

Gyvenimo įgūdžiai

Literatūros apžvalga

Anot Wilson (2003), lytis socialiniu aspektu apibūdina socialinį konstruktą, kurį sudėtinga tinkamai įvertinti, nes jis skiriasi nuo biologinės lyties sampratos, kuri gali būti pamatuota statistiškai. Kita vertus, apibrėžiant vyrų ir moterų vaidmenis, lytis socialiniu aspektu turi daugiau subtilių niuansų. Tuo tarpu diskriminacija ir smurtas lyties pagrindu yra temos, kurioms literatūroje skiriama nepakankamai dėmesio.

Gyvenimo įgūdžiai apibrėžiami kaip psichologiniai gebėjimai adaptyviai ir pozityviai elgtis, įgalinantys asmenį efektyviai dorotis su kasdienos gyvenimo reikalavimais ir iššūkiais (PSO apibrėžtis). Turinys skirtingas, priklausomas nuo socialinių normų ir bendruomenės lūkesčių, bet įgūdžiai, padedantys asmenims siekti asmeninės gerovės ir tapti aktyviais bei produktyviais bendruomenės nariais, laikomi gyvenimo įgūdžiais. Pasaulio sveikatos organizacija 1999 metais įvardijo šias esmines tarpkultūrines gyvenimo įgūdžių sritis (PSO, 1999):

- **Sprendimų priėmimas ir problemų sprendimas.**
- **Kūrybinis ir kritinis mąstymas.**
- **Bendravimo ir tarpasmeniniai įgūdžiai.**
- **Savivoka ir empatija.**
- **Atkaklumas ir pusiausvyra.**
- **Atsparumas ir gebėjimas dorotis su stresu ir emocijomis.**

UNICEF įvardijo panašius įgūdžius ir susijusias kategorijas 2012 metų ataskaitoje (United Nations Children's fund 2012).

Gyvenimo įgūdžių ugdymas yra struktūruota programa, paremta įtraukioju mokymusi ir orientuota į dalyvių pozityvios ir adaptyvios elgsenos ugdymą(si) padedant jiems mokytis ir

lavinti psychosocialinius įgūdžius, kurie mažina rizikos veiksnius ir stiprina apsauginius veiksnius. Gyvenimo įgūdžių ugdymo programos paremtos teorinėmis žiniomis ir įrodymais, sutelktos į besimokantįjį, dėstomos kompetentingų mokytojų (lektorių) ir, siekiant užtikrinti pasiektų rezultatų tęstinumą, tinkamai vertinamos.

Žemiau bus aptariamose sąvokos „savireguliacija“, „savivoka“, „socialiniai įgūdžiai“ ir „sveiki santykiai“. Taip pat bus skirta dėmesio tyrimų duomenims, rodantiems, kaip gyvenimo įgūdžių ugdymas veikia mokinių psichinę sveikatą ir raidą apskritai (pvz., streso valdymas, konfliktų sprendimas, pykčio valdymas, sveiki santykiai) ir kaip gyvenimo įgūdžiai siejasi su smurtu lyties pagrindu bei lyčių lygybe (kaip prevencijos ir intervencijos įrankis).

Morin (2011) apibendrina literatūros apie savivoką ir sąmoningumą duomenis (abu terminai dažnai painiojami). Gali būti išskiriami keturi sąmoningumo lygmenys:

Lentelė 1: Keturi sąmoningumo lygmenys

1- Sąmoningumo nebuvimas

Nereagavimas į save ir aplinką

2- Sąmoningumas

Dėmesio sutelkimas į aplinką; gaunamų išorės stimulų perdirbimas

3- Savivoka

Dėmesio sutelkimas į save; asmeninės ir viešos informacijos apie save perdirbimas

4- Metasavivoka

Suvokimas, kad suvoki save

Pradėję nuo savireguliacijos sąvokos galime apibrėžti ją kaip gebėjimą kontroliuoti savo impulsus, emocijas ir elgseną tam, kad būtų pasiekti tikslai. Ji apima ir sudėtingus valios prigimties ir jos santykio su mūsų genetiniu paveldu, psichologine raida ir socialine patirtimi klausimus. Psichologinėje literatūroje aptarti įvairūs jos aspektai, o tyrimai rado, kad geresnė savireguliacija teigiamai veikia asmeninę gerovę (pvz., Skowron, Holmes, & Sabatelli, 2003). Taipogi panašu, kad savireguliacinės veiklos gali padėti daliai pažeidžiamų asmenų (pvz., smurto lyties pagrindu aukoms) (Cohen, 2013) greičiau reabilituotis.

