

1. Viešoji konsultacija dėl psichikos sveikatos raštingumo mokymų pedagogams

2020 m. rugpjūčio mėn., Vilnius

KONTEKSTAS

Vaikystė ir paauglystė yra psichikos sveikatai kritiškai svarbūs gyvenimo tarpsniai, kurių metu ne tik formuojasi autonomija, savikontrolė, socialiniai įgūdžiai, tačiau šiuo periodu įgyti emociniai ir socialiniai gebėjimai turi tiesioginę įtaką psichikos sveikatai visam likusiam gyvenimui. Negatyvios patirtys, tokios kaip gyvenimas disfunkcinėje šeimoje, patyčios mokykloje, gali turėti neigiamų pasekmių pagrindinių kognityvinių ir emocinių įgūdžių vystymuisi. Tyrimai rodo, jog net pusė visų psichikos sveikatos sutrikimų suaugus prasideda dar paauglystėje (iki 14m). Psichologiniai sunkumai paauglystėje yra siejami su mokymosi nesėkmėmis, pamokų nelankymu; rizikingu elgesiu (pvz. narkotinių medžiagų vartojimu, kriminalinėmis veiklomis); savižala, psichikos sutrikimų atsiradimu, fizinės sveikatos problemomis, mažesnėmis ateities profesinėmis/įsidarbinimo perspektyvomis, teigiamų socialių ryšių nebuvimu. Tam, kad savalaikė profesionali pagalba ar parama būtų suteikta laiku, svarbus ankstyvasis psichikos sveikatos sunkumų atpažinimas vaikystėje ir paauglystėje. Ypatingai tam didelę reikšmę turi mokyklos aplinka, kadangi vaikai ir paaugliai ten praleidžia reikšmingai didelę dalį laiko. Šiuo metu pedagogai – žmonės, dirbantys su vaikais ir jaunuimu daugiausiai, yra to apmokomi nesistemiškai, ko pasėkoje nėra psichikos sunkumų atpažinimo, tinkamo sureagavimo ir nukreipimo mokyklose skatinimo. Vaikų ir paauglių psichikos sveikatos stiprinimas atsispindi ir Vyriausybės programos įgyvendinimo priemonių plane (2017-2020 metams), kuriame numatyta visuomenės sveikatos stiprinimo kryptis bei Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarime dėl 2020 m. paskelbimo vaiko gerovės metais.

KONSULTACIJOS TIKSLAS

Konsultacijos tikslas – sužinoti skirtingų suinteresuotų šalių nuomonę apie dabartinę ankstyvųjų psichikos sveikatos sunkumų atpažinimo situaciją Lietuvos mokyklose. Siekiama gauti gilesnes įžvalgas iš tikslinių grupių dėl konkrečių priemonių, sužinoti nuomonę ar numatytos priemonės keistų susiformavusią problemą.

VIEŠOSIOS POLITIKOS PRIORITETAS

Projekto tema yra aktuali ir atsispindi ir įvairiuose valstybės teisės aktuose bei strateginiuose planuose:

- Lietuvos sveikatos 2014-2025 m. strategijoje numatoma „parengti vaikų psichikos sveikatos strategiją“, teigiama, kad „būtina psichologinių paslaugų plėtra, ypač ugdymo ir sveikatos priežiūros sistemose“. Strategijoje taip pat numatoma „plėtoti sveikatos priežiūros, socialines, reabilitacijos ir reintegracijos, žalos mažinimo paslaugas asmenims, turintiems elgesio ir psichikos sutrikimų dėl narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo“, „užtikrinti psichikos sveikatos centruose teikiamos psichiatrinės ir psichologinės pagalbos paslaugų prieinamumą“, „mažinti alkoholio, kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, stiprinti priklausomybių ligų prevenciją, ankstyvąją intervenciją, gerinti psichikos ir elgesio sutrikimų diagnostiką“, „tobulinti psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą ir didinti jų kompleksiskumą savižudybės grėsmę ir savižudybės krizę patiriantiems asmenims“, „užtikrinti kokybiškas ir saugias psichikos sveikatos priežiūros paslaugas savižudybės grėsmę ir savižudybės krizę patiriantiems asmenims“, „sumažinti psichikos ligų ir savižudybių lemiamą sergamumą ir mirtingumą“ visai visuomenei, į kurią taipogi įeina ir paaugliai.
- Vyriausybės programos įgyvendinimo priemonių plane (2017-2020 metams) numatyti tokie darbai, apimantys moksleivių psichikos sveikatos klausimus:
1.4.1. Darbas. Gyventojų sveikos gyvensenos ugdymo sistemos keitimas, orientuojantis į sveikatinimą „nuo darželio“

