



Europos praktikos analizės ataskaita



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

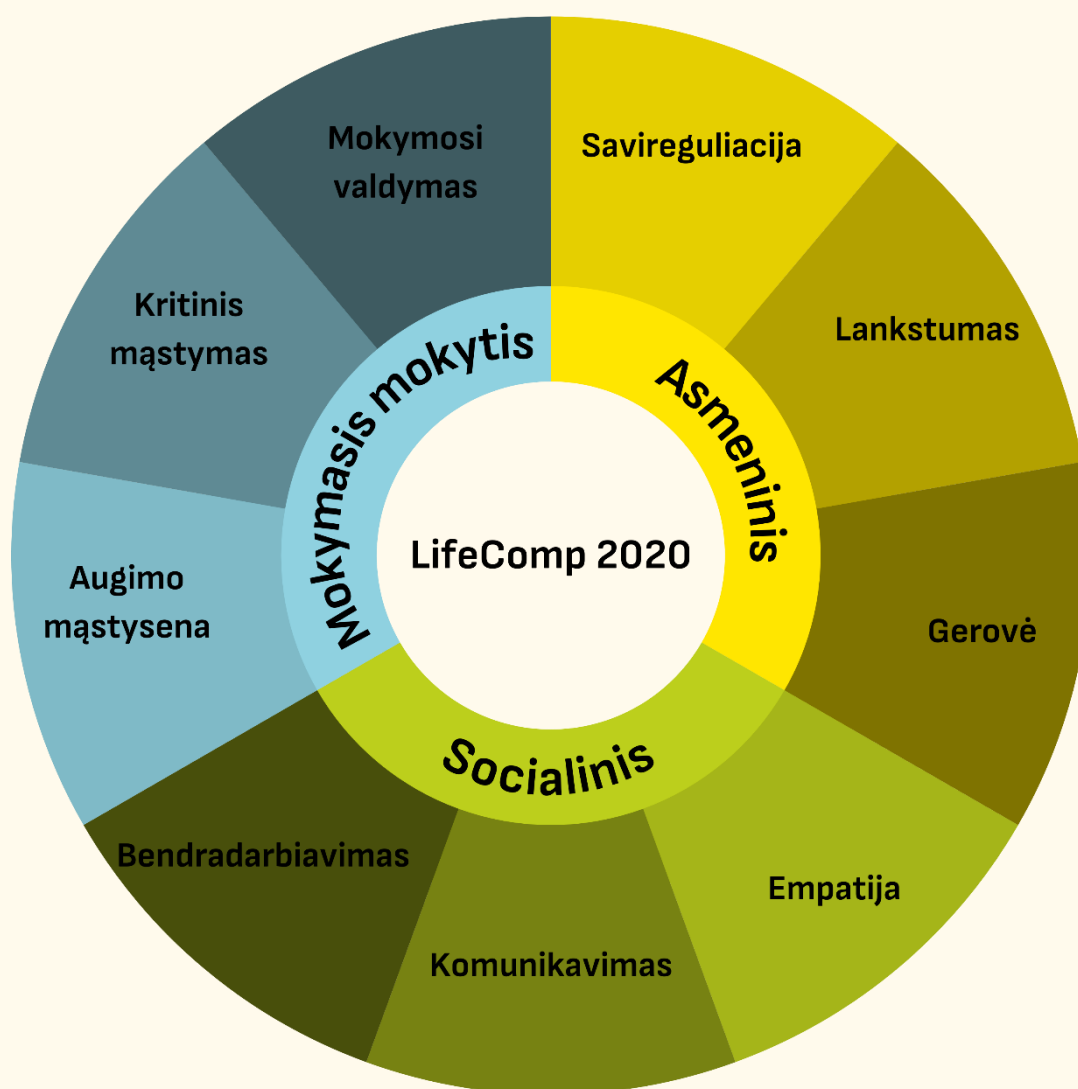
SANTRAUKA

Šioje ataskaitoje nagrinėjami gerovės ir psichinės bei fizinės sveikatos užtikrinimo metodai mokyklose ir švietimo sistemose Belgijoje, Prancūzijoje, Graikijoje, Airijoje, Lietuvoje ir platesniame Europos regione. Joje apibendrinama politika, tyrimai ir iniciatyvos, skirtos mokinių, mokytojų, šeimų ir kitų švietimo suinteresuotųjų šalių poreikiams tenkinti. Remiantis „LifeComp 2020“ sistema ^[1], analizėje pabrėžiama praktika, kuri stiprina asmeninius, socialinius ir mokymosi kompetencijas.

Ataskaitoje nustatomi perspektyvūs metodai tokiose srityse, kaip ankstyvoji intervencija, palaikanti mokyklos aplinka, mokytojų rengimas ir tarpsektorinis bendradarbiavimas. Galiausiai pateikiamos rekomendacijos, kaip skatinti mokinių gerovę, stiprinti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius ir kurti tvirtesnę sisteminę paramą psichinei sveikatai palaikyti švietime.

LifeComp 2020

LifeComp, Europos kompetencijų sistema, įskaitant 9 kompetencijas padalijant jas į 3 sritis.



