

Projekto numeris: 2023-1-IE01-KA220-SCH-000159650



PEDAGOGINĖ

KNYGELĖ



Co-funded by
the European Union



TURINYS

IŽANGA

07 1 SKYRIUS

13 2 SKYRIUS

23 3 SKYRIUS

33 4 SKYRIUS

39 5 SKYRIUS

45 6 SKYRIUS

I PRIEDAS

FFinansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.



Įvadas į PsyTales knygelę

Kiekvienas vaikas turi savo iššūkių, emocijų ir pergalių istoriją. 9-12 metų amžiaus vaikams šios istorijos dažnai apima didėjančią stresą, nerimą ir socialinį spaudimą. PsyTales (psichologiniai pasakojimai) sprendžia šiuos iššūkius, taikydama aktyvų požiūrį į gerovę mokyklose per pasakojimą.

PsyTales integruoja gerovės praktikas į kruopščiai parengtas istorijas, sukurdamą palankią aplinką klasėje, kurioje mokiniai gali tyrinėti ir valdyti savo emocijas. Projektas atitinka pagrindines Europos sistemas, pavyzdžiui, 2020 m. LifeComp sistemą, kurioje pabrėžiami tokie gyvenimo gebėjimai kaip emocinis reguliavimas, atsparumas ir socialiniai įgūdžiai. Be to, PsyTales prisideda prie Europos iniciatyvos „Sveikesni kartu“ (2022 m.), kurioje daugiausia dėmesio skiriama psichikos sveikatos stiprinimui mokyklose. Jei norite daugiau sužinoti apie šias sistemas, skaitykite 1 skyrių „Moksliniai gerovės pagrindai PsyTales paskirtis ir tikslai“, kuriame pateikiame daugiau informacijos.

Derindamos pasakojimą su šiomis sistemomis, PsyTales suteikia mokiniams ir pedagogams galimybę teikti pirmenybę emocinei gerovei kartu su akademine sėkme ir taip puoselėti teigiamą mokymosi atmosferą.

Tikslai: Geros savijautos stiprinimas švietime

Pagrindinis PsyTales tikslas - suteikti mokiniams įrankių, reikalingų konstruktyviai įveikti iššūkius. Projektas padeda mokiniams ugdytis emocinį raštingumą ir atsparumą, todėl jie gali geriau valdyti stresą, nesėkmes ir tarpasmeninius konfliktus. Pagrindiniai tikslai yra šie:



- **Teikti mokiniams įveikos priemones:** PsyTales istorijos atspindi gyvenimiškas situacijas, skatindamos mokinius taikyti teigiamas įveikos strategijas, tokias kaip emocinis reguliavimas ir problemų sprendimas, kad įveiktų iššūkius.



- 
- **Pagalba pedagogams teikiant praktinius išteklius**, pavyzdžiui, dabartinę pedagoginę knygelę, kurioje pedagogams pateikiamos rekomendacijos, kaip integruoti gerovės praktiką į pamokas, taip pat internetinį kursą, skirtą PsyTales istorijų kūrimui.
 - **Emocinio raštingumo ir atsparumo didinimas pasitelkiant pasakojimą:** PsyTales emociškai įtraukia mokinius, padeda jiems atpažinti ir išreikšti savo jausmus, ugdo empatiją ir savimone.
 - **Parengti tėvus ir globėjus, kad jie galėtų padėti savo vaikams:** PsyTales istorijos įgalina tėvus ir globėjus kurti palankią mokymosi aplinką namuose, praturtinti savo vaikų emocinį augimą ir mokymosi kelią.

Metodas ir metodologija

PsyTales esmė - pasakojimas. Istorijos padeda mokiniams geriau suprasti abstrakčias gerovės sąvokas ir padeda jiems suprasti emocinius iššūkius pasitelkiant artimus veikėjus ir situacijas. Šis metodas remiasi pozityviosios psichologijos ir gyvensenos medicinos principais, apima emocijų reguliavimo, sąmoningumo ir atsparumo stiprinimo strategijas.

Apibendrinant galima pasakyti, kad PsyTales siūlo daugiau nei tik istorijas. Tai holistinis ugdymo metodas, kuris į mokymąsi integruoja gerą savijautą. Suteikdamos mokiniams emocinių priemonių, o pedagogams - praktinių išteklių PsyTales skatina palankią ir įtraukią aplinką, kurioje šalia akademinių pasiekimų pirmenybė teikiama emocinei gerovei.

Tikslinė auditorija ir knygelės paskirtis

Kam bus naudinga ši knygelė?

Tikslinė šios veiklos rezultatų grupė - pedagogai, kurie panaudos istorijas su savo mokiniais. Knygelėje mokytojams pateikiami naudingi patarimai, kaip taikyti projekto metodiką ir kuo veiksmingiau naudoti istorijas su mokiniais, kad jų mokymasis ir pozityvioji psichologija pagerėtų. Tačiau tikimasi, kad knygelė bus naudinga ir kitoms tikslinėms grupėms.

Konkrečiau, knygelė neabejotinai suteiks naudingos informacijos ir praktinių patarimų kiekvienai iš šių tikslinių grupių:

- 1. Pradinių klasių mokytojai** gali pasitelkti pasakojimus, kad pagerintų mokinių savijautą klasėje. Pavyzdžiui, skaitytojai galės susipažinti su praktinėmis strategijomis, kaip įtraukti istorijas, skatinančias jaunesniųjų mokinių emocinę gerovę, atsparumą ir socialinius įgūdžius. Be to, knygelė gali pasitarnauti kaip mokymo priemonė. Taip mokytojai įgis pradinių žinių ir reikiamų priemonių, kad galėtų patys kurti pasakojimus. Tokiu būdu knygelė galiausiai skatina kūrybiškumą ir naujoves pamokų planavime.
- 2. Šios istorijos, skirtos pradinių klasių mokiniams, gali įkvėpti ir vidurinėsios pakopos mokytojus.** Tiksliau, vidurinių mokyklų mokytojai gali semtis įkvėpimo iš pradinių klasių pasakojimų, pritaikydami temas ir pamokas vyresniųjų klasių mokiniams, taip kurdami patrauklų turinį, kuris sudomintų paauglius. Kitas svarbus aspektas yra tas, kad šios knygelės medžiaga gali padėti sumažinti atotrūkį tarp pradinio ir vidurinio ugdymo, taip skatinant gerovę ir emocinį intelektą, puoselėjančių mokymo metodų tęstinumą.
- 3. Specialiojo ugdymo specialistai** gali naudotis šiomis istorijomis arba pritaikyti jas pagal skirtingų mokymosi gebėjimų mokinių, kuriems reikalinga papildoma pagalba, kad jie ugdytųsi teigiamas nuostatas ir pasitikėjimą savimi, poreikius. Dėl to pasakos gali būti pritaikytos savigarbai ir teigiamam požiūriui didinti, padedant skirtingų gebėjimų mokiniams jaustis vertingiems ir suprastiems įtraukioje aplinkoje.
- 4. Mokyklų administratoriai,** norintys įgyvendinti pasakojimo programas, kurios stiprina mokyklos kultūrą ir bendruomenės įsitraukimą, skatindamos bendrą dėmesį gerovei, gali remtis šia knygele ir rasti naudingos informacijos. Be to, knygelę galima naudoti mokytojų rengimo programose, siekiant pasirengti naujiems pedagogams integruoti istorijų pasakojimą į savo pamokas. Knygelėje pateikiamos svarbiausios žinios ir praktinės priemonės, kaip integruoti pasakojimą į savo pedagoginę praktiką, pabrėžiant jo poveikį mokinių mokymuisi ir tobulėjimui.



5. Tėvai ir globėjai taip pat gali pasinaudoti šia knygele, kad pagerintų savo vaikų savijautą ir mokymosi patirtį namuose. Visų pirma tėvai gali pasinaudoti pasakojimais, kad sukurtų palankią mokymosi aplinką namuose, taip sustiprindami savo vaikų emocinę ir mokymosi patirtį. Be to, bendras įsitraukimas į istorijas gali sustiprinti tėvų ir vaikų ryšį, paskatinti diskusijas apie vertybes ir gyvenimo pamokas.

Apskritai ši pedagoginė knygelė yra įvairiapusis šaltinis, kuris ne tik pagerina klasės dinamiką, bet ir skatina bendruomeninį požiūrį į mokinių gerovės ir mokymosi puoselėjimą.

Kaip veiksmingai naudoti šį šaltinį?

Pažvelkime, kaip šios mokomosios knygelės praktiniuose patarimuose pabrėžiama, kaip įvairios tikslinės grupės galėtų veiksmingai naudotis jos turiniu.

-  Knygelėje pateikiama praktinių patarimų, kaip švietimo specialistai galėtų tinkamiausiai panaudoti pasakojimus savo mokymo praktikoje. Kad tai įvyktų, pedagogai turi susipažinti su istorijomis, suvokti ne tik jų siužetus, bet ir ugdymo tikslus. Šios žinios leis jiems suderinti istorijas su konkrečiais mokymosi tikslais, užtikrinant jų aktualumą ir poveikį klasėje.
-  Pedagogai galės integruoti istorijas į savo mokymo situacijas, atlikdami visus būtinus pakeitimus, kad jos atitiktų savitos mokymosi aplinkos poreikius.
-  Bendradarbiavimas su kolegomis per ugdymo darbuotojų pasitarimus ir mokymo renginius pagerina supratimą ir sukuria galimybes dalytis įžvalgomis ir strategijomis. Toks bendradarbiavimo metodas gali padėti plačiau taikyti pasakojimus visose mokymo programose.
-  Mokytojai skatinami įtraukti mokinius į pasakojimo procesą per patrauklią ir interaktyvią veiklą po pasakojimo. Aktyvus mokinių įsitraukimas neabejotinai padarys mokymąsi įsimintinesnį. Be to, kai mokytojai skatina diskusijas po kiekvienos pasakos, mokiniai gali išreikšti savo mintis ir jausmus, taip pagilindami supratimą ir ugdydami kritinį mąstymą bei bendravimo įgūdžius.
-  Knygelėje pateikiami nurodymai tėvams, kaip pasinaudoti pasakojimais namuose, suteikiant jiems galimybę padėti savo vaikams mokytis. Toks įsitraukimas gali paskatinti meilę pasakojimui ir įtvirtinti klasėje aptariamas vertybes bei pamokymus.

Šie naudingi patarimai padės mokytojams pasitelkti istorijas siekiant pagerinti mokymą, padidinti mokinių susidomėjimą ir puoselėti mokymosi kultūrą už klasės ribų.



1 SKYRIUS

MOKSLINIAI GEROVĖS PAGRINDAI

Pozityvioji psichologija ugdyme

Teorijos ir esminės sąvokos

Daugelyje Europos šalių jaunimo sveikata ir gerovė prastėja (PISA, 2024 m.). Šiuo metu daugiau nei 9 mln. 10-19 metų paauglių (16,3 proc.) turi psichikos sveikatos sutrikimų, pavyzdžiui, nerimo, depresijos ar valgymo sutrikimų, o tai yra didesnis rodiklis, nei vidutiniškai 13,2 proc. šios amžiaus grupės paauglių pasaulyje (UNICEF, 2021). Be to, ataskaitoje atkreipiamas dėmesys į didėjantį kibernetinių patyčių lygį ir mažėjančią bendrumo mokykloje jauseną. Tai sutampa su beveik 3 000 paauglių atliktais tyrimais, rodančiais, kad gerovė turi tendenciją mažėti moksleiviams įgyjant išsilavinimą (Burke & Minton, 2019). Norint spręsti šią problemą, reikia visapusiško požiūrio, apimančio sveikatos priežiūros sistemas, mokyklas ir šeimas. Europoje pradėtos įgyvendinti tokios iniciatyvos kaip „Mokykla sveikatai“ (Schools4Health), kuriomis raginama taikyti visos mokyklos strategiją, skirtą sveikatai ir gerovei gerinti, o politikos formuotojai skatinami šiuos modelius pritaikyti visame regione. Projekte „PsyTales“ sveikatos ir gerovės klausimai sprendžiami taikant holistinį požiūrį, integruojant nusistovėjusias sveikatos ir gerovės[EG1] sistemas. Jos apima klinikinę perspektyvą, kurioje daugiausia dėmesio skiriama blogai jaunų žmonių savijautai (pvz., nerimui), pozityviosios psichologijos požiūrį, orientuotą į jų gerovę (pvz., priklausomybę mokyklai), ir sveikatos aspektą taikant gyvensenos ir medicinos požiūrį.



Klinikinis požiūris

Psichikos sveikatos sutrikimai paprastai pasireiškia iki 14 metų amžiaus vaikams (Inserm, 2002), paveikia jaunų žmonių emocijų reguliavimą, pažinimą ir elgesį, todėl jie tampa pažeidžiami. Šiems sutrikimams priskiriami dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimas (ADHD), autizmo spektro sutrikimas (ASS), depresijos, nerimo, valgymo ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimai (Amerikos psichiatrų asociacija, 2013). Jų paplitimas yra didelis, o stigma ir socialinė bei ekonominė nelygybė vaidina svarbų vaidmenį diagnozuojant ir teikiant paramą jauniems žmonėms bei jų šeimoms (Sacco et al., 2022).



Deja, tik ketvirtadalis jaunų žmonių, kuriems diagnozuojami sutrikimai, naudojami specializuotomis psichikos sveikatos paslaugomis (Soneson ir Ford, 2020). Negydomi šie sutrikimai gali lemti prastesnius mokymosi rezultatus, piktnaudžiavimą psichoaktyviosiomis medžiagomis, smurtą, savižudybes ir įvairias sveikatos problemas (Patel et al., 2007). Labai svarbu šias problemas spręsti nedelsiant, o siekiant sumažinti psichikos sveikatos sutrikimų naštą ir padėti su šiais iššūkiais susiduriantiems jaunuoliams, būtinas visos mokyklos požiūris, apimantis mokinius, mokytojus ir tėvus, įsitraukiančius į tokias programas kaip „PsyTales“.



Pozityviosios psichologijos požiūris

Pozityvioji psichologija yra mokslas apie gerovę, kuriuo siekiama užkirsti kelią psichikos sveikatos problemoms ir padėti žmonėms gyventi visavertį gyvenimą (Burke et al., 2022). Jis integruotas į pozityvųjį ugdymą, kuris pozityviosios psichologijos principus taiko mokyklos aplinkoje (Burke ir Arslan, 2020). Šis požiūris tapo ypač aktualus po COVID epidemijos, nes pandemija sutrikdė švietimo sistemas visame pasaulyje ir neigiamai paveikė milijonų vaikų ir paauglių gerovę (Arslan ir Burke, 2021). Pozityviosios psichologijos metodas nėra tiesiogiai nukreiptas į psichikos sveikatos problemas, bet sutelkia dėmesį į pagalbą jauniems žmonėms kaupti psichologinius, fizinius ir intelektualius išteklius, kad jie galėtų susidoroti su gyvenimo iššūkiais, ugdyti atsparumą ir klestėti. Nors jo pagrindinis tikslas nėra mažinti blogos savijautos simptomus, įrodyta, kad jis veiksmingai mažina nerimą ir depresiją (Chakhssi ir kt., 2018). Be to, tęstiniai tyrimai rodo, kad psichologiškai klestintys jaunuoliai per dvejus metus septynis kartus rečiau susiduria su rimtomis psichikos sveikatos problemomis (Keyes et al., 2020). Skatindami jaunuolius plėsti pozityviosios psichologijos išteklius, galime užkirsti kelią psichikos sveikatos problemoms ir padėti jiems pasiekti optimalų žmogaus funkcionavimą.



