

***SAUGI APLINKA KLASĖJE:  
PATYČIŲ, SMURTO, KRIZIŲ,  
ŽALINGŲ ĮPROČIŲ  
IR  
PRIKLAUSOMYBIŲ PREVENCIJA***

**PSICHOLOGĖ  
JANINA URNIKIENĖ**

**2020**

*Mokymas ir mokymasis saugioje aplinkoje* – tai ne tik gebėjimas efektyviai perteikti ir perimti informaciją, bet ir padėti jaunam žmogui orientuotis socialinėje tikrovėje, gebėti priimti efektyvius, adaptyvius sprendimus.

## **Problemos kontekstas**

- **Visuomenė** (didėjantis tempas, žinių gausa, tobulėjančios technologijos, kintanti aplinka, nauji reikalavimai)
  
- **Mokykla** (socialumo mokymas(-is))

**Tinkamo socialinio elgesio formavimasis mokykloje sudaro prielaidas tuo pačiu visuomenėje elgesio kaitai.**

# SMURTO PREVENCIJOS ĮGYVENDINIMO MOKYKLOSE REKOMENDACIJOS

## 8.Mokyklos veikla ir valdymas:

8.1. [...] Saugios ir palankios mokiniams aplinkos kūrimu rūpinasi mokyklos vaiko gerovės komisija;

8.3. elgesio normos: [...] aiškiai reglamentuojamas tiek pozityvus / laukiamas, tiek neleistinas / nepageidaujamas mokinių elgesys, numatomi mokinių skatinimo, motyvavimo už pozityvų elgesį priemonės ir būdai, jie yra žinomi ir suprantami visiems mokyklos bendruomenės nariams, jais vadovaujasi kiekvienas mokyklos darbuotojas, siekdamas atpažinti ir pastiprinti pozityvų mokinių elgesį;

8.4. pareigybių aprašai: mokyklos darbuotojų pareigybių aprašuose numatyta atsakomybė [...]

8.5. reagavimo į smurtą ir patyčias mokykloje tvarka: [...]

8.5.2. nustato pranešimų apie smurtą ir patyčias procedūrą [...]

# SMURTO PREVENCIJOS ĮGYVENDINIMO MOKYKLOSE REKOMENDACIJOS

## **9. Socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas:**

9.2. mokinių socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas

9.3. pedagoginių darbuotojų profesinė kompetencija

## **10. Pozityvaus mokyklos mikroklimato kūrimas:**

10.2.1. mokyklos vaiko gerovės komisija, [...] reguliariai renka informaciją apie mokymo(si) aplinkos saugumą, mokyklos bendruomenės narių tarpusavio santykius ir identifikuoja aktualias problemas

10.2.2. mokyklos bendruomenės narių sąmoningumo didinimo ir įsitraukimo: pozityvaus mokyklos mikroklimato kūrimu ir pozityvių vertybių puoselėjimu rūpinasi mokyklos vadovas, mokyklos vaiko gerovės komisija, į šį procesą įsitraukia visi mokyklos bendruomenės nariai, sprendimų ieškoma kartu diskutuojant ir tariantis;

# **SMURTO PREVENCIJOS ĮGYVENDINIMO MOKYKLOSE REKOMENDACIJOS**

10.2.4. Priemonių įgyvendinimo: mokyklos darbuotojai pagal pasiskirstytas atsakomybes įgyvendina numatytas Priemones. Priemonių įgyvendinimą koordinuoja mokyklos vadovo paskirtas mokyklos darbuotojas;

## **11. Mokinių pozityvių vertybių formavimas:**

### **12. Tėvų įtraukimas / įsitraukimas:**

12.1. tėvų aktyvumo skatinimas: skatinamas tėvų dalyvavimas kuriant saugią mokymo(si) aplinką mokykloje, įtraukiant juos į Priemonių planavimą ir įgyvendinimą, kitas veiklas, atstovavimą mokyklai vietos bendruomenėje;

12.2. tėvų konsultavimas, informavimas: vykdomas tėvų konsultavimas ir informavimas patyčių ir smurto prevencijos, saugios aplinkos mokykloje kūrimo klausimais.

