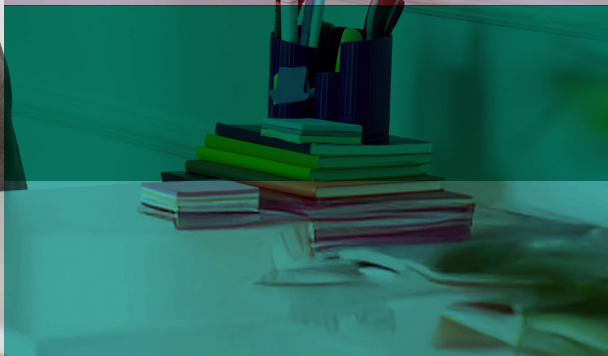




PLANET  
*Youth*

PARTNER *Vilnius*

# GIDAS MOKYTOJAMS



# APIE PLANET YOUTH

„Planet Youth“ – tarptautinė pirminę psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją vykdanči organizacija Islandijoje, kurios veikla paremta islandiškoju prevencijos modeliu. Su ja dirba daugiau nei 50 partnerių visame pasaulyje, tarp kurių nuo 2020 m. yra ir Vilnius.

**Islandiškojo prevencijos modelio tikslas** – stiprinti apsauginius veiksnius, darančius įtaką psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, ir mažinti arba panaikinti rizikos veiksnius bei kurti sveiką jauno žmogaus vystymosi aplinką dėmesį skiriant pagrindinėms – **šeimai, mokyklai, laisvalaikiui ir bendraamžiams**.

Kas dvejus metus Vilniaus mieste atliekama 10 klasės moksleivių „Planet Youth“ apklausa atskleidžia apsauginius ir rizikos veiksnius savivaldybės, seniūnijos bei mokyklos lygmenimis. Duomenys rodo, kad saugi mokyklos aplinka, nuoseklus geranoriškų mokytojų ir mokinių santykių puoselėjimas yra itin svarbūs jauno žmogaus savijautai. Tai reiškia, kad dėmesys neturėtų būti sutelktas tik į prevencines programas, skirtas išvengti ar atsisakyti konkrečių žalingų įpročių. Kur kas svarbiau yra kurti bendrą palaikančią ir saugią mokyklos atmosferą.

Šis leidinys yra skirtas supažindinti mokytojus, švietimo pagalbos specialistus ir kitus mokyklos darbuotojus su tyrimo išvadomis ir parodyti, kaip ir jie patys gali efektyviai prisidėti prie teigiamų pokyčių savo mokykloje.

## 4633 paaugliai, dalyvavę 2024 m. lapkričio mėnesį vykusioje „Planet Youth“ apklausoje, mums sako, kad:



**54%**

Nors kartą gyvenime vartojo alkoholį

**46%**

Vertina savo psichikos sveikatą kaip gerą arba labai gerą



**34%**

Vidutiniškai miega 8 val. ar daugiau per naktį

**42%**

Mano, kad suaugusieji mokykloje jais rūpinasi



**63%**

Vertina savo fizinę sveikatą kaip gerą arba labai gerą

**36%**

Per pastarąsias 2 savaites dažnai arba visada jautėsi atsipalaidavę



**32%**

Mano, kad suaugusieji mokykloje pastebi, kai būna sunku, ir pasiūlo pagalbą

**75%**

Turi mokykloje draugų, kurie jais rūpinasi



**15%**

Nori pakeisti mokyklą

Sako, kad mokyti nuobodu

**33%**

Gera sutaria su mokytojais

**94%**



**63%**

Jaučiasi saugūs mokykloje



# MOKYKLOS VAIDMUO PIRMINĖJE PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOJE

Suprantame, kad mokytojų darbo krūvis labai didelis, tačiau efektyvūs prevenciniai veiksmai turėtų būti laikomi ne papildoma, o tikslinga suaugusiųjų veikla, padedanti ne tik vaikams, jų tėvams, bet ir mokyklos darbuotojams. Ne inertiškai, o sąmoningai kuriama mokyklos kultūra ir joje taikomos tinkamos suaugusiųjų elgesio, bendravimo strategijos gali padėti kurti visų (ir mokytojų) savijautai bei veiklai palankesnę aplinką. Tai reiškia daugiau susitarimų, daugiau aiškumo, daugiau saugumo sprendžiant kasdienes problemas ir svarbiausia – daugiau pagarbos ir palaikymo, kurie visiems – ir vaikams, ir suaugusiesiems – yra svarbūs.

