



Mokymosi pasiekimus sąlygojantys ir psichosocialines rizikas mažinantys mokyklos bendruomenės ir lyderystės veiksniai

PAGRINDINIAI PROJEKTO REZULTATAI IR REKOMENDACIJOS





Finansuojama
Europos Sąjungos



Lietuvos
mokslo
taryba

PROJEKTO

Mokymosi pasiekimus sąlygojantys ir psichosocialines rizikas mažinantys mokyklos bendruomenės ir lyderystės veiksniai

PAGRINDINIAI REZULTATAI IR REKOMENDACIJOS

(dėl su mokymosi pasiekimais susijusių psichosocialinių rizikų įvairiose bendruomenės grupėse mažinimo)

Projektą finansuoja Europos Sąjunga
(projektas Nr. S-DNR-20-8) pagal sutartį
su Lietuvos mokslo taryba (LMTLT)

PARENGĖ

Brigita Miežienė, Rima Breidokienė, Roma Jusienė,
Arūnas Emeljanovas, Sigita Girdzijauskienė, Jolita Buzaitytė-Kašalynienė,
Erika Speičytė-Russhoff, Stanislav Sabaliauskas

Projekto įgyvendintojų grupė:

B. Miežienė (*projekto vadovė*)

Pagrindiniai vykdytojai:

R. Breidokienė

J. Buzaitytė-Kašalynienė

V. Būdienė

S. Girdzijauskienė

R. Jusienė

A. Emeljanovas

I. Kawachi

S. Sabaliauskas

E. Speičytė-Ruschhoff

D. Žvirdauskas

Nepagrindiniai vykdytojai:

E. Babkovskienė

I. Eiliakaitė

R. Gaudinskaitė

J. Margevičienė

Asistentė:

R. Jauniškienė (Skaitmeninės etikos centras)

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-07-0626-8 (skaitmeninis PDF)

© Vilniaus universitetas, 2021



Turinys

PROJEKTO PRISTATYMAS / 5

Tyrimo tikslas / 5

Tyrimo kintamieji / 6

Pagrindinės sąvokos / 6

Tyrimo dalyviai / 7

TYRIMO REZULTATAI / 8

Mokymosi sėkmė ir su ja susiję veiksniai / 8

Mokyklos bendruomenės psichosocialinės rizikos, psichologinė gerovė
ir su jomis susiję veiksniai / 12

Mokyklos bendruomenės socialinis kapitalas ir su juo susiję veiksniai / 15

Mokyklos vadovų lyderystės vaidmuo / 19

REKOMENDACIJOS MOKYKLOS BENDRUOMENEI KRIZIŲ (IR NE TIK) LAIKOTARPIU / 21

Rekomendacijos mokyklos administracijai: *lyderystė ir mokyklos bendruomenė* / 21

Rekomendacijos pedagogams / 26

Rekomendacijos mokiniams / 30

Rekomendacijos tėvams / 33



Projekto pristatymas

COVID-19 pandemija palietė ir privertė keistis mokinių ugdymo procesą. Bet kokie pokyčiai jiems jautriose grupėse sukelia arba paaštrina psichosocialinių rizikų bei išsilavinimo spragų grėsmę, ypač jau esamų psichosocialinių rizikų kontekste. Kadangi šalies mokyklos skirtingai tvarkosi su COVID-19 sukeltais pokyčiais, galima spėti, kad yra mokyklos lygmens veiksniai, kurie palengvina ar trikdo ugdymo procesą. Čia išryškėja švietimo veiklų organizavimo ir valdymo ir mokyklos bendruomenės – visų ugdymo proceso dalyvių – išteklių: susitelkimo, bendradarbiavimo, pasitikėjimo, t. y. bendruomeniškumo, svarba mokymosi pasiekimams ir kylančių psichosocialinių rizikų mažinimui, ugdymo procesui apskritai ir krizės atveju. COVID-19 pandemijos metu skubus ugdymo proceso perorientavimas į nuotolinį ar mišrų atskleidė ne tik techninio aprūpinimo, bet ir bendruomenės susitelkimo priimti iššūkius, ramiai spręsti problemas svarbą, siekiant ugdymo tęstinumo pokyčių laikotarpiu. Ir ugdymo proceso organizavimas bei valdymas, ir bendruomeniškumo plėtojimas mokykloje daugiausia priklauso nuo jos vadovų lyderystės.

Tyrimo tikslas yra įvertinti mokyklos bendruomenės psichosocialines rizikas, jų sąsajas su 5–12 klasių mokinių mokymosi pasiekimais ir šias rizikas mažinančius socialinio kapitalo bei mokyklos vadovų lyderystės veiksnius.

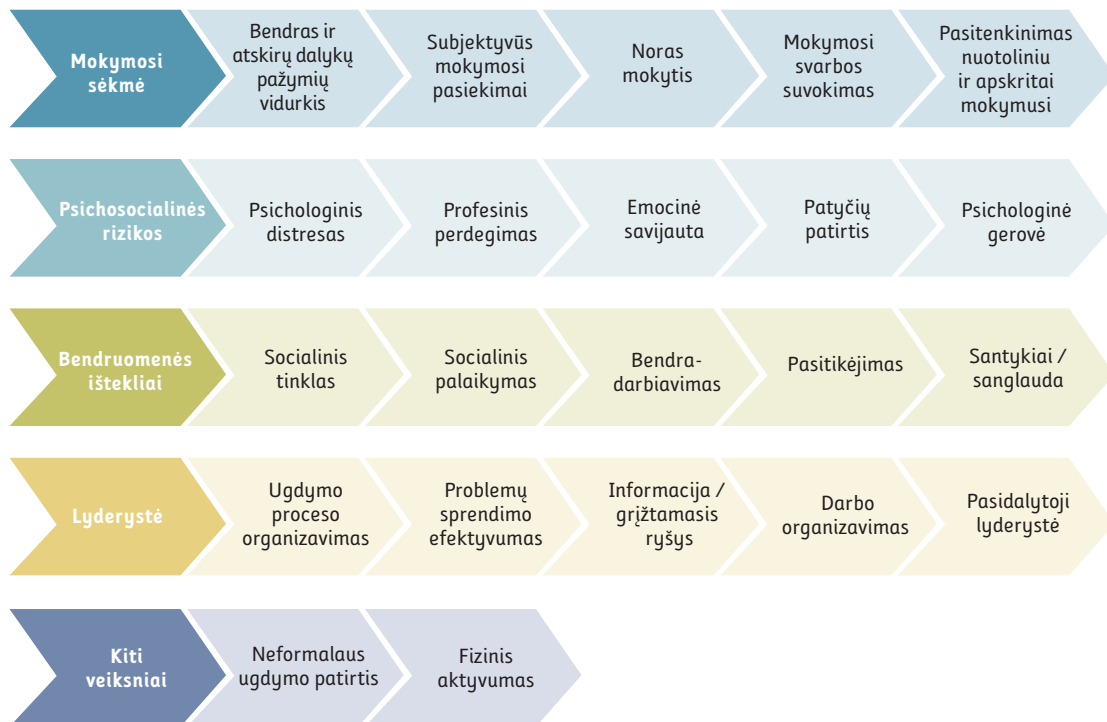
Tyrimas elektroninės apklausos būdu atliktas 2021 m. gegužės mėnesį, tai yra antrojo karantino dėl COVID-19 pandemijos pabaigoje, kai ugdymas nuotoliniu būdu buvo vykdytas daugiau nei pusę metų.

Tyrimas išryškino mokyklos bendruomenės socialinio kapitalo veiksnius, kurie potencialiai mažina psichosocialines mokyklos bendruomenės rizikas mokinių ir jų tėvų / globėjų, pedagogų (mokytojų ir pagalbos mokiniui specialistų), mokyklos vadovų lygmenimis ir siejasi su didesne mokinių mokymosi sėkme. Remdamiesi tyrimo rezultatais parengėme rekomendacijas dėl lyderystės mokykloje, kurias būtų galima veiksmingai taikyti ugdymo proceso organizavimui pokyčių laikotarpiu, siekiant sutelkti mokyklos bendruomenę, organizuoti žmogiškuosius išteklius, užtikrinti ugdymo proceso tęstinumą, mažinti psichosocialines rizikas ir gerinti mokymosi pasiekimus. Siūlome gaires kaip, stiprinant bendruomeniškumą mokyklos bendruomenės lygmeniu, tobulinti ugdymui pokyčių laikotarpiu (ir ne tik) palankias socialines normas, padedančias patirti mokymosi sėkmę. Rekomendacijos stiprinti psichologinę gerovę mokyklos bendruomenėje padės didinti bendruomenės narių, ypač mokinių, psichologinį atsparumą.



Tyrimo kintamieji

Remdamiesi mokinių, jų tėvų, mokytojų ir mokyklos administracijos nuomone, vertiname ir analizavome šiuos mokymosi pasiekimų, psichosocialinės rizikos, mokyklos bendruomenės ir lyderystės mokykloje kintamuosius (1 pav.).



1 pav. Apibendrinti pagrindiniai tyrimo rodikliai

Pagrindinės sąvokos

Įvairias psichosocialines rizikas atspindi **psichologinis distresas**, apibūdinamas kaip nepageidaujama, nemalonių emocijų, kognityvinių, elgesio, socialinio pobūdžio reakcijų patirtis, kuri trukdo koncentruotis į kasdienes veiklas ir produktyviai funkcionuoti. Tai pasireiškia įvairiais asmens funkcionavimo lygmenimis. Fiziologiniu lygmeniu sukelia organizmo funkcijų pakitimus, kurie silpnina imunitetą, trikdo miegą. Psichologiniu lygmeniu psichologinis distresas pasireiškia kognityvinių funkcijų susilpnėjimu, sutrikimu, kognityvinių procesų rigidiškumu (žmogui sunkiau priimti sprendimus, susikaupti, planuoti veiklą, adekvačiai mąstyti). Socialiniu lygmeniu psichologinis distresas trikdo santykius su socialine aplinka: draugais, šeimos nariais, bendraamžiais, bendramoksliais, bendradarbiais, blogina atliekamų veiklų našumą.

Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, **psichologinė gerovė** yra empiriškai pagrįstas rodiklis, atspindintis asmens aktyvumo, energingumo, atsipalaidavimo, geros nuotaikos būseną, interesų turėjimą ir yra psichikos sveikatos rodiklis.



Socialinis kapitalas atspindi bendruomeniškumą ir apima aplinkos socialinius išteklius, socialinius ryšius, priklausymą, socialinę organizuotumą, socialinę sanglaudą, toleranciją, pasitikėjimą, socialinę paramą, palaikymą ir socialinio bendradarbiavimo normas įvairiuose socialiniuose kontekstuose. Mokykla yra galinga institucija, jai prieinami šie dideli socialinio kapitalo ištekliai, kurie ne mažiau svarbūs nei finansiniai, siekiant gerinti mokinių mokymosi pasiekimus. UNICEF ataskaitoje (prieiga: <https://www.unicef.org/media/77571/file/Worlds-of-Influence-understanding-what-shapes-child-well-being-in-rich-countries-2020.pdf>) patvirtinama, kad vaikų, kuriems būdingas stipresnis priklausymo mokyklai jausmas, akademiniai pasiekimai yra geresni.

Mokymosi pasiekimai šiame tyrime suprantami kaip **mokymosi sėkmė**, apibrėžiama keletu skirtingų rodiklių: mokymosi rezultatais ir subjektyviu jų vertinimu, noru mokytis (motyvacija), motyvacijos ir rezultatų pokyčiais per pusmetį nuotolinio ugdymo ir pažymių vidurkiu. Mokinių ir jų tėvų nurodytas atskirų mokomųjų dalykų vidurkis, išvestinis visų dalykų vidurkis, taip pat subjektyviai vertinti mokymosi rezultatai šiame tyrime laikomi mokymosi pasiekimais. Svarbu pažymėti, kad, vykstant ugdymui nuotoliniu būdu, buvo sunku objektyviai vertinti mokinių akademinis pasiekimus (dėl akademinio nesąžiningumo, apribojimų vykdyti visuotinį žinių patikrinimą ir pan.).

Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo per 3 tūkstančius daugiau kaip 30 mokyklų bendruomenių narių iš visų dešimties Lietuvos apskričių, tiek iš didžiųjų miestų, tiek rajonų (1 lentelė). Buvo laikomasi lizdinės atsitiktinės atrankos principų, reprezentuojant miestuose ir rajonuose esančias mokyklų bendruomenes, bent po vieną mokyklą iš miesto ir rajono kiekviename apskrityje. Atrankos vienetu buvo laikoma klasė. Tyrimas ne visiškai reprezentuoja visas tiriamos populiacijos charakteristikas, bet gerai atspindi bendrąsias Lietuvos mokyklų ir atskirų mokyklos bendruomenės grupių tendencijas.