# **Rekomendacijos dėl poveikio priemonių taikymo netinkamai besielgiantiems mokiniams**

(2012 m. rugpjūčio 28 d. Nr. V-1268)

**30. Mokykla, norėdama taikyti Rekomendacijose numatytas poveikio priemones, turi:**

30.1. nustatyti poveikio priemonių taikymo sąlygas ir tvarką bei numatyti **jas Mokyklos darbo tvarkos taisyklėse, mokinio elgesio taisyklėse, mokymo sutartyje ir (ar) kituose Mokyklos veiklą reglamentuojančiuose dokumentuose;**

30.2. **supažindinti mokinius ir jų tėvus** (globėjus, rūpintojus) arba bent vieną iš jų su Mokyklos dokumentais (jų pakeitimais), kuriuose numatytos poveikio priemonės netinkamai besielgiantiems mokiniams, jų taikymo sąlygos ir tvarka;

30.3. **išmokyti Mokyklos darbuotojus** taikyti poveikio priemones.



## Kaip mokyklos aplinką padaryti saugesnę

**Saugumas mokykloje reiškia**, kad vaikai yra ne tik apsaugoti, bet ir:

- jaučiasi saugiai,
- gali kalbėtis su mokytojais,
- turi galimybes išsiugdyti pasitikėjimą savimi.

Kurti aplinką, įgalinančią mokytis bendradarbiaujant, bei kurti dalyvavimą skatinančią atmosferą klasėje, **pasak mokinių**, dažniausiai **lemia mokytojo**:

- asmenybė ir stilius,
- mokymo būdai ir metodai,
- požiūris į susitarimus ir taisykles,
- požiūris į mokinius.



## Saugios aplinkos klasėje kūrėjai:

- visi mokytojai
- specialieji pedagogai
- socialinis pedagogas
- mokiniai
- tėvai

**Svarbus administracijos pritarimas, parama ir palaikymas.**

*Kuriant klasėje saugią aplinką:*

- Būtina **pažinti mokinius ir suprasti jų elgseną.**
- **Stebėjimas padeda** atskleisti individualius mokinių bruožus, suprasti jų poreikius.

## **Pedagogai ir bendramoksliai gali išvengti smurto ir užgauliojimų, vaikų nuomone, jei mokyklos personalas (I):**

- rodo susidomėjimą ne tik dėstomu dalyku,
- stengiasi būti įdomūs,
- kartkarčiais pajuokauja,
- žino apie mokiniams svarbius dalykus, supranta jų interesus ir kultūrą,
- imasi atitinkamų veiksmų, jei nesilaikoma taisykių,

**Pedagogai ir bendramoksliai gali išvengti smurto ir užgauliojimų, vaikų nuomone, jei mokyklos personalas (II):**

- skatina socialiai pozityvų mokinių elgesį,
- įspėja mokinius prieš bausdami juos už asocialų elgesį,
- elgiasi su vaikais nuosekliai ir teisingai,
- aktyviai klausosi mokinių, rimtai vertina jų nuomonę,
- yra šiuolaikiški (net ir apranga).

## Saugumo klasėje ir mokykloje skatinimas (I)

- **mokymas/sis** spręsti konfliktus;
- **personalo mokymai** (sukurti smurto mažinimo programą visai mokyklos bendruomenei, sukurti personalo mokymo ir paramos programą, kaip išvengti smurto, užgauliojimo, kaip palaikyti drausmę, užtikrinti sveikatą ir saugumą, sukurti “Drausmės kodeksą”, kovos su smurtu taisyklės bei procedūras ir įdiegti);
- **glaudesnis tėvų ir mokyklos bei mokytojų tarpusavio bendradarbiavimas** (kartu su tėvais planuoti ir įgyvendinti priemones, atitinkančias jų reikmes: t.y., vaikų auginimo, savišvietos, laisvalaikio, pagalbos vaikams, ruošiantiems namų darbus, tėvų susirinkimų, skaitymo kartų ir pan.);
- organizuotas **mokinių laisvalaikis**;

## Saugumo klasėje ir mokykloje skatinimas (II)

- estetinis fizinės aplinkos pagerinimas;
- socialinio pedagogo, psichologo įdarbinimas;
- mokyklos tradicijų stiprinimas;
- bendra orientacija į socialines kompetencijas;
- mokymas spręsti konfliktus;
- vaizduojamieji ir scenos menai;
- socialinių gebėjimų ugdymas: pykčio valdymas;