Savireguliacijos vystymosi pagrindas – socialiniai šaltiniai (pvz., kūdikystės metu), tik palaipsniui pereinantys į asmeninius, tačiau didėjant asmeninei savikontrolei socialinės įtakos niekur nedingsta. Raidos psichologija tyrinėja savireguliaciją kaip progresuojančius pažintinius pokyčius, kurie leidžia vaikams geriau kontroliuoti savo mintis, jausmus ir veiksmus. Be to, kognityvinių funkcijų vystymosi teorija pabrėžia kalbos vaidmenį vystantis savireguliacijos gebėjimams bei išvelgia stiprų ryšį tarp vidinės kalbos ir savireguliacijos. Informacijos apdorojimo požiūriu savireguliacija gali būti prilyginama metakognityviniam sąmoningumui, t. y. žinioms apie tai, ko užduotis reikalauja, kokių reikia asmeninių savybių ir strategijų, kad ji būtų pabaigta. Socialiniai konstruktyvistai laiko savireguliaciją procesu, leidžiančiu įvertinti gebėjimus ir kompetencijas, užduoties struktūrą ir sudėtingumą bei pastangų ir strategijų reguliavimo būdus tam, kad tikslai būtų pasiekti. Pagal operantinę teoriją savireguliacinis elgesys apima gebėjimą pasirinkti iš alternatyvių veikimo būdų dažniausiai pristabdant neatidėliotiną stimulą ir teikiant pirmenybę kitokiam, dažniausiai duodančiam daugiau naudos ateityje.

Terminu „savireguliacija“ psichologai įprastai žymi du specifinius jos tipus: a) elgsenos savireguliaciją, t. y. „gebėjimą veikti dėl ilgalaikio geriausio intereso, susijusio su giliausiomis asmens vertybėmis“ (Stosny, 2011) ir b) emocinę savireguliaciją, t. y. emocijų, ypač nemalonių, tokių kaip pyktis ar stresas, kontrolę arba bent įtaką joms. Emocinis sąmoningumas ir relaksacijos metodai ugdant savireguliaciją laikomi itin svarbiais.

Aptariant savireguliaciją, vienas esminių literatūroje minimų terminų yra vykdomosios funkcijos (VF). Tai – skėtinis terminas, kuriuo apibrėžiami aukštesnieji pažintiniai procesai prefrontalinėje žievėje, tokie kaip darbinė atmintis, slopinamoji kontrolė, atminties lankstumas (Moffitt et al., 2011), socialinė emocinė kompetencija (Diamond, 2012) ir ilgalaikė gyvenimo sėkmė. Didelę įtaką VF įgūdžiams, kurie itin sparčiai stiprėja vaikystės ir paauglystės laikotarpiu, gali turėti aplinkos įvairovė ir turtingumas. Vėlyvieji vaikystės metai, kaip tik prieš pereinant į brendimo laikotarpį, yra tarpsnis, kai prefrontalinėje žievėje vyksta sinapsinė perprodukcija, todėl panašu, kad šis metas itin palankus lavinti VF įgūdžius.

Taigi, kaip rodo tyrimai, vidurinieji mokykliniai metai savireguliacijos vystymosi požiūriu yra itin svarbus laikotarpis, kadangi vaiko smegenys ir pažintiniai gebėjimai vystosi, tad jų bendras savęs pačių ir socialinis supratimas darosi vis platesnis: jie tampa mažiau egocentiški ir ima gebėti suprasti kitų žmonių jausmus ir požiūrius; jie įgyja gebėjimą atskirti, kas gerai ir kas blogai, išmoksta elgtis prosocialiai. Šio amžiaus vaikai gali save reguliuoti, nes geba būti sąmoningi savo atžvilgiu bei stebėti save, t. y. skirti apgalvotą dėmesį savo elgesiui ir emocijoms. Sąmoningumas ir savistaba laikomi savireguliacijos pirmtakais. Kalbant apie lytiškumą, dauguma tyrimų aptinka reikšmingų savireguliacijos skirtumų (Matthews, Ponitz, & Morrison, 2009).