Daugelis reiškinių, turinčių įtakos vaikams, pavyzdžiui, socialinės medijos ar laisvalaikio veiklos, vyksta tiek mokykloje, tiek už jos ribų, pasibaigus pamokoms. Vaikams bręstant, natūraliai didėja ir jų smalsumas išbandyti elektronines cigaretes, alkoholį ir kitas psichoaktyvias medžiagas (toliau – PAM). Šio reiškinio pasekmės dažnai atsispindi mokyklos aplinkoje ir veikia vaikų mokymosi procesą: motyvaciją ir rezultatus. Mokykla nėra vienintelė vaikui svarbi aplinka, tačiau ji itin paveiki jo pasirinkimams ir savijautai.



**37%**

El. cigaretės: nors  
kartą gyvenime



**31%**

Cigaretės: nors  
kartą gyvenime



**54%**

Alkoholis: nors  
kartą gyvenime





# KODĖL MOKYKLA YRA SVARBI PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ PREVENCIJOJE?

**1. Nuolatinis kontaktas ir galimybė pastebėti.** Mokykla yra vieta, kur vaikai ir paaugliai praleidžia didžiąją savo dienos dalį. Tai suteikia puikią galimybę mokytojams ir kitiems mokyklos darbuotojams stebėti mokinių elgesį, savijautą, atpažinti ankstyvus jų patiriamų sunkumų ženklus ir užmegzti ryšį su jais. Būtent šis nuolatinis kontaktas leidžia greičiau identifikuoti galimas rizikas, jų neignoruoti, teikti pagalbą mokykloje ar pasiūlyti kitų paslaugų už jos ribų.

**2. Sistemingas švietimas ir įgūdžių ugdymas.** Mokykla yra ne tik akademinių pasiekimų ugdymo įstaiga, bet ir pasirengimo savarankiškam gyvenimui vieta. Būtent joje galima sistemingai ir nuosekliai teikti informaciją kiekvienam vaikui, nepaisant jo socialinės padėties ar aplinkos. Čia turi būti formuojamas palankus mokinių požiūris į sveikatą, ugdomi socialiniai, emociniai ir kiti įgūdžiai, leisiantys tinkamai rūpintis savimi ir įveikti kasdienes iššūkius.





Mokyklos bendruomenė turi išskirtinę galimybę prisidėti prie pirminės PAM vartojimo prevencijos. Kodėl tai taip svarbu? Nes ankstyvas alkoholio ar kitų PAM vartojimas gali paveikti smegenų vystymąsi, trukdyti vaiko socialiniam, emociniam ir akademiniam ugdymuisi bei nulemti rizikingą arba žalingą vartojimą vėlesniame amžiuje. Kad tam būtų užkirstas kelias ir užtikrinta mokinių gerovė, mokykla gali imtis konkrečių veiksmų. Tai galima daryti per:

**gyvenimo įgūdžių pamokas:** šių pamokų metu itin svarbu ugdyti mokinių kritinį mąstymą ir stiprinti jų gebėjimą atsispirti bendraamžių bei aplinkos spaudimui. Per šias pamokas patartina mokyti priimti sąmoningus sprendimus, supažindinti mokinius su PAM pavojais, griauti egzistuojančius mitus ir ieškoti sprendimų kartu;

**klasės valandėles:** tai puiki proga skirti laiko atviroms diskusijoms apie mokinių savijautą, saugumą, iššūkius ir jų įveiką mokykloje. Mokiniams itin reikšminga turėti galimybę atvirai pasidalyti patirtimi ar siūlymais, jaustis labiau pasiruošusiems situacijoms ar temoms, kurios paauglystėje neišvengiamos;