1 lentelė. Tyrime dalyvavusios mokyklų bendruomenių grupės ir dalyvių skaičius

5–12 klasių mokiniai	Tėvai / globėjai	Pedagogai	Administracija
1 483	933	566	59

Tyrime dalyvavusių mokinių amžiaus vidurkis – 14,5 metų, iš jų 56,9 proc. merginos. Tėvams dažniausiai atstovavo mamos (92 proc.), tėvai gyvena susituokę ar su partneriu (83,5 proc.), turi aukštąjį universitetinį išsilavinimą (59,5 proc.), gerai vertina savo finansinę padėtį (65 proc.), vos 8 proc. respondentų tėvų grupėje buvo bedarbiai. Absoliučią daugumą pedagogų sudarė mokytojai (91,9 proc.) ir moterys (91,5 proc.), amžiaus vidurkis 50 metų, darbo stažo vidurkis 25 metai. Panašiai administracijai atstovavo daugiausia moterys (86 proc.), amžiaus vidurkis 51 metai, vadovaujamo darbo stažo vidurkis 15 metų.



Tyrimo rezultatai

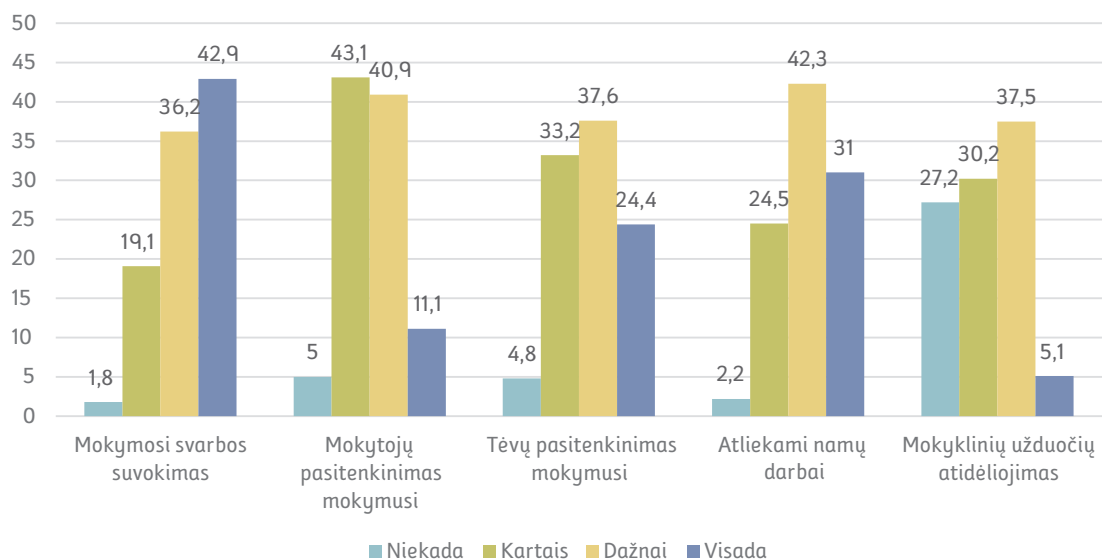
Mokymosi sėkmė ir su ja susiję veiksniai



2 pav. Su mokymosi sėkme susiję veiksniai

- Mokinių atsakymai atskleidė, kad savo mokymusi patenkinti 53,4 proc. mokinių, iš dalies patenkinti dar 41,4 proc., o nepatenkintųjų yra vos 5,2 proc. Daugumai (72,1 proc.) svarbu gerai mokytis. Visus skirtus namų darbus dažniausiai atlieka 73,3 proc. mokinių. Mokymosi krūvį įveikti lengvai ar labai lengvai sekasi 11,6 proc. mokinių, vidutiniškai – 49,6 proc., o sunkiai arba labai sunkiai – 38,7 proc. (3 pav.).

Mokymosi sėkmės rodikliai



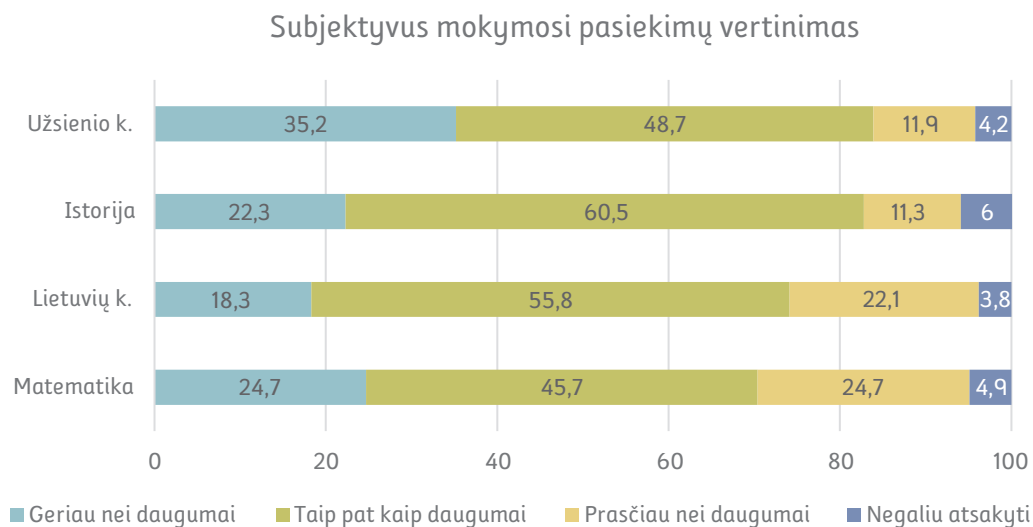
3 pav. Mokinių atsakymų, apibūdinančių mokymosi sėkmę, procentinis pasiskirstymas



- Nori ar yra pakankamai motyvuoti mokytis kiek mažiau nei trečdalis mokinių, dar trečdalis noras mokytis išreikštas vidutiniškai, o mokytis nemotyvuoti likęs trečdalis mokinių (4 pav.). Pusė visų mokinių savo mokymosi rezultatais 2021 m. pavasarį karantino metu buvo patenkinti. Šiek tiek daugiau nei trečdalis teigia, kad yra kur pasistengti, ir apie 14 proc. savo mokymosi rezultatais nepatenkinti (4 pav.).



- Apie ketvirtadalis mokinių vertina savo matematikos pasiekimus kaip didesnius nei daugumos. Lygiai tiek pat teigia, kad matematika jiems sekasi prasčiau nei daugumai. Apie penktadalis mokinių lietuvių kalbos ir istorijos mokymosi pasiekimus vertina kaip geresnius nei daugumos (5 pav.). Jaunesni, 5–8 klasių mokiniai pasižymi geresniais lietuvių ir užsienio kalbų, matematikos ir istorijos dalykų mokymosi pasiekimais nei vyresni (9–12 klasių) mokiniai.



5 pav. Subjektyvaus lietuvių ir užsienio kalbų, matematikos ir istorijos mokymosi pasiekimų vertinimo procentinis pasiskirstymas



- Devyni iš dešimties mokinių prisipažįsta nepatiriantys mokymosi sunkumų, dėl kurių būtų mokomi pagal pritaikytą ugdymo programą. Su nedideliais sunkumais susiduria apie 9 proc. mokinių, o apie 4 proc. – su tam tikrais arba dideliais sunkumais.
- Kuo daugiau mokymosi sunkumų patiria mokinys, tuo didesnis psichologinis distresas jį apima.
- Mokymosi pasiekimai mokinių, kurie neturi emocinių, elgesio ar bendravimo sunkumų arba jų turi nedidelių, geresni nei tų, kurie prisipažįsta turintys tam tikrų ar didelių emocinių, elgesio ar bendravimo sunkumų. Panašiai mokymosi pasiekimai mokinių, kurie teigia neturintys mokymosi sunkumų ar specialiųjų ugdymo poreikių, yra geresni nei mokinių, kurie jų turi.
- Geriau besimokantys mokiniai pasižymi didesne psichologine gerove ir mažesniu psichologiniu distresu nei blogiau besimokantys.
- Su geresniais pažymiais, lengviau įveikiamu mokymosi krūviu, mokymosi motyvacija, pasitenkinimu savo mokymusi siejasi mokinių jaučiamas mokyklos bendruomenės grupių socialinis palaikymas. Ypač stipriai su geresniais nuotolinio mokymosi (motyvacija mokytis, lengviau įveikiamu mokymosi krūviu, mokymosi vertinimu) ir jo sėkmės rodikliais (pažymiais, subjektyviai suvoktais pasiekimais) siejasi geri mokinių santykiai su mokytojais. Palankiau vertinami kiti mokykloje kuriamo socialinio kapitalo komponentai – pasitikėjimo atmosfera, mokinių bendradarbiavimas, mokytojų ir mokinių tarpusavio pasitikėjimas, geresni mokinių tarpusavio santykiai – siejasi su subjektyviai geriau suvoktu savo mokymusi. Taip pat geriau mokosi tie, kurie turi daugiau draugų ir daugiau su jais bendrauja.
- Geri santykiai su tėvais taip pat svarbūs mokinių mokymosi motyvacijai, pasitenkinimui nuotoliniu mokymusi, suvoktiems mokymosi rezultatams.
- Nuotolinių pamokų metu užgauliojamų vaikų pažymių vidurkis prastesnis nei tų, kurie nėra užgauliojami.

2 lentelė. Nuotolinio mokymo(si) vertinimas (procentais)

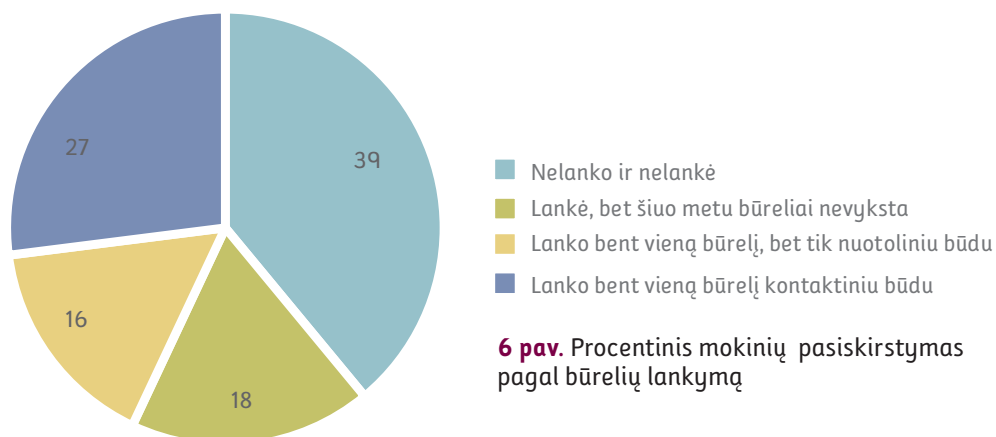
Vertinimas	Mokyklos administracija	Pedagogai	Mokiniai	Tėvai
Palankus	36	27	40	27
Neutralus / vidutiniškas	49	43	38	32
Nepalankus	15	30	22	41

- Iš visų mokyklos bendruomenės grupių daugiau mokinių (40 proc.) ir administracijos atstovų (36 proc.) palankiai vertina nuotolinį mokymą(si). Palankiai nuotolinį mokymą vertina kiek daugiau nei ketvirtadalis pedagogų ir tiek pat tėvų (2 lentelė).



- Jei galėtų rinktis, trečdalis mokinių mokytųsi tik mokykloje (33 proc.), mišrų mokymosi būdą rinktųsi 40 proc., o tik nuotoliniu būdu mokytųsi 27 proc. mokinių.
- Vaikai, kurie norėtų mokytis tik nuotoliniu būdu, yra jaunesni nei tie, kurie norėtų mokytis tik mokykloje. Jiems mažiau svarbu gerai mokytis. Taip pat jie daugiau laiko praleidžia sėdėdami ir skiria laiko ekranams pramogų tikslais. Vaikai, kurie norėtų mokytis tik mokykloje, mažiau laiko skiria mankštai, palyginti su dviem kitomis grupėmis. Besirenkantys nuotolinį mokymąsi turi mažiau draugų ir rečiau bendrauja gyvai su bendraklasiais ne pamokų metu. Mokykloje ir mišrų mokymosi būdą besirenkantys vaikai dažniau lanko bent vieną būrelį įprastu (kontaktiniu būdu), palyginti su besirenkančiais nuotolinį.

