



Well School Tech

Guide to Wellbeing Management in Schools

Lithuania



Erasmus+

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

TURINYS

1. Savęs įsivertinimo vadovas mokytojui.....	3
1.1. Įvadas	3
1.2. Gerovės samprata	3
1.3. Ryšys tarp gerovės, mokymo ir mokymosi.....	4
1.3.1 Mokytojo gerovė.....	4
1.3.2 Gerovė ir mokymas.....	4
1.3.3 Gerovė ir mokymasis	5
1.4. Mokytojo kompetencija ir psichologinė gerovė.....	5
1.5. Mokytojo kompetencijų įsivertinimas.	7
1.5.1 Klausimynas subjektyviai mokytojo gerovei įsivertinti (TSWQ) (Renshaw, Long & Cook, 2015).....	7
1.5.2 Įveikos įvertinimas (Brief Cope)	7
1.5.3 Laiko valdymo klausimynas	9
1.5.4 Mokytojo Saviefektyvumo Įvertinimo Skalė Trumpoji forma (TSES-SF)	10
1.6. Mokinių gerovės stebėjimas ir vertinimas, kaip klasės valdymo pavyzdys.....	11
1.6.1 Mokinių gerovės vertinimo metodika (apklausa)	11
1.7. Kaip įvertinimas gali sustiprinti teigiamus pokyčius.....	12
2. Mokymosi aplinka.....	13
2.1. Mokymosi aplinkos organizavimas.....	13
2.1.1 Kaip mokymosi erdvės gali būti perrekonstruojamos.	13
2.2. Mokymosi erdvių dizainas: rekomendacijos mokyklų administracijai ir mokytojams	15
3. Gerovės vertinimas ir palaikymas mokyklose	18
3.1. Įvadas	18
3.2. Psichologinės gerovės mokykloje stebėseną ir vertinimas	18
3.3. Kontrolės priemonės	19
3.3.1 Kontrolės priemonės: Savęs vertinimo Klausimynas	19
3.3.2 Kontrolės Priemonės: Emocinio Intelektu Klausimynas	19
3.4. Vertinimo instrumentai: Empatijos klausimynas	24
3.5. Gerovė mokykloje: Metodai ir strategijos.....	24
4. Strategijos palaikančios tėvų dalyvavimą	36
4.1. Tėvų įtaka vaikų gerovei.....	36
4.2. Strategijos, skatinančios aktyvų tėvų dalyvavimą siekiant vaikų gerovės mokykloje.....	38
4.3. Tėvystės programos, skatinančios tėvų ir vaikų gerovę.....	40
5. Inovatyvi ugdymo praktika naudojant IKT ir multimedijas.....	45
5.1. Kodėl mokykloje reikalingos IKT?.....	45
5.2. IKT ir mokinių gerovė	46
5.3. IKT ir mokytojų ugdymoji praktika.....	47
Bibliografija.....	54
Priedas 1: Gerovės stebėsenos instrumentai.....	59
Priedas 2: Gerovė mokykloje: metodų ir strategijų pavyzdžiai.....	68

1. Savęs įsivertinimo vadovas mokytojui

1.1. Įvadas

Paauglystės laikotarpis raidos psichologijos teorijose yra periodas nuo 10 iki 20 metų. Šiuo laikotarpiu vyksta intensyvūs fiziniai, pažintiniai, socialiniai emociniai, moraliniai, asmenybiniai individo pokyčiai. Plečiasi žmogaus žodynas, lavėja vaizduotė, suvokimas, mąstymas tampa abstraktesnis, logiškas (Oleszkowitz, Senejko, 2015). Tiek vėluojantis, tiek spartus seksualinis individo vystymasis gali sukelti problemų paaugliui. Fiziologiniai, fiziniai kūno pokyčiai veikia ir individo savęs vertinimą, tai gali sukelti pasitenkinimą, tačiau ir nuvilti, sąlygoti vidinę sumaištį ir ambivalenciją. Padidėja individo jautrumas, emocinis labilumas, būdinga ir emocijų kaita, nerimas, vidinė sumaištis. Santykiais su tėvais taip pat labai keičiasi, padažnėja konfliktai. Jauno žmogaus gerovę labai veikia mokyklos aplinka, šeima, santykiai poroje.

Šis individo gyvenimas taip pat labai intensyvus mokymosi prasme. Mokytojo ir mokyklos įtaka šiuo gyvenimo periodu vaiko gerovei yra labai didelė. Kas yra gerovė, gerbūvis?

Tokios sąvokos kaip, psichinė gerovė, laimė, gyvenimo kokybė, pasitenkinimas gyvenimu yra dažnai vartojamos kaip sinonimai. Remiantis Pasauline Sveikatos Organizacija, gyvenimo kokybė yra subjektyvus individo suvokimas, vertinimas atsižvelgiant į tai, kokius individus kelia sau tikslus, kokie yra jo lūkesčiai, standartai, poreikiai. Pozityviosios psichologijos atstovai „gerą gyvenimą“ apibūdina, kaip optimalios kokybės gyvenimą. Gerbūvio, gerovės sąvoką labai sunku aiškiai apibrėžti, nes „geras gyvenimas“ skirtingiems žmonėms reiškia skirtingus dalykus. Gerovės samprata dažnai remiasi hedoniniu ir eudemoniniu požiūriu į gerovę. Remiantis pirmuoju konstruktu (hedoniniu) gerovė reiškia, psichologinę individo gerovę, kuri pasireiškia dideliu gyvenimo pasitenkinimu, dominuojančiais maloniais emociniais išgyvenimais, laimės jausmu. Kitas požiūris (eudemoninis) labiau akcentuoja vystymąsi, savirealizaciją ir susitaikymą. Ryff (1989) pasiūlytas modelis apima keletą aspektų gerovei apibrėžti, t. y. autonomija, gyvenimo prasmės įsisąmoninimas, vidinis kontrolės lokusas, asmenybės vystymasis, pozityvūs santykiai su kitais ir savęs priėmimas.

Remiantis Czapiński (2004) psichologinė gerovė yra daugiasluoksnis konstruktas. „Svogūno teorija“ apima sekančius sluoksnius. Giliausias yra „noras gyventi“, kuris yra nepriklausomas nuo sąmoningumo ir biologiškai determinuotas. Tarpinis sluoksnis reiškia bendrą individo pasitenkinimo gyvenimu jausmą, subjektyviai išgyvenamą gyvenimo vertę. Išorinis „svogūno“ sluoksnis atitinka einamuosius individo emocinius išgyvenimus, susijusiu su įvairiomis žmogaus santykių sferomis (pvz. mokykla, šeima). Seligman (2012) atkreipia dėmesį, kad gerovė yra „banguojantis“ konstruktas, kurį sudaro įsitraukimo išgyvenimas, malonios emocijos, prasmės išgyvenimas, pasiekimai ir santykiai su kitais.

1.2. Gerovės samprata.

Individo gerovės samprata skirtingai apibrėžiama skirtingose koncepcijose. Pasaulinė sveikatos organizacija akcentuoja psichologinės, socialinės ir aplinkos gerovės kompleksiskumą. Teorinis Ryff (1989) modelis, kuris yra naudojamas šiame vadove, reprezentuoja psichologinę individo sveikatą, teigiamą savęs vertinimą, asmenybinio vystymosi suvokimą, tikėjimą savo gyvenimo prasingumu bei įsitraukimą į teigiamus santykius su aplinkiniais, suvokimą, kad pats individas gali įtakoti ir keisti savo gyvenimą.

Pyhäntö, Soini and Pietarinen (2010, p.209): “psichologinės gerovės mokymasis mokykloje gali būti aktyvus, bendradarbiaujantis procesas, kuriame santykiai tarp individų yra nuolatos konstruojami ir

keičiami. Savo ruožtu, socialinis – psichologinis gerbūvis, kurį išgyvena mokyklos bendruomenė labai dideliu mastu veikia visus mokymosi lygmenis, pvz. gebėjimą susikoncentruoti ir stebėti aplinką, suvokti įvairias galimybes, interpretuoti atgalinį ryšį. (Bowen et al. 1998; Deci and Ryan 2002; Kristersson and Öhlund 2005; Morrison and Clift 2005; Deci & Ryan, 2001; Pallant and Lae 2002; Torsheim et al. 2001). Mokinių įsitraukimo ir įgalinimo procesai mokymosi eigoje yra labai priklausomi nuo tarpusavio santykių, santykių su mokytojais, jautimosi mokyklos bendruomenės dalimi, savęs vertinimo, jausmo, kad galiu kontroliuoti ir valdyti savo gyvenimą. Mokymas socialinės-psichologinės gerovės nėra tik tam tikrų žinių ir įgūdžių įgijimas, tai nuolatinis, interaktyvus procesas, kuris motyvuoja ir emociškai įtraukia (e.g., Lasky 2005; Nonaka and Nishiguchi 2001; Paavola and Hakkarainen 2005; Wenger 1998).

Konu and Rimpela (2002), pateikia „Gerovės Mokykloje Modelį“. Šiame modelyje yra naudojami siauresni kriterijai, išskirtinai susiję su mokyklos gyvenimu ir apibrėžiami keturiomis dimensijomis, susijusiomis su mokymu ir mokymusi bei išmokimu ir pasiekimais. Mokyklos sąlygos (susiję su „turiu“), socialiniai santykiai (susiję su „myliu“), savęs realizavimas, galimybė mokytis pagal savo gebėjimų lygį (susiję su „esu“) ir sveikatos aplinkybės.

1.3. Ryšys tarp gerovės, mokymo ir mokymosi

1.3.1 Mokytojo gerovė

Organizacijų psichologijoje yra pabrėžiama, kad darbuotojo gerovė yra labai svarbi sąlyga darbo kokybei, našumui ir produktyvumui užtikrinti. Darbuotojo gerovė lemia darbo streso lygį, nebuvimo darbe dienų skaičių. Demotyvuotas personalas dažniausiai būna neįsitraukęs į darbus, nepatenkintas ir labai dažnai meta darbą. Mokytojo pasitenkinimas gyvenimu labai stipriai veikia mokinių psichologiją. Emociškai išsekę mokytojai žymiai dažniau baudžia vaikus, reaguoja agresyviai, kenčia klasės klimatas bei mokyklos bendruomenės santykiai. Jennings and Greenberg (2009) prosocialios klasės modelyje išryškino mokytojo socialinių/emocinių kompetencijų ir gerovės svarbą, palaikant ir vystant santykius su mokiniais, vadovaujant klasės elgesiui, kuriant palankų mokymuisi klimatą, socialinių-emocinių programų įgyvendinimo kokybei.

Tomic and Brouwers (2004) patvirtina, kad mokytojo vaidmuo vaiko vystymosi procese yra ypatingai reikšmingas, todėl psichinė mokytojo gerovė labai svarbi. Mokytojo gerovė ir kompetencija yra susijusios su mokytojo pasitenkinimu darbu. Singh and Billingsley (1996) nurodo, kad stresas, perdegimas, perkrova darbu ir nepasitenkinimas darbe yra susiję su mokytojo „iškritimu“ iš darbo rinkos, tuo tarpu, kai administracijos palaikymas, adekvatus lūkesčiai, sumažėjęs streso darbe lygis motyvuoja mokytoją išlikti mokymosi veikloje. Scott and Dinham (2003) nustatė, kad mokytojo pasitenkinimas yra susijęs su studentų pasiekimais ir asmeniniu efektyvumo suvokimu.

Taigi, mokytojo gerovė yra priklausoma nuo mokytojo patiriamo pasitenkinimo darbu ir kompetencijų lygio, atitinkamai, žemas mokytojo gerbūvis gali nulemti stresą, kuris neigiamai veiks darbo rezultatus.

1.3.2 Gerovė ir mokymas

Mokyklų orientaciniai tikslai negali apibrėžti tik akademiniais pasiekimais, asmens gerovė, jos mokymasis ir kūrimas, taip pat turi būti labai svarbi mokymosi mokykloje dalis. Geras mokymas turi talpinti empatijos, pozityvių santykių konstravimo, stiprinti atsakingą pasirinkimo priėmimą, padėti mokiniams tvarkytis su iššūkiais ir problemomis, vystyti lyderio savybes. Kai mokytojai gerai išmano mokinių poreikius ir galimybes, kai žino, koks ir kada mokymasis stiprina vaikų gerovę, susidaro tinkamos sąlygos mokinių akademiniais bei asmens gerovės rodikliams gerinti. Mokytojai gali

stiprinti mokinių gerovės jausmą siekdami ir akademinį rezultatą. Pvz. mokydamas matematikos mokytojas gali padėti vaikams suprasti ir įvardinti savo emocijas, palaikyti vaikus, kai jie klysta, stiprinti ir mokyti nepasiduoti, kai jie stipriai nusivilia. Mokydamasis lyderiavimo, konsultuodamasis, profesiskai tobulėdamas mokytojas gali įgyti naujų mokymo metodų patirties bei suprasti, kaip jo taikomi metodai veikia mokinius (Waters, 2017).

1.3.3 Gerovė ir mokymasis

Ryšiai tarp akademių pasiekimų ir socialinių-emocinių kompetencijų buvo tiriami daugiau nei kelis dešimtmečius (Purkey, 1970). Lyginamosios studijos daugiau nei 200 mokyklų patvirtino, kad socialinių-emocinių įgūdžių mokymas reikšmingai įtakoja akademinį pasiekimą (CASEL, 2007, 2008). Barbara Frederickson's (2001) patvirtino, kad malonios emocijos labai pagerina pažintinius procesus vaikų mokymosi eigoje. Tyrimai patvirtino stiprius ryšius tarp emocinių pergyvenimų ir pažintinių procesų (dėmesio, atminties, sprendimo priėmimo) (Immordino-Yang, 2007). Slee et al. (2009) atlikę interviu su mokytojais, nustatė, kad 92% mokytojų iš 100 skirtingų mokyklų mano, kad vaikai, labiau pažengę socialiai ir emociškai lygmenyse, žymiai geriau pasiekia akademinį reikalavimų sferoje.

1.4. Mokytojo kompetencija ir psichologinė gerovė.

Yra eilė rizikos ir apsauginių veiksnių vertinant mokytojo gerovę. Darbinis stresas ir perdegimas yra esminiai rizikos faktoriai. Efektyvus mokytojas turi būti subrendęs kaip asmenybė, išmanyti eilę akademių dalykų ir ryši tarp jų, turėti gerą mentorių. Pastarieji faktoriai yra susiję ir su patiriamu stresu mokytojo darbe lygiu.

Yra išskiriami šie darbiniai stresoriai:

- Darbinė veikla
- Statusas organizacijoje
- Karjeros kelias
- Santykiai su darbdaviais
- Bendra organizacijos (mokyklos) politika, kultūra (Kowal, 2002).

Fizinė asmens savijauta, asmenybinė sąranga, intelektas ir temperamentas taip pat yra streso šaltiniai (Potocka, 2010).

Stresas yra susijęs ir su ištraukimu į darbą, pasitenkinimu darbu. Patiriamas mokytojo stresas gali įtakoti nedalyvavimo darbe dienų skaičių, perdegimą, distresą, nepasitikėjimą savimi, blogus darbinis santykius. Dėl streso yra patiriami nemaži nuostoliai, kai patyrę ir gabūs mokytojai palieka darbą. Perdegimo sindromas atsiranda, kai mokytojai labai ilgą laiką dirba patirdami aukštą streso lygį (Hamann & Gordon, 2000). Maslach (1999) patvirtina, kad perdegimo sindromas pasireiškia emociškai išsekimu, nepasitenkinimu savo darbo rezultatais ir kitais klinikiniais sutrikimais. Psichologinė asmens gerovė yra neigiamai susijusi su perdegimo sindromu. Perdegimo sindromas leidžia prognozuoti pačias įvairiausias asmens problemas, tiek profesiniame, tiek asmeniniame gyvenime. Tuo tarpu psichologinis asmens atsparumas, psichologinė gerovė prognozuoja teigiamas ateities perspektyvas (Kareaga, Exeberria, Smith, 2008).

Tarpe apsauginių faktorių didelę reikšmę užima asmenybinės charakteristikos ir gebėjimai įveikti stresą. Atsparumas, suprantamas kaip asmenybinis faktorius, įgalinantis žmogų sėkmingai įveikti

stresinius gyvenimo įvykius. Psichologinis atsparumas įgalina asmens atkaklumą ir lankstumą, sprendžiant gyvenimo problemas, įgalina individą veikti ir atsitraukti sudėtingose gyvenimo situacijose, padeda toleruoti nemalonių emocijų išgyvenimą. Labiau psichologiškai atsparūs žmonės yra labiau pozityvūs, labiau pasitiki savimi, efektyviau veikia, yra emociškai stabilesni, labiau ryžtingi, dažniau į gyvenimo sunkumus žiūri kaip į galimybę (Ogińska-Bulik, Juczyński 2008). (Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014).

Gebėjimas įveikti stresą yra vienas iš labai svarbių reikalavimų mokytojo asmenybei. Mokytojo darbas yra priskiriamas prie aukštos rizikos patirti stresą profesijū, bet darbo kaip sukeliančio daug streso suvokimas labai priklauso nuo patiriamos emocinės paramos lygio ir gebėjimų įveikti stresą. Įveikos gebėjimai ir socialinė parama ne tik mažina streso lygį, bet ir veikia aplinkos, kaip stresą keliančios suvokimą (Griffith et al., 1999).

Vienas iš labiausiai apleistų mokytojo rengimo aspektų yra tarpasmeninių santykių konstravimas, socialiniai, emociniai mokytojo gebėjimai. Mokytojų rengimui labai svarbus bendravimo teorijų ir praktinių bendravimo įgūdžių įgijimas: komunikavimas, motyvavimas, neverbalinė komunikacija, humoras (Morgan, 1989). Mokytojai turi kalbėti vaikams, jiems suprantama kalba. Ekspresyvi, tinkama verbalinė ir neverbalinė komunikacija turi padėti mokiniams geriau įsisavinti dalykus. Labai svarbūs asmeniniai įgūdžiai yra komunikuoti tokiu būdu, kad sugebėtum išlaikyti dėmesį, mokinių, kurių susidomėjimas tuo pačiu dalyku, medžiaga yra ne vienodas.

Empatija yra viena iš svarbiausių mokytojo tarpasmeninių santykių sferos kompetencijų: (Zakrzewski, 2013). Empatiški mokytojai pozityvesni savo pačių atžvilgiu, atviresni, dažniau giria ir palaiko mokinius, labiau skiria dėmesio mokinių idėjoms ir nuomonėms (Rogers, 1975). Empatija padeda geriau parinkti mokymo metodus, kas, atitinkamai, apsaugo nuo emocinio išsekimo (Kliś, Kossewska, 1997).

Mokytojui yra labai svarbu išlaikyti balansą tarp profesinio ir asmeninio gyvenimų. Tai nereiškia, kad reikia kategoriškai atskirti asmeninį ir profesinį gyvenimą, tai daugiau suprantama ir jaučiama kaip pilnatvė, balansas ir dermė tarp darbinio, šeimos ir asmeninio gyvenimo (Szymańska, Wolski, 2013).

Nilsson, Blomqvist and Anderson (2017) pabrėžia mokyklos administracijos indėlį, derinant mokytojų darbą ir mažinant mokytojų patiriamą darbinį stresą. Labai svarbu yra palankios darbo aplinkos sąlygos mokytojui, laiko vadyba mokykloje.

Efektyvi laiko vadyba yra labai svarbi pasitenkinimo darbu ir rezultatyvumo prielaida. Tyrėjai nurodė kaip svarbu atkreipti dėmesį į individualius mokytojų išteklius, kurie koreliuoja kartu su jų gyvenimo ir darbo pusiausvyra. Siekiant palaikyti mokytojų gyvenimo ir darbo kokybę, skatinti jų gerovę ir apsaugoti juos nuo išsekimo, mokyklos vadovybei yra siūloma sukurti palankią darbo aplinką su sustiprintais ištekliais (Szaban 2003, pp. 224-230). Kodėl tai svarbu mokytojams? Neefektyvus laiko planavimas trukdo atlikti darbinius įsipareigojimus, sumažina laiką skirtą poilsiui, didina patiriamą stresą, frustraciją, kuria darbinės nesėkmės. Laiko vadyba yra gebėjimas planuoti ir vykdyti planus, įsivertinti ir pasirinkti prioritetines sritis ir svarbiausius darbus (Dawidziuk, 2013).

Savarankiškumas ir pasitikėjimas savimi (saviefektyvumas) taip pat labai susiję su mokytojo gerove faktoriai. Tikėjimas savo sėkmingumu teigiamai koreliuoja su sveikatą palaikančiu elgesiu, neigiamai koreliuoja su psichologine įtampa, perdegimo sindromu (Łuszczynska, 2004; Skaalvik, Skaalvik, 2007).

Saviefektyvumas yra apibrėžiamas kaip individo įsitikinimai pasiekti norimų ar užsibrėžtų rezultatų (Bandura, 1994). Saviefektyvumas lyg tam tikra „tarpinė“ tarp užsibrėžtų tikslų ir pastangų tuos rezultatus pasiekti (Pervin, John 2002). Tai yra susiję su sėkme ir pralaimėjimu. Jei mokytojo saviefektyvumas žemas, jis dažnai išgyvens stresą ir patirs nesėkmes. Saviefektyvumas ir laukiami rezultatai yra skirtingi konstruktai (Chomeczyńska-Rubacha & Rubacha, 2006).

1.5. Mokytojo kompetencijų įsivertinimas.

Tyrimai rodo, kad gyvenimo sėkmė priklauso nuo sąmoningumo. Sąmoningumas padeda tinkamai nukreipti savo elgesį ir efektyviau suprasti kitų (Powell 2000). Siekiant tobulėti ir vystytis profesiskai ir asmenybiškai, mokytojui reikia žinoti ir savo trūkumus. Žemiau pateikiame instrumentus t. t. poreikiams ir silpnosioms pusėms įsivertinti.

1.5.1 Klausimynas subjektyviai mokytojo gerovei įsivertinti (TSWQ) (Renshaw, Long & Cook, 2015)

Tai 8 klausimų įrankis, vertinantis subjektyvią mokytojo gerovę. Susideda iš dviejų skalių: (1) Susietumo su mokykla (2) Mokymo efektyvumo. Subskalių balai gali būti vertinami atskirai arba susumuojami į bendrą gerovės balą. Tyrimais patvirtintas klausimyno pagrįstumas, vidinis patikimumas, nustatyta, kad klausimyno rezultatai nurodo streso, perdegimo, suvokiamos paramos iš mokyklos bendruomenės lygį. Klausimynas yra numatytas taikyti praktinėse sferose, atrankos ar darbo mokyklos organizacijose valdymo tikslais.

Lentelė Nr. 1.

<i>Instrumento pavadinimas</i>	Klausimynas subjektyviai mokytojo gerovei įsivertinti (TSWQ)
<i>Autoriai:</i>	T.L. Renshaw, C.R. Long, & A. Cook.
<i>Matavimai</i>	Atsakymai pasirenkami skalėje nuo 1 iki 4 (nuo “beveik niekada” iki “beveik visada”) Instrukcija: Žemiau yra pateikti klausimai jūsų kaip mokytojo patirčiai vertinti. Perskaitykite juos skaičiumi nuo 1 iki 4. 1. Jaučiuosi, kad priklausau šiai mokyklai. 2. Galiu mokykloje būti tikroju savimi. 3. Esu sėkmingas mokytojas. 4. Man gerai sekasi padėti mokiniams įsisavinti naujus dalykus. 5. Žmonės šioje mokykloje rūpinasi manimi. 6. Kaip mokytojas pasiekiau tikrai daug. 7. Mokykloje su manimi elgiasi pagarbiai. 8. Jaučiu, kad mano mokymas yra padedantis ir efektyvus.
<i>Rezultatų sumavimas</i>	Susietumo su mokykla skalė: klausimai 1, 3, 5, 7 Mokymo efektyvumo skalė: 2, 4, 6, 8 Didesni balai atspindi didesnę mokytojo gerovę
<i>Šaltiniai</i>	http://tylerrenshaw.com/tswq Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. <i>School Psychology Quarterly</i> , 30, 534-552. doi:10.1037/spq000008

1.5.2 Įveikos įvertinimas (Brief Cope)

Įveikos įvertinimas yra suaugusiems skirtas instrumentas. Dažniausiai metodas yra skirtas įvertinti netinkamas įveikos strategijas. Skalę sudaro 28 teiginiai, kurie apima 14 įveikos strategijų (2 teiginiai

kiekvienai strategijai): Savęs išblaškymas, Aktyvi įveika, Neigimas, Alkoholio ar kt. vartojimas, Emocinė parama, Instrumentinė parama, Elgesio atmetimas, Ventilacija, Pozityvus įprasminimas, Planavimas, Humoras, Priėmimas, Religija, Savęs kaltinimas (Carver, 1997) (žr.: Lentelė Nr. 2).

Lentelė Nr.2.

<i>Instrumento pavadinimas</i>	Įveikos įvertinimas
<i>Autorius:</i>	C. S. Carver
<i>Klausimai ir įvertinimas</i>	<p>Instrukcija: klausimai yra skirti įvertinti, kokias strategijas jūs naudojate, kuomet susiduriate su stresinėmis gyvenimo situacijomis. Yra daug būdų problemoms, gyvenimo sunkumams spręsti. Skirtingi žmonės naudojami skirtingomis problemų sprendimo strategijomis, tačiau mus domina, kokiomis naudojate jūs. Jums nereikia vertinti, ar tos strategijos yra veiksmingos, jums reikia tik nurodyti, ar jūs jomis naudojate. Pasistenkite atsakyti kuo nuoširdžiau. Kiekvieną atsakymą įvertinkite skalėje nuo 1 iki 4. 1 – “niekada taip nedarau”; 2 – “šiek tiek man būdinga”; 3 – “vidutiniškai dažnai tai darau”; 4 – “dažnai tai darau”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aš dirbu ar užsiimu kita veiklą, tam, kad užsimirščiau dėl tam tikrų dalykų. 2. Aš stengiuosi susikaupti, sutelkti savo pastangas ir kažką daryti dėl situacijos, kurioje esu. 3. Aš sakau sau „tai nėra tikra“. 4. Aš naudoju alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas, kas pasijusčiau geriau. 5. Aš gaunu emocinę paramą iš kitų. 6. Aš pasiduodu, kai stengiuosi įveikti sunkumus. 7. Aš imuosi veiksmų, kad pagerinčiau situaciją. 8. Aš atsisakau pripažinti tai, kas vyksta. 9. Aš kalbu apie sunkumus, kad palengvinčiau savo emocinę būseną. 10. Aš gaunu pagalbą ir patarimus iš kitų žmonių. 11. Aš naudoju alkoholį ar kitas medžiagas, kad įveikčiau sunkumus. 12. Aš stengiuosi pervertinti įvykius, keisti savo požiūrį į situaciją, vertinti pozityviau. 13. Aš kritikuoju save. 14. Aš stengiuosi rasti strategiją dėl to, ką aš darau. 15. Aš susilaukiu užuojautos ir supratimo iš kitų. 16. Aš pasiduodu ir nesistengiu įveikti problemos/užduoties. 17. Aš stengiuosi išvelgti ir ką nors gero vykstančiuose sunkumuose. 18. Aš mėgstu pajuokauti, iškilus problemoms. 19. Aš stengiuosi mažiau galvoti apie problemas, pvz. einu į kino filmus, žiūriu TV, skaitau, svajoju, miegu, apsipirkinėju. 20. Stengiuosi priimti realybę tokią, kokia ji yra. 21. Aš išreiškiu savo nemalonius jausmus. 22. Aš stengiuosi rasti paguodą religijoje ar dvasinėse praktikose. 23. Aš stengiuosi gauti patarimus dėl to, ką man daryti. 24. Aš mokausi gyventi su sunkumais, kurie iškyla. 25. Aš daug galvoju, kokius žingsnius priimti, kai sprendžiu problemas. 26. Aš kaltinu save dėl to, kas atsitiko. 27. Aš meldžiuosi arba medituoju. 28. Aš juokuoju iš susiklosčiusios sudėtingos situacijos.

<i>Rezultatų vertinimas</i>	Savęs išblaškymas, teiginiai 1, 19; Aktyvi įveika, 2, 7; Neigimas 3,8; Alkoholio ar kt. vartojimas 4, 11; Emocinė parama, 5, 15; Instrumentinė parama, 10, 23; Elgesio atmetimas, 6, 16; Ventilacija, 9, 21; Pozityvus įprasminimas, 12,17; Planavimas, 14, 25; Humoras: 18, 28; Priėmimas, 20, 24; Religija, 22, 27; Savęs kaltinimas 13, 26.
<i>Šaltiniai</i>	www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/scIBrCOPE.html Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. <i>International Journal of Behavioral Medicine</i> , 4, 92-100

1.5.3 Laiko valdymo klausimynas

Klausimynas apima skirtingas sritis, susijusias su laiko valdymo gebėjimais (žr. lentelė 3)

Lentelė Nr.3.

<i>Instrumento pavadinimas</i>	Laiko valdymo klausimynas
<i>Autoriai:</i>	Advance Corporate Training
<i>Klausimai ir įvertinimas</i>	<p>2 = Visada ; 1 = Kartais; 0= Niekada. Rezultatai yra susumuojami.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aš atlieku veiksmus, pagal iš anksto sudarytus prioritetus _____ • Aš pabaigiu tai, ką reikia padaryti tą pačią dieną. _____ • Susitarimus visada įvykduoju laiku. _____ • Jaučiu, kad tinkamai išnaudoju laiką. _____ • Susitvarkau su nemaloniomis užduotimis, jų neatidėliodamas. _____ • Aš verčiu save planuoti savo laiką. _____ • Aš skiriu pakankamai laiko planavimui. _____ • Aš pasirengiu dienos ar savaitės darbų planą. _____ • Aš susidėliuoju darbus pagal svarbą, ne pagal tai, kiek skubu juos atlikti. _____ • Aš sugebu pabaigti darbus laiku be skubėjimo. _____ • Laiku pabaigiu skaityti ir vertinti numatytus darbus. _____ • Man pavyksta išvengti trukdžių, atliekant nuplanuotus darbus _____ • Aš sugebu negaišti laiko nereikšmingiems dalykams. _____ • Darbui skiriu pakankamai laiko. _____ • Savaitės eigoje aš planuoju laiką poilsiui ir susitikimams su draugais. _____ • Aš pasirengiu savaitės planą, kuriame valandomis fiksuoju savo darbus. _____ • Pačius svarbiausius darbus pasistengiu atlikti tuo metu, kai esu darbingiausias. _____ • Bendradarbiaudamas su kitais aš maksimaliai išnaudoju laiką. _____ • Periodiškai aš patikrinu, kiek mano veiklos atitinka norimus tikslus. _____ • Aš metu nerezultatyvias veiklas ir praktikas, stengiuosi negaišti savo laiko. _____ • Aš valdau savo gaunamų skambučių srautą, kad išvengčiau trukdymų. _____ • Aš vertinu savo darbą pagal tai, kokių rezultatų pasiekiau, o ne pagal tai, kiek laiko prie kokio darbo sugaišau. _____ • Savo veiklą labiausiai planuoju aš, o ne kiti žmonės ar kt. aplinkybės. _____ • Aš aiškiai žinau, ko noriu pasiekti ateinančią ketvirtį. _____ • Esu patenkintas, kaip išnaudoju savo laiką. _____

<i>Rezultatų skaičiavimas</i>	Rezultatai yra sumuojami: Nuo 45 iki 50: Jūsų laiko planavimas yra puikus. 38 - 44: Turite gerus laiko planavimo įgūdžius. 30 - 37: Pakankamai gerai valdote savo laiką, bet kartais jaučiatės priblokštas. 25 - 36: Jūsų karjera jums kelia stresą ir mažina pasitenkinimą, turite labiau planuoti savo laiką. Mažiau nei 25: Turite labiau pasistengti dėl savo laiko planavimo įgūdžių.
<i>Informaciniai šaltiniai</i>	http://www.act.edu.pl/testy---sprawdz-sie

1.5.4 Mokytojo Saviefektyvumo Įvertinimo Skalė Trumpoji forma (TSES-SF)

Mokytojo saviefektyvumas yra įsitikinimai apie savo galimybes įtakoti studentų mokymąsi, dirbti su mokiniais, kurie yra sudėtingo elgesio ir menkai motyvuoti. Šis klausimynas prašo mokytojų įvertinti jų gebėjimus skirtinguose mokymo proceso sferose: reikalavimų mokiniams suformulavimo; mokinių įtraukimo, vadovavimo klasei (Tschannen-Moran, Hoy, A., 2001); (žr. lentelė 4).

Lentelė Nr.4.

<i>Instrumento pavadinimas</i>	Mokytojo Saviefektyvumo Įvertinimo Skalė Trumpoji forma (TSES-SF)
<i>Autoriai:</i>	Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A.
<i>Įvertinimas/Klausimai ir skalės</i>	<i>Instrukcija:</i> Prašau įvertinkite kiekvieną klausimą, atsižvelgdamas į savo patirtį devynbalėje sistemoje. 1 – reiškia „visiškai netinka“, 9 – „labai tinka“ „A Great Deal“. Pildydami klausimyną, atsižvelkite į savo gebėjimus, resursus ir galimybes, kurie šiandien galioja jūsų darbo vietoje. 1. Kaip efektyviai jūs gebate kontroliuoti griauančią elgesį klasėje? 2. Kaip stipriai jūs gebate motyvuoti mokinius įsitraukti į mokyklos gyvenimą ir mokymąsi? 3. Kaip efektyviai jūs galite nuraminti studentus, kai jie elgiasi destruktiviai ar triukšmauja? 4. Kiek stipriai jūs prisidedate prie mokinių to, kad mokiniai mokymąsi vertintų kaip vertybę? 5. Kiek jūs sugebate formuoti, pateikti gerus klausimus mokiniams? 6. Kiek nuo jūsų priklauso, kad mokiniai laikytųsi klasės taisyklių? 7. Kiek jūs galite prisidėti, kad mokiniai tikėtų savo sėkme mokymosi metu? 8. Kaip efektyviai jūs parenkate vadovavimo klasei strategijas, dirbdami su skirtingomis mokinių grupėmis? 9. Kokio lygio įvairias mokinių vertinimo strategijas/metodikas naudojate? 10. Kiek daug pavyzdžių, paaiškinimų jūs naudojate, kai mokiniai būna pasimetę ir ne visai gerai suvokia mokomosios medžiagos esmę? 11. Kiek daug jūs galite prisidėti prie pagalbos šeimai, kad vaikams sektųsi mokykloje? 12. Kaip gerai jūs esate įvaldę skirtingas mokymo technikas savo praktikoje?
<i>Rezultatų vertinimas</i>	Mokinių įtraukimo, klausimai Nr. 2, 4, 7, 11 Reikalavimų mokiniams suformulavimo Nr. 5, 9, 10, 12 Vadovavimo klasei Nr. 1, 3, 6, 8

	Didesni įvertinimai atspindi didesnį mokytojo saviefektyvumą.
<i>Šaltiniai</i>	http://wmpeople.wm.edu/site/page/mxtsch/researchtools Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. <i>Teaching and Teacher Education</i> , 17, 783-805.

Mokytojams, kurie nori daugiau pasigilinti į mokytojo gyvenimo kokybės mokykloje įvertinimus, rekomenduojame [Autentiškos Laimės tinklalapij](#): tai yra Pensilvanijos universiteto internetinis puslapis įkurtas Pozityviosios psichologijos centro, kuriam vadovauja Dr. Martin E. P. Seligman.

1.6. Mokinių gerovės stebėjimas ir vertinimas, kaip klasės valdymo pavyzdys.

Mokytojo darbe labai svarbu rūpintis tiek savo, tiek mokinių gerove. Užčiuopus sunkumus (pvz. nepatenkinamus santykius klasėje), kuo anksčiau, galima reikšmingai prisidėti prie mokinių psichologinės gerovės. Tam reikia nuolatos vystyti tinkamą mokymosi aplinką, organizuoti darbinis susitikimus, edukacinius užsiėmimus, vystant mokinių socialinį-emocinį intelektą.

Mokytojas, kuris žino savo mokinių silpnąsias vietas ir problemas, gali ieškoti būdų toms problemoms spręsti ir palengvinti mokymosi problemą. Yra įvairių įrankių įvertinti klasės problemoms.

1.6.1 Mokinių gerovės vertinimo metodika (apklausa)

Apklausa susideda iš dviejų dalių. Pirmoji dalis apima klausimus, susijusius su mokinių pasitenkinimu įvairiose gyvenimo srityse. Kiekvienas klausimas vertinamas 10 balų skalėje, kurioje 1 reiškia „labai stipriai nesutinku“, o 10 – „labai stipriai sutinku“. Mokiniai gali gauti nuo 4 iki 40 balų. Kuo didesni įvertinimai, tuo didesnis mokinio pasitenkinimas gyvenimu. Antra klausimyno dalis apima socialinio gyvenimo sritį, kurioje atsiskleidžia mokinių gebėjimai įveikti sudėtingas gyvenimo situacijas. Mokiniai vertina savo sugebėjimus lygiai tokiu pačiu principu. Jie gali surinkti nuo 7 iki 70 balų. Pilotiniuose tyrimuose, kurios imtis buvo lenkų paauglių grupė buvo pasiekti aukšti skalių patikimumo įverčiai (Kossakowska, Zadworna-Cieślak, 2017).