**įprastus pokalbius:** skiriant laiko išklausti mokinius ir reaguoti į jų iššūkius, ypač kai pastebimi elgesio ar nuotaikų pokyčiai. Mokytojai gali paskatinti mokinius jaustis saugiai mokykloje, sudaryti sąlygas būti išklausytiems. Pasidalijus sunkumais tampa lengviau, tuomet galima pasiūlyti kreiptis pagalbos į specialistus ar apie tai pasikalbėti su tėvais. Kai vaiko savijauta neignoruojama, kuriama pasitikėjimo atmosfera, kuri svarbi visai bendruomenei;

**socialinio emocinio ugdymo užsiėmimus:** socialinių ir emocinių įgūdžių ugdymas, streso įveikos mokymas tiesiogiai prisideda prie psichikos sveikatos gerinimo, o svarbiausia – jų metu yra formuojami pasirūpinimo savimi įgūdžiai;

**aktyvias pertraukas ar prasmingą laisvalaikį:** svarbu skatinti mokinius užsiimti prasmingomis veiklomis, kurios skatintų saviraišką, fizinį aktyvumą, leistų išbandyti išmokus įgūdžius praktiškai, teiktų malonumą ir kartu nukreiptų dėmesį nuo žalingų įpročių;

**psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo netoleravimą:** PAM neturi būti toleruojamos nei pertraukų, nei renginių, išvykų ar popamokinių veiklų metu nei mokyklos teritorijoje, nei šalia jos. Visais vartojimo atvejais turi būti reaguojama nepriklausomai nuo mokinio pasiekimų, elgesio, jo šeimos narių užimamų pareigų ar kitų aplinkybių. Informacija apie mokyklos poziciją ir vykdomus veiksmus reguliariai turi būti teikiama tėvų susirinkimuose, personalo mokymuose ir kitų veiklų metu.



# MOKINIŲ GEROVĖS STIPRINIMAS

Mokinių psichikos sveikata yra esminė jų sėkmingo gyvenimo ir mokymosi prielaida. Deja, vis daugiau tyrimų rodo, kad didelė dalis jaunuolių susiduria su įvairiais emociniais sunkumais, kurie gali turėti įtakos jų tarpusavio santykiams, bendravimui su suaugusiais, akademiniams pasiekimams ir bendrai savijautai, gerovei. Šie sunkumai dažnai pasireiškia kaip nuolat patiriamas stresas, baimės, nerimas, nemiga, nuotaikų kaita ar kitos socialinės adaptacijos problemos.

Mokytojai, turėdami nuolatinę sąlytį su mokiniais, atlieka nepaprastai svarbų vaidmenį. Jie pirmieji gali pastebėti ankstyvus psichikos sveikatos sunkumų požymius, tokius kaip elgesio pokyčiai, sumažėjęs susidomėjimas mokslu, socialinė izoliacija ar padidėjęs dirglumas. Gebėjimas atpažinti šiuos požymius ir laiku suteikti emocinę paramą ar nusiųsti mokinį pas specialistus yra itin svarbus žingsnis siekiant užkirsti kelią problemų gilėjimui. Tai nereiškia, kad mokytojas ar kitas darbuotojas turi imtis konkrečių veiksmų vaiko savijautai gerinti, bet jis gali imtis pirminių žingsnių arba juos paskatinti, kad sunkumai netaptų sudėtingai įveikiamais sutrikimais. Todėl itin svarbu užtikrinti, kad mokiniai žinotų, kur ir į ką gali kreiptis pagalbos mokykloje (psichologas, socialinis pedagogas, klasių auklėtojai) ir gauti informaciją apie pagalbą ar paslaugas už jos ribų. Vilniaus mieste informacija apie pagalbos galimybes pasiekama: [paslaugosjaunimui.lt](http://paslaugosjaunimui.lt).