Neformalus ugdymas



6 pav. Procentinis mokinių pasiskirstymas pagal būrelių lankymą

- Mokiniai, kurie nelankė ir nelanko būrelių, pasižymi prasčiausiais mokymosi pasiekimais, mažiausiai laiko skiria fizinei veiklai. Lankantys bent vieną būrelį kontaktiniu būdu pasižymėjo didžiausia psichologine gerove ir mažiausiai laiko skyrė sėdimajai veiklai. Būrelius lankančių (nuotoliniu arba kontaktiniu būdu) vaikų mokymosi pasiekimai yra geresni.



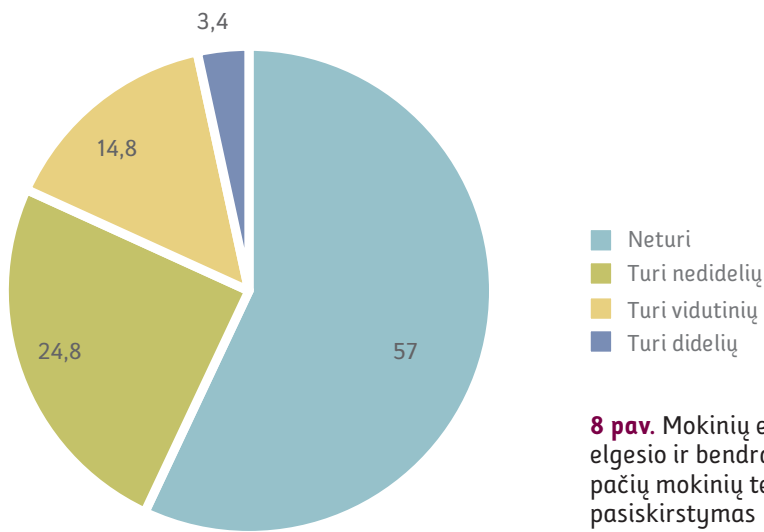
Mokyklos bendruomenės psichosocialinės rizikos, psichologinė gerovė ir su jomis susiję veiksniai



7 pav. Mokyklos bendruomenės psichologinę gerovę sąlygojantys veiksniai

Mokinių savijauta ir sunkumai

- Beveik pusė visų 9–12 klasių mokinių (49 proc.) karantino metu, 2021 m. pavasarį, kai mokėsi nuotoliniu būdu, patyrė didelę psichologinę distresą. Merginos jį patyrė kur kas dažniau (60 proc. visų merginų) nei vaikinai (32 proc. visų vaikinių).
- Beveik penktadaliui 5–12 klasių mokinių būdinga depresijos rizika (9 pav.). Tačiau gera psichologine savijauta pasižymėjo 58 proc. 5–12 klasių mokinių. Jaunesni mokiniai savo psichologinę savijautą vertino geriau nei vyresni.
- Fiziškai aktyvesni, mažiau laiko sėdėdami praleidžiantys mokiniai patyrė mažiau psichologinio distreso ir pasižymėjo didesne psichologine gerove nei fiziškai pasyvesni mokiniai. Mažiau fiziškai aktyvūs mokiniai turėjo didesnių emocinių, elgesio ir bendravimo sunkumų.
- Patiriantieji patyčias jautė didesnę psichologinę distresą ir pasižymėjo dažnesne depresijos rizika nei patyčių nepatiriantieji.
- Vaikų emocinę savijautą nuotolinio mokymosi laikotarpiu kaip nepakitusią vertina 40 proc. tėvų, 41 proc. mano, kad jų vaikų savijauta per tą laiką suprastėjo, o 19 proc. teigia, kad jų vaikų savijauta pagerėjo. Kad auklėtinių emocinė būseną nuotolinio mokymosi metu suprastėjo, pažymėjo 43 proc. klasės vadovų, 13 proc. mato emocinės būsenos pagerėjimą, o likę 44 proc. klasės vadovų ją vertina kaip nepasikeitusią.

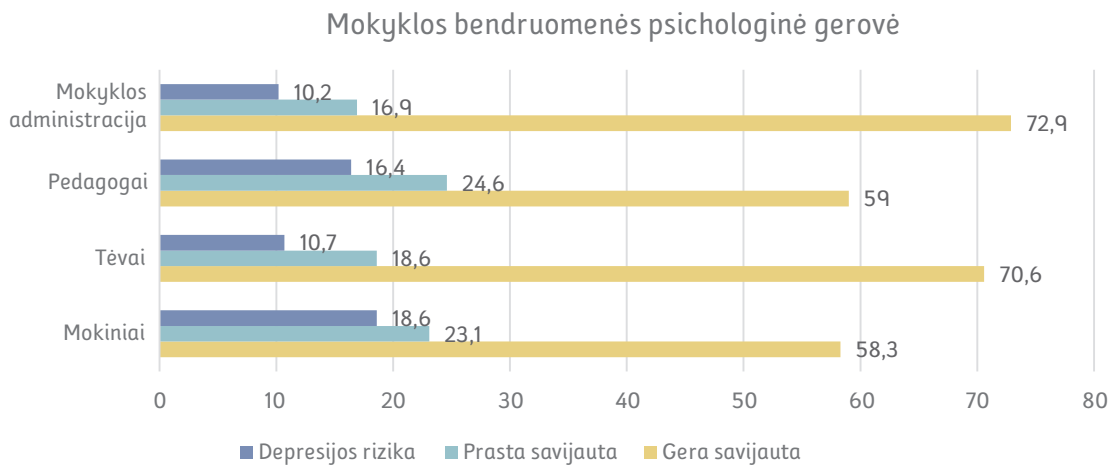


8 pav. Mokinių emocinių, dėmesio, elgesio ir bendravimo sunkumų, pačių mokinių teigimu, procentinis pasiskirstymas

- 57 proc. mokinių teigia, kad jie neturi jokių dėmesio, elgesio ar bendravimo sunkumų, ketvirtadalis jaučia nedidelius sunkumus, o likę linkę nurodyti tam tikrus ar didelius sunkumus (8 pav.).
- Psichologo pagalbos, anot tėvų / globėjų, ugdymo procese reikia 26 proc. mokinių, socialinio pedagogo – panašiai, 25 proc., specialiojo pedagogo – 20 proc., logopedo – 17 proc., visuomenės sveikatos specialisto – 22 proc., mokytojo padėjėjo – 20 proc.
- Patyčias nuotolinio mokymosi procese patyrė 14 proc. mokinių. Kas penktas mokinys (22 proc.) kreipiasi pagalbos dėl patyčių į mokytojus. Patiriantys patyčias mokiniai pasižymi prastesne psichologine gerove, didesniu psichologiniu distresu, prastesniais matematikos ir lietuvių kalbos pažymiais.

Tėvų, mokytojų ir mokyklos administracijos savijauta

- Didelį psichologinį distresą patiriančių mokinių tėvų buvo 23 proc. Geresni vaikų mokymosi pasiekimai siejasi su tėvų patiriamu mažesniu psichologiniu distresu. Tėvai, kurių vaikai patyrė patyčias nuotolinio ugdymo metu, pasižymėjo didesniu psichologiniu distresu.
- Gera savijauta pasižymi 7 iš 10 tėvų (9 pav.).
- Didesnis mokinių psichologinis distresas siejasi su didesniu jų tėvų distresu ir didesne mokinių psichologinė gerovė siejasi su didesne jų tėvų psichologine gerove.
- Gera savijauta būdinga 7 iš 10 administracijos atstovų ir beveik 6 iš 10 pedagogų (9 pav.).



9 pav. Psichologinės gerovės procentinis dažnių pasiskirstymas mokyklos bendruomenės grupėse (proc.)

- Emociškai išsekę jautėsi 23 proc. pedagogų. Beveik 30 proc. pedagogų teigė esą pavargę, 19 proc. fiziškai išsekę, 22 proc. pedagogų nebepakako energijos šeimai ir draugams.
- Apie du trečdalius administracijos darbuotojų pasižymi didele psichologine gerove (9 pav.). Pavargę dažnai jaučiasi 12 proc. administracijos atstovų. Kad jų darbas yra emociškai sekinantis, pripažįsta 75 proc. administracijos atstovų, 10 proc. jaučiasi perdegę nuo savo darbo.
- Patyčias nuotolinio mokymosi procese prisipažįsta patiriantys 9 proc. pedagogų. Tačiau pusė visų pedagogų teigia, kad patyčių nuotolinio ugdymo metu sumažėjo.
- Didesnis mokytojų asmeninis ir su darbu susijęs perdegimas siejasi su mažesniu pasitikėjimu savo kompetencija dirbti nuotoliniu būdu ir su mažesne psichologine gerove.
- Mažesnis mokytojų perdegimas siejasi su didesniu mokyklos administracijos, moki- nių, jų tėvų palaikymu.

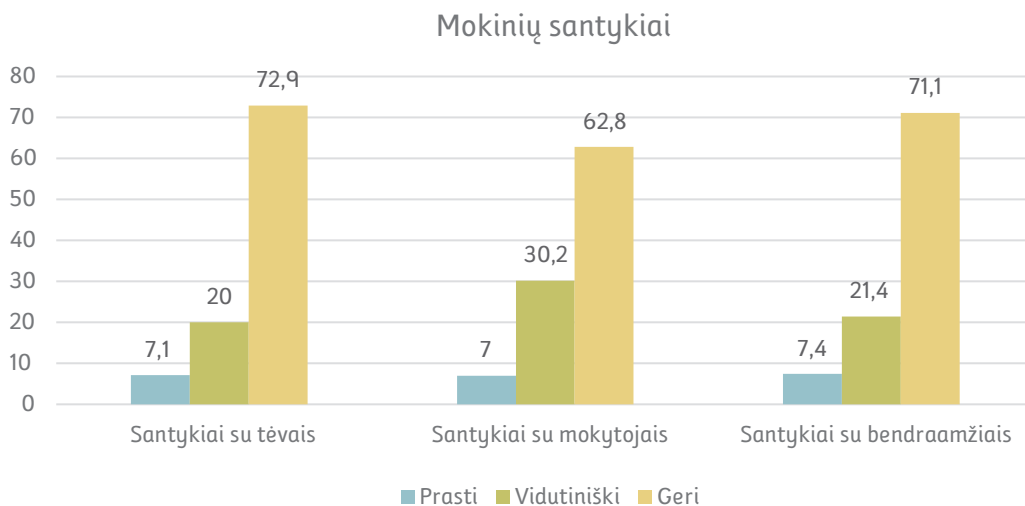


Mokyklos bendruomenės socialinis kapitalas ir su juo susiję veiksniai



10 pav. Apibendrintos pagrindinės socialinio kapitalo, psichosocialinių rizikų ir mokymosi rodiklių sąsajos

- Daugiau nei du trečdaliai mokinių teigia gerai sutariantys su savo tėvais ir bendraamžiais. Šeši iš dešimties gerai sutaria ir su mokytojais. Tik apie 7 proc. mokinių vertina santykius su tėvais, mokytojais ir bendraamžiais kaip prastus (11 pav.).



11 pav. Mokinių santykių su tėvais, mokytojais ir bendraamžiais procentinis pasiskirstymas

- Mokiniai, kurių santykiai su mokytojais labai geri, savo pažymių vidurkiu 1,2 balo lenkia mokinius, kurių santykiai su mokytojais prasti (8,1 vs 6,9 balo, atitinkamai labai gerai ir prastai sutariančių).



- Geri mokinių santykiai su tėvais, mokytojais ir bendraamžiais siejasi su mažesniais emociniais, dėmesio, elgesio ir bendravimo sunkumais, gerokai mažesne depresijos, prastos psichologinės savijautos rizika.
- Gerai mokytis svarbu 87 proc. mokinių, kurie su mokytojais sutaria gerai ir puikiai, ir tik 66 proc. tų, kurie su mokytojais sutaria prasčiau. Didele motyvacija mokytis pasižymi 43 proc. gerus santykius su mokytojais palaikančių mokinių, tačiau tik 10 proc. prasčiau sutariančių su mokytojais yra labai motyvuoti mokytis.
- Prireikus mokyklos vadovybės palaikymo tikisi 43 proc. mokinių, pagalbos mokiniui specialistų – 55 proc., mokytojų – 56 proc., bendraklasių – 60 proc., savo klasės vadovo – 70 proc., tėvų – 83 proc. (3 lentelė).
- Mokyklos vadovybės ir pedagogų palaikymą jaučia apie pusė visų tėvų, klasės vadovo – 71 proc. tėvų, o kitų tėvų palaikymo sulaukia vos trečdalis tėvų (3 lentelė).
- 82 proc. tėvų / globėjų mokyklą, kurioje mokosi jų vaikas, apskritai vertina gerai, 69 proc. mano, kad mokykloje jaučiama pagarbos ir pasitikėjimo atmosfera, 63 proc. teigia, kad mokykloje bendradarbiaujama su tėvais / globėjais tobulinant ugdymo procesą, 47 proc. tėvų bendradarbiauja su kitais tėvais, siekdami išspręsti ugdymo proceso problemas. Mokyklos vadovybės palaikymą jaučia 51 proc. tėvų.
- Septyni iš dešimties pedagogų jaučia mokinių, savo kolegų pedagogų ir administracijos palaikymą, mokinių tėvų palaikymo sulaukia apie pusė pedagogų (3 lentelė).

