

# Įsisąmoninimo metodai gabių vaikų socialinių emocinių įgūdžių ugdymui

*Asta Jakonienė*



# Darbotvarkė

**01**


**Įsisąmoninimas  
ir SEU**

**02**

**Kaip tai gali  
atrodyti  
mokykloje?**

**03**

**Išbandykime**

The background features several decorative elements: a thick pink brushstroke at the top left, a thin pink horizontal line in the upper center, a dark blue diagonal brushstroke at the top right, a dark blue horizontal line to the right of the center, a thick pink brushstroke at the bottom, and two orange circles on the right side. The text is centered and reads:

**01**

**İsımonınimas**  
***VS***  
**SEU**

# Įsisaūmoninimas

yra dėmesio sutelkimas į dabarties akimirką. Tai yra nevertinantis ir geranoriškas stebėjimas to, kas vyksta viduje ar išorėje esamu laiko momentu.



# SEU – socialinis emocinis ugdymas

- procesas, kuriame dalyvauja vaikai ir suaugusieji, apimantis **žinių, nuostatų bei įsitikinimų**, susijusių su penkiomis pagrindinėmis kompetencijomis, formavimą ir ugdymą.



# Kodėl gabiems vaikams?

- **Emocijos.** Gabūs vaikai dažnai patiria stipresnę emocinį intensyvumą nei kiti jų amžiaus vaikai. Tai dar vadinama emociniu jaudrumu. Taip pat jie pasižymi stipriu teisingumo ir moralės jausmu.
- **Perfekcionizmas.** Gabūs vaikai iš savęs reikalauja labai daug. Jie kelia sau itin didelius tikslus ir jaučia nerimą, nepasitenkinimą, nesaugumą, kai nepavyksta jų pasiekti. Perfekcionizmas gali turėti neigiamų aspektų ir sukelti nesėkmės baimę.
- **Multipotencialumas.** Yra vaikų, kurie labai aukštų rezultatų gali pasiekti įvairiose srityse. Tokie vaikai gali šokinėti nuo vienos veiklos prie kitos ir viskas jiems sekasi. Multipotencialumo nulemtų sunkumų kyla, kai vaikui reikia pasiūlyti papildomo ugdymo veiklas, ir ypač išryškėja vyresniame amžiuje, kai tenka rinktis, kokių dalykų mokytis planuojant savo tolesnę karjerą. Gabūs mokinys patiria stresą bijodamas pasirinkti „neteisingai“
- **Santykiai su bendraamžiais.** Kai kurie gabūs vaikai turi socialinių santykių sunkumų, nes jų ir bendraamžių interesai nesutampa. Todėl jie mieliau renkasi suaugusiųjų ar vyresnių vaikų draugiją. Be to, gabūs vaikai pirmumą teikia vienam ar keliems žmonėms, su kuriais užmezga artimus ryšius.

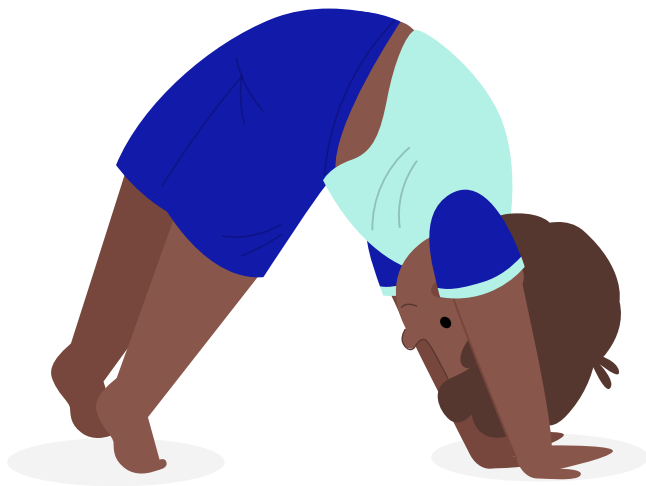
# Įsisąmoninimo pratimų nauda vaikams

**Gerina dėmesio koncentraciją:** gerina vaikų akademinius pasiekimus.

**Gerina savimoneę:** vaikai išmoksta pastebėti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius, impulsus veikti.

