kartais slėpiasi – ir taip nejučia palaiko problemą)

Juos reikia mokyti, kaip reaguoti:

- Kaip tyliai išeiti iš situacijos
 - Kaip pranešti suaugusiajam (ne išdavystė – o rūpestis)
 - Kaip palaikyti auką po įvykio
 - Kaip atsiriboti nuo „gatvės garbės kodekso“ logikos
- (nes „nešnekėk“, „nekibk“ ir „pats kaltas“ – nėra vertybės, o destruktijos žodynas)*

Mokykloje dažnai ima formuotis „vierchų“ sistema.

(tie, kurie laužo taisykles, gauna populiarumo dividendus – reikia tai matyti, stebėti ir į tai reaguoti strategiškai)

Būtina matyti mokinių gyvenimą pertraukomis ir online.

(nes daug destruktijos vyksta ne pamokose – o ten, kur „niekas nemato“)

Minimalios ir vidutinės priežiūros priemonės – ne bausmė, o kelias pokyčiui



**Ne tik „blogiukai“.
Svarbu, ką daro stebėtojai**



1. **Tu kasdien esi daugiau nei dalyko dėstytojas – tu esi žmogus, kuris stato gyvenimo pagrindus** (*kai klasėje tvyro įtampa, o tu vis tiek ieškai būdo kalbėti – tai yra didvyriškumas*)
2. **Ne viskas keičiasi greitai** (*vaikai gali iš tavęs pasijuokti, išbandyti tavo ribas, o suprasti – tik po mėnesių ar metų*)
3. **Griežtumas be švelnumo – tai baimė. Švelnumas be aiškumo – tai painiava** (*mokytojas kasdien vaikšto šia plona linija – ir tai reikalauja drąsos*)
4. **Kai kartais tenka pamiršti pamokos turinį, kad išsaugotum orumą klasėje – tai nėra pralaimėjimas** (*tai yra auklėjimas, bendruomenės kūrimas, žmogiškumo ugdymas*)

Mokytojai, tavo darbas nėra veltui



Ir net jei jauti, kad šiandien nepavyko – vaikai prisimins tavo pastangas ilgiau nei tavo pamokas.



*Patyrinėkime
jūsų
klausimus*

Keiksmazodžiai – tai ne tik garsai, o signalai.

(dažniausiai jie rodo emocinį diskomfortą, norą dominuoti, jaustis svarbiu, būti matomu)

Mokiniam keiksmazodžiai dažnai yra socialinis kodas.

(juos išmoka anksti – kieme, šeimoje, online – dažnai tai būdas priklausyti)

Keiksmi gali reikšti skirtingus dalykus, priklausomai nuo konteksto:

- Emocinis išsikrovimas („užkniso!“)
- Įtvirtinimas grupėje („eik n“)
- Įžeidimas arba ginklas („k*ve tu“)

Dalis vaikų net nesuvokia keiksmazodžių kaip „blogų žodžių“.

(jie išgirsta juos kasdien: serialuose, tėvų kalboje, YouTube, Discord)

Draudimai be paaiškinimo neveikia – veikia tik sistemingas ir nuoseklus reagavimas.

(kai visi suaugusieji reaguoja vienodai – su aiškiu žodžiu, bet be dramos)

1 Neignoruok – net jei tai „ne tau“ *(net jei žodis skambėjo fone, klasės gale – tavo tylėjimas tampa leidimu)*

2 Reaguok trumpu, aiškiu žodžiu („Stop“, „Noriu, kad tai liautųsi“, „Čia – ne ta vieta“) – be riksmų, bet su tvirtumu)

3 Prisimink mokyklos taisykles – primink, ne „prikišk“ (pvz., „Prisimeni, kad susitarėm vengti žeminančių žodžių klasėje?“)

4 Jei keiksmi kartojasi – pažymėk, kad pasekmės bus *(tai neturi būti „tuoj išvargsiu“ – svarbu sakyti, kad „jeigu tai kartosis, fiksuosiu“) – tada laikytis žingsnio*

5 Po pamokos – trumpas pokalbis *(klausk: „Kodėl keikeisi?“, „Kas išprovokavo?“ – ne kaltinimas, o bandymas suprasti)*

6 Jei reikia – incidento fiksavimas *(rašytinė forma, ypač jei tai ne pirmas atvejis)*

7 Tėvų informavimas *(trumpas, pagarbus pranešimas: „Jūsų vaikui sunku susitvarkyti su kalba. Kalbėsime mokykloje. Galim susitarti dėl bendros strategijos“)*

8 Planas vaikui – ką jis gali daryti vietoj keikimosi *(sukurti „žodžių pertrauką“, pasiūlyti alternatyvas, kurias gali naudoti net sąmoningai – pvz., „prisikaupė pykčio“)*

9 Vertink pažangą *(po kelių dienų paklausk, kaip sekasi. Girk ne už tai, kad „nusižengimų mažiau“, o už pastangą keistis)*

Apie keiksmazodžius:

kodėl vaikai keikiasi – tai daugiau nei tik žodžiai



9 žingsnių planas – ką daryti, kai klasėje skamba keiksmazodžiai



Mokytojo pranešimas apie keiksmazodžius ar grasinimus nėra bevertis, net jei vaikas dar neturi 14 metų.

(pranešimas į sistemą suveikia kaip žyma, kuri vėliau gali tapti rimtu indikatoriumi – bet taip, reakcija gali būti ne tokia, kokios tikimės)

Policija reaguoja pagal įstatymus: nuo 14 metų – už baudžiamuosius nusižengimus, nuo 16 – už administracinius.

(tai reiškia, kad vaikas formaliai „neatsako“, bet mes vis tiek formuojame sisteminį atsaką)

Pranešimas turi kitą funkciją – jis formuoja atsakomybės lauką.

(jeigu elgesys kartojasi, atsiranda rašytinė istorija – tai būtina, kai vėliau taikomos minimalios priežiūros priemonės)

Nereaguojanti sistema – nereiškia, kad tu klysti.

(tai reiškia, kad sistema vis dar trapi – o tavo pastanga vis tiek reikšminga)

Mokytojo vidinė laikysena čia – gyvybiškai svarbi:

- Tu esi teisėjas – esi signalas, kad tai, kas vyksta, yra netinkama.
- Tavo veiksmas – prevencija, o ne bausmė.
- Tavo pastangos – klasės saugumo investicija, net jei jos nepastebi „teisėsauga“ dabar.

Kai pranešame – ir niekas neįvyksta. Ką tada daryti?



-  **Administracinė atsakomybė:**
- **Nuo 16 metų asmuo gali būti traukiamas administracinėn atsakomybėn.**
Tai apima:
 - keiksmazodžius viešoje vietoje (viešosios tvarkos pažeidimas),
 - nepagarbą mokytojui,
 - smulkų turto gadinimą,
 - kitus nusižengimus, aprašytus ANK.
-  **Vaikai iki 16 metų už administracinius nusižengimus netraukiami, tačiau:**
 - apie jų elgesį gali būti informuojama VTAS,
 - gali būti taikomos minimalios priežiūros priemonės.

Teisinė
atsakomybė

Baudžiamoji atsakomybė:

Nuo 16 metų – įprastai galima taikyti baudžiamąją atsakomybę.

Tačiau kai kuriais atvejais – nuo 14 metų.

Tai apima:

- nužudymą,
- sunkų sveikatos sutrikdymą,
- išžaginimą,
- padegimą,
- vagystę ar plėšimą ir kt.

 Šios išimtys įvardytos **Baudžiamojo kodekso 13 str.** – kai kurios sunkios nusikalstamos veikos užtraukia baudžiamąją atsakomybę jau **nuo 14 metų.**



1 Net jei vaikui nėra 16 metų, jūsų pranešimas – teisiškai svarbus.

(tai sukelia grandinę: nuo fiksavimo mokykloje → iki informacijos perdavimo tėvams → iki tarnybų įtraukimo)

2 Mokytojai gali remtis ANK 507(1) straipsnio papildymu:

mokytojo garbės ir orumo pažeminimas yra administracinis nusižengimas.

3 Tėvai gali būti traukiami administracinėn atsakomybėn.

(pvz., už netinkamą vaiko auklėjimą, nepriežiūrą, nesirūpinimą vaiko elgesiu mokykloje)

4 Civilinė atsakomybė – dėl žalos atlyginimo.

(jei vaikas sugadina turtą, sužaloja kitą mokinį – **tėvai privalo atlyginti žalą**)

5 VTAS gali pradėti tyrimą dėl vaiko saugumo.

(jei elgesys rodo emocinę ar socialinę riziką, VTAS reaguos – net jei vaikas 6 metų)

6 Reagavimas – tai ne tik dėl pasekmių, bet ir dėl prevencijos.

(kiekvienas fiksavimas siunčia žinią, kad yra riba – ir tai pradeda keisti ne tik vaiką, bet ir aplinką)

Net ir pirmokas nėra „be atsakomybės“. Kur veda jūsų pranešimas?



Mokytojo žodis yra kaip akmuo vandenyje – pirmą bangą gal mato mažai kas, bet jos ilginiui pasiekia krantą.

2023 m. priimtas ANK 507¹ straipsnio papildymas aiškiai apibrėžia, kad mokytojo garbės ir orumo pažeminimas yra administracinis nusižengimas.

(tai taikoma visiems, kurie teikia švietimo paslaugas – t. y. **visiems pedagogams ir specialistams mokykloje**)

Ką sako įstatymas:

„Fizinio asmens, kuris pagal įstatymus ir (ar) viešojo administravimo subjektų nustatytus reikalavimus paslaugų gavėjui teikia [...] švietimo paslaugas, garbės ir orumo pažeminimas, reiškiamas raštu, žodžiu, gestais, įžeidžiančiu, įžūliu, provokuojančiu ar kitokiu elgesiu – užtraukia baudą nuo 50 iki 300 eurų.“
(ANK 507¹, įsigaliojo 2023-07-12, TAR Nr. 2023-14337)

Kam taikoma?

- Tai gali būti taikoma **mokinio tėvams, globėjams**, ar net **pačiam mokiniui**, jei jam jau **sukakę 16 metų** (administracinė atsakomybė).
- Jei vaikui **nesukakę 16 metų**, atsakomybė pereina tėvams.

Tai reiškia:

- Jūs turite **teisę pranešti policijai ar administracijai**, jei mokinys ar tėvai jus:
 - įžeidė žodžiu,
 - šaukė, grasino,
 - siuntė provokuojančias žinutes,
 - viešai pažemino.

- **Policija ar savivaldybės institucijos gali taikyti baudą tėvams** už jų vaikų elgesį, jei jie jaunesni nei 16 m.

ANK 507¹ – Jūs turite teisę į pagarbą. Ir į teisinę apsaugą



Mokykla kartu su teisininku turėtų parengti aiškią sistemą, kaip reaguoti į tokio pobūdžio įžeidimus.
(formos, žingsniai, kas rašo pranešimą, kokia forma siunčiama informacija VTAS ar policijai)

Muzika su bluetooth kolonėle – tai ne tik garsas. Tai elgesio pareiškimas.

(tai dažnai būna bandymas kontroliuoti erdvę, patikrinti suaugusiųjų ribas ar išgauti dėmesį)

Dažniausiai tai nutinka per pertraukas, koridoriuose, rūbinėse, klasėje prieš pamoką ar net jos metu.

(vietose, kur „niekieno atsakomybė“, ir mokiniai jaučiasi saugūs veikti drąsiai)

Muzika tampa galia – kas leidžia, tas valdo nuotaiką.