Turinys

1. Savireguliacija.....	5
2. Lankstumas.....	6
3. Gerovė	7
4. Empatija	9
5. Komunikavimas.....	10
6. Bendradarbiavimas.....	11
7. Augimo mąstysena (angl. Growth Mindset)	13
8. Kritinis mąstymas.....	14
9. Mokymosi valdymas.....	16
10. Sveikata	18
11. Rekomendacijos ateičiai	20
12. Literatūros sąrašas.....	22



ASMENINIS KOMPETENCIJAS

Savireguliacija, Lankstumas, Gerovė

1. Savireguliacija

Savireguliacija yra apibrėžiama kaip gebėjimas kontroliuoti savo emocijas, mintis ir elgsenas taip, kad skatintų tikslo pasiekimą, pozityvias socialines sąveikas ir asmeninę gerovę^[2]. Savireguliacija yra sudaryta iš emocinio sąmoningumo, streso ir nusivylimų valdymo, optimizmo ir atsparumo. Tai glaudžiai susiję su gerove ir kritiniu mąstymu, nes tai leidžia žmonėms išlaikyti dėmesį, valdyti stresą, permąstyti dalykus prieš imantis veiksmų ir priimti sąmoningus, gerai informuotus sprendimus. Tai, taip pat vaidina svarbų vaidmenį mokantis mokykloje siekiant akademinės pažangos, stiprinant motyvaciją ir aktyvųjį įsitraukimą.

Nacionalinė Psichinės sveikatos strategija^[3] Lietuvoje tiesiogiai paremia savireguliacijos vystymąsi suderinant su LifeComp 2020 sistema. Mokykloje jaunimas yra įtraukiamas į prevencines programas, naudojamos strategijos skatinti emocinį intelektą, taip mokiniai yra skatinami atvirai diskutuoti apie psichinę sveikatą ir išreikšti savo jausmus palaikančioje, bendraamžių lydinčioje aplinkoje. Dalyvaudami tose iniciatyvose, mokiniai taip pat sustiprina savo gebėjimą valdyti emocijas ir elgseną, nes jie mokosi iš pozityvaus vaidmens modulio ir praktikuoja grupėse atsakingo sprendimo priėmimo. Be to, strategija ugdo atsparumą ir optimizmą, skatinant pasitikėjimą savimi, emocinį saugumą, ir problemų sprendimo įgūdžius.

Situacijos analizės 2024 ataskaita [The État des lieux 2024 report]^[4] Belgijoje pateikia svarbią informaciją apie sisteminius ir aplinkosauginius elementus, kurie paveikia mokinių gebėjimą kontroliuoti savo emocijas, elgseną ir mokymosi procesus. Ataskaita rekomenduoja susitelkti į intervencijas, siekiant padėti vaikams kurti vidinius išteklius, geriau reguliuoti savo mintis, emocijas ir elgesį, būtinus visą gyvenimą trunkančiam mokymuisi ir gerovei.

Rekomendacijos

- Integruoti socialinę ir emocinę mokymąsi į mokymo programą aktyviai mokant įgūdžių, pavyzdžiui, kaip emocinio intelekto, streso valdymo ir tikslo nustatymo.
- Nustatyti palaikomą ir struktūrizuotą klasių aplinką per nuoseklias rutinas, aiškius lūkesčius ir pozityvaus stiprinimo naudojimąsi.
- Skatinti mokinių autonomiją ir reflekyvų mąstymą, skatinant savarankišką mokymąsi ir siūlant pasirinkimus užduotyse ir problemų sprendimo veiklose.
- Pasiūlyti struktūrizuotos veiklos ir šeimos laiko pusiausvyrą: įtraukiant vaikus į pasirinktas veiklas, išlaikant lengvas rutinas, ir skatinant dalyvavimą grupinėse veiklose (pavyzdžiui stovyklos), padeda vaikams ugdyti koncentravimą, autonomiją, ir emocinį valdymą.

2. Lankstumas

Lankstumas yra suprantamas kaip gebėjimas adaptuotis pokyčiams, valdyti neapibrėžtas situacijas, susidurti su iššūkiais ir būti jiems atspariems. Tai yra raktas į mokinių asmeninės ir akademinės kompetencijos plėtoją^[2]. Tačiau, dabartiniai tyrimai rodo, kad ši kompetencija yra dažnai neišugdoma tarp jaunų žmonių.

Airijoje „Pradinių mokyklų konsultavimo“ studija^[5] rodo, kad vaikai yra dažnai slegiami emocinių sunkumų, šeimyninių ir mokyklos problemų, todėl yra svarbu teikti sisteminę paramą padėti vaikams ugdyti jų gebėjimą prisitaikyti. Studijos taip pat pabrėžia poreikį stipresniam bendradarbiavimui tarp mokyklų, psichologų, socialinių darbuotojų ir bendruomenės paslaugų, suteikiant emocinę, socialinę ir akademinę paramą. Nors gerovė įgauna svarbą Airijos švietimo politikoje, lankstumas išlieka nenuosekliai integruotas į mokyklos praktikas^[6].

Prancūziškai kalbančioje Belgijoje, „OASE 7“ ataskaita^[7] pabrėžia, kad mokyklos klimato gerinimas per santykinis, normatyvinius ir pedagoginius aspektus yra esminis metodas puoselėti mokinių gebėjimą valdyti pokyčius ir nestabilumus. Panašiai, „HBSC“ apklausa^[8] identifikuoja akademinį spaudimą ir socialinę įtampą kaip faktorius, kurie yra iššūkis jaunų žmonių lankstumui ir atsparumui.

Prancūzijoje, „Mentalo“ studija^[9] pabrėžia aukštus streso lygius ir su ateitimi susijusiais neramumais tarp jaunų žmonių ir siūlo sunkumus perimti, įtraukiant akademinius ir socialinius reikalavimus. „Enabee“ studija^[10] taip pat atskleidžia ankstyvuosius požymius nelankstumui tarp jaunų vaikų, pasireiškiančius per sunkumus valdyti baimes ir socialines sąveikas.

Lietuvoje Nacionalinė psichikos sveikatos strategija^[3] sutelkia dėmesį į emocinio reguliavimo vystymąsi, atsparumą ir gebėjimą susidurti su iššūkiais tiesiogiai suderinant su lankstumo skatinimu ankstyvajame ugdymo etape, pavyzdžiui per atsparumo integracijos mokymąsi ir psichologinę paramą mokyklose.

