



IŠ TEORIJS Į PRAKTIKĄ: SVEIKATOS IR GEROVĖS ĮTRAUKIMAS Į PAMOKAS



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Turinys

Turinys	2
1 Įžanga	4
1.1 Psichikos sveikata ir gerovės intervencijos	4
1.2 Darbuotojų gerovė	5
1.3 Šis vadovas – apie vadovą/aprašą	6
2 Mokykloje įdiegta gerovė	8
2.1 Mokymo programa	8
2.1.1 Socialinis, asmeninis ir sveikatos ugdymas (SASU)	8
2.1.2 L'École promotrice de santé (Sveikatą stiprinanti mokykla)	12
2.1.3 „GoodPlanet“ („Gera planeta“) iššūkiai: konkretūs iššūkiai tvariai gerovei	13
2.1.4 Gerovės sistema	14
2.1.5 XXI amžiaus įgūdžių laboratorijos	15
2.1.6 Gyvenimo įgūdžių programa	16
2.2 Gerovės ir elgesio palaikymas	17
2.2.1 „Gero elgesio žaidimas“ (angl. „Good Behaviour Game“ (GBG))	17
2.2.2 Psichologas dalyvauja veiklose	18
2.3 Patyčios ir sąmoningumas	19
2.3.1 Būk saugus „Stay Safe“ programa	19
2.3.2 Nacionalinė Strategija ir Informuotumo didinimo kompanija kovai su patyčiomis	21
2.3.3 Vaiko emocinės raiškos kontrolė	22
3 Specialieji ugdymosi poreikiai	24
3.1 Individualizuotos mokymosi programos	24
3.1.1 Specialusis pradinis ugdymas Eno provincijoje: išsamus ugdymo modelis mokiniams, turintiems specialiųjų poreikių	24
3.1.2 IMP René Thône Marcinelle miestelyje: holistinis požiūris į mokinių, turinčių specialiųjų poreikių, gerovę	25
3.1.3 Personalizuota ugdymo programa (PEP)	26
3.1.4 Vaiko gerovės komisijos Lietuvoje	27
3.2 Mokytojo padėjėjai	28
3.2.1 Pagalba mokiniams su negalia (AESH)	28
3.3 Išorinė pagalba	29
3.3.1 Edukacinės ir pagalbinės veiklos	29
4 Personalo sveikata ir gerovė	31
4.1 Mokymai ir dirbtuvės	31
4.1.1 Canopé: mokytojų gerovės stiprinimas pasitelkiant mokymus ir papildomus išteklius	31
4.1.2 Europos švietimo erdvė	33

4.1.3	Gerovė ir psichinė sveikata pradinėse mokyklose	34
4.2	Fizinė sveikata	35
4.2.1	Jogos užsiėmimai	35
4.3	Gerovės ištekliai.....	36
4.3.1	Dėmesys sveikam gyvenimo būdui, organizacijoms ir gerovei visuomenėje (F.L.O.W.S).....	36
4.3.2	Darbuotojų pagalbos tarnyba (EAS)	37
5	Praktinis įgyvendinimas	39
6	Literatūros sąrašas.....	41

1 Įžanga

Psichikos ligos yra epidemija, siaučianti tarp jaunosios kartos, nesvarbu, ar tai yra socialinės žiniasklaidos, diagnostikos prieinamumo, ar besikeičiančios socialinės aplinkos pasekmė, ir todėl vaikams bei paaugliams reikia paramos įveikti šiuos iššūkius. Mokyklų įgyvendinamos gerovės intervencijos yra ne tik priemonė psichinei sveikatai gerinti ir elgesio problemoms mažinti ^[1], bet ir gali padėti bet kuriam mokiniui klestėti. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), yra apskaičiuota, kad 14% tarp 10–19 metų amžiaus jaunuolių visame pasaulyje turi psichikos sveikatos sutrikimų ^[2], o savižudybė yra pagrindinė priešlaikinės mirties priežastis tarp jaunų žmonių ES ^[3]. Norint paremti psichikos ligomis sergančius asmenis, reikalingas daugialypis institucijų bendradarbiavimas: šeimos, sveikatos priežiūros, švietimo ir kitų. Daugiadisciplininės psichikos sveikatos paramos prieinamumas gali padidinti gydymo veiksmingumą ir būti ekonominį efektyvumą ^[4]. Gerovė yra svarbesnė nei bet kada anksčiau, o tyrimai rodo, kad aukštą įvertinimą turinčiose mokyklose įgyvendinamos gerovės programos gali turėti didelę naudą mokinių stresui, įveikai ir depresijai ^[5].

Šio vadovo tikslas – parodyti, kaip švietimo sektorius gali prisidėti prie jaunimo, susiduriančio su psichikos sveikatos problemomis, paramos; siekiant suprasti, kaip galima įgyvendinti gerovės praktiką, buvo surinkti sveikatos praktikos pavyzdžiai iš mokyklų visoje Airijoje, Prancūzijoje, Graikijoje ir Lietuvoje. Dirbantieji asmenys švietime gali naudotis šiame vadove pateiktais įrankiais pritaikant gerovės praktikas vienoje klasėje ar visoje mokykloje.

1.1 Psichikos sveikata ir gerovės intervencijos

Psichikos liga gali atsirasti dėl daugelio priežasčių, pasireiškiančių biologinių ir aplinkos veiksnių deriniu. Pavyzdžiui, aplinka ir gyvenimo būdo pasirinkimai gali turėti įtakos genų raiškai per epigenetiką. Šiuos pokyčius galima išmatuoti cheminiu procesu, vadinamu metiliniu. Tyrimas, kuriame dalyvavo daugiau nei 3000 žmonių, parodė, kad didesnis metilinimo lygis buvo depresijos prognozavimo veiksnys ^[6]. Kitaip tariant, dalyviams, sergantiems depresija, buvo didesnė tikimybė patirti epigenetinių pokyčių dėl genetinių ir aplinkos veiksnių derinio. Aplinkos veiksniai namuose, socialiniuose ratuose, socioekonominėje aplinkoje ir skaitmeninėje aplinkoje gali turėti įtakos nerimui ir depresijai ^[7]. Pavyzdžiui, vaikai, patyrę fizinį smurtą turėjo tris kartus didesnę riziką susirgti psichine liga, nei tie, kurie nebuvo patyrę ^[8]. Tokie veiksniai gali būti mokyklos nekontroliuojami, tačiau yra svarbu atpažinti sudėtingus psichikos ligų pobūdžius, kad mokiniai galėtų sulaukti supratimo ir palaikymo.

Vaikų psichikos ligos gali turėti pražūtingą poveikį jiems ir jų šeimoms, tačiau intervencija gali užkirsti kelią šioms pasekmėms arba jas sumažinti. Sunki depresija gali sukelti mintis apie savižudybę arba bandymus nusižudyti, o šis skaičius daugelyje šalių kelia nerimą; Europos šalyse 2019 m. vidutiniškai siekė 5,6 iš 100 000 tarp 15–19 metų amžiaus jaunuolių ^[9] ir 15% Airijos paauglių mokykloje teigė galvoję apie savęs žalojimą ar savižudybę ^[10]. Teigiama, kad neseniai kilusi COVID-19 pandemija yra reikšmingai prisidėjusi prie didėjančios psichikos sveikatos krizės, o mokyklų uždarymas ir socialinės paramos trūkumas praneštas kaip kenksmingas gerovei (Hossain et al., 2022). Tačiau, mes nesame bejėgiai susiduriant su šiais tragiškais faktais. Intervencija gali labai pagerinti savijautą, kuo anksčiau, tuo geriau. Vaikams pabėgėliams po kognityvinės elgesio terapijos (KET) sumažėjo potrauminio streso sutrikimo, depresijos ir nerimo atvejų ^[12]. Be to, žaidimų terapija yra atrasta kaip veiksminga priemonė padedanti mažiems vaikams valdyti savo emocijas ir bendrauti, ypač tiems, kurie patiria smurtą arba turi raidos sutrikimų ^[13]. Intervencija gali drastiškai pagerinti vaiko gyvenimo kokybę; tokios intervencijos galėtų būti įgyvendinamos per sveikatos priežiūrą, tačiau daugeliui vaikų mokykla gali būti vienintelė vieta, kur jie galėtų gauti paramą.

Mokyklos inicijuotos intervencijos yra gyvybiškai svarbios siekiant pagerinti mokinių gerovę. Buvo atrasta, kad stipriosiomis pusėmis pagrįstos intervencijos, orientuotos į savireguliacijos, dėkingumo, perspektyvos, entuziazmo ir gerumo įgūdžių ugdymą, reikšmingai

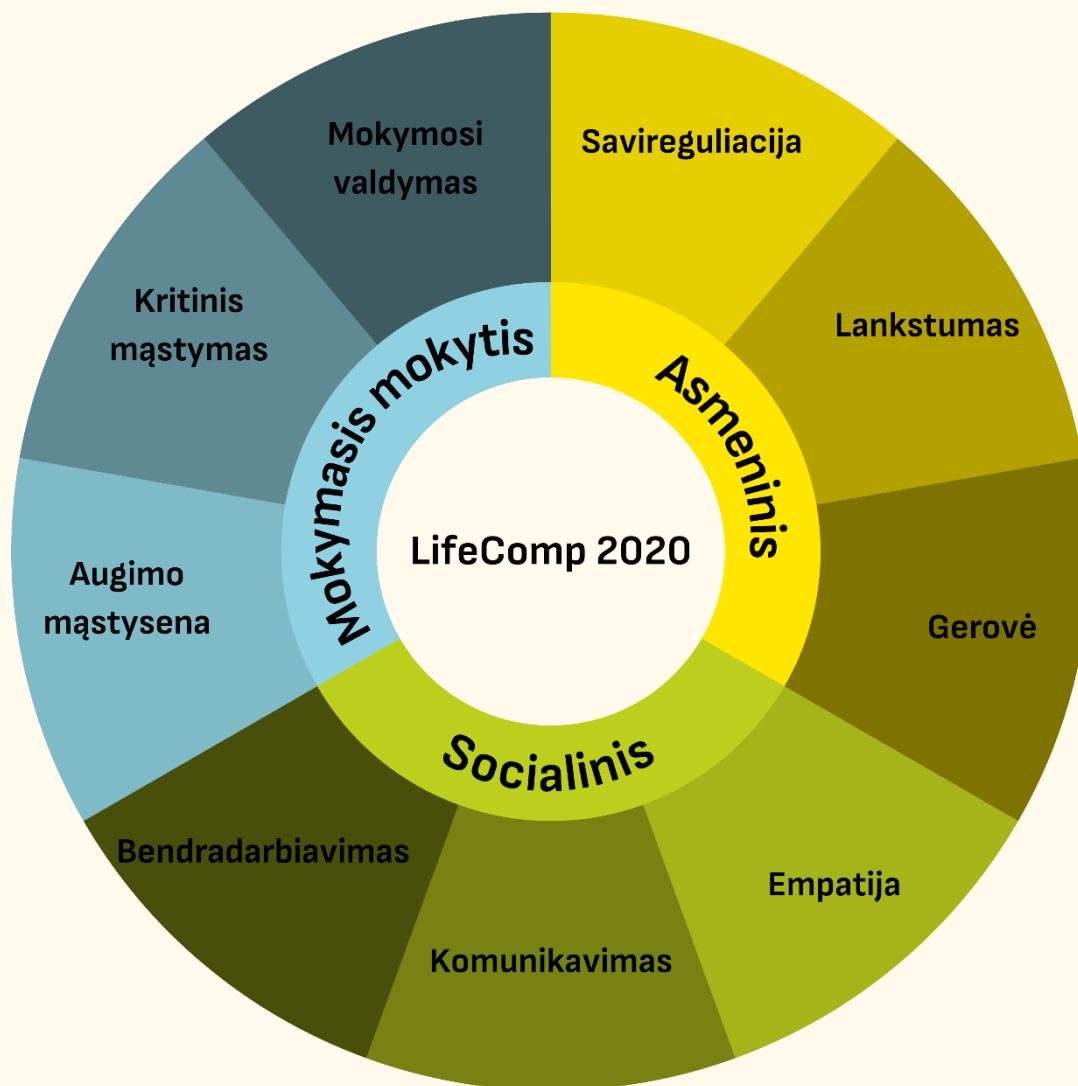
pagerina savijautą ^[14]. 24 tyrimų metaanalizė parodė, kad mokyklose įgyvendintos sąmoningumo ugdymo intervencijos pagerino paauglių psichinę sveikatą ir buvo ypač veiksmingos, kai buvo naudojamas sąmoningumo ugdymo užsiėmimų derinys ^[15]. Be to, mokyklos, kurios įgyvendino KPT įkvėptas programas, pastebėjo reikšmingą vaikų emocinių ir elgesio problemų pagerėjimą ^[16]. Mokyklos, kurios siūlė daugiau ankstyvos diagnostikos ir psichikos sveikatos išteklių, padidino mokinių paramos naudojimąsi sergant lengvais ar vidutiniais sunkumo psichikos sutrikimais, ypač kai buvo pabrėžtas identifikavimas ^[17]. Tai rodo, kaip svarbu, kad mokyklos atpažintų psichikos ligų požymius ir suteiktų mokiniams išteklių, kuriais jie galėtų naudotis. Jauni žmonės gali neturėti galimybės gauti šios paramos namuose, o mokyklos dažnai yra pirmasis vaikų ir paauglių kreipimosi punktas.

Mokytojai gali skatinti visų klasių, kurios klestėtų kartu grupės lygmeniu, taikydami sisteminį požiūrį, kai gerovė yra ne tik individuali patirtis, bet ir kolektyvinis dalykas tarp bendraamžių. Klestėjimas yra būseną, kuri sukelia teigiamus jausmus ir gebėjimą funkcionuoti, suteikdama individui aukštą gyvenimo tikslo, autonomijos, socialinio pripažinimo ar socialinio indėlio lygį ^[18,19]. Klestinčios klasės sistemos modelį sudaro keturi pagrindiniai elementai: sanglauda, lankstumas, bendravimas ir gerovė ^[20]. Šis modelis gali būti naudojamas kaip vadovas mokytojams, kuriant klestėjimą skatinančią klasės aplinką. Autoriai teigia, kad šis sisteminis požiūris į klasės gerovę padeda mokytojams suprasti, kaip gerovės elementai yra susiję, ir pateikia aiškias gaires, kaip įdiegti geresnę klasės praktiką. Šios klestinčios aplinkos sukūrimas turės didelį teigiamą poveikį tiek individualiam, tiek grupiniam lygmeniui.

Mokinių gerovės gerinimas gali turėti ilgalaikį teigiamą poveikį jų gyvenimui. Mokinių gerovę gali sudaryti hedoniniai (malonumu grįsti) ir eudemoniniai (prasme grįsti) veiksniai, tokie kaip džiaugsmo patyrimas, pasitenkinimas mokykla, teigiami santykiai su kitais ir asmeninis augimas ^[21]. Aukštas gerovės lygis gali turėti daug teigiamo poveikio. Pavyzdžiui, Honkongo universiteto studentai, kurių gerovė buvo geresnė, po 3 metų studijų dažniau pasiekė geresnių akademinių rezultatų ^[22]. Mokyklos, įgyvendinančios gerovės programas, ypač taikydamos į mokinių orientuotus ir aktyvius mokymosi metodus, pagerino gerovę ^[23]. Be to, klestėjimo skatinimas gali lemti, kad mokiniai būtų psichiškai sveikesni ir gautų geresnius pažymius ^[24]. Vaikų ir paauglių gerovės puoselėjimas yra naudingas visiems, nes didina mokinių atsparumą ^[25], gerina akademinius rezultatus ^[26], ir netgi gali būti susiję su tėvų psichine sveikata ^[27]. Tai pabrėžia studentų gerovės skatinimo naudą, nes tai veikia kaip prevencinė priemonė nuo sunkesnių psichikos ligų ir gali turėti ilgalaikį poveikį jų akademiniams rezultatams bei būsimiems įveikos įgūdžiams.

1.2 Darbuotojų gerovė

Švietimo sektoriaus darbuotojų psichinė sveikata ir gerovė yra lygiai taip pat svarbios. Anglijos pradinių klasių mokytojai pranešė, kad prasta psichinė sveikata ir stresas turėjo įtakos jų mokymo kokybei, teigdami: „Kai mano psichinė sveikata buvo prasta, negalėjau sutelkti dėmesio į mokymą“ ^[28]. Be to, aukšti mokytojų depresijos rodikliai yra susiję su blogesne mokinių psichine sveikata ir padidėjusiu psichologiniu stresu su geru mokinio ir mokytojo santykiu tarpininkaujančiam šiam efektui ^[29]. Dirbti mokykloje gali būti sudėtinga, todėl rūpintis gerove yra nepaprastai svarbu. Kai mokyklos įdiegė plačią mokyklos teigiamos elgsenos intervencijas ir paramą mokytojams, darbuotojai pranešė apie žymiai mažesnį perdegimo lygį ^[30]. Šios intervencijos buvo naudingos ne tik darbuotojams individualiu lygmeniu, bet ir turėjo teigiamą poveikį platesniu mastu, nes mokyklų sistemoje pagerėjo komandinis darbas, bendradarbiavimas ir teigiama sąveika tiek su darbuotojais, tiek su mokiniais. Mokytojai yra vaikystės ugdymo ir augimo pagrindas, todėl skurdi psichinė sveikata tarp darbuotojų gali paveikti ne tik juos, bet ir mokinius. Mokykloms reikia parengti darbuotojų gerovės programas, kad būtų skatinama jų sveikata ir gerovė.



1.3 Šis vadovas – apie vadovą/aprašą

Šiame vadove bus aprašyta, kaip mokytojas ar mokykla gali įgyvendinti jau esamas sveikatos ir gerovės programas, kurios gali pagerinti mokinių ir darbuotojų gerovę. Pirma, bus gilinamasi į mokyklose įgyvendinamas programas, tokias kaip sveikatos ir gerovės ugdymo programa, gerovės palaikymas, kovos su patyčiomis programos ir išorinė parama. Toliau bus vertinama specialiųjų ugdymosi poreikių (SUP) parama, kurią galima pritaikyti vaikams su specialiais poreikiais. Galiausiai bus aptartos darbuotojų gerovės programų galimybės.