(šis veiksmas gali vienyti grupę, išskirti „priešą“ – dažnai tai tarsi neformalus hierarchijos simbolis)

Dažnai mokytojai girdi pasiteisinimus:

- „Čia tik pertraukos“,
 - „Kiti irgi leidžia“,
 - „Muzika visiems patinka“
- bet tai nėra tik muzika, tai – mokyklos erdvės „okupacija“ garso pagalba.

Problema prasideda ne tada, kai skamba muzika – o tada, kai niekas nereaguoja.

(nes tylėjimas šioje situacijoje tampa leidimu formuotis neformaliai valdžiai)

1 Pastebėk ir priimk sprendimą reaguoti (net jei tai „ne tavo pamoka“, net jei tik girdi – tavo tylėjimas = leidimas)

2 Reaguok ne į garsą, o į taisyklių pažeidimą.

(pvz., „mokykloje muzika leidžiama tik su leidimu“ – ne emocinė, o struktūrinė reakcija)

3 Paprašyk nutraukti garsą – trumpai, ramiai (pvz., „Kolonėlę prašau išjungti. Tai netinka šiai erdvei.“)

4 Jei nereaguoja – perspėjimas apie pasekmes.

(„Jei tęsiasi – turėsiu fiksuoti ir informuoti klasės vadovą / administraciją“)

5 Pašalinimas kolonėlės iš naudojimo (laikina).

(jei tai kartojasi – kolonėlė atiduodama tėvams, naudojimas ribojamas su sąlyga)

6 Pokalbis su mokiniu (po situacijos).

(„Kodėl tau svarbu groti muziką garsiai?“ – dažnai tai veda į didesnes temas: dėmesio, grupės palaikymo)

7 Jei kartojasi – pranešimas tėvams (trumpai, be emocijų: „Jūsų vaikas ne kartą leido garsiai muziką, nors buvo įspėtas. Siūlome susitarti dėl bendros tvarkos“)

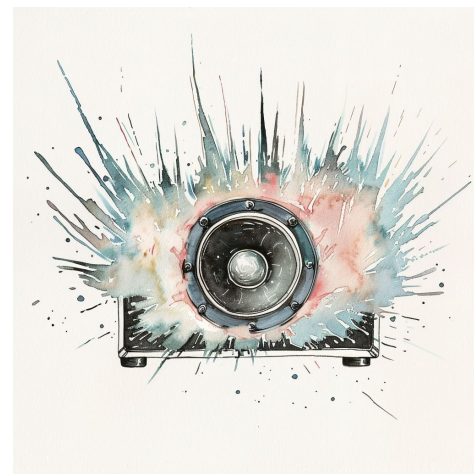
8 Mokyklos lygmens sprendimas.

(rekomenduojama turėti taisyklę dėl garsinių įrenginių naudojimo ir laikytis jos visais atvejais)

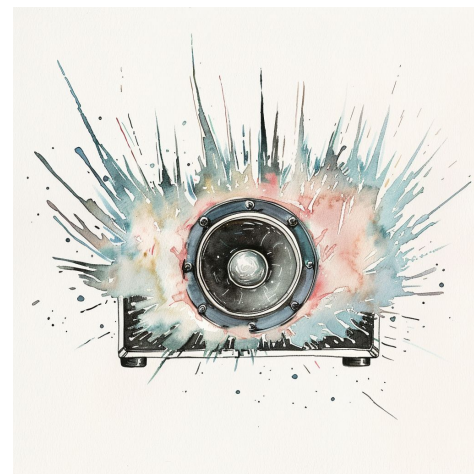
9 Sėkmės atvejų vertinimas – net jei tai maži žingsniai.

(jei po pokalbio savaitę grojo tik ausinėmis – tai jau žingsnis į priekį)

Garsiai leidžiama muzika – ne fonas, o žinutė



9 žingsnių planas – ką daryti, kai mokinys leidžia muziką per kolonėlę



- 1. Garsiai leidžia muziką per kolonėlę
- 2. Nuolat vėluoja į pamokas
- 3. Keikiasi pamokos metu
- 4. Šaukia ant kitų mokinių ar mokytojo
- 5. Demonstratyviai nesilaiko taisyklių (atsisako išjungti telefoną, sėdi ant stalo ir pan.)
- 6. Trukdo kitiems dirbti (komentuoja, juokiasi, mēto daiktus)
- 7. Nuolat ieško konflikto, provokuoja klasės draugus
- 8. Bijo atsakyti, slapstosi klasės gale, net nežiūri į mokytoją
- 9. Atsikalbinėja, pertraukia, mėgina “sumenkinti” mokytoją prieš klasę
- 10. Skleidžia gandus, žeidžia kitus mokinius žinutėmis (per pertraukas ir online)
- 11. Atsineša pavojingų daiktų (žiebtuvėlių, peiliukų, petardų)
- 12. Rūko prie mokyklos ar tualete
- 13. Pažeidžia privatumo ribas (filmavimas pamokose, nuotraukų siuntimas)
- 14. Fizinis smurtas – stumdymasis, smūgiai, “kraiušės”
- 15. Grupinis spaudimas kitiems vaikams (išmetimas iš grupių, šantažas, atskyrimas)

Kasdienybė, kuri neturi gąsdinti



- 1 Stebėk – o ne spėliok.
(elgesys visada rodo kažką daugiau – fiksuok, kada, kur, kaip dažnai, su kuo susijęs)
- 2 Reaguok – trumpai, aiškiai, nuosekliai.
(neužtenka kartą pasakyti – svarbu, kad reakcija būtų tokia pati kiekvieną kartą, kad ir kas būtų klasėje)
- 3 Fiksuok – tai tavo apsauga.
(rašytinė forma (net paprasta pastaba sau) yra dokumentas, kuris padeda matyti situacijos raidą ir palaikyti tolesnius žingsnius)
- 4 Kalbėkis – su mokiniu, tėvais, kolegomis.
(kai įtraukiamas daugiau nei vienas suaugęs – vaikas pradeda jausti, kad tai ne „jo kova su vienu mokytoju“)
- 5 Tikėk procesu – pokyčiai lėti, bet įmanomi.
(net jei šiandien atrodo, kad niekas nesikeičia – vaikai kaupia tavo žodžius. Kartais jie išgirsta tik po metų)

Ką gali mokytojas?



Spiegimas – tai ne manipuliacija, o signalas, kad vaiko nervų sistema „perdegė“.

(vaikas nebesugeba įvardyti, ko jam reikia, todėl rėkia – tai gali būti nerimo, streso, sensorinės perkrovos ar traumos padarinys)

Dažnai taip reaguoja vaikai, turintys specialiųjų poreikių.

(ypač esant ASD, emocinio ir elgesio sutrikimams, sensoriniam jautrumui ar emocinio raštingumo stokai)

Spiegimas paveikia visą klasę.

(mokiniam kyla baimė, sutrinka dėmesys, kai kurie ima juoktis iš nerimo, mokytojas – pasijunta bejėgis)

Ši situacija reikalauja dviejų lygių reakcijos:

- Trumpalaikės (reakcija į įvykį),
- Ilgalaikės (mokymasis reikšti emocijas kitaip).

Svarbiausia – neleisti situacijai eskaluotis, bet ir nepaversti jos šou.

(rami reakcija, ne baudžianti, o sauganti visus – ir patį vaiką, ir klasę)

Kai vaikas pradeda spiegti – tai daugiau nei „isterija“



1) Lik ramus – pirmiausia sureguliuok save *(tavo nervų sistema turi tapti jų saugumo centru)*

2) Neatsakyk per garsą – kalbėk tyliai, lėtai, mažais sakiniais.
(pvz., „Aš matau, kad tau labai sunku. Aš šalia. Mes rasim sprendimą“)

3) Duok erdvės, bet nepalik be dėmesio.
(nepalik vieno, bet ir nesiartink agresyviai – svarbu duoti „saugų burbulą“)

4) Jei situacija neslopsta – naudok apimimo vietą už klasės ribų.
(tai gali būti atskiras kampelis, sensorinis kambarys ar tiesiog rami erdvė)

5) Po situacijos – aptarimas ne iš karto.
(tik kai vaikas nusiramina – kitaip bus ne refleksija, o papildoma perkrova)

6) Ilgalaikis darbas: emocinio raštingumo ugdymas.
(kaip atpažinti, ką jauti; kaip tai pasakyti žodžiais; kokie būdai nurimti)

7) Įtrauk klasę į refleksiją.
(pvz., „kaip mes visi galim padėti, kai kažkam labai sunku“ – tai bendruomenės kūrimas, ne viešas teismas)

8) Įtrauk specialistus.
(socialinis pedagogas, psichologas, spec. pedagogas turi būti tavo sąjungininkai)

9) Aptark su tėvais.
(ne kaltindamas, o kviesdamas į bendrą planą: „mums reikia padėti jūsų vaikui išmokyti susitvarkyti su tokiais jausmais“)

Reagavimo strategija – kai vaikas rėkia klasėje



APTARKIME ISTORIJAS



1 istorija: Tomas - agresijos protrūkiai per perėjimus

1. Tomas (11 m.), turintis autizmo spektro sutrikimą, dažnai tapdavo agresyvus pereinamas iš vienos patalpos į kitą (stumdydavo kitus, kartais mušdavosi)
2. Stebėjimas atskleidė, kad didžiausia įtampa kildavo judant koridoriais, kur būdavo daug mokinių ir triukšmo
3. Psichologė atliko funkcinę elgesio analizę ir nustatė, kad Tomą erzina sensorinė perkrova
4. Sukurtas "tylaus perėjimo" planas - **Tomas išeidavo 2 minutes anksčiau** nei kiti, lydimas padėjėjo
5. Įvestas **vizualinis tvarkaraštis**, padedantis Tomui žinoti, kada tiksliai vyks perėjimai
6. Tomui duotos **triukšmą slopinančios ausinės** naudoti pagal poreikį
7. Mokytojai pradėjo naudoti **"5 minučių perspėjimą" prieš bet kokį perėjimą**
8. Per mėnesį agresijos atvejų sumažėjo nuo kasdienių iki 1-2 per savaitę
9. Po trijų mėnesių Tomas jau galėjo judėti su klase, naudodamas ausines
10. Sėkmės elementai: aiški struktūra, sensorinių dirgiklių mažinimas, laiko planavimas



2 istorija: Marija - staigūs agresijos protrūkiai klasėje

1. Marija (9 m.), turinti ADHD, netikėtai puldavo kitus vaikus klasėje, mėtydavo daiktus
2. Krizių registracijos žurnalas parodė, kad protrūkiai dažniausiai įvykdavo po pietų
3. Pokalbiai su tėvais atskleidė, kad mergaitė nevalgydavo pietų mokykloje dėl jautrumo tam tikriems maisto produktams
4. Socialinė pedagogė pastebėjo, kad prieš protrūkius Marija tapdavo irzli ir pradėdavo linguoti
5. Sukurta "**šviesoforo sistema**" - Marija galėjo rodyti **žalia/geltoną/raudoną kortelę** pagal savo būseną
6. Įrengtas "**nusiramino kamps**" su minkštais žaislais ir **svarelių antklode**
7. Tėvai pradėjo siųsti **tinkamus užkandžius** į mokyklą
8. Klasės mokytojai išmoko **atpažinti ankstyvus perspėjamuosius ženklus**
9. Per du mėnesius agresijos protrūkiai sumažėjo 80%
10. Sėkmės elementai: fiziologinių poreikių tenkinimas, ankstyvų ženklų atpažinimas, savireguliacijos įrankiai



