

Laiminga mokykla. Psichoemocinės gerovės vadovas



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Kam skirtas šis kursas?



- Mokytojams, kurie sunkiai dirba ir nesiryžta prašyti pagalbos;
- Mokiniam, kurie pyksta, nes nesijaučia saugūs;
- Tėvams, kuriems reikalingos žinios apie psichoemocinę sveikatą



Koks šio vadovo tikslas ?



- Įgalinti visą mokyklos bendruomenę sveikai ir konstruktyviai palaikyti vieni kitus.
- Ugdyti gilesnį suvokimą apie psichikos sveikatą.
- Suteikti praktinių priemonių ir patarimų, kaip mokykloje susidoroti su tam tikrais psichikos sveikatos sunkumais.
- Parodyti bendrą ir sisteminių vaizdą, kaip jūsų mokykla gali tapti laiminga mokykla, besirūpinančia psichoemocine sveikata.

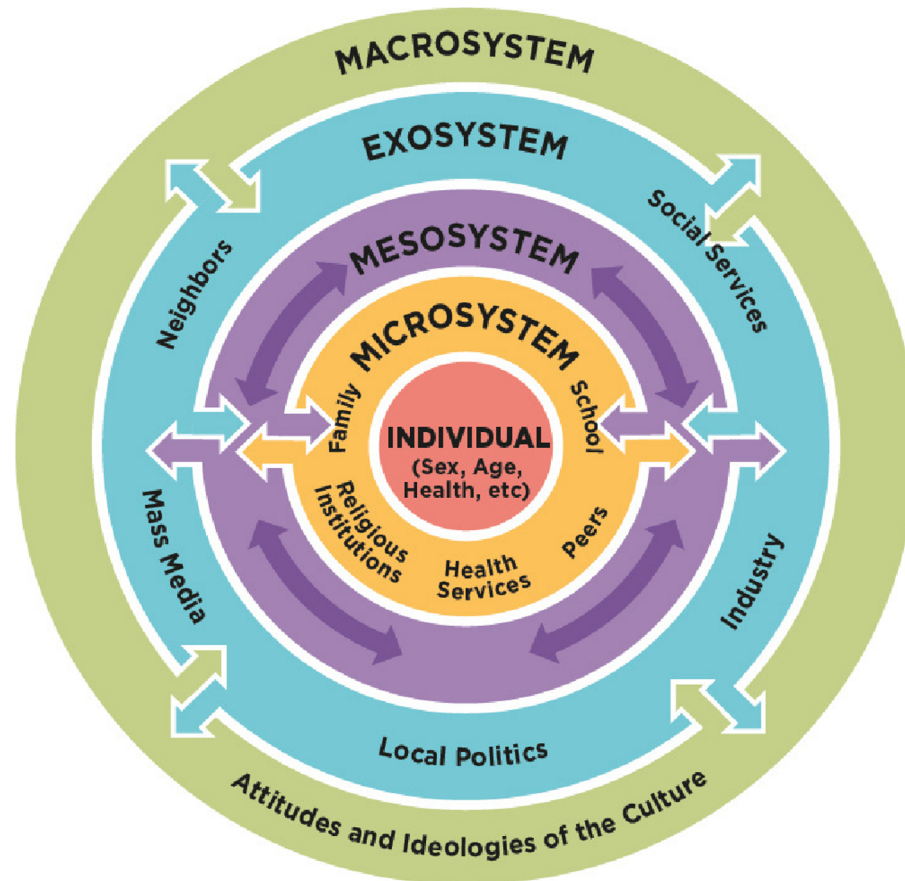


Kodėl svarbi psichikos sveikata?

- Maždaug 1 iš 5 vaikų turi sutrikusios psichinės sveikatos požymių ir bet kuriuo metu atitinka psichikos ligos kriterijus (Merikangas ir kt., 2010). Maždaug pusė visų psichikos ligų prasideda vaikystėje ir paauglystėje (Kirby ir Keon, 2004).
- Didėjantis jaunų žmonių patiriamų traumų, nerimo, depresijos ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atvejų skaičius kelia nerimą tiek šeimoms, tiek pedagogams.
- Traumos ir psichikos sveikatos problemos gali turėti įtakos vaiko vystymuisi, mokymuisi, atminčiai, dėmesio koncentracijai, optimizmo jausmui, energijai, motyvacijai, bendrai gerovei ir tikslo siekiančiam elgesiui.
- Psichikos sveikatos problemos didina riziką kartoti klasę, praleisti pamokas ar mesti mokyklą.
- Internalizuojančių ar eksternalizuojančių psichikos sveikatos problemų atsiradimo riziką galima sumažinti keičiant mokyklos aplinką ir įgyvendinant įrodymais pagrįstas mokyklines programas. Pavyzdžiui, yra tvirtų įrodymų, kad patyčių elgesys turi didelį ir ilgalaikį poveikį psichikos sveikatai. Todėl prevencinė ir intervencinė veikla, nukreipta prieš patyčias, kartu su kita prevencine ir intervencine praktika, yra svarbiausi psichikos sveikatos stiprinimo bruožai.



Sisteminis požiūris į psichikos sveikatą. Bronfenbrennerio ekologinių sistemų teorija



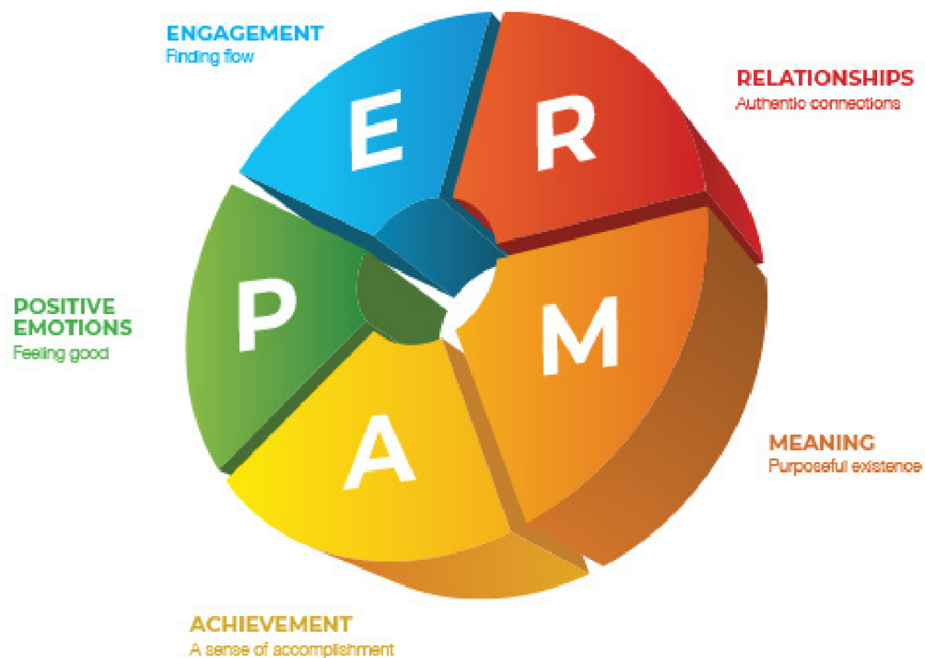
Kas yra psichikos sveikata mokykloje?

- Sąvoka „mokyklos psichikos sveikata“ apima politikos, procedūrų ir praktikos, kuriomis skatinamas socialinis, emocinis ir elgesio vystymasis bei visų mokyklos bendruomenės narių psichikos gerovė, visumą.

Psichikos sveikata mokykloje yra:

- Teigiamas, saugus ir palaikantis mokyklos mikroklimatas ir kultūra.
- Galimybė gauti pagalbą, kai mokiniams, jų šeimoms ar mokytojams jos reikia.





Pozityvioji psichologija daugiausia dėmesio skiria tyrimui ir teigiamų emocijų, stiprybių bei vertybių praktikavimui ir įsisąmoninimui, dėl kurių žmonės ir institucijos sėkmingai gyvuoja.¹

Martinas Seligmanas, vienas iš pozityviosios psichologijos pradininkų, sukūrė PERMA modelį, kuris gali padėti žmonėms siekti pasitenkinimo, laimės ir prasmės.

Seligmano PERMA modelis:

P - teigiamos emocijos: gebėjimas išlikti optimistais.

E - įsitraukimas: veikla, kurioje randame ramybę, susikaupimą ir džiaugsmą (pvz., šokiai, sportas).

R - santykiai: stiprūs, teigiami ryšiai su kitais žmonėmis.

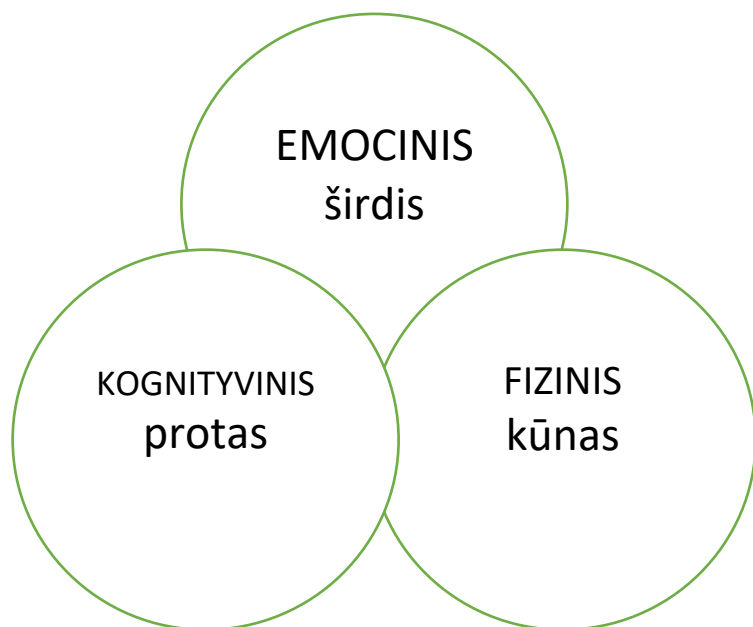
M - prasmė: tikslinga egzistencija (pvz., religija) ir dvasingumas.

A - Pasiekimai: didžiavimasis pasiektais tikslais.

Pozityvioji psichologija siekia pagerinti mūsų psichoemocinę gerovę.



Trys laimingos mokyklos ramsčiai



„Laimingos mokyklos“ modelyje vertinamas visapusiškas požiūris į žmogaus psichikos sveikatą. Laiminga mokykla teigia, kad gerą psichikos sveikatą galime pasiekti tik tada, jei mokyklos aplinka vienodai rūpinasi mūsų fizine sveikata, emocine gerove ir ramiu protu.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibrėžia kaip „visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, o ne tik ligos ar negalios nebuvimą“. Iš tiesų "nėra sveikatos be psichinės sveikatos".



