



SAVIREGULIACIJOS RAIDA IR UGDYMAS

Šešiametis Jurgis su draugais darželio kieme žaidžia slėpynes. Jo eilė ieškoti, todėl jis užsimerkęs lėtai skaičiuoja iki dešimties. Jurgis girdi, kaip vaikai išsibėgioja ieškoti slėptuvių, ir pagunda slapčia žvilgtelėti yra didelė, tačiau berniukas susitvardo ir atsimerkia tik ištaręs: „Aš einu ieškoti.“ Susikaupęs Jurgis nuosekliai apžiūri visas jam žinomas slėptuves ir visiškai nekreipia dėmesio į čia pat triukšmingai žaidžiančią kitą vaikų grupelę. Po keleto minučių nevaisingų paieškų berniuką apima nusivylimas ir apmaudas, jis pajunta, kaip akyse ima tvenktis ašaros. Jurgis giliai įkvepia. „Dar nežiūrėjau už to didelio krūmo“, – ramindamasis taria sau. Ir randa draugus. Aprašytas žaidimo epizodas būtų neįmanomas, jei Jurgis neturėtų savireguliacijos gebėjimų. Susilaikydamas nuo neleistinių ir netinkamų veiksmų, sutelkdamas dėmesį ir ignoruodamas blaškantį triukšmą, valdydamas emocijas, berniukas gali užsiimti kryptinga ir produktyvia veikla, kurti, bendradarbiauti.

Savireguliacija – tai individo gebėjimas valdyti ir reguliuoti savo dėmesį, emocijas ir elgesį. Šis gebėjimas leidžia mums siekti savo tikslų, kryptingai veikti, prisitaikyti prie aplinkos reikalavimų. Tyrimai liudija, kad didesniais savireguliacijos gebėjimais išsiskiriantys vaikai sėkmingiau mokosi, turi geresnius socialinius įgūdžius, yra psichologiškai atsparesni. O savireguliacijos stoka siejama su impulsyvumu, aktyvumu ir dėmesio sutrikimais, agresyvumu, elgesio sunkumais.

Savireguliacijos lavėjimas – esminis mažo vaiko raidos uždavinys. Gamta pasirūpino, kad net ką tik gimęs vaikelis jau turėtų tam tikrus įgimtus savireguliacijos mechanizmus, tarkime, gebėtų nusukti žvilgsnį nuo labai ryškių vaizdų, kurie pernelyg stipriai sužadintų jo nervų sistemą, tačiau tokia savireguliacija dar nevalinga, savaiminė. Kūdikiams ir mažiems vaikams savireguliacijos gebėjimus vysto abipusės sąveikos su suaugusiu žmogumi metu. Mama ar tėtis bendraudami bando patraukti kūdikio dėmesį balso intonacija, mimikomis ir mažylis pamažu išmoksta, kad, žiūrėdamas į mamą ar tėtį, patirs kažką įdomaus. Jei supykęs dvimetis užsimoja mums trenkti, sulaikome rankytę ir sakome: „Tu pyksti, bet negali mušti.“ Taip jis po truputį mokosi nepasiduoti agresyviems impulsams, o nepasitenkinimą reikšti priimtinais būdais. Gaudžiai verkiantį naujoką mažylių grupėje auklėtoja pasisodina ant kelių, švelniai glosto nugarytę, kalbina ramiai, monotonišku balsu, kol vaiko liūdesys ir nerimas atlėgsta.

Apie trečiuosius–penktuosius metus itin aktyviai lavėja vaiko valingos savireguliacijos įgūdžiai, jis vis geriau geba save kontroliuoti be tiesioginio suaugusiojo įsikišimo, o dauguma septynmečių jau geba taip gerai valdyti savo pačių dėmesį, elgesį ir emocijas, kad sėkmingai įveikia išbandymą mokykla. Mokslininkai pabrėžia, kad vaiko brandą mokyklai geriausiai rodo ne specifiniai įgūdžiai, tokie kaip raidžių pažinimas ar gebėjimas skaičiuoti, o pakankamai išlavę

savireguliacijos gebėjimai. Pagal Clancy Blair (2002) pateikiamą modelį, visus brandumo mokyklai aspektus (pažintinę, socialinę ir emocinę brandą) iš esmės lemia savireguliacijos procesai, daugiau ar mažiau sėkmingai veikiančios kiekviename iš šių vaiko funkcionavimo sričių. Atskirai aptarsime pagrindines savireguliacijos sritis, jos apraiškas ugdymo kontekste ir vystymo galimybes.