Rekomendacijos

- Integruoti socialines–emocines mokymosi programas ir lankstumo mokymus į mokyklos mokymosi programas.
- Aprūpinti mokytojus strategijomis, puoselėti atsparumą ir adaptaciją.
- Sukurti aplinkas, kurios skatina saugų eksperimentavimą.
- Skatinti dalyvaujamuosius metodus, įgalinčius mokinius imtis aktyvaus vaidmens jų pačių mokymėse.
- Kurti mokyklos kultūrą, kuri aktyviai paremia mokinius per pereinamuosius laikotarpius, per mentorystės programas, bendraamžių paramos tinklus, ir sistemas, kurios identifikuoja ir kreipia dėmesį į streso faktorius, gali ženkliai sustiprinti vaikų prisitaikymą.
- Ankstyvoji intervencija gali būti įgalinama iškilus iššūkiams jei bus stebima mokinių pažanga per raktinius pereinamuosius laikotarpius.
- Norint sukurti atsparumą, didinti gerovę ir padėti vaikams valdyti pokyčius su didesniu pasitikėjimu ir sėkme yra būtina sąlyga: stiprinti psichinės sveikatos švietimą ir puoselėti palaikančią aplinką.
- Gerinti mokyklų, socialinių paslaugų ir sveikatos organizacijų teikiamų paslaugų koordinavimą.

3. Gerovė

Pradinių mokyklų mokinių gerovė yra dabar didėjantis švietimo prioritetas Europoje. Airijoje, gerovė tapo pagrindiniu švietimo politikos dėmesio centru, tačiau reikalaujanti tolimesnės plėtros^[6]. Nepaisant didėjančių psichologinių sunkumų tarp pradinių klasių vaikų, airių tyrimas atskleidė reikšmingą atotrūkį mokyklos konsultavimo paslaugose. Tyrimas parodė ribotą konsultavimą bendromis mokinių problemomis, įskaitant šeimos problemas, nerimą ir akademinis sunkumus mokyklose, daugiausia miesto teritorijose. Mokytojai stokojo išteklių adresuoti tuos poreikius ir konsultavimo paslaugos buvo finansuojamos tik esant poreikiui.

Prancūziškai kalbančioje Belgijoje, „OASE 7 Meistriškumo švietime pakto“ ataskaita^[7] identifikavo raktinius gerovės indikatorius (pasitenkinimas mokykla, santykių kokybė, saugumo jausmas), kurie remiasi konkrečiais indikatoriais (mokinio–mokytojo santykiai, mokyklos klimatas, pasitenkinimas mokykla) ir rekomenduoja stiprinti mokytojų mokymąsi, bendradarbiavimą su šeimomis ir gerovės integracija į visas mokyklų praktikas.

Prancūzijoje „Mentalo“ studija^[9] atskleidė, kad apytiksliai vienas iš trijų jaunų žmonių yra nerimo ar depresijos rizikoje ir kad pusė iš jų nėra niekada kalbėję apie savo sielvartavimus, dažnai dėl gėdos jausmo. Be to, vaikai buvo apklausti „Enabee“ tyrime^[10] ir atskleidė savo baimės, emocinius sunkumus ir poreikį didesnei paramai iš suaugusių, labiausiai vaikai nuo 6 metų amžiaus.

Galiausiai Pasaulinė sveikatos statistikos 2020 ataskaita [the WHO 2022 report]^[11] parodė, kad Europos paauglių gerovė mažėja su amžiumi: vienuolikmečių balų vidurkis yra aukštesnis negu penkiolikmečių, ir mergaitės praneša žymiai mažesnę gerovės lygį negu berniukai. Ši išvada reikalauja ankstyvos intervencijos, prasidedančios nuo pradinės mokyklos paskutinių klasių.

Rekomendacijos

- Paaiškinti gerovės indikatorius mokykloje.
- Mokyti darbuotojus, kaip įvertinti ir skatinti gerovę.
- Perimti dalyvaujančiųjų požiūrį, įskaitant vaikus, šeimas ir švietimo komandas.
- Sustiprinti psichikos sveikatos švietimą.
- Išplėsti konsultavimo paslaugas.
- Skatinti bendradarbiavimą su psichikos sveikatos specialistais.



SOCIALINIS KOMPETENCIJAS

Empatija, Komunikavimas, Bendradarbiavimas

4. Empatija

Empatija yra galimybė atpažinti, suprasti ir atsakyti į kitų emocijas ir perspektyvas. Tai yra būtinas įgūdis skatinant gerovę ir įtrauktį mokykloje, bet mokyme dažnai išlieka nebūtinu įgūdžiu. Lietuvoje sveikatos skatinimo mokyklose programa pabrėžia konkrečius veiksmus plėtoti empatiją: mokiniai mokosi atpažinti ir atsakyti į kitų emocijas per sistematines edukacines veiklas^[3]. Panašiai, Prancūzijoje, „*Mentalo*“ studija^[9] pabrėžia, kad beveik vienas iš dviejų jaunų žmonių jaučiasi vienišas ir yra atskleisti mokyklų gebėjimų trūkumai sukurti empatišką, paremiančią aplinką.

Airijoje „Pradinių mokyklų konsultavimo“ tyrimas^[5] rodo, kad mokytojai yra dažnai paliekami vieni spręsti vaikų emocinius sielvartus ir rekomenduoja įsteigti psichologinės paramos paslaugas, taip skatinti labiau tinkamą ir empatišką atsaką. Be to, Graikijoje naujausi tyrimai atskleidė, kad priklausymo jausmas mokykloje, sustiprintas empatiškais santykiais tarp bendraamžių ir suaugusiųjų, yra esminis mokinių gerovei, ypač tiems iš pažeidžiamųjų grupių^[12]. Galiausiai, Belgijoje „HBCS“ apklausa^[8] ir „OASE 7“ ataskaita^[7] rodo, kad pozityvus mokyklos klimatas, charakterizuojamas pasitikėjimu, įtraukimu ir stipriais bendraamžių santykiais, vaidina pagrindinį vaidmenį ugdant mokinių empatiją.