MOKYKLOJE ĮDIEGTA GEROVĖ

2 Mokykloje įdiegta gerovė

Mokyklos visame pasaulyje pastebėjo poreikį gerinti vaikų psichikos sveikatos paslaugas ir pradėjo įgyvendinti gerovės programas švietimo sistemoje. Šių intervencijų tikslas – pagerinti mokinių atsparumą, socialinius įgūdžius, fizinę ir psichinę sveikatą. Integruodamos gerovę į mokyklos gyvenimą, tokios programos ne tik remia individualų tobulėjimą, bet ir gerina bendrą įsitraukimą į mokyklą bei akademinius rezultatus. Šiame skyriuje bus apibendrinta gerovės praktika, įgyvendinama penkių šalių mokyklose. Šios intervencijos apima keturias pagrindines mokyklų sritis: mokyklos ugdymo programą, gerovės ir elgesio palaikymą, patyčių ir informuotumo didinimo programas bei išorinę paramą.

2.1 Mokymo programa

Pagrindinė švietimo sistemos mokymo programa rengia vaikus ateičiai, mokydama juos vertingų įgūdžių, kurių jiems prireiks išgyventi realiame pasaulyje. Sveikatos ir gerovės užsiėmimai bei dirbtuvės užtikrina, kad mokiniai išmokyti sveikų įpročių, sveikos mitybos ir mankštos svarbos, streso valdymo metodų, atsparumo ugdymo ir bendros laimės jausmo.

2.1.1 Socialinis, asmeninis ir sveikatos ugdymas (SASU)

Socialinio, asmeninio ir sveikatos ugdymo (SASU) mokymo programa ir priemonių rinkinys, sukurtas Nacionalinės ugdymo programų ir vertinimo tarybos bei Švietimo departamento, yra gyvybiškai svarbūs pradinės mokyklos patirties Airijoje komponentai, skirti vaikų asmeniniam tobulėjimui, gerovei ir socialiniams įgūdžiams remti ^[31]. Ja siekiama padėti mokytojams veiksmingai pasiruošti, tinkamai struktūrizuoti pamokas ir parinkti tinkamus išteklius visuose klasės lygiuose. Ji derina struktūrizuotą planavimą su jautrumu klasės dinamikai, pabrėžia aktyvų mokymąsi, puoselėja partnerystę su tėvais ir užtikrina įtraukų, amžių atitinkantį išteklių pasirinkimą. Įtraukdami refleksyvią praktiką ir dalyvaudami nuolatiniam profesiniame tobulėjime, mokytojai gali kurti saugią, pagarbią ir įtraukiančią patirtį, pritaikytą jų mokyklos kontekstui ir mokinių poreikiams.

Mokymo programos struktūra ir turinys

Socialinio, asmeninio ir sveikatos ugdymo mokymo programa yra sudaryta iš trijų pagrindinių sričių:

- **Aš pats** (sutelkiant dėmesį į savęs pažinimą, savijautą ir asmeninį tobulėjimą)
- **Aš ir kiti** (santykių ir bendravimo įgūdžių ugdymas)
- **Aš pats ir platesnis pasaulis** (pilietiškumas, žiniasklaidos švietimas ir socialinė atsakomybė)

Kiekviena kryptis apima krypties vienetų, skirtus mokymuisi visais klasės lygiais. Nors mokymo programa yra spiralinio pobūdžio – tai reiškia, kad temos yra peržiūrimos ir plėtojamos kiekviename klasės lygmenyje – mokytojai skatinami pritaikyti turinį pagal savo mokinių raidos poreikius.

Ištekliai mokymui paremti

Priemonių rinkinys siūlo kuruojamus išteklius kiekvienam pradinės klasės lygiui, susiejant su socialinio, asmeninio ir sveikatos ugdymo kryptimis įskaitant:

- Pagalba brendimo metu (pvz., „Busy Bodies“ („Užimti kūnai“) pratybų sąsiuvinis, „Busy Bodies“ („Užimti kūnai“) vadovai mokiniams ir tėvams) ^[32]
- Tėvų bendravimo gairės: pvz., „Didįjį pokalbį“ suskaidyti į daug trumpus pokalbius ^[33]
- Amžiaus lygio medžiagos: sugrupuotos pagal ikimokyklinius, pradinukus (1–2 klasės), vidurines (3–4 klasės) ir vyresnes klases (5–6 klasės), su pasirenkamais darbalapiais ir veiklomis.
- Saugus internetas ir skaitmeninė pilietybė: patarimai, kaip mokyti saugios ir sveikos sąveikos internete ^[34].
- Sutikimo ugdymas: padėti mokiniams suprasti asmenines ribas ir pagarbų elgesį.
- LGBTI+ įtrauktis: ištekliai ir gairės įtraukiai klasei
- Vertinimo kriterijai: atrankos kriterijų vadovas padeda mokytojams nuspręsti, ar medžiaga tinkama jų mokiniams.

Metodai ir metodikos

Veiksmingas socialinio, asmeninio ir sveikatos ugdymo mokymas remiasi aktyviais ir dalyvaujamaisiais mokymosi metodais. Mokytojams patariama:

- Naudokite diskusijas, dramą, pasakojimą ir vaidmenų žaidimus
- Įtraukite bendradarbiavimo žaidimus ir grupinį darbą
- Skatinti kritinį mąstymą ir refleksiją
- Skatinkite asmeninę saviraišką per meną ir rašymą

Vaikai turėtų aktyviai dalyvauti mokymosi procese ir turėti galimybių susieti turinį su savo gyvenimu. Konfidencialumas ir jautrumas yra būtini, ypač aptariant asmenines ar jautrias temas.

Palaikančios aplinkos kūrimas

Pozityvi ir įtrauki klasės aplinka yra labai svarbi socialinis, asmeninis ir sveikatos ugdymui. Mokytojai turėtų nustatyti aiškias pagrindines taisykles, kurios skatintų pagarbą, konfidencialumą ir išlausymą. Saugi erdvė leidžia mokiniams tyrinėti vertybes ir požiūrį nebijant būti teisiamais.

Taip pat gyvybiškai svarbi visos mokyklos parama. socialinis, asmeninis ir sveikatos ugdymas turėtų atitikti mokyklos politiką elgesio, santykių, gerovės ir vaiko apsaugos srityse. Bendradarbiavimas su tėvais ir platesne bendruomene stiprina ugdymo programą ir palaiko namų ir mokyklos veiklos nuoseklumą.

Laiko paskirstymas ir planavimas

Socialiniam, asmeniniam ir sveikatos ugdymui skiriama mažiausiai 30 minučių per savaitę kaip atskiram dalykui pradinio ugdymo programoje. Nors jis taip pat gali būti integruotas į kitas ugdymo programos sritis, tokias kaip religija, drama, kūno kultūra ar socialiniai aplinkos mokslai, labai svarbu užtikrinti, kad būtų išlaikytas socialinio, asmeninio ir sveikatos ugdymo programos vientisumas. Šis skirtas laikas turi būti išsaugotas, kad būtų išlaikytas konkretus dėmesys ir tikslai, atskirai nuo kitų dalykų. Mokytojai skatinami naudoti lankstų, teminį požiūrį į planavimą, užtikrinant, kad visos krypties vienetai būtų nagrinėjami per dvejų metų ciklą. Planavimas turėtų atspindėti mokinių poreikius ir kontekstą, įtraukiant tiek formalias pamokas, tiek neformalias tobulėjimo galimybes.

SASU vertinimas

SASU vertinimas yra visų pirmiausia formatyvus ir stebimasis. Jame daugiausia dėmesio skiriama mokinių įsitraukimui, supratimui, požiūriui ir įgūdžių ugdymui. Mokytojams patariama:

- Naudoti kontrolinius sąrašus, mokytojų stebėjimus ir mokinių savęs vertinimus
- Apmąstyti mokymosi rezultatus ir atitinkamai pritaikyti mokymą
- Vengti vertinti ar lyginti mokinių atsakymus, nes SASU yra asmeninis ir lavinamasis

Ištekliai ir programos

Mokyklos gali nuspręsti naudoti papildomą pagalbines medžiagą ar programas (pvz., Būkite saugūs („Stay Safe“) ^[35], Vaikščioti išsitiesusiems („Walk Tall“) ^[36], Santykiai ir lytinis švietimas („Relationships and Sexuality Education“(RSE) ^[37]), tačiau tai turi būti suderinta su SASU mokymo programos sistema. Mokytojai turėtų įvertinti bet kokio išorinio šaltinio ar lankytojo tinkamumą ir užtikrinti, kad jie laikytųsi mokyklos etoso ir SASU vientisumo.

Norint veiksmingai įdiegti SASU Airijos pradinėse mokyklose, reikia apgalvoto planavimo, įtraukiant mokymą ir visos mokyklos įsipareigojimo remti holistinį vaikų vystymąsi. Skatindami saugią ir pagarbią aplinką bei taikydami į vaiką orientuotus metodus, mokytojai atlieka pagrindinį vaidmenį suteikiant mokiniams žinių, įgūdžių ir požiūrio, reikalingų sveikam ir atsakingam gyvenimui.

Santykių lytiškumo švietimas (SLŠ)

Santykių lytiškumo švietimas yra Airijos SPHE (Socialinis, asmeninis ir sveikatos ugdymas, angl. Social, Personal, and Health Education) programos dalis. SLŠ programos įgyvendinimas Airijos mokyklose reikalauja apgalvoto, įtraukaus ir amžių atitinkančio požiūrio. Žemiau pateikiamas praktinis vadovas mokytojams, kuriame pateikiami geriausios praktikos pavyzdžiai ir ištekliai, skirti veiksmingam programos įgyvendinimui. SLŠ priemonių rinkinys padeda mokytojams veiksmingai įgyvendinti SLŠ programą pradiniam lygmenyje ^[38].

Sukurkite palaikančią aplinką

- Nustatykite aiškias pagrindines taisykles: kiekvieną sesiją pradėkite nustatydami pagarbaus bendravimo, konfidencialumo ir įtraukties gaires. Tai skatina saugią erdvę atvirai diskusijai.
- Naudokite ratelio laiką: įtraukite laiką, skirtą bendravimui ratu, kad paskatintumėte dalyvavimą ir užtikrintumėte, jog būtų išgirsti visi balsai, ypač aptariant jautrias temas.
- Atsargiai nagrinėkite jautrias temas.

Naudokite amžių atitinkančius išteklius

- „Užimti kūnai“: šiame HSE („Sveikatos priežiūros vykdomoji valdyba“; angl. Health Service Executive) šaltinyje pateikiama informacija apie 8–12 metų vaikų brendimą ir reprodukcinę sveikatą. Jame yra brošiūrų ir vaizdo įrašų, skirtų tiek mokytojams, tiek tėvams ^[32].
- „Didelio pokalbio“ suskaidymas į trumpus daugialypius pokalbius: brošiūrų serija, skirta padėti tėvams ir mokytojams aptarti santykius ir seksualumą su įvairaus amžiaus vaikais ^[33].
- RSE (liet. Santykių lytiškumo švietimas (SLŠ)) įrankių rinkinys ^[38]

Įgyvendinti įtraukiąją mokymo praktiką

- Pritaikyti specialiųjų ugdymosi poreikių tenkinimui: modifikuoti mokymo metodus, kad jie atitiktų įvairius mokymosi poreikius. Tai gali būti žodyno pažinimas prieš mokymąsi naujos temos, vaizdinių priemonių naudojimas arba individuali pagalba mokiniui.
- Skatinti įtrauktį: užtikrinti, kad medžiaga ir diskusijos būtų įtraukiančios visas tapatybes, įskaitant LGBTI+ perspektyvas.

Reflektuoti ir tobulėti profesionaliai

- Įsitraukite į nuolatinį mokymąsi: dalyvaukite profesinio tobulėjimo galimybėse, kad būtumėte informuoti apie geriausią SLŠ praktiką.
- Praktikos refleksija: reguliariai vertinkite savo mokymo metodus ir prašykite atsiliepimų, kad galėtumėte juos patobulinti.

Atsakingai spręskite jautrius klausimus

- Nustatykite ribas: aiškiai pasakykite, kad tam tikros temos negali būti aptariamose pamokose, ir prireikus nukreipkite mokinius į atitinkamus išteklius ar paramos tarnybas.
- Gerbkite tėvų teises: pripažinkite, kad tėvai turi teisę neleisti savo vaikams lankyti konkrečių jautrių pamokų, ir užtikrinkite, kad būtų numatytos alternatyvios priemonės.

Laikydami šiuo gairių, mokytojai gali sukurti pagarbią ir veiksmingą SLŠ programą, kuri remtų mokinių tobulėjimą ir gerovę.

2.1.2 L'École promotrice de santé (Sveikatą stiprinanti mokykla)

Sveikatą stiprinanti mokykla – tai nacionalinė Prancūzijos iniciatyva, kuriai vadovauja Nacionalinio švietimo, aukštojo mokslo ir mokslinių tyrimų ministerija. Pagrindinis šios iniciatyvos tikslas – veiksmingai integruoti sveikatos ir gerovės praktiką į mokyklų ugdymo programas ir kasdienę švietimo įstaigų veiklą. Ją siekiama puoselėti sveikatos ir gerovės kultūrą tarp mokinių, teikiant išsamius, praktinius išteklius, tiesiogiai prieinamus mokytojams ir mokyklų vadovams.

Iniciatyva nagrinėja kelias pagrindines vertybes, glaudžiai susijusias su „LifeComp“ kompetencijomis ^[39]. Tai apima sveikos gyvensenos skatinimą, psichikos sveikatos sąmoningumą, priklausomybių prevenciją, išsamų seksualinės sveikatos švietimą, mitybą ir atsakomybę už aplinką. Įtraukdami šiuos dalykus į kasdienį mokymą, pedagogai atlieka lemiamą vaidmenį ugdydami tvarų, sveikatą tausojantį mokinių mąstyseną nuo ankstyvo amžiaus.

Kaip tai veikia?

Mokytojai gali naudotis įvairia mokomąja medžiaga per „Éduscol“ ^[40], specialus nacionalinis švietimo išteklių portalas. Prieinami ištekliai apima išsamius vadovus, pamokų scenarijus, interaktyvius žaidimus ir konkrečius veiklos šablonus. Vienas pastebimas pavyzdys – struktūrizuotas empatijos rinkinys, skirtas mokinių psichosocialiniams įgūdžiams gerinti, kartu su paruoštais naudoti pamokų scenarijais ir žaidimais, skirtais interaktyviai įtraukti mokinius. Be to, susitarimų su vietos valdžios institucijomis šablonai palengvina praktinių iniciatyvų, tokių kaip sveikesnių pusryčių programos mokyklose, įgyvendinimą.

Įgyvendinimas mokyklos lygmeniu reikalauja aktyvaus vadovybės, ypač mokyklų direktorių, dalyvavimo. Jie vadovauja sveikatos ir gerovės projektams ir koordinuoja veiklą per Sveikatos ir pilietiškumo ugdymo komitetą (CESC). Jų vaidmuo apima strateginį planavimą, priežiūrą, vertinimą ir sklandaus sveikatos švietimo integravimo užtikrinimą platesnėje savo institucijų švietimo sistemoje.

Siekiant sėkmingai įgyvendinti programą, suteikiamos plačios profesinio tobulėjimo galimybės. Mokymo kursai magistro lygmeniu siūlomi per „Magistère“ platformą, juos remia tokios gerbiamos institucijos kaip Prancūzijos švietimo institutas (IFÉ) ir Nacionalinė sveikatos švietimo ir skatinimo federacija (FNES – Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé). Šie kursai suteikia registruotiems pedagogams esminių įgūdžių, kaip veiksmingai integruoti sveikatos ir gerovės ugdymą į savo mokymo praktiką.

Kodėl tai veikia?

Sveikatą stiprinančios mokyklos metodo veiksmingumą liudija „Édusanté“ ženklas, suteikiamas mokykloms, kurios rodo didelį įsipareigojimą sveikatos stiprinimui. Regioninių akademijų, tokių kaip Kretėjus ir Puatjė, ataskaitos rodo augantį dalyvavimą ir pripažinimą. Tiksliau sakant, Kretjelio akademijoje (Académie de Créteil) 2021–2022 m. pažymėjimą gavusių mokyklų skaičius išaugo nuo 22 iki 135 2022–2023 m., o Puatjė akademija 2024 m. jį suteikė 17 mokyklų.

Naudodamos šias tvirtas sistemas ir išteklius, švietimo įstaigos visoje Prancūzijoje yra gerai pasirengusios diegti ilgalaikes sveikatos ir gerovės praktikas, teigiamai veikiančias mokinių gyvenimą ir gerinant bendrą mokyklos aplinką. ^[40–45]

2.1.3 „GoodPlanet“ („Gera planeta“) iššūkiai: konkretūs iššūkiai tvariai gerovei

„GoodPlanet“ („Gera planeta“) iššūkių programa yra visoje Belgijoje vykdoma iniciatyva, skirta skatinti moksleivių psichinę, fizinę ir socialinę sveikatą, kartu didinant jų informuotumą apie tvaraus vystymosi klausimus. Dėl teminių iššūkių serijų, tokių kaip „Sveika mityba“, „Judėjimas“, „Atsipalaidavimas“ arba „Susisiekite“, mokytojai gali lengvai integruoti į savo mokyklos ugdymo programą konkrečias veiklas, kurios skatina sveikos gyvensenos įpročius ir teigiamą klasės klimatą..

Kaip tai veikia?

Mokyklos nemokamai registruojasi „GoodPlanet“ Belgijos svetainėje, pasirenka mokinių poreikius atitinkančius iššūkius ir gauna paruoštų naudoti mokymo priemonių rinkinį: užduočių lapus, vaizdo įrašus, pamokų planus ir bendradarbiavimo projektų pasiūlymus. Šios priemonės leidžia mokytojams vesti praktinius seminarus sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, sąmoningumo, bendradarbiavimo ir emocijų valdymo temomis.

Siūlomos veiklos apima

- maisto gaminimo dirbtuvės, propaguojančios tvarų maistą (pvz., „GoodCook“ dirbtuvės)
- judesio žaidimai lauke arba klasėje, siekiant skatinti fizinį aktyvumą
- atsipalaidavimo ir sąmoningumo pratimai įtampai malšinti
- bendruomenės projektai, skatinantys bendradarbiavimą ir socialinę vienybę

Kodėl tai veikia?

Programa išsiskiria savo lankstumu ir praktiškumu. Jos tikslas – ne pridėti papildomo darbo krūvio, o suteikti mokytojams lengvai naudojamų įrankių, kuriuos būtų galima pritaikyti kasdieniame mokyklos gyvenime. Kalbant apie mokinius, jie tiesiogiai dalyvauja veiklose, o tai stiprina jų motyvaciją ir įsipareigojimą, o svarbiausia – kompetencijos ir gerovės jausmą. Mokytojų atsiliepimai rodo, kad mokiniai ugdo kritiškesnę požiūrį į savo gyvenimo būdą ir mitybos įpročius. Šarbeko mokytoja pranešė, kad jos mokiniai „GoodCook“ dirbtuvių dėka atrado naujų vaisių ir daržovių ir kalbėjo apie juos namuose, taip darydami įtaką ir už klasės ribų (Mokytojo nuomonė – 4: „GoodCook“: kelionė link tvaraus maisto).