3 istorija: Lukas - atsisakymas dalyvauti pamokose

1. Lukas (13 m.) kategoriškai atsisakydavo dalyvauti matematikos pamokose, slėpdavosi po stalu
2. Mokytoja pastebėjo, kad tai prasidėjo po nesėkmingo kontrolinio darbo
3. Psichologė nustatė, kad berniukas turi specifinių mokymosi sunkumų ir labai žemą akademinę savivertę
4. Sukurta individualizuota matematikos programa, pradedant nuo **sėkmę garantuojančio lygio**
5. Įvestas "**progreso dienoraštis**", kur Lukas žymėdavo savo **mažus pasiekimus**
6. Matematikos mokytojas pradėjo duoti **užduotis mažesnėmis dalimis**
7. Įvestas "**draugo-pagalbininko**" **metodas**, kai klasiokas padėdavo Lukui
8. Per 6 savaites Lukas pradėjo sėdėti prie stalo ir bandyti spręsti užduotis
9. Sėkmės elementai: individualus tempas, pozityvi patirtis, bendraamžių parama



4 istorija: Gabija - nuolatinis pamokų trukdymas

1. Gabija (10 m.) nuolat kalbėdavo pamokų metu, vaikščiodavo po klasę, trukdydavo kitiems
2. Stebėjimas parodė, kad mergaitė puikiai atlieka užduotis, bet labai greitai jas užbaigia
3. Intelektu įvertinimas atskleidė, kad Gabija yra **gabių vaikų spektre**
4. Sukurta "**papildomų iššūkių dėžutė**" su sudėtingesnėmis užduotimis
5. Įvestas "**tylos žetonus**" metodas - už tylų darbą **gaunami žetonai**, kuriuos galima iškeisti į privilegijas
6. Gabijai suteikta "**mokytojo padėjėjos**" rolė, kai ji gali padėti kitiems
7. Pamokos struktūruotos įtraukiant daugiau aktyvaus mokymosi metodų
8. Per mėnesį trukdymo atvejų sumažėjo 70%
9. Sėkmės elementai: gabumų pripažinimas, konstruktyvus energijos nukreipimas



5 istorija: Matas - socialinė izoliacija ir priešiškus

1. Matas (12 m.) atsisakydavo bet kokio kontakto su bendraklasiais, į bet kokią priartėjimą reaguodavo priešišškai
2. Socialinės pedagogės stebėjimas atskleidė, kad berniukas turi aukšto funkcionavimo autizmą
3. Psichologė pastebėjo, kad Matas puikiai bendrauja, kai kalba apie savo domėjimosi sritį - dinozaurus
4. Sukurtas "**saugaus bendravimo**" planas, pradedant nuo struktūruotų interakcijų
5. Klasėje **pradėtas projektas** apie priešistorinius gyvūnus, kur Matas tapo ekspertu
6. Įvesta "**ramybės pertrauka**" - galimybė praleisti pertrauką **bibliotekoje**
7. Du klasiokai, besidomintys panašiomis temomis, pakviesti į "**mokslininkų klubą**"
8. Per du mėnesius Matas pradėjo toleruoti trumpas sąveikas su keliais klasiokais
9. Po pusmečio turėjo stabilią 3 draugų grupę
10. Sėkmės elementai: interesų panaudojimas, struktūruota socializacija, saugi erdvė



Būsenos šviesoforas

- Žalia: viskas gerai
- Geltona: jaučiu nerimą
- Raudona: reikia pertraukos

"Time-out" kortelės

- Galimybė tyliai išeiti iš klasės 5 minutėms
- Ribotas kortelių skaičius per dieną
- Aiški grįžimo procedūra

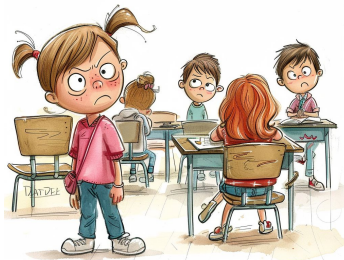
Triukšmą slopinančios ausinės

- Naudojamos pagal poreikį
- Asmeninės arba klasės komplektas
- Galimybė naudoti kontrolinių metu

Streso kamuoliukai

- Minkšti, nekeliantys triukšmo
- Laikomi stalčiuje
- Naudojami po suolu

PRAKTINĖS PRIEMONĖS MOKYTOJAMS



Tylos žetonai

- Renkami už tylų darbą
- Keičiami į privilegijas
- Grupinė sistema

"Gero elgesio" pasas

- Kasdieniai įrašai
- Savaitės tikslai
- Tėvų parašai

"Super mokinio" žvaigždutės

- Kaupiamos ant specialios lentos
- Skirtingos spalvos už skirtingus pasiekimus
- Savaitės lyderio rinkimai

Klasės taškų bankas

- Bendras klasės taškų kaupimas
- Galimybė "nusipirkti" privilegijas
- Grupinės atsakomybės ugdymas

Užduočių pasirinkimo lenta

- Skirtingo sudėtingumo užduotys
- Vizualus progresas
- Pasirinkimo laisvė

"Iššūkių dėžutė"

- Papildomos užduotys gabiems
- Skirtingų dalykų integracija
- Kūrybiniai projektai

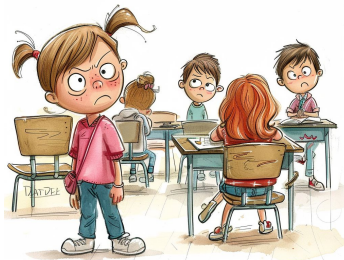
"Mokytojo padėjėjo" sistema

- Rotacinė sistema
- Aiškos pareigos
- Savaitės padėjėjo ženklelis

Laiko planavimo kortelės

- Vizualus užduoties laiko žymėjimas
- Mini laikrodžiai ant stalo
- Garsiniai signalai

PRAKTINĖS PRIEMONĖS MOKYTOJAMS



"Draugiškos pertraukos" kortelės

- Struktūruotos socialinės veiklos
- Mažų grupių formavimas
- Rotuojantis tvarkaraštis

Emocijų termometras

- Vizualinė emocijų skalė
- Kasdieninis žymėjimas
- Individualus naudojimas

"Ramybės zona"

- Speciali erdvė klasėje
- Komforto priemonės
- Aiškos naudojimo taisyklės

Bendradarbiavimo kortelės

- Poros formavimo sistema
- Užduočių pasiskirstymas
- Rotacija kas savaitę

Sensoriniai įrankiai

- Svarelių antklodės
- Tekstūriniai žaislai
- Spaudimo priemonės

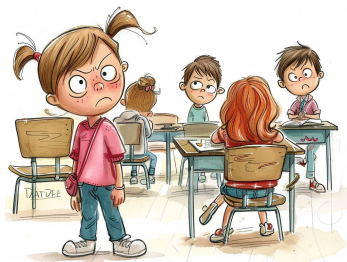
"Pertraukos kuprinė"

- Mobilios nusiramino priemonės
- Asmeniniai daiktai
- Ramios veiklos įrankiai

Emocijų valdymo rinkinys

- Kvėpavimo kortelės
- Mini meditacijos
- Nusiramino strategijos

PRAKTINĖS PRIEMONĖS MOKYTOJAMS



Dėmesio fokusavimo priemonės

- Vizualiniai laikmačiai
- Dėmesio žymekliai
- Užduočių skaidymo įrankiai

"Saugios erdvės" kortelės

- Leidimas eiti į biblioteką
- Susitarimas su kitais mokytojais
- Aiškos taisyklės

Komunikacijos pagalbininkai

- Paveikslėlių kortelės
- Jausmų žodynas
- Socialinių situacijų scenarijai



*Vaikų
sąmoningumo,
savistabos ir
dėmesingumo
ugdymas*

Istorija 1: Klasė, kurioje viskas įtempta

Mokytoja Asta vos pradėjus pamoką jau jaučia, kaip iš jos „bėga energija“.

Jonas atsikalbinėja, Emilija garsiai juokiasi, dar trys nuolat kyla iš vietų.

Asta pavargusi – savaitė sunki, klasė reaguoja į jos toną. Ji bando kalbėti, bet balsas jau virpa. Kiekvienas vaiko veiksmas – kaip ugnies kibirkštis.

Pamoka praeina – bet nepalieka nei mokymosi, nei santykio.

Dvi istorijos – kodėl verta kalbėti apie sąmoningumą



Klasė, kurioje dėmesingumo nėra

Rugilė sėdi su maudžiančiu pilvu. Jau 15 minučių bijo paklausti, ar gali išeiti į tualetą – mokytojas atrodo pavargęs ir griežtas.

Martynas šalia jos nuolat muistosi, spardo suolą – jam sunku susikaupti. Visi pradeda erzinti jį. Mokytojas prašo „elgtis normaliai“.

Pamoka praeina – daug įtampos, mažai dėmesio, niekas nežino, ar buvo suprasta tema.

Vaikai išlekia į pertrauką garsiai šaukdami – emocijų niekas nereguliavo.

Dvi istorijos – kodėl verta kalbėti apie sąmoningumą

Klasės skiriasi ne vaikais, o kultūra. Dėmesingumas – tai tvarkos kūrimas iš vidaus, ne kontrolė iš išorės.



Istorija 2: Mokytoja, kuri nepasimeta

Kitame kabinete – Rasa. Pamoka ta pati, klasė – labai panaši.

Irgi šurmuly, kažkas susikivirčio, kažkas vėl pamiršo sąsiuvinį.

Bet Rasa sustoja. Giliai įkvepia. Neskuba. Ramiai pasako: „Sustokim. Pažiūrėkim, kur esam.“

Jos tonas tvirtas, bet minkštas. Ji kalba ne garsiau, o lėčiau.

Vaikai nurimsta. Pamoka prasideda nuo kvėpavimo.

Ir nors klasė vis dar judri – santykis laikosi. Nes mokytoja laikosi.

Klasė, kurioje dėmesingumas ugdomas

Tomas nerimauja dėl kontrolinio. Mokytoja pradeda pamoką 2 minutėmis tylos – „sugrįžkim į save“.

Eglė šalia jo pastebi, kad Tomas dreba – ji padeda jam kvėpuoti kartu (jie to mokėsi vakar).

Per pamoką, kai klasė pradeda blaškytis, mokytoja sustabdo ritmą, ne su pykčiu, o su ramybe.

Vaikai baigia pamoką atsakydami į klausimą: „Kur šiandien buvau labiausiai dėmesingas?“

Jie išeina į pertrauką – judrūs, bet mažiau chaotiški. Jie jau mokosi būti su savimi.