3 lentelė. Socialinio palaikymo tarp įvairių mokyklos bendruomenės grupių procentinis pasiskirstymas

Mokyklos bendruomenės grupės,	gaunančios palaikymą			
	Mokiniai	Tėvai	Pedagogai	Mokyklos administracija
	Procentinė dalis respondentų			
Mokinių	60	–	72	–
Tėvų	83	35	53	75
Pedagogų	56	52	74	93
Klasės vadovo	70	71	–	–
Mokyklos administracijos	43	51	72	93
Kitų specialistų (pvz., psichologo, socialinio darbuotojo)	55	–	–	–



- Mokykla, kurioje dirba, patenkinti absoliuti dauguma pedagogų – 91 proc. 71 proc. pedagogų jaučia, kad vadovybė vertina jų pastangas, pagalbos į mokyklos vadovybę prireikus mano galėsiantys kreiptis 87 proc. pedagogų. Taip pat 87 proc. pedagogų teigia, kad mokykloje bendradarbiaujama su tėvais, o 86 proc. – kad bendradarbiaujama tarpusavyje, siekiant tobulinti ugdymo procesą.
- 61 proc. pedagogų teigia, kad jie patys imasi iniciatyvos bendradarbiauti su kolegomis, siekdami tobulinti ugdymo procesą mokykloje.
- Devyni iš dešimties mokyklos administracijos atstovų teigė sulaukiantys kitų administracijos darbuotojų ir mokyklos pedagogų palaikymo. Tėvų palaikymo teigė sulaukiantys trys ketvirtadaliai administracijos atstovų (3 lentelė).
- 90 proc. administracijos atstovų ir 62 proc. pedagogų pasitiki savo mokyklos bendruomenės nariais. Tačiau bendruomeniškumą savo mokyklos kolektyve palankiai vertina tik 64 proc. vadovų ir 45 proc. pedagogų.
- Anot klasės vadovų, auklėtinių emocinė savijauta, elgesys, noras mokytis ir tarpusavio santykiai su klasės vadovu (-e) bei kitais mokiniais yra geresni, kai mokykloje jaučiamas didesnis palaikymas.
- Mokinių jaučiamas mokyklos bendruomenės – bendraklasių, mokytojų, kitų specialistų (psichologo, socialinio darbuotojo), mokyklos vadovybės ir savo tėvų – palaikymas siejasi su didesne jų psichologine gerove ir mažesniu psichologiniu distresu. Šie mokiniai patiria mažiau patyčių nei mokiniai, kuriems trūksta mokyklos bendruomenės palaikymo. Gerų santykių su tėvais ir mokytojais ir didesnio pasitikėjimo mokyklos bendruomene patirtis didina mažesnio psichologinio distreso tikimybę.
- Mokymosi sunkumų patiriantys mokiniai pasižymi prastesniu bendruomeniškumo mokykloje vertinimu, jaučia mažiau įvairių mokyklos bendruomenės grupių palaikymo.
- Daugiau bendruomeniškumo, socialinio palaikymo jaučiančių mokinių dažniau nori mokytis tik mokykloje. Tik nuotoliniu būdu mokytis nori tie mokiniai, kurie bendruomeniškumo ir palaikymo mokykloje jaučia mažiausiai. Mokytis tik mokykloje labiau nori jaunesni ir turintys didesnę mokyklos socialinę kapitalą mokiniai, o vyresni ir turintys mažesnę socialinę kapitalą mokiniai renkasi nuotolinį mokymosi būdą. Ilgesnis laikas, praleistas sėdint, mažesnis mokyklos socialinis kapitalas ir didesnis distresas didina noro mokytis mišriuoju būdu tikimybę. Taigi kuo didesnis mokyklos socialinis kapitalas, tuo labiau tikėtina, kad mokiniai nori mokytis mokykloje kontaktiniu būdu. Didesnis mokinių mokyklos socialinis kapitalas apskritai siejasi ir su didesniu psichologinės gerovės indeksu bei mažesniu mokinių psichologiniu distresu.
- Dažniausiai mokiniai turi po penkis ir daugiau draugų, tačiau apie 4 proc. mokinių teigia neturintys nė vieno draugo. Daugiau draugų dažniau turi berniukai ir jaunesni mokiniai nei mergaitės ir vyresni mokiniai. Turintys daugiau draugų, daugiau su jais bendraujantys gyvai, palaikantys gerus santykius su tėvais ir mokytojais mokiniai taip pat pasižymi didesne psichologine gerove.



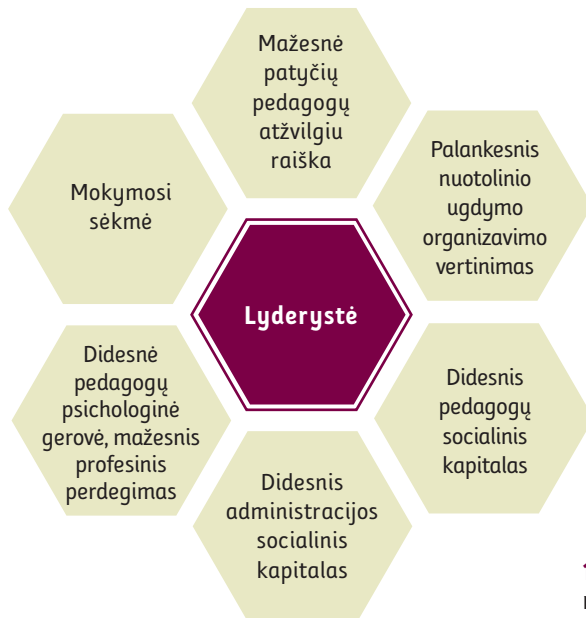
- Didesnė tėvų patiriama psichologinė gerovė ir mažesnis psichologinis distresas siejasi su didesniu mokyklos socialiniu kapitalu: bendradarbiavimu su mokyklos administracija, kitais tėvais, sprendžiant ugdymo proceso problemas, pedagogų, savo vaiko klasės vadovo palaikymu, mokykloje teikiama emocine parama. Tėvų dalyvavimas mokyklos gyvenime siejasi su mažesniu nerimu, dažnai kylančiu dėl nežinomybės.
- Kuo geresni mokyklos bendruomenės santykiai, glaudesnis mokyklos bendruomenės narių bendradarbiavimas, stipresnis jaučiamas palaikymas, tuo psichologinė pedagogų gerovė didesnė. Pedagogai, kurie jaučia patyčias savo atžvilgiu arba mato, kaip užgauliojami kiti mokytojai nuotolinio mokymo(si) procese, pasižymi mažesniu psichologinės gerovės rodikliu, blogesniu lyderystės mokykloje vertinimu, didesniu asmeniniu, profesiniu perdegimu, jaučia mažiau bendruomeniškumo mokykloje, mažiau palaikymo.

4 lentelė. Procentinė dalis respondentų, gerai arba puikiai vertinančių bendruomeniškumą mokykloje

Mokyklos administracija	92
Pedagogai	86
Tėvai	63
Mokiniai	60



Mokyklos vadovų lyderystės vaidmuo



12 pav. Apibendrinta lyderystės reikšmė mokyklos bendruomenei

- Absoliuti dauguma administracijos atstovų teigia, kad pavasario semestre organizuoti nuotolinį ugdymą jiems sekėsi gerai. Nuotolinio ugdymo organizavimą palankiai vertina aštuoni iš dešimties pedagogų ir tik šeši iš dešimties mokinių tėvų (5 lentelė).

5 lentelė. Procentinė dalis respondentų, pripažįstančių, kad organizuoti nuotolinio ugdymo procesą 2021 m. pavasarį sekėsi gerai arba puikiai

Mokyklos administracija	95
Pedagogai	84
Tėvai	62

- Palankesnis nuotolinio ugdymo vertinimas administracijos darbuotojų grupėje siejasi su palankesniu darbo mokykloje organizavimo vertinimu.
- 84 proc. pedagogų teigia, kad mokyklos vadovybė stengiasi išspręsti dėl mokymosi priemonių ir išteklių kylančias problemas, 80 proc. pedagogų pažymi, kad mokyklos vadovybė sprendžia problemas dėl mokymo(si) sąlygų, o 86 proc. mano, kad vadovybė rūpinasi pedagogų profesiniu tobulėjimu. 78 proc. pedagogų pripažįsta pasidalytosios lyderystės, kai mokyklos bendruomenė įtraukiama į su ugdymo procesu susijusių sprendimų priėmimą, egzistavimą savo mokykloje.



- 78 proc. pedagogų teigė jaučiantys, kad vadovybė pasitiki jų sprendimais, susijusiais su darbu ir pareigomis. Kad vadovybė priima sprendimus nepasitarusi su darbuotojais, pripažįsta tik 15 proc. pedagogų. Grįžtamąjį ryšį apie savo darbą gauna 68 proc. pedagogų.
- Pasitikėjimą mokyklos vadovybe išreiškia 76,5 proc. mokyklos pedagogų. Panašiai, 76 proc., mano, kad vadovybei nuoširdžiai rūpi mokyklos bendruomenė ir jos gerovė. 72 proc. pedagogų gauna jiems reikalingos informacijos iš mokyklos administracijos, tiek pat – jaučia mokyklos vadovybės palaikymą ir mano, kad vadovavimas mokykloje yra efektyvus.
- Tėvams dažnai sunku įvertinti kai kurias lyderystės mokykloje apraiškas dėl per mažo įsitraukimo į ugdymo proceso organizavimą. Todėl net 68 proc. tėvų neturi nuomonės apie tai, ar gerai mokykloje organizuojamas specialistų darbas, 30 proc. tėvų sunku spręsti, ar mokyklos vadovybei sekasi susitvarkyti su mokinių mokymosi problemomis.
- 56 proc. tėvų gerai vertina bendradarbiavimą su mokyklos vadovybe, 41 proc. mano, kad vadovybė gerai sprendžia mokymosi problemas ir su jomis tvarkosi.
- 67 proc. tėvų teigia gaunantys naudingos informacijos apie savo vaiko mokymąsi, o 57 proc. – apie savijautą ir elgesį. 64 proc. tėvų teigia, kad jie yra mokyklos vadovybės informuojami apie su ugdymo procesu susijusius klausimus.
- Palankesnis tėvų ugdymo proceso organizavimo mokykloje vertinimas, apskritai geresnis mokyklos, kurioje mokosi jų vaikas, vertinimas siejasi su geresniu vaikų pažymių semestro / trimestro vidurkiu.
- Pedagogų geriau vertinama lyderystė mokykloje siejasi su didesne pedagogų psichologine gerove ir didesniu jų mokyklos socialiniu kapitalu.
- Pedagogai, kurie jautėsi užgauliojami nuotolinio ugdymo proceso metu, blogiau vertino mokyklos vadovybės problemų sprendimo efektyvumą, vadovavimą mokyklai. Mokyklos vadovybės efektyvesnis problemų sprendimas ir vadovavimas siejasi su didesne pedagogų psichologine gerove, mažesniu perdegimu, didesniu jaučiamu palaikymu, itin stipriai siejasi su geresniais bendruomenės santykiais, bendradarbiavimu.
- Palankesnis mokyklos vadovybės savo pačių darbo vertinimas siejasi su palankesniu mokyklos, kurioje dirbama, vertinimu, didesne mokykloje jaučiama pagarba ir pasitikėjimu, didesniu bendradarbiavimu su tėvais / globėjais tobulinant ugdymo procesą, informacijos ir grįžtamojo ryšio teikimu mokytojams, didesniu suvoktu mokytojų tarpusavio bendradarbiavimu ir emocinės paramos gavimu mokykloje.
- Palankesnis savo pačių lyderystės vertinimas siejasi su labiau jaučiama įvairių mokyklos bendruomenės grupių – kitų administracijos atstovų, mokinių tėvų, pedagogų, parama.