Kokia nauda mokytojams ir mokykloms?

„GoodPlanet“ iššūkiai – tai smagus būdas lavinti psichosocialinius įgūdžius, ugdant mokinių bendradarbiavimą, emocijų valdymą ir savigarbą. Įtraukdamos šiuos veiksmus į bendrą ugdymo projektą, mokyklos padeda kurti teigiamą ir įtraukų klimatą, kuris naudingas tiek mokiniams, tiek ugdymo komandoms. Be to, šie iššūkiai sustiprina mokyklinio mokymosi ir šiuolaikinių socialinių problemų (sveikatos, klimato, tvarumo) sąsajas.

Tobulintinos sritys

Nors programa yra pagrįsta tvirtu pagrindu ir gauna teigiamų atsiliepimų, jos poveikį būtų galima dar labiau padidinti įtraukiant sisteminės vertinimo priemones (pasitenkinimo klausimynus, elgesio pokyčių matavimą), kad būtų galima geriau dokumentuoti ilgalaikį poveikį mokinių gerovei. ^[46–48]

2.1.4 Gerovės sistema

Politikos pareiškimas dėl gerovės ir praktikos sistema yra nacionalinė iniciatyva, kuria siekiama skatinti vaikų ir jaunimo gerovę taikant visą mokyklą apimantį, įrodymais pagrįstą požiūrį, kuris remia protinį, emocinį, socialinį ir fizinį vystymąsi.

Kodėl tai veikia?

Ši sistema apima struktūrizuotą požiūrį, kuris integruoja gerovę į mokyklos etosą, ugdymo turinį, politiką ir bendruomenės santykius. Siekiant veiksmingai įtvirtinti šią sistemą:

Supraskite keturias pagrindines gerovės skatinimo sritis

- **Kultūra ir aplinka:** ugdyti teigiamą, įtraukią ir saugią mokyklos atmosferą.
- **Ugdymo turinys:** integruoti gerovę į mokymą, ypač per SPHE (Socialinis, asmeninis ir sveikatos ugdymas), kūno kultūrą ir RSE (santykių lytiškumo švietimą (SLŠ)).
- **Nuostatos ir planavimas:** kurti ir įgyvendinti gerovę skatinančią politiką, įskaitant kovos su patyčiomis ir psichikos sveikatos strategijas.
- **Santykiai ir partnerystė:** ugdyti tvirtus ryšius tarp mokinių, darbuotojų, tėvų ir platesnės bendruomenės.

Dalyvaukite mokyklos savęs vertinime (MSV)

Pasinaudokite šešių žingsnių MSV procesu, kad įvertintumėte ir pagerintumėte gerovės praktikas:

- **Nustatyti dėmesį:** pasirinkti konkrečią sritį iš keturių pagrindinių sričių, kurias norite tobulinti.
- **Rinkti įrodymus:** rinkti apklausų duomenis, stebėjimų ir diskusijų metu.
- **Analizuoti duomenis:** nustatyti stipriąsias ir tobulintinas sritis.
- **Tobulinimo planas:** išsikelti aiškius, pasiekiamus tikslus.
- **Įgyvendinti veiksmus:** taikyti strategijas ir intervencijas.
- **Atsiliepiamai ir refleksija:** įvertinti poveikį ir atitinkamai pakoreguoti planus.

Šis procesas užtikrina nuolatinį tobulėjimą ir suderinamumą su gerovės sistema.

Integruoti gerovę į ugdymo turinį

Įtraukite gerovės temas į įvairius dalykus:

- **SPHE** (liet. Socialinis, asmeninis ir sveikatos ugdymas): aptarkite tokias temas kaip savimonė, emocijų reguliavimas ir tarpasmeniniai įgūdžiai.
- **PE** (angl. „Physical education“ – fizinis ugdymas): ugdyti fizinę sveikatą ir komandinį darbą.
- **RSE** (liet. santykių lytiškumo švietimas (SLŠ)): teikti amžių atitinkantį švietimą apie santykius ir seksualumą.

Pasinaudokite tokiais ištekliais kaip <https://pdst.ie/wellbeing>^[49] remti ugdymo turinio įgyvendinimą.

Skatinkite teigiamus santykius

Ugdyti palaikančią mokyklos bendruomenę su:

- **Atkuriamąją praktika:** įgyvendinti konfliktų sprendimo ir pasitikėjimo kūrimo strategijas. Atkuriamųjų praktikų mokymus teikia „Oide“^[50]. „Oide“ yra Airijos nacionalinė profesinio mokymosi paramos tarnyba mokytojams ir mokyklų vadovams, teikianti koordinuotą, aukštos kokybės profesinį tobulėjimą, skirtą mokymui, mokymuisi ir lyderystei mokyklose paremti.
- **Bendraamžių mentorystė:** įkurti programas, kuriose vyresni mokiniai remia jaunesnius.
- **Tėvų įsitraukimas:** įtraukti šeimas į gerovės iniciatyvas ir bendravimą.

Nuostatų kūrimas ir peržiūrėjimas

Kurti ir reguliariai atnaujinti gerovę skatinančią politiką:

- **Prieš patyčias:** užtikrinti aiškias procedūras ir nulinės tolerancijos poziciją patyčių atžvilgiu.
- **Psichikos sveikata:** pateikti gaires, kaip remti studentų psichinės sveikatos poreikius.
- **Lankomumas:** įgyvendinti strategijas, skatinančias reguliarių mokyklos lankymą.

Stebėti ir vertinti pažangą

Reguliariai vertinkite gerovės iniciatyvų efektyvumą:

- **Apklaustos ir atsiliepimai:** surinkite mokinių, darbuotojų ir tėvų atsiliepimus.
- **Duomenų analizė:** peržiūrėti lankomumą, akademinius rezultatus ir elgesio įrašus.
- **Koreguokite strategijas:** atlikite pagrįstus pakeitimus, kad pagerintumėte rezultatus.

Teikti pirmenybę darbuotojų gerovei

Sveikas personalas yra būtinas klestinčiai mokyklos bendruomenei:

- **Profesinis tobulėjimas:** dalyvauti kursuose / tęstinio profesinio tobulėjimo (TPT) programose, siekiant pagerinti gerovės skatinimo įgūdžius ^[49].
- **Palaikymo paslaugos:** norėdami gauti konfidencialią konsultaciją ir paramą, pasinaudokite darbuotojų pagalbos tarnyba ^[51].
- **Gerovės nuostatos:** parengti darbuotojų gerovės nuostatas, skirtas palankiai darbo aplinkai skatinti.

Sistemiškai įgyvendindami šias strategijas, mokytojai gali veiksmingai skatinti ir palaikyti gerovę savo mokyklose, laikydamiesi nacionalinės sistemos reikalavimų ir skatindami teigiamą visų ugdymosi patirtį.

2.1.5 XXI amžiaus įgūdžių laboratorijos

Kas yra „XXI amžiaus įgūdžių laboratorijų“ projektas?

Ši įgūdžių laboratorija yra naujas, novatoriškas Graikijos švietimo programos modulis, skirtas minkštųjų ir skaitmeninių įgūdžių ugdymui. Pagrindinis jos tikslas – ugdyti įgūdžius, būtinus sparčiai besikeičiančiame pasaulyje. Šie įgūdžiai apima tiek pagrindinius gyvenimo įgūdžius, susijusius su sveikata, saugumu ir socialine sąveika, tiek sudėtingesnius įgūdžius, susijusius su švietimu ir mokymusi visą gyvenimą. Ypatingas dėmesys skiriamas XXI amžiaus 4C įgūdžiams: bendravimui, bendradarbiavimui, kritiniam mąstymui ir kūrybiškumui, taip pat skaitmeniniams įgūdžiams, tokiems kaip informacijos valdymas, kritinis mąstymas, turinio kūrimas ir problemų sprendimas.

Kaip tai veikia?

Įgūdžių laboratorijų programa ir edukacinė medžiaga suskirstyta į keturis teminius ciklus: gerovė, aplinka, socialinė empatija ir atskaitomybė, kritinis mąstymas ir inovacijos. Kiekviename cikle mokiniai nagrinėja svarbią šiuolaikinę problemą (pvz., psichinę sveikatą, klimato kaitą, įvairovę, robotiką) ir, dalyvaudami mokiniams skirtose veiklose, seminaruose, pristatymuose, konkursuose ir kitose edukacinėse intervencijose, lavina susijusius įgūdžius.

Už įgūdžių laboratorijų vedimą atsakingi mokytojai parengia atitinkamus įgūdžių dirbtuvių veiksmų planus. Plane būtinai turi būti numatytas keturių teminių vienetų įgyvendinimas penkias–septynias savaites per teminį ciklą ir nuo vienos iki trijų valandų per savaitę, priklausomai nuo mokyklos klasės lygio.

Kodėl tai veikia?

Šis „iš apačios į viršų“ principas skatina decentralizaciją, suteikdamas mokytojams ir mokykloms aktyvesnį vaidmenį kuriant ir įgyvendinant ugdymo programas, pritaikytas jų mokinių mokymosi profiliams, kartu skatindamas tolesnę mokyklų integraciją su vietos bendruomenėmis. Įgūdžių laboratorijos diegia naujoves socialinio mokymosi kontekste ir siekia skatinti savireguliaciją mokymosi, bendradarbiavimo ir savęs tobulinimo srityje. Be to, tai atitinka JT darnaus vystymosi tikslus, ypač pabrėžiant 4.7 tikslą, susijusį su kokybišku švietimu ^[52]. Dėl šios priežasties projektas sulaukė didelio tarptautinių organizacijų, tokių kaip UNESCO, dėmesio ir buvo apdovanotas Globalinio švietimo tinklas Europa (angl. The Global Education Network Europe (GENE)) pasaulinio švietimo apdovanojimu (2020/2021 m.).

2020–2021 m. Graikijoje buvo įgyvendinta bandomoji programa, kurioje dalyvavo 2500 mokytojų 217 mokyklų. Pirmojo „Įgūdžių laboratorijų“ įgyvendinimo vertinimas parodė, kad teminiai ciklai apima visas aktualias temas, prisidedančias prie įgūdžių ugdymo. Grupinio darbo metodas ir laboratorinis darbas, apimantis tokias veiklas kaip žaidimai, rankdarbiai, pristatymai ir teatro renginiai, yra svarbiausios pedagoginės metodikos diferencijavimo priemonės. Didžiausi įgyvendinimo iššūkiai pirmiausia buvo susiję su laiku, kurio kiekvienai klasei reikia „Įgūdžių laboratorijoms“ įgyvendinti, bei mokyklų įranga ir infrastruktūra. Nuo 2021 m. rugsėjo mėn. „Įgūdžių laboratorijos“ buvo įdiegtos visose klasėse visoje šalyje. ^[53–58]

2.1.6 Gyvenimo įgūdžių programa

Nuo 2023 m. rugsėjo mėn. Lietuvos mokyklose pradėta mokyti naujos Gyvenimo įgūdžių programos (GĮP). Ši programa buvo oficialiai patvirtinta Švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu Nr. V-1541 (2022 m.) ir įtraukta į nacionalinę ugdymo programą. Praktiškai tai reiškia, kad visos mokyklos yra teisiškai įpareigosios ją įtraukti į 1–10 klasių ugdymo programas ^[59].

Ką tai apima. Gyvenimo įgūdžių programa sujungia ankstesnius dalykus – sveikatos ugdymą, lytinį švietimą, prevenciją ir asmeninį saugumą – į vieną sistemą. Jos tikslas – padėti mokiniams lavinti kasdienius įgūdžius: valdyti emocijas, priimti atsakingus sprendimus, atpažinti nesaugias situacijas, bendradarbiauti su kitais ir gyventi sveiką gyvenimo būdą ^[60]. Tai patvirtina ir Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, kurio 14 straipsnyje teigiama, kad mokykla privalo padėti mokiniams ugdytis socialiai, moraliai ir kultūriškai ^[61].

Kaip tai veikia. 1 ir 3 klasėse mokiniai gyvenimo įgūdžių mokosi per kitus dalykus. 5 ir 7 klasėse tai dėstoma atskirai kartą per savaitę, o 9 klasėje – kas dvi savaites. Iki 2024 m. programa bus visiškai įgyvendinta visose klasėse ^[62]. Kitaip nei ankstesnės iniciatyvos, GĮP finansuojama valstybės, nustatytos mokymo valandos ir nustatyti mokytojų rengimo reikalavimai, todėl tai yra struktūrizuota ir tvari programa ^[59].

Skirtingi požiūriai. Daugelis mokytojų ir tėvų palankiai vertina programą, nes ji aiškiai apjungia svarbias temas ir užtikrina nuoseklumą ^[63]. Tačiau kai kurie kritikai teigia, kad programoje per daug dėmesio skiriama rizikoms, tokioms kaip patyčios, smurtas ar piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, ir mažiau – teigiamoms vertybėms, tokioms kaip meilė, kūrybiškumas ir draugystė ^[64]. Apskritai GĮP yra svarbus teisinis ir edukacinis žingsnis į priekį, nors jame vis dar reikia suderinti prevenciją su teigiamu asmeniniu tobulėjimu.

2.2 Gerovės ir elgesio palaikymas

Kartais norint suteikti tinkamą psichikos sveikatos paramą, reikalingi profesiniai mokymai; todėl daugelis mokyklų pasitelkia mokyklos konsultantus ir terapeutus, kad šie teiktų šią papildomą paramą. Šiame skyriuje bus nagrinėjamos gerovės ir elgesio paramos priemonės, tiesiogiai skirtos skatinti mokinių gerovę ir gerinti jų elgesį.

2.2.1 „Gero elgesio žaidimas“ (angl. „Good Behaviour Game“ (GBG))

„Gero elgesio žaidimas“ (angl. „Good Behaviour Game“ (GBG)) – tai Prancūzijoje įgyvendinama elgesio klasėje valdymo strategija, skirta skatinti teigiamą socializaciją ir mažinti mokinių trikdantį elgesį negaišinant laiko pamokoms. GBG, kilęs iš edukacinės psichologijos, ugdo emocinius, socialinius ir pažintinius įgūdžius, būtinus mokinių akademinėi ir asmeninei sėkmei.

Kaip tai veikia?

Mokytojai tiesiogiai integruoja GBG į įprastą klasės veiklą. Iš pradžių mokytojai suskirsto mokinius į subalansuotas komandas, atsižvelgdami į lytį, elgesio modelius (pro socialus ar trikdantis) ir akademinius gebėjimus. Aiškiai apibrėžtos klasės taisyklės yra aiškiai matomos ir aptariamoms su mokiniais (pavyzdžiui, pakelti ranką kalbant, likti savo vietoje, nebent būtų nurodyta kitaip, siekiant išvengti trikdančio elgesio). GBG užsiėmimų metu šios taisyklės tampa paties žaidimo gairėmis.

Komandos apdovanojamos, jei jų nariai kolektyviai laikosi klasės taisyklių, užtikrindami, kad taisyklių pažeidimo atvejų būtų kuo mažiau (mažiau nei keturi atvejai per užsiėmimą). GBG yra sudaryta taip, kad visos komandos turėtų galimybę pasiekti sėkmės. Mokytojai periodiškai reorganizuoja komandas, suteikdami kiekvienam mokiniui pakartotines sėkmės galimybes. Laikui bėgant, GBG užsiėmimų trukmė ir sudėtingumas palaipsniui ilgėja, o pastiprinimas vis labiau užtrunka, taip įtvirtinant gilesnį mokinių supratimą, kad teigiamo elgesio nuolat tikimasi įvairiuose kontekstuose ir aplinkoje.

Kodėl tai veikia?

Tyrimai pabrėžia reikšmingą ir ilgalaikį teigiamą GBG poveikį įvairiais gyvenimo etapais:

- **Pradinės mokyklos mokiniai:** sumažėjęs agresyvus, trikdantis elgesys, sumažėjęs bendraamžių atstūmimas tarp berniukų ir sumažėjęs drovumas tarp mergaičių.
- **Vidurinės mokyklos paaugliai:** sumažėjęs agresyvaus elgesio dažnis, vėlesnis rūkymo pradžia (11–13 metų amžiaus), sumažėjęs naudojimas psichikos sveikatos priežiūros paslaugomis ir geresnis elgesio lūkesčių laikymasis.
- **Jauni suaugusieji:** sumažėjęs psichikos sveikatos ir priklausomybės paslaugų naudojimas ir piktnaudžiavimas jomis, neteisėtas narkotikų vartojimas, alkoholio vartojimas ir tabakas, kartu su mažesniu sveikatai pavojingu elgesiu ir didesniu socialiniu prisitaikymu.

Iš pradžių devintajame dešimtmetyje Baltimorėje, JAV, GBG buvo eksperimentiškai įdiegta Prancūzijoje, „Pajūrio Alpės“ (Alpes-Maritimes) regione, 2015–2016 m., 2016–2017 m. ir 2019–2021 m. Pradinio 2015–2016 m. etapo vertinimai parodė reikšmingą trikdančio elgesio sumažėjimą – užsiėmimų, kuriuose buvo taikoma GBG, metu vidutiniškai pasitaikydavo mažiau nei 10 trikdančio elgesio atvejų per savaitę, lyginant su maždaug 28 užsiėmimais prieš įdiegimą. Iki mokslo metų pabaigos mokiniai demonstravo geresnį emocijų valdymą, didesnį susikaupimą, sumažėjusį impulsyvumą ir mažesnę socialinę izoliaciją. Ilgalaikiai stebėjimo tyrimai ^[65] parodė pastebimą antisocialaus elgesio, piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis, smurtinių nusikaltimų ir minčių apie savižudybę sumažėjimą tarp dalyvių jaunystėje.

Integruodamos GBG į įprastą klasės praktiką, mokyklos gali gerokai pagerinti mokinių elgesį, įsitraukimą ir bendrą savijautą, taip sukurdamos tvirtą pagrindą sėkmei visą gyvenimą ^[65–68].

2.2.2 Psichologas dalyvauja veiklose

Pagal „Lietuvos Respublikos Švietimo įstatymą“ Lietuvoje visos mokyklos privalo turėti mokyklos psichologą. Tai yra apibrėžta įstatymo antros dalies, 19 straipsnyje – Psichologinė pagalba: „Psichologinės pagalbos paskirtis – stiprinti mokinių psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, prevencinėmis priemonėmis skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos mokykloje kūrimą, padėti mokiniams atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais)“.

Kaip tai veikia?