Klausimynas yra tam tikras diagnostinis instrumentas, probleminėms mokinių sritims identifikuoti (žr. Lentelė Nr. 5).

Lentelė Nr.5.

<i>Instrumento pavadinimas</i>	MOKINIŲ GEROVĖS VERTINIMO METODIKA (apklausa)
<i>Autoriai:</i>	Zadworna-Cieślak, M.; Kossakowska, K.
<i>Įvertinimas/ Klausimai ir skalės</i>	<i>Klausimyną sudaro 11 teiginių, kuriuos mokiniai įvertina 10 balų sistemoje</i> <i>Instrukcija: Prašau dešimties balų sistemoje įvertink, kiek stipriai kiek tu esi patenkintas savo gyvenimu, atitinkamai pagal pateiktus klausimus:</i> 1. Apskritai, esu patenkintas savo gyvenimu. 2. Esu laimingas savo padėtimi, situacija mokykloje. 3. Esu laimingas savo šeimoje. 4. Esu laimingas savo santykiais su bendraamžiais. <i>Instrukcija: Naudodamasis 10 – bale sistema (nuo 1 iki 10), įvertink, kiek stipriai tu sutinki ar nesutinki su žemiau esančiais teiginiais:</i> 5. Mano aplinkoje yra žmonių, kurie manęs išklauso mane, kai noriu pasikalbėti. 6. Aš susitvarkau su iškylančiomis problemomis ir sunkumais. 7. Aš retai konfliktuoju su savo mokytojais.

	8. Mano bendraamžiai priima mane tokį kokį esu. 9. Aš visada galiu pasitikėti savo šeimos parama. 10. Sunkiose situacijose aš dažniausiai žinau, kaip man elgtis. 11. Kai jaučiu stresą, aš galiu susitvarkyti su juo
<i>Rezultatų įvertinimas</i>	Mokiniai gali gauti nuo 4 iki 40 taškų už pirmos grupės atsakymus. Nuo 7 iki 70 taškų už antrą klausimyno dalį. Kuo didesnis įvertinimas, tuo didesnis mokinių pasitenkinimas gyvenimu, tuo efektyviau jie funkcionuoja socialinėse situacijose.

1.7. Kaip įvertinimas gali sustiprinti teigiamus pokyčius

Streso prevencija ir žmogaus gerovės stiprinimas mokytojo profesijoje turi aprėpti eilę mokyklos gyvenimo lygmenų. Mokykloje veikiančios streso įveikos programos turi būti paremtos analize tiek atskirų individų, tiek ir visos organizacijos poreikių ir santykių. Prevencija turi būti nukreipta į gerovės stiprinimą, ne tik į problemų sprendimą. Darbuotojai turėtų būti įsitraukę į prevencinių programų kūrimą, diegimą ir vertinimą. Prevencinis darbas turi apimti sekančius lygmenis: formalų, socialinį ir individualų (Zadworna-Cieślak, Zbonikowski, 2016).

Formalus prevencijos lygis turi apimti švietimo sistemos vadovų, lyderių, aukščiausio lygio darbinųjų grupių darbą tikslu, stiprinti sąmoningumą ir vystyti projektus, kurie stiprintų mokytojų ir mokinių resursus spręsti problemas. Mokytojų profesiniame rengime turi būti numatyta programa apie gebėjimus efektyviai dirbti organizacijoje.

Socialinis lygmuo turi apimti veiksmus, susijusius su poveikiu mokytojų, mokinių, mokinių tėvų ir kitų bendruomenės narių socialiniam gyvenimui. Šios prevencijos priemonių paskirtis turi būti padėti išvengti „perdegimo“, stiprinti bendravimo įgūdžius, bendradarbiavimą, teikti emocinę paramą. Turi būti atsižvelgta į tai, kad prevencinis darbas su vaikais, kurie patenka į rizikos grupę, netiesiogiai apsaugo mokytojus nuo psichologinio išsekimo ir perdegimo.

Individualus lygmuo turi atliepti mokytojų poreikius. Šis prevencinis darbas yra tinkamas atlikti švietėjiškų paskaitų forma, kuomet mokytojams nereikia užimti aktyvios rolės. Tačiau švietėjiškas darbas neišvengiamai turi paliesti ir gebėjimų, kurie reikalingi tarpasmeniniams santykiams kurti vystymą:

- Sąmoningumas apie savo vertybes, poreikius, elgesio modelius.
- Įsivaizdavimas, geresnis „gero“ mokytojo, „sėkmingo“ mokytojo vaizdo suvokimas.
- Motyvavimas keistis, augti, mokytis.
- Pasitikėjimo, atvirumo, optimizmo, atsparumo streso didinimas.

Aprašyta prevencinė strategija kaip pozityvaus mokymo praktika yra vadinama „Matoma Gerovė“ (angl. ‘Visible Wellbeing™’ (VWB) – integruoja pagrindines pozityvaus mokymo sritis: matomas mąstymas ir matomas mokymas. Ši prieiga yra tam tikra nuosekli tvarka, kuri apima nuolatinį švietimo lyderių darbą įtvirtinant tinkamas strategijas, kurias nuosekliai taiko mokytojai siekdami kiekvieno gerovės (Walters, 2017).

2. Mokymosi aplinka

2.1. Mokymosi aplinkos organizavimas

Mokyklos aplinkos turi labai aiškiai atitikti vaikų poreikius, būti ypatingai lanksčios. Geriausias mokymas apima grupių darbą, visos klasės ir individualų mokymą. Erdvės, baldai turi turėti savybę būti greitai perrekonstruojamos, atitinkamai pagal mokytojo pasirinktą darbo metodą.

2.1.1 Kaip mokymosi erdvės gali būti perrekonstruojamos.

Žemiau pateikiamos bendros rekomendacijos, remiantis Vaikui Draugiškos Mokyklos Vadovu (UNICEF, 2009).

Klasėms:

Šviesa, oras, saulė, drėgnumas: Klasėse turi būti tinkama oro cirkuliacijos sistema. Tam, kad klasėse būtų pakankamai šviesu apie 20 proc. klasės sienų turi sudaryti langai. Klasės turi būti pakankamai apsaugotos nuo tiesioginės saulės šviesos ir atspindėjimo.

Spalvos: medžiagos turi būti šviesių, natūralių spalvų, priklausomai nuo vietinės kultūros. Išsaugant natūralumą, jautumą apdailai gali būti naudojama ir natūrali mediena. Pagyvinti erdvę, tam tikriems akcentams gali būti naudojamos ir ryškios spalvos. Mokymosi erdvės turi būti šviesios, gyvos, ne tamsios ar nuobodžios.

Dydis ir erdvė: klasės gali skirtis savo dydžiu, priklausomai nuo mokymosi metodo, dėstomo dalyko. Mokytojai turi turėti galimybę pasirinkti tinkamą erdvę.

Lanksčios erdvės: lanksčios erdvės turi padeda mokytojui stiprinti mokinių įsitraukimą tiek į formalų, tiek ir neformalų mokymą. Atviros erdvės „už mokyklos sienų“ padeda vaikams geriau pailsėti pertraukų ir kito laisvo laiko metu. Erdvės turi būti pritaikytos mokiniams su judėjimo sunkumais.

Įėjimas: tiesus išėjimas iš klasės į lauką padeda mokytojui išnaudoti atviras erdves mokymuisi, tačiau turi išlikti vidiniai koridoriai, jungiantys patalpas mokyklos viduje.

Saugumas: svarbu turėti permatomų „sienų“, kad daugiau žmonių galėtų stebėti erdves. Patalpų uždarymas sudaro sąlygas patyčios ar kt. destruktinio elgesio paraiškoms pasireikšti. Atvirumas ir matomumas apsaugo kiekvieną.

Mobilūs baldai: išmontuojami baldai padeda mokiniams ir mokytojams pasirinkti įvairius mokymosi ir buvimo kartu būdus.

Daiktų talpyklos: mokiniai turi turėti galimybę saugiai pasidėti įvairius daiktus, krepšius, drabužius, mokymosi priemones.

Erdvės neformaliam mokymuisi: Kai vaikai gali lengvai patekti iš klasės į lauką, tai padeda jiems atsipalaiduoti, pailsėti. Lauko erdvės padeda geriau organizuoti neformalų ugdymą. Lauko erdvės gali būti išnaudojamos žaidimo aikštelėms, inscenizacijų kūrimui, sodininkystei ir kt. įvairioms mokymosi veikloms.

Rekreacinė erdvė: kiekvienoje mokykloje turi būti erdvės populiarioms sporto rūšims, žaidimams ar kultūrinėms veikloms (drama, dainavimas, šokiai). Vaikai gali turėti erdvės gulėti ar kitaip laisvai atsipalaiduoti, kol ilsisi ar klausosi instrukcijų.

Multifunkcinė atviroji scena: kai įmanoma naudoti, lauko scenos puikiai tinka klasės vaidinimams ar kitokiems pasirodymams rengti bei kitiems svarbiems mokyklos renginiams, dienoms organizuoti.

Modernios mokyklos perspektyva

Naujausias požiūris į tinkamas mokyklos erdves, kurios užtikrintų mokyklos bendruomenės narių gerovę, apima tris lygmenis: tinkamumą žmogaus sveikatai, orientuotą į žmogaus individualumą, žmogaus motyvavimą ir stimuliavimą (Barett, P. et al., 2015):

1. Natūralumas, šviesa, temperatūra, drėgmė;
2. Individualumo vertinimas: lankstumas, nuosavybė, ryšiai;
3. Stimuliacija: tinkamas šviesos, sudėtingumo lygis.

Natūralumas

Šviesa:

Stiklinės zonos: optimalus variantas yra natūralus klasių apšvietimas, kai yra galimybė kontroliuoti tiesioginės saulės šviesos patekimą į klasę. Kadangi yra naudojami projektoriai, išmaniosios lentos apsauga nuo tiesioginių saulės spindulių yra labai svarbi.

Dirbtinis apšvietimas: yra būtinas tam, kad papildytų klasės apšvietimo galimybes.

Akinimo efekto kontrolė: Žaliuzės bei kt. papildomos užstojančios saulę priemonės yra labai svarbios tinkamos šviesos parinkimo klasėje dalis.

Oro kokybė

Kontroliuojama ventiliacija: langai, net ir viršutiniai turi gerai atsidarinti. Žaliuzės neturi mažinti ventiliavimo funkcijų.

Mechaninė ventiliacija: turėtų pagerinti natūralios ventiliacijos galimybes, jei yra poreikis.

Kambario tūris: didelėse patalpose sunkiau yra palaikoma gera oro kokybė.

Temperatūra

Centrinis šildymas: Optimalu, kai skirtingos patalpos turi galimybę reguliuoti šildymą, pagal atitinkamus poreikius.

Apsauga nuo saulės: Kuomet patalpos neturi apsaugų nuo tiesioginių saulės spindulių, jose daug sunkiau kontroliuoti temperatūrą.

Garsas

Išoriniai garsai

Vidinis garsas: nuo pašalinių triukšmų gali apsaugoti kiliminės dangos ar guminiai lipukai ant baldų „kojų“.

Patalpos forma: kuo arčiau mokiniai yra prie mokytojo, tuo geriau jį girdi. Jei patalpa yra koridoriaus formos, gale sėdintys labai prastai girdės mokytoją.

Natūralumo tendencija

Gamtos vaizdai. Langai turi būti vaikų akių lygyje, kad jie galėtų pailsėti stebėdami gamtą.

Prieiga prie gamtos: vaikams padeda, jei jie lengvai gali patekti iš klasės į atvirą erdvę.

Natūralūs elementai: augalai ar mediniai baldai.

Lankstumas

Pertraukų erdvės: Klasės, kuriose yra aiškiai suskirstytos poilsio erdvės teigiamai veikia mokymąsi, jos yra pranašesnes už poilsio erdves koridoriuose už klasės zonos ribų.

Saugyklos: Jos neturi užimti labai daug mokymosi erdvės, gerai, jei jos būna įrengtos koridoriuose.

Mokymosi erdvės: Mažesniems vaikams yra reikalingos erdvės labiau pritaikytos bendrai veiklai, didesniems vaikams reikia individualesnei veiklai pritaikytų užduočių.

Patalpų forma: Kvadratinės formos mokymosi erdvės labiau tinka vaikams, kai norime išskaidyti patalpą. Grindų dangos įvairovė gali padėti išskaidyti erdvę.

Sienų erdvė: Sienos taip pat gali būti puikiai išnaudojamos turinio rodymui ar mokinių darbų iškabinimui.

Individualizacija

Nuosavybė

Patalpos dizainas: jei klasė turi t. t. išskirtinį dizainą, ar ji atspindi artimus jos mokinių polinkius, ji tampa patrauklesnė.

Objektų išdėstymas: mokinių darbai viešai eksponuojami klasės erdvėje.

Mokinių nuosavybę žymintys elementai: pvz. paltų kabyklos, suolų ar kėdžių pažymėjimai.

Baldai ir kita įranga: vaiko poreikius atitinkantys baldai.

Kėdės ir suolai: patogūs vaikams.

Ryšys

Koridorių ilgis: didesni koridoriai leidžia laisviau prasilenkti bei sumažina konfliktinių situacijų pavojų.

Orientacija koridorių: gerai jei koridoriuose yra pakankamai nuorodų į tam tikras patalpas ir iškabos ant t. t. patalpų.

Stimuliacija

Optimalus sudėtingumo lygis

Aiškus skirtumas tarp grindų dangos ir sienų: kad vaikams padėtų išlaikyti tinkamą protinio darbingumo lygį, bet netrukdytų išsaugoti tvarkos jausmą.

Įvairovė vaizdinės medžiagos: eksponuojamos medžiagos įvairovė turi būti labai aiškiai ir konstruktyviai išdėstyta bei neužimti daugiau nei 80 proc. visos sienų erdvės.

Optimalus spalvų parinkimas

Sienų spalvos: labiausiai tinka šviesios sienos, jas gali pagyvinti kelios ryškiai nudažytos sienos.

Papildomi spalvų elementai klasėje: ryškesni elementai klasėje, pvz. žaliuzės, foteliai ar kt. gali labai pagyvinti erdvę ir skatinti stimuliavimą.

2.2. Mokymosi erdvių dizainas: rekomendacijos mokyklų administracijai ir mokytojams

Jaukios ir įtraukiančios mokymosi erdvės sukūrimas

Mokytojas turi tinkamai parengti ir dekoruoti klasę. Aplinka turi stiprinti vaikų įsitraukimą ir jų komforto būseną, tiek pat kiek ir pats mokytojas. Vaikai yra labai jautrūs klasės atmosferai. Klasės aplinka turi būti jauki ir kviečianti.

Tinkamai parinktos klasės dekoracijos gali padėti jaustis saugiai ir jaukiai. Raudonos ir oranžinės spalvos gali erzinti mokinius, tuo metu mėlynos ir žalsvos gali padėti nusiraminti. Augalai, minkšti baldai, pagalvės taip pat padeda mokiniams jaustis jaukiau ir patirti didesnę komfortą.

Baldų ir dekoracijų išdėstymas taip pat labai svarbu, gerai, kai yra galimybė perkonstruoti kambarį. Baldai ir įranga turi būti patogūs naudoti. Yra skiriama daugiau dėmesio statyti naujiems mokyklų statiniams, vietoje senųjų rekonstrukcijos.

Kuomet stalai yra išdėstomi tvarkingomis eilėmis, galima lengviau judėti klasėje, tačiau ratu išdėstyti suolai, sukuria jaukesnę atmosferą. Mokytojai naudoja ir puslankį ar sujungia suolus į atskiras grupes, kai siekia užtikrinti efektyvesnę mokinių tarpusavio bendradarbiavimą (1 paveikslėlis).



1 pav. Mokymosi erdvės klasėje organizavimas (šaltinis: <http://www.learnnc.org/>)

Moksleivių emocinės gerovės palaikymas išnaudojant internetinę erdvę

Internetinė mokymosi erdvė mokykloje taip pat turi būti planuojama. 21 am. internetinės erdvės įgalina labiau apjungti mokyklą, mokinių namus ir mokymąsi kitose bendruomeninėse erdvėse. Tai įgalina praplėsti mokymosi erdves, vystyti mokymąsi be sienų. Labai greitai pokyčiai technikos pasaulyje mokytojus ragina dažnai pervertinti ir keisti technologijų panaudojimą mokymosi procese. Naujosios technologijos gali stipriai pagerinti mokinių gerovę.

1. Šiltos ir stimuliuojančios mokymosi erdvės yra:

- patogios, kūrybiškos ir linksmos;
- maksimaliai išnaudota šviesa ir ventiliacija;
- kūrybiškos spalvos, medžiagos ir formos;
- formaliam ir neformaliai mokymuisi skirti baldai ir įranga;
- socialinės erdvės ir naujos technologijos.

2. Akustika ir apšvietimas papildo mokymąsi:

- garsą absorbuojančios grindų, sienų ir lubų dangos;
- pilnas apšvietimas bendrųjų mokymosi erdvių;
- specializuotas apšvietimas ir garsas specialiosioms erdvėms (skirtoms vizualiniam menui, bibliotekai, skaitymo zonoms ir socialinėms erdvėms);
- programuotas, nuotolinis ir žmogaus rankos valdymas.

3. Baldai gali būti perstatomi skirtingoms veikloms atlikti:

- atlikti baldų funkciją;
 - pritaikomi, išardomi ir mobilūs;
 - padidinami ir suardomi;
 - patogūs baldai.
4. Technologijos palaiko ryšius tarp mokymosi erdvių:
- bevielis internetas, prijungimo stotelės;
 - liečiamieji ekranai;
 - interaktyvūs mokymosi paviršiai, susiję su mobiliais įrenginiais;
 - galimi naudoti atvirose erdvėse.
5. Technologijos atliepia skirtingo amžiaus, galimybių individų poreikius:
- darbiniai stalai pritaikyti naudoti naujosioms technologijoms;
 - plokštieji ekranai;
 - nešiojami kompiuteriai bei kiti kompiuteriniai įrenginiai;
 - individualizuotas apšvietimas, įgarsinimas, video medžiaga.

Mokymosi erdvių fiziniai parametrai: ateities perspektyva.

Tyrimai atskleidė, kad svarbiausi mokymosi aplinkos faktoriai yra jų atitiktis individualiems mokinių, mokytojų poreikiams (OECD, 2011). Fizinė aplinka turi atitikti visos mokyklos kultūros poreikius ir vystymosi perspektyvą. Kuo geresnės, palankesnės mokiniui ir mokytojui yra darbinės mokymosi sąlygos, tuo didėja motyvacija jas dar labiau gerinti ir plėtoti.

Techninių galimybių mokyklos erdvėse vystymasis, spartus informacinių technologijų progresas vis labiau reikalauja techninių pokyčių mokyklos sistemoje. Mobili mokyklos aplinka įgalina labiau išnaudoti informacines technologijas mokyklos erdvėse.

Tradicinė mokymosi aplinka (CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011):

- statiška erdvė;
- nejudinamų baldų konstrukcijos;
- į turinį orientuoti darbo metodai;
- pirmenybė suteikiama individualiam darbui;
- technologijos yra naudojamos tik specialiose vietose.

Dinaminė mokymosi erdvė (CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011):

- Dinamiška erdvė
- Lanksčios baldų konstrukcijos
- Į kontekstą orientuoti darbo metodai
- Dirbama tiek individualiai, tiek grupėje
- Technologijos yra integruotos į visas mokymosi erdves
- Mokytojai ir mokiniai, naudoja ir tradicines klases, bet yra sąlygos keisti mokymosi aplinkas, naudoti atviras erdves ir informacines technologijas ir kt. šiuolaikišką techniką. Informacinės technologijos įgalina įvairiau išnaudoti mokymosi būdus, pasirinkti įvairesnę mokymosi medžiagą. Jauki ir įdomi aplinka labiau įkvepia ir skatina tiek mokytojus, tiek mokinius, gerina emocinį pasitenkinimą.

3. Gerovės vertinimas ir palaikymas mokyklose

3.1. Įvadas

Šioje dalyje yra pristatomi tam tikri psichologinės gerovės vertinimo instrumentai bei specialios strategijos, metodai, galintys užtikrinti bei sustiprinti mokyklos bendruomenės narių gerovę. Pateikiami metodai ir strategijos yra labiausiai susiję su tokiais gerovės sferomis kaip: šeimos santykiai; santykiai su bendraamžiais; mokyklos psichologinė bei fizinė aplinka; žmogiškieji resursai; asmeninė gerovė; santykių gerovė; subjektyvi gerovė; autonomija; asmeninė ūgtis; gyvenimo prasmė; savęs priėmimas; santykis; asmenybė.

Yra išskiriamos šios, pačios svarbiausios kompetencijos ir nuostatos, susijusios su gerove: tėvystės kompetencijos; mokytojo socialinis – emocinis intelektualumas; empatija; bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai; pykčio ir agresyvumo įveika; pasitikėjimas savimi; komandinis darbas; gebėjimas spręsti problemas; psichologinis atsparumas; asertyvumas; sąmoningumas ir savirefleksijos gūdžiai; gebėjimas savarankiškai mokytis; identiškumo suvokimas; streso valdymo įgūdžiai.

Gerovei mokykloje užtikrinti ir palaikyti yra reikalingi nuolatiniai mokyklos gerovės vertinimai, su gerove susijusių mokyklos procesų stebėseną ir specialių, su gerove susijusių asmeninių ir profesinių kompetencijų mokymai. Mokyklos bendruomenės narių gerovei užtikrinti yra būtini naudojamų gerovei kurti strategijų efektyvumo įvertinimai.

<i>Su gerove susijusių faktorių kontrolė/ stebėjimas</i>	<i>Su gerove susijusių kompetencijų ugdymas/is</i>	<i>Su gerove susijusių faktorių įvertinimas</i>
Orientaciniai faktoriai gerovės vertinimui : ✓ Pasitikėjimo savimi vertinimas; ✓ Emocinio intelekto vertinimas; ✓ Empatijos vertinimas; ✓ Streso valdymo vertinimas; ✓ Tėvystės įgūdžių, supratimo vertinimas; ✓ Bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių vertinimas.	Ugdymas gali būti orientuotas į šias sritis: ✓ Tėvystės įgūdžių mokymai ir parama tėvams; ✓ Emocinio intelekto ugdymas; ✓ Streso valdymo įgūdžiai/emocinė parama; ✓ Empatijos ir paramos kompetencijų ugdymas; ✓ Pasitikėjimo savimi stiprinimas; ✓ Bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių stiprinimas.	Orientaciniai faktoriai gerovės vertinimui: ✓ Pasitikėjimo savimi lygis; ✓ Emocinio intelekto lygis; ✓ Streso valdymo kompetencijos; ✓ Problemų sprendimo, įveikos būdai; ✓ Tėvystės įgūdžiai; ✓ Bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijų įvertinimas.

3.2. Psichologinės gerovės mokykloje stebėseną ir vertinimas

Apibrėžimas

Psichologinės gerovės kontrolė ir stebėseną yra susijusi su tam tikrų nuostatų, įgūdžių, žinių vertinimu. Psichologinės gerovės stebėseną mokykloje padės praktikams sustiprinti vaikų, jaunuolių ir mokytojų subjektyvią gerovę, atitinkamai, prisidės atskleidžiant individų potencialą ugdyti ir ugdytis.

Metodologija

Kiekybiniai metodai, įvairių klausimynų forma, yra labai tinkama priemonė mokyklos bendruomenės individų gerovės lygiui vertinti. Klausimynų pavyzdžius, susijusius su skirtingais gerovės faktoriais, galite rasti prieduose Nr. 1; 2.

3.3. Kontrolės priemonės

3.3.1 Kontrolės priemonės: Savęs vertinimo Klausimynas

Pavyzdys Nr. 1

Instrumento pavadinimas: ROSENBERG'O SAVĖS VERTINIMO SKALĖ

Šaltinis: Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Vertinimai/Teiginiai ir skalės: tai yra dešimties teiginių skalė, kuri atspindi bendrą pasitikėjimo savimi lygį, apima malonius ir nemalonus jausmus susijusius su "Aš" vaizdu. Teiginius individas turi įvertinti 4 balų sistemoje (Labai sutinku, Sutinku, Nesutinku, Labai nesutinku).

Instrukcija: žemiau yra teiginiai, susiję su įsitikinimais apie save. Prašau įvertinkite, kiek jūs sutinkate su pateiktais teiginiais.

1. Apskritai, esu patenkintas savimi.
2. Kartais galvoju, kad esu visai niekam tikęs.
3. Jaučiu, kad turiu gerų savybių.
4. Aš gebu atlikti darbus taip pat gerai kaip ir kiti.
5. Jaučiu, kad neturiu nieko, dėl ko galėčiau didžiutis.
6. Kartais jaučiuosi visiškai nenaudingas.
7. Jaučiu, kad esu visavertis žmogus, lygiavertis su kitais.
8. Norėčiau labiau gerbti save.
9. Aš esu linkęs galvoti, kad esu nevykėlis.
10. Aš turiu teigiamą nuostatą į save.

Vertinimas: (Labai sutinku – 4 balai, Sutinku – 3 balai, Nesutinku – 2 balai, Labai nesutinku – 1 balas). Teiginiai 2, 5, 6, 8, 9 vertinami atvirkštine tvarka. Kuo didesnis bendras balas, tuo aukštesnis savęs vertinimas.

Kiti šaltiniai: Gray-Little, B., Williams, V.S.L., & Hancock, T. D. (1997). *An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 443-451.

3.3.2 Kontrolės Priemonės: Emocinio Intelkto Klausimynas

Emocinis intelektas apima platų spektą asmens gebėjimų (Bar-On, 1992, 1997; Goleman, 1998; Saarni, 1988). Gardner (1983) emocinį intelektą apibrėžė kaip socialinį, apimančią tarpasmeninius gebėjimus. Salovey ir Mayer (1990) pirmieji panaudojo emocinio intelekto apibrėžimą ir išskyrė kelias emocinio intelekto sritis: savo ir kitų emocijų supratimas ir valdymas. Kartais emocinis intelektas yra apibrėžiamas kaip „praktinis intelektas“, „sėkmės intelektas“ (Sternberg, 1996), kuris apima įvairius individo kognityvinius gebėjimus, kurie atsakingi už individo elgesį, pasiekimus, socialinį įsitvirtinimą http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf.

Pavyzdys Nr. 2

Instrumento pavadinimas: *EMOCINIO INTELEKTO KLAUSIMYNAS (ECI)*

Šaltiniai: Reuven Bar-On and James D.A. Parker (editors)(2000) Handbook of Emotional Intelligence, San Francisco: Jossey-Bass, pages 343-362.;

<https://weatherhead.case.edu/departments/organizational-behavior/workingPapers/WP%2099-6.pdf>; http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf

Klausimai ir įvertinimas:

Savęs suvokimas

<i>Labiau esu linkęs į tai</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Labiau esu linkęs į tai</i>
Aš seku tai, kaip jaučiuosi ir su kuo mano savijauta susijusi.							Būnu paniuręs, dažnai nežinau, su kuo susijusios mano nuotaikos.
Aš galiu įvardinti, kokį emocinį poveikį įvairios situacijos man kelia.							Jei kas nors klausia manęs apie jausmus, dažniausiai negaliu paaiškinti, kaip jaučiuosi.
Pirmiausiai aš stengiuosi suprasti savo jausmus, įvykių poveikį man, tik tada veikiu.							Aš greit prarandu savitvardą, savo pyktį, nerimą, baimes labai greit išreiškiu savo elgesiu.
Aš suvokiu tai, kokį poveikį mano elgesys turi kitiems; Aš visada atsižvelgiu, kaip kiti reaguoja į mano elgesį, žodžius.							Aš neturiu supratimo apie tai, kaip mano elgesys veikia kitus. Neturiu nuomonės, kaip mano elgesys praeitą savaitę veikė mano partnerius, bendradarbius ar kt.
Aš žinau savo tikrąsias vertybes ir nutraukiu darbus, kurie toms vertybėms prieštarauja.							Aš labai greit priimu sprendimus; matau galimybę ir renkuosi ją. Todėl kartais jaučiuosi, kad darau tai, ko nenoriu daryti ar lyg būčiau užstrigęs.
Aš žinau savo silpnąsias ir stipriąsias vietas ir stengiuosi tobulėti, nesinaudodamas silpnybėmis kaip pasiteisinimais.							Aš galvoju, kad silpnųjų pripažinimas sukelia kitų gailėstį ir daro mane pažeidžiamą. Aš paprastai slepiu savo silpnąsias vietas, kad kiti nesinaudotų manimi.
Aš realiai vertinu savo galimybes, ką galiu ir ko negaliu padaryti. Esu sąžiningas sau ir žinau, kada reikia paprašyti pagalbos.							Kartais aš rizikuoju imtis įsipareigojimų, kurie nėra mano galioje. Tada būnu neužtikrintas ir gėdijuosi priimti pagalbą.
Aš žinau, kada paprašyti pagalbos ir mielai ją priimu.							Aš nekenčiu prašyti pagalbos, jei to reikia, darau tai labai nenoriai ir delsiu iki paskutinės minutės.
<i>Įvertinimas = Vidurkis (Bendras surinktas balas/8) =</i>							

Savireguliacija

<i>Labiau esu linkęs į tai</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Labiau esu linkęs į tai</i>
Žmonės paprastai mane vertina kaip patikimą ir turintį aiškią poziciją. Aš asmeniškai su tuo labai sutinku. Mano nuotaikas tikrai galima nuspėti.							Žmonės sako, kad esu labai nenuspėjamas, tą ir pats patiriu. Mano nuotaikos tikrai ryškiai svyruoja. Tikrai galima sakyti, kad žmonėms sunku nuspėti mano nuotaiką.
Aš gebu išlikti ramus, nors būnu situacijose kuomet būnu labai supanikavęs ar supykęs.							Paprastai aš greit išlieju savo emocijas veiksmis. Jei aš jaudinuosi, esu išsigandęs ar supykęs, žmonės turi suprasti tai, kol ko nors nepadarau. Esu girdėjęs, kad dažnai pratrūkstu.
Aš gerai toleruoju dviprasmiškas situacijas; man tinka, kai klausimai būna atidedami ar paliekami atviri, kai ne visi atsakymai yra prieinami. Man tinka tam tikra, nedidelė netvarka.							Aš mėgstu pastovumą, esu linkęs viską užbaigti. Mėgstu, kai atsikratoma nereikalingų dalykų. Mane stipriai neramina, kuomet būna priimami neaiškūs sprendimai arba paliekami neatsakyti klausimai. Nemėgstu dviprasmybių.
Esu atviras pokyčiams; Žinau, kad turiu keistis ir priimu pokyčius kaip galimybę augti ir tobulėti.							Aš tikrai nemėgstu pokyčių. Suprantu, kad tai neišvengiama, bet galvoju, kad kiti žmonės mėgsta pokyčius tik dėl pačių pokyčių. Pokyčiai man sukelia baimę ir nesaugumą.
<i>Įvertinimas = vidutinis balas (bendras balas/4) =</i>							

Motyvacija

<i>Labiau esu linkęs į tai</i>	1	2	3	4	5	6	<i>Labiau esu linkęs į tai</i>
Aš jaučiu aistrą tam, ką darau. Esu visiškai įsitraukęs į savo darbą ir į santykius su žmonėmis.							Apskritai kalbant, nesu įsitraukęs nei į savo darbą, nei į santykius su žmonėmis. Aš paprastai siekiu gauti pasitenkinimą tose srityse, kurios nėra susijusios su mano darbu.
Asmenybės ugdymąsi aš vertinu kaip pastovų, nesibaigiantį procesą. Nepaisant to, kad vyksta senėjimo procesas, tikrai nemanau, kad reikia nustoti rūpintis tobulėjimu, savo asmenybės augimu. Mėgstu veiklas, kurios susiję su asmenybės ūgtimi ir man labai įdomūs ir šio klausimyno rezultatai.							Jaučiu, kad esu turėjęs pakankamai daug įvairių mokymų, kurie neturėjo man jokios naudos, todėl dabar vengiu mokymų susijusių su asmenybės vystymusi ar tobulėjimu. Jaučiu, kad esu pakankamai geras tame, ką darau ir jokių papildomų pastangų siekiant tobulėjimo man nereikia.

Aš noriu būti vis geresnis ir geresnis tame ką darau, ir visiškai ne dėl jokio išorinio įvertinimo ar kitų pripažinimo. Aš tiesiog mėgaujuosi siekdamas vis aukštesnių standartų							Aš noriu būti OK; Aš nesiekiu būti geriausiu ar spausti save stipriau. Man reikalingas stabilumas.
<i>Įvertinimas = Vidutinis balas (Bendras balas/3) =</i>							

Empatija

<i>Labiau esu linkęs į tai</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>Labiau esu linkęs į tai</i>
Manau, kad esu pakankamai įžvalgus tame, ką kiti žmonės jaučia, numano bei kaip skirtingai žmonės bendrauja bei vertina mane.							Kiti žmonės mane trikdo. Nesuprantu, kodėl žmonės kartais būna tokie, kokie yra ir kodėl jie linkę elgtis taip keistai ar nesuprantamai. Mane erzina žmonių savitumas ir skirtingumas.
Aš visada esu linkęs atsižvelgti į kitų žmonių jausmus, nors jie man būna sukėlę bėdų.							Pirmiausia aš galvoju apie save ir savo poziciją. Kiti mane apibūdina kaip savanaudišką ar egocentišką.
Aš gebu suburti gerą komandą aplink save, mes gebame pasiekti bendrą susitarimą, nebijodami iššūkių bei palaikydami vieni kitus.							Mano darbo komanda yra konfliktiška. Sutarimas tarp mūsų būna labai sąlyginis arba jo nebūna visai. Žmonės paprastai bjauriai elgiasi, kol pasiekia kokių nors bendrų susitarimų.
Esu geras klausytojas, klausau atidžiai ir pagarbiai, stengiuosi suvokti, ką kalba kitas žmogus, nepaisant to, kad nesutinku su jo požiūriu.							Žinau, kad nesu geras klausytojas. Esu linkęs išreikšti savo mintis ir nutraukti savo pašnekovą, jei nesutinku su jo pozicija. Man minėjo, kad esu linkęs pertraukinėti kitus.
Aš būčiau geras mentorius, vedlys. Žmonės dažnai kreipiasi, kai reikia patarimo, palaikymo ar paramos.							Aš paprastai esu per daug užsiėmęs, kad klausyčiau kitų ar jiems patarčiau. Geriau, kad žmonės patys susigaudytų savyje, taip kaip aš darau.
<i>Vertinimas= Vidutinis balas (Bendras balas /5) =</i>							

Socialiniai gebėjimai

<i>Labiau esu linkęs į tai</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>Labiau esu linkęs į tai</i>
Aš turiu pakankamai platų socialinių ir profesinių pažinčių ratą. Įvairiose srityse aš turiu nemažai pažinčių.							Mano profesinis ir socialinis tinklas yra pakankamai siauras.
Su pačiais įvairiausiais žmonėmis aš randu daug bendrų interesų; aš sutariu su daugybe skirtingų žmonių.							Aš mėgstu bendrauti tik su panašiais į save, arba su tais, su kuriais turime bendrų interesų.
Žmonės mane apibūdina kaip šiltą ir atvirą.							Žmonės man yra sake, kad būnu šaltas, nutolęs, linkęs palaikyti atstumą.

<i>Aš darau įtaką kitiems; man pavyksta įtikinti žmones savo idėjomis.</i>							<i>Man nepavyksta paveikti kitų; Man retai kada pavyksta perkalbėti kitus žmones, todėl dažnai darau taip, kaip galvoja ar sprendžia kiti.</i>
<i>Aš turiu daug bendrų pažįstamų; Aš dažnai esu linkęs padėti kitiems bei priimti kitų pagalbą.</i>							<i>Man sunku prašyti, priimti kitų malonę. Aš retai padedu kitiems, kad "neiškrisčiau" iš savo nusistatyto ritmo.</i>
<i>Manau, kad kiti žmonės vertina mane kaip entuziastą, įtraukiantį ir aktyvų.</i>							<i>Aš pakankamai ciniškas daugeliui dalykų. Man dažnai būna nuobodu tai, ką darau.</i>
<i>Vertinimas = Vidutinis balas (Bendras balas/6) =</i>							

Rezultatų skaičiavimas: emocinis intelektas yra vertinamas penkiais aspektais: Sąmoningumas: gilus savęs suvokimas; Savireguliacija: gebėjimas kontroliuoti impulsus; pažinti savo emocijas ir gebėti jų neišlieti netinkamu būdu; Motyvacija: gebėjimas įkvėpti save, remiantis vidiniais impulsais bei bendru sutarimu ir palaikymu iš išorės (darbas, kolegos, užduotys); Empatija: gebėjimas įsijausti į kito žmogaus situaciją, būti jautriu ir atsargiu kitų žmonių atžvilgiu; Socialiniai gebėjimai: tikslingas draugiškumas, išsaugant pasitikėjimą ir susidomėjimą kitais.

