7 nusiraminimo būdai klasėje

Praktinis gidas mokytojams, kaip atpažinti mokinio poreikius, valdyti emocijas ir užtikrinti darbą pamokoje.

Lietuvos įtraukties
švietime centras





Kodėl ir kada būtina nusiraminti?

Pradinių klasių mokiniai dar tik mokosi valdyti emocijas, elgesį, koncentruoti dėmesį. Bendros visos klasės praktikos suteikia mokiniams aiškumo, pastovumo ir padeda į pamokos veiklas įsitraukti visiems (taip pat ir mokiniams, turintiems elgesio ar (ir) emocijų sutrikimų).

Signalai, kad jau laikas pertraukėlei

Silpnėja mokinių dėmesys

Dairosi, juda suole, užsiima pašaline veikla, klasėje didėja triukšmas.

Nuovargis

Mokiniai žiovauja, rąžosi, sėdi suglebę, guli ant suolo, užduotis atlieka vis lėčiau.



Kvėpavimo pratimai

Kada taikyti?

Kai klasėje padidėja triukšmas, kyla nerimas, po aktyvesnės užduoties ar prieš atsiskaitymą.

Kaip atlikti?

Mokytojas rodo, kaip atlikti pratimą, skaičiuoja arba rodo ritmą: lėtai įkvėpti per nosį » trumpai sulaikyti kvėpavimą » lėtai iškvėpti per burną. Kartoti 3–5 kartus kartu su visa klase.

Poveikis

Šie pratimai sulėtina tempą, sumažina įtampą ir padeda mokiniams vėl sutelkti dėmesį į užduotis.



Trumpos fizinės pertraukėlės (1–3 min.)

Kada taikyti?

Planuotai: tarp skirtingų veiklų, po aktyvios užduoties, prieš atsiskaitymą.
Neplanuotai: pastebėjus mokinių mieguistumą, vangumą.

Kaip atlikti?

Mokiniai atsistoja prie suolo ir kartu atlieka mokytojo rodomus ramius judesius: pasirąžo, pakelia rankas, pasuka pečius, pasistiebia.

Poveikis

Pratimai sumažina fizinę įtampą, sustingimą, atkuria dėmesį ir padeda sklandžiai pereiti prie kitos užduoties.



Tylos minutė

Kada taikyti?

Po triukšmingos pertraukos, aktyvaus grupinio darbo ar užduoties, kai buvo reikalingas ilgesnis susikaupimas.

Kaip atlikti?

Mokiniai patogiai atsisėda, padeda rankas ant stalo, užsimerkia arba nuleidžia žvilgsnį ir 1 min. ramiai stebi kvėpavimą.

Poveikis

Sumažina klasės triukšmą, lėtina dinamiką, padeda pasiruošti mokymuisi.

Emocijų kortelės ir skalė

Kada taikyti?

Pamokos pradžioje, po pertraukos arba prieš sudėtingesnę, emocinę įtampą keliančią užduotį.

Kaip atlikti?

Mokiniai pasirenka emocijos kortelę arba parodo savo savijautą nuotaikos termometre / skalėje.

Poveikis

Padeda vaikams atpažinti bei įvardyti jausmus ir išmokti tinkamai pasirūpinti savo emocine savijauta.



Dėmesio sugrąžinimas „Čia ir dabar“

Kada taikyti?

Kai mokiniai išsiblaškę, nesutelkia dėmesio, neramūs.

Kaip atlikti?

Sensorinis pratimas: mokiniai įvardija 3 matomus daiktus klasėje, 2 girdimus garsus ir 1 dalyką, kurį jaučia kūnu.

Poveikis

Sumažina įtampą, nukreipia dėmesį nuo nerimą keliančių minčių ir grąžina jį į atliekamą veiklą.

Rami veikla ir sensorinės priemonės

Kada taikyti?

Po intensyvaus emocinio krūvio ar siekiant padėti pavieniams vaikams išlaikyti susikaupimą.

Kaip atlikti?

Rami veikla: trumpas piešimas, spalvinimas, galvosūkis ar skaitymas (su aiškia pradžia ir pabaiga).

Sensorinės priemonės: streso kamuoliuko, plastilino naudojimas pagal taisyklę „naudojama tyliai ir laikoma rankose“.

Poveikis

Nuramina kūno aktyvumą, sumažina įtampą ir padeda išlaikyti dėmesį pamokoje.



Mokytojo vaidmuo ir susitarimai klasėje

Mokytojo elgesys

Kalbėkite ramiu balsu, vartokite trumpus instrukcijų sakinius.
„Sustojame. Įkvepiame. Iškvepiame. Grįžtame prie užduoties.“

Klasės plakatas „Kaip nusiraminame?“

Kartu su mokiniais sukurkite bendrą plakatą-susitarimą, kaip galima nusiraminti: atsigerti vandens, pakvėpuoti, suskaičiuoti iki 10, nupiešti savo jausmą.

Reguliariai taikant kvėpavimo, judesio, dėmesio sutelkimo pratimus ir sensorines priemones, mokiniai su jais susipažįsta ir išmoksta jais naudotis, o mokytojui tampa lengviau juos įtraukti į pamoką tada, kai prireikia.