

TYRIMAS „EMOCINIS KLIMATAS MOKYKLOJE“

Vadovaujantis Ignalinos rajono savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. gruodžio 21 d. įsakymu Nr. VT-582, 2025 m. lapkričio-gruodžio mėn. Ignalinos rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose atliktas tyrimas „Emocinis klimatas mokykloje“.

Ilgalaikio tyrimo „Emocinis klimatas mokykloje“ komanda Ignalinos rajono savivaldybėje šį kartą nutarė atlikti patikslinantį tyrimą, siekiant nustatyti visą tyrimo laikotarpį kasmet prasčiausiai mokinių įvertintų teiginių – „Prieš atsiskaitymus jaučiu nerimą“ ir „Atsakinėdamas bijau suklysti“ – pagrindines tokio vertinimo priežastis.

Tyrimo metu buvo kviečiami dalyvauti visi Ignalinos rajono savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų bendrujų 5–8 ir gimnazijos I–IV klasių mokiniai. Anketas užpildė 294 apklaustieji, t. y., 47,1 proc.

Tyrimo metu buvo pateikiami teiginiai, kuriuos respondentai turėjo įvertinti balais nuo 1 iki 10, kur 1 reiškia visišką nesutikimą su teiginiu, 10 – visišką sutikimą. Rezultatuose pateikiami teiginių įvertinimų vidurkiai.

Tyrimo klausimyną galima rasti [čia](#).

Klausimai buvo sudaryti atsižvelgiant į tikėtinas prieš atsiskaitymus jaučiamo nerimo ar baimės suklysti atsakinėjant priežastis. Klausimyne taip pat buvo prašoma atvirų atsakymų „Kita“, siekiant sužinoti, ar yra kitų, klausimyne nenumatytų, mokiniams svarbių priežasčių, dėl kurių jie patiria nerimą ar baimę atsiskaitinėdami. Mokiniai taip pat galėjo pateikti pasiūlymus, ką galima daryti, kad jie patirtų kuo mažiau streso dėl įvairių atsiskaitymų.

1. Mokinių prieš atsiskaitymus jaučiamo nerimo priežastys

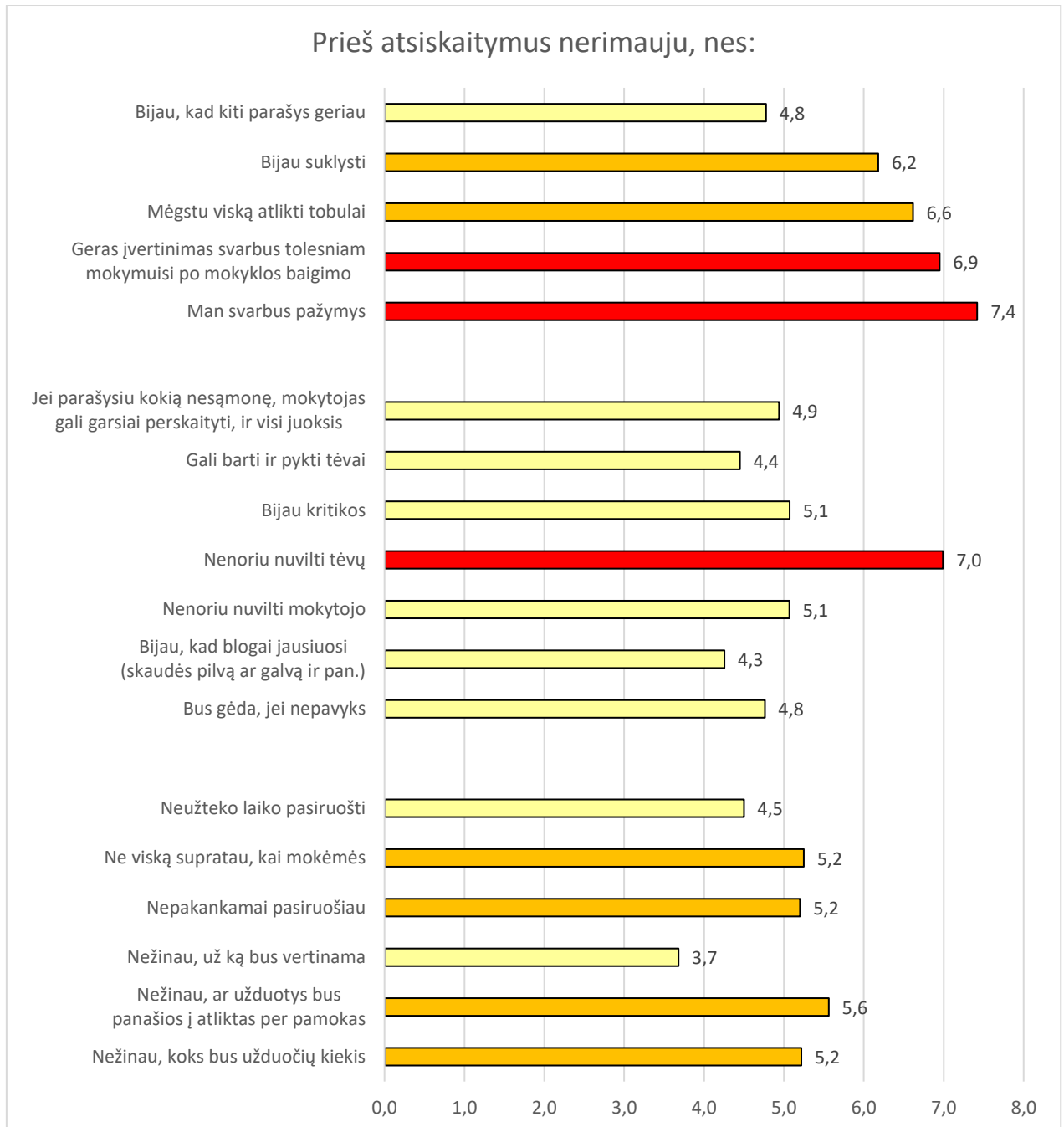
Vertinant konkrečias priežastis, mokiniai labiausiai nerimauja, nes (pateikiamas vidutinis dėl konkrečios priežasties jaučiamo nerimo lygis, kur 10 – maksimaliai galimas didžiausias jaučiamo nerimo balas, 1 – mažiausias):