## Saugumo klasėje ir mokykloje skatinimas (III)

- socialinių gebėjimų ugdymas: atsparumo ugdymas;
- emocinis raštingumas;
- Bendradarbiavimas, glaudžių ryšių palaikymas su pagalbos vaikui ir mokyklai tarnybomis (PPT, VTAS ir kt.);
- kūrybinio mokinių darbo panaudojimas;
- bendraamžių parama (mokiniai yra rengiami dirbti drauge su bendraamžiais, kurie nėra jų draugai, mokiniai gauna galimybę mokytis bendrauti, dalytis informacija, pvz. kolektyvinis svarstymas ieškant būdų mokyklos mikroklimatui pagerinti ir leidžia pastebėti ir aptarti kylančius konfliktus, bandyti juos spęsti ).

### **3 patyčių atpažinimo elementai**

(Olweus, 2008):

- *Siekis įskaudinti kitą asmenį* (tyčiojamasi specialiai);
- *Smurtinio elgesio pasikartojimas* (tyčiojamasi bent du kartus per mėnesį);
- *Jėgų disbalansas* (asmuo, iš kurio tyčiojamasi negali apsiginti yra fiziškai ar/ir emociškai silpnesnis).

### **Patyčios gali vykti:**

- namuose,
- darbe,
- kieme,
- mokykloje ir kt.



**Patyčios** - sistemingas piknaudžiavimas savo galia, atliekant pasikartojančius veiksmus, įskaudinant negalintį apsiginti (Craig, 1998, Olwens, 1994 ir kt.).

Patyčių visuomenėje **sinonimai** – “erzinimas”, “engimas”, “atskyrimas”, “užgauliojimas”, “ujimas”, “pasijuokimas” ir kt.

Tai gali klaidinti neįvertinant patyčių kaip sudėtingos smurto formos.

Patyčių sampratų gausa patvirtina šios smurto formos, kaip sudėtingos socialinės problemos visuomenėje, vyravimą.

**Patyčių reiškimosi formos** labai įvairios (žodinės, fizinės, socialinės, kibernetinės Craig, Blais, 2007, Olweus, 2008):

- fizinis smurtas,
- žodinis priekabiavimas,
- tyčinis išstūmimas asmens iš grupės,
- melagingų gandų skleidimas,
- bjaurių ir/ar nešvankių žinučių siuntinėjimas internetu ir/ar mobiliuoju telefonu,
- ignoravimas ir kt. tyčinis agresyvus elgesys, nukreiptas prieš negalintį apsiginti asmenį.

## Patyčių išraiškos formų dvi grupės:

- **Tiesioginės patyčios.** Tyčiojamas atvirai, dažniausiai “akis į akį”, pvz.: apstumdant, apspardant, apspjaudant, sumušant, įžeidinėjant:
- **Netiesioginės patyčios.** Dažniausiai netiesioginių patyčių atvejais vaikas yra išstumiamas iš bendros veiklos, grupės, apkalbinėjimas melagingai. Vaikui sunku išsiaiškinti, kas elgiasi netinkamai, ir gali kelti sunkumų jas atpažinti suaugusiems.

Neretai tyčiojantis naudojantis kelios patyčių formas.

## Patyčių dalyvių grupės:

- **Patyčias patiriantieji.**

Patyčias patirti gali bet kuris vaikas! Mokslinėje literatūroje yra skiriamos nuolankios ir provokuojančios **aukos**:

**Nuolankios** – kenčia, tačiau neatsako skriaudėjams ir patyčių **neprovokuoja** (jautrūs, drovūs, atsargūs, ramūs, tylūs, užsisklendę savyje, jaučiantys baimę ir kt. (Olweus, Limber, 2008).

**Provokuojančios** aukos pasižymi **dideliu jautrumu, dažnai yra nelaimingi ir nesaugūs**, bet kartu jie yra ir **impulsyvūs, agresyvūs**. Tokie vaikai apibūdinami kaip ypač aktyvūs, nes sukuria įtampos ir sumaišties kupiną aplinką. Neretai jie patys įvardijami kaip besityčiojantys iš silpnesniųjų ir sulaukiantys patyčių.