Šiandien, nepaisant šių iniciatyvų, empatija išlieka nepakankamai struktūruota edukacinėse praktikose. Mūsų analizė siūlo, kad empatija neturėtų būti palikta atsitiktinumui. Tai privalo būti integruota mokymosi programoje, paremta mokytojų mokymu ir sustiprinama pasitelkiant aplinkas, kurios leidžia visiems mokiniams jaustis išgirstiems, saugiems ir suprastiems. Šis procesas turėtų taip pat aktyviai įtraukti tėvus kaip raktas partnerystei, puoselėjant emocinį intelektą ir empatišką sąveiką tiek mokykloje, tiek ir namuose.

Empatija nėra paprastai įgimta savybė, bet kompetencija, kuri gali būti išstobulinta laikui bėgant nuosekliomis, apgalvotomis pastangomis. Mokykla padeda pagrindus labiau įtraukiančiai, pagarbiai ir atspariai bendruomenei suteikiant prioritetą emociniam intelektui ir atliepiančiai sąveikai per mokymąsi klasėje, bendraamžių santykius ir mokytojo–mokinio dinamiką. Empatijos pasitelkimas švietime yra privaloma sąlyga, puoselėjant gerovę ir teisingumą kiekvienam mokiniui. Tikras empatijos kultūros skatinimas ne tik užkirstų kelią patyčioms ir atskirtims, bet taip pat kurtų saugesnę, labiau įtraukias ir pripildančias mokymosi aplinkas visiems.

Rekomendacijos

- Integruoti reguliarias emocinio mokymosi veiklas nuo pradinio ugdymo.
- Mokyti mokytojus atpažinti ir valdyti emocijas.
- Skatinti abipusę paramą ir supratimą mokyklos klimato širdyje.

5. Komunikavimas

Komunikacija apima tinkamos kalbos, priemonių ir strategijų naudojimą, siekiant veiksmingai perteikti žinutes, atsižvelgiant į kontekstus ir auditorijas. Efektyvi komunikacija skatina emocijų raišką, kuria santykius, padeda spręsti konfliktus ir palaiko psichikos sveikatą – visa tai yra būtina bendrai gerovei. Analizuoti tyrimai, kuriais remiantis parengta ši ataskaita, rodo, kad nors jaunuoliai dažnai bendrauja, ypač skaitmeninėse platformose, toks bendravimo būdas ne visuomet yra veiksmingas, įtraukiantis ar jautrus kontekstui.

Prancūzijoje atliktame tyrime nustatyta, kad daugelis jaunuolių susiduria su sunkumais išreiškiant emocinius rūpesčius – dažnai dėl gėdos ar saugių, struktūruotų komunikacijos kanalų stokos ^[9,10]. Airijoje atliktas tyrimas atskleidžia, kad be tinkamų pagalbos priemonių – mokiniams trūksta įrankių, leidžiančių aiškiai išreikšti nerimą ar poreikius ^[5]. Šio tyrimo išvadose taip pat pabrėžiama mokytojų rengimo kontekstinei komunikacijai svarba, amžių atitinkančių priemonių kūrimas, empatijos ir aktyvaus klausymosi skatinimas, įtraukiančios aplinkos kūrimas bei nuolatinis strategijų vertinimas. Graikijoje atlikti du tyrimai rodo, kad atvira, pagarbi komunikacija su bendraamžiais ir šeimomis yra susijusi su geresne savijauta ir socialine integracija ^[12,13]. Lietuvoje jaunimo inicijuotos programos skatina veiksmingą tarpusavio bendravimą ir tikslingą žinučių perteikimą ^[14]. Belgijoje parengti du straipsniai pabrėžia dialogo tarp mokinių, mokytojų ir šeimos svarbą psichikos sveikatai bei mokymosi įsitraukimui palaikyti ^[4,8].

Rekomendacijos

- Mokyti mokinius pritaikyti kalbą ir toną pagal auditoriją, kontekstą ir priemonę (žodinę, rašytinę, skaitmeninę).
- Teikti mokymus apie saugią, pagarbą išlaikančią ir veiksmingą komunikaciją internete.
- Sukurti struktūruotas galimybes mokiniams praktikuotis bendrauti tiek formaliose, tiek neformaliuose kontekstuose.

6. Bendradarbiavimas

Bendradarbiavimas – tai gebėjimas bendradarbiauti su kitais pagarbiai ir produktyviai, siekiant bendrų tikslų. Jis apima sveikų ryšių kūrimą su kitais bei konstruktyvių būdų spręsti konfliktus paiešką. Bendras darbas yra tik viena bendradarbiavimo dalis; kita – įtraukti, empatiška ir prasminga sąveika, kuri skatina asmeninį augimą ir komandinę sėkmę.

