





**REKOMENDACIJOS DĒL  
EMOCINĒS APLINKOS  
MOKYKLOSE GERINIMO**

2022-2023 M. M.





Lietuvos moksleivių sąjunga parengė rekomendacijos visoms Lietuvos ugdymo įstaigoms ir jose esančioms bendruomenėms, siekiant pasiūlyti rekomenduojamas veiklas, idėjas, kurios prisidėtų prie mokyklų mikroklimato gerinimo, saugios ir dinamiškos aplinkos kūrimo.



Siūlome susipažinti su LMS 2021-2023 m. veiklos programa „Laikas jausti“, kuri yra skirta visos šalies moksleivius skatinti diskutuoti emocinio raštingumo temomis, imtis iniciatyvos ir kartu su mokyklų bendruomenėmis kurti pozityvią emocinę aplinką Lietuvos bendrojo lavinimo įstaigose.



**DAUGIAU INFORMACIJOS:**  
**[WWW.MOKSLEIVIAI.LT/LAIKAS-JAUSTI/](http://WWW.MOKSLEIVIAI.LT/LAIKAS-JAUSTI/)**

# MOKYMOSI APLINKA MOKYKLOSE

Mokyklų mokymosi aplinka (pastatai, lauko erdvės), kuriose mokyklų bendruomenės praleidžia didžiąją laiko dalį, daro įtaką tiek moksleivių, tiek mokyklos darbuotojų emocinei sveikatai bei jų pasiekimams ir darbo, gautų rezultatų kokybei. Būtent todėl, siūlome mokyklose įrengti bent kelias atsipalaidavimo erdves.

## Kaip galėtų atrodyti tinkama atsipalaidavimo erdvė?

**1** Tinkamas apšvietimas – natūrali šviesa arba jos imitacija prisideda prie geresnės savijautos bei nuotaikos

Patogūs minkštasuoliai – tam, kad bendruomenės nariai laisvų pamokų ar pertraukų metu turėtų vietą, kurioje būtų galima susikaupti bei atsipalaiduoti

**3** Spalvų pasirinkimas – mėlyna bei žalia spalvos turi raminančių ir atpalaiduojančių savybių. Geltonos spalvos erdvės gali atrodyti svetingesnės ir linksmesnės, o raudoni tonai suteikia energijos ir įkvepia. Medinis interjeras taip pat gali turėti teigiamą tiek psichologinį, tiek fiziologinį poveikį – teigiama, kad jis padidina komforto jausmą ir padeda atsipalaiduoti

Aktyvios veiklos – atsipalaidavimo erdvėse rekomenduojame įrengti stalo žaidimų erdvę, pavyzdžiui užtikrinti stalo futbolo, stalo teniso, šachmatų ar kitas bendravimą skatinančias veiklas, užsiėmimų pasiūlą

**PABRĖŽIAME, JOG KIEKVIENOS MOKYKLOS  
POREIKIAI YRA SKIRTINGI, TAD PRIEŠ  
ĮRENGIANT ERDVES, REIKĖTŲ SUŽINOTI IR  
APSVARSTYTI JŪSŲ MOKYKLOS GALIMYBES BEI  
POREIKIUS.**

# VEIKLOS SUARTINANČIOS BENDRUOMENES

Rekomenduojame vykdyti kuo daugiau veiklų, kurios suartintų mokyklos bendruomenes link įvairių tikslų, leistų žmonėms susipažinti bei pasijausti bendruomenės dalimi.

Akcijos – trumpos apimties veiklos, kurios gali vykti tiek pertraukų metu, tiek visą dieną.

## Rekomenduojamos akcijos

**1** „Užkrėsk gerumu“ – vykdomos veiklos, kurios padeda aplinkinėms savivaldybės bendruomenėms, kaip pagalba draugui, senjorams, vaikų namams ir t.t.