- Svarbus pažymys – 7,4;
- Nenori nuvilti tėvų – 7,0;
- Geras įvertinimas svarbus tolesniam mokymuisi po mokyklos baigimo – 6,9;
- Mėgsta viską atlikti tobulai – 6,6;
- Biju suklysti – 6,2;
- Nežino, ar užduotys bus panašios į atliktas per pamokas – 5,6;
- Ne viską supratau, kai mokėmės – 5,2;
- Nepakankamai pasiruošiau – 5,2;
- Nežinau, koks bus užduočių kiekis – 5,2.

Iš visų pateiktų priežasčių nebuvo nei vienos, dėl kurios mokiniai nerimo visai nejaustų. Mažiausiai nerimaujama dėl nežinojimo, už ką bus vertinama. Čia jaučiamo nerimo lygis – 3,7 balo.

Kitos pačių mokinių pateiktos jų jaučiamo nerimo priežastys iš esmės pateko į jau buvusias klausimyne: „Kad sumažės vidurkis“; „Didelis krūvis“; „Po visų būrelių ir namų darbų darymų tingiu mokytis“; „Leistų pažiūrėti kokias užduotis duos per kontrolinį“; „Jaučiu spaudimą iš mokytojų“; „Bijau, kad aš būčiau vienintelis su blogu pažymiu“; „Bijau, kad blogai padarysiu viską“; „Bijau, jeigu blogai kažką parašysiu, ir mokytoja, ir tėvai rėks“; „Bijau, kad mokytojas supyks ir aprėks“; „Bijau padaryti klaidą“ ir pan.

Visų teiginių įvertinimai (1 – visiškai nesutinku, 10 – visiškai sutinku):



Kaip matome, visus tyrimo teiginius galima sugrupuoti į tris sritis, siekiant įvertinti: 1) subjektyvias (vidines psichologines); 2) objektyviai subjektyvias (išorines psichologines); 3) objektyvias priežastis.

Įvertinimas balais pagal priežastis:

- subjektyvios (vidinės psichologinės) – 6,4;
- objektyviai subjektyvios (išorinės psichologinės) – 5,1;
- objektyvios – 4,9.

Taigi prieš atsiskaitymus jaučiamo nerimo priežastys gali būti grynai vidinės psichologinės, priklausančios tik nuo vaiko vidinių nuostatų, kylančios vien tik iš individualių požiūrių, nuomonių, jausmų, norų, lūkesčių ir interpretacijų, veikiančių kaip vertinimo pagrindas („mano nuomonė“). Iš esmės tai subjektyvios priežastys. Dėl jų mokiniai patiria didžiausią nerimą – 6,4 balo iš 10.

