

Pasirengimas mokyklai lauko darželiuose





Projektas **PASIRENGIMAS MOKYKLAI LAUKO DARŽELIUOSE** yra vykdomas nuo 31.12.2020 iki 31.8.2023, sutarties numeris: 2020-1-SK01-KA201-078364. Projektą, kuris yra Strateginės Partnerystės programos KA201 dalis, finansuoja Europos Sąjunga per Erasmus+ programą.

Projekto koordinatorius: Lauko darželių asociacija Slovakijoje (SK)

Projekto partneriai:

AMADAHÍ EDUCACION SL (ES)

VSI Lauko darželis (LT)

Stejarul pitic SRL (RO)

Bendraautoriai:

Dr. Rita Gruodytė-Račienė

Mgr. Ľubica Šoltésová

bc. Veronika Mudroňová

Dr. Paula María Mendiri

Dr. Luisa Losada Puente

Paz Gonçalves López

Mgr. Anca Stan

Ing. Lenka Hružová

Dr. Katia Hueso-Kortekaas



TURINYS

| | |
|--|----|
| IVADAS | 5 |
| PSICHOMOTORINĖS KOMPETENCIJOS (dr. Rita Gruodytė-Račienė) | 7 |
| KOGNITYVINĖS (PAŽINIMO) KOMPETENCIJOS (mgr. Ľubica Šoltésová) | 21 |
| MOKYMOSI KOMPETENCIJOS (bc. Veronika Mudroňová) | 29 |
| INTRAPERSONALINĖS (SAVĖS PAŽINIMO) KOMPETENCIJOS (dr. Paula María Mendiri, dr. Luisa Losada Puente, Paz Gonçalves López) | 41 |
| TARPASMEININĖS (SOCIALINĖS) KOMPETENCIJOS (mgr. Anca Stan) | 51 |



ĮVADAS



Mes esame įsitikinę, jog pati sveikiausia, labiausiai paveiki bei tinkamiausia užaugti vaikams yra natūrali aplinka – laukas. Mūsų pačių patirtį tik patvirtina daugybė atliktų tyrimų: buvimas lauke teigiamai veikia tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą, kelia tinkamus iššūkius, padeda vystyti smegenims, be to sumažina nutukimo bei alergijų riziką. Taip pat, žvelgdami į globalius pokyčius ir didėjančias rizikas gamtinei aplinkai, mes suvokiame jos svarbą. Ir todėl nebepakanka tik informacijos. Mes turime auginti (ne tik) vaikų gebėjimą suprasti ir jautriai žiūrėti į gamtą, jos išteklius ir gėrybes. Kurti santykį su gamta žiūrint į ją pro langą ar sėdint už mokyklinio suolo, neįmanoma. Tai yra procesas, vykstantis gamtoje tiesiogiai: miškuose, pievose, upėse, paplūdimiuose. Tai – tyrinėjimo, laisvo žaidimo ir galimybių kupinas procesas. Mes tikime, kad būtent tokią vaikystę vaikams gali suteikti miško darželiai.

Mes, kaip miško darželių atstovai iš visos Europos, susitikome 2017 metais tarptautinėje konferencijoje Prahoje. Užsimezergusios pažintys per keletą metų išaugo į naudingą ir praturtinantį bendradarbiavimą. Dalijimasis patirtimi ir gerąja praktika dirbant su vaikais, yra svarbus bei turintis ypatingą vertę. Tuo pačiu mes suvokiame kaip svarbu yra ir toliau nuolat mokytis bei tobulėti savo darbe.

Šis projektas yra dviejų idėjų sintezė: ugdymas ekspertų akimis bei dalijimasis praktine patirtimi. Pagrindine projekto tema pasirinkome ikimokyklinio amžiaus vaikų kompetencijų, arba gebėjimų, lavinimą. Nemaža dalis tėvų iki jų vaikams pradėdant eiti į mokyklą nerimauja: ar vaikai iš lauko darželių bus pasirengę šiam perėjimui? Ar jie turės reikiamus įgūdžius bei kompetencijas?

Šiame projekte mes aptariame penkias kompetencijų sritis: psichomotorinę, kognityvinę (pažinimo), mokymosi, intrapersonalinę (savęs pažinimo) ir tarpasmeninę (socialinę). Šių gebėjimų rinkinys laikomas vaiko ugdymosi pamatu ir gali būti puikiausiai išvystytas lauko darželiuose per patirtinį ugdymą bei laisvą žaidimą. Mes dalyvavome mokymuose, skirtuose aptarti kiekvienai sričiai. Juos sudarė paskaitos, diskusija ir dalijimasis patirtimi. Tokiu būdu, atrinkti lauko darželių, dalyvaujančių projekte, ugdytojai galėjo patobulinti savo žinias dirbant su ikimokyklinio amžiaus vaikais. Kad dar labiau praplėstume įgytas žinias, mes paruošėme šią knygą, apibendrinančią tai, ką išmokome apie kiekvieną gebėjimų sritį. Knygą sudaro profesionalių lektorių, organizavusių mokymus, straipsniai. Mes tikime, jog ji bus naudinga lauko darželių ugdytojams praktiškai dirbantiems su ikimokyklinukais.

Pirmasis skyrius pateikia įžvalgas apie psichomotorinius gebėjimus, tekste apibrėžiamus kaip „judėjimo gebėjimus (įskaitant tiek stambiąją, tiek smulkiąją motoriką), apimančius tiek kognityvinius, tiek motorikos procesus“. Yra gerai žinoma, jog tradicinės žaidimų aikštelės mažiems vaikams neužtikrina aktyvių žaidimų ir tinkamų iššūkių jų motorikos vystymuisi. Autoriai kalba apie fizinio aktyvumo svarbą sklandžiam kognityviniam vystymuisi, pasiremdami dabartinais įrodymais. Čia paaiškinta fizinio raštingumo, kaip pagrindo kitoms sritims ir sveikatai vystytis, svarba. Taip pat pateikiama keletas idėjų kaip galima skatinti ankstyvųjų psichomotorinių gebėjimų vystymąsi.

Kognityvinės kompetencijos, apibrėžiamos autorių kaip „smegenų veikla paremti įgūdžiai, reikalingi žinių įgijimui, naudojimuisi informacija ir priežastingumui suvokti“, aptariamoms antrajame skyriuje. Aptariamas tyrimų, atliktų šia tema, kontekstas, dėmesį skiriant atminčiai, kalbai, dėmesio išlaikymui ir problemų sprendimui kaip svarbioms šios kompetencijos dalims. Aptariami skirtingi pedagoginiai požiūriai į eksperimentinį ir žaidimais paremtą mokymąsi, įskaitant ir tokių mokslininkų kaip Montessori ir Hejnų darbus. Taip pat pateikiami praktiniai pavyzdžiai.

Trečias skyrius skirtas mokymosi kompetencijoms ir kalba apie smegenų vaidmenį ir funkcijas šiame procese. Autorė aptaria mokymosi būdus bei alternatyvias ugdymo sistemas bei pateikia praktinių patarimų kaip pagerinti mokymosi procesą.

Ketvirtame skyriuje rašoma apie savęs pažinimo kompetencijas, taip pat dar apibrėžiamas kaip socio-emocinis intelektas. Jis apima savęs pažinimą, savivertę ir savireguliaciją – tai yra būtini gebėjimai socialiniams santykiams kurti ir veda į asmeninę gerovę bei laimę. Autoriai apžvelgia keletą konceptualių modelių šia tema bei susieja šiuos gebėjimus su ugdymu lauke. Taip pat šiame skyriuje pateikiama praktinių patarimų kaip ugdyti savęs pažinimo gebėjimus lauko darželių kontekste.

Papildant prieš tai buvusį skyrių, penktasis skyrius skirtas tarpasmeninėms kompetencijoms. Socialiniai įgūdžiai, dar žinomi kaip „minkštieji“, yra be galo svarbūs kalbant apie pasiruošimą mokyklai ir būtini gyvenant bendruomenėje, taip pat psichologinei sveikatai palaikyti. Šie gebėjimai apima kitų žmonių poreikių bei jausmų supratimą, savo minčių bei poreikių išsakymą, prisitaikymą prie įvairių socialinių situacijų ir svarbių santykių sukūrimą bei išlaikymą. Tekste pateikiami įrodymai kaip šie gebėjimai ugdomi lauko darželiuose. Taip pat pateikiamos detalios gairės kaip tai naudoti praktikoje.

Reikia pažymėti, jog šios knygos autoriai naudoja šiek tiek skirtingą terminologiją tiems patiems dalykams

apibūdinti (pvz. gamtos, lauko, miško, kalbėdami apie darželius, priešmokyklinės klases ar mokyklas). Taip yra dėl geografinių, administracinių bei kultūrinių skirtumų, kalbant apie ankstyvąjį ugdymą atvira ore skirtingose šalyse. Prie visų tekstų pateikiamos nuotraukos iš ugdymo įstaigų, dalyvaujančių šiame projekte, iliustruojančios tekstuose aprašytas situacijas. Knygos gale skaitytojas ras nuorodas į šaltinius, padėsiančius dar labiau praplėsti savo žinias šia tema.

Tikimės, jog ši knyga pasės sėklą gilesniam lauko pedagogikos ir jos svarbos supratimui šiandieniniame socialinių ir aplinkosauginių iššūkių kontekste. Tuo pačiu šia knyga kviečiame ir kitus pedagogikos tyrėjus bei lyderius įsitraukti į panašius projektus ir taip stiprinti profesinį mokytojų rengimą.

Ing. Lenka Hruzová, *Lauko darželių asociacijos Slovakijoje bendrąjį kūrėją ir prezidentę, lauko darželio bendrąjį kūrėją bei mokytoją.*

Dr. Katia Hueso-Kortekaas, *pirmojo lauko darželio Ispanijoje bendrąjį kūrėją, dėstytoją-asistentę Comillas Pontifical universitete Madride, autorę bei patarėją rengiant keletą knygų gamtos, ugdymo, vaikystės temomis.*



PSICHOMOTORINĖS KOMPETENCIJOS

Preliminarus pavadinimas: Priemonės ir metodai, padedantys ugdyti ikimokyklinio amžiaus vaikų psichomotorines kompetencijas ugdyme lauke

Rekomendacijos mažų ikimokyklinio amžiaus vaikų psichomotorinėms kompetencijoms ugdyti kaip papildoma metodinė medžiaga mokymui gamtoje

Dr. Rita Gruodytė-Račienė

Docentė

Kūno ir socialinio lavinimo skyrius, Lietuvos Sporto Universitetas

Darželio lankymo pradžia žymi svarbų ir jautrų etapą vaiko ir jo šeimos gyvenime. Kylantys įvairūs iššūkiai, susiję su fizine, socialine bei emocine gerove, gali vaiko tėvams kelti nerimą. Šis skyrius skirtas judesiui, kaip vienai svarbiausių sričių kompetencijų ugdyme.

Psichomotoriniai įgūdžiai – tai pirmiausia judėjimo gebėjimai (įskaitant stambiają ir smulkiają motoriką), apimančias tiek kognityvinius, tiek motorikos procesus ir leidžiantys individams suvokti savo aplinką bei veikti joje. Psichomotoriniai įgūdžiai gali būti įgyjami ir lavinami ne tik ankstyvajame amžiuje, bet ir viso gyvenimo metu. Visi individai, ugdydami šiuos gebėjimus, pereina per tris etapus: 1. Kognityvinis (pažinimo) etapas, apibrėžiamas kaip „keblus, nepatogus judėjimas“ 2. Asociatyvus etapas, kuriame judesiai tampa jau labiau automatiniai, tačiau dar nepastovūs. 3. Autonominis arba savarankiškas etapas, kuomet vyksta tobulėjimas per praktiką. Kad būtų pasiektas paskutinis etapas, gali prireikti keleto dienų, savaitių, mėnesių, o gal net metų, priklausomai

nuo įgūdžio, kurio mokomasi: pvz.: Užrašyti savo vardą arba atmušti skriejantį beisbolo kamuoliuką.

Pagrindinių motorinių gebėjimų ugdymo svarba ankstyvojoje vaikystėje dažnai sumenkinama ir įprastos žaidimų aikštelės nekelia pakankamai iššūkių motorikos vystymuisi mažiems vaikams, trūksta fiziškai aktyvių žaidimų (Storli & Hagen, 2010). Svarbu tobulinti pagrindinius motorikos įgūdžius, pvz.: kaladžių statymas pusiausvyrai ugdyti, lokomotorinius (judėjimas kryptimi) įgūdžius (pvz.: bėgti, šokinėti, peršokti), ne lokomotorinius (pvz.: suktis, lenktis, kelti, suptis) ir kontroliuoti objektą (pvz.: mesti, pagauti, spirti). Taip pat svarbus ir suvokimo motorinis ugdymasis, tarkime rankos-akies koordinacija (pvz.: atmušti beisbolo kamuoliuką), erdvinis matymas (pvz.: judėjimas aukštyn, žemyn, į priekį, atgal), smegenų ir kūno sąveika (pvz.: dešine ranka paliesti kairį kelį) ir greitis (pvz.: judėti greitai arba lėtai) (Lindsay & Byington, 2020).



Lobio kasimas



Supimasis sūpynėse



Lipimas rąstais.
Miškas visuomet suteikia galimybes motorikos įgūdžiams ugdyti, jeigu vaikams leidžiamas laisvas ir spontaniškas žaidimas.

Suomijoje 2015 metais šalies mastu buvo paleista fizinio judėjimo ir sveikatingumo programa, nukreipta į ankstyvosios vaikystės švietimą „Džiaugsmas judesyje“. Programos tikslas – užtikrinti, jog kiekvienas vaikas būtų fiziškai aktyvus ir džiaugtųsi fizine veikla kiekvieną dieną. Tyrimų rezultatai įrodė, jog į vaiką orientuota ir žaisminga fizinė veikla palaiko visapusišką vaiko augimą ir vystymąsi. Šie rezultatai mums, kaip suaugusiems, parodo, kokią fizinę veiklą mes turime pasiūlyti savo vaikų sveikatai ir gerovei užtikrinti. Pagrindiniai motoriniai gebėjimai vystosi žaidžiant fiziškai aktyvius žaidimus ir palaikant kasdienį judėjimą (įskaitant ėjimą, bėgimą, šokinėjimą ar mėtymą). Turint silpnus motorikos įgūdžius, kyla didesnė rizika patekti į nelaimę, susižaloti ir tuo pačiu vengiama fizinės veiklos apskritai.

Kita vertus, ankstyvas gerų motorikos gebėjimų lavinimas lemia fiziškai aktyvų gyvenimo būdą. Kuo labiau išvystyti šie įgūdžiai, tuo lengviau mokytis aktyviai leisti laiką nepriklausomai nuo aplinkos ar metų laiko. Pažymima, jog jau nuo 3 metų amžiaus, vaikai pradeda nustatyti sau įprastus elgesio ir gyvenimo modelius. Nuo 3 metų individualūs skirtumai didėja palaipsniui, tai reiškia, jog fiziškai aktyvus (t.y. fiziškai sveikas) vaikas turi didesnę tikimybę tapti fiziškai aktyviu ir sveiku suaugusiuoju ir atvirkščiai – fiziškai pasyvus, nepakankamai sveikas vaikas greičiau taps fiziškai neaktyviu ir ne tokiu sveiku suaugusiuoju.

Mokslininkai tiria ar ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas ir fizinis pasiruošimas lemia verbalinius bei suvokimo įgūdžius mokykloje. Neseniai atliktame tyrime Reisberg ir kiti (2021) siekė tirti tiesioginius ryšius tarp objektyviai išmatuoto fizinio aktyvumo, sėslaus elgesio bei fizinio pasirengimo ir vaikų kognityvinių (pažinimo) įgūdžių pereinant iš darželio į mokyklą. Buvo atrinkta 147 berniukų ir mergaičių paskutiniiais darželio metais iš 13 atsitiktinai pasirinktų darželių Tartu mieste ir gretimuose Estijos regionuose. Kai jie pradėjo pirmą klasę mokykloje, su tais pačiais dalyviais buvo susisiekta dar kartą ir buvo paprašyta vėl dalyvauti tyrime. Rezultatai

atskleidė, kad didesnis fizinis aktyvumas (visų intensyvumo lygių – t. y. lengvas, vidutinis, intensyvus, vidutinis-intensyvus ir bendras aktyvumo kiekis) darželyje buvo susijęs su geresniais suvokimo įgūdžiais po metų mokykloje, atsižvelgiant į vaikų lytį, amžių, tėvų išsilavinimą ir tai ar vaikai lankė sporto būrelius. Kitas svarbus tyrimo rezultatas rodo ryšį tarp didesnio sėsrumo (mažiau fizinio aktyvumo) sulaukus 6,6 metų ir prastesnių rezultatų, atlikus suvokimo įgūdžių testą sulaukus 7,6 metų, atsižvelgiant į paklaidas. Taigi, remiantis tyrimo išvadomis, galime įžvelgti fizinio aktyvumo darželyje svarbą vėliau ugdant suvokimo gebėjimus mokykloje.

Asmens fizinio aktyvumo patirtis apima jo fizinį raštingumą. Sutarimas dėl fizinio raštingumo apibrėžimo atsirado tik neseniai. Fiziškai raštingu mažametį vaiką laikome, jeigu jis turi motyvacijos, pasitikėjimo savimi, žinių, įgūdžių ir fizinį pasiruošimą, reikalingą fiziškai aktyviam gyvenimo būdai, ir kuris turi noro sveikai judėti, įskaitant rekomenduojamą reguliarią fizinę veiklą ir ribotą sėsrumą (Longmuir & Tremblay, 2016).

