



STAYWELL

2020-1-LT01-KA202-078016

EMOCINĖS GEROVĖS SISTEMA



www.staywell-project.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Inovatyvus virtualus metodas, skatinantis ir palaikantis profesinio mokymo besimokančiųjų gerovę ir psichinę sveikatą

Turinys

PRATARMĖ	3
METODOLOGIJA	5
KETURIŲ RAMSČIŲ SISTEMA	7
Veiksnių, palaikančių ir trukdančių profesinio ugdymo besimokančiųjų emocinei gerovei ir psichikos sveikatai, aprašymas	10
Įgūdžių, palaikančių ir trukdančių profesinio ugdymo besimokančiųjų emocinei gerovei ir psichikos sveikatai, aprašymas	20
LITERATŪROS SĄRAŠAS	31
PRIEDAI	35
StayWell interneto apklausos ataskaita	35
StayWell tikslinės grupės interviu ataskaita	39

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją, panaudotą šiame leidinyje

PRATARMĖ

POREIKIS

Emocinės gerovės svarba Europos profesinio mokymo kokybės gerinimo darbotvarkėje neseniai buvo iškelta kaip viena pagrindinių. Vis daugiau dėmesio atkreipiama į tai, jog norint, kad mokymas ir mokymasis būtų veiksmingi, mokiniai turi turėti aukštą emocinės gerovės lygį (OECD, 2018). Tačiau naujais tyrimais rodo, kad mokinių emocinė gerovė kelia susirūpinimą. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenis, psichikos sveikatos ir elgesio problemos (depresija, nerimas, per didelis dirglumas, nusivylimas) yra labai dažnos tarp 15-19 metų amžiaus asmenų Europoje (šis rodiklis vis didėja), o savižudybių skaičius yra didžiausias pasaulyje.

Europos psichikos sveikatos veiksmų plane, kurį patvirtino visos 53 PSO Europos regiono valstybės narės, jauno žmogaus atsparumas susidūrus su sunkiomis gyvenimiškomis patirtimis yra pripažįstamas vienu iš svarbių veiksmų, lemiančių žmogaus emocinę gerovę vėlesniame gyvenime. Tai išsamiau aptariama 2015-2020 m. Europos vaikų ir paauglių sveikatos strategijoje, kurioje pabrėžiamas poreikis stiprinti apsaugos veiksmus mokyklose, namuose ir vietos bendruomenėse bei gerinti vaikų ir paauglių psichikos sveikatos priežiūros

PROJEKTO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

„StayWell“ projektas – tai Erasmus+ programos strateginių partnerystės projektas, skirtas bendradarbiavimui inovacijų ir keitimosi gerąja patirtimi srityje. Bendras projekto tikslas yra sukurti novatorišką žiniatinklio mokymosi

paslaugų kokybę.

Tyrimai rodo, kad profesinio mokymo sistemos pritraukia daugiau mokinių iš socialinės rizikos grupių. Dėl vis daugėjančių netinkamo elgesio apraiškų, prasto mokinių įsitraukimo ir žemos mokymosi motyvacijos profesinio ugdymo įstaigose yra poreikis skirti daugiau dėmesio psichikos sveikatos bei emocinės gerovės skatinimui. Tačiau Europos Sąjungos (ES) profesinio ugdymo institucijų atstovai turi labai ribotas galimybes teikti veiksmingą emocinę pagalbą mokiniams, patiriantiems lengvo ar vidutinio sunkumo psichologinį distressą. Jis gali būti patiriamas dėl nepalankių šeimyninių, finansinių, socialinių aplinkybių ir netgi pačios ugdymo įstaigos ir jos prioritetų. Tai, kas galėtų užkirsti kelią psichikos sveikatos sunkumams ir rizikingam elgesiui, yra socialinis ir emocinis ugdymas (OECD, 2019), kuris, kaip įrodyta, gerina profesinio ugdymo besimokančiųjų socialinę emocinę funkcionavimą ir akademinius rezultatus. Tačiau tai, ar profesinio ugdymo mokinių socialiniai ir emociniai įgūdžiai bus lavinami, priklauso nuo konkrečių mokytojų, su kuriais jie dirba (Study on Social & Emotional Skills, EBPO, 2018).

metodą, kuris padėtų palaikyti ir skatinti profesinio ugdymo besimokančiųjų emocinę gerovę ir psichikos sveikatą. Šio tikslo siekiama ugdant socialinius ir emocinius įgūdžius, kurie jaunuoliams padėtų efektyviai mokytis, valdyti savo gyvenimą ir patekti į darbo rinką.

Konkretūs projekto uždaviniai:

- Suteikti profesinio ugdymo besimokantiems, mokytojams ir bendruomenei nuodugnų supratimą apie veiksmus ir įgūdžius, skatinančius mokinių emocinę gerovę, sukuriant novatorišką 4 ramsčių emocinės gerovės sistemą;
- Skatinti profesinio ugdymo besimokančių gebėjimą suprasti bei mokėti gerinti savo psichologinės, kognityvinės, socialinės ir fizinės gerovės lygį, kuriant naujovišką įgūdžių savirefleksijos metodą, kuris galėtų padėti pagerinti jų emocinę gerovę ir psichikos sveikatą;
- Stiprinti profesinio ugdymo besimokančiųjų emocinės gerovės palaikymo įgūdžius, kuriant virtualią, iššūkiams grįstą mokymosi aplinką;
- Praturtinti profesinio ugdymo mokytojų pedagoginius metodus, susijusius su iššūkiams grįstu mokymusi ir emocinės gerovės skatinimu klasėje, sukuriant įrankį, kuris padėtų jiems savo praktikoje taikyti projekto naujovišką skaitmeninio mokymosi metodą.

„StayWell“ projektas kelia profesinių mokyklų aplinkos Europoje kūrimo ir puoselėjimo bei problemą, susijusią su dažnu rizikingu elgesiu, mokinių gerovės palaikymo, tuo prisidedamas prie palankios mokymosi

KONSORCIUMAS

Projekto „StayWell“ konsorciumą sudaro 7 partnerių organizacijos iš 6 šalių, kurios turi didelę patirtį ir kompetencijas profesinių mokyklų mokinių psichikos sveikatos srityje.

Partneris	Šalis	Organizacija	
P1	Lietuva	VIKO	Vilniaus kolegija
P2	Lietuva	PSP	Psichikos sveikatos perspektyvos
P3	Jungtinė Karalystė	Foyle	Foyle International Ltd.
P4	Turkija	DPU	Kütahya Dumlupınar University
P5	Bulgarija	ECQ	European Center for Quality Ltd.
P6	Graikija	AKMI	The Institute of Vocational Training AKMI
P7	Slovėnija	YHO	The International Youth Health Organization

METODOLOGIJA

Emocinės gerovės sistema (O1) yra metodinis dokumentas, kuriuo vadovaujamosi kuriant Emocinės gerovės įgūdžių rinkinį ir Skaitmeninę emocinės gerovės laboratoriją. Tai yra keturių ramsčių struktūra, apibūdinanti veiksmus, turinčius įtakos profesinių mokyklų mokinių

emocinei gerovei. Struktūra taip pat yra susieta su įgūdžiais, reikalingais gerinti mokinių psichologinę būseną, pasiekimus (veikimą), ir jų suvokimą apie turimą laisvę siekti to, ką jie gyvenime vertina (galimybes).

Emocinės gerovės sistemos kūrimo pirmieji etapai:

- Literatūros analizė apie profesinių mokyklų mokinių gerovę – visi partneriai studijavo mokslinę literatūrą, siekdami nustatyti: a) pagrindinius veiksmus, turinčius įtakos profesinio ugdymo mokinių gerovei, b) specifinius įgūdžius, kurie padeda mokiniams palaikyti savo emocinę gerovę;
- Atsižvelgiant į literatūros analizės rezultatus, buvo sukurtas klausimynas internete, skirtas profesinių mokyklų mokiniams. Atsakymai buvo renkami savistatos metodu. 292 dalyvių apklausos rezultatai leido atrinkti 15 įgūdžių, kurie labiausiai reikalingi mokinių emocinės gerovės ir psichikos sveikatos lygio skatinimui ir palaikymui;
- Tikslinės grupės interviu su projekto suinteresuotosiomis šalimis. Kiekvieno partnerio šalyje buvo apklausiami profesinių mokyklų vadovai, mokytojai, psichologai bei organizacijų, dirbančių psichikos sveikatos srityje, atstovai. Iš viso buvo apklausti 52 dalyviai. Interviu tikslas buvo surinkti kokybinius duomenis, susijusius su: apklausos išvadų patvirtinimu (pagrindinių veiksmių ir įgūdžių sąrašai, jų aktualumas); gilesnėmis išvalgomis apie profesinių mokyklų mokinių emocinės gerovės situaciją; kolektyviniu naujų idėjų svarstymu kaip mokyklose sukurti saugią aplinką, pozityviai veikiančią psichikos sveikatą, ir kokių veiksmų to įgyvendinimui turėtų imtis mokyklos.

Vadovaujantis šių trijų etapų rezultatais, bei įvertinus tiek individualius, tiek išorinius veiksmus, buvo prieita išvada, kad profesinių

mokyklų mokinių emocinės gerovės lygis priklauso nuo keturių skirtingų, bet glaudžiai susijusių dimensijų sąveikos:

➤ **psichologinė**

➤ **kognityvinė**

➤ **socialinė**

➤ **fizinė**

Kiekvieną dimensiją galima vertinti ir kaip bendros mokinių gyvenimo kokybės rezultata, ir kaip kokybę lemiantį veiksnį. Visos dimensijos stipriai veikia viena kitą (OECD, 2017).

Individualūs ir išoriniai veiksniai, veikiantys

jaunus žmones, gali būti priskirti vienai iš šių dimensijų. Šiame projekte ištirtas platus šių veiksmių spektras. Visi veiksniai paaiškinti emocinės gerovės sistemos rėmuose.

Psichologiniai veiksniai. Gali būti rizikos arba apsauginiai. **Rizikos veiksniai** kelia pavojų mokinių emocinei gerovei, pavyzdžiui, trauma, nelaimė ar kiti emociškai sunkūs įvykiai; su mokyklos užduotimis susijęs nerimas; emocinis nestabilumas, nemokėjimas reguliuoti savo emocijų. **Apsauginiai veiksniai** apima priklausymo mokyklos bendruomenei jausmą, emocinį raštingumą, pasitikėjimą savimi.

Veiksniai, apsunkinantys mokinių socialinį funkcionavimą ir galimybes yra: blogi mokytojo ir mokinio santykiai, prasta socialinė ir ekonominė šeimos padėtis, patyčios internetinėje aplinkoje. **Apsauginiai veiksniai** yra nediskriminavimas ir įvairovės priėmimas, sveiki romantiniai santykiai ir priklausymo socialiniams tinklams jausmas.

Kognityviniai veiksniai, galintys trukdyti mokinių emocinei gerovei yra: mažas įsitraukimo į mokymąsi lygis ir paauglių egocentriškumas. Priešingai, tinkamas kognityvinis krūvis ir psichikos sveikatos raštingumas (psichikos sveikatos sunkumų nestigmatizavimas) veda

prie mokinio potencialo atskleidimo dabartyje ir ateityje.

Veiksniai, turintys neigiamos įtakos **fizinei būklei** gali būti susiję su mažu fiziniu aktyvumu, blogais mitybos įpročiais, miego trūkumu ir bendra sveikatos būkle. Subalansuota mityba, tinkamas miegas, asmeninė higiena ir dalyvavimas sportinėje veikloje yra vieni iš pagrindinių **apsauginių faktorių**, gerinančių fizinę sveikatą, kuri yra abipusiai ir stipriai susijusi su psichikos sveikata.

Nustačius visus veiksnius, kurie, kaip manoma, turi daugiausiai įtakos profesinių mokyklų auklėtinių gerovei, su jais buvo susieti specifiniai įgūdžiai, reikalingi psichikos sveikatos priežiūrai ir stiprinimui.

Daug tyrimų rodo, kad besimokančiųjų psichikos sveikata ir emocinė gerovė gali būti skatinama stiprinant jų **pagrindinius gyvenimo įgūdžius** (Harvardo universiteto Vaiko vystymosi centras, 2016 m.; PSO, 2014 m.), įskaitant:

asmeniniai įgūdžiai

(pvz., savimonė, lankstumas, emocijų reguliavimas, laiko ir streso valdymas)

aukštesnio laipsnio samprotavimo įgūdžiai

(pvz., kritinis mąstymas, gebėjimas pažvelgti į situaciją iš įvairių perspektyvų)

tarpasmeniniai įgūdžiai

(pvz., bendravimas, bendradarbiavimas, konfliktų valdymas, empatija)

laimės įgūdžiai

(pvz., psichologinis atsparumas, pozityvumas, dėkingumas, atkaklumas)

Vadovaujantis šiuo požiūriu, Emocinės gerovės sistema yra laikoma novatoriška keturių ramsčių sistema. Ji apjungia kognityvinius, emocinius, socialinius ir fizinius gebėjimus kartu su poveikį darančiais išoriniais veiksniais ir taip sukuria bendrą ir įvairiapusį vaizdą, leidžiantį geriau suprasti profesinių mokyklų auklėtinių psichikos sveikatą ir būdus jai stiprinti.

Emocinės gerovės sistema yra sudėtingas modelis, skirtas sukurti naują, iki šiol nenaudotą interneto įrankį, skirtą įvertinti, stebėti ir tobulinti keturias profesinių mokyklų mokinių gerovės sritis (O2 Emocinės gerovės įgūdžių rinkinį ir O3 Skaitmeninę emocinės gerovės laboratoriją).

