

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas

Pedagogikos katedra

**SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ TAIKOMI SĄMONINGUMO
UGDYMO(SI) METODAI PADEDANT ĮVEIKTI PRADINIŲ
KLASIŲ MOKINIAMS ELGESIO IR/AR EMOCINIUS
SUNKUMUS**

Socialinės pedagogikos magistrantūros studijų programos baigiamasis darbas

Darbo autorius

Darbo vadovas

HMISP18, Julija Rimkutė

prof. dr. Ilona Klanienė

Klaipėda, 2020

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO LYDRAŠTIS

Julija Rimkutė

(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė)

Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus

(baigiamojo darbo pavadinimas lietuvių kalba)

Patvirtinu, kad magistro baigiamasis darbas parašytas savarankiškai, nepažeidžiant kitiems asmenims priklausančių autorių teisių, visas magistro baigiamasis darbas ar jo dalis nebuvo panaudotas Klaipėdos universitete ir kitose aukštosiose mokyklose.

Julija Rimkutė

(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė ir parašas)

Sutinku, kad magistro baigiamasis darbas būtų naudojamas neatlygintinai 5 m. Klaipėdos universiteto studijų procese.

Julija Rimkutė

(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė ir parašas)

Magistro baigiamąjį darbą ginti

(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....
(data)

.....
(baigiamojo darbo vadovo vardas, pavardė ir parašas)

Baigiamasis darbas įregistruotas katedroje

.....
(data)

.....
(katedros sekretorės vardas, pavardė ir parašas)

Magistro baigiamąjį darbą ginti

(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....
(data)

.....
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

Recenzentu(-ais) skiriu

.....
(įrašyti recenzento(ų) vardą, pavardę)

.....
(data)

.....
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

SANTRAUKA

Rimkutė J. Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti pradinų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus. Socialinės pedagogikos magistro studijų programos baigiamasis darbas. Darbo vadovė: prof. dr. I. Klanienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2020. – 93 p.

Raktažodžiai: socialiniai pedagogai, sąmoningumo ugdymo(si) metodai, pradinų klasių mokiniai, elgesio ir/ar emociniai sunkumai.

Pastaruoju metu socialiniai pedagogai vis dažniau susiduria su pradinų klasių mokinių elgesio ir/ar emocijų sunkumais. Šie vaikai pradinėse klasėse susiduria su mokymosi nesėkmėmis, silpna mokymosi motyvacija, elgesio problemomis, dažnai turi socializacijos problemų, nes kyla sunkumų bendraujant su bendraamžiais. Dauguma mokslinių tyrimų rodo, kad sąmoningumo ugdymo(si) metodai taikomi socialinių pedagogų, gali būti veiksminga pagalba elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams.

Tyrimo objektas - socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti pradinų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

Darbo uždaviniai:

1. Atskleisti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus ir jų naudą padedant įveikti pradinų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus teorinius pagrindus.
2. Išryškinti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus, kaip pagalba elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinų klasių mokiniams.
3. Ištirti socialinių pedagogų ir pradinų klasių mokytojų požiūrį apie sąmoningumą skatinančius metodus, kaip pagalba pradinų klasių mokiniams įveikti elgesio ar/ir emocines problemas
4. Pateikti rekomendacijas mokyklų administracijai, socialiniams pedagogams ir pradinų klasių mokytojams susijusias su sąmoningumą ugdančių metodų naudojimu padedant įveikti pradinų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

Darbą sudaro įvadas, du skyriai, literatūros sąrašas ir priedai. Pirmajame skyriuje analizuojamos sąmoningumo ir sąmoningumo ugdymo(si) teorinės prielaidos. Šioje dalyje pateikiama sąmoningumo ugdymo(si) teorinė analizė, analizuojamas sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo poveikis elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinų klasių mokiniams. Teorijos kontekste vertinami socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai. Antrajame skyriuje apibūdinama empirinio tyrimo metodologija – analizuojami kokybinio tyrimo

rengimo aspektai. Taip pat pateikiami socialinių pedagogų ir pradinių klasių mokytojų kokybinio tyrimo duomenų analizės rezultatai.

Empirinio tyrimo, skirto nustatyti, socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedančius įveikti elgesio ir/ar emocijų sunkumus pradinių klasių mokiniams rezultatai atskleidė, jog dauguma socialinių pedagogų taiko arba bando taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus savo darbo veikloje ir vieningai sutinka, jog sąmoningumo ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinių klasių mokiniams. Socialiniai pedagogai siekia bendradarbiauti su pradinių klasių mokytojais, skatindami mokytojus išbandyti ir taikyti sąmoningumą ugdančius metodus užtikrinant šių metodų taikymo tęstinumą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams. Nors socialiniai pedagogai asmeninių interesų vedami ieško informacijos, žinių apie sąmoningumo ugdymą, lankosi seminaruose, dalijasi gerąją patirtimi su kolegomis, tačiau, pastebima, jog vis dėlto trūksta žinių bei informacijos apie sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymą elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinių klasių mokiniams.

SUMMARY

Rimkutė J. Mindfulness Methods Used by Social Pedagogues to Help Overcome Behavioural and/or Emotional Difficulties for Primary School Students. The thesis of Master's study programme of Social Pedagogy. Supervisor: prof. Dr I. Klanienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2020.– 59 p.

Keywords: mindfulness methods, social pedagogues, behavioural and/or emotional difficulties, primary school students.

Lately, social pedagogues have been facing more and more behavioural and/or emotional difficulties of primary school students. These children are face learning problems, weak learning motivation, behavioural and/or emotional difficulties and often have socialization problems because of difficulties in communicating with peers.

The object of research: mindfulness methods used by social pedagogues to help overcome behavioural and/or emotional difficulties for primary school students.

Aim of the study: is to analyze mindfulness methods applied by social pedagogues to help overcome behavioural and/or emotional difficulties for primary school students

Research tasks:

1. Disclose the theoretical foundation and effectiveness of mindfulness methods used by social pedagogues to overcome behavioural and/or emotional difficulties for primary school students.
2. To highlight the help of social pedagogues to apply mindfulness methods for primary school students with behavioural and/or emotional difficulties.
3. To investigate social pedagogues' and primary school teacher's opinion about mindfulness methods for primary school children with behavioural and/or emotional problems.
4. To provide recommendations on how to apply mindfulness methods to overcome behavioural and/or emotional difficulties of primary school students.

Research methods:

Theoretical: analysis of scientific literature, interpretation, generalization, abstraction.

Empirical: qualitative research, individual interviews, content analysis.

The work consists of an introduction, two chapters, bibliography and appendices. The first chapter analyzes the theoretical assumptions of mindfulness and mindfulness education. This part presents a theoretical analysis of mindfulness, analyzes the impact of the application of mindfulness methods on primary school students experiencing behavioral and/or emotional difficulties. In the context of theory, the methods of mindfulness education applied by social pedagogues are evaluated. The second chapter describes the methodology of empirical research - analyzes the aspects of qualitative research preparation. The results of the analysis of the data of the qualitative research of social pedagogues and primary school teachers are also presented.

The results of an empirical study to identify mindfulness methods used by social educators to overcome behavioral and /or emotional difficulties in primary school students revealed that most social pedagogues apply or try to apply mindfulness methods in their work activities and agree unanimously that mindfulness methods are important for primary school students with behavioral and / or emotional difficulties. Social pedagogues seek to collaborate with primary school teachers by encouraging teachers to try and apply mindfulness methods to ensure the continuity of these methods for younger children with behavioral and /or emotional difficulties. Although social pedagogues, guided by personal interests, seek information, knowledge about mindfulness, attend seminars, share good practice with colleagues, it is noticeable that there is still a lack of knowledge and information about the application of mindfulness methods to behavioral and/or emotional difficulties of primary school students.

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	5
ĮVADAS	11
I. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ VEIKLOS TAIKANT SĄMONINGUMO UGDYMO(SI) METODUS PADEDANT ĮVEIKTI ELGESIO IR/AR EMOCIJŲ SUNKUMUS PATIRIANTIEMS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIAMS TEORINIAI PAGRINDAI	15
1.1. Sąmoningumas ir sąmoningumo ugdymo(si) poveikis smegenų veiklai	15
1.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų emocinės elgesio problemos	22
1.3. Socialinių pedagogų sąmoningumą skatinančių ugdymo(si) metodų galimybių teorinės prielaidos pradinėse klasėse, kaip pagalba elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams	24
II. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ TAIKOMI SĄMONINGUMO UGDYMO(SI) METODAI PADEDANT ĮVEIKTI PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIMAS ELGESIO IR/AR EMOCINIUS SUNKUMUS EMPIRINIS TYRIMAS	29
2.1. Tyrimo metodika ir tyrimo organizavimas	29
2.2. Tyrimo rezultatų analizė	36
2.2.1. Socialinių pedagogų požiūris į sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus pradinių klasių mokiniams	36
2.2.2. Pradinių klasių mokytojų požiūris į socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus	48
DISKUSIJA	55
IŠVADOS	57
REKOMENDACIJOS	59
LITERATŪRA	61
PRIEDAI	66

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1. lentelė moksliniai tyrimai apie sąmoningumo ugdymo(si) poveikį	24
2. lentelė socialinių pedagogų elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčio mokinio apibūdinimas	71
3. lentelė socialinių pedagogų nuomonė apie mokymosi sunkumus su kuriais susiduria elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys pradinė klasių vaikai	73
4. lentelė socialinių pedagogų sąmoningumo teiginio apibūdinimas.....	74
5. lentelė socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai	75
6. lentelė socialinių pedagogų nuomonė apie sąmoningumo ugdymo(is) svarbą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinė klasių mokiniams.....	76
7. lentelė socialinių pedagogų parenkami sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams	77
8. lentelė socialinių pedagogų nuomonė apie sąmoningumą skatinančių metodų efektyvumą elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių būklę.....	78
9. lentelė socialinių pedagogų bendradarbiavimas su pradinė klasių mokytojais	80
10. lentelė iššūkiai, kuriuos patiria socialiniai pedagogai bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių tėvais.....	82
11. lentelė socialinių pedagogų gaunama informacija, žinios apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinė klasių mokiniams.....	83
12. lentelė žinių trūkumas socialiniams pedagogams taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams.....	85
13. lentelė socialinių pedagogų nuomonė apie pagalbą taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems pradinė klasių mokiniams.....	86
14. lentelė socialinių pedagogų pasiūlymai dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinė klasių mokiniams.....	87
15. lentelė problemomis su kuriomis susiduria pradinė klasių mokytojai ugdant elgesio ir/ar emocinius sunkumus turiančius mokinius savo klasėje.....	88
16. lentelė pradinė klasių mokytojų kreipimosi į socialinius pedagogus dėl mokinių turinčių elgesio ir/ar emocinius sunkumus dažnumas	89
17. lentelė pagalba, kurios sulaukia pradinė klasių mokytojai iš socialinių pedagogų dėl elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančių mokinių	90
18. lentelė pradinė klasių mokytojų pastebėjimai dėl socialinių pedagogų taikytų sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocijų problemas.....	92
19. lentelė pradinė klasių mokytojų naudojami socialinių pedagogų rekomenduoti sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokiniams.....	93

- 20. lentelė** pradinų klasių mokytojų nuomonė, ar socialinių pedagogų taikomi sąmoningumą skatinantys metodai efektyviai padeda elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams ..94
- 21. lentelė** pradinų klasių mokytojų bendradarbiavimas su socialiniais pedagogais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams96
- 22. lentelė** pradinų klasių mokytojų pasiūlymai socialiniams pedagogams, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinų klasių mokiniams98

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1. paveikslas smegenų sritys atsakingos už svarbiausias nervines ir psichines operacijas	17
2. paveikslas dešinioji smilkininė momentinė jungtis	18
3. paveikslas smegenų sritys atsakingos impulsyviausias ir santūriąsias emocijas.....	20
4. paveikslas elgesio ar (ir) emocijų sutrikimai	23
5. paveikslas tyrimo organizavimo procesas	30
6. paveikslas tyrimo etika tiriamųjų atžvilgiu	36
7. paveikslas elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančių pradinųjų klasių mokinių apibūdinimas	37
8. paveikslas socialinių pedagogų sąmoningumo teiginio apibūdinimas.....	39
9. paveikslas socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus	40
10. paveikslas socialinių pedagogų taikomi sąmoningumą skatinantys ugdymo(si) metodai gerina elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčių mokinių būklę	42
11. paveikslas socialinio pedagogo teikiama pagalba.....	49
12. paveikslas pradinųjų klasių mokytojų požiūris į sąmoningumo ugdymo(si) naudą padedant įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus	52

IVADAS

Temos aktualumas. Šiuolaikiniai vaikai turi daug daugiau apsaugos ir vienišumo nei mūsų tėvai ir seneliai turėjo prieš dešimtmečius. Dabartinės, padažnėjusios saugumo ir nepasitikėjimo aplinkiniais problemos, tokios kaip: terorizmas, prekyba žmonėmis, vagystės ir kt., šiuolaikinėje visuomenėje tėvams nebesuteikia galimybės išleisti savarankiškai savo vaikų praleisti laiko lauke be jų priežiūros. Šiuolaikinis gyvenimo tempas ir nūdienos standartai verčia tėvus apgalvoti kiekvieną savo vaikų gyvenimo minutę. Neretai dienotvarkės perpildytos būreliais nuo muzikos, šokių, sporto iki suplanuotų susitikimų su kitais vaikais konkrečiam laiko tarpui. Daugelis vaikų nebepraleidžia reikiamo laiko lauke (Belle ir kt., 2000; Feire, 2000; Verdonk ir kt., 2009). Per 21-erius metus populiarumas važiavimu dviračiu tarp vaikų sumažėjo 31%. Jie 6 kartus dažniau pasirenks žaisti kompiuterinius žaidimus nei išleisti į lauką ir tik 6 % vaikų pasirenks per laisvą dieną aktyviai praleisti laiką.

Nors ne daugelis žmonių prieštarautų tėvų būtinybei saugoti savo vaikus šiandienos pasaulyje, tačiau toks vaikų laisvės ribojimas menkiną jų gebėjimą bendrauti su kitais bendraamžiais bei kurti santykius bendrąją prasme. Vaikai nebesugeba koncentruoti savo dėmesio ar užimti save, dėl to dažniausiai pasitaikantis skundas tampa „Man nuobodu“. Taip pat, šiuolaikinė televizija, internetas ir vaizdo žaidimai yra pernelyg intensyvūs, todėl vaikai nebemoka džiaugtis mažesniais dalykais, tokiais kaip, bendravimas su kitu bendraamžiu, stalo žaidimai (Lyness, 2017).

Emocinių elgesio problemų (kai kur dar vadinama *emociniu nestabilumu*) definicija yra ne tik neaiški, bet ir paini tiek mokslininkams, tiek mokytojams, tiek ugdytinių tėvams. Tačiau dauguma mokslininkų teigia (Bardack, 2017; Rikkers, Lawrence, Hafekost ir kt., 2016), jog tai sutrikimas, kuris pasižymi nestabiliais tarpasmeniniais santykiais, impulsyvumu, paveiktu savivaizdžiu; būdinga nestabilios nuotaikos, tarpasmeniniai santykiai, nestabili savivoka ir elgsena. Šis nestabilumas dažnai trukdo šeimos ir darbo gyvenimui, ilgalaikiams planavimams ir vaiko jausmų tapatybei. Dažnai vaikų elgesio ir emocijų sutrikimai siejami su socialine vaiko situacija. Elgesio ir emocijų sutrikimai – tai heterogeniška grupė sutrikimų, pasireiškiančių elgesio ir emocinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų, bei išreikštu nedėmesingumu, impulsyvumu ir prasta elgesio reguliacija (Geležinienė, Vasiliauskienė, Vyšniauskienė, 2011).

Didėjant mokinių skaičiui turinčių elgesio ar (ir) emocinių elgesio problemų, mokykla tampa ne tik aplinka, kurioje galima gauti žinių, įgyti reikalingų gebėjimų ir kompetencijų, padedančių siekti savo tikslų nuolat kintančioje visuomenėje, tačiau tai tampa vieta, kurioje didelę dalį užima sąmoningumo ugdymas. Sąmoningumo ugdymas yra svarbi visuotinio švietimo priemonė, siekiant socialinio veiksmo pilietiniu mastu (Belle, 2000), sprendžiant itin jautrias socialines problemas (Carter ir kt., 2010; Manirankunda ir kt., 2009; Verdonk ir kt., 2009). „Pasaulio patirtis rodo, kad

sėkmės sulaukiama tada, kai dėmesys skiriamas savęs pažinimui, lankstumui, savikontrolei, efektyviam konfliktų valdymui“ (Antinienė, Lekavičienė, 2015, p. 8). Remiantis tyrimais (Suttie, 2017 ir kt., Randima 2013), sąmoningumo ugdymas(is) ir yra ta priemonė, kuri dar vaikystėje gali padėti geriau save pažinti ir susidoroti su iškylančiais asmeniniais sunkumais.

Ypač svarbią reikšmę sąmoningumo ugdymui kaip svarbiausiam asmenybės ugdymo aspektui skiria kritinės pedagogikos atstovai (Margolis, 2011; Bauman, 2007 (2011); Duoblienė, 2007). Šios pedagogikos krypties atstovų teigimu, švietimas turėtų būti suprantamas kaip priemonė suteikti vaikams ir jaunuoliams daugiau sąmoningumo, savarankiškumo ir drąsos.

Sąmoningumo ugdymo(si) išskirtinumą tyrinėjo A. Maceina (1987, 2002); T. Stulpinas (1993); J. Ruškus ir I. Sujeta (2011); L. Duoblienė (2011); J. Sučylaitė (2011); T. Belle (2000); M. Napoli ir kt. (2005); S. Bogels ir kt. (2008); J. Beauchemin ir kt. (2008); L. Manirankunda ir kt. (2009); P. Verdonk ir kt. (2009); Carter ir kt. (2010).

Ugdymo filosofai, samprotaudami apie žmogui svarbius gebėjimus šiuolaiknėje visuomenėje iškelia sąmoningumą, kaip sąlygą gerai žmogaus emocinei būklei (Gordon, 2003). Tyrimai atskleidžia sąmoningumo ugdymo(si) svarbą vaiko asmenybės plėtrai (Napoli, Krech, Holley, 2005). Šiuolaikinis gyvenimas pilnas psichoemocinės įtampos, o jaunimo protinė mokymosi apkrova, sunkumai, neretai sukelia stresą ir depresijas, kenkia sveikatai (Juškelienė, 2010). Šiandien vaikai patiria stresą, sukeltą pyktį ir smurtinį elgesį, elgesio sutrikimus ir įvairaus pobūdžio nerimą, įskaitant konkurenciją ir nerimą. Literatūra rodo, kad nerimas gali neigiamai paveikti mokinių rezultatus mokykloje, apsunkina mąstymą (Biliūnienė ir kt., 2013). Socialiniai pedagogai gali atlikti didesnę vaidmenį įtakojant vaikų elgesį ir emocinį vystymąsi. Dabar tikimasi, kad socialiniai pedagogai žinos apie emocinius iššūkius, su kuriais susiduria vaikai, ir manoma, kad jie turės metodus, kaip padėti elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinį klasių mokiniams (Geležinienė ir kt, 2010). Padidėjusio dėmesio reikalavimo ir hiperaktyvaus sutrikimo (ADHD) diagnozės kelia daugiau reikalavimų socialinio pedagogo žinioms ir įgūdžiams.

Tačiau, tema socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedantys įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus pradinį klasių mokiniams, Lietuvoje nebuvo tirta. Todėl keliama **tyrimo problema**, kuri formuluojama klausimu: **Ar socialiniai pedagogai taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedančius pradinį klasių mokiniams įveikti elgesio ir/ar emocines problemas?**

Tiriamą problemą apibūdina klausimai: Kaip socialiniai pedagogai supranta sąmoningumą? Kokius sąmoningumo ugdymo(si) metodus taiko siekiant įveikti jaunesniojo amžiaus vaikų elgesio ir/ar emocinius sunkumus? Kokių problemų patiria socialiniai pedagogai, taikydami sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir emocijų sutrikimus turintiems mokiniams? Kaip socialiniai pedagogai

bendradarbiauja su pradinųjų klasių mokytojais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams?

Tyrimo objektas. Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti pradinųjų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinųjų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

Tyrimo uždaviniai.

1. Atskleisti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus ir jų naudą padedant įveikti pradinųjų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus teorinius pagrindus.
2. Išryškinti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus, kaip pagalba elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinųjų klasių mokiniams.
3. Ištirti socialinių pedagogų ir pradinųjų klasių mokytojų požiūrį apie sąmoningumą skatinančius metodus, kaip pagalba pradinųjų klasių mokiniams įveikti elgesio ar/ir emocines problemas
4. Pateikti rekomendacijas mokyklų administracijai, socialiniams pedagogams ir pradinųjų klasių mokytojams, kaip taikyti sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinųjų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

Darbo metodai:

Teoriniai: mokslinės literatūros analizė, aiškinimas, apibendrinimas, abstrahavimas.

Empiriniai: kokybinis tyrimas, individualūs interviu, turinio (content) analizė.

Tyrimo teorinės ir metodologinės nuostatos. Darbas grindžiamas šiomis teorinėmis ir metodologinėmis nuostatomis:

Egzistencializmo pedagogikos nuostata. Egzistencializmo pedagogika remiasi egzistencializmo filosofijos idėja, kad realybė yra žmogaus subjektyvusis pasaulis. Dabarties pedagogikos kryptis, grindžiama egzistencijos filosofija. Jos pradininkas – danų rašytojas, filosofas ir teologas S. Kierkegoras (Siorenas Kierkegaard; 1813 – 1855), o kūrėjai – XX a. filosofai M. Heideggeris (Martinus Heidegger; 1889-1976), K. Jaspersas (Karlus Jaspers; 1883-1969), Ž. P. Sartras (Žanas Polis Sartre; 1905- 1980). Šiai kryptčiai atstovauja O. Bolnovas (Otas Frydrichas; 1903– 1991) ir kiti pedagogai (Jovaiša, 2007, p. 66).

B. Bitinas akcentuoja, kad egzistencializmo koncepcijos atstovų manymu, „lavinimo turinio pagrindą turi sudaryti humanitariniai mokomieji dalykai, nes jie atskleidžia žmogaus egzistencijos fenomeną. Humanitariniu lavinimu siekiama padėti ugdytiniui suprasti žmogų ir visas jo apraiškas – jo didingumą ir menkumą, jo žemišką ir dvasinę prigimtį, jo gyvenimo prasmę ir neviltingumą“ (Bitinas, 2000, p. 163).

Egzistencializmo pedagogikos nuostata darbe naudinga, nes akcentuoja, kad ugdymo tikslu yra laikomas savęs pažinimas, asmenybės laisvės ugdymas.

Humanistinės pedagogikos nuostata. B. Bitinas teigia, kad šios pedagoginės krypties ištakos – ne filosofijos, o psichologijos koncepcija, nagrinėjanti asmenybę, kaip holistinį fenomeną jos saviraidos procese. Humanistinės psichologijos pradininkai A. Maslou (Abrahamas Haroldas Maslow; 1908-1970) ir K. Rodžersas (Karlus Rensonas Rogers; 1902-1987) teigė, kad svarbiausias asmenybės bruožas – jos veržimasis į ateitį, siekis laisvai realizuoti savo galias. Šia idėja pagrįstu ugdymu siekiama padėti ugdytiniams suvokti savo poreikius ir taip skatinti jų asmenybės tapsmą ir sklaidą. „Humanistinės pedagogikos atstovai siūlo tokius pedagoginės sąveikos principus: 1) siekti nuoširdaus bendravimo su ugdytiniu, jį nuolat teigiamai vertinti, skatinti intelektualio, emocinio bei valios potencialo plėtrą; 2) padėti ugdytiniui suvokti save, savo problemas, saviraidos tikslus ir transformuoti juos į veiklos motyvus; 3) bendradarbiauti su ugdytiniais planuojant ugdymo veiklą, kad jie pajautų atsakomybę už šią veiklą ir jos rezultatus; 4) optimizuoti ugdymo procesą, grindžiamą ugdytinių poreikiais“ (Bitinas, 2000, p. 168).

Humanistinės pedagogikos nuostata, darbe naudinga tuom, kad rašoma apie nuoširdų bendravimą su ugdytiniu; padėti mokiniui suvokti save, savo problemas, saviraidos tikslus ir transformuoti juos į veiklos motyvus.

Darbo struktūra ir apimtis: Ši magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, santrauka anglų kalba, įvadas, 2 skyriai, pirmajame pateikiama teorinė nagrinėjamos temos analizė, antrajame – tyrimo metodologija ir tyrimo rezultatai. Pateikiama: diskusija, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas, 4 priedai. Darbe yra 12 paveikslų. Prieduose pateikta kokybinio tyrimo klausimai, tyrimo dalyvių sutikimai, tyrimo klausimų išskirtų kategorijų ir subkategorijų lentelės. Darbo apimtis be literatūros sąrašo, santraukos ir priedų – 61 puslapis.

I. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ VEIKLOS TAIKANT SĄMONINGUMO UGDYMO(SI) METODUS PADEDANT ĮVEIKTI ELGESIO IR/AR EMOCIJŲ SUNKUMUS PATIRIANTIEMS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIAMS TEORINIAI PAGRINDAI

1.1. Sąmoningumas ir sąmoningumo ugdymo(si) poveikis smegenų veiklai

Vis dažniau Lietuvoje vartojamas angliškąs žodis *mindfulness* sąmoningumui apibūdinti. Šis žodis turi seną kilmę ir jau yra verstas iš kitų kalbų. Žodis kilo nuo pali kalbos žodžio *sati* ir sanskrito *smriti*. Lietuviški jų atitikmenys sietini su žodžiais budrumas, atsiminimas, prisiminti (Rakštikas, 2019, 48p.). Taip pat, galima rasti įvairių atitikmenų „sąmoningumui“ apibrėžti: sąmonė, sąmonėjimas, įsisąmoninimas, kritinis sąmoningumas, kritinė sąmonė, kritinis reflektavimas, kritinis mąstymas ir kt. Tačiau galima daryti prielaidą, jog šis žodis *mindfulness* yra susijęs su esamo momento įsisąmonimu, sąmoningumu, išminties siekimu naudojant savo fizinę ir psichinę patirtį, pasitelkiant kūną, emocijas, jutimus ir mintis (Gemer ir kt., 2005). Viso šio darbo metu, nagrinėjant sąmoningumo ugdymą(si) bus naudojama ši koncepsija, kuri teigia, jog *mindfulness*, tai yra sąmoningumas, kuris atsiranda sutelkus dėmesį į tikslą esamu momentu nevertinant.

Moderniosios filosofijos iniciatoriai bendrąja prasme pirmąkart pavartojo „sąmonės“ terminą. Filosofai sukūrė plačiausiai žinomą dualizmo versiją, kuri remiasi požiūriu, kad sąmonėje vykstantys procesai kai kuriais aspektais nėra vien fiziniai, nes egzistuoja intuicija, tai yra kad jų asmenybė, siela ir protas yra kažkas daugiau nei vien smegenys. R. Descartes savo moksliniuose darbuose nurodo, kad „iš visų dalykų mus supančioje aplinkoje būtent protas yra paskirstytas idealiausiai, tad gebėjimas daryti sprendimus yra iš prigimties visų žmonių yra lygus. Sąmoningumas pasak analitinės filosofijos mokslininkų yra susietas su žmogaus elgsena: t. y. žmogaus pojūčiai, jausmai, nuostatos, požiūriai, pomėgiai, norai, įsitikinimai, prisiminimai, motyvai, ketinimai, sprendimai, mintys, suvokimai, vaizdiniai, svajonės ir t. t. Sąmoningumas yra daugialypis reiškinys, nes, pasak Fraser (2005), jis atspindi žmonių mąstymo skirtumus, atsižvelgiant į jų sugebėjimą pagal socialines normas kontroliuoti savo elgesį, pasiekti tikslus, atlikti užduotis, planuoti bei atidėti malonumus, valdyti asmeninius poreikius, laikytis visuomeninių normų ir taisyklių. Kiti sąmoningumo kaip fenomeno tyrėjai (Maag ir kt., 2004, Shapiro L., 2004) papildė minėtą sąmoningumo sampratą ir išskiria 8 sąmoningumo matavimo aspektus:

1. savikontrolė (angl. *impuls control*) – polinkis kontroliuoti reakcijas; slopinti biologinius impulsus, jusles;
2. darbštumas (angl. *industriousness*) – trauka dirbuotis;
3. tradiciškumas, pastovumas, pagarba autoritetams (angl. *traditionality/ formality*) – gebėjimas gerbti socialinių normų, tradicijų ir jų laikytis;
4. tvarkingumas (angl. *orderliness*) – polinkis būti disciplinuotam;
5. punktualumas (angl. *punctuality*);

6. atsakomybė arba patikimumas (angl. reliability/responsibility) – gebėjimas būti patikimu;

7. ryžtingumas (angl. decisiveness);

8. pastovumas/sėslumas (angl. conventionality). Taigi, sąmoningumas siejamas su visomis žmogaus gyvenimo sritimis bei asmenybės efektyvumo skatinimu t. y. gebėjimu pritapti visuomenėje, atsakingai elgiantis (siekti savų tikslų, nepažeidžiant kitų žmonių teisių).