Pasaulio sveikatos organizacija (2019 m.) pateikia rekomendacijas, kiek laiko per parą maži vaikai iki 5 metų turėtų praleisti būdami fiziškai aktyvūs arba miegodami, jų sveikatai ir gerovei užtikrinti. Taip pat pateikiamas ilgiausias rekomenduojamas laikas, kurį vaikai turėtų skirti sėdimai veiklai prie ekranų. Šios rekomendacijos buvo sukurtos naudojant geriausius turimus įrodymus, ekspertų sutarimą ir atsižvelgus į vertybes ir pageidavimus, priimtinumą, įgyvendinamumą, objektyvumą ir pasekmes ištekliams. Gairės teigia, kad kūdikiai (jaunesnei nei 1 metų) turėtų būti fiziškai aktyvūs kelis kartus per dieną įvairiais būdais, ypač per interaktyvius žaidimus ant grindų; kuo ilgiau, tuo geriau. Tiems, kurie dar nepradėjo vaikščioti ar šliaužioti, tai yra bent 30 minučių gulimoje padėtyje (pilvo laikas), paskirstytą dienoje kūdikiui nemiegant. 1–2 metų vaikai turėtų praleisti bent 180 minučių įvairiai bet kokio intensyvumo fizinei veiklai, įskaitant vidutinio ir didelio intensyvumo fizinę veiklą, paskirstytą per dieną (kuo daugiau, tuo geriau). Na, o 3–4 metų vaikai



Važinėjimas dviračiu parke.
Važinėjimas natūraliais paviršiais ne tik leidžia vaikams pagerinti jų važinėjimo dviračiu įgūdžius, bet ir suteikia natūralių kliūčių – akmenų, šakų, šaknų, staigių posūkių ir tt., kurios leidžia vystyti jų vikrumui, pusiausvyrai ir koordinacijai.



Grupinės sūpynės.
Lavinamos koordinacijos, sensorinės integracijos, vestibuliarinės sistemos ir pusiausvyros sritys. Šios grupinės sūpynės talpina iki 7 vaikų, yra labai ekonomiškos ir jas galima surinkti patiems.

turėtų skirti bent 180 minučių įvairaus pobūdžio bet kokio intensyvumo fizinei veiklai, iš kurių bent 60 minučių turėtų būti vidutinio ir didelio intensyvumo fizinė veikla, paskirstyta per dieną (kuo daugiau, tuo geriau).

Nors teigiama, kad visuomenės sveikatos požiūriu mokyklos yra ideali vieta keisti žalingą elgesį, pavyzdžiui, nesveikus mitybos įpročius ir sėslių gyvenimo būdą, suteikiant natūralią aplinką mokytis, skatinti ir stiprinti fizinį aktyvumą (Mura ir kt., 2015), iš tikrųjų bendras berniukų ir mergaičių fizinis aktyvumas pradeda mažėti sulaukus maždaug 7–8 metų amžiaus dėl iš anksto nustatytos mokyklos dienos rutinos, kuri paprastai apima daug sėdėjimo ir buvimo vienoje vietoje. Vienas iš būdų to išvengti gali būti ankstyvojo ugdymo intervencijos, „aktyvinant“ formalų ir neformalų mokymo(si) laiką. Dabartinėmis aplinkybėmis, ugdymo lauke idėja yra pagrįsta, ypač atsižvelgiant į nemalonią įvairių apribojimų dėl koronaviruso pandemijos patirtį. Be to, yra įrodymų, kad ilgas laiko leidimas gamtinėje aplinkoje, yra gyvybiškai svarbus mūsų psichinei sveikatai.

Gydomąją gamtos galią gerai apibūdina Engemann ir kt. (2019), kurie, remdamiesi palydoviniais duomenimis nuo 1985 iki 2013 m., Danijoje sudarė žaliųjų erdvių žemėlapij aplink namus, kuriuose augo vaikai. Namų skaičius siekė beveik milijoną. Tyrimo išvados rodo, jog vaikai, augantys žalesnėje aplinkoje, turi iki 55 procentų mažesnę riziką vėliau gyvenime susirgti 16 skirtingų psichikos sutrikimų, net įtraukus kitus rizikos veiksnius, tokius kaip socialinė ir ekonominė padėtis, urbanizacija ar psichikos sutrikimų šeimoje istorija.

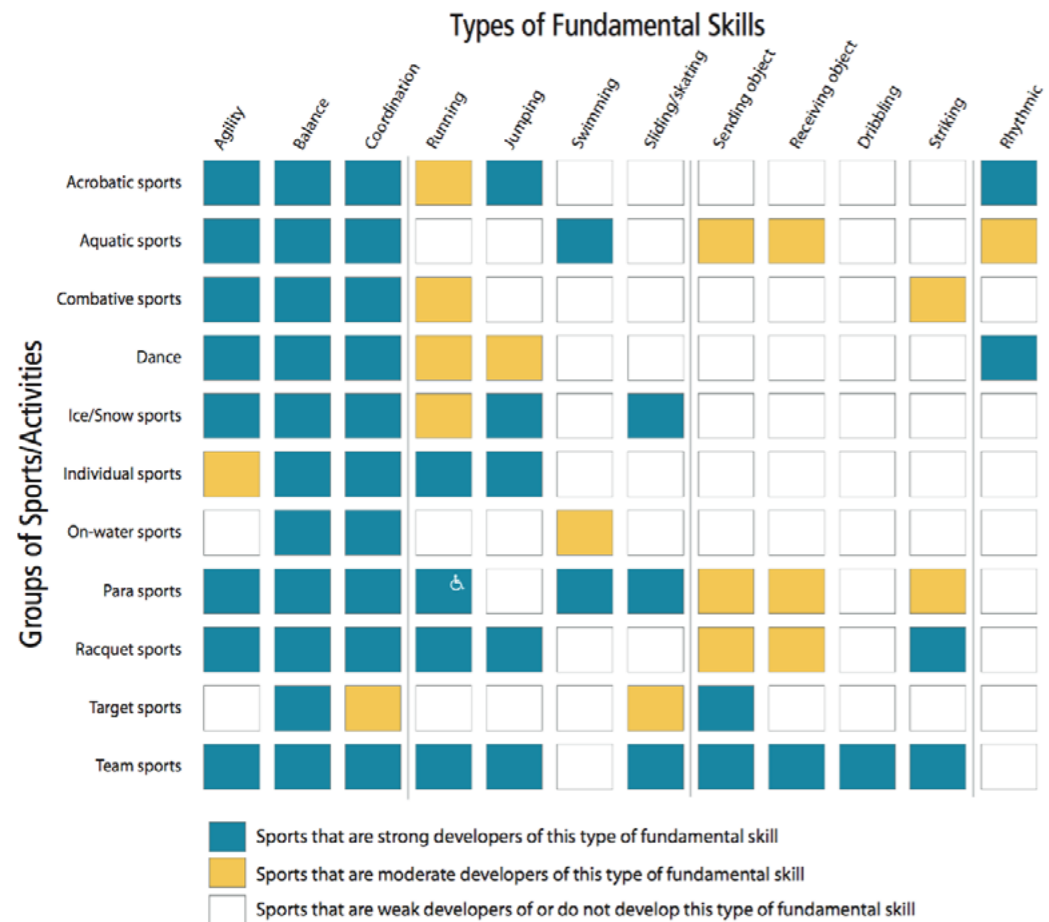
Yra keletas esminių patarimų, kaip ugdyti psichomotorines kompetencijas ankstyvame amžiuje, remiantis šiais šaltiniais: „Children’s outdoor movement education: position statement“ (Tortella ir kt. 2021), „Joy in Motion: nauja fizinio aktyvumo ir geros savijautos programa ankstyvajame švietime“ (2015), taip pat Tarptautinė fizinio raštingumo asociacija (2015):

- Tėvams ir globėjams reikia žinių ir praktinių pavyzdžių apie fiziškai aktyvaus žaidimo lauke svarbą. Tinkama informacija padeda tėvams skatinti savo vaiko vystymąsi per veiklą lauke.
- Organizuoti 0–6 metų vaikų mokytojams ir auklėtojams judėjimo lauke mokymus, kurių tikslas: a) aplinkos ir medžiagų stebėjimas, jų prieinamumui suvokti; b) suplanuotų veiklų ir laisvo žaidimo metodikos studijavimas; c) vaikų motorikos raidos ir pagrindinių motorikos įgūdžių tyrimas; d) lauko aprangos gairės.
- Antsvorio ir tokių somatinių ligų kaip diabetas, atvejų pagausėjimas laikomas nepakankamo fizinio aktyvumo padariniu.
- Vaiko raumenims reikia mankštos, kad jis augtų ir stiprėtų. Savanoriškas vaiko fizinis aktyvumas, pusiausvyros palaikymas ir atsparumas žemės traukai – visa tai būtina gebėjimui savarankiškai judėti.
- Augantiems kaulams reikia tinkamos mitybos ir pakankamo spaudimo bei smūgių kaulų augimo srityse. Todėl šokinėjimas ir jėgos reikalaujantys žaidimai idealiai tinka tokio tipo augimui paspartinti.
- Natūralus būdas vaiko kvėpavimo ir kraujotakos sistemoms vystytis – judėti mažais, trumpais spurtais, šėlti ir aktyviai žaisti. Tačiau daugumoje dienų priešžiūros įstaigų labai aktyvių žaidimų skaičius yra per mažas.
- Vaiko nervų sistema vystosi, kai jis mokosi apdoroti ir perduoti informaciją (tiek išorėje, tiek savo kūno viduje) įvairių pojūčių pagalba. Pernelyg apsaugota gyvenamoji aplinka galiausiai sumažina vaiko galimybes patirti jausmų grįstus išgyvenimus.

Ugdant ikimokyklinukus lauke ir siekiant lavinti jų psichomotorines kompetencijas, viena iš naudingų priemonių gali būti judėjimo galimybių, kurias suteikia gyvenamoji



Vaikai šioje nuotraukoje tokioje padėtyje buvo 20 minučių. Dialogą pakeisdavo tyla ir atvirksčiai. Kūno suvokimas ir darbas su savo vestibuliariniu aparatu yra įmanomi gamtoje, jei leidžiame vaikui laisvai žaisti ir laisvai judėti, juo pasitikėdami.



Sport groupings

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---|--|
| Acrobatic sports *Gymnastics *Rhythmic Gymnastics Freestyle Aerials *Trampoline Sport Parachute *Diving Ski jumping | Aquatic sports *Swimming Synchro Waterpolo | Combative sports Boxing Fencing Judo Karate Taekwondo Wrestling | Target sports Archery Biathlon Shooting Golf Lawn bowls Bowling Curling | Ice/Snow sports *Figure Skating Speed skating Bobsleigh Skeleton Luge Alpine skiing Freestyle skiing Snowboarding Cross-country skiing | Individual sports Athletics Cycling Equine Triathlon Weightlifting | Racquet sports Badminton Racquetball Squash Table tennis Tennis | Team sports (ice) Broomball Hockey Ringette Team sport (floor) Basketball Volleyball |
| Team sports (Field) Baseball Cricket Field hockey Football Lacrosse Rugby Soccer Softball Ultimate frisbee | On-water sports Canoe/Kayak Rowing Waterski Wakeboard Yachting | Para sports Goalball (Visually impaired) Boccea (Cerebral Palsy) Wheelchair rugby (Quadriplegics) Sledge hockey (Various disabilities) | Notes: ■ For Para sports (sports for persons with a disability) running includes alternate means of locomotion, including wheelchairs. ■ Sports in red: Indicates the most common sports for persons with physical or intellectual disability. *Early specialization sports | | | | |

aplinka ir/ar patalpos įvertinimas. Naudodami šią lentelę „Pagrindinių judėjimo įgūdžių rūšys ir įvairių sporto šakų ar užsiėmimų grupės“ (Kanados sporto centro sutikimas), įvertinkite (pvz.: „3“ – stiprus, „2“ – vidutinio sunkumo, „1“ – silpnas, arba naudokite pageidaujamas spalvas), koku lygiu jūsų vaikai lavina pagrindinius judėjimo gebėjimus (t. y. judrumą, pusiausvyrą, koordinaciją, bėgimą, šokinėjimą, plaukimą ir kt.). Atskleidę „silpnąsias vietas“, ribojančias tam tikrų pagrindinių jūsų vaikų motorinių įgūdžių (pvz.: pusiausvyros, kamuolio varymosi ar ritmo) vystymąsi, pabandykite ieškoti kūrybiškų sprendimų, kaip galėtumėte padėti tobulinti silpnus įgūdžius.

Taip pat būtų naudinga įvertinti jūsų gyvenamoje aplinkoje esančius objektus ir jų teikiamas judėjimo galimybes

sudarant įvairių pratimų, žaidimų ar paprastų veiksmų, kuriuos galima atlikti su, aplink, viršuje ar po juo (objektu), sąrašą. Pabandykite rasti kuo daugiau skirtingų judėjimo galimybių, naudodamiesi įvairiais jūsų aplinkoje randamais gamtos ar miesto objektais (pvz.: medį, akmenį, kalvą, ledą balos paviršiuje, grindinį, šviestuvo stulpą, laiptus, žvyrą, žolę, atbrailas ir kt.). Paverskite tai smagia tiriamąja užduotimi kartu su vaikais.

Atminkite, kad pagal Storli & Hagen (2010), kintantys metų laikai (pvz.: sniegas, ledas, šaltis, žolė, rudens lapai) ir oro sąlygos (t. y. lietus, vėjas, temperatūra) prisideda prie aplinkos įvairovės ir skirtingų galimybių bei gali paskatinti arba kliudyti fiziškai aktyviems žaidimams lauke.

Šaltiniai

Engemann K., Pedersen C. B., Arge L., Tsirogianis C., Mortensen P.B., Svenning J-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. PNAS, 116(11):5188–5193.

International Physical Literacy Association (2015). International Physical Literacy Association homepage. Retrieved from <https://www.physical-literacy.org.uk>

„Joy in Motion: a new physical activity and well-being programme for early childhood education“ (2015). Joy in Motion Programme Document. Valo Publication Series no 1/2015. LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 368.

Lindsay, A. & Byington, T. (2020). What Is Physical Literacy? Early Start, Active for Life. University of Nevada, Reno.

Longmuir P.E., Tremblay M.S. (2016). Top 10 Research Questions Related to Physical Literacy. Research Quarterly for Exercise and Sport, 87(1):28–35.

Mura G., Rocha N.B.F., Helmich I., Budde H., Machado S., Wegner M., Nardi A.E., Arias-Carrión O., Vellante M., Baum A., Guicciardi M., Patten S.B., Carta M.G. (2015). Physical Activity Interventions in Schools for Improving Lifestyle in European Countries. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 11, (Suppl 1: M5), 77-101.

Reisberg K., Riso E.M., Jürimäe J. (2021). Physical activity, fitness, and cognitive performance of Estonian first-grade schoolchildren according their MVPA level in kindergarten: A longitudinal study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(14):7576. doi: 10.3390/ijerph18147576

Storli R., Hagen T.L. (2010). Affordances in outdoor environments and children's physically active play in pre-school. *European Early Childhood Education Research Journal*, 18(4):445-456.

Tortella, P., Ceciliani, A., Fumagalli, G., Jidovtseff, B., Wainwright, N., Fjortoft, I., Sigmundsson, H., Haga, M., Sgro, F., Lipoma, M., & Sääkslahti, A. (2021). Children's outdoor movement education: position statement. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(Supplement 1), 451-462. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s1046>

World Health Organisation (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization.



Laipiojimas su/be virvių ir nusileidimas. Vaikai gali lipti į kalną įvairiais būdais: kartais naudodamiesi tik savo kūnu, kartais naudodami išorinius objektus, tokius kaip virvė, lazdos ar draugų/mokytojų pagalba. Nusileisti nuo kalno taip pat yra daug būdų: jie gali slysti, ridintis, bėgti žemyn arba tiesiog atsargiai nusileisti. Vaikai turi laisvę nuspręsti, koku būdu jie nori judėti.



KOGNITYVINĖS (PAŽINIMO) KOMPETENCIJOS



Mgr. Lubica Šoltésová
Psichologė ir dėstytoja

Kognityviniai įgūdžiai^[1] – tai smegenų veikla paremti įgūdžiai, reikalingi žinių įgijimui, naudojimuisi informacija bei samprotavimui. Kognityviniai įgūdžiai aprėpia suvokimo, dėmesio, atminties, mokymosi, sprendimų

priėmimo ir kalbos sritis. Dar vienas, platesnis, terminas kognityviniams įgūdžiams apibrėžti – **kognityvinės kompetencijos**, kurios apima daugiau sričių kaip intuityva, išradingumas, kūrybiškumas bei žodinė/ rašytinė išraiška.^[2]

1. KOGNITYVINIO VYSTYMO SI TYRIMO PIONIERIAI

Pirmasis gerai žinomas pionierius, pradėjęs vaikų kognityvinio vystymosi tyrimus, buvo psichologas **Jean Piaget** (1896 – 1980). Anot Piaget, problemų sprendimo įgūdžiai negali būti išmokyti, jie turi būti atrasti ir vaikai turi aktyviai mokytis. Jis tikėjo, jog vaikai turi **vidinį galios šaltinį, sužadinantį mokymosi procesą**; kadangi mums nepatinka patirti nusivylimo ir frustracijos jausmus, mes siekiame atkurti pusiausvyrą, įveikdami naują iššūkį.^[3] Pavyzdžiui, vaikas, kuris moka skaičiuoti tik ant savo pirštų, staiga turi penkis pridėti prie šešių. Jam kyla frustracija ir jis bando sugalvoti naują strategiją kaip išspręsti problemą.

Piaget tikėjo, kad vaikai pereina kelis **kognityvinio vystymosi etapus**, kurie yra biologinės brandos bei jų santykio su aplinka rezultatas. Piaget^[4] priskyre ikimokyklinio amžiaus vaikus prieš veikimo etapui (2–7 metų), kuriame

vaikai vartoja **simbolius žodžiams, paveikslėliams ar idėjoms išreikšti**. Naudodami simbolius, šiame etape vaikai žaidžia daug **sugalvotų ir vaidmenų žaidimų**, taip pat yra **egocentriški** ir dar negali žvelgti iš kito žmogaus perspektyvos. Taip pat, jie daro daug **loginių klaidų**, tarkim nesuvokia tūrio (pvz.: Tas pats kiekis daiktų atrodo didesnis juos paskleidus) arba klasifikavimo (pvz. Daiktas negali turėti dviejų skirtingų pavadinimų).

