

SEMINARAI TĖVAMS

Pradinių klasių mokinių pasitikėjimo savimi ugdymas

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



<https://privacy.edukopro.com>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union

TURINYS

1

ĮVADAS

4

1 SEMINARAS

17

2 SEMINARAS

38

3 SEMINARAS

54

4 SEMINARAS

76

5 SEMINARAS

89

6 SEMINARAS

107

7 SEMINARAS

130

8 SEMINARAS

145

9 SEMINARAS

170

PROJEKTO PARTNERIAI

IVADAS

Sveiki!

Šie seminarai skirti padėti tėvams suprasti savo vaikų jausmus ir išmokyti juos geriau valdyti emocijas.

Tai lyg pagalba vaikui, kai jis jaučiasi laimingas, liūdnas ar piktas – tėvai išmoks kaip padėti vaikui suprasti, iš kur kyla šios emocijos, ir kaip su jomis susidoroti.

Seminarai padės išmokyti, kaip smagiai ir atvirai bendrauti su vaikais, kartu žaisti žaidimus ir praktikuotis ramiai reaguoti į įvairias situacijas. Šių įgūdžių ugdymas padeda šeimoms tapti artimesnėms ir efektyviau spręsti kasdienes problemas.



1 SEMINARAS

EMOCINIS INTELEKTAS

TIKSLAI

Suteikti tėvams įrankius ir priemones, skirtas ugdyti vaikų empatiją, padėti jiems suprasti kitų emocijas ir į jas reaguoti.

Supažindinti tėvus su emocinio intelekto samprata, jos apibrėžimu, komponentais ir svarba vaikų raidai.

Išmokyti tėvus strategijų, kaip padėti savo vaikams tiksliai atpažinti savo emocijas.



TEORINIS PAGRINDAS

Kaip mokytojai, mes visi žinome, kad emocinio intelekto (EI) ugdymas vaikams yra labai svarbus dėl kelių priežasčių, įskaitant bendrą jų gerovę, akademinę sėkmę, socialinę sąveiką ir būsimą profesinį bei asmeninį gyvenimą. Štai keletas priežasčių, kodėl būtina skatinti vaikų EI:

- Emocinis reguliavimas ir gerovė
 - Socialiniai įgūdžiai ir santykiai
 - Konfliktų sprendimas
 - Akademinė sėkmė
 - Psichikos sveikata
 - Bendravimo įgūdžiai
-
- Kas yra emocinis intelektas?- [What is Emotional Intelligence? Emotional Intelligence What Is Emotional Intelligence? | Business: Explained](#)
 - Kokios yra emociniu intelektu pasižyminčio žmogaus savybės? - [The 10 Qualities of an Emotionally Intelligent Person 10 Qualities Of Emotionally Intelligent People](#)
 - Kaip ugdyti vaikų emocinį intelektą? - [5 Simple Ways to Develop Emotional Intelligence Parenting Tips: Developing Emotional Intelligence in Children](#)

SEMINARO STRUKTŪRA:

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Nuoširdžiai sutikite seminaro dalyvius ir prisistatykite kaip seminaro vedėjas. Skatinkite dalyvius aktyviai dalyvauti ir laisvai užduoti klausimus.

Trumpai apibūdinkite, kokie bus mokymo tikslai, paaiškinkite pagrindines temas, kurios bus nagrinėjamos, ir žinias, kurias jie gaus mokymų metu. Kaip mokytojas paaiškinkite, kad nėra teisingų ar neteisingų atsakymų. Kiekvieno tėvo kelionė yra unikali, o visa patirtis ir įžvalgos yra nepaprastai vertingos.

2. Ledlaužis (15 minučių).

Emocijų istorijos ratas

Aprašymas: Dalyviai sėdi ratu, vienas asmuo pradeda istoriją, susijusią su emocine situacija. Kiekvienas asmuo prie istorijos prideda sakinį, įtraukdamas emocinį atsaką arba strategiją, kol istorija bus baigta.

Tikslas: Skatina kūrybišką mąstymą ir bendradarbiavimu grįstą istorijų kūrimą apie emocines patirtis ir reakcijas.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įžanga (20-25 min.)

Vaikų emocinio intelekto (EI) ugdymas yra labai svarbus jų bendrai gerovei, socialiniams įgūdžiams ir būsimai sėkmei. Tėvai gali atlikti svarbų vaidmenį skatinant EI, taikydami įvairias strategijas, skatinančias emocinį sąmoningumą, empatiją, savireguliaciją ir sėkmingą bendravimą.

Emotional Intelligence in the First Five Years of Life |
Encyclopaedia on Early Childhood Development



SEMINARO STRUKTŪRA:

Keletas praktinių strategijų, kurias gali naudoti tėvai:

1. Modeliuokite emociškai protingą elgesį

Savo veiksmais demonstruokite sveiką emocinį atsaką ir elgesį.

Pavyzdys: parodykite savo vaikui, kaip susidoroti su nusivylimu, išliekant ramiau ir aptariant situaciją, o ne impulsyviai reaguojant.

2. Atpažinkite ir aptarkite emocijas

Padėkite vaikams atpažinti ir įvardyti jų emocijas, kad praturtintų savo emocinį žodyną.

Pavyzdys: Kai jūsų vaikas nusimena, padėkite jam įvardyti jausmus, sakydami: „Atrodo, kad jautiesi piktas, nes sulūžo tavo žaislas.“ Galite naudoti emocijų lentelę. Paskatinkite juos kasdien rašyti ar piešti apie savo jausmus, pažymėdami, kas nutiko, kaip jie jautėsi ir kaip sureagavo.

3. Skatinkite empatiją

Išmokykite vaikus atpažinti ir suprasti kitų emocijas.

Pavyzdys: skaitydami istoriją ar žiūrėdami filmą, paklauskite vaiko, kaip, jo nuomone, veikėjas jaučiasi ir kodėl.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Kurkite emociškai palaikančią aplinką

Sukurkite aplinką, kurioje vaikai jaustųsi saugūs, kad galėtų išreikšti savo emocijas.

Pavyzdys: Skatinkite atvirus pokalbius apie jausmus ir patikinkite vaiką, kad galima reikšti ir teigiamas, ir neigiamas emocijas.

5. Mokyti problemų sprendimo įgūdžių

Padėkite vaikams ieškoti sprendimų emociniams iššūkiams.

Pavyzdys: jei jūsų vaikas yra nusiminęs dėl konflikto su draugu, padėkite jam sugalvoti būdus, kaip išspręsti problemą, pavyzdžiui, ramiai pasikalbėkite su draugu.

6. Naudokite teigiamą pastiprinimą

Atpažinkite ir pagirkite emociškai protingą elgesį.

Pavyzdys: pagirkite savo vaiką, kai jis rodo empatiją, gerai valdo savo emocijas arba taikiai išsprendžia konfliktą.

7. Skatinkite reflektvųjį mąstymą

Padėkite vaikams apmąstyti savo emocinius išgyvenimus ir atsakymus.

Pavyzdys: dienos pabaigoje paprašykite vaiko papasakoti apie savo dienos aukščiausią ir žemiausią tašką ir aptarti, kaip jis jautėsi tomis akimirkomis.

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. Vaidmenų žaidimas

Strategija: naudokite vaidmenų žaidimą, kad mokytumėt reaguoti į įvairias emocines situacijas.

Pavyzdys: suvaidinkite scenarijus, kai jūsų vaikui reikia panaudoti savo emocinį intelektą, pavyzdžiui, susidoroti su priekabiautoju arba paguosti liūdną draugą.

9. Aptarkite realius pavyzdžius

Naudokite realias gyvenimo situacijas, kad mokytumėte apie emocines reakcijas ir valdymą.

Pavyzdys: po šeimos nesutarimo aptarkite, kas atsitiko, kaip visi jautėsi ir kaip būtų galima tai geriau išspręsti ateityje.

10. Būkite kantrūs ir nuoseklūs

Atminkite, kad emocinio intelekto ugdymas yra laipsniškas procesas, reikalaujantis kantrybės ir nuoseklumo.

Pavyzdys: nuosekliai taikykite šias strategijas ir būkite kantrūs, kol vaikas mokysis valdyti savo emocijas.

Įtraukdami šias strategijas į kasdienę sąveiką, jūs, kaip tėvai, galite veiksmingai ugdyti savo vaikų emocinį intelektą. Šis ugdymas padės vaikams suprasti savo emocijas, įsijausti į kitus ir veiksmingiau tvarkyti tarpusavio santykius, sudarydamas sveiko ir sėkmingo gyvenimo pagrindą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Interaktyvi veikla (60 minučių)

Emocijų lavinimo vaidmenų žaidimas

Tikslas: išmokyti tėvus praktinių strategijų, padedančių vaikams atpažinti, suprasti ir valdyti savo emocijas, atliekant vaidmenų žaidimus.

Reikalingos medžiagos:

Spausdinti scenarijai, apimantys įprastas vaikų emocines situacijas

Emocijų rato diagramos arba emocijų sąrašai

Popierius ir rašikliai

Patogios sėdimos vietos poromis arba nedidelėmis grupėmis

Įžanga (10 minučių)

Vedėjas: „Sveiki visi! Šiandien mes praktikuosime galingą techniką, vadinamą „Emocijų koučingas“. Šis metodas apima emocijų atpažinimą, įvardijimą ir vaiko vedimą per jo jausmus. Tai praktinis būdas, padedantis vaikams geriau suprasti ir valdyti savo emocijas“.

SEMINARO STRUKTŪRA:

1 Žingsnis: paaiškinkite emocijų koučingą (10 minučių)

1. Seminaro vedėjas: Emocijų koučingas apima penkis žingsnius:

- Būkite dėmesingi savo vaiko emocijoms.
- Pripažinkite emocijas kaip ryšio užmezgimo ir mokymo galimybę.
- Klausykite empatiškai ir pripažinkite savo vaiko jausmus.
- Padėkite vaikui įvardyti savo emocijas.
- Nustatykite ribas, padėdami savo vaikui spręsti problemas.

Panagrinėkime kiekvieną šį žingsnį išsamiau su pavyzdžiu.

2. Scenarijaus pavyzdys: „Jūsų vaikas nusiminęs, nes nebuvo pakviestas į klasės draugo gimtadienį“.

- 1 žingsnis: Atkreipkite dėmesį į sutrikusią vaiko nuotaiką.
- 2 žingsnis: Pasinaudokite šia akimirka, kad užmegztumėte ryšį ir mokytumėte.
- 3 žingsnis: Išklausykite ir patvirtinkite: „Matau, kad esi labai nusiminęs, nes nesi pakviestas“.
- 4 žingsnis: Padėkite įvardyti jausmus: „Atrodo, kad jautiesi liūdnas ir galbūt truputį atstumtas.“
- 5 žingsnis: Nustatykite ribas ir spręskite problemą: „Liūdėti yra normalu, bet pamąstykite, ką galėtume nuveikti. Gal galėtume suplanuoti smagią veiklą sau ar pakviesti draugą kitą dieną?“

SEMINARO STRUKTŪRA:

2 žingsnis: vaidmenų žaidimas (30 minučių)

1. **Suskirstymas poromis:** suskirstykite dalyvius į poras. Kiekviena pora paeiliui atliks tėvų ir vaiko vaidmenį.
2. **Scenarijų paskirstymas:** kiekvienai porai pateikite atspausdintą scenarijų, kuriame vaikas išgyvena stiprias emocijas (pvz., pyktį, nusivylimą, baimę, džiaugsmą).
3. **Vaidmenų žaidimas:**
 - Tėvų vaidmuo: Praktikuokite emocijų lavinimą, atlikdami penkis žingsnius.
 - Vaiko vaidmuo: Realiai reaguokite pagal scenarijų.
 - Vienam vaidmenų žaidimui skirkite 5–7 minutes, tada pasikeiskite vaidmenis.
4. **Scenarijų pavyzdžiai:**
 - Jūsų vaikas pyksta, nes brolis ar sesuo sulaužė jo mėgstamą žaislą.
 - Jūsų vaikas nerimauja dėl artėjančio pristatymo mokykloje.
 - Jūsų vaikas labai džiaugiasi, nes futbole įmušė įvartį.

Seminaro vedėjas: Vaikščiokite, stebėkite ir prireikus patarkite. Po to, kai kiekviena pora baigs užduotį, paprašykite jų aptarti, kas sekėsi gerai ir kas buvo sudėtinga.

5. Pertrauka (15 minučių).

SEMINARO STRUKTŪRA:

6. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (30 min.).

1. Įvadas į tolesnius įgūdžių ugdymo pratimus:

Paašrinkite įgūdžių lavinimo pratimų tikslą.

Veikla: Emocijų koučingo praktika:

- Tikslas - išmokti ir praktikuotis emocijų koučingo įgūdžius. Šios užduotys padės jums pasitelkti tai, ką mes jau išmokome ir praktikuojame iki šiol.
- Medžiaga: emocijų koučingo gido dalomoji medžiaga.
- Instrukcijos: supažindinkite su emocijų koučingo sąvoka, kuri apima vaiko emocijų atpažinimą, empatiją, emocijų įvardijimą ir ribų nustatymą, padedant vaikui spręsti problemas. Mažose grupėse tėvai aptaria neseniai įvykusias emocines situacijas su savo vaikais ir vaidina scenarijus, naudodami emocijų koučingo technikas. Pasidalinkite savo patirtimi ir atsiliepimais su grupe.

Diskusija:

- Tikslas: emocijų koučingas apima vaikų vedimą per emocijų supratimą ir valdymą. Ši praktika padeda tėvams išmokyti savo vaikus, kaip sveikai susidoroti su jausmais.
- Procesas: tėvai mokosi atpažinti ir empatiškai reaguoti į savo vaiko emocijas, padėti įvardyti šias emocijas ir koučinti vaiką, kad jis išspręstų emocines problemas.
- Privalumai: emocijų koučingas padeda vaikams plėtoti emocinį raštingumą ir atsparumą. Tėvai tampa labiau įgudę sprendžiant emocines situacijas, o tai lemia konstruktyvesnius rezultatus.

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.)

- Dalyviai gali pateikti atsiliepimus naudodamiesi šiuo Refleksijos lapo pavyzdžiu. Skatinkite trumpus ir glaustus atsakymus, kad visi galėtų dalyvauti.
- Pasiūlykite dalyviams nustatyti konkrečius, išmatuojamus, pasiekiamus, reikšmingus ir laike apibrėžtus tikslus, susijusius su tuo, ką jie išmoko seminare.

REFLECTION

HEAD, HEART AND HAND

Use this worksheet to reflect on your learning.



Head - What did I learn from this ?



Heart - How did this make me feel?



Hand - Can I use this to help others?

SEMINARO STRUKTŪRA:

9. Užbaigimas (5 minutės)

- Padėkokite dalyviams už jų įsitraukimą ir aktyvų dalyvavimą. Pabrėžkite, kaip svarbu pritaikyti išmoktas žinias praktikoje, ir paskatinkite juos išlaikyti ryšį.
- Sudarykite šaltinių sąrašą – knygų, straipsnių, interneto svetainių ar įrankių, susijusių su seminaro tema, ir pasidalykite juo su dalyviais. Tai leis jiems savarankiškai toliau gilintis į temą.
- Organizuokite tinklaveikos sesiją, kurioje dalyviai galėtų užmegzti ryšius tarpusavyje ir tęsti diskusijas po seminaro.
- Paskatinkite dalyvius išreikšti dėkingumą vieni kitiems ar seminaro vedėjams už jų indėlį viso užsiėmimo metu.

How are you feeling today?
CHART FOR EMOTIONS

	M	T	W	T	F
Chiaki					
Aaron					
Hannah					
Harper					
Howard					
Jamie					

 Happy
 Bored
 Confused
 Sad
 Nervous
 Angry
 Surprised
 Sick

Note: Choose your sticker based on how you feel today and put it on the table.

2 SEMINARAS

TĖVŲ VAIDMUO KURIANT EMOCINĮ INTELEKTĄ (EI) IR ĮGYVENDINANT EI PRAKTIKAS NAMUOSE

TIKSLAI

- Suteikti tėvams pagrindines žinias apie emocinį intelektą (EI)
-
- Didinti informuotumą, kodėl EI yra tokia svarbi vaikų gerovei ir augimui
- Suteikti tėvams paprastas priemones, skirtas ugdyti vaikų EI namuose



TEORINIS PAGRINDAS

Ką mokytojas/instruktorius turėtų žinoti/būti susipažinęs prieš vedamas seminarą:

Pagrindinės sąvokos:

- **Intelektų tipai** – <https://www.verywellmind.com/gardners-theory-of-multiple-intelligences-2795161>
- **Lytis ir amžius lemia emocinio intelekto skirtumus:**

Vienas iš emocinio intelekto tyrimų akcentų yra skirtumų tarp asmenų ar žmonių grupių nustatymas. Tyrimai apie demografinius emocinio intelekto prognozuotojus parodė reikšmingą ryšį tarp amžiaus, lyties ir emocinio intelekto.

Vidutiniškai moterys turi aukštesnį emocinį intelektą nei vyrai. Emocinio intelekto lygis yra aukščiausias 32–44 metų vyrams ir moterims. Vyresni nei 45 metų vyrai dažniausiai pasižymi žemiausiu emocinio intelekto lygiu.

TEORINIS PAGRINDAS

- Daugiau apie tai, kaip tėvystę veikia vaikus - <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-for-kids/#how-does-it-affect-parenting>.
- Kas yra savireguliacija - https://www.youtube.com/watch?embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.twinkl.bg%2Fteaching-wiki%2Factivities-to-teach-self-regulation&source_ve_path=MTM5MTE3LDI4NjY0LDE2NDUwMw&feature=emb_share&v=Ejv_1botGpw
- https://www.youtube.com/watch?v=j0YDE8_jsHk&ab_channel=NPR - puikus šaltinis sąvokos supratimui
- <https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/self-regulation-skills/>
- **Empatija** -
- <https://positivepsychology.com/empathy-worksheets/>
- Šaltiniai, kuriuos galima sėkmingi nauoti namuose- <https://empathycirclegame.com/>
- <https://www.harpertherapy.com/blog/emotions-and-the-body>

SEMINARO STRUKTŪRA:

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Kaip tėvai, mes turime atsakomybę skatinti savo vaiko intelekto ugdymą. Ir tai neapsiriboja vien gerais rezultatais mokykloje ar gerais pažymiais. Tai tikrai nėra vienintelis svarbus intelektas. Iš tiesų, laimė ir pasiekimai gyvenime yra esminiai tikslai, kurių siekia kiekvienas žmogus. Emocinis intelektas (EI) atlieka svarbų vaidmenį siekiant šių tikslų. Kas iš tikrųjų yra emocinis intelektas? Tai gebėjimas protingai elgtis su emocijomis.

Emocinis intelektas tiesiogiai susijęs su gebėjimu palaikyti prasmingus santykius su kitais žmonėmis, formuoti ilgalaikes draugystes ir spręsti konfliktines situacijas

Kokie šiandienos seminaro planai?

Ilgo ir teorinio susitikimo neturėsime – vietoj to mes:

- išbandysime skirtingus mokymosi metodus:
- suprasime, kaip veikia vaikų emocijos
- pamatysime kitokią perspektyvą
- sukursime saugią mokymosi aplinką
- tyrinėsime įvairias praktinio naudojimo priemones

SEMINARO STRUKTŪRA:

2. Ledlaužis (15 minučių).

Dvi tiesos ir melas (labiau taikoma grupėms, kurios jau pažįsta viena kitą)

Ledlaužis „Dvi tiesos ir melas“ – tai greita veikla, kuri padės susieti dalyvius per paprastą žaidimą: atspėkite, kuris iš trijų nurodytų faktų yra melas.

Ledlaužis turi palikti pakankamai erdvės kiekvienam dalyviui išreikšti save. Labai svarbu, kad užsiėmime galėtų dalyvauti visi norintys. Todėl šios veiklos trukmė gali skirtis priklausomai nuo dalyvių skaičiaus.



SEMINARO STRUKTŪRA:

Štai kaip praktikuoti dvi tiesas ir melą:

1 Skirkite tėvams 3-5 minutes, kad kiekvienas iš jų užsirašytų dvi tiesas ir vieną melą apie save. Pabrėžkite, kad jie turėtų laikyti šiuos užrašus paslapyje, o ne dalytis jais su kitais dalyviais.

2 Įsitikinę, kad visi sugalvojo dvi tiesas ir vieną melą, pakvieskite atsitiktinį dalyvį atskleisti tris savo teiginius

3 Duokite likusiems tėvams 30 sekundžių nuspręsti, kas yra melas. Tai nėra diskusija apie kieno nors prielaidas, o greitas būdas pasirinkti, kas yra melaginga informacija.

4 Pasibaigus šioms 30 sekundžių, kiekvienas atskleidžia, kas, jo nuomone, yra melas tarp 3 išsakytų teiginių.

5 Kai visi pasisako, pakvieskite dalyvį pasakyti, kas buvo melas. Žmonės gali būti nustebinti!

6 Kartokite šį ciklą tol, kol visi tėvai galės atskleisti savo 2 tiesas ir 1 melą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Jei kam nors sunku nuspręsti ir koku teiginiu pasirinkti, mokytojas / instruktorius gali pateikti keletą pavyzdžių, susijusių su kai kuriomis iš šių kategorijų:

Šeima – broliai/seserys, gimimo miestas, šalis ir kt.

Talentai ir gebėjimai – treniruotės, sportas, muzika ir kt.

Hobiai – kolekcijos, vaizdo žaidimai, receptų knygos ir kt.

Įpročiai – nekenčiu/myliu, esu alergiškas... ir pan.

Atsitiktiniai faktai – fobija, įsitikinimai ir kt.

Klausimai įvedimui į temą po ledlaužio veiklos:

Ar sunku buvo pastebėti melą?

Ar žinojote, kad iš tikrųjų emociškai protingi žmonės ne taip gerai pastebi melagius?

Skaičiavimo žaidimas (taikomas grupėms, kurios nepažįsta viena kitos)

Vienas paprasčiausių, tačiau iššūkių keliančių dramos žaidimų. Sėdėkite arba stovėkite ratu. Grupės tikslas – suskaičiuoti iki dvidešimties arba kiek įmanoma daugiau, vienam asmeniui sakant vieną skaičių. Bet kas gali pradėti skaičiuoti. Tada kitas žmogus sako kitą skaičių – tačiau, jei du ar daugiau žmonių kalba vienu metu, skaičiavimas turi prasidėti iš naujo. Įmanoma pasiekti labai didelį skaičių, bet tai paprastai pavyksta tada, kai žmonės gerai pažįsta vieni kitus ir visi stipriai susikoncentruoja. Tačiau stenkitės būti atsipalaidavę.

Patarimai

- Pabandykite tai daryti su akių kontaktu ir be jo.
- Pabandykite visiems atsisukus į išorę ir užsimerkę (sunku!).
- Pabandykite skaičiuoti nuo dvidešimties iki vieno.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įžanga (20-25 min.)

Ar girdėjote apie **Gardnerio** intelektų teoriją? Išgirdus žodį intelektas, greičiausiai iš karto į galvą ateis IQ testavimo sąvoka. Intelektas dažnai apibrėžiamas kaip mūsų intelektinis potencialas; kažkas, su kuo mes gimstame, ką galima išmatuoti, ir gebėjimas, kurį sunku pakeisti.

Tačiau atsirado kitų požiūrių į intelektą, įskaitant Gardnerio pasiūlymą, kad gali egzistuoti keli skirtingi intelekto tipai. Gardnerio teigimu, aštuoni intelektai yra:

Vizualinis-erdvinis

Kalbinis-žodinis

Loginis-matematinis

Kūno-kinestezinis

Muzikinis

Tarpasmeninis

Intraasmeninis

Natūralistinis

SEMINARO STRUKTŪRA:

Bet pagal šią teoriją, kur iš tikrųjų slypi **EI** (Emocinis intelektas)? Tai yra gebėjimas suvokti, suprasti ir daryti įtaką emocijoms. Tai svarbi visų aštuonių intelektų dalis.

Ar žinojote, kad mokyklos, kurios visapusiškai integruoja socialinius ir emocinius mokymosi įgūdžius (SEL) į pagrindinę mokymo programą, sulaukia teigiamų rezultatų? Šie rezultatai apima didesnį mokymosi įsitraukimą, aukštesnius testų rezultatus, atsakingesnę elgesį, sveiką emocinę būklę ir kokybiškesnius santykius su kitais. Taip pat pagerėja aiškus mąstymas, geri sprendimų priėmimo įgūdžiai, kūrybiškumas, komunikacijos gebėjimai, empatija, mokinių pasitikėjimas savimi bei mokytojų ir mokinių pasitenkinimas. Ar žinojote, kad emocinis intelektas iš tiesų yra svarbesnis už IQ? Arba kad lytis ir amžius daro įtaką emocinio intelekto skirtumams?

Įsivaizduokite tokią situaciją: Samuelis sunkiai sprendžia matematikos namų darbus. Užuoť rėkęs ar pasidavęs, jis pasako mamai, kaip jaučiasi, ir paprašo pagalbos. Arba kita situacija: Samuelio draugas gavo blogų naujienų ir atšaukė jų planus praleisti laiką kartu. Samuelis supranta, kodėl draugas nenori bendrauti ir susiorganizuoja kitus planus.

Tokie atsakymai gali neatrodyti reikšmingi. Bet jie rodo svarbių įgūdžių - **EI** - buvimą. Šio tipo intelektas nėra matuojamas IQ testais. Tačiau jis yra labai svarbus, kad galėtume sėkmingai įveikti iššūkius ir reaguoti į situacijas. Tai taip pat padeda mums užmegzti teigiamus ryšius su aplinkiniais žmonėmis

SEMINARO STRUKTŪRA:

Emocinis intelektas gali būti ypač naudingas vaikams, turintiems mokymosi ir mąstymo skirtumų. Tuo pačiu metu tam tikri mokymosi ir mąstymo skirtumai kai kuriems vaikams apsunkina jo ugdymą.