Siekiant sumažinti dėl šių priežasčių kylantį stresą, reikėtų padėti mokiniams keisti savo požiūrį, asmenines nuostatas. Mokiniai taip pat turėtų žinoti geros emocinės savijautos pagrindą: miego, sveikos mitybos, judėjimo svarbą bei mokėti asmeniškai taikyti įvairius jiems padedančius nusiramino būdus.

Nerimauti galima ir dėl priežasčių, atsirandančių iš mokinio santykio su aplinka: nenoras nuvilti tėvų (globėjų, rūpintojų) (toliau – tėvai), kritikos ar patyčių baimė ir kt. Nors šiuo atveju mokinio savijauta priklauso taip pat nuo jo vidinių nuostatų, bet, nesant neigiamam aplinkos poveikiui, mokinsys neigiamų emocijų nepatirtų. Tai išorinės psichologinės priežastys, kai mokinio savijautą lemia dėl išorinių objektyvių priežasčių, kurias sukuria mokinį supančių asmenų elgesys, atsirandantys subjektyvūs potyriai.

Siekiant sumažinti dėl šių priežasčių kylantį nerimą, reikėtų ne tik mokyti mokinius kitaip reaguoti į įvairias situacijas, bet ir pagal galimybes koreguoti mokinius supančių asmenų elgesį. Derėtų pakalbėti su mokinių tėvais, paaiškinti, kada jų elgesys ir per aukšti lūkesčiai vaikui ne padeda, o trukdo mokytis, akcentuoti tinkamo vaikų poilsio ir darbo režimo svarbą. Mokykloje derėtų užtikrinti psichologiškai saugią aplinką vaikui atsakinėjant.

Yra ir objektyvių, konkrečių mokinių jaučiamo nerimo ar baimės priežasčių, priklausančių nuo mokymo(si) organizavimo: mokytojo mokymo metodų ir / ar mokinio laiko planavimo ir mokymosi įgūdžių. Mokiniai gali nerimauti nežinodami užduočių kiekio ar pobūdžio, suprasdami, kad nesusėję pasiruošti ir pan.

Tokias nerimo ar baimės priežastis galima pašalinti tiesiog pakeitus mokytojo darbo ir / ar mokinio mokymosi stilių. Derėtų mokinius išmokyti laiko planavimo įgūdžių, o mokytojams priminti, kad prieš atsiskaitymus mokiniams būtų pranešta iš anksto ir kad mokiniai žinotų būsimų užduočių kiekį ir pobūdį.

2. Mokinių siūlymai nerimo priežastims šalinti

Tyrimo metu buvo siekiama ne tik nustatyti, dėl kokių priežasčių prieš įvairius atsiskaitymus (kontrolinius ar savarankiškus darbus, NMPP, PUPP, VBE, projektų pristatymus klasėje, fizinio ugdymo testus) dažniausiai nerimauja mokiniai, bet ir sužinoti jų nuomonę, kaip šio nerimo galima išvengti. Todėl mokinių buvo paprašyta atsakyti į atvirą klausimą „Ką mokykla gali padaryti, kad prieš atsiskaitymus mažiau nerimautum?“.

Gauta įvairių siūlymų – nuo mažinti ar iš viso panaikinti atsiskaitymus („*Paleisti namo ir 10 įrašyti*“; „*Nedaryti atsiskaitymų*“), iš anksto paskelbti būsimas užduotis („*Pasakyti kokios užduotys bus*“), užduotis rengti tik su pasirenkamais atsakymais („*Ruošti atsiskaitymus su pasirenkamais atsakymais (a, b, c)*“) iki svarstymų, kad mokykloje viskas gerai ir nieko keisti nereikia, o nerimas priklauso tik nuo paties mokinio („*Neįsivaizduoju, jie viską daro gerai, bet šiaip bijau*“, „*Manau čia priklauso nuo manęs, o ne nuo mokyklos*“, „*Nėra nieko ką ji gali padaryti, nes nerimas yra (mano) natūralus jausmas*“, „*Nieko nereikia, tiesiog reikia pasitikėti savimi*“, „*Kiekvienas vaikas pats pasirenka, kaip jis jaučiasi prieš kontrolinį*“, „*Man atsiskaitymai nekelia nerimo*“, „*Teoriškai man tai nieko, čia aš pati turiu tvarkytis šį dalyką*“).