Kita svarbi literatūroje apie savireguliaciją aptariama sąvoka – **užuojauta sau**, t. y. gebėjimas negatyvių gyvenimo įvykių fone elgtis su savimi užjaučiamai ir rūpestingai. Užuojauta sau stiprina savireguliaciją mažindama gynybiškumą ir savikaltą, kurie gali susilpninti elgesio ir emocinę reguliaciją. Žmonės, kurių užuojauta sau stipriai išreikšta, turi daugiau savireguliacinių išteklių, nes geriau dorojasi su stresiniais įvykiais.

Vienas iš būdų stiprinti vaikų savireguliacijos (ir VF) įgūdžius – skatinti jų sąmoningumą ir praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą (*mindfulness*) (Zelazo & Lyons, 2012). Dėmesingas įsisąmoninimas specifiškai apibrėžiamas kaip proto būseną ar savybę, bet ne kaip praktikų rinkinys (Roeser, 2014) ir susijęs su gebėjimu sutelkti dėmesį ties mintimis, jausmais ar suvokimu, kurie kyla akimirka po akimirkos kognityviškai neapdorojant ir emociškai nereaguojant į stimulus.

Daugybė jau atliktų smurto lyties pagrindu aukų užuojautos sau tyrimų rodo – išgyvenant kančią gyvybiškai svarbu su savimi elgtis gailėstingai (Karakasidou & Stalikas, 2017). Užuojauta sau gali būti naudojama kaip pozityvus būdas pagerinti savo psichinę gerovę ir sumažinti neigiamus psichinės sveikatos simptomus. Sudėtingose ir stresą keliančiose situacijose ji atlieka apsauginę funkciją. Galiausiai, gebėjimas atrasti prasmę nepalankiose situacijose ir gyvenime apskritai yra vienas iš svarbiausių įgūdžių (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005), o užuojauta sau gali padėti žmonėms atrasti prasmingesnius tikslus.

Kembridžo anglų kalbos žodyne sąvoka „savivoka“ (*self-awareness*) apibrėžiama kaip gebėjimas susitelkti ties savomis mintimis, emocijomis, savybėmis, motyvais, tikslais, poreikiais ir t. t. bei įsivertinti. Anot Morin (2011), jei asmuo suvokia save, jis gali aktyviai atpažinti, perdirbti ir saugoti informaciją apie save bei geba tapti savo paties dėmesio objektu. Savivoka apima ir savo, kaip asmens, tęstinumo laike pojūtį bei atskirumo nuo aplinkos jausmą.

Savivokos tyrimai kaip atskira psichologijos šaka radosi praėjusio amžiaus septintajame dešimtmetyje, nors filosofai apie ją diskutavo jau nuo antikos laikų. Buvo pripažintas ir jos vaidmuo psichologinio funkcionavimo mechanizmui: neturėdami savivokos žmonės negalėtų reguliuoti savęs, užjausti kitų arba suprasti kitų požiūrio, jausti pasididžiavimo bei pasitikėjimo savimi. Tačiau savivoka taip pat gali turėti ir neigiamų aspektų, pvz., skatinti savikritiką. Tyrimų duomenimis, jei žmonės sau taiko pagrįstus standartus ir optimistiškai vertina galimybes tuos standartus pasiekti, teigiami ir neigiami savivokos aspektai išlaiko pusiausvyrą.

Savivoka ir savęs valdymo įgūdžiai vertinami kaip privalomos prielaidos siekiant elgsenos problemų prevencijos ir užsitikrinant sėkmę mokykloje ir apskritai gyvenime. Morin (2011) teigia, kad nuo kūdikystės iki suaugystės ugdomės ir išlaikome savivoką socialinių sąveikų, kognityvinių procesų (pvz., atminties, vidinės kalbos, vaizduotės...), susidūrimų su fiziniais stimulais (pvz., veidrodžių, socialinės žiniasklaidos...) ir specifinių neuroninių tinklų aktyvavimo (pvz., medialinės prefrontalinės žievės ir periferinės smegenų struktūros) pagrindu.