Sąmoningumas yra tūkstančius metų skaičiuojanti sąvoka ir idėja. Ji vienu ar kitu pavidalu randama įvairiuose dvasinėse praktikose, filosofijos bei kovos menų mokyklose ir visose pagrindinėse religijose (Rakštikas, 2019).

Sąmoningumo ištakos siejamos su Rytų filosofijomis, kuriose nepaprastai daug dėmesio skiriama žmogaus savęs pažinimui ir lavinimui. Sąmoningumo ugdymas vienas iš esminių Rytų filosofijas vienijančių koncepcijų. Racionaliu mąstymu ir susitelkimu ties esminiais gyvenime dalykais grindžiamos dvasinių autoritetų išminties įžvalgos įamžintos indų šventraščiuose dar prieš 4000-5000 metų viena seniausių rašytinių kalbų (Osho, 2012)

Žmonės neretai sąmoningumą sieja su meditacija. Tiesa, jog meditacija yra veiksmingas būdas suprasti save, pajauti savo vidų ir emocijas, tačiau remiantis Amerikos psichologų asociacija (APA. Org, 2012), sąmoningumas yra savęs suvokimo momentas. Sąmoningumas yra žmogaus būseną, o ne bruožas, kuri gali būti skatinama įvairiomis veiklomis ar praktikomis. Tačiau, sąmoningumas, tai nėra sinonimas ar lygiavertė praktika meditacijai.

Jon Kabat Zimm (2004) pateikia kitą sąmoningumo sampratą, jog sąmoningumas įgijamas dėl tikslingo dėmesio sutelkimo į dabarties momentą be išankstinio kritinio nusistatymo. Šis apibrėžimas yra labiausiai paplitęs sąmoningumo sampratos apibrėžimas tiek praktinėje, tiek akademinėje literatūroje.

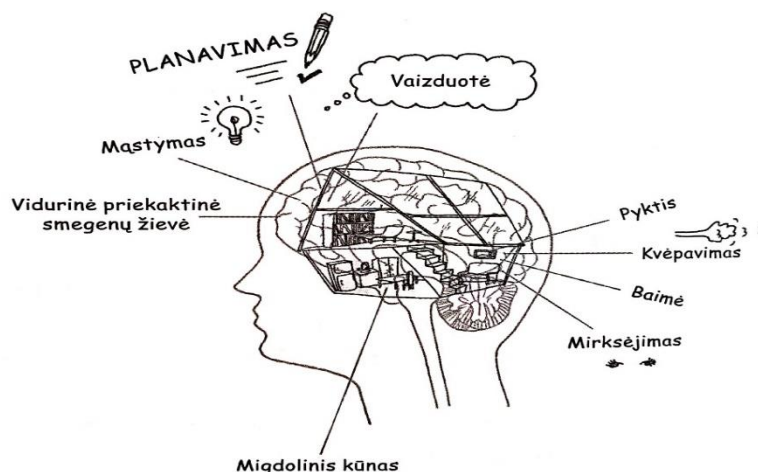
Sąmoningumo ugdymas atsirado dar priešistorėje, kuomet žmogus gyvendavo ten, iš kur ir būdavo kilęs – gamtoje ir dar nebuvo paliestas šiuolaikinės civilizacijos technologinių laimėjimų. Stebėdami gamtą ir žmones, permykščiai žmonės suprato, jog žmogus apart savęs nieko šiame pasaulyje daugiau neturi. Viskas pastoviai keičiasi, vienaip ar kitaip paveikdami žmogų ir jį supančią aplinką, o jis lieka vienas su savo bėdomis, laimėjimais ir gyvenimu. Todėl suprato, jog einant savo gyvenimo keliu yra svarbu pažinti save, mokėti būti su savimi kiekvieną akimirką, čia ir dabar, nepaisant praeities ir nekuriant planų ateičiai, mokėti prie nieko neprisirišti bei mokėti paleisti. (Marchard R., 2014).

Atlikti įvairūs moksliniai tyrimai (Marchand. R., 2014; Tang ir kt., 2015; Gotnik ir kt., 2016) apie sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo naudą smegenų veiklai, veda prie vienos itin svarbios ir nepaneigiamos išvados, kuri esminės idėjos: sąmoningumo ugdymas tikrai padeda lavinti

smegenis. Visų smegenų panaudojimo (sąmoningumo) ugdant vaikus principas ne tik padeda sušvelninti sudėtingas ir labai įtemptas situacijas, kurios iškyla bendraujant su vaikais (Siegel. J., Bryson. T. P., 2016, 88 p.). Nėgana to, sąmanoningumo ugdymas stiprina neuronų ryšius tarp viršutinio ir apatinio smegenų aukštų, o šie ryšiai stiprina savivoką, atsakomybę, gebėjimą lanksčiai priimti sprendimus, empatiją ir dorovę. Taip nutinka, nes tada, kai imamės stiprinti viršutinį ir apatinį smegenų aukštus jungiančias skaidulas, aukštesnės smegenų sritys vis dažniau gali susisiekti su primityvesniais vaiko impulsais ir juos įveikti. O nuo mūsų pasirinktų ugdymo(si) būdų labai priklauso, kokio stiprumo bus šie ryšiai. Kiekvieną kartą, kai vaikui sudarome galimybę naudotis viršutiniu jo smegenų aukštu, jis tampa stipresnis ir labiau išlavintas. Kai užduodame klausimus, kurie padeda geriau įsiklausyti į save, vaikas tampa išvalgesnis. Jeigu skatiname vaiką įsijausti į kitą žmogų, jis darosi empatiškesnis. Jei suteikiame vaikui galimybę nuspręsti, kaip pasielgti, užuot paprasčiausiai jam nurodę, jis geriau išmoksta priimti sprendimus. Netinkamą vaikų elgesį turime vertinti kaip galimybę pasimokyti svarbių įgūdžių ir tą patirtį įsidėti į smegenis (Weare.K., Van der Oord. S., Bogels. S. M., Peijnenburg, D., 2012).

Pirmoji smegenų konstanta – kad smegenys laikui bėgant keičiasi, skamba paprastai, tačiau potekstė be galo reikšminga ir būtina suprasti, jog tai taikoma visam mūsų elgesiui su savo vaikais, įskaitant ir auklėjimą.

Vaiko smegenys – tarsi statomas namas. Apatinis smegenų aukštas sudarytas ir smegenų kamieno ir limbinės sistemos, kurie drauge atsakingi už žemesnes funkcijas ir dažnai vadinami „reptilinėmis smegenimis“, arba „senosiomis žinduolių smegenimis“. Šios sritys kaukolėje yra maždaug tarp nosies kaulo ir kaklo viršaus, o dalis jų, t.y. smegenų kamienas, gimus vaikui jau būna gerai išsivystęs. Šias smegenų sritis laikome gerokai primityvesnėmis, nes jos atsakingos už svarbiausias mūsų nervines ir psichines operacijas: stiprias emocijas, tokius instinktus kaip jauniklių išsaugijimas, bazines funkcijas, tokias kaip kvėpavimas, miego ir budrumo ciklų reguliavimas ir



virškinimas (Siegel. J., Bryson. T. P., 2016, 64 p.). Tai šios apatinio aukšto smegenys verčia vaiką mesti daiktus ar kam nors įkarti, kai jis negauna, ko nori (žr. 1 paveikslą).

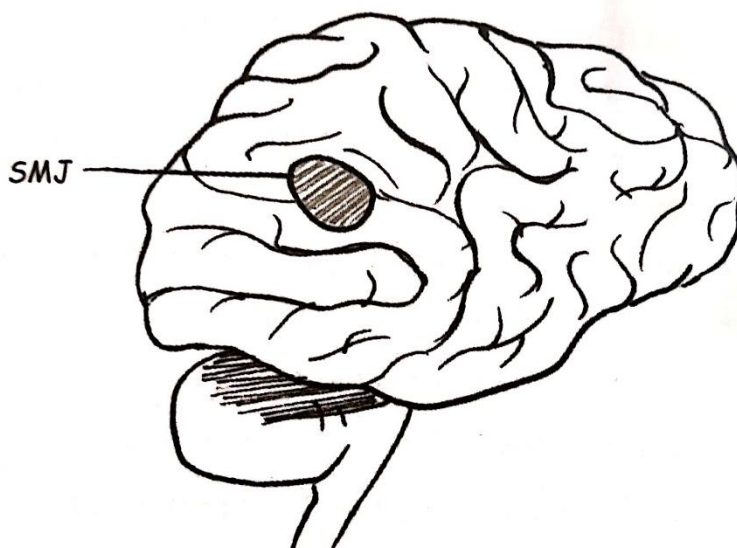
1 Pav. Smegenų sritys atsakingos už svarbiausias nervines ir psichines operacijas

Žinoma, kad net pačių mažiausių vaikų apatinis smegenų aukštas su visomis primityviosiomis funkcijomis yra itin gajus ir puikiai veikia. O viršutinis smegenų aukštas, atsakingas už labiau rafinuotą ir sudėtingesnę mąstymą, kūdikiui gimus nėra išsivystęs, jis pradeda vystytis kūdikystės ir vaikystės metais. Viršutinį smegenų aukštą sudaro smegenų žievė, pats viršutinis smegenų sluoksnis, pradedantis ties kakta ir einantis tolyn iki pakaušio, tarsi pusinis kupolas, dengiantis po juo tūnantį apatinį smegenų aukštą. Kitaip nei primityvusis apatinis smegenų aukštas atsakingas už daugybę mąstymo, emocinių ir bendravimo įgūdžių, leidžiančių mums gyventi prasmingai ir džiaugtis sveikais santykiais (Siegel. J., Bryson. T. P., 2016, 65 p.):

- Pagrįstų sprendimų priėmimas ir planavimas.
- Emocijų ir kūno reguliavimas.
- Įžvalgumas.
- Lankstumas ir gebėjimas prisitaikyti.
- Empatija.
- Dorovė.

Norėdami padėti vaikams išsiugdyti šias savybes, reikia gerai įrengto viršutinio smegenų aukšto.

Šios smegenų dalies raidai reikia laiko. Laipsniškas viršutinio smegenų aukšto raidą galima puikiai pailustruoti atskleidus, kas vyksta tam tikroje viršutinio aukšto smegenų srityje, kuri padinama dešiniąją smilkinine momentine jungtimi (SMJ) (žr. 2 paveikslą).



2 pav. Dešinioji smilkininė momentinė jungtis

Dešinioji (SMJ) ypač svarbi, kai mums reikia suprasti, kas vyksta kito žmogaus galvoje. Kai į situaciją ar kokią problemą bandomą pažvelgti kito žmogaus akimis, įsijungia dešinioji SMJ, ji veikia drauge su priekaktinės smegenų žievės sritimis, esančiomis iškart už kaktos kaulo, ir jų pagrindinis uždavinys – padėti mums įsijausti į kitą žmogų. Šios sritys drauge su kitomis sudaro vadinamąją „mentalizacijos grandinę“, nes jos atsakingos už proto išvalgą, t.y. gebėjimą pamatyti kito ir net savo paties mąstymą. Galima lavinti vaikų proto išvalgą, rodydami jiems kelią į sąviovą, empatiją ir dorove pagrįstą mąstymą.

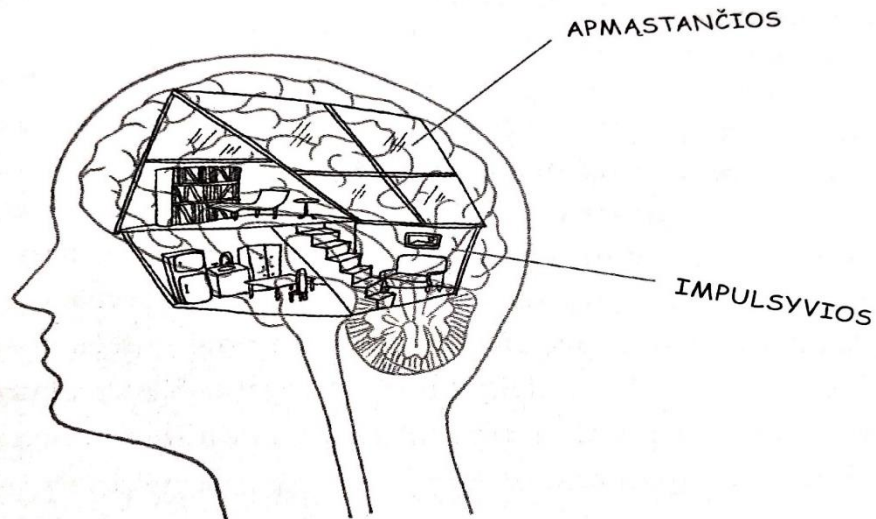
Antroji smegenų konstanta – smegenys ne tik keičiasi, t.y. vystosi laikui bėgant, tačiau ir leidžiasi keičiamos – jas gali pakeisti patirtis (Cornish ir kt., 2004). Smegenys fiziškai keičiasi drauge su mūsų įgyjama patirtimi. Jos yra plastiškos, arba formuojamos. Fizinė smegenų sandara keičiasi priklausomai nuo to, ką mums tenka išgyventi. Pasikartojanti patirtis iš tiesų keičia smegenų sandarą, tai itin svarbu, kad tą patirtį, kuri yra suteikiama vaikui, apmąstyti sėkmingai. Apgalvoti, kaip mes bendraujame su vaikais? Kaip padedame jiems apgalvoti savo veiksmus ir elgesį? Ko juos mokome apie tarpusavio santykius – apie pagarbą, pasitikėjimą, ir pastangas? Kokias galimybes suteikiame jiems ką nors patirti? Viską, ką vaikai mato, girdi, jaučia, liečia ir net užuodžia, veikia jų smegenis, taigi daro poveikį jų pasaulio suvokimui ir elgesiui.

Visa tai vyksta ląstelių lygmenyje, mūsų neuronuose ir ryšiuose tarp smegenų ląstelių, vadinamų sinapsėmis. Iš esmės aiškinama, kad žmogui reaguojant į kokią nors patirtį, neuronai vienu metu sužadunami ir susijungia sudarydami tinklą (Siegel. J., Bryson. T. P., 2016, 73 p.). O kai patirtis kartojasi, ryšiai tarp neuronų stiprėja. Taigi, tuo pačiu sužadinti jie susijungia.

Taigi smegenys keičiasi laikui bėgant ir įgyjant patirties. Be to, jos yra kompleksiškos, o tai trečioji smegenų konstanta. Smegenys daugiafunkcės, skirtingos jų dalys atsakingos už skirtingas užduotis. Vienos atsakingos už atmintį, kitos už kalbą, dar kitos už empatiją ir t.t.

Trečioji smegenų konstanta yra viena iš svarbiausių dalykų, būtinų prisiminti auklėjant (Siegel. J., Bryson. T. P., 2016, 77 p.). Smegenų kompleksškumas reiškia, kad tada, kai mūsų vaikai pyksta arba elgiasi taip, kaip mums nepatinka, pasirinkę skirtingus auklėjimo būdus mes galime apeliuoti į skirtingąsias smegenų dalis, skirtingas sritis ir skirtingas smegenų funkcijas. Apeliuodami į vieną smegenų sritį sulauksime vienokio rezultato, į kitą – kitokio.

Pavyzdžiui, jeigu vaikas pratrūksta ir nebegali susivaldyti, į kurią smegenų dalį verčiau taikysitės? Ar į primityviają, linkusią reaguoti impulsyviai? Ar į tą, kuri rafinuotesnė, vadovaujasi logika, užuojauta ir savivoka? Ar bondome susisiekti su ta dalimi, kurie reaguoja kaip reptilija – ginasi ir puola, ar su ta, kuri geba nusiraminti, spręsti problemas ir net atsiprašyti? Atsakymas akivaizdus. Norime įjungti virštinio smegenų aukšto reakciją. Tada aukštesnės smegenų dalys gali padėti įveikti žemesnių dalių impulsyvią reakciją (žr. 3 paveikslė).



3 pav. Smegenų sritys atsakingos impulsyviausias ir santūriausias emocijas

Kai auklėjama grasinimais – nesvarbu, ar tai darome atvirai, žodžiais, ar užslėptai, pasitelkę bauginantį balso toną, pozą ir veido išraišką, - aktyvuojame vaikų apatinio aukšto reptilinių smegenų gynybines reakcijas, iš kurios beveik niekada nebūna jokios naudos. Vaiko sensorinė sistema įvertina kūno kalbą, žodžius, ir nustato grėsmę, kuri biologiškai aktyvuoja neuronų grandinę, padedančią išgyventi aplinkoje iškilus grėsmei – pulti, bėgti, sustingti arba nualpti. Apatinis smegenų aukštas įsijungia ir pasirengia veikti, reaguoti greičiau, nei bus spėta apgalvoti ir įvertinti galimas alternatyvas. Vaiko raumenys gali ištempti ir pasiruošti gintis, esant reikalui jis gali sustingti arba pulti. Visi šie reagavimo būdai priklauso apatiniam smegenų aukštui. O mąstymo ir racionalaus susivaldymo schemas viršutiniame smegenų aukšte išsijungia, tą akimirką jos tampa nepasiekiamos.

Tačiau, įvairiose situacijose galima apeliuoti į rafinuotesnį viršutinį smegenų aukštą ir padėti jam pažaboti impulsyvią apatinio aukšto reakciją. Demonstruodami pagarbą, puoselėdami įsijautimu į vaiko vidinį pasaulį ir skatindami atvirus, reflekyvius pokalbius siunčiame žinutę, „grėsmės nėra“, taigi reptiliškosios smegenys nuslopina savo impulsyviąją reakciją. Taip elgdamiesi įjungiamės schemas viršutiniame smegenų aukšte, ypač be galo svarbioje priekatinėje smegenų žievėje, kuri atsakinga už ramų sprendimų priėmimą, emocijų ir impulsų valdymą. Taip nuo impulsyvių reakcijų mes pereiname prie apgalvotų veiksmų (Fraser ir kt., 2005).

Ugdydami vaikų sąmoningumą mes laviname tas viršutinio smegenų aukštų sritis, kurios padeda vaikui susivaldyti, reguliuoti savo elgesį ir kūną (Siegel. J., Bryson. T. P., 2016, 92 p.) Viena vertus, į tai galima žvelgti, kaip į pagalbą vaikui laviruoti tarp skirtingų autonominės nervų sistemos aspektų. Viena autonominės nervų sistemos dalis vadinama simpatine, tarsi sistemos „akceleracija“. Ji veikia panašiai kaip greičio pedalas, dėl jos mes į impulsus ir situacijas reaguojame paskubomis, nes ji kūną parengia veiksmui. Kita dalis vadinama parasimpatine ir veikia kaip sistemos

„stabdžiai“ – leidžia mums stabtelėti, susivaldyti patiems ir suvaldyti impulsus. Norėdami sėkmingai valdyti emocijas, turime išlaikyti pusiausvyrą tarp „akceleratoriaus“ ir „stabdžių“, taigi mokydami vaikus sąmoningumo, padedame jiems išmokti palaikyti pusiausvyrą tarp abiejų autonominės nervų sistemos dalių.

Sąmoningumo ugdymas(is) yra naudojamas įvairiose sferose, kiekvienoje srityje akcentuojant skirtingus sąmoningumo ugdymo(si) poveikio rezultatus. Labiausiai ištirtas sąmoningumo poveikis sveikatai (medicinos sritis), o sąmoningumo praktikų taikymas skirtingose sferose dažniausiai siejamas su streso mažinimu ir teigiamų sprendimų pažadinimu (Kennedy ir kt., 2012). Kelią į sąmoningumo ugdymo(si) pritaikymą įvairiose srityse atvėrė John Kabat-Zin. Studijuodamas mediciną, John Kabat-Zin praktikavosi ir mokėsi meditacijos bei sąmoningumo ugdymo pas įvairius to meto sąmoningumo praktikus. Jausdamas sąmoningumo teigiamą efektą, susidomėjo sąmoningumo ugdymo galia ir pasistengė, sąmoningumo ugdymo samprata pasiektų kuo daugiau žmonių. John Kabat-Zinn daugybę metų savo darbuose tyrinėjo, kokį poveikį sąmoningumo ugdymas daro emocinei sveikatai, ligoms ir jų eigai, pačiam žmogui, ypač patiriamam stresui. 1979 m. John Kabat-Zin metais sukūrė integruotą medicinos programą „Streso mažinimo program grįstą sąmoningumu“ (angl. Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR)). Programoje mokslininkas sėkmingai suliejo rytų išmintį su moderniąją vakarų mediciną. Tolimesniuose sąmoningumo poveikį stebinčiuose tyrimuose buvo naudojamas 8 savaitių kursas. Nuo 1977 metų daugiau nei 18 tūkst. žmonių baigė aštuonių savaitių trukmės sąmoningumu grįstą streso mažinimo programą, kurios metu sužinojo, kaip efektyviai valdyti savo vidinius išteklius įveikiant stresą, įvairius skausmus bei ligas (Mindfulness-Based Stress Reduction Research Summary, 2005). Įvairūs sąmoningumą skatinantys būdai papildė tradicinius gydymo būdus bei paspartina įvairių ligų gydymo procesą arba prevenciškai padeda jų išvengti.

Taigi, galime teigti, kad sąmoningumas yra visapusiškas pagalbos sau metodas – kiekvienas gali jį praktikuoti ir gauti didelę emocinę naudą iš jos. Todėl galime daryti prielaidą, kad ugdymo procese taikomos sąmoningumo ugdymo(si) praktikos taip pat būtų labai naudingos ne tik mokiniams, kurie kasdien susiduria su stresinėmis situacijomis, bet ir mokytojams, kuriems ramybė, geras nusiteikimas ir kantrybė yra labai svarbūs dalykai dirbant su vaikais. Įtraukus sąmoningumo ugdymo(si) metodus į ugdymo sistemą, mokiniai pajausią naudą ne tik mokykloje, bet ir už jos ribų, taip pat ir ateityje (Rakštikas, 2019).

Įvairūs psichologiniai bei neurologiniai moksliniai tyrimai įrodo sąmoningumo ugdymo(si) poveikį suaugusiems ir vaikams. Sąmoningumo praktikos teigiamai veikia emocijas, padeda susikoncentruoti, mažina įtampą ir stresą bei gerina savijautą (Langeveld ir kt., 2012). Tokie akivaizdūs įrodymai, liudijantys apie teigiamą poveikį suaugusiems, suteikia prielaidą tyrimams su vaikais. Azijoje vaikų sąmoningumas nėra naujiena, tačiau Vakarų pasaulyje tai pakankamai nauja

sfera, kurios tyrimams yra skiriama daugiau dėmesio tik pastarąjį dešimtmetį. Vienas įspūdingiausių tyrimų davęs postūmį tyrinėjimams apie sąmoningumo poveikį vaikams buvo atliktas 2011-2012 metais. „Mindful School“ – ne pelno siekianti organizacija, skleidžianti sąmoningumo ugdymo(si) mintis mokyklose visame pasaulyje bei organizuojanti vaikų sąmoningumo ugdymo mokymo kursus mokytojams, kartu su Kalifornijos universitetu atliko vieną didžiausių tyrimų šioje srityje. Tyrime dalyvavo 937 mokiniai bei 47 mokytojai iš trijų Oklando pradinių mokyklų. Tyrimo rezultatai buvo vienareikšmiški: mokiniai, dalyvavę sąmoningumo ugdymo(si) pamokose, pasižymėjo išaugusiu dėmesingumu, ramumu bei savikontrole, pagerėjusiais tarpasmeniniais santykiais ir didesniu aktyvumu mokyklos veiklose (Randima, 2013). Dar vienas oficialus medicininis tyrimas vykdytas Pietų Korėjoje. Jo metu buvo analizuojama sąmoningumo ugdymo(si) įtaka pradinės mokyklos mokiniams. Eksperimentinei grupei, kurią sudarė 42 vaikai, buvo pravažtas 8 savaitių sąmoningumo kursas. Tyrimų rezultatai parodė, kad depresijos, nerimo, agresijos bei kortizolio (streso hormonas) lygis po testo buvo gerokai mažesnis negu prieš tai. Šis tyrimas įrodo, kad sąmoningumas gali būti efektyvus būdas gerinti psicho-socialinę aplinką bei spręsti santykių problemas mokyklose (Yoo, Lee, Lee, Shin, Park, Yoon, Yu, 2016).

Ne pelno siekianti organizacija „Smiling mind“ atliko tyrimą, kuriame dalyvavo dvylika Australijos mokyklų, 1853 mokiniai ir 104 mokytojai. Tikslas, šio tyrimo buvo parodyti, kad vaikai mokyklose yra mokomi sveiko maisto, aktyvumo ir fizinio kūno sveikatos naudos, tačiau mokiniai nėra mokomi, kaip svarbu yra pasirūpinti savo emocine ir dvasine sveikata. Tyrimas pradėtas nuo penkių savaitių sąmoningumo praktikų mokymosi mokytojams, jie savarankiškai mokėsi pagal sukurta išmaniają programėlę. Vėliau mokytojai įgytas žinias integravo į savo pamokas, mokiniams rodydami sąmoningumo praktikas, viso kurso trukmė siekė 8 savaites. Per tą laiką mokiniai atlikdavo sąmoningumo praktikas mažiausiai tris kartus per savaitę mokykloje ir papildomai dar galėjo savarankiškai naudotis mobiliosios programėlės pagalba. Atliktas tyrimas parodė, kad sąmoningumas daro teigiamą įtaką ne tik mokiniams, bet ir jų mokytojams. Pastebimai pagerėjo savijauta, miego kokybė, tarpusavio santykiai, mažesnis stresas bei įtampa, proto aštrumas, geresnė koncentracija (Smiling mind, 2015).

1.2. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų emocinės elgesio problemos

Mokslininkai pabrėžia, kad edukacinėje praktikoje dažniau susiduriama ne su elgesio ar (ir) emocijų sutrikimais, bet su elgesio ar (ir) emocijų sunkumais (Martišienė, 2015). Tai – sutrikimo lygio nesiekiantys elgesio ar emocijų požymiai, trukdantys asmens socializacijai ir saviraiškai. Jei vaiko elgesys ar (ir) emocijos trukdo jo socialinei adaptacijai ir saviraiškai (neleidžia atsiskleisti), tačiau požymių nepakanka sutrikimui nustatyti, laikoma, kad vaikas turi elgesio ar (ir) emocijų sunkumų (Ališauskas, Šimkienė, 2013). Jie gali reikštis netinkamu, nepriimtinu, agresyviu, provokuojamu, įžūliu elgesiu tam tikrose situacijose, staigiais emocijų pokyčiais, menku savęs

vertinimu, nerimu, susirūpinimu, baimėmis. Tačiau šie sunkumai atsiranda tik tam tikrose situacijose, yra laikini ir gali būti veiksmingai sprendžiami laiku suteikiant kokybišką pagalbą. Elgesio ar (ir) emocijų sunkumai tampa labai aktualūs, kai toks vaikų elgesys išlieka stabilus, veikia vaiko prisitaikymą gyvenime ir gali virsti sutrikimais. Elgesio ar (ir) emocijų sutrikimai Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos apraše (Švietimo ir mokslo ministerija, 2011) - apibūdinami kaip heterogeniška grupė sutrikimų, pasireiškiančių elgesio ar (ir) emocinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų bei išreikštu nedėmesingumu, impulsyvumu ar (ir) prasta elgesio reguliacija. Elgesio ar (ir) emocijų sutrikimai skirstomi į (žr. 4 paveikslą):



4 pav. Elgesio ar (ir) emocijų sutrikimai

Parengta pagal švietimo ir mokslo ministerijos aprašą „Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašą, 2011

Aktyvumo ar (ir) dėmesio sutrikimai pasireiškia amžiaus neatitinkančiais dėmesingumo (nesugebėjimas pakankamai ilgai išlaikyti dėmesį, baigti pradėtą darbą), padidėjusio aktyvumo, arba hiperaktyvumo (bėgiojimas, judėjimas, triukšmavimas, kai reikia sėdėti ramiai, įkyrus elgesys) ir impulsyvumo (nesugebėjimas sulaukti savo eilės, atidėti noro išpildymo) požymiais (Martišienė, 2015, 13 p.). Šie požymiai ryškėja jau ikimokykliniame amžiuje. Sutrikimui būdinga reikštis bent dviejose aplinkose (pavyzdžiui, namuose ir mokykloje). Elgesio sutrikimai pasireiškia pasikartojančiu ir nuolatiniu kitų teises pažeidžiančiu, agresyviu ir provokuojamu, įžūliu elgesiu. Elgesio sutrikimai nustatomi, kai toks elgesys trunka ilgiau nei 6 mėnesius, be to, būtina atsižvelgti į vaiko amžiaus tarpsniams būdingus elgesio ypatumus. Turintiesiems šių sutrikimų būdingi pykčio proveržiai, dirglumas, irzlumas, šiurkštumas, nemandagumas, autoritetų neigimas, maža tolerancija

frustracijai, atsakomybės stoka, negebėjimas užsibrėžti ir siekti tikslo, užuojautos, gėdos, įžvalgų stoka. Elgesio sutrikimai gali prasidėti vaikystėje arba paauglystėje. Emocijų sutrikimai pasireiškia nerimu dėl savo elgesio, mokslų, namų darbų, egzaminų, ateities ir kt. dalykų, įprastos veiklos vengimu, nuolatine liūdna ir slogia nuotaika, irzlumu, jautrumu, ankstesnio domėjimosi praradimu, nuovargiu ir įtampa. Šie sunkumai yra nuolatiniai ir žymūs, neatitinka raidos etapui būdingo elgesio, trikdo asmens mokymąsi ir gebėjimą užmegzti ir palaikyti patenkinamus santykius su bendraamžiais ir suaugusiaisiais. Nustatyti elgesio ar (ir) emocijų sunkumus arba sutrikimus ne visuomet yra paprasta. Tokių problemų turinčius vaikus nesunku atpažinti tada, kai jie destruktiviai elgiasi, nuolat įsivelia į muštynes, rėkia ar šaukia supykę. Tačiau dalis vaikų, turinčių tokių sunkumų arba sutrikimų, yra drovūs, prislėgti, uždari ir nebendraujantys. Suaugusiesiems labai svarbu pastebėti pirmuosius pavojaus ženklus, kuo anksčiau nustatyti pagalbos vaikui poreikį ir užtikrinti reikalingos profesionalios, koordinuotos pagalbos teikimą.