KETURIŲ RAMSČIŲ SISTEMA

„StayWell“ sistema sudaryta iš 4 pagrindinių ramsčių, kurie atstovauja keturioms gerovės dimensijoms: psichologinei, socialinei, kognityvinei ir fizinei.

Psichologinė gerovė

Gebėjimas praktikuoti efektyvius streso valdymo ir atsipalaidavimo metodus, būti psichologiškai atspariems, stiprinti sveiką meilę sau ir mokėti reguliuoti emocijas taip, kad malonios emocijos atitrauktų dėmesį nuo neramių minčių. Tai apima laisvę pačiam priimti sprendimus, savo stipriųjų ir silpnųjų savybių suvokimą, gyvenimo tikslo ar prasmės jausmą, pasitenkinimą savimi.

Socialinė gerovė

Gebėjimas bendrauti, kurti prasmingus santykius bei palaikyti nuolatinį ryšį su kitais žmonėmis – šeima, draugais, kaimynais ir bendradarbiais. Žmogiškas ryšys padeda įveikti vienatvę. Kokybiški socialiniai ryšiai leidžia žmonėms jaustis autentiškiems ir vertinamiems kitų bei sukuria priklausymo bendruomenei jausmą.

Kognityvinė gerovė

Mūsų kognityviniai gebėjimai yra priklausomi nuo procesų, vykstančių smegenyse. Jie leidžia džiaugtis tokiomis funkcijomis, kaip dėmesys, mokymasis, atmintis, kalba ir vykdomoji funkcija. Kognityvinė gerovė siejama su tuo, kaip apdorojama ir panaudojama turima informacija, kaip priimami sprendimai. Sėkmingas šių gebėjimų panaudojimas kartu su motyvacija ir atkaklumu leidžia efektyviai mokytis ir turėti teigiamas mokymosi patirtis.

Fizinė gerovė

Gera fizinė sveikata, gebėjimas dorotis su fiziniu stresu ir sumažinti patiriamą fizinį skausmą leidžia žmonėms gauti maksimalią naudą bei pasitenkinimą iš savo kasdienės veiklos. Fizinė gerovė apima rūpinimąsi savo kūnu ir pripažinimą, kad kasdieniai įpročiai ir elgesys turi didelę įtaką bendrai sveikatai, emociinei gerovei ir gyvenimo kokybei.

Emocinės gerovės sistema yra nustačius apsauginius bei rizikos veiksnius, priklausančius kažkuriai iš šių dimensijų ir darančius įtaką mokinių emociinei gerovei. Šie veiksniai toliau koreliuoja su konkrečiais įgūdžiais, kurie galėtų padėti mokiniams pagerinti jų emociinę gerovę ir psichikos sveikatą.

Atsižvelgus į visose partnerių šalyse (LT, SI,

GR, TR, BG, UK) atliktos mokslinės literatūros analizės, internetinės apklausos ir tikslinių grupių interviu rezultatus buvo nustatyti bei aprašyti **18 pagrindinių emocinės gerovės veiksnių**, kurie padeda arba trukdo mokinių geros psichikos sveikatos palaikymui ir **15 pagrindinių įgūdžių**, kurie galėtų teigiamai prisidėti prie to.

Psichologinė

Apsauginis veiksnys:
Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas

- Ilgūdžiai:
1. savimonė
 2. emocijų reguliavimas
 3. lankstumas / prisitaikymas
 4. psichologinis atsparumas
 5. pozityvumas

Rizikos veiksnys:
Su mokyklos užduotimis susijęs nerimas

- Ilgūdžiai:
1. savimonė
 2. streso valdymas
 3. psichologinis atsparumas

Rizikos veiksnys:
Trauma, nelaimė ar kiti emociškai sunkūs įvykiai

- Ilgūdžiai:
1. savimonė
 2. streso valdymas
 3. psichologinis atsparumas

Rizikos veiksnys:
Emocinis nestabilumas / Emocijų reguliavimo sunkumai

- Ilgūdžiai:
1. streso valdymas
 2. emocijų reguliavimas
 3. pykčio ir konfliktų valdymas

Socialinė

Apsauginis veiksnys:
Nediskriminavimas ir įvairovės pripažinimas

- Ilgūdžiai:
- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. savimonė | 3. empatija |
| 2. lankstumas / prisitaikymas | 4. problemų sprendimas |

Rizikos veiksnys:
Prasti mokytojo ir mokinio santykiai

- Ilgūdžiai:
- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. savimonė | 3. bendravimas |
| 2. lankstumas / prisitaikymas | 4. empatija |
| | 5. problemų sprendimas |

Apsauginis veiksnys:
Sveiki romantiniai santykiai

- Ilgūdžiai:
- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. savimonė | 4. pykčio ir konfliktų valdymas |
| 2. emocijų reguliavimas | 5. empatija |
| 3. bendravimas | 6. pozityvumas |

Rizikos veiksnys:
Patyčios ir kibernetinės patyčios

- Ilgūdžiai:
- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. pykčio ir konfliktų valdymas | raštingumas |
| 2. empatija | 4. problemų sprendimas |
| 3. socialinių tinklų | 5. psichologinis atsparumas |

Apsauginis faktorius:
Priklausymo socialiniams tinklams jausmas

- Ilgūdžiai:
1. bendravimas
 2. socialinių tinklų raštingumas

Rizikos veiksnys:
Prasta šeimos socialinė ir ekonominė padėtis

- Ilgūdžiai:
1. streso valdymas
 2. lankstumas / prisitaikymas
 3. psichologinis atsparumas

Kognityvinė

Apsauginis veiksnys:
Tinkamas kognityvinis krūvis

Įgūdžiai:
1. savarankiškas mokymasis
2. sprendimų priėmimas

Rizikos veiksnys:
Žemas įsitraukimo į mokymąsi lygis

Įgūdžiai:
1. savimotyvacija

Apsauginis veiksnys:
Psichikos sveikatos raštingumas (psichikos sveikatos nestigmatizavimas)

Įgūdžiai:
1. psichikos sveikatos raštingumas

Rizikos veiksnys:
Paauglių egocentiškumas

Įgūdžiai:
1. savimonė
2. empatija

Fizinė

Apsauginis veiksnys:
Dalyvavimas sportinėje veikloje

Įgūdžiai:
1. savimotyvacija
2. psichikos sveikatos raštingumas

Rizikos veiksnys:
Miego trūkumas

Įgūdžiai:
1. psichikos sveikatos raštingumas

Apsauginis veiksnys:
Tinkama asmens higiena

Įgūdžiai:
1. savimonė
2. psichikos sveikatos raštingumas

Rizikos veiksniai:
Prasti maitinimosi įpročiai

Įgūdžiai:
1. psichikos sveikatos raštingumas

Veiksnių, teigiamai ar neigiamai veikiančių profesinio ugdymo besimokančiųjų psichikos sveikatą ir emocinę gerovę, aprašymas

Lentelėje A yra pateikta 18 veiksnių, kurie pirminio projekto tyrimo buvo nustatyti kaip labiausiai teigiamai arba neigiamai veikiantys profesinio ugdymo mokinių psichikos sveikatą. Visi 18 veiksnių yra detalčiai paaiškinti, kartu nurodant, kokiai dimensijai jie priklauso ir ar yra apsauginiai, ar rizikos.

Lentelė A

Veiksny	Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas
Veiksni o tipas <i>(apsauginis, rizikos)</i>	Apsauginis
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso <i>(psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)</i>	Psichologinė

Išsamus veiksnio aprašymas

Priklausomybės jausmas kokiai nors socialinei grupei yra labai svarbus žmogui apskritai, o ypač paauglystės intensyvaus vystymosi kontekste. Daugumai paauglių mokykla yra svarbiausia jų gyvenimo dalis. Įsitraukimas į mokyklos bendruomenę teigiamai koreliuoja su patiriamomis teigiamomis emocijomis mokykloje. Patiriamos teigiamos emocijos skatina gerų savybių atskleidimą, tokių kaip kūrybiškumas, pažinimo įgūdžiai, dėmesys, sąmoningumas, problemų sprendimas, streso valdymas, produktyvumas ir efektyvumas.

Šia prasme įsitraukimas į mokyklos bendruomenę gerina akademinis pasiekimus, mažina stresą, nepasitenkinimą bei sumažina tikimybę nebaigti mokyklos. Kai paaugliai jaučia, kad kiti žmonės mokykloje jais rūpinasi, tai skatina jų priklausymo mokyklos bendruomenei jausmą. Mokiniai, kurių įsitraukimas mokykloje yra didesnis, turi mažesnę tikimybę elgtis rizikingai, pvz., rūkyti, vartoti psichoaktyvias medžiagas, būti agresyviais, turėti itin ankstyvos seksualinės patirties. Taip pat mažesnę riziką patirti depresiją, galvoti apie savižudybę.



Išsamus veiksnio aprašymas

Vaikystėje patirtos traumos, nelaimės ar kiti emociškai sunkūs įvykiai daro įtaką fizinei ir psichikos sveikatai vėlesniame gyvenime bei gali sutrumpinti gyvenimo trukmę. Anksti patirtos psichologinės traumos gali sukelti sunkumų ateityje stengiantis susitvarkyti su emociškai sunkiomis patirtimis, pažįstant save, kuriant asmeninius santykius bei prisirišant prie kito asmens.

Labai svarbu padėti mokiniams suprasti po nelaimės ar kito traumuojančio įvykio kylančių reakcijų, emocijų, minčių priežastis ir prasmę. Kartu su tuo, reikia mokyti paauglius kurti emocijų bei sunkių patirčių įveikos mechanizmus. Tokia pagalba gali padėti mokiniams reguliuoti emocijas, mintis ir elgesį, atsigausti po patiriamų psichikos sveikatos sunkumų, kurie galėjo atsirasti kaip traumuojančių įvykių rezultatas.



Išsamus veiksnio aprašymas

Nerimas, susijęs su mokyklinėmis užduotimis ir testais, kartu su spaudimu gauti aukštesnius balus ir susirūpinimu dėl prastų pažymių, yra vienas iš streso požymių, kuriuos dažniausiai nurodo mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai. Mokiniai, patiriantys aukštą nerimo lygį, dažniau mokosi prastai, dažnai praleidžia pamokas ar apskritai meta mokslus. Per didelis nerimo lygis taip pat gali neigiamai paveikti mokinių socialinį ir emocijų vystymąsi, savivertės jausmą bei paskatina mokinius vartoti psichoaktyvias medžiagas

stresui mažinti.

Mokinių ir mokytojų santykių kokybė ir klasėje tvyranti atmosfera gali labai padidinti mokinių psichologinį atsparumą, motyvaciją ir užtikrintumą dėl atliktų mokyklinių užduočių kokybės. Mokytojai turėtų dirbti su mokiniais siekdami ugdyti jų darbo efektyvumą ir pasitikėjimą savimi. Tai turėtų daryti pateikdami aiškius, konkrečius ir realistiškus lūkesčius dėl veiklos rezultatų.

Veiksny	Emocinis nestabilumas / Emocijų reguliavimo sunkumai
Veiksno tipas (apsauginis, rizikos)	Rizikos
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso (psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)	Psichologinė

Išsamus veiksnio aprašymas

Emociniam nestabilumui yra būdingas perėjimas į kraštutinumus, greita ir dažna emocijų kaita. Emocijų reguliavimo sunkumai apibrėžiami kaip nesugebėjimas sąmoningai stebėti ir reguliuoti savo emocijų.

Aplinkos ir biologiniai pokyčiai paauglystėje atneša naujų ir intensyvių emocijų išgyvenimų, kuriems sureguliuoti gali prireikti daugiau pastangų. Todėl paauglystės laikotarpiui yra būdingas didesnis emocinio nestabilumo lygis, nei suaugus.

Dėl emocijų nestabilumo paaugliai gali prarasti

susidomėjimą savo pomėgiais ar akademineis užsiėmimais. Emocinis nestabilumas taip pat gali sukelti apetito praradimą arba žalingus miego įpročius. Šie aspektai dalinai susiję su tuo, kad emocinės reguliavimo problemos gali būti veiksnys, didinantis tikimybę patirti probleminio elgesio, depresijos ir nerimo sunkumus paauglystėje.

Mokymasis savarankiškai susidoroti su emociniais pakilimais ir nuosmukiais bei juos valdyti yra viena didžiausių užduočių paauglystėje. Mokytojai atlieka svarbų vaidmenį padėdami paaugliams ugdyti šiuos svarbius gyvenimo įgūdžius.

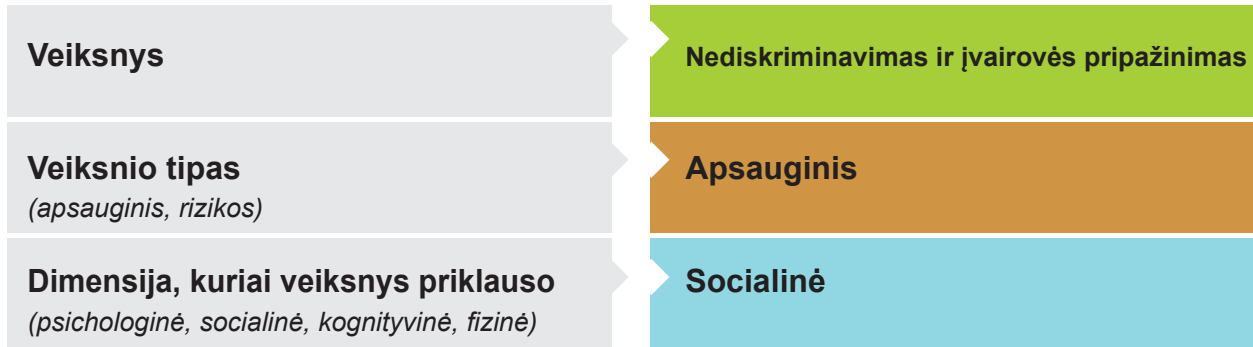
Veiksny	Sveiki romantiniai santykiai
Veiksno tipas (apsauginis, rizikos)	Apsauginis
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso (psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)	Socialinė

Išsamus veiksnio aprašymas

Romantiniai santykiai paaugliui yra nauja socialinio gyvenimo sritis, tačiau jų svarbai asmens gerovei iki šiol buvo skiriama mažai dėmesio.

