

## **PSICHOLOGAS ALYTAUS DZŪKIJOS PAGRINDINĖJE MOKYKLOJE:**

### **Ką jis veikia ir kuo gali padėti?**

Dažnai tenka susidurti su neteisingu įsivaizdavimu apie psichologo darbą. Šie visuomenėje paplitę mitai labai gajūs ne tik tarp mokinių, bet ir tarp jų tėvelių bei kai kurių mokytojų. Pavyzdžiui, dažniausiai kai kurie žmonės bijo kreiptis į psichologus, bijodami, kad juos gali palaikyti psichikos ligoniais. Arba kai kurie klientai konsultavimą supranta kaip magišką pagalbą, o psichologą kaip magą, skaitantį mintis. Treiems konsultavimas yra savotiška greitoji pagalba, išmintingų patarimų teikimas arba darbas, už kurį visiškai atsakingas psichologas. Tokie nerealūs lūkesčiai ar įsivaizdavimai turi nepageidaujamos įtakos psichologinės pagalbos teikimui. Šią neigiamą įtaką galima išsklaidyti, kai žinoma tikrovė, paneigianti mitus. O tikrovė labai paprasta.

Pirma, psichologai antgamtinių galių neturi ir žmogaus kiaurai nepermato. Antra, psichologas konsultuoja psichiškai sveiką žmogų, kuris sutrikęs, išgyvena sudėtingą gyvenimo periodą arba jam vienam sunku priimti svarbų sprendimą. Trečia, pati konsultavimo sėkmė visiškai priklauso nuo psichologo ir kliento (mokykloje tai gali būti mokinys, tėvai, mokytojai) bendradarbiavimo. Konsultavimas yra bendras dviejų žmonių užsiėmimas, o ne serija susitikimų, per kuriuos psichologas nurodo klientui, ką ir kaip šis turėtų daryti.

Šiame pranešime bus pateikta trumpa informacija, su kokiomis problemomis susidūrė 2017–2018 m.m. mūsų mokyklos mokiniai bei kokiomis formomis mokyklos psichologės jiems bandė padėti. Taip pat šiame pranešime trumpai bus pristatytos mokykloje dirbančio psichologo veiklos sritys.

### **Mokykloje dirbančių psichologų veiklos sritys:**

1. Psichologinis konsultavimas
2. Psichologinis įvertinimas
3. Psichoedukacija (švietimas)
4. Psichologinių problemų prevencija

**Mokyklos psichologo pagalbos paskirtis** yra prevencinėmis priemonėmis stiprinti mokinių psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos mokykloje kūrimą, padėti mokiniams, mokytojams, kitiems švietimo įstaigos darbuotojams atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais).

## 1. Konsultavimas

Tai „mokinio asmenybės ir ugdymosi problemų nustatymas, tiesioginio poveikio būdų numatymas, darbas su mokiniu taikant psichologinio konsultavimo technikas, bendradarbiavimas su tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais ir kitais su mokinio ugdymu susijusiais asmenimis, rekomendacijų jiems teikimas, jų konsultavimas“.

Pagalba mokykloje mokiniui teikiama, kai kreipiasi:

- Mokinys (savarankiškai) (neturint 16 metų prašomas raštiškas tėvų sutikimas);
- Mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai);
- Mokytojai, gavę mokinio tėvų (globėjų, rūpintojų) sutikimą;
- Vaiko teisių apsaugos tarnyba

2017–2018 m. m. 1–4 klasių mokiniams ir jų tėvams (globėjams, rūpintojams) suteiktos 104 individualios / bendros psichologinės konsultacijos. 5–10 klasių mokiniams ir jų tėvams (globėjams, rūpintojams) vyko 271 psichologinės konsultacijos. Specialiųjų klasių mokiniams ir jų tėvams (globėjams, rūpintojams) suteiktos 44 individualios / bendros psichologinės konsultacijos

1 lentelė. Problemos, su kuriomis dažniausiai suduria, ir kurios sprendžiamos psichologinių konsultacijų metu