1.3. Socialinių pedagogų sąmoningumą skatinančių ugdymo(si) metodų galimybių teorinės prielaidos pradinėse klasėse, kaip pagalba elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams

Sąmoningumo ugdymo(si) metodų susidomėjimo viena iš priežasčių yra jos paprastumas. Metodai yra lengvi, nebrangūs, kurie gali būti pritaikomi ugdymui(si) bet kuriuo laiku.

Rašant darbą išanalizuoti moksliniai tyrimai apie socialinių pedagogų taikomų sąmoningumo ugdymo(si) motodų poveikį elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams. Norint pažymėti socialinių pedagogų taikomų sąmoningumo ugdymo(si) metodų poveikį, buvo sudaryta lentelė (žr. 1 lentelę), kurioje galima glaustai matyti sritis, kuriose mokslininkų tyrimuose užfiksuotas sąmoningumo ugdymo(si) praktikų padarytas poveikis bei tyrimus atlikę autoriai.

1 lentelė

Moksliniai tyrimai apie sąmoningumo ugdymo(si) poveikį

Tyrėjai	Tiriamųjų amžius	Pagrindiniai tyrimo rezultatai
Napoli, Krech, Holley (2005)	5-8 m.	Sumažėjęs pykčio lygis, dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo lygio mažėjimas, padidėjusi galimybė sufokusuoti dėmesį.
SchonertReichl ir Lawlor (2010)	9-13 m.	Pastebėtas pagerėjęs elgesys, dėmesys ir koncentracija.
Joyce ir kt. (2010)	10-13 m.	Užfiksuotas mokinių, turinčių elgesio problemų, elgesio pagerėjimas ir sumažėjęs depresyvumas į depresiją linkusiems vaikams.
Saltzman ir Goldin (2008)	9-11 m.	Tyrimo metu išryškėjo galimos priemonės prisidedančios prie dėmesio gerinimo ir emocijų reguliavimo.
Schonert-Reichl ir Hymel (2007)	9-13 m.	Pagerėjęs elgesys, dėmesingumas ir koncentracija

Flook ir kt. (2010)	7-9 m.	Elgesio ir „vykdomosios funkcijos“ (supratimo/pažinimo ir tokių savybių kaip gebėjimas spręsti problemas, prisitaikymas prie kintačių sąlygų, sugebėjimo planuoti ir inicijuoti) pagerėjimas.
Mendelson ir kt. (2010)	9-10 m.	Tyrimas atskleidė, kad sąmoningumo ugdymas padeda vaikams įveikti susijaudinimą ir stresą. Taip pat pastebėtas didesnis pasitikėjimas draugais

Šaltinis: sudaryta, remiantis: Kuyken ir kt., 2013

Lentelėje pateikti duomenys parodo, jog sąmoningumo ugdymas (is) gali daryti teigiamą postūmį daugeliui pagrindinių sferų vaiko gyvenime:

- Psichologinė būseną arba sveikata – svarbi sritis, apimanti vaiko emocinį ir intelektualinį vystymąsi bei socialinių ryšių su kitais raidą ir formavimąsi (Cornish ir kt., 2004). Apibrėžti šią psichologinės sveikatos sąvoką nėra lengva, tačiau jos reikšmingumas ankstyvame žmogaus amžiuje yra nenuginčijamas. „Vis dažniau įrodoma, kad daugelis sutrikimų, nustatomų suaugusiems gali prasidėti vaikystėje, todėl vaikų psichologinė savijauta, gali būti vienas iš besiformuojančio sutrikimų indikatorių“ (Shapiro L., 2004). Labai svarbu skirti atitinkamą dėmesį vaiko psichologinei sveikatai nuo pat mažumės. Stresas ir įtampa neigiamai veikia mokinio psichologinę ir dvasinę būseną. Kadangi teigiama vaiko psichologinė būseną mokykloje yra vienas iš pagrindų, lemiančių jo tolimesnę gyvenimą ir socialinę raidą visuomenėje (Kirtiklytė, Malinauskienė, 2011). Įvairūs moksliniai tyrimai įrodo, jog sąmoningumo ugdymas gali prisidėti prie veiksmų, lemiančių vaiko psichologinę būseną, gerinimo.

- Elgesio ir dėmesio sutrikimai – dažniausiai pasitaikantys jaunesniajame vaiko amžiuje – tai hiperaktyvus elgesys ir dėmesio sunkumai. Esant šiems sunkumams vaikams pasirodo didesnis nei įprasta judrumas, sunkiai kontroliuojamas elgesys, poelgių impulsyvumas, kantrybės ir pastovumo veiklose trūkumas, negebėjimas atlikti pradėtų užduočių iki galo. Aktyvumo ir dėmesio sunkumai neigiamai įtakoja vaiko psichologinę ir socialinę adaptaciją visuomenėje ir neigiamai paveikia mokinių mokymosi pasiekimus. Aktyvumas vaikui augant mažėja, tačiau impulsyvumas ir ypač dėmesio išlaikymo sunkumas išlieka ir sukelia daug psichologinių ir socialinių adaptacijos sunkumų, ypač paaugliams ir suaugusiems (Hurtig ir kt., 2007). Mokslininkai Napoli, Schonert-Reichl ir Lawlor (2010), Joyce ir kt. (2010) ir kt. įrodė, kad sąmoningumo ugdymas(is), gali sėkmingai prisidėti prie šių sunkumų mažinimo.

- Emocinis intelektas – vis labiau akcentuojama emocinio intelekto svarba jaunosios asmenybės gyvenime. Švietimo sistemoje vis labiau aktualus socialinis emocinis ugdymas, kuris galėtų padėti užtikrinti pozityvią vaikų psichikos sveikatą, o ugdymo procese įgytos žinios ir įgūdžiai tiesiogiai būtų siejami su karjeros ir asmeninio gyvenimo teigiamu proveržiu. Tyrimai yra įrodyta, kad daugybė socialinių ir emocinių veiksmų daro įtaką ir pačiam mokymosi procesui. Pripažinta, kad

sunkumai, susiję su emocijų reguliavimu, sukelia daugybę psichologinių ir socialinių problemų tokių kaip pyktis, miego ar valgymo sutrikimai, įvairūs elgesio kontroliavimo sunkumai ar kenksmingų medžiagų vartojimas (Bradley, 2000., Wear, 2012). Apžvelgti autorių (Broderick ir kt., 2009; Hennelly, 2011; Saltzman ir kt., 2008; Beauchemin, Hutchins & Patterson 2008; Flook., 2010) tyrimai paliudija, kad sąmoningumo ugdymas gali teigiamai įtakoti su socialiniu ir emociniu intelektu siejamus gebėjimus.

Įprastai skiriamos dvi pagrindinės sąmoningumo ugdymo(si) metodų grupės švietime (Rakštikas. P., 2019, 140 p.):

- formalios praktikos;
- neformalios praktikos.

Praktikomis vadiname tam tikrą veiklą, situaciją ar aplinkybes, kai valingai ugdome sąmoningumą.

Formalios praktikos. Formalias sąmoningumo ugdymo(si) praktikas įprasta vadinti meditacijomis. Pagrindinės meditacijos sąmoningumui lavinti yra kvėpavimo meditacijos, kūno pajūčių stebėjimo meditacija (kūno skenavimas), judesio ir vaikščiojimo meditacija bei atviro dėmesingumo meditacija. Greta šių naudojamos ir vizualizacijos bei daugybė kitų. Šie pratimai skirti kadieniam tam tikro objekto stebėjimui. Pagal stebėjimo būdą dar galime šias meditacijas suskirstyti į sutelkto ir atviro dėmesingumo. Sutelkto dėmesingumo meditacijose dėmesį nukreipiame į vieną objektą ir stebime jį bandydami atsiriboti nuotrūkdžių. Tai gali būti kvėpavimo stebėjimas konkrečioje vietoje, kūno pojūčių tyrinėjimas, susitelkimas į judesį ar ėjimą, garsą, tikrą vaizdą ar vaizduotės žaislą. Atviro dėmesingumo meditacijos priešingai: skatina atpalaiduoti dėmesį ir stebėti, kas dedasi stebimame lauke, pavyzdžiui, mintyse, kūne, emocijose ar kitur.

Neformalios praktikos. Tai kasdien atliekamas veiksmas, pavyzdžiui, valgymas, vaikščiojimas, bendravimas, laisvalaikio veikla, žaidimas. Sąmoningumo lavimą tokiose situacijose galime treniruoti turėdami iš anksto užsibrėžtą tikslą.

Kaip teigia P. Liehr ir kt. (2010), W. Kuyhen ir kt. (2013), D.L. Kirp ir kt. (2014) socialiniai pedagogai savo praktikoje naudoja šiuos formalius ir neformalius sąmoningumo ugdymo(si) metodus:

1. *Sąmoningumas per kvėpavimą.*

Socialiniai pedagogai taikydami sąmoningo kvėpavimo ugdymo(si) metodus, moko elgesio ir/ar emocijų sunkumus patirinačius mokinius, jog pajutę stresą ar nerimą giliai kvėpuojant gali suvaldyti savo šėlstantį kūną ir protą. Pagrindiniai metodai sąmoningam kvėpavimui yra šie: gilus kvėpavimas pilvu, kvėpavimas skaičiuojant, kvėpavimas įsivaizduojant malonius vaizdinius.

2. *Sąmoningumas per sensorines patirtis.*

Sensorinė patirtis elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams gali padėti susikaupti ir atsipalaiduoti. Pavyzdžiui, klausytis ramios muzikos ar kitų raminančių garsų, lauke išgirsti gamtos garsus. Kurti stiklainius turinčius stiprų, pažįstamą kvapą (cinamono, gėlių, sūrio) bei juos nematant pažinti. Norėdami sutelkti dėmesį į lietimą, užmerkiamos akys ir liečiamos įvairios medžiagos.

3. Sąmoningumas naudojant išgalvotus vaizdinius.

Elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintys vaikai turi lakią vaizduotę. Todėl, šių vaikų sąmoningumas gali būti skatinamas raginant juos leistis į keliones per atsipalaidavimo istorijas, buvusias patirtis ar įsivaizduojant naujas situacijas ir galimus jų sprendimo būdus.

4. Sąmoningumas per judesį.

Mokiniams turinties elgesio ir/ar emocijų sunkumus būtinas judėjimas ir reguliarus veiklos keitimas, todėl joga gali padėti šiems vaikams atsipalaiduoti ir sutelkti dėmesį į savo kūną bei išgyvenamas emocijas.

Šioje dalyje keliamas klausimas: kokios prielaidos turi būti kuriamos socialiniams pedagogams, siekiant taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems pradinių klasių mokiniams? Šioje vietoje svarbu išsigryninti prielaidos sąvoką. Prielaida suprantama, kaip numatoma sąlyga, kurią patenkinus, gaunamas laukiamas rezultatas (Lietuvių kalbos žodynas, 2012).

Laiko sąmoningumui ugdyti(s) skyrimas: sąmoningumui skiriamas laikas, sąmoningumo ugdymo taikymo sistemingumas.

Socialinis pedagogas sąmoningumo ugdymo pratimus galima daryti reguliariai paskirtu laiku arba sąmoningumo pratimus integruoti grupinėse veiklose. Nuolatinių užsiėmimų integravimas į užsiėmimus padidina sąmoningumo ugdymo efektyvumą. Nuolatiniai sąmoningumo ugdymo(si) užsiėmimai, kaip papildomas dalykas, gali trukti 15-45 min. Tokio laiko pakanka nuosekliam užsiėmimui. Praktikuojant sąmoningumo praktikas labai svarbu reguliarumas. Yra įrodymų, kad dažniau atliekantys praktikas vaikai pasižymi geresne savijauta ir lengviau įveikia sunkumus (Kuyken, 2013). Todėl suprantama, kad reguliarus ir nuoseklus sąmoningumo metodų praktikavimas naudingas geresnių rezultatų. Dažniausiai naudoti sąmoningumo praktikas rekomenduojama kasdien (Maag ir kt., 2005) bent po keliolika minučių ir tai yra geriau nei kartą per savaitę ir tarkim vieną valandą.

Aiškus sąmoningumo pamokų filosofinis pagrindas: humanistinė pedagogika.

Analizuojant sąmoningumo metodų pritaikymą švietime, iškyla klausimas, kokia ugdymo filosofija gali būti grindžiamos sąmoningumo praktikos mokykloje socialinio pedagogo veikloje? Kadangi sąmoningumo metodai nukreiptos į vaiko asmenybės ugdymą yra būtinas glaudus santykis tarp mokinio ir ugdytojo atliekant sąmoningumo praktikas (Budrienė, 1995). Todėl sąmoningumo ugdymo metodų taikymas socialinio pedagogo darbe savo tikslais ir priemonėmis

artimiausia humanistinei pedagogikai. Todėl žvelgiant į sąmoningumo ugdymą per humanistinės pedagogikos prizmę, galima daryti prielaidą, kad sąmoningumas gali būti taikomas per humanistinės pedagogikos prizmę.

Sąmoningumo ugdymo(si) mokytojas – profesionalas.

Sąmoningumo mokytojas – specialistas baigęs sąmoningumo ugdymo kursus ar studijas. Taip pat mokykloje juo galėtų būti mokyklos socialinis pedagogas ar bet kuris kitas mokytojas praktiškai ir teoriškai apmokytas sąmoningumo praktikų. Jaučiantis ir suvokiantis sąmoningumo ugdymo(si) naudą. Socialinis pedagogas turėtų būti nuolat besitobulinantis ir besidomintis inovatyviomis priemonėmis švietime. Svarbu, kad jis išmanytų kompleksinio ugdymo principus ir jais remiantis organizuotų ugdymo procesą. Sąmoningumo mokytojas turi tikėti kiekvieno vaiko galimybėmis, su empatija priimti kiekvieną vaiką tokį, koks jis yra. Sudominti, motyvuoti, leisti pasirinkti, skatinti kūrybai, veiklai ir tobulėjimui.

Sąmoningumo ugdymo procesas – nuolat stebimas, jei reikia, veiklos koreguojamas.

Sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo rezultatų įvertinimas pakankamai sudėtingas procesas. Integruojant sąmoningumo ugdymą socialinio pedagogo veikloje ir išsikeliant tikslus reikia suprasti, kad sąmoningumas turi momentinį ir ilgalaikį efektą ateityje. Momentiniai tai atsipalaidavimas čia ir dabar, o ilgalaikiai gali būti konkretūs. Pačio sąmoningumo ugdymo metu viena svarbiausių dalių yra refleksija. Jos metu mokinys išsigrynina jausmus ir potyrius, kuriuos patyrė atlikdami konkrečius pratimus. Bando juos analizuoti. Šioje dalyje labai svarbu pasidalinti savo mintimis ir išgyvenimais skatinanti aplinka.

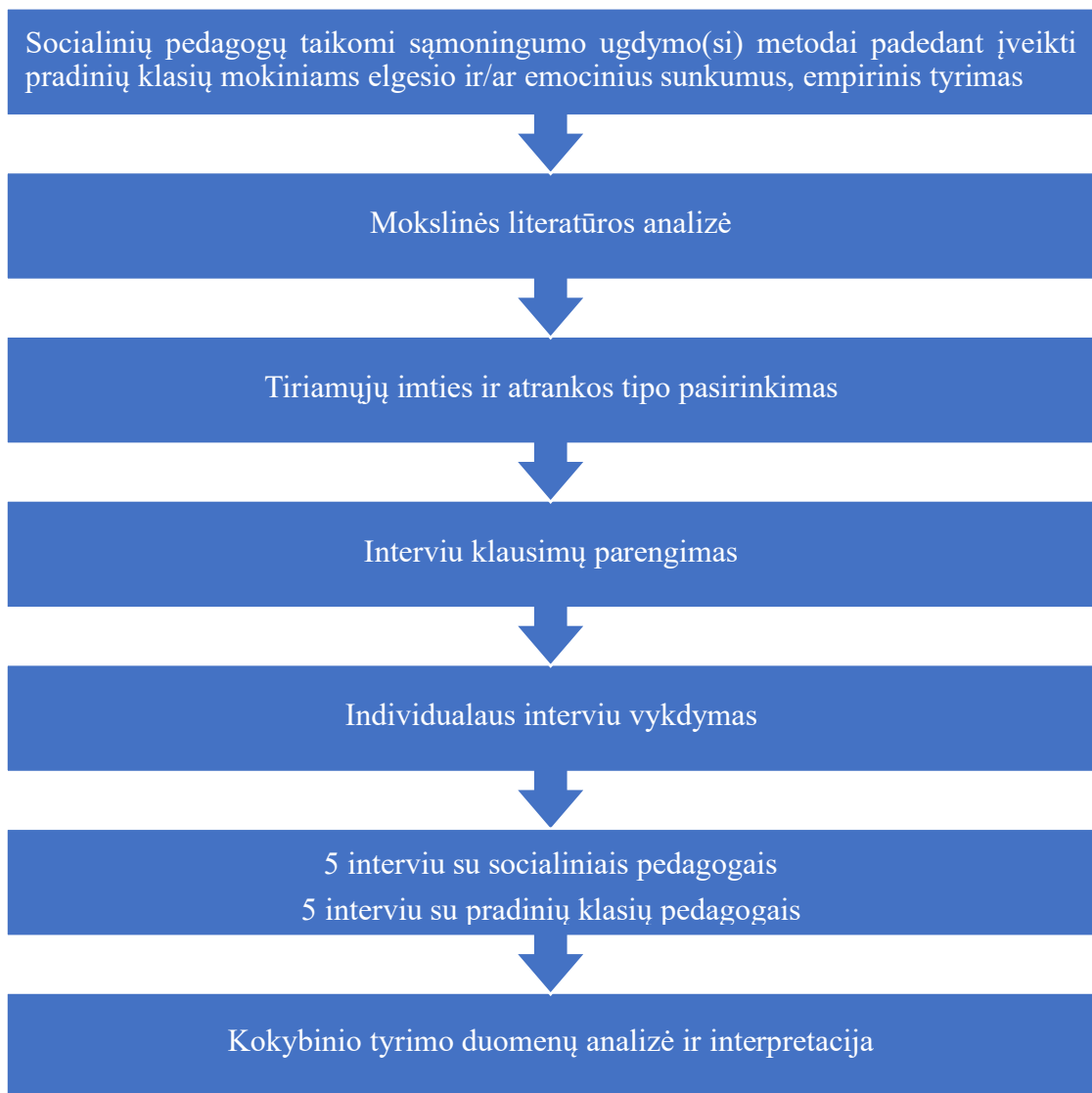
Apibendrinant galima teigti, kad sąmoningumas yra sutelktas dėmesys į tikslą esamu momentu. Moksliniais tyrimais įrodyta, jog sąmoningumo ugdymas(is) gali teigiamai veikti įvairias smegenų struktūras bei jungtis, sudarant prielaidą elgesio keitimui bei emocijų stabilizavimui pasitelkiant sąmoningumo ugdymo(si) metodus. Sąmoningumo ugdymo(si) metodai naudojami atliekant formalias ir neformalias praktikas. Dažniausiai taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai, tokie kaip: sąmoningumas per kvėpavimą, sąmoningumas per sensorines patirtis, sąmoningumo ugdymas(is) naudojant išgalvotus vaizdinius ar sąmoningumo ugdymas per judesį. Ilgalaikis sąmoningumo metodų taikymas socialinio pedagogo veikloje su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančiais jaunesniojo amžiaus mokiniais prisideda prie sėkmingo jų ugdymo bei akademinių pasiekimų gerinimo, teigiamai veikia psichinę sveikatą. Integruojant sąmoningumo praktikas į švietimo sistemą būtina gerai apgalvoti sąmoningumo ugdymo(si) metodų organizavimo ypatumus bei integraciją į socialinio pedagogo veiklą.

II. SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ TAIKOMI SĄMONINGUMO UGDYMO(SI) METODAI PADEDANT ĮVEIKTI PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIAMS ELGESIO IR/AR EMOCINIUS SUNKUMUS EMPIRINIS TYRIMAS

2.1. Tyrimo metodika ir tyrimo organizavimas

Tyrimo logika. Tyrimo tikslui ir uždaviniams pasiekti buvo atlikti du kokybiniai tyrimai. Tyrimu buvo siekiama nustatyti, kokie socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) padeda įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus. L. Rupšienės (2007, 71 p.) teigimu, kokybinis tyrimo metodas suteikia galimybę kruopščiai ištirti problemą, nes tyrėjas gali paaiškinti savo klausimus, kas padidina tikimybę išgirsti naudingos informacijos tyrinėjamu klausimu. K. Kardelis (2016, 327 p.), lygindamas kokybinių ir kiekybinių tyrimų pobūdį teigia, kad kokybiniai tyrimai gali būti susiję su individo ar grupės elgsenos tam tikroje aplinkoje tyrimais, nes „Toje aplinkoje gali būti savi papročiai, vertybės, bendravimo būdas. Taip pat gali būti ieškoma individo ir jį supančios aplinkos sąveikos“. Tai leidžia tiriamuosius nagrinėti kaip unikalias, savaip savo mintimis bei elgesiu tikrovę atspindinčias asmenybes. R. Tidikio (2003, 84 p.) teigimu, kokybinio tyrimo tikslas yra išnagrinėti šią giluminę prasmę stebint veiksmus, pasisakymus iš išorės ir juos interpretuoti. Pasak N. Paulauskaitės (1996), kokybiniam tyrimams būdingas visuminis požiūris į tiriamąjį objektą: „Holistinis vaizdas individų ar organizacijos elgesį perteikia ne kaip atskirų kintamųjų rinkinio išdavą, bet kaip išgyventą patirtį socialinėje aplinkoje (cit. pgl. Kardelis 2016, 330 p.)“.

Apibendrinant autorių mintis galima teigti, kad kokybinis atvejo analizės tyrimo metodas giliasi į reiškinių kilmę, išryškina tiriamųjų nuostatas, atskleidžia visapusišką tiriamojo objekto vaizdą, todėl jis geriausiai tinka, siekiant ištirti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinties jaunesniojo amžiaus vaikams. Atlikti tyrimai papildė vienas kitą ir leidžia išsamiai ištirti iškeltą problemą (žr. 5 paveikslą).



5 pav. Tyrimo organizavimo procesas (darbo autorė, 2020)

Šaltinis: sudaryta autorės, remiantis L. Rupšiene (2007)

Tyrimo imtis atranka. Siekiant ištirti, socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus, tiriamaisiais pasirinkti socialiniai pedagogai ir pradinių klasių mokytojai. Visi šie vienetai yra generalinės aibės sudedamoji dalis. Kokybinio tyrimo imtis buvo sudaryta taikant M. Patton (1990) pasiūlytą kokybinių tyrimų tikslinės imties sudarymo būdų klasifikaciją. Buvo pasirinktas **kriterinės atrankos būdas**. L. Rupšienės (2007) teigimu, tai būdas, kai imties vienetai atrenkami pagal tam tikrą tyrėjo nustatytą kriterijų, yra veiksmingas, nes padeda surinkti kokybiškų duomenų. Kriterinė atranka taikoma tada, kai imties vienetai iš populiacijos atrenkami laikantis tyrėjo nustatytų kriterijų. Kriterijai yra šie: socialiniai pedagogai taikantys sąmoningumo ugdymo(si) metodus ir pradinių klasių mokytojai ugdantys mokinius su elgesio ir/ar emocinius sunkumais. L. Rupšienė nurodo, kad „kriterinės atrankos būdas yra labai veiksmingas, taip surenkami kokybiški duomenys“ (Rupšienė, 2007, p. 31). Tyrimo imtį, naudojant interviu metodą, sudarė 10 tyrimo dalyvių (5 socialiniai

pedagogai ir 5 pradinų klasių mokytojai). Nedidelė imtis pasirinkta norint plačiau išanalizuoti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedant įveikti pradinų klasių mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus. Be to teigiama, jog kokybiniuose tyrimuose svarbiausia ne imties dydis, o paties tyrėjo gebėjimai ir pasirinktų tiriamųjų informatyvumas (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008).

Tiriamųjų generalinę aibę nustatyti sunku, nes trūksta informacijos apie tai, kiek Lietuvoje yra socialinių pedagogų taikančių sąmoningumą ugdančius metodus. Tyrimo metu bendrauta su penkiais socialiniais pedagogais. Susisiekus su informantais papasakota apie tyrimo tikslą, uždavinius. Paprašyta raštiško sutikimo, kad gali dalyvauti vykdomame interviu. Papasakota apie garantuojamą konfidencialumą, susitarta interviu data ir laikas.

L. Rupšienės (2007), teigimu informantų imtis atliekant kokybinius tyrimus labiausiai priklauso nuo tyrimo tikslo ir duomenų rinkimo metodo. Siekiant detaliai ištirti reiškinį dažniausiai pasirenkama mažesnė imtis ir gilinamasi į įvairius patirties aspektus. Tuo remiantis šiame tyrime taip pat nustatytas nedidelis informantų kiekis.

Tyrimą buvo pasirinkta atlikti Klaipėdos mieste, nes šiame mieste gyvenu. Interviu atlikti 2020 metų kovo – balandžio mėnesiais.

Atlikus mokslinės literatūros analizę išryškėjo dvi tikslinės informantų grupės: socialiniai pedagogai taikantys sąmoningumo ugdymo(si) metodus pradinų klasių mokiniams su elgesio ir/ar emocijų sunkumais bei pradinų klasių mokytojais auklėjantys mokinius su elgesio ir/ar emocijų sunkumais.

Tyrimo dalyvavo penki socialiniai pedagogai. Maža socialinių pedagogų imtis pasirinkta, nes ne visi taiko sąmoningumą ugdančius metodus vaikams turintiems elgesio ir/ar emocinius sunkumus. Interviu siekiama atskleisti, kokius sąmoningumą ugdančius metodus taiko socialiniai pedagogai. Socialiniai pedagogai pasirinkti todėl, kad jie yra artimiausi vaiko pagalbos specialistai, kurie artimai pažįsta vaikus, bendrauja su vaikų šeimomis ir žino jų problemas, todėl tiriamuoju klausimu turėtų turėti patirties ir galėti atskleisti daug išsamios informacijos apie tiriamą reiškinį. Informantų – socialinių pedagogų pasisakymai koduojami S1, S2, S3, S4, S5.

Tyrimo dalyvavo penki pradinų klasių mokytojai. Interviu siekiama atskleisti pradinų klasių mokytojų požiūrį į socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams. Informantų – pradinų klasių mokytojų pasisakymai koduojami M1, M2, M3, M4, M5.