Kuo mažesnis balas, tuo aukštesnis emocinio intelekto lygis. Jei gaunate daug vienetukų ar dvejetukų, tai jūsų emocinio intelekto gebėjimai aukšti. Užduotis tobulėjimui, asmenybės augimui: rasti sritis, kuriose jums reikia padirbėti, kad išlaikytumėte aukštą įvertinimą ar jį pastiprintumėte.

Jei gavote aukštesnių vertinimų už trejetą, reiktų atkreipti dėmesį, stiprinant aprašytas emocinio intelekto sritis. Vertėtų pasinaudoti ir specializuotais mokymais ar profesionalų pagalba. Žemas emocinio intelekto balas gali reikšti, kad jums trūksta gebėjimų bendrauti, suprasti kitus, kad galite nežinoti, kokią įtaką darote kitiems.

Įrašykite galutinį vertinimą kiekvienai Emocinio intelekto sričiai, pagal stulpelyje pateiktą įvertinimą:

Sritis	6	5	4	3	2	1
Sąmoningumas						
Savireguliacija						
Motyvacija						
Empatija						
Socialiniai gebėjimai						

3.4. Vertinimo instrumentai: Empatijos klausimynas

Pavyzdys Nr. 3

Instrumento Pavadinimas: Kompiuterinis Nuostatų Klausimynas (CAQ): Empatija

Šaltiniai: G. Knezek ir bendraautorai Teksaso Edukacinių Technologijų Centras (Texas Center for Educational Technology) (<http://www.tcet.unt.edu/pubs/studies/index.htm>)

Vertinimai/ Teiginiai ir skalės:

Vertinimo skalė:

0 = Labai nesutinku / 1 = Nesutinku / 2 = Neapsisprendęs / 3 = Sutinku / 4 = Labai sutinku

Klausimyno teiginiai:

1. Aš jaučiu liūdesį, kai matau verkiantį vaiką.
2. Kartais verkiu, kai žiūriu liūdną spektaklį ar filmą.
3. Aš supyktu, kuomet su mano draugu neteisingai elgiamasi.
4. Man liūdna, kai matau vienišus senus žmones.
5. Aš susirūpinu, kai matau liūdintį draugą.
6. Aš jaučiuosi labai laimingas, klausydamasis mėgstamos dainos.
7. Man nepatinka, kai matau vaiką, kuris žaidžia vienas, be draugų.
8. Aš nusimenu, kai matau sužeistą gyvūną.
9. Jaučiuosi laimingas, kai draugas man šypsosi.
10. Mėgstu daryti tai, kas bus naudinga kitiems.

Rezultatų įvertinimas: Susumuojame visus gautus balus. Kuo aukštesni įvertinimai, tuo didesnis empatiškumas.

Kiti šaltiniai :

Knezek, G., Christensen, R., and Miyashita, K. (1998). Instruments for Assessing Attitudes Toward Information Technology. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology;

Knezek, G. and Miyashita, K (1994). A preliminary study of the Computer Attitude Questionnaire. In Knezek, G. (Ed.) Studies on children and computers: The 1993-94 Fulbright Series. Denton, TX: Texas Center for Educational Technology.

Kitas gerovės vertinimo metodikas, instrumentas žiūrėkite prieduose Nr.1, 2.

3.5. Gerovė mokykloje: Metodai ir strategijos

Emocinis Intelektas

Emocinis intelektas (EQ ar EI) yra gebėjimas suprasti, valdyti ir išreikšti savo emocinius išgyvenimus, taip pat sėkmingai inicijuoti ir palaikyti santykius su kitais. Apie 90% sėkmingų darbuotojų pasižymi aukštu emocinės kompetencijos lygiu, apie 80% prastai dirbančių buvo įvertinti žemu emocinio intelekto balu. Emocinis intelektas yra esminis faktorius, apsprendžiantis artimus emocinius santykius (Shapiro L., 1998).

Metodinės rekomendacijos, metodiniai patarimai, kaip stiprinti emocinį švietimo bendruomenės intelektą yra pateikiami žemiau. Papildomus patarimus ir metodines priemones rasite priede Nr. 2.

Pavyzdys Nr. 5

Metodo pavadinimas: 10 Būdų kaip sustiprinti emocinį intelektą.

1. *Nepertraukinėk kito ir nekeisk temos.* Jei kyla nemalonūs jausmai, mes dažnai linkę išvengti nemalonių temų. Tiesiog prisėsk nuošalioje vietoje ir nors keletą kartų per dieną paklausk savęs „Kaip aš jaučiuosi“. Kartais reikia laiko, kol iškyla jausmai ir gali juos suprasti.

2. *Nevertink ir netaisyk savo jausmų skubotai.* Stenkis įsisąmoninti savo jausmus, juos patirti, prieš pradėdamas juos vertinti ir analizuoti.

3. *Pastebėk ryšį tarp savo jausmų ir juos sukėliančių dirgiklių, situacijų.* Kai iškyla sunkūs jausmai, paklausk savęs „Kada aš paskutinį kartą taip jaučiausi?“. Šis pratimas gali padėti rasti ryšį tarp dabartinės situacijos ir praeities atsiminimų.

4. *Susiek savo jausmus ir mintis.* Kai jausmai išmuša jus iš pusiausvyros, verta paklausti savęs „Ką tu apie tai manai?“ Labai dažnai vienu metu iškyla prieštaringi jausmai. Tai yra normalu. Įsiklausyti į savo jausmus yra taip pat svarbu, kaip įsiklausyti į visų liudininkų parodymus byloje. Galutinį sprendimą priimk, atsižvelgdamas į visų parodymus.

5. *Klausykis savo kūno.* Skausmas pilve, važiuojant namo gali būti ženklas apie patiriamą stresą darbovietėje. Širdies plazdėjimas, kai sutinki mergaitę, su kuria pradėjai susitikinėti, gali būti signalas, „kad tai rimta“. Kūno signalai, gali atverti langą į tikruosius tavo troškimus.

6. *Jei nežinai, kaip tu jautiesi, paklausk kitų.* Pasikliauk tais, kurie tave pažįsta ir kelia pasitikėjimą. Žmonės retai įvertina kitų galimybes pastebėti jausmus. Gali susilaukti vertingų ir netikėtų atsiliepimų.

7. *Kreipk dėmesį ir į pasąmonės išgyvenimus.* Kaip galima tapti labiau sąmoningu? Naudokis asociacijomis. Kai esi atsipalaidavęs, leisk savo mintims laisvai plaukti ir stebėk kur jos nuves. Analizuok savo sapnus. Tačiau juos užsirašyk tik prabudęs, tam reikalui turėk bloknotę ir šratinuką šalia lovos. Ypatingai svarbūs yra emocijų prisodrinti ar pasikartojantys sapnai.

8. *Klausk savęs: Kaip aš šiandien jaučiuosi?* Vertink savo gerovę kiekvieną dieną skalėje nuo 0 iki 100 ir žymėk apie tai savo dienoraštyje. Ypatingai svarbius, su emocijomis susijusius įvykius ar mintis pasižymėk.

9. *Rašykis savo mintis ir jausmus.* Tyrimais nustatyta, kad dienoraščio, savo vidinių patirčių aprašymas suteikia daug naudos. Gali tam skirti 2 valandas savaitėje.

10. *Žinok, kada gana yra gana.* Skirk tam tikrą savo laiką vidinei analizei, žinok kada skirti laiko išorinių įvykių stebėsenai ir vertinimui. Tyrimais nustatyta, kad perdėtas gilinimasis į savo nemalonių išgyvenimus, gali juos sustiprinti.

Tikslinės grupės: 5 – 12 klasės moksleiviai.

Šaltiniai: Norman Rosenthal M.D. *Your Mind, Your Body*

<https://www.psychologytoday.com/blog/your-mind-your-body/201201/10-ways-enhance-your-emotional-intelligence>

Streso valdymas

Stresas yra nemaloni kūno ir psichinė situacija, nerimas, kurį gali sukelti bet koks fizinis, cheminis ar emocinis faktorius. Ilgalaikis stresas sukelia fizinius bei psichinius sutrikimus http://www.medicinenet.com/stress_management_techniques/article.htm

Metodinės rekomendacijos skirtos mokymuisi kaip valdyti ir įveikti stresą. Rekomendacijos, edukaciniai patarimai yra pateikiamos pavyzdžiuose žemiau. Papildomą medžiagą galite gauti prieduose Nr. 1, 2.

Pavyzdys Nr. 6 ()

Metodo pavadinimas: 10 Relaksacijos pratimų, kurie greit numalšina stresą. Relaxation Techniques That Zap Stress Fast

Mokymosi procesai:

1. Medituok

Keletą minučių per dieną praktikuojamos meditacijos technikos padeda sumažinti patiriamą nerimą. Meditacija palaiko žmogaus atsparumą stresui, teigia psichologas Robbie Maller Hartman, sveikatos ir gerovės treneris, mokytojas.

Tai paprasta. Tiesiai atsisėsk ant grindų. Užsimerk. Susikoncentruok į savo kvėpavimą (tylų ar garsų). Gali sau kalbėti: “ Aš myliu save”, “aš jaučiu taiką su pasauliu”. Laikyk ranką sau ant pilvo. Visoms pašalinėms mintims leisk plaukti kaip debesims.

2. Giliai kvėpuok

Pasiimk 5 min. Pertrauką ir susitelk į savo kvėpavimą. Sėdėk tiesiai, užmerk akis, laikyk ranką sau ant pilvo. Lėtai pro nosį įkvėpk, jausdamas kaip įkvepi savo pilvu, kaip oras patenka į tavo galvą. Iškvėpdamas, vėl susitelk į savo kūno dalis, tik atvirkštine tvarka. Gilus kvėpavimas mažina patiriamą stresą.

3. Būk „čia ir dabar“

Sustok. Penkioms minutėms susitelk tik į tai, ką darai šiuo metu, pvz. Ką valgai, kaip jaučiasi tavo kūnas, kokius skonius patiri.

Kuomet susikaupi į tai, ką veiki čia ir dabar, sumažėja nerimas ir patiriamas stresas.

4. Susisiek su kitais

Tavo socialinis tinklas yra reikšmingas įrankis stresui įveikti. Kalbėkis su aplinkiniais, geriausia tiesiogiai, gali naudotis ir telefonu. Kai pasidalinsi savo išgyvenimais, palengvės, gal gausi ir kitą, naudingą požiūrį į savo situaciją.

5. Reaguok į savo kūną.

Psichologiškai „nuskenuok“ viso savo kūno (pradedant kojų pirštais baigiant galva) patyrimą, įvertink, kaip jaučiasi kūnas, kaip jį veikia stresas. Tai bus lengviau padaryti atsigulus ant nugaros ar atsisėdus ant žemės. 1 ar 2 min. susikoncentruok į savo kvėpavimą ir nuskanuok kaip oro gurkšnis keliauja po visą kūną, kol įkvepi ir iškvepi. Tuo metu atkreipk dėmesį į visas savo kūno zonas.

6. Nuimk įtampą

Palaiyk šiltą kompresą (šildyklę) ant kaklo ar pečių 10 minučių. Užsimerk, atpalaiduok savo veidą ir kaklą, krūtinės ir nugaros raumenis. Nuėmęs šildyklę, pamasažuok (teniso kamuoliuku ar kt. priemone) tuos raumenis, kurie buvo įsitempę. Gali padėti teniso kamuoliuką tarp savęs ir sienos, atsiremk į sieną ir 15 sek. Palaiyk spaudimą ties ta vieta, kurioje jautei įtampą.

7. Garsiai juokis

Juokas pilvu leidžia pailsėti žmogaus psichikai. Kai garsiai juokiamės, sumažėja streso hormonai, atsiranda hormonai, kurie pakelia žmogaus nuotaiką. Stenkis bendrauti su žmonėmis, su kuriais tau smagu ar naudokis tam tikromis spec. priemonėmis, kurios gali pakelti nuotaiką, pvz. Tavo mėgstamas video, komiksai ar kt.

8. Naudok melodijas

Ramos muzikos klausymasis sumažina širdies plakimą, nerimą. Susikurk sau tinkamos ramios muzikos sąrašą, į jį įtrauk gamtos garsus, paukščių čiulbėjimą, vandenyno ošimą. Leisk sau ramiai klausytis įvairių melodijų, dainų. Žinoma galima klausytis ir įvairių linksmų melodijų ir dainuoti kartu.

9. Judėk

Naudokis įvairiausiais pratimais, joga, pasivaikščiavimas, bėgimas. Gali tiesiog pasivaikščioti aplink pastatą, greit pakilti laiptais ar padaryti tempimo pratimų.

10. Būk dėkingas

Gali naudotis tam tikrais žurnalais, video, kurie tau primintų, kiek daug yra gerų, gražių dalykų yra pasaulyje už ką turi būti dėkingas. Dėkingumas padeda nuvyti neramias mintis ir ramina.

Paminėk, atšvėsk sau svarbias datas ir pasiekimus.

Savo užrašuose gali pasidaryti sąrašą tikrai tau svarbių dalykų, kuriuo galėtum pasinaudoti, kai susinervini.

Tikslinė grupė: Vidurinės mokyklos 5 – 12 klasių moksleiviai.

Šaltinis: <http://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stress-spot>

Pavyzdys Nr. 7

Metodo pavadinimas: kaip parodyti empatiją.

Mokymosi procesai:

1. *Klausykite.* Klausymas - vienas iš efektyviausių būdų parodyti empatiją kitiems žmonėms. Kai aktyviai klausotės, išgirstate prasmę. Nesvarbu apie ką jūs galvojate tuo metu - ar apie naują telefoną, ar apie tai, ką ketinate pasigaminti vakarienei, jūs turite išgirsti, ką sako kitas žmogus.

- Jei ko nors klausotės ir mąstote apie vakarienę, ar ką nors kitą, ką norite pasakyti kito pokalbio metu, gražinkite save į esamą situaciją, sakydamas: "Aš tiesiog galvoju apie ___ (paskutinis dalykas, kurį prisimenate sakydamas) ___ ir man buvo įdomu, ar galėtumėte pakartoti tai, ką tik pasakėte, kad nieko nepraleisčiau".

- Pabandykite išlaikyti akių kontaktą ir sėdėkite prie žmogaus. Neleiskite, kad jūsų žvilgsnis dreifuotų ne vienoje vietoje, nes atrodys taip, tarsi jums nesvarbu ir nerūpi, ką šis žmogus turi pasakyti. (Sąveika

su akimis svarbi ir kultūrinis požiūris. Kai kurie žmonės mano, kad tai grubu, o daugelis autistų jaučia tiesioginę grėsmę. Jei nesate tikras, paklauskite, ko jie norėtų.)

- Aktyviam klausymui reikia trijų dalykų. Pirmiausia, per klauskite, ką asmuo pasakė, kad suprastumėte turinį. Tai yra ir bendras klausymo įgūdis. Antra, atspindėkite savo emocinę reakciją. Emocijų atspindėjimas yra esminė empatijos dalis, nes ji padeda asmeniui geriau suprasti ir reguliuoti savo jausmus. Tai pagrindinė priežastis, kodėl mes reikalaujame empatijos iš kitų. Jų reakcijos padeda mums reguliuoti savo reakcijas ir suprasti jas pasaulyje. Trečia, parodykite, kaip jūsų reakcijos verčia jus elgtis. Savo elgesio išraiška yra dar vienas svarbus elementas, nes suprasdami savo emocinę būklę, jūs suvokiate, kaip elgtis toliau.

2. *Atsivėrinkite.* Tiesiog klausytis kito žmogaus. Emociniu požiūriu atsivėrimas yra neįtikėtinai sunkus ir drąsus dalykas, tačiau jis sustiprins ryšį su kitu asmeniu.

- Empatija yra dviejų krypčių gatvė. Tai susiję su pasidalijimo pažeidžiamumu ir emociniu ryšiu. Norėdami ugdyti empatiją, jūs turėtumėte pasidalyti savo vidiniu išgyvenimu su kitu asmeniu, nes tai yra tarpusavyje susiję.

- Tai nereiškia, kad turite pasakoti savo gyvenimo istoriją kiekvienam asmeniui, kurį sutinkate. Jūs galite nuspręsti, su kuo ketinate dalintis savo mintimis, tačiau, norint ugdyti empatiją, turite būti atviri galimybėms ir atsiverti žmonėms, iš kurių empatijos mažiausiai tikėtės.

- Jei sutikote asmenį, su kuriuo norėtumėte būti atviresni, pabandykite atlikti šiuos veiksmus: nepasikliaukite tik mintimis ar išankstine nuomone, pabandykite išreikšti jausmus kalbant tam tikra tema. Stenkitės pradėti sakinius su "aš" arba pirmuoju asmeniu. Pavyzdžiui, "aš labai džiaugiuosi, kad galime žaisti šiandien". Galiausiai susilaikykite nuo atsakymo į klausimą su "Aš nežinau", ypač jei tai yra asmeninis klausimas. Tokiu būdu žmonės dažnai užkerta gilesnį ryšį su kitu asmeniu. Pabandykite sugalvoti atsakymą, kuris tikrai išreiškia tai, kaip jaučiatės.

3. *Išmėginkite fizinį kontaktą.* Jūs to negalite daryti su visais ir, tai akivaizdu. Todėl turėtumėte atsiklausti prieš tai, jei fiziškai ką nors darytumėte, kad įsitikintumėte, jog tai gerai. Fizinio pojūčio rodymas gali padidinti oksitocino koncentraciją ir pagerinti abiejų į kontaktą einančių asmenų gyvenimą.

- Jei gerai pažįstate asmenį, apkabinkite jį arba padėkite ranką ant pečių, arba ranką ant rankos. Tai ne tik rodo, kad jūsų dėmesys yra sutelktas į jį, bet ir sukuriama ryšys tarp jūsų.

- Žinoma, kad oksitocinas padeda žmonėms geriau interpretuoti kitų žmonių emocijas, todėl artimesnis bendravimas gali sustiprinti jūsų emocinį intelektą, taip pat emocinį žmogaus, su kuriuo jūs bendraujate, intelektą.

Sutelkite dėmesį į išorę. Atkreipkite dėmesį į savo aplinką ir į aplinkinių žmonių jausmus, išraišką ir veiksmus. Pabandykite įsiminti, kaip kiti, su kuriais jūs bendraujate, gali jaustis.

4. *Atkreipkite dėmesį į savo aplinką.* Atkreipkite dėmesį į garsus, kvapus, lankytinas vietas ir juos sąmoningai fiksuokite. Žmonės linkę fiksuoti dalykus nesąmoningai. Pavyzdžiui, pagalvokite, kiek kartų vaikščiojote ar važiavote kažkur ir neatsiminate, kaip galėtumėte nukeliauti iš taško A į tašką B. Įsidėmėkite aplinką.

- Moksliniai tyrimai parodė, kad praktiškas žvilgsnis į savo aplinką ir į aplink jus esančius žmones, suteikia jums didesnę tikimybę plėsti empatijos ribas, ir padėti tiems, kam to reikia.

5. *Nustokite teisti.* Tai yra svarbus žingsnis praktikuojant empatiją. Gali būti labai sunku iškart nustoti teisti žmones, ypač pirmą kartą susitikus. Ir vis dėlto, tai yra esminis žingsnis empatijos link.

- Stenkitės geriau suprasti kažkieno perspektyvą, nedelsdami pasakykite, kas yra blogai ar gerai. Tokiu būdu jūs sugebate pasiekti gilesnį supratimo lygį. Tai nebūtinai reiškia, kad kitas žmogus yra teisingas ar geras, bet skyrus laiko pasigilinimui, tai padės jums plėtoti empatiją kitiems.

- Žinoma, tai nereiškia, kad jei kas nors elgtųsi smerktinai (sakydamas rasistinius ar seksistinius dalykus ar tyčiodamasis), kad neturėtumėte įsikišti ar ką nors pasakyti. Kalbėjimas yra drąsos ir užuojautos aktas.

- Greitas kitų asmenų vertinimas yra esminis žmogiškas aspektas. Mes paveldėjome šį gebėjimą iš savo protėvių, kad galėtume pamatyti potencialiai pavojingus žmones ir situacijas. Tačiau šį įgimtą mechanizmą gali būti sunku ignoruoti.

- Kartą, kai šalia atsidurs svetimas žmogus, pabandykite ignoruoti šį gebėjimą: 1) žvelgdami į žmogų giliau, padėti jam susidoroti su situacija, kurią žmogus išgyvena. 2) atsižvelgdami į keletą dalykų, kuriuos šis asmuo turi (kai mes galime atskleisti universalius bendrumus, mes mažiau linkę nuvertinti kitus). 3) užduodami klausimus asmeniui, kad galėtumėte sužinoti daugiau apie jo unikalią istoriją.

6. *Siūlykite pagalbą.* Tai rodo, kad jūs matote, kad kažkam sunkiai sekasi ir norite padėti, kad būtų lengviau. Pagalbos teikimas yra puikus empatijos veiksmas, nes tai rodo, kad jūs aukojate savo laiką, padarydami gerą darbą kažkam kitam, nelaukdami to paties iš kitų.

- Siūlyti pagalbą gali būti taip paprasta, kaip palaikyti duris asmeniui, kuris įeina į tą patį pastatą, arba nupirkti kavos asmeniui, kuris stovi už jūsų. Tai gali būti veiksmas, kai padedate savo seneliui įjungti kompiuterį ir paaiškinate, kaip jis veikia. Arba galima pasisiūlyti pasirūpinti savo sesers vaikais savaitgalį, kad ji galėtų pailsėti.

- Net tik pagalbos teikimas gali būti empatinis gestas. Pasakykite draugui, kad jei jam ko nors reikia, jūs suteiksite jam pagalbą.

Parodykite empatiją

1. *Praktikuokite smalsumą domėtis svetimais.* Vienas iš būdų parodyti empatiją – yra domėjimasis kitais, ypač žmonėmis, apie kuriuos jūs nieko nežinote ir kurie nepriklauso jūsų socialiniam ratui. Tai gali būti atsitiktiniai žmonės, su kuriais susitinkate autobuse, arba kuriuos sutinkate stovinčius eilėje kavinėje.

- Toks smalsumas gimsta ne tik kalbant su nepažįstamuoju apie orą - nors tai visada yra puiki tema pradėti pokalbį. Jūs norite šiek tiek suprasti kito žmogaus pasaulį, ypač asmens, su kuriuo paprastai nepakalbėtumėte. Taip pat reikia pasipasakoti apie save, nes jūs negalite pradėti tokio pobūdžio pokalbio, nepateikdami informacijos apie save.

- Tokių pokalbių rūšys taip pat yra puikus laikas išbandyti savo empatiją, nes kai kurie žmonės nenori kalbėti, taigi jūs galite išmokti atpažinti tokį elgesį ir nekalbinti tų žmonių. Stebėkite, ar jie skaito knygas, dėvi ausines, atsitraukia nuo visų ir nežiūri į akis.

- Jei asmuo su jumis kontaktuoja akimis, švelniai šyptelkite. Tada pabandykite pagalvoti apie kažką savo aplinkoje ar asmenines savybes, ką galite panaudoti kaip atvirą pokalbio temą. Kai kurie pavyzdžiai: aptarti knygą, kurią skaito asmuo, arba paprašyti pagalbos kuriam nors asmeniui arba

paaiškinti kažką jūsų aplinkoje. Toliau šypsokitės ir pokalbio metu atsitiktinai paminėkite kito asmens vardą.

- Be to, visada įsitikinkite, kad jums rūpi tokios situacijos. Jei asmuo, su kuriuo kalbate, jus grėsme ar nepatogumą, nutraukite pokalbį ir pasitraukite. Pasitikėkite savo instinktais.

2. *Savanorystė.* Kartais žmonės yra motyvuoti padėti kitiems, kai jie patys yra tai patyrę. Jei norite plėtoti empatiją kitiems, pradėkite savanoriauti dabar. Savanoriška veikla skatina suprasti bendruomenės poreikius ir leidžia jums bendrauti su žmonėmis, kurių kitais būdais negalėsite susitikti kasdieniame gyvenime. Skiriant dalį savo laiko tiems, kuriems to reikia, taip pat yra nuostabi psichinės sveikatos nauda.

- Atlikite tam tikrą tyrimą, susijusį su vietos bendruomene, kad nustatytumėte, kurioms visuomenės grupėms gali prireikti savanorių. Galite savanoriškai dalyvauti vietinėje organizacijoje dėl prieglobsčio benamiams, Raudonajame Kryžiuje ar netgi pasisiūlyti mokyti vaikus.

3. *Pakeiskite savo išankstinę nusiteikimą.* Kartais sunku sutikti, kad tik todėl, kad jūs tvirtai tikite kažkuo, nereiškia, kad tai teisinga. Raskite laiko paanalizuoti savo išankstines nuostatas. Mokymasis matyti atskirus žmones, o ne "geras mamas", "teroristus" ar "gangsterius" padės jums praktikuoti savo empatiją.

- Ieškokite bendrų dalykų su asmenimis, kuriuos jūs iš pradžių priskyrėte kokiam nors tipui, ir naudokite tuos bendrumus, kad sukurtumėte ryšį su šiuo asmeniu.

- Be to, užginčykite savo šališkumą ir prielaidas. Paklauskite savęs, kodėl manote, kad visi neturtingi žmonės yra tingūs arba visi žmonės, turintys psichinės sveikatos problemų, yra pavojingi arba kad visi tam tikros religijos pasekėjai yra teroristai. Daugybė prielaidų ir prietarų yra klaidinga informacija, kuri tapo plačiai paplitusi. Mokykitės ir klausykite grupių, kurios paveiktos šios klaidingos informacijos.

4. *Naudokite savo vaizduotę.* Gera vaizduotė yra viena iš kertinių empatijos demonstravimo kitam dalių. Jūs nesugebėsite išgyventi kiekvieno dalyko, kuris gali nutikti asmeniui, bet jūs galite įjungti savo vaizduotę ir pamėgintumėte suprasti, kaip jis galėtų jaustis ir panaudoti šį supratimą, kad galėtumėte jam padėti.

- Aktyviai įsivaizduodami, ką gali sukelti išgyvenimai kitam asmeniui, galite padėti jiems susitvarkyti su savo jausmais. Taigi, vietoj to, kad tiesiog nuspręstumėte, jog senas žmogus gatvėje prašydamas pinigų, automatiškai ketina panaudoti juos girtavimui, pabandykite įsivaizduoti, kaip sunku gyventi gatvėje, pagailėkite žmonių, kuriuos sistema baudžia, tai gali būti veteranai, psichiškai sergantys ir nuskurdėliai.

- Tyrimai parodė, kad žmonės, skaitantys grožinę literatūrą, geriau supranta emocijas, elgesį ir ketinimus. Įsiskaitykite ir bandykite įsijausti į marginalizuotų žmonių darbus.

5. *Praktikuokite patirtinę empatiją.* Tai reiškia tiesioginį įsijautimą į kito asmens gyvenimo patirtį, „pasivaikščiojimas kito žmogaus batuose“. Rašytojas George'as Orwellas gyveno Londono gatvėse, kad sužinotų, kokie yra žmonės, kurie gyvena visuomenės užribyje. Orvelas susirado draugų, pakeitė savo nuomonę apie nepasiturinčius (nuspręsdamas, kad jie nėra „girtuokliai“) ir pakeitė savo požiūrį į nelygybę.

- Jums nereikia ieškoti toli. Apsvarstykite galimybę imtis tokių dalykų, kuriuos jūsų mama atlieka visą savaitę. Jūs sužinosite, kaip sunku tvarkyti namus, dirbti kitus darbus, ir jūs galėsite geriau įvertinti, kiek darbo ji turi atlikti. Jūs netgi galite nuspręsti kažką pakeisti.

- Panašiai, jei esate religingas (arba ateistas), apsvarstykite galimybę dalyvauti (kitame) tikėjime, kad nesijuoktumėte ar nesijaustumėte pranašenis, bet sužinotumėte, ką kitiems žmonėms reiškia tikėjimas.

6. *Vertinkite žmones kaip svarbius.* Priimkite juos, lyg jie būtų tokie pat svarbūs kaip ir jūs. Pripažinkite, kad esate ne vienintelis, gyvenantis šiame pasaulyje ir nesate pranašenis už kitus.

- Kiekvieną asmenį priimkite tokį, koks jis yra. Neskirstykite jų į stereotipines grupes, kuriose yra klaidingų vienodo dydžio etikečių. Kiekvienas žmogus yra žmogus, kuris turi ir trūkumų, ir stiprių savybių.

7. *Praktikuokite meilės ir gerumo meditaciją.* Meditacija yra puikus būdas kovoti su tokiais dalykais kaip depresija, nerimas bei kasdienis stresas. Praktikuojama gerumo meditacija gali jums padėti labiau atsipalaiduoti.

- Pradėkite nuo reguliarios meditacijos. Atsisėskite patogiai ir sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Kai mintys pradeda brautis, priimkite jas ir paleiskite jas iš savo proto. Vizualizuokite save kaip gerumo objektą. Nepradėkite galvoti iš karto apie visus savo trūkumus ir apie visas savo stipriąsias puses. Tiesiog įsivaizduokite save kaip vertą meilės asmenį.

- Kai jau įvaldėte gerumo meditaciją, pradėkite ją praktikuoti su 4 skirtingų tipų žmonėmis: su kažkuo, kurį gerbiate, pavyzdžiui mokytoju; labai mylimu žmogumi - šeimos nariu ar draugu; neutraliu asmeniu, kurį sutikote parduotuvėje; ir priešišku žmogumi, asmeniu, su kuriuo konfliktuojate.

- Kad galėtumėte stebėti, gali būti naudinga pakartoti mantrą sau, pvz., „Meilės-gerumo“, kas jums padėtų sutelkti dėmesį į meilės ir gerumo jausmus net priešiškam žmogui.

Tikslinės grupės: 5-10 klasių vidurinės mokyklos moksleiviai.

Šaltinis: <http://www.wikihow.com/Show-Empathy>

Savigarba

Apibrėžimas: Iš esmės, savigarba yra tai, ką galvojate apie save ir savo sugebėjimus. Jūsų pasitikėjimas savimi - ar jis aukštas, žemas ar kažkur tarpinis - gali turėti gana didžiulį poveikį jūsų gyvenimui.

Jei turite žemą savigarbą, svarbu pabandyti suprasti, kas tai sukelia. Tai gali būti susiję su:

- vienetve
- patyčiomis
- prastomis studijomis
- nepriežiūra ar piktnaudžiavimu
- bedarbyste
- kažkuo kitu

Šaltinis: <https://au.reachout.com/articles/how-to-improve-your-self-esteem>

Metodinės rekomendacijos savigarbos ugdymui.

Metodinės rekomendacijos savigarbos ugdymui pristatomos kaip ugdymo patarimai, kaip formuoti savigarbos įgūdžius ir požiūrį. Jie pateikiami toliau pateiktose lentelėse. Reikėtų atsižvelgti į šias rekomendacijas kaip į bendrą sistemą, kurią reikėtų papildyti papildomais ištekliais. Išteklių sąrašas pateikiamas priede Nr. 1.

Pavyzdys Nr. 7

Metodo pavadinimas: kaip pagerinti savigarbą: 12 galingų patarimų

Mokymosi procesai:

1. Sustabdykite savo vidinį kritiką

Gera vieta pradėti gerinti savigarbą yra mokymasis, kaip elgtis ir pakeisti savo vidinio kritiko balsą. Mes visi turime vidinį kritiką. Tai gali paskatinti jus daryti dalykus, kad gautumėte pripažinimą iš jūsų artimų žmonių. Bet tuo pačiu metu tai pažemins jūsų savigarbą. Šis vidinis balsas iššaukia žalingas mintis jūsų protui. Pavyzdžiui, mintys:

- Jūs esate tingus ir apsunkęs, tuoj pat pradėkite dirbti.
- Jūs negerai atliekate savo darbą, kas nors tai išsiaiškins ir jus atleis.
- Jūs esate blogesnis nei draugas / bendradarbis / partneris.

Tačiau nereikia su tuo sutikti. Yra būdų, kaip sumažinti šį kritinį balsą ir pakeisti jį naudingesnėmis mintimis. Jūs galite pakeisti savo nuomonę. Vienas iš būdų tai padaryti - paprasčiausiai pasakyti, kad neleisite vidiniam kritikui įsibrauti į jūsų protą. Tai galite padaryti sukurdami sustojimo žodį arba sustojimo frazę. Kai kritikas galvoje ką nors sako - savo galvoje - šaukiate: STOP! Arba naudokite mano mėgstamiausią: Ne, ne, ne, mes taip nesielgsime! Arba sugalvokite frazę ar žodį, kuris jums patinka, sustabdo minties trauką, kurią valdo vidinis kritikas. Tada nukreipkite savo mintis į konstruktyvų dalyką. Pavyzdžiui į planavimą, ką valgysite vakarienei ar savo taktiką kitam futbolo žaidimui. Ilgainiui tai taip pat padeda rasti daug geresnių būdų save motyvuoti nei klausytis savo vidinio kritiko. Taigi, pereikime prie to. ...

2. Naudokite sveikesnius motyvacijos įpročius

Kad vidinis kritikas taptų mažiau kenksmingas ir šis balsas būtų silpnesnis ir tuo pačiu metu motyvuotų imtis veiksmų ir keltų savigarbą, ir padėtų suformuoti gerus įpročius. Keletas dalykų, kuriuos aš naudoju, kurie pakeistų ir užpildytų didžiąją dalį vietos, kurią mano mintyse užima vidinis kritikas:

- Gaukite naudą. Paprastas, bet galingas būdas save motyvuoti ir kasdien išlaikyti šią motyvaciją, yra parašyti siekiamus rezultatus, kuriuos gausite atlikdami šį naują metodą arba pasiekdami tikslą. Pavyzdžiui, pasiekę geresnę formą turėsite daugiau energijos savo vaikams ir artimiesiems. Arba užsidirbę daugiau pinigų galėsite keliauti su savo gyvenimo meile ir patirti puikių naujų dalykų kartu. Kai baigsite savo sąrašą, išsaugokite jį ir padėkite kur nors, kad matytumėte kasdien. Pavyzdžiui, savo darbo vietoje arba ant šaldytuvo.
- Sutelkite dėmesį į tai, ką jūs tikrai norėtumėte daryti. Kai jūs iš tikrųjų norite kažką daryti, motyvacija paprastai atsiranda automatiškai. Kai jūs iš tikrųjų norite kažko gyvenime, tai leidžia lengviau nugalėti bet kokią vidinį pasipriešinimą.

Taigi, jei jūs prarasite savo motyvaciją, paklauskite savęs: ar aš darau tai, ką tikrai noriu daryti? Jei ne, tada persiorientuokite ir pradėkite dirbti ties tuo, kas jums išties svarbu. Po to, kai jūs naudojate savo stop žodį ar frazę, sutelkite dėmesį į vieną iš šių metodų. Laikui bėgant tai taps įpročiu, o jūsų vidinis kritikas pasirodys daug rečiau.

3. Padarykite 2 minučių savęs įvertinimo pertrauką.

Tai labai paprastas ir įdomus įprotis. O jei kiekvieną mėnesį skirsite nors dvi minutes, tai gali padaryti didelę įtaką. Štai ką jūs darote: giliai kvėpuojate, užduodate sau šį klausimą: kokie yra 3 dalykai, kuriais galiu save įvertinti?

Keletas pavyzdžių, kurie atsirado, kai aš naudoju šį pratimą, yra tokie:

- Kiekvieną dieną padedu keletui žmonių apie tai, ką rašau.
- Ar moku pralinksinti žmones ir jie užmiršta savo bėdas?
- Elgiuosi labai apgalvotai ir rūpestingai, kai kalbama apie žmonėms svarbius dalykus.

Šie dalykai neturi būti dideli. Galbūt tik tai, jog kelias minutes išklausėte žmogų, kuriam šiandien to reikėjo. Tai gali būti ir tai, jog jūs užsiėmėte sveika gyvensena, t. y. pasivaikščiote ar važinėjote dviračiu po darbo. Arba tiesiog buvote rūpestingas ir malonus asmuo įvairiose situacijose. Šios trumpos pertraukėlės ilginiui sukuria ne tik savigarbą, bet gali sukelti neigiamą nuotaiką ar perkrauti jus teigiama energija iš naujo.

4. Vakare užrašykite 3 dalykus, kuriais galite save įvertinti.

Tai yra prieš tai minėtas įpročių variantas, o dviejų iš jų derinimas gali būti ypač galingas savo emocijų pagerinimui per dieną. Arba jūs galite tiesiog naudoti šį variantą savo dienos pabaigoje, kai turėsite laisvo laiko. Ką jūs darote, užduodate sau klausimą iš paskutinio skyriaus:

Kokie yra 3 dalykai, kuriais galite save įvertinti?

Kiekvieną vakarą rašykite savo atsakymus užrašuose, kompiuteryje ar išmaniajame telefone. Tai yra labai naudinga, nes po kelių savaitių galėsite perskaityti visus atsakymus, kad sustiprintumėte savo savigarbą ir numatytumėte ateities pokyčius tomis dienomis, kai to gali reikėti labiausiai.

5. Elkitės teisingai

Kai jūs elgiatės taip, kaip manote yra teisinga, jūs keliate ir sustiprinate savo savigarbą.