Gyvensenos medicina

Pagal šį projektą sukurtose „PsyTales“ istorijose nagrinėjamos keturių pagrindinių gyvensenos medicinos ramsčių temos, į kurias reikia atkreipti dėmesį siekiant užtikrinti jaunų žmonių sveikatą Europoje. Jie apima gerą miegą, gerą mitybą, fizinį aktyvumą ir santykius. Gyvensenos medicina (LM) yra sparčiausiai besivystanti medicinos sritis, kuri remiasi nusistovėjusia mokslinių tyrimų praktika, skatinančia sveiką gyvenseną per šešis pagrindinius ramsčius (Burke et al., 2025). Šie ramsčiai apima pakankamą kasdienio miego kiekį, visavertę mitybą, reguliarių fizinį aktyvumą, žalingų medžiagų, tokių kaip alkoholis ir tabakas, vengimą, veiksmingą streso valdymą ir teigiamų santykių puoselėjimą (ACLM, 2022).

PsyTales - tai moksliniais tyrimais pagrįstų metodų, kylančių iš klinikinės psichologijos, junginys, kuriuo siekiama sumažinti jų sukeliama streso, nerimo ar depresijos simptomus. Be to, jie pagrįsti pozityviosios psichologijos ir gyvensenos medicinos mokslu. Kartu jie suteikia mokiniams ir mokytojams priemonių, padedančių pagerinti jų sveikatą ir gerovę.



2020 m. programos „LifeComp“ ir Europos iniciatyvos „Sveikesni kartu“ apžvalga



„LifeComp“ sistema

Įvadas

„LifeComp“ sistema yra modelis, sukurtas siekiant ugdyti pagrindines asmens vystymosi kompetencijas. Integruojant šias kompetencijas į mokymąsi, darbą ir kasdienį gyvenimą, asmenys gali geriau prisitaikyti, klestėti ir teigiamai prisidėti prie visuomenės gyvenimo.



Pagrindinės kompetencijos

Asmeninės kompetencijos

Savireguliacija: Emocijų, minčių ir elgesio suvokimas ir valdymas

Lankstumas: Gebėjimas valdyti permainas ir netikrumą bei įveikti iššūkius

Gerovė: Pasitenkinimas gyvenimu, rūpinimasis fizine, psichine ir socialine sveikata ir tvarus gyvenimo būdas

Socialinės kompetencijos

Empatija: kito asmens emocijų, patirties ir vertybių supratimas bei tinkamas reagavimas.

Bendravimas: Bendravimo strategijų, konkrečios srities kodų ir priemonių naudojimas, atsižvelgiant į kontekstą ir turinį

Bendradarbiavimas: Dalyvavimas grupės veikloje ir komandiniame darbe, pripažįstant ir gerbiant kitus

Mokymosi mokytis kompetencijos

Mąstysena, orientuota į augimą: Tikėjimas savo ir kitų galimybėmis nuolat mokytis ir daryti pažangą

Kritinis mąstymas: Informacijos ir argumentų vertinimas, siekiant pagrįsti argumentuotas išvadas ir kurti novatoriškus sprendimus

Mokymosi valdymas: Mokymosi valdymas: savo mokymosi planavimas, organizavimas, stebėsena ir peržiūra



LifeComp PsyTales projekte

PsyTales projekte „LifeComp“ naudojama siekiant ugdyti pagrindines mokinių asmenines, socialines ir mokymosi mokytis kompetencijas. Pasitelkus įdomias istorijas, vienaip ar kitaip ugdomos visos devynios pagrindinės kompetencijos.

Apjungiant šias „LifeComp“ kompetencijas, „PsyTales“ suteikia mokiniams priemonių, kurios reikalingos, kad sėkmingai vystytųsi akademinio, socialinio ir emocinio požiūriu.





Europos iniciatyva „Sveikesni kartu“

Europos iniciatyvos „Sveikesni kartu“ tikslas - spręsti didėjančios neinfekcinių ligų (NCD) naštos problemą Europos Sąjungoje (ES). Neužkrečiamosioms ligoms priskiriamos su gyvenimo būdu susijusios ligos, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas, lėtinės kvėpavimo takų ligos, psichikos ir neurologiniai sutrikimai ar vėžys, ir jos sudaro 80 proc. ligų naštos ES ir didžiąją dalį priešlaikinių mirčių ES. 2021 m. pradėta ir 2022-2027 m. apimanti iniciatyva yra dalis platesnių pastangų skatinti sveiką gyvenseną, užkirsti kelią ligoms ir mažinti sveikatos priežiūros netolygumus visoje Europoje.

Pagrindinės kryptys

Psichikos sveikata ir neurologiniai sutrikimai

Šia kryptimi skatinama psichikos sveikatos sutrikimų, pavyzdžiui, nerimo ir depresijos, prevencija pasitelkiant švietimą, bendruomenės paramą ir ankstyvąją intervenciją. Iniciatyva pasisako už tai, kad būtų mažinama psichikos sveikatos stigma, kad asmenims būtų lengviau kreiptis pagalbos, kartu užtikrinant vienodą psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą, ypač pažeidžiamoms grupėms.

Sveikatą lemiantys veiksniai

Sveikatą lemiantys veiksniai - tai socialiniai, ekonominiai ir aplinkos veiksniai, darantys įtaką sveikatos rezultatams. Sprendžiant sveikatos netolygumų problemą, skatinant sveiką elgesį ir gerinant sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą, šia iniciatyva siekiama sukurti palankią aplinką, kuri mažina bendrą neužkrečiamųjų ligų riziką.

Širdies ir kraujagyslių ligos

Šioje kryptyje daugiausia dėmesio skiriama širdies ligų ir insulto prevencijai keičiant gyvenimo būdą, pavyzdžiui, gerinant mitybą, reguliariai mankštinantis ir metant rūkyti.

Diabetas

Iniciatyva propaguoja sveikesnę gyvenseną siekiant išvengti diabeto ir skatinama anksti nustatyti ir tinkamai valdyti ligą.

Lėtinės kvėpavimo takų ligos

Ši kryptis skirta tokioms ligoms, kaip astma, skatinti švaraus oro politiką, mažinti oro taršą ir rūkymą, taip pat skatinti ankstyvą diagnozę ir tinkamą priežiūrą.



Europos iniciatyva „Sveikesni kartu“ „PsyTales“ projekte

Europos iniciatyva „Sveikesni kartu“ glaudžiai siejasi su „PsyTales“ tikslais, nes skatina sveiką gyvenimo būdą ir psichinę gerovę. Į „PsyTales“ integruojamas iniciatyvos dėmesys prevencijai, sprendžiant psichikos sveikatos problemas, padedant jauniems mokiniams ugdyti emocinį atsparumą, valdyti stresą ir per pasakojimus formuoti teigiamus įpročius. Be to, mūsų įtraukiantis požiūris atspindi iniciatyvos siekį mažinti skirtumus, užtikrinant, kad visi mokiniai, ypač iš nepalankios aplinkos, turėtų galimybę naudotis ištekliais, padedančiais užtikrinti jų psichinę ir fizinę gerovę. Įtraukiančiomis istorijomis ir edukacinėmis priemonėmis „PsyTales“ prisideda prie sveikesnio ir atsparesnio jaunimo ugdymo laikantis iniciatyvos tikslų.



Pagrindiniai terminai ir sąvokos

- LifeComp
- Europos iniciatyva „ Sveikesni kartu
- Savireguliacija
- Lankstumas
- Gerovė
- Empatija
- Bendravimas
- Bendradarbiavimas
- Augimo mąstysena
- Kritinis mąstymas
- Mokymosi valdymas



- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arslan, G. & Burke, J. (2021). Positive education to promote flourishing in students returning to school after Covid-19 closure. *Journal of School and Educational Psychology*, 1, 1-5.
- Burke, J. (2020). The ultimate guide to implementing wellbeing programmes for school. Routledge.
- Burke, J. & Arslan, G. (2020). Positive education and school psychology during Covid-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 137-139, DOI: 10.1080/17521882.2021.1936585.
- Burke, J., Dunne, P., Byrne, E., & O'Boyle, C. (2025). Positive Health: The basics. Routledge.
- Burke, J., Dunne, P., Meehan, T., O'Boyle, C., & van Nieuwerburgh, C. (2022). Positive health: 100+ positive psychology and lifestyle medicine tools to help you live a good life. Routledge.
- Burke, J. & Minton, S.J. (2019). Wellbeing in post-primary schools in Ireland: The assessment and contribution of character strengths. *Journal of Irish Educational Studies*, 37(3)177-192.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 211. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Directorate-General for Health and Food Safety. (2022). Healthier Together: EU Non-Communicable Diseases Initiative. Publications Office of the European Union. https://health.ec.europa.eu/publications/eu-non-communicable-diseases-ncds-initiative-guidance-document_en
- European Commission: Joint Research Centre, Sala, A., & Herrero Rámila, C. (2022). LifeComp into action: Teaching life skills in the classroom and beyond. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/201230>
- European Commission: Joint Research Centre, Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). LifeComp: The European Framework for personal, social and learning to learn key competence. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/302967>
- Keyes, C. L. M., Yao, J., Hybels, C. F., Milstein, G., & Proeschold-Bell, R. J. (2020). Are changes in positive mental health associated with increased likelihood of depression over a two year period? A test of the mental health promotion and protection hypotheses. *Journal of Affective Disorders*, 270, 136–142. <https://doi-org.elib.tcd.ie/10.1016/j.jad.2020.03.05>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet* (London, England), 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- PISA (2024). Programme for International Student Assessment (PISA). OECD, <https://www.oecd.org/en/about/programmes/pisa>.
- Sacco, R., Camilleri, N., Eberhardt, J., Umla-Runge, K., & Newbury-Birch, D. (2022). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and adolescents in europe. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02131-2>
- Sonesson E, Ford T (2020) Identifying mental health difficulties in children & young people: the role of schools—ACAMH, The Association for Child and Adolescent Mental Health, https://www.acamh.org/blog/identifying-mental-health-difficulties-in-children-young-people-the-role-of-schools/?utm_source=Subscriber&utm_campaign=882e86e2a9-
- UNICEF (2021). On my mind: Promoting, protecting and carrying for children's mental health. UNICEF, <https://www.unicef.org/eu/reports/state-worlds-children-2021>
- WHO (2022). Childhood obesity in European Region remains high: new WHO report presents latest country data. WHO, <https://www.who.int/europe/news/item/08-11-2022-childhood-obesity-in-european-region-remains-high--new-who-report-presents-latest-country-data>

2 SKYRIUS

Pasakojimų naudojimas klasėje

Pasakojimai - ypatybės ir formatai

Pasakojimai - funkcijos

Aptariant klasėje naudojamų pasakojimų ypatybes ir formatus, labai svarbu išanalizuoti, kaip šie elementai prisideda prie veiksmingo mokymo ir mokymosi.

Toliau pateikiame pasakojimų ypatybių sąrašą. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad ne kiekvienas geras pasakojimas, skirtas naudoti klasėje, turi pasižymėti visais išvardytais bruožais:



Aiški struktūra (pradžia-vidurys- pabaiga, konfliktas-išsprendimas) padeda mokiniams sekti pasakojimą ir suprasti įvykių eigą. Paprastai ši struktūra apima konfliktą, kuris lemia siužetą, ir sprendimą, kuris užbaigia pasakojimą. Tyrimai rodo, kad pasakojimai, turintys apibrėžtą struktūrą, gali padėti geriau suprasti ir įsiminti (Bruner, 1991).



Įsimintini veikėjai skatina emocinius ryšius ir įsitraukimą. Kuo labiau mokiniai susiję su veikėjais, tuo labiau įsitraukia į istoriją. Personažai, įkūnijantys tam tikrus bruožus, gali būti sektiniais pavyzdžiais mokiniams ir skatinti empatiją bei supratimą (Cohen, 2001).



Kai istorijos perteikia moralą ar pamokymą, jos gali paskatinti diskusijas ir kritinį mąstymą. Taip mokiniai skatinami susieti istorijos siužeto temą su savo gyvenimu ir moraliai bei psichologiškai tobulėti (Leming, 2001).



Kartojimas ir ritmiška kalba padeda mokiniams suprasti pagrindines sąvokas ir gerina atmintį (Sipe, 2008). Dėl jų pasakojimai gali tapti patrauklesni ir malonesni, ypač jaunesniems klausytojams.



Jei norite, kad pasakojimai sudomintų jaunesnius vaikus, turėtumėte naudoti fantazijos elementus, kad sužadintumėte jų vaizduotę ir kūrybiškumą, o tai savo ruožtu stipriai prisideda prie jų pažintinės raidos (Nikolajeva ir Scott, 2000).



Edukacinė pasakojimų vertė



Emocinis raštingumas

Psichologinės istorijos - tai pasakojimai, per kuriuos gvildenamos psichologinės temos, emocinis augimas ir psichikos sveikata. Šiose istorijose veikėjai dažnai susiduria su iššūkiais, įveikia kliūtis ir išmoksta vertingų gyvenimo pamokų.

Istorijos, pasakojimai ir pasakos daro didelį poveikį žmonių, ypač vaikų, emocijoms. Pasakos gali atlikti svarbų vaidmenį vaikų emociniame ugdyme, nes suteikia žinių apie emocijas ir jausmus. Šių pasakų veikėjai patiria tokias emocijas kaip baimė, džiaugsmas, pyktis, pavydas, liūdesys, nusivylimas ir dėkingumas, todėl atsiranda galimybė kalbėtis apie šias emocijas. Vaikai mokosi atpažinti, suprasti ir išreikšti savo jausmus. Skaitydami apie tai, kaip veikėjai išreiškia savo jausmus, mokiniai išmoksta tinkamų savo pačių emocijų perteikimo būdų. Stebėdami veikėjų išgyvenimus ir reakciją į iššūkius, vaikai mato, kad jų emocijos yra natūralios, ir kartu mokosi, kaip jas atpažinti, priimti, išreikšti ir jomis dalytis. Pasakojimai yra vertinga emocinio žodyno ugdymo priemonė; šiose istorijose vartojama kalba padeda plėsti vaikų emocinį žodyną, todėl jiems lengviau įvardyti ir tiksliai išreikšti savo jausmus.

Empatijos ugdymas

Pasakojimai skatina mokinius įsijausti į veikėjų gyvenimą, taip ugdant empatiją ir supratimą apie kitų žmonių jausmus ir išgyvenimus.