Duomenų rinkimo metodas. Siekiant ištirti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinų klasių mokiniams elgesio ir /ar emocinius

sunkumus, buvo atliktas kokybinis tyrimas. Kokybinis tyrimas leidžia plačiau išnagrinėti problemą. Kokybinio tyrimo metodu pasirinktas interviu. Interviu metodas leidžia išsamiai išsiaiškinti tiriamojo nuomonę tiriamuoju klausimu. Pasak R. Tidikio (2003), interviu metodas yra „labai geras priartėjimo prie žmonių suvokimo, reikšmių, situacijų apibrėžimo ir realybės konstravimo (aiškinimo) būdas. Tai taip pat yra viena įtaigiausių žmonių tarpusavio supratimo priemonių. Norint suprasti, kaip kiti asmenys aiškina tikrovę, turėtume jų paklausti taip, kad jie galėtų papasakoti savo terminais (žodžiais)“ (Tidikis, 2003, p. 465), todėl tyrimo metodu pasirinkau interviu. Kaip teigia K. Kardelis (2007), interviu apibrėžiamas kaip tyrėjo inicijuotas dviejų asmenų pokalbis, kurio tikslas – gauti būtiną tyrimo uždaviniams informaciją. Interviu siekiama suvokti informantų patirtį, sužinoti nuomones tiriamu klausimu.

Pagrindinis interviu bruožas tai, kad visa informacija gaunama žodžiu, taikant šį metodą dėmesio centre visada yra žmogus, jo mintys, nuomonė ir emocijos. Interviu – pagrindinis duomenų rinkimo būdas, viena iš įtaigiausių žmonių tarpusavio supratimo priemonių. S. Girdzijauskienės (2006) teigimu, interviu metodas apima informantų klausinėjimą ir įdėmų klausimą, kuriuo siekiama suvokti informantų patirtį, sužinoti nuomones tiriamuoju klausimu. Būtina kokybinio tyrimo sąlyga – savos terminologijos ir išankstinių schemų neprimetimas, rėmimasis informantų vartojamais terminais.

Šiame tyrime buvo taikomas *pusiau struktūruotas interviu*. Šis tyrimo metodas padėjo išsiaiškinti socialinių pedagogų ir pradinių klasių mokytojų nuomonę, apie taikomus sąmoningumą ugdančius metodus pededant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus. Anot B. Bitino (2006), pusiau struktūruotas interviu priimtinausias atliekant kokybinius tyrimus. Tyrėjas iš anksto numato klausimus, temos problemą, kuriuos aptars interviu metu, tačiau tyrimo metu neprisiriša prie klausimų tvarkos ar numatytų pasakyti žodžių, laisvai juos keičia vietomis, atsakymai patikslinami papildomais klausimais. Tai reikalinga, kad būtų geriau suprasti informantų atsakymai, juos interpretuojant pavyktų išvengti nukrypimų, ar netikslaus interpretavimo. Kokybinio tyrimo pasirinkimą įtakoja iškelti tyrimo klausimai, kadangi atsakant į juos daugiausiai bus gaunama žodžių apibūdinimų ir laisvos formos pastabų. Be to, pusiau struktūruotas tyrimo metodas padeda atskleisti žmonių nuomonę, kreipiamas didesnis dėmesys informanto patirčiai.

Tyrimas su socialiniais pedagogais vyko nuotoliniu būdu, prieš tai iš anksto susitarus ir suderinus laiką, taip pat gautas raštiškas sutikimas dėl dalyvavimo interviu.

Ruošiantis interviu su pradinių klasių mokytojais buvo išskirtos keturios temos:

- 1) socialinių pedagogų informacija apie elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčius mokinius;

- 2) elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčių mokinių ugdymas(is) tankant sąmoningumą ugdančius metodus jaunesniojo amžiaus vaikams bendradarbiavimas su pradinių klasių mokytojais;
- 3) bendradarbiavimas su pradinių klasių mokiniais ir jų tėvais;
- 4) pasiūlymai.

Interviu su pradinių klasių mokytojais atliktas, prieš tai iš anksto susitarus ir suderinus susitikimo laiką, taip pat gautas raštiškas sutikimas dėl dalyvavimo interviu.

Ruošiant interviu su pradinių klasių mokytojais klausimai buvo suskirstyti į šias temas:

- 1) pradinių klasių mokytojų informacija apie elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčius pradinių klasių mokinius;
- 2) socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus pagalba su socialiniais pedagogais;
- 3) bendradarbiavimas su socialiniais pedagogais;
- 4) pasiūlymai.

Interviu vyko sklandžiai, vidutiniškai interviu truko po vieną valandą su kiekvienu socialiniu pedagogu ir pradinių klasių mokytoju. Interviu metu socialiniai pedagogai bei pradinių klasių mokytojai jautėsi laisvai ir nevaržomai atsakinėjo į klausimus. Informantams sutikus interviu buvo užrašinėjamas ir gautas leidimas duomenis analizuoti.

Dalinai struktūruoto interviu metodo pasirinkimą lėmė tai, jog šiuo metodu gaunami išsamūs, susisteminti duomenys, o pats interviu lieka neformalus, vyksta pokalbio forma (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Taip pat išskiriami šie metodo privalumai: galima surinkti daug naudingos informacijos, sužinoti svarbių detalių, kas dažnai nulemia ir naujas įžvalgas; yra vizualus kontaktas su informantu; matomi ne tik kognityviniai, bet ir emociniai atsakymų aspektai; tyrėjas gali paaiškinti savo klausimus, kas padidina tikimybę išgirsti naudingos informacijos; tyrėjas gali lanksčiai vykdyti interviu su išskirtiniais žmonėmis arba ypatingomis aplinkybėmis (Rupšienė, 2007). Atsižvelgiant į minėtus metodo privalumus, buvo pasirinktas būtent dalinai struktūruotas interviu.

Tyrėjo vaidmuo. B. Bitinas (2006) pastebi, jog kokybiniuose tyrimuose pats tyrėjas yra tyrimo instrumentas. Interviu pradžioje su informantais buvo pasisveikinta, prisistatyta, padėkota už sutikimą dalyvauti interviu. Pristatyta tyrimo tema, informantų dalyvavimo tyrime svarba. Pokalbio metu, informantams buvo duota suprasti, kad interviu yra svarbus. Tai parodoma verbaliniais ir neverbaliniais ženklais. Nuoširdžiai klausomasi, nekomentuojami ir nekritikuojami atsakymai. Tyrėjas fiksavo esmines tyrimo mintis raštiškai, kurias prireikus galėtų panagrinėti ir neprisirišti prie pažodinio interviu užfiksavimo. L. Rupšienė (2007) pastebi, jog toks tyrimo duomenų fiksavimas itin naudingas laiko atžvilgiu. Tačiau gali išryškėti trūkumų, jei tyrėjas nesugeba išlikti

nešališkas. Tyrimo metu stengtasi suvokti, pajusti tiriamų reiškinių prigimtį, esmę, tačiau siekta likti neutraliam tyrimo rezultatų atžvilgiu, jog asmeninė tyrėjo patirtis nepaveiktų gautų rezultatų interpretavimo. Kokybiniame tyrime pats tyrėjas yra pagrindinis instrumentas. Tyrėjas tiesiogiai sąveikauja su tiriamaisiais atlikdamas mokslinio pažinimo instrumento funkciją, stengiasi suvokti, pajusti tiriamų reiškinių prigimtį, esmę, todėl išryškėja asmeninė tyrėjo patirties svarba (Bitinas, 2006).

Interviu duomenų analizė. Siekiant išsiaiškinti socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus, buvo atliktas tyrimas. Tyrimo rezultatai gauti taikant turinio (content) analizės metodą. Turinio (content) analizė yra validus metodas, leidžiantis padaryti specifines išvadas remiantis analizuojamu tekstu. Pagal prasmę panašūs informantų atsakymai buvo sujungti į kategorijas, o kategorijų turinys skaidomas į subkategorijas. Tyrimo rezultatai interpretuojami ir grindžiami, remiantis sugrupuotais duomenimis bei teksto įrodymais. Iš to galima interpretuoti ir daryti išvadas, remiantis analizuojamu tekstu.

Kokybinė (content) analizė apima keturis žingsnius: 1) daugkartinį teksto skaitymą; 2) manifestinių kategorijų išskyrimą, remiantis „raktiniais“ žodžiais; 3) kategorijų turinio skaidymą į subkategorijas; 4) kategorijų ir subkategorijų interpretavimą bei pagrindimą iš teksto ekstrahuotais įrodymais (Bitinas, Rupšienė, Žydzūnaitė, 2008). Gautas duomenų masyvas, remiantis šiais sutartiniais (content) analizės metodais, buvo analizuojamas keturiais etapais: daugkartinis atsakymų skaitymas, ieškoma semantiškai artimų atsakymų ir „raktinių“ žodžių, tada konstruojamos kategorijos ir subkategorijos, o vėliau išskirtų kategorijų ir subkategorijų interpretacijos. Kategorijų formavimas – labai reikšmingas išskiriant ir apibendrinant informaciją. Vykdamas turinio (content) analizę, išskiriant kategorijas ir subkategorijas, būtina turėti gebėjimų „įsigilinti“ ir suvokti socialinių pedagogų ir pradinių klasių mintis, nuostatas ir tuo pat metu pateikti viską kaip galima objektyviau. Tai įgalina perteikti kuo tikslesnius socialinių pedagogų ir pradinių klasių mokytojų teiginius, informaciją, nagrinėjant socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

Tyrimo validumas ir patikimumas. Siekiant tyrimo kokybiškumo, itin svarbu užtikrinti tyrimo *validumą ir patikimumą*. Šis kriterijų užtikrinimas leidžia spręsti apie tyrimo išvadų pagrįstumą. Tyrimo metu buvo siekiama užtikrinti vidinį ir išorinį tyrimo validumą.

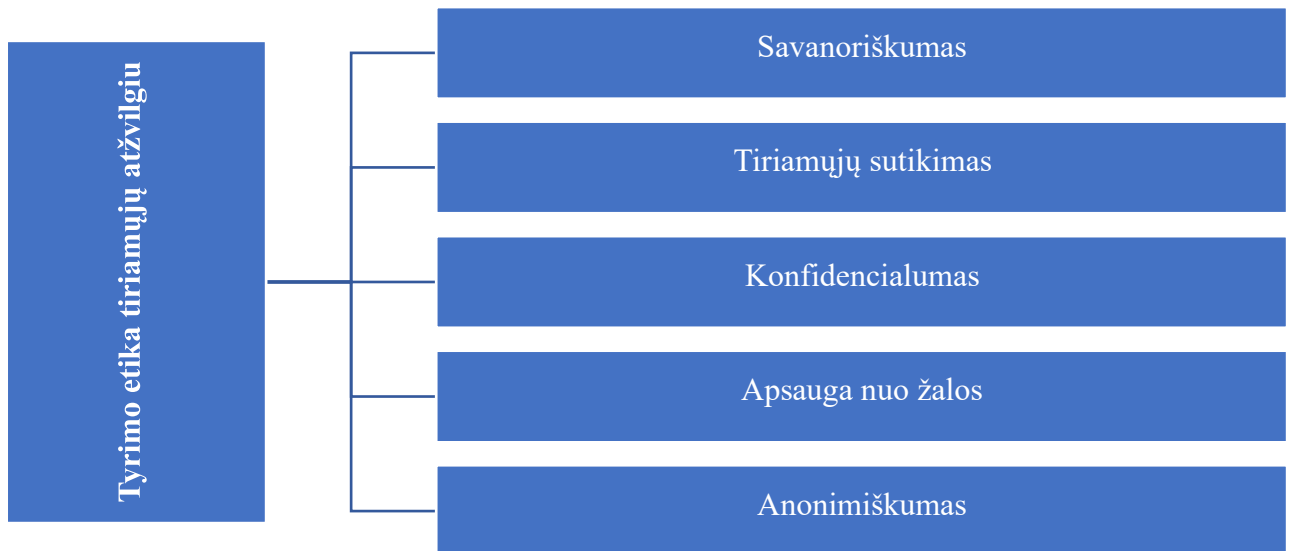
Vidinis tyrimo validumas. Tyrimo metu tyrėjas pats kontaktavo su informantais, atliko su jais interviu. Atliekant interviu buvo stengiamasi, jog tyrimo dalyvių atsakymai būtų tinkamai suprasti. Todėl atliekant interviu į neaiškius informantų atsakymus prašyta paaiškinimo, detalizavimo. Iškilus neaiškumams, tyrėjas atkartodavo informantų atsakymus, taip pasitvirtindamas, jog teisingai supranta tyrimo dalyvių nuomonę. Tyrimo vidinį validumą buvo siekiama užtikrinti

keliais būdais: pirma – informantų pasisakymai buvo įrašinėjami į diktofoną. Antra – informantų atsakymai buvo perrašyti į „Microsoft Office Word“ programą ir pateikti el. paštu informantams, patikslinimui, papildymui ir patvirtinimui. Visi informantai patvirtino savo atsakymus, o kai kurie papildė. Trečia – atliekant gautų duomenų analizę buvo glaudžiai bendradarbiaujama su baigiamojo darbo vadove, kuri konsultavo dėl duomenų interpretavimo strategijos.

Išorinis tyrimo validumas. Stengtasi tyrime kuo konkrečiau ir aiškiau apibrėžti tyrimo objektą, pagrįsti pasirinktą tyrimo metodą, atskleisti tyrimo instrumento vaidmenį bei tyrimo analizės procedūras, kad tyrimo ataskaitos skaitytojai (socialiniai pedagogai, pradinių klasių mokytojai) galėtų panaudoti gautus rezultatus savo realiaame gyvenime, kiti tyrėjai duomenis gali panaudoti atliekant panašius tyrimus.

Tyrimo patikimumas. Tyrimo patikimumą užtikrina kitų asmenų įtraukimas į duomenų rinkimą, kitų informantų įtraukimas į tyrimą ir laipsniškai duomenų rinkimo pakartojimas kitomis sąlygomis. Kitų asmenų įtraukimas pasireiškė tuo, buvo paprašyta kolegės atlikti giluminį interviu su dviem skirtingais tiriamaisiais, tai (socialinė pedagogė ir pradinių klasių mokytoja), kurių aš pati nekalbinau, kad galėčiau įsitikinti, kad mūsų gauta informacija yra labai panaši. Apklausius tiriamuosius ir atlikus pirminę duomenų analizę, pasitelkta kitų informantų įtraukimu į tyrimą, taip įsitikinant, kad iš jų išgaunami labai panašūs duomenys. Tyrimas buvo stebimas, konsultuojamas baigiamojo darbo vadovės, kuri stebėjo visą darbo eigą, teikė pastabas kaip tinkamai interpretuoti gautus tyrimo duomenis ir išvengti tyrimo duomenų analizavimo šališkumo.

Tyrimo etika. Tyrimas buvo atliekamas laikantis etikos reikalavimų. Pirmojo pokalbio su informantais metu buvo tiksliai paaiškinta, kokia yra tyrimo tema, tikslas, jo nauda ir koks tyrimo metodas, kuriame jie dalyvauja. Buvo užtikrinta, kad jų pateikta informacija bus panaudota tik tyrimo tikslams magistriniame darbe. Tyrimo metu buvo laikomasi etikos principų: geranoriškumo, pagarbos asmens orumui, teisingumo ir teisės gauti tikslią informaciją. Kiekvienas informantas turėjo teisę, neverčiamas tyrėjo, apsispręsti dėl dalyvavimo tyrime. Tiriamiesiems buvo pateiktos raštiškos sutikimo formos, kurias pasirašydami patvirtino sutikimą dalyvauti tyrime (... priedas). Taip pat, tiriamiesiems buvo užtikrintas gautos informacijos konfidencialumas ir anonimiškumas. Konkretus tyrimo laikas ir vieta buvo derinami iš anksto susitarus, informantams ir tyrėjui patogiu laiku. Interviu metu pastebėta, kad tiriamieji jautėsi patogiai ir laisvai atsakinėjo į klausimus. Tyrimo etika tiriamųjų atžvilgiu pavaizduota 6 paveiksle (žr. 6 paveikslą).



6 pav. Tyrimo etika tiriamųjų atžvilgiu

Šaltinis: sudaryta autorės, remiantis L. Rupšiene (2007)

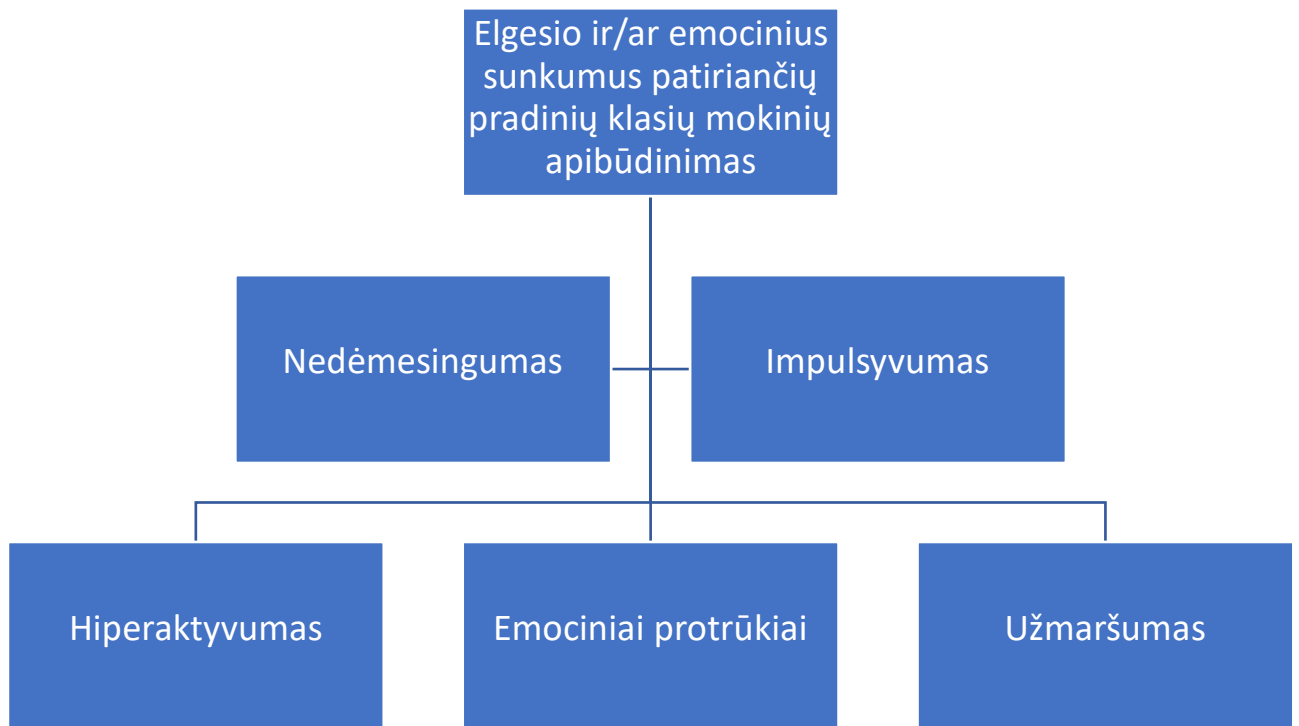
Socialiniams pedagogams ir pradinių klasių mokytojams buvo užtikrintas konfidencialumas. Interviu metu gauti duomenys buvo koduojami, pavardės ir vardai tyrime nefigūravo. Transkribavus duomenis, interviu įrašas buvo ištrintas iš diktofono, atsakymai raštu renkami kompiuteriu, taip pat koduojami, rankraštis naikinamas. Apibendrinus tyrimo duomenis, visos informantų mintys buvo cituojamos tiksliai tokios, kokias jie minėjo, jokie duomenys nebuvo nuslėpti, pakeisti ar iškraipyti. Siekiant užsitikrinti ir užtikrinti tyrimo dalyvių ataskaitos tikslumą, tyrimo ataskaita buvo pateikta dalyviams susipažinimui. Tyrimo dalyviams buvo persiųstos el. paštu galutinės tyrimo ataskaitos kopijos, kad jie galėtų susipažinti su ja ir pasiūlyti, ką reikia pakeisti, jei reikės. Taip pat suteikta galimybė informantams susipažinti su tyrimo išvadomis, kurios galbūt padėtų, socialiniams pedagogams taikyti sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

2.2. Tyrimo rezultatų analizė

Šiame poskyryje bus nagrinėjama tyrimo metu gauta informacija, socialinių pedagogų ir pradinių klasių mokytojų požiūris į socialinių pedagogų taikomus sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus.

2.2.1. Socialinių pedagogų požiūris į sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus pradinių klasių mokiniams

Tyrimo metu pirmiausia buvo siekta išsiaiškinti, kaip socialiniai pedagogai apibūdina elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančius jaunesniojo amžiaus vaikus. Buvo užduotas klausimas, *kaip apibūdentumėte elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintį mokinį*. Išanalizavus interviu duomenis buvo išskirtos penkios subkategorijos: nedėmesingumas; impulsyvumas; hiperaktyvumas; emociniai protrūkiai; užmaršumas (žr. 7 paveikslą).



7 pav. Elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančių pradinį klasių mokinių apibūdinimas

Penki informantai (S1, S2, S3, S4, S5) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys mokiniai sunkiai sutelkia dėmesį pamokų metu (...,<...>išsiblaškęs pamokos metu atliekant darbus“..., ..., Elgesio ir emocinius sunkumus patiriantys mokiniai sutelkia dėmesį tik labai trumpam laiko tarpui pamokos metu<...>“..., ...,<...>neišlaiko dėmesio per pamokas“..., ...,<...>nepavyksta susikaupti per pamokas“...). Penki informantai (S1,S2, S3, S4, S5) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys mokiniai yra labai impulsyvūs pamokų ir pertraukų metu (...,,Jiems sunku išbūti eilėje einant kartu su klase.“..., ...,<...>tokiems vaikučiams labai sunku atidėti savo norus. Jie nori „čia ir dabar“. „..., ...,Dažnai neužbaigia pradėto darbo iki galo, greitai keičia veiklas.“..., ..., Jie negeba planuoti savo veiksmų bei pasirinkimų<...>“..., ..., Nepaiso taisyklių. Impulsyviai jas laužo.“...). Keturi informantai (S1, S2, S3, S4) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantiems mokiniams būdingas hiperaktyvumas (...,,Nenusėdi vietoje per pamokas, blaškosi<...>“..., ...,Jiems labai sunku nusėdėti ramiai vienoje vietoje.“..., ...,Neužbaigia pradėto darbo iki galo, nori judėti<...>“..., ...,<...>sukinėjimas, pastovus bildenimas, garsų skleidimas“..., ..., Aktyvus bėgiojimas pertraukų metu.“...). Trys informantai (S2, S3, S5) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantiems mokiniams būdingi emocijų protrūkliai (...,,Patyrus nesėkmės jie greitai supyksta. Gali net pradėti agresyviai elgtis.“..., ...,<...>Dažnai jaučia labai stiprias emocijas. Liūdesį, nerimą, gali lydėti pyktis, agresija.“...). Du informantai (S1, S4) teigė, jog elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys mokiniai yra užmaršūs (...,<...> dažnai pamiršta, kur būna pasidėję savo daiktus“..., ...,Neatsimena arba iš karto užmiršta namų darbus <...>“...).

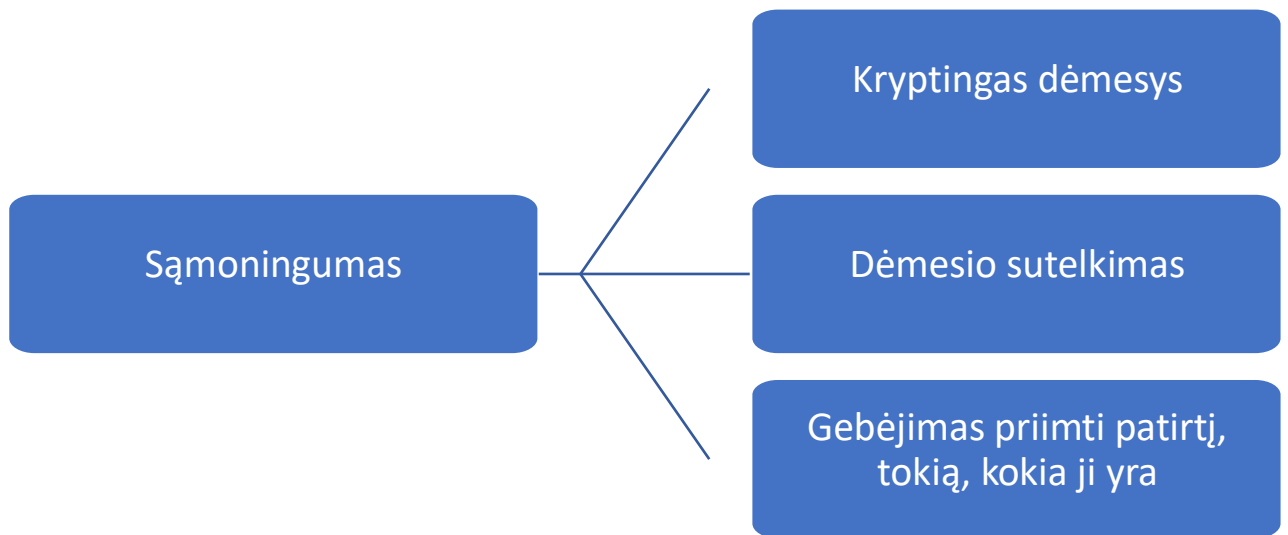
Apibendrinant galima pasakyti, jog informantų nuomone, elgesio ir/ar emocinius patirinatys mokiniai pasižymi nedėmesingumu, impulsyvumu, hyperaktyvumu, emociniais protrūkiais ir užmaršumu.

Siekiant ištirti su kokiais mokymosi sunkumais susiduria elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys pradinį klasių mokiniai, socialinių pedagogų buvo klausta, *su kokiais mokymosi sunkumais susiduria elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys pradinį klasių vaikai.* Atlikus interviu analizę išryškėjo trys subkategorijos: savireguliacijos sunkumai, elgesio problemos, santykių su bendraamžiais problemos.

Keturi informantai (S1, S2, S3, S5) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patirinatys mokiniai susiduria su savireguliacijos sunkumais, nesutelkia dėmesio į atliekamą darbą bei neatlieka darbo iki pabaigos (...*,Tokie vaikai negirdi užduoties, dažnai perklausia <...> “..., ..., <...> pamokos metu neranda užduotos užduoties “..., ..., Neatlieka darbo iki galo. “..., ..., Nurašo tekstą su klaidomis, lėtai skaito “..., ..., <...> pamokų metu nedirba, užsiima pašaliniais dalykais “...).* Trys informantai (S2, S4, S5) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems pradinį klasių mokiniams mokymosi sunkumai kyla dėl jų netinkamo elgesio (...*,Netinkamu elgesiu trukdo dirbti klasėje sau ir kitiems klasės draugams<...> “..., ..., <...> reikalauja pastovaus dėmesio iš mokytojo, todėl nukenčia kiti moksleiviai “...).* Du informantai (S1, S4) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantiems moksleiviams būdingos santykių su bendraamžiais problemos (...*,Sunkumų kyla bendraujant su bendraamžiais, dažnai jie nori būti lyderiais. “..., ..., Sunkiai laikosi bendraamžių nustatytų žaidimų taisyklių, todėl sunkiai senkasi bendrauti su kitais klasės vaikais. “...).*

Apibendrinant gautus informantų rezultatus galima teigti, jog socialiniai pedagogai pastebi, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys mokiniai susiduria su mokymo(si) sunkumais, tokiais kaip: savireguliacijos trūkumas; elgesio problemos; santykių su bendraamžiais nebuvimas.

Siekiant iššanalizuoti sąmoningumą ugdančius metodus padedant įveikti pradinį klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus, kyla klausimas, kaip socialiniai pedagogai supranta sąmoningumą, todėl jų buvo klausama, *kaip Jūs suprantate sąmoningumą.* Interviu analizėje išryškėjo trys subkategorijos: kryptingas dėmesys, dėmesio sutelkimas, sugebėjimas priimti patirtį, tokią, kokia ji yra (žr. 8 paveikslą).