Paaiškėjo, kad dalis mokinių jaučia didelę viešo kalbėjimo baimę („*Kad klasiokų klasėje nebūtų*“, „*Leisti atsiskaityti po viena klasėje*“), per atsiskaitymą norėtų galimybės žvilgtelėti į vadovėlį („*Duoti per atsiskaitymuose 2 min ar daugiau pasižiūrėti į vadovėlį*“, „*Duoti vadovėlį*“), prieš pat atsiskaitymą norėtų trumpai pasikartoti („*Leisti pasikartoti 10 min.*“, „*Mokytojas daugiau paaiškintų, leistų pasikartoti*“), nespėja atlikti visų pateiktų užduočių („*Duoti daugiau laiko padaryti atsiskaitymą*“). Dalį mokinių labai neramina pažymiai („*Galbūt duoti perrašyti*“, „*Jeigu nepavyksta parašyti kontrolinio darbo, tai kad galima būtų perrašyti, jeigu blogas pažymys*“, „*Patobulinti pažymių sistemą ir duoti taisyti pažymius*“).

Vis dėlto dauguma mokinių siūlymų – konstruktyvūs, į kuriuos mokykla (mokytojai, mokyklos administracija) galėtų atsižvelgti:

- **Informuoti apie atsiskaitymo užduočių pobūdį ir aprėptį:** „Galėtų sakyti kada testas ir panašiai...“, „Kontroliniam paruošti analogiškas užduotis toms, kurias sprendėme klasėje“, „Kad pasakytų kiek ir kokių užduočių bus“, „Kad pasakytų, kad duos kontrolinius iš to, ko mokėmės, o ne random užduotį“, „Daryti atsiskaitymus iš to, ką mes darome per pamokas“, „Duoti panašias užduotis kaip būna pamokose“, „Padaryti atsiskaitymus tokius, kurie būtų iš temos“, „Pasakyti, kokius puslapius pasimokyti, neskubėti aiškinti“, „Duoti užduotis panašias kokios bus atsiskaityme pasiruošimui“, „Geriau pasakytų, ką reikia mokėti kontroliniam, ir duotų užduočių būtent iš to, kas bus kontroliniame“, „Viena pamoka prieš aptarti kokias užduotis darysim, tokias pačia užduotis, bet su kitais skaičiais ar žodžiais“, „Duoti daugiau pavyzdinių užduočių“.

- **Daugiau dėmesio skirti kartojimui, prireikus organizuoti papildomas konsultacijas:** „Prieš atsiskaitymą pasikartoti būtent tas arba panašias užduotis, kurios bus atsiskaityme“, „Daugiau pasikartoti su mokytojais prieš atsiskaitymus, daugiau nei įprastai“, „Daugiau pasikartoti užduotis ir duoti daugiau užduočių, kurias mes mokėmės“, „Gali padaryti panašių užduočių kaip kontroliniam ir jas kartu išspręsti“, „Kad mokytojas prieš atsiskaitymus paaiškintų užduotis ir padėtų pasikartoti“, „Pakviesti į konsultaciją, pakartoti panašias užduotis, kurios bus atsiskaityme“, „Duotų daugiau laiko išmolti temą“, „Paprasciau ir plačiau paaiškinti, dauguma mokytoju greitai praeina užduotis“, „Reikia kitokių kartojimo būdų“, „Paaiškintų geriau“, „Duoti daugiau pamokų mokymusi“, „Duoti daugiau laiko ruoštis atsiskaitymams“, „Duoti daugiau laiko pasimokyti“, „Duotų daugiau laiko pasiruošti kontroliniams“, „Duotų daugiau laiko pasimokyti. Ir daugiau pamokų su tomis temomis, kad geriau suprasti“, „Kad mokytoja prieš atsiskaitymą pakartotų temą“.

- **Tinkamai informuoti apie atsiskaitymo laiką:** „Apie bet kokius atsiskaitymus pranešti anksčiau“, „Pranešti apie atsiskaitymą prieš dvi savaites ir ruošti po truputį be įtampos“, „Kad pasakytų prieš savaitę“, „Pasakyti klasei, kada bus kontrolinis, nes ne visi turi TAMO dienyną“, „Iš anksto pranešti apie atsiskaitymus“, „Kad nerėktų mokytojai ir praneštų iš anksto, kad bus kontrolinis“.