📱 Jie nuolat stimuliuojami

(telefonai, žaidimai, garsai, greitai besikeičiantys vaizdai – jų smegenys pripratusios prie nuolatinio „pakeitimo“)

😞 Jie nemoka „pabūti“ su nemalonia emocija

(liūdesys, nuobodulys, nerimas – vos pasirodę, jie slopinami ekranu, garsais, išoriniu triukšmu)

🧠 Jų nervų sistema dažnai būna perdegusi

(ypač jautriems vaikams: sensoriniai perkrovimai, nerimas, dėmesio sutrikimai, trauma)

💔 Kai kurie vaikai niekada nepatyrė saugaus ryšio

(santykis šeimoje – nestabilus, reaguojama per grėsmę arba abejingumą – tai formuoja nepatikimą savireguliaciją)

👁️ Jie nuolat stebimi, bet retai girdimi

(juos mato per pažymius, elgesio įrašus, statistiką – bet jų vidiniai išgyvenimai lieka „tarp eilučių“)

🧩 Jie ieško struktūros – bet dažnai ją tikrina

(ribų laužymas – būdas sužinoti, ar suaugusieji laikosi savo pačių taisyklių)

🧘 Dėmesingumas ≠ Tik tyla

(klasė gali būti rami, bet viduje – chaosas; dėmesingumas reiškia vidinį buvimą, ne išorinę tylą)

😐 Dėmesingumas ≠ Paklusnumas

(vaikas gali būti „ramus“, bet užsisklendęs; tikras dėmesingumas ugdo savireguliaciją, o ne aklą klausymą)

😊 Dėmesingumas ≠ Emocijų slopinimas

(tai ne bandymas „nesijausti“, bet išmokimas pastebėti, įvardyti, būti su jausmu be jo užslopinimo ar sprogimo)

🧠 Dėmesingumas = Buvimas čia ir dabar su tuo, kas vyksta

(kūne, mintyse, jausmuose – be vertinimo, su smalsumu)

🌱 Dėmesingumas = Gebėjimas sustoti, kai visi lekia

(kai klasė įsuka, mokinys, išmokęs dėmesingumo, turi „vidinį stabdį“)

Vaikai šiandien – kodėl jiems sunku būti „čia ir dabar“?



Dėmesingumas ≠ tyla, paklusnumas ar emocijų slopinimas



Dėmesingumas – tai ne raktas, kuris užrakina vaiko emocijas. Tai langas, per kurį vaikas gali pažvelgti į save.

1. Smegenų plastiškumas – įmanoma keisti dėmesio ir emocijų valdymo įgūdžius.

Tyrimai (pvz., Sarah Lazar, Harvard) parodė, kad reguliarios sąmoningumo praktikos susijusios su **pakitimais smegenų struktūroje** – ypač **prefrontalinėje žievėje** (sprendimai, savikontrolė) ir **migdoliniame kūne** (emocijų reguliacija).

2. Streso mažinimas – mažėja fiziologinis streso atsakas.

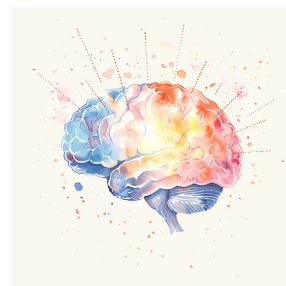
Tyrimai rodo, kad 8 savaitių dėmesingumo programos gali sumažinti **kortizolio lygį**, pagerinti **miego kokybę** ir sumažinti **nerimo simptomus**.

3. Geresnis dėmesio valdymas – stiprėja gebėjimas išlaikyti ir grąžinti dėmesį.

Dėmesingumo praktikos aktyvuoja **anterior cingulate cortex** – sritį, atsakingą už **klaidų pastebėjimą, dėmesio išlaikymą, savireguliaciją**.

4. Vaikams – gerėja emocinis reguliavimas ir socialiniai įgūdžiai.

Pavyzdžiui, vaikų, dalyvavusių *MindUp* programoje, padidėjo gebėjimas **suvokti savo emocijas, atsispirti impulsams, mažėjo agresijos epizodai**.



Neurologinis pagrindas – ką iš tiesų sako tyrimai apie dėmesingumą?

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893–1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>

Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>

Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>

1. „MindUp“ (JAV ir Kanada) *Programą sukūrė Goldie Hawn fondas.* Ji apjungia sąmoningumo praktikas, emocinį raštingumą ir smegenų pažinimą.

Tyrime (Schonert-Reichl et al., 2015) dalyvavę 4–7 klasių mokiniai parodė geresnę savikontrolę, sumažėjusį kortizolio lygį, pagerėjusį elgesį klasėje ir socialinį jautrumą.

Ką darė klasėje?

- 3–5 min. kvėpavimo pauzės
- Emocijų aptarimas kasdien
- Smegenų funkcijų pristatymas vaikams
- „Ramybės kampelis“

Ką rodo tyrimai mokyklose – 4 istorijos apie pokytį

Dėmesingumas nėra trumpalaikė „praktika“. Tai – kultūra, kurią galima kurti mažais, bet nuosekliais veiksmais.



2. „Calm Schools“ (JAV, „Calm“ programa)

Skaitmeninis dėmesingumo įrankis mokytojams su trumpais vadovais ir garso meditacijomis.

Mokyklos, kurios dalyvavo 8 savaitių programoje, pastebėjo sumažėjusį mokytojų perdegimą, pagerėjusį dėmesingumą mokiniams (vidinių incidentų skaičius mažėjo apie 20 %).

Ką darė klasėje?

- 2 min. tylos pertraukos pamokos viduryje
- Garso meditacijos po intensyvių veiklų
- Mokytojai patys skyrė 5 min. sąmoningumui per dieną

 aprašymas: <https://www.calm.com/schools>

 Oficialus puslapis: <https://mindup.org>

3. CASEL modelis (JAV, tarptautinis)

CASEL – Socialinio ir emocinio ugdymo lyderiai.

Nors dėmesingumas nėra pagrindinė ašis, jis integruojamas kaip emocinės savireguliacijos dalis.

Programos, kurios taikė CASEL principus, rodė **padidėjusius mokymosi rezultatus (11 %), geresnę socialinę elgseną, mažesnę emocinį distresą** (Durlak et al., 2011).

Ką darė klasėje?

- Emocijų refleksijos per pamokas
- Bendros taisyklės, pagrįstos pagarbos kultūra
- Sąmoningi „sustabdymai“ prieš konfliktus

 puslapis: <https://casel.org>

Ką rodo tyrimai mokyklose – 4 istorijos apie pokytį

Dėmesingumas nėra trumpalaikė „praktika“. Tai – kultūra, kurią galima kurti mažais, bet nuosekliais veiksmais.



4. Jungtinės Karalystės pilotas (Mindfulness in Schools Project)

Tyrime dalyvavo 6 tūkst. mokinių. Po 10 savaitių programos:

- 45 % vaikų nurodė, kad „dažniau geba susikonzentruoti“
- 30 % teigė, kad geriau susitvarko su nerimu
- 25 % – kad pagerėjo jų miegas

Ką darė klasėje?

- „STOP“ technika: Stop – Take a breath – Observe – Proceed
- Vizualinės priemonės: emocijų termometrai, kvėpavimo spiralės
- Dėmesingumo dienoraščiai

 puslapis: <https://mindfulnessinschools.org>

Mielas mokiny,

Aš noriu papasakoti tau apie vieną dalyką, kuris gali padėti tau kiekvieną dieną. Jis nemokamas, tylus ir tavo viduje. Tai – **dėmesingumas**.

Kai tu jautiesi piktas, įsižeidęs ar pasimetęs – tu gali išmokti **pastebėti tą jausmą**.

Ne bėgti nuo jo, ne slėpti, bet pamatyti:

„Aha, aš dabar piktas.“

Ir giliai įkvėpti. Nes kartais **vien kvėpavimas išgelbsti dieną**.

Kai tau sunku susikaupti – tavo dėmesys blaškosi. Bet tu gali jį **treniruoti kaip raumenį**.

Iš pradžių bus sunku, bet po truputį tu galėsi pasakyti sau:

„Aš dabar mokausi. Aš čia.“

Ir tu išmoksi būti stipresnis ne šaukdamas, o tyliai susitelkęs.

Kai kiti elgiasi netinkamai – tu galėsi **ne reaguoti iš karto**, o pasirinkti:

kalbėti, tylėti, nueiti, pakviesti pagalbos.

Tai – **stiprybė, kuri nevirsta kova**.

Tu gali būti vaikas, kuris moka būti su savimi.

Ir žinok – kai tu išmoksi pastebėti, kas viduje, tada tau lengviau suprasti ir kitus.

Ir pasaulis – bent truputį – pasidaro švelnesnis.

Tu mokaisi ne tik matematikos ar istorijos. Tu mokaisi būti žmogumi. Ir aš esu tam, kad tave tame palaikyčiau.

Tavo mokytojas(-a)

Laiškas mano mokiniui apie sąmoningumą



Sveikas(-a), kolega,

Noriu tau parašyti, nes žinau, ką reiškia būti klasėje, kai viskas lūžta.
Kai penktą kartą pasakai „tylos“, o jie vis tiek kalba. Kai bandai šypsotis, bet viduje – tik noras pabėgti.

Aš tokia buvau. Gal ir dabar dar kartais esu.
Tik vieną dieną nusprendžiau – **pabandysiu ne keisti klasę, o pradėti nuo savo kvėpavimo.**
Sustoti. Įkvėpti. Ir pastebėti.

Iš pradžių atrodė kvaila. Ir beprasmiška. Bet po kurio laiko pastebėjau, kad mano balsas rečiau virpa.
Kad galiu sakyti „ne“ – švelniai, bet aiškiai.
Kad viena kvėpavimo pauzė padeda ne suvaldyti klasę, o **nesužeisti nei savęs, nei vaikų.**

Tai nėra stebuklas. Bet tai veikia. Aš net pradėjau trumpas dėmesingumo praktikas su vaikais – per lietu klaušėmės garsų, piešėm, ką jaučiam viduje, rašėm „minčių pauzes“. Kai kurie iš jų sako: „Man patinka, kai mes pabūnam ramiai.“

Gal ir tu pabandyk. Ne iš pareigos. O kaip dovaną sau. Mums visiems reikia šiek tiek tylos, kuri neskamba kaip bausmė, bet kaip **vietos atsikvėpti.**

Laikau už tave kumščius.

Tavo kolegė
kuriai sąmoningumas tapo ne dar viena metodika, o **ramybe iš vidaus.**

Laiškas mokytojui iš kolegės, kuri atrado sąmoningumą



*Dėmesingumo
praktikos ir
pritaikymas*

👤 7 klasės mokinys Dominykas

Pamoka: gamtos mokslai, 45 min. + 10 min. pertrauka

8:00 – Įžengia į klasę.

→ Telefone dar tikrina „Snap'ą“. Gauna žinutę – juokiasi.

→ Mokytoja sveikinas – jis neatsako, nes dar skaito atsakymą.

Dėmesys: 40 % internete, 60 % pereina į klasę.

8:05 – Prasideda pamoka.

→ Mokytoja pasakoja apie ląstelę.

→ Dominyko akis pagauna, kaip klasės draugas nusižiovauja.

→ Pradeda galvoti, ką valgys po pamokos.

Dėmesys: 20 % pamokai, 30 % klasės

triukšmui, 50 % mintyse.

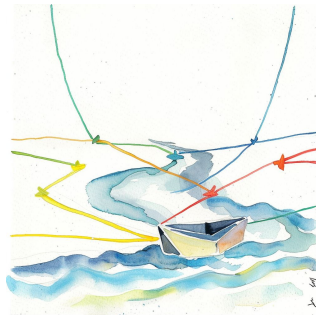
8:10 – Mokytoja klausia: „Kas prisimena ląstelės dalis?“

→ Dominykas išsigąsta, kad gali būti pakviestas.

→ Ima juokauti su šalia sėdinčiu draugu – „kad atitrauktų dėmesį“.

Dėmesys: 70 % emociniam stresui, 30 % klasės atmosferai.

Vienos pamokos dėmesio žemėlapis – kas išsklaido mokinio dėmesį



8:15–8:25 – Darbas grupėse.

→ Grupė triukšmauja.

