

NUSIRAMINIMO BŪDAI



Pradinėse klasėse mokiniai dar mokosi reguliuoti emocijas, dėmesį ir elgesį, todėl aiškūs, trumpi ir nuosekliai taikomi nusiramino būdai padeda palaikyti ramesnį darbo ritmą ir sklandesnį perėjimą nuo vienos veiklos prie kitos. Klasėje, kurioje mokosi mokinys, turintis elgesio (ar) ir emocijų sutrikimų bendros nusiramino praktikos suteikia daugiau aiškumo, pastovumo ir padeda įsitraukti kartu su visa klase.

Nusiramino būdai padeda visiems mokiniams atpažinti savo jausmus ir emocijas, sumažinti įtampą ir lengviau grįžti prie veiklų pamokose.

PAMOKA

Pamokos metu mokytojui svarbu stebėti klasės darbo ritmą ir mokinių elgesį. Mokinių nuovargį ar silpnėjantį dėmesį gali rodyti dažnesnis dairymasis, judėjimas suole, tarpusavio kalbėjimasis, pašalinė veikla ar padidėjęs triukšmas klasėje. Mokiniai prasčiau susikaupia, lėčiau pradeda ar atlieka užduotį, dažniau nukrypsta nuo veiklos. Klasėje gali būti pastebima daugiau mieguistumo požymių – žiovavimo, rąžymosi, suglebusios kūno padėties. Pasikeitęs bendras klasės darbo ritmas gali būti ženklas, kad mokiniams reikalinga trumpa pertrauka.

Pamokos metu pagalba nusiraminti gali būti planuojama iš anksto arba taikoma pastebėjus kylantį poreikį. Planuotą pagalbą verta iš anksto numatyti pamokos plane, įtraukiant 1–3 minučių pertraukas tarp veiklų. Jos gali būti taikomos po aktyvesnės užduoties, prieš atsiskaitymą, po pertraukos ar keičiant veiklos pobūdį. Trumpa pertrauka padeda išlaikyti aiškią pamokos eigą ir ramesnį darbo tempą.



Mokytojas, pastebėjęs kylantį poreikį, gali trumpam sustabdyti veiklą, įvardyti pastebėtą pokytį klasėje ir pasiūlyti konkretų nusiramino ar dėmesio sugrąžinimo veiksmą. Pamokos metu galima atlikti kelis lėtus įkvėpimus ir iškvėpimus, trumpai pasiražyti ar atlikti tempimo pratimą, pabūti tyloje, atsigerti vandens ar atlikti trumpą dėmesio sutelkimo pratimą. Aiškus mokytojo veiksmas padeda mokiniams nusiraminti ir grįžti prie veiklos.

PREVENCIJA

Nusiramino būdus svarbu mokyti ir praktikuoti ramioje klasės aplinkoje. Reguliariai taikomi kvėpavimo, judesio pratimai, dėmesio sutelkimo būdai ar sensorinės priemonės tampa mokiniams pažįstami ir prireikus juos lengviau pritaikyti.

Nusiramino būdą svarbu pasirinkti pagal tai, ko tuo metu reikia mokiniams. Jei mokiniai neramūs, daug kalba ar klasėje padidėja triukšmas, labiau tinka raminaieji būdai – lėtas kvėpavimas, tylos minutė, ramūs tempimo pratimai, dėmesio sutelkimas į aplinką ar sensorinės priemonės. Jei mokiniai pavargę, mieguisti ar vangūs, gali būti naudingesni aktyvinamieji būdai – atsistojimas, pasiražymas, keli nesudėtingi judesiai ar trumpa judesio pertrauka.

Klasėje rekomenduojama turėti bendrą susitarimą „Kaip nusiraminame?“. Jį galima sukurti kartu su mokiniams ir pateikti plakate ar kortelėse. Susitarime gali būti pateikti aiškūs nusiramino būdai: lėtai pakvėpuoti, atsigerti vandens, suskaičiuoti iki dešimties, atlikti tempimo pratimą, paprašyti pagalbos, nupiešti savo jausmą ar trumpam pabūti ramioje vietoje.

NUSIRAMINIMO BŪDAI KLASĖJE



Kvėpavimo pratimai. Su mokiniais galima atlikti trumpą, ramų kvėpavimo pratimą: lėtai įkvėpti, trumpai sulaikyti kvėpavimą ir lėtai iškvėpti. Pratimą galima kartoti kelis kartus kartu su klase, skaičiuojant ar sekant mokytojo rodomą ritmą. Toks pratimas padeda mokiniams nurimti, sulėtinti tempą ir vėl sutelkti dėmesį į veiklą.