Tai gali būti nedidelis dalykas, toks kaip pakilti nuo sofos ir eiti į sporto salę. Tai gali būti stengimasis suprasti, o ne teisti. Arba pabandykite nustoti savęs gailėtis ir sutelkti dėmesį į galimybes ir jausti dėkingumą už tai, ką iš tikrųjų turite.

Tai ne visada lengva padaryti. Kaip ir žinoti, kas yra teisinga. Tačiau sutelkus dėmesį ir atlikus tai kaip įmanoma geriau, jūs galite pasiekti itin gerų rezultatų, ir pagerinti požiūrį į save.

Vienas patarimas, leidžiantis lengviau išlikti nuosekliu, atliekant tinkamą veiksmą, yra pabandyti atlikti kelis tokius veiksmus dienos pradžioje. Pavyzdžiui, pasakyti kam nors komplimentą, suvalgyti sveikus pusryčius ar atlikti kokį nors darbą.

Taip sukuriama tinkama nuotaika visai likusiai dienai.

6. Pakeiskite perfekcionizmą

Vienas iš žlugdančių įpročių kasdieniniame gyvenime gali būti perfekcionizmas.

Tai gali paralyžiuoti jus atlikti veiksmus iki galo, nes jus lydi baimė. Taigi, jūs atidėliojate planus ir negaunate norimų rezultatų. Tai skandins jūsų savigarbą.

Arba jūs imatės veiksmų, tačiau niekada ar labai retai jus tenkina tai, ko jūs pasiekėte. Tad jūsų nuomonė ir jausmai apie save tampa vis labiau neigiami, o jūsų motyvacija imtis veiksmų krenta.

Kaip galite įveikti perfekcionizmą?

Keletas dalykų, kurie tikrai man padėjo:

- Siekti pakankamo gero rezultato. Kai siekiate tobulumo, tada paprastai projektas baigiasi arba užduotis lieka nebaigta. Taigi tiesiog siekite pakankamai gero rezultato, o nenaudokite tobulumo siekio kaip pasitraukimo priežasties. Tiesiog supraskite, kad yra kažkas, vadinamas pakankamai geru rezultatu, ir kai esate ten, jūs jau baigiate veiklą.

- Atminkite, kad įtikėjimas į tobulumo mitus gali sužeisti jus. Šis paprastas priminimas, kad gyvenimas nėra panašus į filmą, dainą ar knygą, gali būti geras tikrovės patikrinimas, kai jūs svajojate apie tobulumą. Kadangi tikrovė gali prieštarauti jūsų lūkesčiams, kai jie yra ne iš šio pasaulio ir gali pakenkti ar gali vesti į santykių, darbo vietos, projektų ir pan. baigtį.

7. Pozityvus mokymasis iš klaidų ir nesėkmių

Jei jūs išeisite už savo komforto zonos ir bandysite atlikti viską, kas yra iš tikrųjų prasminga, greičiausiai jūs suklupsite ir vėl pakilsite kelyje. Ir tai gerai. Tai yra normalu. Būtent taip žmonės elgėsi visais laikais, kad atliktų viską, kas iš tiesų jiems buvo svarbu. Net jei mes ne visada apie tai žinome, nes paprastai išgirstame tik apie žmonių sėkmę. Taigi prisiminkite, jei suklumpate, pabandykite daryti tai:

- Būkite savo geriausiu draugu. Užuot kaltinę save, paklauskite savęs: kaip mano draugas / tėvas palaikytų ir padėtų man šioje situacijoje? Tada pasikalbėkite su savimi, ir elkitės taip, kaip jis ar ji elgtųsi. Tai neleis jums nukristi į neviltingą duobę ir padės jums būti konstruktyvesniu po to, kai patirsite skausmą dėl padarytos klaidos ar patirtos nesėkmės.

- Rasti privalumų. Kitas būdas būti konstruktyvesniu tokioje situacijoje yra sutelkti dėmesį į optimizmą ir galimybes. Taigi paklauskite savęs: ko aš galiu išmokti šioje situacijoje? Ir kokia yra galimybė, kurią galiu panaudoti šioje padėtyje? Tai padės jums pakeisti savo požiūrį ir, tikėtina, su tuo daugiau nesusidurti savo kelyje.

8. Būkite geresni kitų žmonių atžvilgiu

Būdamas geresnis kitiems žmonėms, esate labiau linkęs galvoti apie save geriau. Jūsų elgesys su kitais žmonėmis atspindi tai, kaip jie elgėsi su jumis ilgą laiką. Todėl stenkitės būti malonesnis savo kasdieniniame gyvenime. Galimi pavyzdžiai:

- Tiesiog išklauskite kitą asmenį kai jis nori išsipasakoti
- Palaikykite duris kitam asmeniui
- Vairuodami įleiskite ką nors į savo eismo juostą
- Paskatinkite draugą ar šeimos narį, kai jie kuo nors abejoja arba jiems trūksta motyvacijos
- Skirkite kelias minutes ir padėkite kitiems žmonėms

9. Išbandykite kažką naujo

Kai išbandote kažką naujo, kai keliate sau mažesnius ar didesnius iššūkius, išeikite už savo komforto zonos ribų, tada jūsų nuomonė apie save pagerės.

Jūs galbūt nepadarėte to išpūdingu ar puikiu būdu, bet jūs bent jau bandėte, o ne sėdėjote sudėjęs rankas ir nedarėte nieko. Tai yra kažkas, kas padės geriau vertinti save ir tai gali padėti pabėgti nuo rutinos. Taigi reguliariai eikite už savo komforto zonos ribų. Nesijaudinkite, tiesiog pasakykite sau, kad kažką pabandykite. Ir vėliau galėsite tą patį padaryti dar keletą kartų ir pagerinti savo darbą. Ir kaip visada, jei jums pernelyg baisu ar nemalonu, nenustokite mėginti. Ženkite mažesnę žingsnį į priekį, vietoj to, jog sustoti visai.

10. Nelįskite į palyginimo sąstus

Jei lyginate savo ir kitų žmonių gyvenimus, ir ką jie turi, įgyjate žalingą įprotį. Nes jūs niekada nelaimėsite. Visada bus kažkas, kas turės daugiau ar bus geresni nei jūs, bet kurioje srityje. Visada yra žmonių einančių priekyje. Taigi pakeiskite šį įprotį kažkuo kitu.

Pažiūrėkite, kiek daug jau esate pasiekę. Palyginkite save su savimi. Sutelkti dėmesį į save. Į savo rezultatus. Į tai, kaip jūs pagerinote savo rezultatus. Tai motyvuos jus ir pakels jūsų savigarbą.

11. Praleiskite daugiau laiko su jus palaikančiais žmonėmis (ir mažiau laiko su jums kenkiančiais žmonėmis)

Net jei jūs sutelksite dėmesį į buvimą geresniu kitų žmonių atžvilgiu (ir savo) ir pakeisdami perfekcionizmo įprotį, bus sunku išlaikyti savigarbą, jūsų gyvenimą įtakojant daugeliui faktorių kasdien ir kiekvieną savaitę. Taigi pakeiskite įprastinę rutiną naujovėmis.

Praleiskite mažiau laiko su žmonėmis, kurie yra nervingi perfekcionistai, nedėkingi ar nepritarianys jūsų svajonėms ar tikslams. Praleiskite daugiau laiko su pozityviais ir pakiliais žmonėmis, kurie laikosi geresnių standartų galvojant apie įvairius dalykus.

Ir pagalvokite apie tai, ką skaitote, klausotės ar žiūrite. Praleiskite mažiau laiko internetiniame forume, skaitydami žurnalą ar žiūrėdami TV laidą, jei nesijaučiate gerai. Geriau praleiskite laiką, kurį praleidote prie šio informacijos šaltinio, pavyzdžiui, skaitydami knygas, tinklaraščius, tinklalapius ir klausydamiesi dainos įrašų, kurie jums padeda gerai jaustis.

12. Atminkite kaip išsaugoti aukštą savigarbą.

Koks yra paprastas būdas išlaikyti nuoseklumą, kai ką nors darote? Kaip buvo paminėta aukščiau: reikia prisiminti svarbiausias priežastis, kodėl tai darote.

Taigi prisiminkite šio straipsnio pradžią, jog padėtumėte sau palaikyti motyvaciją dirbti savo savigarbos pagrindu ir padaryti tai esminiu prioritetu.

Atlikus šį paprastą veiksmą ir laikantis šių galingų priežasčių, žmonės padarė stebuklus. Tikiuosi, tai gali paveikti ir jus.

Tikslinės grupės: 5 - 10 klasių vidurinės mokyklos moksleiviai.

Šaltinis: HENRIK EDBERG on SEPTEMBER 11, 2013 <http://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

4. Strategijos palaikančios tėvų dalyvavimą

4.1. Tėvų įtaka vaikų gerovei

Analizuojant vaikų ir jaunimo gerovę mokykloje, reikia išanalizuoti įvairius veiksnius, esančius už mokyklos ribų, tam, kad galėtume suprasti ir efektyviai padėti mokiniams visiškai išnaudoti ne tik akademinės, bet ir socialinės, ir emocinės galimybes.

„Stiprios šeimos suteikia vaikams meilę, tapatumą, asmeninę istoriją ir saugų pamatą tyrinėti gyvenimą augant. Šeima turi išliekamąją ilgalaikę vertę, bet jos svarba vaikystėje negali būti sumenkinta: tai, kas vyksta šeimoje, turi didesnę poveikį vaikų gerovei ir vystymuisi nei bet kuris kitas veiksnys“.

DCSF (2010) ‘Support for All: The Families and Relationship Green Paper’ (Visuotinė parama: šeima ir šeimos santykiai. Žalioji knyga)

Šeimos santykiai

Šeima (ypač pirmos eilės globėjai) turi didžiausią poveikį vaiko emocinei ir psichinei gerovei. Nuo pat pradžių, visi santykiai ir patirtys, kurias vaikas patiria pirmomis gyvenimo dienomis, mėnesiais ir metais, turi poveikį smegenų, ypač nervų sistemos, vystymuisi. Viena iš esminių smegenų vystymosi stadijų per pirmus 3 metus yra kūno „atsakomoji reakcija į stresą“. Tai veikia vaiko gebėjimą tvarkytis gyvenime, megzti santykius su kitais, užmegzti meilės santykius, efektyviai mokytis ir sveikai valdyti patiriamą stresą. Dėl vaikystės patirčių, vaikui gali kilti sunkumų susidorojant su kasdienėmis patirtimis namuose, mokykloje ir visuomenėje. Nepaisant to, vidinis smegenų paslankumas reiškia, kad šios „spragos“ gali būti sėkmingai užpildomos vėlesniais santykiais ir mokymusi, kurie padeda kurti vidinės apsaugos mechanizmus ir ugdo gebėjimą emociškai tvarkytis sunkiose situacijose. Neurologijos teorija sudaro programos „Klestėk“ pagrindą, kuris bus aptartas vėliau.

2012 m. Vaikų draugija atliko tyrimą, analizuojantį veiksnius, veikiančius vaikų gerovę. Tyrime dalyvavo 30.000 vaikų, kurių amžius 8-16 metų. Galutinis jų tyrimo rezultatas atskleidė, kad „stipriausia blogos savijautos varomoji jėga yra vaikų menki ir šalti santykiai šeimoje ar su globėjais“ (Vaikų draugija, 2012). Svarbu pažymėti, kad santykių kokybė turi esminį poveikį vaikų gerovei, tuo tarpu šeimos sudėtis yra mažiau reikšminga.

Suaugusiųjų santykiai taip pat yra reikšmingi vaiko gerai savijautai. Atlikti išsamūs tyrimai, atskleidžiantys santykių tarp tėvų kokybės sąsajas su teigiama tėvyste, kuri savo ruožtu sąlygoja geresnius vaikų pasiekimus (Coleman & Glenn, 2009). Nenuostabu, kad gera augimo atmosfera šeimoje ir geri rezultatai mokykloje skatina geresnę vaikų ir jaunimo savijautą.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad tėvų/globėjų gerovė turi poveikį vaikų vystymuisi ir gerovei. Prasta tėvų psichinė sveikata gali turėti neigiamą poveikį vaikui. Daugeliu atvejų tėvai turintys psichinių susirgimų, gali sėkmingai ugdyti savo vaikus (DoH, 2010). Tėvų psichinės sveikatos problemos gali turėti neigiamą poveikį vaiko vystymuisi ir prisitaikymui suaugusiųjų gyvenime. Motinų depresija kūdikystėje gali žalingai paveikti vaiko kognityvinį ir socio-emocinį vystymąsi. Kūdikiai, kurių mamos kenčia nuo depresijos, turi didesnę tikimybę susirgti depresija tolesniame gyvenime (DoH, 2010).

Be kitų reikšmingų veiksnių, tėvų psichinė sveikata ir santykių šeimoje kokybė turi didelį poveikį vaikų gebėjimui tvarkytis gyvenime. Staigūs pokyčiai namuose, reikšmingi gyvenimo įvykiai ir

santykių pasikeitimai gali turėti įtakos ir iššaukti reikšmingus pokyčius vaiko gerovei (Vaikų draugija, 2012). Vienas pagrindinių veiksnių, sąlygojančių vaiko gebėjimą tvarkytis gyvenime, yra jų sugebėjimas greitai atsigauti. Kuo greičiau vaikas geba atsigauti, tuo geriau jam seksis „atsispirti“ nepalankiems įvykiams.

Santykiai – esminis atsparumo ugdymosi veiksnys. Esant tinkamoms sąlygoms, galima ugdyti visų vaikų atsparumą. Atsparumas ugdomas tuomet, kai bent vieni santykiai yra paremti parama, atvirumu besirūpinantiems žmonėms, supratimu, kad reikia drąsos norint prašyti pagalbos, skatinimu saugiai elgtis ir apgalvotai rizikuoti, žinojimu, kad jais pasitikima, problemų sprendimo įgūdžių ugdymu, vietoj problemų už vaikus sprendimo, bei parama esant vaikų baimėms. Svarbiausias atsparumo ugdymo veiksnys yra besąlygiškos meilės patyrimas, žinojimas, kad esant nestabiliai gyvenimo pradžiai, visuomet atsiras kažkas, į ką galima kreiptis pagalbos. Tai turėtų užtikrinti šeimos santykiai, tačiau deja, ne visose šeimose egzistuoja tokie santykiai ir dėl to nukenčia vaikų gerovė.

Požiūris į tėvystę

„Pirmiausia ir svarbiausia, vaiko gera psichinė sveikata priklauso nuo tėvų suvokimo ir atsako“ (Dr L. A Grisolano, 2013).

Požiūriai į tėvystę skiriasi priklausomai nuo šeimos. Tai, kas normalu vienoje šeimoje, nebūtinai bus priimtina kitoje. Tai, kas laikoma gera tėvyste vienoje šeimoje, gali būti laikoma „netinkama tėvyste“ kitoje. Tačiau yra keletas tėvystės faktorių, kurių įsisąmoninimas gali atnešti daug naudos vaikų, tėvų, mokyklos ir platesnės visuomenės gerovei.

Domėjimasis: Vaiko gerovei naudinga, kai tėvai rodo susidomėjimą ir aktyviai dalyvauja vaikų mokymosi ir ugdymosi procese. Suteikdami galimybę tėvams įsitraukti į vaikų gyvenimą mokykloje, sudarome jiems tinkamą galimybę domėtis ir skatinti vaikų mokymąsi. Susidomėjimo rodymas – tai tas pats, kas vaikui pasakyti, koks jis svarbus. Svarbumo jausmas žadina didesnę pasitikėjimą savimi, savigarbą, motyvaciją, sėkmės troškimą ir geresnius mokymosi rezultatus. Tėvų įsitraukimo į vaikų mokymosi ir ugdymosi procesą nauda turi būti tinkamai įvertinta. Tėvų domėjimasis vaikų gyvenimu turi būti užtikrinamas tiek per formalų bendravimą namuose ir mokykloje, tiek per neformalią veiklą namuose ir po pamokų. Vėliau aptarsime būdus, skatinančius tėvų įsitraukimą.

Patirtis: tėvai atlieka svarbų vaidmenį padėdami vaikams suprasti jų talentus ir interesus. Tėvai gali tapti „... galingais katalizatoriais, didinančiais savivertę ir savigarbą“, skatindami vaikus tyrinėti tai, kas jiems patinka, kas jiems sekasi ir suteikdami jiems žinių, gebėjimų ir patirties įgijimo pamatą (Dr. L. A Grisolano, 2013). Paklausti apie veiklą, užtikrinančią jų gerą savijautą, vaikai pabrėžė laiko praleidimo su kitais, aktyvumo ir mokymosi mokykloje ir už jos ribų svarbą (Vaikų draugija, 2014). Dėl skirtingų gyvenimo patirčių, vaikai ugdomi supratimą, kas jie yra, ką geba ir ką reiškia kitiems. Vaikai, turintys galimybę bendrauti su bendraamžiais už mokyklos ribų, pasiekia keturiskart aukštesnę gerovės lygį, lyginant su tais, kurie jaučiasi atskirti nuo bendraamžių ir draugų.

Bendravimas: Atviras, sąžiningas ir tikras bendravimas (atitinkantis amžių) padeda ugdytis pasitikėjimo jausmui. Vaikai, kurie jaučiasi „palikti tamsoje“ dėl asmeninės, šeimyninės ar namų aplinkos situacijos, patiria nesaugumo ir nerimo jausmus. Vaikai, kurie jaučiasi išklaustyti, turintys balso teisę (tiek namuose, tiek platesniame kontekste), priimami rimtai, su kuriais elgiamasi sąžiningai ir kurie jaučiasi savarankiškai, demonstruoja aukštesnę subjektyvios gerovės lygį (Vaikų draugija, 2012). Vaikų ir jaunimo įtraukimas priimant su jais susijusius sprendimus įgalina vaikus veikti ir suteikia jiems autonomiškumo jausmą. Kuomet didesnė vaiko gyvenimo dalis yra nustatoma

taisyklių, tvarkaraščių ir suaugusių, net menkiausia pasirinkimo galimybe gali sąlygoti vaiko savijautą.

Supervizija: vadovavimas vaikų veikloms visuomet buvo svarbus tėvų uždavinys, siekiant užtikrinti vaikų saugumą. Vienas iš tėvystės elementų, naujas šiuolaikinei tėvų kartai, yra supervizija bei socialinių medijų ir interneto poveikio vaikams valdymas. Šiuolaikiniai vaikai ir jaunimas bendrauja virtualiame pasaulyje per skirtingus ekranus, paskyras ir žinutes. Fizinis kontaktas nebe toks reikalingas, o realus bendravimas nebe toks reikšmingas kaip seniau. Bendravimas per ekraną sukuria emocinę ir fizinę atskirtį, kuri savo ruožtu kelia riziką bendravimui. Netinkami vaizdai, smurto demonstravimas, internetinės patyčios, išnaudojimas, iškreiptas realybės suvokimas kelia grėsmę vaikams ir jaunimui. Socialinių tinklų nauda yra pripažįstama, tačiau ji taip pat gali turėti žalingą poveikį psichinei sveikatai. Perdėtas socialinių medijų naudojimas sukelia depresiją, miego sutrikimus, todėl tėvai siekia apriboti prie ekrano leidžiamą laiką ir užkirsti kelią žalingai veiklai internete (bendruomenės rūmai, 2017). Mokykla taip pat turi prisidėti prie sąmoningumo ugdymo ir padėti tėvams auklėjant vaikus, užtikrinant jų saugumą ir gerovę.

Namų aplinka

Namų aplinka turi ypatingą reikšmę vaikų gerovei mokykloje. Jei vaikas jaučiasi nesaugus namuose, jo savijauta mokykloje taip pat bus bloga. Nesaugumo jausmas gali atsirasti dėl to, kad vaikui namai asocijuojasi su nenuspėjamomis situacijomis, tokiomis kaip buitinis smurtas, narkotikų vartojimas namuose, nesaugi kaimynystė. Nesaugumas gali būti ir ne taip aiškiai išreikštas, pavyzdžiui, nesaugumo jausmą sukelia nusistovėjusios tvarkos namuose nebuvimas, sudėtingi tėvų santykiai, pasikeitusios šeimos aplinkybės dėl naujo sugyventinio, dėl meilės ir dėmesio vaikui stokos.

Privatumo stoka namuose taip pat kelia grėsmę vaiko gerovei; pavyzdžiui, jei vyresnis vaikas turi dalintis kambariu su jaunesniu dėl vietos stokos. Vertinant vietos svarbą vaikų gerovei, pažymėtina, kad vaikai, neturintys kiemo ir vietos bendravimui, yra triskart labiau pažeidžiami (Vaikų draugija, 2012). Be fizinės aplinkos stabilumo ir saugumo jausmo namuose, vaikams ir jaunimui reikia tėvų/globėjų suteikiamo emocinio stabilumo ir saugumo, kuris užtikrinamas namų aplinkoje.

Akivaizdu, kad tėvai ir šeima yra esminiai vaikų ir jaunimo gerovės rodikliai. Todėl vaiko poreikiai turi būti tenkinami pagal šeimos aplinkybes. Svarbu, kad tėvai/globėjai būtų suvokiami kaip mokyklos partneriai; visos pastangos turi būti sutelktos sukurti tėvams ir vaikams įtraukią aplinką, siekiant suteikti vaikams visas galimybes klestėti, pasiekti aukštą gerovės lygį ir išnaudoti visas savo galimybes.

4.2. Strategijos, skatinančios aktyvų tėvų dalyvavimą siekiant vaikų gerovės mokykloje

„Kaip pastebima Ofsted tyrimų ataskaitoje, vietinė valdžia, siekianti padėti mokyklos sėkmingai įtraukti tėvus į mokyklos gyvenimą, pastebės teigiamą poveikį pasiekimų ir gerovės lygiui“.

DCSF (2010) 'Parenting and Family Support: Guidance for Local Authorities in England' (Tėvystė ir parama tėvams: vietinės valdžios gidas Anglijoje)

Nuostatos ir požiūriai

Siekiant sukurti aplinką, kurioje tėvai jaustųsi įtraukti, vertinami ir kviečiami įsilieti į vaikų gyvenimą mokykloje, tiek pedagoginis, tiek nepedagoginis personalas turi priimti tėvus „kaip partnerius“. Tokį požiūrį turi puoselėti visa mokyklos bendruomenė. Tai pasiekama per visos mokyklos bendruomenės mokymus, nuolatinę diskusiją ir ugdymą. Tas pats pasakytina apie vaikų ir jaunimo gerovės užtikrinimą kasdienėje mokymo ir mokymosi realybėje. Efektyvi ugdymo praktika mokykloje

reikalauja laiko, išsilavinimo ir resursų tam, kad būtų sukurta atitinkama paramos struktūra. Tokių investicijų rezultatas būtų toli siekiantis ir įvairialypis.

Tėvų įtrauktis į vaikų gerovės kūrimą už mokyklos ribų gali būti vykdoma pasitelkus subtilias strategijas ir didesnes intervencijas. Požiūris, kad viskas turi būti „daroma pagal tą patį kurpalių“ netinka darbui su tėvais. Šiuolaikinės šeimos sudėtis, tėvystės metodų įvairovė, kultūriniai skirtumai, tėvų asmeninės tėvystės patirtys reikalauja lankstaus darbo su tėvais, kuris prireikus turi būti individualizuojamas.

Likusioje šio skyriaus dalyje pristatysime JK pradinėse ir vidurinėse mokyklose taikomus metodus. Nepateiksime išsamaus sąrašo, bet aprašysime sėkmingiausias strategijas, padėsiančias ugdyti pozityvų mąstymą ir veiklą Jūsų aplinkoje.

Iniciatyvos ir intervencijos

- Pagrindinis atskaitos taškas yra efektyvios komunikacijos su tėvais metodai. Įrodyta, kad gyvas pranešimas apie vaiko pažangą/reikšmingus gyvenimo momentus internetu yra sėkminga priemonė, taikoma mokykloje. Individualių mokyklos naujinių siuntimas tėvams yra puikus būdas, įgalinantis tėvų dalyvavimą ir suteikiantis galimybę reikšmingam tėvų ir vaikų bendravimui.

- Tėvų konsultavimo ir įtraukimo priimant sprendimus užtikrinimas padės ugdyti jų sąmoningumą ir pasitikėjimą bei sukurs teigiamą ryšį tarp mokyklos ir tėvų. Tėvų įtraukimas į intervencijos ir paslaugų sistemą – tai būdas užtikrinti šios sistemos tinkamumą tikslinei auditorijai.

- Tėvų įtraukimą į vaikų gerovės kūrimą skatina ir „sąmoningumo ugdymo“ programa, apimanti šeimų supažindinimą su mokyklos tikslais ir bendruomene, tėvų įtraukties svarbą, išmanymą apie psichinę sveikatą ir gerovę, pokyčių valdymą, paramą vaikams per egzaminus, interneto ir socialinių medijų grėsmių valdymą, mitybą ir sveiką gyvenseną. Yra daugybė temų, susijusių su gerovės kūrimu, ir tik patys tėvai gali nusakyti, kokios paramos jiems reikia/nori.

- Suteikiant mokykloje vietas tėvams, informacijos teikimas ir konsultavimas skatina tėvus lankytis mokykloje ir parodo jiems, kad mokykla teikia ir kitas paslaugas, ir paramą, nesusijusias vien tik su akademinė realybe. Kiekvienoje mokykloje bent jau turėtų būti informacinis stovas, kuriame būtų pateikta informacija apie paramą tėvams, psichinę sveikatą, bendruomenės įtrauktį ir pan., bei keletas patogių krėslų tėvams.

- Pastaruoju metu daugelis mokyklų investuoja į specialisto, dirbančio su tėvais, samdymą. Paramos tėvams patarėjai (yra ir kitų šios paslaugos pavadinimų) dirba su tėvais ir mokytojais, siekiančiais padėti vaikams mokytis, koreguoti jų elgesį, gerinti lankomumą, įveikti mokymosi sunkumus (DCSF, 2010). Jie organizuoja tikslingą prevencinę pagalbą ir ankstyvą intervenciją; dalis jo darbo apima aktyvios tėvų įtraukties į vaikų ugdymo mokykloje procesą skatinimą. Pripažįstama, kad mokyklos yra tos organizacijos, kurios yra artimai susijusios su šeimomis ir „atlieka svarbų vaidmenį identifikuojant šeimų poreikius bei užtikrinant jų tenkinimą...“ (DCSF, 2010). Paramos tėvams patarėjai užmezga ir palaiko ryšį su šeimomis, siekia jų pasitikėjimo. Jų indėlis užtikrinant paramą tėvams yra besąlygiškas.

- Tėvai, kurie remia savo vaikus spręsdami jų psichologines problemas, teigia, kad dažnai jaučiasi „palikti vieni tvarkytis su problemomis, nepaisant mokykloje egzistuojančių paslaugų vaikams“ (AYPH, 2016). Įsteigus papildomą etatą darbui su tėvais ir šeimomis platesniame kontekste taip pat reiškia, kad gali būti skatinamos kitos iniciatyvos, tokios kaip „Tėvų paramos grupės“ (arba bent jau susiejant jas su jau esamomis grupėmis). Interesų grupės parama suaugusiems veikia taip pat kaip dirbant su vaikais; mes geriausiai mokomės iš tų, su kuriais jaučiame ryšį, kurie mus supranta.

Bet kuris tėvų forumas, skirtas šeimos problemoms bet kokiame kontekste spręsti, suteikia pridėtinės vertės visiems jo dalyviams, ypač tėvams.

- Esant tam tikroms investicijoms, tinkamai vadybai ir bendram darbui, mokyklos gali tapti paramos „centrais“, kur paramos specialistai dirbtų mokykloje nustatytomis valandomis (Vaikų ir jaunimo psichologinės pagalbos tarnyba / darbo centrai + apgyvendinimo/sveikatos priežiūros specialistai/SMS darbuotojai / Nepriklausomos tarnybos smurto šeimoje klausimais). Gali būti organizuojamos mokymų sesijos, seminarai, tėvystės programos, siekiant ugdyti supratimą, suteikti žinių ir paramą tėvams pažįstamoje aplinkoje, atitinkančioje jų gyvenimą. Esant tokiai intervencijai, tėvams ir vaikams geriau seksis valdyti stresą kasdienėse situacijose.

- Daugelyje JK mokyklų vykdomi tėvystės įgūdžių ugdymo mokymai turi didelę naudą tiek vaikams, tiek tėvams, ypač gyvenantiems nepalankioje aplinkoje (DCSF, 2010). Tokios programos suteikia tėvams/globėjams galimybę sužinoti, kaip mokoma įvairių dalykų mokykloje, plėtoti savo įgūdžius ir susitikti su kitais tėvais. Tokia bendradarbiavimo praktika, kur tėvai klasėje prisijungia prie vaikų, gali turėti daugialypį poveikį – didina gerovę ir įtrauktį, skatina pozityvų požiūrį į mokymąsi, suteikia vaikams ir suaugusiems didesnę pasitikėjimą savimi, gerina vaikų ir jaunimo ugdymąsi ir pažangą ir net suaugusiųjų įsidarbinimą (NLWI, 2016).

Pradedant nuo efektyvios komunikacijos pagrindų, informacijos ir vadovavimo sričių ir baigiant paramos tėvams patarėjais, tėvų paramos grupėmis, paramos centrais, šeimos ugdymo programomis, atsiranda daugybė būdų, kaip pritraukti tėvus į mokyklą, skatinti juos įsitraukti ir dalyvauti vaikų mokykliniame gyvenime. Visa tai didins tėvų ir vaikų gerovę, bei suteiks naudos mokyklai ir platesnei visuomenei.

4.3. Tėvystės programos, skatinančios tėvų ir vaikų gerovę

Jungtinėje karalystėje yra daugybė tėvystės programų. Šiame vadove išskiriamos keturios sėkmingiausios programos, turinčios didžiausią poveikį vaikams ir jų šeimoms.

Nepaprasti metai (0 - 12 metų)

Programa „nepaprasti metai“ yra pasaulinė įrodymais pagrįsta programa, apimanti paramą tėvams, auginantems vaikus nuo 0 iki 12 metų. Ji yra plačiai taikoma JK.

Programą sukūrė Dr. Carolyn Webster-Stratton 1984 m. Yra dvi programos versijos, viena jų – specialiai pritaikyta mokytojams. „Nepaprasti metai“ yra paremta kognityvine socialinio mokymosi teorija, akcentuojanti neigiamų nuostatų poveikį antisocialiniam elgesiui, modeliavimo ir saviveiksmingumo sąvokas bei interaktyvius ugdymosi metodus.

Programa siekiama skatinti vaikų socialinę kompetenciją, emocinį reguliavimą, teigiamas nuostatas, akademinį pasirengimą ir problemų sprendimų gebėjimus. Be to, siekiama pagerinti tėvų-vaikų sąveiką, teigiamų santykių užmezgimą, prierašumą, tėvų vaidmenis, bei užkirsti kelią antisocialiniam vaikų ir jaunimo elgesiui. Dar vienas programos tikslas – suteikti mokytojams klasės valdymo įgūdžių ir skatinti tėvų-mokytojų bendradarbiavimą.

„Nepaprasti metai“ sudaryti iš trijų susijusių mokymo programų tėvams, vaikams ir mokytojams. Tėvystės įgūdžių programa apima amžių nuo 0 iki 12 metų. Vaikų ir mokytojų programos apima amžiaus tarpsnį nuo 3 iki 8 metų. Kursas vedamas grupėmis ir susideda iš 9 - 20 teminių skirtingo turinio sesijų. Programos trukmė priklauso nuo vaikų amžiaus, suskirstyta į lygius nuo pagrindinio iki pažengusiųjų. Mokytojų programa apima aktyvias strategijas, kaip užmegzti santykius su

mokiniais ir jų šeimomis, skatinimo ir palaikymo strategijas, aktyvaus drausminimo būdus, emocinį raštingumą, socialinius ir problemų sprendimo įgūdžius.

Programos poveikis tėvams atsiskleidžia per auklėjimo būdų tobulinimą, augantį tėvų pasitikėjimą savimi, tėvų depresijos atvejų mažėjimą ir gerėjantį šeimos bendravimą.

Kalbant apie poveikį vaikams, įrodyta, kad gerėja vaikų socialinė ir emocinė kompetencija, bendravimas su bendraamžiais, problemų sprendimo įgūdžiai, mažėja elgesio problemų ir didėja akademiniai pasiekimai. Poveikis mokytojams pasireiškia sumažėjusiu netinkamo elgesio klasėje apraiškų skaičiumi, gerėjančia emocine ir socialine kompetencija ir gerėjančiais aktyvaus klasės valdymo įgūdžiais.

Remiantis teigiamu poveikiu socialiniam ir emociniam ugdymuisi, tėvystės įgūdžiams, komunikacijai, akademiniam pasiekimams ir klasės aplinkai, akivaizdu, kad programa „Nepaprasti metai“ remia tėvų, vaikų ir mokytojų gerovę.

Šeimų stiprinimas (10 - 14 metų)

Programa „Šeimų stiprinimas“ yra tarptautiniu mastu pripažinta programa, plačiai taikoma JK. Tai tyrimais pagrįsta, rentabili strategija, skirta stiprinti šeimą ir gerinti vaikų ugdymą.

Programą sukūrė Dr. Karol L. Kumpfer 80-aisiais. Programa buvo skirta suteikti paramą rizikoje atsidūrusioms šeimoms, kenčiančioms nuo narkotikų priklausomybės. Vėliau programa buvo pritaikyta universalesnei auditorijai ir šiuo metu yra taikytina platesnei visuomenei. Programa skirta atsparumo žalingiems poveikiams ugdymui bei rizikos faktorių mažinimui, emocinių, mokymosi ir socialinių problemų sprendimui. Programoje taip pat pristatomos priemonės, skatinančios geresnius santykius šeimoje, padedančios ugdyti tėvystės įgūdžius, gerinančios vaikų socialinius ir gyvenimo įgūdžius. Programoje pristatomas holistinis požiūris, apimantis ne tėvus ir vaikus atskirai, bet daugeliu atvejų visą šeimą.

Programa „Šeimų stiprinimas“ remiasi 5 fundamentiniais veiksniais:

- Tėvų atsparumo didinimas,
- Socialiniai ryšiai,
- Konkreti savalaikė pagalba,
- Žinios apie tėvystę ir vaikų ugdymą,
- Vaikų socialinė ir emocinė kompetencija.

Programa gali būti įgyvendinama atskirai arba integruojama su kitomis intervencijos priemonėmis ir iniciatyvomis. Ji gali būti taikoma skirtingose aplinkose, pavienėms šeimoms ar šeimų grupėms. Kursą sudaro 7-14 sesijų priklausomai nuo dėstymo metodų. Tai interaktyvi, žaisminga programa, skirta prasmingam tėvų ir vaikų bendram laiko praleidimui, atsiribojanti nuo kasdienių gyvenimiškų problemų.

Jos poveikis atsiskleidžia per vaikų gerėjantį socialų elgesį, gerėjančią psichinę sveikatą, akademinis pasiekimus, mažėjančią agresiją, smurtą bei mažėjančią kenksmingų medžiagų vartojimą. Longitudiniai tyrimai atskleidė, kad ženkliai sumažėja alkoholio, tabako ir kitų narkotinių medžiagų vartojimas mažiausia penkeriems metams.

Tyrimais įrodyta, kad 5 esminiai programos veiksniai stiprina šeimą ir gerina šeimos aplinką, kurioje skatinamas vaikų ir jaunimo ugdymasis, optimaliai didinama vaikų ir tėvų gerovė.

„Take 3“ (10-18 metų)

Programa „Take 3“ – tai dar viena išsami tėvystės įgūdžių tobulinimo programa, kuri skirta tėvams, auginantiems 10-18 metų amžiaus vaikus, ypač rizikos grupės tėvams ir jaunimui. Pirmiausia programa buvo sukurta Jaunimo teisingumo programos rėmuose; po to tobulinama pritaikant ją platesniame kontekste. JK ši programa taikoma socialinių paslaugų, sveikatos paslaugų ir kitose srityse, kuriose dirbama su vaikais ir jaunimu.

Programa turi du pagrindinius tikslus: pagerinti santykius tarp jaunų žmonių ir jų šeimų, bei pagerinti jaunimo elgesį namuose, mokykloje ir platesnėje visuomenėje. Kurso paskirtis – suteikti tėvams strategijų, kaip auginti vaikus, juos išklaudyti, sukurti atitinkamas namų struktūrą ir nustatyti ribas tam, kad vaikai žinotų, ko tikėtis ir galėtų savimi pasirūpinti, taip pat įgalinti tėvus ugdytis sėkmingos tėvystės įgūdžius. Kursas taip pat atskleidžia tėvų rūpinimosi savimi svarbą tam, kad šie įgūdžiai vėliau būtų ugdomi vaikams. Programa remiasi prielaida, kad vaikai ir jaunimas geriau elgiasi, kai jaučiasi suprasti ir turi nustatytas ribas, kai jų tėvai jaučia savo vertę.