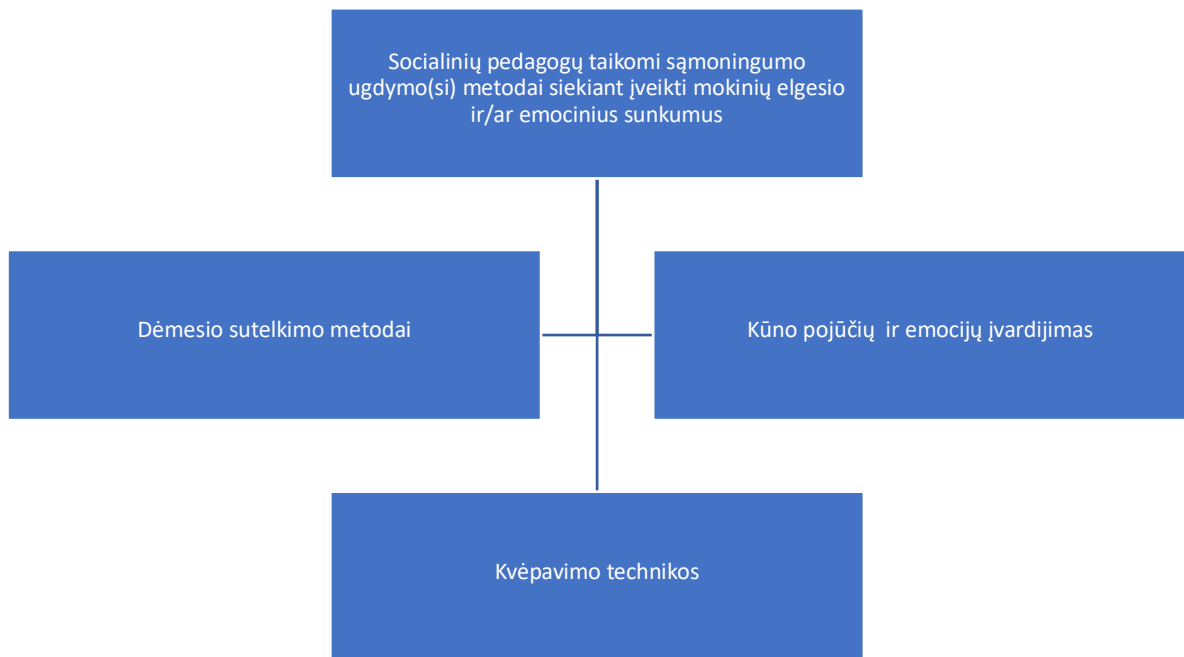


8 pav. Socialinių pedagogų sąmoningumo teiginio apibūdinimas

Trys informantai (S1, S3, S4) teigė, kad sąmoningumas yra kryptingas dėmesys (...„*Sąmoningumas reikalauja tikslingai (specialiai) sutelkti dėmesį <...>“*“..., ..., *Mes sąmoningai pastebime pojūčius ir savo atsaką į tuos pojūčius<...>“*“..., ..., *Mes pastebime, kai mūsų mintys klajoja ir kai jos taip elgiasi, mes galime dėmesį susigrąžinti atgal.“*“...). Informantas (S2) apibūdino, kad sąmoningumas yra dėmesio sutelkimas (...„*Praktikuodami sąmoningumą mes susitelkiame į tai, kas vyksta dabar<...>“*“...). Informantas (S5) paminėjo, kad sąmoningumas yra gebėjimas priimti patirtį, tokią, kokia ji yra (...„*Būdami sąmoningi mes nebėgame nuo patirčių dėl to, kad ji buvo gera ar bloga, o jei tai ir darome, tai tiesiog pastebime ir ją stengiamės paleisti, prie jos neprisirišti.“*“...).

Apibendrinant galima teigti, kad socialinių pedagogų nuomone, sąmoningumas yra kryptingas dėmesys arba dėmesio sutelkimas, tikslingai sutelkiant dėmesį į tai, kas vyksta dabar, gebėjimas priimti patirtį, tokią, kokia ji yra nebėgant nuo jos, nepaisant ar ji gera ar bloga.

Išsiaiškinus socialinių pedagogų požiūrį apie sąmoningumą, toliau socialinių pedagogų, buvo klausta, *kokius sąmoningumo ugdymo(si) metodus taikote siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus. Žiūrėti 9 paveikslą.*



9 pav. Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus

Trys informantai (S2, S4, S5) teigė, kad dirbdami su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokiniais taiko kūno pojūčių ir emocijų įvardijimo metodus (*..., Atėjus į mokytojos iškvietimą ir išsivedus sunerimusį ar blogai besielgiantį vaiką, pirmiausia vaiką mokiniu įvardinti savo kūno pojūčius ir emocijas, kurias jis jaučia<...> “..., ..., Norint vaikui padėti bei labiau suprasti save, labai svarbu jį mokyti atpažinti emocijas, kurias jis jaučia<...> “..., ..., Skatinu užduoti sau klausimą: ką jaučia mano kūnas? “...).* Du informantai (S1, S3) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančius mokinius moko dėmesio sutelkimo metodų (*..., <...> lėtai skaičiuoti atbuline tvarka. “..., ..., <...> galvoti ką nors raminančio. “..., ..., <...> kalbėtis su savimi “...).* Vienas informantas (S2) teigė, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantiems mokiniams siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus siūlo kvėpavimo technikas (*..., Tris kartus giliai įkvėpti “..., ..., Sąmoningas gilus įkvėpimas ir iškvėpimas kvėpuojant pilvu “...).*

Interviu analizė atskleidė, jog socialiniai pedagogai taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus. Informantai teigia, jog naudoja šiuos sąmoningumo metodus: įvardink savo kūno pojūčius ir emocijas, ką jaučia mano kūnas?, lėtai skaičiuoti atbuline tvarka, galvoti ką nors raminančio, kalbėtis susavimi, tris kartus giliai įkvėpti, sąmoningai bei giliai kvėpuoti pilvu.

Siekiant išsiaiškinti, koks yra socialinių pedagogų požiūris į sąmoningumo ugdymo(si) metodų svarbą, buvo klausiama, *ar svarbus sąmoningumo ugdymas(is) elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėjų klasių mokiniams.* Išanalizavus visų interviu analizę buvo nustatyta, jog visi tyrimo dalyviai teigia, jog sąmoningumo ugdymas ir metodų taikymas yra svarbus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams.

Informantai (S1, S1, S3, S4, S5) teigia, jog dirbant su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančiais mokiniais yra svarbu taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus (...„*Matyti save, priimti save, save gerbti, natūraliai pradėti suprasti, kad kitas taip pat vertas būti priimtas ir gerbiamas. O toks suvokimas iškart mažina elgesio ir/ar emocijų keliamus rūpesčius. Nes jų tiesiog mažėja. Todėl, mano manymu yra svarbu mokytį elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčius mokinius sąmoningumo*“ ..., ..., *Sąmoningumą ugdantys metodai yra labai svarbūs, dėl emocijų valdymo. Kai sakome – valdymas, suvokiame, kad tai – kontrolė <...>. “..., ..., Sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/emocijų sutrikimų turintiems vaikams padeda geriau pažinti save, o kai geriau pažįsti, lengviau dalyvauji socialinėje erdvėje*“...).

Interviu rezultatai, rodo, jog socialiniai pedagogai vieningai sutinka, jog sąmoningumo ugdymas ir jo taikomi ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinų klasių mokiniams, nes padeda matyti ir priimti save bei suprasti kitus, moko emocijų valdymo bei leidžia geriau pažinti save.

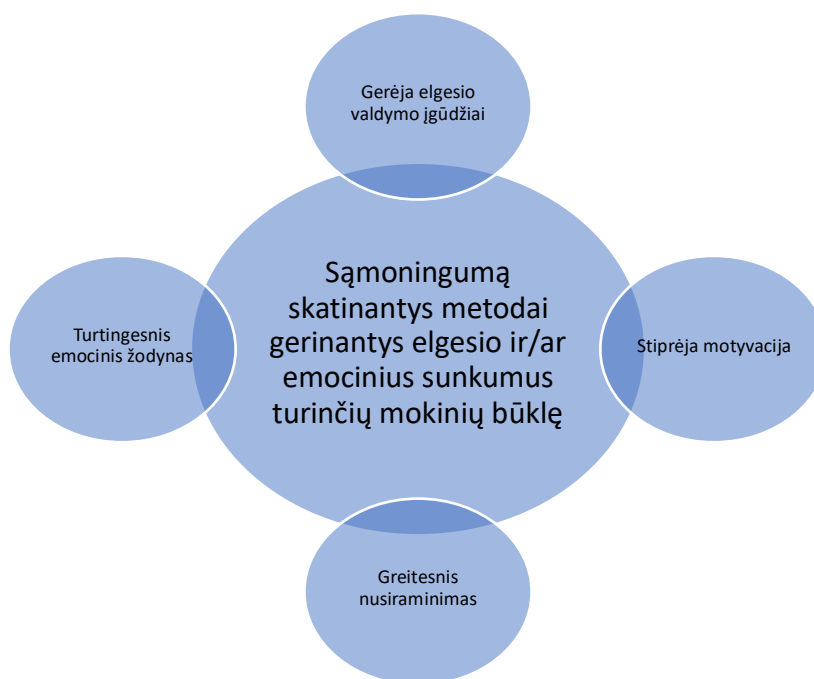
Siekiant išsiaiškinti, kaip socialiniai pedagogai parenka sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant padėti elgesio ir/ar emocijų sunkumų turintiems pradinų klasių mokiniams, buvo klausama, *kaip parenkate elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams sąmoningumą skatinančius metodus*. Išskirtos dvi subkategorijos: socialiniai pedagogai renkasi sąmoningumo ugdymo(si) metodus pagal išsikeltus mokiniui pagalbos tikslus arba pagal individualius ugdytinio ypatumus.

Trys informantai (S2, S4, S5) teigė, jog sąmoningumo ugdymo(si) metodus parenka pagal išsikeltus mokiniui pagalbos tikslus (...„*Jei siekiu, jog mokinys taisytų savo netinkamą elgesį, skatinu jį dažniau sustoti ir apgalvoti, nes mano tikslas, jog jis pradėtų galvoti <...> “..., ..., <...> taikau pagal tai, kokias mokinio savybes noriu paskatinti, o kurias numalšinti*“..., ...,„*Mano tikslas yra padėti elgesio ir/ar emocijų vaikams įsisamoninti, kas su jais vyksta ir kodėl jie tiek patiria sunkumų, pagal tai mokau juos sąmoningumo ugdymo(si) metodu*“...). Du informantai (S1, S3) teigė, kad sąmoningumo ugdymo(si) metodus parenka pagal individualius ugdytinio ypatumus (...„*<...> skatinu geriau pažinti save*“..., ...,„*Jautresnį vaiką mokau nebijoti ir rizikuoti <...> priimti patirtį*“...).

Rezultai leidžia teigti, jog socialiniai pedagogai dirbdami su elgesio ir/ar emocijų sunkumais patiriančiais vaikais parenka sąmoningumo ugdymo(si) metodus pagal išsikeltus mokiniui pagalbos tikslus bei individualius ugdytinio ypatumus.

Siekiant sužinoti, ar socialiniai pedagogai taikydami sąmoningumo ugdymo(si) metodus pastebi taikomų sąmoningumą ugdančių metodų teigiamus pokyčius elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinų klasių vaikams, buvo klausama, *ar pastebite, kad taikant sąmoningumą ugdančius metodus gerėja elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių būklė* bei

buvo prašoma įrodyti iš ko socialiniai pedagogai pastebi. Atlikus intervių analizę buvo išskirtos keturios subkategorijos: tobulėja elgesio valdymo įgūdžiai, stiprėja motyvacija, greitesnis nusiraminimas, turtingesnis emocinis žodynas (žr. 10 paveikslą).



10 pav. Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumą skatinantys ugdymo(si) metodai gerinantys elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčių mokinių būklę

Trys informantai (S1, S2, S3) teigė, kad elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantys mokiniai, kuriems yra taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai, yra pastebimi gerėjantys elgesio valdymo įgūdžiai (...„*Vaikai, kuriems yra taikomos sąmoningumo technikos, mažiau įsivelia į konfliktus <...>“*..., ...,„*Suvokdami save ir juos užplūstančias emocijas, jie geriau suvaldo dėl to kylančias elgesio problemas, kurių pasitaiko mažiau <...>.*“..., ...,„*Stebint vaiką pertraukos metu, matau, jog jis susinervino ir pagal ankstesnę jo elgesio moodelį, būtų pradėjęs agresyviai elgtis: muštis, trankytis, mėtyti papuolusius daiktus, tačiau jis pajautęs grėsmę pasišalino iš tos vietos į ramesnę, kurioje galėjo neturkdomas suvaldyti įsismarkavusias emocijas.*“...). Keturi informantai (S2, S3, S4, S5) paminėjo, kad vaikai, kuriems yra taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai stipriną mokinių motyvaciją (...„*<...> pradėda norėti įsitraukti į veiklas, kurių anksčiau vengdavo*“..., ..., „*Taikydami sąmoningumo ugdymosi metodus <...> jie nustebina ne tik save, bet ir savo bendraamžius, dėl to stiprėja jų motyvacija stengtis, jgtis į socialinius ratus*“..., ...,„*Supranta, jog jie nėra bejėgiai, gali keistis <...>.*“...). Vienas informantas (S1) pastebėjo, kad taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinųjų klasių mokiniams, greitėja jų nusiraminimo laika (...„*Įvardijus savo konkrečias emocijas, jiems pasidaro ramiau, todėl greičiau nusiramina.*“...). Visi penki informantai (S1, S2, S3, S4, S5) teigė, kad taikomi

sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams padeda turtinti jų emocinį žodyną (...,<...>aiškiau ir konkrečiau pasako savo juntamas emocijas. “..., ..., <...> sugeba įvardinti emocijas, ko anksčiau iš vis nesugebėdavo. “..., ...,Atpasakodamas arba įmituodamas situacijas nevengia nurodyti, kokias emocijas jis juto <...>. “..., ...,<...> pasako, kokių emocijų vedamas jis taip pasielgė “..., ...,<...> turtingesnis emocinis žodynas <...> “...).

Socialinių pedagogų interviu analizė atskleidė, kad tyrimo dalyviai pastebi sąmoningumo ugdymo(si) metodų efektyvumą. Jų teigimu šių metodų taikymas pastebimai gerina elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių būklę. Mokiniai rodo pagerėjusius elgesio valdymo įgūdžius, stiprėjančią motyvaciją, greitesnis nusiramino laiką bei turtingesnę emocinį žodyną.

Siekiant išsiaiškinti, kaip socialiniai pedagogai bendradarbiauja su pradinėse klasių mokytojais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams, socialinių pedagogų buvo klausama, *kaip bendradarbiaujate su pradinėse klasių mokytojais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams.* Atlikus interviu buvo išskirtos dvi subkategorijos: abipusis, socialinių pedagogų ir pradinėse klasių mokytojų bendradarbiavimas bei pradinėse klasių mokytojų įtraukimas į sąmoningumo praktikas.

Visi penki informantai (S1, S2, S3, S4, S5) teigė, kad bendradarbiauja su pradinėse klasių mokytojais, skatindami mokinius naudoti sąmoningumą ugdančius metodus (...,*Supažindinu pradinėse klasių mokytojus su sąmoningumą skatinančiais metodais, kuriuos siūlau taikyti mokiniams, aptariame kartu, kaip būtų galima padėti vaikams, pav. raginti daugiau kvėpuoti <...>. “..., ...,Aptariame su pradinėse klasių mokytojais, jeigu vaikas dažniau naudosis metodais, tai ir geriau juos taikys, jam labiau padės <...>. “..., ...,<...> kalbamės apie sąmoningumą ugdančių metodų teikimą naudą per susirinkimus “..., ...,<...> apžvelgiame sąmoningumo metodų taikymo efektyvumą. “..., ...,Su pradinėse klasių mokytojais aptariame, kaip skatinti vaikus ir jiems padėti naudoti sąmoningumo technikas. “...).* Du informantai (S1, S3) paminėjo, kad bendradarbiaudami su pradinėse klasių mokytojais skatina juos pačius išbandyti sąmoningumą ugdančius metodus (...,*Pasitariame su pradinėse klasių mokytojais, kad pajautę stresą, pyktį ar nerimą, jie pabandys naudoti sąmoningumo technikas <...>. “..., ...,<...> rekomenduoju namuose pradinėse klasių mokytojams išbandyti kvėpavimo technikas, taip leidžiančias jiems atsipalaiduoti ir nuimti dienos patirtą stresą. “...).*

Galima teigti, kad socialiniai pedagogai ir pradinėse klasių mokytojai, pasižymi abipusiu bendradarbiavimu skatindami elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančius mokinius naudoti sąmoningumą skatinančius metodus. Socialiniai pedagogai atsižvelgdami į visapusišką sąmoningumo metodų naudą skatina pačius pradinėse klasių mokytojus išbandyti sąmoningumą ugdančius metodus, kaip prevencinę priemonę stresui mažinti bei būdą pamatyti šių taikomų metodų efektyvumą.

Siekiant iširti, kokius iššūkius patiria socialiniai pedagogai bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčiais mokinių tėvais, informantų buvo klausiama, *su kokiais iššūkais susiduriate bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančių vaikų tėvais, taikant sąmoningumą skatinančių metodų pagalbą*. Atlikus interviu analizę buvo išskirtos trys subkategorijos: tėvai slepia informaciją apie vaiko patiriamus sunkumus; tėvai nesidomi taikomais metodais ir efektyvumu; tėvų užimtumas.

Informantas (S1) teigė, kad patiria sunkumus nes tėvai slepia informaciją nuo socialinių pedagogų, kad vaikai susiduria su elgesio ir/ar emocijų sunkumais (*..., Tėvai nesako tiesos, jie bando vaiką pateisinti <...> visi susitelkdami galėtume vaikui padėti“...*). Du informantai (S3, S4) pastebėjo, jeigu tėvai nesidomi socialinių pedagogų taikomais sąmoningumą ugdančiais metodais (*..., Tėvai nesidomi, kokia pagalba jų vaikui yra suteikiama. Jie nori pamatyti tik teigiamą rezultatą. “..., ..., Jeigu tėvai nenori ieškoti alternatyvių pagalbos vaikui metodų, tokiu pavyzdžiu jie demotyvuoja savo vaikus stengtis <...>. “...)*). Kiti du informantai (S2, S5) paminėjo, jog dėl per didelio tėvų užimtumo, socialiniai pedagogai turi skirti papildomai laiko, pokalbiams su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančių vaikų tėvais (*..., Tėvai daug dirba, sunku priprašyti, jog ateitų susipažinti su pagalba, kuri yra teikiama jų vaikams <...> “..., ..., <...> Reikia tėvams nuolat priminti, kokią naudą gali suteikti taikomi sąmoningumo metodai. “...)*.

Interviu rezultatai rodo, kad socialiniai pedagogai patiria sunkumus bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančių pradinųjų klasių mokinių tėvais. Neretai elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančių mokinių tėvai slepia informaciją nuo socialinių pedagogų. Todėl, socialiniai pedagogai turi skirti papildomai laiko, pokalbiams su tėvais bandant bendradarbiauti. Režiumuojant, socialiniams pedagogams sunku įtikinti ir įrodyti mokinių tėvams, kokią naudą gali suteikti naudojami sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocijų sunkumų turintiems jaunesniojo amžiaus mokiniams.

Siekiant išsiaiškinti, iš kur socialiniai pedagogai gauna informacijos, žinių apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams, socialinių pedagogų buvo klausiama, *iš kur Jūs, gaunate informacijos, žinių apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinųjų klasių mokiniams*. Išskirtos penkios subkategorijos: asmeninės patirties; informacinių leidinių; iš darbo praktikos; geroji kolegų patirtis; iš seminarų.

Trys informantai (S1, S2, S5) teigė, kad žinių apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinųjų klasių mokiniams semiasi iš asmeninės patirties (*..., <...> iš asmeninės patirties. “..., ..., Iš asmeninio domėjimosi šia tema <...>. “..., ..., Stresas darbe privertė ieškoti būtų ir metodų kaip jį įveikti. Atradus sąmoningumą, kilo mintis jį taikyti ir vaikams, kuriems kyla elgesio ir/ar emocijų problemų. “...)*. Trys informantai (S3, S4, S5) pažymėjo, kad žinių

apie sąmoningumo ugdymo(si) metodus gauna iš informacinių leidinių (..., <...> *Internetė, anglų kalba, yra nemažai straipsnių, pav. „Mindfulness“* „..., ..., <...> *metodiniai leidiniai skirti elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams*“ „..., ..., *Skaitau mokslinę literatūrą* <...>. “...). Du informantai (S1, S2) paminėjo, kad žinių apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinį klasių mokiniams turi iš darbo praktikos (..., <...> *iš sukauptos darbo praktikos*“ „..., ..., <...> *iš darbo praktikos*. “...). Kiti du informantai (S3, S4) teigė, žinių gauna pasidalindami gerąją praktika su kolegomis (..., *Pasitariame su kolegomis* <...>. “..., ..., *Pasidaliname žiniomis su kolegėmis* <...>. “...). Informantai (S2, S3) minėjo, kad informacijos gauna seminarų metu (..., *Gaunu žinių iš seminarų* <...>. “..., ..., *Informacija seminarų metu* <...>. “...).

Galima teigti, kad socialiniai pedagogai randa informacijos bei žinių apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems mokiniams. Informantai skaito informacinių leidinius susijusius su sąmoningumo metodų pritaikymu švietime, dalyvauja seminaruose, dalijasi gerąją patirtimi su kolegomis.

Siekiant išsiaiškinti, kokių žinių trūksta, socialiniams pedagogams, taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams, socialinių pedagogų buvo klausama, *kokių žinių trūksta, taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams*. Atlikus interviu analizę išskirtos keturios subkategorijos: informacinių užsiėmimų socialiniams pedagogams; psichologo patarimų; straipsnių; informacijos, taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams.

Informantas (S1) teigė, kad trūksta informacinių užsiėmimų socialiniams pedagogams dėl sąmoningumą skatinančių metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinį klasių mokiniams (..., *Galėtų vykti informaciniai užsiėmimai dėl sąmoningumo metodų taikymo pradinį klasių mokiniams* <...>. “...). Informantas (S2) pažymėjo, kad trūksta psichologo patarimų, kaip skatinti teigiamą, elgesio ir/ar emocijų sunkumų turinčio mokinio, pokytį, sąmoningumo metodų pagalba (..., <...> *trūksta psichologo patarimų* <...>. “...). Informantas (S3) pažymėjo, kad trūksta straipsnių šia tema (..., *Labai trūksta straipsnių ir medžiagos lietuvių kalba, kaip panaudoti ir taikyti sąmoningumą skatinančius metodus* <...>. “...). Trys informantai (S1, S4, S5) pastebėjo, kad trūksta informacijos, kaip taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumų patiriantiems mokiniams (..., *Nėra informacijos* <...>. “..., ..., *Trūksta informacijos, norėčiau giliau ir konkrečiau sužinoti apie sąmoningumo ugdymo(si) metodus*. “..., ..., *Žinios yra bendros tik apie sąmoningumą, o apie sąmoningumo ugdymo(si) metodus informacijos labai mažai*. “...).

Galima teigti, kad socialiniai pedagogai jaučia žinių trūkumą dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinį klasių mokiniams. Informantai pasigenda pateikiamos informacijos, straipsnių, psichologų patarimų, informacinių ir praktinių užsiėmimų bei metodinės medžiagos, kaip taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus.

Siekiant iširti, kokios pagalbos pasigenda socialiniai pedagogai, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumų turintiems pradinėjų klasių mokiniams, tyrimo dalyvių buvo klausama, *kokios pagalbos pasigendante, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumų turintiems pradinėjų klasių mokiniams*. Atlikus interviu analizę išryškėjo dvi subkategorijos: pasigenda pagalbos iš mokinių tėvų ir administracijos palaikymo, taikant sąmoningumo ugdymo (si) metodus.

Keturi informantai (S1, S2, S3, S5) teigė, kad taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ ar emocinius sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams, pasigenda tėvų pagalbos (*...,Labiausiai pasigendau pagalbos iš mokinių tėvų <...>. “..., ...,Pagalbos iš mokinių tėvų <...>. “..., ..., <...> daugiau turėtų raginti vaikus taikyti socialinių pedagogų rekomenduojamus metodus “..., ..., <...> raginu, kad tėvai prisidėtų prie pagalbos, kuri yra taikoma mokykloje “...).* Vienas informantas (S4) teigia, jog pasigenda mokyklos administracijos palaikymo (*...,Administracija nori, jog elgesio ir emocijų sunkumų turintys mokiniai nekeltų problemų ir teigiamas poveikis jų elgesyje įvyktų staiga. Tačiau, taikant sąmoningumo(si) metodus rezultatas ateina palaipsniui, bendradarbiaujant visoms pusėms, mokyklai-tėvams-mokiniams. “...).*

Tyrimo dalyvių pateikta informacija parodo, kad socialiniai pedagogai pasigenda, mokinių tėvų pagalbos dirbant su jų elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais vaikais. Taip pat informantai nurodo administracijos palaikymo trūkumą, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėjų klasių mokiniams.

Siekiant išsiaiškinti, kokie būtų socialinių pedagogų pasiūlymai dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams, informantų buvo klausama, *kokie būtų Jūsų pasiūlymai, dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėjų klasių mokiniams*. Atlikus interviu analizę buvo išskirtos trys subkategorijos: pradinėjų klasių mokinių tėvams reikia labiau įsitraukti į socialinių pedagogų rekomenduojamas sąmoningumo ugdymo(si) veiklas; mokykla galėtų organizuoti informacinius ir praktinius užsiėmimus pradinėjų klasių mokytojams.

Trys informantai (S1, S2, S4) teigė, kad pradinėjų mokinių klasių tėvams reikia labiau įsitraukti į socialinių pedagogų rekomenduojamas sąmoningumo ugdymo(si) veiklas (*...,Tėvai turi rasti kantrybės ir valios taikyti rekomenduojamus sąmoningumo ugdymo(si) metodus, <...> “..., ..., <...> kartu su vaiku praktikuojant sąmoningumo metodus, ieškoti įdomių patirčių. “..., ...,Vaikams mokytis iš tėvų pavyzdžio <...>. “...).* Informantas (S3) pasiūkytų mokykloms organizuoti informacinius ir praktinius užsiėmimus pradinėjų klasių mokytojams (*...,Mokyklos administracija galėtų organizuoti informacinio ir praktinio pobūdžio užsiėmimus, dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir emocijų sunkumų turinčių pradinėjų klasių mokinių. “...).*

Galima teigti, kad socialiniai pedagogai norėtų, jog pradinų klasių tėvai turintys elgesio ir/ar emocijų sunkumų turintį vaiką, labiau įsitrauktų į jų rekomenduojamas sąmoningumo ugdymo(si) veiklas bei pasiūlytų mokykloms organizuoti informacinius ir praktinius užsiėmimus pradinų klasių mokytojams dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo praktikoje.

Apibendrinant interviu metu gautą socialinių pedagogų informaciją galima teigti, kad kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus patirinatys mokiniai pasižymi nedėmesingumu, impulsyvumu, hyperaktyvumu, emociniais protrūkiais ir užmaršumu. Elgesio ir/ ar emocijų sunkumus patiriantys jaunesniojo amžiaus vaikai susiduria savireguliacijos sunkumais, elgesio problemomis bei santykių su bendraamžiais bėdomis. Tyrimo dalyvių požiūriu, sąmoningumas yra kryptingas dėmesys ir dėmesio sutelkimas, tikslingai sutelkiant dėmesį į tai, kas vyksta dabar bei gebėjimas priimti patirtį, tokią, kokia ji yra nebėgant nuo jos, neskirskant ar patirtis gera/bloga. Tyrimo metu gauti rezultai, parodo, jog socialiniai pedagogai savo darbo veikloje taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus ir vieningai sutinka, jog sąmoningumo ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinų klasių mokiniams. Socialinių pedagogų nuomone ir patirtimi sąmoningumo ugdymo(si) metodai gerina elgesio valdymo įgūdžius, stiprina mokinių motyvaciją, padeda greičiau nusiraminti bei praturtina emocinį žodyną. Socialiniai pedagogai ir pradinų klasių mokytojai, pasižymi abipusiu bendradarbiavimu skatindami elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančius mokinius naudoti sąmoningumą skatinančius metodus, tačiau nurodo, jog patiria sunkumus bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančių mokinių tėvais, kadangi tėvai yra linkę slėpti informaciją susijusią su vaiko patiriamomis problemomis. Todėl informantams yra sunkus užtikrinti naudojamų metodų tęstinumą, reikalauja papildomų laiko sąnaudų. Galima teigti, kad socialiniai pedagogai informacijos žinių apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinų klasių mokiniams, gauna ieškodami asmeniniais interesais: skaitydami informacinius leidinius, dalyvaudami seminaruose arba dalindamiesi gerąją patirtimi, Tačiau pažymi, jog vis dėlto trūksta žinių, informacijos, straipsnių, psichologų patarimų, informacinių užsiėmimų, metodinės medžiagos apie sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymą ir pagrįstą efektyvumą elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinų klasių mokiniams. Socialiniai pedagogai pageidautų, jog pradinų klasių tėvai turintys elgesio ir/ar emocijų sunkumų turintį vaiką, labiau įsitrauktų į jų rekomenduojamas sąmoningumo ugdymo(si) veiklas bei siūlytų mokykloms organizuoti informacinius ir praktinius užsiėmimus apie sąmoningumo ugdymą(si).