Vaikai dažnai susitapatina su įvairiais veikėjais, įskaitant tuos, kurie patiria skausmą ar sunkumus, o tai skatina empatijos ugdymą. Vaikai patiria panašias emocijas. Tai skatina empatijos vystymąsi. Suprasdami šių personažų emocijas ir išgyvenimus, vaikai mokosi empatijos ir ugdo užuojautą. Tai yra esminė socialinio ir emocinio vystymosi dalis, lemianti teigiamą elgesį, pavyzdžiui, pagalbą ir paramą kitiems.

Psichologinio atsparumo ugdymas ir įveikos įgūdžių lavinimas

PsyTales turi teigiamų rezultatų, įkvepia mokiniams vilties ir optimizmo jausmą. Skaitydami apie veikėjus, kurie susiduria su iššūkiais ir juos įveikia, mokiniai gali sužinoti apie atkaklumo svarbą ir atrasti tam tikrus streso ir nesėkmių įveikimo mechanizmus.



Istorijos gali padėti vaikams, kurie patiria stiprias emocijas, netektį ar praradimą. Šių pasakojimų veikėjai susiduria su iššūkiais ir nesėkmėmis, o tai padeda vaikams išmokyti priimti šiuos sunkumus kaip gyvenimo dalį, tikėti savimi ir siekti savo tikslų. Pasakojimuose taip pat pateikiami elgesio modeliai, kaip valdyti stresą, skatinantys psichologinį atsparumą, emocinį stabilumą ir bendrą gerovę. Mokiniai stebi, kaip veikėjai bendrauja, draugauja ir sprendžia ginčus, o tai gali padėti tobulinti jų pačių socialinius įgūdžius.

Istorijos gali atskleisti elgesio ir reakcijų modelius, kurie padeda vaikams suprasti ir išgyventi stresines situacijas ir pokyčius. Vaikai gali išmokti dėmesingo įsisaugojimo įgūdžių, kitų nusiramino techniku, kurios didina psichologinį atsparumą ir psichologinę gerovę, emocinį stabilumą ir gali sužinoti, kaip jį išlaikyti.

Be to, pasakojimai padeda vaikams ugdytis kaip asmenybėms, skatindami juos būti drąsius, pasitikėti savimi ir pasitikti gyvenimo iššūkius. Šios istorijos gali padėti vaikams priimti ramius, racionalesnius sprendimus ir yra puikios terapinės priemonės, kurios paruošia vaikus gyvenimo išbandymams, padeda jiems išlikti optimistais ir mąstyti pozityviai. Mokiniai stebi, kaip veikėjai bendrauja, draugauja ir sprendžia ginčus, o tai gali pagerinti jų pačių socialinius įgūdžius.



Problemų sprendimo įgūdžiai

Situacijose, su kuriomis susiduria personažai, vaikams dažnai tenka spręsti problemas, taip skatinant kritinį mąstymą ir ugdant problemų sprendimo įgūdžius. Daugelyje istorijų kalbama apie komandinį darbą ir bendrą problemų sprendimą, taip pabrėžiant bendro darbo vertę.

Pasirinkus tinkamą istoriją konkrečiam iššūkiui, su kuriuo susiduria vaikas, gali būti suteikiamos konkrečios žinios, pavyzdžiui, sveikos gyvensenos ir gerovės skatinimas.

PsyTales nauda mokinių gerovei

Skatinama įtrauktis ir mažinama stigma: PsyTales gali sukurti jaukią klasės aplinką ir padėti mokiniams išnaudoti visas savo galimybes. Šios istorijos moko vaikus suprasti ir rūpintis savo gerove, skatina geresnius santykius su bendraamžiais ir normalizuoja diskusijas apie psichikos sveikatą. Tokia palanki aplinka leidžia mokiniams išreikšti save, skatina kritinį mąstymą ir toleranciją įvairioms perspektyvoms.

Teigiamo elgesio ir požiūrio skatinimas: istorijos pateikia aiškių teigiamo elgesio pavyzdžių, padedančių vaikams suprasti savo veiksmų pasekmes ir valdyti emocijas. Jie moko bendravimo, bendradarbiavimo, užuojautos ir bendruomeniškumo. Vaikai mokosi pozityviai bendrauti, būti solidarūs ir kurti prasmingus santykius.





Bendros psichikos sveikatos palaikymas

Šios istorijos gali tapti atspirties tašku diskusijoms apie psichikos sveikatą ir gerovę, paskatinti mokinius pasidalyti savo mintimis ir jausmais. Skaitydami, klausydamiesi ar diskutuodami apie istorijas vaikai geriau pažįsta save, kitus ir juos supantį pasaulį. Istorijos padeda jiems suprasti, kad skirtingi žmonės gali skirtingai interpretuoti dalykus, ir skatina priimti įvairovę. Istorijų aptarimas sukuria bendrumo jausmą, leidžia vaikams dalytis mintimis ir jausmais bei ugdyti socialinius įgūdžius, tokius kaip gerumas, drąsa ir sąžiningumas.



Kognityvinių įgūdžių ugdymas

Turtingas žodynas ir vaizdinga kalba, vartojama pasakojimuose, padeda vystyti vaikų kalbą. Skaitant ar klausantis įdomių istorijų gerėja raštingumas, dėmesys, atmintis ir klausymo įgūdžiai. Vaidinant istorijas jos gali tapti įsimintinesnės ir vaizdingesnės, o tai pagerina supratimą ir įsitraukimą.

Istorijos taip pat lavina vaikų vaizduotę ir kūrybiškumą, skatina juos kurti savo istorijas ir kūrybiškai mąstyti. Istorijų analizė padeda vaikams išskirti svarbias detales, įvertinti situacijas ir susidaryti savo požiūrį, o tai skatina kritinį mąstymą. Be to, istorijos gali pakeisti vaikų požiūrį į klaidas, į klystančius bendraamžius, skatinti atsparumą ir augimo mąstyseną.



Istorijų naudojimas ryšiui su vaiku užmegzti

Mokytojai, tėvai ir kiti suaugusieji taip pat gali pasinaudoti šiomis istorijomis, išmokti veiksmingų bendravimo su vaikais būdų ir suvokti, kaip maži veiksmai gali turėti didelės įtakos vaiko gerovei. Istorijų aptarimas su vaikais leidžia suaugusiesiems užmegzti su jais ryšį, sužinoti jų požiūrį ir užmegzti teigiamus, pasitikėjimu grįstus santykius. Istorijų skaitymas ir jų aptarimas kartu yra puiki priemonė perteikti savo patirtį ir moralines vertybes, kartu prieinant prie bendrų sprendimų ir užmezgant ryšį su vaiku. Tai viena iš galimybių praleisti kokybišką laiką su vaiku, sukuriant saugią aplinką, kurioje laisvai išreiškiamos emocijos, net jei požiūriai išlieka skirtingi. Vaikas mato, kad suaugusysis skiria jam dėmesio ir laiko, jaučiasi mylimas ir svarbus. Tokie santykiai su suaugusiuoju padeda vaikui jaustis saugesniam ir labiau pasitikėti savimi ir kitais. Pasakos tampa ir auklėjamuoju, ir emociniu tiltu tarp suaugusiojo ir vaiko, padedančiu kurti tvirtus santykius, pagrįstus pasitikėjimu ir abipusiu supratimu.

Pasakojimų formatai

Pasakojimai gali būti šių formatų:

Žodiniai pasakojimai, reikšmingai gerinantys klausymosi įgūdžius ir skatinantys bendruomeniškumą (Haven, 2007), leidžia dinamiškai įsitraukti per balso moduliaciją ir kūno kalbą. Taip skatinamas mokinių įsitraukimas, nes mokiniai gali nuspėti rezultatus, pakartoti frazes ar suvaidinti pasakojimo dalis.

Rašytinius tekstus sudaro paveikslėlių knygos ir trumpos istorijos. Toks formatas skatina mokinių raštingumo įgūdžius ir leidžia mokiniams savarankiškai tyrinėti pasakojimus (Morrow, 2012). Be to, juose pateikiama vaizdinė pagalba, kuri padeda geriau suprasti tekstą, ypač jaunesniems mokiniams.

Daugialypės terpės pristatymuose (garsinėse knygose, animuotuose pasakojimuose ar filmuose) derinami vaizdiniai ir garsiniai elementai, taip patenkinant ir regos, ir klausos sutrikimus turinčių besimokančiųjų poreikius (Lemke, 2002), kad mokiniai galėtų geriau suprasti pasakojimus.

Skaitmeninės istorijos (interaktyvios elektroninės knygos ir mokomosios programėlės) siūlo interaktyvią patirtį, kuri gali labiau įtraukti mokinius. Dėl to skaitmeninės istorijos skatina aktyvų mokinių dalyvavimą ir gerina mokymosi rezultatus (Hague ir Payton, 2010), nes jose naudojama animacija ir įterpti klausimai.

Be pirmiau minėtų plačiai žinomų formatų, taip pat yra šie istorijų formatai.

Komiksų knygose istorijai papasakoti derinami vaizdai ir tekstas, dažnai naudojant skydelius ir **kalbos burbulus**. Mokytojai gali naudoti komiksų knygas mokinių vizualiniam raštingumui ugdyti arba net paprašyti mokinių sukurti savo komiksus ir papasakoti asmeninę istoriją. Knygos, kuriose naudojamos tik iliustracijos, pasakojimą perteikia būtent per jas, o teksto yra **nedaug arba jo visai nėra**. Mokytojai gali analizuoti iliustracijas ir iš jų sudaryti istoriją arba kurti savo pasakojimus, remdamiesi vaizdiniais elementais.

Kamišibai - tai japoniška pasakojimo forma, kai istorijai papasakoti naudojamos kelios **ilustruotos** lentelės (dažnai mediniame rėmelyje). Pasakotojas, pasakodamas istoriją, perverčia lenteles. Mokytojai gali naudoti kamišibai, kad išlaikytų mokinių dėmesį pasakojimo metu.

Leporelo (akordeono knygos) puslapiai sulankstomi ir atverčiami taip, kad atsiskleistų ištisinis pasakojimas arba iliustracija. Įdomus būdas, kaip galima naudoti šį formatą, yra istorijos žemėlapių sudarymas, kuris leidžia mokiniams įsivaizduoti įvykių sąsajas.

Haiku, dažnai susiję su gamta ir emocijomis, yra tradicinė japonų poezijos forma, susidedanti iš trijų eilučių su 5-7-5 skiemenų struktūra. Mokytojai gali pristatyti haiku kaip būdą mokiniams išreikšti savo mintis ir jausmus.

Kai pedagogai susipažįsta su šiomis ypatybėmis ir formomis, jie gali parinkti pasakojimus, kurie ne tik sudomintų, bet ir praturtintų mokinių mokymosi patirtį, kartu skatindami mokinių pažintinį ir emocinį vystymąsi.



Pasakojimų apžvalga

Pasakojimų aprašymas ir tikslai



Pasakojimų tikslas

„PsyTales“ rinkinys sukurtas siekiant skatinti 9-12 metų vaikų emocinę gerovę, atsparumą ir teigiamą psichikos sveikatą. Kadangi šio amžiaus mokiniai pereina iš vaikystės į paauglystę ir pradeda patirti vis didesnį socialinį, akademinį ir emocinį spaudimą, labai svarbu suteikti jiems įrankių šiems iššūkiams įveikti (Denham, 2007; Eschenbeck et al., 2018).

Tokios istorijos pasitarnauja kaip subtilus, bet veiksmingas metodas, padedantis vaikams orientuotis savo emociniame paveiksle, pasitelkiant įtraukiančius, suprantamus ir jų amžių atitinkančius pasakojimus.

Pasakojimų rinkinį sudaro įvairios istorijos, kuriose daugiausia dėmesio skiriama pagrindiniams gerovės aspektams, pavyzdžiui, charakterio stiprybių ugdymui, emocinės reguliacijos gerinimui, sąmoningumo praktikavimui ir socialinių įgūdžių lavinimui. Kiekviena istorija - tai ne tik kelionė per jos veikėjų nuotykius, bet ir psichologinių sąvokų, kurios labai svarbios vaikų raidai, tyrinėjimas.



Tikslai

Pagrindinis šių pasakojimų tikslas - panaudoti pasakojimus kaip priemonę, padedančią vaikams suprasti svarbias gerovės sąvokas, geriau valdyti savo emocijas ir išmokti, kaip elgtis tam tikrose konkrečiose kasdienio gyvenimo situacijose mokykloje ar namuose. Sekdami veikėjų nuotykius ir iššūkius, su kuriais jie susiduria, vaikai susipažįsta su streso, nusivylimo ir socialinės dinamikos valdymo strategijomis.

Pedagogams „PsyTales“ kolekcija yra praktinis šaltinis, kuriame pagrindinės psichologijos sąvokos integruojamos į patrauklius pasakojimus. Šios istorijos suteikia mokytojams priemonių, padedančių kurti palankią aplinką, kurioje diskusijos apie emocijas ir psichikos sveikatą gali vykti natūraliai. Šios pasakos suteikia galimybę apmąstymams ir pokalbiams, kurie ugdo mokinių emocinį raštingumą ir atsparumą.

Tėvams ir globėjams „PsyTales“ skatina prasmingas diskusijas namuose, padeda sukurti globojančią aplinką, kuri sustiprina šias svarbias pamokas ir palaiko vaikų emocinį augimą už klasės ribų.



Pasakojimų temos

Pagrindinės nagrinėjamos temos

„PsyTales“ kolekciijoje nagrinėjamos įvairios temos, susijusios su vaikų emociniu ir socialiniu vystymusi.

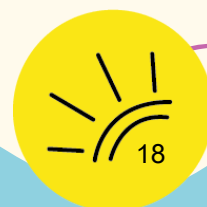
Emocinė gerovė ir atsparumas: „Vilties kupinas slaptažodis“ istorijoje nagrinėjama, kaip vaikai gali išsiugdyti viltį kaip priemonę, padedančią įveikti iššūkius. Jaunasis veikėjas Džekas susiduria su įvairiomis nesėkmėmis, tačiau sužino, kad atkakliai dirbant ir turint planą, viltis gali padėti pasiekti užsibrėžtų tikslų. Panašiai „Slaptoji streso galia“ moko vaikus, kad stresą, kuris dažnai laikomas neigiamu, iš tikrųjų galima panaudoti asmeniniam augimui ir atsparumui. Kitas pavyzdys - „Užuojautos ratas“, kuriame supažindinama su užuojautos sau ir emocinės paramos, kaip esminių atsparumo elementų, samprata.

Pozityvūs santykiai ir socialiniai įgūdžiai: „Atspindėjimo medis“ pasakoje nagrinėjama, kaip mūsų reagavimas į kitus veikia mūsų santykius. Jame pristatoma aktyvaus ir konstruktyvaus reagavimo sąvoka ir parodoma, kaip kitų sėkmės šventimas gali sustiprinti draugystę.

