

VAIKŲ SAVIREGULIACIJOS
ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS
ĮTRAUKIAJAME UGDYME

Savireguliacija yra vienas iš svarbiausių įgūdžių, kuriuos reikia ugdyti vaikams. Gebėjimas kontroliuoti savo emocijas, elgesį ir mintis vaidina svarbų vaidmenį formuojant asmenybę ir sėkmingai prisitaikant visuomenėje, o savireguliacijos stoka siejama su impulsyvumu, aktyvumo ir dėmesio sutrikimais, agresyvumu, elgesio sunkumais. Siekiant sėkmingai ugdyti savireguliacijos įgūdžius, būtina atsižvelgti į vaikų raidos ypatumus ir į individualius skirtumus. Įtraukusis ugdymas siejamas su personalizuotu kiekvieno vaiko ugdymu, atitinkančiu kiekvieno vaiko ugdymosi galias ir poreikius.

PATARIMAI, PADĖSIANTYS VAIKAMS UGDYTI SAVIREGULIACIJĄ:

Kurkite nuoseklias ir aiškias taisykles. Pirmasis žingsnis ugdant vaiko savireguliacijos įgūdžius yra nuoseklių ir aiškių taisyklių kūrimas. Vaikui reikia aiškiai apibrėžtų taisyklių ir lūkesčių, kuriais jis vadovautųsi. Tai padeda vaikui labiau pasitikėti savimi ir kontroliuoti emocijas.

Būkite pavyzdžiu. Vaikas mokosi modeliuoti teigiamą elgesį pirmiausia stebėdamas, todėl tėvams ar globėjams svarbu modeliuoti teigiamą ir tinkamą elgesį. Savo pavyzdžiais galite parodyti vaikui, kaip susitvarkyti su sunkumais, suvaldyti emocijas ir atsakingai reaguoti. Savo veiksmais galite sustiprinti vaiko savireguliacijos įgūdžius.

Kalbėkite su vaiku apie jo emocijas. Išmokykite vaiką suprasti ir valdyti savo emocijas. Padėkite jam rasti būdų, kaip reaguoti į stresą ir neigiamas emocijas. Tai padės vaikui išsiugdyti savireguliacijos įgūdžius ir valdyti savo elgesį.

Mokykite vaiką nusiraminti atliekant kvėpavimo pratimus. Vaikas, galintis susikoncentruoti į savo kvėpavimą, labiau kontroliuoja savo emocijas ir elgesį. Yra daug kūrybinių žaidimų, kurie vaikams padėtų nusiraminti (pvz. burbuliukai, gyvūnų kvėpavimas, įtraukiant šiek tiek linksmybių). Svarbu, kad vaikas įprastų giliai kvėpuoti, kai jaučiasi sutrikęs.

Skaitykite knygas. Vaikui vizualizacija gali būti pagrindinė jo mokymosi proceso dalis. Yra daug įvairių knygų su paveikslėliais, kurių pagalba vaikas gali įsivaizduoti savireguliacijos procesą apie kitą vaiką, kovojantį su savo jausmais taip pat, kaip jis.

Skatinkite žaisti vaidmeninius žaidimus. Laisvame, vaizduote paremtame žaidime vaikas mokosi bendrauti, planuoti, kuria siužetus, sprendžia problemas. Žaisdamas vaikas atkartoja ir kasdienybėje matytas situacijas įvairiose aplinkose – parduotuvėje, namuose. Išeidamas iš žaidimo pasaulio vaikas jau supranta, kokioje erdvėje reikia labiau save reguliuoti (pvz. parduotuvėje), o kurioje galima elgtis laisviau.

Žaiskite stalo žaidimus. Stalo žaidimai šiuo atveju naudingi tuo, kad žaidžiant emociškai saugioje aplinkoje (šeimoje) vaikas pradeda įgyti susitaikymo su nesėkmėmis bei susitvarkymo su kylančiomis emocijomis įgūdžių.

Labai svarbus aspektas ugdant vaiko savireguliacijos įgūdžius yra pagyrimas išsakant savo pastebėjimus, supratimą ir paskatinimą. Vaikui reikia žinoti, kad eina teisingu keliu. Svarbu įvertinti vaiko pastangas ir pažangą, taip pat pasiūlyti pagalbą iškilus sunkumams.

Atminkite, kad savireguliacijos įgūdžių ugdymas yra laipsniškas procesas. Būkite kantrūs ugdydami šiuos gebėjimus, nes specialių ugdymosi poreikių turintys vaikai yra unikalūs, saviti, reikalaujantys rūpesčio, ypatingo įsiklausymo.

Parengė psichologė Rasa Mackevičienė