Sveiki romantiniai santykiai vaidina vis svarbesnį vaidmenį socialiniame paauglių vystymesi, ypač perėjimo iš ankstyvos paauglystės į vėlyvą paauglystę laikotarpiu. Romantiškų santykių kokybė arba pozityvi seksualinė patirtis romantiniuose santykiuose gali vesti prie mažesnio susvetimėjimo ir atsiskyrimo, pozityvesnio požiūrio į save, teigiamų lūkesčių ateičiai, aukštesnio savigarbos lygio ir didesnio įsipareigojimo

lygio vėlesniuose santykiuose. Įgūdžiai, padedantys kurti ir išlaikyti pilnavertiškus romantinius santykius paauglystėje, gali sumažinti tikimybę, kad jauni žmonės patirs santykiuose smurtą, vartos psichoaktyvias medžiagas, akademineis pasiekimais bus prasti arba pasireikš probleminio elgesio ar psichologinių sunkumų požymiai. Priešingai, tai padės paaugliams palaikyti sveikus, artimus, pasitikėjimu bei empatija grįstus santykius, o tai dar labiau paskatins asmeninį tobulėjimą bei tolimesnį prasmingų santykių kūrimą.



Išsamus veiksnio aprašymas

Paauglystėje bendraamžių diskriminacija gali vykti įvairių žmogaus savybių pagrindu, tokių kaip amžius, lytis, kūno sudėjimas, rasė, odos spalva, negalia, kultūrinė aplinka, seksualinė orientacija, socialinė ir ekonominė padėtis ar religija. Tyrimai rodo, kad paaugliai, patiriantys dažną ir daugkartinę diskriminaciją, yra labiau linkę patirti fizinės bei psichikos sveikatos sunkumų. Diskriminuojami paaugliai taip pat turi mažiau socialinių kompetencijų bendraamžių santykiuose, o

tai gali sukelti socialinę izoliaciją.

Mokant paauglius gerbti įvairovę, reikia skatinti juos suprasti ir vertinti skirtingas žmonių patirtis, kilmę, papročius, nuomones, požiūrius ir pageidavimus. Labai svarbu ir verta reguliariai kalbėtis su paaugliais apie svarbą priimti žmones, nepanašius į juos pačius. Pagalba paaugliams tapti atviriems kitų skirtumams gali ugdyti jų kognityvinį lankstumą, problemų sprendimo gebėjimus ir toleranciją.



Išsamus veiksnio aprašymas

Prasti mokytojo ir mokinio santykiai gali sukelti lėtinį stresą, dėl kurio paaugliams gali kilti socialinių, emocinių ir psichikos sveikatos problemų. Asmenybė, mąstymo procesai, mokymosi stilius, prioritetai, brandos lygis ir akademiniai tikslai turi įtakos kiekvieno mokinio gebėjimui tiek mokytis, tiek sukurti ryšį su pedagogais. Mokytojai turėtų žiūrėti į kiekvieną mokinį kaip į asmenybę, kuri nusipelno

individualaus dėmesio ir specializuoto, sutelkto mokymo.

Mokiniai, gerai sutariantys su savo mokytojais, turi aukštesnius akademinis pasiekimus ir pozityvesnes socialinio bei emocinio prisitaikymo patirtis nei jų bendraamžiai, turintys problematiškus santykius su mokytojais.

Veiksny

Veiksno tipas

(apsauginis, rizikos)

Dimensija, kuriai veiksnys priklauso

(psichologin, socialin, kognityvin, fizin)

Prasta šeimos socialin ir ekonomin padėtis

Rizikos

Socialin

Išsamus veiksnio aprašymas

Pagrindin slygos, turinios įtakos paauglių augimui, yra šeima, bendruomen ir mokyklos aplinka. Šių slygų kokyb ir tai, ar jos yra palankios ir ugdančios, ar pavojingos ir destruktivos, turi didelę įtaką paauglių vystymuisi bei jų vėlesnio gyvenimo kokybei. Šeimos socialin ir ekonomin padėtis yra bene svarbiausias veiksnys, lemiantis minėtų slygų kokybę.

Paauglių ugdymo galimybės dažnai priklauso nuo šeimos, kurioje jie gimė, išteklių (šeimos pajamų, tėvų išsilavinimo ir profesijos, namų ūkio užimtumo lygio ir būsto kokybės). Jauni žmonės, augantys mažas pajamas gaunančiuose namų ūkiuose, labiau linkę turėti psichikos sveikatos sunkumus, problemas su teisėsauga, patirti mokymosi nesėkmes ir elgesio problemas.

Be to, šeimos, patiriančios ekonomin stresą, dažnai turi mažiau galimybių ir laiko, kurį galėtų skirti savo paauglių auklėjimui, todėl jie dažnai per anksti įgyja savarankiškumą. Jaunas žmogus, gaunantis nepakankamai tėvų dėmesio turi didesn tikimybę įsitraukti į rizikingas ar nusikalstamas veiklas, rūkyti, vartoti alkoholį ar narkotikus, patirti depresyvas nuotaikas, turėti ankstyvą seksualin patirtį ar nėštumą paauglystėje.

Siekiant išvengti ar sumažinti neigiamas pasekmes kognityviniam funkcionavimui, socialiniams santykiams, psichikos ir fizinei sveikatai ir akademiniam pasiekimams paaugliai, kurie užaugo žemo socialinio ir ekonominio statuso šeimose, turėtų būti mokomi ugdyti pagrindinius gyvenimo įgūdžius, kurie padėtų jiems sėkmingai tvarkyti asmenin ir socialin gyvenimą, pagerinti gyvenimo kokybę ir bendrą pasitenkinimą juo.

Veiksny

Veiksno tipas

(apsauginis, rizikos)

Dimensija, kuriai veiksnys priklauso

(psichologin, socialin, kognityvin, fizin)

Priklausymo socialiniuose tinkluose jausmas

Apsauginis

Socialin

Išsamus veiksnio aprašymas

Naudojimasis socialiniais tinklais, dabartiniame technologijų pasaulyje, yra paauglių kasdienio gyvenimo dalis. Socialiniai tinklai stipriai veikia paauglių tapatybės formavimąsi. Socialiniuose tinkluose paaugliai gali bendrauti su bendraamžiais ir tyrinėti savo tapatybės ribas be tėvų įsitraukimo. Socialiniai tinklai suteikia platformą, kurioje paaugliai gali praktikuoti įgūdžius, susijusius su tapatybės ugdymu. Tai apima savęs pristatymą ir savęs atskleidimą – dalijimąsi savo nuomonėmis, įsitikinimais ir pageidavimais. Viena vertus, bendravimas internetu gali turėti teigiamos

įtakos suvokimui apie socialin integraciją, plėsti draugystės grupes ir leisti patirti bendrumo jausmą. Kita vertus, tos pačios technologijos ir ne toks sėkmingas bei saugus įsitraukimas į jas, gali sukelti socialin izoliaciją bei atskirtį virtualioje aplinkoje ir socialin atsirbojimą realiame gyvenime.

Pagalba paaugliams pažinti save ir įgyti įgūdžių, kurie leistų jiems veiksmingai kontroliuoti savo įsitraukimą bei norą dalyvauti socialiniuose tinkluose, gali sumažinti priklausomybės nuo technologijų, lėtinio streso, nerimo, depresijos ir žemos savivertės riziką.



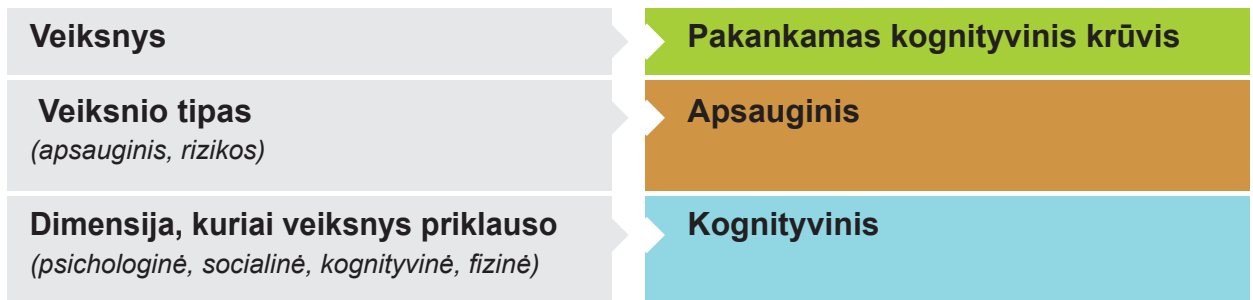
Išsamus veiksnio aprašymas

Tradicinės patyčios ir patyčios internetinėje erdvėje turi įtakos paauglių psichologinei būklei ir psichosocialiniam funkcionavimui. Patyčios gali būti apibūdintos kaip agresyvus elgesys, nukreiptas prieš bendraamžį, siekiant pakenkti jam psichologiškai, socialiai ar fiziškai. Tiek buvimas patyčių auka, tiek kaltininku turėtų būti laikomos lygiomis problemomis bei sulaukti atitinkamo dėmesio.

Dauguma paauglių per savo gyvenimą patiria patyčias internetinėje erdvėje. Kibernetinės patyčios turi didžiulį neigiamą poveikį daugelio jaunų žmonių įvairiems gyvenimo aspektams, įskaitant asmeninio privatumo pažeidimą ir išskylančius psichologinius sunkumus. Neigiamas interneto patyčių poveikis gali būti net didesnis nei tradicinių patyčių, nes

smurtautojai gali veikti anonimiškai ir bet kada lengvai užmegzti ryšį su auka. Internetinių patyčių aukos praneša dažniau patiriančios depresyvias mintis, nerimą ir vienišumą nei tradicinių patyčių aukos. Tyrimai taip pat rodo, kad patyčios neigiamai veikia paauglių savivertę ir turi įtakos mokyklos lankymo rodikliams.

Norint apsaugoti paauglius nuo tradicinių ir internetinių patyčių, jie turi būti mokomi ugdyti specifinius socialinius, aukštesnio laipsnio samprotavimo ir laimės įgūdžius, kurie lavina paauglių psichologinį atsparumą, kelia jų savivertę, skatina aktyviau įsitraukti į mokyklos ir bendruomenės veiklas bei didina jų bendrą pasitenkinimą gyvenimu.



Išsamus veiksnio aprašymas

Pakankamas kognityvinis (pažintinis) krūvis yra vienas iš faktorių, prisidedančių prie kognityvinės gerovės, kuri yra svarbi žinių įgijimui ir teigiamos mokymosi patirties turėjimui.

Kognityvinė apkrova yra rodiklis, parodantis informacijos kiekį, kurį asmens darbinė atmintis gali išlaikyti vienu metu. Mokymosi metu nauja informacija laikoma darbinėje atmintyje, kol ji apdorojama ir perduodama į ilgalaikę atmintį. Tačiau kai vienu metu pateikiama per daug naujos arba per sudėtingos informacijos, darbinė atmintis yra perkraunama ir

didžioji dalis gaunamos informacijos pasimeta, o tai galiausiai lemia prastą mokymąsi. Todėl mokytojams svarbu pasirinkti tinkamus mokymo metodus, ugdančius mokinių savarankiškumą, sprendimų priėmimo ir iniciatyvumo įgūdžius. Mokytojai turi parinkti tinkamą kognityvinį krūvį, užtikrinantį efektyvų mokinių mokymąsi. Tai padėtų kurti veiksmingą mokymosi aplinką, prisidedančią prie geresnių mokinių akademinį rezultatų ir geresnės kognityvinės gerovės.

Veiksny	Žemas įsitraukimo į mokymąsi lygis
Veiksno tipas <i>(apsauginis, rizikos)</i>	Rizikos
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso <i>(psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)</i>	Kognityvinis

Išsamus veiksnio aprašymas

Mokinių įsitraukimas į akademinę veiklą pasireiškia dėmesingumu, smalsumu, susidomėjimu, optimizmu ir aistra, kurią jie rodo mokydami. Didelis įsitraukimo lygis, pasireiškiantis atsidavimu ir veržlumu, yra teigiamai susijęs su geresniais akademiniais rezultatais ir psichologine savijauta. Priešingai, mažesnis įsitraukimo lygis gali būti susijęs su menka akademinė motyvacija ir nuoboduliu, nes užduotys nesukelia iššūkių arba iškelti lūkesčiai yra slegiančiai per dideli ir jų neišpildymas demotyvuoja.

Be to, žemas įsitraukimo į mokymąsi lygis gali būti susijęs ir su socialiniais veiksniais, pavyzdžiui, prastais santykiais su kitais mokiniais, mokytojais ar tėvais. Siekdami sumažinti mokinių mažo įsitraukimo į mokymąsi riziką, mokytojai turėtų sukurti pozityvią ir produktyvią mokymosi aplinką, kurioje kiekvienas mokinys, nepaisant jo mokymosi gebėjimų ar išsilavinimo, jaustųsi skatinamas mokytis, tobulėti ir siekti gerų rezultatų.

