

Dėmesingumas – viena iš socialinės -emocinės kompetencijos sudėtinių dalių, kuri, dėl gyvenimo ritmo, informacijos gausos, pokyčių visuomenėje tampa ypač aktuali XXI amžiaus žmogui. Pastebima, kad vis dažniau vaikams, turintiems elgesio ir emocijų sutrikimų, tam, kad galėtų elgtis geriau, reikia didelės pagalbos ir kantrybės. Keičiant mokinių elgesį, privalo kartu dirbti tėvai, mokytojai ir bendruomenė. Vadinasi, labai svarbu yra ne tik saugios ir emociškai sveikos aplinkos kūrimas, patobulintos mokytojų kompetencijos apie vaikų emocijų, elgesio formavimo ir valdymo strategijas, streso įveikos metodus ir technikas bet ir paties, su vaiku dirbančio, mokytojo socialinė-emocinė savijauta, jo gebėjimas valdyti stresą ir didinti emocinį atsparumą, ugdyti savo sąmoningumą kaip asmeninio ir profesinio augimo priemonę.

Mums, Kauno Valdorfo darželio „Šaltinėlis“ vadovams, atsakingiems už kartu su bendruomene įgyvendinamą strateginį tikslą „Pagerinti ugdymo kokybę, siekiant pokyčių ugdymosi ir ugdymo strategijų srityse ir praturtinti Valdorfo pedagogikos taikymą, integruojant dėmesingumo ugdymo praktikas kaip strategijas, padedančias vaiko asmenybinei raidai“ buvo svarbu sužinoti, kokios naujausios sąmoningumo technikos, streso mažinimo strategijos ir savipagalbos praktikos, pritaikytos unikaliems iššūkiams, su kuriais susiduria pedagogai, yra taikomos skirtingose šalyse, kokią vietą Dėmesingumo ugdymas užima skirtingų šalių ugdymo turinyje, kokie yra Sąmoningo/dėmesingo bendravimo su mokiniais, kolegomis ir tėvais būdai, kuriuos būtų galima sėkmingai pritaikyti savoje ugdymo įstaigoje.

Todėl, renkant mokymus vadovams, ieškojome programos, kuri atlieptų iššūkius, kylančius įgyvendinant įtraukiojo ugdymo modelį, padėtų užtikrinti kokybišką įvairių poreikių vaikams ugdymo(si) įvairovę, padėtų kurti saugią, tobulėti skatinančią, ugdymosi aplinką, praturtintų ugdymo turinį, sukurtų dermę tarp inovatyvių, mokslu grįstų (t. y. dėmesingumo praktikų) ir laiko patikrintų metodų Valdorfo pedagogiką taikančiame darželyje. Tokius kriterijus atitiko mokymai **Sąmoningo dėmesingumo revoliucija: padedanti mokytojams atrasti pusiausvyrą ir vidinę ramybę**, kuriuose rugpjūčio 4-10 dienomis dalyvavome mes, darželio vadovės - direktorė Audra Liaudanskienė ir pavaduotoja ugdymui Jūratė Tatolytė.



Mokymai vyko Korfu (Graikija). Tai graži žalia sala, kurioje vyrauja švelnus Viduržemio jūros klimatas. Korfu yra labai populiarus turistų lankoma vieta. Salos istorija kupina mūšių ir užkariavimų. Korfu garsėja senomis tradicijomis ir turtinga kultūra, kuri nepanaši į jokią kitą Graikijos salą. 2007 m. miesto senamiestis įtrauktas į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą. Čia taip pat yra daug

nuostabių paplūdimių ir stulbinančių kalnų viršūnių senovinių griuvėsių ir vaizdingų kaimelių. Mokymus organizavo Andrioti School / Erasmus+ Greece, o užsiėmimai vyko jaukiuose mokyklos klasėse ir greta esančiame parke. Mokymosi veiklose dalyvavo pedagogės iš Lenkijos, Estijos ir Lietuvos.



Mokymų metu daug dėmesio buvo skiriama dėmesingumo ugdymo naudoms mokykloje atskleidimui, asmeninės gerovės bei streso mažinimo strategijoms, sąmoningumo ir dėmesingumo integravimui į kasdienį gyvenimą ir ugdymo turinį. Nagrinėjome temas kaip padėti mokytojams surasti pusiausvyrą ir vidinę ramybę, kaip puoselėti savo psichologinę sveikatą, kaip išvengti stereotipinių mąstymo klaidų, išbandėme įvairias dėmesingumo praktikas, teorinę medžiagą vaizdžiai iliustravo praktinės veiklos, diskusijos, dienos refleksijos.