Mokyklų psichikos sveikatos sudedamosios dalys

- Psichikos sveikatos raštingumas ir jo skatinimas
- Ankstyvoji psichikos sveikatos prevencija ir intervencija
- Įgūdžių, susijusių su emocijų valdymu, teigiamų santykių užmezgimu ir palaikymu bei atsakingų sprendimų priėmimu, ugdymas.
- Savižudybių prevencija, intervencija ir postvencija
- Teigiamas jaunimo vystymasis
- Pozityvaus elgesio intervencija ir parama
- Į sielvartą ir traumą orientuota praktika
- Saugus, palaikantis ir teigiamas mokyklos klimatas



Psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos savybės

Psichikos sveikatos fondas (1999) nustatė svarbias mokyklų, kurios skatina mokinių psichinę gerovę, savybes:

1. Turėti atsidavusią vyresniųjų komandą, kuri daugiausia dėmesio skiria pasitikėjimu, sąžiningumu, demokratija ir lygiomis galimybėmis grindžiama kultūra, kurioje kiekvienas vaikas yra vertinamas ir gerbiamas nepriklausomai nuo jo gebėjimų;
2. Kurti kultūrą, kurioje būtų vertinami tiek mokytojai, tiek visas kitas personalas, kuris rūpinasi mokiniais ir juos prižiūri;
3. Aiškiai išdėstyta, patvirtinta ir naudojama politika svarbiais klausimais, tokiais kaip nederamas elgesys ir patyčios.
4. Svarbu, kad mokyklų mokymo programose būtų laikomasi holistinio požiūrio į akademinį turinį ir asmeninį, socialinį bei moralinį ugdymą ir išlaikoma pusiausvyra tarp jų.



Nepalankios vaikystės patirtys (ACE)

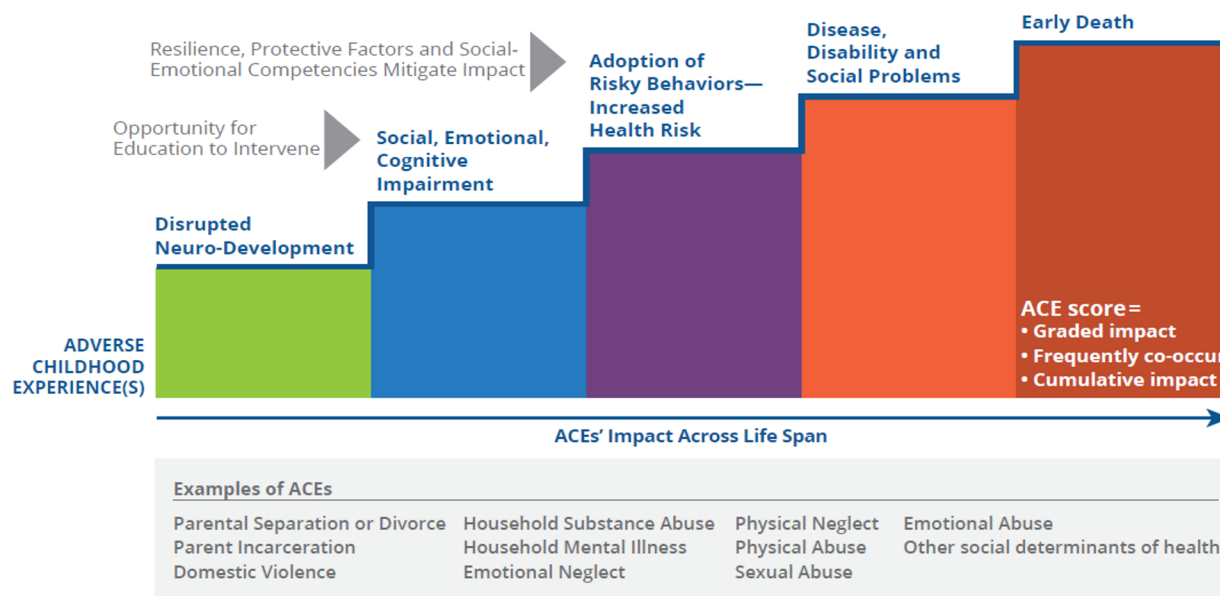
Neigiama vaikystės patirtis (angl. Adverse Childhood Experiences, ACE) - tai galimai traumuojantys įvykiai vaikystėje. Neigiamos vaikystės patirtys gali būti smurtas, prievarta, gyvenimas šeimoje, turinčioje psichikos sveikatos ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemų.

Apsaugojimas nuo ACE gali padėti vaikams ir suaugusiesiems potencialiai:

- Mažinti riziką susirgti depresija, astma, vėžiu ar cukriniu diabetu saugus.
- Sumažinti rizikingą elgesį, pavyzdžiui, rūkymą ir gausų alkoholio vartojimą.
- Gerinti išsilavinimo ir įsidarbinimo galimybes.
- Užkirsti kelią ACE perduodamam iš kartos į kartą.



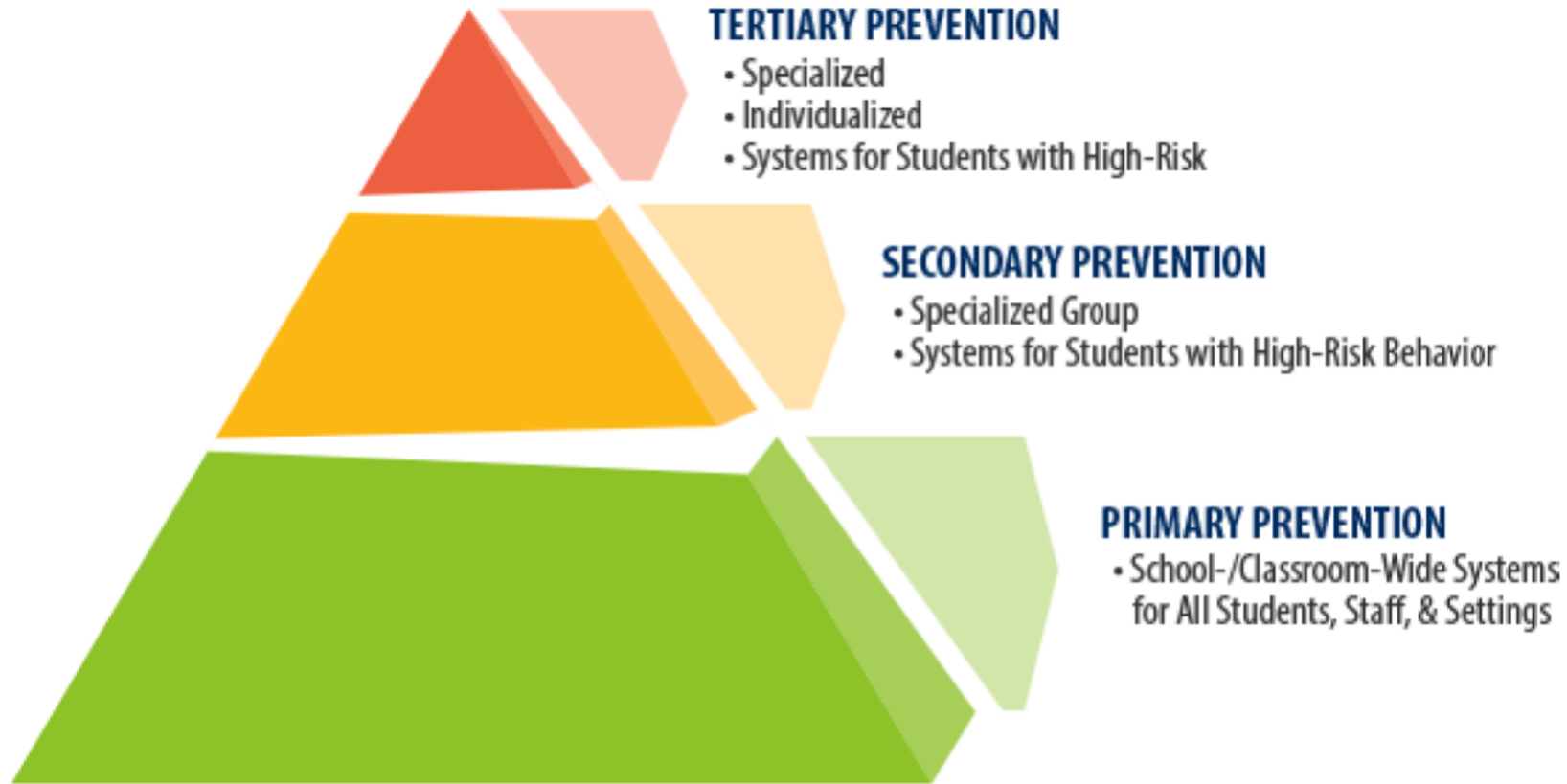
Nepalankios vaikystės patirtys (ACE)



ACE sukeltas stresas gali pakeisti smegenų vystymąsi ir paveikti organizmo reakciją į stresą. ACE yra susiję su lėtinėmis sveikatos problemomis, psichikos ligomis ir piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis suaugus. Mokslininkai apskaičiavo, kad 61 proc. suaugusiųjų yra patyrę bent vieną ACE, o 16 proc. yra patyrę keturis ar daugiau ACE.



Daugiapakopis požiūris į prevenciją



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

Ką gali intervencija mokykloje?

Mokykla yra pagrindinė psichikos sveikatos paslaugų teikėja (60-80 proc. vaikų, gaunančių psichikos sveikatos paslaugas, jas gauna mokyklose).

Jaunimas 6 kartus dažniau baigia psichikos sveikatos gydymą mokyklose nei kitose įstaigose.



Mokyklos turi puikią galimybę ne tik nustatyti ir padėti vaikams, kurie patiria emocinių sunkumų, bet ir skatinti bendrą emocinę gerovę ir socialinį bei moralinį vystymąsi. Mokykloms būtina rūpintis psichikos sveikata ir vykdyti jos prevenciją.



Kokią naudą suteikia rūpinimasis psichikos sveikata mokykloje?