- **Besityčiojantys/skriaudėjai.**

Dažnai yra **agresyvesni, pasižymi impulsyvumu**, palankiai vertina smurtines situacijas, mėgsta dominuoti. Neretai tai mėgstami, gerai besimokantys. Dažnai juos supa maža kelių draugų grupelė, kuri juos remia ir prisideda prie patyčių organizavimo (Olweus, 2008);

- **Stebėtojai.**

Stebintys patyčių situaciją **išgyvena įvairius jausmus**, tokius kaip **baime** pačiam tapti patyčių auka, **nerimą** dėl situacijos pasekmių aukai, **gėdą, kaltę**, negebant padėti ir kt. (Olweus, 2008).

Patyčių dalyvių **vaidmenys gali kisti**: stebėtojas tapti skriaudėju, patiriantis patyčias – skriaudėju ar stebėtoju ir kt.

## Pasekmės visiems patyčių dalyviams

- **Patiriantys vaikai** dažniau nei kiti jų bendraamžiai vienišumą, **nišgyvena liūdesį, kalnę, nesaugumą, nerimą, bejėgiškumą, gali turėti depresyvių jausmų**. Gali sukelti psichosomatinius negalavimus, kaip pilvo, galvos ir kt. skausmus, pykinimą, miego sutrikimą. **Ima stokoti mokymosi motyvacijos, reiškiasi “mokyklos baimė”**. Sunkumai patyrusius patyčias neretai lydi ilgą laiką, palieka sunkius prisiminimus.
- **Skriaudėjai** vėliau gali **turėti mokymosi sunkumų**. Nesustabdžius smurtinio elgesio **padidėja rizika piktnaudžiauti alkoholiu, tabaku, dažniau naudoti smurtinius veiksmus** (Olweus, 2008).
- **Stebėtojai** dažniau gali **patirti nerimo, nesaugumo jausmus**, gali kilti **sunkumų mokymosi procese, sumažėti mokymosi motyvacija ar atsirasti “mokyklos baimė”**. Dėl baimės tapti patyčių auka ar kilusio kaltės jausmo, negebant apginti skriaudžiamojo, dažniau gali kamuoti psichosomatiniai negalavimai.

# KRIZĖS SAMPRATA

**Psichologinė krizė** – tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir reikšmingą emociškai jo gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikimo būdų, nes turimų nepakanka. Ištikus krizei, žmogų apima didelio psichinio diskomforto būseną, kuriai būdingi jausmai: neviltis, bejėgiškumas, baimė, įtampa, nerimas, prislėgta nuotaika, pasimetimas.

**Krizė mokykloje** – netikėtas ir/ar pavojingas įvykis, sutrikdantis įprastą mokyklos bendruomenės ar atskirų jos narių veiklą, emociškai sukrečiantis visą ar didesnę mokyklos bendruomenės dalį.



## KRIZĖS BRUOŽAI

- **Emociškai svarbus žmogui įvykis.** Vienas dažniausiai psichologines krizes sukeliančių įvykių – netektys.
- **Psichinio diskomforto būseną.** Žmogus išgyvena labai stiprią įtampą, nerimą, pasimetimą, bejėgiškumą, baimę, kaltę.
- **Pasimetimas.** Žmogus nežino ką daryti šioje situacijoje.
- **Pagalbos galimybė.** Pagalbą gali teikti artimi žmonės, krizių įveikimo specialistai.
- **Trukmė.** Krizinis išgyvenimas trunka iki 2 mėnesių.

# KRIZIŲ FAZĖS

- 1. Poveikio (konfrontacijos, įžanginė)** – pirmoji reakcija į tai, kas netikėtai tapo neišvengiama.
- 2. Pasidavimo** – įtampa auga, stiprėja, mažėja pasitikėjimas savo jėgomis.
- 3. Tvarkymosi (mobilizacijos)** - šioje fazėje galimos dvi išeitys:
  - krizė įveikiama
  - krizė neįveikiama
- 4. Galutinė (pasitraukimo)** – žmogus jaučia didelį fizinį ir psichinį išsekimą.