**Gerina emocijų reguliavimą:** gerėja savireguliacija, vaikai išmoksta nusiraminti.



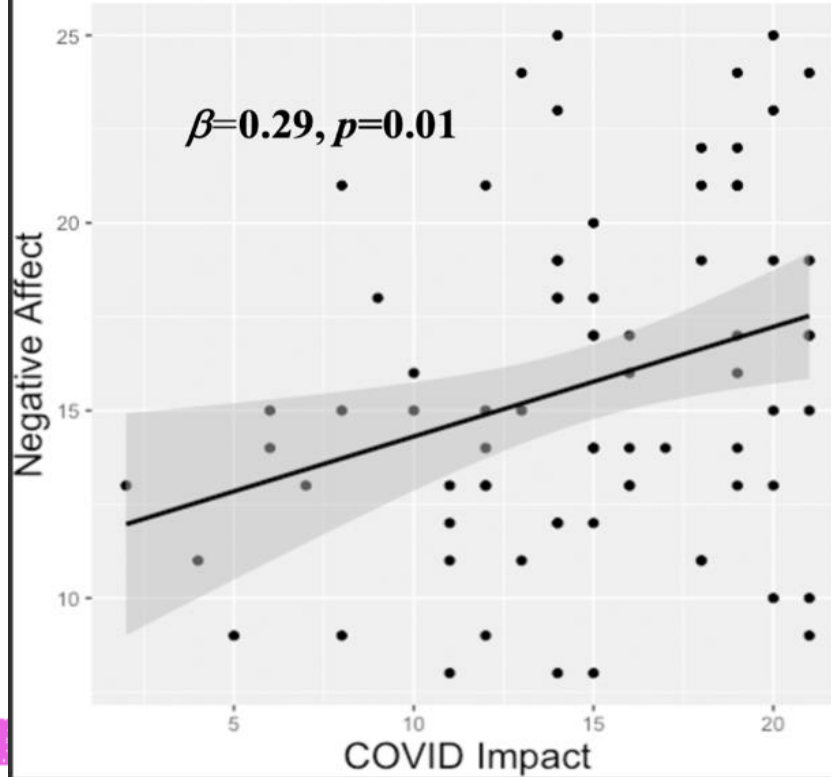


**Gerėja psichologinis atsparumas:** vaikai geba išbūti su nemaloniomis emocijomis, priimdami tai kaip patirtį.

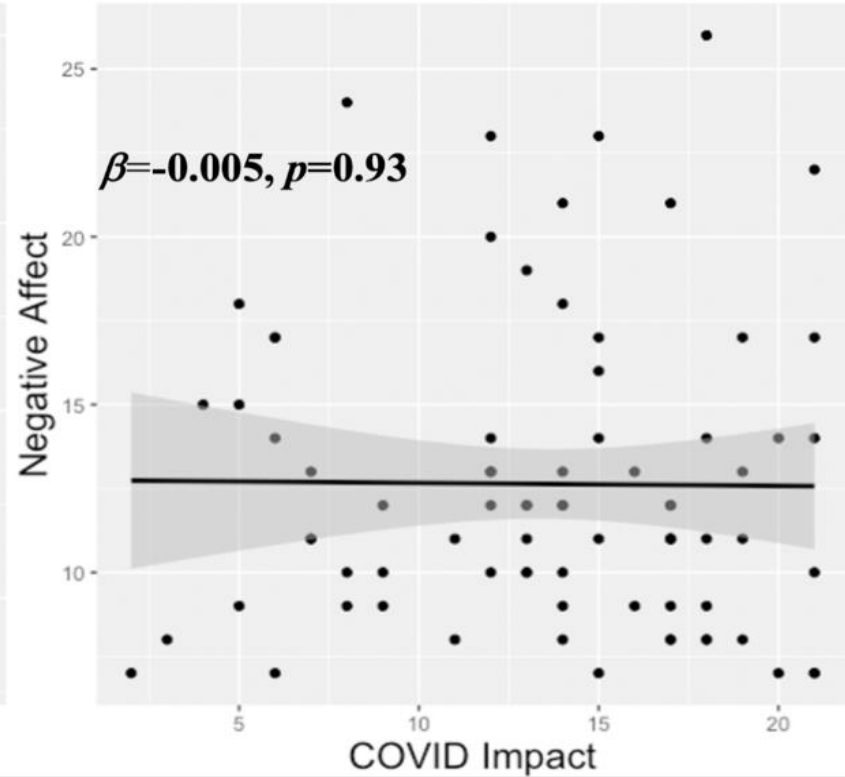
**Gerėja sprendimų priėmimo įgūdžiai:** savimonės ir savireguliacijos dėka vaikai gali priimti sąmoningesnius sprendimus, be skubėjimo ir impulsyvumo.