Rūpinimasis psichikos sveikatos gali pagerinti mokinių, šeimų, pedagogų, mokyklų ir bendruomenių akademinius rezultatus ir su jais susijusias vertybes, pvz:

- Platesnės socialinės ir emocinės žinios, supratimas ir galimybė pasinaudoti palaikančiais bendruomenės ištekliais
- Sustiprėjęs tarpusavio santykių kūrimas, o tai padeda ir mokytis
- Sustiprėjęs dalyvavimas mokyklos veiklose (vaikai yra geriau pasirengę ir gali susikoncentruoti į mokymąsi)
- Daugiau šeimų, dalyvaujančių savo vaikų ugdymo procese
- Mokyklos personalo pasirengimas spręsti mokinių psichikos sveikatos problemas
- Sumažintas pedagogų patiriamas stresas ir pagerėjusi pedagogų savijauta
- Ankstyvas psichikos sveikatos problemų nustatymas
- Ankstyva ir tinkama galimybė gauti konsultacijas ir gydymą per mokyklose ir bendruomenėse teikiamas paslaugas
- Savižudybių prevencija
- Geresnis mokyklos lankymas, didesnė tikimybė, kad mokykla bus baigta
- Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir piktnaudžiavimo jomis prevencija
- Reagavimas ir greitesnis pasveikimas krizių atvejais.
- Teigiamas, saugus ir palaikantis mokyklos mikroklimatas.
- Psichikos sutrikimų stigmatos mažinimas
- Sumažėję psichikos sveikatos sutrikimų, įskaitant nerimą ir depresiją, simptomai.
- Geresnė emocinė savijauta, bendra sveikata ir gerovė
- Didesnis saugumas mokykloje



Naudos visam gyvenimui

- Mokyklinė patirtis yra labai svarbi tiek vaikų intelektiniam vystymuisi, tiek jų psichologinei gerovei. Vis daugiau tyrimų rodo glaudų emocinės sveikatos ir akademinų pasiekimų ryšį, todėl mokyklos gerina akademinis rezultatus sutelkdamos dėmesį į tokias sritis kaip savigarba ir socialinė gerovė (Hattie, 2008; Rutter, 1991).
- Be sėkmės mokykloje, teigiamą emocinę ir socialinę gerovę patiriantys vaikai ir paaugliai yra labiau patenkinti savo šeima ir santykiais su draugais (Gutman ir Feinstein, 2008). Priešingai, emocinių problemų turintys vaikai yra labiau linkę patirti akademinų nesėkmių ir mesti mokyklą, todėl jie tampa pažeidžiami, tampa piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis, dalyvavimo nusikalstamoje veikloje ir smurto, taip pat nedarbo taikiniai.



Kokių įgūdžių reikia studentams ir suaugusiems?



www.casel.org



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

Pagrindinės psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės

Rūpinimasis visais

- Svarbu ugdyti supratimo kultūrą, kurioje į sunkumų turinčius mokinius būtų žiūrima kaip į tuos, kuriems reikia pagalbos, o ne kaip į naštą.
- Veiksmai, kuriais siekiama parodyti, kad visi mokiniai yra vertingi, pavyzdžiui, skiriant laiko skirtingų mokinių talentams ir pasiekimams bei kiekvieno iš jų unikalumui pabrėžti.
- Sukurti aplinką, kurioje mokiniai nebūtų diskriminuojami, kurioje su kiekvienu mokiniu būtų elgiamasi vienodai ir sąžiningai, nepriklausomai nuo jo negalios ar kitų ypatybių.
- Sukurti nusiskundimų nagrinėjimo mechanizmą, kuriame būtų aiškiai nurodyta, į ką mokinys gali kreiptis, jei jam kyla problemų ir kokia yra pavaldumo grandinė.



Pagrindinės psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės. Įvairovės vertinimas

- Padėkite mokiniams suprasti, kaip įvairovė (etninė, religinė, negalios) prisideda prie visų švietimo, supratimo ir vertinimo. Mokytojai turi perteikti teigiamą požiūrį į specialiųjų poreikių turinčius vaikus, kad kiti mokiniai suprastų, kaip geriausia reaguoti į tuos, kurie gali atrodyti kitokie. Pavyzdžiui, mokinys padeda vaikui, sėdinčiam neįgaliojo vežimėlyje, judėti po mokyklą.
- Praktiniai įvairovės skatinimo veiksmai:
- Draugų rato sukūrimas.
- Specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių mokinių buvimas bendrojo lavinimo klasėse gali turėti teigiamą poveikį kitiems mokiniams, ypač socialinių įgūdžių ugdymo srityje.
- Padėti mokiniams didžiuotis savo kilme, paveldu ir kultūra, nes jie apie tai kalba mokykloje įvairių veiklų metu.

Pagrindinės psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės. Savigarbos ugdymas

- Mokyklos vaidina svarbų vaidmenį mokinių savigarbai, o darbuotojai daro didelę įtaką tam, kaip mokiniai save suvokia ir kaip formuojasi jų ateities matymas. Patekimas į situacijas, kai nuolat patiriama nesėkmė mokykloje, paprastai daro neigiamą poveikį mokinių savigarbai. Priešingai - kai mokiniams mokykloje sekasi, kai jie ištaiso savo klaidas, tai stiprina jų savivertę.
- Kai tik įmanoma, suteikite vaikams atsakomybės ir vadovavimo vaidmenis (ieškokite užduočių, kurias mokiniai gali atlikti). Tegul vaikai atlieka namų ruošos darbus klasėje (jie gali būti rotuojami) arba rodo lyderystę tokioje veikloje kaip ekskursijų organizavimas ir kt.
- Skatinkite mokinių bendradarbiavimą, o ne konkurenciją. Pagirkite, kai mokiniai gerai dirba ir kažką sukuria kartu, o ne veikdami atskirai. Pastebėkite ir teigiamai reaguokite į mokinius, kurie padeda kitiems ir yra geri "komandos nariai".
- Vyresnieji mokiniai gali būti jaunesniųjų mokinių mentoriais arba "vyresnieji broliai ir seserys", kad padėtų jaunesniems mokiniams žaisti su kitais, mokytis skaityti ir pan.



Pagrindinės psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės

Santykių kūrimas

- Geri mokinių ir mokytojų tarpusavio santykiai yra labai svarbūs mokinių emocinei raidai, nes mokiniai perima daug įgūdžių ir vertybių, įskaitant pagrindinius socialinius įgūdžius, pavyzdžiui, gebėjimą pasitikėti ir būti atsakingam už savo veiksmus.
- Didesni kognityviniai ir emociniai pasiekimai siejami su darnesniais santykiais ir mažesne įtampa klasėje. Mokyklose, kuriose santykiai yra prasti, depresija ir mokyklos nelankymas yra ne tik mokinių, bet ir mokytojų problema (Weare, 2000).
- Mokytojų tarpusavio bendravimas ir pagarbūs santykiai yra pavyzdys mokiniams. Tad kuo labiau bendradarbiavimu, pagarba ir abipuse nauda yra grįsti santykiai, tuo labiau mokinius toks elgesys traukia.
- Labai svarbu palaikyti ryšius su tėvais. Tėvų dalyvavimas yra teigiamai susijęs su mokinių sėkme, geresniu lankomumu, didesniu mokytojų pasitenkinimu ir apskritai geresniu mokyklos klimatu (Hornby, 2000). Darbuotojai, bendraujantys su tėvais, visada turėtų rodyti pagarbą tėvams. Mokyklos ir namų aplinkos panašumas (teigiamas) taip pat didina mokinių naudingų įgūdžių įtvirtinimą.
- Darbas grupėse ir bendra veikla suteikia gerą progą kurti ryšius. Reikėtų sudaryti galimybes vaikams ugdyti socialinius įgūdžius žaidžiant vaidmenų žaidimus. Posakis "jei tai nenaudinga abiem, tai nėra naudinga ilgam" yra aktualus. Užduotys ar veikla, kurios yra abipusiai malonios ar naudingos, dažniau sukuria geresnius ir stabilesnius santykius.
- Turėtų būti nustatyta tvarka, pagal kurią mokytojai galėtų konstruktyviai spręsti galimus nesutarimus su kolegomis ir mokiniais.



Pagrindinės psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės

Saugumo užtikrinimas

- Labai svarbu, kad vaikai mokykloje jaustųsi fiziškai ir emociškai saugūs. Tai dar svarbiau mokiniams su negalia (fizine ir emocine).
- Agresyvus elgesys, net jei jis nėra nukreiptas į labiau pažeidžiamus mokinius, gali kelti grėsmę mokiniams ir priversti juos pasitraukti (Skiba ir Peterson, 2000).
- Nustatykite visos mokyklos patyčių ir trikdančio elgesio politiką. Reikia atkreipti dėmesį į visas patyčias, tiesiogiai ar per socialinę žiniasklaidą. Paruoškite mokinius, kaip reaguoti į patyčias, nesvarbu, ar tai būtų auka, ar pašalinis stebėtojas, diskutuodami ir pateikdami praktines, į mokinių raidą orientuotas taktikas, kurias jie galėtų taikyti.
- Į bet kokį grėsmingą elgesį reikia reaguoti greitai ir veiksmingai.
- Užtikrinkite, kad mokytojai ir darbuotojai būtų prieinami. Darbuotojams turi būti aišku, kaip reaguoti į mokinių pastabas ir kokios pageidaujamos darbuotojų reakcijos (išklausti, išsiaiškinti faktus, padėti mokiniui greitai suvaldyti situaciją arba nustatyti, kas dar turi dalyvauti ją sprendžiant).



Pagrindinės psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės

Dalyvavimo skatinimas

- Veiksmingiausias mokyklos yra tos, kuriose sukuriama teigiama atmosfera, pagrįsta bendruomeniškumo jausmu ir bendromis vertybėmis.
- Įsitraukimas padidėja, kai darbuotojų komanda aktyviai konsultuojasi su mokiniais ir jų tėvais dėl mokyklos reikalų (Weare, 2000).
- Mokiniai labiau linkę paisyti tų taisyklių, prie kurių kūrimo patys prisidėjo.
- Leiskite mokiniams dalyvauti mokyklos valdyme, pavyzdžiui, per mokinių tarybas arba mokinių indėlį į mokyklos politiką (per mokinių atstovus arba balsuojant atitinkamais politikos klausimais).
- Užtikrinkite tėvų dalyvavimą. Tėvų įtraukimas kalbant apie sėkmingas mokinių veiklas (o ne tik apie problemas) didina tėvų įsitraukimą.
- Parodykite mokinių darbus visoje mokykloje ir atkreipkite dėmesį į jų pasiekimus, net jei jie padeda kitiems ar tobulina mokyklą (pvz., tvarko aplinką, užsiima sienine tapyba, buria grupes žaisti šachmatais ar kt.)



Pagrindinės psichikos sveikatą stiprinančios mokyklos vertybės

Savarankiškumo skatinimas

- Svarbus mokyklų vaidmuo - suteikti mokiniams galimybę tapti savarankiškiems.
- Mokymasis veiksmingesnis, kai mokiniai skatinami mąstyti savarankiškai (Weare, 2000).
- Svarbiausias kintamasis, turintis įtakos akademiniam pasiekimams, yra mokinio gebėjimas stebėti ir vertinti savo darbą bei nustatyti, kaip toliau tobulinti ir taikyti įgūdžius. Konstruktyvus mokytojo grįžtamasis ryšys labai padeda ugdyti mokinių savarankiškumą ir atsakomybę už savo mokymąsi (Hattie, 2008).
- Praktiniai savarankiškumo skatinimo mokyklose žingsniai:
 - Suteikite mokiniams amžių atitinkančią atsakomybę klasėje ir mokykloje.
 - Suteikite struktūruotas galimybes teikti atsiliepimus ir dalytis nuomonėmis.
 - Rengti programas, kuriomis ugdoma lyderystė, skatinamos diskusijos, tobulinamos derybos ir viešasis kalbėjimas.