## TRAUMAĄ PASUNKINA

- Įvykio intensyvumas
- Netikėtumas
- (Ne)Gebėjimas suprasti, kas atsitiko
- Pusiausvyros ir stabilumo stoka iki įvykio

# KRIZĖS REAKCIJA - PRARADIMAS

- **Kontrolės** jausmo
- **Saugumo** jausmo
- **Tikėjimo** kitais žmonėmis
- **Teisingumo** jausmo
- **Nepažeidžiamumo** jausmo
- **Ateities**
- **Prasmės ir vertybių**

# VAIKŲ IR PAAUGLIŲ KRIZĖS

- Tėvų skyrybos
- Artimo netektis
- Vaiką žalojantis elgesys (fizinis, emocinis smurtas, seksualinė prievarta, apleistumas)
- Savižudybė
- Išprievartavimas
- Neštumo ir kūdikio laukimas šeimoje
- Sunki artimo žmogaus liga

## KAŲ KRIZIŲ VALDYMO KOMANDA TURI DARYTI

- 1. Sudaryti galimybę** krizės paveiktiems bendruomenės nariams ar jų grupėms **išreikšti jausmus ir emocijas**
- 2. Normalizuoti** reakcijas
- 3. Informuoti** bendruomenę apie įvykį
- 4. Atkurti įprastą** mokyklos bendruomenei **veiklą**
- 5. Užtikrinti** krizės paveiktiems mokyklos bendruomenės nariams reikiamos **pagalbos teikimą**

## KAIP PATEIKTI ŽINIĄ APIE SAVIŽUDYBĘ MOKINIAMS:

- **lakoniškai** konstatuojamas **savižudybės faktas**;
- įvykis **įvardijamas teisingai**, nevengiant žodžio “savižudybė”;
- apie nusižudžiuosį asmenį **kalbama su derama pagarba**, kaip ir apie bet kurį mirusįjį;
- nusižudęs **asmuo ir jo poelgis neturėtų būti tapatinami**;
- savižudybės **aplinkybės nedetalizuojamos ir nekomentuojamos**;
- **problemų sprendimas nusižudant vertinamas neigiamai**, pažymint, jog savižudybė nieko neišsprendžia;
- pateikiama **informacija apie psichologinės pagalbos galimybes**;
- nurodomi **konkretūs pagalbos šaltiniai** mokykloje ir bendruomenėje (adresai, telefonai, darbo laikas ir t.t.).



# KRIZIŲ ĮVEIKIMO KOMANDOS VEIKLOS PRIEMONĖS

1. Informacijos apie įvykusią savižudybę teksto parengimas
2. Mokytojų komentaro šio informacinio teksto ir kalbėjimo apie įvykusį faktą su moksleiviais, jų tėvais aptarimas
3. Informavimas apie įvykį reikiamų institucijų
4. Paskyrimas atstovo, kuris teiks informaciją žiniasklaidai
5. Peržiūrėjimas ir parengimas visų esamų pagalbos įstaigų (psichologinės pagalbos telefonu, psichologinių konsultacijų) sąrašo, kuris prieinamas kiekvienos mokyklos bendruomenės nariui
6. Aptariamos laidotuvių detalės prevencijos aspektu
7. Įvertinimas situacijos ir galimybių bei kvietimas kitų krizių įveikimo komandų galinčių teikti pagalbą
8. Numatomos priemonės, kaip bus laikomasi įprasto darbo ritmo mokykloje

## POŽYMIAI, KURIE GALI LIUDYTI, KAD ŽMOGUS GALVOJA APIE SAVIŽUDYBĘ:

- **Elgesys** – nuosavybės dalijimas, užsisklendimas, gyvybei pavojingas elgesys, netikėtai pradedami vartoti narkotikai arba daug alkoholio, nebedomina užsiėmimai ir pomėgiai, kurie anksčiau buvo svarbūs
- **Kalba** – “niekas neturi reikšmės”, “viskas beprasmiška”, “noriu viską pabaigti”, “norėčiau užmigti ir niekada nebeprobusti”, “nebeturiu daugiau jėgų” ir pan.
- **Jausmai** – neviltis, bejėgiškumas, vienišumas, menkavertiškumas, pyktis, kaltė, liūdesys, gėda
- **Fizinė būseną** – nesirūpinimas savo išvaizda, sutrikęs miegas, apetito, svorio pokyčiai, seksualinio potraukio pokyčiai (Kurienė, Pivorienė, 2000)