### A) LOW MINDFULNESS

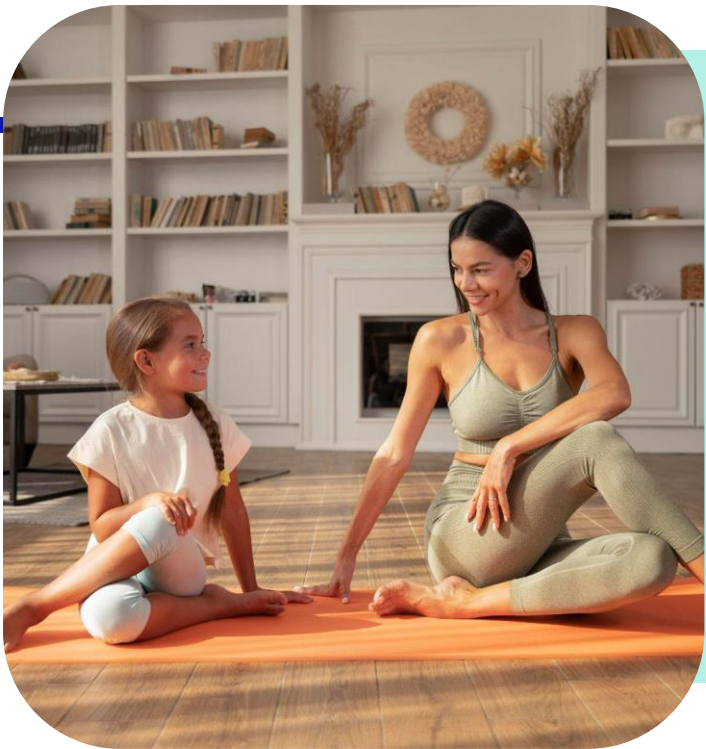


### B) HIGH MINDFULNESS




# MBSEL – įsisąmoninimu grįstas socialinių emocinių įgūdžių ugdymas

- [Mindfulness-based social emotional learning in a hybrid education environment - UNESCO Digital Library](#)
- [What is Mindfulness-Based Social Emotional Learning \(MBSEL\)? \(innerexplorer.org\)](#)
- Griffith, M. T.(2022). Exploring Mindfulness as a Social and Emotional Learning [SEL] Intervention: An Action Research Case Study. (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/7072>



# Kaip pradėti?

Norėdami mokyti vaikus, pirmiausia patys turime tai mokėti. Antraip tai bus tik dar vienas metodas, kuris nepasiteisins...

The background features several thick, hand-painted brushstrokes in purple, blue, and orange. There are also thin, solid lines in blue and pink. A light teal rectangular box is positioned behind the number '02'.

**02**

**Kaip tai  
veikia  
mokykloje?**

# Pradedant ir baigiant pamoką

Mokomės sustoti savo veiksmuose ir susitelkus pradėti pamoką. Smegenys treniruojasi sustoti ir perkelti dėmesį į kitą veiklą.



# Pamokos viduryje norint sutelkti dėmesį

Pastebėję vaikų blaškumą, stresą ar nuovargį, kviečiame klasę atlikti trumpą įsisauginimo pratimą. Galime sutelkti dėmesį bet kur – į garsą, vaizdą, kvapą, kvėpavimą.