Rekomendacijos mokyklos bendruomenei krizių (ir ne tik) laikotarpiu

Rekomendacijos mokyklos administracijai: *lyderystė ir mokyklos bendruomenė*



13 pav. Efektyvios lyderystės pokyčių ar krizių laikotarpiais prielaidos

- **Nuo asmeninės savireguliacijos iki bendruomenės saviorganizacijos.** Svarbu rūpintis ir savo asmenine psichikos sveikata, poilsiu, atsipalaiduoti, įvertinti lyderystės ir darbų pasidalijimo galimybes. Vadovas turi suvaldyti tiek savo, tiek kitų bendruomenės narių nerimą. Vadovo ramybė ir pasitikėjimas savimi, susivaldymas ir optimizmas padeda mokyklos bendruomenės nariams nusiraminti, patikėti, kad situacija yra kontroliuojama.
- **Krizių vadyba.** Pokyčių, krizių laikotarpiu vadovas tampa atsakingas net tik už situacijos valdymą, bet ir už mokyklos bendruomenės narių sveikatą, emocinę savijautą, mokinių mokymosi pasiekimus. Svarbu dalytis pozityvia informacija. Vadovui yra



svarbu skatinti kalbėjimosi, dalijimosi tuo, kaip bendruomenės nariai jaučiasi, kultūrą, vadovas pats tai gali daryti administracijos komandoje, tokius pokalbius inicijuoti pedagogų ir specialistų grupėse. Taip pat sudaryti supervizijų, intervizių galimybes mokykloje dirbantiems specialistams, kur jie galėtų išsikalbėti, pasidalyti jausmais, aptarti kritinius atvejus ir kitą patirtį, užtikrintų socialinį ir profesinį palaikymą.

- **Ryžtas ir atsakomybės prisiėmimas.** Kilus krizei vadovas turi būti ryžtingas ir sprendimus priimti greitai. Krizės metu visi mokyklos bendruomenės nariai tikisi ir laukia vadovo sprendimų, nurodymų. Ir nors vadovui nėra lengva priimti sprendimus, nes dažnai trūksta faktų ir tikslios informacijos, taip pat laiko galimų sprendimų svarstymams ir diskusijoms dėl jų, tačiau jie turi būti priimti greitai, kol žala neprogresavo dėl delsimo. Krizės metu vadovo veiksmai vertinami labiau nei neveiklumas, delsimas ar tyla.
- **Mokyklos bendruomenės įtrauktis.** Telkti mokyklos bendruomenę, teikiant tarpusavio pagalbą stiprinti solidarumą, saugumo ir pasitikėjimo mokykla jausmą. Skatinti bendruomenės narių ir skirtingų jos grupių dialogą, išklauskimo ir įsiklausymo, bendradarbiavimo kultūrą.
Priimant sprendimus mokyklos bendruomenei svarbiais klausimais, pavyzdžiui, dėl mokymo proceso organizavimo, ugdymo proceso tobulinimo, informacijos ir grįžtamąjo ryšio teikimo mokytojams, tėvams, vaikams, skaitmeninės etikos ir pan., tartis su visomis mokyklos bendruomenės grupėmis.
- **Savanorystė.** Skatinti savanorystę mokykloje. Pavyzdžiui, vyresnių klasių mokiniai galėtų padėti jaunesniems įveikti su mokymosi procesu susijusius sunkumus. Sudaryti savanorių sąrašą, į kurį galėtų būti įtraukti ir tėvai, ir prie kiekvieno savanorio pažymėti dalykus, kur jie kompetentingi padėti.
- **Bendravimas ir bendradarbiavimas su mokyklos bendruomene.** Lyderystė apskritai, ypač pokyčių, krizių laikotarpiais, remiasi bendradarbiavimu. Svarbu palaikyti gyvą ryšį su mokyklos bendruomene, t. y. bendrauti įvairiomis pagal situaciją įmanomomis formomis: telefonu, nuotoliniu vaizdo skambučiu, organizuoti susitikimą atviroje erdvėje ir pan. Bendruomenės pasipriešinimas sprendimams dažnai kyla dėl informacijos stokos. Bendravimas turi tapti kasdiene praktika situacijose, kurios bendruomenės grupėms yra baugios, nepažįstamos, netikėtos ir pan. Atviras ir savalaikis bendravimas sumažina sumaištį, gandų bei neteisingos informacijos sklaidos riziką. Tikslinga įsteigti ir turėti mokykloje, pavyzdžiui, jaunųjų mokyklos žurnalistų būrelį, kuris praneštų apie aktualijas ir skleistų bendruomenei pozityvią informaciją. Svarbu pasirinkti kiekvienai mokyklos bendruomenės grupei patrauklų informacijos perdavimo kanalą.
- **Bendravimas ir bendradarbiavimas su išoriniais partneriais.** Užtikrinti mokyklos bendradarbiavimą su kitomis miesto neformaliojo švietimo, kultūros ir kt. paslaugas teikiančiomis įstaigomis ir organizacijomis, kad jų paslaugomis pasinaudotų kuo



daugiau jų pageidaujančiųjų arba kad siūlomos įvairios veiklos taptų prieinamos kuo didesnei daliai mokyklos mokinių.

Užtikrinti mokyklos bendradarbiavimą su miesto, seniūnijos socialinę pagalbą ir paslaugas teikiančiomis įstaigomis bei organizacijomis, pavyzdžiui, savivaldybių socialinės paramos ir paslaugų centrais, atviraus jaunimo centrais ir juose dirbančiais specialistais siekiant bendromis pastangomis užtikrinti socialinių ir emocinių poreikių tenkinimą pažeistiems, šeiminius rizikos veiksniais patiriantiems mokiniams.

- **Atsitraukimas nuo problemos.** Krizės ar pokyčių laikotarpiais įtampai bendruomenės grupėse mažinti ir tarpusavio ryšiams stiprinti rekomenduojama organizuoti susitikimus (pagal galimybes gyvai ar nuotolinius) diskusijoms, nesusijusioms su ugdymu, o įvairiomis bendruomenei ar atskiroms jos grupėms patraukliomis temomis: sveikos gyvensenos, psichologijos, karjeros planavimo, kelionių, sėkmės istorijų ir pan. Kviestis lektorius, įdomius, žymius žmones. Organizuoti nuotolinius ar mišrius (hibridinius) mokyklos renginius ar šventes, bendruomenių susibūrimus, skatinti atitinkamas iniciatyvas (mišrius organizacinius komitetus), į kurias įsitrauktų visos mokyklos bendruomenės grupės: vaikai, tėvai, mokytojai, mokyklos administracija.
- **Adekvatus humoras** gali prasklaidyti slogią atmosferą ir sumažinti įtampą. Pavyzdžiui, vienoje mokykloje buvo paskelbtos varžybos, kas namuose COVID-19 pandemijos metu prikaupė daugiausia tualetinio popieriaus arba kas daugiau naujų padažų makaronams išmoko gaminti karantino metu.
- **Refleksija.** COVID-19 pandemijos sukelta krizė švietimo sistemoje išryškino mokyklos, kaip organizacijos ir kaip bendruomenės, stiprybes ir silpnybes. Atsiskleidė, kas veikė efektyviai, o kas ne. Rekomenduojama mokykloje kurti refleksijos tradicijas. Mokyklos vadovai ir administracija turi rodyti atviro dialogo ir refleksijos pavyzdį. Nuolat organizuoti arba inicijuoti neformalius pokalbius (forumus) mokinių / mokytojų / tėvų grupėms, aptarti karantino metu įgytą nuotolinio ugdymo patirtį. Bendromis visų mokyklos bendruomenės narių pastangomis ieškoti tarpusavio santykių, savijautos, mokytojų darbo, o vaikų – mokymosi motyvacijos ir sėkmės gerinimo būdų. Apsvarstyti bendruomenėje kylančius sunkumus ir bendromis pastangomis ieškoti, kaip juos įveikti.
- **Emocinė ir instrumentinė parama bendruomenės grupėms.** Siekiant efektyviai tęsti mokymo(si) procesą pokyčių ar krizių laikotarpiu, sudaryti planą, kaip mokykloje bus tenkinami socialiniai ir emociniai mokinių poreikiai. Šio plano rengimui sutelkti švietimo pagalbos specialistus ir mokytojus, koordinuoti bendras pastangas, o nepalikti to darbo kiekvieno mokytojo nuožiūrai arba vien tik švietimo pagalbos specialistų atsakomybei.
 - ♦ Siekiant užtikrinti, kad mokykloje būtų tenkinami visų mokinių socialiniai ir emociniai poreikiai, švietimo pagalbos specialistai turėtų padėti mokytojams šiuos poreikius atpažinti ir tinkamai atliepti. Mokyti mokytojus, kaip atpažinti traumą išgy-



venantį vaiką, kaip kalbėti su mokiniais apie psichikos sveikatą, patirtas traumas, tinkamai reaguoti krizinėse situacijose.

- ◆ Pasitelkiant švietimo pagalbos specialistus inicijuoti visos mokyklos arba pavienių klasių mokinių psichikos sveikatos, jų emocinių ir socialinių poreikių vertinimo tyrimus. Atlikti šių poreikių tenkinimo mokykloje stebėseną, išsiaiškinti, kokie yra jų tenkinimo ištekčiai, parengti gaires ir suteikti techninę / instrumentinę pagalbą ugdymo procesui ne mokykloje užtikrinti.

• **Rekomendacijos dėl mokytojų psichikos sveikatos stiprinimo ir psichologinės gerovės didinimo**

- ◆ Mokytojų savijauta yra labai svarbi užtikrinant gerą mokinių savijautą, todėl mokyklų vadovai ir administracija turi užtikrinti mokytojų socialinių emocinių poreikių tenkinimą, stiprinti jų pasitikėjimo savimi jausmą teikdami socialinį palaikymą, pagalbą mokant, sprendžiant sudėtingas situacijas su mokiniais ar jų tėvais.
- ◆ Įvairiais būdais didinti mokytojų motyvaciją dirbti nuotoliniu ir mišriu būdais: pasiūlyti visavertę darbo vietą, aiškiai formuluoti prioritetus, teikti veiksmingą pagalbą mokytojams, paliekant galimybę apsispręsti, koku būdu geriausiai ugdytų savo mokinius. Net ir ne nuotolinio ugdymo laikotarpiu palaikyti mokytojų galimybes laisvai naudoti pagal situaciją nuotolinio ugdymo priemones, spręsti individualias vaikų ar klasės mokymosi problemas.
- ◆ Ir mokytojus, ir mokinius skatinti laikytis gerą fizinę sveikatą ir gerą emocinę savijautą užtikrinančių sąlygų: kasdien privalomai skirti laiko ir dėmesio fiziniam aktyvumui, daryti pertraukas, kurių metu būtų atliekami fiziniai pratimai, tinkamai organizuoti poilsio režimą.
- ◆ Ilgainiui sukurti nuolatinę ir gerai organizuotą emocinės pagalbos sistemą mokytojams ir mokiniams. Tam galima pasitelkti nevyriausybinės organizacijos.