Trumpos fizinės pertraukėlės. Klasėje galima iš anksto numatyti 1–3 minučių pertraukėles tarp veiklų. Jų metu mokiniai gali atsistoti, pasiražyti, pakelti rankas, pasukti pečius, pasistiebtį ar atlikti kelis ramius pratimus prie suolo. Pratimus verta atlikti kartu su visa klase, aiškiu ritmu ir pagal trumpus mokytojo nurodymus. Tokios pertraukėlės padeda sumažinti įtampą, atkurti dėmesį ir ramiau pereiti prie kitos užduoties.



Tylos minutė. Klasėje galima iš anksto numatyti trumpą tylos minutę po aktyvesnės veiklos, pertraukos ar ilgesnio darbo. Jos metu mokiniai ramiai pasėdi, patogiai padeda rankas, stebi kvėpavimą arba tiesiog pabūna tyloje. Mokytojas gali trumpai priminti, kad šis laikas skirtas sustoti, nurimti ir pasiruošti kitai veiklai. Tokia praktika padeda sumažinti triukšmą, sulėtinti darbo tempą ir ramiau pereiti prie mokymosi.



Emocijų kortelės. Klasėje galima naudoti emocijų korteles, emocijų termometrą ar nuotaikos skalę. Šios priemonės padeda mokiniams atpažinti ir įvardyti savo jausmus. Jas verta naudoti pamokos pradžioje, po pertraukos, prieš sudėtingesnę užduotį ar pamokos pabaigoje. Mokytojas gali pakviesti mokinius pasirinkti kortelę, parodyti skalėje savo savijautą arba trumpai pasakyti, kas padėtų pasiruošti darbui. Tokia praktika padeda mokiniams geriau suprasti save ir mokytis tinkamai pasirūpinti savo emocijų savijauta.



Dėmesio sugrąžinimas. Klasėje galima atlikti trumpą pratimą, padedantį mokiniams susitelkti į tai, kas vyksta čia ir dabar. Mokiniai gali tyliai arba kartu su mokytoju įvardyti kelis dalykus, kuriuos mato, girdi ar jaučia liksdami. Pavyzdžiui, galima paprašyti pastebėti tris daiktus klasėje, du girdimus garsus ir vieną dalyką, kurį jaučia kūnu. Toks pratimas padeda sumažinti įtampą, nukreipti dėmesį nuo nerimą keliančių minčių ir lengviau grįžti prie veiklos.



Rami veikla. Klasėje galima numatyti trumpas ramias veiklas, kurios padeda mokiniams nusiraminti po intensyvesnio darbo ar emocinės įtampos. Tai gali būti piešimas, spalvinimas, trumpas galvosūkis, rami kūrybinė užduotis, tylus skaitymas ar kelių sakinių rašymas. Tokias veiklas verta taikyti trumpai, aiškiai nurodant pradžią ir pabaigą. Rami veikla padeda mokiniams sulėtinti tempą, susikaupti ir pasiruošti tolesniam darbui.



Sensorinės priemonės. Klasėje galima turėti kelias tyliai naudojamas sensorines priemones: streso kamuoliuką, plastiliną, molį, minkštą priemonę rankoms ar kitą paprastą daiktą, padedantį susikaupti. Prieš naudojant šias priemones svarbu su mokiniais aptarti aiškias taisykles: priemonė laikoma rankose, naudojama tyliai, padeda dirbti ir grąžinama į sutartą vietą. Tokios priemonės padeda sumažinti įtampą, nuraminti kūno aktyvumą ir lengviau išlaikyti dėmesį pamokos metu.

MOKYTOJO VAIDMUO

Mokytojo ramus balsas, aiškūs nurodymai ir nuoseklus reagavimas padeda klasei greičiau nusiraminti. Rekomenduojama vartoti trypus, aiškius sakinius, kurie mokiniams pasako, ką tuo metu daryti. Pavyzdžiui: „Sustojame. Įkvepiame. Iškvepiame. Grįžtame prie užduoties“, „Atsistojame. Pasirąžome. Ramiai atsisėdame“, „Minutę pabūkime tyliai ir pasiruoškime tęsti darbą“, „Pažiūrėkite aplink ir įvardykite tris dalykus, kuriuos matote“. Mokytojas savo elgesiu parodo, kaip galima sustoti, nusiraminti ir pasirinkti tinkamą nusiramavimo būdą.

Nuosekliai taikomi nusiramavimo būdai padeda mažinti įtampą, sutelkti dėmesį, palaikyti aiškią pamokos eigą ir mokyti mokinius pasirinkti jiems tinkamą nusiramavimo būdą.