Programą sudaro dvi dalys. Pirmoji dalis apima 10 sesijų, suteikiančių auklėjimo pagrindus, o antrąją dalį sudaro papildomų 10 sesijų, skirtų patenkinti konkrečius šeimų poreikius ir kurios yra adaptuojamos pagal šeimos aplinkybes. Kursas skirtas grupiniam mokymui, bet gali būti lengvai pritaikomas dirbant su šeimomis individualiai.

Tyrimai parodė, kad tėvystės programa „Take 3“ turi teigiamos įtakos tėvams bei vaikų elgesiui. Ji padeda gerinti jaunimo elgesį bei santykius su šeima. Tiesiogiai ir netiesiogiai daromas teigiamas poveikis vaikams ir tėvams, kuris skatina tėvų ir vaikų gerovę.

Klestėk

Programa „Klestėk“ yra palyginus neseniai sukurta programa, taikoma daugelyje pradinio ir vidurinio ugdymo JK mokyklų. Nors ši programa nėra tiesiogiai skirta „tėvystės įgūdžių formavimui“, ji remiasi holistine prieiga, kad visi suaugę turi poveikį vaiko gyvenimui. Programa yra visos mokyklos iniciatyva, kuri remiasi neurologijos mokslu, prieraišumo ir vaiko vystymosi teorijomis, ir siekia optimalaus vaiko socialinio ir emocinio ugdymosi. „Klestėk“ pasitelkia meną ir kūrybiškumą kaip pagrindines priemones, skatinančias atsparumą žalingai aplinkai, bei akcentuoja svarbą suprasti vaiko iššaukiantį ar blogą elgesį kaip atitinkamą bendravimą.

Programa siekia suteikti tai, ko vaikui trūko ankstyvoje vaikystėje, t. y. „užpildyti spragas“ ir ugdyti vaikų, kovojančių su sunkia gyvenimo padėtimi ar neturėjusių optimalių augimo sąlygų, gebėjimą kontroliuoti emocijas.

„Klestėk“ taip pat siūlo mokymus lyderystės komandoms, mokytojams ir kitiems mokyklos darbuotojams. Yra sukurtas programos tinklalapis, kuriame pristatomi programos įrankiai, mokymo ir mentorystės galimybės, speciali erdvė tėvams, suteikianti informacijos apie vaiko vystymąsi, praktiniai patarimai, kaip ugdyti vaiko atsparumą aplinkai, bei bendros idėjos apie įtrauktį ir laiko leidimą su vaikais. Tėvai iš pat pradžių įtraukiami į procesą ir ugdomas jų supratimas apie vaiko patirtis, ieškoma bendrų sąlyčio taškų. Kai mokykla atlieka įvertinamąjį darbą su vaiku, tėvai gauna patarimų dėl esminių programos punktų, siūloma įvairių veiklų, siekiant namuose sustiprinti ugdomąjį programos poveikį. Tokiu būdu tėvai tampa partneriais, kurie padeda vaikams susidoroti su savo sunkumais, o jų indėlis yra vertingas ir svarbus bendrai vaiko gerovei.

Akivaizdu, kad tėvų/globėjų įtaka vaikų gerovei, tėvų dalyvavimo poveikis vaiko socialiniam, emociniam ir akademiniam ugdymui negali būti ignoruojami, siekiant sukurti vaiko gerovei palankią aplinką mokykloje. Tėvų poveikis yra itin reikšmingas, kai kalbama apie vaikų gerovę bei ugdymą.

Taigi siekiant suteikti vaikams galimybes klestėti ir išnaudoti savo potencialą, pirmenybė turi būti teikiama tėvų įtraukčiai, o parama tėvams turi būti maksimalizuojama.

Bulgarijos atvejis: Itin motyvuojančios mokymosi aplinkos kūrimas – geroji efektyvios komunikacijos su tėvais praktika.

Sėkmingos ir efektyvios komunikacijos kūrimas tarp tėvų, mokyklos mokytojų ir mokyklos psichologų yra esminis mokinių psichinės sveikatos ir gerovės rodiklis. Žemiau pateikiame keletą Bacho Kiro vidurinės mokyklos (Pavlikeni, Bulgarija) gerosios pedagoginės praktikos pavyzdžių (Facebook paskyra ir klasės tinklapis, IKT įrankių, tokių kaip ClassDojo taikymas ir kt.), kurie atskleidžia įvairias efektyvias bendradarbiavimo su tėvų bendruomene formas, taip didinant tėvystės kompetencijas ir veiklas ir gerinant mokinių pažangą mokykloje. Tokiu būdu naujų technologijų taikymas kelia mokinių ir jų tėvų motyvaciją aktyviai įsitraukti į ugdymo procesą mokykloje.

Masačusetso technologijų instituto mokslininkai, vadovaujami prof. Gianni De Fraja (De Fraja, G. et al., 2005) padarė išvadą, kad tėvų įsitraukimas į mokymosi procesą yra itin reikšmingas mokinių mokymosi kokybei. Tėvų atsidavimas yra ne mažiau svarbus mokinių psichinei sveikatai ir gerovei nei mokytojų ir mokyklos administracijos pastangos ar vaikų asmeninė motyvacija. Dėl šios priežasties sėkmingos ir efektyvios komunikacijos užtikrinimas tarp tėvų, mokyklos mokytojų ir psichologų yra itin reikšmingas mokiniams. Tradicinė tėvų ir mokytojų/mokyklos administracijos komunikacijos praktika ir formos (tokios kaip visuotiniai tėvų susirinkimai, telefoniniai skambučiai, tėvų kvietimas pokalbiui į mokyklą ir kt.) nėra pakankamai sėkmingi, todėl neužtikrina trokštamų rezultatų Bulgarijos mokyklose. Dėl šios priežasties, Pavlikenų Bacho Kiro vidurinėje mokykloje pereita prie modernesnių ir veiksmingesnių komunikacijos su tėvais formų, kurių dėka tėvai labiau įtraukiami į mokymosi procesą, o mokinių veikla ir bendra savijauta mokykloje ženkliai gerėja.

Spartus technologijų vystymasis akivaizdžiai pakeitė žmonių gyvenimą. Internetas tapo integralia kasdienio gyvenimo dalimi, o socialinių tinklų atsiradimas daugeliui žmonių suteikė galimybę lengvai bendrauti tarpusavyje. Statistiniai duomenys rodo, kad beveik trečdalis Bulgarijos visuomenės yra susikūrę aktyvias Facebook paskyras. Tokiame kontekste klasės Facebook paskyros sukūrimas tampa viena iš praktiškiausių ir efektyviausių bendravimo su tėvais formų. Viena vertus, prieiga prie grupės paskyros ir įkeliamų duomenų yra suteikiama tik grupės nariams (mokytojams, tėvams, mokiniams, giminaičiams). Kita vertus, tokios grupės užtikrina greitą, nuolatinį ir šiuolaikinį bendravimą tarp jos narių (šioje paskyroje įkeliami oficialūs ir neformalūs skelbimai, pakvietimai, naudinga informacija – naujos publikacijos ugdymo klausimais, tokios kaip knygos, laikraščiai, žurnalų straipsniai, interneto resursai, skelbiami konkursų rezultatai ir kt.). Tėvai aktyviai dalyvauja vaikų mokyklos gyvenime ir reiškia savo nuomonę, padeda ir duoda įvairių patarimų. Tokiu būdu jie labiau įtraukiami į mokyklos gyvenimą ir jaučiasi už jį labiau atsakingi.

Kitas efektyvios komunikacijos su tėvais užtikrinimo būdas – klasės tinklapis. Pagrindinis skirtumas nuo Facebook paskyros yra tas, kad bet kas gali prisijungti ir stebėti klasės veiklą ir mokinių pasiekimus, taip suteikiant daugiau viešumo. Populiariausi nemokami tinklalapiai yra weebly.com ir weebly.com, kuriuose trumpalaikėms paskyroms sukurti nereikia specialių IT įgūdžių. Norint sukurti savo klasės platformą, pirmiausia reikia užsiregistruoti, pasirinkti svetainės šabloną, sukurti papildomus puslapius ir duomenis, tokius kaip tekstai, video medžiaga, audio įrašai, paveikslai; sukurti kontaktų puslapį, apklausos formas ir pan.; pasirinkti veiklos sritis ir viešinimo formas.

ClassDojo sistema leidžia mokytojams lengvai kontroliuoti mokinių elgesį ir drausmę klasėje, skatinti mokinių teigiamą požiūrį ir mokymosi pažangą bei registruoti netinkamą elgesį. Mokytojais vienu

pelės paspaudimu ar planšetės palietimu gali rinktis tokius įrašus, apibūdinančius mokinių elgesį, kaip „niekada nevēluoja“, „padeda kitiems“, „atliko namų darbus“, „nepasiruošęs pamokai“ ir pan. Kiekvieną penktadienį tėvai gauna ataskaitą apie savo vaikų pasiekimus mokykloje, o aktyviausiems tėvams informacija siunčiama realiu laiku. Mokiniai gali keisti savo kompiuterinį atvaizdą ir sekti taškus, surinktus per dieną, savaitę ar mėnesį. Bendrai kalbant, Class Dojo padeda kontroliuoti klasės drausmę, skatinti mokinių pažangumą, didinti jų gerą savijautą, palaikyti glaudesnę ryšį su tėvais, užtikrina mokinių stiprybių ir gebėjimų ugdymą.

Efektyvus mokyklos mokytojų/administracijos ir tėvų bendravimas ir bendradarbiavimas yra, viena vertus, tiesiogiai susijęs su mokykloje teikiamo ugdymo kokybe ir mokinių gerove; kita vertus, tai yra mokyklos informavimo ir pajėgumo forma. Tai yra ir tėvų informavimo priemonė, suteikianti žinių ir gebėjimų suprasti vaikus ir aplinką, kurioje jie auga ir ugdomi. Tokios priemonės taip pat skatina vaikus būti visuomeniškai aktyviais ir dalyvauti mokyklos gyvenime, leidžia išlaikyti aukštą mokinių psichinės gerovės lygį.

5. Inovatyvi ugdymo praktika naudojant IKT ir multimedijas

5.1. Kodėl mokykloje reikalingos IKT?

Pasaulyje vykstantys intensyvūs pokyčiai kelia naujus iššūkius ugdymui. Siekiant pertvarkyti mokymą/si, daugumoje mokymosi aplinkų įtraukiamos technologijos. Nors ilgą laiką technologijų integravimas buvo pagrindinis rūpestis švietime, technologijų sankirta su sparčiai besitransformuojančia ugdymo aplinka padeda giliau ir naujoviškiau taikyti technologijas ugdyme. Naujai atsirandančios technologijos reikalauja permąstyti mokymą/si, bei tarnauja kaip transformacijos ir inovacijos katalizatorius.

Siekiant sėkmingai ugdyti mokinių XXI amžiaus pilietiškumo įgūdžius, tokius kaip pasaulio suvokimas, kūrybiškumas, bendradarbiavimu grįstas problemų sprendimas, savivaldus mokymasis, dauguma ugdymo vadovų supranta, kad tradicinių ugdymo formų, atsiradusių praėjusio šimtmečio pabaigoje, nepakanka tikslams pasiekti.

Tuo pačiu metu sparčiai pažengė mokslas apie mokymąsi, kuris verčia ugdytojus permąstyti savo požiūrį į mokymąsi, mokymą ir aplinką, kurioje šie įgyvendinami. Galiausiai, dramatiški ugdymo technologijų pokyčiai įkvėpė kurti naujus būdus, kaip įtraukti besimokančiuosius į skirtingo turinio, savivaldaus mokymosi patirtimi grindžiamas veiklas. Šių trijų faktorių sugretinimas ne tik kelia naujus iššūkius, bet ir suteikia naujas galimybes – suteikia erdvės mokymosi aplinkų permąstymui, perkūrimui perstruktūrizavimui tam, kad kiekvienas besimokantysis gebėtų pasirengti ir efektyviai tobulėti mokymosi visą gyvenimą perspektyvoje. Tinkamai taikomos informacinės komunikacinės technologijos (IKT) padeda kurti inovatyvią mokymo praktiką, kuri savo ruožtu skatina aukštos kokybės mokymąsi.

Technologijos turi galią padidinti ir praplėsti žmogaus gebėjimus. Ypatingai IKT gali paskatinti ir praplėsti fundamentinių gebėjimų ugdymą, susijusį su kognityviniais ir mąstymo procesais, tokiais kaip įsiminimas, komunikacija, mokymasis ir informacijos detalizavimas. Todėl jos gali būti laikomos efektyvia priemone, taikytina mokykloje, siekiant pagerinti mokymo - mokymosi procesą. Tačiau mokykla neturėtų apsiriboti „medijų ugdymu“ suteikiant mokiniams reikalingus technologijų naudojimo įgūdžius, bet „ugdyti pasitelkus medijas“, kurios remia tradicinius mokymo metodus. Mokyklos mokytojai turi rasti efektyvias sąsajas tarp augančio mokinių IKT išmanymo ir savo kasdienės mokomosios veiklos.

IKT gali sudaryti reikšmingas galimybes ugdyti komunikacinius gebėjimus, bendradarbiavimu grįstą požiūrį, problemų sprendimo gebėjimus; IKT lengvai pritaikomos pagal mokinių gebėjimų ir žinių lygį, bei skatina individualizuotą, individualų tempą atitinkantį mokymąsi.

- Sukurkite tinkamą mokymo grupę, besiremiančią IKT ir inovacijomis mokyme: prisiminkite, kad mokytojai, klasėje naudojantys IKT, atskleidžia didesnę inovatyvių mokymo metodų taikymą, o mokytojai, linkę taikyti inovatyvius mokymo metodus, efektyviau išnaudoja IKT klasėje.
- Naudokite IKT siekdami efektyviai susieti mokymąsi mokykloje ir namuose: IKT įgalina komunikaciją ir skaidrumą, bei kuria pozityvią mokymosi aplinką. Tėvų įtraukimas taip pat didina mokinių motyvaciją ir kelia standartus.
- Žadinkite pozityvias asociacijas kompiuteriams: vaikai su kompiuteriais sieja teigiamas asociacijas, turi išnaudokite juos kaip mokymosi platformą. Mokiniai žavisi technologijomis, todėl jas būtina įtraukti į mokymo procesą pabrėžiant jų teigiamą aspektą.

Nuo pat ankstyvo amžiaus vaikai susiduria su įvairiais elektroniniais žaidimais. Smalsumo vedami, jie žaisdami tyrinėja įvairias galimybių sritis ir intuityviai susipažįsta su teikiamais resursais. Mokyklos reikalas – nustatyti šių žaidimų pridėtinę vertę, t.y. kultūrinį turinį, mokymosi tikslus ar nuostatas, susijusias su šiomis technologijomis, neatmetant to, ką vaikai jau žino.

IKT įgalina vaikų aktyvų dalyvavimą įgyjant žinių, tuo pačiu įgalinant naują mokymo-mokymosi santykį. Mokytojo užduotis – supažindinti mokinius su naujomis technologijomis, kurios tampa naujomis priemonėmis kuriant ir organizuojant naujas žinias.

Dėmesys turi būti telkiamas ne į techninio specifinių programų panaudojimo mokymą, bet siekti įgalinti mokinius įgyti technologinį *forma mentis*, kurio paskirtis – bendrųjų funkcijų supratimas, gebėjimų pasirinkti ir taikyti technologijas konkrečiuose kontekstuose ugdymas.

Šiame kontekste mokiniai gebės suprasti:

- kaip atsakingai pasirinkti medžiagą ir informaciją iš įvairių resursų;
- kaip suformuluoti ir pristatyti savo idėjas, prižiūrėti ir tobulinti savo darbo kokybę;
- kaip keistis ir dalintis informacija;
- kaip peržiūrėti, tvarkyti ir vertinti savo darbą, kritiškai reflektuoti darbo kokybę net ir jo atlikimo metu.

Pabaigę pagrindinę mokyklą, mokiniai turi gebėti pasirinkti kada ir kaip naudoti IKT įvairiose situacijose tam, kad:

- gautų maksimalią naudą ieškant informacijos,
- išreikštų savo mintis,
- dirbtų bendradarbiaujant,
- spręstų problemas.

5.2. IKT ir mokinių gerovė

Kaip jau buvo minėta, technologijų panaudojimas mokyklos aplinkoje atskleidė sėkmingus rezultatus, susijusius su mokymosi procesais, labiau individualizuoto požiūrio į mokymąsi atsiradimu, bei tokių gebėjimų, kaip komunikaciniai, problemų sprendimo ir bendradarbiavimo su bendraamžiais, ugdymu. Visi šie elementai sudaro pagrindą plėtoti teigiamą mokymosi aplinką ir stiprinti mokinių gerovę.

Deja, tyrimų, analizuojančių technologijų ir gerovės sąsajas, nepakanka, norint padaryti tvirtas išvadas. Institucijos gali pasitelkti technologijas, siekdamos glaudesnio ryšio su mokiniais, formuodamos kitas priemones, leidžiančias mokiniams pasinaudoti reikšmingomis mokymosi galimybėmis, atitinkančiomis jų su sveikata susijusius tikslus. Gerai žinoma, kad mokiniai turi nuosavus ar gali laisvai naudotis kitais kompiuteriais ir internetu. Be to, kasdieniame gyvenime jie naudojami įvairiomis internetinėmis programomis, ypač susijusiomis su bendravimu, tokiomis kaip žinutės, elektroniniai laiškai ir bendravimas socialiniuose tinkluose. Nepaisant visos prieinamos informacijos, naujosios technologijos nebūtinai keičia mokinių elgseną. Tik ugdymo institucijos gali paskatinti elgesio pokyčius taip, kaip to negali padaryti kiti asmenys. Yra daugybė būdų, kaip pasitelkus naująsias technologijas, įtraukti mokinius ir skatinti juos sveikai gyventi.

Buvo atlikta keletas tyrimų, tiriančių interneto socialinį poveikį žmonių gerovei, tačiau šis tyrimas nėra tiesiogiai susijęs su jaunimu. Pripažįstama, kad naudojimasis internetu turi neigiamą poveikį

gerovei, tačiau Valkenburg'o ir Peter'io (2007) tyrimai parodė, kad neigiamas poveikis išnyksta, kai bendravimas internete sutelkiamas į draugus, o ne į nepažįstamus asmenis. Minėti mokslininkai įrodė, kad internetas ypač žalingai veikia vienišų žmonių gerovę. Kiti moksliniai tyrimai atskleidė, kad dėl perdėto naudojimosi internetu išsivysto internetinė priklausomybė. Rohall'o, Cotten'o ir Morgan'o (2002) atliko tyrimą, kuriame analizavo naudojimosi internetu poveikį studentų savigarbos lygiui viename universitete. Mokslininkai nustatė, kad naršymas ar kitos su komunikacija nesusijusios veiklos internete neigiamai veikė studentų savigarbos laipsnį. Be to, greitis susirašinėjimas (IM) ar naudojimas pokalbių svetainėmis turėjo nedidelį, bet teigiamą poveikį studentų savigarbai bei stiprų poveikį savitarpio socialinei paramai. Morgan'as ir Cotton'as (2003) nustatė, kad didėjanti komunikacija elektroniniais laiškais, bendravimu pokalbių svetainėse ir greituoju susirašinėjimu tiesiogiai susijusi su universiteto studentų depresijos mažėjimu. Nepaisant to, padidėjęs interneto naudojimas žaidimams, apsipirkimui, tyrinėjimui asocijuojasi su aukštesniu depresijos simptomų lygmeniu.

Nepaisant aukščiau pateiktų duomenų, visgi trūksta mokslinių darbų, tyrinėjantių IKT socialinį poveikį mokinių gerovei, o dauguma atliktų tyrimų labiau susitelkia į neigiamo poveikio nei galimų teigiamų pasekmių nustatymą. Dauguma mokslinių tyrimų pabrėžia socialiniuose tinkluose mezgamus kontaktus, socialinę paramą, vienišumą ir depresiją kaip esminius IKT panaudojimo rezultatus.

Keletas atliktų empirinių tyrimų atskleidė, kad svarbumo jausmas ir savigarpa taip pat yra svarbūs rezultatai, kurie gali būti tiesiogiai ir netiesiogiai susiję su technologijų panaudojimu, tačiau ši sritis yra mažai tyrinėta.

IKT yra galinga komunikacijos priemonė, suteikianti žinių ir pasitikėjimo vadovaujant mokinių individualiam mokymosi procesui. Dėl šios priežasties „Well-School-Tech“ projektas leidžia mums naudoti IKT kaip komunikacijos priemonę su mokiniais, įtraukiant juos į gerovės mokykloje gerinimo programą.

Kalbant apie IKT panaudojimo klasėje perspektyvą, kituose skyriuose bus pristatomi būdai, kaip technologijos panaudojamos įvairiuose mokymosi kontekstuose, bei mokytojų svarbą atliekant tarpininkų tarp technologijų ir ugdymo turinio vaidmenį.

5.3. IKT ir mokytojų ugdomoji praktika

Pedagogika ir ugdymo praktika pasikeitė įvedus IKT. Daugelis autorių teigia, kad IKT pažanga suteikia skirtingas mokymosi galimybes bei nustato poreikį kurti naują „integruotą pedagogiką“. Pavyzdžiui, McLoughlin'as ir Oliver'is (1999) apibrėžia šiuos pedagoginius mokytojų vaidmenis, atliekamus technologijomis grįstoje klasėje: mokinių savivaldumo skatinimas, meta kognityvinių gebėjimų ugdymas, daugiaperspektyvinio ugdymo ir paramos skatinimas. Jų manymu, IKT taikymas keičia pedagoginius mokytojų vaidmenis. Pasak Hawkridge'o (1990), įtikinamas loginis IKT taikymo mokykloje pagrindas yra jų galimai pagreitinamas poveikis transformuojant mokymo ir mokymosi procesus.

IKT taikymas ugdyme atskleistas siekiant parodyti, kokiais būdais galima keisti mokytojų ugdomąją veiklą. Tai priklauso nuo to, ar mokytojai siekia mokytį IKT dalyką, ar taiko IKT kitų dalykų mokymui, ar tiesiog naudoja technologijas administraciniais ar asmeniniais tikslais. Skirtingas IKT taikymas sąlygoja ir mokytojų ugdomosios veiklos pokyčius, priklausomai nuo to, kokios IKT

taikomos, kokie resursai yra prieinami mokytojams ir koks mokytojų požiūris į IKT ir jų teikiamą naudą ugdymui.

Mokytojų ugdomoji veikla taikant IKT svyruoja nuo mažų poslinkių iki fundamentinių pokyčių savo ugdymo praktikoje. Pavyzdžiui, kai kurie mokytojai, naudojantys interaktyvią lentą, pateikia joje tradicines užduotis grupinėms diskusijoms; tuo tarpu, kiti mokytojai leidžia mokiniams naudotis interaktyvia lenta pristatant savo suplanuotus ir nufilmuotus vaidinimus. Tyrimai rodo, kad efektyviausias IKT taikymas yra toks, kai mokytojas ir kompiuterinės programos kelia iššūkį vaikų mąstymui ir supratimui tiek organizuojant visos klasės diskusijas panaudojant interaktyvią lentą, tiek atliekant individualias užduotis ar užduotis porose dirbant kompiuteriu. Jei mokytojas geba organizuoti ir skatinti IKT grįstą veiklą, tuomet tiek visos klasės, tiek individualus darbas bus vienodai veiksmingas.

Saros Hennessy (2003) tyrimas atskleidė, kad kai mokytojai formuoja, vertina ir tobulina savo pedagoginius metodus IKT atžvilgiu, sąveika tarp mokinių ir jų grupių pagerėjo ir tapo sėkmingesnė. Skirtingi tyrimai (Waxman & Huang, 1996; Pedretti et al, 1998; Ruthven & Hennessy, 2002; Hennessy et al, 2003; Kozma, 2003) teigia, kad IKT taikymas mažina mokytojų vadovavimą ir didina mokinių savikontrolę, savivaldumą ir bendradarbiavimą. Tokios galimybės ir patirtys skatina nepriklausomybę, autonomiškumą ir efektyvią komunikaciją, bei didina gerą savijautą. Tyrimo rezultatai rodo, kad IKT taikymas taip pat siejamas su pedagoginės veiklos klasėje/pamokoje pokyčiais įgyvendinant į mokinį orientuotą ugdymo modelį, apimantį mokymąsi bendradarbiaujant. Mokytojai, taikantys IKT, yra paprastai motyvuoti tai daryti, nors tokie mokytojai nebūtinai sudaro daugumą. Moseley ir kt. (1999) teigia, kad mokytojai, taikantys IKT, vertina mokymąsi bendradarbiaujant, tyrinėjimu grįstą mokymąsi ir mokinių sprendimo priėmimą. Kituose tyrimuose (e.g. Jarvis et al, 1997) paaiškėjo, kad kai kuriems mokytojams sunku suprasti savo pasikeitusį vaidmenį. Taigi IKT leidžia mokytojams, siekiantiems pereiti prie į mokinį orientuoto mokymo modelio, tai padaryti lengviau, tačiau nėra tyrimų, įrodančių, kad tokie pokyčiai yra plačiai paplitę, ar kad automatiškas IKT taikymas gerina mokymąsi. Tai priklauso nuo mokytojų požiūrio nei žinių apie IKT privalumus. IKT skatina mokymąsi bendradarbiaujant ir leidžia giliau pažvelgti į mokinių mokymąsi. IKT taikymas dirbant porose ar su visa klase, pavyzdžiui, naudojant interaktyvią lentą, klausantis mokinių paaiškinimų, suteikia mokytojams grįžtamąją ryšį iš mokinių. Tokiu būdu mokytojai gali geriau įvertinti mokinių supratimą ir pažangą. Mokinių darbas porose ar komandose naudojant konkrečius, tam tikram dalykui skirtus IKT resursus, leidžia mokiniams mokytis vieniems iš kitų. Yra keletas skirtingų rodiklių, pagrindžiančių mokytojų pedagogines galimybes naudotis IKT grįstomis mokymosi aplinkomis:

Mokytojų vertybinės nuostatos: tyrimais įrodyta, kad IKT taikymas priklauso nuo mokytojų vertybinių nuostatų ir įsitikinimų dėl IKT svarbos mokymosi procese. Mokytojams reikia aiškiau nusakyti pagrindines teorijas, sąlygojančias jų darbą, pirmiausia persvarstant jų įsitikinimus, atsižvelgiant į naujus įrodymus tyrinėjant IKT teikiamas galimybes mokymuisi.

Mokytojų žinios: Siekiant planuoti ir pasirinkti tinkamą pedagoginę praktiką, mokytojai turi suprasti IKT resursų teikiamas galimybes ir grupes, detaliam žinoti savo mokomojo dalyko sąvokas, procesus ir reikalingus gebėjimus. Rinkdamiesi tinkamus IKT resursus, įgalinančius mokinius siekti užsibrėžtų mokymosi tikslų, mokytojai turi pasitelkti savo žinias apie mokinius ir savo dalykinį pasirengimą. Mokytojams reikia žinių apie IKT galimybes ne tik tobulinant mokinių pristatymo įgūdžius, bet ir skatinant mokinių mąstymą bei plečiant jų dalykines žinias.

Mokinių vertybinės nuostatos ir žinios: įrodyta, kad dauguma bendrojo lavinimo mokyklos mokinių mano, kad bendradarbiavimas ir mokymasis individualiu tempu teigiamai veikia jų mokymąsi. Tačiau yra ženklus skaičius mokinių, pirmenybę teikiančių mokytojo vadovaujamam mokymuisi.

Mokytojų elgesys: pabrėžtini klausimai, susiję su sąveikos klasėje svarba, mokymusi bendradarbiaujant ir savivaldžiu mokymusi. Šie klausimai yra kompleksiški: akivaizdžią naudą teikia augantis mokinių bendradarbiavimas ir mokinių autonomiškumas, tačiau mokytojo vaidmuo organizuojant mokymosi aplinką, skatinant mokymąsi bendradarbiaujant ir pastoliaujant yra ne mažiau svarbus.

Mokytojai turi didinti savo erudiciją ir analizuoti būdus, kaip organizuoti mokinių darbą taikant IKT resursus visai klasei: kada mokiniai turi dirbti individualiai, kada įsiterpti ir vadovauti jų mokymuisi, kada organizuoti darbą poromis ir grupėmis, bei kada taikyti IKT mokant visą klasę. Mokytojai turi žinoti, kokia klasės dinamika bus efektyviausia atliekant mokymosi užduotis, pvz. Individualus darbas / darbas porose/ grupėse / visa klase.

IKT taikymas dažnai asocijuojasi su mokytojo vadovaujamojo mokymo ir dėstymo mažėjimu, ir atitinkamu mokinių savivaldaus ir savikontroliuojamo mokymosi, bendradarbiavimo augimu. Klasėje vykstantys pokyčiai reiškia, kad mokytojai jaučia turintys rinktis aktyvias ir atsakančias strategijas siekiant paremti, nukreipti ir palengvinti mokymąsi, stebėti pažangą ir susitelkti į mokomąjį dalyką, skatinti mokinių reflektavimą ir analizavimą, tinkamai struktūruoti veiklas ir pateikti kryptingas užduotis, nustatyti tinkamą pamokos tempą, padėti mokytis ir kartotis medžiagą parengiant spausdintas ar kitas užduotis. Tuo pačiu mokytojai siekia skatinti mokinius ir jiems padėti prisiimti didesnę atsakomybę už savo mokymąsi didinant mokinių dalyvavimą mokymosi procese. Didėjantis kompiuterinių įrankių ir resursų prieinamumas, augantis poreikis taikyti juos mokymo ir mokymosi procese daro reikšmingą įtaką nustatytai tvarkai. Nors pedagoginių pokyčių procesas, siejamas su integruotu ugdymo technologijų taikymu, yra daugiau evoliucinio nei revoliucinio pobūdžio, jis palaipsniui keičia mokytojų ir mokinių vaidmenis ir strategijas, siekiant efektyviai išnaudoti IKT galimybes.

Mokytojai suskirsto užduotis į lengvai pasiekiamus tikslus ir palaipsniui didina vaiko įsitraukimą ir atsakomybę už mokymosi procesą. Vaikui suteikiama tyli ir aiškiai išreikšta parama ir patarimai, metami iššūkiai ir suteikiama švelni pagalba. Klasėje mokytojas yra suvokiamas kaip valdantis mokinių dalyvavimą pristabdydamas ar skatindamas jų mokymosi veiklą, idealiu atveju mokytojo parama turi būti padedanti nei vadovaujanti. Vaikai atlieka reikšmingą, aktyvų vaidmenį struktūruojant užduotis, tuo pat metu pritaiko jas pagal savo lygį, prašo pagalbos, prisiima didesnę atsakomybę ir aktyviau įsitraukia į mokymąsi. IKT nėra itin ryškus veiksnys, skatinantis gerovę, tačiau tinkamoje aplinkoje ir esant tinkamam vadovavimui, paramai ir priežiūrai, gali ženkliai pasitarnauti siekiant nepriklausomybės ir autonomijos, ugdant problemų sprendimo gebėjimus ir didinant pasitikėjimo savimi jausmą.

Italijos atvejis: Mokytojų tarpininkavimo tarp vaikų ir technologijų vaidmens tyrimas

Šiam atvejo tyrimui pasitelkti klasėje vykdomi projektai, sudarantys tyrimo programą bendradarbiaujant su Kembridžo universiteto Ugdymo fakultetu. Projektai buvo skirti technologijomis grįstų mokymo strategijų tyrimams. Jais siekta iširti, koks yra mokytojų vaidmuo tarpininkaujant tarp vaikų ir technologijų siekiant užtikrinti paramą mokiniams, interpretuojant

mokymosi procesus, diskutuojant ir aiškinant jų reikšmę, bei sukuriant klasės mikroklimatą, kuriame skatinamas mokinių produktyvus bendravimas ir mąstymas.

Daugiau informacijos: <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>.

Tyrimė dalyvavo 15 savanorių mokytojų-tyrėjų, atstovavusių 5 vidurines mokyklas. Pagrindinis projekto etapas buvo vykdytas 2000-2001 mokslo metais.

Tyrimo dalyviai buvo suskirstyti į 3-5 narių grupes, įgyvendinančius panašios tematikos projektus savo mokyklose. Projektai apėmė šešias bendrosios ugdymo programos, skirtos 7-13 metų mokiniams, sritis.

Universiteto komandos nariai periodiškai lankė visus mokyklų atstovus jų mokyklose ir stebėjo pamokas. Stebėjimo metu buvo orientuojamasi į mokytojų ir mokinių vaidmenis pamokoje bei IKT taikymo būdus konkrečiose sąlygose. Po kiekvienos stebėtos pamokos buvo organizuojamas 2 minučių trukmės interviu, kuriuo siekta gauti tiesioginį mokytojų grįžtamąjį ryšį apie pamoką. Po šių interviu sekė išplėstiniai, pusiau struktūruoti interviu, kuriais siekta gauti pagrįstą mokytojų nuomonę apie jų ugdomąją praktiką, ypač akcentuojant IKT poveikį pamokos sėkmei.

Pamokose taikant IKT atsiskleidė daug mokytojams įprastų vaidmenų aspektų ir platus jų taikomų pedagoginių strategijų repertuaras. Išskirtos tokios strategijos: klausinėjimas, paskatinimas, įsiterpimas, vadovavimas, paaiškinimas, patarinėjimas, mąstymo skatinimas, pristatymas, apžvalga ir apibendrinimas, motyvavimas, skatinimas ir gyrimas, grįžtamojo ryšio teikimas, mokinių dėmesio užduočiai išlaikymas, individuali parama, pažangos stimuliavimas ir stebėjimas, diskusijos organizavimas (klasės/grupės/asmeninės), skatinimas ir prisitaikymas prie įvairių gebėjimų mokinių. Nepaisant to, kad išskirtos strategijos nėra tiesiogiai susijusios su IKT taikymu ir nėra toliau plačiau analizuojamos, jų svarba šiame kontekste yra akivaizdi. Projektų metu nustatyti svarbūs ir ryškūs mokytojų ir mokinių vaidmenų ir sąveikos, mokymo stilių, tarpininkavimo strategijų skirtumai, lyginant su mokytojų pateiktomis ataskaitomis apie pamokas be IKT.

Mokytojų išskirtas reikšmingiausias pokytis, nors ne visų mokytojų numatytas – mokytojų vadovavimo, tiesiogiai pasireiškiančio per instruktuojantį mokymą ir žinių suteikimą, sumažėjimas. Vietoj to, išryškėjo didesnis mokinių išitraukimas, diskusija su mokytoju, kitais mokiniais ar jų grupelėmis, mokytojų pagalbininko vaidmuo, o ne tiesioginė instruktuojamojo mokymo veikla.

Loginis šio pedagoginio pokyčio paaiškinimas – mažesnis formalaus mokymo ir intervencijos akcentavimas; tuo tarpu, IKT taikymas suteikia galimybę skirti daugiau laiko produktyviai sąveikai su mokiniais, suteikia galimybę mokytojui teikti pagalbą mokiniams, nukreipti ir paremti juos. Pastarieji aspektai yra laikomi pagrindinėmis tarpininkavimo strategijomis, susijusiomis su IKT taikymu.

Kai kurie mokytojai apibūdino savo vaidmenį pamokoje užduoties skyrimo ir mokinių dėmesio sutelkimo požiūriais. Pavyzdžiui,

„Pirmiausia turėjau pakurstyti jų idėjas, nukreipti į tai, ką veikėme. Negaliu pasakyti, kad buvau mokytojas tradicine prasme. Pamokos eigoje man rūpėjo, kad jie daugiau bandytų ir susitelktų į tam tikrus aspektus. Nebuvo formalaus mokymo, o ir nebuvo tokio tikslo.“

„Mano paskirtis buvo nukreipti mokinius į užduoties atlikimą ir padėti jiems suteikiant informacijos apie tai, ką jie pamiršo, paaiškinant teksto detales ir panašius dalykus, bet daugiausia pamoka vyko sava eiga.“

IKT taikymas siekiant savivaldaus mokymosi nesumenkina mokytojo vaidmens. Kai kuriais atvejais mokytojo vaidmuo liko nepakitęs, pavyzdžiui, priminimas mokiniams išanalizuoti visus faktus skaitant vadovėlį. Tyrimo rezultatai atskleidė ir bendrą mokinių norą daugiau sąveikauti bei mokytojo indėlio dirbant su IKT.

Vienas anglų kalbos mokytojas, kuris savo vaidmenį suvokė kaip „vedlio ir pagalbininko“ apibūdino, kaip skatino „individualų mokymąsi“ leisdamas mokiniams pademonstruoti savo žinias nevadovaujant mokytojui. Akivaizdžiai išryškėjo mokytojo vaidmuo – mokytojas siekė paskatinti mokinius mąstyti ir daryti savo išvadas, o ne tiesiogiai teikė atsakymus:

„M. manęs paklausė, kaip kažką reikia padaryti, o aš jam nepasakiau. Jis tarė: „Juk Jūs esat mokytojas, turit žinoti“, o aš atsakiau: „Ne, tu pats turi tai išmąstyti.“ Taigi aš jiems padėjau mokytis, nes skatinau jų bandymus, o programinis paketas man padėjo tai padaryti.“

Panašiai ir kitas mokytojas apibūdino savo vaidmenį per pamoką: pristatyti, apibendrinti, žadinti pasitikėjimą savimi, „įsiterpti“. Ji skatino mokinius ne tik giliau mąstyti, bet ir suteikė jiems galimybę ugdytis savarankiškumą, mokytis kaip greitai ir efektyviai ieškoti informacijos tiek naudojant kompiuterį, tiek vadovėlį.