„Padarykime „Tik Tok'ą“ kartu“ – veikla, kai klasės laisvu metu daro trumpametražius vaizdo įrašus, pagal tuo metu populiarias tendencijas, dalinasi jomis. Galima surengti konkursą ta pačia tematika

**2**

**3** „Parašyk laišką draugui“ – tam tikru laikotarpiu, mokiniai gali sukurti pašto dėžutę, į kurią gali dėti savo parašytus laiškus aplinkiniams. Vėliau laiškai yra išnešiojami

„Diena be kuprinės“ – užduotis moksleiviams ateiti į mokyklą su bet koku daiktu, tik ne kasdienine kuprine. Ši veikla skatina moksleivių kūrybingumą

**4**

**5** „Nusišypsok“ – akcija skatina šypsotis visiems – net tiems su kuriomis nebendruojame. Akciją paviėšinti ir organizuoti galima įvairiais Jūsų mokyklai priimtinais būdais

**Veiklos pertraukų metu** – tai veiklos trunkančios nuo 10 iki 25 minučių, kurios skatintų naudingai praleisti savo pertraukas. Taip pat jos galėtų į veiklas įtraukti žmones, kuriems yra sunku bendrauti su aplinkiniais.

## Rekomenduojamos veiklos

- 1 Stalo teniso (ar kito sporto) turnyrai** – su kūno kultūros mokytojų pagalba surengti turnyrai, kurie įtrauktų visą mokyklos bendruomenę (galima sudaryti klasių komandas)
- 2 Dėlionių dėliojimas** – tam tikrose mokyklos vietose galėtų būti pastatomas stalas su dėlione. Visos šios veiklos tikslas – suartinti mokinius siekti tikslo kartu. Kartu sudėliotos dėlionės yra suklijuojamos ir pakabinamos matomoje mokyklos vietoje
- 3 Piešinių konkursas** – atviroje mokyklos vietoje (pvz. foje) yra iškabinami mokinių darbai, atlikti per dailės pamokas. Visa mokykla turi galimybę išrinkti geriausią piešinį ir apdovanoti laimėtoją

**Renginiai suartinantys bendruomenę** – tai ilgos apimties (1-2 valandų trukmės) renginiai, kurių metu yra parengiamos veiklos tam tikra ir tuo metu reikšminga tema.

## Renginiai suartinantys bendruomenę

- 1 Protmūšiai** – pamokų metu ar po jų gali būti rengiami įvairūs protmūšiai, kurių metu būtų ne vien plečiamos žinios, bet ir artinami ryšiai tarp mokyklos bendruomenės narių
- 2 Žygiai** – visa mokykla gali surengti žygį, skirtą įvairioms dienoms paminėti
- 3 Įvairios mugės** – kuriose moksleiviai pardavinėja savo gamintus daiktus ar skanėstus. Surinkti pinigai gali būti skiriami labdarai
- 4 Bendruomenės vakaras** – renginys, kuris galėtų būti švente visai mokyklai. Jo metu vyktų veiklos tiek mokiniams, tiek tėvams. Galėtų būti organizuojamas koncertas, apdovanojami moksleiviai ir mokytojai nusipelnę mokyklai
- 5 Kartų vakaronė** – renginys, skirtas suartinti mokyklos buvusius mokinius bei esamus. Jo metu gali vykti neformalios diskusijos apie mokyklą, kaip ji keitėsi, ko ji suteikė jai jau baigusiems asmenims

# EMOCINĖ SVEIKATA MOKYKLOJE

Kalbėti apie psichikos sveikatą bei griauti stigmas, kurios yra susijusios su šia tema yra svarbu, tai padeda mūsų visuomenei tobulėti. Dažnai moksleiviams būna sunku kontroliuoti savo emocijas, suprasti, kodėl jos atsiranda. O turint psichologinių sunkumų kreiptis pagalbos – dar sunkiau. Žinoma, nereikėtų pamiršti ir kitų mokyklos bendruomenės narių sveikatos, juk tik kartu galime gerinti mokyklos mikroklimatą.

Dėl šių priežasčių rekomenduojame organizuoti psichikos sveikatos, emocinio raštingumo mokymus/paskaitas visai mokyklos bendruomenei (tiek mokiniams, tiek mokytojams ir kitiems mokyklos darbuotojams).

**Mokymus praveisti gali kompetentingas lektorius arba Jūsų savivaldybėje esančio visuomenės sveikatos biuro darbuotojas.**

# PSICHOLOGO VEIKLA MOKYKLOJE

**Psichologo tikslas** – teikti psichologinę pagalbą padedant spręsti kylančias emocijas, bendravimo, mokymosi problemas bei prevencinėmis priemonėmis skatinti saugios ir palankios ugdymui(si) aplinkos mokykloje kūrimą.