Sėkmingai vaiko pažintinei veiklai ypač svarbi dėmesio kontrolė. Be valingos dėmesio kontrolės neįmanoma jokia tikslinga ir prasminga veikla. Dažnai tėveliai stebisi specialisto išvada, kad vaikas turi dėmesio sukauptimo sunkumų – juk gali daugiau nei valandą susikaupęs žaisti žaidimą išmaniajame telefone! Iš tiesų tai nėra vaiko gebėjimo susikaupti rodiklis, nes spalvingi, dinamiški vaizdai, nuolat pateikiamas grįžtamasis ryšys tarsi pagauna vaiko dėmesį, tad jam nereikia valios pastangų. Čia tiktų analogija su raumenų treniravimu: norėdami sustiprinti raumenis, miname dviratį, o ne sėdame ant tokio, kuriame automatiškai besisukantys pedalai patys judina mūsų kojas. Todėl dėmesio kontrolės gebėjimai daug geriau vystomi tada, kai vaikui tenka įtempti dėmesio „raumenį“, pavyzdžiui, klausantis sekamos pasakos, su bendraamžiais žaidžiant vaidmenų, ratelių žaidimus, piešiant. Apskritai, norint sudaryti vaikui sąlygas lavinti gebėjimą valdyti dėmesį, verta kuo mažiau automatizuoti vaiko aplinką ir palikti kuo daugiau erdvės pasireikšti vaiko valiai. Pavyzdžiui, medinis traukinukas, kurį vaikas turi pats stumdyti bėgiais, bus naudingesnis už tokį, kuris turi elementus ir važiuoja pats. Atrodo paradoksalu, tačiau būsimam pirmokui ruošiantis išbūti visą pamoką susikaupusiam ir dėmesingam, naudingesnis gali būti dūkimas lauke ir karstymasis medžiais nei prie stalo atliekami darbeliai. Įrodyta, kad didesnis fizinis aktyvumas tiesiogiai susijęs su geresniais dėmesio rodikliais.

Ikimokyklinukas jau turėtų gebėti gana ilgam laikui valingai sukaupti dėmesį į vieną veiklą ir nepaisyti pašalinio triukšmo. Be to, jis turėtų išlaikyti dėmesį net tuo atveju, jeigu ši veikla jam ima atrodyti nuobodžiai, ima nesisekti. Tai nemenkas iššūkis, todėl visiems vaikams reikia daugiau ar mažiau suaugusiojo pagalbos. Vienas galės pusvalandį kruopščiai dirbti su užduotimi, kitam teks suskaidyti užduotį į mažus žingsnelius, kuriuos galima įveikti per mažiau nei penkias minutes, ir po kiekvieno įveikto žingsnelio pagirti, paskatinti, o paskui po truputėlį ilginti šį laiką. Vaikams lengviau sutelkti dėmesį į tai, ką jie ne tik girdi, bet tuo pat metu patiria ir kitais pojūčiais, todėl verta palydėti pasakojimą gestais, judesiais, atliekamais kartu su vaikais, iliustracijomis, ugdomąja medžiaga, kurią galima paliesti, tyrinėti. Meškos paslaugą darome vaikams, išmargindami erdvę, kurioje jie ugdomi, ryškiomis spalvomis, piešiniais, plakatais – visa tai sudaro triukšmą, kuriam atsispirti vaikams tenka išnaudoti nemažai energijos.

Gyvendami tarp kitų žmonių, neturime prabangos visada paisyti vien tik savo poreikių, esame priversti juos derinti su aplinkinių interesais. Todėl gebėjimas reguliuoti savo elgesį yra socialinės kompetencijos pagrindas. Impulsų kontrolė – tai gebėjimas susilaikyti nuo norimo, tačiau esamoje situacijoje netinkamo veiksmo, gebėjimas atsispirti pagundai. Tai ypač sunkus uždavinys, nes nuolat susiduriame su tūkstančiais pagundų, bet jei pasiduotume kiekvienam kylančiam impulsui, būtų neįmanoma jokia kryptinga veikla. Vaikų impulsų kontrolė pradinėje mokykloje pasireiškia gebėjimu tylėti ir klausytis, kai kalba mokytojas ar kiti vaikai, pakelti ranką, užuot sušukus atsakymą iš vietos, tęsti pradėtą užduotį, kai nesiseka, nežvilgčioti į suolo draugo sąsiuvinį ir garsiai nenusijuokti, prisiminus juokingą atsitikimą.