Lev Vygotsky^[4] (1896 – 1934), dar vienas pionierius kognityvinio vystymosi studijose, buvo rusų psichologas, teigęs, jog **be socialinio aspekto, vaikų protai toli nepažengtu**, nes jų žinios būtų paremtos tik jų vienu atradimais. Vygotsky tvirtino, jog vaikai turėtų būti mokomi, kaip jis įvardina, **artimiausio vystymosi stadijoje**, kuomet vaikas beveik sugeba atlikti užduotį, tačiau tam jam dar

• Jautriuojamu etapu vaikai gali, pavyzdžiui, matyti raides visur aplinkui.

prireikia pagalbos. Tačiau, esant tinkamam mokymui, vaikas gali įvykdyti užduotį sėkmingai. **Geras mokytojas, atpažinęs šią vystymosi stadiją, padeda vaikui ją peržengti.** Tuomet suaugusysis pamažu atitolsta, kol vaikas gali atlikti užduotį savarankiškai.

Maria Montessori (1870 – 1952) sukūrė dar vieną, labai populiarų, **jautrių etapų**, terminą. Jautrus etapas – tai

2. NAUJESNI ATRADIMAI

Abu autoriai, Piaget ir Vygotsky^[4], intensyvių vaikų bandymą suprasti juos supantį pasaulį, vadino konstruktyvizmu. Vėlesni vaikų vystymosi tyrėjai šią sampratą papildė tirdami kaip vaikai tvarkosi su informacija ir vysto savo pačių teorijas apie pasaulį. **Teorija – teorija: vaikai linkę generuoti teorijas ir aiškinti viską, su kuo susiduria.** Jie dažnai užduoda klausimus apie tai, ką mato ar girdi. Kai atsakymai nepatenkina jų smalsumo ar yra per daug sudėtingi ir nesuprantami, jie sukuria savo pačių teorijas – tokiu pačiu būdu kaip ir mokslininkai kuria ir peržiūri sąvokas.

Dar viena, neseniai pasiūlyta sąvoka, tai – **minčių teorija**^[4], **kalbanti apie vaikų gebėjimą galvoti apie kitų žmonių mintis.** Jeigu Piaget manė, jog vaikai išlieka egocentriški iki prieš veikimo fazės pabaigos, naujesni tyrimai suponuoja, jog **vaikai gali pažvelgti į dalykus iš kito žmogaus perspektyvos jau nuo ketverių metų amžiaus.** Vis dėlto, didelę įtaką šiam gebėjimui vystyti daro kultūriniai ir kiti faktoriai, pvz.: ar vaikas turi brolių ir seserų.

2.1. Dėmesys ir atmintis

Ikimokyklinio amžiaus vaikams **sunkiau paskirstyti dėmesį** kelioms užduotims ar pasirinkti **sutelkti dėmesį ties vienu dirgikliu.** Pavyzdžiui, jie negirdi su jais kalbančio mokytojo tuo metu, kai žaidžia.^[4] Taip pat, jų

pereinamoji stadija, apibūdinama kaip **stiprus vidinis potraukis siekti tam tikrų objektų ar santykių** aplinkoje, kurioje vaikai vystosi. Pvz.: šešerių metų vaikas gali ieškoti spausdintinėmis raidėmis užrašytų žodžių ir bandyti juos perskaityti. Šie etapai yra labai individualūs ir mokytojas gali išsiaiškinti, ko vaikui labiausiai reikia, stebėdamas jį ir leisdamas laiką kartu.



dėmesio išlaikymas yra trumpesnis, nors tai priklauso nuo daugelio veiksnių. Dėmesio išlaikymas gali ilgėti vidinės motyvacijos bei sklandžiai atliekamų užduočių dėka, taip pat sutrumpėti dėl nuovargio, alkio, triukšmo ar emocinio streso.^[5]

Apibendrinus, ikimokyklinukai atmintyje išlaiko mažiau informacijos bei trumpesnę laiką, negu vyresni vaikai ir suaugusieji.^[4] Taip pat jiems sunkiau raiškiai prisiminti praeities patirtis ir **atpasakoti jas**, kaip kad mokyklinio amžiaus vaikams.^[6] Vis dėlto, ikimokyklinukai **geriau įsimena eiliuotą tekstą** nei suaugusieji.^[7]

2.2. Kalba ir fonologinis suvokimas

Ikimokyklinio amžiaus vaikų **kalbos vystymasis vyksta labai sparčiai ir be pastangų.** Jie išmoka daug naujų žodžių, gramatikos ir galiausiai pradeda suprasti tam tikrus posakius (kuriuos iš pradžių supranta labai tiesiogiai). Vaikai natūraliai išmoka kalbas, kuriomis bendrauja su kitais ir remiantis tyrimais, dvikalbiai vaikai vėliau gyvenime turi netgi tam tikrų pranašumų.^[4]

Fonologinis suvokimas greitai vystosi nuo ketverių metų. Dauguma **ketverių** metų vaikų mėgsta imituoti eiliuotą tekstą ir aliteracijas (tokių pačių arba panašių priebalsių kartojimas poezijos posmo eilutėje ar frazėje). Sulaukę **penkerių** vaikai atpažįsta eiles, foneminius pasikeitimus

ir gali suploti ar suskaičiuoti skiemenis. **Penkerių su puse** vaikai atskiria fonemas (garsinės kalbos elementas – garsas, turintis skiriamąją funkciją), gali patys eiliuoti ir atpažinti bei išskirti garsus. Sulaukę **šešerių**, dauguma vaikų gali sujungti dvi ar tris fonemas, atskirti žodžius, turinčius paprastus skiemenis su dviem ar trimis fonemomis bei išimti skiemenis iš žodžių.

2.3. Problemų sprendimas ir kūrybiškumas

Trimečiai mato problemą esamu momentu, jie **kliaujasi savo pojūčiais** apie dalykus, kuriuos gali matyti ir paliesti. Jie išvysto problemų sprendimo įgūdžius per **bandymus**

3. ĮRANKIAI, SKATINANTYS KOGNITYVINES KOMPETENCIJAS UGDYME LAUKE

Kaip matėme praeitame skyriuje apie kognityvinį vystymąsi, kognityvinės kompetencijos lavinamos dėka **smegenų brandos ir interakcijų su aplinka** derinio. Tai reiškia, jog suaugusiųjų užduotis vaikų ugdyme turėtų būti **tinkamos aplinkos sukūrimas bei laiko leidimas ir bendravimas su vaikais atliepiant jų poreikius.** Šiame skyriuje mes paminėsime keletą įrankių ir metodų, kurie gali būti naudojami šiam tikslui ugdyme lauke.

3.1. Patyriminis ugdymas

Patyriminis ugdymas – tai mokymasis per patirtį, dar siauriau apibrėžiamas kaip „**mokymasis per veiksmą**“.^[10] Kadangi maži vaikai mėgsta žaisti tuos pačius žaidimus daug kartų, tai gali būti labai naudingas įrankis. Daug žaidimų galite rasti knygoje ar internete, pavyzdžiui tam skirtuose skautų žaidimų puslapiuose ir pan.

Kad palengvintume mokymąsi per patirtį, mes galime **užduoti vaikams klausimus ar pakomentuoti procesą iš savo požiūrio taško.** Pavyzdžiui, galime paklausti vaiko, kurį iš vaikų surado greičiausiai žaidžiant slėpynes, kur jis slėpėsi ir kaip ieškantis jį rado. Tuomet galime paklausti

ir klaidas. Keturmečiai gali išmąstyti pasiūlymus bei paklausti draugų idėjų, jiems patinka spręsti problemas ir bendradarbiauti.

Penkerių ir šešerių metų vaikai į problemų sprendimą įtraukia savo **dedukcinio samprotavimo** įgūdį. Jiems labai patinka būti „mąstymo detektyvais“, dėliojant informacijos gabalėlius į bendrą dėlionę ir sprendžiant problemas.

Šiame etape vaikai gali galvoti kaip išspręsti problemą, apsieinant be manipuliacijų, tačiau jiems vis tiek reikia **patikrinti savo sprendimus praktiškai.**^[9]

ar vaikas turi kokių nors idėjų, kur galėtų pasislėpti kitą kartą. Išimtį darome, **jei vaikas yra nusiminęs.** Tuo atveju, svarbu pirmiausia atkreipti dėmesį į jo jausmus, o klausimus užduoti vėliau.

3.2. Mokslinis metodas

Kad padėtume vaikams atrasti kaip veikia juos supantis pasaulis, galime naudoti paprastą mokslinį metodą. Galima vykdyti kelis ar visus žemiau išvardintus žingsnius^[11]:

- 1. Daryti pastebėjimus** – pvz.: sniegas mano rankoje ištirpo.
- 2. Formuluoti klausimus** – Kaip man pasiimti su savimi sniegą, kad jis neištirptų?
- 3. Išvesti hipotezę** – Manau, jog sniegas neištirptų mano kišenėje.
- 4. Patikrinti hipotezę** – pvz.: įsidėti sniegą į kišenę ir laukti.



Vaikai suprato, jog turi gausybę sniego sklandytuvų, tačiau nepakankamai rankų jiems visiems panešti. Būdami išradingi, jie savarankiškai rado protingą sprendimą. Jie paėmė lazda, prie kurios saugiai pritvirtino visus sniego sklandytuvus ir taip be pastangų galėjo transportuoti savo kolekciją.

5. Užfiksuoti rezultata – Nufotografuoti, nufilmuoti, nupiešti ir pan.

6. Pasidalinti rezultatais – Jeigu daugiau vaikų atliko panašius eksperimentus, drauge aptarti jų rezultatus.

3.3. Veiklos kalbos vystymuisi

Kaip minėta anksčiau, ikimokykliniame amžiuje sparčiai vystosi kalbos įgūdžiai. Paskatinti tai galime daugeliu skirtingu veiklu, įskaitant **skaitymą, vaidinimą, dainavimą, deklamavimą ar žodžių žaidimus**, pvz. „Žodžių futbolas“ arba „Apie ką aš galvoju?“

Kaip žaisti. „Žodžių futbole“ vienas žaidėjas pasako žodį, pvz.: „kamuolys“. Tuomet kitas žaidėjas turi pasakyti žodį prasidedantį paskutine prieš tai buvusio žodžio raide, pvz.: „saulė“.

Žaidime „Apie ką aš galvoju?“, vienas žaidėjas mintyse sugalvoja kokį nors gyvūną, augalą ar žmogų, o kiti žaidėjai klausia tokių klausimų kaip: „Ar tai gyvūnas?“, „Ar jis mažesnis už mane?“, „Ar jis turi kailį?“ ir pan. Žodžio „sugalvotojas“ į klausimus atsako „taip“ arba „ne“.

Taip pat galime naudoti **fizinį aspektą** kalbų įsisavinimui (tiek užsienio, tiek gimtajai kalbai). Šiuo atveju, tikslas yra suprasti užduotį ir atitinkamai reaguoti. Vaikai gali reaguoti į tam tikras instrukcijas dainoje arba paliesti tam tikrus objektus erdvėje ir tt.^[12]

3.4. Hejny metodas

Šis metodas, sukurtas čekų profesoriaus Hejny prieš 40 metų, jam mokant matematikos, yra labai dažnai naudojamas Čekijoje bei Slovakijoje. Jis pagrįstas **konstruktivizmu, bendradarbiavimu bei vidine motyvacija**. Vaikai sprendžia problemas jiems **pažįstamoje aplinkoje** (pvz.: skaičiuoja laiptus ar keleivius autobuse, dėlioja plyteles ar stato kaladėles ir tt.)

Mokytojas, remdamasis ankstesne konkrečių vaikų patirtimi, kelia jiems tinkamus iššūkius arba leidžia pasirinkti patiems. Pasak Hejny, mokytojas užima stebėtojo ir grupės valdymo vaidmenį, tik užduoda klausimus ir padaršina vaikus atsakyti pačius. Užduodami klausimai gali būti: „Kaip tu sugalvojai tokį atsakymą?“, „Kaip manai, ar gali būti kitas būdas?“, „Ar pasitarei su Pranu? Matau, kad tu turi kitą sprendimo būdą“. Į šiuos klausimus turėtų atsakyti vaikai, ne mokytojas. Idealiu atveju, mokytojas apsimeta, jog apskritai nežino atsakymų.^[13]

3.5. Montessori

Montessori pedagogikoje pagrindinė mintis yra ta, jog vaikai greičiau **išmoksta sąvokų dirbdami su įvairiomis medžiagomis**, negu kad vykdydami tiesiogines instrukcijas. Vaikai gali laisvai pasirinkti iš daugybės variantų ir savo darbui turi nepertraukiamo laiko tarpusius. Montessori ugdymui skirtos medžiagos gali būti įsigyjamos arba pagaminamos. Labiau pageidaujamos natūralios kilmės medžiagos kaip medis ar stiklas. Montessori taip pat skiria didelį dėmesį **savarankiškumui**, vaikai gali patys pasiimti ir į vietą padėti žaislus, patys įsipila sau atsigerti ir tt. Suaugusiųjų darbas – **sukurti aplinką, kurioje tokia veikla būtų įmanoma**.^[14]

3.6. Žaidimu paremtas mokymasis

Žaidimu paremtas mokymasis – kompleksinė sistema, susidedanti iš jau anksčiau minėtų metodų idėjų bei papildomų komponentų. **Tiek aplinka, tiek bendravimas su suaugusiuoju, laikomi svarbiausiais aspektais vaiko vystymuisi**. Aplinka yra saugi ir kelianti tinkamus iššūkius. Suaugęs bendrauja su vaikais daugiausiai juos stebėdami, užduodami klausimus, „provokuodami“, suteikdami grįžtamąjį ryšį bei įsitraukdami į pokalbį. Darželiuose, taikančiuose žaidimu paremtą ugdymą, paprastai didelė teritorijos dalis būna lauke, ką turi ir miško darželiai.^[15]



Net patys mažiausi vaikai darželyje sugeba puikiai stebėti ir reflektuoti. Gamta suteikia tikrą patirtį, kurią negali pasiūlyti jokia kita aplinka.



Šaltiniai

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_skill#:~:text=Cognitive%20skills%2C%20also%20called%20cognitive,manipulation%20of%20information%20and%20reasoning.
2. <https://www.theedadvocate.org/edupedia/content/what-are-cognitive-competencies/>
3. <https://www.fwsolutions.net/wp-content/uploads/2020/01/cognitive-development-theory.pdf>
4. https://uark.pressbooks.pub/hbse1/chapter/cognitive-development-in-early-childhood_ch_14/
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Attention_span#:~:text=Common%20estimates%20of%20the%20attention,focus%20on%20the%20same%20th
6. <https://en-academic.com/dic.nsf/enwiki/11725218>
7. Király, I., Takács, S., Kaldy, Z., & Blaser, E. (2017). Preschoolers have better long-term memory for rhyming text than adults. *Developmental science*, 20(3), 10.1111/desc.12398. <https://doi.org/10.1111/desc.12398>
8. <https://www.readingrockets.org/article/development-phonological-skills>
9. <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-how-children-learn-solve-problems/>
10. https://en.wikipedia.org/wiki/Experiential_learning
11. <https://earlylearningideas.com/scientific-method-for-kids/>
12. <https://www.fluentu.com/blog/educator/total-physical-response/>
13. <https://www.indicia.sk/aktualne-skolenia/hejneho-metoda/principy-hejneho-metody>
14. https://en.wikipedia.org/wiki/Montessori_education#Preschool_and_kindergarten
15. <http://www.edugains.ca/resourcesKIN/PLF/TrainingResources/Spring2016Training/FundamentalPrinciplesOfPlayBasedLearning.pdf>

MOKYMOSI KOMPETENCIJOS



Bc. Veronika Mudroňová
miško darželio pedagogė

KAIP SMEGENYS MOKOSI

Žmogaus smegenys yra evoliucijos įrankis, leidžiantis žmogui išgyventi, o kad jos vystytųsi, joms reikia judėjimo ir nuolatinio bendravimo su kitais žmonėmis. Smegenys nuolat kinta ir vystosi, jos geba tobulėti, o tai vyksta nuolat ir kiekvienam iš mūsų individualiai. Taigi, nėra vienuodų dviejų žmogaus smegenų, be to, išskiriami vyrų ir moterų smegenų skirtumai. Smegenys turi trumpalaikės ir ilgalaikės atminties sritis, tačiau informacijos saugojimo atmintyje greitis yra labai mažas, o tai, ką prisimename, nėra tikslus pasaulio vaizdas, nes smegenys naują informaciją ir prisiminimus saugo vienoje vietoje. Norint įsiminti tam tikrą informaciją, svarbus yra kelių pojūčių – net jei dominuoja regėjimas – bendradarbiavimas.

Žmonės suvokia pasaulį remdamiesi kultūriniais ir biologiniais nulemtais modeliais, todėl kiekvienose smegenyse randame šiek tiek kitokį „pasaulio žemėlapi“. Žmonės nesuvokia tikrovės kaip visumos, bet pačios smegenys pagal savo algoritmus atrenka tai, ką suvoksime, o ko ne. Todėl akivaizdu, kad perduodant informaciją vaikams, kiekvienas jų ją suvoks su mažesniais ar didesniais nukrypimais.