Mokyklos psichologo pareigas privalo užimti tik žmogus, atitinkantis visus kvalifikacinius reikalavimus, patvirtintus pagal švietimo įstatymą ir pareigybės aprašą. Specialistas yra pasiekiamas visiems mokiniams, turintiems trumpalaikius ir ilgalaikius psichinės sveikatos negalavimus, patiriantiems stresą ar išgyvenant stiprias emocijas. Psichologo konsultacijai skirtas patalpas mokyklos turėtų įrengti, laikantis tam tikrų reikalavimų. Pavyzdžiui, kabineto dydis negali būti mažesnis negu 25 m², ir kabineto erdvė turėtų turėti šešias zonas: asmeninė psichologo darbo erdvė; konsultavimo, diagnozavimo erdvė; vieta grupiniams užsiėmimams; nusiramino erdvė; žaidimo ir poilsio erdvė; laukiamasis. Todėl netinkamai įrūštos patalpos daro neigiamą įtaką jaunuolio ir psichologo santykiams.

Kodėl tai veikia?

Mokyklose psichologinės pagalbos specialistai turi tokias funkcijas kaip įvertinti vaikų raidos ypatumus, psichologines problemas, sunkumus ir galias; konsultuoti vaikus dėl bendravimo, elgesio, emocijų, tarpusavio santykių, mokymosi sunkumų, klausimais, tėvus ir mokytojus dėl mokinių problemų sprendimo klausimais (rengti rekomendacijas); inicijuoti, rengti, įgyvendinti problemų prevencijos programas kaip išvengti patyčių, alkoholio, narkotikų, smurto ir kt. problemų; šviesti mokyklos bendruomenę – vaikus, tėvus, mokytojus – aktualiomis psichologinėmis temomis; atlikti intervenciją ir postvenciją krizių atvejais; bendradarbiauti su vaiko ugdytojais ir su vaiko gerove susijusiomis institucijomis (tėvais, mokytojais, kitais specialistais, Pedagogine psichologine tarnyba, dalyvauti mokyklos Vaiko gerovės komisijos veikloje); atlikti įvairius psichologinius tyrimus mokykloje pagal poreikį. Kreiptis gali pats mokiny, jų tėvai ar globėjai, mokinio mokytojas.

Ką būtų galima patobulinti?

2021 m. ir 2025 m. atliktos studijos parodė, kad apie 50% Lietuvos mokinių reikia psichologinės pagalbos. Studijų metu buvo identifikuotas vienas iš streso faktorių yra fizinės veiklos trūkumas, kuris tiesiogiai įtaką daro jaunimo psichinei sveikatai ir socialiniams santykiams. Todėl mokyklos turėtų skatinti ne tik prevencines programas, skirtas emocinei gerovei, bet skatinti mokinių fizinį aktyvumą per įtraukųjį ugdymą. Mokiniai turėtų būti labiau įtraukti į psichikos sveikatos paslaugų kūrimo, tobulinimo ir įgyvendinimo procesą, kad kuriamos prevencinės programos būtų aktualios mokiniams. Kurti daugiau bendradarbiaujančių programų, kurios apjungia pedagogus, tėvus, psichologinės pagalbos specialistus ir sveikatos profesionalus.

[69–73]

2.3 Patyčios ir sąmoningumas

Pasak PSO, vienas iš šešių mokyklinio amžiaus vaikų Europoje yra patyręs patyčias internete, o 11 % yra patyręs patyčias mokykloje. Patyčių prevencijos priemonės gali ženkliai pagerinti mokinių gerovę ir laimę, o sparčiai augant skaitmeniniam pasauliui, anti-patyčių ir anti-kibernetinių patyčių iniciatyvos yra svarbesnės nei bet kada. Šiame skyriuje pristatomos kai kurios šiuo metu mokyklose naudojamos patyčių prevencijos programos.

2.3.1 Būk saugus „Stay Safe“ programa

„Stay Safe“ programa yra privaloma Airijos Švietimo ministerijos nustatyta programa, todėl visos mokyklos privalo ją įgyvendinti. Programa yra pagrindinė SPHE (Socialinės, asmeninės ir sveikatos ugdymo) dalis, skirta sumažinti vaikų pažeidžiamumą patyčioms ir seksualiniam išnaudojimui. Ji suteikia mokiniams galios atpažinti, atsispirti ir pranešti apie nesaugias situacijas.

Pamokos yra pritaikytos pagal amžių ir organizuojamos pagal penkias temas:

- Saugus ir nesaugus jausmas
- Draugystė ir patyčios
- Prisilietimai (tinkami ir netinkami)
- Paslaptys ir jų pasakojimas
- Nepažįstami žmonės

Kaip tai veikia?

Kiekvieno amžiaus mokiniai dalyvauja programoje pagal specialiai pritaikytą turinį:

- 4–6 metų vaikai: 9 pamokos (po 20 min.) – jausmų atpažinimas, draugystės pagrindai, saugūs prisilietimai, paslaptys ir kaip gauti pagalbą.
- 6–8 metų vaikai: 9 pamokos (po 20 min.) – „taip/ne“ jausmų atpažinimas, patyčių taisyklės, nepažįstamųjų rizikos, sauga prie telefono/durų.
- 8–10 metų vaikai: 9 pamokos (po 30 min.) – privatumas ir asmeninės ribos, skambinimas pagalbos tarnyboms, nesaugūs prisilietimai ir saugumo strategijos.
- 10–12 metų vaikai: 5 pamokos (po 40 min.) – sudėtingesnės temos, tokios kaip asmeninė erdvė, saugus judėjimas, dilemos dėl pasakojimo kitiems ir su bendraamžiais susijusių problemų sprendimas.

Mokymo metodai

Pamokos vykdomos naudojant vaidybą, dramą, diskusijas, pasakojimus, dailę, grupinį darbą ir žaidimus, siekiant skatinti įsitraukimą ir praktiką realistinėse situacijose.

Saugios klasės aplinka: svarbu sukurti taisykles, susijusias su klausymu, pagarba ir konfidencialumu. Užtikrinkite, kad vaikai suprastų ribas – rimti atvejai turi būti pranešami pagal vaikų apsaugos protokolus.

Visos mokyklos ir tėvų partnerystė Parent Partnership

Prieš pradėdant pamokas, tėvai ir globėjai yra informuojami apie „Stay Safe“ programą ir nukreipiami į šiai programai skirtą skiltį **Mokytojų profesinės raidos tarnybos (PDST)** interneto svetainėje ^[35]. Tėvai skatinami aktyviai prisidėti prie mokymosi, stiprindami programos turinį namuose, naudojantis pratybų lapais ir įsitraukiant į atviras diskusijas.

Tėvų atsisakymas dalyvauti: Nors programos įgyvendinimas yra privalomas visoms mokykloms, tėvai išlieka turintys teisę atsisakyti, kad jų vaikas dalyvautų programoje, pateikdami rašytinį prašymą. Mokyklos privalo registruoti visus tėvų sutikimus ir atsisakymus.

Visos mokyklos požiūris: Nuoseklus ir kokybiškas programos įgyvendinimas užtikrinamas per išsamius personalo mokymus ir oficialų mokyklos valdybos tarybos patvirtinimą.

SUP (Specialiųjų ugdymosi poreikių) pritaikymas

Programos Pritaikymas: Tikimasi, kad mokytojai pritaikys „Stay Safe“ programos turinį taip, jog jis atlieptų mokinių, turinčių pažintinių, sensorinių, fizinių ar elgesio sunkumų, poreikius. Pritaikymas gali apimti specializuotas mokymo priemones, vaizdines ir garsines pagalbines priemones bei supaprastintą kalbą.

Tarnybinė parama: Mokytojams teikiama tikslinė kvalifikacijos tobulinimo parama, siekiant užtikrinti, kad jie turėtų reikiamų gebėjimų ir strategijų jautriai, ir veiksmingai įgyvendinti programą su visais mokiniais.

Integracija ir peržiūra

- SPHE tęstinumas: „Stay Safe“ yra integruota į socialinį, asmeninį ir sveikatos ugdymą (SPHE) ir gali būti kartojama kasmet arba pagal poreikį. Nors programa dažniausiai įgyvendinama antrame trimestre, esant poreikiui jos įgyvendinimas gali būti paskirstytas ir į kitus periodus.
- Programą palaiko įvairūs ištekliai: mokytojo vadovas, tėvų gidas, DVD, pratybų lapai ir plakatai, užtikrinantys įvairiapusį ir nuoseklų diegimą.
- Reguliari priežiūra: Mokyklos reguliariai peržiūri ir atnaujiną programos turinį, politiką bei vertina jos efektyvumą, užtikrindamos suderinamumą su vaikų apsaugos nuostatomis.

„Stay Safe“ programa sudaro išsamų, raidos požiūriu pagrįstą ir pedagogiškai nuoseklų asmeninio saugumo ugdymo pagrindą pradinių klasių mokiniams. Ji apjungia aiškiai suformuluotus tikslus, struktūruotus pamokų planus, aktyvius mokymo metodus, įtraukia praktiką SUP turintiems mokiniams ir tvirtą mokyklos–šeimos partnerystę. Remiama visos mokyklos politikos ir nuolatinės profesinės raidos priemonių, programa padeda mokiniams ugdyti esminius saugumo sąmoningumo, atsakingumo, tvirtumo ir atsparumo gebėjimus — svarbiausias viso gyvenimo gerovės kompetencijas.

2.3.2 Nacionalinė Strategija ir Informuotumo didinimo kompanija kovai su patyčiomis

„STOP Patyčioms. Netoleruok. Prabilk. Tu gali.“ — tai Graikijos nacionalinė strategija ir informuotumo didinimo kompanija, skirta kovoti su mokykliniu smurtu ir patyčiomis. Kampaniją remia „Onassis“ fondas, bendradarbiaujant su Švietimo, religinių reikalų ir sporto ministerija.

Kampanijoje numatytos šios priemonės:

- Internetinė platforma Stop-bullying.gov.gr, ^[75] skirta patyčių atvejų pranešimui, valdymui ir stebėsenai;
- socialinių darbuotojų ir psichologų skaičiaus mokyklose didinimas,
- aktyvaus pilietiškumo programų įtraukimas į mokyklų ugdymo programas;
- naujų mokyklos elgesio nuostatų parengimas;
- penkių dienų nušalinimo taisyklės atnaujinimas;
- mokinių lankomumo apskaitos suskaitmeninimas;
- mokyklos aplinkos keitimo procedūrų supaprastinimas;
- aiškių taisyklių dėl mobiliųjų telefonų naudojimo mokyklose įtvirtinimas.

Kaip tai veikia?

Skaitmeninė platforma „Stop Bullying“ ^[75] veikia kaip patogi ir saugi pranešimų teikimo priemonė, suteikianti mokiniams ir jų tėvams / globėjams modernų ir alternatyvų būdą komunikuoti su mokyklos padaliniu, atsakingu už patyčių atvejų nagrinėjimą.

Pateikus pranešimą skaitmeninėje platformoje, mokyklos specialioji komanda nedelsdama imasi veiksmų: atlieka situacijos tyrimą ir organizuoja atitinkamas intervencijos priemones. Prireikus mokyklai gali būti suteikta metodinė pagalba iš atitinkamos Švietimo valdybos keturių narių specialistų grupės. Asmenys, pateikę pranešimą, turi galimybę stebėti incidento nagrinėjimo eigą per savo asmenines paskyras platformoje, o jų asmens duomenys yra tvarkomi laikantis galiojančių asmens duomenų apsaugos teisės aktų.

Be to, platformoje teikiamos patvirtintos prevencinės programos, ugdymo metodinės priemonės (pvz., mokymo(si) medžiaga, ugdymo scenarijai), taip pat organizuojami mokymai pradinių ir bendrojo ugdymo mokyklų mokiniams. Taip pat parengti ir taikomi standartizuoti protokolai, skirti patyčių ir smurto atvejams mokyklose valdyti.

Kodėl tai veikia?

Platforma užtikrina savalaikį, sistemišką ir efektyvų smurto bei patyčių atvejų prevencijos ir valdymo procesą, kartu prisideda prie mokyklos bendruomenės informuotumo didinimo ir nuoseklaus švietimo smurto prevencijos klausimais.

Siekiant užtikrinti veiksmingą iniciatyvos įgyvendinimą, buvo parengtos ir įgyvendintos mokytojų kvalifikacijos tobulinimo programos, skirtos veiklos komandų nariams ir švietimo pagalbos specialistams. Šių mokymų tikslas – stiprinti pedagogų profesines kompetencijas smurto ir patyčių prevencijos bei efektyvaus incidentų valdymo srityse. Mokymai vykdomi pasitelkiant teorines paskaitas, praktinius užsiėmimus, atvejų analizę ir interaktyvias mokymosi veiklas.

2.3.3 Vaiko emocinės raiškos kontrolė

Lietuvos Respublikos Švietimo, mokslo ir sporto ministerija yra patvirtinusi vaikų emocijų raiškos kontrolės prevencines programas, pagal kurias mokyklų bendruomenės gali ugdyti bendravimo kultūrą ir vaikų emocines, socialines kompetencijas. Mokyklose mokiniai yra mokomi atpažinti savo jausmu, juos valdyti, tinkamai reikšti pyktį bei priimti racialesnius sprendimus.

Kaip tai veikia?

Prevenčinė programa „Vaiko emocijų išraiškos kontrolės (VEIK)“ yra skirta 8–18 metų mokiniams, jų mokytojams, mokyklos administracijos atstovams. Ši programa turi aiškią struktūrą ir įdomias, patrauklias veiklas vaikams, kurias veda du VEIK vadovai, pavyzdžiui švietimo pagalbos specialistas ir mokytojas. Šia programa mokyklos bendruomenė siekia ugdyti mokinių įgūdžius ir elgseną, kurie taptų visos mokyklos palaikoma norma. Į šią programą yra įtraukiami ne tik mokyklos bendruomenė bet ir tėvai, kurie yra supažindinami su VEIK programos pagrindiniais principais ir gali išbandyti įgūdžių ugdymo pratimus kaip pavyzdžiui, pykčio ratas ar tinkamų sprendimų priėmimas konfliktinėje situacijoje.

Kitos labai plačiai naudojamos prevencinės programos yra naudojamos kaip socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymo programa „Žipio draugai“ bei „Obuolio draugai“. Šios programos padeda ugdyti priešmokyklinio ir 1–3 klasės mokinių socialinius ir emocinius gebėjimus susidoroti su sunkumais: ji moko vaikus suprasti ir kalbėti apie jausmus, pasakyti tai, ką nori pasakyti, atidžiai klausytis, užmegzti ir palaikyti draugystę, ieškoti pagalbos ir padėti kitiems, įveikti vienišumą, atstūmimą, patyčias ar priekabiavimą, spręsti konfliktus ir lengviau išgyventi pokyčius, netektis ir net mirtį.

Kodėl tai veikia?

Programos turi labai aiškiai apibrėžtą struktūrą, metodiką ir veiklas, skirtas vaikams ugdyti emocijų raiškos kompetencijas. Sėkmės raktas – į programą yra įtraukiama visa mokyklos bendruomenė įskaitant ir mokinių tėvus. Tai yra apibrėžta kaip palaikoma elgesio norma.

Ką būtų galima patobulinti?

Įvairių apklausų metu išryškėjo poreikis, kad mokytojas ir mokiniai galėtų kurti neformalius santykius ir mokytojai gebėtų organizuoti ugdymo procesą dinamiškai ir atliepiant įvairius mokinių poreikius. Todėl buvo prieita išvados, kad įgyvendinant vaikų emocijų raiškos kontrolės prevencines programas, svarbu stiprinti mokytojų kompetencijas, motyvacijas atpažinti mokinių psichikos iššūkius bei vaidmenį gerinant moksleivių psichikos sveikatą. ^[69,76,77]



SPECIALIEJI UGDYMOSI POREIKIA

3 Specialieji ugdymosi poreikia

Vaikai, besimokantys specialiųjų ugdymosi poreikių (SUP) mokyklose, gali reikalausti papildomos sveikatos ir gerovės pagalbos. Daugelis mokinių gali turėti negalių ar mokymosi sunkumų, kurie paverčia mokymąsi bendrojo ugdymo mokyklose sudėtingesniu. Dažnai mokyklos siūlo papildomą mokymosi pagalbą, pavyzdžiui, mokytojo padėjėjus ar ergoterapeutus. Šiame skyriuje aptariami skirtingi SUP pagalbos teikimo būdai mokyklose.

3.1 Individualizuotos mokymosi programos

Specialiųjų poreikių turintys mokiniai gali gauti naudos iš pritaiktų mokymo programų, kurios atsižvelgia į jų individualius poreikius.

3.1.1 Specialusis pradinis ugdymas Eno provincijoje: išsamus ugdymo modelis mokiniams, turintiems specialiųjų poreikių

Belgijoje specialusis pradinis ugdymas teikiamas visoje Valonijos–Bruselio federacijoje, tačiau Eno provincija išsiskiria savo struktūruotu ir koordinuotu Medicininės–pedagoginės įstaigų (IMP) tinklu, esančiu Šarlerua, Monso ir La Luvjere miestuose. Šios įstaigos padeda vaikams, turintiems įvairių intelektinių, fizinių, sensorinių, elgesio ir mokymosi poreikių. Jos užtikrina daugiadalykį požiūrį, orientuotą į kiekvieno mokinio poreikius, skatinantį jų gerovę, įtrauktį ir savarankiškumą.

Kaip tai veikia?

Sistema paremta aštuonių tipų specialiojo ugdymo sistema — nuo lengvo intelekto sutrikimo (1 tipas) iki motorikos sutrikimų (4 tipas) ar elgesio problemų (3 tipas). Kiekvienam mokiniui skiriamas tipas po nuodugnaus medicininio ir pedagoginio įvertinimo, dažnai bendradarbiaujant su Psycho-Medico-Social Centre (PMS).

Užregistruoti mokiniai gauna Individualų mokymosi planą (IMP), atsižvelgiantį į jų kognitybinius, emocinius, fizinius ir socialinius gebėjimus. Mokyklos turi specialius žmogiškuosius ir materialinius išteklius, pavyzdžiui:

- daugiadisciplinines komandas, kuriose dirba specialieji pedagogai, logopedai, psichomotorikos specialistai, ergoterapeutai, psichologai ir socialiniai darbuotojai;
- pritaikytas patalpas, tokias kaip Snoezelen kambariai, psichomotorinės erdvės ir skaitmeninė įranga;
- mokyklinį transportą ar apgyvendinimą mokiniams, kuriems reikia didesnės logistikos pagalbos.

TEACCH metodas (autizmo ir komunikacijos sunkumų turinčių vaikų ugdymo metodika) taip pat naudojamas kai kuriose įstaigose, siekiant struktūruoti mokinių su autizmu ugdymą, remiantis vizualine parama, nuspėjama rutina ir individualizuota darbo aplinka. Technologiniai įrankiai (interaktyvios lentos, planšetės) palengvina pedagoginę adaptaciją.