Savęs atradimas ir stiprybės: „Slaptas Mijos talentas“ - tai pasakojimas apie jauną mergaitę, kuri išmoksta panaudoti savo meninį talentą, kad įveiktų akademinis iššūkius. Pasakoje pabrėžiama, kaip svarbu atpažinti ir puoselėti savo stipriąsias puses, kartu išlaikant pusiausvyrą, nes pernelyg didelis pasitikėjimas viena stiprybe gali lemti, kad kitos asmeninio tobulėjimo sritys bus apleistos. Ši tema atsispindi ir kitose istorijose, skatinančiose vaikus atrasti ir puoselėti savo unikalias savybes.

Sąmoningumas ir emocinis reguliavimas: „Klojos spalvų paletėje“ vaikai supažindinami su sąmoningumu pasitelkiant įvairias emocijas simbolizuojančių spalvų metaforą. Kloja mokosi valdyti sudėtingus jausmus, tokius kaip baimė, ramybė ir drąsa, apimdama visą savo emocijų spektrą. Istorija padeda vaikams suprasti, kad vienu metu galima jausti daugybę emocijų, moko juos priimti ir reguliuoti savo jausmus.

Šios istorijos kruopščiai parengtos taip, kad jose būtų nagrinėjamos vaikams aktualios temos, o kiekviena istorija prisideda prie platesnio gerovės ir atsparumo supratimo. Jos taip pat leidžia pedagogams įtraukti mokinius į diskusijas apie emocijų reguliavimą ir socialinius įgūdžius prieinamu ir jų amžių atitinkančiu būdu. Be to, šie pasakojimai suteikia vertingų galimybių tėvams ir (arba) globėjams diskutuoti su vaikais, taip padedant įtvirtinti pagrindines idėjas ir palaikyti emocinį augimą namuose.



Suderinamumas su „LifeComp“ sistema

PsyTales atitinka LifeComp sistemą (Europos Komisija, 2020 m.), kurioje daugiausia dėmesio skiriama esminiems gyvenimo gebėjimams, tokiems kaip emocinis reguliavimas, empatija ir socialinis sąmoningumas, ugdyti. Šios pasakos yra skirtos ugdyti pagrindų sistemoje nurodytas kompetencijas, suteikiant jauniems žmonėms praktinių įgūdžių, kaip valdyti emocijas ir orientuotis socialinėse situacijose. Daugiau informacijos apie sistemą rasite 1 skyriuje.

Pagrindinių sąvokų paaiškinimas

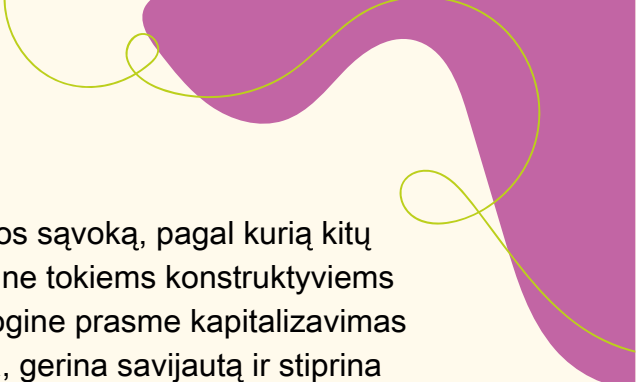
Mes visi paprastai suprantame tokias sąvokas kaip viltis, užuojauta ar stresas, tačiau šioms kasdienėms interpretacijoms dažnai trūksta gilumo ir tikslumo, kurį suteikia moksliniai tyrimai. Iš tikrųjų psichologinės sąvokos yra kur kas labiau niuansuotos ir sudėtingesnės, nei galime atsitiktinai manyti. PsyTales pasakojimuose remiamės šiais moksliniais tyrimais pagrįstais išsamiais apibrėžimais, kad mūsų pasakojimai prasmingai atskleistų šių sąvokų esmę.

Moksliniais tyrimais pagrįstais psichologiniais principais paremtas pasakas siekiame padaryti aktualesnes ir paveikesnes 9-12 metų vaikams. Toks požiūris leidžia mums neapsiriboti paviršutinišku gerovės supratimu ir ištirti svarbiausius aspektus, kurie iš tiesų skatina vaikų emocinį augimą ir atsparumą. Toliau pateikiame keletą pavyzdžių, kaip šiuos išsamius apibrėžimus įtraukiame į savo pasakojimus:

 Pavyzdžiui, istorijoje „Vilties kupinas slaptažodis“ **viltis** vaizduojama daugiau nei tik noras. Ji parodoma kaip dinamiškas procesas, apimantis tikslų nustatymą, planų kūrimą ir motyvacijos palaikymą (Snyder, 2002). Mokslinėje vilties apibrėžtyje pabrėžiama ir noro ką nors pasiekti, ir būdo, kaip tai padaryti, svarba, todėl ši sąvoka yra labai svarbi ugdant vaikų atsparumą.

 **Užuojauta sau:** užuojauta sau - tema, aptinkama tokiose istorijose kaip „Brangusis maiste“, skatina vaikus elgtis su savimi geranoriškai ir supratingai, ypač sunkiais momentais.

Ši sąvoka apima bendro žmogiškumo pripažinimą ir šiltą, o ne kritikuojantį reagavimą į asmenines problemas (Neff, 2003). Ugdant užuojautą sau, vaikai gali geriau reguliuoti savo emocijas ir tapti atsparesni.



 **Kapitalizacija:** „Atspindėjimo medis“ pristato kapitalizacijos sąvoką, pagal kurią kitų sėkmės šventimas stiprina santykius. Tai priešpastatoma ne tokiems konstruktyviems atsakams, kurie gali susilpninti socialinius ryšius. Psichologine prasme kapitalizavimas reiškia dalijimąsi teigiama patirtimi su kitais ir, kaip įrodyta, gerina savijautą ir stiprina draugystę (Gable et al., 2004).

 **Smalsumas:** „Smalsiųjų klube“ smalsumas nagrinėjamas kaip galinga jėga, skatinanti mokymąsi visą gyvenimą ir gerovę (Kidd ir Hayden, 2015). Istorijoje vaikams parodoma, kaip smalsumo palaikymas padeda jiems kitaip matyti pasaulį ir atvirai įsitraukti į naujas patirtis.

Tai tik keli pavyzdžiai iš platesnio psichologinių temų, kurias nagrinėja „PsyTales“, spektro. Norėdami gauti daugiau informacijos apie papildomas temas, tokias kaip sąmoningumas, dėkingumas ir autentiškumas, raginame skaitytojus peržiūrėti visą pasakojimų rinkinį.

Pamokų planavimas pagal pasakas

Išsamios pamokų planavimo gairės

I. Pamokos planavimas siekiant pristatyti pasakas

Įtraukiant pasakas į pamokas reikia taikyti susistemintą požiūrį, kad būtų maksimaliai padidinta jų edukacinė vertė, kartu skatinant kritinį mąstymą ir emocinį vystymąsi. Toliau pateikiami pagrindiniai žingsniai, kuriais galima vadovautis planuojant pamokas, skirtas pasakoms:

1. Pamokos struktūrizavimas

- Istorijos pasirinkimas: pasakojimą pasirinkite pagal jo ilgį ir temą, užtikrindami, kad jis atitiktų pamokos tikslus ir mokinių raidos lygį. Apsvarstykite tokias istorijas, kuriose nagrinėjamos artimos temos, kad mokiniai būtų emociškai ir intelektualiai įtraukti.

- Laiko paskirstymas: suplanuokite pamokos trukmę ir nuspręskite, kiek laiko bus skirta istorijos skaitymui ir aptarimui. Skirkite pakankamai laiko veiklai prieš skaitymą (pavyzdžiui, pagrindiniams žodžiams pristatyti), pačiam skaitymui ir diskusijoms ar veiklai po skaitymo.

Skaitymo metodai:

- Grupinis skaitymas: skatina diskusijas ir bendrą supratimą. Jis naudingas jaunesniems mokiniams, nes skatina bendradarbiavimą ir padeda ugdyti bendravimo įgūdžius.

- Individualus skaitymas: skatina asmeninį apmąstymą ir gilesnį įsitraukimą į medžiagą. Šis metodas labiau tinka vyresniems mokiniams, kurie yra pasirengę savarankiškai analizuoti ir kritiškai mąstyti.

II. Kritinio mąstymo ir emocinio ugdymo skatinimas

1. Pamokų planų susiejimas su mokyklos gerovės politika

- Pasakojimai gali būti galinga empatijos ir kritinio mąstymo ugdymo priemonė. Jų įtraukimas į pamokų planus padeda įgyvendinti mokyklos gerovės politiką, nes sukuria saugią erdvę, kurioje mokiniai tyrinėja emocijas ir moralines dilemas.

- Tinkamų istorijų pasirinkimas: pasirinkite tokius pasakojimus, kurie atitinka šiuos tikslus, daugiausia dėmesio skirkite tiems, kurie verčia mokinius kritiškai mąstyti apie veikėjų motyvaciją ir sprendimus, kartu leisdami jiems tyrinėti įvairias perspektyvas.

NUORODOS

- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1-21.
- Cohen, J. (2001). Defining Identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences with Media Characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245-264.
- Hague, C., & Payton, S. (2010). Digital Literacy Across the Curriculum. Futurelab.
- Haven, K. (2007). Story Proof: The Science Behind the Startling Power of Story. Libraries Unlimited.
- Leming, J. S. (2001). The Impact of Storytelling on Morality Development. *The Social Studies*, 92(5), 211-216.
- Lemke, J. L. (2002). Multimodal Discourse: What Is It and Why Does It Matter? In *Discourse, Tools, and Reasoning: Studies in Sociocultural Psychology* (pp. 87-92).
- Morrow, L. M. (2012). Literacy Development in the Early Years: Helping Children Read and Write. Pearson.
- Nikolajeva, M., & Scott, C. (2000). How Picturebooks Work: A Semiotically Based Theory of Text-Picture Relationships. *Children's Literature in Education*, 31(4), 227-242.
- Sipe, L. R. (2008). Storytime: Young Children's Literary Understanding in the Classroom. Teachers College Press.



3 SKYRIUS

Kaip mokyti pasakų - pamokos dizainas

Istorijų pristatymas mokiniams

I. Įvadas į pasakojimų sampratą

Pasakojimų apibrėžimas ir svarba

Tokios istorijos - tai paprasti, bet galingi pasakojimai, kurie vaidina svarbų vaidmenį žmonių kultūroje, perduodami moralines vertybes, kultūrinį paveldą ir bendruomenės išmintį. Nuo senovės pasakų iki šiuolaikinių istorijų - pasakos prisitaikė prie visuomenės pokyčių ir toliau linksmia, moko ir skatina mąstyti. Šiandien klasėse jos tebėra vertinga priemonė, skatinanti mokinių emocinį ir kultūrinį vystymąsi.

Pasakų pristatymas mokiniams

Pateikdami istorijas klasėje, įgyjame kūrybiškos, įtraukiančios mokymosi patirties. Skirdami laiko pasakų valandėlėms, galite sudominti mokinius ir parodyti jiems, kad skaityti yra ir malonu, ir suprantama. Ši praktika taip pat skatina kūrybinį rašymą ir pasakojimą, paverčiant pasakas saviraiškos ir kritinio mąstymo priemone.

Universalus pasakų patrauklumas

Pasakos peržengia kultūrines ir kalbines ribas, todėl mokiniai susipažįsta su įvairiomis perspektyvomis ir patirtimi. Pasakos yra tarsi tiltas tarp pažįstamos patirties ir naujų kultūrinių įžvalgų, skatinantis empatiją ir gilesnį pasaulinės įvairovės supratimą.

II. Požiūris į Psytalės koncepciją Psytales pristatymo strategijos

Siekdami veiksmingai pristatyti Psytalės, mokytojai gali pristatyti jas kaip istorijas, kurios neapsiriboja paprasta pramoga, o siūlo 9-12 metų mokiniams su jomis susijusią patirtį. Psytalės suteikia galimybę aptarti sudėtingas temas, tokias kaip atsparumas, empatija ir sunkumų įveikimo kelias.



Pavyzdžiui, pasakojimai apie kovą su baimėmis ar savo galimybių ribų peržengimą gali būti mokiniams naudingi, nes parodo, kad jie ne vieni susiduria su sunkumais. Šis metodas taip pat gali būti ypač veiksmingas vyresniems mokiniams (11-12 metų), kurie pasakas gali laikyti vaikiškomis; pateikdami „Psytales“ su brandžiomis ir įdomiomis temomis, pedagogai gali parodyti jų aktualumą ir gilumą. Mokytojai gali naudoti „Psytales“ kaip priemonę nagrinėti platesnes temas, tokias kaip asmeninis augimas ir emocinis intelektas, užtikrindami, kad mokiniai su pasakomis užmegs asmeninį ryšį. Tačiau labai svarbu jautriai priartėti prie emociškai sudėtingų temų, palaipsniui vedant mokinius per istorijas ir kuriant saugią diskusijų aplinką.

III. Konkrečių pasakojimų parinkimas ir pristatymas



Tinkamų pasakojimų pasirinkimas

Tinkamos istorijos parinkimas atitinkamai amžiaus grupei yra labai svarbus siekiant užtikrinti jos poveikį ir suprantamumą. Jaunesniems mokiniams (9-10 metų amžiaus) gali būti veiksmingos paprastesnės pasakos su aiškiu moralu ir suprantamais veikėjais. Pavyzdžiui, tokios pasakos kaip „Vilties kupinas slaptažodis“ arba „Puodelis optimizmo“ suprantamai supažindina su teigiamomis psichologinėmis sąvokomis. Kitas pavyzdys - „Slaptas Mijos talentas“, kurioje pateikiamas suprantamas iššūkis, skatinantis atkaklumą.

Vyresniems mokiniams (11-12 metų) gali tikti sudėtingesnės pasakos, kuriose pristatomos sudėtingos temos arba moralinės dviprasmybės. Pasakoje „Brangusis maistas“ nagrinėjami santykiai su maistu ir savęs vertinimu, siūloma labiau niuansuota perspektyva, atitinkanti priešmokyklinio amžiaus paauglių raidos etapą, o pasakoje „Užuojaautos ratas“ nagrinėjama užuojaautos sau tema. Svarbu, kad mokytojai kruopščiai atrinktų istorijas, atitinkančias mokinių emocinę ir pažintinę raidą, kartu užtikrindami kultūrinį jautrumą ir aktualumą.

Jautrių temų nustatymas



Nagrinėjant jautrias temas, tokias kaip sielvartas, netektis ar neteisybė, labai svarbu šias temas pristatyti palaipsniui. Mokytojai turėtų pradėti nuo paprastesnių pasakojimų ir palaipsniui pereiti prie sudėtingesnių, visada atsižvelgdami į mokinių geografinį ir kultūrinį kontekstą. Labai svarbu žinoti kiekvieno vaiko aplinką, nes tai gali padėti mokytojams į sudėtingas situacijas žvelgti su didesniu išmanymu. Ypač sudėtingais atvejais mokytojams rekomenduojama kreiptis pagalbos į mokyklos psichologus arba socialinius darbuotojus. Toks atidus bendras požiūris užtikrina, kad sudėtingos temos būtų sprendžiamos su reikiamu dėmesingumu ir pagarba, sukuriant palankią mokymosi aplinką, kurioje mokiniai jaučiasi saugūs tyrinėti ir reikšti savo emocijas.

