

SOCIALINIS IR EMOCINIS UGDYMAS MOKANTIS NUOTOLINIU BŪDU

Mokyklos, susidūrusios su netikėtais mokymo iššūkiais, sparčiai pasiruošė ir pradėjo nuotolinį mokinių mokymą. Dalykų mokymasis persikėlė į namus, lygiai taip pat turėtų į namus persikelti socialinis ir emocinis vaikų ugdymas. Socialinis ir emocinis ugdymas didžiausius rezultatus duoda lavinant įgūdžius ir reflektuojant. Jeigu neturite galimybės vesti nuotolinės socialinio ir emocinio ugdymo pamokos, siūlome socialinį ir emocinį ugdymą integruoti į dalykų mokymą arba susitikimus su klasės auklėtojais. Socialiniai ir emociniai įgūdžiai šiandien ypač svarbūs, nepamirškime patys ir padėkime, priminkime šių įgūdžių svarbą savo mokiniams.

Socialiniam ir emociniam ugdymui pasitelkite:

- Ritualus
- Aktyvinimą
- Pagyrimus ir dėkingumą
- Žaismingumą

RITUALAI

Virtualios klasės susitikimo pradžia ir pabaiga su atidarymo ir uždarymo ritualais padės sukurti ryšį, išlaikyti santykį. Santykio kūrimas – būtinas ne tik tradicinėje pamokoje, bet ir nuotolinio mokymosi klasėje. Laikui bėgant kartojami ritualai suteiks prasmę ir sukurs erdvę mokiniams mokytis.

Idėjos nuotolinės pamokos pradžiai

Kvėpavimo pratimas

Paprašykite atsistoti tvarkingai ant kėdės. Sakykite: *Atsikvėpdami pajuskite tvirtai pastatytas kojas ant žemės. Pritraukite pečius iki ausų ir švelniai leiskite jiems nukristi žemyn. Pakartokite. Kvėpuokite lengvai. Įkvėpkite giliai.... ir tada lėtai iškvėpkite.*

Dalykitės savo emocijomis

Emocinės / fizinės savijautos išraiškos:

- Kokia spalva ar spalvų derinys geriausiai atspindi tai, kaip jaučiatės šiandien? Kodėl?
- Jei jausmus reikėtų apibūdinti konkrečia forma, kokia ji būtų?
- Sukurkite, nupieškite jaustuką, kuris atspindi jūsų nuotaiką dabar, koks jis būtų?
- Įsivaizduokite gyvūną, kuris atitinka jūsų nuotaiką, gyvena, juda ir kažką veikia. Koks tai gyvūnas, ką jis veikia?
- Visoje mūsų planetoje yra daugybė sausumos formų -, kraterių, kalnų, kalvų, miškų, slėnių; kuri forma atspindi jūsų jausmus šiuo metu.

Emocinės / fizinės savijautos išraiškos pasitelkus daiktus:

- Suraskite savo namuose mėgstamą daiktą, kuris pažadina gerus ir malonius prisiminimus. Papasakokite apie jį.
- Nupieškite piešinį ar eskizą, kuriame linija, spalva, forma būtų pavaizduoti jūsų jausmai.
- Sukurkite iš sagų, siūlų ar kitų priemonių paveikslą, kuris atspindės jūsų nuotaiką.

Emocinės / fizinės savijautos išraiška pasirinktomis priemonėmis (gamtoje, kieme ar namuose):

- Paprašykite savo mokinių vaikščiojant kieme ar kitoje gamtinėje aplinkoje susirasti daiktą, kuris atspindi tos dienos emocijas.
- Paruošti iš gamtinių priemonių koliažą, kuris atspindėtų dienos nuotaiką.
- Nupiešti peizažą, atspindintį dienos nuotaiką.

Idėjos, kaip baigti nuotolinę pamoką

- Pasakykite žodžiu, kaip jaučiatės po pamokos.
- Užrašykite ar nupieškite emociją ir parodykite per kamerą. Paprašykite, kad mokiniai padarytų tą patį.
- Paprašykite garsiai kiekvieno mokinio pasakyti po vieną žodį, nusakantį emociją.

AKTYVINIMAS

Dirbant savarankiškai, sėdint prie ekrano reikalinga motyvacija, kuri gali būti dar didesnis iššūkis nei tradicinėje pamokoje. Nebijokite kiek prarasti laiko kalbėdami apie tai, kas aktualu arba apie jausmus, tokiu būdu mokymasis prie ekrano atliekant užduotis nebus toks sunkus ir lengviau pasieksite mokymuisi išsikeltus tikslus.