- **Sureguliuoti atsiskaitymų kieki:** „Pasižiūrėti, kiek mums į savaitę atsiskaitymų, nes kai kada būna per savaitę 3 kontroliniai“, „Mažiau kontrolinių darbų vienoje savaitėje“, „Norėčiau, kad nebūtų kelių kontrolinių tą pačią dieną“, „Pakalbėti su mokytojais dėl užduočių kiekio per kontrolinius darbus ir atsiskaitymus“, „Geriausiai daryti tik kelis atsiskaitymus į metus, kad vaikams būtų mažiau streso ir būtų didesnė motyvacija mokytis“, „Reikia tiesiog mažinti kiekius, atsiskaitymų kiekį per dieną, vaikus irgi reikia suprasti“.

- **Sureguliuoti namų darbų kieki:** „Sumažinti pamokų laiką, kad būtų po 30 minučių pamoka ir mažiau namų darbų kad duotų, kad turėtumėm daugiau laiko mokytis“.

- **Nekelti streso:** „Atrodo, kad jiems neįdomu apie mūsų pažymius ir mokymą“, „Ramiai, ne kritikuojant, kaip tai daro kai kurie mokytojai sakydami „reikėjo mokytis, per pamokas nieko neveikei“ paklausti, ar viską supratai“, „Daugiau duoti laiko pasiruošti, o ne gąsdinti dvejetainis“, „Per atsiskaitymus paleisti ramios muzikos, kad mes būtume ramūs“, „Jei vaikas verkia, jam padėti ar pasakyti, kad viskas bus gerai, o ne iš karto rėkti „Ko tu nesupranti, mes mokomės!““, „Kad mokytoja atvirai nesakytų, ką blogo vaikas padarė, prieš visą klasę“, „Drausminga klasė“, „Geresnius, suprantančius mokytojus įdarbinti“, „Kad neskaitytų mano darbo prie visų“.

- **Nuraminti:** „Padėti susikaupti“, „Duoti kiekvienam vaikui po skvišą“, „Manau duoti mokiniui palaikymo, ir supratingumo“, „Pasakyti, kad nesijaudintum“, „Daugiau paaiškintų ir nuramintų“, „Dažniau palaikyti klasę prieš atsiskaitymus“, „Leistų pasikartot ir duotu biski laiko nusiraminti“, „Duoti giftų po atsiskaitymo, kad linksmiau būtų daryti juos“, „Padėtų draugiškesnis paaiškinimas, kad klaidos nėra tragedija, ir priminimas, kad svarbiausia – stengtis“, „Vaikus

nuraminti arba paleisti ramios muzikos, kad vaikai nesinervuotų“, „Nuraminti ir paraginti, kad tai nėra kažkas baisaus, o jei gausi blogą pažymį, galima visada taisytis“, „Duoti vaikui, kuris labai nerimauja, kažkokį raminanti žaisliuką“, „Manau, kad mokytojai nėra priešišškai nusiteikę. Gal daugiau padrašinti reikia“, „Svarbus mokytojo ir klasės draugų palaikymas“, „Priminti, kad vienas atsiskaitymas nenulemia žmogaus vertės ir kad klaidos yra mokymosi dalis“, „Galima nueiti pas psichologą ir jis gali padėti“, „Pabendrauti su psichologu ar klasės auklėtoju. Taip pat ir geras tėvų nuteikimas, nereikalaujant gero įvertinimo“.