Kodėl tai veikia?

Specializuoto ugdymo modelis Eno provincijoje yra veiksmingas, nes jame derinama struktūruota klasifikavimo sistema (aštuoni specialiojo ugdymo tipai – nuo lengvo intelekto sutrikimo iki elgesio ar judėjimo sutrikimų) su individualizuota pagalba, teikiama pagal individualų ugdymo planą (IUP). Kiekvienam vaikui sudaromos sąlygos mokytis taikant pritaikytus ugdymo metodus, užtikrinant daugiadalykių pagalbos komandų veiklą ir specialiai pritaikytą ugdymo aplinką, taip sukuriant nuoseklią sistemą, atliepiančią įvairius mokinių poreikius.

Šis kompleksinis požiūris orientuotas ne tik į akademinius pasiekimus, bet ir į asmeninį tobulėjimą, komunikacinių įgūdžių, socialinių gebėjimų bei savarankiškumo ugdymą. Taikant individualizuotas ugdymosi trajektorijas, mokiniai gali mokytis jiems tinkamu tempu – saugioje, palaikančioje ir stimuliuojančioje aplinkoje.

Bendradarbiavimas su šeimomis, sveikatos priežiūros paslaugas teikiančiomis įstaigomis, socialinėmis institucijomis ir švietimo specialistais stiprina ugdymo proceso nuoseklumą bei užtikrina tvarią mokinio pažangos dinamiką.

Kokia nauda mokiniams ir mokytojams?

Mokiniai rodo reikšmingą pažangą emocijų reguliavime, gyvenimo įgūdžių ir socialinės integracijos įgijime ^[78]. Jais rūpinasi dėmesinga ir apmokyta komanda, kuri mažina jų nerimą ir didina saugumo jausmą. Mokytojams, dirbantiems tokioje aplinkoje, komandinio darbo skatinimas, nuolatiniai mokymai ir stiprus socialinis tikslas padeda mažinti stresą mokykloje ir gerina jų savijautą.

Tobulintinos sritys

Nors modelis pripažįstamas dėl savo išsamumo, vis dar trūksta viešai prieinamų kiekybinių tyrimų, kurie įvertintų ilgalaikį poveikį. Tarpinstitucinis derinimas ir gerosios patirties sklaida bendrai prieinamose duomenų bazėse galėtų dar labiau išplėsti siūlomų paslaugų spektrą.

[78–81]

3.1.2 IMP René Thône Marcinelle miestelyje: holistinis požiūris į mokinių, turinčių specialiųjų poreikių, gerovę

IMP René Thône Marcinelle yra specialioji pagrindinio ugdymo mokykla, esanti Valonijos regione, Eno provincijoje (Belgija). Ji skirta mokiniams, turintiems autizmo spektro sutrikimų (ASS) arba intelekto sutrikimų. Mokykla siūlo struktūruotą ir rūpestingą ugdymo aplinką, sukurtą atsižvelgiant į specifinius mokinių poreikius, per daugiadalykę ir individualizuotą pagalbą. Mokykloje taikoma TEACCH metodologija (autizmo ir komunikacijos sutrikimų turinčių vaikų gydymas ir ugdymas), kuri yra pripažinta tarptautiniu mastu dėl savo veiksmingumo dirbant su autizmo spektro sutrikimą turinčiais vaikais.

Kaip tai veikia?

Vos pradėję mokytis, mokiniai pereina griežtą įvertinimo procesą, siekiant nustatyti, ar jie patenka į 1 tipą (lengvas intelekto sutrikimas) ar 2 tipą (nuo vidutinio iki sunkaus intelekto sutrikimo) specialiojo ugdymo sistemoje. Remiantis šiuo įvertinimu, kiekvienam mokiniui parengiama Individuali mokymosi programa (IMP).

Mokymosi aplinka yra labai struktūruota:

- Klasėse įrengtos interaktyvios lentos ir skaitmeninė įranga (kompiuteriais ir planšetėmis aprūpintos kibernetinės klasės).
- Sensoriniai kambariai, tokie kaip Snoezelen erdvės (su dideliais kamuoliais, vandens čiužiniais ir kt.), padeda nuraminti ir stimuliuoti pojūčius.
- Psichomotorinės zonos skatina judėjimą ir fizinį aktyvumą, kuris padeda vaikams mokytis pagal jų galimybes.

Švietimo komanda glaudžiai bendradarbiauja su įvairiais specialistais — logopedais, psichomotorikos terapeutais, ergoterapeutais, psichologais ir socialiniais darbuotojais. Šis daugiadisciplinis požiūris užtikrina visapusišką mokinio raidos stebėseną, apimančią kognityvinius, emocinius, socialinius ir fizinius aspektus.

Kodėl tai veikia?

Pedagoginė struktūra leidžia mokiniams jaustis saugiai, suprasti jiems keliamus lūkesčius ir mokytis pagal savo tempą. TEACCH modelis skatina savarankiškumą per aiškias vizualines struktūras, nuspėjamas rutinas ir aiškiai apibrėžtas erdves, kas ypač svarbu ASS turintiems mokiniams.

Be to, aktyviai skatinamas šeimų įsitraukimas: reguliariai organizuojami susitikimai tarp mokyklos, tėvų ir PMS centro, siekiant užtikrinti nuoseklumą tiek mokykloje, tiek namuose. Taip geriau suprantami vaikų poreikiai ir kuriami tvirti ugdymo tiltai tarp šeimos, ir mokyklos.

Kokia nauda mokiniams ir darbuotojams?

Mokiniai palaipsniui vysto komunikacinius, kognityvinius ir socialinius įgūdžius, tampa savarankiškesni. Edukacinių technologijų ir sensorinių metodų naudojimas didina jų įsitraukimą. Mokytojai gauna naudos iš stipresnio bendradarbiavimo modelio ir konkrečių įrankių, leidžiančių pritaikyti ugdymo praktiką.

Tobulintinos sritys

Nors stebimi rezultatai yra teigiami, pastebima viešai prieinamų kiekybinių duomenų apie ilgalaikio poveikio trūkumą. Tolesni tyrimai padėtų geriau įvertinti bendrą poveikį mokinių emocinei gerovei ir socialinei įtraukčiai. [79,80,82,83]

3.1.3 Personalizuota ugdymo programa (PEP)

Personalizuota ugdymo programa, įgyvendinama Graikijos švietimo sistemoje, yra specialiojo ugdymo kartinis elementas. Ji yra unikali kiekvienam mokiniui ir grindžiama mokinio vertinimu, kurį atlieka Švietimo ir konsultavimo paramos centrai, mokytojų pedagoginė peržiūra, mokinio klasė bei mokinio poreikiai ir įgūdžiai. Remiantis šiais duomenimis, nustatomi tiek ilgalaikiai, tiek trumpalaikiai intervencinės programos tikslai, taip pat pateikiamos rekomendacijos dėl ugdymo pritaikymo, įgyvendinimo būdų, priemonių, įrangos (ar pagalbinių technologijų), vertinimo ir grįžamojo ryšio mokiniui.

Kaip tai veikia?

Kai mokiniui oficialiai nustatomi specialieji ugdymosi poreikiai, nusprendžiama, kad jam reikalinga personalizuota ugdymo programa. Tai oficialus dokumentas, kuriame nurodomi mokinio ugdymosi poreikiai, jam teikiamos paslaugos bei tai, kaip bus vertinama jo pažanga. Individualizuoti ugdymo pateikimo būdai numato mokymo programos pritaikymus, kad mokinys galėtų ją sekti.

PEP kūrime dalyvauja įvairių sričių specialistai, pavyzdžiui, psichologai, socialiniai darbuotojai, specialieji pedagogai (arba kiti, priklausomai nuo poreikių, pvz., kineziterapeutai, slaugytojai). Tėvai taip pat aktyviai dalyvauja — jie teikia savo nuomonę, sutinka ir kūrybiškai prisideda prie programos įgyvendinimo. Specialiojo ugdymo specialistai taip pat remia šeimą, nes šeimos aplinka dažnai yra svarbiausias veiksnys sprendžiant emocinius, elgesio ir mokymosi sunkumus.

Kodėl tai veikia?

PEP įgyvendinimas suteikia didelę naudą tiek mokiniams, tiek mokytojams. Jis skatina glaudesnę bendradarbiavimą tarp mokytojų ir tėvų, nuoseklų mokinio palaikymą visus mokslo metus. Tai stiprina mokinių autonomiją, savireguliaciją ir savivertę. Skaitmeninės priemonės padeda mokytojams aiškiai nustatyti ir vertinti tikslus. Pandemijos metu atviros mokymosi platformos dar labiau sustiprino bendradarbiavimą. Sėkmingai įgyvendinus PEP, mokiniai su specialiaisiais poreikiais gali reikšmingai tobulėti tiek akademiškai, tiek emociškai, jaustis labiau įgalinti ir matyti mokyklą kaip teigiamą, palaikančią aplinką. ^[84–87]

3.1.4 Vaiko gerovės komisijos Lietuvoje

Kiekviena Lietuvos mokykla turi sudaryti Vaiko gerovės komisiją (VGK). Tai reikalavimas, sustiprintas Švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu Nr. V-818 ^[88]. Šis įsakymas pakeitė ankstesnį 2011 m. reglamentavimą ir įsigaliojo 2024 m. rugsėjo 1 d. Atnaujintas reglamentas užtikrina, kad VGK išliktų svarbi mokinių gerovės ir įtraukties palaikymo dalis.

Paskirtis ir funkcijos. VGK yra atsakingos už saugios ir palaikančios mokymosi aplinkos kūrimą ir pagalbą mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, koordinavimą. Funkcijos apima mokinių poreikių vertinimą, individualizuotų mokymosi programų teikimo rekomendavimą, pažangos stebėseną ir prevencinių priemonių organizavimą. VGK taip pat padeda mokykloms rengti ir įgyvendinti krizių valdymo planus ^[88].

Sudėtis. Tipišką VGK sudaro mokyklos vadovai, mokytojai, psichologai, socialiniai pedagogai ir kiti specialistai. Įvairovė leidžia išsamiai nagrinėti mokinių sunkumus – psichologinius, socialinius ir edukacinius ^[89]. Psichologai vaidina svarbų vaidmenį nustatant emocinius ar elgesio sunkumus, o socialiniai pedagogai – šeimos ir socialinio konteksto vertinime.

Platesnė sistema. Vaiko gerovės komisijos (VGK) nėra izoliuotos struktūros; jos glaudžiai bendradarbiauja su **Savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijomis**, socialinėmis tarnybomis ir vaiko apsaugos agentūromis. ^[61] Pagal Švietimo įstatymą, mokyklos yra įpareigosios teikti pagalbą įvairių poreikių turintiems mokiniams, o VGK veikia kaip mechanizmas, įgyvendinantis šią pareigą mokyklos lygmeniu.

Santrauka. 2024 m. Vaiko gerovės komisijų reforma suteikė platesnius įstatyminius įgaliojimus, patikslino atsakomybes ir pabrėžė profesionalų tarpusavio bendradarbiavimą. Dėl to VGK dabar yra geriau pasirengusios užtikrinti, kad specialiųjų poreikių ar elgesio sutrikimų turintys mokiniai gautų individualizuotą mokymosi pagalbą ir kad mokyklos galėtų veiksmingai reaguoti į krizes ir gerovės klausimus. ^[61,88–90]

3.2 Mokytojo padėjėjai

Mokytojo padėjėjai, mokyimo asistentai (TA), arba specialiųjų poreikių asistentai (SNA), yra svarbūs bet kurios klasės darbuotojai. Jie gali suteikti papildomą mokiniams skirtą pagalbą ir dėmesį; ypač jie suteikia didelę pagalbą SUP mokiniams, kuriems gali reikėti pagalbos skaitant, rašant, reguliuojant emocijas ar sutelkiant dėmesį.

3.2.1 Pagalba mokiniams su negalia (AESH)

Prancūzijos nacionalinė intervencijos forma, žinoma kaip AESH (Accompagnants des Élèves en Situation de Handicap), užtikrina pritaikytą pagalbą klasėje mokiniams su negalia. AESH yra įdarbinami pagal valstybines darbo sutartis ir atlieka esminį vaidmenį skatinant mokinių autonomiją ir įtrauktį tiek klasėje, tiek platesnėje mokyklos bendruomenėje. Jų pagalba leidžia vaikams aktyviau dalyvauti pamokose, socialinėse sąveikose ir mokyklos rutinoje.

AESHs laikomi neatsiejamais švietimo komandos nariais ir glaudžiai bendradarbiauja su klasės mokytojais, kad būtų užtikrinta, jog specifiniai mokinių poreikiai būtų patenkinami kasdien. Jie padeda rašant, bendraujant su bendraamžiais, judant, naudojantis mokymo priemonėmis. Jų teikiama pagalba gali būti individuali, teikiama keliems mokiniams kartu arba orientuota į grupinę pagalbą, atsižvelgiant į kiekvieno mokinio poreikius ir ugdymo planą.

Kaip tai veikia?

Norėdami tapti AESH, kandidatai turi atitikti kvalifikacinius kriterijus ir baigti pradinį 60 valandų mokymo kursą. Paprastai jie įdarbinami trejų metų atnaujinamai sutarčiai ir gali gauti nuolatinę poziciją jai pasibaigus. Be pradinio mokymo, AESH turi galimybę dalyvauti tęstiniuose profesinio tobulėjimo mokymuose ir gauti patarimus iš patyrusių vietos švietimo konsultantų. Šie konsultantai teikia individualias rekomendacijas, dalijasi metodinėmis priemonėmis ir padeda keistis gerąja praktika.

Prieš pradėdant teikti pagalbą, surengiamas parengiamasis susitikimas tarp mokytojo, mokinio šeimos ir AESH, siekiant paaiškinti lūkesčius ir užtikrinti pagalbos suderinimą su mokinio individualizuotu ugdymo planu. Atvykę į mokyklą, AESH yra supažindinami su mokyklos administracija ir gauna įvadinę konsultacijas, padedančias jiems integruotis. Jie taip pat gali dalyvauti tarpdisciplininuose posėdžiuose, kuriuose stebimas mokinio progresas ir prireikus koreguojamas ugdymo planas.

Jų veikla apima tris pagrindines sritis: pagalbą kasdieniniame gyvenime, pagalbą mokantis ir dalyvavimą socialiniame gyvenime. Nesvarbu, ar pagalba teikiama mokiniui pereinant iš vienos klasės į kitą, ar padedant suprasti pamokos medžiagą, ar tiesiog skatinant bendrauti su klasės draugais, AESH prisideda prie labiau įtrauktos ir dalyvavimą skatinančios mokymosi aplinkos. Jų buvimas yra ypač svarbus palaikant nuoseklią mokymosi eigą ir mažinant izoliacijos riziką mokiniams su negalia.

Kodėl tai veikia?

Remiantis nacionaliniais duomenimis, 2022–2023 mokslo metais Prancūzijoje dirbo daugiau nei 121 000 AESH, iš kurių net 93 % sudarė moterys. Nepaisant svarbaus vaidmens, daugelis jų išreiškia nepasitenkinimą dėl ribotų karjeros galimybių, kuklaus atlyginimo ir nepakankamo pripažinimo. 2024 m. Cour des Comptes ataskaitoje taip pat pažymima, kad jų pareigos labai įvairios ir dažnai viršija suteiktą mokymą. Praktikoje šių ribų pripažinimas ir AESH palaikymas aiškiau apibrėžiant jų vaidmenis, gerinant mokymus ir stiprinant komandų bendradarbiavimą gali padėti mokykloms veiksmingiau spręsti šiuos iššūkius ir stiprinti įtrauktį.

AESH specialistai išlieka nepakeičiami įtraukiojo ugdymo sistemos veikimui. Skatindami savarankiškumą, teikdami akademinę ir socialinę pagalbą bei sudarydami sąlygas dalyvauti mokyklos gyvenime, jie padeda užtikrinti, kad mokiniai su negalia galėtų sėkmingai mokytis kartu su savo bendraamžiais, jaukioje ir lygybės principais grįstoje aplinkoje.^[91–93]

3.3 Išorinė pagalba

3.3.1 Edukacinės ir pagalbinės veiklos

Lietuvoje pirmiausia mokinyms gauna pagalbą iš mokytojo pagal susitartą tvarką mokykloje. Kai mokinio mokymosi pasiekimai žemesni nei bendraamžių, mokytojas kreipiasi į mokyklos vaiko gerovės komisiją, kad būtų nustatyta mokymosi sunkumų priežastis, nes tai reiškia, kad mokytojo pagalbos nepakanka. Mokiniui švietimo pagalba skiriama vadovaujantis „Mokinio specialiųjų ugdymosi poreikių (išskyrus atsirandančius dėl išskirtinių gabumų) pedagoginiu, psichologiniu, medicininio ir socialiniu pedagoginiu aspektais įvertinimo ir specialiojo ugdymosi skyrimo tvarkos aprašu“: specialistai, atlikę įvertinimą, rezultatus aptaria su tėvais ir ugdančiu mokytoju ir skiria specialiųjų ugdymąsi ir švietimo pagalbą rekomenduodami programų pritaikymą, specialiąsias mokymo ir techninės pagalbos priemones, ugdymo aplinkos pritaikymo, mokymosi pasiekimų vertinimo, patikrinimo ir brandos egzaminų organizavimo, vertinimo instrukcijų pritaikymo būdus. Tarnyba gali tėvams rekomenduoti mokyklą, kuri geriausiai tiktų mokiniui, turėtų reikiamų specialistų komandą, pritaikytą ugdymo aplinką.

Kaip tai veikia?

Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, ugdymas organizuojamas vadovaujantis „Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, ugdymo organizavimo tvarkos aprašu“. Specialusis ugdymasis suprantamas kaip bendrosios programos pritaikymas, individualizavimas, atsižvelgiant į nustatytus mokinio specialiuosius ugdymosi poreikius, mokinio, tėvų ar globėjų pageidavimus ir vadovaujantis pedagoginės psichologinės tarnybos arba švietimo pagalbos tarnybos išvadomis ir rekomendacijomis. Mokiniui gali būti paskirtas mokinio padėjėjas.

Kodėl tai veikia?