Vaikas, kuris gali nusiraminti, kai jaučiasi piktas, greičiausiai geriau susidoros su sunkiomis situacijomis. O vaikas, kuris moka sveikai išreikšti emocijas, tikėtina, palaikys sveikesnius santykius nei vaikas, kuris pykdamas rėkia ar sako skaudinančius dalykus.

Gera žinia ta, kad visi vaikai turi gebėjimą išmokti emocinio intelekto įgūdžių. Jiems tereikia, kad suaugusieji juos to pamokyti. 😊

Vienas tyrimas, nagrinėjantis tėvystės vaidmenį EI vystymesi, pateikia glaustą santrauką:

- **Stebėdami vaikai sužino apie ER (emocinį reguliavimą);**
- **Tėvystės praktika ir elgesys atlieka pagrindinį vaidmenį – tai apima elgesio modeliavimą, instruktavimą ir panašiai; ir**
- **Šeimos sukuria emocinį klimatą – tai apima, kaip (ar kada, ar net jei) jos išreiškia emocijas. Šis emocinis klimatas gali būti palankus vaikų skubios pagalbos vystymuisi.**

SEMINARO STRUKTŪRA:

Remdamiesi tuo ir tuo, ką žinome apie mokymąsi plačiau, Papildant šias įžvalgas ir platesnį supratimą apie mokymąsi, galime pridėti dar keletą dalykų:

- Vaikai mokosi apie emocinį intelektą netiesiogiai ir per stiprinimą – stebėdami savo tėvus ir brolius ar seseris;
- Vaikai įgyja žinių per šeimos patirtis – tai susiję su emocinio klimato sąvoka;
- Tėvai gali aktyviai mokyti, remti ir skatinti vaikų emocinio intelekto vystymąsi – tai iš esmės yra konkretesnis „tėvystės praktikų“ taikymas.



SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Interaktyvi veikla (60 minučių).

Pratimas - Suvaidink emociją

Tikslas:

Šio užsiėmimo tikslas – padėti tėvams suprasti, kad emocijų suvaidinti/pripažinti nėra taip lengva, kaip gali atrodyti.

Reikalingos priemonės:

Galite atspausdinti korteles su emocijomis arba užrašyti emocijas ant popieriaus lapelių ar kartono ir iškirpti. Kitas pasiruošimas nereikalingas.

Patarimas: galite paruošti daugiau kortelių, nei tikitės dalyvių seminare. Jei kažkam bus sunku suvaidinti emociją, jam/jai bus patogiau pasikeisti kortelę su kita.

Įžanga:

Pradėkite paaiškindami emocijų suvokimo ir išreiškimo svarbą. Šis pratimas iš tiesų yra paprastas ir smagus tiek vaikams, tiek tėvams, bet jis lavina svarbius įgūdžius atpažinti kūno kalbą ir padeda suprasti, kad emocijų išreiškimas yra natūralus procesas, būtinas sveikatai ir laimei.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Veiklos paaiškinimas

Ši veikla yra labai paprasta ir greita. Kiekvienas iš tėvų ištraukia kortelę, nežiūrėdamas į joje užrašytą / nupieštą emociją.

Kiekvienas iš tėvų po vieną suvaidina emociją, įrašytą jų kortelėje.

Kiti dalyviai bando atspėti, kokia tai emocija.

Pabrėžkite, kad tai yra palaikanti ir nevertinama veikla. Tikslas – smagiai praleisti laiką ir per daug nespausti savęs.

Visi suprantame, kad ne kiekvienas yra aktorius, todėl svarbiausia čia ne vaidybos įgūdžiai. 😊

Paprašykite tėvų sudaryti ratą arba patogią sėdėjimo vietą, kurioje visi galėtų matyti vienas kitą. Tęskite pratimą, kol kiekvienas iš tėvų turės galimybę parodyti savo emocijas.

Diskusija ir veiklos refleksija:

Kai visi tėvai turės galimybę pasisakyti, pradėkite grupinę diskusiją:

Paklauskite tėvų, kaip jie jautėsi vaidindami emocijas.

Ar jiems tai pasirodė lengva ar nelabai? Kaip jie mano, kaip mes, suaugusieji, galime padėti savo vaikams šiame procese?

Iš tiesų, jaunesniems vaikams lengviau atpažinti emocijas nei suaugusiesiems. Tačiau jiems sunkiau jas išreikšti.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Interaktyvi veikla (60 minučių)

Išvada

Apibendrinkite pagrindinius veiklos aspektus.

Skatinkite tėvus užsiimti šia (ar panašia) veikla su savo vaikais namuose, kad jie toliau ugdytų emocinį sąmoningumą ir paskatintų vaikus reikšti emocijas.

* Svarbu paminėti, kad jei vaikai neišmoks išreikšti savo emocijų ar atpažinti bendraamžių emocijų, vėliau jie patirs sunkumų daugeliu asmeninio ir socialinio vystymosi aspektų.

Patarimai seminaro vedėjams:

- Viso užsiėmimo metu būkite palaikantys ir skatinantys, kad sukurtumėte saugią ir jaukią aplinką.
- Naudokite teigiamą pastiprinimą, kad įvertintumėte visų dalyvių pastangas.
- Būkite pasiruošę švelniai nukreipti, jei tėvui(-ams) sunkiai sekasi suvaidinti emociją arba jei grupei sunku atspėti

5. Pertrauka (15-20 minučių – neprivaloma, priklausomai nuo grupės)

SEMINARO STRUKTŪRA:

6. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (30–35 min.).

Pratimas: Savireguliacijos stebėjimas

Įsivaizduokite šią situaciją: gražus penktadienio rytas, keliaujate į darbą, džiaugiatės, kad netrukus prasidės savaitgalis, per kurį suplanavote staigmeną savo vaikams – ilgai lauktą kelionę už miesto su visa šeima. Tačiau staiga kita mašina išsiveržia prieš jūsų automobilį ir pastoja jums kelią. Jums pavyksta sustoti paskutinę akimirką ir nelaimės pavyksta išvengti. Tačiau nuostabi nuotaika, kurioje buvote prieš akimirką, dabar dinga ir ją pakeitė stipri neigiamų emocijų banga.

Šiuo momentu jūsų smegenims tenka atlikti darbą. Pirmoji jūsų reakcija į stiprią, destruktivią emociją gali būti noras atsakyti į ją kerštu. Tačiau vietoj to, kad dar labiau pablogintumėte situaciją rizikingu manevru ar garsiai pūsdami pyktį, dauguma žmonių giliai įkvepia ir tęsia savo dieną.

Tai vadinama savireguliacijos, procesas, kurį jūsų smegenys išmoko nuo vaikystės, kad padėtų susidoroti su stipriomis emocijomis, kurios kyla tokiomis aplinkybėmis. Savireguliacija – tai procesas, kurio smegenys išmoksta. Užtrunka laiko įvaldyti šiuos įgūdžius, nes mes galime (idealiai) augti nuo mažų vaikų, kurie išsiveržia pykčiu, iki suaugusių žmonių, kurie sugeba subalansuoti savo jausmus ir veiksmus.

SEMINARO STRUKTŪRA:

* **Patarimas:** šį scenarijų pradžioje galima pateikti aplikacijoje , pvz., <https://www.mentimeter.com/>
Iš esmės seminaro instruktorius gali užduoti klausimą apie reakcijas šiose situacijose. Kokias pradines reakcijas/jausmus išreikš dalyviai? Po to instruktorius gali palengvinti diskusiją apie tai, ką žmonės iš tikrųjų daro, ir tęsti savireguliacijos koncepciją.

Kas yra savireguliacija ir kodėl tai svarbus įgūdis?

Savireguliacija yra sąmoningas minčių ir jausmų valdymo veiksmas, paprastai siekiant tikslo. Savireguliacija yra būdas susidoroti su stipriais jausmais, kad jie mūsų neužvaldytų ir nepriverstų elgtis taip, kad dėl to gailėtume.

Vaikams savireguliacija yra labai svarbi kovojant su visomis per dieną iškylančiomis kliūtimis: nesutarimai su draugu, neteisingas atsakymas į klausimą klasėje, kas nutinka, kai klasės draugas stoja į priekį eilėje ir pan. Savireguliacijos įgūdžių ugdymas gali padėti vaikams susitvarkyti su savo kasdieniu gyvenimu, todėl geriau sekasi mokykloje, gerėja santykiai su kitais ir sumažėja elgesio sunkumų.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Pratimas: Emocijų žemėlapis

Tikslas: Padėti tėvams atpažinti, suprasti ir reguliuoti savo emocijas, jas pavaizduojant ant kūno vizualinio atvaizdo. Šis pratimas skatina emocinį sąmoningumą ir savireguliaciją.

Reikalingos medžiagos: Spalvoti pieštukai, žymekliai ar vaikiškos kreidelės, atspausdinti lapai visiems dalyviams (neprivaloma).

Pratimo paaiškinimas: Paprašykite dalyvių užmerkti akis ir kelis kartus giliai įkvėpti. Kai jie stovės su užmerktomis akimis, paklauskite: jei ši dabar jaučiama emocija turėtų spalvą, formą, svorį, temperatūrą ar tekstūrą, kokia ji būtų?

Skatinkite dalyvius prisiminti pastarąsias 24 valandas ir atkurti įvairias patirtas emocijas. Tai gali būti sunku iš pradžių, jei kas nors sunkiai susigaudo, užduokite jiems klausimų, kad padėtumėte.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Kai dalyviai turės savo praėjusios dienos emocijų sąrašą, kitas žingsnis yra šias emocijas susieti su kūno kontūrais (galite naudoti aukščiau pateiktą šabloną, bet taip pat galite duoti dalyviams tuščią popieriaus lapą ir paprašyti jį nupiešti). Jie gali naudoti spalvas, žodžius ar piešinius, kad pavaizduotų kiekvieną jausmą toje srityje, kurioje jie jį patyrė.

* **Patarimai dalyviams:**

- Jūs ne visada turite žinoti, kaip tai atrodo, ar įsivaizduoti jausmą. Viskas, ką jums reikia padaryti, tai norėti dirbti su šiuo jausmu.
- Paklauskite savęs, kokia spalva tinka ar tinka kiekvienam jausmui? Koks dydis, forma ar forma tinka? Viskas gerai, jei iš pradžių tai padaryti sunku.

Diskusija ir veiklos refleksija:

Kaip atpažinote emocijas, kurias jautėte per pastarąsias 24 valandas? Ar buvo sunku? Ar žinote kodėl? Ar skiriate pakankamai laiko stebėdami, kaip praėjo jūsų diena? Dauguma žmonių to nedaro. Mes visada per daug užsiėmę įvairiais darbais ir negalime rasti laiko sau. Kad galėtume reguliuoti emocijas, pirmiausia turime pradėti jas stebėti ir atpažinti. Pastebėję ankstyvus stiprių emocijų požymius, galime numatyti arba net užkirsti kelią tam tikrų situacijų paaštrėjimui. Tas pats atsitinka ir su vaikais, tačiau jiems dar reikia šiek tiek laiko, kad galėtų praktikuoti šią savireguliaciją.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Išvada:

Yra daug metodų, kuriais galima praktikuoti savireguliaciją namuose su vaikais. Daugeliui jų nereikia specialios aplinkos, išskyrus ramias, saugias vietas, kuriose nėra jokių trukdžių ir (arba) suaugusieji, kurie jiems vadovautų. Stebėjimo dienoraščiai/emocijų dienoraščiai, pratimai su vadovo komandomis, emocijų piešimas, judesio pratimai pagal šablonus. Yra daug galimybių.

Patarimai tėvams:

Jei turite ribotą laiką, pateikiame keletą pasiūlymų, kurie gali padėti šiuos pratimus įtraukti į kasdienę rutiną:

Pertraukos viduje

Prieš mokyklos dienos pradžią

Bet kada, kai vaikas pradeda neramiai judėti – didinkite fizinį aktyvumą ir skatinkite impulsyvumo kontrolę

Savaitgaliais, kai visa šeima yra kartu

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Apibendrinimas ir refleksija (15 minučių).

Pratimas: Rūpinkis Savimi

SEL Fokusas: „Rūpinkis Savimi“ ugdo atsakingų sprendimų priėmimo įgūdžius (refleksija, vertinimas), nes dalyvių prašoma įvertinti, kaip šis užsiėmimas juos paveikė. Tai suteikia galimybę grupei lavinti socialinio ir emocinio intelekto įgūdžius bei socialinį sąmoningumą, nes pastebima, kaip skirtingi individai prieina prie skirtingų išvadų, nors patirtis buvo ta pati.

Šiai veiklai reikalingos medžiagos: kortų kaladė.

Žingsniai: Atsitiktinai išdalinkite kiekvienam dalyviui po žaidimo kortą. Kiekvienas paveiksliukas apibūdina atsakymų kategoriją

Ø Širdelės (♥): Kažkas iš širdies. kaip jautėtės? Ką tau tai reiškė?

Ø Klubai (♣): Dalykai, kurie išaugo – naujos idėjos, naujos mintys, naujas požiūris.

Ø Deimantai (♦): brangakmeniai, kurie išlieka amžinai. Kokie yra išminties brangakmeniai, surinkti iš žmonių ar turinio?

Ø Kastuvai (♠): naudojami sodui „kasti“. Generuokite pokalbį apie naujų idėjų sėjimą ar dalykus, kuriuos dalyviai išsiaiškino seminaro metu.

Kiekvienam dalyviui skirkite vieną minutę ramybės, kad galėtų užsirašyti (arba pagalvoti) savo atsakymą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

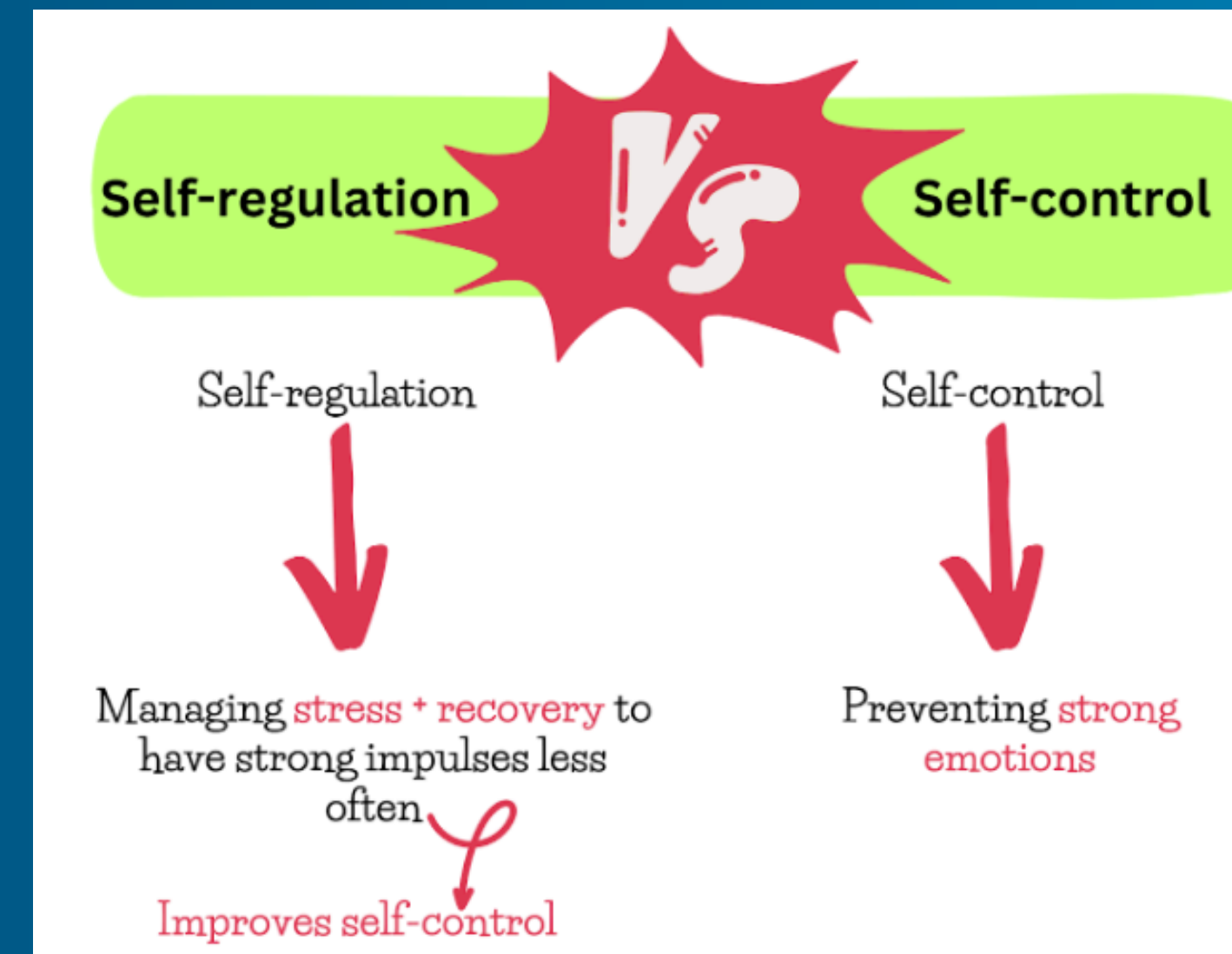
8. Užbaigimas (5 minutės).

Padėkokite tėveliams už aktyvų dalyvavimą, išreiškiant dėkingumą už įsipareigojimą vaikų emocinei gerovei. Priminkite jiems, kad net ir nedidelės pastangos GALI reikšmingai pakeisti. Tėvai yra pirmieji savo vaikų mokytojai, o emocinis klimatas, kurį jie sukuria namuose, daro didelę įtaką vaiko raidai.

Informuokite juos, kad, jei nori, jie gali atsiųsti papildomą el. laišką su išteklių sąrašu ir bet kokia dalomoji medžiaga iš seminario.

Papildomi patarimai:

- Viso seminario metu būkite entuziastingi, palaikantys ir atviri klausimams.
- Skatinkite tėvų bendrumo jausmą ir bendrą mokymąsi.
- Pritaikykite tempą ir turinį pagal grupės įsitraukimą ir atsiliepinimus.



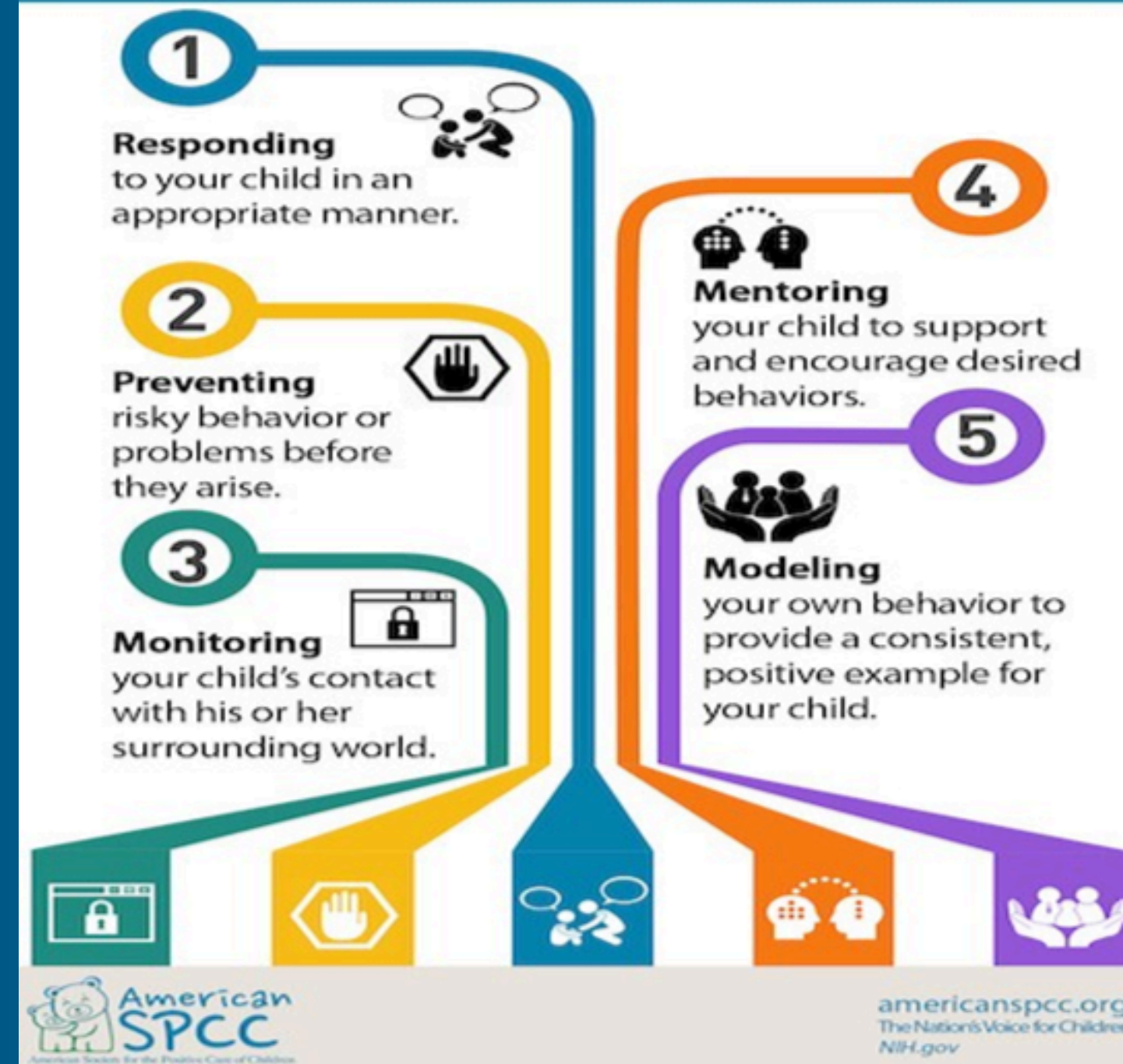
3 SEMINARAS

EMOCINIAM VYSTYMUISI BŪTINI BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI

TIKSLAI

- Pristatyti ir aptarti su tėvais efektyvaus bendravimo strategijas, kurios padeda tėvams užmegzti šiltus ir meilius santykius su vaikais.
-
- Ugdyti tėvų bendravimo įgūdžius, skirtus vaiko emocinei raidai, pavyzdžiui, aktyvų klausymą ir „Aš žinutės“.

5 TOOLS TO SUCCESSFUL POSITIVE PARENTING



TEORINIS PAGRINDAS

Tėvai neabejotinai turi didžiausią reikšmę vaiko vystymuisi, todėl tinkamos tėvystės ir bendravimo su vaiku metodai yra būtini sėkmingam ir sveikam psichosocialiniam vaiko funkcionavimui. Gerianti ir orientuota į vaiko poreikius tėvystė yra geriausia prevencija galimiems elgesio ir emociniams sunkumams. Efektyvi tėvystė remiasi teigiama psichologija. Šis tėvystės požiūris orientuojasi į gero elgesio puoselėjimą, o ne į blogo elgesio baudimą. Jis stiprina mintį, kad nėra „gerų“ arba „blogų“ **vaikų**, yra tik skirtingi vaikai su skirtingais poreikiais.

Labai svarbu, kad tėvai sužinotų apie vaiko poreikius ir tam tikros amžiaus grupės vaiko ypatybes (ką vaikas tam tikrame amžiuje turėtų žinoti, suprasti, sugebėti padaryti). Žinant tai, lengviau suprasti vaiko elgesį, emocijas ir pritaikyti tėvų elgesį prie vaiko augančių ir besikeičiančių poreikių. Visa tai būtina sklandžiam vaiko vystymuisi, kad palengvintų tėvystės iššūkius (tuomet net galima numatyti, kaip vaikas elgsis, reaguos tam tikrose situacijose, ir pasirinkti tinkamas priemones vaiko elgesiui laiku paveikti).

Taip pat labai svarbu žinoti, kad **vaiko asmenybė** formuojasi glaudžiuose santykiuose su tėvais. Suprasdami ir žinodami vaiko poreikius, patys tėvai bus mažiau nerimastingi, labiau pasitikintys savimi ir pasirinkti tinkamą būdą palaikyti augantį vaiką. Tai padarydami, tėvai padės vaikams ugdyti atsparumą ir gebėjimą susidoroti su nusivylimu – įgūdžius, kurie leis jiems klestėti, kai jie paliks tėvų namus.

SEMINARO STRUKTŪRA:

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Pradėkite nuoširdžiai sutikdami dalyvius. Apibūdinkite seminaro tikslus, pabrėždami tėvų bendravimo vaidmens svarbą vaiko emocinei raidai.

2. Ledlaužis (15 minučių).

„Vardas ir asmeninės savybės“

Metodo tikslas.

Naudodamiesi šiuo metodu, tėvai išmoksta vienas kito vardus ir savybes.

Metodo aprašymas.

Kiekvienas grupės narys gauna po lapelį, ant kurio turi vertikalčiai užrašyti savo vardą. Prie kiekvienos raidės turi parašyti vieną asmeninę savybę, prasidedančią ta raide. Kiekvienas žmogus turi parodyti savo lapą visai grupei ir pasakyti savo vardą bei charakteristikos.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įžanga (15 minučių).

Pateikite efektyvaus tėvų bendravimo strategijų apžvalgą, kurios padėtų tėvams užmegzti šiltus ir meilius santykius su savo vaikais. Atkreipkite dėmesį į tėvų bendravimo įgūdžius, svarbius vaiko emociniam vystymuisi, tokius kaip aktyvus klausymasis ir „Aš žinutės“. Įtraukite multimedijos elementus, pvz., vaizdo įrašus ar skaidres, kad sustiprintumėte įsitraukimą.

