

PSIHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ ATPAŽINIMAS MOKYKLOSE

Pedagogų fokus grupių rezultatai

Deimantė Kavaliauskaitė
Elena Gaudiešiūtė
2020

Kurk
Lietuvai 



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



12 dalyvių - pedagogai, švietimo pagalbos specialistai, mokyklos vadovai

2 fokus grupės

Fokus grupių **tikslas** - suprasti apie iššūkius, kylančius mokykloje atpažįstant ir reaguojant į mokinių psichikos sveikatos sunkumus bei diskutuoti apie temas, kurias yra vertinga įtraukti į Kurk Lietuvai projekto metu kuriamus psichikos sveikatos raštingumo mokymus pedagogams

EMOCINIAI SUNKUMAI

AR MOKINIAI KREIPIASI Į MOKYTOJUS?

- 12 dalyvių - pedagogai, švietimo pagalbos specialistai, mokyklos vadovai.
- 2 fokus grupės
- Fokus grupių tikslas - suprasti apie iššūkius, kylančius mokykloje atpažįstant ir reaguojant į mokinių psichikos sveikatos sunkumus

Švietimo pagalbos specialistai ir pedagogai nurodė, jog sunkumai, dėl kurių moksleiviai ateina pasikalbėti, apima labai platų spektrą. Visgi, dažniausiai mokiniai kreipiasi ne į dalykininkus, o į klasės auklėtoją arba švietimo pagalbos specialistą. Kai kurie iš mokytojų nurodė, kad moksleiviai pas juos apie savo emocines problemas kalbėtis neateina.

„Moksleiviai pas psichologą ateina pasikalbėti dėl įvairiausių sunkumų. Visa amplitudė – nuo liūdesio iki suicidinių minčių“ – mokyklos psichologė

Dalyvių išvardinti sunkumai apėmė:

- Nerimas, panikos atakos
- Problemiškos situacijos mokyklos aplinkoje
- Nelabai pasakoja apie tai, kas vyksta namie
- Tėvų skyrybos
- Liūdesys
- Vieništumo jausmas
- Elektroninės patyčios
- Pozicijos (hierarchija) klasėje, grupės dinamika
- Fotografavimas be sutikimo

Dalyvių teigimu, svarbiausias aspektas, leidžiantis moksleiviams kalbėti apie tai, kaip jie jaučiasi – pedagogų, švietimo pagalbos specialistų ir administracijos empatija bei pasitikėjimas. **Jei pedagogas ar švietimo pagalbos specialistas, bendraudamas su moksleiviais užima „baudėjo“ poziciją, mokykloje yra kuriama nepasitikėjimo atmosfera, kur moksleiviai yra linkę slėpti, kas vyksta jų gyvenimuose.**

Pedagogų teigimu, apie savo emocinius sunkumus dažniau atsiveria jaunesnio amžiaus moksleiviai. Taip pat, mokykloje vis dar **egzistuoja didelė stigma lankytis pas psichologą, kreiptis pagalbos**, ypač jei tas psichologas yra mokyklos darbuotojas. Atsiranda konfidencialumo neužtikrinimo baimė.



SUNKUMAI IR ELGESYS, KURĮ PASTEBI MOKYTOJAI



„Mokiniai dažnai yra sutinkami ir pamatomi tik tame etape, kai išveikinėja savo sunkumus, kada problema jau įsisenėjusi“ - pedagogė

Dirbdami su moksleiviais kiekvieną dieną, mokytojai pastebi, kad jų elgesys ar nuotaikos kinta ir gali nuspėti, kada moksleiviai išgyvena emocinius sunkumus. Mokytojai, paklausti kokius ženklus jie pastebi, nurodė šiuos:

- Rašto darbai - galima pastebėti ne tik temas, apie kurias rašo, bet ir kokius žodžius vartoja, kaip juos dėlioja.
- Apie ką kalba pamokų metu
- Kaip elgiasi pamokų metu
- Keičiasi draugai
- Krinta pažymiai
- Matomas nuolatinis nerimas
- Apatija, kai prakalbinti yra labai sudėtinga, kai matai, kad kažkas vyksta, nenoriai dalyvaujama pamokoje
- Uždarumas.
- Mokyklos kultūros atmetimas
- Pozicijų klasėje pasiskirstymas (hierarchija)
- Atsiribojimas, kai nieko nesako, prie jų tampa labai sunku arba neįmanoma prieiti
- Problematiškas elgesys klasėje: šnekasi, ignoruoja ką sako mokytojas
- Konfliktai klasėje - spiria, išmeta iš žaidimo, intrigos, nustato vaidmenis žaidime, galios pozicijos (pradinukai).

Taip pat kartais apie mokinio sunkumus jiems praneša auklėtojai – tai gali apimti psichikos sveikatos sunkumus, patirtą smurtą, tėvų skyrybas, pasikeitusią tėvų socialinę padėtį ir pan.