**36%**  
merginių



įvertina savo  
psichikos  
sveikatą kaip  
gerą arba labai  
gerą

**59%**  
vaikinių

**58%**  
merginių



įvertina savo  
fizinę sveikatą  
kaip gerą arba  
labai gerą

**70%**  
vaikinių

**32%**

mano, kad suaugusieji  
mokykloje pastebi, kai  
būna sunku, ir pasiūlo  
pagalbą

**42%**

mano, kad suaugusieji  
mokykloje jais rūpinasi

# KAIP PRADĖTI POKALBĮ SU MOKINIU, KURIAM REIKIA PAGALBOS?

Pastebėjus, kad mokiniui gali būti sunku, svarbu inicijuoti pokalbį tinkamu būdu. Štai keletas patarimų, kaip tai padaryti efektyviai ir empatiškai:

**Pasirinkite tinkamą laiką ir vietą.** Rinkitės ramią, privačią aplinką, kurioje mokinys jaustųsi patogiai. Venkite kalbėti triukšmingose vietose ar per pertrauką, šalia kitų mokinių.

**Išreikškite rūpestį – ne kaltinkite.** Pradėkite nuo pastebėjimų ir nuoširdaus susirūpinimo. Pavyzdžiui: „Pastebėjau, kad pastaruoju metu esi tylėsnis. Man rūpi, kaip tu jautiesi?“

**Nurodykite konkrečius pastebėjimus.** Įvardinkite konkrečius elgesio ar mokymosi pokyčius, kurie kelia nerimą. Pavyzdžiui: „Pastebėjau, kad tavo pažymiai prastėja“ arba „Atrodo, kad esi mažiau aktyvus per pamokas.“

**Aktyviai klausykitės.** Kai mokinys pradeda kalbėti, atidžiai klausykitės, nepertraukinėkite. Stenkitės suprasti mokinio jausmus ir patirtis, patvirtinkite, jog suprantate, kad jam gali būti sunku.

**Leiskite mokiniui pasidalyti savo istorija.** Būkite kantrūs ir leiskite mokiniui kalbėti savo tempu, nespaukite atskleisti daugiau, nei jis yra pasiruošęs. Nevertinkite mokinio pasisakymų, venkite žodžių „gerai, blogai“.

**Priimkite visus kylančius jausmus.** Mokiniui pasakojant, kas jam nutiko ar kas jį slegia, jam gali kilti įvairių jausmų: pykčio, apmaudo, nerimo, liūdesio ir kitų. Priimkite visus jausmus, nekritikuokite jų, net jei atrodytų, kad mokinio emocijos per stiprios. Visada tinka ramus pasakymas: „Suprantu, kad pyksti (nerimauji, liūdi ar kt.)“ arba „Girdžiu (matau), kaip jautiesi, palaikau tave.“

**Pasiūlykite pagalbą ir palaikymą.** Leiskite mokiniui žinoti, kad esate pasiruošę padėti ir nepaliksime jo vieno. Jei situacija reikalauja, svarbu bendradarbiauti su mokinio tėvais, pasidalyti atsakomybėmis su kitais mokyklos specialistais ir prireikus nusiųsti pagalbą už mokyklos ribų.

**Būkite kantrūs ir supratingi.** Atviras pokalbis gali užtrukti, svarbiausia yra išklausymas. Venkite pamokslavimų, patarimų, ką reikėjo ar reikia daryti. Geriau paklauskite mokinio, ar ir kaip jis norėtų, kad jūs padėtumėte.

**Išlikite kuo įmanoma ramesni.** Mokinio pasakojimas ir patiems gali sukelti įvairių jausmų (nerimo, baimės, pykčio, pasibjaurėjimo ir kitų). Pokalbio metu stenkitės išlikti kuo įmanoma ramesni, kalbėti ramiu tonu. Pokalbio metu svarbu susitelkti į mokinio savijautą ir pagalbą jam užtikrinimą.

**Kurkite saugų ir patikimą ryšį.** Jei mokinys atskleidžia jautrią informaciją, susijusią su jo ar kitų asmenų sveikata, gyvybe ar nusikalstama veika, būtina su mokiniu aptarti veiksmų planą: kodėl, kam ir kaip būtina pranešti.