## KO DARYTI NEREIKĖTŲ:

- **neišsigąsti** ir neparodyti, kad sutrikote
- **nenuvertinti** vaiko jausmų ir skausmo
- **nedaryti psichologinio spaudimo** ir nekaltinti
- **nesistengti išblaškyti** ir pralinksminti
- **nepasakoti** ilgų istorijų **apie savus išgyvenimus**
- **nesutikti laikyti paslapyje** ketinimą nusižudyti

# **PAAUGLIŲ ALKOHOLIO IR KITŲ NARKOTIKŲ VARTOJIMO ETAPAI**

(pgl. R.Flynną)

1 etapas. Eksperimentinis

2 etapas. Ankstyvasis problemiškas narkotinių medžiagų vartojimas

3 etapas. Problemiškas vartojimas

4 etapas. Piktnaudžiavimas

# NARKOTIKŲ VARTOJIMO MOTYVŲ GRUPĖS

1. Būdas įveikti įtampą ir stresą
2. Noras pajusti narkotikų poveikį
3. Bendraamžių įtaka

# **POŽYMIAI, PAGAL KURIUOS GALIMA ĮTARTI NARKOTINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMĄ**

- **Nepastovi nuotaika**
- **Nesugebėjimas susikaupti**
- **Abejingumas** seniems pomėgiams, draugams, mokyklai
- **Nauji** ir dažniausiai **vyresni** draugai
- **Melas ir vagystės**
- **Pinigų švaistymas** arba skolinimasis
- **Pažangumo smukimas**
- Dideli ir staigūs **nuotaikos, elgesio pokyčiai**
- Neįprasti **kvapai, dėmės ar žymės ant kūno, rūbų**
- **Milteliai, tabletės, kapsulės** ir pan.

# NARKOTIKŲ VARTOJIMO ĮVERTINIMAS

- **Narkotikų vartojimo patirtis** (Kokias medžiagas vartoja, dažnis?)
- **Narkotikų vartojimo priežastys, motyvai** (Ką jam teikia narkotikai?)
- **Vartojimo pasekmės** (Kokių socialinių ir sveikatos problemų sukėlė?)
- **Motyvacija keistis** (Koks požiūris į pagalbą, paramą?)
- **Vartojimo alternatyvos** (Kuo domisi ar domėjosi, kas svarbu?)
- **Artimiausia socialinė aplinka**  
(Duomenys apie šeimą, santykius su tėvais, draugus, jų narkotikų vartojimo patirtį)



# APSAUGANTYS VEIKSNIAI

- **apsaugantys veiksniai šeimoje – geri tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, pasitikėjimo bei bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, tėvų domėjimasis vaikų problemomis, abipusė pagarba;**
- **apsaugantys veiksniai mokykloje – geri santykiai tarp moksleivių ir mokytojų, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, tėvų domėjimasis vaiko problemomis, abipusė pagarba;**
- **asmenybės veiksniai – aukštas savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi, socialinis aktyvumas, psichinis atsparumas, socialiniai įgūdžiai.**

## Pirminės prevencijos formulė

žinios + socialiniai,  
įgūdžiai + nuostatos, aplinka  
nuostatos, vertybės = elgesys

- **Žinios** apie narkotikų poveikį, vartojimo pasekmes;
- **Socialiniai įgūdžiai** (gyvenimo įgūdžiai), kurių programoje mokymai įveikti kasdieninio gyvenimo problemas, lavinamas gebėjimas bendrauti, gebėjimas spręsti konfliktus, gebėjimas atsisakyti, gebėjimas valdyti jausmus, įvertinti stresą, savęs pažinimas ir savigarba ir kt. tačiau vien informacijos suteikimas ir socialinių įgūdžių lavinimas žmogaus elgesio nekeičia.
- Svarbu dar formuoti **antinarkotines nuostatas**.

# PP schema



→ Elgesio tikimybė

DĖKUI UŽ DĖMESĮ

Kontaktams

[j.urnikiene@siauliai.lt](mailto:j.urnikiene@siauliai.lt)