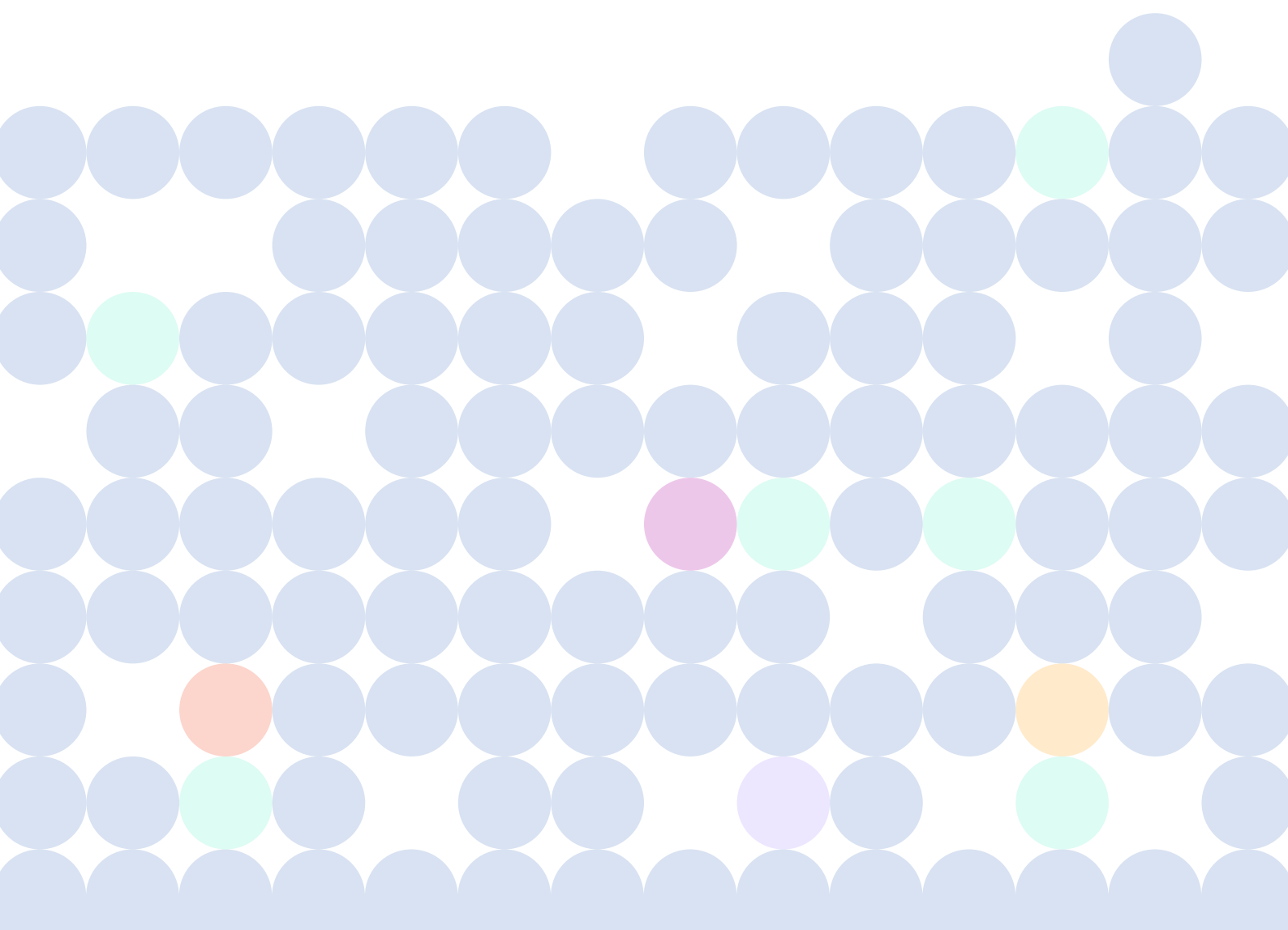


**PIRMOJI PAMOKA:
MOKSLO METŲ PRADŽIOS
REKOMENDACIJOS KLASIŲ
VADOVAMS**



Lietuvos įtrauktis
švietime centras



ŠMSM

įtrauktis

Pirmosios mokslo metų savaitės dažnai kupinos jaudulio. Kiekvieni metai atneša savitų akademinių iššūkių, keičiasi mokytojai, susitinka bendraklasiai, kuriasi naujos draugystės. Mokiniam tai gali kelti ne tik džiugius jausmus, bet ir nerimą, pyktį, liūdesį ar kitas emocijas. Mokslo metų pradžioje ypač svarbus yra klasės vadovo vaidmuo bei pirmosios pamokos. Šios gairės skirtos padėti ir pastiprinti kuriant saugią, palaikančią klasės aplinką pirmosios pamokos metu.