Praktinės priemonės mokytojams klasėje

- Padėti pedagogams suprasti psichikos sveikatos svarbą mokykloje;
- Pagerinti pedagogų supratimą apie vaikų vystymąsi;
- Įtraukti psichikos sveikatą į kitas mokyklų iniciatyvas;
- Taikyti amžių atitinkančias elgesio valdymo strategijas, įskaitant drausminimą ir trikdančio elgesio valdymą;
- Padėti atpažinti įspėjamuosius moksleivių psichikos sutrikimų požymius ir atskirti juos nuo emocinių sutrikimų;
- Pateikti papildomų išteklių, kuriais galėtų naudotis pedagogai.



Vaidmenys ir atsakomybė mokykloje, susiję su psichikos sveikata

- **Mokytojai** yra parengti mokyti mokinius, o jų patirtis dirbant su sunkumų turinčiais vaikais labai skiriasi. Mokytojai nediagnozuoja ir neturėtų diagnozuoti vaikų psichikos ligų, tačiau jiems tenka didelis vaidmuo palaikant sveiką klasės aplinką, anksti atpažįstant sunkumų turinčius vaikus ir prireikus juos nukreipti į specialistus.
- **Tėvai** yra aktyvūs partneriai rūpinantis savo vaikų psichikos sveikata mokykloje. Tėvai geriau nei bet kas kitas pažįsta savo vaikus, namų aplinka yra svarbi mokymuisi, o bendradarbiavimas su mokyklomis, kai jų vaikai patiria sunkumų, yra kertinis.
- **Socialiniai darbuotojai** siekia padėti asmenims, šeimoms ir bendruomenėms pagerinti jų gerovę. Socialinis darbuotojas padeda žmonėms ugdyti savo įgūdžius ir gebėjimą naudotis savo ir bendruomenės ištekliais problemoms spręsti. Kai kurie socialiniai darbuotojai, turintys specialų išsilavinimą, gali teikti terapijos ir (arba) konsultavimo paslaugas. Daugelyje mokyklų, jei yra socialinis darbuotojas, jis yra pirmasis, su kuriuo mokytojai konsultuojasi, jei vaikas turi problemų.
- **Vaikų ir paauglių psichiatrai** - tai gydytojai, kurie specializuojasi emocinių, elgesio ir psichologinių problemų, su kuriomis susiduria vaikai, paaugliai ir jų šeimos, diagnostika ir gydymu. Jie turi medicininį išsilavinimą ir gali skirti vaistus.
- **Psichologai** yra kvalifikuoti specialistai, kurie vertina ir gydo įvairias emocijas, elgesio ir psichologines problemas, atlieka tyrimus ir testus.
- **Bendruomenės lyderiai**, pavyzdžiui, politikai ir religiniai vadovai, turi aktyviai prisidėti prie psichikos sveikatos gerinimo mokyklose. Bendruomenės lyderiai gali padėti didinti informuotumą apie psichikos sveikatos svarbą mokyklose ir pasisakyti už tai, kad mokyklose būtų skiriama darbuotojų ir išteklių psichikos sveikatos gerinimo programoms.



Tėvų vaidmuo vaiko ugdyme

Klepfer (2001) nurodė šias sritis, kuriose tėvai gali padėti savo vaikams:

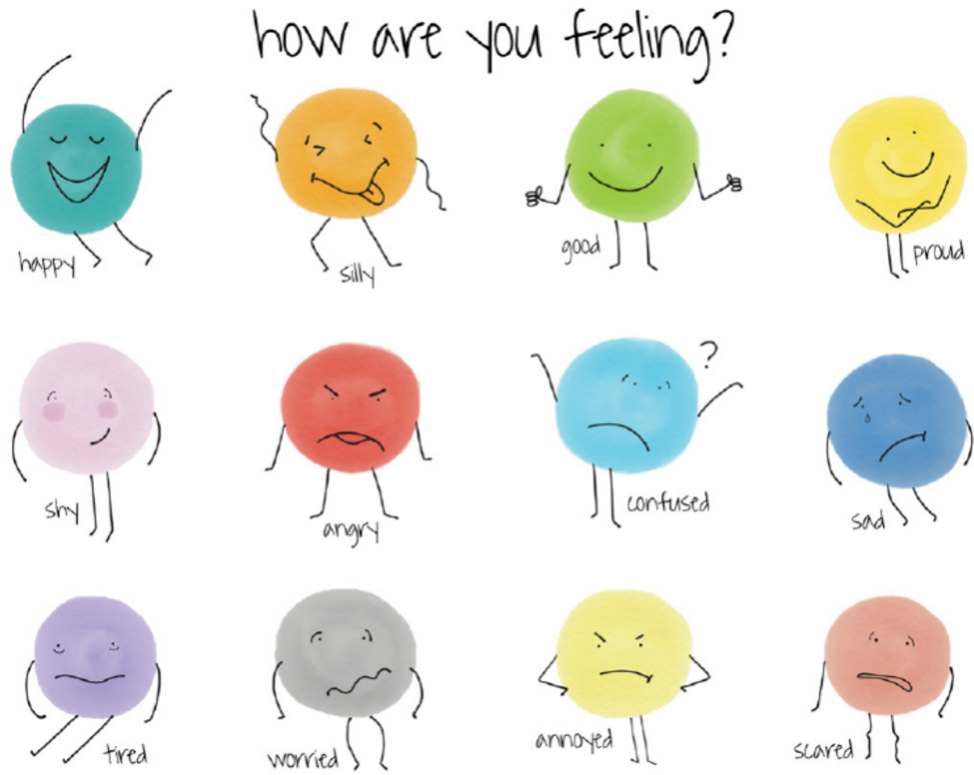
- Lankomumas: užtikrinti, kad vaikai lankytų mokyklą ir galėtų mokytis;
- Požiūris: tėvų požiūris į mokyklą gali turėti įtakos jų vaikų požiūriui;
- Parama: tėvai turi teikti paramą ir padėti savo vaikams, kai jiems to reikia;
- Mokymuisi palankios aplinkos namuose užtikrinimas: ramios ir tylios aplinkos palaikymas;
- Tinkama mityba ir fizinio aktyvumo skatinimas;
- Ribokite elektronikos naudojimą;
- Išlaikyti struktūrą ir užtikrinti tinkamą miegą;
- Skatinimas skaityti ir atlikti namų darbus.
- Bendravimas su mokykla ir vaiko akademinių pasiekimų, emocinės gerovės ir socialinės raidos užtikrinimas: aktyvaus mokyklos ir tėvų bendravimo palaikymas (būtina);
- Reguliariai rengiami tėvų ir mokytojų susitikimai, kuriuose aptariama vaiko pažanga ir derinamos pastangos namuose ir mokykloje;
- Tėvų ir mokytojų asociacijos (organizacijos, skirtos palengvinti tėvų dalyvavimą mokyklos veikloje).



Praktiniai žingsniai, kaip remti ir mokyti mokytojus bei išvengti perdegimo

- ankstyvas problemų nustatymas ir kultūros, skatinančios mokytojus aptarti sunkumus, su kuriais jie gali susidurti klasėje, sukūrimas.
- mokytojų paramos grupių, kuriose būtų galima konsultuotis tarpusavyje arba konsultuotis su mokyklos psichologu ar socialiniu darbuotoju, jei toks yra, steigimas.
- padėti mokytojams nustatyti ir atkurti ryšį su priežastimis, dėl kurių jie nusprendė tapti pedagogais, ir skatinti šiuos aspektus savo kasdiniame darbe.
- sukurti pozityvią mokyklos aplinką, skatinančią mokytojų profesinį ir asmeninį tobulėjimą.
- elgesio valdymo metodų mokymas
- padėti mokytojams suprasti, kad sudėtingas vaikų elgesys gali būti kitų sunkumų, kurie mokiniui gali būti per daug skausmingi ar gėdingi, kad apie juos kalbėtų (pvz., smurtas šeimoje, skyrybos), priedanga.





Vaiko raidos ypatumai ir kylančios problemos



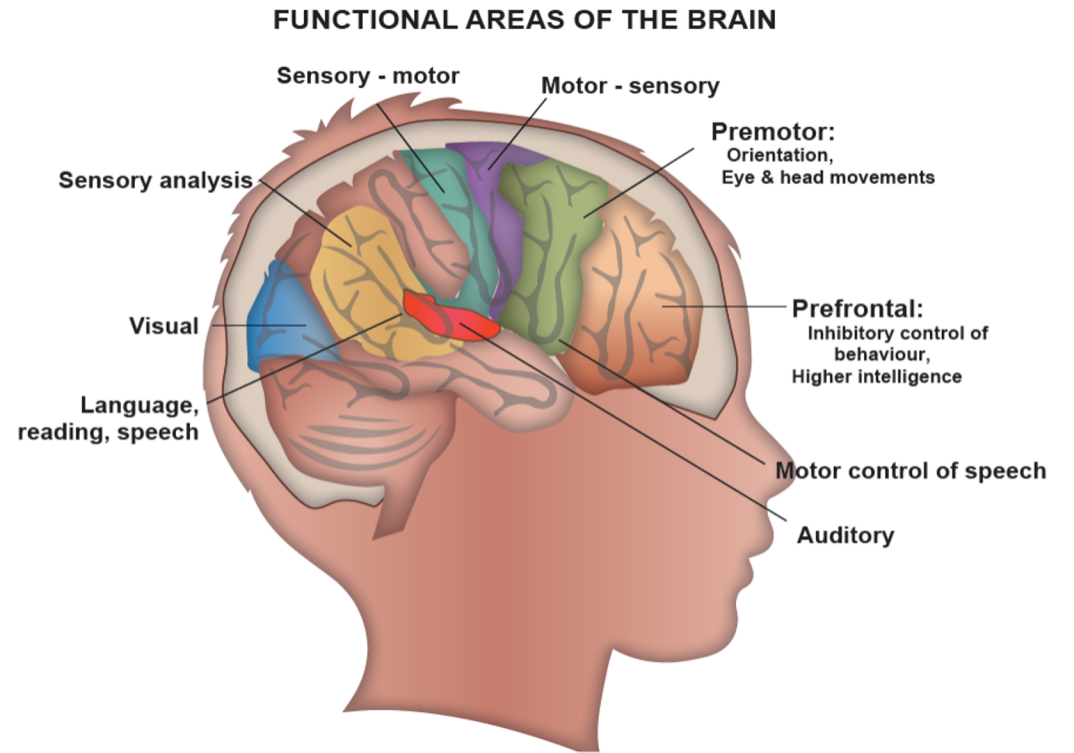
Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



