

# *Temos*

*Mokymąsi įgalinanti aplinka.*

*Saugios psichosocialinės aplinkos kūrimas.*

*Taisyklių ir susitarimų svarba.*

*Socialinės ir emocinės kompetencijos.*

*Smurto ir patyčių prevencija, tolerancijos nuostatų formavimas.*

Individualizuota pagalba specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams reikalauja kruopštaus mokymosi aplinkos pritaikymo, kad ji taptų ne tik funkcionali, bet ir įgalinanti. Tokia aplinka turi būti kuriama atsižvelgiant į kiekvieno mokinio individualius poreikius, gebėjimus, jutiminius ypatumus, emocinę būseną ir mokymosi stilių. Vienas iš svarbiausių aspektų – **individualios mokymosi vietos įrengimas**. Tai ne tik fizinė erdvė, bet ir psichologinis saugumo bei komforto garantas. Mokinio vieta turi būti parinkta taip, kad jis galėtų susikaupti, jaustųsi saugiai ir nebūtų blaškomas išorinių dirgiklių. Pavyzdžiui, mokiniui, turinčiam dėmesio sutrikimų, gali būti naudinga vieta klasės kampe, toliau nuo langų ar durų, kur mažiau triukšmo ir judesio. Tuo tarpu mokiniui, turinčiam sensorinių jautrumų, svarbu užtikrinti, kad jo mokymosi vietoje nebūtų ryškių šviesų, garsų ar intensyvių kvapų.

Individualios mokymosi vietos įrengimas taip pat apima tinkamų baldų parinkimą – ergonomiškas kėdes, reguliuojamo aukščio stalus, minkštus paviršius, jei mokinys turi motorinių sunkumų ar raumenų tonuso problemų. Kai kuriems mokiniams reikalingi specialūs priedai, pavyzdžiui, stovai knygoms, rašymo lentelės, sensoriniai kilimėliai ar net alternatyvūs sėdėjimo sprendimai – pavyzdžiui, kamuolio formos kėdės ar sėdmaišiai. Svarbu, kad mokymosi vieta būtų ne tik fiziškai patogi, bet ir emociškai palaikanti – galima įtraukti mokinį į jos kūrimą, leisti pasirinkti spalvas, dekoracijas ar net tam tikrus daiktus, kurie jam teikia ramybę.



**Aplinkos struktūravimas** yra kitas esminis aspektas, kuris padeda mokiniui orientuotis, suprasti veiklos seką ir sumažinti nerimą. Struktūruota aplinka reiškia aiškiai apibrėžtas zonas klasėje – mokymuisi, poilsiui, sensoriniam atsipalaidavimui, individualiam darbui ar grupinėms veikloms. Kiekviena zona turi būti pažymėta vizualiai – spalvomis, ženklais, simboliais ar net grindų danga. Mokiniam, turintiems autizmo spektro sutrikimų, ypač svarbu, kad aplinka būtų nuspėjama ir nuosekli – tai padeda jiems jaustis saugiai ir sumažina stresą. Vizualiniai tvarkaraščiai, dienos planai, aiškios instrukcijos ir rutinos yra būtini elementai, kurie padeda mokiniui suprasti, kas vyksta ir ko iš jo tikimasi.

Struktūruota aplinka taip pat apima sensorinių dirgiklių valdymą – triukšmo lygio kontrolę, apšvietimo reguliavimą, galimybę naudotis ausinėmis ar sensoriniais žaislais. Mokiniam, kuriems sunku susikaupti, gali būti naudinga naudoti laiko valdymo priemones – laikmačius, vizualinius laikrodžius ar spalvinius indikatorius, kurie padeda suprasti, kiek laiko liko iki veiklos pabaigos. Be to, struktūruota aplinka skatina savarankiškumą – aiškiai pažymėtos vietos daiktams, instrukcijos, kur rasti reikalingus išteklius, leidžia mokiniui jaustis kompetentingam ir mažina priklausomybę nuo suaugusiųjų pagalbos.

**Saugios psichosocialinės aplinkos kūrimas** yra esminė sąlyga individualizuotai pagalbai specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams. Tokia aplinka ne tik padeda mokiniui jaustis saugiai, bet ir skatina jo socialinį, emocinį bei akademinį augimą. Psichosocialinė aplinka apima visus tarpasmeninius santykius, emocinį klimatą, bendravimo kultūrą ir struktūrinius veiksnius, kurie daro įtaką mokinio savijautai ir mokymosi procesui.