Ikimokyklinuko smegenų viduje

Trejų-penkerių metų amžiaus vaiko smegenyse vyksta dvigubai daugiau neurologinių procesų nei studento smegenyse ir galbūt tris kartus daugiau nei suaugusiojo. Ikimokyklinio amžiaus vaiko smegenyse yra 100 mlrd. smegenų ląstelių (neuronų), iš kurių 77 proc. yra smegenų žievėje – srityje, kurioje tvarkoma kalba, matematika, atmintis, dėmesys ir sudėtingų problemų sprendimas. Neuronai užmezga ryšius per dendritus – plonas aštuonkojo rankas, kurios išlenda, kad priimtų informaciją iš 15 000 kitų ląstelių, ir aksonus, kuriais neuronai perduoda informaciją kitoms ląstelėms. Jungčių tarp neuronų, vadinamų sinapsėmis, ilgainiui susidaro iki 1 000 trilijonų (skaičiavimai skiriasi).

Gairės smegenų veiklos skatinimui

Rekomendacijos smegenų veiklai skatinti

- Suaktyvinkite jų protus
- Būkite švelnūs
- Pokalbių laikas
- Bendravimo etiketas

- Dėmesys ikimokyklinuko smegenims
- Pasaulio klasifikavimas pagal kategorijas
- Virškinimas
- Fizinio pajėgumo ugdymas
- Retas televizijos programų žiūrėjimas

SMEGENYS – TARSİ DVIEJŲ AUKŠTŲ NAMAS SU SKİRTINGAIS GYVENTOJ AIS

Vieną iš metodų, kaip vaikams žaismingai ir įdomiai paaiškinti smegenų veikimą, aprašė autoriai Daniel J. Siegel ir Tina Payne Bryson knygoje „Tobulinkite vaiko smegenis“. Autoriai palygina smegenis su dviejų aukštų namu. Pritaikydami tokį palyginimą, jūs lengvai ir suprantamai paaiškinsite vaikui, kas vyksta jo galvoje. Galite sugalvoti vardus mažiems žmogeliukams, gyvenantiems tame name. Viršutinis aukštas vadinamas **neokorteksu (naujoji smegenų žievė)** ir atlieka mąstymo funkcijas, o apatinis aukštas – tai **limbinė sistema** arba mūsų jausmai.

Viršutiniame aukšte gyvena mąstytojas, problemų sprendėjas, planuotojas, emocijų tvarkytojas, kūrybininkas ir lankstusis. Apačioje įsikūrę tie, kurie veikia daugiausiai vedini jausmų. Pavyzdžiui, budrusis, baikštusis ar piktasis veikėjai. Nesvarbu kaip kartu su vaiku juos pavadinsite, galbūt suteiksite jiems vardus iš mėgstamų vaiko knygų ar filmų, svarbu, kad žinotumėte, apie ką kalbate. Apatinio aukšto gyventojai stengiasi užtikrinti, kad mes būtume saugūs ir gautumėme tai, ko norime. Jie stebi galimas grėsmes ir kai įtaria esant pavojų, nuspaudžia raudoną mygtuką, įjungia sireną ir paruošia mus puolimui arba pabėgimui.

Smegenys geriausiai veikia tuomet, kai abu aukštai dirba drauge. Gyventojai susitinka laiptinėje, šypsosi ir mojuoja

perduodami vieni kitiems žinutes. Dėka šių mažųjų gyventojų bendradarbiavimo, mes esame geros nuotikos, sutariame su kitais žmonėmis, sugalvojame puikių idėjų žaidimams, žinome kaip nusiraminti ir išspręsti problemas.

Vis dėlto, kartais taip nutinka, jog mažieji žmogeliukai ima panikuoti. Jie pagalvoja, kad gresia pavojus, kažkuris vienas surinka, kitas ima bėgti ir negalvodamas nuspaudžia raudoną mygtuką. Visi aukšto gyventojai laksto aukštyn ir žemyn panikuodami ir tuo momentu nepavyksta jų nuraminti. Dėl kilusio triukšmo namuose, niekas negirdi ir nesiklauso, bendravimas tampa neįmanomas. Viršuje visi nutyla ir stebi, kas vyksta apačioje. Dėl sujudimo žemutiniame aukšte, mūsų pulsas padažnėja, širdis ima mušti dažniau ir mūsų kūnas įeina į puolimo ar kovos būseną. Tai padaro mus greitesnius ar stipresnius arba priešingai, mes sustingstame lyg slėpdamiesi nuo pavojaus. Procesai, tuo metu vykstantys mūsų kūne, skirti užtikrinti mums saugumą.

Kalbėdami apie tai su vaikais, galite pateikti jiems išgalvotą situaciją, pvz.: Į apatinį aukštą staiga įžengia dinosauros. Kas tuomet vyksta? Kaip abiejų aukštų gyventojai reaguoja į situaciją?

Šį pavyzdį taip pat galite naudoti aiškindami vaikams skirtumus tarp vaikų ir suaugusiųjų elgesio. Vaikų atveju, viršutinis aukštas vis dar yra statomas, taigi apatinio aukšto gyventojai dažniau perima kontrolę ir sukelia bereikalingą paniką ten, kur suaugę nemato jokio pavojaus. Pavyzdžiui, jei vaikas užsinori naujo žaislo, jis gali sukelti sceną viduryje prekybos centro, kadangi jo smegenis valdo žmogeliukai iš pirmo aukšto ir jis tiesiog negali elgtis kitaip. Antrasis aukštas paprastai baigiamas statyti mums sulaukus dvidešimties.

MOTYVACIJA – TAI VAROMOJI JĖGA ŽMOGAUS GYVENIME

Kas skatina žmogų elgtis arba reaguoti tam tikru būdu arba priešingai, kas užgniaužia reakciją ir neleidžia kažko daryti? Trumpai tariant, motyvacija gali būti suprasta kaip **tam tikra jėga, skatinanti mus kažką daryti**.

Šiandien **vidinė motyvacija** laikoma pačiu svarbiausiu aspektu mūsų asmenybės formavimėsi, kadangi ji paremta kiekvieno individo asmeniniais poreikiais ir vertybėmis. Jei darome kažką iš vidinio įsitikinimo, padarome viską, ką galime, net jei tai dažnai reikalauja didelių pastangų.

Mes supratome, jog galime gyventi ir užsiimti tokia veikla, kuri kyla iš mūsų vidinės motyvacijos ir yra paremta

MOKYMOŠI BŪDAI

VARK modelis

Šis modelis išskiria keturis skirtingus mokinių tipus pagal tai, kokiais būdais jie mokosi: *vizualiniu* (regimuoju), *girdimuoju*, *skaitymo/rašymo* ar *kinestetiniu* (per fizinę veiklą).

Kaip suvaldyti namą savo galvoje?

Kai vaikas jau perpranta sistemą, jūs galite jam paaiškinti kaip išmokyti mažuosius žmogeliukus bendradarbiauti ir nejungti pavojaus sirenų per dažnai. Kai matote, kad jūsų sūnus ar dukra artėja prie isterijos, jūs galite jam ar jai paaiškinti, kas vyksta name jų galvoje. Pavyzdžiui: **„Matau, jog kažkas pirmame aukšte jau ruošiasi spausti sirenos mygtuką. Ką manai, jeigu pakviestume ką nors iš viršaus mums padėti? Gal jie mums padės susitelkti ties kvėpavimu“**.

mūsų pačių vertinimu, ko ir kaip mums labiausiai reikia, kas mums yra svarbu, ir ko mes norime. Jeigu kažkurią veiklą mes matome kaip prasmingą, naudingą ar įdomią, mes ją įgyvendiname, nelaukdami jokio atsako ar įvertinimo iš kitų.

Autoriai Lepper, Green ir Nisbett 1973 m. atliko eksperimentą – jie išsiaiškino, jog vaikai, kurie užduotis atliko be apdovanojimo arba gavo apdovanojimą netikėtai, vėliau buvo tiek pat susidomėję užduotimi kaip ir prieš tai. Vaikai, kurie žinojo apie laukiantį apdovanojimą, rodė mažesnę susidomėjimą ir praleido mažiau laiko atlikdami užduotį.



Vizualiniu būdu mokosi tie mokiniai, kurie geriausiai informaciją priima per vizualinę medžiagą – žemėlapius, diagramas, schemas ir tt.



Suteikite erdvę veikloms, kurioms vaikas jaučia vidinę motyvaciją – tai paskatins mokymąsi.

Girdimuoju būdu mokosi tie, kurie geriausiai informaciją įsitema ją išgirdę. Jie lengviausiai mokosi paskaitų arba grupinių diskusijų metu.

Kinestetiniu būdu mokosi tie, kuriems priimtinausia mokytis darant.

Skaitymo/ rašymo būdą renkasi tie, kurie geriausiai priima informaciją žodžių pavidalu – ją perskaitę arba užrašę.

Kolbo mokymosi ciklas

Keturi Kolbo mokymosi ciklo etapai:

- Konkreti patirtis,
- Reflektyvus stebėjimas,
- Abstraktus konceptualizavimas,
- Aktyvus eksperimentavimas.

Paprastiau tariant, šį ciklą sudaro: **patirtis, refleksija, mąstymas ir veikimas**.

DĖMESIO IŠLAIKYMAS PAGAL AMŽIŲ

Dėmesio arba koncentracijos trukmė – tai vaiko gebėjimas nepertraukiamai sutelkti dėmesį į tam tikrą užduotį. Tai reikalauja atsiriboti nuo visų kitų dirgiklių, tokių kaip garsai (klasėje už sienos esantis triukšmas), vaizdai (kas dedasi už lango) ar nereikalinga informacija (ant klasės lentos likę seni užrašai).

Alternatyvūs ugdymo metodai

Alternatyvūs ugdymo metodai ir požiūriai kalba apie ugdymo procesą, palengvinantį mokymą ir mokymąsi. Skirtingų strategijų vertinimas prasideda nuo tradicinių ugdymo metodų ir jų charakteristikų, kaip formalizmas, autoritarizmas, kartojimas ir įsiminimas, apibrėžimo. Alternatyviame ugdyme siekiama šių charakteristikų atsisakyti ir dirbti kitais būdais, įtraukiant eksperimentinius būdus.

Šešios alternatyviojo ugdymo metodologijos

- Montessori metodas,
- Waldorfo metodas,
- Amaros Berri sistema,
- Reggio Emilia filosofija,
- Populiarusis ugdymas
- Domano pedagogika.

Šie mokymo metodai nuolat kinta ir su laiku vystosi prisitaikydami prie naujos kartos mokinių poreikių.

Vidutinė dėmesio išlaikymo trukmė pagal amžių:

- Dvejų metų vaikai: 4–6 minutės.
- Ketverių metų vaikai: 8–12 minučių.
- Šešerių metų vaikai: 12–18 minučių.

Vaiko dėmesio išlaikymo trukmės prailginimas

- Kūrybiškai pateikite užduotis, kurios jūsų vaikui nepatinka.
- Išbandykite „fidget“ žaislus (skirtus nerimui, susijaudinimui, frustracijai mažinti, užimant pirštukus): kubą, streso kamuoliuką, „pop it“, „spinerį“ ir pan.
- Dažnai pasižiūrėkite kaip sekasi jūsų vaikui, jam atliekant sunkią užduotį.
- Darykite trumpas pertraukėles sunkių užduočių metu.
- Duokite dėmesio, kad dėmesio gautumėte.
- Suskaidykite užduotį į dalis.



STRESAS

Optimali būseną, reikalingą mokytis, yra atsipalaidavęs ir nepatiriantis streso protas. Kai mes jaučiamės saugiai ir esame ramioje aplinkoje, mūsų smegenys nešvaisto energijos „mūsų apsaugai“, o ją skiria informacijai, kuri bus išsaugota ir ją prisiminsime, kai mums jos prireiks, talpinti ir išsaugoti,

Atminties neuromokslas

Remiantis turimomis žiniomis, mūsų prisiminimai gali būti pakeisti kitais, kai susiduriame su nauja, prisiminimais paremta informacija. Tai daro šiuos prisiminimus labai lanksčiais. Medialinė prefrontalinė smegenų žievė nustato ar nauja informacija koku nors būdu susijusi su jau saugomais prisiminimais.

- Kasdienės užduotis paverskite įdomesnėmis.
- Pajudėkite.
- Padidinkite smegenų galią. Pavyzdžiui, aktyvinantys žaidimai, skirti smegenų pusrutulių sąveikai: „viena ranka tapšnok savo galvą, kita glostyk pilvą“. Arba: „paliesk savo kairį petį dešine ranka“. Užduotys gali būti įvairios.
- Užtikrinkite, kad vaikas nealkanas ir nepavargęs.
- Pagirkite vaiką už pastangas.
- Būkite atidūs ir jauskite, kuomet jums prireikia pagalbos.

Kaip veikia dėsniai

Yerkes-Dodson dėsnis aprašo empiriškai išmatuotus ryšius tarp streso ir užduoties įvykdymo. Visų pirma, jis teigia, kad našumas didėja esant fiziologiniam ar psichologiniam susijaudinimui, bet tik iki tam tikro lygio. Tai dar vadinama apverstos U sužadavimo modeliu.

Kai stresas tampa pernelyg aukšto lygio, našumas krenta. Kalbant dar daugiau, streso ir našumo kreivė skiriasi priklausomai nuo to, kiek žinoma, ir kiek sudėtinga yra užduotis.

Užduoties vykdymas yra pats našiausias, kuomet susijaudinimas yra vidutinio lygio: sudėtingos užduotys geriausiai atliekamos esant žemam susijaudinimui, o lengvos – aukštesniam.



Sodrios tekstūros, kintančios temperatūros ir įtraukiantys kvapai – visa tai siūlo gamtinę aplinką ir medžiagas joje. Tokioje aplinkoje mes tyrinėjame ir didiname savo gebėjimą klasifikuoti, stebėtis, skaičiuoti...Tokia sąveika su gamtine aplinka užtikrina svarbią mokymosi patirtį.

ATSPARUMAS

Tai – gebėjimas greitai atsitiesti po iššūkių ir stiprių išbandymų. Atsparūs vaikai atsigauna po nesėkmių ir grįžta į įprastą gyvenimą greičiau. Ir, kai ne viskas vyksta pagal planą ir vaikai jaučia nerimą, liūdesį, nusivylimą, baimę ar frustraciją, atsparumas padeda jiems suprasti, jog šie nepatogūs jausmai netrunka amžinai. Jie gali išgyventi šiuos jausmus ir tuo pačiu žinoti, kad netrukus tai praeis.

INDIVIDUALUS POŽIŪRIS Į VAIKĄ UGDYME

Kiekvienas vaikas klasėje yra unikalus ir toks vienintelis, kiekvienas turi skirtingus poreikius, savybes bei gebėjimus, kurie susiję su vaiko mokymusi, informacijos priėmimu, asmenybės vystymusi ar socialinių įgūdžių

BENDRADARBIAVIMO METODAS UGDYME

Individualus žmogaus supratimas apie pasaulį ir būdai, kuriais žmogus mąsto, kyla iš socialinių santykių ir yra šių santykių formuojami. Taigi, mokymosi esmė yra santykiuose. Pats efektyviausias būdas mokytis (spręsti gyvenime kylančias situacijas) yra mokymasis iš kitų žmonių, situacijų sprendimas tariantis ir kalbantis su jais. Bendradarbiavimas ugdyme reiškia sąmoningą darbą su socialinėmis situacijomis ugdymo užduočių metu mokykloje ir šių situacijų panaudojimą efektyvesniam mokymui ir asmenybės augimui.

Savęs vertinimas

Savęs vertinimas tampa savireguliacijos ir savikontrolės mokymosi metu šaltiniu, jeigu individas, remiantis

Santykiai sudaro pagrindą vaikų atsparumui formuotis. Vaikai išmoksta atsparumo per patirtį, ji ugdoma per laiką, tad pasistenkite būti kantrūs ir palaikantys, kol jūsų vaikas mokosi kaip atsilaikyti prieš iššūkius. Galbūt jūs norėsite viską išspręsti už vaiką, tačiau kartais jis turi patirti nepatogius jausmus, kad išmokytų pats su jais tvarkytis.

lavinimu. Nerastume dviejų vaikų, kurie mokytųsi visiškai taip pat. Taigi, mokytojas savo darbe turėtų pritaikyti individualistinį požiūrį.

juo pradeda kelti sau realius tikslus, įdeda pastangų jiems pasiekti, gali įvertinti jų atlikimą ir nusistatyti naujus. Tai rodo savikontrolės lygį, mokėjimą vertinti rezultatą ar kritiškai pažvelgti į klaidas, ieškoti jų priežasčių ir jas pašalinti. Tik realus savęs vertinimas gali pasitarnauti šiems įgūdžiams. Taip pat mokiniui labai svarbu gauti kaip įmanomą tikslesnį grįžtamąjį ryšį.

Klaidų darymo menas

Gyvenime mes garantuotai padarysime klaidų. Visiškai jų išvengti neįmanoma, kad ir ką darytume, tačiau svarbiausia yra ne pati klaida ar jos dydis, o mūsų atsakas į ją.



Galimybės laisvai saviraiškai: piešimas ir rašymas. Tai gali būti tiek bendravimo priemonė, tiek savo asmenybės atskleidimas ir parodymas. Tai – kelionė per daug etapų ir patirčių, iš kurių kai kurios išgyvenamos drauge su kitais, ir kurios visos yra labai vertingos.

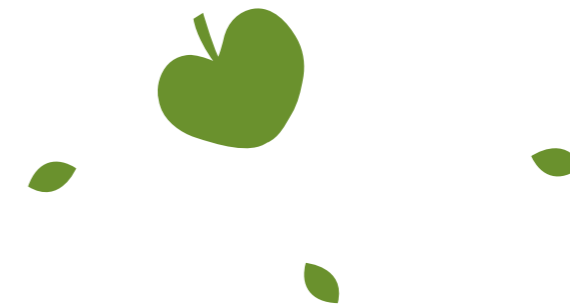
KLAIDŲ NAUDA:

- Pripažink klaidą.
- Permaštyk ir analizuok.
- Užduok sau sudėtingus klausimus.
- Praktiškai pritaikyk išmoktas pamokas.
- Peržvelk savo progresą.
- Pripažink, kad normalu jaustis pažeidžiamu.
- Prisimink, jog neįmanoma išvengti klaidų.