1.4.3. Darbas. Ankstyvos galimų savižudybių atpažinimo ir kompleksinės pagalbos suteikimo sistemos sukūrimas

2.3.1. Darbas. Mokytojų rengimo, kvalifikacijos tobulinimo ir karjeros sistemos sukūrimas

- Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos 2020 – 2022 metų strateginiame veiksmų plane numatoma: „Stiprinant visuomenės psichikos sveikatą, bus toliau finansuojamas mokyklų bendruomenių bei įmonių darbuotojų psichikos sveikatos įgūdžių ir raštingumo stiprinimas, taip pat ankstyvųjų intervencijų, skirtų nereguliariai vartojantiems psichoaktyviąsias medžiagas ar jomis eksperimentuojantiems jaunuoliams, vykdymas, mokymai kaip atpažinti savižudybės grėsmę patiriančius asmenis ir jiems pagelbėti, informacijos prieinamumo psichikos sveikatos klausimais užtikrinimas ir kitos psichikos sveikatos stiprinimui skirtos veiklos“.

KONSULTACIJOS DALYVIAI

Konsultacijoje dalyvavo:

- 12 pedagogų bei švietimo pagalbos specialistų iš Anykščių, Vilniaus miesto ir rajono, Kauno miesto ir rajono, Mažeikių, Kuršėnų bei Plungės mokyklų.
- NVO atstovai: Lietuvos moksleivių sąjunga, "Psichikos sveikatos perspektyvos", Lietuvos jaunimo organizacijų taryba
- Viešojo sektoriaus sveikatos priežiūros įstaigos: Respublikinė Vilniaus psichiatrijos ligoninė, Vilniaus visuomenės sveikatos biuras
- Mokslo institucijos: Vilniaus universitetas, Kauno sveikatos mokslų universitetas
- Kitos įstaigos: Sveikatos apsaugos ministerija, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Šiaulių raj. Aukštelkės mokykla-daugiafunkcis centras, Vilniaus Tuskulėnų gimnazija, Vilniaus Jėzuitų gimnazija, Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba, Vyriausybės strateginės analizės centras.

KONSULTACIJOS METODAS

Kadangi problema apima skirtingas sritis ir yra kompleksinė, nuspręsta naudoti kelis tyrimo metodus siekiant išsiaiškinti suinteresuotų šalių nuomonę. Konsultacijoje naudojami šie metodai:

- Vykdyti vidutiniškai valandos trukmės pusiau struktūruoti interviu su svarbiausiomis suinteresuotomis šalimis - NVO organizacijomis, viešojo sektoriaus sveikatos priežiūros įstaigų ir kt. viešojo sektoriaus įstaigų, mokslo institucijų atstovais. Tikslas: identifikuoti esamas ankstyvųjų psichikos sveikatos sunkumų atpažinimo problemas, pateikti problemos sprendimo būdus, taip pat, išsigryninti tolesnius projekto tęstinumo žingsnius.
- Dvi fokus grupės su pedagogais ir švietimo pagalbos specialistais, paremtos pusiau struktūruotu klausimynu. Tikslas: suprasti apie sunkumus, kylančius mokykloje atpažįstant ir reaguojant į mokinių emocines problemas bei išsiaiškinti galimą nuotolinių psichikos sveikatos raštingumo mokymų pedagogams turinį.

