

„Tūkstantmečio mokyklų“ programa: kaip mokyklų bendruomenėse puoselėjama psichikos sveikata?

Gegužė – psichikos sveikatos sąmoningumo mėnuo. Tarptautiniai tyrimai rodo, kad vis daugiau vaikų ir paauglių susiduria su psichikos sveikatos sunkumais. Kaip rodo šiemet atliktas Europos bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) tyrimas, vien 2018–2022 m. paauglių, jaunesnių nei 20 metų, nerimo ir depresijos atvejų padaugėjo apie 20 procentų. Šie sutrikimai tiesiogiai veikia mokymosi rezultatus, o vis garsiau kalbama, kad mokyklos misija – ne tik perteikti žinias, bet ir kurti aplinką, kurioje jauni žmonės jaučiasi saugūs, girdimi ir vertinami. Ši misija atsispindi ir švietimo pažangos programos „Tūkstantmečio mokyklų“ (TŪM) veiklose, kurios šiandien jau pilnu pajėgumu įgyvendinamos visose savivaldybėse.

Egzaminų metas – galimybė gauti grįžtamąjį ryšį

Artėjant valstybiniam brandos egzaminams, daugelio mokinių ir mokytojų kasdienybėje tvyro nemenka įtampa. Kaip teigia TŪM programos vadovė Judita Šarpienė, norint mažinti įtampą dėl rezultatų, būtina keisti požiūrį į pasiekimų vertinimą: „Tai neturėtų būti, kaip aš sakau, nuosprendis, kad tu blogas, kitoks. Tikslas – tiesiog duoti grįžtamąjį ryšį.“ Tokia nuostata padeda ne tik sumažinti nerimą, bet ir skatina tvarų mokymąsi, paremtą pasitikėjimu ir atviru dialogu.

Remiantis TŪM programoje dalyvaujančių mokyklų patirtimi, akivaizdu, kad psichikos sveikatos stiprinimas ugdymo procese gali tapti natūralia kasdienybės dalimi. Sakykime, Ignalinos Česlovo Kudabos gimnazijoje prieš atsiskaitymus pamokose taikomos atsipalaidavimo technikos, kurios moko vaikus, kad svarbu ne tik rezultatas, bet ir gebėjimas pasirūpinti savimi stresinėse situacijose. Jaunuoliai išmoksta pritaikyti šias technikas individualiai – prieš pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrinimą (PUPP), valstybinius brandos egzaminus ar savo kasdienybėje. Dar svarbiau – atsipalaidavimo metodus išbando ir patys mokytojai. Taip kuriama aplinka, kurioje emocinis saugumas tampa ugdymo dalimi. Tokia kultūra stiprina ne tik mokymosi motyvaciją, bet ir bendrą klasės mikroklimatą – o tai lemia ir geresnius pasiekimus.

Emocinė sveikata – ne priedas, o būtinybė

TŪM programoje, greta visų kitų dalykų, daug dėmesio skiriama ir emociniam raštingumui. Specialių užsiėmimų ir pamokų metu mokiniai(-ės) mokosi atpažinti bei įvardyti savo jausmus, spręsti konfliktus ir taikyti atsipalaidavimo technikas kasdienybėje. Klaipėdos rajono savivaldybėje taikomas Asmeninės ūgties dienoraštis – daugiafunkcis įrankis, padedantis mokiniams(-ėms) ugdyti savirefleksiją, kelti asmeninius tikslus ir atsakingai jų siekti. Dienoraštis taip pat lavina rašytinę saviraišką, formuoja emocinę ir socialinę brandą bei leidžia objektyviau stebėti asmeninę pažangą. Tai ne tik metodas – tai kvietimas augti kartu su savo mintimis ir jausmais.

Tuo tarpu Kauno rajono savivaldybėje psichikos sveikata stiprinama per ankstyvą rizikingo elgesio atpažinimą. Mokyklose pradėta taikyti speciali pagalbos priemonė, skirta laiku pastebėti mokinius(-es), kuriems(-ioms) gali grėsti emociniai sunkumai, savižudybės rizika, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ar smurtas. Klasių vadovai(-ės) du kartus per mėnesį peržiūri rizikos požymių lentelę ir, pastebėję pokyčius, kreipiasi į švietimo pagalbos specialistus(-es). Aiškūs algoritmai ir metodikos pritaikymas konkrečios gimnazijos kontekstui leidžia veiksmingai

reaguoti ir užtikrinti savalaikę pagalbą. Ši priemonė padeda kurti saugesnę ugdymo aplinką ir stiprina visos bendruomenės gebėjimą rūpintis mokinių emocine gerove.