## **Kokia yra psichologo veikla mokykloje?**

Psichologas konsultuoja moksleivius, padeda nustatyti ir spręsti problemas. Jas sprendžiant, jis pasako papildomų įžvalgų ar rekomendacijų. Taip pat jis stebi mokyklos mikroklimatą ir vykdo tyrimus bendruomenei aktualiais klausimais, padeda sudaryti geras psichologines sąlygas.

**Rekomenduojame sužinoti, ar Jūsų mokykloje dirba psichologas.**

Jei Jūsų mokykloje psichologas nedirba, rekomenduojame inicijuoti susitikimą su mokyklos administracija ir siekti, kad mokykloje dirbtų psichologas, kuris konsultuotų mokyklos bendruomenę.

**Jei nėra galimybės mokykloje turėti psichologo, viešinkite vietas, kuriose moksleiviai galėtų gauti psichologinę pagalbą.**

## **Vietos, kuriose moksleiviai gali gauti psichologinę pagalbą:**

- **Emocinės sveikatos linija (telefonu 1809), vaikų linija (telefonu 116111), jaunimo linija (telefonu 880028888)**



**Psichologinės pagalbos interneto platforma [pagalbasau.lt](http://pagalbasau.lt)**

- **Visuomenės sveikatos biuras**

**Mobilios krizių įveikimo komandos (Vilniaus ir Kauno apskr.)**

- **Psichikos sveikatos centras**





Rekomenduojame mokykloje vykdyti įvairaus pobūdžio veiklas, kurios galėtų prisidėti prie moksleivių psichikos sveikatos gerinimo.

## Kokios tai galėtų būti veiklos?

- Susitikimas su mokyklos psichologu (jei tokio nėra – socialiniu pedagogu) ir diskusija apie mikroklimatą Jūsų mokykloje bei jo gerinimo būdus

Kartu su psichologu ir/ar socialinio pedagogo pagalba atliktas mokyklos moksleivių psichosocialinės aplinkos tyrimas – juoremiantis rekomenduojame suplanuoti veiklas, kurios atlieptų moksleivių poreikius

- Psichologo paskatinimas apsilankyti pas moksleivius per klasės valandėles bei, mokinių savivaldos, suorganizuotas renginys/diskusija emocinės sveikatos temomis

Dialogo vedimas tarp mokytojų, klasės vadovų, tėvų (rūpintojų) ir moksleivių apie aktualius moksleivių emocinės sveikatos klausimus. Pedagogų skatinimas dalintis patirtimi apie kilusius sunkumus ir jų sprendimo būdus

**REKOMENDUOJAMI KLAUSIMAI**

# MOKYKLOS BENDRUOMENĖS ĮGALINIMAS

Mokyklos bendruomenės įgalinimas atvers erdvę naujoms idėjoms, diskusijoms, kurių metu visa mokykla bus įtraukta į mokykloje kylančių problemų identifikavimą bei jų sprendimą. Tai lems, kad moksleiviai, jausdami, kad yra girdimi bei išklausomi, mokykloje jausis saugiau ir jaukiau, kas lems ir pačio mikroklimato gerėjimą.

**Rekomenduojame vykdyti įvairias veiklas,  
kurios įgalintų mokyklos bendruomenę.**

**Ką galima padaryti siekiant  
mokyklos bendruomenės įgalinimo?**

**1** Demokratiniai rinkimai. Demokratija – labai svarbus aspektas mokyklose, nuo mažų dienų ugdantis supratimą, kad visi moksleiviai gali prisidėti prie moksleivių balso išklausymo. Tai esminis raktas į moksleivių bendruomenės aktyvėjimą.

Jei Jūsų mokykloje mokinių savivaldos pirmininkas ar atstovai į mokinių savivaldą vis dar nėra renkami demokratiškai, skatiname panagrinėti LMS parengtą leidinį apie rinkimus mokyklose.

**DEMOKRATIJA MOKYKLOSE**

Inicijuoti apklausas moksleiviams. Tai labai svarbus veiksnys, užtikrinantis tiesioginį moksleivių nuomonės atstovavimą. Žinodami, jog jų nuomonė yra formuojama, moksleiviai supras to svarbą ir patys norės siekti pokyčių. Labai svarbu žinoti, ko konkrečiai siekiama viena ar kita apklausa. Jos gali būti kiekybinės, t.y. koncentruotis į atsakymų skaičius, arba kokybinės – nukreiptos į respondentų nuomonę tam tikrais klausimais. Surinkus norimą kiekį moksleivių atsakymų, vėliau padaroma apklausos analizė, su kuria kreipiamasi į mokyklos administraciją siekiant spręsti moksleivių iškeltas problemas.