SUNKUMĄ ATPAŽINAU, TAČIAU KĄ DARYTI TOLIAU?

„Yra situacijų, kai neaišku
kaip reaguoti, nors ir turi
teorinių žinių, esi buvęs
mokymuose“ – pedagogas

Švietimo pagalbos specialistė nurodė, jog tai - kasdienis klausimas, mokytojai dažnai ateina paklausti kaip reaguoti ir elgtis įvairiose situacijose. Specialistės teigimu, mokytojai bijo pakenkti, tad nori žinoti ar elgiasi teisingai, neperžengia ribų.

Dažniausiai problemas stengiasi spręsti įtraukdami auklėtoją, švietimo pagalbos specialistus.

Viena pradinių klasių mokytoja nurodė, jog pamačiusi, kad vaikas išgyveną stiprių emocijų antplūdį, stengiasi jam padėti pati:

„Stengiuosi pasiimti vaiką iš tos emociškai stiprios situacijos, pasivesti jį toliau ir leisti jam išjausti emociją, saugiai per ją kartu praeiti, susidraugauti su tuo jausmu, pajusti, kur ta emocija apsigyveno kūne. Tai padeda vaikams išmokti savo emocijas priimti bei jas reguliuoti“

Fokus grupės dalyviai taip pat nurodė, jog yra situacijų, kuomet yra visiškai neaišku, kaip reaguoti į pastebėtus psichologinius sunkumus:

„Yra situacijų, kai neaišku kaip reaguoti, nors ir turi teorinių žinių, esi buvęs mokymuose“ – pedagogas

Pedagogai nurodė, kad **tam daro įtaką žinių trūkumas, laiko ir resursų trūkumas, ryšio/santykio su mokiniu nebuvimas, bendradarbiavimo su tėvais trūkumas.**



KRIZINĖS SITUACIJOS

Dalyvių teigimu, jų mokyklų administracijos turi planus, kaip tiksliai reikia elgtis, nutikus krizinei situacijai – savižudybei, patyčioms, smurto atvejams.

Kai kurie pedagogai taip pat nurodė, jog patys savo iniciatyva skiria šiek tiek pamokos laiko jei žino, kad būtų naudinga aptarti kokį nors įvykį. Jei jaučia, kad klasėje kyla konfliktai, nesutarimai, ar reikėtų šiek tiek rimtesnės pagalbos, padedant išeiti iš psichologiškai sunkios situacijos, į pamokas pasikviečia švietimo pagalbos specialistus.

BENDRAVIMAS SU TĖVAIS

Bendradarbiavimas su tėvais buvo viena iš opių temų, kuri mokytoju teigimu dažnai kelia iššūkių. Mokytojai nurodė, kad:

- Bendradarbiavimas su tėvais – bene svarbiausias įrankis norint padėti vaikui, paaugliui mokykloje
- Tėvų požiūrius į vaikus yra labai svarbus, kadangi vaikai ir paaugliai kuriasi savo vidinę vertę pagal tai, ką juose vertina tėvai. Įvairaus tipo spaudimas gali sukelti sunkumus, stresą, kurio mokykla yra nepajėgi išspręsti.
- Vaikui mokykloje galima padėti tik tiek, kiek tam pritaria tėvai. Kartais susiduriama su situacijomis, kur tėvai, vedini savo įsitikinimų gali nepasitikėti pedagogo, mokyklos administracijos nuomone.
- Tėvai gali nepasitikėti pedagogais, švietimo pagalbos specialistais, mokyklos administracija
- Tėvai gali nesutikti, jog vaikas ar paauglys būtų ugdomas kai kuriomis socialinio emocinio ugdymo temomis, lytinio švietimo klausimais
- Tėvai gali stigmatizuoti psichologą, nesutikti, kad vaikas ar paauglys eitų į konsultacijas.

Pedagogų teigimu, visi šie dalykai gali prisidėti prie to, jog mokiniui yra sunku suteikti reikiamą pagalbą.



EMOCINĖ SVEIKATA

KOKIŲ ŽINIŲ TRŪKSTA?



Pedagogai nurodė, jog jiems labai trūksta žinių apie vaikų ir paauglių psichologinę sveikatą, sunkumus bei kaip tinkamai į juos sureaguoti. Išryškėjusios **temos, apie kurias pedagogai norėtų gauti daugiau žinių:**

- Vaikų elgesio ir emocijų ryšio pažinimas
- Lyderystė ir motyvacija veikti - kaip imtis iniciatyvos gerinant emocinę atmosferą mokykloje
- Specialiųjų ugdymosi poreikių turintys mokiniai
- Gimnazistų psichikos sveikata, pagalba jiems susidūrus su psichologiniais sunkumais
- Kaip prakalbinti vaikus, kurie užsisklendžia, atsitraukia
- Rizikingas elgesys, savižala
- Panikos atakos, nerimo sunkumai
- Kaip užmegzti kontaktą su tėvais, viena linkme nukreipti darbą kartu su jais
- Klasės valdymas kai moksleiviai šnekasi, ignoruoja. Kaip reaguoti į neklusnius vaikus.
- Kaip saugiai emociškai išvesti iš sunkių situacijų moksleivius, kurie stebėjo klasėje kilusį konfliktą, nors jame ir nedalyvavo tiesiogiai.
- Mokytojo psichologinis atsparumas – kaip asmeniškai nepriimti mokinių „netinkamo“ elgesio pamokų metu
- Mokytojo psichikos sveikatos raštingumas – savęs pažinimas, mokėjimas padėti sau susidūrus su stresu, perdegimu. Savo emocijų pažinimas, geros psichologinės sveikatos palaikymas.