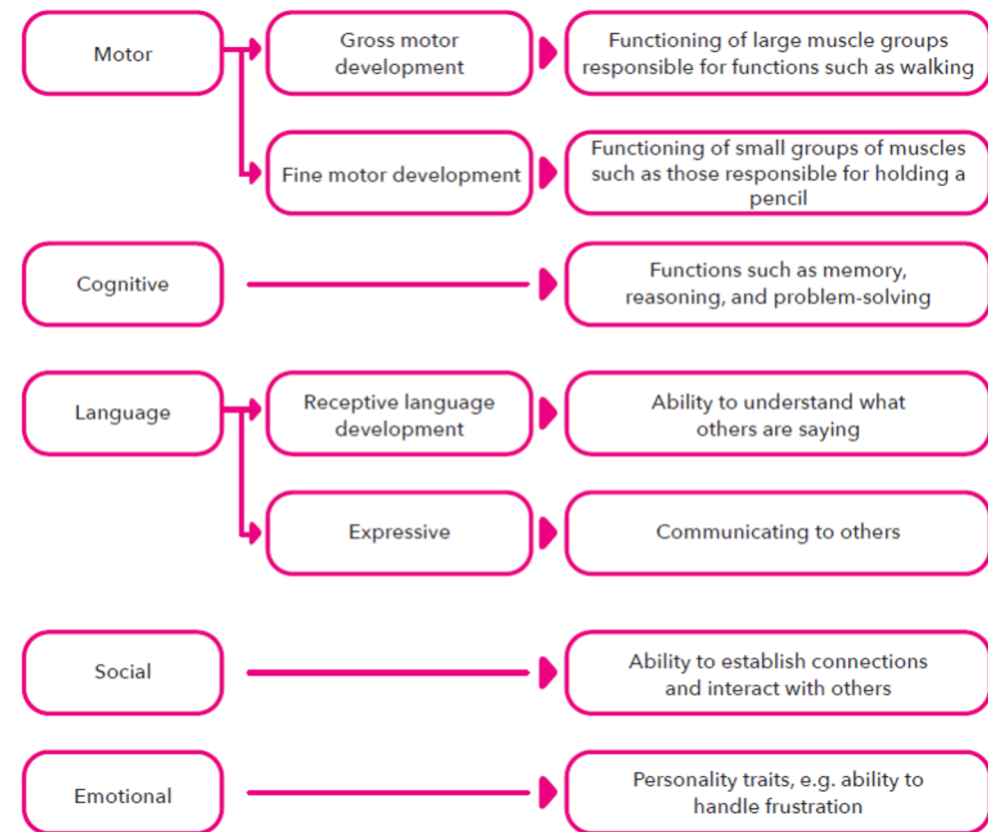
Smegenų vystymasis ir mokymasis mokykloje

Skirtingos smegenų sritys atlieka skirtingas funkcijas, pavyzdžiui, valdo kalbą, regėjimą, klausą, kalbą ir (arba) skaitymą. Daugelis smegenų sričių gali daryti įtaką elgesiui klasėje.



Vaiko raidos sritys

Mokymo ir klasės valdymo metodai, pritaikyti konkretiems raidos etapams, yra svarbūs siekiant optimizuoti mokyklos sėkmę. Vaiko raidos supratimas taip pat labai padeda atskirti tipišką ir netipišką raidą, taigi ir suprasti tipišką ir netipišką elgesį.



Pradinių klasių mokinių (6-8 metų amžiui) būdingi bruožai

Socialiniai ir emociniai

- Auganti nepriklausomybė
- Bendros baimės - problemos šeimoje, nesėkmė, atstūmimas
- Draugai dažnai iš to paties rajono ir tos pačios lyties kaip ir vaikas
- Daugiau rūpestingumo kitiems
- Vadovauja jaunesniems vaikams, bet seka paskui vyresnius vaikus
- Pradedą aiškiau matyti kitų požiūrį
- Apibrėžia save pagal išvaizdą, veiklą, turimą turtą.
- Mažiau pykčio protrūkių ir didesnė frustracijos tolerancija
- Mokosi spręsti konfliktus su bendraamžiais
- Daugiau sąmoningumo
- Nuolatinis kalbėjimas yra įprastas veiksmas, kuriuo siekiama atkreipti suaugusiųjų dėmesį.
- Vidinė kontrolė formuojama ir praktikuojama kiekvieną kartą, kai priimamas sprendimas.
- Gali vis dar bijoti tamsos ar monstrų.

Sveikos raidos skatinimo strategijos

- Padėkite nustatyti individualius tikslus
- Skirkite daug teigiamo dėmesio
- Leiskite vaikams padėti nustatyti taisykles
- Kalbėkite apie savikontrolę ir gerų sprendimų priėmimą
- Pakalbėkite apie tai, kodėl svarbu būti kantriam, dalintis ir gerbti kitų teises.



Bruožai, būdingi 9-15 metų amžiaus vaikams (1)

- Socialiniai ir emociniai
- Vertinama pergalė, lyderystė, siekia pirmauti (pvz., nori būti vadovu, pyksta pralaimėjus žaidimą).
- Stiprus ryšys su kitu suaugusiuoju (mokytoju, būrelio vadovu, treneriu).
- Imituoja savo naująjį „herojų“, stengiasi jam patikti ir siekia jo dėmesio.
- Didelė bendraamžių ir šeimos įtaka
- Įžeidūs, būdinga nuotaikų kaita
- Jautriai reaguoja į neigiamą grįžtamąjį ryšį
- Sunkiai išgyvena nesėkmes

Sveikos raidos skatinimo strategijos

- Mokykite juos priimti grįžtamąjį ryšį kaip progą pasimokyti. Paklauskite: “Kaip kitą kartą galėtum tai padaryti kitaip?”
- Apgalvokite tai, ką sakote, nes netinkamai parinkti žodžiai gali įskaudinti vaiką.
- Pagirkite, kai pavyksta ką nors padaryti.
- Pasiūlykite veiklą, kuri padėti vaikui didžiuotis savimi ir savo gebėjimais.
- Veiklos turėtų apimti tiek judrius, tiek ir ramius užsiėmimus. Turėtų būti išlaikytas balansas.



Bruožai, būdingi 9-15 metų amžiaus vaikams (2)

Socialiniai ir emociniai etapai

- Padidėjęs sąmoningumo lygis
- Tiki, kad niekas kitas nėra patyręs panašių jausmų ir emocijų
- Sindromo „man taip negali nutikti“ (nenugalimumo) pasireiškimas
- Gilinasi į priežastis
- Siekia teisingumo, jautriai išgyvena neteisybę
- Formuojasi identitetas
- Formuojasi savarankiškumas
- Ima domėtis lytiškumu
- Susipažįsta su savo lytiškumu

Sveikos raidos skatinimo strategijos

- Kurkite pagarbos, pasitikėjimo ir sąžiningumo atmosferą
- Gerbkite mokinių asmeninį privatumą
- Pasistenkite pažvelgti iš mokinių perspektyvos
- Pagalvokite, ar tikrai verta kovoti?
- Išlaikykite savo lūkesčius. Nevertinkite vieno poelgio kaip tipiško mokinio elgesio.
- Svarbu žinoti požymius, kuomet netinkamas elgesys gali tapti pavojingu
- Pastebėkite mokinių elgesio pokyčius



Destruktyvus elgesys

Destruktyvus pradinio mokyklinio amžiaus vaikų elgesys:

- Nesutarimai, konfrontacijos su broliais, seserimis ir (arba) bendraamžiais
- Domisi vyrų ir moterų kūno dalimis
- Bando ribas
- Dėmesys trumpalaikis
- Nerimauja, kad bus nepriimta (-s) kitų
- Meluoja
- Neprisiima atsakomybės už savo elgesį

Netipiškas destruktivus pradinio mokyklinio amžiaus vaikų elgesys (reikalaujantis tolesnio tyrimo)

- Pernelyg didelis agresyvumas
- Rimti savęs ar kitų asmenų sužalojimai
- Pernelyg didelės baimės
- Atsisako lankyti mokyklą, jaučia jai fobiją
- Dažnos, audringos, ilgai trunkančios emocinės reakcijos
- Negeba išlaikyti dėmesio ties viena veikla net 5 minutes
- Delinkventinio elgesio modeliai
- Sunkus sutrikimas: žavisi ugnimi, padeginėja



Potrauminių problemų atpažinimas

Mokiniai, patyrę trauminius išgyvenimus, gali:

- jausti nerimą ar būti irzlūs
- pasižymėti dažna nuotaikų kaita arba atrodyti nejprastai liūdni
- būti pastebima regresija
- tapti įkyrūs ir (arba) verkšlenantys
- būti impulsyvūs ir (arba) agresyvūs
- prarasti ankstesnius gebėjimus (tai gali apimti ir pagrindines funkcijas, pavyzdžiui, kalbėjimą)
- būti sunku susikaupti
- atrodyti susirūpinę ir sutrikę
- prarasti susidomėjimą veikla
- tapti tylūs ir (arba) liūdni, vengti bendrauti su kitais vaikais
- nerodyti jausmų arba atrodyti „nejautrūs”
- vengti veiklos ar vietų, susijusių su trauma
- demonstruoti pasikartojančius žaidimus, susijusius su traumos temomis
- sapnuoti košmarus arba iškilti prisiminimai
- pasireikšti perdėta išgąščio reakcija
- miego sutrikimai



Nerimo problemų atpažinimas

Nerimo problemų turintys mokiniai gali:

- jausti baimę, nerimą, pyktį, irzlumą ir nusivylimą
- būti verksmingi, pasireikšti pykčio protrūkiai
- jausti, skrandžio, galvos skausmus, spaudimą krūtinėje, gali pasireikšti dusulys ir prakaitavimas
- „sustingti“ ir negalėti dalyvauti veikloje
- demonstruoti prierašumą tėvams, globėjams ar mokytojams
- bijoti ar vengti kalbėti dėl baimės, kad užkims
- nerimauti
- atrodyti nusivylęs
- nerimauti, kad viskas būtų teisingai atlikta ir dėl to užtrukti ilgiau, kad pabaigtų darbą
- atsisakyti pradėti, nes bijo, kad nesugebės nieko padaryti teisingai
- vengti mokyklos dėl baimės būti sugédintiems, pažemintiems ar patirti nesėkmę
- atsilikti dėl daugybės praleistų pamokų



Depresijos ar liūdesio problemų atpažinimas

Depresija sergantys mokiniai gali:

- tapti verksmingi, atrodyti liūdni, jaustis vieniši ar atskirti
- atrodyti neramūs ir išsigandę
- jaustis pikti ir irzlūs
- pasikeisti elgesys mokykloje
- sunkiau išlaikyti dėmesį ties užduotimi
- praleidinėti pamokas
- pasikeisti akademiniai pasiekimai
- prarasti motyvaciją
- atsisakyti mėgstamų pomėgių ar sporto šakų, mažiau domėtis bendraamžiais, užsisklęsti savyje
- pasikeisti mitybos ir miego įpročiai
- būti pastebimi emocijų, mąstymo, suvokimo pakitimais
- nepagrįstai kaltinti
- jaustis nepakankamai geru, nieko vertu, nevykėliu
- nematyti prasmės bei perspektyvų ateityje
- kalbėti monotoniškai, trumpais žodžiais
- būti dirglūs (pavyzdžiui, be jokios aiškios priežasties supykti)
- būti nerimastingi arba sulėtėję
- piktnaudžiauti narkotinėmis medžiagomis
- pernelyg daug arba pernelyg mažai valgyti ir (arba) miegoti