<b>1–4 klasių mokiniai</b>	<b>5–10 klasių mokiniai</b>	<b>Spec. klasių mokiniai</b>
1. Bendravimo problemos (nesutarimai su tėvais; bendravimo sunkumai su bendraamžiais);	1. Bendravimo problemos (patyčių ir smurto atvejai; nesutarimai su tėvais; bendravimo sunkumai su bendraamžiais);	1. Bendravimo problemos (patyčių ir smurto atvejai; nesutarimai su tėvais; bendravimo sunkumai su bendraamžiais);
2. Emocinės ir asmenybės problemos (pasitikėjimo savimi stoka; emocijų valdymo sunkumai ir kt.)	2. Emocinės ir asmenybės problemos (baimės; nerimas; suicidinės mintys ir elgesys; motyvacijos mokytos stoka; emocijų valdymo sunkumai ir kt.)	2. Emocinės ir asmenybės problemos (suicidinės mintys ir elgesys; pasitikėjimo savimi stoka; emocijų valdymo sunkumai ir kt.);
3. Problemos, susijusios su protiniu išsivystymu (mokymosi sunkumai; dėmesio sutelktumo ir išlaikymo sunkumai ir kt.)	3. Problemos, susijusios su protiniu išsivystymu	3. Elgesio problemos (drausmės problemos;

4. Problemos šeimoje (tėvų skyrybos);	(mokymosi sunkumai; dėmesio sutelktumo ir išlaikymo sunkumai ir kt.)	elgesio valdymo sunkumai; agresyvus mokinių elgesys)
5. Elgesio problemos (drausmės problemos; elgesio valdymo sunkumai ir kt.)	4. Problemos šeimoje (tėvų skyrybos; netektys);	
	5. Elgesio problemos (drausmės problemos; elgesio valdymo sunkumai; agresyvus mokinių elgesys; melavimas; mokyklos nelankymas ir kt.)	

## 2. Psichologinis įvertinimas

Tai mokinio asmenybės ir ugdymosi problemų, galių ir sunkumų nustatymas, psichologinis mokinio įvertinimas atliekant pirminį specialiųjų ugdymosi poreikių vertinimą.

2017–2018 m.m. atlikti 16 individualių psichologinių įvertinimų, parengtos išvados, skirtos tolimesniam mokinio gebėjimų ištyrimui Alytaus miesto pedagoginėje psichologinėje tarnyboje ar kitoms institucijoms.

## 3. Švietimas

Tai mokinių, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų švietimas vaiko raidos, psichologijos, pedagoginės psichologijos ir socialinės psichologijos klausimais.

2017–2018 m.m. Alytaus Dzūkijos pagrindinėje mokykloje psichologijų taikytos psichologinio švietimo formos:

1. Individualios konsultacijos (atsakoma į socialinės, raidos, pedagoginės psichologijos klausimus (mokiniam, tėvams, mokytojams pagal poreikį).
2. Paskaitos:

- 2.1. „Kas yra psichologas ir socialinis pedagogas?“ (1–4 klasių mokiniams, 5b klasės mokiniams)
- 2.2. Suorganizuotos paskaitos mokiniams tema „Psichinė sveikata“. Paskaitą skaitė Alytaus miesto psichinės sveikatos centro psichologė Zita Baranauskienė (8 klasių mokiniams).
3. Praktikumai:
  - 3.1. Bendravimo įgūdžių ugdymas praktinių užsiėmimų metu (1b klasės mokiniams)
  - 3.2. Viktorina „Psichologija“ (5–6 klasių mokiniams)
  - 3.3. „Draugystė“ (1–2 klasių mokiniams)
  - 3.4. „Konfliktai ir jų valdymas“ (1 ir specialiųjų klasių mokiniams)
  - 3.5. „Savęs pažinimas“ (specialiųjų klasių mokiniams)
  - 3.6. Tęstiniai praktiniai užsiėmimai tema „Draugiško elgesio klasės kūrimas“ (6a klasės mokiniams)
  - 3.7. „Netinkamo elgesio priežastys: nepasitikėjimas savimi“ (5a ir 6a klasės mokiniams)
  - 3.8. „Bendravimas ir bendradarbiavimas mano klasėje“ (6c klasės mokiniams)
  - 3.9. „Paauglystė??“ (8a klasės mokiniams)
4. Stendiniai pranešimai:
  - 4.1. „Stresas ir jo valdymas“ (5–10 klasių mokiniams)
  - 4.2. „Patyčioms – ne“
  - 4.3. „Tinkamai išspręstas konfliktas – psichinę sveikatą stiprinantis veiksnys“
5. Dalyvavimas akcijose, renginiuose:
  - 5.1. Veiksmo savaitė „Be patyčių“
6. Rekomenduojama psichologinė literatūra (rekomenduojama konsultacijų metu).

