

Asta Markauskienė, Utenos Kraštonos progimnazijos „Versmės“ skyriaus lavinamosios (parinės 1-2 kl.) mokytoja. Dirbu su vaikais, turinčiais labai didelius specialiuosius ugdymosi poreikius.

Mano pedagoginis darbo stažas 20 metų (socialinė pedagogė)

Nuo 2024-09-01 studijuojau VU Šiaulių akademijoje specialiąją pedagogiką. (perkvalifikavimo studijos).

Apie dėmesingumo praktiką/programėlę Mybe.

Mybe atrodo labai apgalvota ir kokybiška programa. Ji sukurta bendradarbiaujant su įvairių sričių ekspertais, o tai leidžia tikėtis, kad programa atitinka aukštus edukacijos, miego kokybės bei sąmoningumo ugdymo standartus. Kūrėjų multidisciplininė komanda suteikia galimybę spręsti įvairias vaikų ugdymo ir gerovės sritis.

Mano manymu, Mybe gali atitikti bendrą ugdymo programą, nes apima šias sritis:

- **Socialinio-emocinio ugdymo stiprinimas:** programa vaikus moko apimdama sąmoningumo metodikas, ji gali padėti mokytis valdyti emocijas, lavinti empatiją ar dėmesio koncentraciją, kurios yra svarbios bendrojo ugdymo programose.
- **Kūrybingumo ir saviraiškos skatinimas:** bendradarbiavimas su muzikos kūrėjais ir dizaineriais reiškia, kad programėlėje yra įtraukiamos veiklos, skatinančios vaikų kūrybiškumą, muzikinį supratimą ir vizualinį mąstymą.
- **Sveikos rutinos formavimas:** programa padeda gerinti vaikų gerovę ar dienos tvarką įpročius, moko susikaupti ir įgyvendinti ugdymo tikslus.
- **Miego kokybė:** programėlė siūlo raminančius pasakojimus prieš miegą, raminančias melodijas ir gamtos garsus, padedančius vaikams greitai užmigti ir pagerinti miego kokybę. Suteikia atsipalaidavimą ir suteikia „sparnus“ vaiko vaizduotei.
- **Mybe** puikus įrankis ne tik šeimose, bet ir ugdymo įstaigoms, ypač jei ją integruojame į socialinį-emocinį ugdymą bei kūrybinį užsiėmimą. Kvėpavimo pratimai ir istorijos, padedančios valdyti emocijas, gali būti taikomos klasės užimtumo metu, ypač dirbant su specialiųjų ugdymosi poreikius turinčiais vaikais, bei patiriančiais stresą ar nerimą.

Mybe naudoju savo darbe jau beveik 3 metus.