Graikijos publikuotame straipsnyje „Mokymosi stresas tarp Graikijos paauglių: sąsajos tarp individualių, mokymosi ir su mokykla susijusių veiksmų“^[13] pabrėžiama socialinės paramos sistemų svarba, įskaitant šeimos ir bendraamžių santykius, siekiant suvaldyti mokymosi metu kylantį stresą. Viena iš praktinių išvadų, susijusių su paramos sistemomis, yra fizinio aktyvumo skatinimas – fiziniai pratimai galėtų tapti veiksminga pagalbos priemonių dalimi, mažinančia akademinį stresą. Straipsnyje taip pat pabrėžiama, kad bendradarbiavimo santykių ir komunikacijos įgūdžių ugdymas yra būtinas siekiant kurti palaikančią aplinką, kuri stiprina atsparumą ir gerovę – pagrindinius socialinių ir asmeninių kompetencijų elementus, nurodytus LifeComp 2020. Dar viena panaši iniciatyva „Vaikų ir paauglių psichikos sveikata Graikijoje: poreikiai ir prioritetai“^[15] skatina bendradarbiavimą tarp pagrindinių suinteresuotų šalių – pedagogų, psichikos sveikatos specialistų, šeimų ir politikos formuotojų, siekiant kurti įtraukias bei palaikančias mokyklų aplinkas.

Belgijoje atlikta HBSC apklausa^[8] pabrėžia, kad bendraamžių, šeimos ir mokyklos aplinkos daro didelę įtaką mokinių sveikatai bei elgesiui, todėl būtina bendradarbiauti. Joje teigiama, kad mokinių psichikos sveikatos, gerovės ir bendrų sveikatos įpročių gerinimui reikia pedagogų, įstatymų leidėjų, tėvų ir mokinių bendrų pastangų. Ataskaitoje skatinamas tarpsektorinis bendradarbiavimas, siekiant sukurti palaikančią aplinką, kuri stiprintų mokinių gerovę, identifikuojant problemines sritis ir intervencijų galimybes.

Airijoje atliktame viename iš tyrimų – akcentuojama, kaip glaudžiai yra susijusios mokyklos, šeimos, išorinės organizacijos ir bendruomeninės paslaugos, siekiant patenkinti sudėtingus vaikų psichikos sveikatos poreikius^[5]. Pabrėžiama, kad pedagogų, mokyklos konsultantų, vadovų, medikų ir tėvų bendradarbiavimas yra itin svarbus užtikrinant efektyvų problemų atpažinimą, pagalbą ir nukreipimo procedūras.

Bendras įsipareigojimas įtraukiančiam, į mokinį orientuotam ugdymui yra dar labiau stiprinamas skatinant profesinį bendradarbiavimą tarp pedagogų ir susijusių specialistų per koordinuotą planavimą bei kryptingus mokymus.

Rekomendacijos

- Įtraukti bendraamžius ir grupinio mokymosi veiklas, kurios skatintų veiksmingą komunikaciją, pagarbą skirtingoms nuomonėms ir grupinę atsakomybę.
- Stiprinti ryšius tarp švietimo įstaigų, šeimų ir bendruomenių organizacijų, kuriant paramos tinklą, stiprinantį mokinių socialinį ir emocinį augimą.



MOKYMASIS MOKYTIS KOMPETENCIJAS

**Augimo mąstysena, Kritinis mąstymas,
Mokymosi valdymas**

7. Augimo mąstysena (angl. Growth Mindset)

Graikijoje atliktas tyrimas „Mokinių požiūriai į mokyklos bendruomeniškumo ugdymą Graikijoje: žengiant už COVID-19 ribų“ nagrinėjo praktikas, kurios prisideda prie mokinių priklausymo mokyklai jausmo ir atsparumo, netiesiogiai ugdant augimo mąstyseną ^[12]. Šio tyrimo pagrindinės išvados pabrėžia praktikas, atitinkančias augimo mąstysenos principus, įskaitant įsitikinimą, kad pastangos, atsparumas ir nuolatinis mokymasis gali lemti tobulėjimą. Tyrime išskiriamos kelios svarbios praktikos, padedančios ugdyti augimo mąstyseną ir stiprinti priklausymo mokyklai jausmą:

- Skatinti pastangas ir atkaklumą, pabrėžiant, kad gebėjimai gali tobulėti per atsidavimą ir sunkų darbą.
- Teikti grįžtamąjį ryšį, orientuotą į tobulėjimą ir mokymąsi iš klaidų, padedant mokiniams nesėkmes matyti kaip augimo galimybes.
- Kurti teigiamą, palaikančią ir saugią mokyklos aplinką, kuri skatintų rizikos prisiėmimą ir aktyvų įsitraukimą į mokymąsi.

Norint dar labiau ugdyti augimo mąstyseną, atsižvelgiant į šio tyrimo įžvalgas, būtina stiprinti psichikos sveikatos ugdymą – integruojant atsparumo ugdymą bei emocinio intelekto lavinimą į mokyklų programas, kad mokiniai įgytų įveikos strategijų. Be to, psichikos sveikatos paslaugų stiprinimas užtikrintų jų prieinamumą visiems mokiniams.

Rekomendacijos

- Vertinti ir skatinti pastangas bei atsparumą, o ne vien tik pasiekimus.
- Skatinti tėvų įsitraukimą, siekiant stiprinti teigiamą požiūrį į mokymąsi.
- Įgyvendinti įrodymais pagrįstas intervencijas ir taikyti moksliškai patvirtintas psichikos sveikatos programas, padedančias mokiniams įveikti sunkumus ir skatinti asmeninį augimą.

8. Kritinis mąstymas

Kritinis mąstymas yra esminis gebėjimas, leidžiantis mokiniams orientuotis sudėtingame pasaulyje, tačiau gerovės ugdymo iniciatyvose jis vis dar stebėtinai nuvertinamas. Nedaugelis analizuotų programų tiesiogiai akcentuoja jo ugdymą, o tai yra didelis trūkumas. Tačiau kai kurie tyrimai pabrėžia netiesioginę kritinio mąstymo svarbą. Graikijoje atliktas tyrimas „Mokinių požiūriai į mokyklos bendruomeniškumo ugdymą Graikijoje: žengiant už COVID-19 ribų“^[12] rodo, kad kritinio mąstymo ugdymas, ypač per veiklas, kurios skatina refleksiją ir asmeninę saviraišką, yra būtinas stiprinant priklausymo mokyklai jausmą bei gerovę, ypač pažeidžiamų mokinių grupėse.