Judėkite, šokite,

Paraginkite vaikus atlikti kinetinius veiksmus. Sakykite: *Atsisėskite. Pakelkite ir ištieskite rankas iki lubų ir įsivaizduokite, kad paliesite stogą ar net dangų. Įkvėpkite. Lenkite rankas į šonus, tarsi stumtumėte orą žemyn arba darytumėte didelį lanką kaip vaivorykštė. Iškvėpkite visą orą ir jauskitės aukštesni. Pakartokite keletą kartų. Tada pajuskite, kaip kojos tvirtai remiasi į žemę, atsistokite ir keletą kartų atsiduskite. Įsivaizduokite, kad galite įkvėpti per kojas, kvėpuoti iki galvos ir iškvėpti atgal per kojas. Stebėkite, kaip jaučiatės. Kai būsite pasiruošę, atsistokite ant savo kėdės. Atsisėskite, išsitieskite ir padėkite abi kojas tvirtai ant žemės. Pritraukite pečius iki ausų, tada nuleiskite.*

Medis vėjyje

Paprašykite atsistoti ir sakykite: *Stovėkite taip, lyg esate medžiai. Gilios šaknys. Daugelis šakų į šonus. Leiskite jus supti švelniam vėjeliui. Dabar vėjas stiprėja, susisukite ir pasilenkite, tačiau likite giliai suleidę šaknis į žemę. Pėdų nejudinate.*

PAGYRIMAS IR DĒKINGUMAS

Įrodyta, kad dėkingumas ir įvertinimas fiziologiškai pagerina mūsų savijautą. Būti dėkingam - užkrečiama mąstysena ir tai padės sustiprinti santykį su mokiniais ir mokinių tarpusavio santykius.

Individualus įvertinimas

- Padėkokite mokiniams už dalyvavimą nuotolinėje pamokoje, įvardykite konkrečiai, kas padėjo šią pamoką padaryti sėkmingą.
- Sukurkite naują tradiciją mokytis dėkoti vienas kitam. Paraginkite mokinius dėkoti bendraklasiams atkreipiant dėmesį į tai, kas jiems padėjo, padrąsino, pasakė komplimentą ar tiesiog nusišypsojo. Tokiu būdu ne tik stiprinsite mokinių santykius, bet mokysite juos būti pastabesnius, atidesnius.

Štai keletas pavyzdžių, kaip gali prasidėti padėkos žodžiai:

- Man patiko, kaip ...
- Buvo šaunu, kai ...
- Ačiū už tai, kaip jūs ...
- Aš pasiilgau tavęs ... ir ... aš vertinu ...
- Nors mes nesame kartu ...

Užrašai, išreiškiantys dėkingumą

Pateikite mokiniams keletą sakinių šablonų ir paprašykite pasirinkus vieną iš jų parašyti per 10 minučių padėką. Kitą pamoką pasiūlykite paskaityti garsiai.

Sakinių šablonai:

- Kai prasidėjo karantinas tikėjausi ..., jaudinausi, kad ..., bet šiandien aš šią mokymosi galimybę vertinau, kaip ...
- Aš nustebau, kaip ... ir tikiuosi ...
- Aš noriu padėkoti ir pasidalyti prisiminimu iš mokyklos, kai....
- Nuoširdžiai dėkoju už.....

ŽAISMINGUMAS

Jei mokiniams pasiūlysite keletą minučių žaismingos sąveikos, padidinsite motyvaciją ir padėsite išlaikyti mokinius, susitelkusius kaip grupę.

Staigmenos

Pasiūlykite mokiniams nusiųsti sukurta atviruką – staigmeną. Atsitiktine tvarka paskirkite kas kam siųs atviruką. Pasiūlykite jame parašyti linkėjimą arba komplimentą.

Juokas

Suplanuokite juoko pertraukėlę. Darykite ką nors linksma, pavyzdžiui, žiūrėkite juokingą filmuką arba nuotraukas.

ĮSISĄMONINTAS DĖMESINGUMAS

Įsisąmonintas dėmesingumas - tai mokėjimas patirti akimirką, čia ir dabar, suvokti patiriamas emocijas, pojūčius ir įžvalgas. Tyrimais atskleidžiama, kad įsisąmonintas dėmesingumas gali padėti žmonėms jaustis ramiau, būti atsparesniems stresui ir keisti požiūrį. Mokinius galite mokyti įsisąmoninto dėmesingumo skirdami namuose atlikti užduotis, o po to aptardami, kaip jiems sekėsi nuotolinės pamokos metu.

Ėjimo meditacija

Paprašykite mokinius pasivaikščioti lauke tyloje, klausytis garsų ir stebėti aplinką. Paprašykite atkreipti dėmesį į vietas, erdvę, detales, kurių anksčiau nepastebėjote, arba klausytis žingsnių.

Kvėpavimo pratimai

Priminkite arba mokykite mokinius kvėpavimo pratimų. Dalykitės vaizdo įrašais, kurie padės išmokyti kvėpuoti. Papasakokite apie savo patirtį atliekant kvėpavimo pratimus.

Keletas pavyzdžių:

- Diafragminis kvėpavimas (gilus įkvėpimas krūtine, pilvu ir ilgas iškvėpimas)
- Kvėpuoti sakant žodžius: įkvėpti (įkvėpiant), iškvėpti (iškvėpiant), giliai (įkvėpiant), lėtai (iškvėpiant), ramiai (įkvėpiant), lengvai (iškvėpiant), šypsotis (įkvėpiant), paleisti (iškvėpiant).
- Kvėpuoti skaičiuojant: iki 8 įkvėpiant, iki 8 iškvėpiant.
- Kvėpuoti skaičiuojant: įkvėpti skaičiuojant iki šešių, iškvėpti skaičiuojant iki šešių. Kartoti penkis kartus ir tris kartus per dieną.