2. Pokalbiai svarbiomis temomis iš pasakų

- Moderavimo metodai: vadovauti diskusijoms, kuriose pasakų temos susiejamos su pačių mokinių patirtimi. Pavyzdžiui, užduokite atvirus klausimus, pavyzdžiui: „Kaip jaustumėtės, jei atsidurtumėte veikėjo situacijoje?“ arba „Kokius kitus pasirinkimus galėjo padaryti veikėjas?“.

- Asmeninių sąsajų skatinimas: pakvieskite mokinius ieškoti paralelių tarp pasakų ir savo gyvenimo. Šis metodas skatina gilesnę emocinę reakciją ir padeda mokiniams praktiškai išreikšti savo jausmus ir mintis, stiprina jų emocinį raštingumą.

III. Metodų pritaikymas atsižvelgiant į amžių

Strategijos ir pritaikymas skirtingoms amžiaus grupėms

Jaunesniems mokiniams (9 metų):

- Akcentuokite darbą grupėse ir bendrą pasakų tyrinėjimą. Naudokite grupinio skaitymo užsiėmimus, kad ugdytumėte komandinį darbą ir leistumėte mokiniams kolektyviai dalytis mintimis, skatindami bendrumo jausmą ir atvirą bendravimą.

Vyresniems mokiniams (12 metų):

- Skatinkite savarankišką skaitymą ir nuodugnesnę analizę. Pritaikykite pamokas taip, kad į jas būtų įtraukta kritinio mąstymo veikla, pavyzdžiui, veikėjų žemėlapių sudarymas, alternatyvių pabaigų nagrinėjimas arba pasakų veikėjų moralinių sprendimų aptarimas.

Pritaikykite diskusijas ir veiklas, kad jos atitiktų kiekvienos amžiaus grupės raidos poreikius. Jaunesniems mokiniams naudokite vaizdines priemones, interaktyvius pasakojimus arba dramatizavimą, kad pamoka būtų įtraukianti. Vyresniems mokiniams įveskite apmąstymų žurnalus arba grupines diskusijas, kad pagilintumėte jų analizę.

Lankstumas pamokų planuose: išlikite lankstūs, koreguodami pamokų planus pagal mokinių reakcijas ir interesus. Būkite pasirengę keisti dėmesio centrą, jei mokiniai susidomės tam tikrais pasakos aspektais arba jei jiems reikės papildomos pagalbos, kad suprastų tam tikras temas.

Laikydami šią nuoseklią rekomendacijų, pedagogai gali kurti įdomias ir prasmingas pamokas, kuriose ne tik ugdomi raštingumo įgūdžiai, bet ir skatinamas emocinis augimas bei kritinis mąstymas, taip teigiamai prisidedant prie bendros mokinių gerovės.



Pagrindiniai terminai ir sąvokos

Istorijų pasakojimo veikla

Organizuoti užsiėmimai, skirti pasakoms skaityti ir aptarti, dažnai rengiami mokyklose, bibliotekose ir kitose bendruomenės įstaigose. Pasakų valandėlės įtraukia vaikus į pasakojimą, skatina kūrybiškumą, raštingumą ir kritinį mąstymą. Šie užsiėmimai ne tik skatina meilę skaitymui, bet ir suteikia erdvę, kurioje vaikai gali užmegzti ryšį su istorijomis malonių ir suprantamų būdu. Pasakų valandėlės skatina tyrinėti tradicinių ir šiuolaikinių pasakų temas, todėl tai yra įtraukianti patirtis, ugdanti vaizduotę ir saviraišką.



Praktinio įgyvendinimo strategijos

Pasakojimų formato naudojimo būdai

Įvairių pasakojimo formų, pavyzdžiui, dialogo, monologo, aprašymo ir pasakojimo struktūros, naudojimas klasėje gali būti veiksmingas būdas pagerinti įvairių dalykų mokymąsi. Panagrinėkime, kaip galime integruoti šiuos formatus į savo mokymą:

Dialogus klasėje galima naudoti šiais būdais:

- Mokiniai vaidina istorijos epizodus, daugiausia dėmesio skirdami veikėjų dialogams. Taip skatinamas aktyvus klausymasis, kalbėjimas ir veikėjų tarpusavio santykių supratimas.
- Dialogų rašymas: mokiniai rašo veikėjų dialogus, pratęsdami pasaką arba įsivaizduodami pokalbius, kurie galėjo vykti už kadro. Tai padeda suprasti veikėjų motyvą ir balsą.
- Dialogų analizė: mokiniai išskaido istorijos dialogus ir aptaria, kaip jie atskleidžia veikėjų savybes, požiūrį, motyvus ir pan. Tai gali padėti geriau suprasti ir suvokti save.

Monologus klasėje galima naudoti šiais būdais:

- Mokiniai rašo arba vaidina monologą iš personažo perspektyvos, tyrinėdami jo mintis, emocijas ar motyvą. Taip gilinamasi į personažų elgesio analizę, empatiją ir saviugdą.
- Asmeninės mintys: mokiniai išsako, ką veikėjas gali galvoti tam tikru istorijos momentu, net jei tai nėra aiškiai išreikšta pasakojime. Tai padeda skaityti tarp eilučių ir suprasti kontekstą.
- Kūrybinis rašymas: mokiniai rašo savo istorijas, kuriose yra monologų, padedančių tyrinėti balsą ir perspektyvą.

Aprašymai gali būti naudojami klasėje šiais būdais:

- Mokiniai sutelkia dėmesį į aprašomąsias pasakos ištraukas ir piešia arba įsivaizduoja aplinką. Tai gali sustiprinti jų gebėjimą įsivaizduoti scenas ir suprasti aplinkos svarbą pasakojime.



- Apibūdinamasis rašymas: mokiniai mokosi rašyti išsamius istorijos veikėjų, aplinkos ar daiktų aprašymus. Tai gali padėti plėsti jų žodyną ir kalbą.
- Vizualizavimo veikla: Kol mokytojas garsiai skaito ištrauką, mokiniai užmerkia akis ir įsivaizduoja sceną. Taip mokytojai gali suvokti pasakojamosios kalbos galią.

Pasakojimo struktūros klasėje gali būti naudojamos šiais būdais:

- Siužeto žemėlapis sudarymas: mokiniai nusako pasakos siužeto struktūrą (ekspozicija, bręstantis veiksmas, kulminacija, slūgstantis veiksmas, sprendimas). Tai padeda suprasti pasakojimo eigą ir istorijos elementus.
- Pasakojimo eiliškumo nustatymas: mokiniai sudėlioja sumaišytus pasakojimo įvykius tinkama tvarka. Tai sustiprina jų supratimą apie pasakojimo struktūrą.
- Kūrybinio rašymo projektai: mokiniai rašo savo istorijas, laikydamiesi panašios pasakojimo struktūros, daugiausia dėmesio skirdami aiškios pradžios, vidurio ir pabaigos kūrimui.

Taip pat galime sujungti formatus, kad pamoka būtų išbaigta. Ar sugalvojote, kaip sujungti minėtus formatus?

- Istorijos rašymas ir vaidinimas: Mokiniai, dirbdami grupėse, kuria trumpą istoriją arba pjesę. Viena grupė gali sutelkti dėmesį į aprašomųjų ištraukų rašymą, kita - į dialogus, o trečia - į pasakojimo struktūros kūrimą. Tada jie gali suvaidinti savo istoriją klasei, sujungdami visus elementus.
- Lyginamoji analizė: Mokiniai nagrinėja originalią pasakos formą, o tada tiria, kaip tą pačią istoriją būtų galima papasakoti kitaip, pasitelkiant daugiausia dialogus arba monologą. Tada jie gali aptarti, kaip šie pokyčiai paveikia istorijos poveikį ir prasmę.
- Tarpdalykiniai projektai: Pasakos gali būti naudojamos dalykų integracijai. Pavyzdžiui, pasakojimą apie istorinį įvykį galima analizuoti pagal pasakojimo struktūrą kalbų pamokose, o paskui jį panaudoti socialinių mokslų pamokose aiškinantis to įvykio reikšmę.



Pasakojimų pritaikymas įvairioms pamokų aplinkoms

Jei pasakojimą reikia pritaikyti skirtingose mokymosi aplinkose, reikia lankstumo ir kūrybiškumo, kad būtų patenkinti įvairių besimokančiųjų poreikiai. Toliau rasite keletą idėjų, kaip pritaikyti pasakojimus įvairioms aplinkoms, amžiaus grupėms ir mokymosi kontekstams:

1. Pritaikymas skirtingoms amžiaus grupėms: Su jaunesniais mokiniais reikėtų naudoti paprastą pasikartojančią kalbą ir aiškius, nesudėtingus siužetus, o sudėtingas temas ir veikėjus bei grupinius projektus palikti vyresniems mokiniams.
2. Taikymas skirtingiems mokymosi stiliams: Turėtų būti taikomi skirtingi metodai, kad atitiktų vaizdinių (ilustracijos, minčių žemėlapiai), girdimųjų (žodinis pasakojimas, diskusijomis pagrįsta veikla), kinestetinių (pasiskirstymas vaidmenimis, praktiniai projektai) ir skaitančiųjų / rašančiųjų (istorijos sekos sudarymas) mokinių poreikius.
3. Prisitaikymas prie skirtingų klasių aplinkų: mokytojo taikomi metodai turėtų skirtis tradicinėse klasėse (pvz., literatūros rateliai), mokant internetu (pvz., skaitmeninės pasakojimo priemonės) ar netradicinėse aplinkose (pvz., lauke).
4. Prisitaikymas prie skirtingų dalykinių sričių: Priklausomai nuo sričių, kurioms skiriame daug dėmesio, turėtume pasirinkti pasakojimus arba juos pritaikyti taip, kad jie atitiktų konkrečios dalykinės srities turinį. Pavyzdžiui, jei daugiausia dėmesio skiriame matematikai, geriau tinka pasakos apie uždavinių sprendimą, o socialinių mokslų atveju - pasakos apie kultūrą ar istoriją.
5. Prisitaikymas prie skirtingų kalbos mokėjimo lygių: Supaprastinti tekstai geriau tinka pradedantiesiems kalbų mokiniams, o pasakos, kuriose pristatomos sudėtingos idėjos ir pateikiami kultūriniai palyginimai, geriau tinka pažengusiems kalbų mokiniams.



Patarimai pedagogams ir tėvams, kaip paskatinti įsitraukimą

Istorijų pasakojimas klasėje ar namuose - tai veiksmingas būdas sudominti vaikus ir pagerinti jų mokymosi patirtį. Pedagogams ir tėvams pravartu atsižvelgti į toliau pateiktus patarimus, kaip skatinti įsitraukimą pasitelkiant pasakojimą. Jie turėtų:

- Pasirinkti tinkamą istoriją, atsižvelgdami į mokinių amžių, kultūrinį aktualumą ir interesus.
- Pasakojimą paversti interaktyviu, užduodant klausimus, naudojant atributus ir vaizdinę medžiagą bei skatinant dalyvauti.
- Naudoti išraiškingus pasakojimo būdus, atkreipti dėmesį į jų balsą, kūno kalbą ir gestus.
- Sukurti jaukią pasakojimo aplinką - atmosferai sustiprinti naudokite muziką ir kitus garsus.
- Integruoti pasakojimus į mokymo programą, naudodami istorijomis paremtus projektus ir tarpdalykinį pasakojimą.



NUORODOS

The classic Fairy tales. (1974) Iona Opie, Peter Opie - Oxford University Press.
<https://global.oup.com/academic/product/the-classic-fairy-tales-9780195202199?cc=fr&lang=en&#>

The Irresistible Fairy Tale: the cultural and social history of a genre. (2012).
www.jstor.org. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt7sknm>

Dyson, A. H. (2013). The case of the missing childhoods. *Written Communication*, 30(4), 399–427. <https://doi.org/10.1177/0741088313496383>

Strickland, D. S., Morrow, L. M., Neuman, S. B., Roskos, K., Schickedanz, J. A., & Vukelich, C. (2004). The role of literacy in early childhood education. *The Reading Teacher*, 58(1), 86–100. <https://doi.org/10.1598/rt.58.1.9>



4 SKYRIUS

Naudojimosi pasakojimais privalumai

Poveikis mokinių gerovei ir akademinei sėkmei

Tyrimai pasakojimų naudojimo pagrindimui

Pastarąjį dešimtmetį pozityviosios psichologijos integravimas į ugdymą suklestėjo. Sukurtos įvairios sistemos, padedančios mokykloms įtraukti pozityviosios psichologijos mokslinius tyrimus ir praktiką į ugdymo metodus. Daugelis šių sistemų yra gerovės modelių, tokių kaip PERMA, adaptacijos, pritaikytos mokyklų gerovės sistemoms ir orientuotos į gerovės mokslo mokymą ir pozityviosios psichologijos intervencijų įgyvendinimą (Burke, 2021).

Be to, sukurtos specialios gerovės programos, skirtos mokyti vaikus apie gerovę, įskaitant Penn Resiliency (depresijos prevencijos programa), SPARKS ir Making Hope Happen (savipagalbos įžvalgos siekiantiems geresnės ateities) (Lopez, 2013; Pluess ir kt., 2017; Reivich ir Gillham, 2010). Kai kuriose iš šių programų pasisakoma už visos mokyklos požiūrį į gerovę (Quinlan & Hone, 2020). Nors šie metodai buvo naudingi, jie dažnai veikė kaip papildomi komponentai, padidindami papildomą darbo krūvį ir mokiniams, ir mokytojams (Waters, 2021). Priešingai, mažiau dėmesio buvo skiriama labiau integruotiems mokyklos bendruomenės gerovės stiprinimo metodams, kuriems nereikia skirti papildomo laiko mokymo programose ar didelio mokytojų pasirengimo, pavyzdžiui, gerovės pedagogikai.

Pedagogika reiškia požiūrį į mokymą, įskaitant taikomus mokymo metodus ir praktiką. Pedagogika gali turėti įtakos savigarbai, pasitikėjimui ir pagarbiam elgesiui (Noble ir McGrath, 2010). Todėl, nors kai kurios pedagogikos priemonės gali veiksmingai skatinti gerovės rezultatus, kitos gali turėti mažai įtakos arba net neigiamai paveikti mokinių ir mokytojų gerovę. Nustatyta, kad įvairūs pedagoginiai metodai yra naudingi gerovei. Šie teigiami pedagoginiai metodai apima naratyvinę pedagogiką, kurioje naudojamas pasakojimas siekiant palengvinti prasmingą mokymąsi (Pulimeno ir kt., 2020); socialinę pedagogiką, kurioje akcentuojamos stiprybė grindžiamos neformaliojo mokymosi strategijos (Petrie, 2020); į asmenį orientuotą pedagogiką (Fielding, 2007); pedagoginę gerovę (Soini, Pyhalto ir Pietarinen, 2010).