Airijoje publikuotame straipsnyje „Gerovės raida švietimo politikoje Airijoje: link tarpdisciplininio požiūrio“^[6] nagrinėjama, kaip per pastarąjį dešimtmetį Airijos švietimo politikoje keitėsi požiūris į gerovę. Šiame straipsnyje – pabrėžiama vis didėjanti gerovės svarba politiniuose dokumentuose ir sunkumai, susiję su sąvokos apibrėžimu bei įgyvendinimu švietimo aplinkoje. Tarpdisciplininio požiūrio į gerovę kontekste mokiniai tampa geriau pasirengę valdyti emocijas bei santykius, kas padeda aiškiau mąstyti ir priimti geresnius sprendimus. Be to, skirtingų disciplinų (psichologijos, švietimo, sveikatos) perspektyvų sujungimas padeda mokiniams susieti ryšius ir matyti klausimus iš įvairių požiūrio taškų.

Prancūzijoje parengtoje ataskaitoje „Première analyse de l’objectif d’amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être“^[7] pabrėžiama, kad palaikančios, saugios ir įtraukios mokyklos aplinkos kūrimas yra itin svarbus norint skatinti mokinius mąstyti savarankiškai.

Prancūzijos „vaiko teisių gynėjo 2021 m.“ ataskaita^[16] rekomenduoja ugdyti vaikų gebėjimą analizuoti savo skaitmeninius įpročius ir ekrano naudojimą – tai būtinas žingsnis siekiant išsaugoti psichinę ir emocinę sveikatą. Tuo tarpu PSO Europos regiono ataskaita^[11] pabrėžia, kad, didėjant emociniams sutrikimams tarp paauglių, būtina ugdyti jaunimo refleksinius gebėjimus, kurie leistų suprasti gerovę lemiančius veiksniai ir taikyti veiksmingas prevencijos strategijas.

Lietuvos Nacionalinė psichikos sveikatos strategija^[3] taip pat glaudžiai siejasi su mokinių kritinio mąstymo ugdymu per holistinį, prevenciją akcentuojantį požiūrį į psichikos sveikatą ir gerovę. Pavyzdžiui, strategijoje akcentuojama, kad savireguliacijos stiprinamas ir atsparumo ugdymas – tai būtinos prielaidos kritiniam mąstymui. Kai mokiniai geba valdyti stresą, suprasti emocijas ir išlaikyti gerovę, jie yra geriau pasirengę objektyviai analizuoti situacijas, priimti pagrįstus sprendimus ir reflektuoti savo mokymąsi.

Kritinio mąstymo ugdymas nuo vaikystės, ne tik akademiniuose disciplinose, bet ir savitvarkos bei emocijų valdymo srityse, padės mokiniams tapti labiau savarankiškais, atspariais piliečiais, gebančiais aktyviai kurti savo gerovę.

Rekomendacijos

- Į mokymo programas nuo pradinės mokyklos pabaigos įtraukti debatų dirbtuves, realių situacijų analizę ir medijų raštingumo ugdymą.
- Susieti kritinio mąstymo gebėjimus su psichikos sveikatos, emocijų ir streso valdymo klausimais.
- Skatinti bendradarbiavimą tarp pedagogų, psichologų, skaitmeninio raštingumo ekspertų ir sveikatos specialistų, kuriant tarpdisciplinines programas, ugdančias emocinį atsparumą ir kritinį mąstymą.
- Parengti mokytojus ugdyti mokinių gebėjimą klausti ir reflektuoti.

9. Mokymosi valdymas

Mokymosi valdymas, įskaitant užduotis, tokias kaip tikslų nustatymas, strategijų planavimas ir pažangos refleksija yra esminės sąlygos mokinių gerovei ir savarankiškumui, vis dėlto Europos kontekste mokymosi valdymas vis dar nėra taikomas nuosekliai.

Prancūzijoje, Hédon & Delemar (2021) atliktame tyrime – pabrėžiama, kad siekiant skatinti mokinių savarankiškumą, reikia stipresnės, labiau išplėtos mokyklos pagalbos sistemos^[16], tuo tarpu Enabee's 2023 paskelbti rezultatai atkreipia dėmesį į didėjančias psichikos sveikatos problemas tarp 6–11 metų vaikų^[10].

Graikijoje, Moustaka ir kt. (2023) fiksuoja / aprašo reikšmingą paauglių, ypač mergaičių, vyresnių mokinių ir ilgiau besimokančiųjų, mokymosi sukeltą stresą, kuris neigiamai veikia savivertę ir didina nerimą^[13]. Tate ir kt. (2024) ragina teikti individualų konsultavimą ir ugdyti metakognityvinius įgūdžius, siekiant ugdyti priklausomumo jausmą ir atsparumą^[12]. Graikijos patirtis rodo, kad psichikos sveikatos ugdymas prisideda prie mokinių refleksinių gebėjimų^[15].

Airijoje atlikta „Primary Schools Counselling Study“ (2017) studija atskleidžia, kad emocinis stresas kenkia mokinių gebėjimui įsitraukti ir mokytis^[5], tuo tarpu Nohilly & Tynan (2022) propaguoja tarpdisciplininius modelius, siejančius gerovę su ugdymo rezultatais^[6].

Lietuvos 2007 m. nacionalinė psichikos sveikatos strategija bei Zaborskis ir kt. (2008) tyrimas akcentuoja prevencijos svarbą, tačiau pažymi, kad vis dar trūksta atitinkamų priemonių / įrankių tikslų nustatymui ir pažangos stebėjimui^[3,14]. 2022 metais atliktoje Lietuvos valdysenos apžvalgoje (2022) atkreipiamas dėmesys į prastą sveikatos, socialinių ir švietimo paslaugų koordinavimą^[17].