→ Dominykas bando naršyti telefone po stalu.

→ Mokytoja priartėja – jis greitai padeda telefoną.

Dėmesys: 50 % ekrane, 20 % pokalbiams, 30 % stebėjimui, ar bus pagautas.

8:30 – Mokytoja pateikia užduotį.

→ Dominykas bando ją atlikti, bet žvilgteli į laikrodį – liko 15 min.

→ Mintys: „Ar treneris šiandien pyks?“, „Kas bus Discord'e?“

Dėmesys: 20 % užduočiai, 80 % nerimui ir ateičiai.

8:45 – Pertrauka.

→ Muzika iš draugo telefono. Kiti rėkia. Vienas stumtelėjo.

→ Juokiasi, bet sąmoningai pradeda skaudėti galvą.

→ Emocijos lieka „neapdorotos“, kaupiasi.

Dėmesys: 0 % savireguliacijai, 100 % išorės triukšmui.

📌 Išvada:

Per visą pamoką Dominyko dėmesys *ties tema* buvo gal 10–15 %.

📍 **Vieta:** Telšių „Džiugo“ gimnazijos aktų salė

☀️ **Laikas:** Vasara

🪑 **Formatas:** Visos dienos seminaras, sėdima kaip per konferenciją

🔄 Ką patiriame?

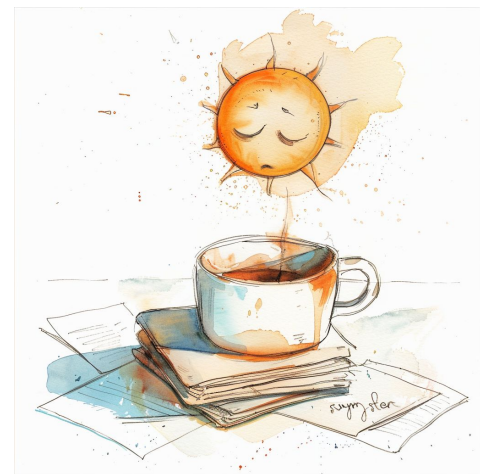
- **Pirmą valandą** – klausia aštri, užrašai pildosi. („O, bus įdomu. Įsiklausau. Gal net naudosiu.“)
- **Antra valanda** – kūnas prašosi judėti, mintys ima daryti lankus. („Noriu kavos... kodėl salėje taip tvanku... ką pasakys po šito?“)
- **Po pietų** – dėmesys jau sugedęs kompasas: išorinė informacija lieka, bet vidinis perdirbimas stringa. („Ar dar bus praktikos? Galima būtų šiek tiek sutrumpinti?“)
- **Paskutinė valanda** – protas ima slapta planuoti grybavimą, pajūrį ar vakarienę. („Svarbu, kad neduotų rimto klausimo dabar.“)

💡 Kodėl tai normalu?

🧠 Suaugusiųjų dėmesio bangos:

- Vidutinė efektyvaus dėmesio trukmė – **20–30 min.**, jei nėra pervargimo.
- Po 90–120 min. protas **natūraliai ieško išėjimo į „foną“**.
- Fiziologinis paros ritmas + vasaros nuovargis = **dėmesio sulėtėjimas**.

Kaip veikia mūsų dėmesys šio seminaro metu (Telšiuose, vasarą)?



(Pakelkit ranką, jei tai nutiko jums – visiškai natūralu.)

Kas per paskutinį pusvalandį galėjo išsklaidyti tavo dėmesį?

- 🔊 1. Kažkas pasakė sakinį, kuris užkabino – mintys išėjo paskui.
- 📱 2. Pažiūrėjai į telefoną – gal tik akimirkai.
- 🪑 3. Pasijutai nepatogiai – kūnas priminė apie save.
- 🍎 4. Prisiminėte, kad nieko nevalgei, ar laukia svarbus darbas.
- 😊 5. Kažkas sėdintis šalia kažką veikė – mintys nukrypo.
- 📄 6. Pradėjai kurti mintyse savo pamokos planą ar prisiminei vieną vaiką.
- 💡 7. Suabejojai, ar „čia tikrai tau aktualu“.
- 😴 8. Tiesiog atsijungei be jokios aiškos priežasties – „išplaukimas“ į foną.



Jeigu mums, suaugusiems, dėmesys sklinda – ką jau kalbėti apie vaiką. Ir visgi – jį galime vėl grąžinti.

Kas trukdo?

1. "Kas jums labiausiai trukdo susikaupti mokantis namuose?" (**Telefonas, televizorius, šeimos nariai, triukšmas...**)
2. "Kiek laiko vakare praleidžiate socialiniuose tinkluose prieš eidami miegoti?" (**Parodo miego higienos problemas**)
3. "Ar dažnai mokotės klausydami muzikos su žodžiais?" (**Atitraukia dėmesį nuo mokymosi turinio**)
4. "Ar turite pastovią vietą namie, kur mokotės?" (**Fizinės aplinkos problemos**)
5. "Kas vyksta aplinkui, kai bandote mokytis?" (**Aplinkos trukdžiai**)
6. "Kiek vidutiniškai pranešimų gaunate per valandą mokymosi metu?" (**Nuolatiniai pertraukimai**)
7. "Ar dažnai mokomės žiūrėdami serialą/YouTube?" (**Multitaskingo problema**)
8. "Ar turite nustatytą konkretų laiką mokymuisi?" (**Rutinos nebuvimas**)
9. "Ar dažnai mokotės paskutinę minutę prieš kontrolinį?" (**Laiko planavimo problemos**)
10. "Ar mokantis dažnai jaučiatės alkani/pavargę/mieguisti?" (**Fiziologiniai trukdžiai**)



- Garsas koridoriuje
- Muzika ar triukšmas klasėje
- Kiti mokiniai šnabždasi, komentuoja
- Mokytojo balso tono ar ritmo svyravimai (pvz., monotoniškas, per garsus)
- Telefonas po stalu (net jei išjungtas – „o gal parašė?“)
- Kiti mokiniai rodo ką nors ekrane
- Mokytojas naudoja technologijas be aiškaus tikslo (skaitmeniniai šuoliai)
- Nerimas dėl atsakinėjimo
- Konfliktas su kitu mokiniu
- Pasipiktinimas mokytojo tonu / reakcija
- Savęs nuvertinimas („aš nemoku“, „man nesigaus“)
- Fantazijos, sapnavimas atmerktomis akimis
- Mąstymas apie tai, kas laukia po pamokos
- Prisiminimai apie vakarykščius įvykius ar grįžimas prie konflikto
- Per šilta, per šalta
- Ištroškęs, alkanas, nori į tualetą
- Sėdi nepatogiai ar per ilgai nejudėjo
- Jaučia nerimą kūne (daugo širdis, prakaituoja)
- Užduotis per sunki ar per daug etapų vienu metu
- Nepakankamai aiškus tikslas („ką aš čia turiu padaryti?“)
- Nėra galimybės atsikvėpti ar grįžti prie to, kas nepavyko

Per vieną pamoką išsklaido mokinio dėmesį



- Noriu valgyti
- Parašė žinutę
- Labai noriu miego
- Gatvėje triukšmas
- Mama žiūri televizorių
- Skauda galvą
- Brolis žaidžia kompiuteriu
- Draugė kviečia į lauką
- Neturiu kur patogiai mokytis
- Youtube vyksta įdomus live
- Per karšta kambaryje
- Šuo prašosi į lauką
- Kaimynai garsiai remontuoja
- Nežinau nuo ko pradėti
- Pamiršau sąsiuvinį mokykloje
- Negaliu prisijungti prie interneto
- Klasiokas kviečia žaisti online
- Ant stalo netelpa visi vadovėliai
- Baigėsi rašiklis
- Perdegė lemputė

Trukdytojas karalius namuose



Trukdytojas karalius mokykloje

- Noriu į tualetą
- Klasiokas baksnoja į nugarą
- Labai noriu miego
- Kažkas koridoriuje triukšmauja
- Baigėsi rašiklis
- Skauda galvą
- Už lango žaidžia jaunesni mokiniai
- Telefone suvibravo žinutė
- Neturiu kur patogiai rašyti
- Kažkas iš klasiokų valgo
- Per karšta klasėje
- Pamiršau namų darbus
- Gretima klasė turi fizinį
- Nežinau nuo kurios užduoties pradėti
- Neturiu vadovėlio
- Klasiokas prašo paskolinti liniuotę
- Šalia sėdintis žaidžia telefonu
- Ant suolo netelpa visi sąsiuviniai
- Neveikia kompiuteris/planšetė
- Kažkas nuolat šnabždasi



Focus On The Green Dot



Dėmesio testas

 Orientacinės trukmės pagal amžių:

vaikų gebėjimas sutelkti dėmesį didėja su amžiumi, bet **tik jeigu sąlygos palankios** (aiški užduotis, ryšys su suaugusiuoju, emocinis saugumas).

Amžius	Orientacinė nuoseklaus dėmesio trukmė (minutėmis)
6–7 m.	7–10 min (jei užduotis aiški ir vizuali)
8–9 m.	10–12 min
10–12 m.	12–15 min
13–15 m.	15–20 min
16–18 m.	20–30 min (tik motyvuotiems, be trukdžių)

Jei vaikas pavargęs, nevalgęs, išsigandęs ar stimuliuojamas iš išorės – dėmesio ciklai sutrumpėja net per pusę.

Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). *Educating the human brain*. American Psychological Association.
Stevens, C., & Bavelier, D. (2012). The role of selective attention on academic foundations: A cognitive neuroscience perspective. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(Suppl 1), S30–S48.
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.11.001>
Bruya, B. (Ed.). (2010). *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. MIT Press.
Small, G., & Vorgan, G. (2008). *iBrain: Surviving the technological alteration of the modern mind*. Harper Collins.
Duke University Center for Child and Family Policy (2019). The impact of digital media on children's attention.

Kaip keičiasi dėmesio trukmė pagal amžių?



 **Kviečiu į trumpiausią sąmoningumo praktiką – kvėpavimą.**
Ne pakeisti kvėpavimą, o *pastebėti jį tokį, koks jis yra*.

 Instrukcija:

1. Atsisėskite patogiai, kojos remiasi į žemę.
2. Užmerkite akis arba nukreipkite žvilgsnį į grindis.
3. 60 sekundžių – tiesiog stebėkite, kaip įkvepiate ir iškvepiate.
4. Jei mintys pabėga – švelniai grįžkite prie kvėpavimo.

 Nauda:

- Sumažina įtampą,
- atstato dėmesį,
- lavina vidinę pauzės kultūrą.
- Padeda mokiniams mokytis „neskubėti automatiškai reaguoti“.

1 minutės kvėpavimo pauzė



👁️ **Stebėjimas – pirmas sąmoningumo žingsnis.**

Vaikai dažnai „nemato“, nes skuba reaguoti. Šis pratimas – stabdo tempą ir atveria pojūčius.

Stebėjimo pratimai – išorinio dėmesio aktyvavimas

🧭 **Instrukcija (kelios versijos):**

- **Langas:** „Per 30 sek. pažiūrėkite pro langą ir mintyse įvardinkite 5 dalykus, kurių nepastebėjote anksčiau.“
- **Klasė:** „Pažiūrėkite į klasę – ką naujo pastebėjote? Kokia spalva dominuoja? Kur matyti šviesa?“
- **Kūnas:** „Ką šiuo metu jaučiate dešinėje pėdoje?“

🧠 **Nauda:**

- Lavina išorinį dėmesio valdymą,
- padeda atitraukti nuo vidinio nerimo,
- treniruoja buvimą „čia ir dabar“ be analizės.