Vidurinėsios vaikystės ir ankstyvosios paauglystės metu (nuo 6 iki 14 metų) svarbūs raidos šuoliai (biologiniai, pažintiniai ir socialiniai) padeda vaikui stiprinti savo tapatumo jausmą. Smegenų vystymasis ir pažintiniai gebėjimai padidina vaiko gebėjimus apmąstyti save, savo mokymąsi, sėkmę ar nesėkmes ir sąmoningai planuoti. Beveik visos raidos teorijos išskiria šešerių metų amžių kaip laikotarpį, kai vaikai pradeda iš tiesų mąstyti ir ima vystyti esminius mąstymo ar abstrahavimo įgūdžius. Nauji socialiniai santykiai taipogi padeda vaikams geriau suprasti aplinkinį pasaulį už šeimos ribų, palyginti save su kitais bei ugdytis gebėjimus suprasti kitų žmonių požiūrius. Vidurinioji vaikystė ir ankstyvoji paauglystė yra metas, kai, pasak raidos psichologų, keičiasi vaikų supratimas apie save, kadangi jie pradeda pastebėti ir svarstyti jiems prieinamas galimybes ir bando geriau suprasti save bei aplinkinius. Ankstyvosios paauglystės

(10–14 metų) laikotarpiu ypač progresuoja gebėjimai abstrakčiai mąstyti, nepriklausomybės troškimas, lygiavimasis į bendraamžius ir savivoka. Tai laikas, kai itin svarbūs tampa lytinių santykių ir tapatybės klausimai.

Savivoka – vienas iš esminių psichologinių iššūkių, su kuriais susiduria vaikai viduriuoju vaikystės laikotarpiu. Užtikrinti tinkamą psichologinę vaikų gerovę labai padeda efektyvus švietimas, apimantis ir programas, kurios stiprina vaikų socialines bei emocines kompetencijas.

Bus aptartas ir kitas svarbus aspektas – **socialiniai įgūdžiai**. Socialiniai įgūdžiai apibrėžiami kaip žmonių gebėjimai sąveikauti vienas su kitu. Kelių ar didesnio skaičiaus žmonių sąveikų efektyvumas aiškinamas remiantis gauta informacija. Socialinių įgūdžių vystymasis yra procesas, kurio metu asmenys įgyja bei išlaiko socialinius santykius, sprendžia konfliktus su kitais, supranta kitų žmonių jausmus ir remia kitų žmonių vertybes bei požiūrius (Humphrey, et al. 2010). Tyrėjai įvertino tam tikrų ugdymo programų efektyvumą (e. g., PATHS, Chicago Child-Parent Center- CPC, CASASTART, Quantum Opportunities Program-QOP) ir padarė išvadą, kad siekiant sumažinti smurtinį elgesį, taip pat gerinti pozityvias komunikacijos kompetencijas ir pozityvius socialinius santykius, šios vaikų ir jaunuolių socialinių įgūdžių ugdymo programos yra efektyvios (Pasaulio sveikatos organizacija, 2009).

Nuo ankstyvųjų raidos etapų vaikai išmoksta sąveikauti ir bendrauti su kitais žmonėmis, naudotis nežodiniais signalais (tokiais kaip žaidimai, stebėjimas, bendraamžių sąveika ir t. t.) (Oswalt, 2018). Vaikų socialinių sąveikų kompleksiskumas tampa akivaizdus nagrinėjant kalbos ir pažintinių gebėjimų vystymąsi bei stebint sudėtingų verbalinių ir neverbalinių gebėjimų raidą, vystantis bendravimo įgūdžiams (Cherry, 2018). Vystant(is) mokinių socialiniams įgūdžiams itin svarbiais laikomi klasėje mokytojų naudojami metodai (Selimović, et al. 2018).

Šio projekto tikslais bus išskirti ir į SAFER ugdymo programą įtraukti keturi svarbiausi 8–12 metų vaikų socialinių įgūdžių elementai:

1) Žodinės ir nežodinės sąveikos:

Žodinės ir nežodinės sąveikos yra gyvybiškai svarbios gerinant bendravimą tarp žmonių. Vaikai bendrauja vienas su kitu kaitaliodami žodžius ir žodinius/nežodinius elementus (tokius kaip diskusijos, rašytiniai tekstai, laiškai, t. t.). Informacija galima keistis ir naudojantis nežodiniais elementais (tokiais kaip intonacija, veido išraiška, kūno kalba ir gestai, balso greitis ir t. t.). Intervencinės programos sutelkia dėmesį į komunikacijos įgūdžių svarbą ir parodo jų veiksmingumą gerinant santykių kokybę. Konkrečiau, „lytiškumo integravimo“ metodai sėkmingai taikomi siekiant pagerinti bendravimo įgūdžius bei skatinti lyčių lygybę tarp mažas pajamas turinčių dalyvių (Public Health Foundation of India, et al, 2014).