Ugdymo paskirtis yra padėti mokiniui lavintis, mokytis pagal gebėjimus, įgyti išsilavinimą ir kvalifikaciją, todėl mokykla, sudaro sąlygas mokiniui, turinčiam specialiųjų ugdymosi poreikių, gauti kokybišką ir poreikius atitinkantį ugdymą ir būtiną švietimo pagalbą, rengia mokyklos ar mokinio individualaus ugdymo planą ir mokiniai, kurie turi didelių ar labai didelių specialiųjų ugdymosi poreikių, bendrojo ugdymo mokyklose, skirtose mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, gali mokytis iki 21 metų. Mokykloje įvairūs specialistai kaip tiflopedagogai, logopedai, surdopedagogai, psichologai, mokytojo padėjėjai, gestų kalbos vertėjai, skaitovai ir kt. teikia mokiniams psichologinę pagalbą, socialinę pedagoginę pagalbą, specialiąją pedagoginę ir specialiąją pagalbą. ^[94–96]



PERSONALO SVEIKATA IR GEROVĖ

4 Personalo sveikata ir gerovė

Mokyklos personalo sveikata ir gerovė yra tokia pat svarbi kaip ir mokinių. Nors darbuotojams būtina skirti laiko savo gerovei, mokyklos gali pasiūlyti papildomų būdų jai stiprinti, pavyzdžiui, įgyvendinti mokymų programas, siūlyti sporto klubų abonementus ar teikti psichologinės pagalbos paslaugas.

4.1 Mokymai ir dirbtuvės

Mokymai turi daug privalumų: jie gali prisidėti prie karjeros augimo, gerinti mokinių mokymosi pasiekimus ir darbuotojų gerovę, taip pat stiprinti personalo atsparumą ir vadybinius įgūdžius.

4.1.1 Canopé: mokytojų gerovės stiprinimas pasitelkiant mokymus ir papildomus išteklius

„Canopé“ yra nacionalinis viešasis tinklas, kurį koordinuoja Prancūzijos Nacionalinio švietimo ir jaunimo ministerija. Jo paskirtis – gerinti mokytojų profesinę pagalbą ir kompetencijų tobulinimą. Tinklas siūlo platų skaitmeninių ir gyvai vykstančių išteklių, mokymų kursų ir profesinio tobulėjimo platformų spektrą. Nors ne visi ištekliai skirti vien psichikos sveikatai, reikšminga jų dalis orientuota į mokytojų gerovę, streso valdymą ir profesinį pasitenkinimą.

Kaip tai veikia?

„Canopé“ siūlo keturias pagrindines skaitmenines platformas:

- **Canotech** – pagal poreikį pasiekiamų mokymų platforma, leidžianti mokytis savarankiškai. Ji apima trumpus vaizdo įrašus (nuo 2 iki 90 minučių) bei tiesioginius arba įrašytus internetinius seminarus. Viena esminių temų – „Profesinės gerovės stiprinimas“, kurioje nagrinėjama, kaip pedagogai gali atpažinti ir valdyti streso simptomus, reguliuoti emocijas ir atkurti pasitenkinimą darbu. Šie ištekliai tinkami mokytojams, kuriems reikalinga greita ir lanksti pagalba.
- **Magistère** – savarankiško mokymosi platforma, plačiai naudojama Prancūzijos švietimo įstaigose. Tarp įvairių kursų išsiskiria kursas „Streso valdymas švietimo įstaigose“. Jis trunka 90 minučių ir jungia atsipalaidavimo technikas, tokias kaip sofrologija, su praktinėmis mokytojų patirtimis. Teorijos ir praktikos dermė suteikia kursui aktualumo ir pritaikomumo.
- **Extra classe** – tinklalaidžių platforma, siūlanti pedagogams daugiau kaip 200 epizodų. Serija Les Énergies scolaires pateikia trumpus, įtraukiančius mokyklos darbuotojų pasakojimus, o Parlons pratiques skelbia ekspertų diskusijas apie efektyvias pedagogines praktikas. Nors ne visos tinklalaidės tiesiogiai orientuotos į gerovę, jų dėmesys naratyvams ir profesiniam dialogui stiprina bendruomeniškumo ir pripažinimo jausmą.
- **E-inspé** – dalykinio mokytojų rengimo centras. Nors ši platforma tiesiogiai nenagrinėja psichikos sveikatos temų, ji netiesiogiai prisideda prie gerovės, nes padeda pedagogams jaustis labiau pasirengusiems ir užtikrintiems savo profesinėje veikloje. Temos apima įvairius aspektus – nuo informacijos pertekliaus valdymo iki dalykinio pasitikėjimo savimi stiprinimo (pvz., plaukimo mokyme).

Canopé stiprybė slypi jos pasiūlos lankstume: mokytojai gali naudotis pagalba bet kuriuo metu ir pritaikyti savo profesinį tobulėjimą prie esamų poreikių. Tai ypač naudinga esant ūmiam stresui ar profesiniam perdegimui, nes suteikia galimybių rasti priemonių tiek prevencijai, tiek reagavimui į krizines situacijas.

Kodėl tai veikia?

Dalyvavimas Canopé mokymuose kasmet didėjo, nuolat išlaikant aukštą pasitenkinimo lygį ir stiprią įgytų kompetencijų taikymo praktiką klasėje. Toliau pateiktoje lentelėje rodoma pagrindinė statistika nuo 2022 iki 2024 m.

Metai	Mokymus su Canopé ištekliais baigusių žmonių skaičius	Savarankiško mokymosi internetu vartotojai	Pasitenkinimo rodiklis
2022	212,383 (+6% from 2021)	440,000	96.4%
2023	241,187 (+14% from 2022)	439,777	95.5%
2024	~285,000 (+18% from 2023)	570,000	95%

Šie rezultatai atskleidžia augantį poreikį Canopé ištekliais ir jų apčiuopiamą poveikį mokymo praktikai. Šie statistiniai duomenys buvo tiesiogiai paimti iš analitinių įrankių, įdiegtų atitinkamose „Canopé“ ir jos subplatformų interneto svetainėse. Pasitenkinimo lygis buvo įvertintas naudojant klausimyną.

Galime pastebėti didėjantį žmonių, besinaudojančių „Canopé“ ištekliais ir apsilankančių jos interneto svetainėse, skaičių. Tai rodo, kad mokytojai laiko „Canopé“ patikimu ir teisėtu informacijos šaltiniu, kuris yra nemokamas ir daugeliu atvejų lengvai prieinamas internetu. ^[97–104]

4.1.2 Europos švietimo erdvė

Europos švietimo erdvė, koordinuojama Europos Komisijos, yra iniciatyva, padedanti Europos Sąjungos valstybėms narėms bendradarbiauti siekiant sukurti atsparesnes ir labiau įtraukias švietimo ir mokymo sistemas.

Ši priemonė įgyvendinama savanorišku pagrindu ir veikia kaip naudinga informacijos ir praktinių gairių priemonė, padedanti suprasti, kaip gerovės principai gali būti veiksmingai įgyvendinami mokyklose, remiantis tokiais dokumentais kaip Europos bendradarbiavimo švietimo ir mokymo srityje strateginė sistema (ET 2021–2030).

Kaip tai veikia?

Priemonė pripažįsta esminį mokyklų vaidmenį psichikos sveikatos ir gerovės puoselėjimui tarp jaunų žmonių, nes šiose aplinkose jie praleidžia reikšmingą dalį savo raidos laikotarpio. Todėl tiek mokinių, tiek mokytojų gerovės stiprinimas yra pagrindinis Europos švietimo erdvės tikslas.

Priemonė apima:

- fizinės ir psichikos sveikatos stiprinimą;
- socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymą;
- mokinių ir pedagogų gebėjimo priimti sveikus sprendimus didinimą;
- palaikančios aplinkos, skatinančios teigiamus santykius, bendradarbiavimą, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą, kūrimą.

Priemonėje siūloma įtraukti visą mokyklos bendruomenę kaip vieną veiksmingiausių būdų vaikų ir jaunimo gerovei stiprinti. Visos mokyklos taikomas požiūris taip pat stiprina bendradarbiavimą tarp mokyklos, vietos bendruomenės ir plataus spektro suinteresuotųjų subjektų, įskaitant savivaldybes, sveikatos ir socialinės gerovės agentūras, jaunimo organizacijas ir kitus partnerius.

Kodėl tai veikia?

Dėl dešimtmečius trunkančio glaudaus ES valstybių narių bendradarbiavimo švietimo srityje Europoje pasiekta reikšmingų rezultatų. Beveik 95 % vaikų nuo ketverių metų pradeda ankstyvąjį ugdymą; daugiau kaip 40 % jaunų suaugusiųjų įgyja aukštojo mokslo laipsnį; apie 90 % jaunuolių baigia mokslą įgydami vidurinį išsilavinimą ar tęsdami mokymąsi. Be to, 80 % neseniai programoje „Erasmus+“ dalyvavusių absolventų įsidarbina per tris mėnesius nuo studijų baigimo. Nors šie pasiekimai rodo reikšmingą pažangą, vis dar išlieka iššūkių siekiant visapusiško Europos švietimo erdvės tikslų įgyvendinimo – ypač mažinant 15 metų mokinių, turinčių žemus skaitymo, matematikos ir gamtos mokslų gebėjimus, dalį bei skatinant suaugusiųjų dalyvavimą mokymosi visą gyvenimą veiklose.

Šie rezultatai dar kartą patvirtina nuoseklų Europos Sąjungos įsipareigojimą plėtoti įtraukią ir aukštos kokybės švietimo sistemą. Vis dėlto tolesnė pažanga priklausys nuo kryptingų pastangų spręsti išliekančius iššūkius, ypač susijusius su pagrindinių gebėjimų ugdymu ir dalyvavimu mokymosi visą gyvenimą procesuose. Valstybių narių bendradarbiavimo stiprinimas išlieka itin svarbus siekiant užtikrinti vienodą prieigą ir paramą visiems besimokantiejiems. Nuolatinės strateginės investicijos ir politikos koordinavimas leidžia manyti, kad visapusiškas Europos švietimo erdvės įgyvendinimas yra pasiekiamas tikslas. ^[105–109]

4.1.3 Gerovė ir psichinė sveikata pradinėse mokyklose

„Bien-être et santé mentale dans l’enseignement fondamental“ (gerovė ir psichikos sveikata pradiniam ugdyme) – tai iniciatyva, sukurta Valonijoje ir Briuselyje frankofoniškose mokyklose, siekiant stiprinti pradinių klasių mokinių psichikos sveikatą ir emocinę gerovę. Nors iniciatyva nėra nacionalinė politika, ją palaiko daugybė regioninių institucijų, tarp jų – CRESAM (Centre de Référence en Santé Mentale) Valonijoje ir Briuselyje bei Australijoje. Jos tikslas – stiprinti mokytojų kompetencijas psichikos sveikatos srityje, suteikti jiems praktinius įrankius ir skatinti mokyklinę kultūrą, kuri palaiko visų mokinių gerovę.

Kaip tai veikia?

Programa grindžiama integruotu gerovės stiprinimo mokyklose požiūriu. Joje numatyta:

- nemokami mokymai mokytojams, kuriuos veda psichikos sveikatos specialistai;
- praktinės dirbtuvės apie vaikų emocinio distreso ženklų atpažinimą, klasės valdymą ir emocijų reguliavimą;
- Mokymų medžiaga: informacinės medžiagos, metodinės kortelės, garso medžiaga, tinklalaidės, scenarijai, vaizdo įrašai;
- psichikos sveikatos ekspertų konsultacijos, padedančios mokykloms įgyvendinti programą

Kiekviena dalyvaujanti mokykla gali prisitaikyti programos turinį prie specifinių savo mokinių poreikių. Programa yra skirta būti visos mokyklos požiūrio dalimi, įtraukiant mokyklos vadovą, mokytojus ir kai kuriais atvejais tėvus.

Kodėl tai veikia?

Programos sėkmė remiasi trimis pagrindiniais ramsčiais: mokytojų kvalifikacijos tobulinimu, naudojamų priemonių paprastumu, profesionalia parama. Mokymuose dalyvavę mokytojai nurodo, kad jų kompetencija dirbant su jautriomis temomis, tokiomis kaip nerimas, stresas ar konfliktai, reikšmingai sustiprėjo. Tai prisideda prie palankesnio emocinio klimato klasėje, gerina mokinių ir pedagogų tarpusavio ryšius ir padeda užkirsti kelią sudėtingesnių problemų atsiradimui.

Programa taip pat skatina socialinių ir emocinių kompetencijų (SEK) ugdymą – tai esminė aukštos kokybės ugdymo dalis, pripažįstama PSO ir UNESCO. Tokios kompetencijos kaip empatija, emocijų valdymas ir bendradarbiavimas didina mokinių akademinius pasiekimus ir stiprina jų atsparumą.

Kokia nauda mokiniams ir mokytojams?

Mokiniams sukurama saugesnė ir ramesnė mokymosi aplinka, kurioje pripažįstama ir skatinama emocijų raiška. Mokytojai, savo ruožtu, įgyja žinių ir praktinių priemonių, leidžiančių veiksmingiau reaguoti į mokinių emocinės savijautos pokyčius ir palaikyti savo psichologinę pusiausvyrą. Remiantis CRESAM atliktais vertinimais, mokytojai, dalyvavę mokymuose, jaučiasi geriau pasirengę, labiau pasitikintys ir tvirčiau jaučiasi profesinėje veikloje.

Tokie renginiai kaip Psichikos sveikatos savaitė Valonijoje, kurioje įgyvendinama daugiau nei 70 veiklų (konferencijos, dirbtuvės, pristatymai klasėse), padeda stiprinti informuotumą ir sąmoningumą visoje švietimo bendruomenėje. ^[110–112]

4.2 Fizinė sveikata

Kūnas ir protas yra glaudžiai tarpusavyje susiję; vis labiau pripažįstama fizinės sveikatos stiprinimo svarba mokyklos aplinkoje. Pedagogų fizinės sveikatos palaikymas ne tik gerina jų individualią gerovę, bet ir prisideda prie geresnio darbuotojų išlaikymo, motyvacijos bei bendro mokyklos aplinkos efektyvumo.

4.2.1 Jogos užsiėmimai

Pastaraisiais metais Lietuvoje joga sulaukia vis daugiau dėmesio kaip priemonė stiprinti mokinių psichinę, fizinę ir emocinę gerovę. Nors ji nėra oficiali nacionalinio ugdymo programos dalis, vis daugiau mokyklų ir darželių savanoriškai taiko jogos pagrindu sukurtas veiklas, tokias kaip sveikatos ugdymo užsiėmimai, dėmesingumo (mindfulness) praktikos ar popamokinės programos. Šios iniciatyvos dažnai yra savivaldybių sveikatos stiprinimo projektų, nevyriausybinių organizacijų arba LR Sveikatos apsaugos ministerijos gerovės stiprinimo strategijų dalis. ^[113]

Ką ši programa apima?

Mokyklų jogos programos orientuojasi į lankstumo, susikaupimo ir emocinės pusiausvyros ugdymą, pasitelkiant kvėpavimo pratimus, tempimo užduotis, atsipalaidavimą ir vedamąją dėmesingumo praktiką. Pamokos paprastai trunka 10–30 minučių ir padeda mokiniams valdyti stresą bei ugdyti savimone. Joga dažnai taikoma pradinėse klasėse kaip fizinio aktyvumo ar rytinės mankštos dalis, o vyresni mokiniai gali dalyvauti specializuotuose gerovės ar atsipalaidavimo užsiėmimuose. Mokytojai arba instruktoriai dažnai įgyja pagrindinį vaikams pritaikytos jogos metodų pasirengimą, kurį neretai organizuoja profesinės asociacijos, tokios kaip Vaikų joga Lietuvoje. ^[114]

Kaip tai veikia?

Jogos užsiėmimai yra skirti būti įtraukiantys ir nekonkurenciniai. Mokiniai mokosi paprastų kvėpavimo ir laikysenos (pozą) technikų, kurios skatina ramybę, susikaupimą ir empatiją. Kai kurios mokyklos jogos pratimus papildė emocinio raštingumo ar meditacijos veiklomis, taip susiedamos fizinę ir psichologinę gerovę. Tyrimai, atlikti Vilniaus universitete, ^[115] rodo, kad reguliarus dalyvavimas jogos užsiėmimuose gali pagerinti vaikų emocijų reguliaciją ir elgesį klasėje, taip pat sumažinti nerimo ir hiperaktyvumo simptomus.

Kodėl tai svarbu?

Didėjant jaunų žmonių susiduriančiu su psichikos sveikatos iššūkiais, joga gali būti vertinama kaip nebrangi, prevencinė ir holistinė pagalbos forma. Ji atliepia nacionalinius emocinės gerovės prioritetus ir dera su ES rekomendacijomis dėl socialinio-emocinio ugdymo mokyklose. Nors ši programa dar nėra nacionaliniu mastu standartizuota ar oficialiai įvertinta, vietos sėkmės pavyzdžiai rodo vis didėjantį jogos pripažinimą kaip reikšmingą papildymą platesnei Lietuvos sveikatos ir gerovės politikai. ^[113–117]

4.3 Gerovės ištekliai

Mokyklos vis daugiau dėmesio skiria darbuotojų gerovei, diegdamos specialias priemones ir paramos sistemas, skirtas psichikos sveikatai ir gerovei stiprinti. Tai gali apimti galimybę naudotis konsultavimo paslaugomis, dalyvauti gerovės dirbtuvėse, paramos tinkluose ir darbo krūvio valdymo iniciatyvose.

4.3.1 Dėmesys sveikam gyvenimo būdui, organizacijoms ir gerovei visuomenėje (F.L.O.W.S)

F.L.O.W.S. programa (angl. Focus on Healthy Life, Organisations and Wellbeing in Society – Dėmesys sveikam gyvenimui, organizacijoms ir gerovei visuomenėje) yra tarpdisciplininė iniciatyva, įkurta VIVES taikomųjų mokslų universitete Belgijoje. Ji skirta įvairių sektorių specialistams, tačiau ypač orientuota į pradinių klasių mokytojus, siekiančius pagerinti savo psichinę sveikatą, gyvenimo ir darbo pusiausvyrą bei pasitenkinimą darbu. Pradinis programos taškas yra paprastas, bet esminis: norint veiksmingai padėti mokiniams, patys mokytojai turi gerai jaustis savo vaidmenyje ir darbo aplinkoje.

Kaip tai veikia?

Mokytojai gali registruotis individualiai arba per savo mokyklą. Programa apima mokymų sesijas, praktines dirbtuves ir internetinius išteklius, orientuotus į šias sritis:

- Streso valdymas ir perdegimo prevencija
- Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą
- Mityba, fizinis aktyvumas ir sveikas gyvenimo būdas
- Dėmesingumo (mindfulness) ir atsipalaidavimo strategijos

Užsiėmimai gali būti organizuojami tiek kontaktiniu, tiek nuotoliniu būdu, taip užtikrinant mokytojams didesnę lankstumą derinant dalyvavimą su intensyviu darbo grafiku. Be to, teikiama tęstinė pagalba, sudaranti galimybes dalyviams praktiškai taikyti įgytas žinias ir įgūdžius profesinėje aplinkoje.