*Rengiant leidinį konsultavo LR Sveikatos apsaugos ministerija.



TURINYS

1. Santykio su mokiniais kūrimas	4
2. Klasės mikroklimato kūrimas	5
3. Mokinių psichologinių sunkumų pastebėjimas ir reagavimas	6
4. Patyčių tema klasėje	7
5. Bendravimo klaidos, kurių reikėtų vengti	9
6. Ką aptarti su tėvais pirmo susitikimo metu	10
7. Pagalbos galimybės	11
8. Naudingos nuorodos	12

1. SANTYKIO SU MOKINIAIS KŪRIMAS



Pamoką pradėkite nuo šilto pasisveikinimo ir prisistatymo. Jei mokiniai jūsų dar nepažįsta – pasidalinkite keliais asmeniniais faktais, pavyzdžiui, pomėgiais. Jei su klase dirbate ne pirmus metus, galite pasidalinti savo vasaros įspūdžiais. Leiskite mokiniams jus pažinti. Prisiminkite – **vaikai linkę bendradarbiauti su tais suaugusiais, kuriuos patys pamėgsta ir kurių jaučiasi mylimi.**

Parodykite nuoširdų susidomėjimą mokiniams. Pamokos metu galima pakviesti žodžiu, raštu ar kitais būdais pasidalinti tuo, kaip jie jaučiasi, ką veikė vasaros metu. Mokiniams svarbu būti išgirstiems, jausti pagarbų santykį su mokytoju, net jei pirmos pamokos metu gali atrodyti įsitempę ar nedrąsūs. Jautrus reagavimas į mokinių emocijas padeda kurti saugią ir palaikančią aplinką.

Mokytojams prieš pirmą pamoką ir jos metu jausti nerimą yra normalu. Kiekvienai naujai mokslo metai atneša savų iššūkių. Svarbu ne tai, ar mokytojas jaučia nerimą, o tai, kaip į jį reaguoja. Kiekvienas žinome geriausiai, kas padeda nusiraminti patiriant stiprias emocijas: pokalbis su kolegomis, pasivaikščiavimas, ramus kvėpavimas ar parengtas išsamus pamokos planas. Atsižvelkite į savo poreikius ruošdamiesi pirmajai pamokai.

RAIDOS TARPSNIO ASPEKTAS.

Bendraujant svarbu atsižvelgti į mokinio raidos tarpsnį, nes skirtingame amžiuje mokiniai turi skirtingų poreikių. Pradinukams (1–4 kl.) svarbiausia emocinis saugumas, aiški struktūra, padaršinimas ir pagarbūs ryšys su mokytoju. Pagrindinės mokyklos mokiniams (5–8 kl.) itin aktualus priklausymo grupei jausmas, draugų pripažinimas, nuomonės laisvė ir galimybė save išbandyti, todėl svarbu stebėti tarpusavio santykius ir stiprinti teigiamą bendravimą. Gimnazistams (9–12 kl.) reikia savarankiškumo, pagarbos ir realios atsakomybės už savo sprendimus, o mokytojo atvirumas ir pagarbi diskusija padeda juos priimti kaip jaunus suaugusiuosius.

2. KLASĖS MIKROKLIMATO KŪRIMAS



Pirmosiomis mokslo metų savaitėmis formuojasi nauji ir gali keistis anksčiau įsitvirtinę klasės bendravimo modeliai: draugystės bei grupelės. Nuo klasės vadovo įsitraukimo gali priklausyti, ar klasėje įsivyras pasitikėjimu ir pagarba grįsta atmosfera. Pirmos pamokos metu svarbu kalbėti apie klasės taisykles.

- Kartu su mokiniais susitarkite dėl klasės taisyklių. Leiskite mokiniams siūlyti taisykles – tai stiprina atsakomybę ir bendruomeniškumą. Aptarkite reikalingus taisyklių pakeitimus.
- Taisykles formuluokite teigiamai, vietoj „klasėje nebėgiojame“ geriau formuluoti „klasėje vaikštome“.
- Taisyklės turi būti išrašytos ir pakabintos matomoje klasėse vietoje, geriausia netoli įėjimo.
- Stebėkite klasės tarpusavio santykius. Stenkitės įtraukti mokinius, kurie atrodo vieniši ar mažai bendrauja su kitais. Skatinkite bendradarbiavimą: organizuokite veiklas, kuriose mokiniai dirba poromis ar grupėmis. Venkite mokinių tarpusavio lyginimo. Pagirkite draugiškus, įtraukius poelgius tarp mokinių, taip skatindami pageidaujamą elgesį mokykloje.
- Vertinkite mokinių pastangas. Teikiant grįžtamąjį ryšį mokiniams svarbu mokinį palyginti su juo pačiu, sakykite, praeitų mokslo metų pabaigoje. Taip akcentuojamas jo asmeninis augimas.
- Kurkite bendras klasės tradicijas. Pavyzdžiui, organizuokite savaitės gerų naujienų aptarimą ar padėkos penktadienį, priklausomai nuo to, kada turite pamokas su savo klase.