Šaltiniai

1. Feřtek, Tomáš. Co je nového ve vzdělávání. Praha: Nové beseda, 2015. ISBN: 978-80-906089-2-4
2. <https://www.greatschools.org/gk/articles/preschooler-brain-development/>
3. <https://www.kidcentraltn.com/development/4-5-years/brain-development--preschool-3-5-years.html>
4. <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/6605/rodicia-ktori-poznaju-fungovanie-mozgu-lepsie-chapu-reakcie-dietata>
5. <https://eduworld.sk/cd/martina-matejova/4082/vysvetlite-detom-ako-funguje-ich-mozogomozete-im-aj-sebe>
6. <https://www.medical-interviews.co.uk/blog/benefits-experiential-learning-kolbs-learning-cycle-training>
7. <https://tracyharringtonatkinson.com/kolb-learning-cycle/>
8. Kopřiva, Pavel a Nováčková, Jana. Respektovat a být respektován. Praha: Spirála, 2010. ISBN: 978-80-904030-00
9. <https://www.eln.co.uk/blog/alternative-learning-approaches-in-education>
10. <https://www.cambridgeassessment.org.uk/Images/665425-formal-non-formal-and-informal-learning-what-are-they-and-how-can-we-research-them-.pdf>
11. <https://www.brainbalancecenters.com/blog/normal-attention-span-expectations-by-age>
12. <https://www.parents.com/kids/development/intellectual/how-to-improve-attention-spans/>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8248342/>
14. <https://www.simplyacademy.com/how-does-stress-affect-learning/>
15. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/ritual-and-the-brain/201804/why-your-brain-stress-fails-learn-properly>
16. <https://www.simplypsychology.org/what-is-the-yerkes-dodson-law.html>

17. <https://raisingchildren.net.au/school-age/behaviour/understanding-behaviour/resilience-how-to-build-it-in-children-3-8-years>
18. <https://biglifejournal.com/blogs/blog/encourage-child-to-try-new-things>
19. <https://www.betterup.com/blog/learning-from-your-mistakes>





Berniukas su dviem kuprinėm (savarankiškumas, motyvacija)

INTRAPERSONALINĖS (SAVĖS PAŽINIMO) KOMPETENCIJOS

Įrankiai ir metodai ikimokyklinio amžiaus vaikų intrapersonaliųjų kompetencijų vystymuisi skatinti lauko pedagogikoje

Dr. Paula María Mendiri

Specifinių tyrimų metodų ir švietimo vertinimo katedra. Švietimo studijų fakultetas. A Coruña universitetas. Universiteto profesorė. Tyrimų grupė Eunoia. School Well-Being and Active Life in Educational Contexts

Dr. Luisa Losada Puente

Specifinių tyrimų metodų ir švietimo vertinimo katedra. Švietimo studijų fakultetas. A Coruña universitetas. Asistuojanti universiteto profesorė. Tyrimų grupė Eunoia. School Well-Being and Active Life in Educational Contexts

Paz Gonçalves López

Specifinių tyrimų metodų ir švietimo vertinimo katedra. Švietimo studijų fakultetas. A Coruña universitetas. Dėstytoja. Tyrimų grupė Eunoia. School Well-Being and Active Life in Educational Contexts

Darželis vaidina svarbų vaidmenį vaiko gyvenime, suteikdamas jam galimybę megzti santykius tiek į išorę, tiek į vidų (Alif ir kt., 2019; Mann ir kt., 2022). Darželis nėra vieta, skirta vien mokymuisi ir akademinį įgūdžių lavinimui (skaitymas ar skaičiavimas), čia ugdomi ir kiti įgūdžiai, lemiantys visapusišką vaiko vystymąsi: socialinės bei emocinės kompetencijos (Denham, 2019, p. 85).

Kai kurie akademiniai modeliai priskiria savęs pažinimo kompetencijas prie emocinio intelekto. Gardner (1983) savo „Daugialypio intelekto teorijoje“ kalba apie intrapersonalinį (emocinis) ir tarpasmeninį intelektą (socialinis). Autorius teigia, jog individas turi išvystęs intrapersonalinį intelektą tuomet, kai jis pažįsta save, suvokia savo vidinį pasaulį, veikia prisitaikdamas ir savikontrolėje (Gardner 1991).

Šis intelektas apima savo kaip asmenybės paveikslą matymą (savo silpnybių ir stipriųjų pusių pažinimas), savo nuotaikų, ketinimų, motyvacijos, temperamento ir troškimų suvokimą. Taip pat savidiscipliną, savęs supratimą bei savivertę (Gardner, 1993, cituojama Armstrong, 2017, p. 9).

Verta paminėti ir kitų autorių modelius, aprašančius intrapersonalines kompetencijas kaip įgūdžių, leidžiančių vaikui siekti asmeninės gerovės ir mėgautis tuo, ką daro, paskatinti jo darbo tempą, siekti užsibrėžtų tikslų, rinkinį. Taip pat sumažinti frustraciją, nerimą ir išsaugoti emocinius resursus. Apie tai kalba Mayer ir Salovey „Emocinio intelekto“ modelis (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1993, 1997), Bar-On modelis (2006),

CASEL modelis (Casel, 2020, cituojamas Shoon, 2021) ar DOMASEC integracinė klasifikacija (Shoon, 2021).

Mayer ir Salovey (1995) pristatė „Regulatoriaus modelį“, susijusį su emocijų valdymu ir emocijoms taiko intelekto sąvoką. Autoriai pateikia tris emocijų kontrolės ir reguliavimo lygius: nesąmoningas ir žemas suvokimo lygis, kuomet individas kreipia dėmesį į emocinius išgyvenimus (pvz.: jis gali nuspręsti ar koncentruotis ar ne į tam tikrą jausmą) ir aukšto suvokimo lygis, kuomet bandoma suprasti, apibūdinti ir sąmoningai dėmesį nukreipti į emocijas. Taigi, skiriant dėmesio emocijoms, atsiranda bandymas jas suvaldyti. Šis suvokimo lygis apima ilgiau trunkančias proto būsenas, o ne tik pačias emocijas.

Goleman (1998, cituojama Boyatzis ir kt., 1999) išskiria penkis emocinio intelekto lygmenis: savęs suvokimo (emocinis suvokimas, realus savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi), savireguliacijos (savikontrolė, pasitikėjimas, sąžiningumas, prisitaikymas ir novatoriškumas), motyvacijos (veržlumas, įsipareigojimas, iniciatyvumas ir optimizmas), empatijos (kitų supratimas, kitų ugdymas, orientavimasis į paslaugas, įvairovės ir politinių procesų suvokimas) ir socialinių įgūdžių (įtaka, bendravimas, konfliktų valdymas, lyderystė, santykių užmezgimas, bendradarbiavimas ir komandinis darbas).

Bar-On (2006) metodas neišskiria emocinio ir socialinio intelekto atskirai, bet apibrėžia juos kaip tarpusavyje susijusių emocijų ir socialinių kompetencijų, reiškiančių gebėjimą atpažinti, suprasti ir valdyti emocijas, sieti save su kitais žmonėmis, prisitaikyti prie pokyčių, spręsti problemas ir tvarkytis su kasdieniais iššūkiams, visumą. Metodo autorius teigia, jog turėtų atskirti emocinį nuo kognityvinio intelekto, kadangi jie formuojasi skirtingose smegenų srityse. Intrapersonalines kompetencijas šiame modelyje apibrėžiamos kaip savęs suvokimas, savo stiprybių ir silpnybių matymas bei gebėjimas adekvačiai reikšti savo mintis ir jausmus. Norėdamas išmatuoti socioemocinį intelektą, Bar-On išskyrė penkis emocinio koeficiento lygmenis, iš kurių svarbiausiu laikė

intrapersonalinį (savęs pažinimo) lygmenį. Jį autorius dar skirsto į smulkesnes dalis: savigarbą, emocinį savęs pažinimą ir užtikrintumą. Kaip svarbius gebėjimus autorius taip pat įvardina nepriklausomybę ir savęs suvokimą. Metodas socioemocinį intelektą sieja su visapusiška žmogaus sveikata ir teigia, jog jai užtikrinti reikalinga šios kompetencijos, įgūdžiai ir pagalbiniai faktoriai: a) gebėjimas suprasti ir priimti savo emocijas, b) gebėjimas užsibrėžti ir siekti savo tikslų bei atskleisti savo potencialą ir c) gebėjimas pasitikrinti savo jausmus ir pažvelgti į dalykus iš tinkamos perspektyvos.

Shoon (2021) pristatė integracinio klasifikavimo modelį DOMASEC, kuris išskiria socioemocinių kompetencijų sritis, susijusias su Socialinio ir emocinio mokymosi (SEL), Asmenybės bruožų ir Savęs apibrėžimo teorija. Kalbant apie socialinį ir emocinį mokymąsi, kai kurie autoriai pabrėžia ypatingą jo svarbą vaikų ugdyme nuo priešmokyklinės klasės iki vidurinės mokyklos (Gracyk ir kt., 2012). Išskiriamos penkios šio mokymosi sritys (Gordon ir kt., 2022): savęs suvokimas, savikontrolė, socialinis sąmoningumas, gebėjimas kurti santykius bei atsakingas problemų sprendimas. Šių sričių mokomasi skirtingais augimo etapais, tačiau tam būtina užtikrinti tinkamą mokymuisi aplinką, taikyti atitinkamą praktiką klasėje, mokykloje, šeimoje ir bendruomenėje. Didžiojo penketo modelis, kalbantis apie asmenybės bruožus (atvirumas, sąžiningumas, ekstravertiškumas, prisitaikymas, neurotiškumas) naudojamas emocijų įgūdžių tyrimuose. Kartais sunku atskirti socio-emocinius gebėjimus (didžiausias našumas atliekant tam tikras užduotis) ir asmenybės bruožus (tipiškas elgesys arba būdingi jausmų, minčių ir veiksmų modeliai), todėl Schoon siūlo naudoti DOMASEC klasifikavimą (Danner ir kt., 2021). Galiausiai, Savęs apibrėžimo teorija paaiškina vidinės ir išorinės motyvacijos procesus, taip pat mokinių sveikatą ir akademinis rezultatus, nurodydama tris pagrindinius psichologinius poreikius, kuriuos reikalinga patenkinti: autonomija (gebėjimas veikti savarankiškai, būti iniciatyviems bei prisiimti atsakomybę už savo veiksmus), kompetencija (meistriškumas, žinojimas, kad pasiseks bei

asmeninis augimas) ir santykiai (priklausymo bendruomenei jausmas bei ryšiai su kitais). (Ryan & Deci, 2020).

DOMASEC klasifikacija (Shoon, 2021) nurodo vystymąsi trimis kryptimis: į save patį (intrapersonalines kompetencijas), į kitus (tarpasmeninės kompetencijos) ir į uždavinių atlikimą. Orientacijos į save sritis apima tokius asmenybės bruožus ir gebėjimus (savivertė, savęs suvokimas, savireguliacija), apie kuriuos kalbama ir CASEL modelyje (savęs suvokimas, laimė, efektyvumas, savirefleksija), taip pat Socialinio ir emocinio mokymosi (SEL) teorijoje (savikontrolė, emocijų ir streso valdymas).

Kaip teigia Bar-On (2006), visų šių gebėjimų galima išmokyti ir išmokyti. Darželis ir mokykla jau ankstyvajame amžiuje prisideda prie akademinio vaikų ugdymo ir gebėjimo suprasti savo paties emocijas ir elgesį, taip pat išmokyti sklandaus bendravimo (Cudworth & Lumber, 2021), formuoja socialinius ir emocinius įgūdžius, kurie reikalingi vaikui augti visapusiškai (Denham, 2019) ir padeda vaikui augti tiek tarpasmeninėje, tiek intrapersonalinėje srityse. (Alif ir kt., 2019).

Tinkama erdvė šiems įgūdžiams vystyti vaikystėje – tai gamtos mokyklos, kuriose visi mokiniai turi galimybę auginti savo savivertę, pasitikėjimą bei pasiekimus mokymuisi per patirtį natūralioje aplinkoje (Miško mokyklų asociacija, cituojama Beresford & Phillipts, 2022) ir kur yra užtikrinama rami, saugi aplinka bei skatinamas savarankiškumas, kūrybiškas žaidimas ir bendradarbiavimas su kitais (Kuo ir kt., 2022).

Strapsnyje ir toliau aptarsime tyrimus apie gamtos mokyklas, jų naudą intrapersonalių kompetencijų ugdymui ir, apskritai, vaikų gerovei bei sveikatai, užtikrinant jų pagrindinius psichologinius poreikius, sužadinant jų kūrybiškumą ir smalsumą mokytis bei tyrinėti juos supantį pasaulį (Ryan & Deci, 2020). Taip pat atkreipsime dėmesį į mokytojo vaidmenį, kuris turėtų skatinti vaiko natūralų smalsumą, gilesnių mokymosi procesų ar socialinių normų įsisavinimą natūralioje aplinkoje (Barrable & Arvantis, 2019; Kuo ir kt., 2022).



INTRAPERSONALINĖS KOMPETENCIJOS MIŠKO MOKYKLOSE ANKSTYVAJAME UGDYME



Paskutiniais dešimtmečiais susidomėjimas alternatyviais ugdymo metodais, tokiais kaip ugdymas lauke, vis auga. Lauko pedagogika matoma kaip būdas pagerinti vaikų sveikatą, padidinti sąmoningumą kalbant apie aplinką ir gamtą bei ugdyti santykį su aplinka (Arvanitis ir kt., 2022; Beresford & Phillips, 2022). Gamtos mokyklos padeda vaikams augti kaip asmenybėms, ugdyti jų fizinius, socialinius, kognityvinius, kalbinius, emocinius ir dvasinius gebėjimus (Ahi & Kahrیمان-Pamuk, 2021; Cudworth & Lumber, 2021), auginti jų pasitikėjimą savimi, kurti sveikus santykius su kitais ir su aplinka (Barrable & Arvanitis, 2019) ir skiria ypatingą dėmesį vaikų emociniam intelektui (Cudworth & Lumber, 2021).

Išties, ugdymas lauke ne tik ugdo kognityvinius bei su akademiniais pasiekimais susijusius įgūdžius, tačiau ir tuos, kurie siejami konkrečiai su lauko aplinka (Kuo ir kt., 2022). Dabaja (2022) kalba apie šešis ypatingai svarbius gebėjimus: socialiniai/ bendradarbiavimo gebėjimai, fiziniai įgūdžiai, savivertė ir pasitikėjimas savimi, aplinkos suvokimas ir priklausymo (bendruomenei) jausmas, emocinė/ psichinė sveikata bei rizikų valdymo įgūdžiai. Tuo tarpu Arvantis ir kiti (2022), atsižvelgdami į tai, jog vaikų ryšys su juos supančia natūralia aplinka leidžia jiems įgyti gebėjimus bei atskleisti savo stiprybes (Barrable & Arvantis, 2019), išskiria penkias sritis, kuriose gali būti ugdomi skirtingi įgūdžiai gamtos mokyklose: žinios ir įgūdžiai, ryšys su gamta ir fizinė bei psichinė sveikata, struktūra (lankstumas), įsitraukimas ir malonumas. Akin ir kiti (2020) mano, jog lauko pedagogika apima gamtinių resursų valdymą ir santykį su savimi (intrapersonaliniai santykiai), santykius su kitais (tarpasmeniniai santykiai) ir santykį su didesne bendruomene (ekosistemos ir ekologija).

Remiantis Dabaja (2022) literatūra, visi šie įgūdžiai yra tarpusavyje susiję ir lauko pedagogikoje svarbu ugdyti visus juos kartu. Pavyzdžiui, socialinių ir bendradarbiavimo

įgūdžių ugdymas lauko mokyklose pirmiausia glaudžiai susijęs su pasitikėjimu savimi, kurį vaikai išsiugdo jausdami laisvę ir turėdami erdvę ir laiką mokymuisi bei galimybę būti savarankiškais. Antra, tai susiję su suvokimu, jog veiksmai turi pasekmes, kai kalbame apie santykius su kitais (bendraamžiais ir suaugusiais) ir trečia, su noru bei motyvacija tyrinėti ir žaisti. Cudworth ir Lumber (2021) nurodo kelius, kuriais kuriamas ryšys su gamta, suteikiantis alternatyvią erdvę, kurioje vyksta vidinė socialinė ir emocinė raida bei kuriamas vaikų santykis su gamta, savimi ir kitais: kontaktas (susitikimas su gamta per pojūčius), emocija (emocinė būseną ar jausmas, atsiirandantis būnant gamtoje), reikšmė (gamtos simbolikos panaudojimas mintims išreikšti), atjauta (rūpestis gamta ir empatija, noras padėti / bendradarbiauti) ir grožis (estetikos gamtoje suvokimas, spalvų, formų, pavidalų, pamaloninančių jusles ir keliančių susižavėjimą, matymas). Taip pat Kuo ir kiti (2022) atskyrė asmeninius įgūdžius (lyderystė, bendravimas, atsparumas, kritinis mąstymas, problemų sprendimas, orientavimasis erdvėje) nuo įgūdžių, susijusių su mūsų aplinka (ryšys su gamta, vertybės, orientuotos į aplinką bei aplinką tausojantis elgesys), kurie laikomi raktu į sėkmę užtikrinant dėmesingą, disciplinuotą, įtraukiantį ir fiziškai aktyvų mokymąsi.