„Bendravimas reiškia kalbėtis su savo vaiku, o ne jam (Dreikurs, Soltz, 2007).“

- Teigiama dvikryptė komunikacija yra jūsų vaiko savivertės pagrindas.
- Žodžiai yra galinga priemonė, leidžianti perteikti giliausius jausmus vaikui. Vaikas, kuris girdi teigiamus žodžius iš savo tėvų, ugdo teigiamą savivertę.
- Norėdami efektyviai bendrauti, turime išmokti aiškiai ir atvirai išreikšti savo mintis ir mokyti vaikus daryti tą patį..

SEMINARO STRUKTŪRA:

Kalbėjimas vaikui

- Reiškia nurodymą, kaip norėtume, kad vaikas elgtųsi.
- Taip elgdamiesi siekiame, kad vaikas mąstytų taip pat, kaip mes, ir norėtų tų pačių dalykų.
- Stengiamės iš visų jėgų formuoti savo vaiko charakterį, mąstymą ir asmenybę tarsi molio gabalėlį.

Kalbėjimas su vaiku

- Tai reiškia, kad priimame tai, ką sako vaikas, be moralinio vertinimo. Suprantame, kad nėra vien tik gerų ar blogų dalykų – yra tik konkretaus asmens vertinimas, kažkas yra „gera“ arba „bloga“ tik tam žmogui.
- Laisvai priimdami vaiko idėjas, diskutuodami kartu ir nagrinėdami galimas pasekmes, mokome vaiką savarankiškai spręsti problemas.
- Kad padėtume vaikui analizuoti savo elgesį, galime užduoti jam atvirus klausimus: „Kas nutiks, jei taip padarysi?“, „Kaip jausiesi po to?“, „Kaip jausis kiti?“

SEMINARO STRUKTŪRA:

Pavyzdys

Situacija:

Šešerių metų berniukas Kristupas labai dažnai skriaudžia jaunesnę seserį Onutę.

Kalbėjimas vaikui:

Mama jį nuolat kaltina: „Tu negali nekęsti savo mažosios sesutės, turi ją mylėti, tu esi jos brolis“.

Kalbėjimas su vaiku:

Įdomu, kodėl brolis turėtų nekęsti savo sesers? Ką tu gali pasakyti?

- Nes ji man trukdo žaisti.
- O kokius kitus jausmus jauti seseriai?

SEMINARO STRUKTŪRA:

Teigiamo bendravimo taisyklės

- Būkite atidūs vaiko jausmams.
- Kalbėdami su vaiku valdykite savo balso toną.
- Gerbkite vaiko teisę reikšti nuomonę, nepaisant jo amžiaus.
- Kalbėkitės su vaiku apie jo problemas be pasipiktinimo, kritikos, kaltinimų ir grasinimų.
- Išklauskite vaiką, kad parodytumėte, jog jo nuomonė jums svarbi.
- Naudokite padrąsinimą, kad paskatintumėte jo teigiamą elgesį.
- Padėkokite vaikui už pagalbą.
- Parodykite vaikui, kad tikite jo sugebėjimais.
- Leiskite vaikui daryti tai, ką jis daro geriausiai, kad padidėtų jo pasitikėjimas savimi.
- Pagirkite jį už pastangas, o ne tik už gerą rezultatą.
- Venkite nuolat taisyti vaiką ir neatimkite jo drąsos.
- Įvertinkite vaiko elgesį, o ne jį patį.
- Dažnai pasakykite vaikui, kad jį stipriai mylite.
- Formuluokite teigiamus sakinius.

Įvertinkite vaiką už tai, kad jis atviras jums ir, sakydamas tiesą, parodė jums savo pasitikėjimą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Pozityvaus bendravimo įtaka vaiko savijautai

Vaikas:

- mokosi įveikti įtampą
- jaučiasi pasitikintis
- turi aukštą savigarbą
- prisiima atsakomybę už savo veiksmus
- išmoksta būti nepriklausomas.

Pagrindiniai tėvų bendravimo įgūdžiai vaiko emocinei raidai yra aktyvus klausymasis ir „aš žinutės“.

Aktyvus klausymas

- Aktyviai klausytis vaiko reiškia žodžiais išreikšti, kaip suprantate vaiko jausmus (Gippenreiter, 2008).
- Dažniausiai vaiko problemos yra susijusios su neigiamų jausmų išgyvenimu, todėl aktyvaus klausymosi tikslas – padėti vaikui suprasti savo jausmus ir parodyti, kad tais jausmais juos priimate.
- Atsakymai į aktyvų klausimą parodo vaikui, kad tėvai supranta ir leidžia jam taip jaustis. Toks tėvų supratimas ne tik nuramina vaiką ir padeda suprasti patiriamas emocijas, bet ir daro labai didelį įspūdį (Gippenreiter, 2008).

SEMINARO STRUKTŪRA:

1 situacija

Mergina, grįžusi iš dailės mokyklos, numeta piešinius ir sako: "Aš ten daugiau neisiu!"

- **Įprastas atsakymas.** Mama, išgirdusi dukters pareiškimą, piktu balsu šaukia: „Net negalvok, mes jau sumokėjome už du mėnesius į priekį“ arba „Kaip sekasi?“. Apie kokias nesąmones tu kalbi? “ Ir taip toliau.
- **Aktyvus klausymas.** – Girdžiu, tu nusiminusi ir nebenori eiti į dailės mokyklą.

2 situacija

Į namą įbėga piktas berniukas ir sako: „Brolis sulaužė mano traktorių!“

- **Įprastas atsakymas.** - Nesijaudink, nieko baisaus neatsitiko, tu turi daug kitų žaislų, su kuriais dabar gali žaisti, „arba“ sakiau, kad neerzintum brolio“, arba „Pakviesk tą piktadarį čia, aš tuoj apmokestinsiu“ .
- **Aktyvus klausymas.** – Matau, kad tu labai įskaudintas ir pyksti ant savo brolio.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Aktyviai klausantis

- Sutelkite dėmesį į pokalbį su vaiku.
- Kalbėdami atsigręžkite į vaiką ir palaikykite tiesioginį akių kontaktą.
- Jei matote, kad vaikas blogos nuotaikos, jo neklauskite, tiesiog perteikite jo jausmus.
- Padarykite pertrauką. Po kiekvieno savo teiginio padarykite pauzę ir leiskite vaikui pagalvoti bei atsakyti.
- Domėkitės tuo, ką vaikas sako.
- Atsispirkite pagundai taisyti vaiko gramatines klaidas ar užbaigti jo sakinius, geriau susitelkite į tai, ką jis nori pasakyti.

T. Gordon (2009) išskiria aktyvaus klausymosi barjerus:

- Liepimas / Komandavimas
- Įspėjimas / Grasinimas
- Pamokslavimas / Moralizavimas
- Patarimų teikimas / Sprendimų siūlymas
- Pamokymas / Loginių argumentų pateikimas
- Kaltinimas / Kritika
- Gyrimas / Pritarimas
- Pravardžiavimas / Pašaipa
- Interpretavimas / Analizavimas
- Guodimas / Užtikrinimas
- Klausinėjimas / Tardymas
- Juokavimas / Atsitraukimas

SEMINARO STRUKTŪRA:

""Aš" teiginys ir "Tu" teiginys

- Kai savo teiginiuose vartojame žodžius AŠ, MAN, MANE, tai vadinama „Aš“ teiginiu.
- Psichologai naudoja teiginius, kuriuose mes vartojame žodžius TU, TAVO, norėdami pavadinti „Tu“ teiginiu.
- Pasakyti vaikui, kas mums nepatinka, nesukeliant jam nepasitenkinimo, pasipriešinimo ar konflikto, turime išmokti pakeisti “Tu” teiginį į "Aš" teiginį.

„Aš teiginio“ taikymas

- Svarbu, kad vaikai suprastų, kaip jų elgesys veikia jus.
- Tinkamas „Aš“ teiginio naudojimas leidžia nustatyti:
 - Elgesį
 - Jūsų savijautą
 - Konkretų poveikį jūsų gyvenimui

Kai tinkamai naudojame „Aš“ teiginį, mes nekaltiname

SEMINARO STRUKTŪRA:

Pavyzdys

Situacija.

Vaikas sutartu laiku negrįžta namo ir pradeda nerimauti.

„Tu“ teiginys. - Kodėl TU taip elgiesi? TU privertei mane sunerimti, toks neatsakingas TAVO elgesys varo mane iš proto!

„Aš“ teiginys. - Labai jaudinuosi, kai sutartu laiku tavęs negrįžai namo. Mane tai gąsdina ir aš prisigalvoju visokių blogų dalykų. Būčiau labai dėkingas, jei paskambintum.

4. Grupės diskusija (10 min.)

Skatinkite mažų grupių diskusijas, kuriose tėvai galėtų pasidalinti patirtimi ir išvalgomis apie pozityvaus bendravimo taisykles ir aktyvaus klausymosi prasmę. Padėkite užmegzti pokalbius apie aktyvaus klausymosi kliūtis ir pagrindinius įgūdžius.

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Interaktyvi veikla (15–20 minučių).

Veikla: „Aktyvaus klausymo įgūdžių lavinimas“

Pakvieskite dalyvius atlikti užduotis, skirtas aktyvaus klausymosi įgūdžiams tobulinti. Pateikite užduočių lapus, kurie padėtų atlikti užduotis.

Padalinkite dalyvius į poras ir paprašykite jų atlikti vaidmenų žaidimus, kad praktikuotų šiuos įgūdžius.

Aktyvaus klausymo pavyzdys

Mama atėjo pasiimti dukros iš darželio ir rado ją verkiančią.

Mama pasakė: „Matau, kad kažkas atsitiko, o tu jautiesi nusiminusi“.

Mergaitė nustojo verkti ir pasakė: „Petras pripiešė mano knygoje“.

Mama: „Ir tu ant jo supykai“.

Dukra: „Pradėjau ant jo šaukti, o jis mane tempė už kasos“.

Mama: „Turbūt tau skaudėjo“?

Dukra: "Skaudėjo, o tavęs nebuvo".

" Mama: "Tu norėjai, kad būčiau šalia ir tave užjausčiau?"

Dukra: „Norėčiau, kad atvažiuotum manęs pasiimti anksčiau, kad pagaliau galėtume nuvažiuoti aplankyti močiutės“.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Aktyvaus klausymo praktinė užduotis

Situacija. Septynmetis labai bijo tamsos, labai susijaudina, kai tenka daryti naujus dalykus, praranda kontrolę dėl kiekvieno pasikeitimo.

Įprastas atsakymas.

Aktyvus klausymas.

Situacija. Devynerių metų vaikas yra labai drovus ir dažnai uždaras.

Įprastas atsakymas.

Aktyvus klausymas.

Situacija. Vaikas labai nusiminęs dėl gauto nepatenkinamo pažymio.

Įprastas atsakymas.

Aktyvus klausymas.

6. Pertrauka (10 minučių)

Leiskite dalyviams mėgautis neformaliomis diskusijomis, skatindami atsipalaidavusią atmosferą, kuri padėtų tėvams užmegzti ryšius ir dalintis patirtimi.

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (15-20 min.)

Veikla: „Aš” teiginys praktika

Paprašykite dalyvių atlikti užduotis, skirtas „Aš” teiginys įgūdžių ugdymui. Pateikite užduočių lapus, kurie padėtų atlikti praktines užduotis.

Padalinkite dalyvius į poras ir paprašykite jų atlikti vaidmenų žaidimus, kad praktikuotų šiuos įgūdžius.

„Aš” teiginys, „Tu” teiginys praktinė užduotis

1. **Situacija.** Grįžęs iš parduotuvės su šešiamete mergaitės kišenėse randi saldainių, kurių jai nepirkai.

- "Tu" teiginys
- "Aš" teiginys

2. **Situacija.** Devynerių metų vaikas paima tavo šaliką ir palieka savo draugo namuose.

- "Tu" teiginys
- "Aš" teiginys

3. **Situacija.** 8-metė, kuri visą laiką meluoja, sako, kad išvalė savo kambarį, bet jūs žinote, kad tai netiesa.

- "Tu" teiginys
- "Aš" teiginys

4. **Situacija.** Vaikas atsikalba ir nemandagiai bendrauja su jumis.

- "Tu" teiginys
- "Aš" teiginys

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.)

Organizuokite grįžtamąjį ryšį. Skatinkite dalyvius apmąstyti ir dalytis įžvalgomis, kaip jie galėtų įgyvendinti teorines žinias ir praktinius įgūdžius ugdydami savo vaikų emocines kompetencijas.

9. Užbaigimas (5 minutės)

Padėkokite dalyviams už aktyvų dalyvavimą.

Dar kartą atkreipkite dėmesį, kad tėvai neabejotinai turi didžiausią reikšmę vaiko vystymuisi, todėl tinkami auklėjimo ir bendravimo su vaiku metodai yra sėkmingo ir sveiko vaiko psichosocialinio funkcionavimo prielaida.

Ugdydami vaikų emocinį intelektą, tėvai padės vaikams išsiugdyti atsparumą ir gebėjimą susidoroti su nusivylimu.

4 SEMINARAS

DĖMESINGO ĮSISĄMONINMO IR EMOCINIO SĄMONINGUMO UGDYMAS

TIKSLAI

- Padidinti dalyvių supratimą apie dėmesingumą ir emocinį sąmoningumą.
- Suteikti tėvams praktinių priemonių ir metodų, kaip įtraukti dėmesingą įsisąmoninimą ir emocinį sąmoningumą į kasdienį gyvenimą.
- Puoselėti palankią bendruomenės aplinką dalijantis patirtimi ir sąmoninga praktika.



TEORINIS PAGRINDAS

Ką turėtumėte žinoti, kaip mokytojas prieš pradėdamas seminarą:

Dėmesingas įsisąmoninimas

Dėmesingas įsisąmoninimas reiškia buvimą ir visapusišką įsitraukimą į akimirką be sprendimo. Tai padeda sumažinti stresą, pagerinti dėmesį ir pagerinti emocinę reguliaciją. Metodai apima sąmoningą kvėpavimą, kūno nuskaitymą ir sąmoningą ėjimą.

Emocinis sąmoningumas

Emocinis sąmoningumas – tai savo ir kitų emocijų atpažinimas ir supratimas. Tai pagerina bendravimą, sprendimų priėmimą ir empatiją. Metodai apima emocijų žurnalą, emocijų žymėjimą ir reflektyvų klausymąsi.

Pagrindiniai privalumai

Dėmesingas įsisąmoninimas: sumažina stresą, gerina susikaupimą ir gerina savijautą.

Emocinis sąmoningumas: gerina bendravimą, empatiją ir streso valdymą.

Naudingi metodai

Dėmesingas įsisąmoninimas: sąmoningas kvėpavimas, kūno skenavimas, sąmoningas vaikščiojimas.

Emocinis sąmoningumas: emocijų žurnalas, etikečių klijavimas, atspindintis klausymas.

Ištekliai:

Mind.org.uk – sąmoningumas

[NHS](#) – sąmoningumas

[Emocinis intelektas Daniel Goleman](#)

SEMINARO STRUKTŪRA:

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Skatinkite visus aktyviai dalyvauti, užduoti klausimus ir dalytis savo patirtimi. Paverskite šią sesiją patrauklia ir bendradarbiaujančia.

Tikslai:

Tėvams: pagerinti supratimą apie dėmesingumą ir emocinį sąmoningumą bei aprūpinti praktiniais įrankiais, kad galėtumėte tai įtraukti į savo ir jūsų vaikų kasdienį gyvenimą.

Tėvams ir vaikams: ugdyti emociškai palankią aplinką ir kartu praktikuoti dėmesingumą, stiprinti emocinį reguliavimą ir bendravimo įgūdžius šeimoje.

2. Ledlaužis (15 minučių).

Siekiant padėti pažinti vieni kitus ir pradėti kurti sąmoningą bendruomenę, vykdysime „Mindful Pair Share“ veiklą.

Dalyviai susiras partnerį ir sėdės kartu. Jei yra nelyginis dalyvių skaičius, prisijungs seminaro vedėjas.

Savo porose dalyviai paeiliui atsakys į šiuos klausimus:

SEMINARO STRUKTŪRA:

Koks jūsų vardas ir pasakykite kažką įdomaus apie save?

Kas atvedė jus į šį sąmoningumo ir emocinio suvokimo seminarą?

Pasidalykite vienu dalyku, kurio tikėtės gauti iš šiandienos seminaro.

Kol vienas dalyvis kalba, kitas mokysis sąmoningo klausymo, skirdamas visą savo dėmesį, nepertraukdamas ir negalvodamas apie savo atsakymą.

Kiekvienas dalyvis turės apie 3 minutes pasidalinti. Vedėjas nurodys, kada laikas kalbėti kitam poros dalyviui.

Seminaro vedėja vaikšto aplink, stebi ir prireikus padeda..

- Po užsiėmimo dalyviams bus padėkojama už pasidalinimą. Vedėjas akcentuoja, kaip svarbu išlaikyti sąmoningumą ir atvirumą per visą likusią seminaro dalį.
- Jei grupėje yra ir tėvai, ir vaikai, pakeiskite „Mindful Pair Share“ taip:
- Tėvams ir vaikams: suporuokite tėvus su vaikais arba tėvus su kitais tėvais ir vaikus su kitais vaikais. Pritaikykite klausimus, kad jie labiau tiktų vaikams (pvz., „Koks tavo mėgstamiausias poilsio būdas?“).

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įvestis (10 minučių).

1. Dėmesingo įsisąmoninimo (Mindfulness) apibrėžimas:

Dėmesingas įsisąmoninimas – tai praktika, kai esame visapusiškai buvime akimirkoje, suvokiame, kur esame ir ką darome, per daug nereaguojant ar nepriblokšti to, kas vyksta aplinkui. Tai apima dėmesingumą, buvimą akimirkoje, be jokio vertinimo. Ši sąmoningumo būseną leidžia žmonėms subalansuotai ir aiškiai įsitraukti į savo mintis, jausmus ir aplinką.

2. Emocinio sąmoningumo apibrėžimas:

Emocinis sąmoningumas – tai gebėjimas atpažinti ir suprasti savo bei kitų emocijas. Tai apima gebėjimą tinkamai ir empatiškai atpažinti ir reikšti jausmus. Emocinis suvokimas (sąmoningumas) padeda asmenims valdyti savo emocines reakcijas ir veiksmingai naršyti socialinėje sąveikoje.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Dėmesingo įsisamoninimo (Mindfulness) privalumai:

Tyrimai rodo, kad dėmesingumo gali labai padėti psichinei ir fizinei sveikatai. Kai kurie pagrindiniai privalumai:

- Sumažintas stresas: dėmesingumo praktika padeda valdyti stresą skatinant atsipalaidavimą ir sumažinant fiziologinius streso simptomus.
- Pagerėjęs dėmesys ir koncentracija: reguliarus dėmesingumo pratimas pagerina dėmesį ir pažinimo veiklą.
- Patobulintas emocinis reguliavimas: dėmesingumas padeda žmonėms geriau suprasti ir valdyti savo emocijas, todėl pagerėja emocinis stabilumas.
- Bendra gerovė: dėmesingumas prisideda prie geresnio gerovės jausmo, skatindamas teigiamą požiūrį ir didindamas atsparumą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Emocinio sąmoningumo privalumai:

Emocijų supratimas ir suvokimas turi keletą privalumų:

- Geresnis bendravimas: emocijų atpažinimas ir formulavimas gali pagerinti tarpasmeninį bendravimą ir santykius.
- Geresnis sprendimų priėmimas: emocinės įtakos suvokimas gali paskatinti racionalesnį ir subalansuotą sprendimų priėmimą.
- Sustiprinta empatija: savo emocijų supratimas padeda užjausti kitus, skatina užuojautą ir socialinį ryšį.
- Streso valdymas: emocinių veiksmų ir atsakymų atpažinimas gali padėti valdyti stresą ir išvengti emocinio pervargimo.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Tūsu pastraipės tekstas

5. Dėmesingo įsisąmoninimo metodai:

Yra įvairių metodų, skirtų dėmesingumui praktikuoti, kurių kiekviena padeda žmonėms ugdyti sąmoningumą ir buvimą:

- Sąmoningas kvėpavimas: sutelkite dėmesį į kvėpavimą, kai jis įeina ir išeina, padedant sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką.
- Kūno skenavimas: atkreipti dėmesį į skirtingas kūno dalis ir bet kokius esamus pojūčius, skatinant atsipalaidavimą ir kūno suvokimą.
- Sąmoningas vaikščiojimas: vaikščiojimo patyrimo suvokimas, kūno judėjimo ir sąlyčio su žeme pastebėjimas.
- Sąmoningas valgymas: valgykite lėtai ir mėgaukitės kiekvienu kąsniu, pastebėdami su valgymu susijusius skonius, tekstūras ir pojūčius.

SEMINARO STRUKTŪRA:

6. Emocinio sąmoningumo metodai:

Emocinio sąmoningumo didinimo metodai apima:

- Emocijų žurnalas: jausmų ir juos skatinančių situacijų užrašymas, siekiant nustatyti modelius ir suprasti emocines reakcijas.
- Sąmoningų emocijų žymėjimas: emocijų identifikavimo ir užrašymo praktika, kai jos kyla, o tai padeda geriau jas atpažinti ir suprasti.
- Kūno suvokimas: fizinių pojūčių, lydinčių emocijas, tokių kaip įtampa ar šiluma, pastebėjimas, siekiant suprasti emocines būsenas.
- Reflektyvus klausymas: įsitraukimas į pokalbius, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas tam, kad iš tikrųjų suprastumėte ir atspindėtumėte kitų išreikštas emocijas.

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Skirtumas tarp dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio sąmoningumo:

Nors dėmesingas įsisąmoninimas ir emocinis sąmoningumas yra tarpusavyje susiję, tai yra skirtingos sąvokos:

Dėmesingas įsisąmoninimas:

- Sutelkia dėmesį į dabartinę akimirką, skatindamas neteisingą minčių, jausmų ir aplinkos suvokimą.
- Metodai apima sąmoningą kvėpavimą, kūno nuskaitymą ir sąmoningą ėjimą.
- Siekia ugdyti bendrą sąmoningumo ir buvimo būseną.

Emocinis sąmoningumas:

- Apima savo ir kitų emocijų atpažinimą, supratimą ir valdymą.
- Metodai apima emocijų žurnalą, sąmoningų emocijų žymėjimą ir atspindintį klausymąsi.
- Siekiama stiprinti emocinį intelektą ir pagerinti emocinį reguliavimą.

Nuorodos:

- <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness/>
- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/mindfulness-exercises-tips/>
- <https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/subscription/the-importance-of-emotional-awareness>
- [Emocinis intelektas – Danielis Golemanas](#)

SEMINARO STRUKTŪRA:

Tūsu pastrainos tekstas

4. Interaktyvi veikla (50 minučių).

Įvadas į užsiėmimą (5 min.):

Paaiškinkite vaidmenų žaidimo tikslą.

Šios veiklos tikslas – praktikuoti dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio sąmoningumo taikymą realiame gyvenime. Taip elgdamiesi galime išmokti efektyviau ir su didesniu emociniu intelektu spręsti įvairias situacijas.

Mažų grupių formavimas (5 min.):

- Dalyvius suskirstykite į mažas grupes po 3-4 žmones.
- Kiekviena grupė gaus vaidmenų žaidimo scenarijų.
- Scenarijaus paskirstymas ir paaiškinimas (5 minutės).

SEMINARO STRUKTŪRA:

Scenarijaus paskirstymas ir paaiškinimas (5 minutės):

Pateikite kiekvienai grupei skirtingą scenarijų, apimantį bendrą kasdienį iššūkį. Pavyzdžiai:

1 scenarijus: stresinė darbo situacija, kai artėja terminas, o komandos nariai jaučiasi priblokšti.

Iki didelio projekto galutinio termino liko vos dvi dienos. Komandos nariai dirba ilgas valandas, o spaudimas auga. Komandos vadovas Jonas pastebi, kad jo kolegos tampa vis labiau įsitempę ir irzlesni. Per komandos susitikimą Sara išreiškia nusivylimą dėl darbo krūvio, o Mikas akivaizdžiai nerimauja dėl termino. Įtampa didelė, bendravimas pradeda strigti.

Vaidmenų žaidimo instrukcijos:

- Jonas (komandos vadovas): naudokite sąmoningą kvėpavimą, kad išliktumėte ramūs. Kreipkitės į komandą su empatija, pripažindami stresą ir pasiūlydami trumpą pertrauką, kad galėtumėte persigrupuoti.
- Sara (komandos narė): išreikškite savo jausmus atvirai, bet ramiai. Praktikuokite atidų klausymąsi, kai kalba kiti.
- Mikas (komandos narys): pasidalinkite savo rūpesčiais ir pasiūlykite bendradarbiavimo metodą, kad galėtumėte efektyviau paskirstyti užduotis.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Rezultatas:

Jonas pripažįsta visų patiriamą stresą ir siūlo skirti kelias minutes grupiniam dėmesingo įsisąmoninimo pratimui, pavyzdžiui, trumpai vadovaujamai meditacijai. Po meditacijos Jonas kviečia kiekvieną komandos narį pasidalinti vienu dalyku, kuris jiems kelia stresą, ir vienu dalyku, kuris, jų nuomone, galėtų padėti jį sumažinti. Sara mini didžiulį darbo krūvį, o Mikas siūlo suskaidyti užduotis į mažesnes, lengviau valdomas dalis. Tada komanda sugalvoja būdus, kaip padėti vieni kitiems, pavyzdžiui, susieti sudėtingas užduotis ir nustatyti trumpus terminus pažangai stebėti. Šios bendros pastangos ne tik padeda perskirstyti užduotis, bet ir stiprina komandos vienybę bei moralę. Jie užbaigia sesiją su savitarpio palaikymo jausmu ir aiškiu, peržiūrėtu planu, kaip veiksmingai laikytis termino.

SEMINARO STRUKTŪRA:

2 scenarijus: konfliktas tarp draugų, kai nesusipratimai sukėlė įtampą.