Belgijos 2024 m. HBSC ataskaita ir kitos valstybinės analizės tiesiogiai sieja emocinį atsparumą su mokinių gebėjimu savarankiškai reguliuoti savo mokymąsi^[4,8].

Rekomendacijos

- Į kasdienį mokymą įtraukti metakognityvines strategijas ir refleksijos praktikas.
- Teikti nuoseklia, individualizuotą akademinę ir emocinę pagalbą.
- Mokyti personalą siekti, kad mokymosi tikslai būtų susieti su emocine gerove.
- Skatinti visos mokyklos pastangas, kurios įgalintų mokinius planuoti, stebėti ir koreguoti savo mokymosi procesą.



SVEIKATA

10. Sveikata

Sveikata yra visapusiška psichinės, fizinės ir socialinės gerovės būseną, leidžianti žmonėms dalyvauti socialiniuose santykiuose, mokytis ir asmeniškai tobulėti. Sveikata – tai ne tik ligos nebuvimas; tai gebėjimas suprasti, išlaikyti ir gerinti savo bendrą gerovę, kad būtų galima sėkmingai gyventi, mokytis ir bendrauti visą gyvenimą. Sveikatos svarbos pabrėžimas švietime, tai suteikta galimybė kiekvienam vaikui augti, mokytis ir klestėti bei padedanti pagrindus tolesniam sveikam ir subalansuotam suaugusiųjų gyvenimui.

Prancūziškai kalbančioje Belgijoje, the HBSC 2022 apklausa ^[8] parodė, didėjantį emocinių sutrikimų, streso ir vienišumo jausmo paplitimą nuo paskutiniųjų pradinų klasių. Šias problemas blogina socialiniai ir ekonominiai veiksniai, stiprinantys sveikatos nelygybę tarp mokinių. Be to, pagal Belgijos vaikų, jaunimo ir jaunimo pagalbos stebėsenos agentūros (OEJA) metinę ataskaitą ^[4], psichikos sveikatos problemos dažnai atsiranda ir vystosi paauglystėje bei ankstyvoje pilnametystėje paveikdamos visą jaunuolio gyvenimą, didindamos akademinių nesėkmių, socialinio nepripažinimo ir sunkumų būsimoje profesinėje veikloje rizikas. Ataskaitoje taip pat pažymima, kad šios problemos dažnai lieka nepastebėtos, todėl vaikams jas atpažinti tampa sunkiau.

Airijoje atliktas pradinų mokyklų konsultavimo tyrimas ^[5] įspėja apie struktūruotų psichologinės pagalbos paslaugų trūkumą pradinėse mokyklose. Tik 12 % vaikų, kuriems yra reikalinga pagalba gauna tinkamą paramą, nepaisant didelių mokytojų ir mokyklos vadovų pastangų. Tokia situacija didina švietimo komandų darbo krūvį ir rodo poreikį tolesniam jų kvalifikacijos kėlimui, siekiant veiksmingiau spręsti psichikos sveikatos klausimus.

Publikacija „Vaikų ir paauglių psichikos sveikata: poreikiai ir prioritetai“ ^[15] pabrėžia psichikos sveikatos kompetencijų svarbą kaip esminį ramstį nuolatiniam mokymuisi ir asmeniniam tobulėjimui. Joje taip pat pabrėžiama, kaip svarbu mokiniams ugdyti asmenines kompetencijas, tokias kaip savimonė, atsparumas ir emocijų kontrolė.

Prancūzijoje atliktas „the Mentalo“ tyrimas ^[9] rodo, kad trečdalis 11–24 metų jaunuolių yra rizikos grupėje dėl nerimo ir depresijos, tuo tarpu „Enabee“ tyrimas ^[10] parodo, kad jau nuo 6 metų vaikai geba išreikšti emocinės pagalbos poreikį ir turi elgesio ar dėmesio sutrikimų. Metinėje „Defender of Rights“ ataskaitoje ^[16] pabrėžiama visapusiško požiūrio svarba: nepakanka gydyti tik simptomus, būtina aktyviai kurti aplinką, skatinančią visapusišką vaikų sveikatą.

Rekomendacijos

- Didinti sveikatos specialistų (mokyklos gydytojų, psichologų, slaugytojų) prieinamumą visiems mokiniams.
- Sistemingai integruoti psichinės ir fizinės sveikatos ugdymą į mokyklų programas reguliarių dirbtuvių forma.
- Įdiegti ankstyvosios prevencijos priemones, leidžiančias laiku nustatyti streso ar psichinės įtampos požymius.
- Skatinti bendradarbiavimą tarp mokyklų, šeimų ir sveikatos institucijų, užtikrinant visapusišką ir koordinuotą paramą.



REKOMENDACIJOS ATEIČIAI

11. Rekomendacijos ateičiai

Psichinė sveikata

- Integruoti psichikos sveikatos ugdymą ir programas į mokyklų ugdymo programas
- Plėsti mokyklų konsultavimo paslaugas.
- Bendradarbiauti su psichikos sveikatos specialistais.

Mokinio savarankiškumas, atsakomybė ir dalyvavimas

- Skatinti savarankišką mokymąsi ir suteikti pasirinkimo galimybes užduotyse bei problemų sprendimo veiklose.
- Įdiegti visos mokyklos dalyvavimo metodikas, kurios įgalintų mokinius ir tėvus aktyviai dalyvauti ugdyme, planuojant, stebint ir koreguojant mokymąsi.