Galiausiai, galimybė geriau save pažinti bei siekti ir gauti tai, ko nori, vaikams yra kelias į didesnį asmeninį pasitenkinimą ir savirealizaciją (Cudworth ir Lumber, 2021), taip pat ir bendrą jų gerovę ir sveikatą mokykloje. Tačiau kaip intrapersonalinės kompetencijos turėtų būti ugdomos lauko mokyklose, ir koks turėtų būti mokytojų vaidmuo užtikrinant jų ugdymą?

Kaip jau pabrėžėme šio skyriaus pradžioje, intrapersonalinių kompetencijų apibrėžimas vis dar diskutuojamas mokslininkų. Vis dėlto, galime išskirti svarbiausias šių kompetencijų sritis, pasikartojančias daugelyje modelių ir teorijų: savęs suvokimas, savęs ugdymas, savidisciplina,

savikontrolė, pasitikėjimas savimi (savivertė), savarankiškumas ir vidinė motyvacija.

Pirmiausiai, **savęs pažinimas arba emocinis sąmoningumas** leidžia vaikams išreikšti save, valdyti savo emocijas, prisitaikyti bendraujant su kitais bei suprasti kitus. Šie įgūdžiai, taip pat suprantami kaip emocinės arba socioemocinės kompetencijos, pradeda formuotis ir vystytis ankstyvojoje vaikystėje ir gali būti paveikti tiek intrapersonalinių aspektų (būdingų kiekvienam vaikui), tiek tarpasmeninių (šiame etape labai svarbu šeima ir mokytojai) bei tam tikrų kultūros ir lyties elementų (Denham, 2019; Domitrovich ir kt., 2017). Šie įgūdžiai gali būti tobulinami gamtos mokyklų aplinkoje, kurios sukuria idealią erdvę vaikams eksperimentuoti su tam tikromis rizikomis, turėti tinkamą palaikymą ir išbandyti save santykiuose su aplinka (Bereford ir Phillips, 2022; Kahrیمان-Pamuk ir Ahi, 2019).

Savęs suvokimas – tai esminis įrankis, leidžiantis vaikams tobulinti kitus įgūdžius, tokius kaip **saviugda**, kuri reikalauja gilaus supratimo apie savo gebėjimus, gyvenimo tikslus ir kliūtis jų siekiant. Gamtos mokyklose šis įgūdis skatinamas atkreipiant dėmesį į vaikų individualius skirtumus, naudojant, pavyzdžiui, interviu arba savirefleksijos formas per piešinius ir kitus grafinius vaizdus, kurie padeda jiems išreikšti savo poreikius (Ahi ir Kahrیمان-Pamuk, 2021; Kahrیمان-Pamuk ir Ahi, 2019). Saviugda leis vaikams būti sąmoningais ne tik akademiškai, bet ir savo asmeniniame vystymėsi bei santykiuose su kitais. Tai apima nuoseklų procesą, pradedant nuo savo tikslų nustatymo (ko vaikas nori pasiekti ir kaip), per veiksmų plano kūrimą (konkreti vizija, ką reikia daryti, siekiant tikslų) iki pilno tikslų suvokimo (kur jie nori nueiti, ir kur nubrėžti ribą).

Su šiuo įgūdžiu taip pat galima sieti **savidiscipliną** apibrėžiamą kaip ištvermę, atkaklumą, nuoseklumą laikantis normų ar taisyklių ir valią siekti ir įgyvendinti savo tikslus. Tai apima koncentravimąsi į asmeninių ir akademinų tikslų įgyvendinimą bei gali pasireikšti per įpročių

ar kasdieninių veiklų pokyčius, kurie leidžia asmeniui tobulėti. Ryšys su gamta buvo siejamas su didesne savidisciplina įvairiuose Kou ir kt. (2022) tyrimuose, leidusių autoriams padaryti išvadą, jog vaikai, dažnai būnantys gamtoje, turi didesnį gebėjimą valdyti savo impulsus.

Savikontrolės arba savireguliacijos sąvoka (gebėjimas nubrėžti ribas – dėmesiui, imintims, emocijoms, norams ir veiksams) kyla iš savęs suvokimo. Emocijų valdymas reikalauja keleto įgūdžių (Denham, 2019): vaikas turi aiškiai atpažinti savo jausmus, kad žinotų kaip juos valdyti; taip pat jis turi gebėti atpažinti ir valdyti „klaidingus“ signalus (pvz., lengva supainioti frustraciją su pykčiu, nuostabą su baime...), mokyti atskirti ir tinkamai naudoti tuos jausmus, kai jie yra svarbūs ir naudingi (pvz., išreikšti liūdesį ar nerimą dėl įvykio), slopinti tuos, kurie yra svarbūs, bet išreikšti juos nėra prasminga (pvz., pernelyg supykti ant savo bendraamžių dėl kažko, kas jų manymu yra neteisinga) ir visiškai „nuskandinti“ tuos jausmus, kurie yra nereikšmingi. Šia prasme, gebėjimas valdyti tam tikrų emocijų intensyvumą, kai jos gali tapti nepakeliamos (pvz., baimės jausmas situacijoje, reikalaujančioje greitos reakcijos), padidinti jį, kai reikia siekti tikslų (pvz., bandymas paskatinti ir motyvuoti save apatijos ar menko susidomėjimo momentais) ir pakeisti emocinę būseną, susiduriant su iššūkiais (pvz., situacijoje, kurioje randasi nerimas, bandyti raminti save šypsantis ir taip įtikinti save ir kitus, jog esi ramus) leidžia vaikui išlaikyti tikrus ir darnius santykius su bendraamžiais, daugiau dėmesio skirti ankstyvoms akademinėms užduotims ir mokyti taisyklių per socialines patirtis skirtingoje aplinkoje. Alif ir kiti (2019) pastebi, kad vaikai dažnai išreiškia savo mintis ir jausmus žaisdami, todėl kai jie jaučiasi laimingi ir mėgaujasi mokymusi, jų vystymasis pagreitėja. Lauko mokyklos išnaudoja natūralią gamtinę aplinką mokymosi veikloms per žaidimus, siekiant ugdyti vaikų problemų sprendimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, savivertę, vidinę motyvaciją ir pasitikėjimą savimi (Pamuk ir Ahi, 2019).

Natūralus žmogaus polinkis nuo išorinių veiksnių reguliavimo pereiti prie **savireguliacijos**, yra vienas iš aspektų,

kurį atskleidžia Deci ir Ryan Savęs apibrėžimo teorija (Barrable ir Arvanitis, 2019), kuri kalba apie skirtingus savireguliacijos lygius, nuo dalinės (išorės veiksnių nulemtas elgesys, siekiant apdovanojimų ar išvengiant bausmės), reguliacijos per tapatinimąsi (elgiamasi, matant ir suvokiant tam tikro elgesio vertę) iki integruotos reguliacijos (savo paties nulemta elgsena). Mokinių pasitenkinimas ir įsitraukimas yra didesni lauko aplinkoje; taip pat pastebima didesnė vidinė motyvacija (Fägerstam ir Blom, 2012; Hobbs, 2015; cituojama Kou ir kt., 2022).

Kalbant apie įgūdžių ir kompetencijų ugdymą, Arvanitis ir kt. (2022) tyrimas atskleidė, jog nors lauko mokyklos vertinamos kaip erdvė, užtikrinanti svarbių įgūdžių lavinimą, vis dėlto jos sulaukia kritikos dėl to, jog kitaip nei tradicinėse mokyklose, mažiau dėmesio skiria tokių įgūdžių kaip skaitymas ar rašymas, ugdymui. Šiuo klausimu autoriai Ryan ir Deci (2020) nurodo, jog mokinių psichologinis augimas ir sveikata yra daug svarbiau nei pasiekimų rezultatai. Nors ne visi mokiniai geba pasiekti tokių rezultatų, į kuriuos orientuotos dauguma mokyklų, jos (mokyklos) turėtų būti ta vieta, kur mokiniai gauna palaikymą, sąlygas puoselėti savo psichinę sveikatą, ir žinoma, niekaip nepakenkti mokiniams (p. 101860).

Galiausiai, svarbu pastebėti, jog mokymas prisitaikyti ir emocinė raida svarbūs ne tik asmeniniam žmogaus augimui, bet ir santykiams su kitais: vienas svarbiausių uždavinių, kalbant apie vaiko vystymąsi, yra siekti ilgalaikių santykių su bendraamžiais (Barrable & Arvanitis, 2019; Mann ir kt., 2022). Emocinių kompetencijų lavinimas prisideda prie sėkmingų santykių su bendraamžiais, paremtų klausymusi, bendradarbiavimu, pagalbos prašymu ir derybomis, kūrimo. Išmokęs šių įgūdžių, vaikas gali sėkmingai gyvuoti socialiniame pasaulyje, toliau savarankiškai tobulėti ir turėti puikią psichinę sveikatą pradedant priešmokykliniu ugdymu ir tęsiant toliau (Denham, 2019). Massey (2005, cituojama Beresford & Phillips, 2022) savo tyrime atkreipė dėmesį į šį faktą, ištyręs, jog vaikai lauko mokyklose gali pasigirti didesniu savarankiškumu, tačiau taip pat moka paprašyti pagalbos, kai jos prireikia,

paprastai turi aukštesnę savivertę ir pasitikėjimą savimi. Tokią mintį papildo ir Attwood (2010, p. 21), kalbėdamas apie lauko mokyklų indėlį formuojantis **savivertei ir pasitikėjimui savimi**, tirdamas pasitikėjimą savimi ir atsparumą nepažįstamoje aplinkoje, įvedant naujas struktūras ir galimybes.

Išvados: patarimai ir rekomendacijos intrapersonaliniams kompetencijos ugdyti lauko darželiuose

Ugdymas mokykloje – tai esminis faktorius vaiko vystymėsi, tačiau ne tik akademinio lygiu, bet ir mokantis suprasti savo paties bei kitų emocijas ir elgesį ir įgytą žinojimą pritaikyti sklandžiam bendravimui su kitais (Cudworth & Lumber, 2021). Ugdymas lauke apima daug daugiau, nei klasės perkėlimą iš vidaus į lauką ar būdus, kuriais pristatomas mokymosi turinys. Tai – holistinis požiūris į ugdymą, leidžiantis vaikams eksperimentuoti jų aplinkoje, išbandyti savo gebėjimus ir lavinti įgūdžius, skirtus kurti glaudius santykiams su kitais, su savimi ir su pasauliu apskritai. Mokymasis lauke suteikia stiprų pagrindą ugdyti savęs pažinimo bei socialinėms kompetencijoms (Mann ir kt., 2022, p. 212), įskaitant įsitraukimą ir malonumą mokytis, sveikatą ir gerovę ir santykį su gamta.

Skyrių užbaigsime pateikdami patarimų kaip ugdyti intrapersonalinį intelektą vaikystėje:

- **Suteikite natūralias, gamtines erdves ir laiką, leidžiančius žaisti ir laisvai judėti, siekdami skatinti vystymąsi.** Šios erdvės turėtų leisti kurti asmeninį emocinį paveikslą, o laikas turėtų būti skirtas aktyviam klausymuisi, stebėjimui be vertinimo ir būti susijęs su gamtos ciklais, pvz. metų laikais. Kas savaitę (atsižvelgiant bendrai į grupę arba į kiekvieną individą ir jų skirtingus augimo etapus) ir kasdien (susikaupimo ir išlaisvėjimo momentai).
- **Skirkite savo dėmesį dabarčiai: vaikai turi būti mokomi vienu metu žengti tik vieną žingsnį.** Tam

pasiekti, būtų naudinga pasitelkti sąmoningumo pratimus, leidžiančius vaikams susitelkti ties tikslais trumpuoju laikotarpiu ir įrankius, padedančius save matyti tolimesnėje ateityje.

- **Mokytojo, kaip pagarbaus kompaniono, vaidmuo.** Suaugę padeda vaikams suprasti juos supantį pasaulį. Būkite pakankamai arti vaikų, kad galėtumėte stebėti ir klausytis, tačiau išlaikykite atstumą, kad nesutrukdytumėte jų žaidimo. Taip pat svarbu rūpintis savo psichologine bei fizine sveikata ir plėsti savo žinias apie pasaulį.
- **Kaip galime tikėtis, jog vaikai tai įvykdys? Nustatydami realius tikslus.** Vaikui svarbu gebėti atpažinti savo stipriąsias bei silpnąsias puses ir remiantis tuo veikti kasdieniniame gyvenime. Svarbu atsisakyti minties, jog egzistuoja „geri“ ar „blogi“ veiksmai arba, jog vieni žmonės „gali“, o kiti „negali“ kažko atlikti. Kiekvienas žmogus yra atsakingas už savo augimo potencialą, kurį pasiekia eidamas individualiu mokymosi keliu.

Šaltiniai

- Ahi, B., & Kahrman-Pamuk, D. (2021). „Environment Is Like Nature“: Opinions of children attending forest kindergarten about the concept of environment. *International Electronic Journal of Environmental Education*, 11(2), 91-110. <http://dx.doi.org/10.18497/iejegreen.944378>
- Alif, S., Irwan, A., & Elihami, E. (2019). Forming characters of early children in non-formal education units. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 88-94. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/206>
- Armstrong, T. (2017). *Multiple intelligences in the classroom* (4th ed). ASCD.
- Arvanitis, A., Touloumakos, A.K., & Barrable, A. (2022). Parents' perceptions of UK forest school: descriptive and evaluative aspects. *Forests*, 13, 1314. <https://doi.org/10.3390/f13081314>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8415>
- Barrable, A. & Arvanitis, A. (2019) Flourishing in the forest: Looking at Forest School through a self-determination theory lens. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 22, 39-55. <https://doi.org/10.1007/s42322-018-0018-5>

- Beresford, K., & Phillips, S. (Eds.) (2022). *Exploring the effectiveness of 'Forest School' on the health and development of pre-school aged children*. NIHR: School for Public Health Research.
- Cudworth, D., & Lumber, R. (2021). The importance of Forest Schools and the pathways to nature connection. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 24, 71 – 85. <https://doi.org/10.1007/s42322-021-00074-x>
- Dabaja, Z.F. (2022). The Forest School impact on children: Reviewing two decades of research. *Education 3-13*, 50(5), 640– 653. <https://doi.org/10.1080/03004279.2021.1889013>
- Danner, D., Lechner, C.M., & Spengler, M. (2021). Editorial: Do We Need Socio Emotional Skills? *Frontiers in Psychology*, 12, 723470. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723470>
- Denham, S.A. (2019). The emotional basis of learning and development in early childhood education. In S.A. Denham & K.H. Liverette (eds.), *Handbook of research on the education of young children* (4th ed., pp. 85-103). Routledge.
- Domitrovich, C.e., Durlak, J.A., Staley, K.C., & Weissberg, R.P. (2017). Social-Emotional Competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408-416. <http://doi.org/10.1111/cdev.12739>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (1991). *The unschooled mind: How children think and how schools should teach*. Basic Books.
- Kahriman-Pamuk, D., & Ahi, B. (2019). A Phenomenological Study on the School Concept of the Children Attending the Forest School. *Journal of Qualitative Research in Education*, 7(4), 1386-1407. <http://doi.org/0000-0002-8744-7213>
- Kuo, M., Barnes, M., & Jordan, C. (2022). Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship. In R. Jucker, and J. von Au (Eds.), *High-quality outdoor learning. Evidence-based education outside the classroom for children, teachers and society* (pp. 47-66). Springer.
- Mann, J., Gray, T., & Truong, S. (2022). Rediscovering the Potential of Outdoor Learning for Developing 21st Century Competencies. In R. Jucker, and J. von Au (Eds.), *High quality outdoor learning. Evidence-based education outside the classroom for children, teachers and society* (pp. 211-229). Springer.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211. <http://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>



Savęs pažinimas, rūpinimasis savimi.



TARPASMENINĖS (SOCIALINĖS) KOMPETENCIJOS

Preliminarus pavadinimas: Priemonės ir metodai, padedantys ugdyti ikimokyklinio amžiaus vaikų tarpasmenines kompetencijas lauko pedagogikoje

Rekomendacijos ikimokyklinio amžiaus vaikų tarpasmeninių kompetencijų ugdymui, kaip papildoma metodinė medžiaga ugdymui gamtoje

Mgr. Anca Stan

Švietimo konsultantė ir koordinatorė, Gamtos darželis „Mažasis ąžuolas“, Klužas-Napoka, Rumunija



ĮVADAS

Socialinės bei emocinės kompetencijos, kurias vaikai turi pradėję lankyti mokyklą, yra labai svarbūs veiksniai, lemiantys jų sėkmę mokykloje ir vėliau – visą gyvenimą. Ikimokyklinis amžius – palankus metas šioms kompetencijoms ugdyti, todėl svarbu, kad suaugusieji, ugdantys mažus vaikus, geriau suprastų šių kompetencijų raidą ir sužinotų, kaip jie gali palengvinti jų ugdymą. Šiame skyriuje pristatomi pagrindiniai teoriniai pagrindai, kuriais grindžiama tarpasmeninių kompetencijų raida

ikimokykliniame amžiuje ir kaip jos formuojasi įgyvendinant ugdymo gamtoje programas. Taip pat, šiame skyriuje daugiausia dėmesio skiriama priemonėms ir metodams, kurie efektyviai veikia ugdant vaikų socialines ir emocines kompetencijas miško darželiuose ir lauko pedagogikos programose. Tikimės, kad tai įkvėps ir kitus pedagogus ieškoti priemonių, kuriomis jie galėtų praturtinti savo įrankius ruošiant vaikus mokyklai ir tolesniam gyvenimui.

1. SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ KOMPETENCIJŲ APIBRĖŽIMAS IR JŲ NAUDA PASIRENGIMUI MOKYKLAI BEI UŽTIKRINANT GEROVĘ VISĄ GYVENIMĄ

Plačiąja prasme tarpasmeninės kompetencijos yra tai, ko reikia norint sėkmingai bendrauti su žmonėmis

– pradedant trumpalaikiais, paviršutiniškais santykiais su nepažįstamaisiais, baigiant profesinių santykių



užmezgimu ir palaikymu bei reikšmingais santykiais su svarbiais žmonėmis mūsų gyvenime. Jie dažnai vadinami „minkštaisiais“ įgūdžiais ir yra labai vertinami – tiek darbo aplinkoje, tiek asmeniniame gyvenime.