**Socialinės aplinkos veiksniai** gali būti tiek rizikos, tiek apsaugos šaltiniai. Rizikos veiksniai apima patyčias, atstūmimą, izoliaciją, neadekvatų suaugusiųjų elgesį, nepakankamą emocinį palaikymą, neaiškias taisykles ar netinkamą komunikaciją. Tokie veiksniai gali sukelti mokiniui stresą, nerimą, sumažinti motyvaciją mokytis ir trukdyti jo socialinei integracijai. Ypač jautrūs šiems veiksniams yra mokiniai, turintys elgesio, emocinių ar komunikacijos sunkumų. Kita vertus, apsaugos veiksniai – tai pozityvūs santykiai su mokytojais ir bendraamžiais, aiškios ir nuspėjamos taisyklės, palaikanti komunikacija, galimybė būti išklaustyti ir priimti, saugi fizinė aplinka bei emocinis palaikymas. Šie veiksniai stiprina mokinio atsparumą, skatina savivertę ir pasitikėjimą savimi.

**Socialinei sveikatai palanki ugdymo(si) aplinka** pasižymi tuo, kad joje puoselėjami pagarba, empatija, bendradarbiavimas ir įtrauktis. Mokykla turi būti vieta, kur kiekvienas mokinys jaučiasi vertinamas ir priimtas toks, koks yra. Tai reiškia, kad ugdymo procese turi būti atsižvelgiama į mokinio socialinius poreikius – galimybę bendrauti, dalyvauti grupinėse veiklose, kurti draugiškus ryšius ir mokytis spręsti konfliktus konstruktyviai. Mokytojai ir kiti švietimo pagalbos specialistai turi aktyviai stebėti mokinių tarpusavio santykius, skatinti pozityvų bendravimą ir užkirsti kelią bet kokioms diskriminacijos ar patyčių apraiškoms. Socialinei sveikatai palanki aplinka taip pat apima mokyklos kultūrą, kurioje vyrauja bendruomeniškumas, aiškiai apibrėžtos vertybės ir elgesio normos, kurios padeda mokiniui jaustis saugiai ir suprasti, ko iš jo tikimasi.

**Psichinei sveikatai palanki ugdymo(si) aplinka** yra tokia, kurioje mokinys gali patirti emocinį saugumą, stabilumą ir palaikymą. Tai reiškia, kad mokykloje turi būti sudarytos sąlygos mokinio emociniam augimui – galimybė išreikšti jausmus, gauti pagalbą sunkiose situacijose, mokytis emocijų atpažinimo ir valdymo. Mokytojai turi gebėti kurti santykį su mokiniu, kuris grindžiamas pasitikėjimu, supratimu ir jautrumu individualiems poreikiams. Psichinei sveikatai palanki aplinka taip pat apima mokymo metodus, kurie nekelia pernelyg didelio streso, leidžia mokiniui mokytis savo tempu, suteikia galimybę patirti sėkmę ir būti pripažintam. Svarbu, kad mokykloje būtų prieinamos psichologinės pagalbos paslaugos, o mokiniai žinotų, kur kreiptis, jei jaučiasi blogai ar susiduria su emociniais sunkumais.



### **Taisyklių, susitarimų ir struktūros svarba**

ugdymo procese yra ypač reikšminga specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams – tai padeda kurti saugią, nuspėjamą ir palaikančią aplinką, kurioje mokinys gali augti ir mokytis.

YES FOR SKILLS elgesio ugdymo sistemos- kokios jos ir kokia jų nauda vaikams ?

<https://www.skilsas.lt/yes-for-skills-elgesio-ugdymo-sistemos-kokios-jos-ir-kokia-ju-nauda-vaikams>

Individualizuota pagalba šiems mokiniams prasideda nuo aiškių ribų ir struktūros sukūrimo.

**Disciplinos ugdymas** nėra tik taisyklių laikymasis – tai procesas, kurio metu mokinys mokosi savikontrolės, atsakomybės ir socialinio elgesio. Mokytojai turi padėti mokiniui suprasti, kodėl tam tikros taisyklės egzistuoja, kaip jos padeda visai bendruomenei ir kaip jų laikymasis prisideda prie saugumo ir gerovės. Pavyzdžiui, mokiniui, turinčiam elgesio sunkumų, gali būti taikomas individualus elgesio planas, kuriame aiškiai nurodoma, kokie veiksmai yra priimtini, kokie ne, ir kokios pasekmės laukia. Tokie planai dažnai vizualizuojami – naudojami spalviniai kodai, piktogramos ar lentelės, kuriose mokinys pats žymi savo pažangą.