• **Ugdymo proceso organizavimas**

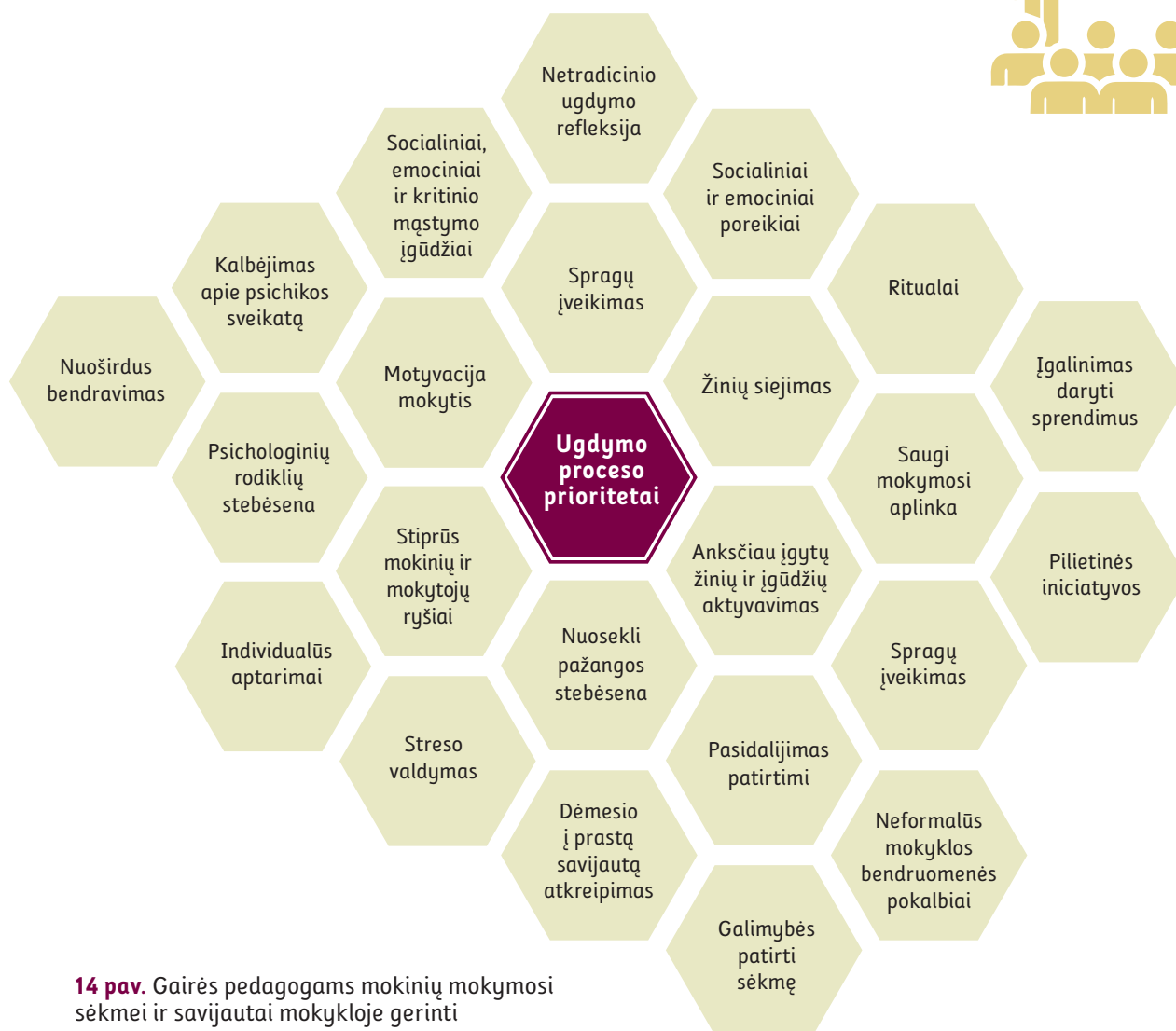
- ◆ Ugdymo kontekstualumas. Galbūt pandemiją ir kitus pokyčius galima pritaikyti mokymo ir ugdymo procesams, padedant mokiniams reflektuoti situaciją iš įvairių mokymo dalykų perspektyvų. Pavyzdžiui, COVID-19 pandemijos kontekste mokiniai sužino apie virusus (biologija), susipažįsta su istoriniais laikotarpiais, kai buvo panašių pandemijų (istorija), darbas nuotoliniu būdu lavina informacinių technologijų įvaldymo įgūdžius ir pan.
- ◆ Nuotolinio mokymo būtinybės atveju reikėtų derinti sinchroninio ir nesinchroninio mokymo grafiką, kad mokiniai turėtų ilgesnes pertraukas, taip trumpinant jų prie ekranų praleistą laiką.
- ◆ Pandemijų metu, siekiant išvengti žmonių maišymosi, apsvarstyti galimybę sudėlioti pamokų tvarkaraštį taip, kad vyktų kelios to paties dalyko pamokos iš eilės. Vyresnių klasių mokinių pamokos galėtų prasidėti vėliau nei jaunesnių.



- **Bendruomenės fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimas**
 - ♦ Siekiant skatinti ir gerinti paauglių fizinę bei psichikos sveikatą, mokyklose turi būti įgyvendinama fizinio aktyvumo skatinimo politika ir specialios strategijos (daugiau fizinio ugdymo pamokų per savaitę, daugiau neformalaus fizinio ugdymo, daugiau fizinio aktyvumo laisvalaikiu).
 - ♦ Ir mokytojus, ir mokinius skatinti laikytis gerą fizinę sveikatą ir gerą emocinę savijautą užtikrinančių sąlygų: kasdien privalomai skirti laiko ir dėmesio fiziniam aktyvumui, daryti pertraukas, kurių metu būtų atliekami fiziniai pratimai; tinkamai organizuoti poilsio režimą.
 - ♦ Sveikatai stiprinti ir prevencijai pasitelkti mokyklos visuomenės sveikatos specialistus ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurus. Tariantis ir derinantis tarpusavyje inicijuoti mišrias arba vienalytes psichologinės gerovės, emocinio palaikymo, psichosocialinės higienos, pavyzdžiui, supervizijų, grupinio konsultavimo, komandos palaikymo, įsisąmoninto dėmesingumo (angl. *mindfulness*) grupės mokytojams, švietimo pagalbos specialistams, mokyklų vadovams ir administracijos atstovams kaip prevencines patyčių, ilgalaikio streso, toksiškų santykių ir perdegimo priemones. Tokios emocinio palaikymo grupės turėtų vykti laisvu pasirinkimu ir savanoriškai, jokių būdu nenuleidžiant jų iš viršaus.
 - ♦ Ilgainiui sukurti nuolatinę ir gerai organizuotą emocinės pagalbos sistemą mokytojams ir mokiniams. Tam galima pasitelkti nevyriausybinės organizacijos, išnaudoti mokyklos bendruomenės ar gyvenamosios vietos bendruomenių potencialą.
- **Sąlygų mokytojų papildomam darbui sudarymas.** Mokyklos vadovas ir administracija turi inicijuoti mokinių mokymosi spragų nustatymą. Išsiaiškinti, kurių dalykų mokinių žinios yra labiausiai nukentėjusios, kuris ugdymo turinys yra prioritetas ir kurios žinios bei įgūdžiai turi būti formuojami nedelsiant, kad jų pagrindu vyktų tolesnis mokymasis. Identifikavus šias sritis, siekiant pagreitinti mokymosi spragų įveikimą, sudaryti mokytojams sąlygas papildomam darbui su mokiniais prieš pamokas, pamokų metu ar po pamokų.



Rekomendacijos pedagogams



14 pav. Gairės pedagogams mokinių mokymosi sėkmei ir savijautai mokykloje gerinti

Rekomendacijos mokytojams: *gerinti mokymosi pasiekimus*

- **Spragų įveikimas.** Per dvejus nuotolinio, mišraus ir hibridinio ugdymo metus daugumai vaikų, kad ir kokie būtų jų įvertinimai, atsirado žinių ir gebėjimų spragų. Siekiant, kad šios spragos būtų „užpildytos“, su mokyklos administracija ir kitais mokytojais, kurių dalykų mokinių žinios yra labiausiai nukentėjusios, identifikuoti, kuris ugdymo turinys yra prioritetas ir kurios žinios bei įgūdžiai turi būti formuojami nedelsiant, nes jų pagrindu turėtų vykti tolesnis mokymasis. Identifikavus reikiamas sritis, numatyti **papildomą** laiką prieš pamokas, pamokų metu ar po pamokų darbui



su mokiniais pagreitintam mokymuisi (spragų įveikimui). Svarbu, kad būtų aiškus darbo (turinio) ir laiko (susitikimų) planas, kurio būtų nuosekliai laikomasi. „Pasivijus“ programą, papildomas mokymo laikas turėtų būti skiriamas kitai išskirtai prioritetinei sričiai. Mokiniai neturėtų būti „užverčiami“ papildomu mokymusi, nes dėl to mažėtų jų įsitraukimas ir motyvacija mokytis.

- **Žinių siejimas.** Savo dalyko mokymą pradėti ne nuo klasės lygmens bendrojo ugdymo programos plano, bet nuo realių mokinių žinių, kurios greičiausiai neatitiks bendrojo ugdymo programos. Mokinių jau įgytas žinias ir gebėjimus sieti su naujomis.
- **Anksčiau įgytų žinių ir įgūdžių aktyvavimas** gali būti įgyvendinamas skiriant individualius ir grupinius, bendradarbiavimą skatinančius projektinius darbus, ekskursijas su užduotimis ir t. t.
- **Nuosekli pažangos stebėseną.** Būtina nuosekliai, sistemingai įvertinti mokinių pažangą. Dažnos mokytojo sukurtos patikros ir nacionaliniai pasiekimų patikrinimai leidžia efektyviai stebėti daromą pažangą ir koreguoti nusistatytą „spragų įveikimo“ planą.
- **Stiprūs mokinių ir mokytojų ryšiai** yra būtina sąlyga, kad „spragų įveikimo“ veikla netaptų bausme mokiniams, o būtų suprantama kaip pagalba, didinanti jų įsitraukimą, pamokų lankomumą ir pasiekimus.
- **Motyvacija mokytis** yra didesnė, kai mokymosi procesas yra įprasminamas. Todėl, kad ir kokia būtų krizinė situacija, kad ir kaip keistųsi mokymo(si) procesas, svarbu jame rasti dalykų, kurie padeda lavinti vienus ar kitus įgūdžius (pvz., technologijų išmanymo), praplečia, pagilina žinias (pvz., apie virusus, jų plitimą).
- **Netradicinio ugdymo refleksija.** Su mokiniais reikėtų aptarti netradicinio mokymosi (kaip 2020–2021 m. – nuotolinio) ypatumus, reflektuoti patį mokymosi procesą, mokymosi sėkmę.

Rekomendacijos pedagogams: mokinių sveikatai ir savijautai gerinti

- **Saugi mokymosi aplinka.** Pandemijos metais daugelis mokinių patyrė psichologinių traumų, mokymosi sutrikimų, fizinę izoliaciją ir nutrūkusius ryšius su mokykla ir bendraklasiais, o tai neigiamai paveikė ir dar vis veikia jų psichikos sveikatą. Mokiniai mokosi, išbando naujoves ir realizuoja savo siekius tik saugioje ir palaikančioje mokymosi aplinkoje, kai gali pasitikėti juos supančiais suaugusiais. Todėl mokytojams tenka atsakomybė mokykloje kurti emociškai saugią mokymosi aplinką.



- **Socialiniai ir emociniai poreikiai.** Nors per nuotolinio mokymosi metus prarastos ar neįgytos mokinių kompetencijos kelia susirūpinimą, tačiau mokinių socialiniai ir emociniai poreikiai yra pagrindas siekiant ir geresnių mokymosi pasiekimų. Sudaryti planą, kaip bus tenkinami socialiniai ir emociniai mokinių poreikiai pasitelkiant specialistus – nepalikti visko saviėigai ar kiekvieno mokytojo nuožiūrai. Mokyti mokytojus, kaip atpažinti, kad vaikas išgyvena traumą, kaip kalbėti su mokiniais apie psichikos sveikatą, patirtas traumas, tinkamai reaguoti krizinėse situacijose.
- **Socialiniai, emociniai ir kritinio mąstymo įgūdžiai.** Lygia greta su dalykinėmis kompetencijomis ugdyti mokinių socialinius, emocinius ir kritinio mąstymo įgūdžius. Nuolat teikti palaikantį ir informuojantį grįžtamąjį ryšį apie daromą pažangą.
- **Kalbėjimas apie psichikos sveikatą.** Skirti pakankamai laiko kalbėtis su mokiniais apie psichikos sveikatą ir leisti mokiniams dalytis savo mintimis apie gyvenimą, mokyklą, ateitį ir t. t. Leisti mokiniams suprasti, kad ir kiti išgyvena panašius jausmus, ir šitaip pajusti bendrumą. Nurodyti prieinamus ir žinomus šaltinius apie mokinių psichikos sveikatos stiprinimą.
- **Psichologinių rodiklių stebėseną.** Nuolat tyrimais (klasės, mokyklos) vertinti mokinių psichikos sveikatą, jų emocinius ir socialinius poreikius pasitelkus švietimo pagalbos specialistus. Atlikti poreikių tenkinimo stebėseną.
- **Individualūs aptarimai.** Klasės vadovams ir pedagogams bent kartą per metus individualiai susitikti su mokiniu ir jo šeima.
- **Ritualai.** Atnaujinti mokyklos, klasės ritualus. Padėti klasei susikurti naujus ritualus, taip skatinant bendrumo jausmą.
- **Įgalinimas daryti sprendimus.** Sudaryti mokiniams sąlygas priimti sprendimus dėl veiklų, didinančių jų psichologinę gerovę.
- **Pilietinės iniciatyvos.** Kurti ir skatinti mokinius dalyvauti pilietinėse iniciatyvose teikiant pagalbą kitiems.
- **Streso valdymas.** Mokyklos psichologas, kviestiniai lektoriai turėtų supažindinti mokyklos bendruomenę, ypač mokytojus ir mokinius, su streso valdymo technikomis, siekiant didinti psichologinį atsparumą bet kokioje stresą keliančioje situacijoje.
- **Nuoširdus bendravimas.** Mokymo procese pokyčių ir krizių laikotarpiais sudaryti sąlygas mokiniams bendrauti ir bendradarbiauti gyvo ar nuotolinio kontakto kontekste, siekiant kurti ir puoselėti glaudžius asmeninius ryšius su aplinkiniais. Nuoširdus bendravimas yra vienas iš būdų sumažinti įtampą, gauti socialinį palaikymą.
- **Dėmesio į prastą savijautą atkreipimas.** Mokytojai, klasės vadovai, kiti pagalbos mokiniui specialistai, visuomenės sveikatos specialistai, pastebėję atsiradusį mokleivio beviltiškumo jausmą, sumažėjusią savivertę, pyktį, dirglumą, impulsyvų elgesį,

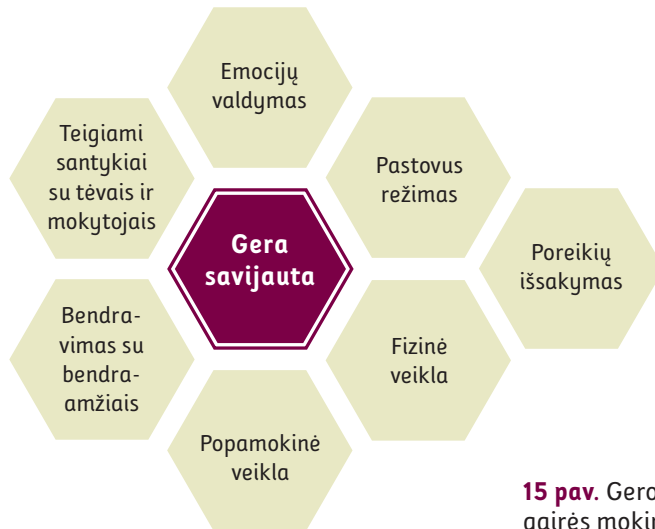


negalėjimą sutelkti dėmesio, nuolatinį nuovargį, interesų išnykimą, atsitraukimą nuo bendraamžių ir kitos socialinės aplinkos, turėtų parodyti nuoširdų susirūpinimą mokiniui (man ne vis tiek, man rūpi, kaip tu jautiesi, kas su tavimi vyksta), atkreipti į tai tėvų, mokyklos psichologo dėmesį.