Kodėl tai veikia?

F.L.O.W.S. programa remiasi pozityviosios psichologijos ir gerovės mokslų tyrimais bei siūlo įrodymais grįstas priemones. Programa ne tik didina sąmoningumą, bet ir suteikia mokytojams konkrečių įrankių ilgalaikiams pokyčiams jų kasdieniame gyvenime. Turinys pritaikytas mokyklos kontekstui ir atsižvelgia į specifinius mokytojo profesijos iššūkius, įskaitant emocinį krūvį, klasės valdymą ir kartais patiriamą pripažinimo stoką.

Mokytojas, kuris yra geriau pasirengęs atpažinti savo streso požymius, susikurti emocinės savireguliacijos rutiną ar aiškiai nusibrėžti profesines ribas geba, geriau sukurti saugią ir motyvuojančią ugdymosi aplinką savo mokiniams.

Kokia nauda mokytojams ir mokiniams?

Grįžtamasis ryšys rodo bendros dalyvių gerovės pagerėjimą, geresnį streso valdymą klasėje ir perdegimo požymių sumažėjimą. Mokytojai išskiria didesnę atsparumą netikėtoms situacijoms, geresnį bendravimą su kolegomis ir išaugusį gebėjimą kurti pozityvius santykius su mokiniais.

Ši dinamika tiesiogiai daro įtaką ir mokiniams: ramesnis, psichologiškai stabilesnis mokytojas yra emociškai labiau prieinamas, kantesnis ir geriau geba skatinti ramią, palankią mokyklos atmosferą.

Tobulintinos sritys

Nors F.L.O.W.S. programa teikia aukštos kokybės pagalbą, jos prieinamumas kartais yra ribojamas dėl laiko stokos arba institucinio pripažinimo trūkumo. Būtų tikslinga tokio pobūdžio mokymus įtraukti į mokyklų profesinio tobulėjimo planus ir oficialiai pripažinti dalyvavimą mokytojų karjeros kontekste. ^[118–120]

4.3.2 Darbuotojų pagalbos tarnyba (EAS)

Airijoje veikianti Mokytojų darbuotojų pagalbos tarnyba (EAS) teikia konfidencialias konsultacijas, paramą ir gerovės paslaugas, padedančias mokytojams spręsti asmeninius ar su darbu susijusius sunkumus. EAS veikia 24 valandas per parą, 365 dienas per metus, ir yra pasiekama šiais kanalais Airijoje:

- **Nemokama telefono linija:** 1800 411 057
- **SMS žintuė 'Hi'** numeriu 087 145 2056
- **WhatsApp:** 087 369 0010
- **Internetinis portalas:** [Spectrum.Life](https://www.spectrum.life) ^[121]

Šios paslaugos yra teikiamos mokytojams ir jų artimiausiems šeimos nariams (partneriui, sutuoktiniui ar suaugusiam vaikui nuo 18 metų, gyvenančiam tuo pačiu adresu) ir yra nemokamos.

Kaip tai veikia?

- **Savarankiška registracija (Self-Referral):** Susisiekiate su EAS tiesiogiai bet kuriuo iš nurodytų būdų. Išankstinis mokyklos administracijos leidimas nereikalingas.
- **Konfidencialumas:** Visos konsultacijos yra konfidencialios. Informacija nebus perduodama mokyklos administracijai ar tretiesiems asmenims be jūsų aiškaus sutikimo, išskyrus atvejus, kai kyla grėsmė saugumui arba to reikalauja įstatymai.
- **Teikiama pagalba:** EAS teikia trumpalaikes konsultacijas, teisinės ir finansinės konsultacijas, streso valdymo paslaugas, pagalbą santykių klausimais ir paramą kritinių incidentų atvejais.

Mokyklų vadovams ir administracijai

Mokyklų vadovai gali naudotis EAS darbuotojų gerovei stiprinti, įskaitant:

- **Konsultacijos:** patarimų teikimą darbuotojų gerovės klausimais.
- **Pagalba kritinių incidentų atvejais:** pagalbos suteikimas darbuotojams, patyrusiems trauminius įvykius.
- **Mokymai ir internetiniai seminarai:** dalyvavimas užsiėmimuose, skirtuose streso valdymui ir gerovės stiprinimui.

Vadovai taip pat gali, gavę darbuotojo sutikimą, nukreipti jį į EAS.

Papildomi gerovės ištekliai

Be EAS, mokytojai gali naudotis ir kitais ištekliais, skirtais jų gerovei stiprinti.

- **Streso valdymo programa** – internetinė, įrodymais pagrįsta programa, skirta praktinių streso valdymo įgūdžių ugdymui.
- **Mokytojų tarybos gerovės ištekliai** – prieiga prie profesinio tobulėjimo medžiagos ir paramos sistemų, skirtų mokytojams bei mokykloms.

Naudojantis EAS ir šiais papildomais ištekliais, mokytojai ir mokyklų darbuotojai gali gauti visapusišką pagalbą, leidžiančią veiksmingai spręsti asmeninius ir profesinius iššūkius. ^[121–123]



PRAKTINIS ĮGYVENDINIMAS

5 Praktinis įgyvendinimas

Mokinių gerovės stiprinimas yra svarbus ne tik jų akademinei pažangai, bet ir esminei asmeninei raidai tiek dabar, tiek ateityje. Daugeliui mokinių švietimo įstaiga yra pirmoji arba vienintelė saugi vieta, kurioje jie gali gauti reikalingą sveikatos ir gerovės pagalbą. Apibendrinus šiuolaikines sveikatos ir gerovės stiprinimo praktikas, šiame metodiniame leidinyje pristatoma, kaip panašias intervencijas galima taikyti jūsų klasėje ar mokykloje jau šiandien.

1. Poreikių vertinimas

Prieš pradėdant įgyvendinti gerovės intervenciją, būtina nustatyti mokinių poreikius. Tam galima taikyti šiuos metodus:

- Fokus grupės – mokinių klausiama, ko jie tikisi, su kokiais iššūkiais susiduria ir kokios esamos priemonės jiems yra naudingos.
- Anoniminės apklausos – gali būti vykdomos tarp darbuotojų, mokinių ir tėvų, siekiant nustatyti sveikatos ir gerovės poreikius.
- Elgesio stebėsenos duomenys – analizuojamos esamos mokyklos ataskaitos, ieškoma pasikartojančių problemų, tokių kaip stresas prieš egzaminus, elgesio sunkumai ar patyčios.
- Stebėjimas – analizuojami pedagogų pastebėjimai apie mokinių elgesį ir savijautą.

2. Planavimas ir tikslų nustatymas

Nustačius pagrindines gerovės sritis, kurias siekiama stiprinti, būtina suformuluoti aiškius ir pasiekiamus tikslus. Tai turi būti daroma bendradarbiaujant su visa mokyklos bendruomene, kad visi suprastų nustatytus prioritetus. Tikslai gali apimti mokinių atsparumo stiprinimą, patyčių mažinimą ar klasės tarpusavio santykių gerinimą.

Formuluojant tikslus rekomenduojama taikyti SMART metodiką: ^[124]

- Konkretūs (Specific) – koks bus siekiamas rezultatas ir kokie veiksmai bus atliekami?
- Išmatuojami (Measurable) – kaip bus vertinama pažanga?
- Pasiekiami (Achievable) – ar tikslas realistiškas ir ar yra reikalingi ištekliai?
- Reikšmingi (Relevant) – ar tikslas atitinka bendruosius mokyklos strateginius siekius?
- Reikšmingi (Relevant) – ar tikslas atitinka bendruosius mokyklos strateginius siekius?
- Apibrėžti laike (Time-bound) – per kokį laikotarpį planuojama pasiekti tikslą?

3. Mokymai ir ištekliai

Svarbu įvertinti, ar pasirinktoms priemonėms įgyvendinti reikalingi papildomi mokymai ar ištekliai. Būtina parinkti tinkamas darbuotojų kvalifikacijos tobulinimo programas, kad programos būtų įgyvendinamos tinkamai. Taip pat galima pasitelkti internetinius išteklius ir psichikos sveikatos organizacijas, tokias kaip Anna Freud Centre ar JIGSAW. Be to, mokykloje gali jau dirbti specialistai – psichologai ar socialiniai pedagogai – galintys teikti konsultacijas ir prisidėti prie mokymų organizavimo.

4. Įgyvendinimas

Parengus aiškų planą ir užtikrinus reikiamus išteklius, galima pradėti sistemingai integruoti pasirinktas gerovės stiprinimo praktikas į kasdienį ugdymo procesą. Bendradarbiavimas tarp pedagogų, tėvų ir mokinių padeda užtikrinti sklandų programos įgyvendinimą.

5. Vertinimas

Sveikata ir gerovė yra nuolatinis procesas, todėl ypač svarbu reguliariai stebėti ir tobulinti gerovės užtikrinimo priemones. Atsigręžkite į savo SMART tikslą – ar jis buvo pasiektas per nustatytą laikotarpį? Kokie yra išmatuojami rezultatai? Remdamiesi jais galite įvertinti, kokį poveikį turėjo taikytos gerovės stiprinimo priemonės ir kuriose srityse reikalingi patobulinimai. Be to, papildomos fokus grupės ir apklausos gali suteikti vertingų įžvalgų apie darbuotojų ir mokinių nuomonę apie įgyvendinamą programą.

6. Nepamirškite savęs

Mokinių patiriami psichikos sveikatos sunkumai gali turėti poveikį ir jums patiems. Todėl būtina nuolat rūpintis savo sveikata ir gerove.

- Savo emocinės gerovės vertinimas
 - Dienoraščio rašymas
 - Savistaba
 - Nuotaikos stebėjimo priemonės
 - Streso ar perdegimo požymių atpažinimas

- Grižtamojo ryšio paieška

Kalbėkitės su patikimu draugu, šeimos nariu ar kolega, jei patiriate psichikos sveikatos sunkumų. Jūsų darbovietė taip pat gali suteikti pagalbą per tokias paramos sistemas kaip EAS / EAP.

- Rūpinimasis savimi
 - Sveika mityba
 - Fizinis aktyvumas
 - Poilsio laikas ir pomėgiai
 - Socialinis gyvenimas
- Psichologinės pagalbos paieška
 - EAP/ mokyklos teikiami ištekliai
 - Psichoterapija/ konsultavimas
 - Stresos valdymas (pvz., fizinis aktyvumas ar meditacija)
 - Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra

Šiame metodiniame leidinyje pateikiama šiuo metu mokyklose taikomų sveikatos ir gerovės stiprinimo praktikų apžvalga Belgijoje, Prancūzijoje, Graikijoje, Airijoje ir Lietuvoje, atskleidžiant šių praktikų įgyvendinimo ypatumus ugdymo įstaigose. Remdamasis esamomis strategijomis ir taikydamos jas pagal šiame leidinyje pateiktą nuoseklų veiksmų modelį, mokyklos ir mokytojai gali kryptingai pereiti nuo teorinių nuostatų prie praktinio jų įgyvendinimo.

6 Literatūros sąrašas

1. Kuosmanen, T., Clarke, A. M., & Barry, M. M. (2019). Promoting adolescents' mental health and wellbeing: Evidence synthesis. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 73–83. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>
2. WHO. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
3. Amand-Eeckhout, L. (2023). *Mental Health in the EU*. European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI\(2023\)751416](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI(2023)751416)
4. McHugh, C., Hu, N., Georgiou, G., Hodgins, M., Leung, S., Cadiri, M., Paul, N., Ryall, V., Rickwood, D., Eapen, V., Curtis, J., & Lingam, R. (2024). Integrated care models for youth mental health: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 58(9), 747–759. <https://doi.org/10.1177/00048674241256759>
5. Dowling, K., & Barry, M. M. (2020). The Effects of Implementation Quality of a School-Based Social and Emotional Well-Being Program on Students' Outcomes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10020044>
6. Barbu, M. C., Shen, X., Walker, R. M., Howard, D. M., Evans, K. L., Whalley, H. C., Porteous, D. J., Morris, S. W., Deary, I. J., Zeng, Y., Marionni, R. E., Clarke, T.-K., & McIntosh, A. M. (2021). Epigenetic prediction of major depressive disorder. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 5112–5123. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0808-3>
7. Basu, S., & Banerjee, B. (2020). Impact of environmental factors on mental health of children and adolescents: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 119, 105515. <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2020.105515>
8. Archambault, É., Vigod, S. N., Brown, H. K., Lu, H., Fung, K., Shouldice, M., & Saunders, N. R. (2023). Mental Illness Following Physical Assault Among Children. *JAMA Network Open*, 6(8), e2329172. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.29172>
9. Rice, T., Livshin, A., Rihmer, Z., Walther, A., Bhuiyan, M., Boude, A. B., Chen, Y.-Y., Gonda, X., Grossberg, A., Hassan, Y., Lafont, E., Serafini, G., Vickneswaramoorthy, A., Shah, S., & Sher, L. (2024). International trends in male youth suicide and suicidal behaviour. *Acta Neuropsychiatrica*, 36(6), 402–422. <https://doi.org/10.1017/neu.2024.37>
10. Rowley, J., Ganter, K., & Fitzpatrick, C. (2001). Suicidal thoughts and acts in Irish adolescents. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 18(3), 82–86. <https://doi.org/10.1017/S0790966700006443>
11. Hossain, M. M., Nesa, F., Das, J., Aggad, R., Tasnim, S., Bairwa, M., Ma, P., & Ramirez, G. (2022). Global burden of mental health problems among children and adolescents during COVID-19 pandemic: An umbrella review. *Psychiatry Research*, 317, 114814. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114814>
12. Lawton, K., & Spencer, A. (2021). A Full Systematic Review on the Effects of Cognitive Behavioural Therapy for Mental Health Symptoms in Child Refugees. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 23(3), 624–639. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01151-5>
13. Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Tzeha, L., Iliadis, C., Frantzana, A., Katsimbeli, A., & Kourkouta, L. (2021). An Overview of Play Therapy. *Materia Socio-Medica*, 33(4), 293–297. <https://doi.org/10.5455/msm.2021.33.293-297>
14. van Schalkwyk, I., & Wissing, M. P. (2013). Evaluation of a Programme to Enhance Flourishing in Adolescents. In M. P. Wissing (Ed.), *Well-Being Research in South Africa* (pp. 581–605). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6368-5_27
15. Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: A Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>

16. Paulus, F. W., Ohmann, S., & Popow, C. (2016). Practitioner Review: School-based interventions in child mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(12), 1337–1359. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12584>
17. Green, J. G., McLaughlin, K. A., Alegria, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Hoagwood, K., Leaf, P. J., Olin, S., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2013). School Mental Health Resources and Adolescent Mental Health Service Use. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501–510. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.03.002>
18. Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
19. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
20. Allison, L., Waters, L., & Kern, M. L. (2021). Flourishing Classrooms: Applying a Systems-Informed Approach to Positive Education. *Contemporary School Psychology*, 25(4), 395–405. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00267-8>
21. Hossain, S., O'Neill, S., & Strnadová, I. (2023). What Constitutes Student Well-Being: A Scoping Review Of Students' Perspectives. *Child Indicators Research*, 16(2), 447–483. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09990-w>
22. Yu, L., Shek, D. T. L., & Zhu, X. (2018). The Influence of Personal Well-Being on Learning Achievement in University Students Over Time: Mediating or Moderating Effects of Internal and External University Engagement. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02287>
23. Scholz, D., Taylor, A., & Strelan, P. (2023). Factors Contributing to the Efficacy of Universal Mental Health and Wellbeing Programs in Secondary Schools: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 8(2), 117–136. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00193-6>
24. Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760802043459>
25. Galante, J., Stochl, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., & Jones, P. B. (2021). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(2), 151–160. <https://doi.org/10.1136/jech-2020-214390>
26. Gräbel, B. F. (2017, August 30). *The relationship between wellbeing and academic achievement: A systematic review* [Info:eu-repo/semantics/masterThesis]. University of Twente. <https://essay.utwente.nl/73514/>
27. Treanor, M., & Troncoso, P. (2023). The Indivisibility of Parental and Child Mental Health and Why Poverty Matters. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 73(3), 470–477. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.04.012>
28. Glazzard, J., & Rose, A. (2019). The impact of teacher well-being and mental health on pupil progress in primary schools. *Journal of Public Mental Health*, 19(4), 349–357. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2019-0023>
29. Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
30. Ross, S. W., Romer, N., & Horner, R. H. (2012). Teacher Well-Being and the Implementation of School-Wide Positive Behavior Interventions and Supports. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 14(2), 118–128. <https://doi.org/10.1177/1098300711413820>

31. National Council for Curriculum and Assessment. (2025). *SPHE Toolkit | Curriculum Online*. <https://www.curriculumonline.ie:443/senior-cycle/sphe/sphe-toolkit/>
32. HSE, Health Promotion and Improvement, Cork Kerry Community Healthcare, & HSE, Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme. (2023). *Busy Bodies*. HSE, Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme. <https://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/busy-bodies-english-language.pdf>
33. HSE Sexual Health & Crisis Pregnancy Programme. (2022). *Making the 'Big Talk' Many Small Talks*. <https://www.healthpromotion.ie/products?category=6&page=1>
34. Department of Education and Youth. (n.d.). *Webwise—Internet Safety*. Webwise. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.webwise.ie/>
35. Child Abuse Prevention Programme. (n.d.). *Stay Safe*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.staysafe.ie/>
36. Professional Development Service for Teachers. (2016). *Walk Tall | PDST*. <https://www.pdst.ie/walktall>
37. Professional Development Service for Teachers. (n.d.). *Relationships and Sexuality Education | PDST*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.pdst.ie/primary/health-wellbeing/RSE>
38. National Council for Curriculum and Assessment. (n.d.). *SPHE/RSE Toolkit | Curriculum Online*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.curriculumonline.ie:443/primary/curriculum-areas/social-personal-and-health-education/sphe-rse-toolkit/>
39. 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>
40. Ministère de l'Éducation nationale. (2025). *Éduscol*. Éduscol. <https://eduscol.education.fr/>
41. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *L'École promotrice de santé*. L'Association Nationale Des Maisons Des Adolescents. Retrieved 29 October 2025, from https://anmda.fr/sites/default/files/2022-06/VM_EcolePromotriceSante_1240842.pdf
42. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *Développer les compétences psychosociales chez les élèves*. Éduscol. Retrieved 29 October 2025, from <https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves>
43. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *Focus sur le dispositif des petits déjeuners*. Éduscol. Retrieved 29 October 2025, from <https://eduscol.education.fr/2179/focus-sur-le-dispositif-des-petits-dejeuners>
44. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *Je souhaite m'engager dans la démarche École promotrice de santé*. Éduscol. Retrieved 29 October 2025, from <https://eduscol.education.fr/2063/je-souhaite-m-engager-dans-la-demarche-ecole-promotrice-de-sante>
45. Ministère de l'Éducation nationale. (n.d.). *La démarche « École promotrice de santé »*. Académie de Créteil. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.ac-creteil.fr/la-demarche-ecole-promotrice-de-sante-122748>
46. GoodPlanet. (n.d.). *Versterk jullie teamspirit met de Bossen Fresk*. *GoodPlanet Belgium*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.goodplanet.be/nl/versterk-teamspirit-met-bossen-fresk/>
47. Hervé, S. (n.d.). *L'avis du prof — 4: GoodCook : le trajet sur l'alimentation durable*. *GoodPlanet Belgium*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.goodplanet.be/fr/lavis-du-prof-4-goodcook-le-trajet-sur-l'alimentation-durable/>
48. GoodPlanet. (n.d.). *GoodPlanet Challenges*. GoodPlanet Belgium. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.goodplanet.be/fr/goodplanet-challenges/>
49. Professional Development Service for Teachers. (n.d.). *Wellbeing*. Wellbeing. Retrieved 29 October 2025, from <https://pdst.ie/wellbeing>