„Psytales“ projektu propaguojame naratyvinę pedagogiką kaip priemonę mokinių gerovei stiprinti. Tokiu būdu jie ne tik gauna moksliniais tyrimais pagrįstą pasakojimų turinį, padedantį jiems suprasti, kaip pagerinti tam tikrus savo gerovės komponentus, ir mūsų naudojamą pasakojimo metodiką kuria siekiama toliau palaikyti bendrą jų gerovę, taip sustiprinant poveikį.

Pasakojimais paremtas mokymasis, pavyzdžiui, toks, koks yra įtrauktas į „PsyTales“, vaidina svarbų vaidmenį ugdant tapatybę ir gerinant empatijos bei bendravimo įgūdžius. Tai ypač akivaizdu, kai jaunuoliai ir klausosi pasakų, ir jas pasakoja (Hibbin, 2016). Duomenys rodo, kad pasakojimas yra veiksmingas metodas, skatinantis įvairias sveikos elgsenos rūšis, pavyzdžiui, gerą mitybą (Pulimeno et al., 2018). Tačiau jį geriau naudoti kaip rizikingo elgesio prevenciją, o ne jo mažinimą (Shen & Han, 2014), todėl jis gali būti ypač naudingas dirbant su jaunimu. Pasakų poveikį galima dar labiau sustiprinti mokytojams praturtinus pasakojimus istorijomis iš savo gyvenimo, kuriose akcentuojamas mokymasis. Įrodyta, kad mokytojų dalijimasis asmeninėmis istorijomis sustiprina jų santykius su mokiniais ir galiausiai pagerina jų pačių savijautą (Mead, 2022). Taigi „PsyTales“ gali daryti teigiamą įtaką ir jauniems žmonėms, ir jų mokytojams.

Siekiant maksimaliai padidinti „PsyTales“ poveikį gerovei, labai svarbu po pasakojimo istorijas papildyti įvairia papildoma veikla (Pulimeno ir kt., 2020). Ši veikla gali apimti tėvų įsitraukimą į pasakojimą, mokinių kūrimą savo pačių istorijų, įkvėptų perskaitytų „PsyTales“, vaidmenų žaidimus, dalyvavimą papildomuose žaidimuose, susijusiuose su perskaityta istorija, arba kitas užduotis po skaitymo, kuriomis tikrinamas mokinių supratimas arba padedama pritaikyti tai, ką jie sužinojo, savo gyvenime. Tokie metodai padeda mokiniams įsisavinti naujai įgytas žinias, padaryti jas jiems aktualias ir išsiugdyti veiksmingesnius įveikos įgūdžius bet kokiose panašiose situacijose, kuriose jie atsidurs ateityje (Velez ir Prieto, 2018). Pavyzdžiui, patyrę patyčias, jie gali prisiminti istoriją apie „viltį“, kuri paskatino juos įsivaizduoti teigiamą rezultatą ir, dar svarbiau, pabrėžė, kad reikia susikurti savo idealaus scenarijaus kelią. Tai gali būti pokalbis su tėvais ar mokytoju apie patyčias, mokymasis pasakyti „stop“ arba ieškojimas būdo, kaip permąstyti patyčių situaciją, kad asmuo nekaltintų savęs dėl susidariusios situacijos.

Privalumai ugdytojams ir mokykloms

Mokytojų ir mokinių santykių gerinimas ir teigiamos klasės aplinkos kūrimas

Pasakojimas yra pagrindinis mūsų bendravimo su kitais būdas. Pasakojame istoriją apie tai, kas mums nutiko per dieną; pasakojame istoriją, norėdami pranešti apie savo meilę ir nusivylimą. Istoriją pasakojame norėdami užmegzti ryšį su kitais, pralinksminėti juos arba padėti kitiems augti. Vaikai ir suaugusieji mėgsta klausytis istorijų, o kai istorija papasakota gerai, ji lieka su mumis ilgiau nei faktai ir skaičiai, ypač kai ji susijusi su gerove. Pasakojimas ypač paveikus, kai po jo atliekama veikla, į kurią vaikai gali įsitraukti.

Veikla, kurią galima vykdyti su mokiniais po to, kai jie įsitraukia į pasakojimą, gali būti tokia (Agosto, 2016):

1. Tolesni klausimai, pavyzdžiui, jaunuolių klausinėjimas, kas nutiko pasakojime ir su juo susijusios detalės.
2. Asmeninio ryšio kūrimas, pavyzdžiui, mokinių mėgstamiausių veikėjų tyrinėjimas arba panašių situacijų, nutikusių jaunų žmonių gyvenime, aptarimas.
3. Inscenizacija, pavyzdžiui, suskirstykite klasę į mažesnes grupes ir paprašykite kiekvienos grupės sukurti spektaklį, kuriame būtų atkurta vaikų perskaityta istorija.
4. Atpasakojimas, pvz., paprašykite vaikų papasakoti istoriją savais žodžiais.
5. Skatinkite mokinius daugiau skaityti, pavyzdžiui, atraskite knygas su panašiomis istorijomis.
6. Ryšys su kitomis istorijomis, pvz. paskatinkite mokinius perskaityti kitas panašias į šią istorijas.
7. Reakcijų piešiniai, pvz. paprašykite mokinių nupiešti perskaitytą istoriją.
8. Atsakomasis rašymas, pvz. paprašykite mokinių parašyti savo istorijas, įkvėptus perskaitytų istorijų.

Mokinių ir mokytojų santykiai yra labai svarbūs gerai savijautai. Veiklų, galinčių palaikyti tokius santykius, diegimas mokykloje yra labai svarbus siekiant pagerinti savijautą mokykloje. Istorijų pasakojimas gali tapti mokytojų ir mokinių bendros gerovės šaltiniu. Mokytojų žodžiais tariant, istorijų skaitymas ir aptarimas kartu su mokiniais labai pagerino jų savijautą (Mello, 2001). Dauguma jų pažymėjo, kad skaitydami istorijas patyrė džiaugsmo, linksmumo ir entuziazmo. Jos taip pat padėjo mokytojams naujai pažvelgti į savo, kaip mokytojų, vaidmenį. Kai kurie mokytojai minėjo, kad pasakojimai leido jiems atrasti savo balsą ir pamatyti save kaip savitą žmogų, galintį suteikti išskirtinį indėlį klasėje. Todėl, rinkdamiesi istorijas, jie galėjo užmegzti ryšį su savo šaknimis, vertybėmis ir paveldu. Dar svarbiau, kad istorijų skaitymas padėjo jiems tapti kūrybiškesniems ir paskatino rašyti istorijas mokiniams. Apskritai istorijų pasakojimas klasėje turi teigiamą poveikį mokytojų savijautai.



Pasakojimas daro įtaką ne tik mokytojams, bet ir yra labai naudingas mokiniams, nes gali juos išmokyti, kaip reikia bendrauti su kitais, kaip elgtis sudėtingose situacijose arba kaip tapti geriausia savo paties versija (Eades, 2006). Pasakojimai gali ne tik padėti jaunuoliams tobulėti, bet ir išmokyti juos geriausių būdų mokytis, įgyti įgūdžių ir pripažinti ar pagerinti savo gerovę. Mokymas per istoriją yra saugus, nes yra netiesioginis. Vaikai nesakoma, ką jis turi daryti, bet jis pats pasirenka, ką nori įsidėmėti. Todėl pasakojimas skatina teigiamas vaikų emocijas, įtraukia juos ir suteikia savarankiškumo priimti išmintingus sprendimus. Tai palengvina aplinkos pažinimą, kai jie sužino, kad gali paveikti savo aplinką imdamiesi veiksmų. Kiekviena iš šių svarbių gyvenimo pamokų yra susijusi su psichologine gerove, kurią galima patirti pasitelkus pasakojimą.

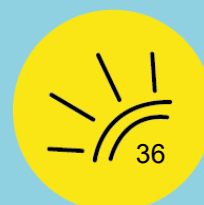
Tyrimai rodo, kad pasakojimas labai naudingas kuriant pagarbius santykius įvairiose mokyklose (Baskerville, 2011). Pasakodami istorijas mokiniai tampa empatiškesni, užjaučiantys ir tolerantiškesni kitiems, kurie neturi tokio paties kultūrinio paveldo kaip jie. Pavyzdžiui, mokytojas gali panaudoti istoriją iš kitos kultūros kaip atspirties tašką diskusijai apie empatiją ir supratimą. Istorija leidžia pasakotojams pasidalyti sudėtingomis problemomis, kovomis ir viltimis tų, su kurių gyvenimu vaikai paprastai nesusiduria. Užuot įžvelgę skirtumus, pasakojimai padeda jiems įžvelgti panašumus su kitomis kultūromis, kuriose jų amžiaus vaikai turi daug bendro. Pasakojimai taip pat gali padėti jauniems žmonėms atrasti sudėtingos informacijos apie kitų vaikų gyvenimą, su kuria jie paprastai nesusidurtų. Todėl pasakojimas yra naudingas šaltinis, padedantis nutiesti tiltus tarp žmonių. Atsižvelgiant į Europos mokyklų kultūrinę įvairovę, pasakojimas galėtų būti naudinga pagalbinė priemonė.

Apibendrinant galima teigti, kad istorijų pasakojimas yra veiksmingas metodas, susijęs su daugeliu teigiamų rezultatų, susijusių su sveikata ir gerove. Sujungus su turiniu, orientuotu į sveikatą ir gerovę, pasakojimą galima taikyti kaip biblioterapinį metodą mokyklose, teikiantį reikšmingą paramą vaikams ir suaugusiesiems, įskaitant mokytojus ir tėvus. Projektas „PsyTales“ yra puikus tokio požiūrio pavyzdys, nes siūlo naujovišką šaltinį, kuris gali labai pagerinti vaikų sveikatą ir gerovę, įtraukdamas juos į pasakojimus, skatinančius emocinį ir psichologinį augimą. Pasitelkus šią iniciatyvą pasakojimas gali skatinti vaikų ir jų globėjų atsparumą, supratimą ir bendrumo jausmą, galiausiai prisidėti prie sveikesnės ir palankesnės aplinkos kūrimo.



Pagrindiniai terminai ir sąvokos

- Teigiami santykiai
- Gerovė
- Ryšys
- Socialinė gerovė
- Mokyklos klimatas



NUORODOS

Burke, J. (2021). The ultimate guide to implementing wellbeing programmes for school. London: Routledge.

Hibbin, R. (2016). The psychosocial benefits of oral storytelling in school: developing identity and empathy through narrative. *Pastoral Care in Education*, 34(4), 218–231.
<https://doi.org/10.1080/02643944.2016.1225315>

Lopez, S. J. (2013). Making hope happen in the classroom. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 19-22.
doi:10.1177/003172171309500205

Mead, N. (2022). Telling tales: sharing humorous education stories to enhance teacher wellbeing and learning. *Reflective Practice*, 24(2), 224–237.
<https://doi.org/10.1080/14623943.2022.2158797>

Noble, T., & McGrath, H. (2010). The third pillar of the student wellbeing pedagogy: Positive educational practices. In T.Noble & H. McGrath (Eds). *Teacher education and values pedagogy : a student wellbeing approach*, (pp. 54-74). David Barlow Publishing.

Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017). Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design. *PLoS ONE*, 12(5), 1-18.
doi:10.1371/journal.pone.0177191

Pulimeno M, Piscitelli P, De Marco E, Colazzo S. (2018). Narrative-based strategies to promote healthy eating behaviours in childhood: a systematic review. *MeTis - Mondì educativi. Temi indagini suggestion*, 8(1)184–220. doi: 10.30557/MT000015.

Pulimeno, M., Piscitelli, P., & Colazzo, S. (2020). Children's literature to promote students' global development and wellbeing. *Health Promotion Perspectives*, 10(1), 13-23.
<https://doi.org/10.15171/hpp.2020.05>

Quinlan, D., & Hone, L. (2020). *The Educators' Guide to Whole-school Wellbeing: A Practical Guide to Getting Started, Best-practice Process and Effective Implementation*. Routledge.

Reivich, K., & Gillham, J. (2010). Building Resilience in Youth: The Penn Resiliency Program. *Communique*, 38(6), 1-17.

Shen, F., & Han, J. A. (2014). Effectiveness of entertainment education in communicating health information: a systematic review. *Asian Journal of Communication*, 24(6), 605–616.
<https://doi.org/10.1080/01292986.2014.927895>

Vélez, B. I., Prieto L.J. (2018). Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enferm Glob*, 17(50),585–616.

Waters, L. (2021). Positive Education Pedagogy: Shifting Teacher Mindsets, Practice, and Language to Make Wellbeing Visible in Classrooms. In K. M.L. & W. M.L. (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Mcmillan.

Agosto, D. E. (2016). Why Storytelling Matters Unveiling the Literacy Benefits of Storytelling. *Children & Libraries: The Journal of the Association for Library Service to Children*, 14(2), 21–26. <https://doi-org.elib.tcd.ie/10.5860/cal.14n2.21>



5 SKYRIUS

Pasakojimai ir leidybos pasaulis

„PsyTales“ leidybos parinktys

Spausdinimo formatai ir skaitmeninė prieiga

I. Įvadas į leidybos aplinką

Šiuo metu leidybos pramonė išgyvena sparčių pokyčių laikotarpį, kurį lemia technologinė pažanga ir besikeičiantys skaitytojų pageidavimai. Tradiciškai dominuojant didelėms leidykloms, ši pramonė tapo labiau suskaidyta, vis labiau populiarėja nepriklausomos ir savilaidos leidybos galimybės, leidžiančios mažesnėms leidykloms ir nepriklausomiems autoriams pasiekti platesnę auditoriją. Šis pokytis padidino prieinamumą ir pasiekiamumą įvairaus amžiaus ir pomėgių skaitytojams. Tai taip pat paveikė vaikų knygų pasaulį, kuriame nauji formatai ir platinimo metodai leido kurti įvairesnius, įtraukesnius ir interaktyvesnius pasakojimus, pritaikytus sudominti jaunuosius skaitytojus ir patenkinti šiuolaikinius ugdymo poreikius.

Spausdinta produkcija išlieka svarbus ir vertinamas formatas, ypač pasakų, skirtų jaunesnei auditorijai arba tiems, kurie turi malonumą laikyti knygą rankose. Fizinės knygos išlieka populiarios dėl galimybės jas liesti, o tai leidžia kūrybiškai kurti dizainą (pvz., iššokančios knygos, tekstūriniai elementai). Pedagogams fizinės formos pasakos tebėra labai svarbi priemonė, padedanti sudominti mokinius, ypač klasėse, kur spausdinta medžiaga gali pagerinti mokymosi patirtį interaktyviais elementais. Tačiau pastaraisiais metais pastebimas skaitmeninių formatų, garsinių knygų ir noro suteikti skaitytojams daugialypės juslinės patirties augimas. Šią temą nagrinėsime šio skyriaus III dalyje.