Istorija:

Ema ir Džeikas draugavo daugelį metų, tačiau pastaruoju metu jie patyrė nesusipratimą, kuris sukėlė įtampą. Ema mano, kad Džeikas ją ignoravo, o Džeikas mano, kad Ema buvo pernelyg kritiška. Jie nekalba apie savo jausmus, o pasipiktinimas auga. Jie nusprendžia susitikti kavinėje ir aptarti problemas.

Vaidmenų žaidimo instrukcijos:

- Ema: praktikuokite sąmoningų emocijų žymėjimą. Pasidalykite savo jausmais nekaltindami. Naudokite „aš“ teiginius (pvz., „Jaučiuosi ignoruojamas, kai...“).
- Džeikas: įdėmiai klausykite Emos rūpesčių. Apmąstykite tai, ką girdite, kad parodytumėte supratimą. Tada pasidalykite savo požiūriu naudodami „aš“ teiginius.

Rezultatas:

Ema ir Džeikas nuoširdžiai ir atvirai bendrauja. Jie supranta, kad jų suvokimui įtakos turėjo jų pačių stresas ir emocijos. Įdėmiai klausydamiesi ir aiškiai išsireikšdami, jie išsprendžia nesusipratimą ir sustiprina draugystę.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3 scenarijus: šeimos nesutarimas, kai dėl skirtingų nuomonių kyla karšta diskusija.

Istorija:

Šeimos vakarienės metu diskusija apie atostogų planus virsta karštu ginču. Markas nori atostogauti paplūdimyje, o Liza nori pasitraukti į kalnus. Jų paauglys sūnus Aleksas jaučiasi atsidūręs tarp dviejų ugnių ir susierzina. Pakyla balsai, ir nesutarimas greitai aštrėja.

Vaidmenų žaidimo instrukcijos:

- Markas: prieš kalbėdami nusiraminkite, naudokite sąmoningą kvėpavimą. Pripažinkite Lizos požiūrį ir ramiai išsakykite savo.
- Lisa: praktikuokite kūno suvokimą, kad atpažintumėte savo fizinį atsaką į stresą. Pasinaudokite šiuo sąmoningumu, kad išliktumėte pagrįstas ir ramiai praneštumėte apie savo pageidavimus.
- Aleksas: pasidalykite savo jausmais dėl nesutarimo ir pasiūlykite rasti kompromisą, kuris pradžiugintų visus.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Rezultatas:

Šeima nusprendžia išspręsti nesutarimą naudodama struktūrizuotą problemų sprendimo techniką. Markas siūlo kiekvienam išvardinti savo pageidaujamų atostogų privalumus ir trūkumus. Liza pradeda vardyti važiavimo į kalnus privalumus, tokius kaip ramybė, gamta ir žygiai. Markas išvardija paplūdimio atostogų privalumus, įskaitant poilsį, vandens pramogas ir saulės šviesą. Aleksas siūlo surengti šeimos balsavimą, kurio metu kiekvienas narys įvertintų pasirinkimus pagal savo asmenines nuostatas ir aptartą naudą. Jie suskaičiuoja balus ir supranta, kad abu variantai turi stiprių pusių. Siekdami užtikrinti, kad visi jaustųsi išgirsti, jie sutinka kiekvienais metais keisti atostogų tipus. Šis struktūrizuoto sprendimų priėmimo metodas padeda šeimai apsvarstyti visas perspektyvas ir pasiekti teisingą kompromisą, karštą ginčą paverčiant konstruktyvia šeimos diskusija.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Kiekviena grupė skirs vaidmenis (pvz., pagrindinio veikėjo, kitų dalyvių) ir aptars, kaip į savo atsakymus įtraukti dėmesingą įsisąmoninimą ir emocinį sąmoningumą.

Vaidmenų žaidimas (30 minučių):

Grupės suvaidins savo scenarijus, sutelkdamos dėmesį į:

- Dėmesingo įsisąmoninimo metodų, tokių kaip sąmoningas kvėpavimas, naudojimas. kad išliktumėte ramūs ir dabar.
- Emocinio sąmoningumo taikymą aiškiai ir empatiškai atpažįstant ir artikuliuojant emocijas.
- Demonstravimą efektyvaus bendravimo ir konfliktų sprendimo įgūdžių.

Grupės diskusija ir atsiliepimai (5 minutės):

Po vaidmenų žaidimo kiekviena grupė aptaria, kaip jautėsi seminario metu ir ko išmoko.

Skatinkite dalyvius pasidalinti savo patirtimi ir įžvalgomis su didesne grupe.

Seminaro vedėjo vaidmuo:

- Stebėkite grupės vaidmenų žaidimo metu, prireikus patardami ir palaikykite.
- Po užsiėmimo moderuokite diskusiją, kad pabrėžtumėte pagrindinius dalykus ir sustiprintumėte dėmesingo įsisąmoninimo bei emocinio sąmoningumo taikymą kasdieniame gyvenime.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Papildomi scenarijai:

4 scenarijus: tėvų ir vaikų nesutarimas dėl laiko prie kompiuterio.

Istorija: Sara, mama, nori, kad jos 10-metis sūnus Maksas sumažintų laiką prie kompiuterio ir daugiau praleistų lauke. Maksas jaučiasi nusivylęs, nes jam patinka žaidimai ir jis nenori sustoti.

Vaidmenų žaidimo instrukcijos:

Sara (mama): prieš kreipdamiesi į Maksą, kvėpuokite sąmoningai. Praktikuokite emocinį sąmoningumą, pripažindami Makso jausmus ir ramiai išreikšdami savo.

- Maksas (vaikas): stenkitės atidžiai klausytis Saros rūpesčių. Pasidalykite savo jausmais, kodėl jums svarbus laikas prie kompiuterio, ir pasiūlykite kompromisą.

5 scenarijus: vaikas jaučiasi priblokštas dėl mokyklos darbų.

Istorija: 12-metė Ema jaučiasi priblokšta dėl daugybės jai duotų namų darbų ir patiria stresą. Jos tėvai pastebi, kad ji tampa vis nerimastingesnė ir irzlesnė.

Vaidmenų žaidimo instrukcijos:

Ema (vaikas): naudokite sąmoningą kvėpavimą, kad išliktumėte ramūs. Išmokite pažymėti savo emocijas ir pasidalinti jomis su tėvais.

- Tėvai: praktikuokite reflektyvų klausymąsi pripažindami Emos stresą ir siūlydami paramą. Dirbkite kartu, kad sukurtumėte planą, kaip valdyti namų darbų atlikimą,

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Pertrauka (15 minučių).

15 minučių pertrauka

6. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (37 min.).

Tikslas:

Sustiprinti žinias ir įgūdžius, įgytus teorinio įvado ir interaktyvios veiklos metu, atliekant papildomas veiklas. Šios veiklos padės dalyviams gilinti supratimą apie dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio sąmoningumo metodus bei juos taikyti.

Veiklos gairės:

1. Įvadas į tolesnius įgūdžių ugdymo pratimus (2 min.):

Paiškinkite įgūdžių lavinimo pratimų tikslą.

Šie pratimai skirti padėti jums remtis tuo, ką iki šiol išmokome ir praktikavome. Jie suteiks jums praktinių įrankių, kaip įtraukti dėmesingumą ir emocinį sąmoningumą į savo kasdienį gyvenimą.

2. Mindfulness pratimas (20 minučių):

Veikla: sąmoningas žurnalų rašymas

SEMINARO STRUKTŪRA:

Instrukcijos:

Pateikite dalyviui popieriaus lapų užrašams.

Pradėkime nuo dėmesingo dienoraščio rašymo pratimo. Ši veikla padeda gilinti savimone ir apmąstyti savo mintis bei emocijas.

Išsami pratimo informacija:

1 žingsnis: "Skirkite šiek tiek laiko ir parašykite apie neseniai įvykusią situaciją, kai jautėte stresą ar pervargimą.

Išsamiai aprašykite situaciją, įskaitant tai, kas atsitiko ir kaip jautėtės."

2 žingsnis: "Apmąstykite, kaip reagavote į situaciją. Ar reagavote impulsyviai, ar sugebėjote išlikti ramus ir dėmesingas? Parašykite savo atsakymą ir visas patirtas emocijas."

3 žingsnis: "Apsvarstykite, kaip galėtumėte pritaikyti dėmesingumo ir emocinio sąmoningumo metodus panašioje situacijoje ateityje. Užrašykite keletą strategijų, kurias galėtumėte naudoti, pvz., sąmoningą kvėpavimą, emocijų žymėjimą arba empatišką klausymąsi."

3. Pasidalijimas poromis ir diskusija (15 minučių):

Instrukcijos:

Pasiskirstykite poromis..

Pasidalinkite porose savo mintimis. Aptarkite situacijas, apie kurias rašėte, ir strategijas, kurias ketinate naudoti ateityje.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Diskusiniai klausimai:

- Ką sužinojote apie savo tipines reakcijas į stresą?
- Kaip dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio sąmoningumo metodai gali padėti jums veiksmingiau spręsti panašias situacijas?
- Pasidalykite įžvalgomis ar strategijomis, kurios jums pasirodė ypač naudingos.

Papildomi metodai:

Sąmoningas kvėpavimas vaikams: atlikite paprastus pratimus, pvz., pūskite burbulus arba apsimeskite, kad pučiate balioną. Paprašykite vaikų sutelkti dėmesį į kvėpavimą, kai jie „pučia balioną“, pabrėždami lėtą, gilų kvėpavimą.

Kūno skenavimas jaunesniems vaikams: naudokite žaismingą požiūrį ir paprašykite vaiką apsimesti, kad jis yra superherojus, atliekantis specialų kūno patikrinimą, kad pamatytų, kaip jaučiasi kiekviena jo kūno dalis.

Emocijų žurnalas vyresniems vaikams: pateikite užrašus su užuominomis, kurios padėtų vaikams išreikšti emocijas piešiant ar rašant paprastus sakinius, pvz., „Šiandien jaučiausi ___, nes ___“.

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Apibendrinimas ir refleksija (15 minučių).

Pagrindiniai akcentai:

- Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio sąmoningumo apibrėžimai ir skirtumai.
- Dėmesingumo ir emocinio sąmoningumo praktikavimo privalumai.
- Tokie metodai kaip sąmoningas kvėpavimas, emocijų žymėjimas ir atspindintis klausymas.
- Praktinis pritaikymas stresinėse situacijose, konfliktuose ir šeimos nesutarimuose.

Klausimai refleksijai:

- Kokius sąmoningumo metodus reguliariai praktikuosite?
- Kaip pritaikysite emocinį sąmoningumą bendraudami su kitais?
- Kokiose konkrečiose situacijose planuojate panaudoti šiuos įgūdžius?
- Užsirašykite bent tris veiksmus, kurių imsitės per kitą mėnesį.

8. Užbaigimas (5 minutės).

Baigdamas sesiją, seminaro vedėjas padėkoja visiems dalyviams už aktyvų dalyvavimą ir indėlį, pabrėždamas, kad dėl jų dalyvavimo seminaras buvo sėkmingas. Skatinkite dalyvius integruoti dėmesingo įsisąmoninimo ir emocinio sąmoningumo metodus į savo kasdienį gyvenimą ir reguliariai juos praktikuoti, kad būtų nauda.

5 SEMINARAS

SUNKIŲ POKALBIŲ IR KONFLIKTŲ VALDYMAS

TIKSLAI

- Suteikti tėvams veiksmingų bendravimo strategijų, kad jie galėtų konstruktyviai valdyti ir išspręsti konfliktus su vaikais.
- Pagerinti tėvų įgūdžius atpažinti ir spręsti jų emocines reakcijas sunkių pokalbių metu.
- Pateikti praktinių priemonių, padedančių puoselėti palankią ir empatišką namų aplinką, skatinančią atvirą dialogą ir abipusę pagarbą.



TEORINIS PAGRINDAS

Ką turėtumėte žinoti, kaip mokytojas prieš pradedant seminarą:

Konflikto supratimas:

- Konfliktas yra natūrali žmonių santykių tarp tėvų ir vaikų dalis. Jis kyla dėl poreikių, vertybių ir požiūrių skirtumų.
- Svarbu suprasti, kad gerai valdomas konfliktas gali paskatinti augimą ir stiprinti santykius.

Konfliktų tipai:

- Intraasmeninis konfliktas: kyla individo viduje, dažnai apimantis vidinę kovą dėl vertybių ar sprendimų.
- Tarpasmeninis konfliktas: kyla tarp asmenų, paprastai dėl skirtingų poreikių, norų ar suvokimo.

Dažniausios konfliktų priežastys:

- Lūkesčių ir tikslų skirtumai.
- Nesusikalbėjimas arba nesusikalbėjimas.
- Emociniai veiksniai ir nevaldomas stresas.
- Asmenybės ar elgesio stilių skirtumai.

TEORINIS PAGRINDAS

Emocinis intelektas sprendžiant konfliktus:

- Savęs suvokimas: savo emocijų atpažinimas ir jų įtakos elgesiui suvokimas.
- Savireguliacija: sveikas emocijų ir elgesio valdymas.
- Empatija: suprasti ir atsižvelgti į kitų žmonių emocijas.
- Socialiniai įgūdžiai: efektyviai bendrauti ir apgalvotai bei empatiškai valdyti tarpasmeninius santykius.

Konfliktų sprendimo strategijos:

- Aktyvus klausymas: visiškas susikaupimas, supratimas, atsakymas ir prisiminimas, ką sako kitas asmuo.
- Aš-žinutės vs. tu-žinutės: „Aš“ teiginių naudojimas jausmams išreikšti be priekaištų, o tai padeda sumažinti gynybą (pvz., „Jaučiuosi nusiminęs, kai...“ prieš „Tu visada...“).
- Problemų sprendimas: bendradarbiaujantis požiūris, siekiant rasti abiems priimtina sprendimą.
- Derybos: kompromiso ieškojimas, kai abi šalys duoda ir imasi, kad išspręstų konfliktą.
- Tarpininkavimas: neutralios trečiosios šalies įtraukimas padėti išspręsti konfliktą, kai tiesioginis bendravimas nėra efektyvus.

TEORINIS PAGRINDAS

Konflikto sprendimo etapai:

- Problemos nustatymas: pagrindinės konflikto priežasties supratimas.
- Bendravimas: atviras problemos aptarimas be pertraukų ir priekaištų.
- Galimybių tyrinėjimas: kartu apsvarstykite galimus sprendimus.
- Susitarimas dėl sprendimo: abi puses tenkinančio sprendimo pasirinkimas.
- Sprendimo įgyvendinimas: sutarto sprendimo pritaikymas praktikoje.
- Rezultato peržiūra: sprendimo efektyvumo įvertinimas ir būtinų koregavimų atlikimas.

Tėvų vaidmuo:

- Tėvai yra pavyzdys, kaip spręsti konfliktus. Matydami sveikus konfliktų sprendimo būdus, vaikai gali išmokti vertingų gyvenimo įgūdžių.

Saugios emocinės aplinkos svarba:

- Labai svarbu sukurti tokią namų aplinką, kurioje vaikai jaustųsi saugūs, reikšdami savo emocijas ir mintis. Tai skatina atvirą bendravimą ir padeda efektyviai valdyti konfliktus.

SEMINARO STRUKTŪRA:

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės)

Instrukcijos:

Pradėkite nuo šilto pasisveikinimo, kad dalyviai jaustųsi laukiami.

Prisistatykite ir trumpai pasidalykite savo vaidmeniu.

Apibūdinkite sesijos tikslus:

- Suteikti tėvams veiksmingų bendravimo strategijų, padedančių valdyti ir spręsti konfliktus su vaikais.
- Tobulinti tėvų įgūdžius atpažinti ir spręsti jų emocines reakcijas sunkių pokalbių metu.
- Suteikti praktinių priemonių palankiai ir empatiškai namų aplinkai puoselėti.

2. Ledlaužis (15 minučių)

Veikla: „Dvi tiesos ir melas“

Tikslas: Sukurti atsipalaidavusią atmosferą ir skatinti bendravimą.

Instrukcijos:

- Paprašykite dalyvių skirti kelias minutes, kad galvotų apie save dvi tiesas ir vieną melą.
- Kiekvienas dalyvis paeiliui dalijasi trimis teiginiais.
- Grupė bando atspėti, kuris teiginys yra melas.
- Naudokite šią veiklą, kad pabrėžtumėte, kaip suvokimas ir prielaidos gali sukelti nesusipratimų, sudarydami pagrindą sudėtingų pokalbių tvarkymui.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įžanga (20-25 min.)

Turinys:

Suteikti pagrindines žinias, kaip valdyti sudėtingus pokalbius ir konfliktus.

Pagrindinės temos:

- Konflikto supratimas: apibrėžimas, tipai ir dažniausios priežastys.
- Emocinis intelektas: savimonė, savireguliacija, empatija ir socialiniai įgūdžiai sprendžiant konfliktus.
- Konfliktų sprendimo strategijos: aktyvus klausymasis, aš-žinutės ir tu-žinutės, problemų sprendimas, derybos ir tarpininkavimas.

- Tėvų vaidmuo: sveikų konfliktų sprendimo būdų demonstravimas.
-
- Saugios emocinės aplinkos kūrimas: atviro bendravimo namuose skatinimas.

Galimos veiklos:

- Pristatymas su skaidrėmis, kuriose išdėstomos pagrindinės sąvokos.
- Trumpi vaizdo klipai, iliustruojantys efektyvų ir neefektyvų konfliktų sprendimą.
- Dalomoji medžiaga, kurioje apibendrinami pagrindiniai dalykai.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Grupės diskusija (15 min.)

Instrukcijos:

Dalyvius suskirstykite į mažas grupes (3-4 žmonės).

Paprašykite kiekvienos grupės aptarti neseniai įvykusį konfliktą su savo vaiku ir kaip jie jį išsprendė.

Diskusiniai klausimai:

- Dėl ko kilo konfliktas?
- Kaip jūs ir jūsų vaikas jautėtės konflikto metu?
- Kokias strategijas naudojote konfliktui spręsti?
- Kas veikė gerai, o ką būtų galima patobulinti?

Po 10 minučių visi susitikite, kad kiekviena grupė pasidalintų pagrindinėmis diskusijų įžvalgomis.

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Interaktyvi veikla (30 minučių).

Užsiėmimas: vaidmenų žaidimas - sunkūs pokalbiai

Tikslas: lavinti konfliktų sprendimo įgūdžius saugioje ir palankioje aplinkoje.

Instrukcijos:

- Dalyvius suskirstykite į poras arba mažas grupes.
- Kiekvienai grupei pateikite scenarijų, apimantį bendrą tėvų ir vaikų konfliktą (pvz., namų darbų atsisakymas, priešinimasis prieš miegą, brolių ir seserų konkurencija).
- Paprašykite dalyvių suvaidinti pokalbį, naudojant teoriniame įvestyje aptartas technikas (aktyvus klausymasis, atžinutės ir kt.).
- Kiekvienas dalyvis turi turėti galimybę vaidinti tėvą ir vaiką.
- Po žaidimo vaidmenimis paprašykite grupių aptarti, kokios strategijos pasiteisino, kurios ne ir ko jos išmoko iš patirties.

Galimi scenarijai:

- Vaikas atsisako atlikti namų darbus, o vienas iš tėvų bando suprasti pagrindinę problemą.
- Paauglys nori daugiau nepriklausomybės, o tėvai stengiasi nustatyti ribas.
- Brolių ir seserų konkurencija ir tėvai, tarpininkaujantys konflikte.

Aprašymas:

- Organizuokite grupinę diskusiją apie vaidmenų žaidimo patirtį.
- Paskatinkite dalyvius pasidalyti savo jausmais ir įžvalgomis.
- Pabrėžkite veiksmingas strategijas, pastebėtas vaidmenų žaidimo metu.

SEMINARO STRUKTŪRA:

6. Pertrauka (15 minučių).

Instrukcijos:

- Padarykite pertrauką ir pakvieskite dalyvius pasimėgauti gaiviaisiais gėrimais.
- Skatinkite neformalias dalyvių diskusijas, kad būtų skatinamas tinklų kūrimas ir dalijimasis asmenine patirtimi, susijusia su seminaro tema.

Išnaudokite šį laiką dalyvių klausimams ar rūpesčiams atsakyti.

7. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (30 min.).

Veikla: „Konfliktų sprendimo praktika“

Tikslas: sustiprinti seminaro metu įgytas žinias ir įgūdžius, atliekant papildomas užduotis.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Instrukcijos:

Užduočių lapas: Trigerių ir atsakymų nustatymas

Pateikite kiekvienam dalyviui užduočių lapą su raginimais nustatyti įprastus konfliktų su vaikais priežastis ir tipines jų emocines bei elgesio reakcijas.

Gairės:

- Nustatykite tris dažniausiai pasitaikančius konflikto su jūsų vaiku priežastis.
- Apibūdinkite savo tipišką emocinę reakciją į kiekvieną triggerį.
- Apibūdinkite savo įprastą elgesio reakciją į kiekvieną triggerį.
- Paprašykite dalyvių individualiai atsakyti į klausimus ir aptarti savo atsakymus su porose.

SEMINARO STRUKTŪRA:

b. Grupinės pratybos vadovaujant: konfliktų sprendimo planų kūrimas

Padalinkite dalyvius į mažas grupes ir kiekvienai grupei pateikite tuščią konfliktų sprendimo plano šabloną.

Šablonų skyriai:

- Konflikto scenarijus: trumpai apibūdinkite įprastą konflikto scenarijų.
 - Emocinis atsakas: nustatykite tiek tėvų, tiek vaiko emocines reakcijas.
 - Komunikacijos strategija: sukurkite konflikto sprendimo strategiją, naudodami aktyvų klausymąsi, aš žinutes ir kitus aptartus metodus.
 - Sprendimo planas: apibūdinkite veiksmus, kaip išspręsti konfliktą ir užkirsti kelią jo eskalavimui ateityje.
-
- Paprašykite kiekvienos grupės parengti konfliktų sprendimo planą, pagrįstą hipotetiniu ar realiu scenarijumi.
 - Po 15 minučių vėl susirinkite, kad kiekviena grupė pristatytų savo planą didesnei grupei.
 - Tolesni veiksmai vaidmenimis: konfliktų sprendimo planų įgyvendinimas
 - Leiskite dalyviams grįžti į savo pradines poras ar mažas grupes iš vaidmenų žaidimo.
 - Paprašykite jų įgyvendinti konfliktų sprendimo planus, kuriuos jie sukūrė grupinės pratybos metu.
 - Skatinkite dalyvius pateikti vieni kitiems konstruktyvius atsiliepimus apie naudojamų strategijų efektyvumą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.)

Veikla: Santrauka ir asmeniniai veiksmų planai

- Apibendrinkite pagrindinius seminaro metu aptartus dalykus, įskaitant emocinio intelekto svarbą, veiksmingas bendravimo strategijas ir konfliktų sprendimo etapus.
- Pabrėžkite praktinius įrankius ir būdus, kuriuos dalyviai gali naudoti tvarkydami sudėtingus pokalbius ir konfliktus.

Asmeniniai veiksmų planai:

- Dalyviams išdalinkite asmeninio veiksmų plano darbalapius.

Darbalapio skyriai:

- Nurodykite vieną sritį, kurioje norėtumėte patobulinti savo konfliktų sprendimo įgūdžius.
- Išvardinkite tris veiksmus, kurių imsitės, kad pasiektumėte šį tikslą.
- Nustatykite šių veiksmų įgyvendinimo laiką.
- Nustatykite galimas kliūtis ir strategijas, kaip jas įveikti.
- Duokite dalyviams 10 minučių individualiai užpildyti savo veiksmų planus.
- Skatinkite savanorius pasidalinti savo veiksmų planais su grupe, kad būtų skatinama atskaitomybė ir savitarpio palaikymas.

Atsiliepimų formos:

- Pateikite dalyviams atsiliepimų formas, kad jie galėtų pasidalinti mintimis apie seminaro turinį, formatą ir palengvinimą.
- Surinkite atsiliepimus, kad galėtumėte informuoti apie būsimus seminarus ir patobulinimus.

Baigiamosios pastabos:

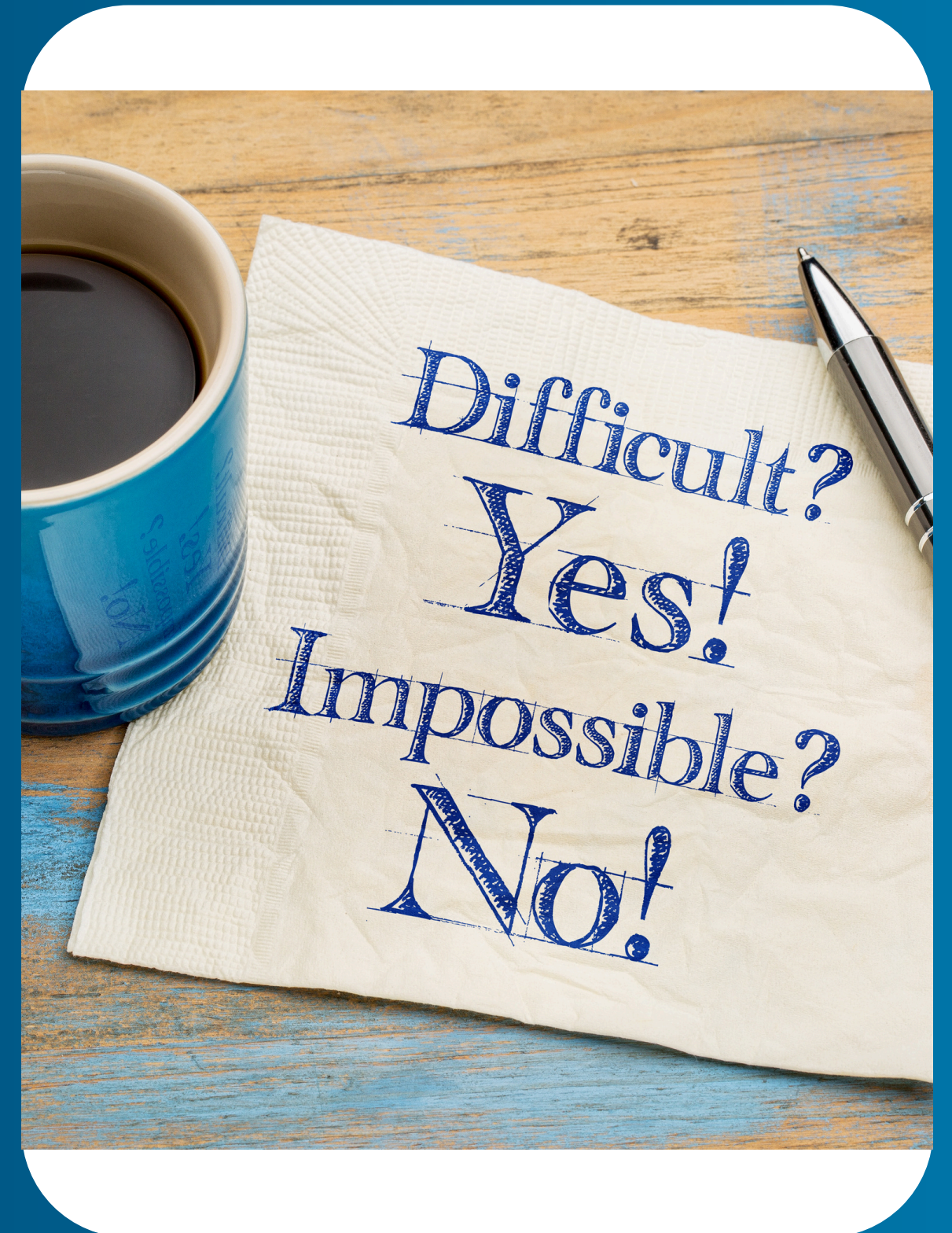
- Padėkokite dalyviams už aktyvų dalyvavimą ir indėlį.