Viena iš impulsų kontrolės apraiškų – gebėjimas atsisakyti malonumo, kurį galėtume patirti čia ir dabar, dėl didesnio apdovanojimo, laukiančio ateityje. Kad vystytumės, tobulėtume, nuolat turime atsisakyti lengviausio kelio ir įdėti pastangų, todėl nieko keista, kad gebėjimas atidėti apdovanojimą susijęs su didesne sėkme mokykloje ir apskritai gyvenime. Trumpam atidėti savo poreikius, palaukti, pakentėti mokomasi nuo pat kūdikystės, tačiau augantiems vaikams tėvai ir ugdytojai turėtų suteikti vis didesnių iššūkių. Ugdyti gebėjimą atidėti malonumą padės taisyklė, kad saldiniai valgomi tik savaitgaliais, o visą savaitę kam nors pavaišinus kaupiami specialioje dėžutėje, kurią pats vaikas laiko saugioje vietoje. Jei nutarėte savaitgaliui išsikępti sausainių, verta kępti juos ketvirtadienį, kad tektų vieną dieną palaukti, ir tik tada smaguriauti.

Pagaliam tam, kad galėtų produktyviai dirbti, vaikai turi būti optimalaus nervų sistemos sužadavimo lygio: ramūs, bet susitelkę. Čia esminis vaidmuo tenka emocijų reguliacijai. Susikaupti bus sunku ir mieguistam, apatiškam, ir pernelyg įsiaudrinusiam, įsilinksminusiam, sudirgusiam ar nerimaujančiam vaikui. Todėl verta stebėti vaikų sužadavimo lygį ir stengtis, kad jis išliktų optimalus. Atsipalaidavimo pratimai, gilus kvėpavimas, trumpas pasivaikščiavimas gryname ore, ramios muzikos klausymasis nuramins pernelyg įsiaudrinusius vaikus, o trumpas aktyvus šokis, keletas fizinių pratimų išjudins vangiuosius.

Visos savireguliacijos sistemos artimai susijusios lyg susisiekiantys indai. Ugdomo proceso metu nuolat kartu aktyviai veikia emocijų, elgesio ir dėmesio reguliacija. Pavyzdžiui, ikimokyklinukui nesiseka pagal trafaretą piešti raidę. Ko gero, vaikas patirs liūdesį, nuoskaudą, bejėgiškumą ir turės su šiomis emocijomis kažkaip susidoroti (emocijų kontrolė), taip pat jam gali kilti pagunda suplėšyti trafaretą ar subraukti savo netobulą darbelį (impulsų kontrolė), tačiau, kad pabaigtų užduotį, privalės sutelkti į ją dėmesį, nepaisydamas trukdžių (dėmesio reguliacija).

Kad sėkmingai panaudotume mokslo sukauptas žinias apie vaikų savireguliaciją ugdomo procese, būtina atsižvelgti ir į šių gebėjimų raidos ypatumus, ir į individualius skirtumus. Kai kurie pirmokėliai geba nesunkiai visą pamoką išbūti susikaupę, suvaldyti emocijas, kontroliuoti impulsus, tačiau nemažai daliai tam reikia milžiniškų pastangų. Tyrimai rodo, kad savireguliacijos ištekčiai yra riboti ir jei, tarkim, vaikas daug energijos atiduoda tam, kad nejudėtų ir išsėdėtų prie stalo, jam nebeliks vidinių jėgų dėmesingai klausyti mokytojos instrukcijų, atlikti pratybų užduotis, jis dažniau klys. Todėl kai kurių šalių mokyklose vaikui, kuriam susikaupti pamokai trukdo pernelyg didelis motorinis aktyvumas, gali būti pasiūlyta sėdėti ant guminio kamuolio: atrodo neįtikėtina, bet kartais to užtenka, kad bėdos išsispręstų, nes, turėdamas galimybę nuolat judėti, vaikas gali visas savo pastangas sutelkti į mokymąsi.

Vilniaus miesto psichologinės-pedagoginės tarnybos psichologė, Vilniaus universiteto lektorė dr. Lauryna Rakickienė