👂 **Tyla nėra tuštuma – joje yra garsų, kurių dažnai negirdime.**

🧭 **Instrukcija:**

1. Uždarykite akis.
2. Klausykitės visų garsų aplink jus. Nevertinkite jų – tiesiog pastebėkite.
3. Kiek garsų išgirsite per 1 minutę?
4. Kurių garsų nepastebėjote anksčiau?

(Galima daryti klasėje arba lauke)

🧠 **Nauda:**

- Skatina gilią klausą,
- padeda mokiniams netriukšmauti per pertraukas,
- lavina vidinę ramybę.



 **Kasdieniai daiktai tampa įrankiais, kai į juos žiūrimė kitaip.**

Instrukcija:

1. Išdalinkite mokiniams po mažą daiktą (akmuo, pieštukas, popierėlis).
2. 1 minutę tik stebėkite jį: spalvas, formą, svorį, tekstūrą.
3. Jokio vertinimo ar galvojimo – tik pojūčiai ir smalsumas.
4. Po to – atsakykite į klausimą: „Ką pastebėjai, ko nematei anksčiau?“

Nauda:

- Lavina dėmesį vienam objektui,
- mažina protinį šokinėjimą,
- skatina kantrybę ir smalsumą.

Objekto stebėjimas – viena minutė su akmenuku



 **Kai kurios praktikos gali pasirodyti per „minkštos“, kitos – keistos. Bet gali būti, kad viena iš jų taps tavo pamokos sustabdymo tašku.**

Dabar – pasižymėk, kas tave labiausiai traukia:

Kurią praktiką išbandysi su savo klase?

Kurias praktikas norėčiau išbandyti:

- ☐ 1 minutės kvėpavimo pauzė
- ☐ Stebėjimo pratimas („ką matai per langą“)
- ☐ Garsų meditacija
- ☐ Objekto stebėjimas
- ☐ Savo versija (pvz., „5 pojūčių skenavimas“, „sąmoninga rašyba“, „emocijų žemėlapis“)



 **Gal jau kažką bandžiau? Kas pavyko, kas – ne?**

Paprasta keista idėja - ASMR

Pabandykite tiesiog žiūrėti ir nieko nedaryti. Klausyti ir klausyti.

Nusiteikite, čia nieko protingo, bet veikia



Ar ASMR veikia?



Kada ASMR gali būti naudinga klasėje?

ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) – tai kūno reakcija į tam tikrus garso, vaizdo ar lėto judesio dirgiklius. Ji dažnai apibūdinama kaip **raminantis ilgčiojimas galvos ar sprando srityje**, kurį sukelia šnabždesiai, lėti garsai (pvz., popieriaus čeržėjimas), švelnus kalbėjimas, šukavimas, lengvas bakstelėjimas ir pan.

ASMR vaizdo įrašai ar garsai gali:

- padėti **nuraminti nervų sistemą** (ypač jautresniems vaikams),
- skatinti **susitelkimą į pojūčius**, o tai susiję su **dėmesingumu (mindfulness)**,
- padėti **nurimti po pertraukos, audringos veiklos ar konflikto**.

⊘ Kada nerekomenduojama?

Tačiau:

- ne visi vaikai reaguoja pozityviai – kai kuriems **ASMR sukelia nejaukumą, net pasibjaurėjimą**,
- ASMR poveikis labai **individualus** ir **nelabai prognozuojamas**,
- kai kurie garsai gali **perkrauti** vaikų su **sensoriniu jautrumu, ASD, ADHD**.

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6010208/>
[2] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9142458/>
[3] <https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2023.1025745/full>
[4] <https://www.nationalgeographic.com/premium/article/asmr-or-not-the-science-behind-a-sensory-phenomenon>
[5] <https://theconversation.com/asmr-is-linked-to-anxiety-and-neuroticism-our-new-research-finds-175903>
[6] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032721013355>
[7] https://www.researchgate.net/publication/374326595_The_Physiological_Effects_of_ASMR_on_Anxiety

Paprasta idėja - ŽVAKĖ

Išbandykite taip pat android įvairias programas
(vesti žodį: **candle**)



Pradėkite nuo savęs.

Jeigu pats neįėjini į ramų ritmą – klasė to nepajus.

Naudok aiškų ir lėtą toną.

Ne saldų, ne robotinį – tiesiog ritmingą.

Mažink žodžių kiekį.

Paprasta kalba, aiškios nuorodos, jokių moralų.

Pradėk nuo 30 sekundžių.

Daugumai vaikų minutė – jau iššūkis. Pradžioje geriau mažiau.

Neklausk „kas nori“ – tiesiog kviesk.

Tai ne pasirinkimas, o bendros erdvės pasiūlymas.

Paiškind, kam to reikia.

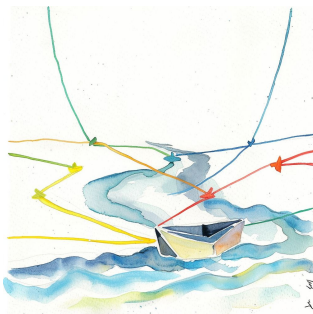
Pvz., „kad mintys galėtų sustoti, o mes geriau išgirstume save“.

Pasakyk, kad tai nėra testas.

Niekas nevertina, ar gerai kvėpuoji ar stebi.

Keli patarimai,
kaip įvesti
dėmesingumo
praktiką
pamokoje

🎯 Įvadas turi būti
trumpas, aiškus,
jautrus laikui ir klasės
nuotaikai.



Pasinaudok natūraliais momentais.

Pvz., triukšminga pertrauka, pamokos pradžia ar prieš kontrolinį.

Suteik laisvės.

Pvz., „galite užsimerkti, bet nebūtina“, „jei nejauku – tiesiog pabūk“.

Nebijok tylos.

Ji dažnai jaučiasi nepatogiai, bet iš jos gimsta buvimas.

Reguliariai kartok.

Vienartinis epizodas netampa įpročiu. Reikia bangų.

Po praktikos – sakinyk refleksijai.

„Kaip dabar jaučiatės?“ arba „Kas pasikeitė, jei pasikeitė?“

Naudok simbolius.

Pvz., akmuo, pieštukas, gėlės kvapas – tai padeda koncentruotis.

Neversk.

Dėmesingumas nėra bausmė – jei vaikas atsisako, tiesiog palik erdvės.

⚠ Ne todėl, kad blogi. O todėl, kad pavargę. Kad spaudžia laikas. Kad nežino, kaip kitaip.

1. Skuba ir per daug kalba.

„Dabar visi greitai atsisėdam, užsimerkiam, kvėpuojam – einam!“

➡ Dėmesingumas prasideda nuo lėtumo, ne nuo komandų.

2. Vertina vaikų reakcijas.

„Va, šitas tai labai gerai kvėpavo. O jūs šypsotės – reiškia, rimtai nežiūrit.“

➡ Praktika nėra pasirodymas.

3. Lygina mokinius.

„Matas visada susikaupia, o jūs tik kikent galite.“

➡ Tai išjungia vaiko norą bandyti dar kartą.

6 dažniausios mokytojų klaidos dėmesingumo praktikoje

4. Neduoda pasirinkimo.

„Dabar visi privalom daryti.“

➡ Kai kurie vaikai turi nerimo, traumos pėdsakų ar jautrumo – jiems reikia erdvės.

5. Nerodo asmeninio pavyzdžio.

„Aš tai nesuprantu, kam čia to reikia, bet pabandykim.“

➡ Vaikai jaučia, ar tu pats tiki tuo, ką siūlai.

6. Palieka be refleksijos.

Pratimas baigėsi – ir viskas. Pirmyn prie matematikos.

➡ Uždarykite patirtį klausimu: „Ką pastebėjai?“, „Kaip jautiesi?“



Savistaba ir
jos grožis

 **Savistaba – tai ne „galvojimas apie save“, o tyli stebėjimo būseną.**

Be teismo. Be taisymo. Be skubos.

 **Pagrindiniai principai:**

- Stebėti mintį – ir leisti jai praeiti.
- Pastebėti emociją – nebandant jos pervardyti.
- Būti su savimi – be vidinio komentatoriaus.

 **Metafora:**

Lyg sėdėtum ant upės kranto ir žiūrėtum, kaip teka tavo mintys. Bet nešokum paskui.

Kas yra savistaba?



 **Mažiems vaikams savistaba turi būti žaidybinė, vaizdinė, švelni.**

Savistaba pradiniam ugdyme ir paauglystėje

 **Paaugliams reikia iššūkių ir saugios erdvės pasakyti tai, ko nejauku sakyti garsiai.**

 **Praktiniai būdai:**

- Emocijų termometras ar „nuotaikų debesėliai“.
- Kasdieninė nuotaikos spalva ant lentos.
- Pasakos: „Kur gyvena liūdesys?“, „Ką daro pyktis?“



 **Metodai:**

- **Dienoraštis:** „Šiandien aš...“, „Jei būčiau emocija, būčiau...“
- **Metaforiniai klausimai:** „Koks oras tavo viduje?“
- **Diskusijos:** *Ar mokykla turi teisę žinoti, kaip aš jaučiuosi?*

📌 Daug vaikų negali pasakyti, ką jaučia – bet gali pasakyti, *kur* tai jaučia.

🧭 Praktika:

- Užduoti klausimą: „Kur tavo kūne šiandien gyvena pyktis?“
- Silueto piešinys: spalvink kūno zonas, kur jautiesi pavargęs, įsitempęs.
- Kvėpavimo „nuvedimas“ į kūno vietą.

Kūno pojūčių atpažinimas



📌: Kūnas – pirmas mokytojas. Tik dažnai jo neklausom.

🧠 Daugelis vaikų žino 3 emocijas: linksmas, piktas, liūdnas. Reikia išplėsti žodyną.

Emocijų apibrėžimo lavinimas

🧭 Praktikos:

- Emocijų ratas – kaip žaidimas: „Surask žodį, kuris apibūdina tave šiandien.“
- Emocijos per filmuką / pasaką: „Ką jautė herojus?“
- Dienos žodis: „Kaip jautėsi tavo rytas – koku žodžiu tai pavadintum?“



📌 Jei nežinai žodžio – negali jo išsakyti. Negali jo paleisti.

O toliau - mūsų pirmasis seminaras

 **Kūnas – tai pirmasis emocijų radijas. Klausykime jo.**

Pratimas: „Kūno skeneris“

1. Sédédami patogiai, keliaujame dėmesiu per kūną – nuo pėdų iki galvos.
2. Sustojame kiekvienoje kūno vietoje ir paklausiamo:
 - „*Kaip jaučiasi ši vieta?*“
 - „*Ar ji šilta, šalta, įtempta, nejautri?*“
3. Jei pastebite įtampą – pabūkite ten kelias sekundes, įkvėpkite.

Tikslas:

- Atpažinti įtampą prieš jai išsiveržiant.
- Išmokti „skaityti“ kūno žinutes.
- Kurti emocinio raštingumo pamatą.