Komunikacijos ir bendradarbiavimo įgūdžiai

- Mokyti mokinius pritaikyti kalbą ir toną pagal auditoriją, kontekstą ir priemonę (žodinę, rašytinę, skaitmeninę) tiek formaliuose, tiek neformaliuose kontekstuose.
- Apmokyti apie saugią, pagarbią ir efektyvią komunikaciją internete.
- Įtraukti grupines ir porines veiklas, skatinančias efektyvią komunikaciją ir pagarbą skirtingoms nuomonėms.

Ankstyva intervencija ir pereinamieji laikotarpiai

- Kurti mokyklos kultūrą, aktyviai palaikančią mokinius pereinamaisiais laikotarpiais per mentorystės programas, bendraamžių pagalbos tinklus ir ankstyvo streso identifikavimo priemones
- Stebėti mokinių pažangą svarbiausiais pereinamaisiais laikotarpiais, leidžiant laiku imtis intervencijų kilus sunkumams.

Mokytojų rengimas ir profesinis tobulėjimas

- Aprūpinti mokytojus strategijomis, skatinančiomis atsparumą ir prisitaikymą.
- Mokyti personalą, kaip vertinti ir skatinti gerovę, atpažinti ir valdyti emocijas bei skatinti mokinių klausiamą ir refleksyvią laikyseną.
- Skatinti ir vertinti pastangas, atkaklumą bei atsparumą, pabrėžiant, kad gebėjimai gali tobulėti per atsidavimą ir darbą.
- Suteikti grįžtamąjį ryšį, orientuotą į tobulėjimą iš klaidų, leidžiant mokiniams matyti nesėkmes kaip augimo galimybes.

Palaikanti mokyklos aplinka

- Skatinti tarpusavio palaikymą ir supratimą tarp mokytojų, mokinių ir tėvų.
- Kurti aplinkas, skatinančias saugius eksperimentus, rizikos priėmimą ir neapibrėžtumo valdymą.
- Siūlyti nuoseklią ir individualizuotą akademinę bei emocinę paramą.
- Didinti sveikatos specialistų (gydytojų, psichologų, slaugytojų) prieinamumą.

Sisteminė bendradarbiavimo ir infrastruktūros plėtra

- Gerinti koordinaciją tarp paslaugų, tokių kaip mokyklos, socialinės paslaugos ir sveikatos organizacijos.
- Įdiegti dalyvavimo metodiką, įtraukiant vaikus, šeimas, mokytojus ir mokyklos personalą, psichikos ir fizinės sveikatos specialistus, bendruomenės organizacijas, socialines tarnybas bei kitas mokyklas.

12. Literatūros sąrašas

1. European Commission: Joint Research Centre. (2022). *LifeComp: A European competence framework for better lives in our uncertain world*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/491876>
2. 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>
3. *National Mental Health Strategy*. (2007). Lietuvos Respublikos Seimas. <https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/TAR.FB9ED006276A>
4. *État des lieux 2024 de l'Enfance et de la Jeunesse*. (2024). Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse. https://oejaj.cfwb.be/fileadmin/sites/oejaj/uploads/Hors_PublicationsTravaux/Documents/Etats_des_lieux_annuels/EL_2024_01.pdf
5. McElvaney, R., Judge, D., & Gordon, E. (2017). *The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*. https://www.stpatricks.ie/media/2044/pscscreport_nov17.pdf
6. Nohilly, M., & Tynan, F. (2022). The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland: Towards an interdisciplinary approach. *International Journal of Wellbeing*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i1.1663>
7. *Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être*. (2024). Pacte pour un Enseignement d'excellence, Fédération Wallonie-Bruxelles. https://pactepourunenseignementdexcellence.cfwb.be/wp-content/uploads/2024/06/PACTE-OASE7-Premiere-analyse-Climat-scolaire-et-bien-etre_2024-0614.pdf
8. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*. (2024). Université libre de Bruxelles. <https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquetes-hbsc>
9. *The study – Mentalo*. (2025). <https://etude-mentalo.fr/letude/>
10. Semaille, C. (2023). *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*. https://enabee.fr/wp-content/uploads/2024/01/2023_LPS_enabee_corr.pdf
11. Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada*. World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060356>
12. Tate, L., Allen, K.-A., Berger, E., Grove, C., May, F., Patlamazoglou, L., Gamble, N., Wurf, G., Warton, W., & Reupert, A. (2024). Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19. *Journal of School Health*, 94(12), 1174–1184. <https://doi.org/10.1111/josh.13529>
13. Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Educational Stress among Greek Adolescents: Associations between Individual, Study and School-Related Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064692>

14. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Grabauskas, V. J., Pūras, D., & Povilaitis, R. (2008). Lithuania: Youth mental health – from research to policies, practice and partnerships. *WHO/HBSC FORUM 2007 – Social Cohesion for Mental Well-Being among Adolescents. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2008. ISBN 978 92 890 4288 8.* <https://hdl.handle.net/20.500.12512/85336>
15. *Children's and Adolescents' Mental Health in Greece: Needs and Priorities.* (2023). Stavros Niarchos Foundation.
https://www.snfgi.org/media/kinlq2m0/gr_camhi_report.pdf
16. Hédon, C., & Delemar, E. (2021). *Santé mentale des enfants: Le droit au bien-être.* https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2023-07/ddd_rapport-annuel-enfants_2021_20211028.pdf
17. World Bank. (2022). *Governance of the Service Delivery Chain for Youth Mental Health in Lithuania: Key Findings From a Public Sector Employee Survey.* <https://hdl.handle.net/10986/38144>



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Psy Tales

<https://psytales.eu/>

Rekomenduojami šaltiniai: PsyTales. (2025). Europos praktikos analizės ataskaita [European Practices Analysis Report]. <https://psytales.eu/wellbeing-in-the-classroom/>