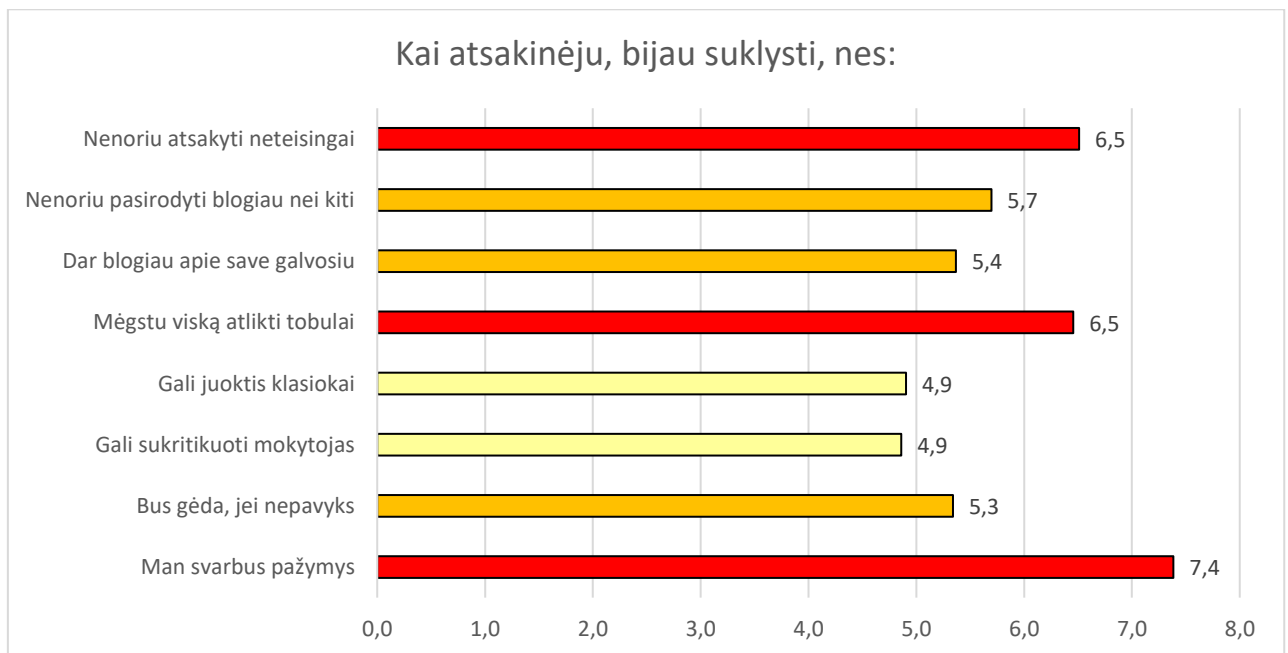
3. Mokinių baimės suklysti atsakinėjant priežastys

Mokykloje dažnai tenka žodžiu atsakyti į mokytojo per pamoką pateiktus klausimus, pristatyti projektus. Todėl tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, kodėl mokiniai atsakinėdami bijo suklysti.

Vertinant konkrečias priežastis, mokiniai atsakinėdami bijo suklysti, nes (pateikiamas vidutinis dėl konkrečios priežasties jaučiamo baimės suklysti atsakinėjant lygis, kur 10 – didžiausias galimas balas, 1 – mažiausias):

- Svarbus pažymys – 7,4;
- Nenoras atsakyti neteisingai – 6,5;
- Nenoras nuvilti tėvų – 6,5;
- Nenoras pasirodyti blogiau nei kiti – 5,7;
- Dar blogiau apie save galvosiu – 5,4;
- Bus gėda, jei nepavyks – 5,3.

Visų teiginių įvertinimai (1 – visiškai nesutinku, 10 – visiškai sutinku):



Taigi baimės suklysti atsakinėjant priežasčių „reitingas“ labai panašus, kaip ir prieš atsiskaitymus jaučiamo nerimo.

4. Mokinių pasiūlymai baimės atsakinėjant mažinimui

Paaškinus, kad mokykloje dažnai tenka žodžiu atsakyti į mokytojo per pamoką pateiktus klausimus, pristatyti projektus, mokinių buvo paprašyta atsakyti į atvirą klausimą „Ko reiktų, kad

atsakinėdamas nebijotum suklysti?“. Tenka pastebėti, kad dalis respondentų neperskaitė paaiškinimo ir siūlymus pateikė ne tik atsakinėjimams žodžiu, bet ir kitokių formų atsiskaitymams.

Atsakinėti nebijo tik keli vaikai: „Manau man ir taip gerai“, „Man nieko nereikia“, „Nebijau“, „Manau viskas pakankama“, „Man tinka viskas“, „Aš nebijau suklysti“.

Visus kitus atsakymus galima sugrupuoti į šias sritis:

- **Savęs priėmimas ir tobulinimas:** „Duoti sau suprasti, jog visi klystam“, „Suprasti kad tai yra normalu“, „Atsiskaityme visą laiką bijai suklysti“, „Tobulinti save“.