NUSIRAMINIMO BŪDŲ KLASĖJE PAVYZDŽIAI



Kvėpavimo pratimai



Rami veikla



Sensorinės priemonės



Trumpos fizinės pertraukėlės



Tylos minutė



Emocijų kortelės



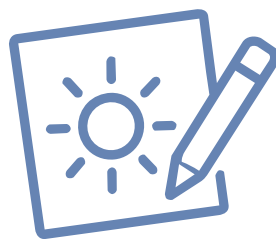
Dėmesio sugrąžinimas



NUSIRAMINIMO BŪDŲ KLASĖJE PAVYZDŽIAI



Kvėpavimo pratimai



Rami veikla



Trumpos fizinės pertraukėlės



Sensorinės priemonės



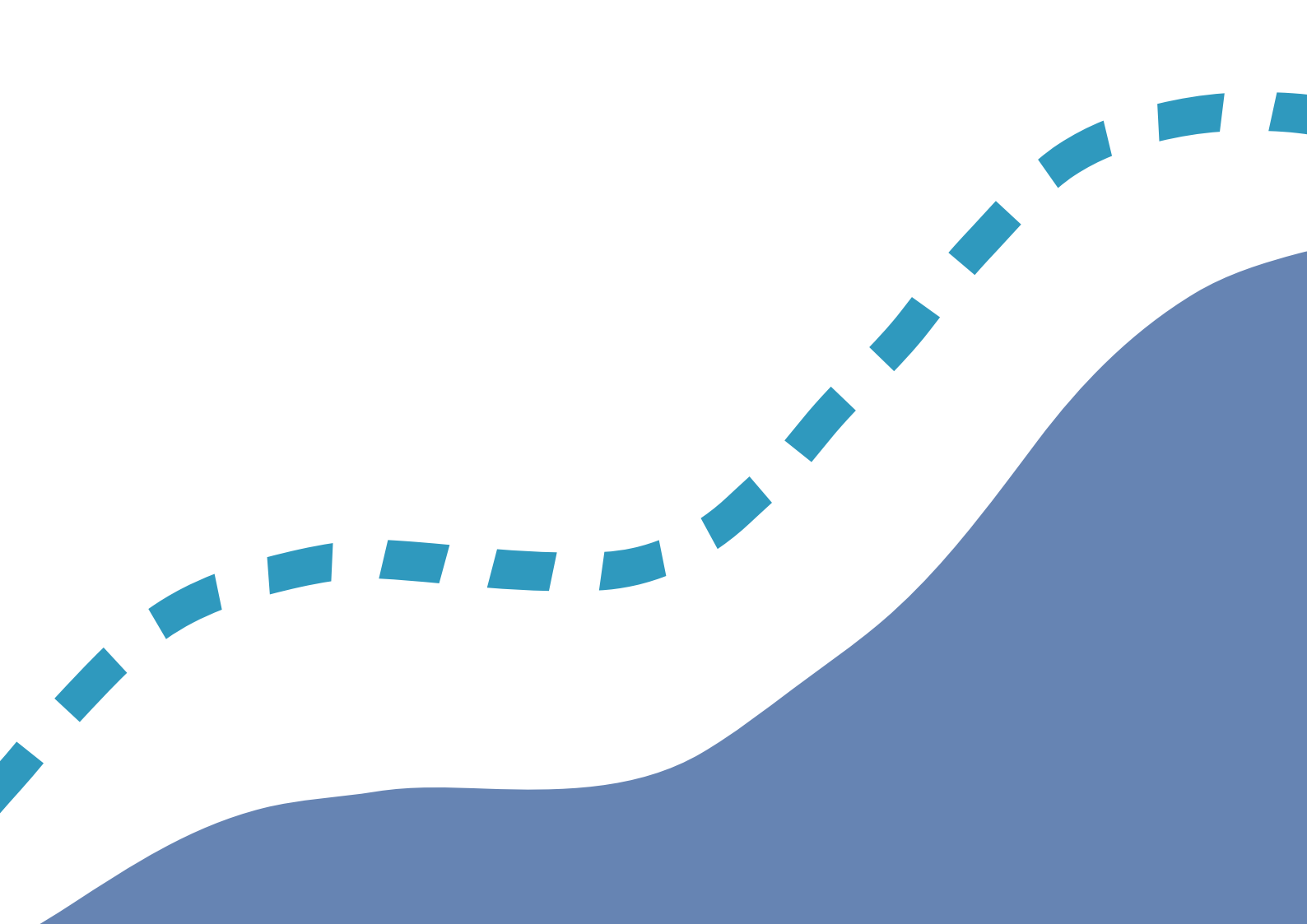
Tylos minutė



Emocijų kortelės



Dėmesio sugrąžinimas



Džiaugsmo g. 44, 11302 Vilnius

Tel. +370 676 960 44

El. paštas info@lisc.lt

Darbo laikas

I–IV 8.00–17.00

V 8.00–15.45

Pietų pertrauka 12.00–12.45



Lietuvos įtraukties
švietimo centras

įtrauktis Skirtingi
kartu