Saugų ir patikimą ryšį su savo mokiniais svarbu kurti ir palaikyti visą laiką, tai nėra tik PAM prevencijai reikšmingas faktorius, tai saugios ir sveikos aplinkos užtikrinimo sąlyga. Tais atvejais, kai pokalbiui negalite operatyviai skirti laiko ar jaučiatės nepasirengęs be pasiruošimo tai padaryti, svarbu surasti kitą vaikui pažįstamą suaugusįjį (mokytoją, specialistą ar administracijos atstovą), kuris galėtų pasikalbėti su vaiku. Tai gali padėti spręsti kylančius sunkumus kuo anksčiau pastebėjus nerimą keliančius ženklus.





## LAIKAS PRIE EKRANŲ

Šiuolaikiniame pasaulyje ekranai yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis, tačiau per daug jų naudojant, ypač jauname amžiuje, gali kilti neigiamų pasekmių. Per ilgas laikas prie ekranų gali blaškyti mokinių dėmesį, mažinti gebėjimą susikaupti, neigiamai paveikti socialinę brandą psichikos bei fizinę sveikatą. Todėl mokytojams svarbu sąmoningai valdyti ekranų naudojimą klasėje, integruojant technologijas tikslingai ir saikingai, skatinant aktyvias mokymosi formas ir primenant mokiniams apie sveiką laiko prie ekranų pusiausvyrą.

## PATARIMAI MOKYTOJAMS DĖL EKRANŲ NAUDOJIMO KLASĖJE

### **Nustatykite aiškias taisykles.**

Aptarkite su mokiniais, kada ir kokiems tikslams leidžiama naudotis ekranais.

### **Integruokite tikslingai.**

Naudokite technologijas kaip mokymo priemonę tik tada, kai tai iš tiesų prideda vertės mokymosi procesui ir padeda pasiekti mokymosi tikslus.

### **Atsakingai rinkitės virtualaus bendravimo platformas.**

Renkantis vidinius pokalbių kanalus, labai svarbu, kad diskusijos ir bendravimas būtų organizuojami tik per patikimas ir saugias platformas. Venkite programėlių ar kanalų, kurie gali būti susiję su nelegalios informacijos, pavyzdžiui, psichoaktyviųjų medžiagų, platinimu. Skatinkite mokinius rinktis saugius bendravimo kanalus, taip labiau užtikrinsite jų saugumą internetinėje erdvėje.





### **Pasitelkite kūrybiškumą.**

Per šventes ir kitus renginius stenkitės vengti ekranų kaip pagrindinio laiko praleidimo būdo, pavyzdžiui, filmų peržiūrų. Mokiniai ir taip didelę savo laisvalaikio dalį praleidžia prie ekranų, geriau pajvairinkite jų šventes kitomis veiklomis, kurios skatina kūrybiškumą ir bendravimą.

### **Skatinkite alternatyvias veiklas.**

Planuokite pamokas taip, kad būtų įvairių veiklų, nereikalaujančių ekranų ir skatinančių gyvą bendravimą. Pavyzdžiui, organizuokite diskusijas, grupinius darbus, kūrybines užduotis, judriąsias pertraukas ar edukacijas mieste.

### **Mokykite kritinio mąstymo.**

Padėkite mokiniams kritiškai vertinti interneto informaciją ir suprasti galimas dezinformacijos rizikas. Ugdykite jų gebėjimą atskirti patikimus šaltinius nuo nepatikimų.

### **Kalbėkite apie saikingą naudojimąsi.**

Diskutuokite su mokiniais apie sveiką ekranų naudojimo pusiausvyrą, įvardykite tinkamo naudojimo trukmę pagal jų amžių ir fizinio aktyvumo svarbą.