Mokinių vaidmuo IKT-grįstose pamokose iš dalies atitiko jų tipinį vaidmenį pamokose be IKT (pvz., atsakinėjimas mokytojui diskusijų metu, pagalbos ir grįžtamojo ryšio prašymas ir teikimas, diskusija su bendraamžiais, savarankiškas darbas), bet išryškėjo du akivaizdūs pokyčiai. Pirma, be siekio mažinti mokytojo vadovavimą, didinti mokinių įsitraukimą ir sąveiką, buvo skatinamas savivaldumas, apimantis sritis, susijusias su mokinių savikontrolė, pasirinkimu, savarankiškumu ir aktyviu mokymusi. Mokinių savikontrolės didinimas siejosi su didesniu savarankiškumu ir buvo labiau mokytojų vertinamas, ypač kai mokiniai pakankamai pasitikėjo savimi rinkdamiesi resursus ir taikydami IKT, siekdami suformuluoti savo idėjas. Pavyzdžiui:

„Nors aš jiems pateikiau gana neišbaigtą idėją apie tai, ką mes veiksime, neliečiau jiems naudotis internetu, tačiau kai kurie mokiniai iškart ėmėsi naršyti, kai kurie jų puolė prie CD-ROM ir pradėjo žaisti... Mano manymu, tai idealus mokymas, kuomet gali jiems pateikti abstrakčią idėją, nurodai kažką išsiaiškinti, o jie užsikabina ir imasi to daryti. Jie pasitiki savimi naudodamiesi kompiuteriais ir kompiuterinėmis programomis mokydami savarankiškai, patys rinkdamiesi darbo formatą ir tikslus.“

Antrasis esminis mokinių vaidmens pokytis – polinkis į bendradarbiavimu grįstą mokymąsi. Nors mokymasis bendradarbiaujant nėra neįprastas mokant tokių dalykų, kaip anglų kalba ar gamtos mokslai, netaikant IKT, vyraujantis darbo mokykloje pobūdis yra individualus mokymasis. Mūsų nuostabai, paaiškėjo, kad dauguma mokinių noriai įsitraukė į bendradarbiavimu grįstas veiklas 10 iš 17 IKT grįstų pamokų (apimančių visus dalykus, išskyrus dizainą ir technologijas bei klasikinę literatūrą). Mokiniai dirbo porose ir atliko specialiai sukurtas užduotis prie vieno kompiuterio, siekdami bendro rezultato; pastebėta, kad mokiniai diskutavo ir tikrino savo pasiūlymus. Kitose šešiose pamokose mokiniai dirbo savarankiškai (prie savo kompiuterių), tačiau jie dažnai diskutuodavo ir tardavosi vieni su kitais dėl užduoties ar techninių iššūkių; paskutinėje pamokoje buvo derinami savarankiško ir grupinio darbo metodai.

Kitas tikslas – stebėti IKT poveikį mokytojų-tyrėjų požiūriui į ugdymą. Vienas gamtos mokslų mokytojas teigė, kad jam tai „įprasta praktika“ tuo požiūriu, kad buvo išlaikyti efektyvios ugdomosios veiklos aspektai:

„Esminis dalykas, kurį pajaučiau taikant IKT yra tas, kad IKT tėra tik įrankis; visa kita ugdomoji veikla turi vykti savaimė, reikia išlaikyti šią tokią diferencijavimą atsižvelgiant į mokymosi stilius ir stengtis ugdyti mąstymo įgūdžius.“

Toks požiūris įtikinamas, tačiau jis neaprepia konkrečių ugdymo reikalavimų, atsirandančių taikant IKT. Kitas mokytojas apibūdino IKT grįstas pamokas kaip įgalinančias, tiksliau provokuojančias, reflektivesnes ir aktyvesnes požiūrį į mokymosi veiklą, įprastai taikomų mokymui klasėje, organizavimą:

„Jaučiau, kad iš pamokos į pamoką siečiau reflektuoti, ką atliko ir patobulino mano mokiniai, o ne sėdėti ir galvoti „Na, jie turi padaryti tą ir tą. Tai būčiau elgusis, jei tiesiog būtume dirbę klasėje.“

Pastebėtina, kad keletas mokytojų siekė naujų ugdomosios veiklos formų. Apie pusę mokytojų sąmoningai pasirinko strategijas, padedančias susitelkti į dalyko turinį, kur „susitelkti“ reiškia tai, kad mokytojai kreipia dėmesį į esminius užduoties požymius, o IKT gali sudaryti kliūčių ar nukreipti nuo užduoties mokinių dėmesį. Nepaisant šių kliūčių, IKT suteikia unikalias, tinkamas galimybes, tokias kaip kūrybiškas teksto interpretavimas, grafinis vaizdavimas ar elektroniniai paaiškinimai. Bendrųjų paieškos įgūdžių ugdymas – tai kitas naujosios pedagogikos pavyzdys, sietinas su IKT taikymu, kurio pagrindas – efektyvus elektroninių resursų išnaudojimas ne tik klasėje, bet ir už jos ribų. Auga mokytojo, aktyviai remiančio mokymąsi bendradarbiaujant, vaidmens svarba. IKT taikymas veikia kaip katalizatorius, skatinantis mokytojus ir mokinius dirbti pasitelkus naujus būdus; kai kurie jų remiasi nusistovėjusia ugdymo praktika, tačiau sėkmingai papildo ir pritaiko ją naujame ugdymo kontekste. Pavyzdžiui, atsakant į fizinius aplinkos bruožus, tokius kaip perėjimas nuo dėmesio sutelkimo į mokytoją į individualių technologijų ekranus, jų didėjančią pasiūlą, lengvesnę prieigą, didesnį elektroninių resursų interaktyvumą, skatinamas mokinių savivaldus mokymasis ir mažinamas mokytojo kaip „žinių teikėjo“ vaidmuo.

Formalaus mokymo ir mokinių kontrolės mažėjimas reiškia, kad mokytojai pasitelkia papildomas pedagogines strategijas, skirtas padėti, nukreipti ir palengvinti mokymąsi ir IKT paremtą tiriamąją veiklą. Pastaroji apima informacijos paieškos ir analizės procesus, kurie reikalauja mokytojų gebėjimų efektyviai organizuoti mokinių darbą ir tarpininkauti jiems dirbant su technologijomis.

Kiti veiksniai, tokie kaip reflektivią praktiką taikančių mokytojų siekis taikyti inovacijas ir rengti savo mokinius taikyti technologijas, taip pat ne mažiau reikšmingi. Kiti dokumentinės medžiagos pavyzdžiai apima tai, kaip mokytojai sėkmingai sprendė netikėtas situacijas, atsiradusias dėl IKT (ypač susijusias su užduočių atlikimo paspartinimu ar užduočių kiekiu didinimu): ruošė spausdintą medžiagą ir kitus resursus, mokėsi reguliuoti mokymosi tempą, atsižvelgė ir taikė skirtingas pamokos veiklas. Pastangos išlaikyti kitas sėkmingai taikomas ugdomasias veiklas buvo derinamos su naujais įrankiais. Pavyzdžiui, vienas mokytojas pastebėjo, kad sėkmingiausios mokymąsi tyrinėjant skatinančios pamokos yra tos, kur elektroniniai ištekliai derinami su ne elektroniniais. Pastebėta, kad kompiuterinių technologijų ir tradicinių pratybų integravimas buvo produktyvus ir padėjo mokiniams sutelkti dėmesį į esminius dalykus:

„Manau, kad mintis derinti darbą pratybose ir kompiuterio ekranuose buvo gera. Nenorėjau, kad jie daug laiko praleistų spausdindami, taip pat nenorėjau, kad jie daug laiko praleistų tvarkydami informaciją ekrane, spausdintų ją, saugotų kataloguose; aš norėjau, kad jie informaciją iš

kompiuterio ekrano perkeltų į pratybas. Mačiau, kad ta informacija, kuri buvo perkeliama iš kompiuterio į pratybas, gerai atspindėjo mokinių darbą su tekstu ekrane. Labai buvau tuo patenkintas.“

Apibendrinant galima teigti, kad technologijų taikymas nesumenkina pedagogų vaidmens, bet keičia jo pobūdį – mokytojai intuityviai taiko ir keičia nusistovėjusią ugdymo praktiką, siekdami skirti mokiniams motyvuojančias mokymosi veiklas. Mokinių veiklos yra labiau individualizuojamos, o mokytojai turi daugiau skatinti ir padėti ugdant mokinių savarankišką mąstymą ir organizuojant jų savarankišką veiklą. Tai reiškia, kad reikia derinti pasirinkimo laisvės, mokinių atsakomybės ir savivaldaus mokymosi strategijas su struktūruota veikla, tikslingu tyrinėjimu ir aktyviu mokytojo vadovavimu. Panašiai ir bendraamžių grupės atlieka tarpininko vaidmenį technologijomis grįsto mokymosi kontekste, kuriame reikia nuolatos organizuoti mokymąsi bendradarbiaujant ir jam vadovauti. Mokytojų vaidmuo kuriant klasės diskursą ir nustatant mokinių aktyvaus dalyvavimo normas padeda kurti dalijimosi idėjomis ir refleksijomis, partnerystės ir diskusijų kultūrą.

Mokytojams priskiriami vaidmenys technologijų taikymo kontekste yra itin sudėtingi ir reikalaujantys daug dėmesio. Mokytojai turi gebėti derinti aktyvias tarpininkavimo tarp mokinių ir technologijų strategijas, o šios savo ruožtu skatina didesnę sąveiką tarp mažesnių mokinių grupių. Mokiniai turi išmokti mokytis savarankiškai, prisiimti atsakomybę už savo mokymąsi ir mokymosi tempą, siekti ugdytis naujus gebėjimus, reikalingus bendradarbiavimui su kitais, kritiniam elektroninės informacijos pasirinkimui ir interpretavimui.

Bibliografija

1. *21st Century Schools. Learning Environments of the Future*, Building Futures, 2004
2. Abdallah, S., Main G., Pople, L. and G. Rees (2014) *Ways to Wellbeing: Exploring the links between children's activities and their subjective wellbeing*. London: The Children's Society
3. *Active Learning Spaces. Insights, Applications & Solutions*, Steelcase, 2014
4. *An Australian Approach to School Design*, Leigh Robinson, Taylor Robinson, CELE Exchange, 2009/3, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2009
5. Association for Young People's Health (2016) *Supporting young people with mental health problems: results of a survey of parents*. London: AYPH
6. Bandura A. (1994), *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, In: R. F. Baumeister (ed.), *The self in Social Psychology*, Ann Arbor Press, Philadelphia, <http://dx.doi.org/10.1037//0033-295X.84.2.191>.
7. *Best Practices for Effective Communication with Parents*, Marinova-Dimitrova, M., N. Nedelchev, Education and Technologies, 5/2014
8. Bowen, G.L., Richman, J.M., Brewster, A., & Bowen, N. (1998). Sense of school coherence, perceptions of danger at school, and teacher support among youth at risk of school failure. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15, 273–286.
9. *Building schools for the future*, Department for Education and Skills (DfES), 2003
10. *Child Friendly Schools Manual*, UNICEF, 2009
11. The Children's Society (2012) *Promoting positive wellbeing for children: A report for decision makers in parliament, central government and local areas*. London: The Children's Society
12. *Clever Classrooms*, Barrett, P. et al., University of Salford, Manchester, 2015
13. *Collaborative and Constructive Learning of Elementary School Children in Experiential Learning Spaces along the Virtuality Continuum*, Kritzenberger, H., et al., Institute for Multimedia and Interactive Systems (IMIS), University of Luebeck, 2002
14. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100
15. CASEL. *The benefits of school-based social and emotional learning programs: Highlights from a forthcoming Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning report*. 2007. <http://www.casel.org/downloads/metaanalysissum.pdf>. [Ref list]
16. CASEL. *Social and emotional learning (SEL) and student benefits: Implications for the Safe Schools/Health Students core elements*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning; 2008. http://www.casel.org/downloads/EDC_CASELSELResearchBrief.pdf. [Ref list]
17. Chomczyńska-Rubacha M., Rubacha K. (2006), *Poczucie własnej skuteczności nauczycieli. Podstawy teoretyczne, pomiar i obszary badań*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2(3).
18. Coleman, L and F. Glenn (2009) *When Couples Part: Understanding the Consequences for Adults and Children*. London: One Plus One
19. Cotton, S. (2008) *Students' technology use and the impacts on well-being*. *New Directions for Student Services*, (124), 55-70.
20. *Creating a Warm and Inclusive Classroom Environment: Planning for All Children to Feel Welcome*, Bucholz,
21. J. L., J. L. Sheffler, *Electronic Journal for Inclusive Education* Vol. 2, Article No. 4, Spring/Summer 2009
22. *Creating an Environment for Emotional and Social Well-Being - An important responsibility of a Health Promoting and Child Friendly School*, Information Series on School Health, Document 10, World Health Organization
23. *Creating Effective Teaching and Learning Environments. First Results from TALIS*, Teaching and Learning International Survey, OECD, 2009
24. Czapiński J., *Psychologia pozytywna*. PWN, Warszawa 2004

25. Dawidziuk, S. (2013). Zarządzanie sobą – umiejętność konieczna dla współczesnego nauczyciela. [Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia](#), 26(1-2); 167-182.
26. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2002). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press
27. De Fraja, G. et al., *Must try harder. Evaluating the role of effort in educational attainment*, CEPR Discussion Paper No. 5048, 2005
28. Department of Health (2010) Guide to Understanding the Effects of Parental Mental Health on Children and the Family. London: TSO
29. Department of Children, Schools and Families (2010) Parenting and Family Support: Guidance for local authorities in England. London: TSO
30. Department of Children, Schools and Families (2010) Support for All: The Families and Relationships Green Paper. London: TSO
31. *Designing for Education. Compendium of Exemplary Educational Facilities*, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011
32. *Designing Spaces for Effective Learning. A guide to 21st century learning space design*, Higher Education Funding Council for England (HEFCE), 2006
33. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2002), *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 63–73), Oxford: Oxford University Press.
34. Evers, W.J., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: Students' and teachers' perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2), 131-148.
35. Fredrickson, BL 2001, 'The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions', *American Psychologist*, vol. 56, pp. 218–226, doi 10.1037/0003-066X.56.3.218
36. *Futurelab: What if...? Re-imagining Learning Spaces*, Rudd, T. et al., Research report, 2006
37. Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517-531.
38. Grisolano, L. A. "Children's good health begins with parents". *Transforming Health*. <http://www.transforminghealth.org/stories/2013/07/childrens-good-mental-health-begins-with-parents.php> 07/10/2013
39. Hamann, D.L., Gordon, D.G. (2000). Burnout: An occupational hazard. *Music Educators Journal*, 87(3), 34-39.
40. House of Commons: Education and Health Committees (2017) 'Children and young people's mental health – the role of education'. <http://publications.parliament.uk/pa/cm201617/cmselect/cmhealth/849/849/pdf> (accessed 24/07/2017)
41. Immordino-Yang, MH, Damasio, A 2007, 'We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education', *Mind, Brain, and Education*, vol. 1, no. 1, pp. 3–10.
42. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 491-525.
43. Kareaga, A. A., Exeberria, S. A., & Smith, J. C. (2008). Assessment of burnout and psychological wellbeing among health professionals in the Basque Country. *Psicología*, 24(2), 235-252.
44. Kliś, M., Kossewska, J. (1997), *Rola empatii oraz innych cech osobowości w zapobieganiu objawom syndromu wypalenia zawodowego u nauczycieli*, [w:] *Rozwój człowieka i jego zagrożenia w świetle współczesnej psychologii*, (red.) Z. Łoś, A. Oleszkiewicz, Wrocław-Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 223-232.
45. Konu, A.I. & Rimpela, M.K. (2002) Well-being in Schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17, 79–87.
46. Kossakowska, K., Zadworna-Cieślak, M. (in review). Selected aspects of the psychological well-being of students at different stages of education. Preliminary report. *Studia Edukacyjne*.

47. Kowal, E. (2002). *Ekonomiczno-społeczne aspekty ergonomii*. Warszawa-Poznań: Wydawnictwo Naukowe PWN.
48. Kristersson, P., Öhlund, L.S. (2005). Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 19, 77–
49. “*La competenza digitale*”, article available on the website Istituto Comprensivo 2° Roseto at http://inx.icomprensivo2roseto.gov.it/wp-content/uploads/2015/08/discipline_compet_digitale.pdf
50. Lasky, S. (2005). A sociocultural approach to understanding teacher identity, agency and professional vulnerability in a context of secondary school reform. *Teaching and Teacher Education*, 21, 899–916.
51. *Learning Spaces Framework: Learning in an Online World*, Curriculum Corporation, 2008
52. Łuszczynska A.: Zmiana zachowań prozdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą? Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2004
53. Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In R. Vandenberghe & A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211-223). UK: Cambridge University Press.
54. Morgan, A. L. (1989) *Communication Skills for Teachers*, Paper presented at the 75th Annual Meeting of the Speech Communication Association, San Francisco, CA, November 18-21. (ERIC Document Reproduction Service No. ED312729).
55. Morrison, I., Clift, S.M. (2005). Mental health promotion through supported further education: The value of Antonovsky's salutogenic model of health. *Health Education*, 106, 365–380.
56. National Learning and Work Institute (2016) *Family Learning* <https://www.learningandwork.org.uk/our-work/life-and-society/family-learning/> (accessed 25/07/2017)
57. Nilson, M., Blomqvist, K., Anderson, I. (2017). Salutogenic resources in relation to teachers' work-life balance. *Work*, 56(4):591-602. doi: 10.3233/WOR-172528.
58. Nonaka, I. & Nishiguchi, T. (ed.) (2001). *Knowledge Emergence: Social, Technical, and Evolutionary Dimensions of Knowledge Creation*. Oxford: Oxford University Press.
59. Ogińska-Bulik N, Juczyński Z. Skala pomiaru prężności – SPP-25, *Nowiny Psychologiczne* 2008; 3: 39–56.
60. Ogińska-Bulik N., Zadworna-Cieślak M. (2014), Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym, *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 19 (2), s. 7-24.
61. Oleszkowicz A., Senejko A., *Dorastanie* [in]: *Psychologia rozwoju człowieka*, ed. J. Trempała, PWN, Warszawa 2015
62. Paavola, S. Hakkarainen, K. (2005). The knowledge creation metaphor – An emergent epistemological approach to learning. *Science & Education*, 14, 537-557.
63. Pallant, J.F., Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33, 39–48.
64. *Pedagogic Strategies for Using ICT to Support Subject Teaching and Learning: An Analysis Across 15 Case Studies*. Sara Hennessy, Rosemary Deaney and Kenneth Ruthven, University of Cambridge Faculty of Education <https://www.educ.cam.ac.uk/research/projects/istl/TiPS031.pdf>
65. Pervin L. A., John O .P. (2002), *Osobowość. Teoria i badania*, Wyd. UJ, Kraków.
66. Powell T. J. (2000), *Panowanie nad umysłem. Metody doktora Silvy*, Warszawa: Wyd. Medium.
67. Potocka, A. (2010). Stres – natura zjawiska. W: M. Waszkowska, A. Potocka, P. Wojtaszczyk (red.), *Miejsce Pracy na miarę naszych oczekiwań. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy.
68. Purkey WW. *Self-concept and school achievement*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1970.
69. *Reimagining outdoor learning spaces. Primary capital, co-design and educational transformation*, Futurelab, 2008

70. Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30, 534-552. doi:10.1037/spq0000088
71. *Research into the connection between built learning spaces and student outcomes*, Blackmore, J. et al., Department of Education and Early Childhood Development, State of Victoria, Melbourne, 2011
72. Rogers, C. (1975). *Empathic: an Unappreciated Way of Being*, The Counselling Psychologist, No. 2, s. 2-10.
73. Rudow, B. (1999). Stress and burnout in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives. In R. Vandenberghe & A.M Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 38-58). UK: Cambridge University Press.
74. Ryff C.D., *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, s. 1069 – 81
75. *School's Over: Learning Spaces in Europe in 2020: An Imagining Exercise on the Future of Learning*, Miller, R. et al., European Commission, 2008
76. Scott, C., & Dinham, S. (2003). The development of scales to measure teacher and school executive occupational satisfaction. *Journal of Educational Administration*, 41(10), 74-86.
77. Seligman M., *Pelnia życia*. Media Rodzina, Poznań 2012
78. Singh, K., Billingsley, B.S. (1996). Intent to stay in teaching. *Remedial & Special Education*, 17(1), 37-48.
79. Skaalvik E.M., Skaalvik S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collectivity teacher efficacy, and teacher burnout. *J. Educ. Psychol.*, 99(3):611–625. DOI: 10.1037/0022-0663.99.3.611
80. Slee PT, Lawson MJ, Russell A, Askeel-Williams H, Dix KL, Owens L, et al. KidsMatter Primary Evaluation final report. Melbourne: beyondblue; 2009. <http://www.kidsmatter.edu.au/uploads/2009/10/kidsmatter-full-report-web.pdf>. [Ref list]
81. Soini T., Pyhältö K., Pietarinen J. (2010), *Pedagogical well-being: reflecting learning and well-being in teachers' work*, "Teachers and Teaching: theory and practice", 16(6), p. 735-751, DOI: 10.1080/13540602.2010.517690.
82. 'Strengthening Families Model'. Children's Services of Roxbury <https://csrox/about-us/strengthening-families-model> (accessed 02/08/2017)
83. Strengthening Families Programme <http://www.strengtheningfamilies.org> (accessed 02/08/2017)
84. 'Strengthening Families Programme'. Plymouth Information, Advice and Support for SEND. <http://www.plymouthias.org.uk/parenting-programmes/strengthening-families-programme> (accessed 02/08/2017)
85. Strózik, D., Strózik, T. & Szwarc, K. The Subjective Well-Being of School Children. The First Findings from the Children's Worlds Study in Poland *Child Ind Res* (2016) 9: 39.
86. Szaban J. (2003), *Miękkie zarządzanie. Ze współczesnych problemów zarządzania ludźmi*, Warszawa: Wyd. WSPiZ im. L. Koźmińskiego.
87. Szymańska, M., Wolski, K. (2013). *Work-life balance – idea, którą warto się zainteresować*, „RynekPracy.pl”. Source: <http://www.rynekpracy.pl/artykul.php/wpis.652/szukaj.1>, s. 1.
88. Take 3 Parenting Programme <https://www.take3parenting.co.uk/t3p.html> (accessed 02/08/2017)
89. *The Future of the Physical Learning Environment: School Facilities that Support the User*, CELE Exchange 2011/11, OECD Centre for Effective Learning Environments, 2011
90. *The Physical School Environment – An Essential Component of a Health-Promoting School*, Information
91. Series on School Health, Document 2, World Health Organization
92. The Thrive Approach <https://www.thriveapproach.com/the-thrive-approach/> (accessed 24/07/2017)
93. *Transforming Schools for the Future?* Futurelab, 2008

94. Torsheim, T., Aarø, L.E., Wold, B. (2001). Sense of coherence and school-related stress as predictors of subjective health complaints in early adolescence: Interactive, indirect or direct relationships. *Social Science and Medicine*, 53, 603–614.
95. Tschannen-Moran, M., & Woolfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805.
96. Waters, L. (2017). Visible Wellbeing in schools: The powerful role of instructional leadership. *Australian Educational Leader*, 39(1), 6.
97. Webb, Mary & Margaret Cox, *A Review of Pedagogy Related to Information and Communications Technology*. King's College London, United Kingdom, in *Technology, Pedagogy and Education*, Vol. 13, No. 3, 2004
<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14759390400200183>
98. Wenger, W. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press
99. Young, K. 'Building Resilience in Children – 20 Practical, Powerful Strategies (Backed by Science)'. Hey Sigmund. <http://www.heysigmund.com> (accessed 03/08/2017)
100. Zakrzewski, V. (2013). Why Teachers Need Social-Emotional Skills. Source: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_teachers_need_social_emotional_skills [15.09.2017].
101. Zadworna-Cieślak M., Zbonikowski A. (2016), Stres i wypalenie w zawodzie nauczyciela – charakterystyka zjawisk i cele współczesnej profilaktyki, In: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Edukacja w zglobalizowanym świecie*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź, 437 – 448

Priedas 1: Gerovės stebėsenos instrumentai

Stebėsenos instrumentai: Savigarbos klausimynas

Pavyzdys Nr. 9

Instrumento pavadinimas: Savigarbos klausimynas

Šaltinis: Savigarbos klausimynas (2017 m. rugsėjo 3 d.). Prieiga per <http://www.growing-self-esteem.com/self-esteem-questionnaire.html>

Ivertis / Klausimai ir balai:

1. Ar nesijauti kaltas?
2. Ar esi energingas?
3. Ar esi laimingas?
4. Ar esi ryžtingas?
5. Ar tau patinka tavo išvaizda?
6. Ar gali lengvai kontroliuoti savo svorį?
7. Ar lengvai atsipalaiduoji?
8. Ar gerai miegi?
9. Ar pakankamai miegi?
10. Ar patinki sau/ar save myli?
11. Ar jautiesi vertingas?
12. Ar esi socialiai aktyvus?
13. Ar tavo veikla tau teikia malonumą?
14. Ar esi ramus?
15. Ar priimi save tokį, koks esi?
16. Ar jauti motyvaciją ką nors veikti?
17. Ar didžiuojiesi savo pasiekimais?
18. Ar keli aukštus reikalavimus sau ir kitiems?
19. Ar pabrėži savo stiprybes?
20. Ar myli gyvenimą?

Rezultatų apskaičiavimas: 1 = visiškai ne, 2 = ne, 3 = dažniausiai ne/ kartais, 4 = daugiausiai taip, 5 = žinoma, taip; kuo aukštesnis balų skaičius, tuo didesnė tavo savigarba. Aukščiausias balas - 100, žemiausias – 20.

Kiti šaltiniai: Savigarbos klausimynas (2017 m. rugsėjo 3 d.). Prieiga per <http://www.growing-self-esteem.com/self-esteem-questionnaire.html>

Pavyzdys Nr. 10

Instrumento pavadinimas: Savigarbos klausimynas: nustatyk savo savigarbos laipsnį

Šaltinis: Savigarbos klausimynas: nustatyk savo savigarbos laipsnį(2017 m. rugsėjo 3 d.) Prieiga per <http://www.self-esteem-experts.com/self-esteem-questionnaire.html>

Ivertis / Klausimai ir balai:

1. Kai padarai klaidą, tu...?

- a. Jauti gėdą ir sumišimą.
- b. Kas – aš? Aš niekada nedarau klaidų. Bet jei jau padariau, tai iškart pasitaisau ir tikiuosi, kad niekas nepastebėjo.
- c. Nejaučiu dėl to jokios gėdos, esu atviras kitų pagalbai taisantis.

2. Kai tu žiūri į veidrodį ir save, ką tu matai?

- a. Matau patrauklų ir savimi pasitikintį žmogų.
- b. Matau vidutinybę, nežinančią, ką veikti gyvenime.
- c. Matau šlykštų ir nesaugų žmogų.

3. Ką darai, spręsdamas gyvenimo problemą?

- a. Kaltinu visus ir viską, kas mano nuomone, sukėlė tokią situaciją. Retai būnu pats kaltas.
- b. Skundžiuosi ir išsilieju bet kam, kas nori klausyti, bet retai imuosi asmeninės atsakomybės spręsti problemą.
- c. Prisiimu atsakomybę už savo mintis, žodžius ir veiksmus, nes jei tai darau – nesijaučiu priklausomas nuo situacijos.

4. Jei mano troškimai ir poreikiai skiriasi nuo kitų žmonių, aš linkęs ...

- a. Atsisakyti ir pasiduoti. Aš mieliau prisitaikysiu.
- b. Sakyti "aš arba niekas". Ginčijuosi, kol pasiekiu savo.
- c. Stengtis to išvengti. Kam stengtis ir „dėti savo poreikius ant stalo“? Nei mano, nei kitų poreikiai nėra svarbūs.
- d. Sukurti situacija, palankią laimėjimui / laimiu.

5. Kai galvoji apie aukštesnius savo gyvenimo siekius, apie ką esi linkęs mąstyti?

- a. Jaučiuosi plaukiąs pasroviui. Gėda prisipažinti, bet nežinau nei nuo ko pradėti, nei ką daryti.
- b. Turiu bendrą vaizdą, ką noriu veikti ir gebu kurti savo paties gyvenimą.
- c. Tiksliai žinau savo tikslą ir žinau, kad gebu pats kurti savo gyvenime tai, ko trokšta mano širdis.

6. Davęs sau pažadą, aš dažniausiai ...

- a. Sulaužau jį nepraėjus nė valandai, man visiškai nesiseka laikytis išsikeltų tikslų.
- b. Jaučiu abejonę ir baimę, nes nekenčiu jaustis nusivylęs.
- c. Įtikinamai jo laikausi ir laikiu numatyto atlygio.

7. Kai kalbiesi su savimi - girdi ploną balselį savo galvoje, kaip jis skamba?

- a. Labai kritiškai ir neigiamai. Aš dažnai save nuvertimu ir užsiimu emociškai saviplaka.

- b. *Gana pasitikinčiai ir palaikančiai, bet vis dar pasitaiko tokių dienų, kai pasikalbėjimas su savimi menkina mano savivertę.*
- c. *Labai pasitikinčiai ir palaikančiai. Aš išmokau būti savo geriausiu draugu ir raunu su šaknimis visas blogas mintis.*

8. Kaip dažniausiai reaguoji į tai, ką kiti apie tave kalba?

- a. *Priimi viską asmeniškai. Manau, kad kai kiti apie mane blogai kalba, viską imu per giliai į širdį.*
- b. *Griebiuosi savigygnos ir dažnai atsakau tuo pačiu, jei ne dar negatyviau.*
- c. *Vertinu tai, ką kiti turi apie mane pasakyti – bet sąžiningai tarus, pats žinau, koks esu, ir kitų žmonių nuomonė neturi įtakos mano savivertei.*

Rezultatų apskaičiavimas:

Kokybiniai vertinamųjų klausimų rodikliai

1. **Savęs vertinimas:** Visiškai „normalu“ ir žmogiška nemėgti klysti! Štai todėl mes dažnai jaučiamės sutrikę, bandom paneigti suklydę ir/ar kaltiname kitus dėl savo klaidų. Mes manome, kad geriausias būdas – pripažinti savo klaidas, pasimokyti iš jų ir taisyti. Bet kuriuo atveju, klaida yra tik klaida – ne daugiau, ne mažiau.
2. **Savęs vertinimas:** Gyvename visuomenėje, kur vertinamas žavesys ir seksualumas. Būtent todėl daugelis siekia išorinio grožio, tačiau šiame procese dažnai prarandame savo unikalumą. Jei priimtume dalykus, kuriuos norėtume pakeisti nešmeižiant ir neplakant savęs, tuomet atrastume kelį savęs pripažinimo link
3. **Savęs vertinimas:** Prisiimti atsakomybę už savo mintis, žodžius ir veiksmus yra lengviau nei tai padaryti. Tačiau tikime, kad tavo gerovės kokybė yra tiesiogiai proporcinga tam, kiek atsakomybės esi pasirengęs prisiimti. Kaltindami kitus žmones ar aplinkybes dėl savo gyvenimo padėties ar situacijos, mes užsislendžiame skausmo kalėjime. Iš tikrųjų, laisvė yra tuomet, kai gebame prisiimti atsakomybę už tai, kas vyksta mūsų gyvenime.
4. **Savęs vertinimas:** Tavo norai, poreikiai ir savivertė yra tokie pat svarbūs, kaip ir bet kurio kito žmogaus. Tačiau tai nereiškia, kad kiti automatiškai ims tave gerbti. Jei tylėsi, kiti nežinos, ko tu nori ar ko tau reikia. Tu pats turi vertinti savo poreikius kaip svarbius bei išmokti pagarbiai juos išreikšti kitiems. Su laiku pastebėsi, kaip tai taps tavo antrąja savastimi.
5. **Savęs vertinimas:** Ar kada susimąstei „kodėl aš čia esu?“ ar „Ką aš turiu veikti gyvenime?“ Jei taip, esi geroje kompanijoje. Tai vienas iš svarbiausių gyvenimo sprendimų. Tavo tikslas – ką tu planuoji pasiekti ir kokių žmogumi tapti. Tavo charakteris ir įpročiai padės tau tapti sveikesniu, laimingesniu ir sėkmingesniu. Kas tau sekasi? Kas tau patinka? Tai yra du dalykai, į kuriuos reiktų atsižvelgti, renkantis savo gyvenimo kryptį. Tavo gyvenimas gali būti daug veiksmingesnis nei gali įsivaizduoti. Svarbiausia, kad tavo gyvenimas būtų prasmingas tau pačiam.
6. **Savęs vertinimas:** Jei kada esi girdėjęs posakį „tavo žodis – įstatymas“, suprasi, kodėl įsipareigojimų vykdymas yra sveikos savigarbos aspektas. Įsipareigojimas – tai pažadas; o pažadas – garantija. Kai pasižadi sau ar kitiems, ant kortos pastatai savo sąžiningumą. Jei parodysi, kad galima pasitikėti tavo veiksmais ir žodžiais, tu pats kelsi savo savigarbą ir savo patikimumą. Tokiu būdu ir tu pats, ir kiti žinos, kad laikaisi savo žodžio.
7. **Savęs vertinimas:** Jei esi toks, kaip dauguma žmonių, sau sakai tai, ko netoleruotum sakant kitus. Neigiamas pokalbis su savimi atbaido nuo teigiamos rizikos, siekiant išvengti nesėkmės. Štai būdas, kaip gali pradėti teigiamą, palaikančią dialogą su savimi. Pirma, pripažink savo neigiamą vidinę kalbą. Po to, nutrauk šį būdą; sakyk sau „ištrink tai. Štai ką tikrai norėjau pasakyti“. Paskutinis žingsnis – kalbėk sau pozityviai, pavyzdžiui „aš galiu tai padaryti. Įveiksiu šią užduotį“, arba

„pabandykim“. Kuo labiau tu pakeisi neigiamą nuostatą teigiama, tuo labiau didės tavo savigarba ir pasitikėjimas savimi.

8. **Savęs vertinimas:** Kai didesni svorį suteiksi savo paties vertinimui nei kitų, tuo lengviau galėsi atsiriboti nuo kitų žmonių vertinimų, nesigindamas jų. Tavo aukštas savivertės lygis leis tau išlaikyti galią ir tuo pat metu girdėti, ką sako kiti, nesijaučiant blogai.