- **Galimybės patirti sėkmę.** Mokinių psichologinis distresas priklauso nuo to, kiek jie jaučiasi galį kontroliuoti užduočių atlikimą ir kartu savo mokymosi sėkmę. Todėl reikėtų atverti galimybes mokiniams patirti sėkmę naujoje jiems mokymo(si) aplinkoje. Svarbu suteikti pagalbą arba, pedagogams stokojant laiko, organizuoti pagalbos teikimą – pavyzdžiui, įtraukti vyresnių klasių mokinius ar kitus savanorius, kad jie padėtų įveikti sunkumus, instruktuočių. Pateikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį apie tikslo siekimo procesą. Taip yra stiprinamas mokinių saviveiksmingumas.
- **Neformalūs mokyklos bendruomenės pokalbiai.** Nuolat organizuoti neformalius pokalbius (forumus) mokinių / mokytojų / tėvų grupėms, aptarti nuotolinio ugdymo metu (per karantiną) įgytą patirtį. Gvildinti ir akcentuoti būdus, kurie padeda jaustis geriau, atgauti pusiausvyrą, didinti vaikų mokymosi motyvaciją ir sėkmę. Apsvarstyti iškilusius sunkumus ir jų įveikimo būdus.
- **Dalijimasis patirtimi.** Tiek dalytis gerąja patirtimi, tiek kalbėti apie sunkumus (patiriamų patyčių, streso klausimais) su kolegomis (pedagogais, švietimo pagalbos, specialiųjų poreikių specialistais) ir kartu spręsti, kaip įveikti iškilusius vaikų nuotolinio ugdymo sunkumus.



Rekomendacijos mokiniams



15 pav. Geros savijautos gairės mokiniams

- **Dėmesys savo emocinei savijautai.** Krizių, pokyčių, kaip antai pandemija, metu žmonės dažnai jaučia tokias emocijas kaip liūdesys, nerimas, pasimetimas, įtampa, pyktis, nežinomybė ir nesaugumas. Jeigu matote, kad Jums sunku susikaupti, atsirado padidėjęs nerimastingumas, apatija, energijos sumažėjimas, irzlumas, motyvacijos trūkumas, prislėgtumas, noras atsitraukti nuo draugų ar šeimos, pasikalbėkite su Jums artimais žmonėmis arba ieškokite profesionalios pagalbos (pvz., psichologų, psichoterapeutų pagalbos). Rūpindamiesi savo psichologine savijauta, kartu padedaite sau pasirūpinti savo mokymosi pasiekimais, pajauti stipresnę kontrolės, galios ir kompetencijos jausmą.

Siekdami geriau emociškai jaustis, išbandykite toliau pateiktas rekomendacijas:

- ♦ Apibūdinkite savo emocijas ir išgyvenimus skirtingomis situacijomis, apibūdinkite savo reakcijas ir elgesio pokyčius kintančiomis situacijomis, pasikalbėkite apie tai su artimaisiais, bendraamžiais ir draugais.
- ♦ Sudėtingomis situacijomis taikykite nusiramino ar pozityvaus mąstymo strategijas (veiksnius) (pvz., sąmoningo kvėpavimo pratimus, vaizdinių kūrimo).
- ♦ Atpažinkite kliūtis ir sunkumus, su kuriais susiduriate, numatykite veiksmų planą sunkumams įveikti, veikite nedelsdami.
- ♦ Stebėkite savo elgesį ir apibūdinkite savybes, kurios Jums leidžia lanksčiai prisitaikyti prie sudėtingų situacijų.
- ♦ Analizuokite savo stiprybes, nustatykite tobulintinas sritis ir prioritetus, suplanuokite laiką pokyčiams.
- ♦ Išsikelkite trumpalaikius ir ilgalaikius (mokymosi) tikslus, telkite dėmesį į išsikeltus tikslus, reguliuokite savo emocijas ir elgesį siekdami išsikelto tikslų (spręsdami mokymosi ar gyvenimiškas problemas).



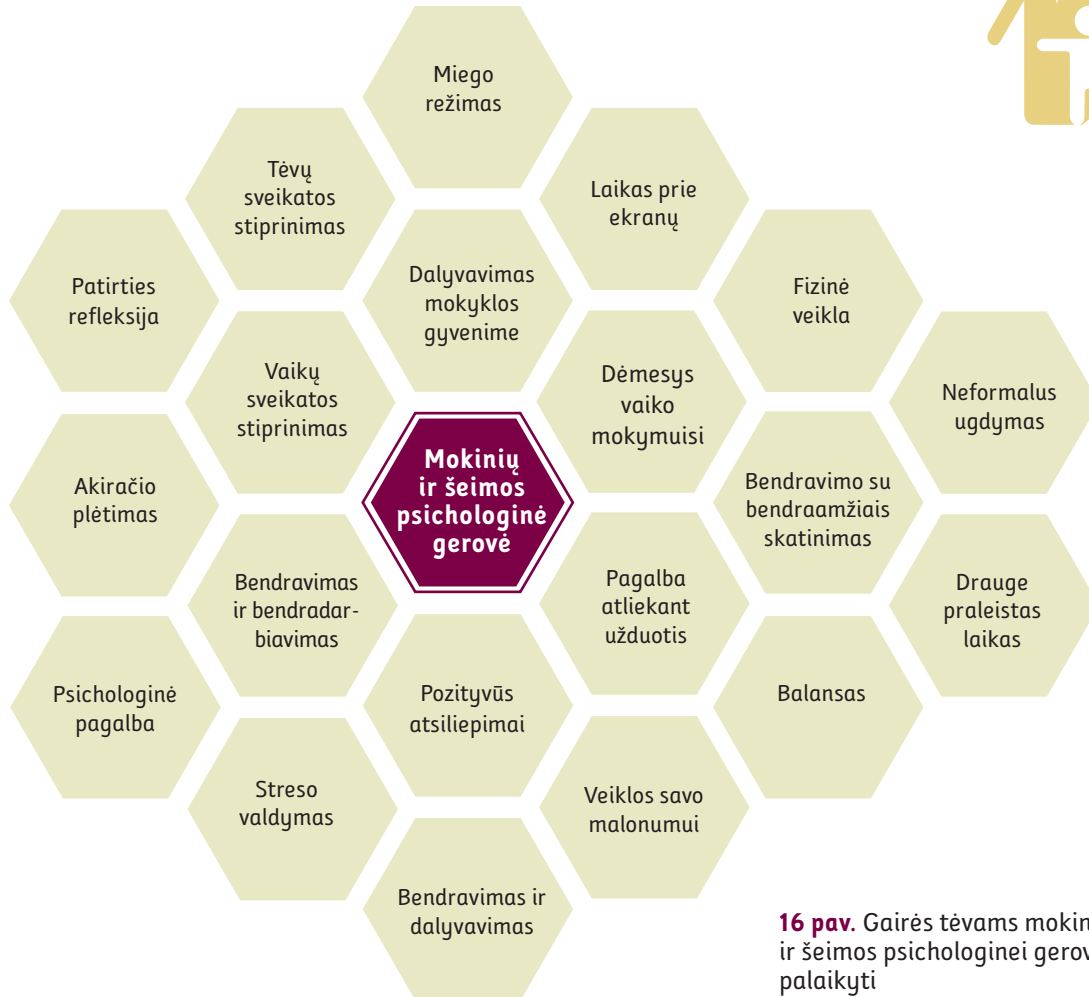
- ◆ Matydami savo savijautos ir emocijų pokyčius, pakalbėkite su artimais žmonėmis arba specialistais (pvz., psichologu), apibūdindami, kaip reaguojate į bauginančius įvykius arba prisitaikote prie naujų aplinkybių.
 - ◆ Stebėkite ir analizuokite, kokie dirgikliai (veiksniai) kelia Jums įtampą, stebėkite savo elgesio pokyčius, apibūdinkite juos ir pasikalbėkite apie tai su artimaisiais (suaugusiais).
 - ◆ Stebėkite savo miego, valgymo, mokymosi, bendravimo pokyčius, aptarkite juos su artimaisiais, bendraamžiais ir draugais.
 - ◆ Įtemptomis (streso) situacijomis leiskite laiką Jums jaukioje, ramioje aplinkoje, praktikuokite gilus (sąmoningo) kvėpavimo metodiką, užsiimkite raminančia veikla, taip atkurdami saugumo jausmą, naudokite streso kamuoliukus, spalvavimo arba piešimo sąsiuvinius, fizinio aktyvumo pratimus, kurie padeda susidoroti su nerimu ir išgyvenimais.
 - ◆ Įtemptomis (streso) situacijomis sumažinkite gaunamos informacijos kiekį, nepamirškite naujienomis ir informacija iš nepatikimų šaltinių.
 - ◆ Modeliuokite sveiko sunkumų įveikimo įgūdžius, kritiškai vertinkite situacijas, numatykite veiksmus sunkumams įveikti ir susitvarkyti su savo emocijomis. Dalykitės savo patirtimi ir išgyvenimais su artimaisiais, bendraamžiais ir draugais.
- **Pastovus režimas.** Laikykitės pastovaus režimo, planuokite darbus, mokydamiesi neužsiimkite pašaline veikla, darykite reguliarias pertraukėles, stenkitės struktūruoti mokymosi medžiagą. Stebėkite nuovargio požymius, miego kokybę ir veiksnius, turinčius įtakos Jūsų savijautai ir gyvenimo kokybei, stebėkite, kaip Jūsų organizmas reaguoja prisitaikydamas prie naujų (kintančių) sąlygų. Atkreipkite dėmesį į tai, kiek laiko praleidžiate prie įjungtų ekranų ir išlaikykite pusiausvyrą tarp buvimo čia ir anapus ekranų. Stebėkite, kokia veikla užsiimate prie ekranų ir kaip jaučiatės paskui. Galite žymėti savo pastebėjimus (pvz., dienoraštyje) – tai padės Jums susieti savo emocijas su konkrečia veikla prie ekranų ir prie jų praleidžiamu laiku. Galbūt atrasite, kad daug laiko praleidžiate tiesiog pasyviai naršydami internete, bet ne užsiimdami produktyvia arba Jums prasminga, svarbia veikla. Pagalvokite, ar naudodami ekranus nesistengiate „pabėgti“ nuo tam tikrų sunkumų. Sąmoningai įsivertinkite, kaip naudojimasis ekranais atsiliepia Jūsų miegui, mokymosi kokybei, santykiams su šeima ir draugais, fizinei sveikatai.
 - **Fizinė veikla.** Užsiimkite fizine veikla. Tyrimo rezultatai rodo, kad fizinė veikla siejasi su geresne emocine būsena, mokymosi pasiekimais ir mokymosi motyvacija. Taigi vienas iš būdų pasirūpinti savimi – tai pasirinkti patinkančią fizinę veiklą ir reguliariai ją užsiimti. Pasistenkite kiekvieną dieną lauke praleisti ne mažiau kaip 30 min., užsiimti aktyvia fizine veikla ne mažiau kaip 60 min. kasdien. Paprastas pasivaikščiojimas gryname ore taip pat padeda. Jis ne tik teigiamai veikia fizinę būklę, bet ir padeda nuraminti mintis, suvaldyti ir kritiškai pervertinti neigiamas mintis, kurios kelia nerimą ar liūdesį.