SEMINARO STRUKTŪRA:

9. Užbaigimas (5 minutės).

Instrukcijos:

- Padėkokite dalyviams už aktyvų dalyvavimą ir įsitraukimą viso seminaro metu.
- Apibendrinkite pagrindinius dalykus ir pakartokite aptartų strategijų įgyvendinimo svarbą.
- Paminėkite visus kitus veiksmus ar būsimus dalyviams svarbius užsiėmimus.
- Skatinkite dalyvius pritaikyti savo naujus įgūdžius ir žinias kasdieniniame bendravimo su vaikais metu ir toliau puoselėti palankią bei empatišką namų aplinką.



6 SEMINARAS

VAIKŲ PASITIKĖJIMO SAVIMI UGDYMAS

TIKSLAI

- Suteikti tėvams pagrindines žinias apie vaikų pasitikėjimo savimi ugdymą
- Sužinoti, kodėl pasitikėjimas savimi yra toks svarbus vaikų gerovei
- Suteikti tėvams paprastų priemonių, padedančių ugdyti pasitikėjimą savo vaikų ir savo elgesiu
- Pateikti praktinių strategijų ir įrankių, kuriuos tėvai galėtų naudoti norėdami įveikti, išsikelti tikslus ir ugdyti teigiamą savęs įvaizdį savo vaikų augimo metu.



TEORINIS PAGRINDAS

Ką turėtumėte žinoti kaip mokytojas/instruktorius prieš vedamas seminarą:

Prieš vedant seminarą, būtina suprasti:

<https://www.youtube.com/watch?v=M6H0w03GJrQ>

1. **Vaikų pasitikėjimo savimi raidos etapai**, įskaitant jo formavimuisi įtakos turinčius veiksnius, tokius kaip aplinka, patirtis ir socialinė sąveika.

<https://www.entreeearlyyears.com.au/building-self-contact-in-children-a-guide-for-parents-and-educators/>

2. **Saviveiksmingumo teorijos**, socialinio mokymosi teorijos ir pozityviosios psichologijos vaidmuo suvokiant ir skatinant vaikų pasitikėjimą savimi.

Saviveiksmingumas – tai žmogaus tikėjimas savo gebėjimu atlikti užduotį arba pasiekti tikslą. Tai apima jų pasitikėjimą savimi, kad jie gali kontroliuoti savo elgesį, daryti įtaką aplinkai ir išlikti motyvuotiems siekti savo tikslo.

Saviveiksmingumas yra svarbus, nes jis turi įtakos jūsų savijautai ir tam, ar sėkmingai pasiekiate savo gyvenimo tikslus.

TEORINIS PAGRINDAS

3. Strategijos, skatinančios palankią ir puoselėjančią kasdienę aplinką, skatinančią rizikuoti, savarankiškumą ir atsparumą. Šių strategijų praktikavimas padidins vaikų pasitikėjimą savimi. Girkite vaikų pastangas, o ne tik pasiekimus, skatinant pasitikėjimą ir parodykite sunkaus darbo bei atsparumo svarbą.

- Skatinkite pozityvų pokalbį su savimi ir suteikite galimybę žaisti vaidmenimis ir apmąstyti, kad padėtumėte vaikams įsisavinti paskatinimą ir ugdyti teigiamą mąstymą. Ugdykite vaikų savarankiškumą ir atsakomybę, pasirinkdami pagal amžių ir įtraukdami juos į namų ruošos darbus, ugdydami savivertę.
- Pabrėžkite, kaip svarbu auklėti pasitikinčius vaikus ir kaip tai formuoja jų požiūrį į save, bendravimą su kitais ir įsitraukimą. Pasitikėjimas vaikams naudingas mokymuisi, socialiniams įgūdžiams, atsparumui, savarankiškumui ir psichinei sveikatai.

https://www.youtube.com/watch?v=-rTvHgE9_Ys

SEMINARO STRUKTŪRA:

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Nuoširdžiai pasveikinkite seminaro dalyvius.

Trumpai pristatykite save ir savo, kaip seminaro vedėjo, vaidmenį. Apibūdinkite seminaro tikslus, pabrėždami vaikų pasitikėjimo savimi svarbą ir tai, ko tėvai gali tikėtis iš užsiėmimo.

Mes, tėvai, esame atsakingi už tai, kad vaikas ugdytų pasitikėjimą savimi. Pasitikėjimo stiprinimas yra svarbi dalis padedant jiems tapti laimingais, sėkmingais suaugusiais. Pasitikėjimas gali turėti įtakos kiekvienam vaiko gyvenimo aspektui – nuo jo socialinių įgūdžių iki atsparumo. Pasitikėjimo ir savigarbos supratimas ir skatinimas gali padėti vaikams išbandyti naujus dalykus, reikšti savo mintis ir tikėti savo sugebėjimais.

2. Ledlaužis(15 minučių).

- Užsiėmimas: „Stiprybių ratas“ (tėvai turi susėsti ratu)

- Metodo aprašymas:

1-2 min.- Pasakykite tėvams, kad jie pagalvotų apie situaciją, kuri nutiko su jų vaikais, kai bendraudami su vaikais jie pasidalins viena turima stiprybe arba dalyku, kuriuo didžiuojasi

10-15 min. Paeiliui tėvai paaiškina tam tikrą situaciją, susijusią su minėta tema.

5 min. Skatinkite teigiamus atsiliepimus ir grupės palaikymą po kiekvieno dalijimosi. Kai visi pasikalbės, pakvieskite tėvus pareikšti savo nuomonę apie kitų patirtį

Veiklos tikslas: ši veikla ugdo bendruomeniškumo jausmą irkuria teigiamą seminaro atmosferą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įvestis (20-25 min.)

– Kartais nesunku pastebėti, kada vaikai jaučiasi gerai, o kada – ne. Ši idėja gerai jaustis savimi vadinama **pasitikėjimu savimi**.

Vaikai, pasitikintys savimi, jaučiasi mėgstami, priimti ir pasitikintys. Jie didžiuojasi tuo, ką gali padaryti, ir galvoja apie save gerus dalykus. Vaikai, turintys žemą savigarbą, kritikuoja save ir abejoja, kad gali viską gerai atlikti. Jie jaučiasi ne tokie geri, kaip kiti vaikai ir galvoja apie nesėkmes, o ne apie tuos atvejus, kai jiems sekasi.

Kodėl svarbus pasitikėjimas savimi?

Vaikai, kurie jaučiasi gerai, turi pasitikėjimo savimi išbandyti naujus dalykus. Jie didžiuojasi tuo, ką gali padaryti. Savigarba taip pat padeda vaikams susidoroti su klaidomis. Jie jaučiasi skatinami bandyti dar kartą, net jei iš pradžių nepavyks. Savigarba padeda vaikams geriau mokytis mokykloje, namuose ir su draugais. Mažai pasitikintys savimi vaikai jaučiasi nepasitikintys savimi. Jei jie mano, kad kiti jų nepriims, jie gali neprisijungti. Jie gali leisti kitiems su jais elgtis netinkamai ir jiems bus sunku pastovėti už save. Jie gali lengvai pasiduoti arba visai nesistengti. Vaikams, turintiems žemą savigarbą, sunku susidoroti, kai padaro klaidą, pralaimi ar nepasiseka.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Kaip vystosi pasitikėjimas savimi?

Savigarba gali pradėti formuotis, kai kūdikis sulaukia teigiamo dėmesio ir meilės. Jis prasideda tada, kai vaikas jaučiasi saugus, mylimas ir priimtas.

Kai kūdikiai tampa bambliais ir mažais vaikais, kai kuriuos dalykus jie gali atlikti patys. Jie jaučiasi gerai, kai gali panaudoti savo naujus įgūdžius. Jų savigarba auga, kai tėvai atkreipia dėmesį, leidžia jiems stengtis, šypsosi ir rodo pasididžiavimą.

Kai vaikai auga, pasitikėjimas savimi gali augti bet kuriuo metu, kai vaikai bando ką nors daryti, ką nors daro ir išmoksta. Tai gali atsitikti, kai vaikai:

- daro pažangą siekiant tikslo
- išmoksta dalykų mokykloje ir gauna gerus pažymius
- susidraugauja ir sugyvena su bendraamžiais
- užsiima mėgstama veikla, pvz., muzika, sportas, menas, maisto gaminimas, techniniai įgūdžiai
- padeda, duoda ar būna malonus
- stengiasi ką nors padaryti ir sulaukia pagyrų
- jaučiasi suprasti ir priimti

Kai vaikai turi savigarbą, jie jaučiasi pasitikintys, pajėgūs ir priimami tokie, kokie yra.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Kaip tėvai gali padėti ugdyti savigarbą?

Jei vaikai nesijaučia gerai, tėvai gali padėti. Padidinkite vaiko savigarbą, pavyzdžiui, būkite geru pavyzdžiu. Padėkite vaikams išmokti daryti dalykus, kad jie galėtų didžiuotis. Pagirkite pastangas ir uždrauskite griežtą kritiką.

Padėdami ugdyti vaikų savigarbą, pranešate jiems, kokie jie vertinami ir svarbūs. Būdami tėvais norite, kad jūsų vaikai jaustųsi laimingi ir turėtų gerą savigarbą (taip pat vadinamą savęs įvaizdžiu). Jūsų žodžiai ir veiksmai daro tai labiau nei bet kas kitas, pradedant nuo tada, kai jie yra kūdikiai. Jūsų vaikas sugeria jūsų balso toną, kūno kalbą ir kiekvieną išraišką.

Padidinkite vaiko pasitikėjimą savimi atlikdami šiuos veiksmus:

Jei jūsų vaiko savigarba žema, yra 9 būdai, kaip galite padėti ją padidinti:

1. **Padėkite savo vaikui išmokti daryti dalykus.** Mokymasis laikyti puodelį ar žengti pirmuosius žingsnius kūdikiui sukelia supratimo ir džiaugsmo jausmą. Kai vaikas auga, tokie dalykai kaip mokymasis rengtis, skaityti ar važiuoti dviračiu yra galimybė augti savigarbai.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Iš pradžių mokykite parodydamas ir padėdamas. Tada leiskite vaikams daryti tai, ką gali, net jei jie klysta. Tai yra pagrindinė teigiamos savigarbos ugdymo dalis. Įsitikinkite, kad jūsų vaikai turi galimybę mokytis, išbandyti ir didžiuotis. Nedarykite naujų iššūkių per lengvų ar per sunkių. Skatinkite juos visada daryti viską, ką gali, bet paašrinkite, kad jie neprivalo būti tobuli. Niekas nėra!

2. **Girkite pastangas.** Venkite girti tik rezultatus (pvz., gautą A) arba savybes (pvz., protingumą ar atletiskumą). Vietoj to sveikinkite vaikus su pastangomis, pažanga ir požiūriu. Pvz.: „Sunkiai dirbi ties tuo projektu“, „Tau vis geriau sekasi su šiais rašybos testais“ arba „Didžiuojusi tavimi, kad praktikuoji fortepijoną – tu tikrai įstrigęs“. Su tokiais pagyrimais vaikai įdeda pastangų, siekia tikslų ir stengiasi. Tai padidina jų sėkmės tikimybę.

3. **Būkite sąžiningi.** Pagyrimas, kuris nėra pelnytas, nėra tiesa. Pavyzdžiui, sakydami vaikams, kad jie žaidė puikų žaidimą, kai žino, kad to nedarė, gali jaustis netikri. Vietoj to galite pasakyti: „Nors tai nebuvo geriausias tavo žaidimas, aš didžiuojusi tavimi, kad nepasidavėte“. Pridėkite pasitikėjimo balsą: „Rytoj tau seksis gerai“.

4. **Būkite geras pavyzdys.** Kai įdedate pastangų į kasdienes užduotis (pvz., gaminate maistą ar plaunate indus), rodote gerą pavyzdį. Jūsų vaikas išmoksta dėti pastangas atlikdamas namų darbus, valydamas žaislus ar pasiklodamas lovą.

Taip pat svarbu modeliuoti tinkamą požiūrį. Kai atliekate užduotis neniurzgėdami ir nesiskųsdami, mokote to daryti ir savo vaiką. Kai vengiate skubėti atlikti darbus ir didžiuojatės gerai atliktu darbu, jūsų vaikas taip pat išmoksta tai daryti.

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. **Venkite būti kritiški.** Žinutės, kurias vaikai apie save girdi iš kitų, dažnai daro įtaką jų savijautai. Šiurkštūs žodžiai ar neigiami teiginiai (pvz., vaiko vadinimas tinginiu) nemotyvuoja vaikų ir gali pakenkti jų savigarbai. Būkite kantrūs. Susikoncentruokite į tai, ką norite, kad jie darytų kitą kartą. Kai reikia, parodykite kaip.
6. **Sutelkti dėmesį į stipriasias puses.** Atkreipkite dėmesį į tai, ką jūsų vaikai daro gerai ir džiaugiasi. Įsitikinkite, kad jie turi galimybę plėtoti šiuos dalykus. Daugiau dėmesio skirkite stiprybėms nei silpnybėms, kad padėtumėte jiems jaustis gerai. Tai taip pat pagerina elgesį.
7. **Pastebėkite, kas sekasi gerai.** Vaikams gali būti lengva sutelkti dėmesį į tai, kas nutiko ne taip, pvz., nepasisekė teste. Jei jie nesubalansuos to su gera, jie tiesiog jausis blogai. Kai išgirsite, kad jūsų vaikai skundžiasi savimi ar savo diena, paprašykite, kad jie surastų ką nors, kas buvo gerai.
Ir pabandykite tai:
Kiekvieną vakarą prieš miegą paprašykite vaiko pasakyti bent 3 gerus dalykus, kurie nutiko tą dieną. Netrukus vaikai pradės pastebėti daugiau teigiamų dalykų apie žmones savo gyvenime ir save.

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. **Skatinkite sveiką draugystę.** Išmokykite vaikus, kad geriausi draugai yra tie, kurie elgiasi su jais geranoriškai ir pakelia nuotaiką savo žodžiais bei veiksmais. Vaikai turėtų vengti žmonių, kurie menkina kitus. Vietoj to, jie turėtų rinktis draugus, su kuriais gali būti savimi ir kurie padeda jaustis gerai tokiems, kokie jie yra. Padėkite jiems tapti tokiu draugu kitiems.

9. **Leiskite vaikams padėti ir dalintis.** Pasitikėjimas savimi auga, kai vaikai mato, kad jų veiksmai yra svarbūs kitiems. Jie gali padėti namuose, dalyvauti mokyklos projekte ar padaryti paslaugą broliui ar sesei. Pagalba kitiems ir geranoriški veiksmai ugdo pasitikėjimą savimi bei sukuria teigiamus jausmus. Padėdami stiprinti vaiko savivertę, skatinsite jį drąsiai išbandyti naujus dalykus ir priimti protingus sprendimus.

Suteikite pagrindines žinias apie vaikų pasitikėjimą savimi, apimant:

- Pasitikėjimo savimi raidos etapus.
- Veiksnius, lemiančius pasitikėjimo savimi formavimąsi (aplinka, patirtys, socialinės sąveikos).

<https://www.youtube.com/watch?v=8VW8qQWQbSg>

- Pagrindinės teorijos (saviveiksmingumo teorija, socialinio mokymosi teorija, pozityvioji psichologija) ir jų aktualumas.

https://www.youtube.com/watch?v=Wd4A_m7RjLg

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Grupės diskusija (10 min.)

Palengvinkite dalyviams keitimąsi idėjomis ir patirtimi.

Suskirstykite dalyvius į mažas grupes ir aptarkite:

- Kaip teorinės koncepcijos rezonuoja su jų pačių, kaip auklėtojų ar globėjų, patirtimi.
- Iššūkiai, su kuriais jie susidūrė skatindami vaikų pasitikėjimą savimi ir galimus sprendimus.
- Pakvieskite dalyvius pasidalinti įžvalgomis ir apmąstymais.



SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Interaktyvi veikla (30 minučių).

Apšilimo veikla:

„Tikslo nustatymo kelionė“ - veiklai jums reikia:

1. **Darbalapiai arba žurnalai:** kiekvienam dalyviui pateikite darbalapį arba žurnalą, kuriame jie galėtų užsirašyti savo tikslus ir veiksmų žingsnius. Galite juos sukurti iš anksto arba, jei pageidaujate, pateikti tuščius popieriaus lapus.

2. **Rašikliai arba pieštukai:**

Įsitikinkite, kad dalyviai turi rašymo įrankius savo mintims ir planams užrašyti.

3. **Tikslų nustatymo vadovas:**

- Sukurkite paprastą vadovą, kuriame būtų aprašyti veiksmingo tikslo nustatymo žingsniai. Įtraukite gaires dalyviams apsvarstyti, pavyzdžiui:

- Į kokį konkretų vaikų pasitikėjimo savimi ugdymo aspektą norite atkreipti dėmesį?
- Koks jūsų pagrindinis tikslas, susijęs su šiuo aspektu?
- Kokių mažesnių, veiksmingų žingsnių galite imtis, kad pasiektumėte šį tikslą?
 - Su kokiomis galimomis kliūtimis galite susidurti ir kaip jas įveikti?
- Kaip įvertinsite savo pažangą siekiant šio tikslo?

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. **Pakvieskite dalyvius atlikti tikslų nustatymo pratimą**, kuriame jie nustato vieną asmeninį tikslą, susijusį su vaikų pasitikėjimo savimi ugdymu.
- Skatinkite juos suskirstyti tikslą į mažesnius, pasiekiamus žingsnius ir apsvarstyti galimas kliūtis bei strategijas, kaip juos įveikti.
 - Paprašykite pasidalinti įžvalgomis ir aptarti savo tikslus mažose grupėse.
 - Aptarkite veiklą kiekvienam dalyviui pasidalijant vienu svarbiu dalyku arba veiksmu, kurį jie ketina įgyvendinti.

Veikla 1

KAŽKAS PASIKEITĖ, KAŽKAS LIEKA TAIP PAT

Priemonės:

Rašymo reikmenys

Užduotis tėvams : Veiklos ir santykiai

Užduotis tėvams: Laiškas

Dalyviai suskirstomi į grupes po keturis, kiekvienas iš tėvų gauna užduočių lapo „Veiklos ir santykiai“ kopiją, kurioje jie turėtų parašyti, kokia buvo jų mėgstamiausia veikla su kiekvienu šeimos nariu prieš trejus metus ir kokia ji yra dabar. Jie turėtų pasirinkti savo vaikus ir kai kuriuos šeimos narius, kurie gali būti artimi ar tolimi giminaičiai.

SEMINARO STRUKTŪRA:

DISKUSINIAI KLAUSIMAI

1. Ar veikla ta pati? Kodėl?
2. Ar santykiai tokie patys? Kodėl?
3. Kas pasikeitė?
4. Kaip norėtumėte, kad su jumis elgtųsi jūsų vaikai?
5. Ar tai, kad tokio amžiaus vaikams yra didesnis savarankiškumo poreikis reiškia, kad jiems tėvai visiškai nereikalingi? Kodėl?
6. Kaip manote, kaip vystosi jūsų vaikų santykiai su jumis? Kodėl? Ar jie nustojo jus mylėti?
7. Ar jūs jų klausėt?

IŠVADA

Brendimo metu vaikams paprastai reikia daugiau savarankiškumo ir privatumo. Tėvai, viena vertus, linkę su savo paaugliais elgtis taip, lyg jie būtų dar maži vaikai, kita vertus, reikalauja, kad jie elgtųsi kaip suaugę. Tas pats ir su paaugliais. Jie nori, kad su jais būtų elgiamasi kaip su suaugusiais, tačiau, kita vertus, jiems sunku prisiimti visą atsakomybę už savo veiksmus. Tiek tėvai, tiek vaikai turi priprasti ir susitaikyti su šia nauja situacija. Tėvai ir vaikai turėtų atvirai aptarti šiuos pokyčius.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Veikla 2

Kiekvienas dalyvis gauna tėvų darbalapio „Laiškas“ kopiją ir turi parašyti laišką savo vaikams:

1. Išreikšti savo jausmus savo vaikams (tėvai turėtų parašyti, ką jiems reiškia jų vaikai).
2. Pasakoti jiems, kaip jie nori, kad su jais elgtųsi.
3. Parašyti penkis raktinius žodžius, kurie motyvuotų vaikus jaustis laisvai ir bendrauti jautriomis temomis.
4. Užbaigę užduotį, kiekvienas turėtų pasiimti laišką su savimi, jei nori padovanoti ar perskaityti savo vaikams.
5. Kas nori, gali perskaityti laišką prieš kitus.

DISKUSINIAI KLAUSIMAI

1. Kaip jautėtės rašydama laišką?
2. Kas buvo lengva ar sunku? Kodėl?

IŠVADA

Kartais labai sunku atvirai kalbėti apie save ir prašyti pagalbos ar paramos, net jei tai yra kažkas, kas tave labai gerai pažįsta ir tavimi rūpinasi, ypač kai tai atsitinka gyvenimo laikotarpiu, kai prireikia nepriklausomybės ir asmeninės laisvės. Pripažinti, kad mums reikia paramos, yra dorybė, o ne trūkumas.

Atviro bendravimo praktika įsivaizduojamomis aplinkybėmis paruošia mus gebėti atvirai bendrauti realiose situacijose.

SEMINARO STRUKTŪRA:

BAIGIAMOJI VEIKLA

Visi dalyviai sustoja ratu ir kiekvienas turi pasakyti, ką bendro ar panašaus turi su vienu iš savo šeimos narių. Tai gali būti savybė, fizinė savybė, geras ar blogas įprotis, pomėgis, hobis ar panašiai. Kaip šie bendri bruožai veikia šeimos narių santykius.

6. Pertrauka (15 minučių)

Gaivieji gėrimai, neformalios diskusijos.

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (20 min.).

***Vedamosios pratybos:**

"Pasitikėjimo savimi stiprintojai"

1Pristatykite pasitikėjimo savimi *stiprintojų* sąrašą, pavyzdžiui:

- Pozityvus savęs palaikymas;
- Tikslų nustatymas ir jų siekimas;
- Pagalbos paieška iš kitų;
- Rūpinimasis savimi;
- Dėmesys aprangai;
- Teigiamas savęs suvokimo stiprinimas;
- Pozityvus mąstymas;
- Neigiamų minčių valdymas;
- Savęs pažinimas;
- Pozityvūs veiksmai;
- Malonumas ir dosnumas kitiems.
- Prašykite dalyvių pasirinkti vieną *stiprintoją*, į kurį jie norėtų sutelkti dėmesį, ir sukurti konkrečią veiksmų strategiją, kaip šį stiprintoją įtraukti į savo bendravimą su vaikais.
- Paskatinkite dalyvius pasidalinti savo planais ir strategijomis porose ar mažose grupelėse.

Kaip tėvų savigarba veikia vaikus: <https://anitaclear.co.uk/how-parents-self-esteem-affects-children/>

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.).

Apibendrinkite pagrindinius seminaro įspūdžius, pabrėždami vaikų pasitikėjimo savimi ugdymo svarbą ir aptartas praktines strategijas.

- Paprašykite dalyvių pamąstyti, kaip įgytas žinias ir įgūdžius jie galėtų pritaikyti savo darbe ar asmeniniame gyvenime.
- Paskirstykite asmeninio veiksmų plano darbalapius ir skirkite dalyviams laiko juos užpildyti, nurodant konkrečius veiksmus, kuriais jie įgyvendins visus seminaro metu įgytus įgūdžius.
- Pakvieskite savanorius pasidalinti savo veiksmų planais su grupe.
- Pateikite dalyviams atsiliepimų formas, kad jie galėtų anonimiškai pasidalinti savo mintimis apie seminaro turinį.

9. Užbaigimas (5 minutės).

- Padėkokite dalyviams už aktyvų dalyvavimą ir indėlį viso seminaro metu.
- Priminkite jiems bet kokius kitus veiksmus, pvz., išteklius tolesniam mokymuisi arba būsimus užsiėmimus.
- Skatinkite dalyvius palaikyti ryšį ir dalytis savo pažanga ar įžvalgomis vieni su kitais.
- Užbaikite užsiėmimą pozityviai, išreikšdami pasitikėjimą jų gebėjimu pakeisti vaikų gyvenimą skatinant pasitikėjimą savimi.