Nuotaikos sutrikimo atpažinimas

Mokiniai, turintys nuotaikos sutrikimą, gali:

- būti verksmingi, atrodyti liūdni, jaustis vieniši arba izoliuoti
- būdingi nuotaikos, energijos ir motyvacijos svyravimai (šie svyravimai gali vykti kas valandą, kasdien, tam tikrais ciklais arba sezoniškai)
- varijuoti nuo baimės iki nerūpestingumo
- atrodyti pikti, irzlūs, nusivylę
- patirti didžiulius emocijų šuolius (liūdesio, gėdos, susijaudinimo ar pykčio)
- patirti sunkumus susikaupti ir įsiminti informaciją, suprasti užduotis su sudėtingomis instrukcijomis, arba gali būti sunku skaityti ir suprasti ilgas rašytinio teksto ištraukas
- pasižymėti prastais socialiniais įgūdžiais ir sunkumais komunikuojant su bendraamžiais



Aktyvumo ir dėmesio, bei impulsyvumo sutrikimų atpažinimas

Mokiniai, turintys aktyvumo ir dėmesio bei impulsyvumo sutrikimų, gali:

- turėti sunkumų sutelkiant ir išlaikant dėmesį ties užduotimi;
- neatlikti užduočių bei padaryti klaidų dėl neatidumo
- priimti sprendimus jų gerai neapgalvoję
- atsakyti į klausimus mokytojui dar nebaigus klausimo
- trukdyti mokytojui ir kitiems mokiniams
- kalbėti per garsiai
- nerimauti ir (arba) sunkiai išsėdėti vietoje
- neklausyti, kai su jais kalbama
- pamiršti knygas, priemones ir kitus daiktus (striukes, pieštukus, sąsiuvinius, namų darbus)
- atrodyti užsisvajoję ar keisti
- pasižymėti dideliu netvarkingumu darbo vietoje
- pamesti daiktus
- vengti veiklos, reikalaujančios ilgalaikių protinės veiklos pastangų
- nusivilti savimi ir bendraamžiais, o bendraamžiai jais



Prieštarausiantis elgesys

Mokiniai, turintys prieštarausiančio elgesio sunkumų, gali:

- atsisakyti atlikti užduotis
- prarasti savitvardą
- ginčytis ar muštis su kitais mokiniais
- ginčytis su mokytoju
- sąmoningai bandyti provokuoti kitus asmenis
- nepaklusti taisyklėms ir nurodymams
- tyčia sukelti konfliktą su bendraamžiais
- kaltinti kitus dėl savo veiksmų ir elgesio
- neigiamai interpretuoti kitų žmonių motyvus ir elgesį
- keršyti už tariamas skriaudas
- įsitraukti į kovą dėl lyderystės
- priešišškai reaguoti į tiesioginius reikalavimus ar pareiškimus, tokius kaip „arba... arba“, „privalai...“
- nuosekliai pažeidinėti klasės taisykles
- trikdyti klasės darbą;
- kaltinti kitus ir neprisiimti atsakomybės už savo elgesį
- vogti iš kitų
- niokoti klasės turtą
- nepagarbiai elgtis su suaugusiaisiais ir kitais mokiniais
- kelti pavojų kitų žmonių saugumui ir gerovei



how are you feeling?



Elgesio valdymo strategijos mokykloms

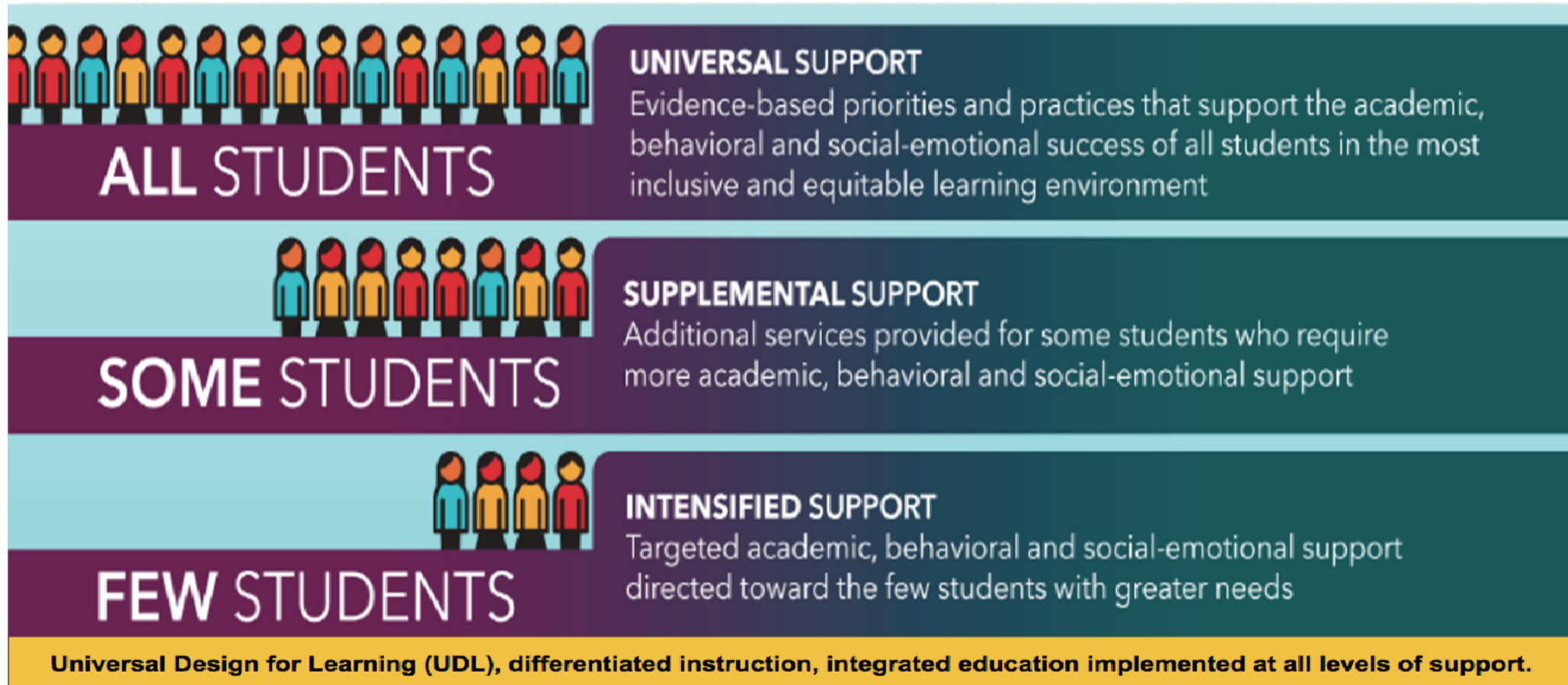


Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

Daugiapakopis modelis - pagalbos lygiai



Elgesio valdymo strategijos mokykloms: Mokytojų konsultavimo įgūdžiai

Mokytojų konsultavimo įgūdžiai apima:

- **Santykių kūrimą**, tai - empatija, pasitikėjimu ir pagarba grįstų santykių kūrimas
- **Aktyvų klausymąsi**, tai - akių kontakto palaikymas, tinkamas kūno kalbos naudojimas, galvos linksėjimas, balso tono reguliavimas, siekiant parodyti empatiją.
- **Interviu vedimo įgūdžius**:
 - „Ar gali man papasakoti daugiau apie ... ?“
 - Turi būti klausama be išankstinės nuomonės susidarymo
 - Klausimai turi atitikti vaiko amžių
 - Reflektyvus klausymasis, rodantis, kad mokytojas tiksliai suprato vaiko patirtį, pvz., „Taigi, tu sakai, kad po incidento jautiesi liūdnas?“
- **Stebėjimo įgūdžius**. Vaiko verbalinio ir neverbalinio elgesio stebėjimas.
- **Informacijos teikimą**. Turėtų būti pateikiama faktais grįsta informacija, nepaisant savo asmeninių įsitikinimų.



Veiksmai, kurių turėtų būti imamasi, susidūrus su trauminiais įvykiais, nelaimingais atsitikimais ir esant įtemptai situacijai

- Požymiai - nerimas, verksmingumas, irzlumas.
- Mokykla turi būti saugi, nuspėjama vieta su įprastine tvarka (tačiau, priklausomai nuo patirto trauminio įvykio sunkumo, nuo kelių dienų iki kelių savaičių gali tekti sumažinti akademinius reikalavimus).
- Duokite mokiniams laiko savo tempu susidoroti su traumuojančiais prisiminimais.
- Apsvarstykite mokykloje vykstančius renginius, kad sumažintumėte trauminių išgyvenimų prisiminimų tikimybę (venkite nereikalingų priešgaisrinių pratybų ar istorinių įvykių aptarimo, kurie verčia mokinius prisiminti neseniai įvykusius trauminius įvykius).
- Mokykite atsipalaidavimo technikų, kad sumažintumėte didėjančią stresą; mokykite mokinius įtempti ir atpalaiduoti rankų bei kojų pirštus ir t. t.; mokykite mokinius lėtai ir giliai įkvėpti pro nosį, sulaikyti kvėpavimą skaičiuojant iki 5 ir lėtai iškvėpti.
- Jei mokinys jaučia nerimą, padėkite jam nustatyti, kas sukėlė jo nerimą (atlikite tai ne pamokoje ir apsvarstykite alternatyvas, pvz., užsiimkite kuo nors, kas atitrauktų jo dėmesį pamokoje).
- Atpažinkite mokinio siunčiamus signalus ir neverskite jo ko nors daryti, jei jis tuo metu yra sutrikęs.
- Pagalvokite apie alternatyvias veiklas, kurias mokinys galėtų atlikti (savarankiški projektai, veikla po pamokų), bei kurios galėtų padėti įveikti kylančius sunkumus ir ugdyti įveikos įgūdžius.
- Padėkite mokiniams atpažinti, kai kas nors jiems kelia nerimą ir padėkite rasti būdus, kaip jie galėtų tuo metu elgtis.
- Leiskite mokiniui užrašyti savo reakcijas sąsiuvinyje, kurio vėliau niekas neskaitys, arba galima mokinys gali aptarti tai, ką parašė su mokytoju ar mokyklos psichologu.
- Leiskite mokiniui nueiti pas mokyklos psichologą, nusiraminti ir tuomet grįžti atgal į klasę.



Elgesio valdymo strategijos mokykloms.