II. Leidybos demokratizavimas

Leidybos demokratizavimą daugiausia lėmė technologijos, palengvinusios mažoms leidykloms ir nepriklausomiems kūrėjams gaminti knygas mažesnėmis sąnaudomis ir efektyviau.



1. Technologinė pažanga

- Skaitmeninė spauda ir užsakomoji spauda: šios naujovės sukėlė revoliuciją leidybos procese, nes leidiniai gali būti spausdinami mažais tiražais. Spausdinimo pagal užsakymą technologija leidžia spausdinti knygas tik tada, kai jos užsakomos, todėl sumažėja atsargų sąnaudos ir iki minimumo sumažinamos atliekos. Tai taip pat reiškia, kad galima gaminti mažesnes tikslines knygų partijas, skirtas konkrečiai aplinkai arba nišinėms rinkoms.

- Nebrangūs įrišimo būdai: sukūrus ekonomiškesnius įrišimo būdus, profesionaliai atrodančias knygas galima pagaminti už nedidelę dalį tradicinės kainos. Tai naudinga mažesniems leidėjams, kurie nori kurti aukštos kokybės fizines knygas be didelių tiražų finansinės naštos.

2. Spausdinimo priemonių prieinamumas

- Namų ir mokyklinių spausdintuvų atsiradimas suteikė galimybę pavieniams asmenims ir mažoms organizacijoms savarankiškai gaminti knygas pagal savo konkrečius poreikius. Dabar skaitmenines bylas galima lengvai pasiekti, redaguoti ir atspausdinti, todėl galima nedidelės apimties mokomąją medžiagą ar interaktyvias pasakų knygas, atitinkančias konkrečius švietimo tikslus. Galimybė įsigyti kopijavimo aparatus ir patogią projektavimo programinę įrangą dar labiau supaprastino procesą, todėl mokyklos ir mažesnės leidyklos gali greitai ir nebrangiai kurti specialiai pritaikytas istorijas.

III. Skaitmeninių ir garso formatų populiarėjimas

Skaitmeninių ir garsinių formatų augimas išplėtė pasakų prieinamumo būdus, padarė jas prieinamas platesnei auditorijai ir patenkino skirtingus pageidavimus bei poreikius.

Skaitmeninių formatų, garsinių knygų ir daugialypės sensorinės patirties plitimas

1. Skaitmeninės knygos (e. knygos)

- Savybės: elektroninės knygos sukurtos taip, kad būtų lengvai prieinamos įvairiuose įrenginiuose, įskaitant planšetinius kompiuterius, e. skaitykles ir išmaniuosius telefonus. Jos taip pat yra ekologiškos, nes nebereikia fizinės medžiagos. Skaitmeninis formatas leidžia naudoti tokias funkcijas kaip reguliuojami šriftai, hipersaitai ir interaktyvūs elementai, pavyzdžiui, animacija ar garso efektai, taip pagerinant skaitymo patirtį ir padarant jas patrauklias skaitytojams, įpratusiems prie technologijų, ypač vaikams ir paaugliams.

- Galimas panaudojimas projekte „Psytales“: parengus pasakas elektroninės knygos formatu, „Psytales“ gali pasiekti pasaulinę auditoriją, ypač patrauklią tiems, kurie dėl patogumo teikia pirmenybę skaitmeninei prieigai. Elektroninės knygos suteikia galimybę naudoti tokias prieinamumo funkcijas kaip teksto keitimas į kalbą ir vertimas į kitas kalbas, taip remiant įtrauktį įvairiuose kultūriniuose kontekstuose.

2. Audioknygos

- Savybės: audioknygos tampa vis populiareesnės, ypač tarp jaunesnės auditorijos, kuriai patinka klausytis keliaujant. Dėl šio formato nereikia tradicinės skaitymo aplinkos, todėl jis tampa prieinamesnis mokiniams, kuriems gali kilti sunkumų taikant įprastus skaitymo metodus.

- Galimas panaudojimas „Psytales“ projekte: audioknygos gerokai padidina prieinamumą asmenims, turintiems regos sutrikimų. Be to, mokiniams, turintiems DYS (disleksijos) arba ADHD (aktyvumo ir dėmesio) sutrikimų, audioknygos yra dinamiška, įtraukianti tradicinių skaitymo metodų alternatyva, padedanti išlaikyti dėmesį ir susidomėjimą. Be to, garso efektų, muzikos ir veikėjų balsų integravimas į audioknygas pagerina pasakojimo patirtį, todėl pasakos tampa labiau įtraukiančios ir emociškai patrauklios.

IV. „Psytales“ leidybos pasirinkimai

Projekte „Psytales“ strategiškai pasirinkti įvairūs formatai, kad būtų užtikrinta įvairiapusė patirtis, prieinamumas ir maksimalus pasiekiamumas:

1. Pasirinktos „Psytales“ formato galimybės

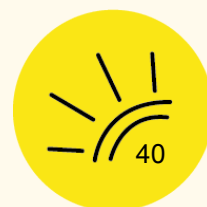
- Spausdinimo formatas: Skaitytojams, kurie vertina apčiuopiamą sąveiką su tekstu, Psytales siūlo fizines kopijas. Fizinėse knygose taip pat galima naudoti kūrybinius elementus, pavyzdžiui, iššokančius langus ar judančias dalis, todėl jaunesnioji auditorija patiria daugiau įspūdžių.

- Skaitmeninis formatas: elektroninės knygos užtikrina lengvą prieigą ir platinimą, atitinka šiuolaikinius skaitymo įpročius. Skaitmeninėse versijose taip pat galima integruoti interaktyvius elementus, taip didinant įsitraukimą ir gerinant mokymosi rezultatus.

- Garso formatas: „Psytales“ siūlo garso knygas, nes pripažįsta, kad svarbu atsižvelgti į besimokančiųjų klausą. Tokia daugialypė sensorinė patirtis skatina įtrauktį ir daro pasakas prieinamas platesnei auditorijai, įskaitant turinčius specifinių mokymosi poreikių.

2. Šių pasirinkimų priežastys

- Šie leidybos pasirinkimai atspindi įsipareigojimą didinti prieinamumą ir įtrauktį, užtikrinant, kad „Psytales“ pasakos būtų prieinamos formatais, atitinkančiais įvairius pageidavimus ir poreikius. Pateikdamos spausdintines, skaitmenines ir garsines versijas, „Psytales“ atitinka įvairių skaitytojų grupių poreikius - nuo tų, kurie teikia pirmenybę tradicinėms knygoms, iki tų, kurie veiksmingiau įsitraukia naudodami skaitmenines ar garsines priemones.



- Pasirinkdamas kelis formatus, projektas „Psytales“ taip pat palaiko savo pasaulinį pasiekiamumą, nes naudoja populiarius formatus, kuriuos galima lengvai platinti įvairiose rinkose, įskaitant švietimo portalus ir interneto platformas.

3. Prieiga ir platinimas

- Internetu: projektas „Psytales“ turės specialią interneto svetainę, kurioje bus galima peržiūrėti ir atsisiųsti visus formatus (spausdintą, elektroninę ir garso knygą). Taip pat bus naudojamos švietimo portalais ir partnerių tinklais, kad pasiektų platesnę auditoriją. Reguliariai atnaujinama informacija socialinėje žiniasklaidoje ir svetainėje, taip pat naujienlaiškis padės palaikyti bendruomenės dalyvavimą ir informavimą.

- Spausdintų leidinių platinimas: fizinės kopijos bus platinamos per projekte dalyvaujančias (ir su partneriais bendradarbiaujančias) švietimo įstaigas, ypač bandomuoju etapu. Renginiai, pavyzdžiui, mugės ir seminarai, suteiks tiesioginių galimybių bendrauti su potencialiais skaitytojais, leis įgyti interaktyvios patirties, kai auditorija galės įsitraukti į turinį kontroliuojamoje aplinkoje.

Išvada

„Psytales“ strateginiai leidybos sprendimai užtikrina, kad pasakojimai būtų ne tik patrauklūs ir interaktyvūs, bet ir prieinami įvairiai auditorijai. Siūlydamos įvairius formatus ir naudodamos šiuolaikines technologijas, „Psytales“ gali pasiekti ir tradicinius, ir šiuolaikinius skaitytojus, iš kurių daugelis yra skaitmeniniai čia buviai, taip prisidėdamos prie projekto tikslo skatinti gerovę ir pozityviąją psichologiją per įtraukiantį pasakojimą.



Pagrindiniai terminai ir sąvokos

Spausdinti pagal užsakymą

Technologija, leidžianti spausdinti knygas tik tada, kai jų reikia, taip sumažinant išlaidas ir atliekas bei palengvinant tikslinę arba mažų tiražų leidybą.



NUORODOS

Gallagher, K. (2014). Print-on-Demand: new models and value creation. *Publishing Research Quarterly*, 30(2), 244–248. <https://doi.org/10.1007/s12109-014-9367-2>

International Publishers Association. (2024, February 29). International Publishing Data 2023. <https://internationalpublishers.org/international-publishing-data-2023/>

Cesário, V., Nisi, V. (2016). Children's Books: Paper VS Digital, What Do They Prefer? Conference: Interaction Design Children 2016.

https://www.researchgate.net/publication/305727045_Children's_Books_Paper_VS_Digital_What_Do_They_Prefer

Antonietti, A., Cancer, A., Fabio, R. A., & Zugno, E. (2021). Multimedia learning in ADHD students. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/355383223_Multimedia_Learning_in_ADHD_Students



6 SKYRIUS

Kaip įtraukti tėvus

Kaip įtraukti tėvus

Visi pripažįstame, kad tėvams tenka pagrindinis vaidmuo, formuojant vaikų patirtį apie juos supantį pasaulį. Šios istorijos padės jums, tėvai, skatinti vaiko socialinį ir emocinį augimą.

Tėvai pastebės, kad šios pasakos vis labiau atitinka kasdienį jų vaikų gyvenimą. Pavyzdžiui, pagrindinė tema - atsparumo ugdymas, nes šiandien vaikai nuo mažens dažnai patiria stresą ir iššūkius. Atsparumas - gebėjimas atsitiesti po nelaimių - yra esminis gyvenimo įgūdis, kurį šiomis istorijomis siekiama ugdyti. Taip pat daug dėmesio skiriama savigarbai, nes pasaulyje, kuriame vyrauja socialinė žiniasklaida ir bendraamžių tarpusavio lyginimas, daugelis jaunų žmonių susiduria su savigarbos problemomis. Pasakojimuose nagrinėjami ir draugystės aspektai, pabrėžiant empatijos, bendravimo ir supratimo svarbą kuriant ir palaikant sveikus santykius.

Kitos svarbios temos apima sveiką gyvenseną, kuri yra ir fizinė, ir psichinė sveikata. Vaikams suprantamu būdu pristatoma, kaip svarbu būti aktyviems, gerai maitintis ir praktikuoti sąmoningumą, taip užtikrinant, kad jaunieji skaitytojai anksti suprastų šias sąvokas. Be to, pasakojimuose aptariami sudėtingesni emociniai klausimai, pavyzdžiui, izoliacija ir vienatvė - problemos, kurios tapo dar svarbesnės dėl intensyvesnio skaitmeninio bendravimo ir, kai kuriais atvejais, mažesnio betarpiško bendravimo. Šios istorijos suteikia vaikams įrankių, kaip atpažinti ir išreikšti vienatvės jausmą, ir suteikia jiems įgūdžių prireikus ieškoti paramos.

Problemų sprendimas yra dar viena svarbi tema, kuri persipina per visas istorijas. Gebėjimas konstruktyviai ir kritiškai vertinti problemas yra neįkainojamas, ypač kai vaikai susiduria su kliūtimis mokykloje, draugystėje ir namų gyvenime. Pateikdamos scenarijus, kuriuose veikėjai susiduria su sunkumais ir juos įveikia, pasakos moko vaikus analizuoti situacijas, kritiškai mąstyti ir rasti apgalvotus sprendimus. Šie įgūdžiai, kartu su emociniu intelektu, padeda jauniems žmonėms geriau susidoroti tiek su kasdieniais iššūkiais, tiek su svarbesniais gyvenimo įvykiais.

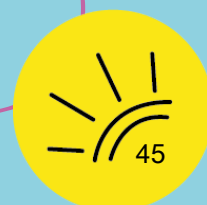


Šios istorijos išsiskiria tuo, kad yra universalios. Jos skirtos visiems vaikams, nepriklausomai nuo jų kilmės, ir atitinka bendrus šiandienos jaunų žmonių išgyvenimus. Šios pasakos bus naudingos įvairioms šeimoms, nes jose nagrinėjamos problemos, kurios peržengia kultūrinius, socialinius, ekonominius ir geografinius skirtumus. Nesvarbu, ar tai būtų pagalba vaikams susidoroti su emocijomis, susijusiomis su šeimos persikraustymu, nerimu pradėjus lankyti naują mokyklą, ar stresu ieškant naujų draugų, šios istorijos yra kelrodis tiek vaikams, tiek šeimoms.

"PsyTales" sukūrė patyrusių švietimo ir psichologijos specialistų, aktyviai dirbančių su šiuolaikinio pasaulio vaikais, komanda. Šie specialistai į „PsyTales“ įneša realių įžvalgų, užtikrindami, kad kiekviena istorija būtų ne tik aktuali, bet ir pagrįsta šiuolaikine psichologine ir pedagogine praktika. Jie supranta, su kokiais iššūkiais šiandien susiduria vaikai, todėl kiekvieną pasaką pritaikė taip, kad ji atspindėtų šias realijas. Tikslas - sukurti saugią, glbojančią aplinką, kurioje vaikai jaustųsi patogiai nagrinėdami jautrias temas, žinodami, kad juos palaiko ir pedagogai, ir šeimos.

Mokyklos aplinka vaidina svarbų vaidmenį rengiant šias istorijas. Kai mokytojai pristato pasakas klasėje, jie veda vaikus per istorijas, supažindindami su žodynu ir sąvokomis, susijusiomis su kiekvienos istorijos emocijomis ir temomis. Diskusijos grupėse suteikia vaikams galimybę bendrauti su bendraamžiais, dalytis mintimis ir jausmais saugioje erdvėje. Tačiau „PsyTales“ kūrėjai supranta, kad ne visi vaikai jaučiasi pasitikintys savimi ar patogiai dalydamiesi asmeninėmis emocijomis grupės aplinkoje. Kai kuriems gali prireikti daugiau laiko arba intymesnės aplinkos, kad galėtų apdoroti istorijų sukeltas emocijas.

Čia labai svarbi tampa namų aplinka. Perkeldami šias istorijas į namus, tėvai ir globėjai gali tęsti pokalbį ramesnėje ir asmeniškesnėje aplinkoje. Vienas iš pagrindinių „PsyTales“ tikslų - skatinti atvirą vaikų ir suaugusiųjų dialogą, suteikiant vaikams saugią platformą išreikšti savo mintis, baimes ir emocijas. Šis namuose taikomas metodas leidžia tėvams ir vaikams pabūti vienas su kitu, taip sukuriant ryšių akimirkas, kurios yra labai svarbios emociniam vystymuisi. Tokioje aplinkoje vaikai gali jaustis laisviau kalbėdami jautriomis temomis, nes žino, kad visą dėmesį ir paramą teikia patikimas suaugusysis.