Veiksny	Psichikos sveikatos raštingumas (psichikos sveikatos nestigmatizavimas)
Veiksno tipas <i>(apsauginis, rizikos)</i>	Apsauginis
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso <i>(psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)</i>	Kognityvinis

Išsamus veiksnio aprašymas

Labai dažnai psichikos sveikatos sunkumai pirmiausia pasireiškia paauglystėje arba ankstyvoje pilnametystėje. Būtent tada, kai trūksta žinių apie psichikos sveikatą ir apie tai, kaip sau padėti, kai yra sunku. Dėl prasto psichikos sveikatos raštingumo paaugliai gali neatpažinti savo ar kitų patiriamų sunkumų požymių, kas veda prie mažesnės tikimybės, kad jie laiku kreipsis reikiamos pagalbos. Menkos žinios psichikos sveikatos tema kuria psichikos sveikatos stigmą plačiojoje visuomenėje.

Dėl žinių ir prieinamos patikimos informacijos apie psichikos sveikatos problemas trūkumo

paaugliams gali būti sunku atpažinti patiriamus psichikos sveikatos sunkumus. Nesprendžiamos paauglystėje patiriamos problemos gali eskaluotis ir palaipsniui peraugti į psichikos sveikatos sutrikimus vėlesniame gyvenime. O tai savo ruožtu gali turėti neigiamą poveikį fizinei sveikatai.

Norint gerinti paauglių psichikos sveikatos raštingumą, jie turėtų būti mokomi kas yra psichikos sveikata, kaip ja rūpintis, iš kokių požymių atpažinti sunkumus ar sutrikimus, koku būdu padėti sau ar suteikti pirmąją pagalbą kitam, patiriančiam psichikos sveikatos krizę.

Veiksny	Paauglių egocentriškumas
Veiksni tipas <i>(apsauginis, rizikos)</i>	Rizikos
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso <i>(psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)</i>	Kognityvinis

Išsamus veiksnio aprašymas

Paauglių egocentriškumas yra dar vienas svarbus psichosocialinis ir kognityvinis paauglystės laikotarpio aspektas. Šis fenomenas pasireiškia tuo, kad paaugliams gali būti sunku priimti faktą, kad kitų požiūris į juos gali skirtis nuo to, kaip jie mato patys save. Paaugliams taip pat gali būti sunku priimti kitokį nei jų požiūrį ir mąstymą. Bet to jie dažnai mato save kaip ypatingus ir trokšta aplinkinių dėmesio. Visi šie aspektai kartu veda į ryškų, kurį laiką trunkantį, paauglių egocentriškumą.

Paauglių egocentriškumas laikomas susijusiu su brendimo pokyčiais ir organizmo vystymosi procesais, tokiais kaip naujų intelektualinių gebėjimų įgijimas, atsiskyrimas nuo tėvų ir individualumo formavimasis. Egocentriškumas gali būti įvairaus paauglystei būdingo elgesio pagrindas: padidėjusi

savimonė savo veiksmams, išvaizdai, vienatvės ir privatumo troškimas, drovumas, dažnas užsisvajojimas, dėmesį atkreipiantis elgesys, polinkis laikytis bendraamžių grupės normų, įsitraukimas į nusikalstamas veiklas, rizikingas elgesys (pvz., psichoaktyvių medžiagų vartojimas, nesaugus vairavimas, nesaugūs lytiniai santykiai).

Mokytojai gali padėti paaugliams mažinti egocentriškumą, ugdydami jų sąmoningumą, savivertę, savirefleksijos, savikontrolės, socialinio bendradarbiavimo bei savitarpio pagalbos įgūdžius. Mokytojai taip pat gali padėti mokiniams analizuoti savo įsitikinimus, iš to kylančius konfliktus ir paskatinti juos žiūrėti į savo bendraamžius kaip į lygiaverčius asmenis, iš kurių galima daug ko išmokti.

Veiksny	Dalyvavimas sportinėje veikloje (ypač komandiniame sporte)
Veiksni tipas <i>(apsauginis, rizikos)</i>	Apsauginis
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso <i>(psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)</i>	Fizinis

Išsamus veiksnio aprašymas

Paauglių dalyvavimas sportinėje veikloje teigiamai susijęs su jų fizine, socialine ir emocine gerove, nepriklausomai nuo lyties, socialinės kilmės ar sveikatos būklės. Komandinio sporto nauda sveikatai yra siejama su priklausymo grupei jausmu, socialinio tinklo mezgimu ir socialinės sąveikos puoselėjimu. Taip pat yra stiprus ryšys tarp paauglių dalyvavimo komandiniame sporte ir jų savivertės

ir pasitenkinimo gyvenimu lygio. Dalyvavimas komandiniame sporte sumažina streso tikimybę ir padidina psichosocialinę brandą bei socialinę kompetenciją. Sportas taip pat gali padėti mokiniams pasiekti geresnių akademinų rezultatų ir išvengti rizikingo elgesio, pavyzdžiui, alkoholio ar narkotikų vartojimo, galinčio neigiamai paveikti jų sveikatą.

Veiksny	Miego trūkumas
Veiksni tipas (apsauginis, rizikos)	Rizikos
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso (psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)	Fizinis

Išsamus veiksnio aprašymas

Miego trūkumas yra rizikos veiksnys, kuris neigiamai veikia paauglių savijautą. Miego trūkumas gali vesti prie sutrikusios koncentracijos, prastesnių akademinų rezultatų, nerimo, depresijos ir net savižudybės rizikos. Nors įvairaus amžiaus moksleiviai gali patirti neigiamus miego trūkumo padarinius, stipriausias to poveikis pastebimas paauglių amžiaus grupėje, dėl paauglystėje vykstančių biologinių ir psichosocialinių pokyčių.

Paauglių miego įpročius gali sutrikdyti: intensyvus socialinių tinklų, televizijos naudojimas, vaizdo žaidimai, dideli namų darbų krūviai, užklasinė veikla,

perkelianti mokymosi laiką į vėlesnes valandas, kofeino ar nikotino vartojimas. Miego trūkumo problemos įveikimo būdai: būti fiziškai aktyviam dienos metu, skirti laiko trumpam poguliui dienos metu, susikurti miego režimą, vengti kontakto su elektroniniais prietaisais prieš einant miegoti, vengti vėlyvų užkandžių.

Ryšys tarp miego ir geros savijautos paauglystėje yra abipusis: miego trūkumas yra susijęs su blogesne psichikos sveikata, o depresijos ir nerimo sutrikimų turinčių jaunų žmonių miego įgūdžių gerinimas gali turėti teigiamos įtakos jų atsistatymui.

Veiksny	Tinkama asmens higiena
Veiksni tipas (apsauginis, rizikos)	Apsauginis
Dimensija, kuriai veiksnys priklauso (psichologinė, socialinė, kognityvinė, fizinė)	Fizinis

Išsamus veiksnio aprašymas

Asmeninės higienos įpročiai yra labai svarbūs paauglių sveikatai ir gerovei. Tačiau daugelis paauglių yra linkę ignoruoti svarbius kasdienio gyvenimo kūno priežiūros įpročius, kurie jiems atrodo nuobodūs ar reikalaujantys per daug pastangų.

Labai svarbu supažindinti paauglius su brendimu susijusiais kūno pokyčiais ir asmeninės higienos svarba paauglystės laikotarpiu. Kantrybė ir atkaklumas padės jiems palaipsniui išsiugdyti gerą sveikos

higienos rutiną.

Tinkama asmeninė higiena leis jiems jaustis patogiai būnant šalia žmonių. Tai gali sustiprinti paauglių pasitikėjimą savimi ir paskatinti juos praktikuoti sveiką gyvenimo būdą. Be to, tai padeda jiems įprasti prie suaugusiųjų pasaulio socialinių normų, kur asmens higiena yra traktuojama kaip žmogaus asmenybės dalis.



Išsamus veiksnio aprašymas

Prasti maitinimosi įpročiai yra platus terminas, apimantis įvairų elgesį kaip per didelis susirūpinimas savo kūnu, maisto ribojimas ir (arba) persivalgymas. Sutrikę valgymo įpročiai ir perteklinis dietų laikymasis dažnai pasireiškia paauglystėje ir gali turėti žalingų pasekmių, įskaitant padidėjusį svorį, nutukimo ir padidėjusią valgymo sutrikimų riziką, po kuriais slypi ir patiriami psichologiniai sunkumai.

Sveika ir reguliari mityba tiesiogiai susijusi su žmogaus tiek fizine, tiek psichikos sveikata.

Paauglystėje, brendimo procesų metu, ji yra ypatingai svarbi. Mokytojai turėtų supažindinti paauglius su tuo, kas yra laikoma sveika mityba, padėti jiems mokytis sveikų valgymo įpročių, skatinti juos būti fiziškai aktyviems. Taip pat yra labai svarbu mokiniams paaiškinti abipusį ryšį tarp mitybos ir fizinės bei emocinės savijautos. Gilus šios sąveikos suvokimas gali paskatinti paauglius vengti nesveikų svorio kontrolės praktikų.

Įgūdžių, palaikančių ir trukdančių profesinio ugdymo besimokančiųjų emocinei gerovei ir psichikos sveikatai, aprašymas

Visose partnerių šalyse (LT, SI, GR, TR, BG, UK) atlikus literatūros analizę, internetinę apklausą ir tikslinių grupių interviu buvo identifikuota 15 specifinių įgūdžių, kurie palaiko ir skatina profesinių mokyklų mokinių emocinę gerovę ir psichikos sveikatą. Įgūdžiai skirstomi į keturias pagrindines grupes:

Asmeniniai įgūdžiai	Tarpasmeniniai įgūdžiai	Aukštesnio laipsnio samprotavimo įgūdžiai	Laimės įgūdžiai
<ol style="list-style-type: none"> savimonė savimotyvacija streso valdymas emocijų reguliavimas lankstumas / prisitaikymas 	<ol style="list-style-type: none"> pykčio ir konfliktų valdymas bendravimas empatija 	<ol style="list-style-type: none"> savarankiškas mokymasis sprendimų priėmimas problemų sprendimas socialinių tinklų raštingumas psichikos sveikatos raštingumas 	<ol style="list-style-type: none"> pozityvumas psichologinis atsparumas

B lentelėje pateikti 15 pagrindinių įgūdžių, susietų su apsauginiais ir rizikos veiksniais profesinių mokyklų mokinių emocinei gerovei ir psichikos sveikatai. Lentelėje pateikiamas išsamus kiekvieno įgūdžio aprašymas ir nuorodos, kaip jį ugdyti.

Lentelė B

Įgūdis	Savimonė
Įgūdžio tipas	Asmeniniai įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Savimonė yra įvairių savo asmenybės aspektų, įskaitant asmenybės bruožus, elgesį, emocijas, mintis, įsisavinimas. Iš esmės tai yra žmogaus psichologinė būseną, kai jo dėmesio centre atsiduria ir yra nagrinėjamas pats jis.

Nors savimonė neatskiriama nuo buvimo žmogumi, tai nėra kažkas, į ką mes sutelkiame dėmesį kiekvieną sekundę. Veikiau savimonė įsilieja į mūsų bendrą sąmoningumą ir pasireiškia per mūsų elgesį - reakcijas, minčių ir jausmų išraišką.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Savęs suvokimas vystosi sistemingai per visą gyvenimą. Tai susiję su savo įvaizdžio, kuris yra labai

svarbi paauglystėje įgyta psichologinė struktūra, formavimu. Palankus asmens įvaizdis paauglystėje yra siejamas su atviru bendravimu su paaugliams svarbiais žmonėmis. Tai padeda jiems susiformuoti tapatybę.

Dėl toliau besiplečiančių mąstymo bei fizinių galimybių yra tikėtina, kad paaugliai bandys išsiaiškinti, kas jie yra. Paaugliams įprasti tokie klausimai: ko aš noriu gyvenime, kodėl taip jaučiuosi, ar esu išskirtinė(-is), o gal kitos(-i) panašūs į mane.

Pradėjus gauti atsakymus į šiuos klausimus, paaugliai gali pradėti mėgautis aukšto savimonės lygio nauda, kuri gali būti labai pravarti tolimesniame jų socialiniame ir asmeniniame gyvenime. Gyvenimas tokia judriame pasaulyje gali neleisti

paaugliams apdoroti visą savirefleksijos ugdymui būtiną informaciją ir įgūdžius. Geri savirefleksijos įgūdžiai leis paaugliams geriau suprasti, kokios yra jų neigiamos ir teigiamos savybės, kaip pastarąsias panaudoti tikslams pasiekti, kokios yra jų vertybės ir kaip tos vertybės juos apibrėžia, kuo gali būti naudingi jų įsitikinimai ir kaip jie gali veikti jų tikslus. Be to savimone ir savirefleksijos įgūdžiai yra labai svarbūs paaugliams analizuojant ir įvardinant savo

jausmus, emocijas ir mintis. To išsigręšinimas yra labai vertingas norint kurti ir palaikyti ilgalaikius ir kokybiškus santykius su žmonėmis. Bet to, sąmoningumas naudingas planuojant savo ateitį, priimant sprendimus. Tai leidžia paaugliams siekti realių tikslų, padeda profesinei ir asmeninei brandai bei įtvirtina vertybinius ir moralinius principus.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas	Nediskriminavimas ir įvairovės pripažinimas
Trauma, nelaimė ar kiti emociškai sunkūs įvykiai	Sveiki romantiniai santykiai
Su mokyklos užduotimis susijęs nerimas	Paauglių egocentriškumas
Prasti mokytojo ir mokinio santykiai	Tinkama asmens higiena

Įgūdis	Savimotyvacija
Įgūdžio tipas	Asmeniniai įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Savimotyvacija – tai gebėjimas paskatinti vidinį „aš“ atlikti užduotis bei imtis iniciatyvos ir veiksmų, siekiant tikslų.