- **Mokymasis:** „Mokytis, pasiruošti“, „Daugiau laiko pasimokyti“, „Pasiruošti ir klausyti per pamokas“, „Iškalti viską“, „Geriau mokytis“, „Mokėti puikiai temą“, „Mokytis“, „Perskaityti klausimą ne vieną kartą“, „Pasimokyti“, „Mokymosi“, „Kad daugiau mokytusi“, „Daugiau mokytis“, „Daugiau mokytis“, „Daugiau laiko pasiruošimui“, „Labiau išmokti“, „Kad geriau pasiruoščiau kontroliniams darbams“, „Namie pasikartoti“, „Aiškus supratimas“, „Reikia namie mokytis ir pasikartoti klasėje“, „Įsitikinti, kad viską moku“, „Papildomai pasimokyti“, „Pasitikrinti, ar viską teisingai padarei“, „Mokytis“, „Reikia pasimokyti“, „Gerai viską išmokti“, „Mokytis atsakingai“, „Klausyt per pamokas ko aiškina“, „Pripažinti klaidas ir iš jų mokytis“, „Pasikartoti“, „Įsitikinti, kad viską moku“, „Reikia daugiau pasiruošti namie“, „Reikia perskaityti tekstą, pasikartoti“, „Geriau mokytis“, „Gerai viską mokėti ir suprasti“, „Man pačiam daugiau ruoštis“, „Būt pasiruošus tokiam darbui“.

- **Mokymo organizavimas klasėje:** „Viena pamoka prieš aptarti užduotis“, „Prieš atsiskaitymus peržiūrėti užduotis lape ir jas pasiaiškinti su mokytoju“, „Prieš atsiskaitymus peržiūrėti užduotis su mokytojais ir pasiaiškinti“, „Geriau paaiškinti užduotį“, „Daugiau kartotis pamokose atsiskaitymui ir kad būtų lengvesnis vertinimas“, „Kad mokytojas daugiau paaiškintų ir tada daugiau žinočiau“, „Pasikartoti klasėje“.

- **Psichologinis pasirengimas:** „Manau, turėčiau susikaupti ir manyti, kad padariau viską, ką galėjau“, „Mažiau baimintis“, „Drąsos?“, „Kantrybės“, „Daugiau drąsos“, „Nebijau“, „Drąsos“, „Pasitikėti savimi ir nebijoti“, „Reikėtų nebijoti suklysti atsakant“, „Reikia susikaupti ir bandyti kažką padaryti“, „Nebijoti išreikšti mintis“, „Pasitikėjimo savimi“, „Labiau pasitikėti savimi“, „Pasitikėti savimi ir neklausyti to, ką sako kiti“, „Pasitikėti savimi“, „Nežinau, tikriausiai daugiau pasitikėjimo savimi“, „Drąsos“, „Labiau pasitikėti savimi“, „Susikaupti“, „Būt pasiruošus tokiam darbui“, „Susikaupti“, „Susikaupti“, „Mokytis namuose atsakinėti į mokytojo klausimus ir nebijoti“, „Pripažinti klaidas ir iš jų mokytis“, „Pasitikėjimo savimi“, „Daugiau pasitikėti savo jėgomis“, „Nebijoti“, „Tikėti savimi ir palaikyti kitus“.

- **Nusiramino priemonės:** „Duotų raminaujančių daiktų“, „Kamuoliuko“, „Nusiramino“, „Bijosi nežinau ką daryti“, „Išmokti atsipalaiduoti“.

- **Palaikymas:** „Daugiau pasitikėjimo savimi ir mokytojų paskatinimo“, „Palaikymo“, „Kad mokytoja sakytų viskas bus gerai, tai pavyks ir t. t.“, „Mokytojų palaikymas“, „Mokytojų gailėstingumo“, „Mokytojų ir klasiokų palaikymo“, „Tiesiog reikia draugiškos šypsenos, patarimo“, „Kad mokytojas pasakytų viskas gerai mes tik mokomės“, „Klasės, mokytojo palaikymo“, „Padrąsinti mokinius“, „Artimųjų ir draugų palaikymo“, „Mokytojo palaikymo“, „Palaikymo nuo draugų ir mokytojų“.

- **Pagalba:** „Pagalbos daugiau“, „Pagalbos, muzikos“, „Lengvų klausimų“, „Kad klasiokai galėtų padėti arba mokytoja“, „Kad viskas būtų gerai“, „Chatgpt“, „Chat gpt“.

