



DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO METODO TAIKYMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE

**Gabrielė Grajauskaitė,
Jolanta Stūronaitė (vadovė)**

Kauno kolegija, Menų ir ugdymo fakultetas, Pedagogikos katedra

Tyrimo tikslas. Atskleisti dėmesingo įsisąmoninimo metodo taikymo galimybes ikimokykliniame amžiuje.

Reikšminiai žodžiai: Alfa karta, dėmesingas įsisąmoninimas, dėmesys, emociniai įgūdžiai, ikimokyklinis amžius, savireguliacijos įgūdžiai, socialiniai įgūdžiai

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros ir dokumentų analizė, apklausa žodžiu (interviu), apklausa raštu (anketa).

Rezultatai ir / arba išvados.

- Dėmesingo įsisąmoninimo praktikų metu yra lavinami penki pagrindiniai įgūdžiai (nevertinantis vidinių patirčių priėmimas, impulsyvios ir automatinės reakcijos atsisakymas, sąmoningas veikimas, tikrovės atvaizdavimas jos neiškraipant, stebėjimas), kurie leidžia žmonėms geriau suprasti save, kitus ir pasaulį bei pagerinti savo gyvenimo kokybę.
Dėmesingas įsisąmoninimas - perspektyvus metodas, galintis apsaugoti vaikus nuo šiuolaikinės gyvenimo įtampos bei galintis pagerinti gyvenimo kokybę. Šių praktikų metu, per žaidimą, yra ugdomi esminiai ikimokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo įgūdžiai (dėmesingumas, gerumas, buvimas dabartyje, smalsumas). Dėmesingas įsisąmoninimas - veiksminga priemonė, daranti teigiamą poveikį įvairiose ugdymo srityse.
- Empirinis tyrimas atskleidė:
 - su vaikų dėmesio problemomis susiduria tiek pedagogai, tiek tėvai. Pedagogai nurodo tai patiriantys kasdieną, tėvai – kiek rečiau;
 - daugumai informantų ir respondentų dėmesingo įsisąmoninimo metodas negirdėtas. Trečdalis apklaustų tėvų ir pedagogų apie šį metodą sužinojo iš internetinių šaltinių, specializuotos literatūros, kolegų;
 - tiek respondentai, tiek informantai, nurodę, kad yra susipažinę su dėmesingo įsisąmoninimo ugdymo praktikomis, šį metodą vertina teigiamai arba kaip labai naudingą ugdymui(-si) visose srityse.

Originalumas ir / arba praktinis reikšmingumas.

Šiandiniame pasaulyje vaikai gimsta ir auga skaitmeniniame pasaulyje. Taip vadinamus Alfa kartos vaikus „...sunkiau sudominti, dauguma – sunkiai susitelkia vienai veiklai, pastebima kantrybės stoka ir negebėjimas tvardyti kylančių emocijų“ (Macijauskienė ir Norvilienė, 2018). Visa tai kelia iššūkių tiek pedagogams, tiek pačioms švietimo įstaigoms, todėl labai svarbu atrasti efektyvių būdų, kurie padėtų spręsti šias problemas ir palengvintų vaikų ugdymą (Tootell, Freeman, Freeman, 2014).

Vienas tokių būdų - dėmesingo įsisąmoninimo taikymas. Lietuvoje informacijos apie dėmesingą įsisąmoninimą nėra daug, išsamių tyrimų šioje srityje - taip pat. Pranešime aptariamos dėmesingo įsisąmoninimo metodo taikymo galimybės ikimokykliniame amžiuje, pateikiami apibendrinti atlikto empirinio tyrimo rezultatai, teikiamos išvados gali būti panaudotos ugdymo praktikos tobulinimui ne tik ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje, bet ir naudingos visiems ugdantiems ikimokyklinio amžiaus vaikams.