Būti motyvuotam yra esminis gyvenimo įgūdis. Tai neatsiejama nuo tikslų įvairiose gyvenimo srityse siekimo bei pasitenkinimo savimi bei savo gyvenimu jausmo.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Nedaug paauglių tiki savimi. Patirdami sunkumų jauni žmonės dažnai praranda viltį ir atsisako svajonių. Kai kurie užaugo turėdami polinkį į pesimizmą ir nuolaidžiavimą sau. Kiti augdami išsiugdo pasitikėjimą savimi, tikėdami, kad gali atsilaukti įvairiausiose gyvenimo situacijose. Šie žmonės yra optimistai, tikintys savo

sėkme. Nepaisant to, tikėjimas savimi turi būti pastoviai ugdomas. Tie žmonės, kurie šio įgūdžio neišsiugdo vaikystėje ar dėl tam tikrų patirčių praranda jį vystymosi procese, gali tai padaryti vėlesniame gyvenime.

Būdami motyvuoti paaugliai ne tik pasiekia geresnius rezultatus mokykloje, bet ir būna išpuoselėję jausmą, kad jų gyvenimas yra vertingas ir jie gali pasiekti nuostabių dalykų.

Kuo geriau mokiniai supras naudą, kurią duoda savimotyvacijos turėjimas, tuo didesnė tikimybė, kad jie pasistengs puoselėti šį įgūdį. Čia svarbus mokytojų, tėvų ir ugdymo vadovų vaidmuo. Rekomenduojama imtis veiksmų, didinančių paauglių savimotyvaciją siekiant aukštesnių akademinių rezultatų ir asmeninio tobulėjimo.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Žemas įsitraukimo į mokymąsi lygis	Dalyvavimas sportinėje veikloje
------------------------------------	---------------------------------

Igūdis

Igūdžio tipas

Igūdžio aprašymas

Streso valdymas – tai individo gebėjimas kontroliuoti streso lygį tiek momentinėje situacijoje, tiek ilgalaikėje perspektyvoje. Streso valdymo įgūdžiai lavinami praktikuojant rūpinimąsi savimi, išmokstant atsipalaidavimo technikų ir pan.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Paaugliai, kaip ir suaugusieji, gali patirti stresą kiekvieną dieną. Didesni streso lygiai patiriami tada, kai paaugliai suvokia situaciją kaip pavojingą, sunkią ar skausmingą ir neturi asmeninių išteklių su ja susidoroti. Pora galimų paauglių streso šaltinių: mokyklos reikalavimai ir nusivylimas jais; neigiamos mintys ar jausmai apie save; kūno pokyčiai; problemos su draugais ir (arba) bendraamžiais mokykloje; nesaugi gyvenamoji aplinka/kaimynystė; tėvų išsiskyrimas ar skyrybos; lėtinės ligos ar rimtos problemos šeimoje; mylimo žmogaus mirtis;

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Trauma, nelaimė ar kiti emociškai sunkūs įvykiai

Su mokykla susijęs nerimas

Streso valdymas

Asmeniniai įgūdžiai

persikėlimas į kitą gyvenamą vietą ar mokyklos keitimas; per daug veiklų ar per dideli lūkesčiai sau; šeimos finansinės problemos ir kt.

Paaugliams patiriant didžiulį stresą, tai gali sukelti nerimą, užsisiklindimą, agresiją, fizinę ligą arba paskatinti imtis žalingų ilgalaikio distreso įveikimo būdų, tokių kaip narkotikų ir (arba) alkoholio vartojimas.

Stresas neišvengiamai paveikia akademinis rezultatus, mokyklos lankomumą ir elgesį apskritai. Todėl mokytojai turi žinoti, ar jų mokiniai klasėje ar asmeniniame gyvenime patiria stresą. Nors mokytojai turi mažai įtakos tam, kas vyksta už klasės ribų, jie gali suteikti emocinę paramą ir padėti mokiniams įveikti sunkius laikus. Suprasdami, kaip stresas veikia mokymąsi, mokytojai gali padėti ugdyti savo mokinių emocinį atsparumą ir taip atskleisti aukščiausią jų kognityvinį potencialą

Emocijų reguliavimo sunkumai

Prasta šeimos socialinė ir ekonominė padėtis

Igūdis

Igūdžio tipas

Igūdžio aprašymas

Emocijų reguliavimo įgūdis apima gebėjimą atpažinti savo emocijas, suprasti jų priežastis ir tada imtis veiksmų joms keisti – arba sprendžiant pradinę problemą, arba nuraminant save įvairiais būdais, įskaitant atsipalaidavimo metodus, savęs pažinimo restruktūrizavimą ir kt. Šis įgūdis svarbus tiek asmeninės gerovės palaikymui, tiek tarpusavio santykių puoselėjimui.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Šio įgūdžio ugdymas apima daug sričių. Galima analizuoti atvejus, kai emocinis atsakas buvo netikėtai

Emocijų reguliavimas

Asmeninis įgūdis

stiprus, ieškoti kiekvienam žmogui individualiai tinkamą nusiramino būdų, griauti mitus apie emocijas ir jų reguliavimą, skatinti suprasti įvairių emocijų prasmę ir priimti, kad visos jos yra svarbios.

Paaugliams dažnai būna sunku suprasti ir pasakyti, ką jie jaučia. Nesugebėjimas tinkamai reaguoti ir suvaldyti intensyvių emocijų, pavyzdžiui, pykčio ar liūdesio, gali turėti neigiamą poveikį paauglių sveikatai. Stiprios emocijos gali apsunkinti mąstymą, požiūris į tam tikrą situaciją gali būti stipriai nuspalvinamas emocinio fono. Be to, paaugliai dažnai susiduria su dalykais, kurių jie negali

kontroliuoti. Tai gali kelti nerimą ir baimę. Dėl to yra svarbu mokytis atskirti tai, ką mes kaip žmonės galime kontroliuoti, nuo to, ko kontroliuoti visiškai negalime, ir bandyti paleisti tai, kas nėra mūsų kontrolėje. Norėdami įgyti šį gebėjimą, paaugliai turi išmokyti būti dėmesingi ir sąmoningi savo jausmams, jų suvokimui, reguliavimui. Svarbu rasti

tinkamus būdus išreikšti savo jausmus, malonius ir nemalonius, naudojant metodus, kurie nekeltų grėsmės nei pačiam žmogui, nei aplinkiniams. Jausmų išraiška yra svarbus ir naudingas dalykas mūsų emocinei gerovei, stipriai prisidedantis prie emocijų reguliavimo įgūdžio lavinimo.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas

Emocinis reguliavimo sunkumai

Sveiki romantiniai santykiai

Įgūdis

Lankstumas / prisitaikymas

Įgūdžio tipas

Asmeniniai įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Lankstumas ir prisitaikymas eina koja kojon. Lankstumas – tai suvokimas, kad žmogaus planai gali pasikeisti labai greitai, kartais tam yra laiko pasiruošti, o kartais ne. Prisitaikymas – tai gebėjimas prisitaikyti prie pokyčių.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Paauglystėje vyksta daug ir greitų asmeninių bei aplinkos pokyčių, kurie reikalauja lankstumo ir puikių prisitaikymo įgūdžių.

Kognityvinis lankstumas atsispindi tame, kaip paaugliai kasdien sprendžia naujus iššūkius, užduotis ir problemas, pasitelkdami išpuoselėtus mąstymo metodus. Geri lankstumo įgūdžiai gali padėti paaugliams įvairiose gyvenimo situacijose:

- **Gebėjimas greitai prisitaikyti** prie naujų situacijų.

- **Kantrybė toleruojant pokyčius** ir priimant juos kaip naują realybę.
- **Gebėjimas matyti dalykus iš kelių kampų** ir suprasti, koks yra kitų žmonių požiūris.
- **Gebėjimas lengvai pereiti nuo vienos veiklos prie kitos**, užuot sutelkiant dėmesį tik į vieną užduotį ar iššūkį.

Kognityvinis lankstumas yra ir paveldimas, ir išvystomas bruožas. Tai reiškia, kad jo galima mokytis mokinius, kurių mąstymas ir požiūris į pasaulį yra vienpusis ir sunkiai pakeičiamas. Mokiniai, pasižymintys kognityviniu lankstumu ir galintys lengvai prisitaikyti prie pokyčių, gali sklandžiai pereiti nuo vieno mokomo dalyko prie kito bei sėkmingai atlikti užduotis, kurių metu jiems reikia vienos sferos žinias pritaikyti visai kitame kontekste.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas

Prasti mokytojo ir mokinio santykiai

Nediskriminavimas ir įvairovės pripažinimas

Prasta šeimos socialinė ir ekonominė padėtis

Igūdis

Pykčio ir konfliktų valdymas

Igūdžio tipas

Tarpasmeniniai igūdžiai

Igūdžio aprašymas

Pykčio ir konfliktų valdymas – tai igūdžiai, padedantys išvengti, valdyti ir išspręsti dėl skirtingų poreikių ir interesų kilusius konfliktus, nenaudojant smurto.

Kaip ugdyti šį igūdį?

Paauglių nebrandumas, nepriklausomybės bei autonomijos siekis ypač apsunkina konfliktų sprendimą. Paaugliai dažnai griebiasi smurto kaip konfliktų sprendimo priemonės.

Kadangi sužalojimas yra pagrindinė paauglių mirties

priežastis ir paaugliai sudaro trečdalį sulaukytų dėl smurto asmenų, labai svarbu padėti paaugliams išmokti spręsti konfliktus, nenaudojant smurto. Mokyklose vykdomos programos gali išugdyti konfliktų sprendimo ir pykčio valdymo igūdžius ir taip įgalinti paauglius. Vaikinai galėtų būti pagrindinė šių programų tikslinė auditorija, nes jie dažniau įsivelia į smurtinius konfliktus nei merginos ir dažniau dalyvauja gaujų veikloje. Įrodyta, kad veiksmingiausias yra programos, kuriose praktikuojamas individualus bendravimas ir kuriose dalyvauja paauglių mokytojai.

Veiksniai, su kuriais igūdis susijęs

Emocijų reguliavimo sunkumai

Tradicinės ir kibernetinės patyčios

Sveiki romantiniai santykiai

Igūdis

Bendravimas

Igūdžio tipas

Tarpasmeniniai igūdžiai

Igūdžio aprašymas

Bendravimas – tai vieno asmens minčių, informacijos, emocijų ir idėjų perdavimas kitam asmeniui gestais, balsu, simboliais, ženklais ir išraiškomis. Yra keletas bendravimo tipų:

- **Verbalinis bendravimas**, dar vadinamas žodiniu bendravimu, reiškia savo idėjų, žinių ir jausmų išreiškimą kalba, pritaikant ją prie auditorijos ir situacijos, siekiant užtikrinti, kad klausytojai yra sutelkę dėmesį ir gerai supranta, kas yra sakoma.
- **Neverbalinis bendravimas** – tai pranešimų ar signalų perdavimas neverbaline forma, pavyzdžiui, kūno kalba – akių kontaktas, veido išraiškos, gestai, laikysena, tarp kalbėtojų palaikomas atstumas.

- **Bendravimas raštu** reiškia savo idėjų, žinių ir jausmų išreiškimą raštu bet kokia forma, pvz., el. laišku, pranešimu, sutartimi, įrašu atmintinėje, *Facebook* arba *Twitter* ir pan.

- **Tarpasmeninis bendravimas** – tai gebėjimas bendrauti su kitais asmenimis empatiškai klausantis ir aiškiai, įtikinamai išreiškiant tai, kas galvojama ir (arba) jaučiama, naudojant verbalines ir neverbalines priemones.

Kaip ugdyti šį igūdį?

Bendravimo igūdžius galima lavinti ir tobulinti: aktyviai klausantis, aiškiai kalbant ir taisyklingai tariant žodžius, teikiant ir gaunant konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, būnant pasitikinčiam savimi ir atkakliam, gerbiant kitų teises, poreikius ir norus, būnant empatiškam – atpažįstant ir suprantant kitų

emocijas, jaučiant jų būsenas, būnant dėmesingam savo kūno kalbai ir gerai interpretuojant kitų kūno kalbą, kalbant paprasta, visiems suprantama, o ne formalia kalba, parodant atvirumą, treniruojant kantrybę.

Bendravimo įgūdžiai yra svarbūs siekiant padėti paaugliams įveikti bendravimo ir kokybiško santykio kūrimo iššūkius, su kuriais jie susiduria. Bendravimas tampa efektyvus, kai žmonės įdėmiai klausosi ir supranta vienas kitą. Bendraujant visada gali kilti

kliūčių, tačiau svarbiausia yra priimti visų asmeninius skirtumus ir būti nusiteikusiems išsiaiškinti kylančias problemas. Paauglių bendravimo įgūdžių mokymas yra ne tik tėvų, bet ir mokymo įstaigų darbuotojų darbas. Tai yra nuolatinis procesas, todėl jie turėtų dirbti kartu. Efektyvių bendravimo įgūdžių lavinimo tikslas – išvengti nesusipratimų ir konfliktų bei gebėti kurti gilius ir kokybiškus tarpusavio santykius. Žinoma, tam yra reikalingi ir anksčiau minėti įgūdžiai.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Prasti mokytojo ir mokinio santykiai

Sveiki romantiniai santykiai

Priklausymo socialiniams tinklams jausmas

Įgūdis

Įgūdžio tipas

Empatija

Tarpasmeniniai įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Empatija – tai gebėjimas įsijausti į kito žmogaus vidinį pasaulį. Tai ryšio su kitu asmeniu patyrimas, kai atsižvelgiama į jo mintis ir emocijas.