Tėvams tenka labai svarbus vaidmuo įtvirtinant iš šių istorijų išmoktas pamokas. Skaitydami pasakojimus namuose ir dalyvaudami prasminguose pokalbiuose su vaikais, tėvai padeda įtvirtinti klasėje įdiegtas vertybes ir įgūdžius. Toks požiūris skatina stiprų tėvų ir vaikų ryšį, užtikrindamas, kad abu tėvai vienodai rūpintųsi vaiko emociniu vystymusi. Be to, tėvai geriau supranta, ko jų vaikai mokosi mokykloje, todėl gali palaikyti ryšį su savo vaiko edukacine ir emocine kelione.

Be to, toks požiūris padeda tėvams išlikti dėmesingiems bet kokiems iššūkiams, su kuriais gali susidurti jų vaikai. Nesvarbu, ar tai būtų sudėtingų emocijų supratimas, ar sudėtingos socialinės situacijos įveikimas, tėvai gali naudotis istorijomis kaip pradžia gilesnėms diskusijoms. Turėdami prieigą prie tikslaus istorijos turinio, tėvai yra geriau pasirengę spręsti bet kokias galinčias kilti problemas ir gali laiku pasiūlyti patarimus ir paramą.

Namų ir mokyklos ryšys yra gyvybiškai svarbus vaiko emocinei ir akademinei sėkmei. „PsyTales“ stiprina šį ryšį, nes sukuria tiltą tarp mokymosi klasėje ir pokalbių namuose. Šis holistinis požiūris užtikrina, kad vaikai gautų nuoseklią paramą tiek iš savo pedagogų, tiek iš savo šeimų, o tai pagerina bendrą jų patirtį ir padeda jiems klestėti visose gyvenimo srityse. Kai tėvai ir mokyklos bendradarbiauja, vaikai jaučiasi labiau palaikomi, suprantami ir geriau pasirengę spręsti gyvenimo iššūkius.

Apibendrinant galima teigti, kad „PsyTales“ siūlo visapusišką požiūrį į emocinį ir socialinį vystymąsi, suteikiantį vaikams įrankius, kurių jiems reikia, kad jie galėtų užtikrintai ir atkakliai keliauti šiuolaikiniame pasaulyje. Nagrinėjant aktualiausias problemas, su kuriomis šiandien susiduria vaikai - atsparumą, savigarbą, draugystę, emocinį raštingumą ir problemų sprendimą - šios istorijos yra galingas šaltinis tiek šeimoms, tiek mokykloms. Jos sukuria saugią erdvę mokymuisi, diskusijoms ir emociniam tobulėjimui, užtikrindamos, kad vaikai būtų pasirengę ne tik šiandienos, bet ir ateities iššūkiams.



I PRIEDAS

„PsyTales“ naudojimas namuose - vadovas tėvams

Mūsų socialinės istorijos apie gerovę - tai galingi įrankiai, padedantys vaikams suprasti sudėtingas emocijas, orientuotis socialinėse situacijose ir kurti gerovės strategijas. Tai trumpi, paprasti pasakojimai, kuriuose situacijos, emocijos ar elgesys paaiškinami vaikams suprantamu būdu, naudojant jų raidos etapą atitinkančią kalbą ir vaizdinę medžiagą.

Pasakojimuose daugiausia dėmesio skiriama emocijoms, savireguliacijai ir psichikos sveikatai, pateikiami patarimai, kaip valdyti stresą, nerimą, nusivylimą ar kitus sudėtingus jausmus. Tai suteiks jums, tėvai, aiškų vadovą, kaip efektyviai naudoti socialines istorijas namuose, kad padėtumėte savo vaikui augti emociškai.



Kas yra „PsyTales“?

„PsyTales“ - tai gerovės / socialinės istorijos - trumpi, iliustruoti pasakojimai, kurie:

Pateikia socialinę ar emocinę situaciją (pvz., nervinimąsi mokykloje, nusivylimo valdymą ar empatijos supratimą).

Siūlo konkrečius, teigiamus veiksmus, kuriuos vaikas gali atlikti susidūręs su ta situacija. Stiprina emocinį atsparumą, saugiai ir struktūruotai pateikdami įveikimo strategijas.

Šias socialines istorijas galima pritaikyti prie konkrečių vaiko poreikių, todėl jūs, tėvai, galėsite geriau suprasti save ir kitus, o vaikas galės geriau kontroliuoti savo emocijas.

Kodėl jos yra svarbios?



Vaikams, ypač tiems, kurie turi specialiųjų ugdymosi poreikių arba susiduria su emocinės reguliacijos sunkumais, gali būti sunku suprasti ir apdoroti savo jausmus. Socialinės istorijos padeda šiais būdais:

- Emocijų atpažinimas: vaikai mokosi atpažinti savo emocijas ir pripažinti, kad tokie jausmai kaip stresas, liūdesys ar nusivylimas yra normalūs.



- Socialinis supratimas: pasakojimai suteikia žinių apie tai, kaip vaikų emocijos dera platesniame socialiniame kontekste (pvz., kaip nerimas mokykloje yra įprastas ir kaip jie gali jį valdyti).
- Savireguliacija: Socialinės istorijos padeda vaikams kurti emocijų įveikimo strategijas.
- Teigiamo elgesio stiprinimas: Pasakojimai dažnai baigiasi praktiniais, įgyvendinamais žingsniais, kaip sveikai valdyti emocijas.



Kaip naudoti „PsyTales“ namuose

- Pasirinkite arba sukurkite atitinkamas istorijas
- Jūsų vaiko mokytojas parinks istorijas, kurios atspindės dabartinius vaiko emocinius poreikius ar iššūkius (pvz., istoriją apie pykčio įveikimą, jei vaikas susiduria su pykčio protrūkiais). šios istorijos jau bus perskaitytos mokykloje ir jau bus įvykęs trumpas aptarimas klasėje.
- Jei įmanoma, istoriją galite suasmeninti, įrašydami vaiko vardą, mėgstamus veikėjus ar konkrečias situacijas, su kuriomis jis susiduria kasdieniame gyvenime.
-
- Sukurkite patogią aplinką
- Pasirinkite ramų laiką, kai jūsų vaikas yra atsipalaidavęs, kad galėtumėte kartu skaityti socialinę istoriją. Tai gali būti prieš miegą, ramiu dienos metu arba kai numatote sudėtingą situaciją.
- Pasirūpinkite, kad aplinka neblaškytų dėmesio, kad vaikui būtų lengviau susikaupti.
- Kartu skaitykite ir aptarkite istoriją
- Skaitydami darykite pertraukas ir pasitarkite su vaiku, kaip jis susijęs su veikėjais ir situacijomis.
- Paskatinkite juos papasakoti apie savo emocijas ar patirtį. Tai padės vaikui suprasti, kad istorija atspindi realaus gyvenimo situacijas ir kad tam tikras emocijas jausti yra normalu.
- Skaitydami kalbėkite ramiu, užtikrinančiu tonu, kad pademonstruotumėte tokį elgesį ir požiūrį, kokį siekiama įtvirtinti pasakojimu.
- Įtvirtinkite pagrindines mintis
- Pakartokite pagrindines frazes arba įveikimo strategijas, išdėstytas istorijoje. Pavyzdžiui, jei istorijoje kalbama apie nusivylimo valdymą, įtvirtinkite tokias strategijas kaip gilus kvėpavimas ar raminantys žodžiai.
- Įveikimo strategijas praktikuokite ne pasakojimo metu, kasdienėse situacijose. Jei vaikas jaučiasi neramus ar sutrikęs, atsargiai priminkite jam istoriją ir paklauskite, kaip jis galėtų panaudoti pasakojimo strategijas.

- Naudokite vaizdinę medžiagą ir užuominas
- Jei socialinėje istorijoje yra paveikslėlių, naudokite juos, kad padėtumėte vaikui įsivaizduoti aprašytas emocijas ir veiksmus.
- Taip pat galite sukurti vaizdines užuominų korteles, paremtas istorijoje aprašytais strategijomis (pvz., gilaus kvėpavimo ar besišypsančio veido paveikslėlių), kad primintumėte vaikui, ką jis gali daryti, kai jaučiasi prislėgtas.
- Kartojimas yra svarbiausia
- Tą pačią socialinę istoriją skaitykite kelis kartus. Kartojimas padeda vaikams įsisavinti žinutę ir labiau pasitikėti savimi taikant strategijas, kai jų prireikia.
- Laikui bėgant vaikas pradės numatyti veiksmus, kuriuos reikia atlikti, ir galbūt net pats pradės taikyti strategijas.
- Skatinkite savarankiškumą
- Kai vaikas susipažins su istorija ir jos žinute, skatinkite jį savarankiškai ja remtis. Spausdintas istorijų kopijas galite laikyti specialioje „jausmų knygoje“ arba aplanke, kad vaikas galėtų į jas pažvelgti, kai jam prireiks patarimų.
- Pagirkite vaiką, kai jis naudoja socialinėse istorijose pateiktas strategijas realiame gyvenime.

• **Kaip pasiekti sėkmę**



- Būkite kantrūs: Vaikams reikia laiko emocijoms apdoroti ir savireguliacijai išsiugdyti. Socialinės istorijos yra priemonė, padedanti jiems šiame kelyje, tačiau jos gali nepadėti per vieną dieną.
- Prisitaikykite prie savo vaiko: Pritaikykite istorijas taip, kad jos atspindėtų jūsų vaiko patirtį. Galite pakeisti vardus, vietas ar net istorijos pasekmes, kad jos geriau atitiktų jo pasaulį.
- Išlikite pozityvūs: Sutelkite dėmesį į teigiamo elgesio, aprašyto istorijoje, įtvirtinimą. Pagirkite vaiką už tai, kad jis bando taikyti strategijas, net jei rezultatai nėra puikūs.

Veikla, skirta socialinėms istorijoms plėtoti

• **Sukurkite savo socialinę istoriją**

Reikalingos medžiagos: Tuščias popierius arba užrašų knygutė, žymekliai, kreidelės arba atspausdinti paveikslėliai.

Veikla: Bendradarbiaudami su vaiku sukurkite savo socialinę istoriją apie būsimą įvykį ar situaciją (pvz., pradėsite lankyti naują klasę, lankote giminaitį ar einate pas gydytoją).

Kaip tai padaryti:

Paprašykite vaiko padėti nupiešti paveikslėlius arba iškirpti situaciją vaizduojančius paveikslėlius.

Parašykite paprastus sakinius, apibūdinančius, kas vyksta, kaip jie gali jaustis ir ką jie gali daryti.

Dažnai kartu skaitykite, kad pasiruoštumėte įvykiui.

• **Jausmų atspindėjimo žaidimas**

Reikalingos medžiagos: Kortelės su skirtingomis veido išraiškomis arba emocijas vaizduojančiais paveikslėliais (laimingas, liūdnas, išsigandęs, susijaudinęs ir t. t.).

Veikla: Sukurkite arba nusipirkite kortelių su įvairiomis emocijomis. Perskaityte socialinę istoriją, naudokite korteles, kad emocijos atitiktų istorijos veikėjų jausmus.

Kaip tai padaryti:

Paprašykite vaiko, kad apibūdindamas istorijos scenarijų (pvz., „Kaip jie jautėsi, kai jų draugas nepasidalijo žaislu?“), pasirinktų tinkamą emocijų kortelę.

Išplėskite šią temą kalbėdami apie tai, kaip jūsų vaikas jaučiasi panašiose situacijose.

• **Piešimo metas: Vizualizuokite istoriją.**

Reikalingos medžiagos: 1: Popierius, kreidelės, žymekliai, spalvoti pieštukai.

Veikla: Paskatinkite vaiką nupiešti skaitytos socialinės istorijos scenas ar veikėjus.

Kaip tai padaryti:

Paprašykite jų nupiešti mėgstamiausią dalį arba kaip jie reaguotų toje situacijoje.

Pasikalbėkite apie piešinį ir įtvirtinkite socialines istorijos pamokas.

Galite net sukurti mini knygelę, kurioje jie iliustruos įvairias socialines situacijas.

• **Elgesio diagrama: Įtvirtinkite teigiamus socialinius įgūdžius**

Reikalingos medžiagos: Reikia: lentelės arba plakato lentos, lipdukų arba žymeklių.

Veikla: Sukurkite elgesio lentelę, kad galėtumėte stebėti, kaip sekasi taikyti iš pasakojimų išmokus socialinius įgūdžius (pvz., dalintis, kantriai laukti, vartoti mandagius žodžius).

Kaip tai padaryti:

Po to, kai vaikas įgis tam tikrą įgūdį (pvz., pasakyti „ačiū“ arba „atsiprašau“), tegul jis užklijuoja lipduką ant lentelės.

Savaitės pabaigoje apdovanokite jį nedideliu atlygiu už tai, kad užpildė lentelę.



- **Sukurkite sensorinę dėžę pagal istoriją**

Reikalingos medžiagos: (ryžiai, pupelės, karoliukai), daiktai iš istorijos (maži žaislai, personažai ir kt.).

Veikla: Sukurkite sensorinę dėžę, susijusią su socialine istorija. Pavyzdžiui, jei istorija yra apie žaidimų aikštelę, įtraukite mažas figūreles, čiuožyklėles ir smėlio dėžės medžiagas.

Kaip tai padaryti:

Leiskite vaikui tyrinėti jutimų dėžę ir kartu aptarkite istorijos dalis.

Ši lytėjimo patirtis padeda įtvirtinti mokymąsi smagiu ir įtraukiančiu būdu.

Sėkmės patarimai

Būkite kantrūs: Socialines istorijas reikia skaityti ir aptarti pakartotinai. Suteikite vaikui laiko, kad jis visiškai įsisavintų informaciją.

Švęskite mažus laimėjimus: Kiekvieną kartą, kai vaikas pademonstruoja socialinį įgūdį iš istorijos, pasidžiaukite juo. Teigiamas pastiprinimas paskatins jį ir toliau mokytis.

Tegul būna linksma: Socialinių įgūdžių mokymasis gali būti sudėtingas, todėl pasirūpinkite, kad užsiėmimai būtų lengvi ir malonūs. Vaikas labiau įsitrauks, kai jam bus smagu!

Įtraukdami šias veiklas ir skaitymo strategijas, padėsite vaikui užmegzti prasmingas sąsajas tarp socialinių istorijų ir kasdienio bendravimo, taip palaikydami jo socialinę raidą patogioje ir pažįstamoje aplinkoje.

Įtraukdami į savo namų rutiną gerai nuteikiančias socialines istorijas, suteiksite vaikui vertingų įrankių, padedančių valdyti emocijas ir orientuotis socialiniame pasaulyje.

Reguliariai ir apgalvotai naudojamos tokios istorijos gali turėti ilgalaikį poveikį jų emociniam atsparumui ir bendrai gerovei.





**Co-funded by
the European Union**



léargas

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.