2.2.2. Pradinių klasių mokytojų požiūris į socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus

Tyrimo metu buvo siekta sužinoti, *su kokiomis problemomis susiduriate ugdant elgesio ir/ar emocinius sunkumus turiančius mokinius savo klasėje*. Atlikus interviu analizę išskirtos trys subkategorijos: netinkamas mokinio elgesys, mokinio dėmesio sunkumai, destruktivumas.

Informantai (M2, M3, M5) teigė, kad susiduria su netinkamu mokinio elgesiu (*...,Mokinys elgiasi agresyviai, chamiškai. “, ..., Trukdo pamokos eigą, dominuoja negatyvus elgesys, toliau pamokos eiga šiems mokiniams būna nebenaudinga. “..., ...,Kelia konfliktus tarp bendraklasių, taip kenkdamis sau ir kitiems mokiniams. “...*) Du informantai (M1, M4) pažymėjo, kad vaikai susiduria su dėmesio sunkumais (*...,Nedėmesingumas, nesiklauso nurodymų, blaškosi, nespėja atlikti skirtų užduočių ir tada prasideda pykčio priepuoliai <...>. “..., ...,Nesiklauso, neatlieka skirtų užduočių, nesukaupia dėmesio, išblaško pamoką. “...*). Vienas informantas (M4) pastebėjo, kad vaikai elgiasi destruktiviai (*...,<...> pamokos arba pertraukos metu elgiasi destruktiviai, t.y. mušasi, pravardžiuojasi“...*).

Apibendrinant galima teigti, jog pradinių klasių mokytojai kaip ir socialiniai pedagogai susiduria su netinkamu mokinių elgesiu, dėmesio koncentravimo sunkumais bei destruktivių elgesiu. Informantai nuordo, jog pradinių klasių mokiniai pasižymintys elgesio ir/ar emociniais sunkumais trukdo pamokos eigą, demonstruoja destruktivių elgesį, neretai kelia konfliktus tarp bendraklasių, nesusikaupia, mušasi ar pravardžiuoja.

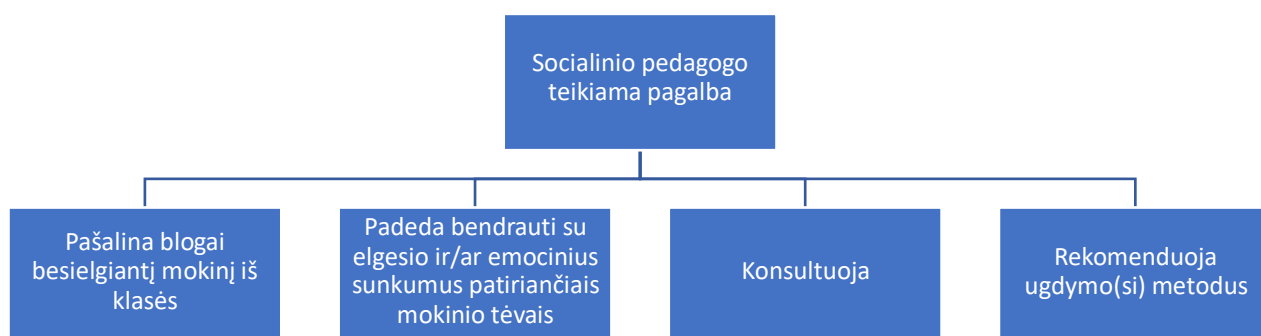
Siekiant išsiaiškinti, kaip dažnai pradinių klasių mokytojais kreipiasi į socialinius pedagogus dėl elgesio ir/ar emocinius sunkumus patirinančių mokinių, buvo klausta, *kaip dažnai tenka kreiptis į socialinį pedagogą dėl mokinių turinčių elgesio ir/ar emocinius sunkumus*. Išanalizavus interviu išryškėjo trys subkategorijos: kiekvieną dieną, kelis kartus per savaitę, kartą per mėnesį.

Du informantai (M3, M5) teigė, jog į socialinį pedagogą kreipiasi kiekvieną dieną (*...,Į socialinį pedagogą kreipiuosi kiekvieną dieną, jog netinkamai besielgiantį vaiką pamokoje išvestų į būdinčią klasę ir jam suteiktų būtiną pagalbą, o mes klasėje galėtume toliau dirbti. “..., ...,Skambinu socialiniai pedagogai kas dieną, nes mano klasėje elgesio problemas turintis mokinys sunkiai išbūna pamokas. Esame sutarę, jog jei mokinys blogai elgiasi skambinu jai. “...*). Vienas informantas (M1) teigė, jog į socialinį pedagogą kreipiasi kelis kartus savaitėje (*..., Su socialine pedagoge susitinkame kelis kartus savaitėje, kuomet mano mokinys patiria didesnius emocinius sunkumus ar protrūkius <...>. “...*). Du informantai (M2, M4) sako, jog į socialinę pedagogę kreipiasi kartą per mėnesį (*..., Kreipiuosi kartą per mėnesį, kada susitinkame aptarti mokinio turinčio elgesio ir/ar emocinius sunkumus pažangą arba regresą. “..., ..., Su socialine pedagoge susitinkame kartą per mėnesį, per*

atvejo analizės konsultacijas, aptarti pasitaikiusias kritines situacijas su elgesio problemomis pasižyminčiu vaiku bei aptarti darbo metodus. “...).

Interviu analizė atskleidė, jog pradinių klasių mokytojai į socialinius pedagogus kreipiasi įvairiais laiko intervalais: kiekvieną dieną, kelis kartus per savaitę, kartą per mėnesį. Galima teigti, jog pradinių klasių mokytojais noriai kreipiasi į socialinius pedagogus stengiantis suteikti pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus mokiniams.

Siekiant sužinoti, kokios pagalbos sulaukia pradinių klasių mokytojai kreipdamiesi į socialinius pedagogus, buvo užduotas klausimas, kokios pagalbos sulaukiate iš socialinių pedagogų dėl elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančių mokinių. Atlikus interviu analizę išryškėjo 4 subkategorijos: pašalina iš klasės blogai besielgiantį mokinį, padeda bendrauti su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokinio tėvais, konsultuoja, rekomenduoja ugdymo(si) metodus dirbant su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patirinačiais mokiniams (žr.11 paveikslą).



11 pav. Socialinio pedagogo teikiama pagalba

Informantas (M2) teigė, kad socialinis pedagogas padeda pašalinti blogai besielgiantį mokinį iš klasės (...„Paskambinus socialinei pedagogei, ji ateina ir išsiveda blogai besielgiantį mokinį iš klasės, nes kitaip pamoka nebevyktų arba būtų sužaloti kiti mokiniai.“...). Du informantai (M2, M4) paminėjo, kad socialinis pedagogas padeda bendrauti su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patirinačiais mokinio tėvais (...„Tėvams jų vaikų problemos yra skaudžios, todėl dažnai kalbėtis apie pasitaikančias problemas mokykloje būna sunku. Čia ir praverčia socialinės pedagogės pagalba, bendraujant su mokinio tėvais.“... , ...„<...> socialinė pedagogė padeda komunikuoti su mokinio tėvais, kadangi su elgesio problemomis pasižyminčiu mokiniu dirbu ne tik aš, bet ir socialinė pedagogė“...). Informantas (M3) pažymėjo, kad socialinė pedagogė suteikia konsultacijas (...„Susiduriant su pastoviomis elgesio problemomis dažnai jautiesi, jog negali nieko padaryti arba tavo metodų bagažas yra išsekęs. Todėl, socialinė pedagogė mane konsultuoja, kaip dirbti su elgesio sunkumus turinčiu mokiniu.“...). Du informantai (M1, M4) teigė, kad socialiniai pedagogai rekomenduoja sąmoningumo ugdymo(si) metodus (...„Socialinė pedagogė siūlo sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant sumažinti mokinio elgesio ir emocines problemas <...>.“...).

Galima teigti, kad socialiniai pedagogai pradinų klasių mokytojams kreipiantis dėl elgesio ir/ar emocijų sunkumų turinčių mokinių suteikia šią pagalbą: pašalina iš klasės blogai besielgiantį mokinį, padeda bendrauti su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokinio tėvais, konsultuoja, rekomenduoja sąmoningumo ugdymo(si) metodus dirbant su elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčiais mokiniais. Rezultatai rodo, jog socialiniai pedagogai ieško būdų ir metodų kaip palengvinti elgesio ir/ar emocinius sunkumus patirinančių pradinų klasių mokinių buvimą mokyklos bendruomenėje.

Siekiant išsiaiškinti pradinų klasių pedagogų požiūrį apie socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus buvo klausta, *ar esate pastebėję, jog socialiniai pedagogai taikytų sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocijų problemas?* Tyrimo metu gauti rezultatai parodo, jog pradinų klasių mokytojų nuomone socialiniai pedagogai taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus. Išskiriamos trys subkategorijos: sąmoningo kvėpavimo technikos, sąmoningo elgesio etapai, nusiramavimo būdai.

Visi informantai (M1, M2, M3, M4, M5) teigė, jog socialiniai pedagogai taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocijų problemas (...*, Taip, socialinė pedagogė moko vaikus sąmoningo elgesio <...>, ..., Kiekvieną kartą pareidami iš konsultacijos su socialine pedagoge parodo, kokių nusiramavimo technikų išmoko. "... , ..., Mano ir socialinės pedagogės požiūriai sutampa, todėl, taip, sąmoningumo ugdymo(si) metodus ji taiko dirbant su elgesio problemomis turinčiais vaikais. "... , ..., Taip, taiko sąmoningumo ugdymosi metodus <...>. "...*). Trys informantai (M3, M4, M5) nurodė, kad mokiniai naudoja sąmoningo kvėpavimo technikas (...*, Užėjus stipriai emocijai, mokosi ją nuraminti giliai kvėpuojant <...>. "... , ..., Bando save nuraminti išmoktais kvėpavimo pratimais. "... , ..., Esu mačiusi, jog socialinė pedagogė prieš aiškinantis situaciją pirmiausia bando vaiką nuraminti rodant kaip giliai kvėpuoti. "...*). Du informantai (M1, M2) teigė, jog socialiniai pedagogai moko elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančius jaunesniojo amžiaus vaikus sąmoningo elgesio etapų (...*, Mūsų mokykloje socialinė pedagogė yra įvedusi sąmoningo elgesio etapus, .t.y. kaip turėtų reaguoti mokiniai į pasitaikiusias problemas <...>. "... , ..., Socialinė pedagogė moko vaikus sąmoningo elgesio žingsnių. "...*). Vienas informantas (M5) paminėjo, jog socialinė pedagogė moko mokinius nusiramavimo būdų (...*, <...> sustok ir pagalvok, galvok apie raminančius dalykus, pasakyk ką jaučia tavo kūnas, pamąstyk garsiai <...>... "*).

Išanalizavus tyrimo rezultatus, galima teigti, jog pradinų klasių mokytojai pastebi, jog socialiniai pedagogai taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus savo darbo veikloje, tokius kaip: sąmoningo kvėpavimo technikos, sąmoningo elgesio etapai, nusiramavimo būdai.

Norint sužinoti, pradinų klasių mokytojų nuomonę, ar socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems pradinų

klasių mokiniams, buvo klausta, *ar, jūsų manymu, yra svarbūs socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(is) metodai elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinį klasių mokiniams*. Informantų atsakymai buvo suskirstyti į dvi subkategorijas. Pirmoji, jog taip, sąmoningumo ugdymo(si) metodai svarbūs bei antroji, ne, sąmoningumo ugdymo(si) metodai nėra svarbūs.

Keturi informantai (M1, M3, M4, M5) teigė, jog socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocijų sunkumų turintiems mokiniams (*..., Taip, jie svarbūs, nes tai tarsi įrankiai vaikams, kuriais jie gali pasinaudoti, kai yra sunku susivaldyti. "... , ..., Žinoma, nes kitaip neturėtume, jokių būdų šiems vaikams padėti. "... , Galbūt ne visiems elgesio ir/ar emocijinius sunkumus patiriantiems mokiniams tokie metodai yra sveiksmingi, tačiau bent keliems tai padarys svarbią įtaką. "... , ..., Taip, yra svarbūs <...>. "...*). Vienas informantas (M2) teigė, jog sąmoningumo ugdymo(si) metodai nėra svarbūs (*..., Mano asmenine nuomone, elgesio problemų turinčius vaikus neveikia sąmoningumo metodai, todėl jie jų ugdyme nėra svarbūs <...> "...*).

Apibendrinant galima teikti, jog didžioji dalis pradinį klasių mokytojų teigia, jog socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems mokiniams, tačiau yra manačių, jog tokie metodai nėra veiksmingi ir svarbūs. Rezultatai parodo, jog sąmoningumo ugdymo(si) metodų svarba ir efektyvumas nėra visiems suprantamas. Reikalaujantis gilesnio mokslinio ištyrimo ir pagrįstumo.

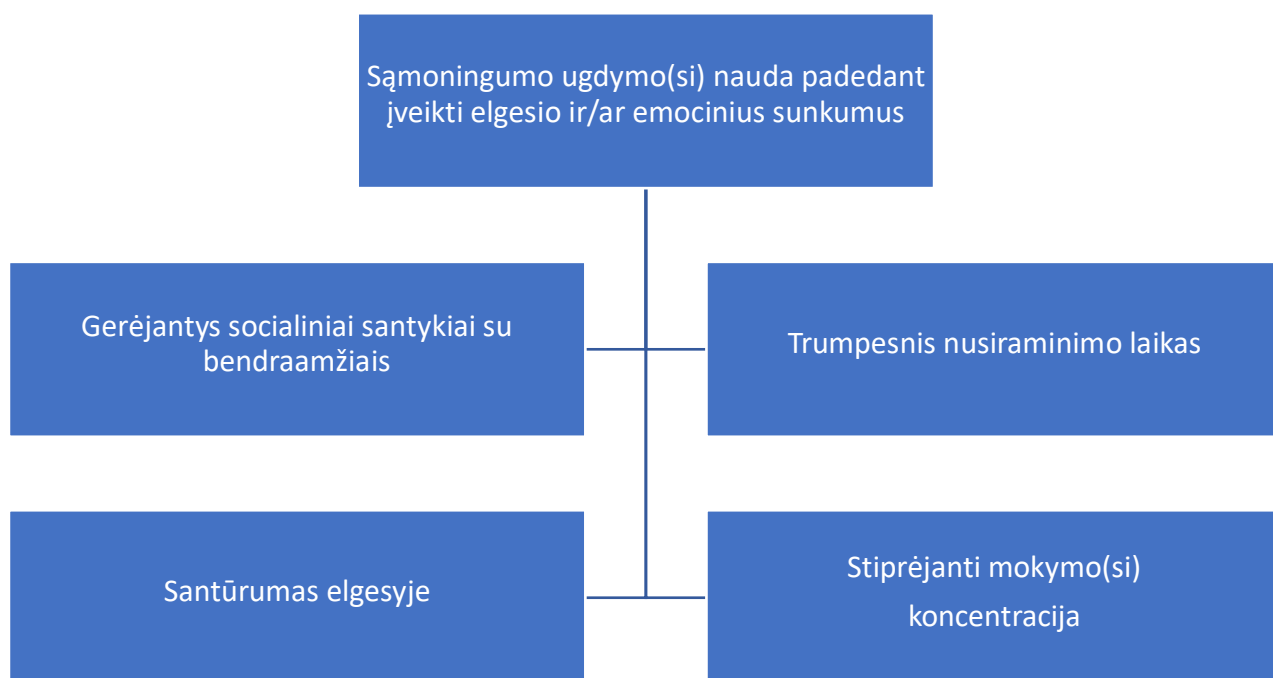
Siekiant ištirti, kokius rekomenduotus socialinio pedagogo taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus pradinį klasių mokytojai naudoja dirbdami su elgesio ir/ar emocijinius sunkumus patiriančiais mokiniais, jų buvo klausama, *kokius rekomenduotus socialinio pedagogo taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus naudojate dirbant su elgesio ir/ar emocijinius sunkumus patiriančiais mokiniais*. Išanalizavus gautus duomenis buvo išskirtos dvi subkategorijos: kvėpavimo pratimai ir sąmoningo elgesio etapai.

Trys informantai teigė (M1, M3, M4), jog taiko socialinių pedagogų rekomenduojamus sąmoningo kvėpavimo pratimus (*..., Klaseje ir dirbant su elgesio problemomis turinčiu vaiku mėgstu padaryti pertraukėles, kurių metus mokau juos gilaus kvėpavimo. "... , „Naudoju iš socialinės pedagogės išmokus kvėpavimo pratimus, net ir fizinio lavinimo pamokose <...> "... , ..., <...> kai matau, jog praradu vaikų dėmesį, kviečiu pakvėpuoti. "...*). Du informantai teigė (M4, M5) jog naudoja sąmoningo elgesio etapų metodą (*..., Atsiradus problemai ją nagrinėjame pagal numatytus problemas ir sąmoningo elgesio etapus. "... , ..., <...> klausiu, ką jaučia tavo kūnas, jei reikia nusiraminti, kokia yra problema, kaip ją galėčiau ją saugiai išspręsti "...*).

Interviu analizė atskleidė, jog pradinį klasių mokytojai taiko socialinių pedagogų siūlomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus, tokius kaip: kvėpavimo pratimai ir sąmoningo elgesio

etapai siekdami užtikrinti socialinių pedagogų veiklos tęstinumą bei pritaikdami metodus visos klasės veikloms.

Tyrimo metu buvo siekta sužinoti, ar pradinių klasių mokytojai pastebi, jog socialinių pedagogų taikomi sąmoningumą skatinantys metodai teigiamai veikia elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčius mokinius, buvo klausiama, *ar pastebite, socialinių pedagogų taikomų sąmoningumą skatinančius metodų efektyvumą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams. Iš ko, tai pastebite.* Atlikus interviu analizę išskirtos keturios subkategorijos: gerėja socialiniai santykiai su bendraamžiais; sutrumpėjęs nusiramino laikas; santūrumas elgesyje; stiprėja mokymosi koncentracija (žr. 12 paveikslą).



12 pav. Pradinių klasių mokytojų požiūris į sąmoningumo ugdymo(si) naudą padedant įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus

Visi informantai (M1, M2, M3, M4, M5) teigė, kad pastebi sąmoningumo ugdymo(si) naudą, gerėja socialiniai santykiai su bendraamžiais (*..., <...> geriau sekasi bendrauti. "... , ..., Daugiau nori bendrauti tu draugais "... , ..., Gerėja jų bendravimo įgūdžiai <...>. "... , ..., Pagerėjo santykiai su bendraamžiais. "... , ..., <...> gali labiau atsiskleisti bendraujant su klasiokais. "...*). Du informantai (M2, M4) pastebėjo, kad elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintys jaunesniojo amžiaus vaikai tampa labiau santūresni (*..., Dažniau suvaldo savo emocijas, negu jas paleidžia. "... , ..., Anksčiau jis net negalvojęs mesdavo daiktus į aplink esančius žmones, dabar savo kylančias emocijas suvaldo santūriau. "...*). Du informantai (M3, M4) paminėjo, kad kai vaikai pradėjo naudoti sąmoningumo ugdymo(si) metodus, jų nusiramino laikas sutrumpėjo (*..., Kai kalbam, jis geriau mane supranta, todėl greičiau ir nusiramina. "... , ..., <...> nuosekliai taikant nusiramino metodus, greičiau nusiramina. "...*) Trys informantai (M1, M4, M5) pažymėjo, kad kai vaikai pradėjo taikyti

sąmoningumo ugdymo(si) metodus, jų mokymo(si) koncentracija padidėjo (...*,Pastebėjau, kad labiau susikoncentruoja <...>. “..., ..., <...> geba ilgesnį laiką sukonzentruoti dėmesį. “..., ..., Seniau nemėgo rašyti, nes reikėdavo sukonzentruoti dėmesį, o dabar sugeba parašyti vis daugiau. “...).*

Pradinių klasių mokytojų požiūriu, kad sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymas stiprina jaunesniojo amžiaus vaikų socialinius santykius, mokiniai tampa santūresni, greičiau nusiramina, didėja mokymo(si) koncentracija.

Norint sužinoti, kaip pradinių klasių mokytojai bendradarbiauja su socialiniais pedagogais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams, buvo užduotas klausimas, *kaip bendradarbiaujate su socialiniais pedagogais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams.* Išskirtos trys subkategorijos: socialinių pedagogų ir pradinių klasių mokytojų abipusis skatinimas vaikus taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus, supervizijos, prašome socialinių pedagogų patarimų dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo.

Du informantai (M1, M4) teigė, kad socialiniai pedagogai ir pradinių klasių mokytojai bendradarbiauja skatindami vaikus taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus (...*,Klasėje yra pakabinti mūsų sukurti plakatai, kuriais mokiniai gali pasinaudoti“..., ...,Per konsultacijas pasidaliname informacija, kaip skatinti vaikus taikyti jiems siūlomus ugdymo(si) metodus“...).* Keturi informantai (M2, M3, M4, M5) pažymėjo, kad prašo socialinių pedagogų patarimų dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo (...*,Prašau socialinės pedagogės, kad duotų papildomos informacijos, kaip naudoti ir kaip taikyti sąmoningumo metodus“..., ...,Klausiu patarimo, kaip efektyviau kurti užduotis pagal sąmoningumo ugdymo(si) metodus“..., ...,Su socialine pedagoge aptariame, kokie metodai geriausiai tiktų mokiniui“..., ...,Klausiu socialinės pedagogės, kokius ji metodus taiko, jog užtikrinčiau jos darbo tęstinumą“...).* Du informantai (M2, M4) paminėjo, kad lankosi socialinių pedagogų rengiamose supervizijose (...*,Socialinės pedagogės rengiamose supervizijose susipažįstame su sąmoningumo ir jo ugdymo(si) metodais pradinių klasių mokiniams“..., ...,Kalbamės apie šiuos metodus per rengiamas supervizijas“...).*

Tyrimo duomenys atskleidė, kad pradinių klasių mokytojai su socialiniais pedagogais bendradarbiauja skatinimas vaikus taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus; rengdami supervizijas, prašydami socialinių pedagogų patarimų dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo.

Siekiant išsiaiškinti, kokie pradinių klasių mokytojų pasiūlymai socialiniams pedagogams taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus, mokytojų buvo klausama, kokie būtų Jūsų pasiūlymai socialiniams pedagogams, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams. Atlikus interviu analizę išskirtos dvi subkategorijos: socialiniai pedagogai turėtų dažniau taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus;

socialiniai pedagogai galėtų labiau rekomenduoti sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantiems pradinį klasių mokiniams.

Trys informantai (M1, M3, M4) teigė, kad teiktų pasiūlymus socialiniams pedagogams dažniau taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus (*..., Galėtų socialiniai pedagogai dažniau ir plačiau taikyti metodus“ ..., ..., Socialinė pedagogė taiko tik keliems vaikams, galėtų taikyti ir platesniai auditorijai“ ..., ..., Kai vaikas rodo pažangą, tai pasirinkus metodus tęsia toliau, o jei ne juos nutraukia, bet mano manymu reikėtų tęstinumo“ ...*). Trys informantai (M2, M5) paminėjo, kad socialiniai pedagogai galėtų peržiūrėti rekomenduojamus sąmoningumo ugdymo(si) metodus (*..., Socialiniai pedagogai turėtų labiau atrinkti rekomenduojamus metodus“ ..., ..., Galėtų socialiniai pedagogai rekomenduoti arba atrinkti geriausius sąmoningumo ugdymo(si) metodus“ ...*).

Interviu analizė atskleidė, kad pradinį klasių mokytojai socialiniams pedagogams siūlytų dažniau taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus bei mano, jog socialiniai pedagogai turėtų peržiūrėti rekomenduojamus sąmoningumo ugdymo(si) metodus.

Apibendrinant informantų pasisakymus galima teigti, jog pradinį klasių mokytojai savo klasėse susiduria su elgesio ir/ar emociniais sunkumais pasižyminčiais mokiniais, kurie demonstruoja netinkamą elgesį, susiduria su dėmesio koncentravimo sunkumais bei destruktivių elgesiu. Šie mokiniai trukdo pamokos eigą, dominuoja blogą elgesys, neretai kelia konfliktus tarp bendraklasių, nesusikaupia, mušasi pravardžiuoja, Todėl, pradinį klasių mokytojai yra priversti kreiptis į socialinius pedagogus. Socialiniai pedagogai, savo ruožtu, pašalina iš klasės blogai besielgiantį mokinį, padeda bendrauti ir bendradarbiauti su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokinio tėvais, konsultuoja juos, bei rekomenduoja ugdymo(si) metodus. Pradinį klasių mokytojai pastebi, jog socialiniai pedagogai taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus ir daugumos nuomone socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocijų sunkumų turintiems mokiniams, tačiau yra ir manačių, jog tokie metodai nėra veiksmingi. Tyrimo dalyviai taiko socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus savo ugdymojoje veikloje ir jų manymu sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymas stiprina jaunesniojo amžiaus vaikų socialinius santykius, santūrumą, koncentraciją. Pradinį klasių mokytojai stengiasi bendradarbiauti su socialiniais dalyvaujanti socialinių pedagogų rengiamose supervizijose, prašydami patarimų dėl tinkamo sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo, Todėl informantai, rekomenduotų socialiniams pedagogams peržiūrėti rekomenduojamus sąmoningumo ugdymo(si) metodus, jog šie metodai būtų lengvai pritaikomi mūsų švietimo sistemai ir darbui su elgesio ir/ar emocijų sunkumais susiduriančiais pradinį klasių mokiniais.

DISKUSIJA

Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai kaip pagalba įveikti elgesio ir/ar emocijų sunkumus pradinių klasių mokiniams yra nauja, aktuali, teorinę ir praktinę reikšmę turinti tyrinėjimų sritis. Elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus mokiniams, ieškoma pagalbos būdų stiprinti elgesio ir/ar emocijų kontrolę, viena iš jų – sąmoningumo ugdymo(si) metodai. Mokslininkai domisi sąmoningumo ugdymo(si) metodų efektyvumu, jo įtaka ugdymo(si) procesui ir vaikų emocinei sveikatai. Sąmoningumo ugdymo(si) metodų efektyvumo, kaip pagalbą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams analizavo mokslininkai: Cornish L., Duncan L., E. Epel, P. Jennings, S. Lazar, M. Mrazek ir k.t. todėl, analizuojant šią problemą buvo remtasi būtent šiais tyrimais.

Teorinėje dalyje pateikiami mokslininkų požiūriai į elgesio ir/ar emocijų sunkumus. Remiantis „Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašu“ (2011) elgesio ir emocijų sutrikimai apibūdinami kaip heterogeniška grupė sutrikimų, pasireiškiančių elgesio ar/ir emocinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų bei išreikštu nedėmesingumu, impulsyvumu ar/ir prasta elgesio reguliacija. Ši sutrikimų grupė atskleidžia, jog šiems sutrikimams būdinga tikėtina reakcija į stresą keliančius aplinkos įvykius; nuolat pasireiškia ne mažiau kaip dvejose skirtingose srityse; nepasiduoda intervencijoms, taikomoms bendrojo lavinimo mokyklose (Ališauskas, Šimkienė, 2013). P. Hallahan, M. Kauffman (2003) emocijų ir elgesio sutrikimus įvardina kaip, elgesio ir emocijų reakcijas, pasireiškiančias mokykloje, ryškiai besiskiriančias nuo įprastų amžiaus, kultūros, bei etinių normų, kurios daro neigiamą įtaką veiklai. A. Ališausko, G. Šimkienės (2013) teigimu emocijų sutrikimai pasireiškia nerimu dėl savo elgesio, mokymosi, namų darbų, egzaminų, ateities, taip pat, įprastos veiklos vengimu, nuolatine liūdna nuotaika, irzlumu, jautrumu, ankstesnio susidomėjimo praradimu bei nuovargiu ir įtampa.

Tarptautinių lygų klasifikacijoje (2008) elgesio sutrikimas apibūdinamas kaip būdingas pasikartojantis ir nuolatinis asocialaus, agresyvaus arba nepaklusnaus elgesio stereotipas. Toks elgesys, pasiekęs stipriausią išraiškos būdą, sutrikdo šiam amžiui būdingas socialines elgesio normas. Šiame tyrime dalyvavę socialiniai pedagogai ir pradinių klasių mokytojai panašiai apibūdino elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčius pradinių klasių mokinius, jie teigė, kad elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintys jaunesniojo amžiaus mokiniai pasižymi nedėmesingumu, impulsyvumu, hyperaktyvumu, emociniais protrūkiiais ir užmaršumu, netinkamu mokinių elgesiu, dėmesio sunkumais bei destruktivumu. Mokiniai trukdo pamokos eigą, dominuoja destruktivus elgesys, neretai kelia konfliktus tarp bendraklasių, nesusikaupia, mušasi pravardžiuoja.