SEMINARAS 7

ŽEMOS SAVIGARBOS ATPAŽINIMAS IR STIPRINIMAS

TIKSLAI

- Suteikti tėvams žinių ir įgūdžių žemos vaikų savigarbos požymių atpažinimui.
- Pateikti praktines strategijas tėvams, padedančias ugdyti ir stiprinti savo vaikų savigarbą.
- Puoselėti palaikančią tėvų bendruomenę, kuri dalijasi patirtimi ir išvalgomis, kaip auginti pasitikinčius savimi vaikus.



TEORINIS PAGRINDAS

Ką turėtumėte žinoti prieš pradedant seminarą:

Vedantis šį seminarą labai svarbu suprasti psichologinius vaikų savigarbos aspektus. Susipažinkite su žemos savigarbos požymiais ir galimu jo poveikiu vaiko raidai. Be to, išsianalizuokite veiksmingas vaiko savivertės ugdymo ir stiprinimo strategijas. Būkite pasirengę spręsti bendrus iššūkius, su kuriais susiduria tėvai. Savigarba reiškia bendrą subjektyvų asmens savo vertės jausmą. Vaikams tai apima jų įsitikinimus apie save, savo gebėjimus ir savo vietą pasaulyje.

Žemos savigarbos požymiai: mokytojai turėtų būti susipažinę su įprastais požymiais, kurie gali rodyti žemą vaikų savigarbą. Tai gali būti:

- Neigiamas kalbėjimas apie save ir savikritika
- Iššūkių ar naujos patirties vengimas
- Socialinis atsiribojimas arba sunkumai užmezgant santykius
- Perfekcionizmas ir nesėkmės baimė
- Nepasitikėjimas savo jėgomis

Poveikis vystymuisi: žema savigarba gali turėti didelės įtakos vaiko emocinei gerovei, socialinei sąveikai, akademiniam rezultatams ir bendram vystymuisi. Tai gali padidinti pažeidžiamumą dėl psichinės sveikatos problemų, tokių kaip nerimas ir depresija, jei nebus sprendžiama.

TEORINIS PAGRINDAS

Veiksmingos savigarbos ugdymo strategijos: Mokytojai turėtų išmanyti įrodymais pagrįstas strategijas, skatinančias sveiką vaikų savigarbą. Šios strategijos skirtos:

- Skatinti augantį mąstymą, giriant pastangas ir atkaklumą, o ne tik įgimtus gebėjimus.
- Suteikti sėkmės ir savarankiškumo galimybių, siekiant sustiprinti pasitikėjimą.
- Mokyti įveikos įgūdžių konstruktyviai valdyti nesėkmes ir nesėkmes.
- Skatinti pozityvų pokalbį su savimi ir užuojautą sau.
- Kurti palankią ir įtraukią klasėje aplinką, kurioje visi mokiniai jaustųsi vertinami ir priimami.

Iššūkiai, su kuriais susiduria tėvai: Mokytojai turėtų numatyti dažniausius iššūkius, su kuriais tėvai gali susidurti stengdamiesi palaikyti vaikų savivertę. Tai gali būti:

- Tinkamas pagyrimų ir konstruktyvaus grįžtamojo ryšio balansas.
- Susidorojimas su visuomenės spaudimu ir nerealistiškais lūkesčiais.
- Reagavimas į vaikų lyginimąsi ir konkurenciją tarp bendraamžių.
- Šeimos dinamikos ir asmeninės patirties poveikio vaiko savęs suvokimui valdymas.

SEMINARO STRUKTŪRA:

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Pradėkite nuoširdžiai sutikdami dalyvius. Apibūdinkite seminaro tikslus, pabrėždami, kaip svarbu atpažinti žemą vaikų savigarbą ir ją stiprinti.

2. Ledlaužis (15 minučių).

Veikla: „Pasidalink savo stiprybėmis“

Dalyvių paprašoma paeiliui pasidalinti teigiamomis savo vaikų savybėmis ar pasiekimais. Tai skatina teigiamą atmosferą ir sukuria bendruomeniškumo jausmą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Įvadas:

Sveiki įsijungę į veiklą **„Pasidalink savo stiprybėmis“!** Ši veikla skirta skatinti teigiamą atmosferą ir sukurti dalyvių bendruomeniškumo jausmą. Pakaitomis dalinsimės teigiamomis savo vaikų savybėmis ar pasiekimais, kartu džiaugsimės jų stiprybėmis ir pasiekimais.

Šios veiklos tikslas – sukurti palaikančią aplinką, kurioje tėvai galėtų pripažinti ir pasidžiaugti savo vaikų stiprybėmis ir pasiekimais.

Puoselėkite dalyvių tarpusavio ryšio ir bendruomenės jausmą, dalindamiesi asmenine patirtimi ir įžvalgomis. Skatinkite dalyvius apmąstyti teigiamas savo vaikų savybes ir pasiekimus, stiprindami stipriosiomis pusėmis pagrįstą požiūrį į auklėjimą.

Veiklos instrukcijos:

Dalijimasis paeiliui:

Pakvieskite dalyvius sudaryti ratą arba virtualią erdvę, kurioje visi galėtų matyti ir girdėti vieni kitus. Paaškindite, kad mes pakaitomis dalinsimės teigiamomis savo vaikų savybėmis ar pasiekimais. Skatinkite dalyvius kalbėti po vieną, pakaitomis pagal laikrodžio rodyklę arba kita sutarta tvarka.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Veiklos “Pasidalink savo stiprybėmis” gairės:

Priminkite dalyviams sutelkti dėmesį į teigiamus savo vaikų aspektus, tokius kaip jų stipriosios pusės, talentai ar pasiekimai.

Skatinkite dalyvius būti konkrečiais, pateikiant pavyzdžių, situacijų, išryškinančių jų vaikų savybes ar pasiekimus.

Pabrėžkite aktyvų klausymąsi ir palaikymą, skatindami dalyvius pripažinti ir patvirtinti vieni kitų dalijimąsi.

Pavyzdžiai:

Pateikite pavyzdžių, kaip dalintis savo vaikų stiprybėmis, pvz.:

"Didžiuojuosi savo dukters gerumu ir empatija. Ji visada stengiasi padėti kitiems, kuriems jos reikia." "Mano sūnus neseniai laimėjo apdovanojimą už akademinis pasiekimus. Jo atsidavimas ir sunkus darbas tikrai įkvepia."

Apibendrinimas:

Palengvinkite dalijimosi stiprybėmis procesą, kviesdami dalyvius pakaitomis dalytis teigiamomis savo vaikų savybėmis ar pasiekimais.

Skatinkite dalyvius įdėmiai klausytis ir išreikšti palaikymą bei dėkingumą vienas kito dalinimuisi.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Baigiamoji refleksija:

Užbaikite veiklą trumpai apmąstydami patirtį. Pakvieskite dalyvius pasidalyti mintimis ar jausmais, kilusiomis vykdant veiklą.

Padėkokite dalyviams už atvirumą, palaikymą ir norą pasidžiaugti vieni kitų vaikų stiprybėmis ir pasiekimais.

Apibendrinimas:

Padėkokite visiems už dalyvavimą veikloje „Pasidalink savo stiprybėmis“! Akcentuokite, kad kalbėdami apie teigiamas savo vaikų savybes ir pasiekimus, dalyviai sukūrė palankią ir pakilią atmosferą, kuri sustiprina stipriosiomis pusėmis pagrįstą požiūrį į auklėjimą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įžanga (10 minučių).

Pateikite vaikų savigarbos apžvalgą, aptarkite žemos savigarbos požymius ir jos įtaką bendrai gerovei. Įtraukite įvairius elementus, pvz., vaizdo įrašus ar skaidres, kad padidintumėte dalyvių įsitraukimą.

Įvadas:

Sveiki atėję į mūsų seminarą, skirtą suprasti ir spręsti žemos vaikų savigarbos problemą. Šiandien mes gilinsimės į esminę savigarbos temą ir jos didelį poveikį mūsų vaikų gerovei. Per šį trumpą teorinę įžangą siekiame suteikti jums pagrindinių žinių ir įžvalgų, kurios padės jums pagelbėti savo vaikams ugdyti sveiką savigarbą.

PARENT-CHILD RELATIONSHIP

5 Problems that can Ruin Parent-Child Relationship



SEMINARO STRUKTŪRA:

Savigarba: Savigarba sudaro pagrindą tam, kaip vaikai suvokia juos supantį pasaulį ir su juo sąveikauja. Tai apima jų įsitikinimus apie jų vertę, galimybes ir potencialą. Sveika savigarba įgalina vaikus įveikti iššūkius, užmegzti prasmingus santykius ir užtikrintai siekti savo tikslų.

Žemos savigarbos požymiai:

Panagrinėkime kai kuriuos bendrus požymius, kurie gali rodyti žemą vaikų savigarbą. Šie požymiai gali pasireikšti įvairiais būdais, įskaitant:

- Neigiamas kalbėjimas apie save ir savikritika
- Iššūkių ar naujos patirties vengimas
- Socialinis atsiribojimas arba sunkumai užmezgant santykius
- Perfekcionizmas ir nesėkmės baimė
- Nepasitikėjimas savo jėgomis

[Vaizdo klipas: trumpas dokumentinis filmas su realaus gyvenimo scenarijais, iliustruojančiais žemos vaikų savigarbos požymius.]

https://www.youtube.com/watch?v=AU_PmuTS30E

SEMINARO STRUKTŪRA:

Išvada:

Apibendrinant galima pasakyti, kad vaikų savigarba yra svarbiausias dalykas, skatinantis jų visapusišką vystymąsi. Atpažindami žemos savigarbos požymius ir jo poveikį gerovei, galime imtis aktyvių veiksmų, kad padėtume savo vaikams formuoti teigiamą savęs įvaizdį ir atkakliai įveikti gyvenimo iššūkius.

Interaktyvi veikla: klausimų ir atsakymų sesija, skirta atsakyti į bet kokius dalyvių klausimus.

Dėkojame už dėmesį ir toliau kartu ugdykime pasitikinčius ir savimi užtikrintus vaikus.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Grupinė diskusija (10 min.)

Skatinkite diskusijas mažose grupėse, kuriose tėvai galėtų pasidalinti patirtimi ir įžvalgomis, susijusiomis su teoriniu indėliu. Palengvinkite pokalbius apie praktinius iššūkius ir galimus sprendimus.

Instrukcijos seminaro vedėjui:

Sveiki, grupės dalyviai. Tai galimybė mums susiburti ir pasidalinti savo patirtimi, įžvalgomis ir perspektyvomis, susijusiomis su ką tik aptartu teoriniu įnašu. Įsitraukime į prasmingus pokalbius apie praktinius iššūkius, su kuriais susiduriame kaip tėvai, ir bendradarbiaudami ieškokime galimų sprendimų.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Diskusija:

- Ar kas nors norėtų pasidalinti patirtimi ar pastebėjimais apie žemos savo vaikų savigarbos požymius? Kaip atpažinote šiuos požymius ir kokią įtaką jie turėjo jūsų vaiko savijautai?
- Kaip šiuo metu skatinate savo vaiko savigarbą namuose?
- Kas jums atrodo sunkiausia bandant suderinti pagyrimą ir konstruktyvų grįžtamąjį ryšį savo vaikui?
- Su kokiais praktiniais iššūkiais susiduriate ugdydami savo vaiko savigarbą? Kaip visuomenės spaudimas, šeimos dinamika ar asmeninė patirtis veikia jūsų požiūrį?
- Ar įgyvendinate kokių nors strategijų, kurios veiksmingai padidino jūsų vaiko savigarbą? Kokie metodai, jūsų nuomone, buvo naudingiausi skatinant teigiamą savo įvaizdį ir pasitikėjimą savo vaiku?
- Kur kreipiatės dėl pagalbos ir išteklių sprendžiant iššūkius, susijusius su jūsų vaiko savigarba? Ar yra kokių nors bendruomenės išteklių, tėvų grupių ar profesionalių paslaugų, kurios buvo ypač vertingos?
- Kaip mes, kaip tėvų bendruomenė, galime palaikyti vieni kitus auginant pasitikinčius vaikus? Kokias galimybes turime dalintis patirtimi, įžvalgomis ir ištekliais, kad bendrai įgalintume savo vaikus?

SEMINARO STRUKTŪRA:

Kaip tarpininkai, skatinkite atvirą ir pagarbų dialogą mažose grupėse. Puoselėkite įtraukią aplinką, kurioje visi dalyviai jaustųsi patogiai dalindamiesi savo patirtimi ir perspektyvomis. Nukreipkite diskusiją į praktines išvagas ir galimus sprendimus bei skatinkite aktyvų dalyvių išklausymą ir abipusę paramą.

Išvada:

Dėkojame visiems dalyviams už vertingą indėlį į mūsų diskusiją. Ir toliau remkimės vieni kitų patirtimi ir išvalgomis, siekdami palaikyti savo vaikų savigarbą. Kartu galime sukurti palaikančią bendruomenę, kurioje kiekvienas vaikas jaustųsi vertinamas, pasitikėtų savimi ir galėtų klestėti.

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Interaktyvi veikla (15 minučių).

Veikla: „Pozityvių teiginių seminaras“

Dalyviai kuria teigiamus teiginius savo vaikams. Ši praktinė veikla padeda tėvams pritaikyti išmoktas sąvokas ir skatina aktyvų požiūrį.

Seminaro tikslas:

Šio seminario tikslas yra dvejopas:

1. Įgalinti tėvus kurti asmeninius teigiamus teiginius, kurie atitiktų jų vaikų stipriąsias ir savybes.
2. Skatinti tėvus integruoti teigiamus teiginius į kasdienį bendravimą su vaikais, puoselėjant palankią ir teigiamą aplinką namuose.

Veiklos instrukcijos:

1. Apmąstykite savo vaiko savybes: skirkite kelias akimirkas apmąstyti unikalias vaiko savybes, stipriąsias puses ir teigiamas savybes. Kokiomis savybėmis žavėtės ar vertinate savo vaiką?

SEMINARO STRUKTŪRA:

2. Kurkite teigiamus teiginius: Remdamiesi savo apmąstymais, pradėkite kurti teigiamus teiginius, kurie patvirtintų jūsų vaiko stipriąsias puses. Formuluokite savo teiginius glaustai, konkrečiai, pagrįstai. Pavyzdžiui:

- „Didžiuojusi tavimi, kad esi geras ir užjaučiantis“.
- „Jūs sugebate ryžtingai ir atkakliai siekti savo tikslų“.
- „Jūsų kūrybiškumas ir vaizduotė mane įkvepia kiekvieną dieną“.

3. Dalinkitės ir gaukite grįžtamąjį ryšį: sukūrę teiginius, pasidalykite jais su partneriu ar maža grupe. Išklauskite vienas kito tvirtinimus ir pateikite atsiliepimus ar pasiūlymus, kaip patobulinti. Apsvarstykite, kaip kiekvienas teiginys rezonuoja su numatoma žinute ir unikaliomis vaiko savybėmis.

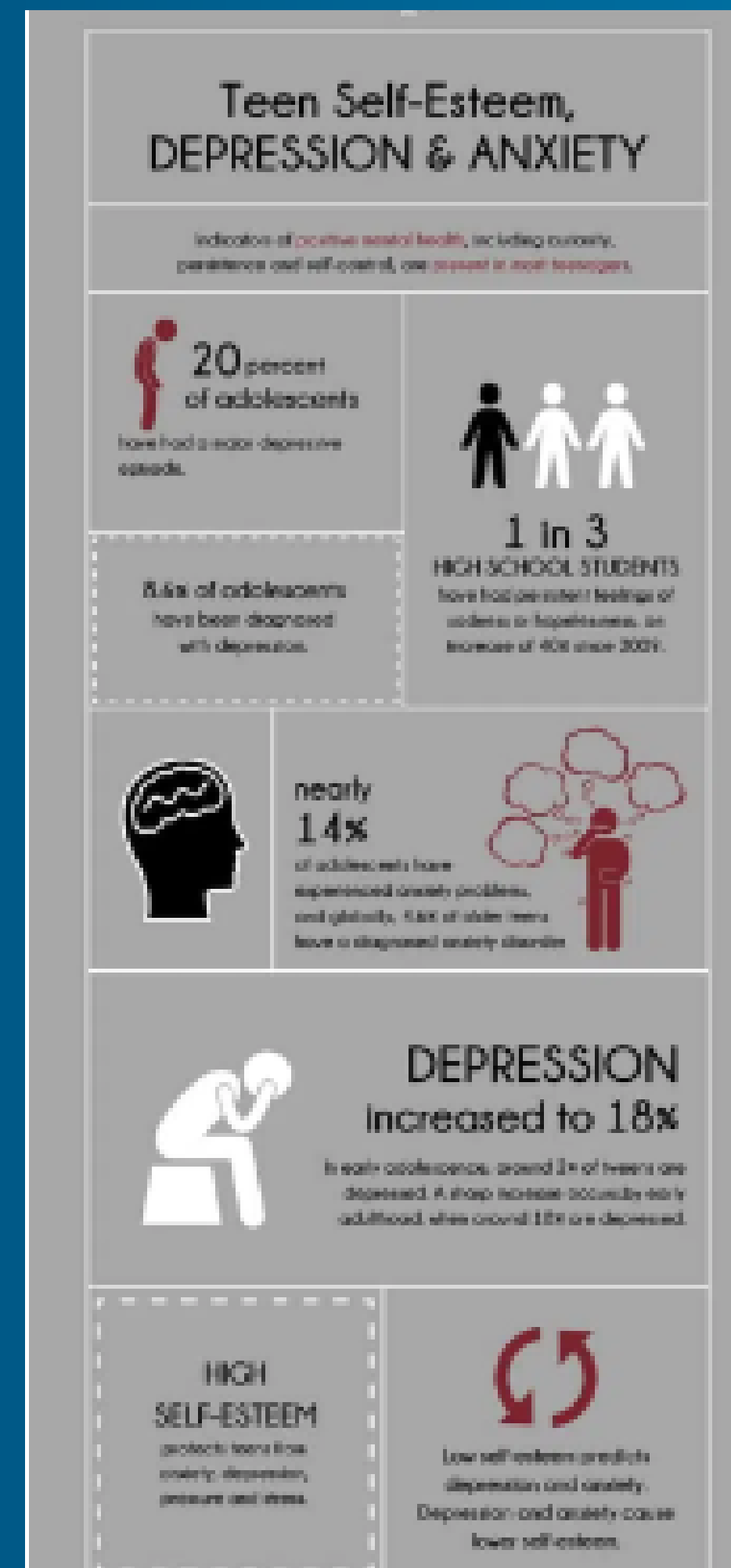
4. Patikslinkite ir užbaikite teiginius: remdamiesi gautais atsiliepimais, pasinaudokite galimybe patikslinti ir užbaigti savo teiginius. Įsitikinkite, kad jie tiksliai atspindi jūsų vaiko stipriąsias puses ir savybes, kartu yra įkvepiantys pasitikėjimą ir padrąsinantys.

5. Įsipareigokite integruoti: galiausiai įsipareigokite integruoti šiuos teigiamus teiginius į savo kasdienį bendravimą su vaiku. Nesvarbu, ar tai būtų žodiniai patvirtinimai, rašytiniai užrašai ar vaizdiniai priminimai, sąmoningai stenkitės nuolat stiprinti savo vaiko savigarbą ir vertės jausmą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

6. Pertrauka (15 minučių).

Skatinkite neformalias diskusijas, atpalaiduojančią atmosferą, palankią tėvų tarpusavio ryšių užmezgimui.



SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (15 min.).

Veikla: „Atsparumo ugdymas“

Paprašykite dalyvius atlikti pratimus, skirtus vaikų atsparumo didinimui. Pateikite darbalapius ar medžiagą, kuri padėtų praktiškai taikyti strategijas.

Įvadas:

Sveiki, tėveliai, įsitraukę į mūsų veiklą „Atsparumo ugdymas“! Šiandien mes išnagrinėsime praktines strategijas, kuriomis siekiama skatinti mūsų vaikų atsparumą.

Kokiais būdais pastebėjote, kad jūsų vaikas demonstruoja atsparumą? Kaip galite remtis šiomis stiprybėmis? Atsparumas – tai gebėjimas atsigauti po nelaimių, susidoroti su iššūkiais ir veiksmingai prisitaikyti prie pokyčių. Suteikdami savo vaikams atsparumo įgūdžius, įgaliname juos drąsiai ir tvirtai įveikti gyvenimo pakilimus ir nuosmukius.

Veiklos tikslas:

Šios veiklos tikslas yra:

Supažindinti tėvus su įrodymais grįstomis vaikų atsparumo ugdymo strategijomis.

Suteikti praktinės praktikos ir atsparumo ugdymo pratimų pritaikymo galimybes.

Suteikti tėvams priemones ir išteklius, kad padėtų savo vaikams ugdyti atsparumo įgūdžius.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Veiklos instrukcijos:

Nustatykite stipriąsias puses ir įveikimo strategijas:

Išdalinkite darbalapius ar informaciją, kuri paskatintų dalyvius apmąstyti savo vaiko stipriąsias puses ir esamas įveikos strategijas.

Skatinkite tėvus nustatyti konkrečias stiprybes ir įveikos mechanizmus, kuriuos jų vaikas pademonstravo susidūręs su sunkumais.

Pozityvaus pokalbio su savimi pratimas:

Paprašykite dalyvius atlikti teigiamo pokalbio su savimi pratimus. Skatinkite tėvus modeliuoti ir praktikuoti pozityvų pokalbį su savo vaikais.

Pateikite teigiamų teiginių ar teiginių pavyzdžių, kuriuos tėvai gali panaudoti norėdami sustiprinti savo vaikų atsparumą ir tikėjimą savimi.

Problemų sprendimo įgūdžių ugdymas:

Palengvinkite diskusiją apie problemų sprendimo įgūdžius ir jų svarbą stiprinant atsparumą.

Pateikite scenarijus arba atvejų tyrimus, kurie paskatintų tėvus kartu su vaikais ieškoti problemų sprendimo strategijų.

Skatinkite tėvus nukreipti savo vaikus į iššūkių nustatymo, sprendimų kūrimo ir rezultatų įvertinimo procesą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Emocinio reguliavimo metodai:

- Supažindinkite tėvus su praktiniais būdais, kaip mokyti vaikus reguliuoti emocijas, pvz., gilų kvėpavimą, dėmesingumo pratimus ar laipsnišką raumenų atpalaidavimą.
- Parodykite šiuos metodus ir paskatinkite tėvus juos praktikuoti su savo vaikais streso ar emocinio išgyvenimo metu.

Sukurkite atsparumo planą:

- Paprašykite tėvų sukurti atsparumo planą savo vaikams. Šiame plane turėtų būti nurodytos konkrečios strategijos ir ištekliai atsparumui įvairiose gyvenimo srityse ugdyti.
- Skatinkite tėvus įtraukti savo vaikus į atsparumo plano kūrimą, ugdant įgalinimo jausmą.
- Apsvarstykite šiandien aptartas atsparumo ugdymo strategijas. Kurios, jūsų nuomone, būtų naudingiausi jūsų vaikui ir kodėl?

Išvada:

- Sveikiname aktyviai dalyvaujant mūsų veikloje „Atsparumo ugdymas“! Vykdydami šiuos pratimus ir diskusijas imatės aktyvių veiksmų, kad palaikytumėte savo vaiko atsparumą ir gerovę. Atminkite, kad atsparumas yra įgūdis, kurį laikui bėgant galima lavinti ir stiprinti. Suteikdami savo vaikams atsparumo priemones ir strategijas, įgaliname juos klestėti ištikus nesėkmei ir pasitikėti savimi priimant gyvenimo iššūkius. Dėkojame už dalyvavimą ir kasdien ugdykite savo vaikų atsparumą!

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.)

Veiklos:

1. Pagrindinių dalykų suvestinė:

- Pateikite dalyviams dalomąją medžiagą arba skaitmeninį pristatymą, kuriame apibendrintos pagrindinės sąvokos, strategijos ir įžvalgos, išmoktos per seminarą.
- Skatinkite dalyvius apmąstyti pagrindinius aspektus individualiai arba mažose grupėse.
- Moderuokite diskusiją, kurioje dalyviai galėtų pasidalyti svarbiausiomis seminaro įžvalgomis.

2. Asmeniniai veiksmų planai:

- Kokiose srityse, jūsų manymu, išaugote kaip tėvai, kai reikia palaikyti vaiko savigarbą?



SEMINARO STRUKTŪRA:

- Kaip pasikeitė jūsų supratimas apie vaiko emocinius poreikius po dalyvavimo šios dienos seminare? Kokias naujas įžvalgas įgijote?
- Raginkite dalyvius nustatyti konkrečius tikslus ir veiksmingus veiksmus, kurių jie imsis, kad pritaikytų įgūdžius ir informaciją, įgytą tėvystės kelyje.
 - Skatinkite dalyvius nustatyti realius savo veiksmų plano tikslų įgyvendinimo terminus ir gaires.

3. Apmąstymų ir atsiliepimų formos:

- Pateikite dalyviams apmąstymų ar grįžtamojo ryšio formas, kad jie galėtų pateiktis mintis ir atsiliepimus apie seminaro patirtį.
- Paprašykite dalyvių apmąstyti, kaip jie planuoja įtraukti seminaruose įgytas žinias į auklėjimo praktiką.

- Pakvieskite dalyvius pateikti atsiliepimų apie seminaro turinį, formatą, palengvinimą ir bet kokius tobulinimo pasiūlymus.

4. Įsipareigojimo ceremonija:

- Užbaikite seminarą įsipareigojimų ceremonija, kurioje dalyviai viešai pareiškia savo įsipareigojimą įgyvendinti išmokus įgūdžius ir strategijas.
 - Švęskite kiekvieno dalyvio įsipareigojimą ir paskatinkite juos palaikyti vieni kitus kelyje į pozityvios tėvystės praktiką.