Yra trys empatijos tipai:

1. **Kognityvinė empatija** – tai gebėjimas suvokti kitų perspektyvą, taip palengvinant problemų sprendimą ir išvengiant konfliktų santykiuose.
2. **Emocinė empatija** – tai gebėjimas atpažinti ir reaguoti į kitų žmonių jausmus, emocijas.
3. **Empatiškas rūpestis** – šis empatijos tipas apima ne tik kito žmogaus emocijų atpažinimą, bet ir susiliejamą su tomis emocijomis, susirūpinimo jausmą ir netgi jo išreiškimą, kai kito žmogaus jausmai yra nemalonūs ar sunkūs.

Visi trys empatijos tipai veikia kartu ir padeda žmogui užmegzti sveikus, visaverčius santykius

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Empatija yra socialinis įgūdis, ugdomas nuo gimimo. Vaikai suvokia save per santykius su kitais.

Bendravimas su aplinka, broliais, seserimis, tėvais ir draugais formuoja vaiko gebėjimą būti empatiškam. Paauglystėje ir suaugus empatija tampa esminiu sveikų santykių, sėkmės profesinėje srityje ir netgi gero santykio su pačiu savimi pagrindu.

Daugumos paauglių dėmesys įprastai nėra nukreiptas į kitus žmones, o jeigu ir yra, tai jiems įdomu, ką kiti apie juos galvoja. Tačiau ekspertai mano, kad dėmesys sau kartu su paauglių empatijos stoka gali prisidėti prie tokių problemų kaip patyčios, sukčiavimas, sąžiningumo stoka, psichikos sveikatos sunkumų patirtys. Kai paaugliams trūksta empatijos, jiems trūksta gebėjimo suprasti, kaip jų veiksmai gali paveikti kitus. Tai pasireiškia ir priimant svarbius gyvenimo sprendimus.

Empatijos įgūdžiai padėtų paaugliams mokytis atidaus, atjautos kupino bendravimo, emocijų ir reakcijų reguliavimo ir netgi konfliktų valdymo. Galiausiai, empatijos ugdymas mokyklose, duotų teigiamų rezultatų paauglių savivertės kėlime, kokybiškų ir gilių santykių kūrime bei jų psichikos sveikatos ir emocinės gerovės palaikyme.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Prasti mokytojo ir mokinio santykiai

Nediskriminavimas ir įvairovės pripažinimas

Sveiki romantiniai santykiai

Tradicinės ir kibernetinės patyčios

Paauglių egocentiškumas

Įgūdis

Įgūdžio tipas

Savarankiškas mokymasis

Aukštesnio laipsnio samprotavimo įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Savarankiškas mokymasis – tai individo gebėjimas savarankiškai organizuoti savo mokymąsi. Šis įgūdis rodo, koku mastu besimokantieji apsiima atsakomybę už savo mokymąsi bei patys priima sprendimus, ką daryti, kai nėra pateikiamos tikslios instrukcijos.

Savarankiškas mokymasis grindžiamas gebėjimais išsikelti mokymosi tikslus, apsibrėžti išteklius, padedančius siekti mokslo tikslų, taikyti tinkamas mokymosi strategijas, įvertinti pasiektus mokymosi rezultatus. Kartu su šiais gebėjimais svarbus ir pasitikėjimas savimi, kuris prisideda prie drašos

prisiimti atsakomybę už savo mokymąsi ir nepasiduoti, susidūrus su sunkumais.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Šį įgūdį lavinti gali padėti mokytojai, kurie praktikuoja nedirektyvinį instruktavimą – metodą, skirtą padėti mokiniams patiems prisiimti atsakomybę už savo mokymąsi. Šiame metode mokytojas užima „kritiško draugo“ vaidmenį, padedančio besimokančiajam suprasti savo mokymosi poreikius, išsikelti tikslus ir rasti kelią jiems pasiekti. Mokytojas nepateikia instrukcijų mokiniui; vietoj to jis suteikia besimokančiajam erdvės kurti ir išbandyti savo mokymosi strategijas.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Pakankamas kognityvinis krūvis

Įgūdis

Įgūdžio tipas

Sprendimų priėmimas

Aukštesnio laipsnio samprotavimo įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Šis įgūdis apibrėžiamas kaip geriausio sprendimo pasirinkimas, vadovaujantis sistemingu analizės procesu ir prisiimant atsakomybę už pasirinktą sprendimą ir jo pasekmes.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Sprendimų priėmimo įgūdžio lavinimą lemia daugybė kitų įgūdžių, tokių kaip analitinis, sisteminis ir kritinis mąstymas bei problemų sprendimas. Tai

siejama su asmens polinkiu į inovacijas, tikslais pagrįstą valdymą, lyderystę, motyvaciją ir etinį įsipareigojimą. Tikimasi, kad profesinių mokyklų absolventai gebės priimti tinkamus sprendimus įvairiose profesinėse srityse. Tačiau sprendimų priėmimo įgūdžiai neapsiriboja aiškiai apibrėžtomis profesinėmis problemomis. Tai apima visapusišką gebėjimą priimti sprendimus bet kokioje naujoje, nenumatytoje situacijoje. Gebėjimas priimti sprendimus nežinant konteksto yra svarbus, nes

spartūs technologiniai, moksliniai ir socialiniai pokyčiai privers kiekvieną abiturientą susidurti su situacijomis, kurių mokykloje nesimokė. Todėl šis įgūdis turėtų būti ugdomas lanksčiai, kad būtų pritaikomas įvairiausiuose kontekstuose. Šio įgūdžio lavinimas turėtų būti integruojamas į grupinio

mokymosi veiklas. Dirbdami grupėse, mokiniai susipažįsta su bendraamžių požiūrių įvairove, atstovauja savo asmeninėms vertybėms, mokosi priėti kompromisą ir priimti sprendimą suderinant tai, kas yra svarbu jiems ir tai, kas anot išorinių informacijos šaltinių, yra geras pasirinkimas.

Veiksniai, su kuriais yra susijęs įgūdis

Pakankamas kognityvinis krūvis

Įgūdis

Problemų sprendimas

Įgūdžio tipas

Aukštesnio laipsnio samprotavimo įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Problemų sprendimo procesas turi kelis etapus: problemos apibrėžimas; problemos priežasties nustatymas; sprendimo alternatyvų apibrėžimas; prioritetų nustatymas ir parinkimas; sprendimo įgyvendinimas.

Problemų sprendimas yra kognityvinė veikla, apimanti tiek plačius, įvairiapusių, kūrybingus, mąstymo procesus („minčių lietus“), tiek labiau sutelktus mąstymo procesus, kai reikia racionaliai įvertinti įvairias hipotezes ir pasirinkti tinkamiausią bei geriausią sprendimą. Todėl problemų sprendimo procesas yra neatsiejamai susijęs su asmens vykdomosios funkcijos įgūdžiais, tokiais kaip savikontrolė ir savireguliacija. Visi šie įgūdžiai sąveikauja ir plėtoja vienas kitą.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Neišspręsta nedidelė problema gali tapti didele problema. Ilgai nesprenžiamos problemos, gali pakenkti paauglių emocinei gerovei. Problemos

sprendimo įgūdžiai yra būtini norint įveikti sudėtingiems paauglystės metams būdingus iššūkius ir bus reikalingi visą gyvenimą. Lavindami problemų sprendimo įgūdžius, paaugliai galės: spręsti konfliktus; siekti sudėtingų tikslų ir geresnių rezultatų mokykloje; savarankiškai priimti sprendimus; palaikyti pasitenkinimą teikiančius ir praturtinančius santykius su bendraamžiais; turėti aukštesnę savivertę; būti nepriklausomais; pasiekti didesnę pasitenkinimą gyvenimu.

Veiksmingi problemų sprendimo įgūdžiai yra būtini profesinei ir socialinei sėkmei. Gebėjimas spręsti problemas gali sustabdyti mažų problemų peraugimą į dideles, todėl gali turėti didelės įtakos paauglių psichikos sveikatai ir emocinei gerovei. Suteikus mokiniams veiksmingų problemų sprendimo įgūdžių ir metodų, galima padėti jiems išvengti konfliktų su kitais žmonėmis tiek mokykloje, tiek kasdieniame gyvenime. Tai sustiprins mokinių empatijos įgūdžius ir padės pozityviai analizuoti kito žmogaus ketinimus.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Prasti mokytojo ir mokinio santykiai

Tradicinės ir kibernetinės patyčios

Nediskriminavimas ir įvairovės pripažinimas

Igūdis

Igūdžio tipas

Socialinių tinklų raštingumas

Aukštesnio laipsnio samprotavimo įgūdžiai

Igūdžio aprašymas

Socialinių tinklų raštingumas – tai gebėjimas prieiti, kritiškai įvertinti bei produktyviai naudoti socialinės žiniasklaidos technologijas bet kurioje aplinkoje.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Kadangi socialinės medijos yra visų paauglių kasdienio gyvenimo dalis, jiems labai svarbu mokėti jomis naudotis ir gauti saugią informaciją. Mokykloje svarbu mokytis socialinių medijų raštingumo, kad paaugliai galėtų gauti naudą iš šių platformų, atsakingai jomis naudodamiesi. Paaugliai turi būti mokomi ne tik saugiai naudotis šiomis platformomis,

bet ir atpažinti pavojus, būnant aktyviems internetinių platformų vartotojais. *Facebook*, *Twitter* ir *Instagram* platformos turi milijardus aktyvių vartotojų. Socialinės medijos leidžia žmonėms dangstyti anonimiškumu. Tai sukuria patogią terpę patyčių kurstymui, kurioje jaunas individas gali būti ypač pažeidžiamas ir kurioje atsekti problemos priežastis yra daug sunkiau negu realybėje. Be to, kibernetinės patyčios dažnai persikelia ir į realų gyvenimą. Dėl to paaugliai turi būti mokomi įgūdžių, kaip apgalvotai rasti, kurti ir naudoti skaitmeninę mediją bei tinkamai spręsti joje kylančius socialinius iššūkius.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Priklausymo socialiniams tinklams jausmas

Tradicinės ir kibernetinės patyčios

Igūdis

Igūdžio tipas

Psichikos sveikatos raštingumas

Aukštesnio laipsnio samprotavimo įgūdžiai

Igūdžio aprašymas

Psichikos sveikatos raštingumas yra žinojimas, kas yra psichikos sveikata ir kaip ja pasirūpinti. Be to, į šią sąvoką įeina gebėjimas atpažinti ir suprasti patiriamas emocijas, mokėjimas atpažinti psichikos sveikatos sunkumus, žinojimas, kaip pasirūpinti ir palaikyti gerą psichikos sveikatą, kur ir kokios pagalbos ieškoti, kai pasidaro sunku, kaip padėti kitam, susidūrusiam su sunkumais. Aukštas psichikos sveikatos raštingumo lygis visuomenėje padeda mažinti stigmą, susijusią su psichikos sveikatos problemomis, bei gerina visuomenės psichikos sveikatą.

Pusė per visą gyvenimą diagnozuojamų psichikos sveikatos sutrikimų prasideda sulaukus 14 metų. Sulaukus 24 metų šis skaičius padidėja iki trijų ketvirtadalių. Paaugliai yra ypatingai pažeidžiama grupė. Taigi, paauglių psichikos sveikatos raštingumo

skatinimas turi didelę reikšmę ankstyvam psichikos sveikatos sunkumų atpažinimui, prevencijai ir (arba) intervencijai.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Psichikos sveikatos raštingumo ugdymas gali prasidėti nuo mokinių švietimo psichikos sveikatos temomis. Paauglių supažindinimas su tuo, kas yra psichikos sveikata, kokie veiksniai teigiamai ir neigiamai ją veikia gali būti gera pradžia, sužadinti paauglių smalsumą įdėmiau stebėti save bei savo reakcijas į aplinkos veiksnius. Toliau mokytojai, turintys atitinkamų kompetencijų, galėtų padėti mokiniams ieškoti būdų, kaip jiems palaikyti savo emocinę gerovę. Pozityvios, palaikančios ir individualumą priimančios bendruomenės kūrimas mokykloje yra dar vienas labai svarbus aspektas, kuriantis gerą terpę psichikos sveikatos raštingumo lavinimui bei stigos mažinimui. Už šį aspektą yra atsakingi tiek mokytojai, tiek patys mokiniai.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Psichikos sveikatos raštingumas (psichikos sveikatos nestigmatizavimas)

Dalyvavimas sportinėje veikloje

Miego trūkumas

Tinkama asmeninė higiena

Prasti maitinimosi įpročiai

Įgūdis

Pozityvumas

Įgūdžio tipas

Laimės įgūdžiai

Įgūdžio aprašymas

Teigiamas požiūris į save ir gyvenimą yra viena iš optimizmo išraiškų, kuri siejama su pasitikėjimu savimi, geresniais streso įveikimo įgūdžiais ir psichologiniu atsparumu. Optimizmas saugo ir stiprina psichikos sveikatą ir skatina su sveikata susijusius gyvenimo būdo pokyčius.

Kaip ugdyti šį įgūdį?

Paauglių pozityvumas siejamas su teigiamu poveikiu psichikos ir fizinei sveikatai, motyvacijai prisijaukinti sveiko gyvenimo būdo įpročius, socialinės paramos suvokimu ir mokyklos rezultatais. Teigiamas

požiūris į gyvenimą ir save yra svarbus kognityvinis optimizmo komponentas. Kuriant paauglių sveikatos stiprinimo programas, reikėtų atsižvelgti į žinias apie teigiamo požiūrio ryšį su, pavyzdžiui, fiziniu aktyvumu, santykius su šeima, bendraamžiais ir kaimynais bei įsitraukimu į mokyklos veiklą. Sujungus iniciatyvas, skatinančias fizinį aktyvumą ir tarpasmeninio bendravimo kompetencijų ugdymą draugiškoje mokyklos ir palankios kaimynystės aplinkoje, galima tikėtis, kad paaugliai išsiugdys teigiamą požiūrį į gyvenimą.