EMOCINIAI SUNKUMAI MOKYTOJŲ PSIHIKOS SVEIKATA

Dar viena fokus grupės metu išryškėjusi tema – mokytojų psichikos sveikata. Pedagogai nurodė, jog **mokytojo savęs, savo emocijų pažinimas yra viena svarbiausių sąlygų, leidžianti ne tik gerai jaustis, bet ir galėti būti empatišku mokiniam.**

Pedagogai teigė, jog mokytojai gali atpažinti, tinkamai sureaguoti į mokinių emocinius sunkumus tik tuomet, kai gali visa tai pritaikyti ir sau patiems. Labai svarbu mokėti išbūti su savo emocijomis, kurios natūraliai kyla vedant pamoką, bandant suvaldyti klasę ar reaguojant į pamokos metu kalbančius, nesiklausančius moksleivius ir žinoti, kaip su šiomis emocijomis tvarkytis.

Pedagogas, kuris priiima atsakomybę už savo psichologinę būseną, žino, kaip savimi pasirūpinti, išbūti su nepatogiais pykčio, nerimo, susierzinimo jausmais, gali tapti empatišku lyderiu ir pavyzdžiu moksleiviams.

BENDRAVIMAS SU KITAIS KOLEGOMIS

Pedagogai taip pat nurodė, jog vienas iš dalykų, keliančių jiems nerimą bandant spręsti psichikos sveikatos klausimą mokykloje yra kitų kolegų požiūris.

Jie sutinka, jog ne visi mokytojai turi vieningą požiūrį į emocines problemas, todėl gali būti baisu apie tai kalbėtis, likti nesuprastam.

SAUGIOS APLINKOS MOKYKLOS BENDRUOMENĖJE KŪRIMAS

Visi mokyklos darbuotojai, pedagogai, administracija turi stengtis kurti tokią atmosferą mokykloje, kurioje apie emocinę sveikatą būtų įprasta kalbėti.

Pedagogai teigė, kad tam, jog emocinė sveikata nebūtų stigmatizuojama klasėje, o apie savo išgyvenimus kalbėtis nebūtų tabu, **reikalingas visos mokyklos įsitraukimas.**

Visi mokyklos darbuotojai, pedagogai, administracija turi stengtis kurti tokią atmosferą mokykloje, kurioje apie emocinį pasaulį būtų kalbėti normalu. Kurioje socialinis ir emocinis ugdymas būtų viena iš pagrindinių mokyklos vertybių.

Tiek pedagogai, tiek mokyklos administracija, turi būti atviri, empatiški, išklausančys, kartu sprendžiantys problemas ir padedantys vaikams saugiai augti.

Taip pat, labai svarbus nuolatinis kuriamas ryšys, nes taip mokiniai žino, kad gali ateiti pasikalbėti ir būtų suprasti.

Dalyviai teigė, kad tokią atmosferą sukurti užtrunka daug laiko ir pastangų: „kiekvieną dieną arimai“ - teigė mokyklos direktorė. Tačiau šis darbas atsiperka, kadangi tai – tiesiausias kelias ne tik į gerėjantį pedagogų ir mokytojų ryšį, tačiau ir į stipresnį tėvų įsitraukimą, pasitikėjimo kūrimą.



APIE KURK LIETUVAI PROJEKTĄ

Šis apklausa yra programos Kurk Lietuvai kartu su Sveikatos apsaugos ministerija įgyvendinamo projekto „Ankstyvųjų psichikos sveikatos sunkumų atpažinimo ir nukreipimo pagalbai įrankio mokyklose sukūrimas ir išbandymas“ dalis.

Nuoširdžiai dėkojame pedagogams, mokyklų vadovams bei švietimo pagalbos specialistams, skyrusiems laiko sudalyvauti mūsų fokus grupėje.

Daugiau apie projektą: <http://kurkl.lt/projektai/psichikos-sveikatos-stiprinimas-mokyklose>

PROJEKTO VADOVĖS

Deimantė Kavaliauskaitė

deimante.kavaliauskaite@kurkl.lt
deimante.kav@gmail.com
862499532

Elena Gaudiešiūtė

elena.gaudiesiute@kurkl.lt
e.gaudiesiute@gmail.com