

01 Kaip suprantamas impulsyvumo valdymas?

02 Kaip mokymėms valdyti savo impulsyvumą?

03 Tėvų dėmesys – ne mažiau svarbus



## SUSTOK – PAGALVOK – VEIK

2024 m. sausis–kovas Nr.1

### Ką maitiname dėmesiu, tai ir auga

Šiais mokslo metais progimnazijoje diegiame socialinio emocinio ugdymo modelį. Šia veikla siekiame socialinį-emocinį ugdymą ir mokymosi įpročius padaryti „matomus“, suteikti jiems dėmesingumo erdvę. Tam tikrą laikotarpį, be kasdienės akademinio mokymosi veiklos, sutelkiame dėmesį į kurį nors socialinį emocinį ar mokymosi įgūdį ar jų grupę. Rugsėjo mėnesį skyrėme taisyklių prisiminimui ir naujų susitarimų kūrimui. Spalį–lapkritį sutelkėme į du mokymosi įpročius – dėmesingumą savo klaidoms ir užrašų kokybę. Nuo lapkričio paskutinės savaitės iki kalėdinių atostogų siekėme giliau suprasti, ką reiškia būti empatiškam, mokėti nuoširdžiai klausytis. Nuo sausio vidurio iki kovo pabaigos dėmesį sutelksime į impulsyvumo valdymo ugdymą.

Impulsyvumas suprantamas kaip polinkis veikti iš karto, po pirmos paskatos (impulso), nesvarstant, negalvojant. Tai negebėjimas sustoti ir pagalvoti prieš ką nors veikiant ar sakant. Gebantys valdyti savo impulsyvumą žmonės suvokia, kad patys gali kontroliuoti daugelį situacijų, jie geba nusiraminti, atsipalaiduoti, tinkamai reikšti emocijas, jausmus, laikytis taisyklių susitarimų, prieš imdamiesi veiksmų tokie žmonės numato savo veiksmų strategiją, planą, pasekmes. Tyrimai rodo, kad gebantys impulsyvumą valdyti mokiniai pasiekia geresnių akademinų rezultatų.

Tad ir šį kartą kviečiame veikti išvien kuriant galimybes mokiniams suprasti, kaip svarbu žmogui mokėti valdyti savo elgesį ir kad visi gali to išmokti.

*Puikiai save valdantys mokiniai pasiekė geresnių rezultatų nei jų impulsyvūs draugai visose akademinėse srityse, įskaitant pažymius, standartizuotus pasiekimų testų rezultatus, priėmimą į konkurencingas aukštąsias mokyklas ir mokyklos lankomumą. Savęs valdymo gebėjimai <...> padėjo geriau nuspėti akademinų pasiekimų lygį <...>.*

*Duckworth ir Seligman, 2005*

### Impulsyvumo valdymo praktika

Sausio–kovo mėnesius skirsime impulsyvumo valdymo sampratos gilinimui ir praktikai. Visų dalykų pamokose mokytojai kvies mokinius apgalvoti užduočių atlikimo būdus, atsakymus į klausimus suteikdami daugiau laiko – darydami laukimo pauzes. Mokiniai bus raginami ramiai kelti rankas, bus praktikuojama ir nekeliamų rankų taisyklė. Tokia veikla siekiama padėti suprasti, kad svarbiausia – ne parodyti aktyvumą, dažnai nekantrų, skubotai ką nors atlikti ar pasakyti, bet siekti geriau apgalvoti savo atsakymus, įsiklausyti į tai, ką sako kiti. Mokiniai taip pat bus raginami išmėginti įvairius impulsyvumo valdymo pratimus ir ugdytis savitvardą bei savikontrolę. To jie mokysis klasių valandėlių metu, jau parengtas ir progimnazijos erdvėje iškabintas informacinis plakatas, siūlantys impulsyvumo valdymo patarimus. Mokiniai bus kviečiami įsitraukti į ilgalaikę impulsyvumo valdymo įpročio formavimosi praktiką. Pradinių klasių mokiniai išsiskels tikslą, susijusį su impulsyvumo valdymu, stebės savo pažangą ir susitars dėl apdovanojimo, kurį norėtų gauti įgyvendinę tikslą. 5–8 klasių mokiniai bus kviečiami

ugdytis įprotį kontroliuoti savo elgesį ir gauti kuo mažiau pastabų. Didžiausią pažangą padariusios trys klasės bus apdovanotos prizais – bilietais į kino filmą. Sausio mėnesį aktų salėje bus organizuojamos nusiramimo pertraukos.

#### Ką svarbu padaryti tėvams?

✓ Susitarkite šeimoje stebėti savo impulsyvų elgesį, situacijas, kuriose jis išryškėja, veiksmingus savikontrolės būdus ir pasidalykite šiais pastebėjimais šeimos pokalbyje kartą per savaitę bent mėnesį laiko.

✓ Papasakokite šiuo laikotarpiu nors vieną istoriją iš savo patirties, kaip jūsų gebėjimas susivaldyti jums buvo naudingas, arba, priešingai, impulsyvus elgesys pridarė rūpesčių.

*Naudingos nuorodos*

[https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=XcmrCLL7Rtw>

<https://svjc.lt/straipsnis/apie-savitvarda-kuo-ji-svarbi-ir-kaip-ja-ugdyti/>