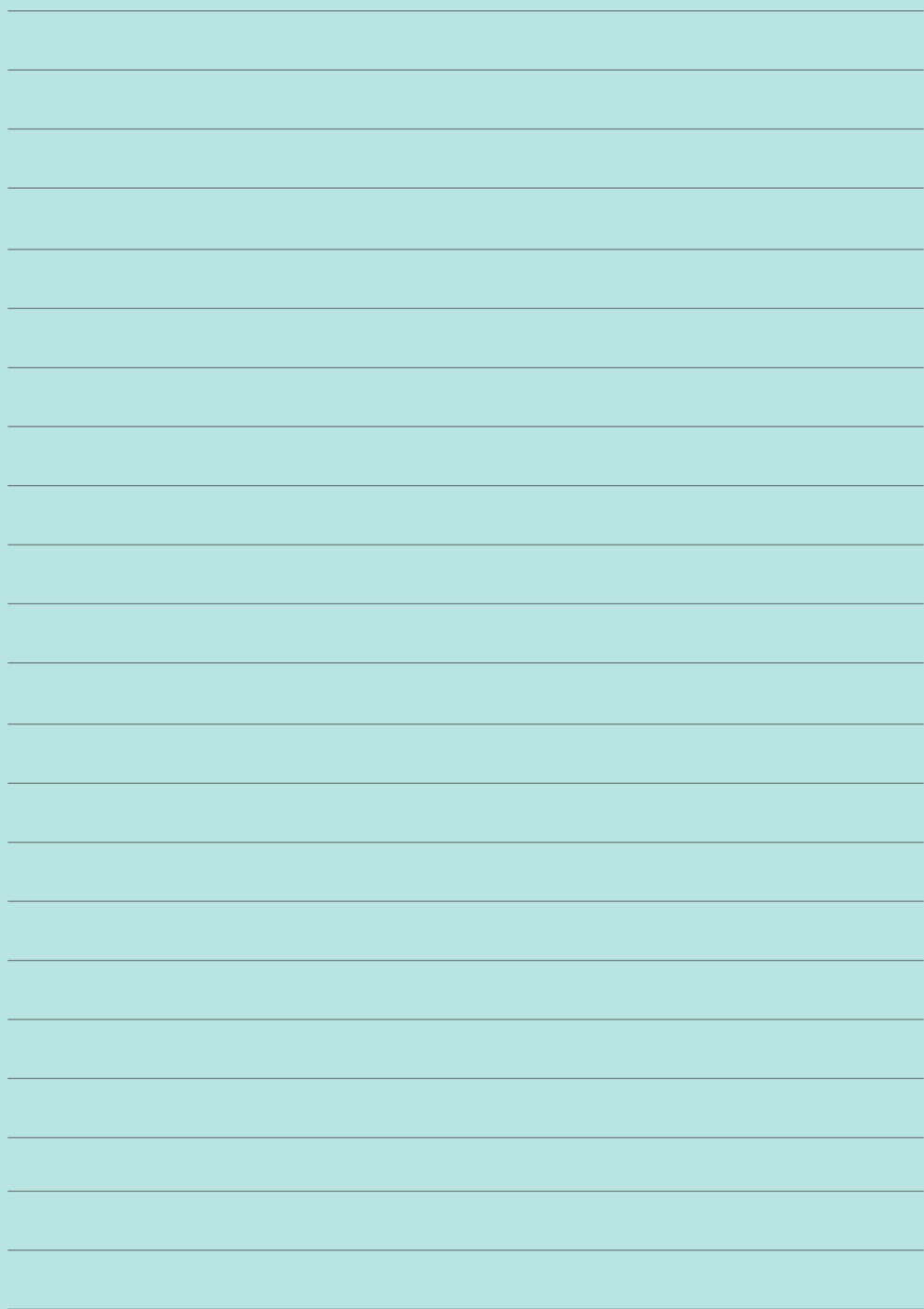
### **Bendraukite su tėvais.**

Pasidalykite mokyklos politika dėl ekranų naudojimo ir kartu ieškokite būdų, kaip skatinti sveiką technologijų naudojimą namuose. Itin svarbu bendradarbiauti su tėvais.

# Užrašams



Lined area for writing notes, consisting of 20 horizontal lines.





[www.paslaugosjaunimui.lt](http://www.paslaugosjaunimui.lt)



[www.planetyouth.lt](http://www.planetyouth.lt)