KONSULTACIJOS REZULTATAI

INTERVIU CIKLAS SU NVO ORGANIZACIJOMIS, VIEŠOJO SEKTORIAUS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGŲ IR KITŲ VIEŠOJO SEKTORIAUS ĮSTAIGŲ, MOKSLO INSTITUCIJŲ ATSTOVAIS.

Interviu ciklo rezultatai parodė, kad:

- Egzistuojantis švietimo pagalbos specialistų skaičius mokyklose yra nepajėgus suteikti reikiamą dėmesį ir pagalbą visiems vaikams ir paaugliams mokyklose, todėl yra reikalingas reikšmingas pedagogų įsitraukimas.
- Iššūkiai, kylantys pastebinti ankstyvuosius psichikos sveikatos sunkumus: Nacionaliniu mastu pedagogai negauna specializuotų žinių vaikų ir paauglių psichikos sveikatos temomis; Nėra nukreipimo pagalbai algoritmo, kuris sietųsi su prieinamomis paslaugomis tiek mokykloje, tiek bendruomenėje; Konfidencialumo užtikrinimo trūkumas.
- Pastebima, jog mokykloje pokalbiai apie psichologinę sveikatą dažnai yra pačių mokytojų iniciatyvos klausimas, kur pedagogai pasidomi asmeniškai, ir priklausomai nuo vidinės motyvacijos, kalba apie tai.
- Vis dar egzistuoja didelė stigma kalbėti apie psichikos sveikatos sunkumus.
- Ne tik mokykloje, bet ir už mokyklos ribų egzistuoja didelis psichikos sveikatos specialistų trūkumas.

Siūlymai:

1. Psichikos sveikatos sunkumų stebėsenos mechanizmas
2. Psichikos sveikatos raštingumo mokymai pedagogams

FOKUS GRUPĖS SU PEDAGOGAIS IR ŠVIETIMO PAGALBOS SPECIALISTAIS

Fokus grupės rezultatai parodė, kad:

- 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.
- Mokytojai pastebėjo, jog dažnai vaikai yra sutinkami ir pamatomi tik tame etape, kur išveikinėja savo sunkumus, kada problema jau įsisenėjusi.
- Fokus grupės dalyviai nurodė, jog yra situacijų, kuomet yra visiškai neaišku kaip reaguoti į pastebėtus psichologinius sunkumus. Pedagogai nurodė, kad tam daro įtaką žinių trūkumas, laiko ir resursų trūkumas, ryšio/santykio su mokiniu nebuvimas, bendradarbiavimo su tėvais trūkumas.
- Pedagogai nurodė, jog jiems labai trūksta žinių apie vaikų ir paauglių psichologinę sveikatą, sunkumus bei kaip tinkamai j 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.
 - 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.
- 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 mokiniams.
- 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.
- 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.

Siūlymas:

1. Sukurti tyrimais grįstus psichikos sveikatos raštingumo mokymus pedagogams.

TOLIMESNI ŽINGSNIAI	Viešosios konsultacijos rezultatai bus naudojami rengiant nuotolinius psichikos sveikatos raštingumo mokymus pedagogams.
KONSULTACIJOS VERTINIMAS	<p>Konsultacijos tikslai pasiekti. Viešosios konsultacijos metu išpildyti visi jos plane numatyti įgyvendinimo rodikliai.</p> <ul style="list-style-type: none">• Surengti daugiau nei 10 intervių.• Suorganizuotos 2 fokus grupės.• Remiantis viešosios konsultacijos metu surinktais pasiūlymais parengta psichikos sveikatos raštingumo mokymų programa.
IŠMOKTOS VIEŠOSIOS KONSULTACIJOS VYKDYMO PAMOKOS	Viešosios konsultacijos atlikimas patobulino mūsų laiko planavimo ir valdymo įgūdžius, supratome, kaip yra svarbu pasirinkti teisingus konsultacijos metodus skirtingoms tikslinėms grupėms.
ASMUO KONTAKTAMS	Deimantė Kavaliauskaitė „Kurk Lietuvai“ projektų vadovė deimante.kavaliauskaite@kurkl.lt Elena Gaudiešiūtė „Kurk Lietuvai“ projektų vadovė elena.gaudiesiute@kurkl.lt