Stebėsenos instrumentai: Klausimynai emociniam intelektui

Pavyzdys Nr. 11

Instrumento pavadinimas: Klausimynas emociniam intelektui

Šaltinis: Klausimynas emociniam intelektui (2017 m. rugsėjo 3 d.) prieiga per http://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional_intelligence_questionnaire-LAL1.pdf

Įvertis / Klausimai ir balai:

Įvertink, kiek tau tinka kiekvienas žemiau pateiktas teiginys. Perskaityk kiekvieną teiginį ir nuspręsk, kiek TAU tas teiginys tinka. Įvertink teiginius nuo 1 iki 5, kur 1 = netinka ~ 3 = tinka pusei atvejų ~ 5 = visada tinka		Skaičiai nurodantys kiekvieno teiginio tinkamumą				
Nr.	Teiginiai	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Iškart suprantu praradęs savitvardą	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
2.	Negaliu greitai „perkurti“ blogos situacijos	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3.	Galiu visada save motyvuoti atlikti sudėtingas užduotis	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
4.	Visada galiu matyti dalykus kitų žmonių akimis	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5.	Esu tobulas klausytojas	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
6.	Žinau, kai esu laimingas	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
7.	Negaliu laisvai ir atvirai reikšti savo emocijų	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
8.	Dažniausiai gebu paskirstyti prioritetus svarbioms veiklos ir jas atlikti	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
9.	Gebu puikiai užjausti kitus dėl jų problemų	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
10.	Niekada nepertraukiu kitų žmonių pokalbių	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
11.	Dažniausiai suprantu, kad patiriu stresą	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
12.	Kiti retai gali atspėti, kokios esu nuotaikos	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
13.	Visada laikausi terminų	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
14.	Suprantu, kai kiti manimi nusivilia	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
15.	Galiu lengvai prisitaikyti ir bendrauti su įvairiais žmonėmis	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
16.	Suprantu, kai man „sukyla emocijos“	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
17.	Retai prarandu savitvardą su kitais žmonėmis	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
18.	Niekada nešvaistau laiko	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
19.	Galiu atpažinti, kai žmonės nesutaria	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
20.	Žmonės man – įdomiausias dalykas pasaulyje	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
21.	Kai jaučiuosi sunerimęs, dažniausiai žinau nerimo priežastis	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
22.	Sunkūs žmonės manęs neerzina	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
23.	Aš neišsisukinėju	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
24.	Žinau, kodėl žmonėms dažniausiai su manimi sunku	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
25.	Man patinka susipažinti su naujais žmonėmis ir žinoti, kas juos „veža“	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

26.	Visada žinau, kai elgiuosi neprotingai	1	2	3	4	5
27.	Galiu tikslingai keisti savo mąstymą ir nuotaiką	1	2	3	4	5
28.	Manau, kad pirmiausia reikia atlikti sudėtingus dalykus	1	2	3	4	5
29.	Kiti žmonės nėra „sunkūs“, jie tik „kitokie“	1	2	3	4	5
30.	Man reikia daug įvairių kolegų, kad darbas būtų įdomus	1	2	3	4	5
31.	Man visada svarbu suprasti savo emocijas	1	2	3	4	5
32.	Neleidžiu stresinėms situacijoms ar žmonėms manęs užvaldyti išėjus iš darbo	1	2	3	4	5
33.	Manau, kad uždelstas pasitenkinimas yra dorybė	1	2	3	4	5
34.	Suprantu, kaip elgiuosi neprotingai	1	2	3	4	5
35.	Man patinka klausinėti žmonių, kas jiems svarbu	1	2	3	4	5
36.	Galiu pasakyti, jei kas nors mane nuliūdino ar nuvylė	1	2	3	4	5
37.	Retai jaudinuosi dėl darbo ar gyvenimo apskritai	1	2	3	4	5
38.	Tikiu posakiu „ką gali padaryti, padaryk dabar“	1	2	3	4	5
39.	Galiu suprasti, kad mano veiksmai kartais žeidžia kitus	1	2	3	4	5
40.	Darbą su sunkiais žmonėmis laiku iššūkiu ir siekiu juos patraukti savo pusėn	1	2	3	4	5
41.	Leidžiu pykčiui greitai nusiūgti, kad manęs neveiktų	1	2	3	4	5
42.	Prireikus, galiu numalšinti savo emocijas	1	2	3	4	5
43.	Visada galiu save motyvuoti, net jei visai blogai	1	2	3	4	5
44.	Galiu kartais matyti dalykus kitų žmonių akimis	1	2	3	4	5
45.	Galiu lengvai susitaikyti su kitų žmonių skirtumais	1	2	3	4	5
46.	Žinau, kas daro mane laimingu	1	2	3	4	5
47.	Kiti dažniausiai nežino, kaip aš jaučiuosi	1	2	3	4	5
48.	Mano sėkmės raktas – motyvacija	1	2	3	4	5
49.	Man visada aiškios nesutarimų priežastys	1	2	3	4	5
50.	Visada užmezgu glaudžius ryšius su bendradarbiais	1	2	3	4	5

Rezultatų apskaičiavimas: Perrašyk klausimyne pažymėtus balus 1, 2, 3, 4, 5 į apatinę lentelę. Lentelėje teiginiai pateikiami pagal emocinės kompetencijos sritis.

Savivoka		Emocijų valdymas		Savimotyvacija		Empatija		Socialiniai įgūdžiai	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	

36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	

Apskaičiuok kiekvienos emocinės kompetencijos srities balus.

Viso (SA)		Viso (Me)		Viso (MO)		Viso (E)		Viso (SK)	
-----------	--	-----------	--	-----------	--	----------	--	-----------	--

Žemiau pateikiami kiekvienos srities balų paaiškinimai.

35-50	Ši sritis yra tavo stiprioji pusė .
18-34	Jei atkreiptum dėmesį į tai, kur jautiesi silpniausiai, galiausiai tai atsipirktų.
10-17	Ši sritis turėtų tapti ugdymo prioritetu .

Surašyk gautus rezultatus kiekvienai emocinės kompetencijos sričiai:

	Stiprybė	Reikia dėmesio	Ugdymo prioritetas
Savivoka			
Emocijų valdymas			
Savimotyvacija			
Empatija			
Socialiniai įgūdžiai			

Kiti šaltiniai: Klausimynas emociniam intelektui (2017 m. rugsėjo 3 d.) prieiga per http://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional_intelligence_questionnaire-LAL1.pdf

Stebėsenos instrumentai: Empatijos klausimynai

Pavyzdys Nr. 12

Instrumento pavadinimas: Empatijos klausimynas (vaikams)

Šaltinis: Carsten Zoll (2017 m. rugsėjo 3 d.) Klausimynas, skirtas įvertinti vaikų kognityvinę ir afektyvą empatiją. Prieiga per - https://www.google.lt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewiH_M3t56HWAhVBfhoKHUZEctYQFggqMAA&url=https%3A%2F%2Fopus4.kobv.de%2Fopus4-bamberg%2Ffiles%2F208%2FZollEnzA.pdf&usg=AFQjCNF8O7sBvGy5JZ179ks81v6BooHkxg

Įvertis / Klausimai ir balai:

1. *Man patinka mokyklos atostogos;*
2. *Man gaila vaikų, kurie neturi žaislų ir drabužių;*
3. *Kai pykstu ant ko nors ar liūdžiu, dažniausiai bandau įsivaizduoti, ką jis/ji jaučia ar galvoja.*
4. *Man liūdna, kai matau vaiką, kuris neranda, su kuo galėtų pažaisiti.*
5. *Pažiūrėjęs į žmogų, galiu pasakyti ar jis laimingas.*
6. *Man norisi verkti, kai matau verkiantį vaiką.*
7. *Man patinka stebėti žmones atidarantiems dovanas, net kai pats negaunu dovanos.*
8. *Kartais verkiu žiūrėdamas televizorių.*
9. *Kai matau, kad prie ko nors kabinėjamosi, man jo lyg ir darosi gaila.*
10. *Kai tariamės su draugais, ką veikti, aš gerai apgalvoju, ką jie sako prieš nusprendami, kieno idėja geriausia.*
11. *Galiu nuspėti tėvų nuotaiką pagal jų veido išraišką.*
12. *Man liūdna, kai matau skriaudžiamą vaiką.*
13. *Man negaila vaikų, iš kurių tyčiojamosi ar priekabiuojama.*
14. *Iškart pastebiu, kai kažkas nuliūdina mano geriausią draugą.*
15. *Kai kurios dainos mane taip nuliūdina, kad vos nepravirkstu.*
16. *Man gaila žmonių, kurie neturi to, ką turiu aš.*
17. *Dažnai galiu atspėti kitų žmonių sakinių pabaigą, nes žinau, ką jie ketina pasakyti.*
18. *Kai matau kenčiant kitą, taip pat jaučiuosi blogai.*
19. *Dažnai bandau geriau suprasti savo draugus, bandydamas žvelgti į dalykus jų akimis.*
20. *Kai praeinu pro nepasiturintį žmogų, noriu jam ką nors duoti.*
21. *Kalbėdamas telefonu, pagal balso toną galiu pasakyti, ar pašnekovas yra laimingas ar nuliūdęs.*
22. *Man liūdna, kai yra šaukiama ant kito vaiko.*
23. *Dažnai nuspėju, kuo baigsis knyga ar filmas.*
24. *Man gaila, kai yra skriaudžiamas ar skaudinamas kitas vaikas.*
25. *Blogai jaučiuosi, kai matau nuliūdusius tėvus.*
26. *Manau, kai visi žmonės turi skirtingus to paties dalyko pasirinkimus.*
27. *Man liūdna, kai matau skriaudžiamą gyvūną.*
28. *Man gaila vaikų, kuriems liūdna ar kurie pakliuvo į bėdą.*
29. *Iš tėvų veidų galiu atspėti, kada galima kreiptis į juos su prašymu.*

Rezultatų apskaičiavimas: Empatijos klausimynas susideda iš 29 teiginių ir 5 balų atsakymų (nuo „visiškai sutinku“ iki „visiškai nesutinku“). Klausimynas skirtas kognityvinei ir emocinei empatijai nustatyti ir buvo sudarytas sukuriant naujus teiginius bei pasitelkus ankstesnius empatijos vertinimo instrumentus, tokius kaip Bryant'o (1982) „Vaikų ir paauglių empatijos matavimo rodikliai“, kuris buvo sudarytas Mehrabian & Epstein'o (1972) instrumento, skirto suaugusių empatijai nustatyti, pagrindu adaptuojant jį vaikų ir paauglių empatijai matuoti, bei Leibetseder's E-Skala skale (2001).

Kiti šaltiniai: Carsten Zoll (2017 m. rugsėjo 3 d.) Klausimynas, skirtas įvertinti vaikų kognityvinę ir afektyvą empatiją. Prieiga per

https://www.google.lt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewiH_M3t56HWAhVBfhoKHUZEctYQFggqMAA&url=https%3A%2F%2Fopus4.kobv.de%2Fopus4-bamberg%2Ffiles%2F208%2FZollEnzA.pdf&usq=AFQjCNF8O7sBvGy5JZ179ks81v6BooHkxg

Stebėsenos instrumentai: Streso valdymo klausimynas

Pavyzdys Nr. 13

Instrumento pavadinimas: Streso nustatymo klausimynas

Šaltinis: Tarptautinė streso valdymo asociacija (2017 m. rugsėjo 3 d.) Prieiga per <http://isma.org.uk/wp-content/uploads/2013/08/Stress-Questionnaire.pdf>

Įvertis/Klausimai ir balai:

1. *Aš dažnai vakarais parsinešu darbo namo*
2. *Dienos metu neturiu pakankamai laiko pasidaryti viską, ką reikia*
3. *Neigiu ar ignoruoju problemas, tikėdamasis, kad pačios išsispręs*
4. *Darau visus darbus pats, norėdamas užtikrinti, kad viskas bus tinkamai atlikta*
5. *Neįvertinu, kaip ilgai užtrunka kai kurie darbai*
6. *Manau, kad mano darbe/gyvenime yra per daug darbo atlikimo terminų, kurių sunku laikytis*
7. *Mano pasitikėjimas savimi / savigarba yra žemesnė nei to norėčiau*
8. *Dažnai jaučiu kaltę, jei ilsiuosi ir nieko neveikiu*
9. *Pagaunu save galvojant apie problemas, net jei tuo metu turėčiau ilsėtis*
10. *Jaučiuosi išsiekęs ir pavargęs, net kai pakankamai ilgai miegu*
11. *Dažnai pritariu ar baigiu kitų žmonių sakinius, kai jie kalba lėtai*
12. *Turi polinkį valgyti, kalbėti, vaikščioti ir vairuoti greitai*
13. *Mano apetitas pasikeitė, arba prisikėmėu arba visai neturiu apetito / nevalgau*
14. *Jaučiuosi suirzęs ar piktas, kai priekyje važiuojanti mašina / eismas juda per lėtai / jaučiuosi sugniuždytas, kai turiu laukti eilėje*
15. *Galiu suvaldyti savo jausmus, net kai kas nors mane labai erzina*
16. *Kai sportuoju ar žaidžiu, stengiuosi laimėti*
17. *Patiriu nuotaikos pokyčius, man sunku priimti sprendimus, sunkiai sekasi susikaupti ir blogai įsimenu*
18. *Visada randu prie ko prikibti ir sukritikuoti, net jei kitas vertas pagyrimo*
19. *Vaizduoju, kad klausausi, nors esu užimtas savo mintimis*
20. *Mano lytinis potraukis sumažėjęs, menstruacijų ciklas – pakitęs*
21. *Pagaunu save griežiant dantimis*
22. *Jaučiu raumenų skausmą, ypač kaklo, galvos, nugaros ir pečių srityje*
23. *Negaliu taip gerai atlikti užduočių kaip anksčiau, mano protas aptemęs ir neveikia kaip anksčiau*
24. *Jaučiu didesnę priklausomybę alkoholiui, kofeinui, nikotinui ar narkotikams*
25. *Suprantu, kad neturiu pakankamai laiko pomėgiams / hobiams po darbo*

Rezultatų apskaičiavimas:

Atsakymas „taip“ = 1 (vienas), Atsakymas „ne“ = 0 (nulis).

4 ir mažiau balų: nepanašu, kad kenčiate nuo streso.

5 - 13 balų: Dažnai patiriate stresą dėl blogos psichinės ir/ar fizinės būklės. Jums praverstų streso valdymo mokymai / konsultacijos, patarimai ar pagalba.

14 balų ir daugiau: Esate labai pažeidžiamas streso, daug jūsų požymių rodo, jūsų elgesys nėra sveikas. Tai reiškia, kad jūs dažniau patiriate stresą ar su stresu susijusias ligas, pvz. Diabetas, žarnyno problemos. Migrena, nugaros skausmai, aukštas kraujospūdis, širdies ligos/insultas,

psichinės problemos (depresija, nerimas ir stresas). Svarbu kreiptis profesionalios pagalbos. Pasikonsultuokite su gydančiu daktaru.

Kiti šaltiniai: Tarptautinė streso valdymo asociacija (2017 m. rugsėjo 3 d.) Prieiga per <http://isma.org.uk/wp-content/uploads/2013/08/Stress-Questionnaire.pdf>

Priedas 2: Gerovė mokykloje: metodų ir strategijų pavyzdžiai

Emocinis intelektas

Pavyzdys Nr. 14

Metodo / strategijos / būdo pavadinimas: 7 praktiniai būdai, kaip pagerinti savo emocinį intelektą

Ugdymo procedūros:

- *Pratinkis stebėti savo savijautą*

Skubėdami nuo vieno įsipareigojimo vykdymo prie kito, stengdamiesi laikytis terminų ir atsakyti į išorinius poreikius, daugelis mūsų prarandame savo emocijų kontrolę. Tai darant, kyla grėsmė veikti nesąmoningai ir prarandame tą vertingą informaciją, kurią siunčia mūsų emocijos.

Kuomet į ką nors emociškai reaguojame, gauname informacijos apie tam tikrą situaciją, asmenį ar įvykį. Reakciją, kurią patiriame, gali iššaukti esama situacija, arba ši situacija gali mums sužadinti skausmingus ar neiškius prisiminimus.

Kreipdami dėmesį į tai, kaip jaučiamės, išmokstame pasitikėti savo emocijomis ir jas kontroliuoti. Jei jums trūksta patirties, išbandykite šį pratimą:

Nustatykite laikmatį įvairiais dienos tarpsniais. Kai laikmatis nuskambės, keletą kartų giliai įkvėpkite ir pastebėkite, kaip jaučiatės. Atkreipkite dėmesį į tai, ar ta emocija turi fizinę išraišką ir kaip ją jaučiate. Kuo daugiau praktikuositės tai daryti, tuo greičiau tai taps jūsų antrąja prigimtimi.

- *Atkreipkite dėmesį į savo elgesį*

Kaip jau buvo minėta, geriausias būdas gerinti savo EI – tai mokytis kontroliuoti emocijas. Tai galime daryti tik aiškiai jas suvokdami.

Mokydamiesi stebėti savo savijautą, atkreipkite dėmesį į savo elgesį. Stebėkite, kaip jūs elgiatės patirdami tam tikras emocijas ir kaip tai veikia jūsų kasdienį gyvenimą. Ar tai veikia jūsų bendravimą su kitais, jūsų produktyvumą ar bendrą savijautą?

Kai tik geriau suprasite savo reakcijas į emocijas, galėsite pereiti prie jų vertinimo ir elgesio įvardijimo. Pabandykite kol kas nuo to susilaikyti, nes būsite su savimi daug sąžiningesnis jei tuo pat metu nepulsite savęs vertinti.

- *Prisiimkite atsakomybę už savo jausmus ir elgesį*

Tai pats sunkiausias žingsnis, bet ir pats naudingiausias. Jūsų emocijos ir elgesys kyla iš jūsų – jie nekyla iš kitų, todėl jūs pats už juos ir atsakote.

Jei jus žeidžia kitų pasakymai ar veiksmai ir jūs pradėdat juos keiksnoti, jūs už tai atsakote. Ne kiti „privertė“ jus keiktis (jie netampo jūsų už virvelių); jūsų reakcija – jūsų atsakomybė.

Lygiai taip jūsų jausmai gali suteikti jums naudingos informacijos apie jūsų patirtis, susijusias su kitu žmogumi, jūsų pačių poreikius ir norus, bet jūsų jausmai nėra kito žmogaus atsakomybė.

Kai pradėsite prisiimti atsakomybę už tai, kaip jaučiatės ar elgiatės, tai teigiamai pradės veikti visas jūsų gyvenimo sritis.

- *Mokykitės atsakyti, o ne reaguoti*

Tarp atsakymo ir reakcijos yra subtilus, bet svarbus skirtumas.

Reakcija yra sąsąmoningas procesas, kuriame patiriame emocinį impulsą ir pradame elgtis neapgalvotai tam, kad išreikštume ar išlietume tą emociją (pvz., susierziname, atsikertame žmogui, kuris mus pertraukė).

Atsakymas – tai sąsąmoningas procesas, kuris apima pastebėjimą kaip jaučiatės, ir sprendimą, kaip norite jaustis (pvz., kai jaučiate susierzinimą – paaiškinkit kitam žmogui, kaip jaučiatės, kodėl šiuo metu nenorite, kad jums trukdytų, kada būtų geriau tai padaryti).

- *Pratinkitės ugdyti empatiją sau ir kitiems*

Empatija – tai supratimas, kodėl kažkas vienaip ar kitaip jaučiasi ar elgiasi, ir gebėjimas tą supratimą iškomunikuoti kitiems. Tai taikytina tiek sau, tiek kitiems žmonėms, o tokia praktika padės jums pakelti savo EI.

Pradėk nuo savęs. Kai pastebėsite, kad vienaip ar kitaip jaučiatės ar elgiatės, paklauskite savęs: „Kodėl aš taip jaučiuosi/elgiuosi?“ Pirmas jūsų atsakymas gali būti „nežinau“, bet ir toliau stebėkite savo jausmus ir elgesį ir pagaliau pradėsite gauti įvairius atsakymus.

- *Sukurkite teigiamą aplinką*

Mokydamiesi aukščiau išvardytų įgūdžių (savivoka, atsakomybė, empatija), skirkite laiko pastebėti, kas jums sekasi ir kur jaučiatės dėkingas gyvenimui.

Teigiamos aplinkos kūrimas ne tik padės pagerinti gyvenimo kokybę, bet gali užkrėsti ir kitus žmones aplink jus.

- *Prisiminkite, kad EI yra ilgalaikis procesas*

EI – tai nėra kažkas, ką išsiugdote ir paliekate. Tai visą gyvenimą trunkantis procesas, kurį galima tobulinti. Net kai jaučiatės įveikę šiuos žingsnius, nepamirškite nuolat praktikuotis. Taip turėsite naudoti savo EI visą gyvenimą.

Vertinimas: Emocinio intelekto aprašai, pateikiami lentelėse Nr. 5, 6.

Tikslinės grupės: vidurinės mokyklos 5-12 klasių mokiniai.

Šaltiniai: Hannah Braime – koučingo specialistė, tikinti, kad pasaulis taps geresnis, jei turėsime drąsos save išreikšti. <http://www.lifehack.org/articles/communication/7-practical-ways-improve-your-emotional-intelligence.html>

Pavyzdys Nr. 15

Metodo / strategijos / būdo pavadinimas: Kaip formuoti savo emocinį intelektą? Išbandykite šiuos 7 pagrindinius būdus

Ugdymo procedūros:

Emocinis intelektas yra jūsų sugebėjimas identifikuoti emocijas (tiek sau, tiek ir kt.), atpažinti galingą šių emocijų poveikį ir naudoti šią informaciją elgesiui formuoti.

Viskas prasideda nuo to, kaip veikia mūsų emocijos, bet tuo viskas nesibaigia. Svarbu, kaip perkeliame savo žinias į praktiką? Kitaip tariant, kaip priverčia emocijas dirbti savo labui, o ne veikti prieš jus?

Reikalas tas, kad negalite kontroliuoti savo instinktyvių jausmų, ir jūs to iš tikrųjų nenorite.

Pavyzdžiui, jei pamatote kažką, kas sukelia jūsų pyktį, turite supykti; pyktis gali jus apsaugoti ar pastūmėti teigiamiems veiksams. Bet taip pat reikia saugotis, kad pyktis nesukeltų jums nemalonumų, jei jis pereis į nekontroliuojamą įsiūtį.

Tuomet reikia kontroliuoti savo reakciją į jausmus – t.y. įsitikinti, kad elgiatės taip, kad paskui netektų gailėtis. Žinoma, kad to galima išmokti.

Viskas prasideda nuo savo minčių kontrolės.

Visi veiksmai prasideda nuo minties. Jie išmokssite kontroliuoti savo mintis, išmokssite kontroliuoti savo emocines reakcijas.

Jūsų gebėjimą valdyti mintis galima palyginti su medija-grotuvo valdymo centru. Pamažtykite, kaip žemiau pateikiami būdai gali jums padėti suvaldyti mintis ir veiksmus:

1. Pauzės mygtukas.

Pauzė yra paprasta, tereikia akimirka sustoti ir pagalvoti prieš kalbant ar veikiant. Tai jums gali padėti atsikabinti nuo internetinio jauko (kas jus liūdina) ar sustabdys nuo netinkamo juokelio darbe. Pauzė ypač naudinga, kai esame emocinio pakylėjimo būsenoje, nes ji padeda geriau pagalvoti nei spontaniškai reaguoti į tai, ką jaučiame.

Prisiminkite: pauzę lengviau padaryti teoriškai, o ne praktiškai. Lydintis stresas ar neįprastos sąlygos gali jus nustebinti ir viršyti jūsų gebėjimą sustoti.

Nuolat praktikuokitės ir paversite pauzę naudingu įpročiu.

2. Garso kontrolė.

Savivoka – tai gebėjimas suprasti, kokios emocijos ima viršų. Garso kontrolė yra gebėjimas suvaldyti jausmus.

Pavyzdžiui, tarkim esate pačiame ginčo su draugais ar tėvais įkarštyje. Kuo diskusija tampa karštesnė, natūralu, kad kyla ir balso tonas. Galite jį „prisukti“ ir tęsti diskusiją ramesniu tonu.

3. Reguliavimas.

Ar esate kalbėję su kuo nors, kas jūsų išties nesiklauso? Kaip jautėtės?

Būtent.

Tačiau kartais mes tai darome nesąmoningai. Gal naršome telefone, kai kiti mums bando kažką pasakyti. Arba manome, ką norime toliau pasakyti, vietoj to, kad klausytume, kas mums sakoma.

Vietoj to, įsiliekite į tai, ką kiti jums sako, siekdami suprasti ir užjausti. Taip darydami, užtikrinsite stipresnius ryšius su kitais.

4. Begarsis režimas.

Be susiderinimo, taip pat turite išmokti paspausti begarsio režimo mygtuką. Atsispirkite norui pertraukti ir duokite progą kitiems išsisakyti.

5. Įrašymas ir trynimasis.

Jei jūsų pašnekovas sako kažką jums naujo, reiks laiko apdoroti ir pilnai suprasti tai, kas slypi už žodžių. Todėl svarbu gebėti mintyse įsirašyti tai, kas jums sakoma ir apie ką galėsite vėliau pamąstyti.

Tai nereiškia, kad turite pergroti skausmingus žodžius ar prisiminti dalykus, išsakytus įsitarščiauvus. Tokiais atvejais, reikia pasinaudoti „trynimo“ mygtuku, kuris padės suprasti, kad kitas žmogus greičiausiai nenorėjo įskaudinti.

Skausmingų žodžių ar veiksmų ištrynimasis nelengvas, bet būtina išmokti atleisti, pamiršti ir judėti pirmyn.

6. Atkūrimas.

Darydami pauzę, galime padėti sau ir kitiems nusiraminti, tačiau rimtos problemos pačios neišnyks.

Tokiu atveju svarbu pasinaudoti atkūrimo funkcija, t. y. grįžti prie skaudamos temos vėliau. Šiek tiek pamąstę, jūs galite pasirinkti geresnį laiką ir vietą pokalbiui, kuris tikėtina bus ramesnis ir racionalesnis.

7. Persukimas į priekį.

Tam tikrose situacijose, mes galim pasielgti priešingai savo vertybėms. Tokiomis akimirkomis, mes galim nesuvaldyti emocijų ir padaryti kažką, dėl ko paskui gailėsime.

Jei atsidūrėte tokioje keblioje padėtyje, skirkite akimirka persukti įvykius į priekį.

Pamirškite, kaip jaučiatės dabar.

Vietoj to, paklauskite savęs:

1. Kaip dėl šio sprendimo jausiuosi po mėnesio? Po metų? Po penkerių metų?
2. Kaip tai paveiks mano šeimą, draugus ir kitus, kuriems aš rūpiu?

Yra toks posakis: niekada nepriimkite ilgalaikių sprendimų pagauti trumpalaikės emocijos.

Jei jūsų jausmai pradeda kunkuliuoti, paspauskite persukimo į priekį mygtuką – atsispirkite norui priimti sprendimą, kuris neduos jums ramybės ateityje.

Emocijos yra tai, kas mus daro žmonėmis. Nereikia jų slopinti ar bandyti „pašalinti“. Vietoj to, reikia jas pripažinti ir pasimokyti iš jų tam, kad įgautume daugiau galios valdyti savo mintis ir veiksmus, ir netaptume savo jausmų vergu.

Vertinimas: Emocinio intelekto aprašai, pateikiami lentelėse Nr. 5; 6.

Tikslinės grupės: Vidurinės mokyklos 5-12 klasių mokiniai.

Šaltiniai: Justin'as Baris'as <https://www.inc.com/justin-bariso/how-can-i-build-emotional-intelligence-try-these-7.html>

Streso valdymas

Pavyzdys Nr. 16

Metodo pavadinimas: Aštuoni greiti streso valdikliai

Ugdymo procedūros:

1) Ką man daryti, kad geriau kontroliuočiau stresą?

Stresas yra susijęs su vidiniais ir išoriniais veiksniais. Išoriniai veiksniai apima fizinę aplinką, darbą, santykius su kitais, namus, įvairias situacijas, iššūkius, sunkumus ir jūsų lūkesčius, su kuriais susiduriate kiekvieną dieną. Vidiniai veiksniai lemia jūsų kūno gebėjimą atsakyti ir susidoroti su išoriniais stresą sukeliančiais veiksniais. Vidiniai veiksniai, darantys poveikį jūsų gebėjimui valdyti

stresą, yra mitybos būklė, bendra sveikata, fizinė parengtis, emocinė gerovė, gebėjimas kontroliuoti stresą pasitelkus relaksacijos techniką ir kitas strategijas, miego ir poilsio kiekis.

Streso valdymas gali apimti ir mokymosi patarimus, siekiant suvaldyti išorinius ar vidinius veiksnius, kurie stiprina jūsų gebėjimą susitvarkyti su iškilusiais sunkumais.

- *Treniruokitės*

Treniravimasis gali tapti išeities tašku, pagrindiniu metodu subalansuoti stresą. Fizinė mankšta ne tik gerina fizinę parengtį, bet ir padeda kontroliuoti emocinį stresą, ir įtampą. Mankšta gali padėti atsipalaiduoti ir pagerinti miegą. Viena vertus, mankšta gali emociškai atitraukti nuo stresinės aplinkos ar situacijos. Gera fizinė savijauta ir sveikata didina jūsų gebėjimą valdyti stresą.

Relaksacijos technikos ir meditacija

- *Pasidalinkite savo istorija*

Yra daug būdų kaip taikyti struktūrizuotus atsipalaidavimo būdus, siekiant valdyti stresą ir gerinti fizinę ir psichinę savijautą. Kai kurios relaksacijos ir meditacijos terapijos išmokstamos grupėje, tačiau galima jų išmokti ir savarankiškai. Egzistuoja šimtai skirtingų atsipalaidavimo metodų, pradedant audio įrašais iki kovos menų ar fitneso užsiėmimų. Štai keletas struktūrizuotų programų pavyzdžių, kurie galėtų padidinti jūsų gebėjimą atsipalaiduoti:

- *Autogeninė treniruotė*

Šis būdas išrastas XX a. Pradžioje ir remiasi koncentracija į kūno pojūčius ir jų išmanymu. Kartodami vadinamąsias autogenines „formules“, žmogus susikoncentruoja į skirtingus pojūčius, tokius kaip šiluma ar sunkumas, įvairiuose kūno vietose. Autogeninės treniruotės buvo taikomos kaip terapija, siekiant pagerinti sveikatos būklę. Išpopuliarėjęs Europoje (kur kai kuriose šalyse net dengiama draudimo), šis metodas pastaruoju metu buvo pripažintas ir JAV. Šiam metodui nereikia specialių įgūdžių ar treniruočių; tačiau jei norite pradėti jį taikyti, jums reikės daug laiko ir kantrybės. Ši metodika yra sudėtingesnė ir dauguma atsipalaidavimo technikų, todėl geriau lankyti kursus, norint jį įvaldyti.

- *Biologinis grįžtamasis ryšys:*

Biologinis grįžtamasis ryšys yra metodas, skirtas atsipalaidavimui ir streso valdymui, ar kūno reakcijų keitimui naudojant stebėjimo įrangą, kuri suteikia informacijos apie kūną, paprastai neprieinamos kitais būdais. Šis metodas remiasi principu, atsiradusiu 1960-aisiais, pagal kurį treniruojama autonominė nervų sistema (pasąmonės sritis). Pavyzdžiui, taip tikri instrumentai naudojami matuoti širdies ritmui, kraujo spaudimui, smegenų veiklai, skrandžio rūgštingumui, raumenų įtampai ar kitiems parametrams, kai žmonės eksperimentuoja keisdami pozą, kvėpavimo techniką ar mąstymo modelį. Gaudami tokį atsakomąjį ryšį, galime identifikuoti procesus, kurie skatina norimą rezultatą, tokį kaip širdies pulso ar kraujospūdžio mažėjimą. Biologinis grįžtamasis ryšys naudojamas daugeliui psichologinių ir fizinių būklių pagerinimui. Šią metodiką gali taikyti tik profesionalai, kadangi ji apima įvairios įrangos naudojimą.

- *Vaizdiniai*

Vaizdiniai, dar vadinami vadovaujamaisiais vaizdiniais – tai malonių vaizdinių naudojimas, siekiant nuraminti kūną ir protą. Kontroliuodami kvėpavimą ir kurdami malonius vaizdinius, galime pasiekti gilų atsipalaidavimą. Šį metodą gali taikyti bet kas, nes jo lengva išmokti.

- *Meditacijos technikos*

Meditacija yra viena iš populiariausių technikų, padedančių pasiekti fizinę ir psichinę gerovę, svyruojanti nuo meditacijos praktikos, taikomos įvairiose religijose ar religinėse grupėse, iki metodų, skirtų fiziniam atsipalaidavimui. Yra tūkstančiai skirtingų meditacijos tipų, kurių daugelį galima išmokyti savarankiškai. Meditacinės būsenos pasiekama, kai gebama giliai susikoncentruoti ir susitelkti į savo egzistencinę esmę; nurimsta protas, emocijos ir kūnas. Meditacinė būsena pasiekama per struktūruotas (kasdien taikomas) ar nestruktūruotas (pvz. būnant lauke) veiklas. Yra daug meditacijos technikos mokytojų, kai kurių metodų galima išmokyti iš knygų ar interneto. Viena populiariesnių meditacijos formų yra transcendentinė meditacija (TM). TM tikslas – pasiekti transcendentinę sąmonės būseną (paprasčiausia sąmonės forma). Praktikuojama 15-20 minučių rytais ir vakarais, lengva išmokyti. Yra daug medžiagos ir kursų, skirtų pradedantiesiems. Kitas meditacijos variantas, išpopuliarėjęs JAV, susijęs su struktūruotais vaizdiniais. Šį metodą aprašė Harvardo gydytojas Herbert'as Benson'as 1970-aisiais. Šis metodas apima taip vadinamojo atsipalaidavimo atsako generavimą, kai ramiai sėdint kartojamas žodis ar frazė 10-20 min. per dieną. Ši metodika buvo sukurta, siekiant iššaukti stresui priešingas kūno reakcijas („kovok arba skrisk“ reakcija). Ji nesiremia jokia religine ar dvasine teorija. Jos vertingumas įrodytas tokiais pasiekimais, kaip kraujospūdžio sumažinimas streso atveju. Kaip ir kitų meditacijos formų, šios technikos galima išmokyti savarankiškai, bet reikia laiko ir patirties norint pasiekti trokštamą atsipalaidavimo lygį.

- *Laipsniškas raumenų atpalaidavimas*

Laipsniškas raumenų atpalaidavimas (išrastas 1930-aisiais)– tai toks metodas, kuriame raumenų grupės yra pakaitomis sutraukiamos ir atpalaiduojamos. Šis metodas pagrįstas idėja, kad psichinis atsipalaidavimas yra natūrali fizinio atsipalaidavimo pasekmė. Nors šiame procese dalyvauja raumenys, tokios technikos yra paprasta išmokyti, nes nereikia jokių specialių įgūdžių ar sąlygų. Laipsniškas raumenų atpalaidavimas vykdomas 10-20 min. per dieną. Šiai technikai išmokyti reikia praktikos ir kantrybės.

- *Qigong (Čigongas)*

Čigongas – kovos menas. Tai senovės kinų sveikatingumo sistema, kurioje dera fizinės treniruotės (tokios kaip izometrinis, izotoninis ir aerobinis grūdinimasis), Rytų filosofija ir relaksacijos technikos. Yra daug skirtingų čigongo rūšių, įskaitant ir medicininį čigongą. Kai kurie čigongo tipai praktikuojami stovint, sėdint ar gulint; kiti apima struktūruotus veiksmus ar masažą. Per 70 milijonų kinų kasdien praktikuoja kokią nors čigongą. Jau daug amžių ši metodika taikoma Kinijoje įvairioms ligoms gydyti. Norint išmokyti čigongo reikia laiko, pasiaukojimo, kantrybės ir užsispyrimo, patartina mokytis su mokytoju grupėje. Kadangi šiai metodikai reikalingas fizinis krūvis, pasitarkite su gydytoju, ypač jei sergate lėtine liga ar esate vyresnis nei 40.

- *Tai chi (tai či)*

Kaip ir čigongas, tai či – kinų kovos menas. Jis dar vadinamas „meditacija judant“; jam būdingi švelnūs, grakštūs judesiai, kuriems reikia tikslumo ir jėgos. Jo pilnas pavadinimas – tai či čun (tai chi chun). Šis menas egzistuoja jau tūkstančius metų. Norint įvaldyti tai či, būtina dirbti su mokytoju, o prieš imdamiesi, pasitarkite su gydytoju.

- *Joga*

Yra daug jogos formų. Tai senovės Indijos metodika, paremta idėja, kad kūnas ir kvėpavimas yra susiję su protu. Joga praktikuojama jau per 5000 metų. Vienas iš jogos tikslų – atstatyti kūno ir jausmų

pusiausvyrą ir harmoniją, atliekant laikysenos ir kvėpavimo pratimus. Joga sanskrito kalba reiškia „susijungimas“, „jungtis“, todėl vadinama „sielos paieškomis“, „žmogaus ir dievybės jungtimi“. Be kitų privalumų, joga padidina lankstumą ir gebėjimą atsipalaiduoti. Norint užsiimti joga, nereikia specialaus pasirengimo lygio, bet gali išmokti jogos. Yra gausu jogos kursų, knygų ir video įrašų. Jei turite lėtinių ligų, būtina pasitarti su gydytoju.

Kitos streso valdymo strategijos; laiko planavimas

- *Pasidalink savo istorija*

Gerai laiko planavimo įgūdžiai yra itin svarbūs efektyviai streso kontrolei. Svarbiausi dalykai – išmokti nustatyti prioritetus, vengti pernelyg didelių įsipareigojimų ir drastiškų priemonių, siekiant užtikrinti, kad nepersidirbtumėte. Naudokitės kalendoriui ar laiko planuotoju, sąžiningai pasitikrindami prieš imdamiesi naujo darbo – tai vienas iš būdų, kaip sėkmingai planuoti laiką. Taip pat galėtumėt išmokti atpažinti laiką eikvojančias užduotis, vesdami dienoraštį ir žymėdamiesi, kur prarandate laiką.

Pavyzdžiui, darbo produktyvumo ekspertai pataria skirti dalį laiko (net keletą kartų per dieną) pasitikrinti paštą ir atsakyti į laiškus ir žinutes tam, kad netaptumėte nuolatinio informacijos antplūdžio vergu. Sugebėjimas neatidėlioti darbų – kitas sėkmingo laiko planavimo įgūdis, kurio išmokstama.

- *Organizavimo įgūdžiai*

Jei jūsų fizinė aplinka (biuras, stalas, virtuvė, tualetas, mašina) – gerai organizuoti, nesusidursite su stresu, sukeliama dėl ne vietoje padėtų daiktų ar netvarkos. Įgykite įprotį nuolatos tvarkytis, išrūšiuoti popierius ir kitus daiktus, kurių per laiką prisikaupia.

- *Palaikymo sistemos*

Žmonės, turintys stiprią socialinės paramos sistemą, patiria mažiau fizinio ir emocinio streso nei jų mažiau bendraujantys kolegos. Mylimieji, draugai, pažįstami, kaimynai ir net gyvūnai sudaro mūsų socialinių santykių tinklą. Socialinės paramos tinklo kūrimas ir puoselėjimas teigiamai veikia ir kūną, ir protą.

2) Kur galiu kreiptis pagalbos dėl streso valdymo?