—

Su pradinukais - judėti po klasę ir žiūrėti tik į savo kūną - rankas, pilvą, kojas (iškrepta tas, kas pasižiūri kur kitur)

 **Mintys ateina ir išeina. Savistaba – kai ne kiekviena jų tampa tavo istorija.**

1 pratimas: Šnabždesio minutė

- Paprašykite mokinių *vieną minutę tyliai sau šnabždėti*, kas vyksta jų galvoje.
- Girdėti turi tik jie patys.
- Po to – paklausti:
 - *Ar jūsų mintys buvo viena tema, ar keli šimtai?*
 - *Kaip jautėtės tai darydami?*

2 pratimas: Ryto puslapiai (pagal Julia Cameron)

- Kiekvieną rytą (arba pamokos pradžioje) – 5–7 min. laisvo rašymo.
- Nėra gramatikos, taisyklių, temos.
- Tikslas – išleisti „minčių triukšmą“ į popierių.

Tikslas:

- Pastebėti minties bangas.
- Atskirti mintį nuo emocijos.
- Pamatyti save iš šalies.

Kūno pojūčių savistaba – „Kūno skeneris“



Minčių stebėjimas – kai protas kalba, o tu klausaisi



„Šiandien aš...” sakinys

– (Vienas sakinys apie save: „Šiandien aš jaučiausi...”)

Emocijų termometras

– (Kur esi nuo 0 iki 10 – pagal jausmo stiprumą)

Nuotaikos spalva

– (Spalva, kuria pieštum šios dienos rytą)

„Kur mano mintys?”

– (1 min. sustojimas ir vidinis klausimas: „Apie ką galvoju?”)

Stotelė „Ką dabar matau?”

– (5 daiktai aplink, kurių iki šiol nepastebėjai)

Pratimai, kuriuos mokytojas gali įvesti bet kurioje pamokoje – be didelio pasiruošimo.



Kūno pojūčių apklausa

– (Rankos, nugara, akys – ką jos dabar jaučia?)

Kėdės tylos minutė

– (Visa klasė 1 minutę sėdi tyloje. Po to: „Kaip jautėtės?”)

Savęs apkabinimas

– (Lengvas fizinis prisilietimas sau – priėmimo ženklas)

„Kas buvo geriausia šiandien?”

– (Mini refleksija pamokos ar dienos pabaigoje)

Vidinio oro prognozė

– (Ar jaučiuosi „saulėtai“, „apsiniaukusiai“, „vėjuotai“?)



*Ilgalaikis
integravimas į
praktiką*

Kodėl verta lėtinti pamoką?

Šiuolaikinėje švietimo sistemoje dažnai jaučiame spaudimą „daryti kuo daugiau, kuo greičiau“. Pamoka neretai tampa skubėjimo maratonu, kuriame tiek mokytojai, tiek mokiniai praranda ryšį su tuo, ką daro.

Tačiau pažangūs švietimo tyrimai ir praktikos rodo – **mokymosi gylis kyla, kai krenta tempas.**

- **Tyrimai** rodo, kad per greitas informacijos pateikimas lemia *dėmesio perkrovą, emocinio saugumo kritimą ir prastėjančią ilgalaikę atmintį.*
- **Tyrimai apie darbo atmintį** (Sweller, 1994; Gathercole & Alloway, 2008) rodo, kad mokymasis reikalauja laiko „įsigyventi“ į užduotį – kitaip informacija išgaruoja.
- **Emocinis saugumas klasėje** yra viena stipriausių sąlygų mokymuisi (CASEL, 2020), o jis neatsiranda skubant.

Situacija	Greita reakcija	Sąmoninga reakcija
Mokinys neatlieka užduoties	„Kodėl neveiki?“	„Kaip tu jautiesi su šia užduotimi?“
Diskusijoje tylą	„Na, greičiau, kalbam“	<i>Pauzė. Kvietimas kalbėti</i>
Nerimas klasėje	<i>Viskas pagal planą</i>	<i>2 minutės tylos prieš tęsiant</i>

Sąmoningumas – ne papildoma veikla, o pamokos kultūra



I. Kodėl verta sustoti prieš pradedant?

Pamokos pradžia dažnai primena **trumpo sujungimo momentą** – vaikai dar emociškai gyvena pertraukos dinamika, protas dar „kitur“. Jei pradžia skamba kaip:

„Atsiverčiam sąsiuvinį, pradedam“,
– tai dažnai reiškia, kad bent 5–10 minučių prarandame realiam dėmesiui.

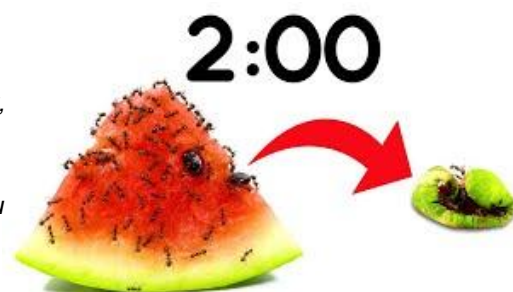
II. Ką keičia 2 minutės tylos?

- ✓ Nuramina nervų sistemą (sumažėja kortizolio lygis).
- ✓ Sukuria „vidinį perėjimą“ nuo pertraukos prie pamokos.
- ✓ Padeda vaikams atskirti *išorinį* šurmulį nuo *vidinio* dėmesio.
- ✓ Duoda signalą: *čia saugu, niekas neskubina, mokomės būti.*

Kaip tai daryti?

1. **Trumpas paaiškinimas:**
– „Dabar skirsime 2 minutes tylai, kad galėtume geriau pradėti.“
2. **Laiko fiksavimas:**
– Naudokite laikmatį ar lėtą muziką (pvz., gamtos garsus).
3. **Padėties pasiūlymas:**
– „Galite užsimerkti. Galite tiesiog stebėti lubas.“
4. **Tylos vedimas (jei reikia):**
– „Stebėk savo kvėpavimą. Pajusk, kaip tavo kūnas sėdi.“
5. **Grįžimas į pamoką:**
– „O dabar pradėkim, kai viduje jau daugiau ramybės.“

2 minutės tylos pamokos pradžioje – mažas pokytis, didelė įtaka



Galimi variantai:

- Su mažais vaikais – **1 minutė + piešimas** „kaip jaučiuosi dabar“.
- Su paaugliais – **muzikinis intro be žodžių.**
- Su jautresne klase – **užduoti vieną refleksinį klausimą po tylos.**

 Kodėl mokytojui reikia sustoti?

- Kiekvienas žino akimirka, kai vaikas *išprovokuoja*:
- jau 3 kartą neklausu,
 - vėl sako „*man px šita pamoka*“,
 - dar klasės gale šnibžda apie tavo išvaizdą...

Ir tada kyla vidinė banga – **pyktis, nusivylimas, noras kontroliuoti**. Būtent tada verta ne reaguoti, o... **STOP**.

 STOP – trumpa keturių žingsnių technika

1. **S – Sustok (Stop)**
 - Pastebėk akimirka, kurioje esi. Neatsakinėk iš karto.
 - Tiesiog *sustok* – *fiziškai ir mintyse*.
2. **T – Tavo kvėpavimas (Take a breath)**
 - Įkvėpk giliai. Iškvėpk. Leisk kūnui pasivyti emocijas.
3. **O – Objektyviai stebėk (Observe)**
 - Ką dabar jauti? Ką daro tavo kūnas, mintys, emocijos?
 - Ką daro mokinys? Ar tai pavojus – ar tik provokacija?
4. **P – Pasirink atsaką (Proceed)**
 - Rinkis ne automatinę reakciją, o prasmingą žingsnį.
 - Galbūt – pasakyti mažiau. Galbūt – reaguoti po pamokos.

STOP technika mokytojui – kai reikia save sustabdyti



 **II. Kur naudoti STOP?**

- Prieš pakeliant balsą.
- Prieš baudžiant.
- Kai mokinys „užveda“.
- Kai jaučiate, kad kyla „nebe pedagoginis tonas“.

1 Pastebėk (Kūno pojūčiai ir emocija)

- Kur tai jaučiu?
- Ar mano kūnas įsitempęs?
- Kaip vadinasi tai, ką jaučiu?

-  Vaikams padeda:
- emocijų veidai,
 - kūno „žemėlapiai“,
 - mokytojo modeliavimas: „*Aš jaučiu, kad mano pečiai įsitempė – vadinasi, aš įsitempęs.*“

2 Įvardyk (Emocijos įvardijimas)

- „Dabar aš piktas / liūdnas / išsigandęs.“
-  Tyrimai rodo, kad **emocijos įvardijimas padeda ją sumažinti**.
(Matthews et al., 2017; Lieberman et al., 2007)

3 Nuramink (Veiksmas, kuris padeda)

- Pakvėpuok. Pasivaikščiok. Išeik į koridorių su leidimu. Užsimerk 10 sekundžių.
- Pagalvok, kas tau padeda?

 Kiekvienas vaikas gali turėti „emocinės pagalbos kuprinėlę“: susitarimų kortelę, mažą daiktą / tekstūrą, ramybės pratimą.

3 žingsnių streso valdymo strategija vaikui



1 „Kas pasikeitė?“

🧠 Vaikai susėda ratu. Vienas išeina. Vienas likusiųjų pakeičia smulkmeną (pvz., apsikeičia vietomis, pakelia ranką, nusiima akinius). Grįžęs mokinys spėja, *kas pasikeitė*.

📌 Skatina: **stebėjimą, dėmesio koncentraciją, detalių fiksavimą.**

Sąmoningumo žaidimų rinkinys klasei



2 „Dėmesio banga“

🌀 Vienas mokinys pradeda lėtą rankos kilstelėjimą, kitas pakartoja tik tuomet, kai *pastebi*, kad prieš jį kilstelėta. Taip kuriama lėta „banga“.

📌 Skatina: **reakciją ne iš įpročio, o iš stebėjimo.**

3 „5-4-3-2-1“

👁️ 5 dalykai, kuriuos matai, 4 – kuriuos girdi, 3 – jauti kūne, 2 – kuriuos užuodi, 1 – kuriuos ragauji.

📌 Padeda „įžeminti“ vaiką, kai jis išsiblaškęs ar neramus.

4 „Atspėk garsą“

🔔 Uždengiamos akys. Klasėje sukuriami įvairūs garsai (laikrodis, knygos užvertimas, pieštuko kritimas). Vaikai spėja garsą.

📌 Lavina klausą, momentinį dėmesį ir susikaupimą.

5 „Tylos iššūkis“

🐦 Visa klasė bando 30 sekundžių išbūti tyloje. Kas išlaikė – dalinasi, kaip jautėsi.

📌 Moko **pajusti tylą, atpažinti kūno būseną joje.**

🧠 **Pastaba:**

Šie žaidimai ne „sumažina pamokos rimtį“. Jie **paruošia smegenis mokytis**. Kaip prieš fizinę veiklą būtina apšilti kūną – taip ir prieš mokymąsi verta „apšilti dėmesį“.

Sąmoningumo žaidimų rinkinys klasei



Dėmesingumo praktika neturi būti vien meditacija ar tyla. Ypač jaunesniems vaikams **žaidimas yra natūrali būseną**, per kurią jie mokosi:

- įsižiūrėti,
- išgirsti,
- pastebėti pokyčius,
- reaguoti ne automatiškai, o sąmoningai.

I. Kas tai?

Savistabos dienoraštis – tai **trumpas, reguliariai pildomas vaikų (ar mokytojų) užrašas**, kuriame fiksuojamos:

- dienos emocijos,
- reakcijos į tam tikras situacijas,
- išmokimai apie save.

Tai nėra „rašinio pamoka“. Tai **saugus ir struktūruotas būdas stebėti save**.

II. Kada jį naudoti klasėje?

🕒 **5–10 minučių, 1–2 kartus per savaitę** – užtenka.