Veiksniai, su kuriais įgūdis susijęs

Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas

Sveiki romantiniai santykiai

Igūdis

Psichologinis atsparumas

Igūdžio tipas

Laimės igūdžiai

Igūdžio aprašymas

Psichologinis atsparumas – tai asmenybės ypatybė, leidžianti efektyviai susidoroti su stresu, skatinanti lankstumą ir greitą adaptaciją iškilus sunkumams, toleranciją nesėkmėms, motyvaciją ir gebėjimą greičiau atsistatyti po patirtų sunkumų. Žmonės, pasižymintys geru psichologiniu atsparumu, geba lengviau prisitaikyti prie besikeičiančio gyvenimo, yra savarankiški ir turi aukštesnę savivertę.

Kaip ugdyti šį igūdį?

Paauglystė paprastai yra sudėtingas gyvenimo etapas, kurio metu vyksta fiziniai, psichologiniai ir emociniai pokyčiai. Augdami šiuo gyvenimo tarpsniu dauguma paauglių susiduria su tam tikrais rizikos

veiksniais. Nesusitvarkius su jais, jie gali kelti iššūkių psichologinei raidai, o to pasekmės pasireiškia pažeidžiamumu, probleminiu elgesiu (pvz., agresyvus ir antisocialus elgesys, smurtavimas, piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, nusikalstamumas) ir psichikos sveikatos sunkumų patirtimis. Psichologinio atsparumo ugdymas gali padėti paaugliams išmokti reaguoti į gyvenimo iššūkius, naudojant sveikus ir veiksmingus įveikos būdus. Tai sumažins tikimybę ištikus sunkumams pasinerti į destruktivaus elgesio liūną. Be to, geras psichologinis atsparumas su veiksmingais įveikos būdais padeda žmogui greičiau atsigauti nuo patirtų iššūkių.

Veiksniai, su kuriais igūdis susijęs

Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas

Prasta šeimos socialinė ir ekonominė padėtis

Trauma, nelaimė ar emociškai sunkūs įvykiai

Tradicinės ir kibernetinės patyčios

Su mokyklos užduotimis susijęs nerimas

LITERATŪROS SĄRAŠAS

Aceijas, C. *et al.* (2017) "Determinants of health-related lifestyles among university students," *Perspectives in public health*, 137(4), pp. 227–236.

Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M. and Waters, L., 2014. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Educational & Developmental Psychologist*, 31(1).

Amlung, M., Marsden, E., Holshausen, K., Morris, V., Patel, H., Vedelago, L., Naish, K.R., Reed, D.D. and McCabe, R.E., 2019. Delay discounting as a transdiagnostic process in psychiatric disorders: a meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(11), pp.1176-1186.

Aulia, F. *et al.* (2020) "Student well-being: A systematic literature review," *Buletin psikologi*, 28(1), p. 1.

Barkham M, Broglia E, Dufour G, et al; 2019 Towards an evidence base for student wellbeing and mental health: Definitions, developmental transitions and data sets. *Couns. Psychother. Res.* 2019;19:351–357. <https://doi.org/10.1002/capr.12227>

Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC public health*, 13, 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>

C. Stafford, 2019.'Preparing students to handle the mental health challenges of FE and HE', *Sec-Ed.com*. 21 May 2019. URL: <https://www.sec-ed.co.uk/best-practice/preparing-students-to-handle-the-mental-health-challenges-of-fe-and-he/>

Cadime, I., Marques Pinto, A., Lima, S., Rego, S., Pereira, J., & Ribeiro, I. (2016). Wellbeing and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*. 53, 169-179. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.003>

Caldwell, D. M. *et al.* (2019) "School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: a systematic review and network meta-analysis," *The lancet. Psychiatry*, 6(12), pp. 1011–1020.

Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596-614. doi:10.1177/0143034312454360

Clarke, A., Friede, T., 2011. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment, *BMC Public Health*, 11:487

Crawford, Nicole L.; Johns, Susan 2018.An Academic's Role? Supporting Student Wellbeing in Pre-University Enabling Programs. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, v15 n3 Article 2 2018 <https://eric.ed.gov/?id=EJ1192168>

cumbria.gov.uk/eLibrary/Content/Internet/537/6381/42179102926.pdf

DOI:10.1016/j.sbspro.2014.07.674 https://www.researchgate.net/publication/275544055_Improving_the_Skills_for_True_Wellbeing_of_Adult_Educators_and_Learners

Dyrbye, L. N., Lipscomb, W. and Thibault, G. (2020) "Redesigning the learning environment to promote learner well-being and professional development," *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 95(5), pp. 674–678.

Garner, P., & Hinton, T. (2010). Emotional display rules and emotion self-regulation: Associations with bullying and victimization in community-based after school programs. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 20(6), 480–496. doi: 10.1002/casp.1057.

Gómez-López, M., Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well-Being during Adolescence: Stability and Association with Romantic Relationships. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

Government of Ireland. Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice 2018–2023. Department of Education and Skills, Ireland, 2018.

http://planipolis.iiep.unesco.org/sites/planipolis/files/ressources/ireland_wellbeing-policy-statement-and-framework-for-practice-2018-2023.pdf

Govorova, E., Benítez, I., & Muñiz, J. (2020). How Schools Affect Student Well-Being: A Cross-Cultural Approach in 35 OECD Countries. *Frontiers in psychology*. 11, 431. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00431>

- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9 (9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>
- H. Luo, 2019. 'Research on the Mental Health Education of Vocational College Students', 2019 5th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2019), Atlantis Press
- Harrer, M. *et al.* (2018) "Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis," *International journal of methods in psychiatric research*, 28(2), p. e1759.
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0309877X.2018.1471125?casa_token=4glwGGzUP68AAAAA:9f327t2hYBHzIJJ6EEeCzLANyipqtXNRIF8McO_qMhH-inbJwAVDKsl8zNshNuNXQ8uyf1_RLTBQdg
- Jorm, A.F., 2012. Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*, 67(3), p.231.
- K. Duckworth, O. Cara 2012, 'The Relationship between Adult : Learning and Wellbeing: Evidence . from the 1958 National Child Development Study' UK Department for Business, Innovation and Skills 2012, [pp 5-37.
- Kern, M. L. *et al.* (2016) "The EPOCH measure of Adolescent Well-being," *Psychological assessment*, 28(5), pp. 586–597.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28, 586-597. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Kern, M.L., Waters, L.E., Adler, A. & White, M.A., 2014. A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), pp.261-272, DOI: 10.1080/17439760.2014936962
- Khallad, Y., Jabr, F., 2016. Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation, *International Journal of Psychology*, 51(5), pp348-355, DOI: 10.1002/ijop.12177
- Knapp, M. *et al.*, 2016, Youth Mental Health: New Economic Evidence, accessed at <http://www.pssru.ac.uk/archive/pdf/5160.pdf>
- Kutash, K., Banks, S., Duchnowski, A. and Lynn, N., 2007. Implications of nested designs in school-based mental health services research. *Evaluation and Program Planning*, 30(2), pp.161-171.
- L. Bunting, C. McCartan (2020), 'The Mental Health of Children and Parents in Northern Ireland: Youth and Well-being Prevalence Survey', October 2020. Youth and Wellbeing NI, HSC Board Northern Ireland.
- Laidlaw, A., McLellan, J. Ozakinci, G. 2016. Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour. *Studies in Higher Education*, 41(12), pp2156-2168, DOI: 10.1080/03075079.2015.1026890
- Lang, C., Brand, S., College, F., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2019) Teaching Stress Management in Physical Education: A Quasi-Experimental Study with Vocational Students, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 63:2, 245-257, DOI: 10.1080/00313831.2017.1336479
- Larson, R.W. and Rusk, N., 2011. Intrinsic motivation and positive development. In *Advances in child development and behavior* (Vol. 41, pp. 89-130). JAI.
- Leventhal, K. S., Gillham, J., Demaria, L., Andrew, G., Peabody, J., & Leventhal, S. (2015). Building psychosocial assets and wellbeing among adolescent girls: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 45, 284-295. doi:10.1016/j.adolescence.2015.09.011
- Lewis, Elisa G.; Cardwell, Jacqueline M.. 2019, *Journal of Further and Higher Education*, v43 n9 p1226-1238 2019. (EJ1228878), A comparative study of mental health and wellbeing among UK students on professional degree programmes
- Long R, Bellis A, Steele S, (2018), Mental health and wellbeing in schools. Debate pack. Number CDP-0265, 3 December 2018 <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cdp-2018-0265/>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. and Biddle, S., 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Mann, M.M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P. and De Vries, N.K., 2004. Self-esteem in a broad-spectrum

approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), pp.357-372.

Mona Vintilă, Daliana Istrat Improving the Skills for True Wellbeing of Adult Educators and Learners August 2014 Procedia - Social and Behavioral Sciences 142

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2016. Ending Discrimination Against People With Mental and Substance Use Disorders: The Evidence for Stigma Change.

New Brunswick Health Council. (2016). Protective Factors as a Path to Better Youth Mental Health. Available from https://nbhc.ca/sites/default/files/brief_-_protective_factors_as_a_path_to_better_youth_mental_health.pdf

O'Connor, C. A. *et al.* (2018) "Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review," *Journal of clinical nursing*, 27(3-4), pp. e412-e426.

Oades, L., & Aaron, J., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P. Slemph, G. & Huang, L. (2021). Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18. 719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020719>

O'Connor, M., Casey, L. & Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of mental health* (Abingdon, England). 23. <https://doi.org/10.3109/09638237.2014.910646>

OECD. (2016). *Trends shaping education 2016*. OECD Publishing. Available from <https://www.oecd.org/education/ceeri/Spotlight-14-Good-Vibrations-Students'-Well-being.pdf>

OECD. (2018). *Social and Emotional Skills. Well-being, Connectedness and Success*. OECD Publishing. Available from [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

OECD. Social and Emotional Skills: Well-being, connectedness and success. [http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](http://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

Pannebakker, F. D. *et al.* (2019) "A social gradient in the effects of the skills for Life program on self-efficacy and mental wellbeing of adolescent students," *The Journal of school health*, 89(7), pp. 587-595.

Pannebakker, F.D., Van Genugten, L., Diekstra, R. *et al.*, 2019. A Social Gradient in the Effects of the Skills for Life Program on Self-Efficacy and Mental Wellbeing of Adolescent Students. *Journal of School Health* Jul2019, 89(7), pp587-95

Patel, V., Flisher, A. J., Nikapota, A., & Malhotra, S. (2008). Promoting child and adolescent mental health in low and middle income countries. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49(3), 313-334. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01824.x>

Paul E. Jenkins, Imogen Ducker, Rebecca Gooding, Megan James & Emily Rutter-Eley (2020) Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life, *Journal of American College Health*, DOI: [10.1080/07448481.2019.1709474](https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1709474)

Poppy Brown, 2016. The invisible problem? Improving students' mental health. Higher Education Policy Institute, Report 88.

Ringdal, R., Espnes, G.A., Eilertsen, M.E. B., *et al.*, 2020. Social support, bullying, school-related stress and mental health in adolescence. *Nordic Psychology*, 72(4), pp313-330, DOI: [10.1080/19012276.2019.1710240](https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1710240)

Sadler K, Vizard T, *et al*, Mental Health of Children and Young People in England, 2017. Summary of key findings 22 Nov 2018 <http://digital.nhs.uk/pubs/mhcypsurvey17>

Short, K. H., 2016. Intentional, explicit, systematic: Implementation and scale-up of effective practices for supporting student mental well-being in Ontario schools, *International Journal of Mental Health Promotion*, 18(1), pp33-48, DOI: [10.1080/14623730.2015.1088681](https://doi.org/10.1080/14623730.2015.1088681)

Skeen, S., Laurenzi, C. A., Gordon, S. L., du Toit, S., Tomlinson, M., Dua, T., Fleischmann, A., Kohl, K., Ross, D., Servili, C., Brand, A. S., Dowdall, N., Lund, C., van der Westhuizen, C., Carvajal-Aguirre, L., Eriksson de Carvalho, C., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Adolescent Mental Health Program Components and Behavior Risk Reduction: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 144(2), e20183488. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-3488>

Tarling, J., 2016. Could flow psychology change the way we think about vocational learning and stem

the tide of poor wellbeing affecting our students? Ask the students, they'll tell you. *Research in Post-Compulsory Education*, 21(3), pp302-305, DOI: 10.1080/13596748.2016.1195171

Togoh, Woedem Kwame (2021) 'Stressors Which Affect Learning: A Case Study of Learners in A Further Education College in The East of England.' PhD thesis, University of Essex.

Torstveit, M. K., Aagedal-Mortensen, K., & Stea, T. H. (2015). More than half of high school students report disordered eating: a cross sectional study among Norwegian boys and girls. *PloS one*, 10(3), e0122681. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122681>

Vankim, N. A. and Nelson, T. F. (2013) "Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students," *American journal of health promotion: AJHP*, 28(1), pp. 7–15.

Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>

Wang, M. and Saudino, K.J., 2011. Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), pp.95-103.

Weare, K. (2015), What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools? <http://www.>

Welford, P. and O'Brien, A. (2019) "Improving student mental wellbeing," *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, p. l2421

Wesselhoeft, R., Sørensen, M. J., Heiervang, E. R., & Bilenberg, N. (2013). Subthreshold depression in children and adolescents - a systematic review. *Journal of affective disorders*, 151(1), 7–22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.06.010>

Withers, M.C., McWey, L.M. and Lucier-Greer, M., 2016. Parent–adolescent relationship factors and adolescent outcomes among high-risk families. *Family Relations*, 65(5), pp.661-672.