Svarbios ne tik veiklos, bet ir erdvės

TŪM programa apima tiek įvairias vadinamąsias „minkštąsias“ veiklas – įvairūs mokymai, dirbtuvės, stažuotės, tiek „kietąją“ dalį – infrastruktūros gerinimas, naujų erdvių įrengimas, priemonių įsigijimas ir t.t. Psichikos sveikatai palaikyti svarbu ne tik ką veikiame, bet ir kur tai darome. Didelė dalis TŪM programoje dalyvaujančių mokyklų kuria ramybės erdves, kur mokiniai gali pabūti vienuoje, nusiraminti ar tiesiog atgauti emocinį balansą. Sakykime, Ukmergės r. mokyklose įrengtos ramybės ir poilsio erdvės, kurios tapo saugia vieta atsitraukti po įtemptų situacijų. Taip pat skatinamas erdvių, aplinkos pakeitimas į labiau atpalaiduojančias. Štai Ignalinos rajono mokyklose kūno kultūros pamokos vyksta ir baseine – plaukimas pasitelkiamas ne tik kaip fizinio aktyvumo priemonė, bet ir kaip būdas atsipalaiduoti, mažinti stresą bei ugdyti pasitikėjimą savimi. Tokios fizinės aplinkos priemonės yra svarbi emocinės gerovės dalis kiekvienoje šiuolaikinėje mokykloje.

Psichologinė gerovė – ir mokytojams (-joms)

Mokyklos emocinė atmosfera nėra atsitiktinė – ją formuoja lyderystė ir bendruomenės santykiai. Tyrimai rodo, kad palaikanti, į įvairovę orientuota kultūra mažina stresą tiek mokiniams(-ėms), tiek mokytojams(-joms), ir stiprina atsparumą sunkumams (EBPO, 2025). Ne veltui vis daugiau dėmesio skiriama ir mokytojų psichologinei gerovei. TŪM programoje dalyvaujančiose Druskininkų, Pakruojo, Plungės, Telšių, Rokiškio savivaldybėse pedagogams(-ėms) organizuojamos supervizijos, kuriose aptariami ne tik darbo iššūkiai, bet ir stiprinamas bendruomeniškumas, dalijamasi patirtimis. Pakruojo rajone vienoje tokioje grupėje dalyvavę pedagogai įvardijo, kad iš supervizijų išsineša drąsą reikšti mintis, mokėjimą klausytis ir girdėti, ir svarbiausią suvokimą: mokytojas(-a) su savo problemomis nėra vienas(-a). Tuo pačiu plečiamos ir mokytojų profesinės kompetencijos – nuo individualios pažangos vertinimo iki socialinio-emocinio ugdymo, lyderystės, skaitmeninių ir dirbtinio intelekto įrankių naudojimo. Klasė tampa ne tik žinių perteikimo, bet ir saugaus augimo vieta – tiek vaikui, tiek pedagogui(-ei).

„XXI amžiaus mokykla turi auginti laimingą žmogų, o ne vien „egzaminų laikytoją“. Tam, kad mokiniai pasiektų akademinį aukštumą, pirmiausia turi būti patenkinti jų baziniai emociniai poreikiai – saugumas, supratimas, palaikymas. Būtent tokį požiūrį į ugdymą įtvirtina ir „Tūkstantmečio mokyklų“ programa, padedanti mokykloms tapti atviromis, įtraukiomis ir šiuolaikiškomis. Ir būtent tokia aplinka kuria pamatus tvariai, sąmoningai, augančiai visuomenei“, – reziumuoja TŪM programos vadovė Judita Šarpienė.

Pagrindinis TŪM programos tikslas yra sumažinti mokinių pasiekimų ir ugdymo(si) kokybės skirtumus tarp skirtingų mokyklų savivaldybėse ir skirtingų savivaldybių. To siekiama investuojant į veiklas, kurios gali padėti švietimo bendruomenei įgyvendinti atnaujintų ugdymo programų turinį, sustiprinti žinias ir įgūdžius, įgyvendinant įtraukijį ugdymą, stiprinant vadovų ir mokytojų lyderystės kompetencijas, skiriant papildomą dėmesį kultūriniam ir STEAM ugdymui mokyklose. Visa tai yra daroma vadovaujantis savivaldybės mokyklų tinklaveikos principu – skatinant dalintis ir bendradarbiauti, o ne konkuruoti tarpusavyje.

Daugiau informacijos:

Eglė Kirliauskaitė

Europos socialinio fondo komunikacijos ekspertė

Egle.Kirliauskaite@esf.lt, tel. +370 659 42595



Finansuoja
Europos Sąjunga
NextGenerationEU



NAUJOS KARTOS
LIETUVA