2) Empatija ir aktyvus klausymas:

Žmonės, kurių empatija gerai išlavinta, linkę geriau suprasti jausmus ir būsenas, kurias išreiškia kiti žmonės ar kurios jiems būdingos. Vien klausydamiesi vaikų suaugusieji turi padėti jiems tiksliai atpažinti ir suvokti savo pačių jausmus. Vieni iš svarbiausių būdų, kuriais žmonės rodo savo empatiją kitiems – vengti siūlyti tiesioginius sprendimus ir susitelkti į kalbančiojo jausmus ar jo patiriamas būsenas. Veiksminga empatija skatina sveikesnius žmonių santykius (Ioannidou & Konstantikaki, 2008).

3) Konfliktų sprendimas ir atsparumas bendraamžių spaudimui:

Vieni iš esminių veiksmų, padedančių žmonėms spręsti konfliktus, yra sveikesnių, abipusiu supratimu, pagarba vienas kitam ir empatija paremtų santykių mezgimas. Aktyvus dalyvavimas grupėse, kuriose priimama įvairių nuomonių raiška, skatina efektyvų bendradarbiavimą tarp grupės narių. Tokia grupė laikoma sveika erdve, kuri priima skirtingas nuomones ir idėjas stengdamasi atrasti konstruktyvius sprendimus, leidžiančius grupei sėkmingai pasiekti tikslus (Cohen, 2010).

4) Komandinis darbas (pasitikėjimas, kritinis mąstymas ir sprendimų priėmimas)

Tam, kad pagerėtų komandos dinamika, turi būti sėkmingai pritaikyti tam tikri elementai. Konkrečiau kalbant, asmenų gebėjimas (pa)stebėti priežasties-pasekmės dėsnius, vertinti iš kitų gaunamos informacijos patikimumą, pasitikėti kitais, drauge su kitais užsibrėžti tikslus bei

atskirti pozityvų ir negatyvų poveikį padeda lavinti kritinio mąstymo įgūdžius. Kai komandos nariai jaučiasi galintys laisvai dalytis savo mintimis ir patys gerbia kitų mintis, kai grupėje vyrauja lankstumas ir parama, sukuriamos socialinei raidai palankios mokymosi sąlygos (Florea, Hurjui, 2015).

Dar vienas svarbus aspektas, kurį svarbu aptarti – **sveiki santykiai**. Sveiki santykiai, anot Antle, Sullivan, Dryden, Karam & Barbee (2011), buvo svarstomi kaip svarbi potenciali ugdymo tema, galinti užkirsti kelią smurtui paauglių santykiuose. Autoriai remiasi tuo, kad sveiki santykiai yra platesnis terminas, apimantys ir sveikų, ir nesveikų santykių modelius, komunikaciją ir konfliktų sprendimų įgūdžius, apskritai problemų sprendimo gebėjimus ir smurtą pradiniuose draugystės etapuose.

Anot Adler-Baeder (2007), sveikų santykių ugdymo programa galėtų prasidėti aptariant esmines sąvokas, atpažįstant konkrečią elgseną ir susiejant praktiką su įgytomis žiniomis. Kai kurie esminiai elementai yra branda (socialinė, emocinė, psichinė, brandi meilė), santykių ribos ir sveikų bei nesveikų santykių raiška. Konkrečiau, aptariant sveikus ir nesveikus santykius siūloma susitelkti į prievartos ženklus ir gebėjimą atpažinti juos, o kalbant apie sveikus santykius svarbu pabrėžti tokias stabilių santykių praktikas kaip išipareigojimas, pozityvaus bendravimo įgūdžiai ir konfliktų sprendimas (aptariant ir atleidumo bei santykių gerinimo temas).

Per pastaruosius 30 metų padėta daug pastangų, kad lyčių lygybė būtų susieta su švietimu (Fenell and Arnot, 2008). Tačiau trūksta tyrimų, siejančių lyčių lygybę (pabrėžiant diskriminaciją ir smurtą lyties pagrindu) ir sveikus santykius tarp 8–12 metų vaikų, nes didelė dalis tyrimų šiomis temomis fokusuojasi į paauglius (Adler-Baeder, Kerpelman, Schramm, Higginbotham & Paulk, 2007).