SEMINARO STRUKTŪRA:

9. Užbaigimas (5 minutės).

1. Išreikškite dėkingumą:

- Pradėkite nuoširdžiai padėkodami visiems dalyviams už aktyvų įsitraukimą, indėlį ir dalyvavimą sesijos metu. Pripažinkite jų įžvalgų, klausimų ir pasidalintos patirties vertę.

2. Pabrėžkite pasiekimus:

- Trumpai apmąstykite vertingą mokymosi patirtį ir įžvalgas, įgytas seminaro metu. Pabrėžkite pagrindinius pasiekimus, akcentuodami teigiamą užsiėmimo poveikį dalyvių tėvystės kelionei.

Užbaigimo scenarijaus pavyzdys:

Dėkojame visiems už aktyvų dalyvavimą ir apgalvotą indėlį per mūsų šiandienos seminarą. Jūsų dalyvavimas ir įžvalgos padarė šią sesiją tikrai vertingą ir praturtina visus dalyvaujančius. Baigiantis kartu praleistam laikui, noriu pabrėžti reikšmingus žingsnius., kurdami, suprasdami ir taikydami vaikų gerovės ir atsparumo ugdymo strategijas.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Žiūrint į ateitį, raginu kiekvieną iš jūsų apmąstyti pagrindines šiandien įgytas žinias ir įžvalgas, apsvarstyti, kaip galėtumėte juos įtraukti į savo kasdienį bendravimą su savo vaikais. Atminkite, kad maži žingsneliai gali sukelti reikšmingų teigiamų pokyčių mūsų auklėjimo praktikoje.

Tiems, kuriems įdomi tema, turime daugiau informacijos, kuria galime pasidalinti, kad galėtumėte tęsti mokymosi kelionę.

- Kokio konkretaus veiksmo imsitės šią savaitę, kad padidintumėte savo vaiko savigarbą, remiantis tuo, ką išmokote šiame seminare? Kaip įtraukti savo vaiką į pokalbius apie jo savigarbą ir paskatinti jį atpažinti savo stipriąsias puses?

SEMINARAS 8

ATSAKINGUMAS IR KRITINIS MĄSTYMAS

TIKSLAI

- Suteikti tėvams žinių ir įgūdžių, kaip ugdyti savo vaikų atsakomybę.
- Suteikti tėvams įgūdžių, kaip kasdien lavinti savo vaikų kritinio mąstymo įgūdžius.



TEORINIS PAGRINDAS

Teorinis pagrindas: atsakomybė, kūrybiškas mąstymas ir problemų sprendimas

Atsakomybė kaip augimo pagrindas

Pagalvokite apie atsakomybę kaip kertinį augimo akmenį, panašiai kaip tvirto namo pamatų klojimą. Raidos psichologijos pradininkas Jeanas Piaget tikėjo, kad 9–12 metų vaikai pradeda suprasti taisykles. Šis kognityvinis poslinkis, kurį Piaget pavadino konkretaus operatyvinio mąstymo etapu, leidžia vaikams samprotauti apie juos supantį pasaulį, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir suprasti socialines taisykles.

Albertas Bandura, žinomas dėl savo socialinio mokymosi teorijos, pabrėžė, kad vaikai taip pat mokosi stebėdami, ypač stebėdami savo tėvus ir pavyzdžius. Tai reiškia, kad suaugusiųjų veiksmai – kaip jie prisiima atsakomybę, sprendžia problemas ir parodo kūrybiškumą – yra labai svarbūs formuojant, kaip vaikai ugdo šiuos įgūdžius. Banduros „modeliavimo“ idėja paaiškina, kodėl tėvams ir pedagogams taip svarbu parodyti atsakingą elgesį.

Pozityviosios psichologijos požiūriu atsakomybė peržengia darbus ar taisyklių laikymąsi. Tai laikoma „supergalia“, padedančia vaikams augti laimingesniais, labiau patenkintais ir sėkmingesniais asmenimis. Atsakomybės prisiėmimas suteikia jiems valios ir pasiekimų jausmą, prisideda prie jų gerovės ir padeda spręsti kasdienio gyvenimo problemas.

TEORINIS PAGRINDAS

Kūrybinis mąstymas ir skirtingos mintys

Kūrybinis mąstymas gali būti laikomas idėjų lobių ieškojimu. **J.P.Guilfordas** sugalvojo terminą „divergentinis mąstymas“, kad apibūdintų gebėjimą generuoti daug skirtingų vienos problemos sprendimų. Šis procesas atveria daugybę galimybių ir yra pagrindinė kūrybinio problemų sprendimo dalis. Tai prieštarauja „konvergentiniam mąstymui“, kuriame pagrindinis dėmesys skiriamas vienintelio geriausio sprendimo paieškai.

E. Paul Torrance, kita pagrindinė kūrybiškumo tyrimų figūra, išskyrė keturis esminius kūrybiškumo komponentus:

- **Sklandumas:** gebėjimas sugalvoti įvairiausių idėjų.
- **Lankstumas:** gebėjimas keisti perspektyvas ir mąstyti įvairiais būdais.
- **Originalumas:** unikalių, novatoriškų idėjų kūrimas.
- **Kūrimas:** detalių pridėjimas, siekiant praturtinti ir tobulinti idėjas, padaryti jas praktiškesnes ar įdomesnes.

Šie įgūdžiai yra tiesiogiai susiję su problemų sprendimu, nes jie leidžia žmonėms spręsti iššūkius iš įvairių pusių ir sukurti sprendimus, kurie gali būti ne iš karto akivaizdūs. Praktikuodami divergentinį mąstymą, vaikai tobulina savo kritinio mąstymo įgūdžius, kurie padeda jiems įvertinti daugybę galimų rezultatų prieš priimant sprendimą dėl veiksmų.

TEORINIS PAGRINDAS

Tėvų vaidmuo ir šeimos sistemos

Tėvai vaidina svarbiausią vaidmenį formuojant vaikų atsakomybę ir kūrybinį mąstymą. Pagal šeimos sistemų teoriją šeima veikia kaip komanda, kurioje kiekvienas narys prisideda prie visumos funkcionavimo. Kai tėvai kelia aiškius lūkesčius, išlaikydami šiltus, puoselėjančius santykius, jie sukuria aplinką, skatinančią vaikus užtikrintai prisiimti atsakomybę. Ši šilumos ir tvirtumo pusiausvyra yra gairės, tačiau vis tiek suteikia erdvės kūrybiškumui ir asmeniniam augimui.

Prieraišumo teorija taip pat rodo, kad vaiko saugumo jausmas, kylantis iš ryšių su tėvais, yra labai svarbus jų pasaulio tyrinėjimui. Vaikai, kurie jaučiasi saugūs ir mylimi, dažniau rizikuoja, kūrybiškai mąsto ir savarankiškai sprendžia problemas. Šis saugus prisirišimas sukuria „saugų pagrindą“, iš kurio vaikai gali tyrinėti naujas idėjas ir metodus, nebijodami nesėkmės.

TEORINIS PAGRINDAS

Ryšys su problemų sprendimu ir kritiniu mąstymu

Gebėjimas kritiškai mąstyti ir efektyviai spręsti problemas yra natūrali atsakomybės ir kūrybinio mąstymo tąsa. Kai vaikai mokomi būti atsakingi, jie lavina organizacinius ir savireguliacijos įgūdžius, kurie yra būtini problemų sprendimui. Šie įgūdžiai padeda jiems suskirstyti iššūkius į valdomas dalis, suplanuoti veiksmus ir įvertinti rezultatus.

Kita vertus, **kūrybinis mąstymas**, ypač divergentinis mąstymas, suteikia vaikams galimybę pažvelgti į problemas iš įvairių perspektyvų. Toks mąstymo lankstumas leidžia jiems rasti alternatyvius sprendimus ir atrasti inovatyvius būdus įveikti kliūtis.

Atsakomybės ir kūrybiškumo derinys stiprina kritinį mąstymą šiais būdais:

- Atsakomybė skatina loginį mąstymą ir užduočių valdymą, ugdo požiūrį, siekiantį efektyvių ir praktiškų sprendimų.
- Kūrybinis mąstymas įkvepia vaikus mąstyti nestandartiškai ir nebijoti klaidų, o tai yra būtina sprendžiant sudėtingas problemas, kai tradiciniai metodai gali būti neveiksmingi.

Apibendrinant, vaiko gebėjimai būti atsakingam, kūrybiškai mąstyti ir spręsti problemas yra glaudžiai tarpusavyje susiję. Lavindami šiuos įgūdžius kartu, vaikai mokosi su pasitikėjimu, atkaklumu ir įvairiais įrankiais spręsti tiek paprastas, tiek sudėtingas problemas.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Seminaro struktūra:

Maksimalus-Min. žmonių skaičius: 10

Preliminarus paruošimas:

- Ratu sustatytos kėdės
- Rašikliai ir popieriai
- Projektorius ir nešiojamas kompiuteris vaizdo pristatymui

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Pasisveikinkite ir pakvieskite tėvelius susėsti į ratą. Supažindinkite juos su seminaro tikslais, ką jie gaus. Supažindinkite juos su teoriniu pagrindu. Paašškinkite, kad seminare išmokus pratimus jie galės naudoti kasdien su savo vaikais.

2. Ledlaužis (10 minučių).

Atsistokite ratu ir rankoje turėkite siūlų kamuolį. Išmeskite siūlų kamuoliuką sakydami savo vardą. Gaudantis asmuo prisistato ir meta kitam. Tęskite, kol visi prisistatys.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Teorinė įžanga (15 minučių).

1. Pirmiausia pristatykite atsakomybės viršūnę ir kalbėsime apie tai, už ką atsakingas kiekvienas asmuo ir kaip prisiimti kreditą tik už tuos dalykus, už kuriuos esate atsakingas.

Pradėkite žiūrėdami šį **TED X** vaizdo įrašą: <https://www.youtube.com/watch?v=CxCcBmxBGvk>

Samas Montagas šiame vaizdo įrašė pasakoja apie atsakomybės už savo veiksmus prisiėmimą.

Priimti nuopelnus už savo darbą ir tai, ką jie baigia ir ką ne.

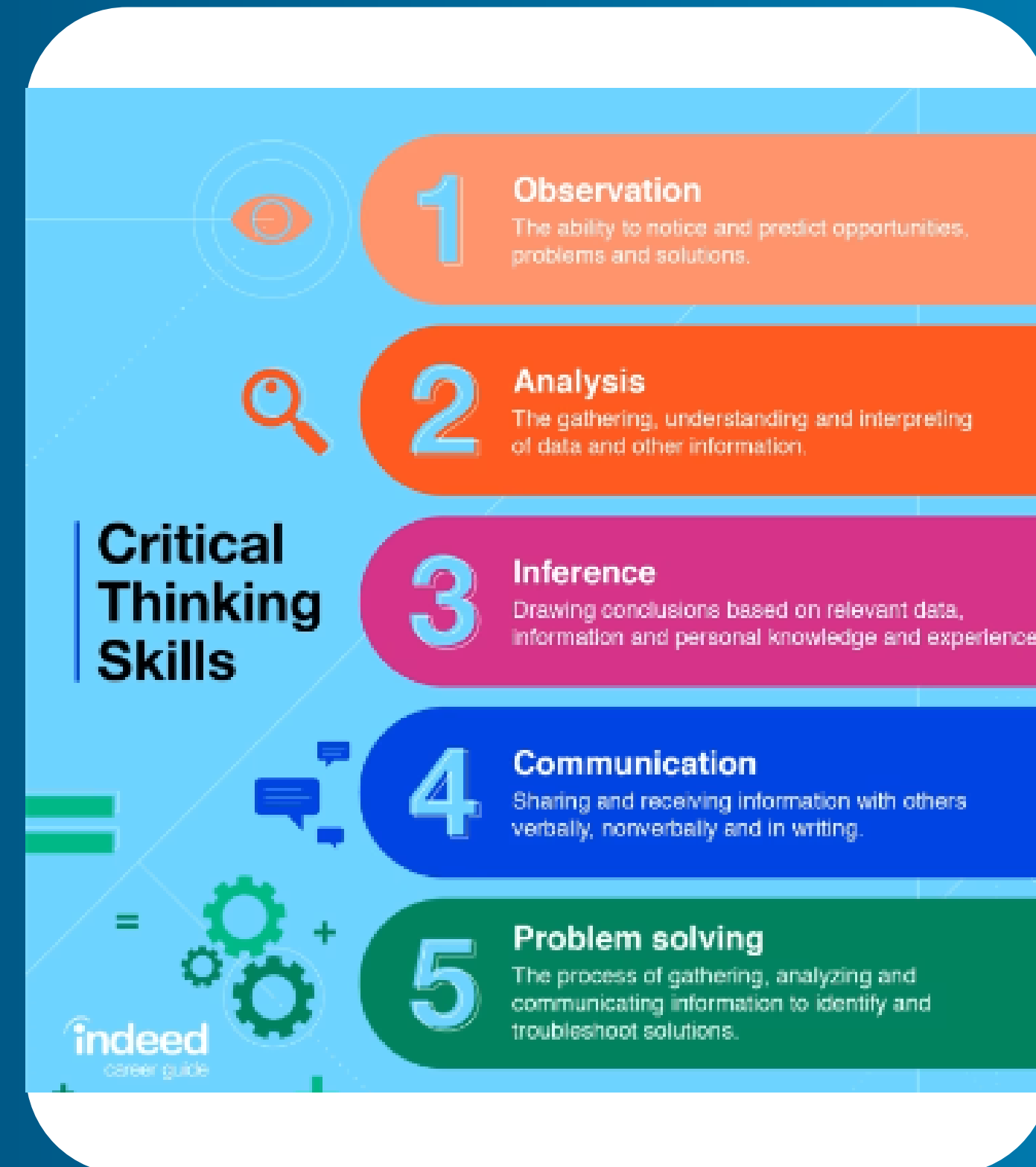
2. Kritinis mąstymas – tai gebėjimas efektyviai analizuoti, vertinti ir interpretuoti informaciją ar situacijas. Tai apima loginį samprotavimą, prielaidų kvestionavimą ir kelių perspektyvų svarstymą, kad būtų padarytos gerai informuotos išvados ar sprendimai. Tėvams svarbu suprasti, kad kritinis mąstymas suteikia vaikams būtinų įgūdžių, padedančių įveikti sudėtingas gyvenimo problemas. Tai suteikia jiems galimybę priimti pagrįstus sprendimus, kūrybiškai spręsti problemas ir prisitaikyti prie įvairių iššūkių, su kuriais susiduria. Ugdydami vaikų kritinį mąstymą, tėvai padeda jiems išsiugdyti pasitikėjimą ir gebėjimą klestėti tiek akademiniame, tiek realiaame pasaulyje, nukreipdami juos sėkmės ir pilnatvės keliu.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Supažindinkite tėvus su 5 pagrindiniais kritinio mąstymo ugdymo įgūdžiais:

Kritinio mąstymo įgūdžiai:

- Stebėjimas: gebėjimas pastebėti ir numatyti galimybes, problemas ir sprendimus.
- Analizė: duomenų ir kitos informacijos rinkimas, supratimas ir interpretavimas.
- Išvada: išvadų darymas remiantis atitinkamais duomenimis, informacija ir asmeninėmis žiniomis bei patirtimi.
- Bendravimas: dalijimasis informacija su kitais ir jos gavimas žodžiu, neverbaliniu ir raštu.
- Problemų sprendimas: informacijos rinkimo, analizės ir perdavimo procesas, siekiant nustatyti ir pašalinti trikčių sprendimus.



SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Grupinė diskusija (15 min.)

Suskirstykite tėvus į mažesnes grupes po 4 arba 5. Duokite jiems popieriaus ir rašiklių. Paprašykite jų atsakyti į šiuos klausimus. Taip pat kiekvienai grupei duokite 5 kritinio mąstymo įgūdžių lapelį.

- Ką manote apie vaizdo įrašė pristatomą atsakomybės perspektyvą? Ar kada nors prisiimate nuopelnus už darbą, kurio nepadarėte arba manote, kad nesate atsakingas? Kaip tai koreliuoja su jūsų vaiku?
- Jei turėtumėte surikiuoti nuo svarbiausio iki mažiausiai svarbaus kritinio mąstymo įgūdžių, kaip juos išrikiuotumėte? Pateikite paaiškinimą.

Paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo diskusijų rezultatus.

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Interaktyvi veikla (40 minučių).

ATSAKOMYBĖ:

Paprašykite tėvų individualiai surašyti ant popieriaus lapo, už ką jie šią savaitę buvo atsakingi, už ką nebuvo atsakingi, bet prisiėmė nuopelnus ir už ką buvo atsakingi, bet neprisiėmė. Paprašykite jų išanalizuoti priežastis, kodėl jie prisiėmė nuopelnus už tai, ko nepadarė, ir kodėl jie neprisiėmė atsakomybės už įsipareigojimus, kuriuos turėjo, bet nepadarė.

(nereikia dalintis su kitais)

Paaiškinkite tėvams, kad jie gali atlikti tą patį pratimą su savo vaikais. Jie gali tai praktikuoti kiekvieną savaitę, pavyzdžiui, kiekvieną sekmadienį peržiūrėti savo pareigų sąrašą ir pamatyti, už ką jie prisiėmė nuopelnus, o už ką ne. Reguliariai tai darydami galite stebėti jų atsakomybės supratimo tobulėjimą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

KRITINIS MĄSTYMAS

Tobulinantis STEBĖJIMO pratimas – aktyvus klausymas

„Nupieškite tai“ – įdomus žaidimas apie aktyvų klausymąsi Šis pratimas skirtas padėti vaikams ar mokiniams praktikuoti aktyvų klausymąsi, laikantis nurodymų. Užsiėmimas padės jiems žingsnis po žingsnio piešti vaizdą, taip pat skatins bendravimą, problemų sprendimą ir refleksiją.

1 žingsnis: Įvadas

Paaiškinkite tikslą:

„Šiandien žaisime smagų žaidimą, kuriame vadovaudamiesi instrukcijomis nupiešite paveikslėlį. Tikslas yra atidžiai klausytis ir sekti kiekvieną nurodymą tiksliai taip, kaip girdite”.

2 veiksmas: reikalingos medžiagos

Popierius

Pieštukai arba kreidelės

SEMINARO STRUKTŪRA:

3 veiksmas: Aktyvaus klausymosi piešimas

1.Pasirinkite vaizdą: pradėkite nuo paprasto vaizdo, pavyzdžiui, namo.

2.Pateikite žingsnis po žingsnio instrukcijas:

Pavyzdys:

- a. „Puslapio centre nupieškite didelį kvadratą“.
- b. "Tada kvadrato apačioje vertikaliai nupieškite mažą stačiakampį."
- c. "Nupieškite du mažus kvadratus abiejose stačiakampio pusėse."
- d. "Dabar ant didžiausio kvadrato nubrėžkite didelį trikampį."

3. Atskleiskite piešinius

- Paprašykite parodyti piešinius
- Apmąstymas: "Ar visų piešiniai atrodo panašiai? Kur jie atrodo kitaip?"

4 veiksmas: išanalizuokite rezultatus

Užduokite klausimus:

– Kur instrukcija tapo neaiški?

„Kodėl, jūsų manymu, kai kurias dalis nupiešti buvo sunkiau nei kitas?“

SEMINARO STRUKTŪRA:

5 žingsnis: išvados ir bendravimas

1.Pasikeiskite vaidmenis:

- Leiskite dalyviui pateikti nuoseklias kitokio vaizdo instrukcijas.
- Vykdykite jų nurodymus ir nupieškite vaizdą.
- Išanalizuokite rezultatą: "Kur buvo aiškūs jų nurodymai, o kur aš įstrigo?"

2.Komunikacija ir refleksija:

- Aptarkite, kaip abu jautėtės duodami ir gaudami nurodymus.
- Klausimai:

Ar buvo sunkiau duoti nurodymus ar klausyti?

„Kodėl, jūsų manymu, kai kurias piešinio sritis buvo sunku sekti?"

6 žingsnis: problemų sprendimas

Aptarkite patobulinimus:

- Paklauskite dalyvių: „Ką patobulintumėte savo instrukcijose, kad piešinį būtų lengviau sekti?"
- Skatinkite juos galvoti, kaip supaprastinti arba paaiškinti savo kalbą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

7 žingsnis: Iššūkio variacija

Jei vaikai yra pasirengę didesniame sudėtingumui, išbandykite sudėtingesnį piešinį, pavyzdžiui, gyvūną ar kraštovaizdį. Galite turėti paruoštą paveikslėlį, kuris padės teikti nurodymus. Šis pratimas lavina klausymo įgūdžius, taip pat padeda mokiniams ugdyti problemų sprendimo ir bendravimo gebėjimus. Tai įtraukiantis būdas suprasti aiškių nurodymų svarbą tiek jiems teikiant, tiek juos vykdančiam!

6. Pertrauka (15 minučių).

Gaivieji gėrimai, neformalios diskusijos.

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (30 min.).

Suskirstykite tėvus į grupes, kad kiekvienoje grupėje būtų 4 arba 5 dalyviai. Paprašykite jų pagalvoti, kaip jie galėtų paskatinti savo vaikų atsakomybę ir kritinį mąstymą. Leiskite jiems susimąstyti, pasidalinti patirtimi ir viską surašyti ant popieriaus. Maždaug po 15 minučių paprašykite grupių pristatyti savo įžvalgas.

8. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.).

Kiekvieno dalyvio paprašykite pasidalinti idėjomis apie seminarą.

9. Užbaigimas (5 minutės).

Padėkokite dalyviams už aktyvų dalyvavimą, įsitraukimą į diskusijas, įžvalgas.

SEMINARAS 9

KŪRYBIŠKUMO IR EMOCINĖS RAIŠKOS SKATINIMAS

TIKSLAI

- Suteikite tėvams galimybę suprasti kūrybiškumo ir emocinės raiškos svarbą vaiko raidai.
- Suteikite tėvams praktinių priemonių ir užsiėmimų kūrybiškumui ir emociniam intelektui ugdyti namuose.
- Sukurkite palankią aplinką, kurioje tėvai jaustųsi įsitikinę, kad skatins savo vaiko emocinį augimą.



TEORINIS PAGRINDAS

Įsivaizduokite pasaulį, kuriame kiekvienas vaikas gali laisvai tyrinėti savo vaizduotę ir užtikrintai reikšti savo emocijas. Tėvams labai svarbu ištirti vaikų kūrybiškumą ir emocinę raišką, kad išnaudotų visas jų galimybes.

Kūrybiškumas – tai kibirkštis, uždeganti vaiko smalsumą ir išradingumą, apimanti novatorišką mąstymą, problemų sprendimo įgūdžius ir gebėjimą pažvelgti į pasaulį iš skirtingų perspektyvų (Gardner, 1993). Skatindami vaikus tyrinėti įvairius pomėgius, eksperimentuoti su naujomis idėjomis ir priimti klaidas kaip mokymosi proceso dalį, ugdome jų pasitikėjimą savimi, kad jie galėtų kūrybiškai spręsti iššūkius (Csikszentmihalyi, 1996).

Emocinė išraiška yra vienodai svarbi, sudaranti emocinio intelekto pagrindą (**Goleman, 1995**). Kai vaikai gali veiksmingai išreikšti savo jausmus, jie užmezga stipresnius ryšius su kitais ir kuria sveikesnius valdymo mechanizmus. Tėvai vaidina lemiamą vaidmenį modeliuojant emocinę išraišką. Atvirai dalindamiesi savo emocijomis ir patvirtindami vaikų jausmus, jie sukuria saugią erdvę atviram ir autentiškam bendravimui (Gottman ir DeClaire, 1997). Tai ne tik sustiprina ryšį, bet ir įgalina vaikus bendrauti socialiniuose santykiuose su empatija ir pasitikėjimu.

TEORINIS PAGRINDAS

Kūrybiškumo ir emocinės raiškos ryšys yra simbiozinis, susipynęs ir sudaro galingą savęs atradimo ir asmeninio augimo įrankį. Kūrybinė veikla leidžia vaikams išreikšti sudėtingas emocijas, kurias jiems sunku išreikšti žodžiais.

Piešdami piešinį, rašydami istoriją ar įsitraukdami į vaizduotės žaidimą, ši veikla leidžia vaikams saugiai ir konstruktyviai tyrinėti savo vidinį pasaulį **(Vygotsky, 1967)**. Kai vaikai jaučia palaikymą išreikšti savo emocijas, jie įgyja stiprų pasitikėjimo savimi jausmą, kuris tampa tvirtu pagrindu atspariai ir optimistiškai įveikti gyvenimo iššūkius (Robinson, 2015).

Priimdami kūrybiškumą kaip kelią į savęs atradimą ir skatindami emocinę raišką kaip raktą į sveikus santykius, padedame vaikams tapti pasitikinčiais, empatiškais ir atspariais asmenimis, pasiruošusiais priimti pasaulį atvira širdimi ir protu.



SEMINARO STRUKTŪRA:

Max-Min žmonių skaičius: Idealiu atveju 10-20 dalyvių

Preliminarus paruošimas:

- Klasė su kėdėmis ratu ir vieta darbui grupėse
- Rašikliai, žymekliai ir A4 formato popieriaus lapai
- Įvairių spalvų žurnalai, žirkklės, klijai ir A4 kartonas
- Projektorius ir nešiojamas kompiuteris vaizdo pristatymui

1. Pasisveikinimas ir įžanga (5 minutės).

Pradėkite nuo šilto priėmimo, pakviesdami dalyvius į ratą, kad sukurtumėte patogią ir įtraukią atmosferą. Supažindinkite su seminaro tikslais: ištirti kūrybiškumą ir emocinę raišką bei suteikti tėvams praktinių strategijų, padedančių jų vaiko vystymuisi.

Pateikite trumpą teorinį temos pagrindą, pabrėždami, kaip svarbu aprūpinti tėvus priemonėmis, skatinančiomis vaikų kūrybiškumą ir emocinę raišką, ir pabrėžkite transformuojantį poveikį, kurį šie įgūdžiai gali turėti bendram jų augimui ir gerovei.