# Integruojant

- Įsisąmoninimo pratimus galima integruoti į įprastą kasdienę veiklą
- Taip pat trumpus pratimus galima integruoti į kitas formalias ar neformalias veiklas, kaip sportas, kūrybinės, meno veiklos, socialiniai užsiėmimai ar gamtos pažinimas




# Atskiros pamokos metu

- Galime paskirti atskirą pamoką įsisąmoninimo bei socialinių emocinių įgūdžių treniravimui. Dar efektyviau bus, jei įtrauksime tėvus bei užduotis namuose.







**03**

**Išbandykime**

# No. 1: Savimonē

## *Pratimas „Veikējai mano galvoje”*

Gebējimas pastebēti savo mintis, jausmus,  
kūno poļūčius ir impulsus veikti.

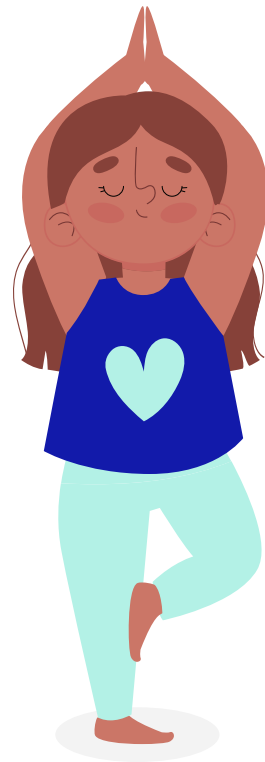
### Dj pratimai:

Kvēpavimo stebējimas

Kūno skenavimas

Kūno poļūčiu stebējimas

Emociju stebējimas



# No. 2: Savitvarda

## *Pratimas „Minčių burbulai“*



Gebėjimas atsispirti impulsams veikti ir reguliuoti savo veiksmus norimų pasekmių link.

### DJ pratimai:

Kvėpavimo pratimai  
Nusiramavimo pratimai  
Įsižeminimo pratimai  
Leduko laikymas  
Lentos pratimas  
Kėdės pratimas

# No. 3: Socialinis sąmoningumas

## Pratimas: „*Randu porą*“

Tai yra kitų pažinimas, gebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos, empatija, įvairovės pripažinimas bei pagarba kitiems.

Įsisąmoninimas moko geranoriškumo, nevertinimo bei priėmimo.

### DJ pratimai:

Dėmesingas stebėjimas

Naujoko protas

Smalsumas

Gerumas kitiems



# No. 4: Tarpusavio santykiai

## „Mylinčio gerumo pratimas“



Gebėjimas kurti ir palaikyti santykius su kitais žmonėmis, bendradarbiavimas bei konfliktų valdymas.

### DJ pratimai:

Išminties pauzė

Dėmesingas bendravimas

Dėmesingas klausymas

Dėmesingas kalbėjimas

Gerumas kitiems

Pusė šypsenos

# No. 5: Atsakingas sprendimų priėmimas

Problemų sprendimo įgūdžiai, refleksija bei atsakomybė.

## DJ pratimai:

Išminties pauzė

Kvėpavimo pauzė

Pozityvi kalba su savimi

Buvimas su sunkumu

Atjauta sau



Kaip pastebėjo Carl Rogers (1961): "Keistas paradoksas yra tas, kad kai priimu save tokį, koks esu, galiu pasikeisti". Tuščias bandymas kontroliuoti tai, kas su mumis vyksta nėra laisvė. Laisvė yra sąmoningas apsisprendimas, kokį atsaką pasirinksiame gyvenimo įvykiams.

# Ačiū!

## Norite daugiau?

[asta.jakoniene@gmail.com](mailto:asta.jakoniene@gmail.com)

+370-671-66889

[www.mindfulness.lt](http://www.mindfulness.lt)

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**, illustrations by **Storyset** and content by **Eliana Delacour**

Please keep this slide for attribution