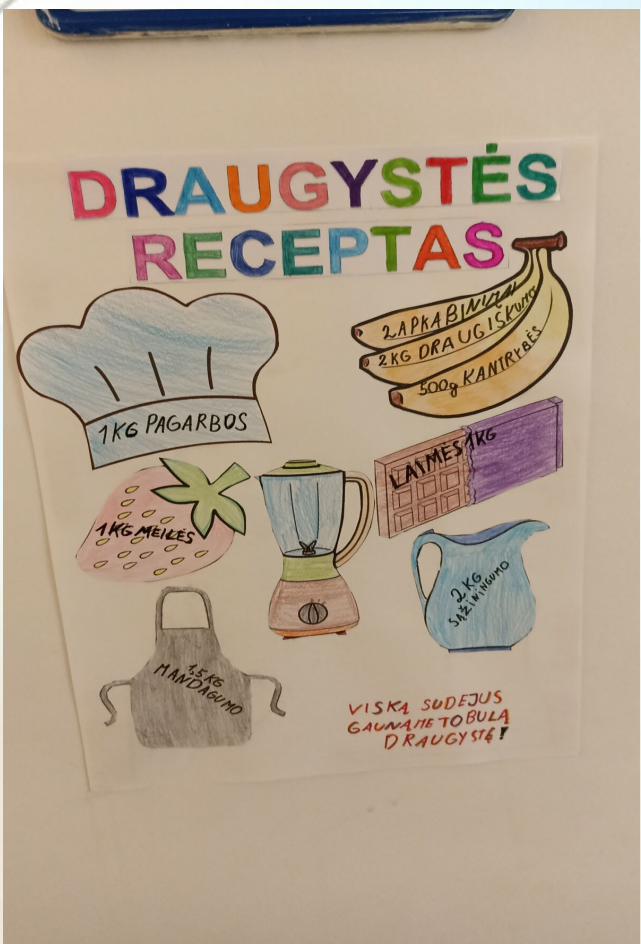
**Rutinos ir dienotvarkės sudarymas** yra vienas iš efektyviausių būdų sumažinti mokinio nerimą ir padidinti jo savarankiškumą. Mokiniai, ypač turintys autizmo spektro sutrikimų ar dėmesio koncentracijos sunkumų, geriau funkcionuoja, kai žino, kas jų laukia. Dienotvarkė turi būti aiški, vizualiai pateikta ir nuosekliai laikoma. Pavyzdžiui, klasėje gali būti pakabintas dienos planas su paveikslėliais: „8:30 – pasisveikinimas“, „9:00 – skaitymas“, „10:00 – pertrauka“, ir t. t. Mokiniui tai padeda orientuotis laike, suprasti veiklų seką ir pasiruošti pokyčiams. Kai rutina keičiasi, svarbu tai iš anksto pranešti ir paaiškinti, kad mokinys galėtų psichologiškai pasiruošti.

**Elgesio taisyklių ir ribų nustatymas** turi būti aiškus, nuoseklus ir pritaikytas pagal mokinio gebėjimus. Taisyklės turi būti ne tik pasakytos, bet ir vizualizuotos, kartojamos, aptariamoms. Pavyzdžiui, klasėje gali būti plakatas su pagrindinėmis taisyklėmis: „Klausykis, kai kalba kiti“, „Pakelk ranką, jei nori pasakyti“, „Gerbk kitus“. Kartu su taisyklėmis turi būti aiškiai apibrėžtos pasekmės – tiek teigiamos, tiek neigiamos. Teigiamas elgesys gali būti skatinamas žvaigždutėmis, lipdukais ar privilegijomis, o nepriimtinas – švelniomis, bet nuosekliomis pasekmėmis, pavyzdžiui, trumpu atokvėpiu nuo veiklos ar pokalbiu su mokytoju.