2

3 Rengti mokinių savivaldos veiklos ataskaitas ir jas viešinti. Matydama, kokią veiklą vykdė mokinių savivalda ir ką darė su surinkta moksleivių nuomone, mokyklos bendruomenė aiškiau galės suprasti šios veiklos svarbą. Jei esi moksleivis, skatiname domėtis, ką veikia Tavo mokyklos mokinių savivalda ir raginti ją rengti ataskaitas.

Inicijuoti mokyklos administracijos, mokytojų ir moksleivių atstovų susitikimus. Tik per dialogą mokyklos bendruomenė galės spręsti bendras problemas. Norint tai padaryti, svarbu išsigryninti moksleiviams kylančias problemas – tai galite padaryti jau minėtomis apklausomis, arba, pavyzdžiui, per pokalbius su klasių seniūnais, kurie pasidalins savo klasės moksleiviams kylančiomis problemomis. Taip pat svarbu nusimatyti ir ką tuo pokalbiu norima pasiekti

4

5 Pasinaudokite Mokyklos taryba – aukščiausiu mokyklos valdymo organu, sudarytu lygiomis dalimis deleguotų tėvų, mokinių ir mokytojų. Tai – puiki platforma pasidalinti problemomis ir kartu ieškoti būdų jas spręsti. Apie iškilusių problemą sužinos platus spektras žmonių (mokiniai, mokytojai, tėvai), todėl į ją bus galima pažvelgti iš įvairių perspektyvų ir taip priimti optimaliausią sprendimą.

# KLASIŲ MIKROKLIMATAS

Klasės mikroklimatas – tai klasės mokinių tarpusavio santykių (susijusių ar nesusijusių su mokymosi funkcijomis) ir darbo organizavimo visuma, pasireiškianti mokinių savijautoje.

Rekomenduojame klasės valandėlių metu inicijuoti įvairius užsiėmimus/žaidimus, kurie galėtų suartinti klasę, skatintų pažinti vienas kitą bei tolerantiškai priimti vieni kitus. Taip pat tokiu būdu būtų skatinamas komandinis darbas.

## Žaidimų pavyzdžiai:

- „Apversk antklodę“ – Apklotas patiesiamas ant grindų/žolės. Visi nusiauna batus ir užlipa ant jo. Tada prašoma apversti apklotą, tačiau nei vienas dalyvis neturi nultipti nuo apkloto nei akimirksniai. Kuo apklotas mažesnis ir kuo dalyvių daugiau, tuo užduotis sunkesnė ir kartu žaidimas įdomesnis.
- „Zefyro išbandymas“ – Pasiskirstyti į komandas, komandoms reikės po 1 m lipnios juostos, vieno zefyro, 20 spageti makaronų ir 1 m siūlo. Tikslas – iš turimų resursų pastatyti duo didesnį bokštą, kuris stabiliai stovėtų. Laimi ta komanda kurios bokštas aukščiausias ir stabiliausias.
- „Laikrodukas“ – Pokalbiai su skirtingu žmogumi po kelias minutes, kiekvienai laikroduko „valandai“ duodamos skirtingos pokalbių temos, kurias reikia išnagrinėti.

**Rekomenduojame vykdyti diskusijas su klasės vadovu apie klasės ir mokyklos mikroklimatą. Diskusijos metu mokiniai turės galimybę atsiverti ir išsakyti esamas problemas. Tokiu būdu bus sustiprinamas klasės, kaip komandos, ryšys.**

**Rekomenduojame diskusijos dalyviams sėdėti ratu, jog visi dalyviai jaustųsi lygiaverčiai, pristatykite bei papasakokite kodėl inicijuojama diskusija.**