Remintis P. Rakštiku (2019), sąmoningumo ugdymo(si) metodai švietime gali būti

vadinamos *formalios praktikos*, t.y. kvėpavimo meditacijos, kūno pajūčių stebėjimo meditacija (kūno skenavimas), judesio ir vaikščiojimo meditacija bei atviro dėmesingumo meditacija bei *neformalios praktikos*, tai kasdien atliekamas veiksmas, pavyzdžiui, valgymas, vaikščiojimas, bendravimas, laisvalaikio veikla, žaidimas. Sąmoningumo lavimą tokiose situacijose galime treniruoti turėdami iš anksto užsibrėžtą tikslą. Interviu su socialiniais pedagogais atskleidė, jog socialiniai pedagogai dažniausiai taiko formalias sąmoningumo ugdymo praktikas dirbant su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančiais jaunesniojo amžiaus vaikais. Socialiniai pedagogai taiko šiuos sąmoningumo ugdymo(si) metodus, tokius kaip: įvardink savo kūno pojūčius ir emocijas, ką jaučia mano kūnas?, lėtai skaičiuoti atbuline tvarka, galvoti ką nors raminančio, kalbėtis su savimi, tris kartus giliai įkvėpti, sąmoningai bei giliai kvėpuoti pilvu. Šie socialinių pedagogų interviu metu gauti rezultatai patvirtina, jog švietime gali būti naudojamos formalios sąmoningumo ugdymo(si) praktikos, tačiau galima pastebėti, jog socialiniai pedagogai nerekomenduoja neformalios sąmoningumo praktikos, kurias elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintis mokinys galėtų ugdytis savarankiškai.

Interviu su socialiniais pedagogais ir pradinių klasių mokytojais tyrimo rezultatai dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų efektyvumo sutapo su Napoli, Krech, Holley (2005), Joyce ir kt (2010) tyrimų rezultatais, jog yra pastebimas šių metodų efektyvumas: gerėja elgesio valdymo įgūdžiai, stiprėja motyvacija, greitesnis nusiramimas, turtingesnis emocinis žodynas.

Kaip žinoma, kad visi tyrimai turi savų problemų ir apribojimų, tai šis tyrimas nėra išimtis. Dėl pasirinktos kriterinės imties atrankos ir mažo tiriamųjų skaičiaus, tyrimo rezultatai negali atspindėti informantų visumos požiūrio.

Tyrimą būtų naudingą pakartoti ateityje, gilinant turimą informaciją apie sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymą, kaip pagalbą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams. Ateitį būtų idealu sukurti pilotinę programą socialiniams pedagogams ir pradinių klasių mokytojams su konkrečiomis sąmoningumo ugdymo(si) praktikomis, kurias pedagogai galėtų naudoti savo ugdymojoje veikloje, bei pamatyti ar šių praktikų taikymas turi realaus efektyvumo ugdymo procese.

Apibendrinant galima teigti, kad socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai, kaip pagalba elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinių klasių mokiniams yra nauja, aktuali, teorinę ir praktinę reikšmę turinti tyrinėjimų sritis. Siekiant paskatinti taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus, socialiniai pedagogai ir pradinių klasių mokytojai, turi turėti ne tik žinių, informacijos, bet ir noro padėti elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams.

IŠVADOS

1. Pastaruoju metu socialiniai pedagogai ir pradinių klasių mokytojai vis dažniau susiduria su jaunesniojo amžiaus vaikų elgesio ir/ar emocijų sunkumais. Šie vaikai pradinėse klasėse susiduria su mokymosi nesėkmėmis, silpna motyvacija, savireguliacijos trukūmu, dažnai turi socializacijos problemų, nes kyla sunkumų bendraujant su bendraamžiais.

Socialiniai pedagogai ieško naujų ugdymo(si) metodų, kurie galėtų padėti įveikti elgesio ir/ar emocijų sunkumus pradinių klasių mokiniams. Viena iš naujausių krypčių Lietuvoje, kuri skinasi kelią į švietimo įstaigas, t.y. sąmoningumo ugdymo(si) metodai. Sąmoningumo metodų taikymas veikia smegenų centrus, kurie atsakingi už: *emocijų atpažįstamumą, reguliavimą; empatiją, savasties jausmą, vidinę pusiausvyrą; skausmo suvokimą ir priėmimą*. Mokslinių straipsnių analizė parodė, jog Jungtinėse Valstijose, Jungtinėje Karalystėje, Skandinavijos šalyse, Nyderlanduose, Vokietijoje ir kitose pažangiose šalyse sąmoningumo ugdymo(si) metodai integruojami į švietimo sistemą, norint padėti elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams. Moksliniai tyrimai rodo, kad sąmoningumo praktikos padeda vaikams didinti susitelkimą, pasiekti geresnių rezultatų, tinkamai reikšti emocijas, palengviną bendravimą, produktyvumą.

2. Socialinių pedagogai dirbdami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančiais jaunesniojo amžiaus vaikais taiko formalias arba neformalias sąmoningumo praktikas. Formalios praktikos, tai metodų taikymas tiesiogiai dirbant su mokiniu. Pagrindinės socialinių pedagogų taikomos formalios sąmoningumo praktikos, tai lavinti kvėpavimą, kūno pojūčių stebėjimas ar kūno skenavimas, vaikščiavimo praktikos, atviras arba sutelktas dėmesingumas. Neformalios praktikos, tai socialinių pedagogų rekomenduojami sąmoningumo ugdymo(si) metodai arba praktikos, kurias mokinys su tėvais gali praktikuoti neformalioje savo namų aplinkoje, pav. sąmoningas valgymas kartu, vaikščiavimas, sportavimas, bendravimas vienas su kitu, bendras namų tvarkymas, mėgstama šeimos laisvalaikio veikla.

3. Empirinio tyrimo, skirto nustatyti, socialinių pedagogų taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedančius įveikti elgesio ir/ar emocijų sunkumus pradinių klasių mokiniams rezultatai atskleidė, jog dauguma socialinių pedagogų taiko arba bando taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus savo darbo veikloje ir vieningai sutinka, jog sąmoningumo ugdymo(si) metodai yra svarbūs elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinių klasių mokiniams. Socialiniai pedagogai siekia bendradarbiauti su pradinių klasių mokytojais, skatindami mokytojus išbandyti ir taikyti sąmoningumą ugdančius metodus bei užtikrinant šių metodų taikymo tęstinumą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus vaikams. Nors socialiniai pedagogai asmeninių interesų vedami ieško informacijos, žinių apie sąmoningumo ugdymą, lankosi seminaruose, dalijasi gerą patirtimi su kolegomis, tačiau, pastebima, jog vis dėlto trūksta žinių bei informacijos apie

sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymą elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinį klasių mokiniams.

Siekiant užtikrinti visapusišką pagalbą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus mokiniams, pradinį klasių mokytojai kreipiasi į socialinius pedagogus. Socialiniai pedagogai atsižvelgdami į situaciją pašalina iš klasės blogai besielgiantį mokinį, padeda mokytojams bendrauti su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančiais mokinio tėvais, konsultuoja bei rekomenduoja sąmoningumo ugdymo(si) metodus. Pastebima, jog socialiniai pedagogai taiko sąmoningumo ugdymo(si) metodus, tokius kaip: sąmoningo kvėpavimo technikos, sąmoningo elgesio etapai, nusiramavimo būdai, kurie gali būti pritaikyti ir bendrose klasės veiklose. Mokytojai bendradarbiauja su socialiniais pedagogais skatindami vaikus taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus, dalyvaudami soc. pedagogų rengiamose supervizijose bei prašydami bendradarbiaudami su socialinių pedagogais dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinį klasių mokiniams.

4. Atlikto tyrimo duomenys rodo, jog socialiniai pedagogai pageidautų, jog pradinį klasių tėvai turintys elgesio ir/ar emocijų sunkumų turintį vaiką, labiau įsitrauktų į jų rekomenduojamas sąmoningumo ugdymo(si) veiklas bei siūlytų mokykloms organizuoti specialius informacinius ir praktinius užsiėmimus pradinį klasių mokytojams bei mokyklos mokinių tėvams apie sąmoningumo ugdymo(si) metodikos pritaikymą pradinį klasių mokiniams. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog pradinį klasių mokytojai, taip pat, siūlytų dažniau taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus atsižvelgiant į elgesio ir/ar emocijų sunkumų pobūdį.

REKOMENDACIJOS

Tyrimo rezultatai parodė, jog sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymas kaip pagalba elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams yra aktuali ir svarbi tema. Todėl apibendrinus teorinę duomenų analizę ir socialinių pedagogų bei pradinių klasių mokytojų patirtį, siekiant taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinė klasių mokiniams, siūloma atkreipti dėmesį į tris sritis. Pateikiamos rekomendacijos mokyklos administracijai, socialiniams pedagogams ir pradinė klasių mokytojams.

Rekomendacijos mokyklos administracijai:

1. Rekomenduojama sudaryti sąlygas socialiniams pedagogams ir pradinė klasių mokytojams tobulinti žinias mokymuose susijusiuose su sąmoningumo ugdymu(si). Mokymai aktualūs socialiniams pedagogams ir pradinė klasių mokytojams, nes jiems trūksta žinių, kaip taikyti sąmoningumo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinė klasių mokiniams.
2. Rekomenduojama pradinė klasių tėvams organizuoti šviečiamuosius praktinius seminarus mokyklose, kaip skatinti sąmoningo ugdymą namuose.
3. Rekomenduojama mokykloje įkurti sąmoningumo ugdymo(si) patalpą su sąmoningumo ugdymo(si) medžiaga, kurioje vaikai galėtų pertraukų metu užėiti ir ramiai praleisti laiką. Ši patalpa galėtų būti pritaikyta socialinių pedagogų darbui su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančiais pradinė klasių mokiniais.

Rekomendacijos socialiniams pedagogams:

1. Rekomenduojama socialiniams pedagogams papildomai užsiimti su elgesio ir/ar emocijų sunkumais susiduriančiais mokiniais taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus.
2. Rekomenduojama socialiniams pedagogams diegti neformalaus ugdymo būrelius, kurių metu kūno judesio, kvėpavimo ir kitų sąmoningumo ugdymo metodų pagalba būtų skatinamas mokinių turinčių elgesio ir/ar emocijų sunkumus sąmoningumas.
3. Rekomenduojama socialiniams pedagogams įtraukti pradinė klasių mokytojus į sąmoningumo ugdymą, regiant praktinius seminarus. Supažindinant mokytojus su sąmoningumu, jo teikiama nauda bei sąmoningumo ugdymo(si) praktikomis skirtomis įvairaus amžiaus mokiniams.
4. Tyrimas išryškino, kad tėvai mažai įsitraukia į sąmoningumo ugdymą(si), todėl socialiniams pedagogams rekomenduojama skatinti tėvus namuose naudoti sąmoningumo ugdymo(si) metodus, socialiniai pedagogai taiko mokykloje užtikrinant darbo tęstinumą.

Rekomendacijos pradinė klasių mokytojams:

1. Rekomenduojama pradinė klasių mokytojams naudoti socialinių pedagogų rekomenduojamus sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems jaunesniojo amžiaus mokiniams.

2. Rekomenduoja klasėje įvesti sąmoningumo ugdymo pertraukėles, kurių metu taikant sąmoningumą skatinačias užduotis, pratimus ar istorijas būtų ugdomas mokinių sąmoningumą.
3. Rekomenduojama pradinių klasių mokiniams klasėje sukurti ramybės kampelį, kuriame vaikai galėtų savarankiškai ugdytis sąmoningumą.

LITERATŪRA

- Ališauskas A., Šimkienė L. 2013. Mokytojų patirtys, ugdant mokinius, turinčius elgesio ir (ar) emocijų problemų. *Socialinis ugdymas*, Nr. 1 (28), p. 51 – 61.
- Ambrukaitis J. 1996. Specialiųjų poreikių vaikai. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
- Ames C., Archer J. 1988. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation process. *Journal of Educational Psychology*, vol. 80(3), 260-267, p. 37-46.
- Antinienė D., Lekavičienė R. 2015. Emocinis intelektas: Lietuvos jaunimo tyrimas. Kaunas: Technologija.
- Bardack, S., Herbers J. E., Obradović J. 2017. Unique contributions of dynamic versus global measures of parent-child interaction quality in predicting school adjustment. *Journal of Family Psychology*, 31(6), p. 649–658.
- Barkauskaitė M. 2006. Suaugusiųjų pedagogikos gairės: metodinė priemonė, skirta bakalaurams, magistrams, pedagogams. Vilnius: VPU.
- Beauchemin J., Hutchins T. L., Patterson F. 2008. Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities. *Complementary Health Practice Review*, vol. 13(1), p. 34-45.
- Belle Th. J. 2000. The Changing Nature of Nonformal Education in Latin America//La, *Comparative Education*. Vol. 36, Issue 1. *Education Research Complete*, p. 23-29.
- Biliūnienė J., Miltelienė L. 2013. Tėvų, įveikiančių vaiko elgesio ir emocijų sunkumus, patirtis: anketinės apklausos rezultatų analizė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, Nr. 2 (40), p. 25-32.
- Bitinas B. 2000. Ugdymo filosofija. Vilnius: Enciklopedija.
- Bitinas B. 2006. Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas. Vilnius: Kronta.
- Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiunaitė V. 2008. Kokybinių tyrimų metodologija. Klaipėda: S. Jokužio leidykla – spaustuvė.
- Bogels S., Hoogstaf B., Van Dun L., De Schutter S., Restifo K. 2008. Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, vol. 36(2), p. 193-209.
- Budrienė A. 1995. Meditacija etikos pamokose. Vilnius: Ethos.
- Bunevičius R., Dembinskas A. 1997. The assessment of preschool children emotional and behavioural problems with cbcl / 1½-5 and c-trf dsm-oriented scales. Kaunas: Medicina.

- Cahn B.R., Polich J. 2006. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, vol. 132, p. 180–211.
- Carter O., Economo K., Jalleh G., Lin Ch., Stewart S., Sullivan D. 2010. The importance of public education campaigns in raising awareness and support for smokefree car legislation in Western Australia// *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, vol. 34(1), p. 92–93.
- Cornish, U., Ross, F. (2004). *Social Skills Training for Adolescents with General Moderate Learning Difficulties*. London: Jessica Kingsley.
- Delfos M. F. 2004. *Children and behavioural problems: anxiety, aggression, depression and ADHD: a biopsychological model with guidelines for diagnostics and treatment*. London: Jessica Kingsley.
- Duoblienė L. 2007. *Ideologizuotos švietimo kaitos teritorijos*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Fisher R. 2006. Still Thinking: The Case for Meditation with Children. *Thinking Skills And Creativity*, vol. 1(2), p. 146-151.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., Smokowski, P. R., Day, S. H., Terzian, M. A., Rose, R. A., Guo S. (2005). Social Information-Processing Skills Training to Promote Social Competence and Prevent Aggressive Behavior in the Third Grade. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (6) 1045–1055.
- Freire P. 2000. *Kritinės sąmonės ugdymas*. Vilnius: Tyto alba.
- Freire P. 1970. *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Seabury.
- Freire P. 2000. *Kritinės sąmonės ugdymas*. Vilnius: Tyto alba.
- Gaižauskaitė I., Valavičienė N. 2008. *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu*. Vilnius: VĮ Registrų centras.
- Galkienė A. 2005. *Heterogeninių grupių didaktika: specialieji poreikiai bendrojo lavinimo mokykloje*. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
- Geležinienė R. 2011. Elgesio ir emocijų sutrikimų turinčio mokinio įgalinimas skatinant dalyvavimą ugdymo procese. *Specialusis ugdymas*, Nr. 1 (24), p. 128 – 138.
- Geležinienė R., Vasiliauskienė V., Vyšniauskienė A. 2010. *Metodinių rekomendacijų „Mokomės kartu“*. Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras.
- Gendron M., Royer E., Bertrand R., Potvin, P. 2004. Behaviour disorders, social competence and the practice of physical activities among adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties*. vol. 9(4), p. 249-59.
- Germer C. K., Siegel R. D., Fulton P. R. 2005. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.

- Girdzijauskienė S. 2006. Kokybinis interviu. Metodiniai nurodymai. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
- Gordon T. 2003. Teacher effectiveness training: the program proven to help teachers bring out the best in students of all ages. New York: Three Rivers Press.
- Gotink A. R., Meijboom R., Vernooij W., MarionSmits M.G. MyriamHunink S. 2016. Brain and Cognition [interaktyvus]. LieDM, [žiūrėta 2020 m.sausio 15 d.]. Prieiga per Internetą: <<http://distance.ktu.lt/livan/>>. vol. 108, p. 32-41.
- Hallahan D., P. Kauffman J. M. 2003. Ypatingieji mokiniai: specialiojo ugdymo įvadas. Vilnius: Alma littera.
- Hallahan D. P., Kauffman J. M. 2003. Ypatingieji mokiniai. Vilnius: Alma litera.
- Yoo J., Lee I. The Effects of School-Based Maum Meditation Program on the Self-Esteem and School Adjustment in Primary School Students. Global journal of health science., vol 5(4)., 15 - 29 p.
- Yoo J., Lee D., Lee I., N., Park J., Yoon M., Yu B. 2016. The Effects of Mind Subtraction Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea. Journal of pedriatic nursal., vol. 31(3)., 23-33 p.
- Jull S. K. 2008. Emotional and behavioural difficulties (EBD): the special educational need justifying exclusion. Journal of research in special education needs, 8(1), 13–18.
- Juškelienė V. Ustilaitė S. 2010. Brandos egzamino baimė: XI-XII klasių mokyklinio nerimo baimės raiškos ypatumai. Visuomenės sveikata, vol. 3(50).
- Kabat Zinn J. 2004. Wherever You go, There you are: mindfulness meditation in everyday life. The Scientific Psychology Journal, vol. 7, p. 30–43.
- Kirtiklytė K., Malinauskienė V. 2011Moksleivių vidinės darnos, psichologinės aplinkos ir psichologinės būsenos sąsajos Kauno vidurinės mokyklos duomenimis. Visuomenės sveikata. Vol. 2(53). 102-109 p.
- Kennedy A. S., Pigott T. M. 2012. Title Registration for a Systematic Review: Social competence interventions for preschool-aged children with special needs in general and inclusive early childhood settings. The Campbell Collaboration, 2.
- Kirp D.L. 2014. Meditation Transform Roughest San Francisco Schools. SFGATE [interaktyvus]. [žiūrėta 2020 m. vasario 20 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditationtransforms-roughest-San-Francisco-5136942.php>>.

- Kolbergytė A. 2012. Sąmoningumo ugdymo akcentai: požiūriai ir interpretacijos. Vilnius.
- Kuyken W., Weare K., Ukoumunne O.C., Vicary R., Motton N., Burnett R., Cullen C., Hennelly S., Huppert F. 2013. Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, vol. 203(2), p. 126-131.
- Langeveld, J.H., Gundersen, K.K., Svartdal, F. 2012. Social Competence as a Mediating Factor in Reduction of Behavioral Problems. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 31 (2), 1–19.
- Liehr P., Diaz N. 2010. A Pilot Study Examining the Effect of Mindfulness on Depression and Anxiety for Minority Children. *Archives of Psychiatric Nursing*, vo. 24(1), p. 69–71.
- Lietuvos Respublikos Švietimo Mokslo Ministerijos ministro įsakymas „Dėl Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašo patvirtinimo“ 2011 liepos 13 d. Nr. V1265/V-685/A1-317. Valstybės žinios, 2011-07-21, Nr. 93-4428. Vilnius.
- Lyness D, 2017. Kids Mindfulness [interaktyvus]. Vilnius: Lietuvos akademinė bibliotekų tinklas [žiūrėta 2020 m. sausio 10 d.]. Prieiga per Internetą: <<https://kidshealth.org/en/kids/mindfulness.html>>
- Lukošienė D. Vertybių ugdymas – asmens profesinės ir dvasinės raidos pamatas. Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos [interaktyvus]. [žiūrėta 2020-01-10]. <<http://esf.vdu.lt/esf/esf0013/downloads/str11.pdf>>.
- Maag J. W. 2005. Social Skills Training for Youth With Emotional and Behavioral Disorders and Learning Disabilities: Problems, Conclusions, and Suggestions. *Exceptionality*, 13(3), 155-172.
- Maceina, A. Raštai. T. VIII. (Sudarė A. Rybelis) Vilnius: Mintis, 1987–2002. Iš Lietuvos filosofijos palikimo: LF [interaktyvus]. [žiūrėta 2012 -07-26]. Prieiga per Internetą: <<http://maceina.lt/pdf/ugdymofilosofija.pdf>>.
- Marchand W.R., Radiol J. 2014. Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. *Medicina* [interaktyvus], vol. 6(7), [žiūrėta 2020 m. vasario 5 d.], 471–479 p.. Prieiga per Internetą: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4109098/>>.
- Margolis E., Laurence S. 2011. Learning matters: The role of learning in concept acquisition, vol. 26, Nr. 74 (27), 40–45p.
- Martišienė S. 2015. Elgesio ir emocijų sutrikimų turinčių ugdytinių socialinių įgūdžių ugdymo pokyčių analizė. Šiauliai.

Mindfulness-Based Stress Reduction Research Summary. 2005. University of Massachusetts Medical School [interaktyvus].Nr. 1 [žiūrėta 2020-02-10], 1-10 p. Prieiga per internetą: <https://palousemindfulness.com/docs/research_summary.pdf>.

Napoli M., Krech P. R., Holley L. C. 2005. Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, vol. 21(1), 99-125. DOI: 10.1300/J370v21n01_05.

Osho. 2012. Naujo gyvenimo būdo įžvalgos. Vilnius: Meilės kelias.

Patton M. 1990. Qualitative evaluation and research methods. Beverly Hills, CA: Sage.

Poulou M. 2005. The prevention of emotional and behavioural difficulties in schools: Teachers' suggestions. *Educational Psychology in Practice: theory, research and practice in educational psychology*. 21 (1). 37-52 p.

Rakštikas P. 2019. Staigmena gyventi. Vilnius: Alma littera.

Randima F. 2013. Measuring the Efficacy and Sustainability of a Mindfulness-Based In-Class Intervention. *Mindful school* [interaktyvus], Nr. 5 [žiūrėta 2017-02-10]. Prieiga per Internetą: <<http://www.mindfulschools.org/pdf/Mindful-Schools-Study-Highlights.pdf>>.

Ridders W., Lawrence D., Hafekost J., Zubrick S. R. 2016. Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia [interaktyvus]. *BMC Public Health*, 16/399, 1-16 [žiūrėta 2020 m. vasario 15 d.]. Prieiga per Internetą: <https://www.researchgate.net/publication/303091075_Internet_use_and_electronic_gaming_by_children_and_adolescents_with_emotional_and_behavioural_problems_in_Australia_-_Results_from_the_second_Child_and_Adolescent_Survey_of_Mental_Health_and_Wellbeing> .

Rupšienė L. 2007. Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija. Klaipėda: KU leidykla.

Rupšienė L., Grikštienė J. 2007. Socialinių pedagogų bendradarbiavimas su paauglių tėvais, vykdamas mokyklos nelankymo prevenciją. *Tiltai*, 2 (39).

Shapiro, L. E 2004. 101 ways to teach children social skills. A ready to use, reproducible activity book. United States of America.

Stulpinas T. 1993. Ugdymo principai. Šiauliai: ŠPL.

Suttie J. 2017. When Teachers Get Mindfulness Training, Students Win. Greater Good. *The Science of a Meaningful Life* [interaktyvus]. Nr. 9 [žiūrėta 2020-01-05]. Prieiga per internetą:

<http://greatergood.berkeley.edu/article/item/when_teachers_get_mindfulness_training_students_w_in>.

Tang Y., Hölzel K. B., Posner M. I. 2015. The neuroscience of mindfulness meditation [interaktyvus], Nr. 5 (4) [žiūrėta 2020 m. kovo 14 d.], 55–71 p. Prieiga per Internetą: <<https://www.nature.com/articles/nrn3916>>.

Tidikis R. 2003. Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius : Lietuvos teisės universiteto Leidybos centras.

Tidikis R. 2003. Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas

Van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. 2012. The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*: [interaktyvus], vol. 21(1), 139–147 p. Prieiga per Internetą: <<http://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>>.

Verdonk P., Benschop Y., Hanneke de Haes Mans L.; Lagro-Janssen T. 2009. Should you turn this into a complete gender matter? Gender mainstreaming in medical education, *Gender and Education*, vol. 21(6), p. 110-120.

Weare K. 2012. Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. The Mindfulness In Schools Project [interaktyvus], Mood Disorders Centre: [žiūrėta 2017-03-01]. Prieiga per Internetą: <<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary2012.pdf>>.

Interviu klausimai socialiniams pedagogams

Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti pradinėjų klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus

Socialinių pedagogų informacija apie elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčius mokinius

1. Kaip apibūdintumėte elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintį mokinį?
2. Su kokiais mokymosi sunkumais susiduria elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys pradinėjų klasių vaikai?

Elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčių mokinių ugdymas(is) tankant sąmoningumą ugdančius metodus jaunesniojo amžiaus vaikams

3. Kaip Jūs suprantate sąmoningumą?
4. Kokius sąmoningumo ugdymo(si) metodus taikote siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocinius sunkumus?
5. Ar svarbus sąmoningumo ugdymas(is) elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėjų klasių mokiniams?
6. Kaip parenkate elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams sąmoningumą skatinančius metodus?
7. Ar pastebite, kad taikant sąmoningumą skatinančius metodus gerina elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių būklę? Iš ko pastebite?

Bendradarbiavimas su pradinėjų klasių mokiniais ir jų tėvais

8. Kaip bendradarbiaujate su pradinėjų klasių mokytojais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams?
9. Su kokiais iššūkiais susiduriate bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriančių vaikų tėvais, taikant sąmoningumą skatinančių metodų pagalbą?

Socialinių pedagogų kompetencija

10. Iš kur Jūs, gaunate informacijos, žinių apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinėjų klasių mokiniams?
11. Kokių žinių trūksta, taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams?

Pasiūlymai

12. Kokios pagalbos pasigendante, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumų turintiems pradinėjų klasių mokiniams?

13. Kokie būtų Jūsų pasiūlymai, sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams?

Interviu klausimai pradinių klasių mokytojams

Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti pradinių klasių mokiniams elgesio ir/ar emocinius sunkumus

Pradinių klasių mokytojų informacija apie elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčius mokinius

1. Su kokiomis problemomis susiduriate ugdant elgesio ir/ar emocinius sunkumus turiančius mokinius savo klasėje?
2. Kaip dažnai tenka kreiptis į socialinį pedagogą dėl mokinių turinčių elgesio ir/ar emocinius sunkumus?
3. Kokios pagalbos sulaukiate iš socialinių pedagogų dėl elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančių mokinių?

Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai padedant įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus

4. Ar esate pastebėję, jog socialiniai pedagogai taikytų sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocijų problemas? Jei taip, kokius?
5. Ar, Jūsų manymu, yra svarbūs socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(is) metodai elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams? Kodėl?
6. Kokius rekomenduotus socialinio pedagogo taikomus sąmoningumo ugdymo(si) metodus naudojate dirbant su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokiniams?
7. Ar pastebite, socialinių pedagogų taikomų sąmoningumą skatinančių metodų efektyvumą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams? Iš ko pastebite?

Bendradarbiavimas su socialiniais pedagogais

8. Kaip bendradarbiaujate su socialiniais pedagogais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams?

Pasiūlymai

9. Kokie būtų Jūsų pasiūlymai socialiniams pedagogams, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams?

TYRIMO DALYVIO SUTIKIMAS

Dėkoju, kad sutikote dalyvauti tyrime, kuris vyks 2020. 03 – 2020. 04. Atliekamas tyrimas, kurio tikslas – socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodus padedant įveikti elgesio ir/ar emocinius sunkumus pradinėse klasių mokiniais. Tuo tikslu ketinu atlikti keletą giluminių interviu su socialiniais pedagogais ir pradinėse klasių mokytojais, ir remdamasi šia informacija parengti tyrimo ataskaitą. Tyrimo duomenys bus panaudoti rengiant magistro baigiamąjį darbą. Jeigu Jums kils klausimų dėl tyrimo metodo ir viso tyrimo, galite bet kada juos man užduoti (mūsų susitikimų metu arba nurodytu telefonu). Užtikrinu, kad Jūsų klausimai, pasiūlymai, samprotavimai yra labai svarbūs, nes padeda kokybiškai atlikti tyrimą.