- **Popamokinė veikla.** *Įsitraukite į Jums patinkančią popamokinę veiklą.* Tyrimo rezultatai atskleidė, kad būrelių lankymas karantino metu (ypač gyvai) siejasi su mokinių psichologine savijauta. Taigi svarbu užsiimti popamokine veikla, kuri teikia teigiamas emocijas ir padeda Jums ne tik lavinti tam tikrus įgūdžius, bet ir palaikyti gerus santykius su kitais. Galite įsitraukti į savanorystę savo mokykloje arba už jos ribų. Pasižodėkite, ar nėra galimybės įsitraukti į savanorystę ir savo mokykloje, pavyzdžiui, padėti jaunesniems vaikams, turintiems mokymosi sunkumų, ruošti namų darbus arba prisidėti prie mokyklos renginių organizavimo. Prasminga veikla kartu su ryšių su kitais žmonėmis palaikymas yra du svarbūs geros emocinės savijautos veiksniai.
- **Bendravimas su bendraamžiais.** *Palaikykite socialinį bendravimą su bendraamžiais.* Tikriausiai ne vienas pajutote, kaip karantino metu trūko gyvo bendravimo su savo draugais. Gyvų reguliarių santykių su draugais palaikymas padeda ne tik geriau jaustis, bet ir palaikyti mokymosi motyvaciją. Plėtokite savo pomėgius su draugais, reguliuokite savo emocijas ir elgesį bendraudami ir bendradarbiaudami su kitais. Svarbu, kad turėtumėte bent vieną artimą draugą, su kuriuo palaikytumėte reguliarių (ir būtinai gyvą!) ryši. Būkite atidūs kitų bendraamžių emocinės būsenos ar elgesio pokyčiams. Jeigu matote, kad pasikeitė Jūsų draugo ar bendraklasio elgesys ir emocinė būsena, pavyzdžiui, jis pradėjo vengti bendrauti su kitais, atrodo prislėgtas, įsitempęs, susirūpinęs ar pan., nebūkite abejingas – pakalbinkite, pasidalykite savo susirūpinimu su juo ar klasės auklėtoju, paskatinkite kreiptis profesionalios pagalbos.
- **Pasitikėjimo atmosferos mokykloje kūrimas.** *Palaikykite teigiamus santykius su tėvais ir mokytojais, mokykitės aiškiai apibūdinti savo mokymosi poreikius ir sunkumus, aktyviai spręsti iškilusias problemas.* Jūsų pasiūlymai dėl mokymosi krūvio, atmosferos mokykloje labai svarbūs visai mokyklos bendruomenei. Tyrimu buvo atskleista, kad pasitikėjimo atmosfera mokykloje, mokinių bendradarbiavimas, pasitikėjimas tarp mokytojų ir mokinių, geresni mokinių tarpusavio santykiai siejasi su geriau suobjektyviai suvoktu savo mokymusi. Jūsų indėlis plėtojant tarpusavio santykius svarbus mokyklos kultūros formavimuisi.



Rekomendacijos tėvams



16 pav. Gairės tėvams mokinių ir šeimos psichologinei gerovei palaikyti

Rekomendacijos, kaip labiau įsitraukti į mokyklos bendruomenę: *esate svarbi mokyklos bendruomenės dalis*

- **Dalyvavimas mokyklos gyvenime.** Aktyviai dalyvaukite mokyklos bendruomenės gyvenime – siūlykite mokyklos administracijai gerą patirtį, idėjas, konstruktyvius sprendimus, inicijuokite savanorystę ir neformalaus ugdymo veiklas.
 - ♦ Dalyvaukite savo vaikų klasės ar mokyklos organizuojamuose susirinkimuose, pas-kaitose.
 - ♦ Įsitraukite į klasės vadovo, kitų mokytojų ar tėvų vykdomas veiklas, padėkite orga-nizuoti klasės išvykas, edukacines klasės veiklas ir jose dalyvaukite, kartu su moki-niais prisidėkite prie mokyklos gerovės kūrimo (talkų, akcijų ir pan.).
 - ♦ Drąsiai siūlykite savo idėjas dėl, Jūsų manymu, vaikams aktualių klausimų ar dis-kusijų klasėje, pagal poreikį ir galimybes patys dalyvaukite tokiose diskusijose ar pasiūlykite specialistų. Jeigu mokyklose skatinama tėvų savanorystė, prisidėkite prie savanorystės veiklų arba jas inicijuokite.



Rekomendacijos, kaip didinti vaikų motyvaciją mokytis ir kurti ugdymui palankią aplinką: *vaikams geriau sekasi mokytis, kai tėvai kuria gerus santykius su jais ir jų mokykla*

- **Dėmesys vaiko mokymuisi.** Domėkitės vaiko mokymusi – užduokite klausimų apie tai, ko jie mokosi mokykloje, ką išmoko, kas patinka ir sekasi, kur reikia įdėti daugiau pastangų ir skirti papildomo laiko.
- **Pagalba atliekant užduotis.** Prireikus padėkite vaikui atlikti namų užduotis (ypač tas, kurios ir skirtos didinti tėvų įsitraukimą į vaiko mokymąsi).
- **Pozityvūs atsiliepimai.** Namuose pozityviai kalbėkite apie mokytojus, mokyklą, švietimą ir apskritai mokslą; siūlykite sprendimus, išėitis, nekritikuokite.
- **Bendravimas ir bendradarbiavimas.** Bendraukite ir bendradarbiaukite su mokytojais ne tik tada, kai vaikui kyla mokymosi ar elgesio, emocinių sunkumų. Susitarkite su mokytojais dėl jiems priimtinausio būdo aptarti vaiko daromą pažangą.

Rekomendacijos, kaip gerinti vaikų sveikatą: *sveiko gyvenimo įpročiai ir mėgstama veikla ne tik lemia gerą sveikatą ir savijautą, bet ir gerina mokymosi rezultatus*

- **Miego režimas.** Skatinkite vaiką laikytis tinkamo miego režimo: sutarkite, kad kol mokosi mokykloje, miegoti reikia ne mažiau kaip 8 val., geriau 9 val. per parą. Nuosekliai laikykitės vienos labai svarbios taisyklės – bent pusvalandį, geriau valandą prieš miegą ir naktį visus prietaisus su ekranais išjungti, išmaniuosius telefonus laikyti kitame, nei miegate, kambaryje.
- **Laikas prie ekranų.** Padėkite vaikui subalansuoti laiką prie ekranų ir ypač naršant internete. Sutarkite dėl optimalios, sveikatą tausojančios trukmės: būtų geriausia, kad pramogoms ir laisvalaikiui skiriamas laikas internete neviršytų 2 val. per dieną. Iki 4 val. – dar leistina riba, jeigu vaikas papildomai sportuoja ir turi įvairių kūrybinių veiklų. Penkios valandos yra aiškiai pavojinga riba. Iš pradžių reikės labai konkrečios ir konstruktyvios Jūsų pagalbos, didelio palaikymo, paskui paaugliai jau patys gali reguliuoti laiką, leidžiamą internete.
- **Fizinė veikla.** Įtraukite vaikus į fizinio aktyvumo reikalaujančias veiklas, kartu su jais mankštinkitės, žaiskite judrius žaidimus, važinėkitės dviračiais, vaikščiokite. Būtina fizinio aktyvumo „norma“ – valanda per dieną. Ypač svarbu į šią veiklą įtraukti merginas, nes jų aktyvumas nuotolinio ugdymo metu ypač sumažėjo. Skatinkite sportuoti ar sveikai judėti drauge su kitais bendraamžiais ar draugais. Skatinkite vaikus iki mokyklos ar iki namų paėjėti bent 10–15 minučių.
- **Neformalus ugdymas.** Net jeigu atrodo, kad vaikui dėl didelio krūvio mokykloje nelieta laiko papildomoms veikloms, būtinai skatinkite vaikus ir sudarykite jiems



sąlygas lankyti neformalaus ugdymo užsiėmimus, būrelius. Leiskite išbandyti skirtingas neformalaus ugdymo veiklas, kad galėtų rasti jam (jai) labiausiai patinkančias. Kai vaikas atras patinkančią veiklą (-as), skatinkite jį ja (jomis) užsiimti ilgesnį laiką. Daugybė smagių ir malonių užsiėmimų nieko nekainuoja. Kartu su paaugliu pasidomėkite Jūsų seniūnijoje arba jo mokykloje esančiomis nemokamomis kūrybinėmis ar sporto erdvėmis.

- **Drauge praleistas laikas.** Stiprinkite tarpusavio santykius – bent kartą per dieną drauge valgykite ar gerkite arbatą su sveikais užkandžiais, ramiai aptardami dienos įvykius. Labai tinkamas metas atviriems pasikalbėjimams su vaikais – pusvalandis prieš miegą. Praleiskite jį šnekučiuodamiesi, ne prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniųjų telefonų. Bent retkarčiais žaiskite drauge stalo žaidimus, gaminkite maistą, žvejokite ar užsiimkite kita bendra veikla. Kiekvienas paauglys privalo namie turėti pareigų – tai ne tik ugdo atsakomybę, bet ir leidžia jam ar jai jaustis svarbiam (-iai).
- **Bendravimo su bendraamžiais skatinimas.** Leiskite vaikui, o prireikus net primygtinai skatinkite jį ir sudarykite sąlygas palaikyti realius ryšius su bendraamžiais. Paaugliai būtinai turi turėti bent vieną draugą, su kuriuo susitinka gyvai ne pamokų metu. Jei paauglys su niekuo nesusitinka, tai yra rimtas signalas, kad jam ar jai jau reikalinga pagalba. Atminkite, kad pokalbiai socialiniuose tinkluose ir virtualūs draugai tik laikinai ir iš dalies kompensuoja gyvus santykius, bet jų nepakeičia.

Rekomendacijos dėl tėvų sveikatos stiprinimo: *gera tėvų savijauta ir sveiko gyvenimo pavyzdys labai svarbūs vaikams*

- **Balansas.** Laikykitės tinkamo miego režimo, būkite pakankamai fiziškai aktyvūs, ribokite savo buvimo prie ekranų laiką laisvalaikio veikloms, tinkamai maitinkitės.
- **Veiklos savo malonumui.** Atraskite laiko savo mėgstamoms veikloms, savanorystei. Būtinai skirkite laiko savišvietai, kūrybinei veiklai ar buvimui gamtoje.
- **Bendravimas ir dalyvavimas.** Bendraukite – susiplanuokite įvairias veiklas ir dalyvaukite jose su šeimos nariais ar savo draugais. Įsitraukite į vietos bendruomenių veiklą.
- **Streso valdymas.** Išmokite efektyvių streso įveikos būdų vengdami alkoholio, svaiagiųjų medžiagų ar raminamųjų vaistų: praktikuokite įsisąmonintą dėmesingumą, atlikite fizinius ir atsipalaidavimo pratimus, pasivaikščiokite, pažaiskite su savo augintiniu, naudokitės atsipalaidavimo ir streso įveikos programėlėmis. Prisijunkite prie Jums tinkančios tarpusavio pagalbos grupės ar emocinės paramos grupės.
- **Psichologinė pagalba.** Jeigu turite didelių rūpesčių, patiriate emocinių sukrėtimų, būtinai pasitelkite Jums artimų žmonių arba specialistų pagalbą. Kreipkitės į mokyklos psichologą, specialųjį ar socialinį pedagogą, socialinį darbuotoją; skambinkite pagalbos telefonais į Tėvų liniją.



- **Akiračio plėtimas.** Drauge su savo vaiku plėskite akiratį – domėkitės, lankykite muziejus ir Jums prieinamus kultūrinius renginius, pagal galimybes organizuokite išvykas arba renginius savo namuose. Drąsiai svajokite, skatinkite svajoti vaiką ir garsiai dalykitės savo svajonėmis tarpusavyje.
- **Patirties refleksija.** Prisiminkite, kas praėityje Jums padėjo įveikti sunkiausius laikotarpius. Kalbėkite apie tai su savo vaiku. Tikriausiai moralizavimas ir kaltinimai niekada nepadėjo?
- **Svarbiausia, sau, o ir savo vaikui, kartokite:**

**Tu man rūpi,
tu vertas (verta)
sveiko ir smagaus
gyvenimo, taigi drauge
ir padedami
kitų žmonių
jį kurkime**



Lietuvos
mokslo
taryba

Kalbos redaktorė Gražina Indrišūnienė
Dailininkė Jurga Tėvelienė
Maketuotoja Vida Vaidakavičienė

Vilniaus universiteto leidykla, Saulėtekio al. 9, LT-10222 Vilnius
info@leidykla.vu.lt, www.leidykla.vu.lt
Knygos internete knygynas.vu.lt
Mokslo periodikos žurnalai zurnalai.vu.lt
1,58 aut. l.