Apskritojo stalo laikas

- Vedėjas (mokytojas arba mokyklos psichologas, jei yra) skatina mokinius nagrinėti klasei svarbius klausimus (pavyzdžiui, pagarbos kitų teisėms, patyčių, piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis)
- Mokiniai sėdi ratu, kad jaustųsi esantys saugioje ir lygiavertėje aplinkoje
- Kiekvienam mokiniui suteikiama galimybė dalyvauti
- Niekas nėra verčiamas dalintis savo nuomone, tačiau dalyvavimas yra skatinamas
- Gerbiamas vienas kito konfidencialumas
- Kiekvieno susitikimo darbotvarkė turėtų būti aiškiai apibrėžta, o mokiniai turėtų siūlyti klausimus, kuriuos jie norėtų aptarti.

Sesijos struktūra:

- **Pradžia:** taisyklių apžvalga ir diskusijos temos pristatymas
- **Eigoje** aptariami pagrindiniai klausimai
- **Užbaigimas:** vedėjas apibendrina tai, kas buvo diskutuota



Elgesio valdymo strategijos mokykloms: trikdančio elgesio valdymas

- Nustatykite pagrįstas ir sąžiningas ribas (negali būti nustatytos savavališkai ar nuolat kisti).
- Jei įmanoma, nukreipkite arba atitraukite elgesį.
- Padėkite mokiniams priimti sprendimus.
- Apdovanokite mokinius už sėkmę mokykloje. Pagirkite juos už tai, kad nusiramino po trikdančio elgesio.
- Mokykite ir stiprinkite teigiamas strategijas, tokias kaip dalijimasis, derybos ir bendradarbiavimas.
- Pereinant nuo vienos veiklos prie kitos praneškite, kada liko 5 minutės, kada - 4 minutės ir t. t.
- Kai mokinys nesutinka laikytis nurodymų, pereikite prie pokalbio apie mokinio pasirinkimus ir pasekmes.
- Mokslo metų pradžioje nustatykite agresijos ribas.
- Mokykite vaikus kontroliuoti pyktį, suteikdami jiems informacijos apie tai, kaip pyktis kyla.
- Jei mokinys priešinasi arba yra nusiminęs, pirmiausia atpažinkite tokią reakciją ir pakvieskite mokinį apsvarstyti alternatyvas.
- Naudokite „pertraukas“, išprašant mokinį iš klasės ar atitraukiant nuo sudėtingos situacijos.
- Jei mokiniui pavyko išlaikyti gerą elgesį, nusiųskite pagyrimą mokinio tėvams.
- Duodami nurodymus vartokite daiktavardžius, nurodančius priklausymą grupei (pvz. „Mums reikia, kad tu išliktum ramus, kad mes galėtume užbaigti matematikos užduotį“).



Veiksmai, susidūrus su dėmesio išlaikymo sunkumais

- Mokinys turėtų sėdėti pirmame suole.
- Pakabinkite taisykles, pamokų tvarkaraštį ir mokyklos kalendorių įprastoje vietoje ir kasdien juos peržvelkite.
- Suskirstykite veiksmus į etapus ir paprašykite vaiko juos pakartoti.
- Duokite papildomo laiko užduotims atlikti (ne pertraukos metu, nes mokiniui dažniausiai reikia išseikvoti energiją).
- Duokite mokiniui užrašų arba garso įrašo kopiją.
- Pabraukite, apveskite ar paryškinkite pagrindinius terminus, kuriuos mokinys gali perskaityti.
- Naudinga mokytojo padėjėjo pagalba.

Veiksmai, susidūrus su hiperaktyvumu ir impulsyvumu klasėje

Hiperaktyvumas

- Sudarykite mokiniui galimybę pertraukų metu judėti.
- Suskirstykite užduotis į 10-20 minučių etapus, kad po kiekvieno etapo mokinys galėtų judėti klasėje.
- Suteikite alternatyvias fizinio aktyvumo galimybes; paprašykite vaiko kelti ranką, suskaičiuoti iki penkių, tada pakelti kitą ranką; išmokykite mokinį maigyti rankų ir (arba) kojų pirštus, kad atsipalaiduotų (o ne trukdytų veiklą).
- Pasiūlykite tikslingas užduotis, pvz., padalinti lapus.

Impulsyvumas

- Paaiškinkite asmeninės erdvės taisyklės (stovėti tam tikru atstumu vienas nuo kito – pvz. vienos grindų plytelės ar trijų rankų atstumu; kalbėti tyliai, kai kitas asmuo nustoja kalbėti ir pan.)
- Leiskite vaikui turėti nurodytą vietą eilėje, kartu su kitais bendraklasiais.
- Leisti mokiniui išeiti anksčiau su kitu darbuotoju ar bendraklasiu į kitą vietą / klasę.



Veiksmai, susidūrus su socialinių taisyklių nesilaikymu

- Kalbėkite apie taisykles mokiniams suprantama kalba (eiti eilute, kalbėti tik tuomet, kai kitas baigia, neliesti kitų, ir t.t.).
- Pasitelkite pasakas, filmus, televizijos laidas kaip pavyzdį parodant kitų žmonių tinkamą elgesį - kaip stovi, žiūri vienas į kitą, kaip tinkamai pradeda, palaiko ir užbaigia pokalbį ir t.t.
- Mokykite mokinį išklaudyti kitą ir užduoti 1-2 klausimus, o ne keisti temą ar kalbėti apie save; didesnė tikimybė, kad tai pavyks, jeigu mokiniai kalbės juos dominančia tema.
- Kalbėkite su mokiniais apie neverbalinę komunikaciją (veido išraiškas, reiškiančias laimę, pyktį, pasibjaurėjimą, nuostabą ir t.t.), kad mokiniai gebėtų atpažinti kitų žmonių emocijas.
- Identifikuokite bendraklasius, su kuriais mokinys galėtų kartu dirbti, žaisti ir valgyti užkandžius.
- Esant netinkamam elgesiui įspėkite ir duokite laiko pasitaisyti.
- Pateikite mokiniams priimtino socialinio elgesio pavyzdžių ir padėkite keisti nepriimtina elgesį priimtinu (pvz. liesti audinio skiautę vietoj kelnių, suspausti minkštą kamuoliuką vietoj pliaukštelėjimo ar mojavimo rašikliu ir t. t.).
- Padėkite mokiniui pasiruošti įvairioms socialinėms situacijoms, pasitelkiant „socialines istorijas“ (<https://carolgraysocialstories.com>).
- Pietų metu ar esant kitoms galimybėms skatinkite mokinį užduoti klausimus ir palaikyti pokalbį, siekiant ugdyti socialinius įgūdžius.
- Jei yra galimybė, paprašykite kito darbuotojo, išmanančio sensorikos principus (pvz., psichologo), padėti mokiniui atrasti alternatyvias sensorines galimybes, padedančias nusiraminti (pvz. raumenų įtempimas, pasunkinta antklodė ar drabužiai, ausinės, skirtos slopinti triukšmą ir t. t.), ir būdus, padedančius atlikti mokyklines užduotis ir padedančius mokytis.



Veiksmi, susidūrus su dezorganizacija klasėje

- Pagirkite mokinį, kai jis tinkamai elgiasi teisingai, laikosi taisyklių, susitvarko savo stalą ir atlieka kitas jam paskirtas užduotis.
- Mokykloje (tėvams - namuose) turėkite papildomų mokyklinių priemonių (pieštukų, knygų, jeigu tai įmanoma).
- Padėkite vaikui susitvarkyti rašomąjį stalą ir darbo vietą, pvz., sudėti lapus į spalvotus aplankus.
- Leiskite vaikui užbaigti pateiktus sakinius (pvz. „Aš esu už _____. Pirmoji tai patvirtinanti priežastis yra _____“).
- Tegul vaikas naudojasi kasdienių užduočių sąsiuvinio ir patikrina jį prieš išvykdamas namo.
- Priskirkite darbuotoją, su kuriuo mokinys galėtų susitikti kiekvienos dienos pabaigoje ir paruošti namų darbus prieš išvykdamas namo.



Veiksmai, susidūrus su patyčiomis klasėje

- Esant konfliktui nedelsiant jį nutraukite, atskirkite konfliktuojančius vaikus ir įsitikinkite, kad niekas nenukentėjo; Esant poreikiui, galima pasikviesti į pagalbą kitą suaugusįjį.
- Išlikite ramūs, išklausykite nekaltindami ir rodykite pagarbų elgesį.
- Padėkite vaikams, iš kurių tyčiojama, ir užtikrinkite jų saugumą. Gali prireikti pakeisti sėdėjimo klasėje koncepciją.
- Klasės valandėlių metu skirkite laiko aptarti patyčias (veskite klasės diskusiją apie tai, kaip būti geru draugu, pateikite istoriją apie patyčių poveikį arba komandinio darbo naudą, galima suvaidinti tam tikrą scenarijų, ar paprašyti perskaityti knygą šia tema).
- Skatinkite mokinius dalyvauti įvairiose sporto šakose ar būreliuose, kur būtų galima imtis lyderio vaidmens ir susirasti draugų, neįsitraukiant poreikio tyčiotis.
- Skatinkite mokyklos ir tėvų bendradarbiavimą.



Veiksmai, esant mokinio savižudybės grėsmei

- Skatinkite klasėje kurti pozityvius ir palaikančius santykius su bendraklasiais, mokytojais - tai vienas iš nuo savižudybės apsaugančių veiksnių. Taip pat užtikrinkite galimybę gauti pagalbą klasėje ir už jos ribų.
- Stebėkite mokinius, kurie gali pasižymėti savižudybės rizika (ypač jeigu pasireiškia staigūs ar ryškūs elgesio ar išvaizdos pokyčiai, materialių daiktų atidavimas).
- Nebijokite kalbėtis su kenčiančiu ir (arba) savižudybės rizika pasižyminčiu mokiniu. Labai svarbu užmegzti artimą, pasitikintį ryšį su savižudiškų minčių turinčiu jaunuoliu ir leisti jam išsikalbėti.
- Imkitės atitinkamų veiksnių, jeigu pastebite savižudybės grėsmę (pvz. jeigu mokinys kalba ar rašo apie mirtį, jaučiasi beviltiškas, nebemato priešasties gyventi, nori nusižudyti, ieško būdų nusižudyti).
- Nepalikite mokinio, turinčio savižudiškų minčių, vieno. Jeigu negalite būti šalia, pasirūpinkite, kad kitas suaugusysis jį prižiūrėtų, kol įvertins specialistas.
- Nuveskite mokinį pas psichologą ir suteikite jam papildomos informacijos, kuri padėtų atlikti įvertinimą. Specialistas turėtų pranešti tėvams ir pateikti tolimesnes rekomendacijas.