## **Rekomenduojami klausimai diskusijai:**

**Kaip vertiname mokyklos ir klasės mikroklimatą?**

**Kaip mes jaučiamės, būdami klasės dalimi?**

**Kokios problemos vyrauja mūsų klasėje?**

**Kokiais būdais sprendžiame iškilusias problemas?**

**Kaip galima pagerinti kiekvieno iš mūsų savijautą klasėje?**

**Ar mes vienas kitam patinkame? Pagrįsk savo nuomonę.**

**Ar mes vienas kitam patinkame? Pagrįsk savo nuomonę.**

**Kokių veiklų, mūsų nuomone, trūksta klasės stiprinimui?**

**Kokiu būdu kiekvienas iš mūsų prisideda prie klasės mikroklimato gerinimo?**

**Ar jaučiamės emociškai ir fiziškai saugūs klasėje? Jei ne, tai kodėl?**

**Kartu su klase diskusijos pabaigoje susisteminkite mintis, t.y. prieikite prie bendros išvados apie diskutuojamus klausimus.**

**Rekomenduojamame vykdyti ekskursijas kartu su klase, nes jos sukuria jaukią atmosferą, suteikia galimybę mokiniams pažinti vienas kitą neformalioje aplinkoje.**

**Po visų veiklų  
rekomenduojama  
REFLEKSIJA**

# UŽKLASINĖS VEIKLOS IR NETRADICINĖS UGDYMO DIENOS

## Kodėl svarbu užklausinė veiklos?

Užklausinė veiklos mokykloje padeda moksleiviams pažinti save ir kitus. Jų dėka moksleiviai atranda savų pomėgių ir naujų draugų.

## Kas yra netradicinės ugdymo dienos ir kuo jos ypatingos?

Netradicinės ugdymo dienos – dienos, skirtos mokiniams įgyti naujų žinių ar vykdyti įvairias praktikas. Šios dienos yra ypatingos tuo, kad:

Šių dienų metu mokinių kultūrinis akiratis yra praplėčiamas ●

Moksleiviai yra skatinami domėtis įvairiomis temomis ●

Šios dienos suteikia galimybę moksleiviams labiau pažinti vieni kitus ●

Rekomenduojame vykdyti kuo daugiau netradicinio ugdymo dienų mokykloje.

# Netradicinio ugdymo dienų pavyzdžiai:

„Psichikos sveikatos diena“ – diena, kurios metu visą mokyklos bendruomenė dalyvauja įvairiuose mokymuose apie psichikos sveikatą, streso valdymą, konfliktinių situacijų valdymą bei emocinį raštingumą. Tokia diena būtų skirta gerinti mokyklos bendruomenės emocinę gerovę.

„Savanorystės diena“ – diena, kurios metu mokyklos bendruomenės nariai vyksta vienai dienai savanoriauti į pasirinktas organizacijas. Taip pat gali vykti įvairios paskaitos, dirbtuvės su organizacijų atstovais. Tokią dieną mokiniai ne tik smagiai praleistų laiką, bet ir įgytų naujų žinių.

„Muziejų diena“ – dienos metu mokiniai lanko įvairaus pobūdžio muziejus ir plečia savo kultūrinį akiratį bei įgija naujų žinių.

„Karjeros ugdymo dienos“ – šių dienų metu mokiniai yra skatinami domėtis karjeros pasirinkimais ir ateityje galimai dominuojančiomis karjerų kryptimis. Karjeros ugdymo dieną moksleiviams yra suteikiama galimybė apsilankyti įmonėse ir dalyvauti simuliacijose, tokiu būdu įgyti praktinių žinių.

„Ekonomikos ir finansinio raštingumo diena“ – Ekonomikos ir finansinio raštingumo dienos skirtos temos yra ypač aktualios paauglių tarpe. Šios dienos metu mokiniai ne tik įgytų naujų žinių apie ekonomiką ir finansinį raštingumą, bet ir dalyvautų simuliacijose, paskaitose, dirbtuvėse. Puikus pavyzdys – renginys „Mokonomika“.

„Pažink kitą miestą“ – šios netradicinės ugdymo dienos metu mokiniai turėtų galimybę išvykti į kitą Lietuvos miestą ir pagilinti savo žinias to krašto istorijoje bei infrastruktūroje. Moksleiviai vyktų į to miesto parodas, žymias vietas ar muziejus. Mokiniai ne tik praleistų dieną lauke, bet ir įgautų naujų žinių bei padėtų to miesto verslo plėtojimui.

**Tikimės, jog šis leidinys suteikė idėjų,  
kaip gerinti Jūsų mokyklos emocinę  
aplinką!**

**Jei Jums pavyks įgyvendinti nors  
vieną rekomendaciją, praneškite, kaip  
Jums sekėsi, paštu  
*laikasjausti@moksleiviai.lt***



***#išaušolaikasjausti***