- **Tinkama aplinka:** „Kad mokytojai padėtų suprasti, o ne rektų ant vaikų“, „Norėčiau, kad klasiokai, jeigu tu suklysti, nesijuoktų“, „Kad nesišaipytų klasiokai“, „Mažiau kritikos ir kad klasiokai patylėtų“, „Kad nieks nesijuoktų“, „Atsiskaitinėti po pamokų“, „Daugiau drąsos ir, kad klasiokai nesijuoktų jai kažką blogai pasakau“, „Kad mokytoja nerektų“, „Kad mažiau kritikuotų klasiokai“, „Kad nereiktų stovėti prieš visą klasę“, „Būti klasėje tik su mokytoja“, „Neatsakinėt prieš“.

klasę...arba išvis neatsakinėt“, „Mažiau smerkimo“, „Kad nebūtų viešinami įvertinimai“, „Kad niekas nekritikuotų“, „Kad vaikai nesijuoktų“, „Kad klasiokai nesijuoktų“, „Kad mokytojas nerėktų“, „Kad mokytojos neskaitytų prie visos klasės“, „Mokyti ir priminti vaikams, kad juoktis iš klasioko nesėkmės yra blogai“, „Kad nebūtų kritikos“, „Atsakinėti mokytojai, o ne prie klasės“, „Kad nesijuoktų klasiokai“, „Tai kad klasiokai išklaustų ir tik šiek tiek pakritikuotų“, „Klasiokų nesišaipymo“, „Pagarbos, tylos“, „Pagarbos“.

• **Pažymio baimė:** „Neįvertinti pažymiu“, „Leisti pasitaisyti“, „Niekas nepadės, jei bus spaudimas gauti gerą pažymį“, „Kad tai nebūtų balams ar taškams“.

5. Rekomendacijos mokykloms

Pamokų planavimui:

1. Mokyklos lygmeniu suderinti atsiskaitymų kiekį ir namų darbų apimtį.
2. Kiekvieno mokomojo dalyko pirmojoje pusmečio (mėnesio) pamokoje kiekvienoje klasėje mokiniams pateikti mokyklos lygmeniu suderintą per pusmetį (mėnesį) privalomų atsiskaityti darbų sąrašą (su numatytu atsiskaitymų laiku) ir jį aptarti.
3. Daugiau dėmesio skirti kartojimui, prireikus organizuoti papildomas konsultacijas.
4. Prieš atsiskaitomąjį darbą iš anksto informuoti apie užduočių pobūdį, aprėptį ir reikalavimus jų atlikimui (galima aptarti ar atlikti panašias užduotis).

Pamokai:

1. Nekelti streso (neviešinti klaidingų atsakymų, nekritikuoti, negąsdinti pažymiu ir kt.).
2. Užtikrinti, kad mokiniui atsakinėjant bendraklasiai patylėtų ir nesijuoktų.
3. Padėti susikaupti, priminti mokiniams, kad atidžiai perskaitytų užduotis.
4. Nuraminti ir palaikyti emociškai (padrąsinantys žodžiai, antistresinių kamuoliukų ar žaisliukų-talismanų toleravimas, nusiramino technikos).
5. Priminti, kad klaida – mokymosi dalis, ir kad visada galima pasitaisyti.
6. Kartais per atsiskaitymus leisti naudotis vadovėliais, internetu, užrašais ar suteikti papildomo laiko užduotims atlikti.

Klasių valandėlėms:

1. Akcentuoti geros savijautos pagrindą (emocinis raštingumas ir savęs pažinimas, kokybiški santykiai, fizinis pagrindas (miegas, sveika mityba, judėjimas), veiklos prasmė ir tikslas, streso valdymas ir atsparumas).
2. Supažindinti ir mokyti įvairių nusiramino technikų, padėti suprasti, kaip išsirinkti asmeniškai tinkamus ir paveikius skirtingoms situacijoms tinkančius nusiramino būdus.
3. Mokyti mokytis: laiko planavimas, mokymosi stiliai.
4. Padėti suprasti, kaip nerimas prieš atsiskaitymus priklauso nuo asmeninių nuostatų, mokyti keisti požiūrį, stiprinti mokinių pasitikėjimą savimi.

Darbai su mokinių tėvais:

1. Supažindinti su tyrimo rezultatais (nenoras nuvilti tėvų – viena iš pagrindinių mokinių jaučiamo nerimo prieš atsiskaitymus ir baimės suklysti atsakinėjant priešasčių; mokinių mokymosi ir laiko planavimo svarba).
2. Organizuoti paskaitas apie vaiko geros savijautos užtikrinimą (laiko mokymuisi, poilsiui ir miegui planavimas, efektyvūs streso mažinimo būdai, judėjimo svarba ir kt.).