Woodbridge, M.W., Sumi, W.C., Thornton, S.P., Fabrikant, N., Rouspil, K.M., Langley, A.K. and Kataoka, S.H., 2016. Screening for trauma in early adolescence: Findings from a diverse school district. *School Mental Health*, 8(1), pp.89-105.

World Health Organization, 2019. The WHO special initiative for mental health (2019-2023): universal health coverage for mental health.

World Health Organization, 2020, "WHO new guidelines on promoting Mental Health among adolescents", 28 September 2020. URL: <https://www.who.int/news/item/28-09-2020-new-who-guidelines-on-promoting-mental-health-among-adolescents>

World Health Organization, 2021, 'WHO Executive Board stressed need for improved response to mental health impact of public health emergencies', 11 February 2021. URL: <https://www.who.int/news/item/11-02-2021-who-executive-board-stresses-need-for-improved-response-to-mental-health-impact-of-public-health-emergencies>

Yates, Gr., O'Connor, H., 2019. Classroom wellbeing and mental health. *Education and Health*, 37(3), pp.67-70+

PRIEDAI

„StayWell“ interneto apklausos ataskaita

Ataskaitos tikslas:

Renkant profesinio ugdymo mokinių įžvalgas, patikslinti, kurie iš įgūdžių, išrinktų 6 partnerių šalyse analizuojant mokslinę literatūrą, labiausiai padeda palaikyti ir skatinti besimokančiųjų psichikos sveikatą ir emocinę gerovę.

1. PAGRINDINĖ INFORMACIJA

1.1	Partnerių ataskaitos: 6
1.2	Apklausoje dalyvavusių mokyklų skaičius: 7 -LT, 4-BG, 2-TR,4-GR,4-SI, 3-UK Bendras skaičius: 24
1.3	Apklausoje dalyvavusių mokinių skaičius: 34-LT, 39-BG, 62-TR; 67-GR; 45-SI, 45-UK Bendras skaičius: 292

2. 2. DEMOGRAFINIAI RODIKLIAI

2.1 Besimokantieji:

Amžius	Skaičius
13-15	55
16-18	117
19-21	77
22-24	12
25-27	8
28-30	2
31-daugiau	21

2.2

Lytis	Skaičius
Moterys	146
Vyrai	146

2.3 Gyvenamoji šalis:

Lietuva
Bulgarija
Turkija
Graikija
Slovėnija
Jungtinė Karalystė
Airijos Respublika

2.4 Gyvenamieji miestai skaičiais:

Lietuva 8
Bulgarija 6
Turkija 9
Graikija 7
Slovėnija 1
Jungtinė Karalystė 6
Airijos Respublika 7
Iš viso: 37

2.5. Mokinių suskirstymas pagal įstaigos tipą

Mokyklos tipas	Skaičius
Pagrindinės profesinės mokyklos	61
Profesinės mokyklos (profiluotos)	69
Vidurinės mokyklos	1
Technikos vidurinės mokyklos (techninės kolegijos)	27
Gimnazijos	6
Profesinės kolegijos	2
Profesiniai mokymo centrai	126
Kita	

3. IŠVADOS IR PASTABOS

Pagal partnerių šalių ataskaitų duomenis ir išvadas, šie 5 įgūdžiai turėtų būti neįtraukti į pagrindinius įgūdžius:

DĒKINGUMAS (Dažnumas - 4 kartai)

ORIENTAVIMASIS Į REZULTATUS (Dažnumas - 4 kartai)

SAVIREGULIACIJA (Dažnumas - 3 kartai)

TEIGIAMAS POŽIŪRIS (Dažnumas - 3 kartai)

ATKAKLUMAS (Dažnumas - 3 kartai)

Šie 15 įgūdžių yra svarbiausi, norint pagerinti ir palaikyti mokinių emocinę gerovę ir psichikos sveikatą:

ASMENINIAI ĮGŪDŽIAI		
3.1	SAVIMONĖ	Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas Trauma, nelaimė ar kiti emociškai sunkūs įvykiai Nediskriminavimas ir įvairovės priėmimas Paauglių egocentriškumas
3.2	EMOCIJŲ REGULIAVIMAS	Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas Romantiniai santykiai
3.3	LANKSTUMAS / PRISITAIKYMAS	Prasti mokinio ir mokytojo santykiai Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas
3.4	SAVIMOTYVACIJA	Įsitraukimas į mokymąsi Dalyvavimas sportinėje veikloje
3.5	STRESO ĮVEIKA	Su mokyklos užduotimis susijęs nerimas
TARPASMENINIAI ĮGŪDŽIAI		
3.6	BENDRAVIMAS	Sveiki romantiniai santykiai Prasti mokytojo ir mokinio santykiai
3.7	EMPATIJA	Prasti mokytojo ir mokinio santykiai Paauglių egocentriškumas Nediskriminavimas ir įvairovės pripažinimas
3.8	PYKČIO IR KONFLIKTŲ VALDYMAS	Tradicinės ir kibernetinės patyčios Sveiki romantiniai santykiai Emocijų reguliavimo sunkumai
AUKŠTESNIO LAIPSNIO SAMPROTAVIMO ĮGŪDŽIAI		
3.9	PROBLEMŲ SPRENDIMAS	Tradicinės ir kibernetinės patyčios Prasti mokytojo ir mokinio santykiai
3.10	PSICHIKOS SVEIKATOS RAŠTINGUMAS	Miego trūkumas Prasti maitinimosi įpročiai
3.11	SOCIALINIŲ MEDIJŲ RAŠTINGUMAS	Priklausymo socialiniams tinklams jausmas Tradicinės ir kibernetinės patyčios
3.12	SAVARANKIŠKAS MOKYMASIS	Pakankamas kognityvinis krūvis
3.13	SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS	Pakankamas kognityvinis krūvis

LAIMĖS ĮGŪDŽIAI

3.14	PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS	Trauma, nelaimė ar kiti emociškai sunkūs įvykiai Su mokyklos užduotimis susijęs nerimas Tradicinės ir kibernetinės patyčios Priklausymo mokyklos bendruomenei jausmas
3.15	ATKAKLUMAS	Dalyvavimas sportinėje veikloje Žemas įsitraukimo į mokymąsi lygis

Didžiausios problemos, minimos 3 ar daugiau partnerių, kurios turi būti aptartos su suinteresuotomis šalimis interviu metu:

ATKAKLUMAS (3 kartus)

PYKČIO IR KONFLIKTŲ VALDYMAS (3 kartus)

EMOCIJŲ ĮVEIKA (3 kartus)

PSICHIKOS SVEIKATA RAŠTINGUMAS (4 kartai: miego trūkumas ir prasti valgymo įpročiai)

STRESO VALDYMAS (3 kartus)

„StayWell“ tikslinių grupių interviu ataskaita

Ataskaitos tikslas:	<p>Rinkti kokybinius duomenis siekiant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Patvirtinti</i> mokinių apklausos rezultatus (neigiami ir teigiami veiksniai, įgūdžiai); • <i>Įgauti gilesnių įžvalgų</i> apie mokinių emocinės gerovės problemą; • <i>Generuoti idėjas, kaip sukurti saugią aplinką</i> profesinėse mokyklose ir įgyvendinti emocinės gerovės palaikymo politiką mokyklose.
1. PAGRINDINĖ INFORMACIJA	
1.1	<i>Partnerių ataskaitos: 6</i>
1.2	Dalyvių skaičius šalyse: Lietuva: 8, Bulgarija: 10, Turkija: 10, Slovėnija: 8, Jungtinė Karalystė: 8, Graikija: 8.
1.3	Bendras dalyvių skaičius: 52 (Moterų - 42, Vyrų - 10).
1.4	Pokalbiai buvo organizuojami 2021 m. gegužės ir birželio mėnesiais
1.5	Kiekvienoje partnerių šalyje buvo organizuoti interviu su profesinių mokyklų vadovais, mokytojais, psichologais, organizacijų, užsiimančių psichikos sveikatos ir emocinės gerovės skatinimu, atstovais.
2. PASTABOS IR IŠVADOS	
<i>Mokinių psichikos sveikatos raštingumas</i>	
1. Kokių pastebėjimų turite dėl besimokančiųjų miego trūkumo ir jo poveikio mokymosi procesui? Ko siūlote imtis, siekiant išspręsti šią problemą?	
Išvados	Miego trūkumas buvo pripažintas didele problema visų 6 šalių ekspertų.
<i>Mokinių psichikos sveikatos raštingumas</i>	
2. Kokių pastebėjimų turite dėl mokinių prastų maitinimosi įpročių ir jų poveikio psichikos sveikatai? Ko siūlote imtis, siekiant išspręsti šią problemą?	
Išvados	Visi ekspertai sutinka, kad prasti maitinimosi įpročiai neigiamai veikia psichikos sveikatą ir emocinę gerovę, tačiau šios problemos rimtumo lygis skiriasi tarp apklausoje dalyvavusių mokyklų. Prastus maitinimosi įpročius kaip problemą pripažino ekspertai visose 6 šalyse ir ši problema buvo labiau siejama su merginomis.
<i>Mokinių pykčio ir konfliktų valdymas</i>	
3. Kaip vertinate mokinių gebėjimą išreikšti ir reguliuoti emocijas konfliktų metu?	
Išvados	Mokinių gebėjimas valdyti savo emocijas labai skiriasi priklausomai nuo mokinio ir nuo šalies. Vieni pastebi mokinių gebėjimą susidoroti su stresu ir spaudimu, kiti teigia, kad besimokantys konfliktų metu sunkiai valdo savo emocijas. Kai kuriose šalyse nusivylimo problema yra didesnė nei pykčio. Taip pat buvo pastebėta, kad konfliktinės situacijos būna naudojamos kaip patyčių galimybė. Tačiau, apžvelgus visus duomenis, atrodo, kad profesinio ugdymo įstaigose mokinių prasti pykčio ir konfliktų valdymo įgūdžiai yra dažna ir opi problema.

Mokinių atkaklumas

4. Kaip įvertintumėte mokinių įsitraukimo lygį į mokymosi ir užklasines veiklas nuo pradžios iki sėkmingo baigimo (pvz., sportas, projektai ir pan.)?

Išvados	<p>Mokinių užsispyrimas skiriasi ir priklauso nuo daugelio aplinkybių, tokių kaip susidomėjimas, motyvacija, požiūris, klasėje kuriama atmosfera bei bendravimo su mokytoju būdas. Vieni dalyviai minėjo, kad mokiniai nepasižymi dideliu atkaklumu. Kiti atkreipė dėmesį į tai, kad pandemijos metu iškilų problemų su mokinių įsitraukimu - mokiniai pasineria į savo uždarą pasaulį, silpsta dėstytojų ir mokinių sąveika, nėra bendravimo, galimybių pasikalbėti ir suprasti vienas kitą.</p> <p>Bendra išvada – mokinių atkaklumas yra probleminė sritis, tačiau jos lygis skiriasi lyginant įvairias šalis.</p>
---------	---

Mokinių emocijų reguliavimas

5. Ar matote problemas, susijusias su emocinės paramos teikimu mokykloje? Ar tai veikia mokinių pritaipimą bei įsitraukimą į mokyklos bendruomenę?

Išvados	<p>Formaliai visos mokyklos turi psichologą ir kiekviena klasė turi savo klasės vadovą. Vienoje šalyje visi apklaustieji pažymėjo, kad dar niekada nebuvo skiriama tiek daug dėmesio mokinių psichikos sveikatai kaip šiandien. Tačiau pagrindinė problema yra ta, kad besimokantieji atsisako mokyklos personalo teikiamos emocinės paramos, net nepabandę jos. Specialistai pastebi, kad mokiniai dažnai nesikreipia į mokyklos darbuotojus dėl privatumo pažeidimo baimės. Vienos šalies atstovai minėjo įvykį, kai mokykloje atsiradęs aktyvus mokytojas savo veikla pakeitė mokyklos veidą, o mokiniai aktyviai ir su meile įsitraukė į veiklas.</p> <p>Bendra išvada - nepaisant didelių visų šalių profesinių mokyklų mokytojų ir kitų šių mokyklų darbuotojų pastangų, mokinių emocijų įveikia išlieka didelė problema visose šalyse.</p>
---------	---

Mokinių streso įveikimas

6. Kaip siūlote mažinti mokinių nerimą, susijusį su mokyklos užduotimis?

Išvados	<p>Ekspertai iš visų šalių sutaria dėl mokinių psichikos sveikatai ir emocinei gerovei padedančių / trukdančių veiksnių.</p> <p>Pavyzdžiui, padedančios priemonės yra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikroklimatas, bendruomeniškumo ir saugumo jausmas, pagarbus elgesys, tradicijos, socialinių problemų sprendimas. • Teigiama aplinka, kuri netoleruoja patyčių. • Mokinių santykiai su mokytojais ir klasės draugais. • Emocinis ir asmeninis palaikymas. • Efektyvus bendravimas su tėvais. • Kūrybiškumas ugdymo procese. • Inovatyvių mokymo metodų stiprinimas. • Komandinio darbo stiprinimas skiriant grupines užduotis ar projektus. <p>Trukdantys veiksniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neigiamas mokyklos bendruomenės požiūris į įvairovę (pvz., į žmones, patiriančius psichikos sveikatos sunkumus, į žmones, turinčius savitą išvaizdą, elgesį ar įsitikinimus). • Mokymasis nuotoliniu būdu. Labai aktualu šiais laikais. Ne visi gali mokytis savarankiškai. • Didelis darbo krūvis ir stresas dėl mokymosi elektroninėje aplinkoje. • Amžiaus grupių biologinės/hormoninės problemos. • Skirtingas kultūrinis kontekstas. • Nestabili šeimos aplinka.
---------	---