Mobilumo veiklose įgijome žinių, kaip sąmoningiau ir kryptingiau valdyti dėmesį, kokios praktikos padeda susikaupti ir būti dabartyje. Buvo labai įdomu ir naudinga praktiškai išbandyti

dėmesingumo praktikas ir kaip jas integruoti į savo kasdienį gyvenimą, rutiną. Įgytomis žiniomis mielai pasidalinome su savo darželio mokytojomis, pvz.: sąmoningo dėmesingumo formalios ir neformalios praktikos (kūno skenavimas, susikoncentravimas į kasdienę veiklą, vaizduotės nukreipimas), pratimai suaugusiems ir vaikams (dėmesingas kvėpavimas dėmesinga refleksija, dėmesingas dėkingumas ir kt.).



Mokymų metu patobulinome bendravimo ir bendradarbiavimo su vaikais, pedagogais ir tėvais įgūdžius: kaip suvaldyti chaosą klasėje/grupėje pasitelkiant sąmoningo dėmesingumo praktikas (dėmesingas kvėpavimas, garsų stebėjimas, ninzės eisena, žemės pajautimas kojomis ir kt.), kaip dėmesingai bendrauti su vaikais, tėvais, kolegomis - kas padeda ir kas sunkina bendravimą. Diskutavome apie sąmoningo dėmesingumo ugdymo iniciatyvas įvairiose šalyse.

Turėjome galimybę su mokymų dalyviais bendrauti ne tik užsiėmimuose, bet ir neformalioje aplinkoje - ekskursijos po miesto senamiestį bei degustacinių pietų metu. Susipažinome su miesto istorija, tradicijomis, gėrėjomės Korfu miesto vaizdais, architektūra, ragavome graikų šalies tradicinius patiekalus, užmezgėme partnerystės ryšius ir galime patvirtinti, kad sutikome tikrus bendraminčius

Taip pat pristatėme ir savo šalį bei miestą, papasakojome apie savo įstaigos veiklą ir jautėme didelį susidomėjimą tuo, ką mes jau darome savo darželyje.



Mokymai

Graikijoje, Korfu buvo paskutiniai mūsų darželio Erasmus+ projekto „Sėkmingos įtraukties link pasitelkiant dėmesingumo praktikas“ (ang. „Towards successful inclusion through Mindfulness“) mobilumo grupės vizitas. Iš viso įgyvendinant projektą mokymuose ir darbo stebėjimo veiklose dalyvavo net 12 pedagogų, kurios nuolat dalinosi įgyta patirtimi su savo kolegėmis, įvaldė praktikas dėmesingumui ugdyti, bandė taikyti perimtą patirtį ugdymo procese, pačios išmoko perimti savo minčių, emocijų ir poelgių kontrolę į savo rankas.



Mokymų ir darbo stebėjimo metu įgytos žinios ir įgūdžiai bus taikomi ugdymo procese atsižvelgiant į ugdytinių amžių, gebėjimus ir poreikius. Projekto dalyvėms perkėlus žinias į ugdymo praktiką pagerės vaikų mokymosi, socialiniai įgūdžiai (grupinės veiklos, žaidimai), emocinis klimatas, emocinė vaikų sveikata, gebėjimas susikaupti, siekiant išmokti ką nors nauja, sprendžiant buitines ar mokymosi užduotis, bendravimo įgūdžiai. Sumažės jų patiriamas streso ir nerimo lygis. Vaikai bus geresni sau ir kitiems.

Patobulintos pedagogų kompetencijos, įgytos žinios ir patirtis įkvepia pasidalinti naujomis idėjomis su visa bendruomene ir jas įgyvendinti: patobulinti edukacines aplinkas vaikų žaidimams ir patirtinei veiklai lauke, sukurti ugdytinių įsitraukimo idėjų banką, integruoti į ugdymo turinį dėmesingumą skatinančius ir Valdorfo pedagogiką atitinkančius ugdymo elementus, įgyvendinant įtraukiojo ugdymo nuostatas kasdienėje profesinėje veikloje su vaikais bei dailės, muzikos ir jėgos užsiėmimuose taikyti žinias apie vaikų emocijų, elgesio formavimo ir valdymo strategijas, streso įveikos metodus ir technikas.



Erasmus+ projektas jau trečią kartą suteikė mūsų darželio pedagogams puikią galimybę patobulinti savo kompetencijas, įgyti naujų žinių ir patirčių ne tik profesinėje bet ir kultūrinėje pažintinėje srityje, užmegzti naujus bendradarbiavimo ryšius, surasti bendraminčius, sutelkti ir įkvėpti bendruomenę naujiems iššūkiams.

Kviečiame visas švietimo bendruomenes dalyvauti Europos Sąjungos rėmimo programoje Erasmus+, įgyti naujų žinių ir tarptautinės patirties!



Funded by the
European Union

„Projektas finansuojamas Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir tai nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Švietimo mainų paramos fondo požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei dotaciją teikianti institucija negali būti laikoma už juos atsakinga.“