50. Department of Education. (n.d.). *Oide*. Oide. Retrieved 29 October 2025, from <https://oide.ie/>
51. Government of Ireland. (2025, October 22). *Employee Assistance Service for school staff in recognised primary and post-primary schools*. Employee Assistance Service for School Staff in Recognised Primary and Post-Primary Schools. <https://www.gov.ie/en/department-of-education/services/employee-assistance-service-for-school-staff-in-recognised-primary-and-post-primary-schools/>
52. United Nations Department of Economic and Social Affairs. (n.d.). *Goal 4*. Goal 4. Retrieved 29 October 2025, from https://sdgs.un.org/goals/goal4#targets_and_indicators
53. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ. (2021). «Εργαστήρια Δεξιότητων στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση». <https://www.alfavita.gr/sites/default/files/2021-07/ergasthria-dexiothtwn-programma.pdf>
54. The Institute of Education Policy. (n.d.). 1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή—Αυτομέριμνα, Ασφάλεια—Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Retrieved 29 October 2025, from <https://www2.iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs/1643-ygeia-diatrofi-aftomerimna-asfaleia>
55. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Εργαστήρια δεξιότητων*. Εργαστήρια Δεξιότητων. Retrieved 29 October 2025, from <https://sites.google.com/view/ergdex/>
56. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία—Πρόληψη*. Ψυχική Και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη. <https://www2.iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs/1656-2-psyxiki-kai-synaisthimatiki-ygeia-prolipsi>
57. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Εργαστήρια Δεξιότητων*. Εργαστήρια Δεξιότητων. <https://www2.iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs>
58. The Institute of Education Policy. (n.d.). *Αποτελέσματα αποτίμησης της εφαρμογής των Εργαστηρίων Δεξιότητων για το σχ. Έτος 2021-2022*. The Institute of Education Policy.
59. Ministry of Education, Science and Sport of the Republic of Lithuania. (2022, September 30). *DĖL švietimo, mokslo ir sporto ministro 2022 m. Rugpjūčio 24 d. Įsakymo nr. V-1269 „DĖL PRIEŠMOKYKLINIO, PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO BENDRŲJŲ PROGRAMŲ PATVIRTINIMO“ pakeitimo*. Ministry of Education, Science and Sport of the Republic of Lithuania. <https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/06c1f24040b711edbc04912defe897d1>
60. Aušrotas, R., & Obelenienė, B. (2023). *Ramūnas Aušrotas, Birutė Obelenienė. Ką tėvams reikia žinoti apie Gyvenimo įgūdžių programą?* Susivienijimas. <https://susivienijimas.lt/straipsniai/ramunas-ausrotas-birute-obeleniene-ka-tevams-reikia-zinoti-apie-gyvenimo-igudziu-programa/>
61. Republic of Lithuania. (n.d.). *Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas (Lietuvos Aidas, Nr. 153; 1991, Nr. 23-593; Žin., 1998, Nr. 67-1940; 2003, Nr. 63-2853; 2011, Nr. 38-1804)*. Infolex. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.infolex.lt/ta/54723>
62. Ministry of Education, Science and Sport of the Republic of Lithuania. (2023). *GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA*. https://smsm.lrv.lt/uploads/smsm/documents/files/GIP_mokytojam.pdf
63. *Daug triukšmo kelianti Gyvenimo įgūdžių programa. Kodėl jai pritariame?* (2023). Švietimo Tinklas. <https://svietimotinklas.lt/palaikome-gip-programa/>
64. Aušrotas, R., & Obelenienė, B. (2023). *Ką tėvams reikia žinoti apie Gyvenimo įgūdžių programą?* Bernardinai. <https://www.bernardinai.lt/ka-tevams-reikia-zinoti-apie-gyvenimo-igudziu-programa/>
65. Kellam, S. G., Mackenzie, A. C. L., Brown, C. H., Poduska, J. M., Wang, W., Petras, H., & Wilcox, H. C. (2011). The Good Behavior Game and the Future of Prevention and Treatment. *Addiction Science & Clinical Practice*, 6(1), 73–84.
66. *GOOD BEHAVIOR GAME – GBG*. (2020, June 16). GRVS. <https://grvs06.org/good-behavior-game-gbg/>

67. *Le programme GBG*. (n.d.). Académie de Nice.
<https://eduscol.education.fr/document/30880/download>
68. *Je souhaite construire un projet sur la prévention des conduites addictives*. (2025, July). Éduscol. <https://eduscol.education.fr/1985/je-souhaite-construire-un-projet-sur-la-prevention-des-conduites-addictives>
69. Kairytė, A., & Dumarkaitė, A. (2024, December 19). *Youth Confront Deep-Rooted Mental Health Stigma in Lithuania*. Vilnius University. <https://www.vu.lt/en/news-events/news/youth-confront-deep-rooted-mental-health-stigma-in-lithuania>
70. Hasnain, Z., Rogger, D., Praninskas, G., Blazaitė, J., Husain, M., Paskov, P. R., & Somani, R. (2022, June). *Governance of the Service Delivery Chain for Youth Mental Health in Lithuania*. Bureaucracy Lab. https://jra.lrv.lt/public/canonical/1746786655/682/lithuania-report-2022_17-june.pdf
71. Bagdžiūnaitė, D., Gaižauskienė, D., & Urbis, V. (2021). *Lietuvos jaunimo psichikos sveikatos paslaugų teikimo grandinės vertinimas II etapas*. Strata. <https://strata.gov.lt/wp-content/uploads/2024/01/20220302-Jaunimo-psichika.pdf>
72. Bagdžiūnaitė, D., & Gaižauskienė, D. (2021). *The Service Delivery Chain of Youth Mental Health in Lithuania*. Strata. <https://strata.gov.lt/wp-content/uploads/2024/01/The-Service-Delivery-Chain-of-Youth-Mental-Health-in-Lithuania.pdf>
73. Millennium Schools Programme: How to promote mental health in school communities? (2025, May 26). *Tūkstantmečio Mokyklų Programa*. <https://tukstantmeciomokyklos.lt/en/naujienos/millennium-schools-programme-how-to-promote-mental-health-in-school-communities/>
74. WHO. (2024). *One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study*. <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>
75. *Stop-bullying.gov.gr*. (n.d.). Retrieved 29 October 2025, from <https://stop-bullying.gov.gr/>
76. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2025, October 21). *Prevenčinės programos*. <https://smsm.lrv.lt/lt/veiklos-sritys-1/smm-svietimas/prevencija-mokyklose/prevencines-programos/>
77. *The Evidence Base For Zippy's Friends and Apple's Friends*. (n.d.). Retrieved 29 October 2025, from <https://www.vaikolabui.lt/wp-content/uploads/2019/05/2019-05-PfC-Evaluation.pdf>
78. Noni, Soetikno, N., & Mar'at, S. (2021). *TEACCH for Parents and Child with Autism Spectrum Disorder: A Review of the Literature*. 190–194. <https://www.atlantispress.com/proceedings/ticmih-21/125965062>
79. Sanz-Cervera, P., Universidad de Valencia, Fernández-Andrés, M. I., Universidad de Valencia, A Pastor-Cerezuela, G., Universidad de Valencia, Tárraga-Mínguez, R., & Universidad de Valencia. (2018). THE EFFECTIVENESS OF TEACCH INTERVENTION IN AUTISM SPECTRUM DISORDER: A REVIEW STUDY. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 39(1). <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2851>
80. *Ecole fondamentale*. (n.d.). Portail Action Sociale. Retrieved 29 October 2025, from <https://actionsociale.hainaut.be/handicap/coordination-generale-imp/imp-marcinelle/ecole-fondamentale/>
81. *L'enseignement spécialisé fondamental*. (n.d.). Portail Action Sociale. Retrieved 29 October 2025, from <https://actionsociale.hainaut.be/enseignement-specialise/enseignement-fondamental/>
82. Service Universitaire Spécialisé pour personnes avec Autisme. (n.d.). *TEACCH*. Retrieved 29 October 2025, from <https://www.susa.be/index.php/services/formations/notre-catalogue/teacch>
83. Deolinda, A. (2021, March 23). Understanding and Utilizing the TEACCH Method. *Autism Parenting Magazine*. <https://www.autismparentingmagazine.com/asd-teacch-method-works/>

84. Αλεβίζος, Γ., Βλάχου, Α., Γενά, Α., Πολυχρονοπούλου, Σ., Μαυροπούλου, Σ., Χαρούπιας, Α., & Χιουρέα, Ο. (n.d.). *ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ*.
https://www2.iep.edu.gr/docs/pdf/%CE%95%CE%9E%CE%95%CE%99%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%95%CE%A5%CE%9C%CE%95%CE%9D%CE%97_%CE%95%CE%9A%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%94%CE%95%CE%A5%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%97_%CE%A5%CE%A0%CE%9F%CE%A3%CE%A4%CE%97%CE%A1%CE%99%CE%9E%CE%97.pdf
85. Βλαχόπουλου, Λ. (2015). *Οδηγός εξατομικευμένου προγράμματος οικογενειακής υποστήριξης*. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
https://provasimo.iep.edu.gr/EDEAY/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CF%8C%CF%82%20%CE%95%CE%95%CE%A0_%CE%92%CE%9B%CE%91%CE%A7%CE%9F%CE%A0.pdf
86. Καλύβα, Α. (n.d.). *Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.) μετά τη Γνωμάτευση του Κέντρου Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.) στην εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την Πλατφόρμα e-me*.
<https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/online-edu/article/view/3248/3314>
87. Νοβατοσίδου, Λ. (n.d.). *Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.) μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή αναπηρία: Παράδειγμα Ε.Ε.Π. στην εκμάθηση της ώρας*.
<https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/revmata/article/view/31184/23916>
88. LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO, MOKSLO IR SPORTO MINISTRAS. (2024, July 19). *V-818 Dėl Mokyklos vaiko gerovės komisijos funkcijų, sudarymo ir jos darbo organizavimo tvarkos aprašo ...* <https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/9649cf1045c811efbdaea558de59136c>
89. Bukiskio progimnazija. (n.d.). *Vaiko gerovės komisija*. Bukiškio Pagrindinė Mokykla. Retrieved 29 October 2025, from <https://bukiskioprogimnazija.lt/struktura-ir-kontaktine-informacija/komisijos-ir-darbo-grupes/vaiko-geroves-komisija>
90. Republic of Lithuania. (2023). *Savivaldybės administracijos ir mokyklos vaiko gerovės komisijos*.
<https://www.infolex.lt/teise/DocumentSinglePart.aspx?AktId=44453&StrNr=30>
91. Cour des comptes. (2024). *L'inclusion scolaire des enfants en situation de handicap*.
<https://www.ccomptes.fr/sites/default/files/2024-09/20240916-Inclusion-scolaire-des-enfants-en-situation-de-handicap.pdf>
92. Ministère de l'Éducation nationale, Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance. (2024). *Panorama statistique des personnels de l'enseignement scolaire – 2023–2024*. <https://www.education.gouv.fr/panorama-statistique-des-personnels-de-l-enseignement-scolaire-2023-2024-416010>
93. Agence pour l'enseignement français à l'étranger. (2021). *Guide pratique pour les accompagnants d'élèves en situation de handicap (AESH)*.
<https://aefe.gouv.fr/sites/default/files/asset/file/obep-guide-aesh.pdf>
94. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2024, May 24). *Švietimo pagalba specialiuju ugdymosi poreikiu turintiems mokiniams*. Švietimo, Mokslo Ir Sporto Ministerija.
<https://smsm.lrv.lt/lt/veiklos-sritys-1/smm-svietimas/svietimas-pradinis-ugdymas/svietimo-pagalba-specialiuju-ugdymosi-poreikiu-turintiems-mokiniams/>
95. Galių dėžutė. (n.d.). *Specialieji poreikiai. Galių dėžutė*. Retrieved 3 November 2025, from <https://galiudezute.lt/specialieji-poreikiai/>
96. Eurydice. (2024, March 25). *Special education needs provision within mainstream education*. Eurydice. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/euryperia/lithuania/special-education-needs-provision-within-mainstream-education>
97. Réseau Canopé. (2025, June 24). *Réseau Canopé: Le réseau de formation des enseignants*. Réseau Canopé. <https://www.reseau-canope.fr/>
98. CanoTech. (2025). *La formation continue des enseignants* -. CanoTech.
<https://www.canotech.fr/>

99. M@gistère. (2025). *M@gistère*. M@gistère. <https://magistere.education.fr/>
100. Réseau Canopé. (2025). *Extra classe*. Extra Classe. <https://extraclasse.reseau-canope.fr>
101. e-inspé. (2025). *Formez-vous en ligne | Formation enseignant*. e-inspé. <https://www.e-inspe.fr/>
102. Missir, M.-C. (2022). *Rapport annuel d'activité 2022*. Réseau Canopé. https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/espace_institutionnel/rapportactivite2022.pdf
103. Missir, M.-C. (2023). *Rapport annuel d'activité 2023*. Réseau Canopé. https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/espace_institutionnel/RA2023_web.pdf
104. Missir, M.-C. (2024). *Rapport annuel d'activité 2024*. Réseau Canopé. https://www.reseau-canope.fr/fileadminfactory/user_upload/RC/Qui_sommes-nous/rapportactivitereseau-canope2024.pdf
105. European Education Area. (2025, October 24). *European Education Area explained*. <https://education.ec.europa.eu/about-eea/the-eea-explained>
106. *Teachers in Europe: Careers, development and well-being*. (2021, March). Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2797/997402>
107. European Education Area. (2024, September 4). *Supporting wellbeing and mental health through education: A series of inspiring factsheets for schools*. <https://education.ec.europa.eu/node/2612>
108. European Education Area. (2025, August 22). *Pathways to School Success*. <https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/pathways-to-school-success>
109. European Education Area. (2024, May 13). *Supporting wellbeing at school: New guidelines for policymakers and educators*. <https://education.ec.europa.eu/node/2863>
110. CRéSaM. (n.d.). *Bien-être et santé mentale dans l'enseignement fondamental*. CRéSaM. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.cresam.be/projets/bien-etre-et-sante-mentale-dans-lenseignement-fondamental/>
111. Vandepitte, R. (2024, March 14). *Assuralia soutient le CRéSaM en faveur de la santé mentale des jeunes*. Assuralia. <https://press.assuralia.be/assuralia-soutient-le-cresam-en-faveur-de-la-sante-mentale-des-jeunes>
112. The Brussels Times. (2024, September 18). *Over 70 activities planned for Wallonia's Mental Health Week in October*. <https://www.brusselstimes.com/belgium/1229427/over-70-activities-for-wallonias-mental-health-week-in-october>
113. Sveikatiada. (2024). *School health promotion programme*. Sveikatiada. <http://sveikatiada.lt/#sveikatiada>
114. Vaikų joga Lietuvoje. (n.d.). *Yoga for children teacher training*. Vaikų joga. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.vaikujoga.lt/>
115. Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>
116. Ministry of Health of the Republic of Lithuania. (2023). *Health Promotion and Wellbeing in Schools Programme*. Ministry of Health of the Republic of Lithuania. <https://sam.lrv.lt/>
117. Pekarskienė, R. (2013, September 22). *Jogos mokytojas: Neplauname smegenų ir nemokome, kaip gyventi*. Lietuvos nacionalinis radijas ir televizija. <https://www.lrt.lt/naujienos/lietuvoje/2/25385/jogos-mokytojas-neplauname-smegenu-ir-nemokome-kaip-gyventi>
118. VIVES University of Applied Sciences. (n.d.). *F.L.O.W.S. - Focus on Healthy Life, Organisations and Well-being in Society | Hogeschool VIVES*. VIVES University of Applied Sciences. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.vives.be/en/applied-social-studies-education-health-care/flows-focus-healthy-life-organisations-and-well>

119. Union des Fédérations des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique. (2011). *Améliorer le bien-être des jeunes enseignants: Rôle de la direction et des collègues*. Union des Fédérations des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique. <https://www.ufapec.be/files/files/analyses/2011/3411enseignants-accompagnement-individuel.pdf>
120. Education & Solidarity Network. (2023). *#I-BEST : Baromètre international de la santé et du bien-être du personnel de l'éducation*. Education & Solidarity Network. https://www.educationsolidarite.org/wp-content/uploads/2023/11/Infographie-BELGIQUE_IBEST2023.pdf
121. *Spectrum.Life | Full spectrum care, for a full spectrum life*. (n.d.). Spectrum Life. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.spectrum.life/>
122. *Wellbeing | Professional Learning*. (n.d.). The Teaching Council. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.teachingcouncil.ie/professional-learning/wellbeing/>
123. Government of Ireland. (n.d.). *Wellbeing in education*. Government of Ireland. Retrieved 3 November 2025, from <https://www.gov.ie/en/department-of-education/campaigns/wellbeing-in-education/>
124. Boogaard, K. (2023, December 26). How to write SMART goals. *Work Life by Atlassian*. <https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>

Visos šiame dokumente esančios nuotraukos yra iš „Unsplash“ ir naudojamos pagal „Unsplash“ licenciją. Dėkojame už šio turinio kūrėjų darbą:

Nathan Cima

Rachel

Markus Spiske

Vitaly Gariev

CDC



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Psy Tales

<https://psytales.eu/>

Rekomenduojami šaltiniai: PsyTales. (2025). IŠ TEORIJOS Į PRAKTIKĄ: SVEIKATOS IR GEROVĖS ĮTRAUKIMAS Į PAMOKAS [*Theory Meets Practice: Introducing Health and Wellbeing into the Classroom*]. <https://psytales.eu/wellbeing-in-the-classroom/>