#### **4. Psichologinių problemų prevencija**

Tai – psichologinių problemų prevencijos poreikio įvertinimas (mokyklos bendruomenių grupių tyrimas), prevencinių priemonių bei programų rengimas ir įgyvendinimas, psichologinių krizių prevencija, intervencija ir postvencija.

2017–2018 m.m. Alytaus Dzūkijos pagrindinėje mokykloje psichologijų prevencinio darbo kryptys:

1. Mokyklos bendruomenių grupių tyrimai:
  - 1.1. Penktokų adaptacijos tyrimas (5 klasės)

- 1.2. Pirmokų adaptacijos tyrimas (1 klasės)
- 1.3. „Mano klasė ir SEU pamokos joje“ (5, 6, 7 klasės)
2. Patyčių prevencija:
  - 2.1. Visuotinė akcija „*Savaitė be patyčių*“ (šalies mastu)
  - 2.2. Praktikumai:
    - 2.2.1. Bendravimo įgūdžių ugdymas praktinių užsiėmimų metu (1 klasė)
    - 2.2.2. „Draugystė“ (2a klasės mokiniams)
    - 2.2.3. „Konfliktai ir jų valdymas“ (specialiųjų klasių mokiniams)
  - 2.3. Nepažangių mokinių mokymosi proceso stebėjimas pamokų metu, rekomendacijų teikimas (pagal poreikį)
  - 2.4. Socialinių įgūdžių ugdymas praktinių užsiėmimų metu.
  - 2.5. Dalyvavimas akcijose, renginiuose:
    - 2.5.1. Veiksmo savaitė „Be patyčių“
3. Emocinių sunkumų prevencija:
  - 3.1. Stendinis pranešimas „Stresas ir jo valdymas“ (5–10 klasių mokiniams)
  - 3.2. Organizuota savitarpio pagalbos grupė specialiųjų ir lavinamųjų klasių mokinių tėvams.
4. Pagalba mokyklos pedagogams:
  - 4.1. 24 pagalbos mokiniui specialistų konsultacinės valandos, skirtos mokyklos pedagogams, tema „Sunkumų turinčio mokinio ugdymo galimybės“.

Mokykloje psichologinė pagalba teikiama įvairiausiomis formomis, metodais, kryptimis, tačiau psichologo darbas būna beprasmis, jei nėra tarpusavio bendradarbiavimo (su mokiniais, jų tėvais, mokytojais). Vaikai, paaugliai spręsti gyvenimiškas situacijas mokosi iš suaugusiųjų, juos stebėdami ir kartodami jų metodus, sprendimo būdus. Svarbu mokyti spręsti vaikus savarankiškai problemas, bet dar svarbiau mokyti ir drąsinti ieškoti pagalbos, kai nežino, kaip spręsti užklupusias problemas, kai sunku valdyti emocijas, patiria patyčias, nesėkmę moksle ir t.t.

Teigiama, jog silpnos asmenybės – tai tie, kurie neturi drąsos paprašyti pagalbos. O mes juk norime išugdyti stiprias, savarankiškas asmenybes, tiesa?

Trumpas priminimas. **Kada mokinių tėveliai gali kreiptis į mokyklos psichologą?**

- Kai pakinta vaiko elgesys, emocijų raiška ir jūs nežinote, kaip tokiu atveju elgtis.
- Kai vaikas pradeda skųstis bloga savijauta (pilvo skausmai, pykinimas, nemiga ir pan.) ir dėl to praleidžiama vis daugiau pamokų.

- Jei vaikas pradeda mikčioti ar atsiranda tikai (veido ar kūno raumenų nevalingi traukuliai).
- Kai šeimoje ar vaiko asmeniniame gyvenime įvyksta staigus pasikeitimas, vaikas su jumis nenori dalintis išgyvenimais ir jums tai kelia nerimą.
- Įvairiais gyvenimo atvejais, kai esate sutrikęs ir nežinote, kaip su vaiku kalbėtis bei elgtis.

Parengė psichologės  
A. Bukelevičienė ir G. Česaitytė