Jūsų dalyvavimas šiame tyrime yra savanoriškas: galite pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu dėl bet kurios priežasties, neperspėję, ir pasiimti visą apie Jus surinktą informaciją. Pažadu, kad tikras Jūsų vardas ir Jūsų paminėtų kitų asmenų vardai nebus naudojami nei viename iš tyrimo etapų: nei renkant duomenis, nei rengiant tyrimo ataskaitą. Visais atvejais bus vartojami tik slapyvardžiai. Jeigu Jūs leisite daryti vaizdo arba garso įrašą, pažadu, kad jie bus naudojami tik tyrimo tikslais ir jokiais kitais atvejais. Jeigu pageidaujate, jie gali būti Jums gražinti iš karto atlikus tyrimą arba sunaikinti.

Remdamasi interviu metu iš Jūsų gautais duomenimis, parengsiu ataskaitą apie Jūsų atvejį. Siekdama pati užsitikrinti ir Jus užtikrinti, kad ataskaita yra tiksli, šį tekstą pateiksiu Jums susipažinti. Kitiems žmonėms pažadu duoti šį tekstą tik jums sutikus. Pažadu Jums atsiųsti galutinės tyrimo ataskaitos kopiją, kad galėtumėte su ja susipažinti ir pasiūlyti, ką reikėtų keisti (jeigu manysite, kad reikia).

Ar leidžiate cituoti Jūsų pasisakymus? Taip.....Ne.....

Ar leidžiate daryti garso įrašą? Taip.....Ne.....

Tyrimo dalyvė (slapyvardis)

Sutinku (parašas).....Data.....

Tyrėja Julija Rimkutė, gyvenanti Naujakiemio g. 4-8,

Klaipėda. Tel. 8-641-20282

juljarimkute@gmail.com

Sutinku (parašas).....Data.....

2 lentelė. Elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčio mokinio apibūdinimas

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Elgesio ir/ar emocinius sunkumus turinčio mokinio apibūdinimas	5	Nedėmesingumas	5	S1. Išsiblaškytas pamokos metu atliekant darbus. S2. Elgesio ir emocinius sunkumus patiriantys mokiniai sutelkia dėmesį tik labai trumpam laiko tarpui pamokos metu. S3. Neišlaiko dėmesio per pamokas. S4. S5. Nepavyksta susikaupti per pamokas
		Impulsyvumas	5	S1. Jiems sunku išbūti eilėje einant kartu su klase. S2. Tokiems vaikučiams labai sunku atidėti savo norus. Jie nori „čia ir dabar.“ S3. Dažnai neužbaigia pradėto darbo iki galo, greitai keičia veiklas. S4. Jie negeba planuoti savo veiksmų bei pasirinkimų. S5. Nepaiso taisyklių. Impulsyviai jas laužo.
		Hiperaktyvumas	4	S1. Nenusėdi vietoje per pamokas, blaškosi“ S2. Jiems labai sunku nusėdėti ramiai vienoje vietoje“..., S3. Neužbaigia pradėto darbo iki galo, nori judėti. Sukinėjimasis, pastovus bildenimas, garsų skleidimas. S4. Aktyvus bėgiojimas pertraukų metu.
		Emociniai protrūkiai	3	S2. Patyrus nesėkmes jie greitai supyksta. S3. Gali net pradėti elgtis agresyviai S5. Dažnai jaučia labai stiprias emocijas. Liūdesį, nerimą, gali lydėti pyktis, agresija.

		Užmaršumas	2	S1. Dažnai pamiršta, kur būna pasidėję savo daiktus S4. Neatsimena arba iš karto užmiršta namų darbus, jų neprisimena.
--	--	------------	---	---

3 lentelė. Socialinių pedagogų nuomonė apie mokymosi sunkumus su kuriais susiduria elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys pradinių klasių vaikai

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Mokymosi sunkumai su kuriais susiduria elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantys pradinių klasių vaikai	5	Savireguliacijos sunkumai	4	S1. Tokie vaikai negirdi užduoties, dažnai perklausia. S2. Pamokos metu neranda užduotos užduoties. S3. Neatlieka darbo iki galo. S4. Nurašo tekstą su klaidomis, lėtai skaito. Pamokų metu nedirba, užsiima pašaliniais dalykais.
		Elgesio problemos	3	S2. S5. Netinkamu elgesiu trukdo dirbti klasėje sau ir kitiems klasės draugams“ S4. Reikalauja pastovaus dėmesio iš mokytojo, todėl nukenčia kiti moksleiviai.
		Santykių su bendraamžiais problemos	2	S1. Sunkumų kyla bendraujant su bendraamžiais, dažnai jie nori būti lyderiais. S4. Sunkiai laikosi bendraamžių nustatytų žaidimų taisyklių, todėl sunkiai senkasi bendrauti su kitais klasės vaikais.

4 lentelė. Socialinių pedagogų sąmoningumo teiginio apibūdinimas

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Sąmoningumo apibūdinimas	5	Kryptingas dėmesys	3	S1. Sąmoningumas reikalauja tikslingai (specialiai) sutelkti dėmesį. S3. Sąmoningai pastebime pojūčius ir savo atsaką į tuos pojūčius. S4. Mes pastebime, kai mūsų mintys klajoja ir kai jos taip elgiasi, mes galime dėmesį susigrąžinti atgal.
		Dėmesio sutelkimas	1	S2. Praktikuodami sąmoningumą mes susitelkiame į tai, kas vyksta dabar.
		Sugebėjimas priimti patirtį, tokią, kokia ji yra	1	S5. Būdami sąmoningi mes nebėgame nuo patirčių dėl to, kad ji buvo gera ar bloga, o jei tai ir darome, tai tiesiog pastebime ir ją stengiamės paleisti, prie jos neprisirišti.

5 lentelė. Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Socialinių pedagogų taikomi sąmoningumo ugdymo(si) metodai	5	Dėmesio sutelkimo	3	S2. Atėjus į mokytojos iškvietimą ir išsivedus sunerimusį ar blogai besielgiantį vaiką, pirmiausia vaiką mokiniu įvardinti savo kūno pojūčius ir emocijas, kurias jis jaučia. S4. Norint vaikui padėti bei labiau suprasti save, labai svarbu jį mokyti atpažinti emocijas, kurias jis jaučia. S5. Skatinu užduoti sau klausimą: ką jaučia mano kūnas?“...).
		Kūno pojūčių ir emocijų skenavimas	2	S1. Lėtai skaičiuoti atbuline tvarka. S3. Galvoti ką nors raminančio. Kalbėtis su savimi.
		Kvėpavimo techniko	1	S2. Tris kartus giliai įkvėpti. Sąmoningas gilus įkvėpimas ir iškvėpimas kvėpuojant pilvu.

6 lentelė. Socialinių pedagogų nuomonę apie sąmoningumo ugdymo(is) svarbą elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėjų klasių mokiniams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Sąmoningumo ugdymo(is) svarba elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėjų klasių mokiniams	5	Sugdymas yra svarbus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams.	5	<p>S1. Matyti save, priimti save, save gerbti, natūraliai pradėti suprasti, kad kitas taip pat vertas būti priimtas ir gerbiamas. O toks suvokimas iškart mažina elgesio ir/ar emocijų keliamus rūpesčius.</p> <p>S2. Nes jų tiesiog mažėja. Todėl, mano manymu yra svarbu mokytis elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčius mokinius sąmoningumo.</p> <p>S3. Sąmoningumą ugdantys metodai yra labai svarbūs, dėl emocijų valdymo. Kai sakome – valdymas, suvokiame, kad tai – kontrolė.</p> <p>S4. S5. Sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/emocijų sutrikimų turintiems vaikams padeda geriau pažinti save, o kai geriau pažįsti, lengviau dalyvauji socialinėje erdvėje).</p>

7 lentelė. Socialinių pedagogų parenkami sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Kaip Socialinių pedagogų parenkami sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams	5	Socialiniai pedagogai renkasi sąmoningumo ugdymo(si) metodus pagal išsikeltus mokiniui pagalbos tikslus	3	<p>S2. Jei siekiu, jog mokinys taisytų savo netinkamą elgesį, skatinu jį dažniau sustoti ir apgalvoti, nes mano tikslas, jog jis pradėtų galvoti.</p> <p>S4. Taikau pagal tai, kokias mokinio savybes noriu paskatinti, o kurias numalšinti.</p> <p>S5. Mano tikslas yra padėti elgesio ir/ar emocijų vaikams įsisamoninti, kas su jais vyksta ir kodėl jie tiek patiria sunkumų, pagal tai mokau juos sąmoningumo ugdymo(si) metodu.</p>
		Socialiniai pedagogai renkasi pagal individualius ugdytinio ypatumus	2	<p>S1. Skatinu geriau pažinti save.</p> <p>S3. Jautresnį vaiką mokau nebijoti ir rizikuoti, priimti patirtį.</p>

8 lentelė. Socialinių pedagogų nuomonę apie sąmoningumą skatinančių metodų gerina efektyvumą ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių būklę

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Sąmoningumą skatinantys metodai gerina elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių būklę	5	Tobulėja elgesio valdymo įgūdžiai	3	S1. Vaikai, kurie taiko sąmoningumo technikas, mažiau įsivelia į konfliktus. S2. Suvokdami save ir juos užplūstančias emocijas, jie geriau suvaldo dėl to kylančias elgesio problemas, kurių pasitaiko mažiau. S3. Stebint vaiką pertraukos metu, matau, jog jis susinervino ir pagal ankstesnę jo elgesio moodelį, būtų pradėjęs agresyviai elgtis: muštis, trankyti, mėtyti papuolusius daiktus, tačiau jis pajautęs grėsmę pasišalino iš tos vietos į ramesnę, kurioje galėjo neturkdomas suvaldyti įsismarkavusias emocijas.
		Stiprėja motyvacija	4	S2. S4. Jie pradėda norėti išitraukti į veiklas, kurių anksčiau vengdavo. S3. Taikydami sąmoningumo ugdymosi metodus, jie nustebina ne tik save, bet ir savo bendraamžius, dėl to stiprėja jų motyvacija stengtis, jautis į socialinius ratus. S5. Supranta, jog jie nėra bejėgiai, gali keistis.
		Greitesnis nusiramimas	1	S1. Įvardijus savo konkrečias emocijas, jiems pasidaro ramiau, todėl nusiramimo laikas sutrumpėja.

		Turtingesni emocinis žodynas	5	<p>S1. Aiškiau ir konkrečiau pasako savo juntamas emocijas.</p> <p>S2. Sugeba įvardinti emocijas, ko anksčiau iš vis nesugebėdavo.</p> <p>S3. Atpasakodamas arba įmituodamas situacijas nevengia nurodyti, kokias emocijas jis juto.</p> <p>S4. Pasako, kokių emocijų vedamas jis taip pasielgė.</p> <p>S5. Turtingesnis emocinis žodynas.</p>
--	--	---------------------------------	---	--

9 lentelė. Socialinių pedagogų bendradarbiavimas su pradinių klasių mokytojais

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Socialinių pedagogų bendradarbiavimas su pradinių klasių mokytojais	5	Abipusis, socialinių pedagogų ir pradinių klasių mokytojų bendradarbiavimas skatinant mokinius naudoti sąmoningumo metodus	5	<p>S1. Supažindinu pradinių klasių mokytojus su sąmoningumą skatinančiais metodais, kuriuos siūlau taikyti mokiniams, aptariame kartu, kaip būtų galima padėti vaikams, pav. raginti daugiau kvėpuoti.</p> <p>S2. Aptariame pradinių klasių mokytojais, jeigu vaikas dažniau naudos metodus, tai ir geriau juos taikys, jam labiau padės.</p> <p>S3. Kalbamės apie sąmoningumą ugdančių metodų naudą per susirinkimus.</p> <p>S4. Susirinkimų metu, su pradinių klasių mokytojais, pagal pliusų skaičių pamato kiek kartų jų auklėtinis taikė sąmoningumo metodus, tada susirūpina ir pradeda savo auklėtinį skatinti dar labiau.</p> <p>S5. Su pradinių klasių mokytojais aptariame, kaip skatinti vaikus ir jiems padėti naudoti sąmoningumo technikas.</p>
		Pradinių klasių mokytojų įtraukimas į sąmoningumo praktikas	2	<p>S1. Pasitariame su pradinių klasių mokytojais, kad pajautę stresą, pyktį ar nerimą, jie pabandys naudoti sąmoningumo technikas.</p> <p>S3. Rekomenduoju namuose pradinių klasių mokytojams</p>

				išbandyti kvėpavimo technikas, taip leidžiančias jiems atsipalaiduoti ir nuimti dienos patirtą stresą.
--	--	--	--	--

10 lentelė. Iššūkius, kuriuos patiria socialiniai pedagogai bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių tėvais

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Iššūkius, kuriuos patiria socialiniai pedagogai bendradarbiaudami su elgesio ir/ar emocijų sunkumus turinčių mokinių tėvais	5	Tėvai slepia informaciją apie vaiko patiriamus sunkumus	1	S1. Tėvai nesako tiesos, tėvai bando vaiką pateisinti, kurią visi susitelkdami galėtume vaikui padėti.
		Tėvai nesidomi taikomais metodais ir efektyvumu	2	S3. Tėvai nesidomi, kaip pagalba jų vaikui yra suteikia. Jie nori pamatyti tik teigiamą rezultatą. S4. Jeigu tėvai nenori ieškoti alternatyvių pagalbos vaikui metodų, tokiu pavyzdžiu jie demotyvuoja savo vaikus.
		Tėvų užimtumas	2	S2. Tėvai daug dirba, sunku pripašyti, jog ateitų susipažinti su pagalba, kuri yra teikiama jų vaikams. S5. Reikia tėvams nuolat priminti, kokią naudą gali suteikti taikomi sąmoningumo metodai.

11 lentelė. Socialinių pedagogų gaunama informacija, žinios apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinėjų klasių mokiniams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Socialinių pedagogų gaunama informacija, žinios apie sąmoningumą ugdančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems pradinėjų klasių mokiniams	5	Asmeninės patirties	3	S1. Iš asmeninės patirties. S2. Iš asmeninio domėjimosi šia tema. S5. Stresas darbe privertė ieškoti būtų ir metodų kaip jį įveikti. Atradus sąmoningumą, kilo mintis jį taikyti ir vaikams, kuriems kyla elgesio ir/ar emocijų problemų.
		Darbo praktika	2	S1. Iš sukauptos darbo praktikos. S2. Iš darbo praktikos.
		Gerosios kolegų patirties	2	S3. Pasitariame su kolegomis. S4. Pasidaliname žiniomis su kolegėmis.
		Seminarų	2	S2. Gaunu žinių iš seminarų. S3. Informacija seminarų metu.
		Informacinių leidinių	3	S3. Internetu, anglų kalba, yra nemažai straipsnių, pav. „Mindfulness methods”. S4. Metodiniai leidiniai skirti elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams.

				S5. Skaitau mokslinę literatūrą.
--	--	--	--	----------------------------------

12 lentelė. Žinių trūkumas socialiniams pedagogams taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Žinių trūkumas socialiniams pedagogams taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams	5	Informacinių užsiėmimų socialiniams pedagogams	1	S1. Galėtų vykti informaciniai užsiėmimai dėl sąmoningumo metodų taikymo pradinių klasių mokiniams.
		Psichologo patarimų	1	S2. Trūksta psichologo patarimų.
		Straipsnių	1	S3. Labai trūksta straipsnių ir medžiagos lietuvių kalba, kaip panaudoti ir taikyti sąmoningumą skatinančius metodus.
		Papildomos informacijos, taikant sąmoningumą skatinančius metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus turintiems vaikams.	3	S1.Nėra informacijos. S4. Trūksta informacijos, norėčiau giliau, konkrečiau sužinoti apie sąmoningumo ugdymo(si) metodus. S5. Yra bendros žinios tik apie sąmoningumą, o apie sąmoningumo ugdymo(si) metodus informacijos labai mažai.

13 lentelė. Socialinių pedagogų pasigendama pagalba taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumų turintiems pradinių klasių mokiniams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Socialinių pedagogų pasigendama pagalba taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumų turintiems pradinių klasių mokiniams	5	Pasigenda pagalbos iš mokinių tėvų	1	S1. Labiausiai pasigendu pagalbos iš mokinių tėvų. S2. Pagalbos iš mokinių tėvų. S3. Tėvai daugiau turėtų raginti vaikus taikyti socialinių pedagogų rekomenduojamus metodus. S4. Pasigendu pagalbos iš tėvų, raginu, kad tėvai prisidėtų prie pagalbos, kuri yra taikoma mokykloje.
		Pasigenda administracijos palaikymo, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus	1	S4. Administracija nori, jog elgesio ir emocijų sunkumų turintys mokiniai nekeltų problemų ir teigiamas poveikis jų elgesyje įvyktų staiga. Tačiau, taikant sąmoningumo(si) metodus rezultatas ateina palaiptai, bendradarbiaujant visoms pusėms, mokyklai-tėvams-mokiniams.

14 lentelė. Socialinių pedagogų pasiūlymai dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėse klasių mokiniams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Socialinių pedagogų pasiūlymai dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinėse klasių mokiniams	5	Pradinėse klasių mokinių tėvams reikia labiau įsitraukti į socialinių pedagogų rekomenduojamas sąmoningumo ugdymo(si) veiklas.	3	S1. Tėvai turi rasti kantrybės ir valios taikyti rekomenduojamus sąmoningumo ugdymo(si) metodus. S2. Kartu su vaiku praktikuojant sąmoningumo metodus, ieškoti įdomių patirčių S4. Vaikams mokytis iš tėvų pavyzdžio.
		Mokykla galėtų organizuoti informacinius ir praktinius užsiėmimus pradinėse klasių mokytojams.	1	S3.Mokyklos administracija galėtų organizuoti informacinio ir praktinio pobūdžio užsiėmimus, dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo elgesio ir emocijų sunkumų turinčių pradinėse klasių mokinių.

15 lentelė. Problemomis su kuriomis susiduria pradinių klasių mokytojai ugdant elgesio ir/ar emocinius sunkumus turiančius mokinius savo klasėje

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Problemomis su kuriomis susiduria pradinių klasių mokytojai ugdant elgesio ir/ar emocinius sunkumus turiančius mokinius savo klasėje	5	Netinkamas mokinio elgesys	3	M2. Mokinys elgiasi agresyviai, chamiškai. M3. Trukdo pamokos eiga, dominuoja negatyvus elgesys, toliau pamokos eiga šiems mokiniams būna nebenaudinga. M5. Kelia konfliktus tarp bendraklasių, taip kenkdami sau ir kitiems mokiniams.
		Destruktyvumas	1	M4. Pamokos arba pertraukos metu elgiasi destruktiviai, t.y. mušasi, pravardžiuojasi.
		Mokinio dėmesio sutelkimo sunkumai	2	M1. Nedėmesingumas, nesiklauso nurodymų, blaškosi, nespėja atlikti skirtų užduočių ir tada prasideda pykčio priepuoliai. M4. Nesiklauso, neatlieka skirtų užduočių, nesukaupia dėmesio, išblaško pamokos darbą.

16 lentelė. Pradinių klasių mokytojų kreipimosi į socialinius pedagogus dėl mokinių turinčių elgesio ir/ar emocinius sunkumus dažnumas

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Pradinių klasių mokytojų kreipimosi į socialinius pedagogus dėl mokinių turinčių elgesio ir/ar emocinius sunkumus dažnumas	5	Kiekvieną dieną	2	<p>M3. Į socialinį pedagogą kreipiuosi kiekvieną dieną, jog netinkamai besielgiantį vaiką pamokoje išvestų į budinčią klasę ir jam suteiktų būtiną pagalbą, o mes klasėje galėtume toliau dirbti.</p> <p>M5. Skambinu socialiniai pedagogai kas dieną, nes mano klasėje elgesio problemas turintis mokinys sunkiai išbūna pamokas. Esame sutarę, jog jei mokinys blogai elgiasi skambinu jai.</p>
		Kelis kartus per savaitę	1	<p>M1. Su socialine pedagoge susitinkame kelis kartus savaitėje, kuomet mano mokinys patiria didesnius emocinius sunkumus ar protrūkius.</p>
		Kartą per mėnesį	2	<p>M2. Kreipiuosi kartą per mėnesį, kada susitinkame aptarti mokinio turinčio elgesio ir/ar emocinius sunkumus pažangą arba regresą.</p> <p>M4. Su socialine pedagoge susitinkame kartą per mėnesį, per atvejo analizės konsultacijas, aptarti pasitaikiusias kritines situacijas su elgesio problemomis pasižyminčiu vaiku bei aptarti darbo metodus.</p>

17 lentelė. Pagalba, kurios sulaukia pradinių klasių mokytojai iš socialinių pedagogų dėl elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančių mokinių

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Pagalba, kurios sulaukia pradinių klasių mokytojai iš socialinių pedagogų dėl elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančių mokinių	5	Pašalina iš klasės blogai besielgiantį mokinį	1	M2. Paskambinus socialinei pedagogei, ji ateina ir išsiveda blogai besielgiantį mokinį iš klasės, nes kitaip pamoka nebevyktų arba būtų sužaloti kiti mokiniai.
		Padedą bendrauti su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokinio tėvais	2	M2. Tėvams jų vaikų problemos yra skaudžios, todėl dažnai kalbėtis apie pasitaikančias problemas mokykloje būna sunku. Čia ir praverčia socialinės pedagogės pagalba, bendraujant su mokinio tėvais. M4. Socialinė pedagogė padeda komunikuoti su mokinio tėvais, kadangi su elgesio problemomis pasižyminčiu mokiniu dirbu ne tik aš, bet ir socialinė pedagogė.
		Konsultuoja	1	M3. Susiduriant su pastoviomis elgesio problemomis dažnai jautiesi, jog negali nieko padaryti arba tavo metodų bagažas yra išsekęs. Todėl, socialinė pedagogė mane konsultuoja, kaip dirbti su elgesio sunkumus turinčiu mokiniu.

		<p>Rekomenduoja ugdymo(si) metodus dirbant su elgesio ir/ar emocinius sunkumus patirinačiais mokiniais</p>	2	<p>M1. M4. Socialinė pedagogė siūlo sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant sumažinti mokinio elgesio ir emocines problemas.</p>
--	--	--	---	--

18 lentelė. Pradinių klasių mokytojų pastebėjimai dėl socialinių pedagogų taikytų sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocijų problemas

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Pradinių klasių mokytojų pastebėjimai dėl socialinių pedagogų taikytų sąmoningumo ugdymo(si) metodus siekiant įveikti mokinių elgesio ir/ar emocijų problemas	5	Sąmoningo kvėpavimo technikos	3	M3. Užėjus stipriai emocijai, mokosi ją nuraminti giliai kvėpuojant. M4. Bando save nuraminti išmoktais kvėpavimo pratimais. M5. Esu mačiusi, jog socialinė pedagogė prieš aiškinantis situaciją pirmiausia bando vaiką nuraminti giliai kvėpuojant.
		Sąmoningo elgesio etapai	2	M1. Mūsų mokykloje socialinė pedagogė yra įvedusi sąmoningo elgesio etapus, .t.y. kaip turėtų reaguoti mokiniai į pasitaikiusias problemas. M2. Socialinė pedagogė moko vaikus sąmoningo elgesio žingsnių.
		Nusiramino būdai	1	M5. Sustok ir pagalvok, galvok apie raminančius dalykus, pasakyk ką jaučia tavo kūnas, pamąstytk garsiai.

19 lentelė. Pradinių klasių mokytojų naudojami socialinių pedagogų rekomenduoti sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokiniais

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Pradinių klasių mokytojų naudojami socialinių pedagogų rekomenduoti sąmoningumo ugdymo(si) metodai elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriančiais mokiniais	5	Kvėpavimo pratimai	3	M1. Klasėje ir dirbant su elgesio problemomis turinčiu vaiku mėgstu padaryti pertraukėles, kurių metus mokau juos gilaus kvėpavimo. M3. Naudoju iš socialinės pedagogės išmokus kvėpavimo pratimus, net ir fizinio lavinimo pamokose. M4. Kai matau, jog praradu vaikų dėmesį, kviečiu vaikus pakvėpuoti.
		Sąmoningo elgesio etapai	1	M4. Atsiradus problemai ją nagrinėjame pagal numatytus problemos ir sąmoningo elgesio etapus. M5. Klausiu, ką jaučia tavo kūnas, jei reikia nusiraminti, kokia yra problema, kaip ją galėčiau ją saugiai išspręsti.

20 lentelė. Pradinių klasių mokytojų nuomonė, ar socialinių pedagogų taikomi sąmoningumą skatinantys metodai efektyviai padeda elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Pradinių klasių mokytojų nuomonė, ar socialinių pedagogų taikomi sąmoningumą skatinantys metodai efektyviai padeda elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems mokiniams	5	Gerėja socialiniai santykiai su bendraamžiais	5	M1.M3. Geriau sekasi bendrauti. M2. Daugiau nori bendrauti tu draugais. M4. Gerėja jų bendravimo įgūdžiai. M5. Pagerėjo santykiai su bendraamžiais. M1. Gali labiau atsiskleisti bendraujant su klasiokais.
		Atsiradęs santūrumas elgesyje	2	M2. Dažniau suvaldo savo emocijas, negu jas paleidžia. M4. Anksčiau jis net negalvojęs mesdavo daiktus į aplink esančius žmones, dabar savo kylančias emocijas suvaldo santūriau.
		Stiprėja mokymosi koncentracija	3	M1. Pastebėjau, kad labiau susikoncentruoja. M4. Jis geba ilgesnį laiką sukonzentruoti dėmesį. M5. Seniau nemėgo rašyti, nes reikėdavo sukonzentruoti dėmesį, o dabar sugeba parašyti vis daugiau.

		Sutrumpėjęs nusiramino laikas	2	M3. Kai kalbam, jis geriau mane supranta, todėl greičiau ir nusiramina. M4. Nuosekliai taiko nusiramino metodus, greičiau nusiramina.
--	--	----------------------------------	---	--

21 lentelė. Pradinių klasių mokytojų bendradarbiavimas su socialiniais pedagogais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Pradinių klasių mokytojų bendradarbiavimas su socialiniais pedagogais, skatinant pagalbą elgesio ir/ar emocinius sunkumus turintiems jaunesniojo amžiaus vaikams	5	Socialinių pedagogų ir pradinių klasių mokytojų abipusis skatinimas vaikus taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus	2	M1. Klasėje yra pakabinti mūsų sukurti plakatai, kuriais mokiniai gali pasinaudoti. M4. Per konsultacijas pasidaliname informacija, kaip skatinti vaikus taikyti jiems siūlomus ugdymo(si) metodus.
		Supervizijos	2	M2.Socialinės pedagogės rengiamose supervizijose susipažįstame su sąmoningumo ir jo ugdymo(si) metodais pradinių klasių mokiniams. M4. Kalbamės apie šiuos metodus per rengiamas supervizijas.
		Socialinių pedagogų patarimai dėl sąmoningumo ugdymo(si) metodų taikymo	4	M2. Prašau socialinės pedagogės, kad duotų papildomos informacijos, kaip naudoti ir kaip taikyti sąmoningumo metodus. M3. Klausiu patarimo, kaip efektyviau kurti užduotis pagal sąmoningumo ugdymo(si) metodus M4.Su socialine pedagoge aptariame, kokie metodai geriausiai tiktų mokiniui. M5. Klausiu socialinės pedagogės, kokius ji metodus taiko, jog užtikrinčiau jos darbo tęstinumą.

		Sutrumpėjęs nusiramino laikas	2	M3. Kai kalbam, jis geriau mane supranta, todėl greičiau ir nusiramina. M4. Nuosekliai taiko nusiramino metodus, greičiau nusiramina.
--	--	----------------------------------	---	--

22 lentelė. Pradinių klasių mokytojų pasiūlymai socialiniams pedagogams, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams

Kategorija	Informantų skaičius	Subkategorija	Informantų skaičius	Iliustruojantys teiginiai
Pradinių klasių mokytojų pasiūlymai socialiniams pedagogams, taikant sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocijų sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams	5	Dažniau taikyti sąmoningumo ugdymo(si) metodus	3	M1. Galėtų socialiniai pedagogai dažniau ir plačiau taikyti metodus. M3. Socialinė pedagogė taiko tik keliems vaikams, galėtų taikyti ir platesniai auditorijai. M4. Kai vaikas rodo pažangą, tai pasirinkus metodus tęsia toliau, o jei ne juos nutraukia, bet mano manymu reikėtų tęstinumo.
		Socialiniai pedagogai galėtų labiau rekomenduoti sąmoningumo ugdymo(si) metodus elgesio ir/ar emocinius sunkumus patiriantiems pradinių klasių mokiniams	2	M2. Socialiniai pedagogai turėtų labiau atrinkti rekomenduojamus metodus. M5. Galėtų socialiniai pedagogai rekomenduoti arba atrinkti geriausių sąmoningumo ugdymo(si) metodus.