Tinka:

- po sunkesnių pamokų ar įvykių klasėje;
- kaip *ketvirtadienio refleksija* ar *penktadienio apibendrinimas*;
- teminėse savaitėse (pvz., emocijų savaitė, draugystės savaitė);
- kaip alternatyva namų darbui.

10 refleksijos klausimų PRADINUKAMS (1–4 kl.)

Šie klausimai padeda vaikui įvardyti patirtį, jausmus, veiksmus ir ketinimus paprastais, artimais žodžiais.

1. 🖍️ *Kaip šiandien jaučiausi mokykloje? Kodėl?*
2. 😊 *Kas man šiandien labiausiai patiko?*
3. 😞 *Kada šiandien pasijutau šiek tiek piktas ar nusiminęs?*
4. 🙋 *Kuriam draugui šiandien padėjau arba norėčiau padėti?*
5. 💬 *Ką pasakyčiau sau ryte, kad diena būtų sėkmingesnė?*
6. 🧸 *Kas šiandien man padėjo jaustis saugiai?*
7. 🎨 *Jei ši diena būtų spalva, kokia ji būtų? Kodėl?*
8. 📅 *Ką norėčiau palikti šioje dienoje ir neimti su savimi rytojui?*
9. 🌱 *Ko šiandien išmokau ne tik iš vadovėlio, bet ir apie save?*
10. ✨ *Kokį vieną gerą darbą šiandien padariau?*

III. Kaip pateikti vaikams?

📋 **Formos:**

- 3 sakiniai (pvz., „Šiandien mokykloje aš jaučiausi...“, „Man labiausiai patiko...“, „Kitą kartą norėčiau...“);
- Emocijų termometras + sakinytis;
- Piešinys + žodis (pradinių klasių vaikams);
- 1 klausimas + laisvas atsakymas paaugliams.

Savistabos dienoraštis – tylus, bet galingas įrankis



IV. Kas vertina?

🧩 **Niekas – arba tik vaikas.** Tai ne kontrolė, o ugdymo forma.

10 refleksijos klausimų PAAUGLIAMS (5–12 kl.)

Šie klausimai tinka gilesnei savistabai, emocinei refleksijai, kritiniam mąstymui. Jie gali būti naudojami diskusijų užuomazgai ar dienoraščio temoms.

1. 🌀 *Kuri akimirka šiandien man paliko stipriausią įspūdį? Kodėl?*
2. 🧠 *Ar šiandien turėjau akimirką, kai turėjau apsimesti? Kodėl?*
3. 🔄 *Kaip elgčiausi kitaip, jei galėčiau atsukti dieną atgal?*
4. 😊 *Kada šiandien pasirinkau tylėti, nors galėjau kalbėti?*
5. 🔍 *Ką naujo pastebėjau apie save arba apie kitą žmogų?*
6. 🌟 *Ką mano šiandienos veiksmai sako apie mano vertybes?*
7. ⚡ *Ar šiandien kilo konfliktas ar įtampa? Kaip galėjau ją kitaip spręsti?*
8. 🧩 *Ką išmokau iš klaidos, kurią šiandien padariau (jei padariau)?*
9. 🛠️ *Kokį vieną įgūdį norėčiau lavinti po šios dienos?*
10. 🔒 *Kur šiandien jaučiau laisvę, o kur – spaudimą?*

Refleksija po mokymų – ką pasiimsiu, ką pamąstysiu, ką paliksiu

♦ Trys klausimai ant popieriaus ar pokalbiui poroje:

1.  **Ką pasiimu su savimi?**
 - Viena mintis, kuri mane palietė ar sustiprino.
 - Vienas metodas, kurį norėčiau išbandyti.
2.  **Kas dar liko neaišku, kelia abejonių ar kviečia gilintis?**
 - Kuri tema man dar „nesusigulėjo“?
 - Kur matau iššūkius savo praktikoje?
3.  **Ko paliksiu šiuose mokymuose – leisiu sau paleisti?**
 - Gal kažkokį požiūrį?
 - Gal neveikiančią praktiką, kurią vis dar laikau?

Papildomai:

- **Vienas žodis** apibūdinantis šiuos mokymus (pvz., „ramu“, „praplėtė“, „priminė“).
- **Žemėlapis**: kurioje vietoje dabar jaučiuosi savo sąmoningumo ugdyme?



Papildomai

ADHD – tai dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimas (*angl. Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), Lietuvoje dažnai vadinamas **aktyvumo ir dėmesio sutrikimu**. Tai neurologinis raidos sutrikimas, pasireiškiantis **dėmesio išlaikymo sunkumais, impulsyvumu, fiziniu neramumu**.

Vaikai su ADHD gali būti labai aktyvūs, tačiau ne visi aktyvūs vaikai turi ADHD. Svarbiausias požymis – **nuolatinis sunkumas reguliuoti dėmesį** bei elgesį, kuris trukdo mokytis, bendrauti ar ilsėtis.

Svarbu žinoti:

- ADHD nėra „išlepimo“ ar „blogo auklėjimo“ pasekmė.
- Dauguma vaikų su ADHD turi ir stipriųjų savybių: kūrybiškumą, energiją, gebėjimą veikti greitai.
- Sąmoningumo praktikos padeda kai kuriems ADHD vaikams, tačiau **reikalinga specialisto priežiūra ir individualus ugdymo planas**

„Flow“ – tai būseną, kai žmogus visiškai panyra į veiklą, pamiršdamas laiką, nuovargį, vertinimą. Sąvoką įvedė **psichologas Mihaly Csikszentmihalyi**, kuris pastebėjo, kad žmonės būna laimingiausi, kai susitelkę į prasmingą, tinkamai sudėtingą veiklą.

Flow būsenai reikia:

- Aiškaus tikslo,
- Atsako iš aplinkos (kas veikia, kas ne),
- Balanso tarp iššūkio ir gebėjimų.

Kaip taikyti pamokose?

- Užduotis turi būti **nei per sunki, nei per lengva**.
- Reikia *aiškaus tikslo*, o ne tik „tiesiog padaryk“.
- Padeda **pamokos ritmas**, leidžiantis *pasinerti* (mažiau blaškančių pertraukų, aiški struktūra).
- Mokiniai turi žinoti, ką daro ir *kodėl tai svarbu jiems*.

Kas yra ADHD?



Kas yra „flow“ būseną? Kas ją atrado? Kaip taikyti pamokose?



Formaliai pamoka trunka **45 minutes**, bet tai nereiškia, kad mokinys visą laiką geba išlaikyti aukštą dėmesio lygį. Tyrimai rodo:

- 7–10 metų vaikai dėmesį koncentruoja apie 10–15 min.
- Paaugliai – apie 20 min.
- Suaugusieji – iki 25 min. (kai nėra išorinių trikdžių).

Taip, pertraukos per pamoką yra ne tik naudingos – jos būtinos.

Trumpa **1–2 min. aktyvi pertraukėlė** ar dėmesio „nukreipimas“ leidžia vaikams sugrįžti su didesniu susitelkimu. Tai **ne laiko švaistymas**, o dėmesio valdymo strategija.

Ne visiems vaikams tinka **vienodos** praktikos.

Kai kuriems vaikams (ypač turintiems trauminių patirčių, nerimo ar autizmo spektro ypatumų), **užsimerkti, tylėti ar „eiti į save“** gali būti gąsdinantis procesas.

Dėl to:

- Reikia **laisvo pasirinkimo**, ar dalyvauti,
- Galima pasiūlyti **judesio meditaciją** ar **kūno skenavimą be užsimerkimo**,
- Mokytojas neturi „brukti“ šių praktikų – o **kviesti ir modeliuoti**.

Tai kokia yra „normali“ pamokos trukmė? Ar tikrai reikia pertraukų?



Ar sąmoningumo praktikos tinka visiems?



Svarbiausias sąmoningumo ugdymo principas –
ne prievarta, o ritmas ir kantrybė.

Mokinys gali išbūti 20 sekundžių, tada – 40, tada – minutę.

Lėtumas – ne klaida, o natūrali dalis.

Kaip su skaitymu: ne visi išmoksta vienu metu, bet svarbu – kad pamilo knygą.

Taip ir čia: ne visi išmoks sėdėti ramiai, bet **vidinis atspindėjimas gali prasidėti visai netikėtai.**

O ką daryti, jei mokinys vis tiek „neišbūna“?



Mini prožektorius ar šviesos taškas

- Dėmesio nukreipimui: į objektą, lentą, net vaiko darbą.
- Tinka *tyliems signalams*, kai nenori naudoti balso.

Pomodoro laikmatis (25/5 min.)

- Laiko planavimui bangomis: 25 min. darbo – 5 min. pauzės.
- Gali tapti žaidimu: „Kiek suspėsime per šį laiką?“

„Kvėpavimo kėdė“ ar ramybės kampelis

- Viena kėdė klasėje, skirta atsitraukimui – kai vaikui reikia minutės sau.
- Nėra bausmės vieta – tai *vidinio centro paieškos erdvė*.

Dėmesio objektas (akmuo, žaisliukas, kamuoliukas)

- Tinka objekto stebėjimo pratimams.
- Gali būti perduodamas kalbant – *kas turi, tas kalba*.

Garso signalas / varpelis / gongas

- Pradžiai ir pabaigai.
- Gali būti naudojamas refleksijai arba perėjimui iš vienos veiklos į kitą.

Refleksijos kortelės ar dėžutė su klausimais

- Galima naudoti dienos pabaigoje.
- Mokiniai gali traukti atsitiktinius klausimus.

Savistabos dienoraštis (net A6 formato)

- Trumpas užrašas per savaitę.
- Turi būti privatumo ir saugumo pojūtis.

Kvapų lazdelės ar eteriniai aliejai (nebūtinai)

- Kai kurios mokyklos leidžia: padeda sukurti *nuotaiką, perėjimą, dėmesį*.
- Naudoti subtiliai, tik su vaikų sutikimu.



☀️ Sąmoninga mokytojo vasara: 9 kryptys

1. Išsėkis tikrai – o ne „padaryk viską“. Vasara nėra produktyvumo įrodymo metas. Poilsis be kaltės – sąmoningumo esmė.

2. Skirk dienas be ekrano – kad pamatytum, kaip veikia tavo dėmesys. Tik tada pajusi, *kiek daug smulkių dalykų* tavyje kasdien šaukia.

3. Kelionė lėtai – be 10 objektų per dieną. Lėtas ėjimas per miestą, muziejų ar mišką – pamoka apie *buvimą*, ne tik judėjimą.

4. Rytas be skubos: 5 minutės tyloje prieš viską. Sėdėk su puodeliu. Ne naršyk. Ne planuok. Tiesiog sėdėk. Tai – praktika.

5. Rašyk – net jei tik sau. Dienoraštis, trumpos mintys, citatos. Tai ne kūryba. Tai tavo *atsigavusio vidaus balsas*.

6. Prisimink vaiką, kuris kažką keitė tavo gyvenime. Ir prisimink – tau *nereikėjo būti tobulam*, kad jam būtų svarbus.

7. Pasiklysk pokalbyje. Tikras ryšys neturi tikslo. Sąmoningas buvimas su kitu žmogumi – tai *ramybės buveinė*.

8. Leisk protui paklaidžioti. Būti „nieko neveikiančiam“ – tai leidimas protui *savaime grįžti prie svarbiausio*.

9. Pasilik 2 dienas be planų – visai. Ne „rezervas darbams“, o dienas sau. Tavo nervų sistemai jos *labai reikalingos*.