Veiksmai, susidūrus su nuolatiniu atsisakymu ką nors daryti

- Pateikite mokiniui keletą pasirinkimų (pvz. „šį darbą gali atlikti vėliau savarankiškai, arba aš tau galiu padėti išspręsti pirmąjį užduotį dabar“).
- Naudokite teiginius „man reikia, kad“, o ne „tau reikia“.
- Pasakykite, kai pastebite netinkamą elgesį bei nurodykite, ko norite, o ne ko nenorite. Rodykite pagarbaus elgesio pavyzdį (pvz. „Prašau, eik koridoriaus dešine puse ir pažiūrėkim, ar gali būti toks tylus, koks dar niekad nebuvai buvęs?“).
- Apgalvokite kokius pasirinkimus pasirinkimus mokiniui pateiksite ir kokios gali būti pasekmės, kai atsisakoma tai atlikti. Duokite mokiniui galimybę apsvarstyti ir pasirinkti variantą.
- Priimkite mokinio nusivylimą, kai jam kas nors nepavyksta taip, kaip jis nori, ir pasiūlykite mokiniui rasti alternatyvų sprendimą.
- Įvertinkite mokinio pastangas, net jeigu rezultatai nėra aukšti.
- Susikoncentruokite į problemų sprendimą, o ne į tai, kas dėl jų kaltas. Skatinkite mokinio ir kitų asmenų bendradarbiavimą.
- Paprašykite mokinio apibūdinti, kaip, jo manymu, jaučiasi kiti, kai įvyksta konfliktas.
- Paprašykite mokinio suvaidinti, kaip spręsti konfliktus.
- Leisti mokiniui ištaisyti klaidas ar nusižengimus.
- Klasėje paskirkite „trumpos pertraukėlės“ vietą, kur mokinys galėtų nusiraminti.
- Stenkitės neeskaluoti netinkamo elgesio, kalbėkite tyliai ir ramiai, parodykite kantrybę ir skatinkite mokinį elgtis teisingai.
- Paskirti darbuotoją, kuris galėtų pasikalbėti su supykusiu mokiniu pamokos metu už klasės ribų.

Veiksmai, kai susiduriama su atsiskyrimo nerimu / atsisakymu eiti į mokyklą

- Mokykla turėtų tapti patrauklesne (kad atvykus į ją būtų ko laukti, pvz., žaidimų su bendraklasiais ir pan.), o namai - mažiau patrauklūs (nežiūrėti televizoriaus, nežaisti vaizdo žaidimų ir pan.).
- Leiskite tėvams rašyti raštelius vaikui ir įdėti juos į kuprinę, užuot skambinus jam telefonu, kuomet vaikas yra mokykloje. Skatinkite mokinį naudoti „stiprybės“ korteles (pvz, superherojų ir pan.), kurios primintų jam apie jo stiprybes ir galias, padedančias įveikti stresą.
- Pradėjus lankyti mokyklą pamažu pratinkite vaiką prie mokyklos, pvz. leiskite vaikui praleisti laiką bibliotekoje arba su kitais darbuotojais bei apdovanokite už pastangas įeiti į klasę.
- Jeigu keičiasi mokytojas, iš anksto supažindinkite mokinį su būsimu mokytoju. Galite paprašyti, kad vaikas ateitų kartu su tėvais, kad jam būtų drąsiau.
- Paskirkite darbuotoją kuris pasitiktų vaiką jam atvykus į mokyklą bei į kurį galėtų kreiptis (ir nueiti), kai pamokos metu kyla nerimas.



Veiksmai, kai vaikas patiria nerimą

- Kalbėkite lėtai ir ramiai, skatinkite vaiką lėtai kvėpuoti.
- Suskirstykite užduotis į dalis.
- Padėkite mokiniams apsvarstyti įvykių tikimybę (pvz. „Bijau įlipti į autobusą, nes jis pateks į avariją“. „Hmmm... Kokia tikimybė, kad autobusas pateks į avariją? Kiek matai lauke važiuojančių autobusų, kurie neatsitrenkia į kitas transporto priemones?“).
- Kvieskite vaiką apsvarstyti jo pateikiamus teiginius, pvz. „Man nesiseka matematika“. „Hmmm... kokie buvo tavo matematikos pažymiai per pastarąją savaitę? Visi geri, išskyrus šią dieną? Įdomu, kodėl vieną dieną tau sekėsi sunkiai, o visas kitas dienas sekėsi gerai?“.
- Skatinkite pozityviai apie save galvoti kartoti su tuo susijusias afirmacijas, pvz. „Aš galiu tai padaryti“. „Nors ir praleidau paskutinį uždavinį, galiu išspręsti kitą“.
- Paprašykite mokinio baimės termometru įvertinti jaučiamos baimės lygį bei išsiaiškinkite, kas jį labiausiai gąsdina.
- Skatinkite mokinį naudoti atsipalaidavimo technikas (pvz., gilų kvėpavimą, relaksaciją, raumenų atpalaidavimą).
- Pamažu padėkite vaikui įveikti jo baimes, pvz. jeigu vaikas bijo kalbėti klasėje, skatinkite jį praktikuotis kalbėti vienam prieš veidrodį, vėliau - nufilmuoti save kalbantį, dar vėliau - kalbėti prieš kelis klasės draugus, o su laiku ir kalbėkite prieš visą klasę.



Veiksmai, kai vaikas susiduria su įkyriomis mintimis ar prisiminimais po trauminio įvykio

- Padėkite vaikui suprasti, kad klasėje jis yra saugus ir jam nereikia ko nors bijoje būnant joje.
- Pateikite vaikui užduočių, kurios nors trumpam nukreiptų jo mintis kitur, pvz. atsigerti vandens, atlikti kokią nors kitą užduotį ir pan.
- Pasitelkite į pagalbą kitus mokinius (jeigu yra galimybė to mokinio draugus), kurie galėtų būti šalia ir prireikus padėtų jam.
- Paskatinkite vaiką pasidalinti jam kylančiomis įkyriomis mintimis su mokyklos psichologu ar socialiniu pedagogu.



Veiksmai, kai mokiniai turi nuotaikos sutrikimų

- Kartu su mokiniu įvertinkite jo nuotaiką 10 balų skalėje, kur 10 reiškia laimingas, ir pasiūlykite kokią nors malonią veiklą, kuria jis galėtų užsiimti (pasivaikščioti, klausytis muzikos, mankštintis, bendrauti su jį palaikančiais bendraklasiais).
- Paskirkite veiklas ar klasės projektus, kuriuose mokinyš galėtų dirbti kartu su jį palaikančiais bendraklasiais.
- Padėkite mokiniui adekvačiai įvertinti jo pateikiamus „įrodymus“, susijusius su neigiamomis mintimis, pvz., „Man nesiseka matematika“. "Hmmm... kokie buvo tavo matematikos pažymiai per pastarąją savaitę? Visi geri, išskyrus šiandien? Įdomu, kodėl vieną dieną tau sekėsi sunkiai, o kitos visos buvo geros?“).
- Skatinkite pozityviai apie save galvoti kartoti su tuo susijusias afirmacijas, pvz. „Aš galiu tai padaryti“. „Nors ir praleidau paskutinį uždavinį, galiu išspręsti kitą“.
- Jei mokinyš verkia ar yra liūdnas, leiskite jam atlikti alternatyvias užduotis arba būti kitoje klasės vietoje.
- Skatinkite paprašyti pagalbos kitų mokinių, kurie gali padėti atlikti užduotis.
- Paskatinkite mokinį rašyti dienoraštį apie nuotaikas ir kurti dainas ar eilėraščius.



Literatūra

- Anders, Y., Cadima, J., Evangelou, M., & Nata, G. (2017, February 28). Parent and family- focused support to increase educational equality. Retrieved 2020, from http://archive.isotis.org/wp-content/uploads/2017/04/ISOTIS_D3.1-Parent-and-family-focused-support-to-increaseeducational-equality_CENTRAL-ASSUMPTIONS-AND-CORE-CONCEPTS.pdf
- Kase, C., Hoover, S., Boyd, G., West, K. D., Dubenitz, J., Trivedi, P. A., ... & Stein, B. D. (2017). Educational outcomes associated with school behavioral health interventions: a review of the literature. *Journal of School Health*, 87(7), 554–562.
- Mental Health Colorado. (n.d.). *School mental health toolkit*. Retrieved from <https://www.mentalhealthcolorado.org/schooltoolkit/>
- National Center for School Mental Health. (2019). *Comprehensive school mental health core features checklist*. Retrieved from <http://bit.ly/2Ungx29>
- National Center for School Mental Health (2019). *School mental health national quality assessment: Overview of domains and indicators*. Retrieved from <http://bit.ly/2TBnFKY>
- National Center for School Mental Health (2018). *School mental health teaming playbook: Best practices and tips from the field*. Retrieved from <http://csmh.umaryland.edu/media/SOM/Microsites/CSMH/docs/Reports/School-Mental-Health-Teaming-Playbook.pdf>
- National Center for School Mental Health (2019). *School mental health matters infographic*. Retrieved from <http://bit.ly/2NKpG25>
- National Center for School Mental Health (2019). *School mental health quality assessment*. Retrieved from <http://bit.ly/2TzRPOS>
- National Center for School Mental Health (2019). *The SHAPE System*. Retrieved from <http://theshapesystem.com/>
- Rose, E. & MacPhee, J. (2017). *Equity in mental health framework*. The Steve Fund and JED Foundation. Retrieved from <https://equityinmentalhealth.org>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88, 1156–1171. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Wisconsin Department of Public Instruction. (2015, December). *The Wisconsin School Mental Health Framework: Integrating school mental health with positive behavioral interventions & supports*. Retrieved from <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/mhframework.pdf>



Literatūra

Boston Public Schools Behavioral Health Services. (n.d.). *Comprehensive behavioral health model*. Retrieved from <https://cbhmboston.com/what-is-cbhm/>

Burns, B. J., Costello, E. J., Angold, A., Tweed, D., Stangl, D., Farmer, E. M., & Erkanli, A. (1995). Children's mental health service use across service sectors. *Health Affairs*, 14(3), 147–159.

Bruns, E. J., Walrath, C., Glass-Siegel, M., & Weist, M. D. (2004). School-based mental health services in Baltimore: Association with school climate and special education referrals. *Behavior Modification*, 28, 491–512. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0145445503259524>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.). What is SEL? Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Flannery, K. B., Fenning, P., Kato, M. M., & McIntosh, K. (2014). Effects of school-wide positive behavioral interventions and supports and fidelity of implementation on problem behavior in high schools. *School Psychology Quarterly*, 29, 111–124. Retrieved from https://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/HighSchools_Effects%20of%20Fidelity%20on%20Prob%20Behavior_Article.pdf

Foster, S., Rollefson, M., Doksum, T., Noonan, D., Robinson, G., & Teich, J. (2005). School mental health services in the United States, 2002–2003. *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*.

Green, J. G., McLaughlin, K. A., Alegría, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Hoagwood, K., ... & Kessler, R. C. (2013). School mental health resources and adolescent mental health service use. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501–510.

Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Graczyk, P. A., & Zins, J. E. (2005). The study of implementation in school-based preventive interventions: Theory, research, and practice. *Promotion of Mental Health and Prevention of Mental and Behavioral Disorders 2005 Series V3*, 21.