Jei jaučiate, kad negalite susitvarkyti ir kontroliuoti streso savarankiškai, ar patiriate nepakeliamą stresą, prisiminkite, kad yra įvairių pagalbos priemonių.

- Pasitikrinkite pas gydytoją. Stresas gali neigiamai veikti jūsų kūną, didindamas infekcijos riziką, blogindamas bet kokios lėtinės ligos simptomus. Pats stresas taip pat gali sukelti skirtingus fizinius simptomus. Jūsų gydytojas galės įvertinti streso poveikį jūsų fizinei būklei ir gali parekomenduoti būdų, kaip užkirsti kelią neigiamam poveikiui. Objektiviai pripažinkite patiriamo streso mastą. Blogiausiais trumpalaikio streso atvejais, su gydytoju galite aptarti medikamentines galimybes streso mažinimui. Jis taip pat jums gali pasiūlyti atsipalaidavimo būsenų, patarti dėl jums tinkamų stresą mažinančių strategijų. Gydytojas taip pat gali patarti, jei nuspręsite kreiptis į konsultantą ar terapeutą.

- Pamažytkite dėl konsultacijų. Įvairūs psichinės sveikatos profesionalai teikia konsultacijas streso mažinimo klausimais. Konsultavimas ir grupinė terapija yra naudingi streso mažinimui ir bendrai gerinti sveikatą ir savo požiūrį. Konsultavimasis neturi būti ilgalaikis įsipareigojimas, tačiau kai kurie žmonės tikrai turės naudoti, išklaušę streso valdymo užsiėmimo ciklą, vedamą kvalifikuoto

specialisto. Jis galėtų padėti jums atpažinti problemines savo gyvenimo ar darbo sritis, pasirinkti strategijas kontroliuoti didžiausius stresinius momentus ar situacijas savo gyvenime. Pats pasikalbėjimas su nešališku ir suinteresuotu asmeniu gali gerokai padėti sumažinti įtampą ir nerimą.

- Praleiskite daugiau laiko su tais, kuriuos mylite. Tyrimais įrodyta, kad žmonės, turintys harmoningą, laimingą socialinės paramos sistemą (draugai, šeima, mylimieji, net gyvūnai), patiria mažiau streso ir geriau valdo stresines situacijas, nei žmonės, neturintys socialinės paramos. Jūsų mylimieji taip pat turi galimybę stebėti jūsų gyvenimo būdą, prireikus – patarti ir padėti.

- Lankykite kursus. Daug relaksacijos programų, meditacijos technikų ir metodų yra išmokstami kursuose ir pamokose, vedamose kompetentingų instruktorių. Pridėtinė šių kursų vertė ta, kad susipažinsite su kitais žmonėmis, turinčiais panašių tikslų ir interesų. *Medicinos konsultantas – Avrom Simon, MD; prevencinės medicinos pažymėjimas, profesinės medicinos specialybė.*

Vertinimas: Streso valdymo klausimynas: lentelės Nr. 9, 10.

Tikslinės grupės: Vidurinės mokyklos 5-12 klasių mokiniai.

Šaltiniai: Kasper, D.L., et al., sud. Harrisono vidaus medicinos principai, 19 leidimas. United States: McGraw-Hill Education, 2015 medicinos autorius: Melissa Conrad Stöppler, MD; redaktorius: Jay W. Marks, MD

Pavyzdys Nr. 17

Metodo pavadinimas: Streso valdymas – savipagalbos technikų taikymas streso valdymui

Ugdymo procedūros:

1) Patarimas 1: Identifikuokite streso šaltinius savo gyvenime

Streso valdymas prasideda streso šaltinių identifikavimu. Tai nėra taip paprasta, kaip skamba. Nesunku atpažinti didesnius streso veiksnius, tokius kaip darbo pakeitimas, persikraustymas, skyrybos, chroniško streso priežastys nustatomos daug sunkiau. Galima lengvai nepastebėti, kaip jūsų mintis, jausmai ir elgesys prisideda prie augančio kasdienio streso. Žinoma, jūs žinote, kad nuolat nerimaujate dėl darbo terminų, bet tai veikiau jūsų delsimas, nei realūs darbo reikalavimai, kurie sukelia stresą.

Norint suprasti tikrus streso šaltinius, peržiūrėkite savo įpročius, požiūrius ir pasiteisinimus:

- Ar stresą aiškinate kaip laikiną reiškinį („šiuo metu užgriuvo daug darbų“, net jei jau nepamenate, kada paskutinį kartą ilsėjotės)?
- Ar apibūdiname stresą, kaip neatsiejama savo darbo ar gyvenimo dalį („čia visada kaip beprotnamyje“), ar kaip savo asmeninę savybę („turiu daug nervinės įtampos, štai ir viskas“)?
- Ar dėl savo streso kaltinate kitus žmones ir įvykius, ar priimate jį kaip savaime suprantamą ir neišskirtinį dalyką?

Kol neprisiimsite atsakomybės už tai, kokį vaidmenį pats atliekate sukuriant ir palaikant stresines situacijas, negalėsite valdyti savo streso.

Užveskite streso dienoraštį

Streso dienoraštis gali padėti atpažinti įprastus streso veiksnius jūsų gyvenime ir būdus, kaip su jais tvarkytis. Kaskart pajutę stresą, pasižymėkite dienoraštyje. Darydami kasdienius įrašus, pastebėsi tam tikras tendencijas. Užsirašykite:

- Kas sukelia stresą (spėkite, jei nesate tikri)
- Kaip jautėtės tiek fiziškai, tiek emociškai
- Kaip elgėtės
- Ką darėte, kad pasijustumėte geriau

2) *Patarimas 2: Pakeiskite nesveikas streso valdymo strategijas sveikomis*

Pamąstykite apie būdus, kaip lig šiol tvarkėtės stresinėse situacijose. Jūsų dienoraštis tai gali padėti padaryti. Ar jūsų taikomos strategijos sveikos ar ne, padeda ar neduoda rezultatų? Deja, dauguma žmonių bandydami suvaldyti stresą tik dar labiau paaštrina problemą.

Nesveiki streso valdymo būdai

- Rūkymas
- Vaistų ar narkotikų vartojimas norint atsipalaiduoti
- Alkoholio vartojimas
- Atsitraukimas nuo draugų, šeimos, mėgstamos veiklos
- Persivalgymas, raminimasis greitu maistu
- Vilkinimas
- Nuolatinis laiko tikrinimas telefone
- Kiekvienos laisvos minutės užpildymas veikla, siekiant pabėgti nuo problemų
- Per ilgas miegojimas
- Streso perkėlimas kitiems

Jei jūsų taikomi streso valdymo metodai negerina jūsų emocinės ir fizinės sveikatos, pats laikas ieškoti kitų. Nėra vieno metodo, kuris visiems vienodai tiktų visose situacijose; taigi išbandykite įvairias technikas ir strategijas. Įsiklausykite, kas jus ramina ir ką galite kontroliuoti.

3) *Patarimas 3: Taikykite 4A streso valdymo būdus*

Stresas – tai automatiniis jūsų nervų sistemos atsakas; kai kurių streso veiksnių atsiradimą galima numatyti, pvz. kelionė į darbą, susitikimas su vadovu, giminės susitikimai. Norėdami suvaldyti tokius stresorius, reikia arba keisti situaciją, arba savo reakciją. Priimant sprendimą, kurį variantą rinktis atskirais atvejais, reikia pagalvoti apie keturis A: Avoid (venk), Alter (keisk), Adapt (pritaikyk), Accept (priimk).

- **4A:** *Venk (Avoid), Keisk (Alter), Pritaikyk (Adapt), Priimk (Accept)*

Venk nereikalingo streso

Nesveika vengti stresinių situacijų, kurias reikia spręsti, bet nustebsite sužinoję, kiek savo gyvenime galime pašalinti streso veiksnių.

Išmokite sakyti „ne“. Žinokite savo ribas ir jų laikykitės. Tiek profesiniame, tiek asmeniniame gyvenime prisiimdami daugiau nei galite susitvarkyti yra užtikrintas streso receptas. Skirkite, ką „galėtumėt“ daryti nuo to, ką „turėtumėt“ padaryti, ir esant galimybei – sakykite „ne“.

Venkite žmonių, kurie jums kelia stresą. Jei kažkas nuolatos jums kelia stresą gyvenime, ribokite laiką, leidžiamą su šiuo žmogumi arba nutraukite tokius santykius.

Kontroliuokite savo aplinką. Jei vakarinės žinios kelia jums nerimą, išjunkite televizorių. Jei kamščiai jus erzina, pasirinkite ilgesnį kelią, kur mažiau mašinų. Jei ėjimas į parduotuvę jums nemalonus darbas, užsisakykite prekes internetu.

Sumažinkite savo privalomų atlikti dalykų sąrašą. Išanalizuokite savo tvarkaraštį, peržiūrėkite savo atsakomybes ir kasdienes užduotis. Jei jų per daug, nukelkite tas, kurios nebūtinai yra sąrašo galą ar išvis jas pašalinkite.

Keiskite situaciją

Jei negalite išvengti stresinių situacijų, pasistenkite jas pakeisti. Dažniausiai tai susiję su tuo, kaip bendraujate ir veikiate savo gyvenime.

Išsakykite savo jausmus, o ne tramdykite juos. Jei jums kas nors kelia nerimą, būkite atkaklus ir išsakykite savo nerimą atvirai ir pagarbiai. Jei jums reikia ruoštis egzaminui, o jūsų plepus kambariokas ką tik sugrįžo, iškart nustatykite, kad turite tik penkias minutes pokalbiui. Jei neįgarsinsite savo jausmų, jausite apmaudą, kuris sukels stresą.

Eikite į kompromisus. Kai ko nors prašote keisti savo elgesį, būkite pasiruošęs daryti tą patį. Jei abu nors, kiek nusileisite, turėsite šansą rasti abiem tinkantį viduriuką.

Sudarykite subalansuotą tvarkaraštį. Daug darbo ir jokio atlygio – išsekimo receptas. Raskite pusiausvyrą tarp darbo ir šeimyninio gyvenimo, socialinių veiklų ir buvimo su savimi, kasdienių pareigų ir poilsio.

Prisitaikykite prie streso veiksnių

Jeigu negalite išvengti stresoriaus, pasikeiskite pats. Galite prisitaikyti prie stresinių situacijų ir atgauti savitvardą keisdami savo lūkesčius ir požiūrį.

Pervertinkite problemą. Pabandykite pasižiūrėti į stresines situacijas iš teigiamos pusės. Vietoj to, kad pyktumėt dėl didelio kamščio, pasižiūrėkite į tai, kaip į galimybę pristabdyti ir susikaupti, pasiklauskite mėgstamos radijo stoties, pasimėgaukite vienatve.

Žiūrėkite į platesnį paveikslą. Numatykite stresinių situacijų perspektyvas. Paklauskite savęs, kiek tai bus svarbu po kurio laiko. Ar tai bus svarbu po mėnesio? Po metų? Ar tikrai reikia dėl to taip liūdėti? Jei atsakymas – ne, nukreipkite savo laiką ir energiją kitur.

Peržiūrėkite savo standartus. Perfekcionizmas yra streso šaltinis, kurio galima išvengti. Liaukitės save programuoti nesėkmei, siekdami perfekcionizmo. Nustatykite protingus standartus sau ir kitiems, išmokite pasitenkinti „pakankamai gerai“ dalykais.

Išmokite džiaugtis. Kai jus apima stresas, akimirką pagalvokite apie tuos dalykus, kurie jums kelia malonumą, įskaitant ir savo teigiamas savybes, ir talentus. Ši paprasta strategija gali būti perspektyvi.

Priimkite dalykus, kurių negalite pakeisti

Kai kurių streso šaltinių negalime išvengti. Negalite užkirsti kelio ar pakeisti streso veiksnių, tokių kaip mylimo žmogaus mirtis, rimta liga ar nacionalinis nuosmukis. Tokiais atvejais geriausias būdas suvaldyti stresą yra priimti dalykus tokius, kokie jie yra. Priimti gali būti sunku, bet laikui bėgant, bus lengviau nei laikytis įsikabinus situacijos, kurios negalite pakeisti.

Nebandykite sukontroliuoti to, ko negalite. Daug dalykų mūsų gyvenime yra už mūsų galimybių ribų, ypač kitų žmonių elgesys. Vietoj to, kad stresuotumėte, stenkitės keisti savo reakciją į iškilusias problemas.

Ieškokite gerųjų pusių. Susidūrę su didesniais iššūkiais, pažvelkite į juos kaip į asmeninio augimo galimybę. Jei jūsų blogas pasirinkimas apsunkina ir taip stresinę situaciją, apmąstykite ir pasimokykite iš savo klaidų.

Išmokite atleisti. Priimkite tą faktą, kad gyvename netobulame pasaulyje ir kad žmonės daro klaidas. Leiskite pykčiui ir apmaudui pasitraukti. Išlaisvinkite save iš neigiamos energijos atleisdami ir judėdami pirmyn.

Dalinkitės savo jausmais. Išsakymas to, ką jaučiate, gali atnešti palengvėjimą, net jei negalite pakeisti stresinės situacijos. Pasikalbėkite su patikimu draugu, susitikite su gydytoju.

4) *Patarimas 4: Judėkite pirmyn*

Kai jaučiate stresą, paskutinis dalykas, kurį norite padaryti – tai atsistoti ir pradėti mankštintis. Tačiau fizinis aktyvumas gerai malšina stresą. Neturite būti profesionalus sportininkas ar leisti valandų valandas sporto salėje, norėdami pajusti sporto teikiamą naudą. Mankšta padeda išsiskirtiendorfinams, kurie kelia nuotaiką, ir padeda atitrūkti nuo kasdienių rūpesčių.

30 min. ar ilgesnė reguliari treniruotė bus naudinga; pamažu galite didinti savo sveikatos lygį. Net ir labai mažos veiklos gali teigiamai paveikti visą dieną. Pirmas dalykas – atsistoti ir pajudėti. Štai keletas paprastų būdų, kaip įtraukti mankštą į savo dienos tvarką:

- Įjunkite muziką ir pašokite
- Išeikite pasivaikščioti su šunimi
- Eikite arba važiuokite dviračiu į parduotuvę
- Lipkite laiptais namuose ir darbe, o ne važiuokite liftu
- Parkuokite mašiną tolimiausioje vietoje ir likusį kelio galą eikite pėsčiomis
- Raskite partnerį sportinei veiklai, nuolat vienas kitą palaikykite
- Žaiskite stalo tenisą ar sportinius video žaidimus su savo vaikais

Stresą suvaldanti magija ir kruopščios ritmiškos treniruotės

Taip kaip bet kokia fizinės veiklos forma padeda pašalinti įtampą ir stresą, ritmiški pratimai, ritmiškos treniruotės yra ypatingai efektyvios. Geras pasirinkimas būtų ėjimas, bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, tai či ir aerobika. Ką be pasirinktumėte, įsitikinkite, kad jums tai patinka ir kad tai tęsitate.

Kol sportuojate, stenkitės atkreipti dėmesį į savo kūno, fizinius (ir kartais emocinius) pojūčius, kuriuos patiriate judėdami. Stenkitės derinti savo kvėpavimą su judesiais, arba stebėkite kaip saulės šiluma glosto jūsų odą. Tai padės jums atsitraukti nuo neigiamų minčių, kurias sukelia stresas.

5) *Patarimas 5: Bendraukite su kitais*

Nieko nėra labiau raminančio nei kokybiškas laiko praleidimas su kitais žmonėmis, su kuriais jaučiatės saugus ir suprastas. Tiesą pasakius, asmeninis bendravimas išjudina daug hormonų, kurie sudaro kūno apsauginį barjerą. Tai natūralus gamtinis streso malšintojas (be to, padeda nustumti į šalį depresiją ir nerimą). Taigi reguliariai bendraukite (asmeniškai) su šeima ir draugais.

Turėkite omeny, kad žmonės, su kuriais bendraujate, neturi malšinti jūsų streso. Jie tiesiog turi būti geri klausytojai. Ir neleiskite sau užsisklęsti dėl to, kad nerimaujate pasirodyti silpnas ar bijote apsunkinti kitus. Žmonės, kuriems jūs rūpate, įvertins tai, kad pasitikite jais. Tai tik sustiprins jūsų santykius.

Žinoma, ne visada įmanoma rasti artimą žmogų, į kurį galėtumėt atsiremti apimtas streso, bet suburdami ir palaikydami artimų draugų ratą, galite pagerinti savo atsparumą gyvenimo streso veiksniams.

Patarimai, kaip kurti santykius:

- Pasikalbėkite su kolega darbe
- Padėkite kitiems savanoriaudami
- Išgerkite kavos ar papietaukite su draugu
- Paprašykite mylimųjų su jumis reguliariai susisiekti
- Eikite su kuo nors į kiną ar koncertą
- Paskambinkite ar parašykite senam draugui
- Išeikite pasivaikščioti su sporto partneriu
- Nustatykite pietų laiką kas savaitę
- Susipažinkite su naujais žmonėmis prisijungdami prie užsiėmimų grupės ar klubo
- Pasikliaukite dvasininku, mokytoju ar sporto treneriu

6) Patarimas 6: Raskite laiko pramogoms ir atsipalaidavimui

Be atsakomybės prisiėmimo ir teigiamo požiūrio, galite mažinti stresą, rasdami laiko „sau“. Nesileiskite įtraukiami į gyvenimo verpetus tiek, kad pamirštumėte pasirūpinti savo poreikiais. Rūpinimasis savimi yra būtinybė, o ne privilegija. Jei reguliariai rasite laiko pramogoms ir poilsiui, geriau galėsite susitvarkyti su streso veiksniais.

Pasilikite laiko pramogoms. Į kasdienę dienvartę įtraukite laiko atsipalaidavimui ir poilsiui. Neleiskite kitiems įsipareigojimams įsibrauti į jūsų poilsį. Turite skirti laiko pertraukoms tarp pareigų vykdymo, „perkrauti baterijas“.

Kiekvieną dieną raskite laiko mėgstamai veiklai. Raskite laiko pramogoms ir maloniems dalykams; tai gali būti žiūrėjimas į žvaigždes, grojimas pianinu, važinėjimas dviračiu.

Išlaikykite humoro jausmą. Tai apima ir gebėjimą pasijuokti iš savęs. Juokas padeda kūnui tvarkytis su stresu įvairiais būdais.

Imkitės relaksacijos praktikos

Tokios relaksacijos technikos, kaip joga, meditacija, gilus kvėpavimas, suaktyvina kūno atsakomąją reakciją, ramybės būseną, kuri padeda mobilizuoti stresą. Mokydamiesi ir praktikuodami šias technikas, sumažinsite streso lygį, o jūsų protas ir kūnas nurims ir susitelks.

Susikurkite „streso malšinimo įrankių dėžutę“

Sudarykite sveikų relaksacijos ir atsistatymo būdų sąrašą. Stenkitės įgyvendinti vieną ar daugiau iš šių idėjų, net jei gerai jaučiatės.

- Eikite pasivaikščioti
- Praleiskite laiką gamtoje
- Paskambinkite geram draugui
- Išprakaituokite nerimą sportuojant
- Rašykite dienoraštį
- Ilgai maudykitės

- Užsidekite kvapnias žvakes
- Pasimėgaukit šiltos kavos ar arbatos puodeliu
- Pažaiskite su augintiniu
- Padirbėkite sode
- Pasidarykite masažą
- Susirangykite su gera knyga
- Pasiklausykite muzikos
- Pasižiūrėkite komediją.

7) *Patarimas 7: Geriau planuokite laiką*

Blogas laiko planavimas kelia daug streso. Kai turite mažai laiko ir vėluojate, sunku išlikti ramiam ir susikaupusiam. Be to, tikėtina, kad atsisakysite arba pamažinsite sveikų dalykų, kurie jums padeda valdyti stresą, tokių kaip bendravimas, pakankamas miegas. Gera žinia ta, kad yra dalykų, kurie jums padės pasiekti sveikesnį gyvenimo balansą.

Neprisiimkite per daug įsipareigojimų. Venkite „prigrūsti“ savo dieną iki pat viršaus, arba bandyti „sukišti“ daugiau nei telpa. Dažnai mes neįvertiname, kiek ilgai tai gali tęstis.

Susidėliokite prioritetus. Pasidarykite sąrašą dalykų, kuriuos turite atlikti, ir darykite juos pagal svarbumą. Didesnės svarbos dalykus pasidarykite pirmiausia. Jei turite atlikti ką nors itin nemalonaus ar nemielo, kuo greičiau to dalyko atsikratykite jį atlikę. Tuomet likusį dienos dalis bus malonesnė.

Didelius darbus suskirstykite etapais. Jei didelis projektas atrodo grėsmingai, susidarykite veiksmų planą. Dėmesį sukonzentruokite tik į vieną įveikiamą etapą, nesiimkite visko iškart.

Paskirstykite atsakomybę. Neturite visko padaryti patys nei namuose, nei mokykloje, nei darbe. Jei kiti žmonės gali atlikti kokią užduotį, kodėl jiems neleidus? Atsikratykite noro viską kontroliuoti ir prižiūrėti kiekvieną žingsnį. Taip išvengsite bereikalingo streso.

8) *Patarimas 8: Išlaikykite sveikos gyvensenos balansą*

Šalia reguliaraus sportavimo yra ir kitų sveikos gyvensenos būdų, kurie gali padidinti jūsų atsparumą stresui.

Sveikai maitinkitės. Gerai pamaitintas kūnas yra labiau pasirengęs susidoroti su stresu, taigi rūpinkitės tuo, ką valgote. Dieną pradėkite nuo sveikų, gerai subalansuotų, sočių pusryčių, palaikančių jūsų energiją ir šviesų protą per visą dieną.

Mažinkite kofeino ir cukraus kiekį. Laikini pakilimai, kuriuos suteikia kofeinas ir cukrus, dažnai baigiasi nuotaikos ir energijos stoka. Mažindami kavos, gaviųjų gėrimų, šokolado, saldžių užkandžių kiekį, jausitės labiau atsipalaidavę ir geriau miegosite.

Venkite alkoholio, cigarečių ir narkotinių medžiagų. Savęs gydymas alkoholiu ar narkotikais nuo streso gali atnešti laikiną palengvėjimą, bet ne ilgam laikui suvaldyti stresą. Nesistenkite atsiriboti ar pasislėpti nuo problemų; spręskite jas šviesia galva ir protu.

Skirkite pakankamai laiko miegui. Pakankamas miegas pakrauna jūsų protą ir kūną. Nuolatinis nuovargis kelia stresą ir sutrikdo mąstymą.

Vertinimas: Streso valdymo klausimynas: lentelės Nr. 9, 10.

Tikslinės grupės: Vidurinės mokyklos 5-12 klasių mokiniai.

Šaltiniai: Autoriai: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., and Robert Segal, M.A. Paskutinis atnaujinimas: 2017 m. birželis.

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>

Empatija

Pavyzdys Nr. 18

Metodo pavadinimas: Empatijos gebėjimų ugdymo būdai

Ugdymo procedūros:

1. Pabandykite įsivaizduoti save jų vietoje. Pasinerkite į situaciją, kurioje atsidūrė kitas žmogus. Pabandykite įvertinti/nustatyti streso, kurį patiria tas žmogus, lygį. Užduokite klausimų, norėdami labiau suprasti, bet neužverskite jo klausimai, nes galite sukelti dar daugiau streso pakurstydami ugnį. Išmokite taisyklės „Norėdami būti suprasti, pirma patys pasistenkite suprasti“ (Stephen R Covey).
2. Išsiugdykite gerus stebėjimo įgūdžius: elgesio stebėjimas yra svarbiausia patirtis, siekiant ugdytis empatiją. Pokalbio metu, pabandykite perskaityti žmogaus mintis, tik venkite išankstinio vertinimo ir išvadų. Būkite sąžiningas ir neskubėkite vertindami žmones. Venkite rodyti savo reakcijas ir nepratrūkite. Nuolat stebėkite pašnekovą ir bandykite nustatyti svarbiausią nerimo aspektą, kuris žmogui yra skausmingiausias. Tai padės geriau suprasti problemą ir padės pasiekti problemos esmę.
3. Ugdykitės analitinius gebėjimus: analizuoti reiškia iširti situaciją įvairiais aspektais ir pasiekti problemos esmę. Analizė apima finansinių, techninių, emocinių, profesinių, loginių ir psichinių situacijos aspektų svarstymą. Kartais analitinių gebėjimų reikia tam, kad galėtume didelę problemą suskaidyti į mažesnes, ir tuomet susitelkti į kiekvienos atskiros problemos sprendimą.
4. Situacijos valdymas: Pagalvokite, kaip ir ką darytumėte, patekę į tokią keblią situaciją. Pagalvokite, ar kitas asmuo galėtų pasinaudoti tokia pačia metodika sprendžiant savo problemą. Prisiminkite, kad kiekviena siela – unikali, todėl reikia ją vertinti atsižvelgiant į asmens prigimtį ir aplinkybes. Pavyzdžiui, įsiskolinimo problemą pasiturinčiam ir nepasiturinčiam, labiau išsilavinusiam ir išsilavinimo neturinčiam žmogui padėsite spręsti skirtingai.
5. Efektyvi komunikacija: beveik visi kiti gebėjimai priklauso nuo jūsų komunikacinių gebėjimų efektyvumo. Nesvarbu, koks genijus jūs bebūtumėt, nieke nepešite, jei nemokėsite tinkamai ir efektyviai komunikuoti. Galite paskaityti mano straipsnį, kaip patobulinti savo komunikacinius gebėjimus.
6. Tolesnė kontrolė: nepalikite žmogaus vieno, jei jam padėjote duodami patarimą ar išspręsdami jo problemą. Po kurio laiko pakontroliuokite situaciją, nes problema galėjo atsinaujinti.

Vertinimas: Empatijos klausimynai iš lentelių Nr. 7, 8.

Tikslinės grupės: Vidurinės mokyklos 5-10 klasių mokiniai.

Šaltiniai: <http://www.dailytenminutes.com/2012/08/six-techniques-to-develop-empathic.html>

Savigarba

Pavyzdys Nr. 19

Metodo / strategijos / būdo pavadinimas: 6 patarimai, kaip pagerinti savigarbą

Ugdymo procedūros:

1. Sudarykite savigarbos inventorių

Negalite pataisyti to, apie ką nieko neišmanote. Tai vienas esminių kognityvinės elgesio terapijos komponentų (KET). Prieš imdamiesi taikyti KET, turite skirti pakankamai laiko nustatyti nelogiškumams ir atmesti „kas, jeigu“ galimybes.

Tas pats pasakytina apie jūsų savigarbą. Paprasčiausiai apibendrinti ir pasakyti „aš netikša, aš blogas, nieko nemoku“, tai tas pats kas įtikinamai sau pameluoti. Esu čia, kad pasakyčiau jums, kad klystate. Mums visiems kartais nesiseka. Bet mūsų sprendimas – ne mėgautis savo nesėkmėmis, o jas pripažinti ir eiti toliau.

Paimkite popieriaus lapą. Per vidurį nubrėžkite vertikalią liniją. Dešinėje pusėje surašykite savo stiprybes, kairėje – silpnybes. Išvardinkite po 10. Surašyti stiprybes bus sunkiau, jei kenčiate nuo savigarbos stokos, bet prisiverskite atrasti visas 10.

Jeigu jums patiems sunku išvardinti 10, pagalvokite, ką kiti apie jus sako. „Ačiū, kad manęs anąkart išklausei, kai išūžiau tau visas ausis.“ „Puikiai padirbėjai prie to projekto, ačiū už pagalbą.“ „Niekad nemačiau ko nors taip mėgstančio namų ruošą.“ „Atrodo, turi tikrą talentą pasakoti įvairias istorijas.“ Net jei manote, kad jūsų stiprybė yra juokinga, vis tiek ją užrašykite. Pamatysime, kaip lengva rasti 10, kai pažvelgiate į save kitomis akimis.

Štai ir jūsų savigarbos inventorių. Jis leis jums pamatyti tuos dalykus, kuriuos jau apie save žinote – ir tuos, kurie jus erzina, ir tuos, kurie ne. Inventorių padės jums keisti kai kurias silpnybes, jei tik su jomis padirbėsite. Imkitės po vieną kas mėnesį ar net kas metus. Prisiminkite, niekas nepasikeičia per nakt, taigi nekelkite sau nerealių lūkesčių, kad galite ką nors pakeisti per savaitę.

2. Kelkite sau realius lūkesčius

Niekas negali sužlugdyti mūsų savigarbos labiau nei nerealūs lūkesčiai. Prisimenu, kai man buvo 20, aš galvojau: „Noriu tapti milijonieriumi iki man sueis 30 arba aš būsiu nevykėlis.“ (net nebandykit manęs klausti apie blogus šio pasakymo aspektus). Nereikia nė sakyti, kad suėjus 30, toli gražu nebuvau milijonieriumi. Buvau įsiskolinęs labiau nei kada nors anksčiau, o nuosavas namas buvo tik tolimes svajonė. Mano lūkesčiai buvo nerealūs, ir mano savigarba patyrė didelį smūgį, kai man sukako 30.

Kartais mūsų lūkesčiai būna daug mažesni, bet ne mažiau nerealūs. Pavyzdžiui, „norėčiau, kad mano mama (ar tėtis) liautųsi mane kritikavę“. Spėkit? Jie niekada nesiliaus! Bet tai nereiškia, kad jų žodžiai turi paveikti jūsų požiūrį į save ar menkinti jūsų savivertę. Permažtykite savo lūkesčius, jei jie jus neramina. Jūsų savigarba jums padėkos.

Toks būdas taip pat gali padėti sustabdyti neigiamą požiūrį į save, kuris neigiamai veikia jūsų savigarbą. Kai keliame sau realius lūkesčius, liausimės save keikę, nepasiekę idealistinių tikslų.

3. Nustumkite į šalį perfekcionizmą ir čiupkite pasiekimus ir klaidas

Perfekcionizmas daugeliui mūsų yra visiškai nepasiekiamas. Lai taip ir būna – niekada netapsite tobulais. Niekada neturėsite tobulo kūno, tobulo gyvenimo, tobulų santykių, tobulų vaikų, tobulų namų. Mes mėgaujamės tobulumo idėja, nes taip teigiama žiniasklaidoje. Bet tai tik dirbtinė visuomenės kūrimas. Tokia visuomenė neegzistuoja.

Vietoj to, geriau pasitelkite savo laimėjimus. Pripažinkite sau jų tikrą vertę (nenuvertinkite jų sakydami „a, tai... tai buvo lengva, nieko ypatingo.“). Galite net sudaryti sąrašą dalykų, kuriuos įvykdote. Kai kurie žmonės mėgsta tai daryti kasdien, kiti trumpai pasižymėti kartą per savaitę ar

mėnesį. Esmė ta, kad turite siekti savo mažų tikslų vieno po kito, tai kaip gyvenimiškas „sujunk taškus“ žaidimas.

Lygiai taip pat svarbu pasimokyti iš savo gyvenimo klaidų. Tai nereiškia, kad esate blogas, tai tik reiškia, kad suklydote (kaip ir visi). Klaidos – tai galimybė augti ir mokytis, jei tik sugebėsime atsiriboti nuo savigailos, savęs smerkimo, murkdymosi, ir pabandysime į tai pažvelgti kitų akimis.

4. Tyrinėkite save.

„Pažink save“ – tai senas posakis, perduodamas iš kartos į kartą jau daug tūkstantmečių, kuris skatina mūsų savianalizę. Dažniausiai geriausiai įsitvirtinę ir laimingi žmonės išmoksta tyrinėti save. Tai susiję ne tik su savo stiprybių ir silpnybių pažinimu, bet ir atvirumu naujoms galimybėms, naujoms idėjoms, naujovių išbandymui, naujiems požiūriams ir naujoms draugystėms.

Kartais save nuvertiname ir suduodame didelį smūgį savo savigarbai, jaučiamės neturėdami ko pasiūlyti pasauliui ir kitiems. Galbūt mes tiesiog dar neatradome visko, ką galime pasiūlyti – dalykus, apie kuriuos dar nesame galvoję. Bandytas suprasti, kas tai galėtų būti, reiškia ilgą ieškojimą ir klaidų kelią. Taip žmonės tampa tuo, kuo visada norėto būti – rizikuodami ir bandydami.

5. Būkite pasirengę keisti savo įvaizdį

Savigarba yra nieko verta, jei ji konstruojama ant jūsų senos, jau nebeegzistuojančios versijos. Man kažkada sekėsi daug dalykų, kurie dabar jau nebesiseka. Mokykloje man gerai sekėsi matematika, bet šiandien nesugebėčiau išspręsti elementaraus aritmetinio veiksmo net jei nuo to priklausytų mano gyvybė. Anksčiau maniau, kad esu pakankamai protingas, kol nesupratau, kaip mažai žinau. Mokėjau groti trombonu, dabar jau nemoku.

Tačiau visa tai – gerai. Sugebėjau pakeisti savo įsitikinimus apie save ir savo stiprybes. Tapau geresnis rašytojas, sužinojau daugiau apie verslą. Nesėdžiu ir nesiskundžiu: „O, kaip norėčiau groti trombonu, kaip anksčiau.“ (jei man to tikrai reikėtų, lankyčiau muzikos pamokas ir vėl išmokčiau). Vietoj to, vertinu save pagal tai, kas šiuo metu vyksta mano gyvenime, o ne pagal savo seną versiją.

Keiskite savo įvaizdį ir savigarbą taip, kad atitiktų jūsų dabartinius, o ne praeities gebėjimus ir įgūdžius.

6. Liaukitės save lyginę su kitais

Niekas labiau nekenkia mūsų savigarbai nei neobjektyvūs palyginimai. Džou turi 3000 Facebook draugų, o aš tik 300. Merė gali mane aplenksti kieme žaidžiant kamuoliui. Elizabeth turi didesnę namą ir geresnę mašiną. Suprantate, kaip tai gali paveikti jūsų jausmus, jei nesiliausite to daryti.

Žinau, kad sunku, bet turite liautis save lyginti su kitais. Vienintelis žmogus, su kuriuo turėtumėt konkuruoti, esate jūs pats. Lyginimasis su kitais yra neobjektyvus, nes nežinote pakankamai apie tų žmonių gyvenimą, ką iš tikrųjų reiškia būti jų kailyje. Jūs manote, kad jų gyvenimas geresnis, bet jis gali būti 100 kartų blogesnis nei galite įsivaizduoti (Pvz. Džou sumokėjo tiems žmonėms; Merės tėvai vertė ją užsiimti sportu nuo 3 metų, o Elisabeth nelaiminga santuokoje, kuri tik iš pažiūros atrodo ideali).

Vertinimas: Savigarbos klausimynas, lentelės nr. 1, 2, 3, 4.

Tikslinės grupės: Vidurinės mokyklos 5-10 klasių mokiniai.

Šaltiniai: John M. Grohol, Psy.D. <https://psychcentral.com/blog/archives/2011/10/30/6-tips-to-improve-your-self-esteem/>

Pavyzdys Nr. 20

Metodo / strategijos / būdo pavadinimas: Savigarbos gerinimas

Ugdymo procedūros:

Patarimai, kaip greitai padėti pagerinti savigarbą

- Kontroliuokite save: būkite kritiškas sau ir kitiems. Nors gali būti naudinga išsipasakoti kažkam, kuo pasitikite, pasipasakoti visam pasauliui ne taip paprasta. Būkite sau geras. Sudarykite savo gerų savybių sąrašą ir tikėkite juo, tikėkite savimi.
- Liaukitės skundęsi: visi turi problemų, tai kodėl manote, kad jūsų didesnės nei kitų? Toks neigiamas požiūris atitolins jus nuo kitų ir užkirs kelią problemos sprendimui.
- Išmokite atsipalaiduoti: skirkite sau laiko kiekvieną dieną. Tai gali būti vos kelios minutės, bet svarbu, kad per tą laiką nurimtumėte ir atsivertumėte. Pasižiūrėkite mūsų skyrių „Relaksacijos technikos“.
- Lepinkite save: kartais leiskite sau pasilepinti, ypač jei įveikėte stresą pristatymo metu ar po sėkmingo susirinkimo. Dovana sau neturi būti brangi – pakaks kavos puodelio malonioje vietoje, ar pan.
- Pasveikinkite savo gerai atlikus darbą/užduotį, papasakokite apie tai draugui. Nebūkite visą laiką tuo, kas giria, jums ne mažiau reikia būti pagirtam kitų. Pagrįstas pagyrimas kelia savivertę.
- Išmokite teigiamai valdyti nerimą ir įtampą: kai esate susinervinęs, adrenalinas sklinda per kūną ir jaučiatės labiau „užsivedę“ ir budrūs. Tokia papildoma energija gali duoti teigiamą rezultatą, kuris padės jums kalbėti su didesniu entuziazmu ir intensyvumu.
- Išmokite būti labiau kategoriškas: ginkite tai, kuo tikite ir neleiskite kitiems daryti spaudimo.

Vertinimas: Savigarbos klausimynas, lentelės nr. 1; 2; 3; 4.

Tikslinės grupės: Vidurinės mokyklos 5-10 klasių mokiniai.

Šaltiniai: <https://www.skillsyouneed.com/ps/self-esteem.html>