Remdamiesi gyvenimo įgūdžių modulio mokymais, kurie apima savireguliaciją, savivoką ir sveikus santykius, mokytojai galės perteikti mokiniams tinkamas žinias ir įgūdžius, padedančius valdyti savo elgesį, vengti, užkirsti kelią ir pranešti apie smurtinį elgesį. Galiausiai, jie gebės

kurti sveikus santykius su kitais. Taipogi mokytojų kompetencija leis jiems atpažinti smurto lyties pagrindu (SLP) atvejus, užkirsti jiems kelią ir/ar tinkamai į juos reaguoti.

Literatūra

Adler-Baeder, F., Kerpelman, L., J., Schramm, G., D., Higginbotham, B. & Paulk, A. (2007). The impact of Relationship Education on Adolescents of Diverse Backgrounds, *Family Relations*, 56, p. 291 – 303.

Antle, F., B., Sullivan J., D., Dryden, A., Karam, A., E. & Barbee, P., A. (2011). Healthy relationship education for dating violence prevention among high – risk youth. *Children and Youth Services Review* (33), p. 173 – 179.

Cherry, K. (2018). Developmental Milestones in Children. Paimta iš: <https://www.verywellmind.com/what-is-a-developmental-milestone-2795123>

Cohen, T. R. (2010). Conflict resolution. In I. B. Weiner & W. E. Craighead (Eds.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 4th ed., 1, 390-391. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Cohen, R. A. (2013). Common Threads: a recovery programme for survivors of gender based violence. *Intervention*, 11(2), 157-168

Diamond, A. (2012). Activities and programs that improve children's executive functions. *Current directions in psychological science*, 21(5), 335-341.

Fennell, S., & Arnot, M. (Eds.). (2008). *Gender education and equality in a global Context: Conceptual frameworks and policy perspectives*. London: Routledge.

Florea, M. N., & Hurjui, E. (2015). Critical thinking in elementary school children. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 180, 565 – 572.

Global evaluation of life skills education programmes. *New York: United Nations Children's Fund. August 2012. p. 8-9.*

Health Policy Project, Public Health Foundation of India, MEASURE Evaluation, and International Center for Research on Women. (2014). Applying Gender-integrated Strategies and Approaches to Addressing Gender-based Violence in India. Washington, DC: Futures

Group, Health Policy Project. Paimta iš:

https://www.healthpolicyproject.com/pubs/382_GenderBasedViolence.pdf

Humphrey, N., Lendrum, A., & Wigelsworth, M. (2010). Social and emotional aspects of learning (SEAL) programme in secondary schools: national evaluation.

Ioannidou, F., & Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about? *International Journal of Caring Sciences*, 1(3), 118–123.

Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program. *Psychology*, 8(13), 2200-2214.

Kircher, T., & David, A. (Eds.). (2003). *The self in neuroscience and psychiatry*. Cambridge University Press.

Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. World Health Organization.

Matthews, J. S., Ponitz, C. C., & Morrison, F. J. (2009). Early gender differences in self-regulation and academic achievement. *Journal of educational psychology*, 101(3), 689-704.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Sears, M. R. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.

Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807-823.

Oswalt, A. (2018). Early Childhood Emotional and Social Development: Social Connections. Paimta iš: <https://www.mentalhelp.net/articles/early-childhood-emotional-and-social-development-social-connections/>

Partners in Life Skills Education: Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting. *World Health Organization*. 1999.

Roeser, R. W. (2014). The emergence of mindfulness-based interventions in educational settings. In *Motivational interventions* (pp. 379-419). Emerald Group Publishing Limited.

Selimović, Z., Selimović, H., Opić, S. (2018). Development of social skills among elementary school children. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 6(1).

Skowron, E. A., Holmes, S. E., & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111-129.

Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The Psychobiology of Depression and Resilience to Stress: Implications for Prevention and Treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255-291

Stosny, S. (2011). Anger in the age of enPavadinimasment: Self-regulation. *Psychology today*.

Wilson, D. (2003). *Paper commissioned for the EFA Global Monitoring Report 2003/4. The Leap to Equality*. United Nations, Educational, Scientific and Cultural Organization.

World Health Organization (2009). *Preventing violence by developing life skills in children and adolescents*. Library Cataloguing-in-Publication Data. Paimta iš: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/life_skills.pdf

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.