Tarpasmeniniai įgūdžiai apima kitų žmonių poreikių ir jausmų supratimą, savo idėjų ir poreikių išsakymą, problemų sprendimą, bendradarbiavimą ir derybų vedimą, emocijų reiškimą, socialinių situacijų „skaitymą“, elgesio pritaikymą priklausomai nuo skirtingų socialinių situacijų, draugystės užmezgimą ir jos palaikymą (Kostelnik ir kt., 2002; Odom ir kt., 2002). Aplinka, kurioje ikimokyklinio amžiaus vaikai yra grupės nariai, suteikia galimybę įgyti šių žinių ir įgūdžių, juos suprasti, praktiškai išbandyti ir tobulinti, jei juos ugdo kompetentingas mokytojas/koordinėtorius/pedagogas, žinantis, kada ir kaip suteikti paramą ir mokyti.

Sėkmingas tarpasmeninių kompetencijų ugdymas numato vėlesnę gerovę gyvenime ir yra pripažįstamas kaip gyvybiškai svarbus pasirengimui mokyklai (Carlton & Winsler, 1999). Mokymasis pats savaime yra socialinis procesas, todėl socialinių gebėjimų ugdymas yra labai svarbus siekiant mokytis visą gyvenimą. Socialiniai įgūdžiai yra svarbus pasirengimo mokyklai ir sėkmingo gyvenimo bei ilgalaikės psichologinės sveikatos faktorius. 2007 m. Segrin ir Taylor atliktas tyrimas parodė, kad **suaugusiųjų** (18–87 m. amžiaus) grupėje socialiniai įgūdžiai buvo tiesiogiai susiję su **visais psichologinės sveikatos rodikliais**.

2. TARPASMENINIŲ SANTYKIŲ UGDYMAS GAMTOS DARŽELIUOSE

Lauko pedagogika turi išsamiai aiškų poveikį vaikų sveikatai ir gerovei, o tai savo ruožtu daro įtaką visoms raidos sritims. Natūrali aplinka suteikia vaikams daug svarbių iššūkių ir įkvepia juos bendradarbiauti su kitais, mokantis komandinio darbo. Tiesioginis kontaktas su gamtos pasauliu sukelia daug įspūdžių ir nuoširdaus smalsumo,

Kai vaikai lanko mokyklą su draugais, yra mėgstami, gali užmezgti ir palaikyti naujas draugystes bei kurti teigiamus santykius su savo mokytojais, jie taip pat pozityviau vertina mokyklą, daugiau dalyvauja mokyklinėje veikloje ir pasiekia daugiau nei vaikai, kurie neatitinka šių kriterijų. Darželinukai, kurie yra nukentėję nuo bendraamžių arba yra agresyvūs, turi daugiau problemų dėl adaptacijos mokykloje ir gali susidurti su daugybe iššūkių, įskaitant sunkumus mokykloje, nusikalstamumą ir piktnaudžiavimą narkotikais (Gagnon, Craig, Tremblay, Zhou ir Vitaro, 1995; Haapasalo ir Tremblay, 1994; Kochenderfer ir Ladd, 1996; Tremblay, Pagani-Kurtz, Masse, Vitaro ir Pihl, 1995).

Tyrimai parodė, kad socialinius įgūdžius turintys darželinukai sėkmingiau nei jų mažiau kompetentingi bendraamžiai išsiugdo **teigiamą požiūrį į mokyklą ir prie jos lengviau prisitaiko**, jie gauna **geresnius pažymius ir pasiekia daugiau** (Birch & Ladd, 1997; Ladd, 1990; Ladd, Birch, & Buhs, 1999; Ladd, Kochenderfer ir Coleman, 1996). Taip pat tyrimai rodo, kad tarpasmeniniai įgūdžiai, įskaitant pozityvų bendravimą su mokytojais, iš tarpusavio santykių kylantį pozityvų savęs reprezentavimą ir neatstumto bendraamžio statusą, kartu su emocine kompetencija prognozuoja akademinę sėkmę, kai jau atsižvelgiama į kitus susijusius kintamuosius, net ir ankstesnę akademinę sėkmę (Carlton, 2000; Howes & Smith, 1995; Izard, 2001; Jacobsen & Hofmann, 1997; O'Neil, Welsh, Parke, Wang, & Strand, 1997; Pianta, 1997; Shields ir kt., 2001).

skatina vaikų norą užsiimti įvairiomis užduotimis ir iššūkiams. Tai užtikrina gerą savijautą, kuri lemia didesnę atvirumą ir norą bendradarbiauti. Veikdama įvairiais lygmenimis, gamta veikia kaip katalizatorius, pagreitinantis mokymąsi.



Tiesioginis kontaktas su gamtos pasauliu sukelia daug įspūdžių ir nuoširdaus smalsumo, skatina vaikų norą užsiimti įvairiomis užduotimis ir iššūkiams

Gamtos darželyje socialiniai įgūdžiai yra labai svarbūs kasdienėse veiklose, kadangi šios programos yra paremtos labai demokratiškais principais, vaikai ir suaugusieji bendrauja laisvai ir dažnai. Čia yra daug nestruktūruoto ir laisvo žaidimo, kuris suteikia daug galimybių ir iššūkių vaikams ugdyti savo socialinę kompetenciją. Vaikai taip pat turi didelę laisvę pasirinkti norimą veiklą, o tai suteikia ir galimybę, ir iššūkį spręsti ir tartis, ką jie veiks vieni ir su kitais. Visa tai atveria galimybes mokytis ieškoti kompromiso, ginti savo interesus ir spręsti konfliktus. Tyrimas, atliktas bandant išsiaiškinti ilgalaikį miško mokyklų programų poveikį (Sarah Blackwell), padarė išvadą,

jog vaikai geriau suvokė savo veiksmų pasekmes kitiems žmonėms, bendraamžiams ir suaugusiems, ir įgavo geresnį gebėjimą bendradarbiauti su kitais.

Suaugusieji atlieka pagrindinį vaidmenį pastebėdami šias mokymosi galimybes ir mokydami vaikus tarpusavio bendravimo. Kitame skyriuje apžvelgsime priemones, kurios veikia ankstyvojo ugdymo kontekste ir buvo sėkmingai įgyvendintos mūsų miško darželiuose Rumunijoje, Slovakijoje, Lietuvoje ir Ispanijoje. Tikimės, kad jie įkvėps ir kitus pedagogus praturtinti savo darbo praktiką ir taikomus metodus.

3. TARPASMENINIŲ KOMPETENCIJŲ UGDYMO PRIEMONĖS LAUKO PEDAGOGIKOS PROGRAMOSE

Mūsų siūlomos priemonės ir metodai daugiausiai yra paimti iš mokyklos šeimos sąvokos Sąmoningos drausmės programoje, kuri yra socialinio ir emocinio ugdymo, grupės valdymo ir asmeninio tobulėjimo programa. Jos veiksmingumas ugdant socialines ir emocines kompetencijas yra gerai įrodytas išsamiais tyrimais (žr. <https://consciousdiscipline.com/methodology/research/>).

Pagrindinė mintis – **vaikai turi jausti, kad jie yra svarbūs ir yra grupės dalis**, tai juos motyvuoja tinkamai elgtis ir mokytis. Pagrindinė sąvoka yra **priklausymas grupei** ir čia giliai įsišakniję tarpasmeninių santykių įgūdžiai. Kai tiek vaikai, tiek suaugusieji jaučiasi reikšmingi kitiems ir visai grupei, priklausantys jai, jiems natūraliai kyla vidinė motyvacija, noras imtis iniciatyvos, tobulėti ir daryti viską, kad išlaikytų teigiamus santykius su kitais. Normalu, kad gali kilti konfliktų ir sudėtingų situacijų, nes jos yra normali bet kokių sveikų santykių dalis, o vaikai dar neturi socialinių, emocinių ir bendravimo įgūdžių, reikalingų konstruktyviam jų sprendimui (kaip ir daugelis suaugusiųjų). Šių įgūdžių mokomasi netiesiogiai, modeliuojant ir imituojant, ir tiesiogiai, per suplanuotą

veiklą bei spontanišką, kvalifikuotų suaugusiųjų vykdomą tarpininkavimą sprendžiant konfliktus.

Yra praktinių priemonių, kuriomis mes, suaugusieji, dirbantys su vaikais kaip pedagogai, ugdytojai, pagalbininkai ir tėvai, galime įskiepyti šį šiltą priklausomybės jausmą. Tai galime padaryti per mūsų ugdymo programose ir (arba) šeimose įdiegtas struktūras ir praktiką, kurių šaknys glūdi mūsų pačių įsitikinimuose, požiūriuose ir įgūdžiuose. Negalime išmokyti vaikų to, ko nežinome ir, dar svarbiau, patys nepraktikuojame savo asmeniniame gyvenime. Taigi, visi dalykai, kurių imamės dirbdami su vaikais, daug geriau veikia, jei jie taikomi mūsų pačių santykiuose su suaugusiaisiais darbe ir artimų draugų bei šeimos narių rate.

Remdamiesi visomis šiomis prielaidomis, sutelksime dėmesį į keturių kategorijų priemones, kurios gali būti naudojamos ankstyvojo amžiaus lauko pedagogikos programose siekiant palengvinti tarpasmeninių kompetencijų ugdymą ir pateiksime jų pavyzdžius:



Vaikų supergalias galima užrašyti ant medžio gabalėlių ar riešutų kevalų ir nešiotis kaip talismanus, primenančius vaikams apie jų unikalumą, jėgą ir priklausymą grupei.

1) **Unikalumo principas** – orientavimasis į vaikų unikalumą (o ne jų „ypatingumą“) ir jų indėlį į grupės gerovę,

2) **Paslaugumas ir pastabumo įgūdžiai** – dėmesys pozityviai tarpusavio sąveikai ir jos skatinimas,

3) **Rutinos ir ritualai** bendruomeniškumo ugdymui,

4) **Konfliktų sprendimo įgūdžių** lavinimas.

1) Unikalumo principas – kiekvienas mūsų yra unikalus, bet ne ypatingas

Savivertė yra vertinga savojo „aš“ sampratos dalis, kuri formuojasi sąveikoje ir santykiuose su kitais, daugiausia per jausmą, kad esi svarbus kitiems ir grupei. Kiekvienas vaikas yra UNIKALUS, o ne ypatingas. Ypatingumas palieka kitus nuošalyje, iškeldamas ypatingą asmenį ant pjedestalo, aukščiau visų kitų. Unikalumas atveria erdvę ir kitiems, lyg didelė dėlionė, sudaryta iš unikalių stiprybių ir savybių, padedančių vienas kitam, ir sukuria mokymosi bendruomenę, kuriai priklauso visi.

| Vaiko vardas | Data | Stebėtas įgūdis | Būdas, kaip jis/ji gali padėti kitiems |
|--------------|-------|--|--|
| Ana | 29.10 | Įkopė į trijų metrų „medį – raketą“ | Mokyti kitus vaikus, kaip tai padaryti, paaiškinant ir parodant pavyzdį |
| | 11.12 | Atpažįsta trijų rūšių paukščių matomus mūsų apylinkėse | Galėtų prisidėti prie dirbtuvių organizavimo mokančių kitus vaikus apie paukščius; Galėtų nupiešti informatyvų plakatą su mūsų sode gyvenančiais paukščiais ir pakabinti jį ant tvoros; Vaikams paklausus apie paukščius, juos nukreipti pas ją. |

Nuolat įvardykite ir garsiai paminėkite **kiekvieno vaiko supergalią** – tai darykite per rato valandėles su visa grupe. Leiskite vaikams įvardinti vienas kito stipriąsias puses. Galite paruošti didelę lentą, rodomą bendro rato metu,

1-asis įrankis: ieškokite kiekvieno vaiko unikalumo – jo pomėgių, stipriųjų pusių. Pagalvokite, kaip juos panaudoti, kad prisidėtų prie kitų ir grupės gerovės?

1. Ieškokite, ką vaikas **atlieka lengvai/kas jam gerai sekasi/kas jį domina?**
2. Pagalvokite kaip vaikas galėtų panaudoti savo stipriąsias savybes **padėti kitiems?**
3. **Planuodami veiklas sukurkite ir numatykite** galimybes kiekvienam vaikui panaudoti savo stipriąsias savybes padedant kitiems;
4. Paskelbkite tai **viešai**, pasidalykite tuo su kitais vaikais ir priminkite jiems apie tai, kuomet jis gali tuo pasinaudoti.

Turėkite **formą, kurioje užpildytumėte kiekvieno vaiko stipriąsias savybes**, pomėgius ir suplanuokite kaip galėtumėte jį paskatinti jas panaudoti siekiant padėti kitiems grupės nariams. Pavyzdžiui:

arba turėti medalius, pagamintus iš medžio griežinėlių su kiekvieno vaiko super galia. Paskatinkite vaikus įvardyti net mokytojo supergalią – tai puikus būdas gauti vaikų grįžtamąjį ryšį apie savo stipriąsias, kurias jie vertina.



Vaikai bendradarbiauja – spontaniškai arba paskatinti pedagogo padėti vieni kitiems ar siekti bendro tikslo.

Bendradarbiavimas – svarbiau už konkurenciją. Skatinkite bendradarbiavimą, o ne konkurenciją.

Vaikai, lenktyniaudami tarpusavyje, pastebi, kuris yra pirmas ir kuris baigia paskutinis, didžiujasi tuo, jei yra pirmas / greičiausias / stipriausias / geriausias. Tai dažnai lemia pykčius ir nusivylimus, bet tokioje situacijoje jūs galite jiems padėti: pasakykite jiems, kad „**laimėtojas tapo visi tie, kuriems buvo smagu!**“. Po rungtynių paklauskite vaikų ar jiems buvo smagu, jei taip, pabrėžkite, kad tai reiškia, jog jie laimėjo! Visada jiems tai priminkite ir prieš rungtynes (jei jos turi oficialų startą).

Greičiausiai užduotį atlikusiam vaikui: **pastebėkite, ką jis pasiekė**, ir kas jam padėjo tai pasiekti – *tu labai greitai bėgai, tu taip greitai valgei, atrodė, kad tu buvai labai išalkęs/ tau labai patiko maistas! Tu daug treniravaisi lipti į šį medį, dabar gali užlipti labai aukštai!* Ir t.t. Jei situacija tinkama, **paskatinkite jį padėti kitiems užbaigti užduotį**, jei jis nori – pamokyti geriau ją atlikti – *ar galėtum padėti savo draugams apsiauti batus? Ar galėtumėte parodyti ir pamokyti kitus, kaip užlipti taip aukštai į medį?*

2-asis įrankis: pastebėti ir apmąstyti vaikų ir savo temperamento bruožus

Temperamentas yra vienintelis įgimtas asmenybės bruožas. Jis šiek tiek keičiasi dėl įvairių patirčių, tačiau išlieka visą gyvenimą kaip požiūris į pasaulį ir tai, ką žmogus patiria. Labai naudinga **įvertinti temperamentus ir atsižvelgti į juos bei jų stipriąsias puses, iššūkius ir suderinamumą** su savo temperamentu. Nepamirškite, kad nėra gerų ar blogų temperamentų, tik vieni, su kuriais mums labai lengva susieti save, kiti, kuriuos suvokiame kaip sudėtingus. Jie yra įgimti ir visi turi savo privalumų bei iššūkių. Lauko aplinkos privalumas tas, kad vaikams suteikiama daug erdvės – čia jie gali natūraliai išreikšti savo didelį aktyvumą ir išleisti susikaupusią įtampą, kuri paprastai kyla uždaroje patalpoje. Taigi vaikai, pasižymintys aktyviu temperamentu, turėdami erdvės pasireikšti, ne tik kelia mažiau iššūkių, bet ir sulaukia susižavėjimo savo gebėjimais.

Pratimas: įvertinkite savo ir auklėtinių temperamentą čia: <https://yourparentingmojo.com/the-temperament-assessment-quiz/>

2) Paslaugumas ir pastabumo įgūdis

Motyvacija su kitais bendrauti pozityviai yra prigimtinė, kylanti iš vidaus. Kad galėtų gerai sutarti su kitais, vaikams nereikia išorinio atlygio, tačiau jiems reikia išmokti įgūdžių, kaip tai daryti. Netinkamai priimti sprendimai bendraujant su bendraamžiais rodo, kad vaikams trūksta socialinių ar emocinių gebėjimų elgtis kitaip. Mes sukuriame socialinės motyvacijos ir gerovės pagrindą, sutelkdami dėmesį į priklausomybės grupei jausmo ugdymą, t. y. kad kiekvienas vaikas yra reikšmingas, matomas, girdimas ir gali prisidėti prie grupės kūrimo.

3-asis įrankis: atkreipkite dėmesį ir pabrėžkite situacijas, kuomet vaikai gali padėti

Vaikai gali atlikti daug užduočių, kurias mokytojai atlieka kasdien. Prieš ko nors imdamiesi patys, visada pagalvokite ar jums gali padėti vaikas, o gal net galite visiškai jam deleguoti užduotį. Pagalvokite apie darbus ir pareigas, kuriais vaikai prisidėtų prie kitų gerovės.

Darbu, kuriuos vaikai gali atlikti prisidedami prie kitų gerovės, pavyzdžiai:

- **Ryto sveikintojas** – pasitinka kitus vaikus, su jais pasisveikina;
- **Gerumo metraštininkas** – dienos eigoje stebi draugišką, dosnų bendraamžių elgesį, jį užrašo ir dienos gale apie tai praneša;
- **Padrąsintojas** – paskatina ir palaiko bendraamžius, kurie bando atlikti sunkias užduotis arba jaučiasi nusivylę;



Medinę žaidimų aikštelę reikia taisyti ir visi stengiasi, kad ji būtų sutvarkyta – mes kartu rūpinamės savo erdve ir vaikai žino, jog jie gali būti naudingi šiame procese.