SEMINARO STRUKTŪRA:

2. Ledlaužiai (15 minučių)

„Išreikšk save koliažas“

- Pateikite žurnalus, žirkles, klijus ir A4 formato kartoną.
- Paprašykite dalyvių A4 formato kartone sukurti koliažą, atspindintį save ir jų jausmus tėvystei, turint omenyje kūrybiškumą ir emocinę išraišką.
- Skatinkite dalintis ir diskutuoti apie koliažus.



SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Praktinės strategijos tėvams

Tėvai ir pedagogai vaidina lemiamą vaidmenį ugdant kūrybiškumą. Vaikystėje kūrybiškumas padeda ugdyti esminius įgūdžius, tokius kaip lankstumas, vaizduotė ir atsparumas (Robinson, 2015). Kai vaikai užsiima kūrybiniais užsiėmimais, pavyzdžiui, piešia, pasakoja istorijas ar sugalvoja žaidimus, jie išmoksta tyrinėti savo pomėgius, eksperimentuoti su idėjomis ir priimti netikrumą. Ši patirtis yra mokymosi visą gyvenimą ir inovacijų pagrindas (Gardner, 1993).

- **Susikurkite rutiną:** skirkite tam tikrą laiką kūrybinei veiklai – menui, muzikai ar vaizduotės žaidimams.
- **Apimkite įvairovę:** naudokite įvairias priemones (piešimą, pasakojimą, muziką), kad paskatintumėte tyrinėjimą ir saviraišką.
- **Raskite įkvėpimo:** ieškokite kūrybinių idėjų kasdieniame gyvenime – gamtoje, šeimos patirtyje ar net kasdieniauose daiktuose.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Interaktyvi veikla (60 minučių).

Interaktyvi veikla: kūrybiškumas veikiant

1. Grupinė diskusija:

- Raginimas: pasidalykite, kaip šiuo metu skatinate kūrybiškumą namuose. Su kokiais iššūkiais susiduriate?
- Tikslas: Keiskitės strategijomis ir įžvalgomis, kad sukurtumėte kūrybinę aplinką.

2. Praktinė veikla:

- Kurkite kartu: mažose grupėse pasirinkite priemonę (pvz., piešimą, pasakojimą, muziką) ir bendradarbiaukite kurdami mini projektą. Tai gali būti grupės istorija, mažas meno kūrinys ar daina.

Dalinkitės ir reflektuokite: pristatykite savo kūrinį didesnei grupei ir aptarkite, kaip vyko procesas ir ką jis atskleidė apie bendradarbiavimą ir kūrybiškumą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Veikla, skatinanti vaikų kūrybiškumą:

1. Meno tyrinėjimas

Pateikite įvairių meno medžiagų (pvz., kreidelių, žymeklių, dažų, molio) ir skatinkite vaikus laisvai kurti be konkrečių nurodymų. Išbandykite įvairias meno technikas, pvz., koliažų kūrimą, piešimą pirštais ar skulptūras, kad paskatintumėte kūrybiškumą.

Pavyzdys:

- Teminis menas: pasirinkite temą (pvz., metų laikai, emocijos) ir įkvėpkite meno projektą, kad vaikai galėtų išreikšti savo temos interpretaciją.

2. Gamtos tyrinėjimas

Pasivaikščiokite po gamtą ir skatinkite vaikus stebėti savo aplinką. Surinkite natūralias medžiagas, pvz., lapus, uolas ar gėles, kad galėtumėte naudoti meno projektuose ar kūrybiniuose žaidimuose.

Pavyzdys:

- Gamtos koliažas: užuot naudoję žurnalus, pasivaikščiodami po gamtą rinkite lapus, gėles ir šakeles, kad sukurtumėte koliažus ant kartono. Tai skatina tyrinėti lauke ir vertinti gamtą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Pasakojimas ir vaidmenų žaidimas

Skatinkite vaikus sugalvoti istorijas arba suvaidinti scenas pasitelkiant savo vaizduotę. Naudokite rekvizitus ar kostiumus, kad pagerintumėte pasakojimą ir vaidmenų žaidimus.

Pavyzdžiai:

- Istorijų akmenys: pieškite paprastus vaizdus ant akmenų, vaizduojančių personažus ar įvykius. Vaikai gali naudoti šiuos akmenis kurdami ir pasakodami istorijas, skatindami kūrybiškumą ir pasakojimo įgūdžius.
- Lėlių pasirodymai: kurkite lėles iš kojinių ar popierinių maišelių. Vaikai gali rašyti ir vaidinti savo pjeses, ugdydami pasakojimo ir vaidinimo įgūdžius.

4. Muzika ir šokis

Supažindinkite vaikus su įvairiomis muzikos rūšimis ir skatinkite juos išreikšti save judesiais. Pateikite muzikos instrumentus arba sukurkite savadarbius, kad tyrinėtumėte garsą ir ritmą.

Pavyzdžiai:

- Garso takelis jūsų dienai: paprašykite vaikų sukurti grojaraštį, atspindintį jų dieną ar nuotaiką. Jie gali paaiškinti savo pasirinkimą, sustiprindami emocinę išraišką per muziką.
- Judėjimo istorijos: derinkite pasakojimą su judesiu. Kai istorija skaitoma garsiai, vaikai įvykius ar emocijas vaidina šoku ar gestais.

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Statyba

Naudokite konstravimo kaladėles, LEGO ar kitus konstravimo žaislus, kad skatintumėte erdvinį mąstymą ir kūrybiškumą. Skatinkite vaikus statyti konstrukcijas ir išradimus pasitelkiant savo vaizduotę

- Perdirbtos medžiagos: statybų projektams naudokite tokius daiktus kaip kartoninės dėžės, plastikiniai buteliai ir popierinių rankšluosčių ritinėliai. Naudojant kasdienes medžiagas skatinamas kūrybiškumas.
- Teminės konstrukcijos: nustatykite temą (pvz., pilys, kosminės stotys) ir pakvieskite vaikus sukurti tinkančią konstrukciją. Tai lavina vaizduotę, kartu įtraukdama inžinerinius įgūdžius.

6. Maisto gaminimas ir kepimas

Įtraukite vaikus į maisto gaminimo ar kepimo veiklą, leisdami jiems eksperimentuoti ir išreikšti kūrybiškumą gaminant maistą.

Pavyzdžiai:

- Kūrybiniai receptai: leiskite vaikams kurti savo patiekalus iš įvairių ingredientų. Jie gali įvardyti savo kūrinį ir juos pristatyti, skatindami kulinarinį kūrybiškumą ir sprendimų priėmimą.
- Dekoravimas: naudokite sausainius ar keksiukus kaip drobę dekoruodami glajumi, vaisiais ar valgomais blizgučiais, skatindami meninę raišką per maistą.

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Skaitmeninis kūrybiškumas

- Skaitmeniniai pasakojimai: naudokite programas arba programinę įrangą, kad sukurtumėte skaitmenines pasakų knygas, kuriose vaikai gali derinti tekstą, vaizdus ir balso įrašus, kad pasakotų savo istorijas.
- Virtuali meno galerija: sukurkite virtualią galeriją naudodami platformą, kurioje vaikai galėtų įkelti ir demonstruoti savo meno kūrinius, skatindami juos galvoti apie pristatymą ir auditoriją.

8. Emocijų raiškos veikla

- Emocijų ratas: sukurkite emocijų ratą su skirtingais jausmais. Vaikai gali pasukti ratą ir pasidalyti tuo, kada pajuto tą emociją, sustiprindami emocinį žodyną ir dalindamiesi.
- Jausmų šarados: žaiskite šaradas su emocijomis, kai vaikai vaidina jausmus, kad kiti galėtų atspėti, skatindami suprasti ir atpažinti emocijas.

9. Sąmoningumas ir atsipalaidavimas

- Atidus spalvinimas: pateikite sudėtingus spalvinimo puslapius ir aptarkite sąmoningumą dažydami. Ši veikla skatina atsipalaiduoti ir susikaupti.
- Dėkingumo žurnalai: skatinkite vaikus vesti žurnalą, kuriame jie piešia ar rašo apie dalykus, už kuriuos yra dėkingi, skatindami teigiamą emocinę išraišką.

SEMINARO STRUKTŪRA:

10. Bendruomenės meno projektai

- Sieniniai paveikslai: organizuokite bendruomenės freską, kurioje vaikai ant didelės drobės ar sienos prideda savo meno kūrinius, skatindami bendradarbiavimą ir kūrybiškumą.
- Meno parodos: bendruomenės erdvėje sudarykite nedidelę vaikų meno kūrinių parodą, skatindami juos pristatyti savo darbus ir išreikšti savo kūrybinį procesą.

11. Adaptacijos

- Sensorinis menas: naudokite medžiagas, kurios stimuliuoja pojūčius, pvz., tekstūruotą popierių ar kvapnius dažus, kad vaikai, turintys jutimo jautrumą, galėtų patogiai tyrinėti kūrybiškumą.
- Pagalbinės technologijos: naudokite programas, padedančias vaikams su negalia išreikšti kūrybiškumą, pvz., skaitmeninius piešimo įrankius ar pasakojimo programas, kurios leidžia naudoti įvairius įvesties būdus.

Šios adaptacijos skatina kūrybiškumą įvairiose terpėse, skatina emocinę išraišką ir gali būti pritaikytos prie vaikų interesų ir gebėjimų.

Išvada

Kūrybiškumo skatinimas yra būtinas ugdant vaikų pažintinį ir emocinį vystymąsi. Kartu užsiimdami kūrybine veikla tėvai gali puoselėti palankią aplinką, skatinančią mokymąsi visą gyvenimą ir inovacijas.

TEDx Talks: Pamoka tėvams apie kūrybinio genijaus ugdymą: <https://www.youtube.com/watch?v=Jv0oEjs68l4>

SEMINARO STRUKTŪRA:

2. Emocinės raiškos tyrinėjimas

Tikslas: Suvokti vaikų emocinės raiškos reikšmę ir įtraukti tėvus į interaktyvias diskusijas ir veiklą.

1. Kas yra emocinė išraiška?

Apibrėžimas: Emocinė išraiška apima jausmų atpažinimą, supratimą ir konstruktyvų bendravimą. Tai apima ir žodinius (žodžius), ir neverbalinius (veido išraiškas, gestus) užuominas. Tai labai svarbu kuriant savimone, empatiją ir sveikus santykius.



SEMINARO STRUKTŪRA:

2. Kodėl svarbi emocinė išraiška?

- Socialinis ir emocinis vystymasis: padeda vaikams ugdyti įveikos strategijas ir bendravimo įgūdžius, ugdo atsparumą ir leidžia jiems veiksmingai įveikti iššūkius.
- Tėvų ir pedagogų vaidmuo: modeliuodami emocinę raišką, tėvai sukuria palankią aplinką, skatinančią atvirą bendravimą ir empatiją, įgalinančią vaikus išreikšti save autentiškai.
- Emocinis intelektas. Vaikų mokymas žymėti ir valdyti emocijas skatina emocinį intelektą, būtiną akademinei sėkmei ir asmeniniam augimui (Denham & Brown, 2010).

3. Emocijų reguliavimas

- Įgūdžių ugdymas: mokant vaikus pripažinti ir apdoroti sunkias emocijas, suteikiamos jiems galimybės valdyti stresą ir frustraciją, padedamas pagrindas visą gyvenimą trunkančiam emociniam reguliavimui (Gross, 2015).

SEMINARO STRUKTŪRA:

Interaktyvi veikla: emocijos veiksmė

1. Grupės diskusija:

- Raginimas: pasidalinkite patirtimi apie tai, kaip skatinate savo vaikų emocinę išraišką. Su kokiais iššūkiais susiduri?
- Tikslas: keistis strategijomis ir įžvalgomis emociniam sąmoningumui skatinti.

2. Praktinė veikla:

- Jausmų žurnalas: sukurkite mini žurnalo veiklą, kurioje tėvai sugalvoja raginimus vaikams parašyti ar piešti apie savo jausmus.
- Emocijų šarados: žaiskite greitą žaidimą, kuriame tėvai vaidina emocijas, padėdami jiems patirti neverbalinių užuominų svarbą.

3. Empatijos pratimas:

- Vaidmenų žaidimas: poromis kurkite scenarijus, kuriuose tėvai mokytųsi empatiškai reaguoti į įvairias emocines situacijas, su kuriomis gali susidurti jų vaikai.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Veikla, skatinanti vaikų emocinę raišką:

Jausmų žurnalas: pateikite žurnalą arba sąsiuvinį, kuriame vaikai galėtų rašyti ar piešti apie savo emocijas. Skatinkite atviras diskusijas apie jausmus ir patvirtinkite jų emocinę patirtį.

Emocijų šarados: žaiskite šaradų žaidimą, kuriame vaikai vaidina skirtingas emocijas (pvz., laimingas, liūdnas ir susijaudinęs) ir aptarkite, ką kiekviena emocija reiškia.

Empatijos pratimai: įsitraukite į vaidmenų žaidimo scenarijus, kuriuose vaikai gali praktikuoti empatiją ir perspektyvų ėmimą. Aptarkite, kaip kiti galėtų jaustis įvairiose situacijose ir skatinkite empatiją bendraamžių ir šeimos narių atžvilgiu.

Sąmoningumas ir atsipalaidavimas: su vaikais atlikite paprastus sąmoningumo pratimus, tokius kaip gilus kvėpavimas arba vadovaujamas atsipalaidavimas. Išmokykite vaikus ramino būdų, kaip efektyviai valdyti stresą ir emocijas.

Šeimos dalijimosi ratas: sukurkite saugią ir palaikančią aplinką šeimos diskusijoms, kur kiekvienas galėtų pasidalinti savo jausmais ir patirtimi. Išnaudokite šį laiką aktyviai vienas kito išklausymui ir padrąsinimui bei palaikymui.

Kūrybinės istorijos kūrimas: skatinkite vaikus kurti istorijas, išreiškiančias jų emocijas žodžiais ir iliustracijomis. Meno terapija: naudokite meną kaip terapinę priemonę emocijoms tyrinėti ir apdoroti neverbaliniu būdu.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Išvada

Emocinės raiškos skatinimas yra gyvybiškai svarbus vaikų socialiniam-emociniam vystymuisi. Užsiimdami šia veikla tėvai gali sukurti ugdančią aplinką, skatinančią emocinį intelektą, atsparumą ir prasmingus ryšius.

Kaip užauginti emociškai protingus vaikus:
<https://www.youtube.com/watch?v=6fL09e8Tm9c>

7 STRATEGIES FOR TEACHING KIDS ABOUT EMOTIONS

Children have big emotions, but they often don't have the words to talk about how they are feeling. You can help your children understand and express their emotions using the following strategies:

1 Give feelings names and **encourage your kids to talk** about how they're feeling.
"You're sad because Dad left for work. You want him to stay home and play with you."

2 Give your kids lots of opportunities to **identify feelings** in themselves and others.
"Riding bikes is so much fun! I hear you laughing. Are you happy?"
"Joey bumped his head on the slide. How do you think Joey feels?"

3 Talk with your kids about different **ways you deal** with your feelings.
"When I get mad, I take a deep breath, count to three, and then try to think of the best way to handle my problem."

4 **Explain feelings** by using words your kids can easily understand. Use pictures, books, or videos to help get your point across.
When reading a book together, ask, "What is (character in book) feeling right now? How do you know? Have you ever felt that way? What do you do when you feel that way?"

5 Let your kids come up with their **own ways to deal** with their feelings.
"You are having a difficult time putting that puzzle piece in. You look frustrated. What can you do? Could you ask for help or take a deep breath and try again? What do you want to do?"

6 Teach your kids **new ways to respond** to feelings by discussing situations they might remember.
"Yesterday, you were angry because Joey wouldn't let you play with his truck. When you feel angry that he won't let you have a turn, what should you do?"

7 **Praise your kids** when they talk about their feelings instead of just reacting. It's very important to let your kids know exactly what they did right and how proud you are of them for talking about feelings. It should always be OK to say what we are feeling!

Adapted from the Center on Social and Emotional Foundations for Early Learning, Vanderbilt University

SEMINARO STRUKTŪRA:

3. Kūrybiškumo ir emocinės raiškos įtaka bendram augimui ir gerovei

Tikslas: Pabrėžkite kūrybiškumo ir emocinės raiškos svarbą vaikų vystymuisi ir įtraukite tėvus į praktines diskusijas ir veiklą.

1. Kūrybiškumo ir emocinės raiškos galia

- Bendras augimas: kūrybiškumo ir emocinės išraiškos ugdymas ugdo vaikų pasitikėjimą savimi, empatiją ir problemų sprendimo įgūdžius.
- Atsparumas ir prisitaikymas: šių savybių skatinimas padidina atsparumą ir gebėjimą prisitaikyti sprendžiant iššūkius (Goleman, 1995; Csikszentmihalyi, 1996).

2. Akademinė ir emocinė nauda

- Koreliacija su sėkme: tyrimai rodo, kad kūrybiškumas ir emocinis intelektas yra susiję su akademine sėkme ir psichologiniu atsparumu (Robinson, 2015).
- Kognityvinė funkcija: Užsiėmimas kūrybine veikla stiprina pažintinius gebėjimus ir emocinį reguliavimą (Denham ir kt., 2003).

3. Vaikų įgalinimas

- Iššūkių įveikimas: kūrybiškumo ir emocinės raiškos skatinimas suteikia vaikams galimybę pasitikėti ir užjausti susidoroti su gyvenimo iššūkiais.
- Santykių kūrimas: šie įgūdžiai prisideda prie teigiamos savigarbos ir sveikų santykių, būtinų asmeniniam augimui.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Interaktyvi veikla: kūrybiškumo ir emocinio intelekto ugdymas

1. Grupės diskusija:

- Klausimas: kaip jūs pastebėjote, kad kūrybiškumas ar emocinė išraiška paveikė jūsų vaiko augimą? Pasidalykite konkrečiais pavyzdžiais.
- Tikslas: palengvinti dalijimąsi įžvalgomis ir strategijomis tarp tėvų.

2. Kūrybinės praktikos smegenų šturmas:

- Užsiėmimas: mažose grupėse kurkite mintis paprasta kūrybine veikla, kurią galima lengvai integruoti į kasdienę veiklą. Pavyzdžiui, pasakojimų, meno projektų ar gamtos tyrinėjimų.

Išvada

Kūrybiškumo ir emocinės raiškos ugdymas yra labai svarbus bendram vaikų vystymuisi. Dalyvaudami šioje veikloje tėvai gali ugdyti aplinką, kuri padėtų jų vaikams tapti prisitaikančiais, empatiškais ir pasitikinčiais asmenimis, pasiruošusiais klestėti dinamiškame pasaulyje.

SEMINARO STRUKTŪRA:

4. Grupės diskusija (30 min.)

„Vaikų kūrybiškumo ir emocinės raidos svarba“

Tikslas: Skatinkite dalyvius apmąstyti kūrybiškumo ir emocinės raidos svarbą auklėjant vaikus ir pasidalinti praktinėmis strategijomis, kaip ugdyti šiuos įgūdžius vaikams.

Instrukcijos:

Dalyvius suskirstykite į mažas grupes po 4-5 asmenis.

Kiekvienai grupei pateikite diskusijos gaires:

- Kaip šiuo metu skatinate kūrybiškumą savo vaiko kasdienybėje?
- Pasidalykite įsimintina patirtimi, kai emocinė išraiška labai paveikė jūsų vaiko vystymąsi.
- Kokie yra kūrybiškumo ir emocinės raidos ryšiai? Kaip jie vienas kitą papildo?
- Aptarkite iššūkius, su kuriais susiduriate ugdydami vaiko kūrybiškumą ir emocinę raidą, ir pasidalykite strategijomis, kaip juos įveikti.

Skirkite 15-20 minučių grupės diskusijoms.

Paprašykite grupės paskirti atstovą, kuris pasidalintų pagrindinėmis įžvalgomis su didesne grupe.

SEMINARO STRUKTŪRA:

5. Interaktyvi veikla (40 minučių).

„Emocijų sprendimai“

Tikslas: įtraukite dalyvius į bendradarbiavimo problemų sprendimo veiklą, kuriai reikalingas kūrybiškumas ir emocinis intelektas.

Scenarijus:

Įsivaizduokite vaiką, kuriam sunku išreikšti savo emocijas ir kuriam reikia konstruktyvių būdų susidoroti su sudėtingomis situacijomis.

SEMINARO STRUKTŪRA:

Užduočių instrukcijos:

Dalyvius suskirstykite į mažas grupes po 3-4 asmenis.

Pateikite šią problemos sprendimo užduotį:

Jūsų grupei pavesta sukurti kūrybišką sprendimą, kuris padėtų vaikui veiksmingai išreikšti ir valdyti savo emocijas. Apsvarstykite įvairias emocijas (pvz., pyktį, liūdesį, nerimą) ir galimus veiksnius ar situacijas, su kuriomis vaikas gali susidurti.

Sukurkite praktinę ir patrauklią veiklą ar įrankį, skatinantį emocinę raišką, atsparumą ir savireguliaciją.

Grupėms skirkite 15–20 minučių smegenų šturmui ir sprendimų kūrimui.

Sprendimo pristatymas:

Po smegenų šturmo pakvieskite kiekvieną grupę pristatyti savo kūrybinius sprendimus didesnei grupei.

Skatinkite grupes paaiškinti savo sprendimų loginį pagrindą, įskaitant tai, kaip jie tenkina konkrečius emocinius poreikius ir skatina teigiamas įveikos strategijas.

Skirkite laiko kitų dalyvių klausimams ir refleksijai.

6. Pertrauka (15 minučių).

SEMINARO STRUKTŪRA:

7. Kiti įgūdžių lavinimo pratimai (15 min.).

„Emocijų raiškos praktika“

Tėvai dalyvaus vaidmenų žaidime, kuriame hipotetiniais scenarijais demonstruos atsakymus į skirtingas emocijas. Kiekvienas iš tėvų parinks emociją (pvz., laimę, liūdesį, susijaudinimą) ir suvaidins situaciją, kurioje vaikas ją išreiškia (pvz., laimi žaidimą, jaučiasi nusivylęs). Tėvai praktikuos empatiškus atsakymus, aktyvų klausymąsi ir savo vaiko emocijų patvirtinimą naudodami pagrindinius rekvizitus ar gestus. Šis interaktyvus pratimas skatina tėvus apmąstyti savo bendravimo stilius ir kurti praktines strategijas, kaip palaikyti vaikų emocinę gerovę kasdieniame bendravimo metu.

SEMINARO STRUKTŪRA:

8. Apibendrinimas ir refleksija (15 min.)

1. **Pakvieskite dalyvius į ratą**, užtikrindami, kad visi turėtų galimybę kalbėti ir būti išgirsti.
2. **Palengvinkite šį procesą**:
 - Pakvieskite kiekvieną iš tėvų pasidalyti vienu ar dviem žodžiais ar frazėmis, apibendrinančiomis, ką jie atsineša iš seminaro (pvz., „empatiškas klausymasis“, „kūrybiškumas namuose“, „emocijų patvirtinimas“ ir kt.).
 - Skatinkite trumpus ir glaustus atsakymus, kad visi galėtų dalyvauti.
3. **Apeikite ratą** kiekvieną iš tėvų pakviesdami pasidalykite savo apmąstymais.
4. **Užbaikite sesiją** apibendrindami pagrindines temas ir pagrindines įžvalgas, kuriomis dalijasi dalyviai.

9. Užbaigimas (5 minutės)

- Dėkojame dalyviams: Dėkojame dalyviams už jų indėlį ir dalyvavimą.
- Kiti žingsniai ir būsimi užsiėmimai: paminėkite visus tolesnius išteklius, skaitymui skirtą informaciją, kitus seminarus apie vaikų ugdymą. Pateikite informaciją apie tai, kaip dalyviai gali palaikyti ryšį arba tęsti mokymąsi.
- Informacijos prieinamumas: pateikite dalyviams informaciją, kur rasti seminaro medžiagą arba kaip pasiekti papildomus pagalbos išteklius.

MODULIO NUORODOS

1. Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
2. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Harper Perennial.
3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
4. Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Simon & Schuster.
5. Vygotsky, L. S. (1967). "Play and Its Role in the Mental Development of the Child." *Soviet Psychology*, 5(3), 6-18.
6. Robinson, K. (2015). *Out of Our Minds: Learning to be Creative*, 2nd Edition. Capstone
7. Cropley, A. (2011). *Creativity in Education and Learning: A Guide for Teachers and Educators*. Routledge.
8. Sousa, D. A. (2011). *How the Brain Learns*. Corwin Press.
9. Kim, K. H. (2016). *The Creativity Challenge: How We Can Recapture American Innovation*. Prometheus Books.
10. Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2015). *Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind*. Perigee Books.
11. Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). "Creativity." *Annual Review of Psychology*, 61, 569-598.
12. Denham, S. A., & Brown, C. (2010). "Plays nice with others": Social-emotional learning and academic success. *Early Education and Development*, 21(5), 652–680.
13. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išsakyti požiūriai ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros komisijos (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali už jas prisiimti atsakomybės.

SUSISIEKITE SU MUMIS ADRESU:



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100089511834159>



<https://trust.edukopro.com/>

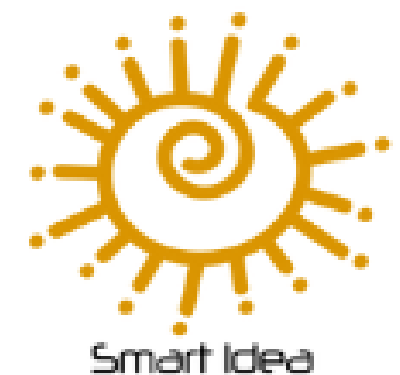


<https://www.instagram.com/erasmuska220trust/>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Projekto partneriai:



Co-funded by
the European Union