**Socialinės ir emocinės kompetencijos** yra esminis individualizuotos pagalbos aspektas specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams. Jos apima gebėjimą suvokti ir valdyti savo emocijas, kurti ir palaikyti pozityvius santykius, priimti atsakingus sprendimus bei konstruktyviai spręsti konfliktus. Šios kompetencijos ne tik padeda mokiniui geriau mokytis, bet ir stiprina jo savivertę, socialinį prisitaikymą bei bendravimo įgūdžius.

**Socialinių ir emocinių kompetencijų apžvalga** rodo, kad jos susideda iš penkių pagrindinių sričių: savimonės, savireguliacijos, socialinio sąmoningumo, santykių kūrimo ir atsakingo sprendimų priėmimo. Savimonė reiškia gebėjimą atpažinti savo jausmus, stiprybes ir ribas. Savireguliacija – tai gebėjimas valdyti emocijas, elgesį ir impulsyvumą. Socialinis sąmoningumas apima empatiją, kitų jausmų supratimą ir kultūrinį jautrumą. Santykių kūrimas – tai gebėjimas užmegzti ir palaikyti pozityvius ryšius, spręsti konfliktus ir bendradarbiauti. Atsakingas sprendimų priėmimas – tai gebėjimas įvertinti situacijas, numatyti pasekmes ir pasirinkti tinkamus veiksmus.

**Socialinių ir emocinių kompetencijų raiška ugdymo įstaigoje** pasireiškia per kasdienes veiklas, mokytojų bendravimo stilių, klasės kultūrą ir specialias programas. Pavyzdžiui, klasėje gali būti įrengtas „ramybės kampelis“, kur mokinys gali atsitraukti, kai jaučia stresą ar nerimą. Mokytojai gali naudoti emocijų termometrus, padedančius mokiniui įvardyti savo būseną. Grupinės veiklos, kuriose mokiniai mokosi bendradarbiauti, dalintis, spręsti konfliktus, taip pat stiprina šias kompetencijas. Ugdymo įstaigos, kurios taiko socialinio ir emocinio ugdymo programas, pastebi geresnį mokinių elgesį, mažesnį konfliktų skaičių ir didesnę mokymosi motyvaciją.



**Socialinių ir emocinių gebėjimų ir jiems priskiriamų įgūdžių ugdymo svarba** ypač aktuali specialiųjų poreikių turintiems mokiniams. Šie mokiniai dažnai susiduria su sunkumais atpažįstant ir išreiškiant emocijas, suprantant kitų jausmus ar prisitaikant prie socialinių situacijų. Todėl būtina kryptingai ugdyti tokias kompetencijas kaip empatija, emocijų valdymas, konfliktų sprendimas, bendravimo įgūdžiai. Pavyzdžiui, mokinys, turintis autizmo spektro sutrikimų, gali mokytis atpažinti emocijas per paveikslėlius, mimikas ar žaidimus. Mokinys, turintis elgesio sunkumų, gali dalyvauti struktūruotose veiklose, kuriose mokosi alternatyvių reakcijų į stresą ar nusivylimą.

### **Pavyzdžiai iš praktikos:**

- Klasėje naudojamos emocijų kortelės, kurias mokiniai rodo norėdami pasakyti, kaip jaučiasi.
- Mokytojas pradeda dieną su „emocijų ratu“, kur kiekvienas mokinys pasirenka paveikslėlį, atspindintį jo nuotaiką.
- Konfliktų sprendimo kampelis su žingsniais: „Sustabdyk“, „Pagalvok“, „Pasirink sprendimą“.
- Grupiniai žaidimai, skatinantys bendradarbiavimą, pavyzdžiui, „Tiltas iš popieriaus“ – mokiniai turi kartu sukurti konstrukciją, mokydami tartis ir padėti vieni kitiems.

Smurto ir patyčių prevencija bei tolerancijos nuostatų formavimas yra kertiniai aspektai individualizuotos pagalbos specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams. Ši sritis reikalauja sistemingo, empatiško ir struktūruoto požiūrio, apimančio prevencines priemones, socialinio emocinio ugdymo programas ir pozityviosios prevencijos strategijas.

Pagrindiniai prevencijos aspektai:

**Švietimas ir informavimas:**

Aiškinti, kas yra patyčios, kokios jų pasekmės ir kaip jas atpažinti bei su jomis kovoti.

**Bendruomenės įtraukimas:**

Svarbu, kad prevencijoje dalyvautų visi – mokiniai, administracijos atstovai, pedagogai, švietimo pagalbos specialistai ir kiti darbuotojai.