- **Nesančio vaiko komitetas** – daro ką nors dėl grupėje nesančio vaiko, linki jam gero – atvirukai, vaizdo žiutės, gamtos menas ir pan.
- **Naujo vaiko bičiulis** – prie grupės prisijungus naujam vaikui, tampa jo gidu, padeda jam priprasti prie rutinos ir susipažinti su tuo, kaip grupėje viskas vyksta;
- **Patiekti maistą** – paduoda lėkštes su maistu, padalina stalo įrankiais, nuvalo stalus ir pan.
- **Augalų laistymas** sode ir viduje;
- **Paukščių lesyklėlės pildymas** žiemą;

Pasiūlykite vaikams šiuos darbus ir pasinaudodami pastebėjimo įgūdžiais padėsite juos ir sustiprinsite jų priklausymo grupei jausmą. **Skirkite laiko vaikų mokymui** kaip tinkamai juos atlikti, suplanuokite tai pirmosios darželio metų savaitėmis.

4-asis įrankis: naudokitės įgūdžiu pastebėti (vietoje vertinimo)

Vaikai turi jaustis pastebėti, o ne vertinami. Mes, suaugusieji, dažnai vertiname vaikų elgesį klijuodami jam etiketes. Tai vaikams nelabai padeda, o priešingai: „Vertinimas yra sąlyginės meilės – meilės, kuri kelia reikalavimus – pagrindas. Padrąšinimas – tai vaiko priėmimas tokio, koks jis yra. Priėmimas – pastebėti ir apibūdinti tai, kas yra. Pastebėjimas sujungia jus, vaiką ir akimirką. Tai suvienija.“ (Becky Bailey, 2000).

| Vertinimas | Pastebėjimas (apibūdinimas) |
|----------------------------|---|
| „Gera padirbėjai, Anne!“ | „Anne, baigusi naudoti plaktuką, ji padėjai atgal į krepšį, kad tu ir tavo draugai galėtumėte jį rasti, kai jo prireiks!“ |
| „Tu toks geras berniukas.“ | „Tu parodei savo draugui Cody kaip sutepti duoną sviestu jos nesuplėšant. Tai buvo labai paslaugu.“ |
| „Šauniai pavyko įlipti!“ | „Tu tai padarei! Tu užlipai medžiu net iki 4 metrų aukščio!“ |

Kaip pastebėti?

- **Sakinį pradėkite vaiko vardu arba įvardžiu „tu“, arba „Tu tai padarei!“, „Pažiūrėk į save!“ arba „Aš pastebėjau -----.“**

Vertinamieji teiginiai paprastai pradedami žodžiais „Gera!“, „Puikiai!“ ir kitais bendriniais terminais. Vietoj jų vartokite teiginius su įvardžiu „tu“;

- **Toliau tiksliai apibūdinkite, ką matote.**

Įsivaizduokite, kad esate kamera arba sporto pranešėjas. Vaikai informaciją apdoroja vaizdais, todėl pasiūlykite jiems vaizdų, kuriuos jų protas gali užfiksuoti. Norėdami tai padaryti, konkrečiai apibūdinkite, ką matėte juos darant. „*Tu išėmei vandens buteliuką ir vaisių užkandį ir padėjai juos į krepšelius. Tai labai paslaugu!*“ Ką tik pateikėte vaikui savo paslaugumo apibrėžimą. Tai padeda jam pradėti kurti savo apibrėžimą – tokį, kurį jis naudos visą gyvenimą.

Kai tai darote vaikų grupėje, skatinate ir kitus vaikus, nes konkrečiai apibūdiname ir pranešame, koks veiksmas buvo paslaugus ir kaip jis buvo atliktas. Taip dažniau elgiamės su neigiamais vaikų poelgiais, todėl atkreipiame dėmesį į tai, ko nenorime (*Tu palikai visus savo drabužius ant grindų, todėl visi užklius ir ant jų užlips!*)

Pateikiame keletą pavyzdžių, kaip pastebėti:



Mes neturime taisyklių, mes turime susitarimus, nes jie turi būti priimti ir suprantami visiems. Esminis dalykas yra rūpinimasis – rūpinuosi savimi, rūpinuosi kitais ir rūpinuosi viskuo, kas mane supa.

Pratimas: įsipareigokite visą dieną kituose pastebėti jums svarbius tarpasmeninius įgūdžius ir leiskite visiems žinoti, kad juos vertinate.

- **Gerumas** – tu su draugu pasidalinai paskutiniu pyrago gabalėliu!
- **Paslaugumas** – tu padėjai Karinai užlipti į statų kalną ją pastumdamas, tai buvo paslaugu!
- **Veikimas pakaitomis** – jums tai pavyko! Skaičiuodami vienas kito kartus iki 10, paėliui naudojotės virvėnėmis sūpynėmis!
- **Rūpestingumas** – tu priėjai prie paslydusio Deivido ir įsitikinai, kad jam viskas gerai! Tai buvo labai rūpestinga iš tavo pusės!
- **Dalijimasis** – Tau pavyko! Pasidalinai savo žiūronais su draugais, kad ir jie galėtų pastebėti voveres!
- **Bendradarbiavimas** – jūs padėjote vienas kitam nešti statybai skirtą didelį rąstą!
- **Rūpestis** – tu šį rytą buvai šalia ir apkabinai draugą, po sunkaus atsisveikinimo su tėvais!

Pratimas: kokių dar įgūdžių savo programoje norėtumėte daugiau? Užsirašykite juos ir pagalvokite kaip dienos eigoje juos pastebėtumėte?

3) Rutina ir ritualai – bendruomenės širdis ir siela

- Rutina suteikia nuspėjamumo ir saugumo – ji yra tokia pati kiekvieną dieną, vaikai ją išmoksta ir ja pasikliauja. Ritualai užtikrina ryšį.
- Nupieškite ir pakabinkite dienos ritmą, kad vaikai galėtų juo vadovautis ir išmokti – tai ypač naudinga

naujiems vaikams. Rutinos metu pastebėkite kiekvieną progą, tinkamą vaikų skatinimui padėti vienas kitam, užmegzti ryšį su jais ir tarp jų.

5-asis įrankis: ritualai ryšiui užmegzti

Autentiški ritualai ryšiui palaikyti – kasdieniai ar retkarčiais nutinkantys – kuriami kartu su vaikais, jie atsiranda ir išnyksta natūraliai, suteikia ryšio, bendrumo jausmą. Jie nėra griežti ar primesti.

Ritualų pavyzdžiai:

- **Pasisveikinimas vaikams atvykus** – pasisveikinkite prisilietimu, akių kontaktu, dėmesingumu;
- **Grupės daina ir (arba) eilėraštis.** Grupės himnas, giedamas skirtingu dienos metu;
- **Ryšio užmezgimo žaidimai** – rytinio susitikimo / ryto rato dalis, skirta 1:1 santykiui kurti su kiekvienu iš vaikų. Žaidimai, į kuriuos įtraukta:
 - akių kontaktas,
 - prisilietimas ir
 - buvimas (esate čia ir dabar, jūsų mintys yra ten, kur yra jūsų kūnas – kartu su vaiku)
- **Ritualas nesantiems darželyje vaikams – trumpa dainelė palinkėjimams**
- **Ritualas gyvenimo pokyčiams pažymėti:** (Gimtadienis, mirtis, naujas brolis ar sesuo, naujas grupės draugas, vaikas palieka grupę, metų laikų kaita.);
- **Dienos pradžios ir pabaigos ritualai.**

4) Konfliktų sprendimas

Konfliktai yra vertinga mokymosi galimybė. Problemų sprendimo įgūdžių lavinimas yra viena didžiausių dovanų,



Poros rutina – kartkartėmis, grįždami iš pasivaikščiojimo į darželį, mes sudarome poras, dažniausiai iš vaikų, kurie tą dieną mažai buvo kartu. Jie eina kartu, kalbasi, kartais pradžioje būna tylu. Taip pat čia yra daug erdvės rūpintis vienas kitu, nes pradėti eiti galima tik tada, kai jau nematai tų, kurie nuėjo pirmesni, mokytojai eina paskutiniai.

kurias galite pasiūlyti vaikams nuo mažens, net ir mažamečiams vaikams tai būtų naudinga. Pasaulis tikrai būtų daug geresnis, jei šių įgūdžių būtų kryptingai mokoma visą vaikystę. Mokymasis spręsti problemas yra susijęs su kelių vertingų gyvenimo įgūdžių mokymusi: savarankiškai mąstyti, suprasti problemas, bendradarbiauti su kitais, matyti skirtingas perspektyvas. Norint išmokyti vaikus spręsti problemas, reikia laiko ir atsidavimo. Suaugusieji turi padėti vaikams perprasti problemą ir mokyti bei skatinti juos rasti visiems tinkamus sprendimus.

Pareigos konflikto sprendimo proceso metu:

- **Suaugusieji padeda/tarpininkauja** vaikams sprendžiant konfliktus – skatina juos atlikti problemos sprendimo žingsnius, jei vaikai užstringa, siūlo idėjas ir apibūdina, ką vaikai jaučia ir daro;
- **Vaikai patys sprendžia** problemą – jie įvardija problemą ir ieško alternatyvų

Konfliktų sprendimo žingsniai:

1. Užtikrinkite **vaikų saugumą** – fiziškai sustabdykite muštynes ir (arba) veiksmus, keliančius pavojų vaikams, jei tokių yra;
2. **Padėkite susitvarkyti su jumis kilusiais jausmais**, jei jie patiria stiprias emocijas – **nusiraminti**, patvirtinkite jų emocijas ir troškimus, rezonuokite, skleiskite ramybę; turėkite omenyje, kad nenaudinga bandyti atlikti kitus žingsnius, kol vaikas nenurimo – smegenų dalis, reikalinga problemoms spręsti, yra neprieinama, jei jie tuo metu išgyvena stiprias emocijas;
3. **Apibūdinkite** tai, ką matėte ir girdėjote, ir **išklausykite jų požiūrį** – skatinkite kalbėti ir klausytis paeiliui. Galima naudoti **kalbėjimo lazda** – siekiant palengvinti kalbėjimo eiliškumą – kas turi lazda, tas kalba, kitas klausosi;

4. **Apibūdinkite problemą** išreikšdami jų poreikius ir norus: „Tu norėjai..., Tu tikėjaisi..., Tu tikėjaisi... Jūs abu norite...“

5. **Minčių lietus ieškant sprendimų** (ką galite padaryti?) – jų daugybė. Kiekviena problema turi bent 7 sprendimus! **Skatinkite vaikus rasti daugiau nei vieną.**

Tikėjimas, kad nesvarbu pralaimėti ir laimėti ginčą, kad dauguma problemų turi daugiau nei vieną sprendimą ir galima rasti tokį, kuris tiktų abiem konfliktuojantiems vaikams, yra puiki dovana, kurią galima jiems perduoti;

6. Padėkite jiems **išsirinkti sprendimą ir patikslinkite kaip jie tai padarys** (kaip pasidalyti lazda? Kaip skirsytės paeiliui, ar jiems reikės laikmačio?) – patikrinkite, ar tai tiks abiem. „Ar jums tai tinka?“

Tai turi tikti abiem, jei ne, grįžkite prie 5 veiksmo, įvardykite kitus sprendimus, kuriuos jie surado / galėjo išbandyti.

7. **Išbandykite**, pritaikykite pasirinktą sprendimą ir jį įvertinkite.

8. **Stebėkite sėkmingą konflikto sprendimą ARBA atnaujinkite** visą procesą, jei tai nesuveikė.

Konfliktų sprendimo įgūdžius reikėtų lavinti ir už konfliktinių situacijų ribų, siūlant žaisti **vaidmenų žaidimus**, kad maži vaikai galėtų praktiškai išbandyti galimybes įgyvendinti savo idėjas jiems priimtinais būdais. **Vaidybiniai žaidimai, lėlės ir istorijos** yra naudingi metodai, padedantys įvardyti jausmus ir atrasti problemų sprendimo būdus. Taip galime skatinti geranoriškus veiksmus ir kitų supratimą bei ugdyti šią pagrindinę socialinę kompetenciją, kuri padės vaikams užaugti stipriais problemų sprendėjais ir padės jiems išlaikyti draugus bei įveikti iššūkius grupėse.

Šaltiniai

- Bailey Rebecca (2001) *Conscious Discipline: 7 Basic Skills for Brain Smart Classroom Management* Loving Guidance, Inc
- Blackwell Sarah – *Impacts of Long Term Forest School Programmes on Children’s Resilience, Confidence and Well-being* retrieved from <https://getchildrenoutdoors.files.wordpress.com/2015/06/impacts-of-long-term-forest-schools-programmes-on-childrens-resilience-confidence-and-well-being.pdf>
- Gill Tim (2011) *Children and nature – A quasi-systematic review of the empirical evidence* A Report for the London Sustainable Development Commission, Greater London Authority. Retrieved from https://www.london.gov.uk/sites/default/files/lfdc_-_sowing_the_seeds_-_literature_review_2011.pdf, on May 2022
- Klein, R.J., Englund, M.M. *Developmental Pathways to Adult Happiness: Social Competence and Timely High School Graduation.* *J Happiness Stud* 22, 3023–3041 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00354-9>
- Magdalena, S. M. (2013) „Social and emotional competence-predictors of school adjustment,” *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, vol. 76, pp. 29–33
- McCree, M., Cutting, R., Sherwin, D., (2018). *The Hare and the Tortoise go to Forest School: Taking the scenic route to academic attainment via emotional well-being outdoors.* *Early Child Development and Care*, 188(7), 980–996. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1446430>
- Melikşah Demir, Jas Jaafar, Nicholas Bilyk & Mohammad Raduan Mohd Ariff (2012) *Social Skills, Friendship and Happiness: A Cross-Cultural Investigation*, *The Journal of Social Psychology*, 152:3, 379–385, DOI [10.1080/00224545.2011.591451](https://doi.org/10.1080/00224545.2011.591451)
- O’Brien, L and Murray, R. (2007). *Forest School and its impact on young children: case studies in Britain.* *Urban Forestry and Urban Greening*, 6, 249–265.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (in press). *Temperament in children’s development.* In W. Damon, R. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology, Sixth edition: Social, emotional, and personality development (Vol. 3).* New York: Wiley.
- Schmechel Dirk (2018) *Positive effects of education in forests and forest pedagogy on human health – Bavarian State Institute of Forestry (LWF), Germany* – retrieved from <http://forestpedagogics.eu/portal/2018/10/09/fp-veda/>
- Segrin C., Taylor M. (2007). *Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being.* *Personality and Individual Differences*, Volume 43, Issue 4, 2007, Pages 637–646, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Weare, Katherine & Gray, Gay. (2003). *What Works in Developing Children’s Emotional and Social Competence and Well-being?* https://www.researchgate.net/publication/242610650_What_Works_in_Developing_Children%27s_Emotional_and_Social_Competence_and_Well-being
- Zins, J. E, Weissberg, R. P, Wang, M. C., and Walberg, H. J., „Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?,” Teachers College Press, New York, 2004.

APIE PARTNERIUS

Asociácia detských lesných klubov na Slovensku (Miško darželių Slovakijos asociacija) buvo įkurta 2017 metais. Pagrindinis jos tikslas – remti vaikų ugdymą, grįstą tvarumo, aplinkosaugos švietimo ir laisvo žaidimo principais. Šiuo metu asociacija vienija apie 40 miško darželių visoje Slovakijoje. Be organizacijų tinklų kūrimo ir aktyvios jų paramos, taip pat užsiimame švietimo veikla.



VšĮ Lauko darželis – tai pirmasis lauko darželis Lietuvoje, įkurtas 2014m. regioniniame Pavilnių parke Vilniuje. Šiuo metu „Lauko darželis“ turi po vieną padalinį Vilniuje ir Kaune, juose ugdomi 2 – 6m. vaikai. 2018m. buvo atidaryta pradinė lauko mokykla. „Lauko darželis“ taip pat organizuoja seminarus ugdymo lauke tema, dalyvauja švietimo politikoje lauko pedagogikos klausimais, bei yra įkūręs Lietuvos lauko darželių asociaciją, todėl gali vadintis lauko bendruomenės lyderiu šalyje.



Stejarul pitic („Mažasis ąžuolas“) – vienas pirmųjų gamtos darželių Rumunijoje, įkurtas 2016m. Cluj-Napoca mieste. Šiame darželyje ypatingai vertinamas vaikų smalsumas, o gamta ir laukas veikia kaip katalizatorius visapusiškam vaikų vystymuisi - vaikai gali užsiimti laisvu žaidimu lauke, naudodami gamtines priemones. Darželyje dėmesys skiriamas socio-emociniams įgūdžiams ugdyti kalbant tiek apie vaikus, tiek apie jų ugdytojus ir šeimas. Siekiama kurti glaudžią bendruomenę, reikalingą kiekvieno vaiko augimui.



Amadahi nature school („Amadhi gamtos mokykla“) – labai ypatinga ir unikali patirtis kiekvienam vaikui. Tai – kelionė į savęs atradimą. Mokykla įsikūrusi Galicijos regione, Ispanijoje, apsupta jūros ir miškų. Tik užėjus pro mokyklos duris, galima pajusti jaukią atmosferą, užuosti levandų, jūros, kartais kepanos duonos kvapus. Viskas čia kviečia žaisti, teikti pagarbą, mokytis, judėti ir atrasti save. Gamta – tai namai. Pagrindinis pedagogų tikslas mokykloje – leisti kiekvienam vaikui BŪTI, ugdyti laisvus, atsakingus, žinančius, jog jie rūpi ir mylinčius gamtą vaikus.