2a. Tikslo ir uždavinių forma

<p>Nagrinėjama viešosios politikos problema</p>	
<p>Konsultacijos tikslas</p>	
<p>Konsultacijos uždaviniai</p>	
<p>Kaip rezultatai bus panaudojami?</p>	



3a. Tikslinių grupių sąrašo forma

Nr.	Atstovaujama visuomenės dalis	Tikslinė grupė / organizacija



6a. Konsultacijos komandos forma

Komandos narys	Asmuo	Atsakomybės
Konsultacijos lyderis		
Temos kuratoriai		
Komunikacijos specialistas		
Organizatorius		
Moderatorius		



10a. Vertinimo rodiklių forma

Rodiklis	Aprašymas	Siekiamą reikšmę
Procesui vertinti		
Poveikiui vertinti		



18a. Vertinimo klausimynas

Proceso
vertinimas



18a. Vertinimo klausimynas

Poveikio
vertinimas

7a. Veiklų vykdymo grafiko forma

	7a. Veiklų vykdymo grafiko forma																					Atsakingas asmuo					
	kovas				balandis				gegužė				birželis				liepa			rugpjūtis			rugsėjis				
Pirma savaitės diena	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	2
1. Konsultacijos planavimas	█	█	█	█																						E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Išgryninta projekto problema ir fikslas	█																									E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Susitikimai su suinteresuotomis šalimis		█	█	█	█																					E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Esamos situacijos analizė			█	█	█	█																				E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Informacijos analizė					█	█																				E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Užsienio praktikų analizė						█	█	█	█																	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
2. Nuotolinių psichikos sveikatos raštingumo mokymų temų išgryninimas					█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█										E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Susitikimai su psichikos sveikatos specialistais, mokslininkais					█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█										E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Įrankio pristatymas mokytojams, mokyklos darbuotojams.													█	█	█											E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Įrankio pristatymas NVO atstovams, suinteresuotoms šalims												█	█	█												E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
3. Nuotolinių psichikos sveikatos raštingumo mokymų kūrimo paruošimas					█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█											E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Susitikimai su psichikos sveikatos specialistais, mokslininkais					█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█											E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Įrankio pristatymas Sveikatos apsaugos ministerijos psichikos sveikatos skyriui					█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█											E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Įrankio pristatymas Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos atstovams, užmegztas bendradarbiavimas					█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█											E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Techninės specifikacijos rašymas ir derinimas su atsakingomis institucijomis													█	█	█	█										E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Viešojo pirkimo organizavimas																█	█									E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
4. Nuotolinių psichikos sveikatos raštingumo mokymų kūrimas												█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Bendradarbiavimas su psichikos sveikatos ekspertais dėl dalyvavimo mokymų ruošime												█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Mokymų įtraukimas į bendrojo ugdymo mokyklų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje mokymus												█	█													E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Bendradarbiavimas su Lietuvos jaunimo organizacijomis												█	█													E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
5. Psichikos sveikatos čempionų koncepto kūrimas																						█	█	█	█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Psichikos sveikatos čempionų koncepto paruošimas																						█	█	█	█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Psichikos sveikatos čempionų koncepto tvarkos aprašo paruošimas																							█	█	█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Priemonės pristatymas suinteresuotoms šalims																							█	█	█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
6. Rezultatų viešinimas																									█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Mokymų pristatymas Lietuvos mokyklų direktoriams																									█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Mokymų pristatymas Sveikatos apsaugos ministerijos atstovams																									█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	
Nuotolinių psichikos sveikatos raštingumo mokymų pristatymas vyriausybėje																									█	E.Gaudiešiūtė, D. Kavaliauskaitė	