**Veiksmų plano sudarymas:**

Kiekvienas centras, mokykla ar organizacija turėtų turėti savo veiksmų planą, kaip bus sprendžiami patyčių ir smurto klausimai.

**Vaiko gerovės užtikrinimas:**

Suteikiama pagalba ir parama vaikams, siekiant užtikrinti jų saugumą ir psichologinę sveikatą.

**Pagalbos tarnybos:**

Veikia pagalbos telefono linijos, kaip antai „Vaikų linija“, bei internetiniai ištekliai, teikiantys nemokamą pagalbą vaikams ir paaugliams.





### **Priemonės, skirtos patyčių ir smurto prevencijai**

Patyčių ir smurto prevencija ugdymo įstaigose prasideda nuo aiškios politikos, nuoseklių veiksmų ir visos bendruomenės įsitraukimo. Mokiniam, turintiems specialiųjų poreikių, ypač svarbu sukurti saugią aplinką, kurioje jie jaustųsi priimti, suprasti ir apsaugoti.

#### **Pagrindinės priemonės:**

- **Aiškios elgesio taisyklės ir susitarimai:** klasėje kabinamos vizualiai pateiktos taisyklės, kurios padeda mokiniams suprasti, kas yra priimtinas elgesys.
- **Anoniminės dėžutės ar skaitmeninės formos pranešti apie patyčias:** leidžia mokiniams saugiai pasidalinti patirtimi.
- **Mokytojų ir specialistų mokymai:** kaip atpažinti smurto apraiškas, reaguoti ir taikyti tinkamas intervencijas.
- **Tarpusavio pagalbos programos:** mokiniai mokomi būti „draugystės ambasadoriais“, kurie padeda kitiems jaustis saugiai.

**Pavyzdys:** klasėje įrengtas „Pagalbos kampelis“, kur mokinys gali kreiptis į „saugų suaugusįjį“ arba palikti žinutę, jei patiria sunkumų.

### **Socialinio emocinio ugdymo programų apžvalga**

Socialinis emocinis ugdymas (SEU) yra prevencijos pagrindas. Jis padeda mokiniams ugdyti empatiją, savikontrolę, bendravimo įgūdžius ir atsakingą elgesį. Lietuvoje ir pasaulyje taikomos įvairios SEU programos, kurios integruojamos į ugdymo turinį.

#### **Populiarios programos:**

- **„Zipio draugai“** – skirta 5–7 metų vaikams, mokanti spręsti kasdienes sunkumus ir ugdyti emocinį atsparumą.
- **„Obuolio draugai“** – tęsinys „Zipio“ programos, skirtas vyresniems vaikams.
- **„Antras žingsnis“ (Second Step)** – tarptautinė programa, orientuota į empatiją, problemų sprendimą ir savikontrolę.
- **„Kimochois“** – emocijų žaislų sistema, padedanti vaikams atpažinti ir išreikšti jausmus.

**Pavyzdys:** „Zipio draugai“ pamokėlyje vaikai mokosi, kaip pasakyti „ne“ patyčioms, naudodami žaislus ir situacijų korteles.



## **Pozityvioji prevencija**

Pozityvioji prevencija orientuota ne į problemų sprendimą po jų atsiradimo, o į sąlygų kūrimą, kurios neleidžia smurtui ir patyčioms atsirasti. Ji grindžiama bendruomeniškumu, pagarba, įtrauktimi ir stiprių ryšių kūrimu tarp mokinių, mokytojų ir tėvų.

### **Pozityviosios prevencijos strategijos:**

- „Gerų žodžių savaitė“ – mokiniai rašo vieni kitiems komplimentus, kabina juos ant „draugystės medžio“.
- „Draugystės dienoraštis“ – mokiniai fiksuoja gerus darbus, kuriuos padarė ar gavo iš kitų.
- „Emocijų ratas“ rytais – kiekvienas mokinytis pasirenka veiduką, atspindintį jo nuotaiką, ir trumpai pasidalina.
- „Draugystės ambasadoriai“ – mokiniai, kurie padeda kitiems jaustis saugiai, ypač naujokams ar tiems, kurie patiria sunkumų.

**Pavyzdys:** klasėje kabinamas „Draugystės medis“, ant kurio mokiniai kabina lapelius su gerumo žinutėmis.