RAIDOS TARPSNIO ASPEKTAS.

Teigiamas klasės mikroklimatas priklauso ir nuo mokinių amžiaus. Pradinukams (1–4 kl.) tai dažniausiai džiaugsmas būti kartu, žaidimo elementai ir mokytojo pritarimas jų pastangoms. 5–8 klasių mokiniams svarbu patirti, kad klasė yra vieta, kur jų idėjos vertinamos, o indėlis pastebimas – net jei jis nedidelis. 9–12 klasių mikroklimatą labiausiai stiprina galimybė gimnazistams patiems inicijuoti veiklas, turėti balsą priimant sprendimus ir jausti, kad jų nuomonė keičia klasės gyvenimą.

3. MOKINIŲ PSICHOLOGINIŲ SUNKUMŲ PASTEBĖJIMAS IR REAGAVIMAS



Stebėkite klasės dinamiką. Svarbu atkreipti dėmesį, kurie mokiniai gali jaustis atskirti ar turėti sunkumų. Jei pastebite, kad mokinys atrodo liūdnas, užsidaręs – pabandykite pasikalbėti individualiai. Svarbu kalbėti ramiai, nevertinant, reaguoti empatiškai. Pavyzdžiui: „Kaip tau šiandien sekasi? Atrodo, kad esi susimąstęs ir tylus. Man svarbu žinoti, kaip jautiesi. Jei nori pasikalbėti, visada gali kreiptis į mane“. Priminkite mokiniui, kur galima kreiptis pagalbos – į mokyklos psichologą, socialinį pedagogą ar kitus asmenis, dirbančius ugdymo įstaigoje.

Vertingos informacijos apie vaiko gyvenimo aplinkybes, galinčias turėti įtakos jo savijautai, bendravimui ir mokymosi rezultatams, gali suteikti tėvai. Galbūt šeima šiuo metu kraustosi į naujus namus, laukia kūdikio ar slaugo senelius. Pokalbis su tėvais padeda geriau suprasti, kokią paramą klasės vadovas galėtų suteikti vaikui. Kartais paramos pakanka labai nedaug – užtenka tylaus supratimo ir palaikymo. Tačiau gali būti ir taip, kad darbais užimti tėvai nepastebi, jog jų vaiko savijauta keičiasi. Tokiu atveju klasės vadovo pastebėjimai gali padėti tėvams pamatyti ir atliepti vaiko emocinius poreikius.

RAIDOS TARPSNIO ASPEKTAS.

Reaguojant į mokinių sunkumus svarbu atsižvelgti į jų amžių. Pradinukai (1–4 kl.) dažnai dar nemoka aiškiai įvardyti savo savijautos, todėl reikia daugiau tiesioginio dėmesio ir pagalbos įvardijant sunkumus. 5–8 klasių mokiniai linkę dalį sunkumų slėpti, ypač jei bijo būti nesuprasti ar pasirodyti silpni, todėl svarbu kurti pasitikėjimu grįstą santykį ir suteikti galimybių atsiverti privačiai, akcentuojant, kad nesiimsite staigių veiksmų su jais nepasitarę. Gimnazistai (9–12 kl.) labiau vertina savarankiškumą ir pagarbų toną, tad pagalbos pasiūlymas turėtų būti grindžiamas bendradarbiavimu, įtraukiant juos į sprendimo paiešką ir suteikiant galimybę patiems priimti galutinį sprendimą.

4. PATYČIŲ TEMA KLASĖJE



Pirmos pamokos metu yra svarbu aptarti ugdymo įstaigos taisykles ir klasės susitarimus. Viena iš svarbiausių temų – pagarbus bendravimas. Kartu su mokiniais aptarkite, kas yra pagarbus elgesys ir kodėl jis svarbus, ką reiškia jaustis saugiam mokykloje ir kaip galime saugumą kurti kartu. Jeigu mokykla įgyvendina patyčių prevencijos programą, pristatykite ją mokiniams, trumpai aptarkite svarbiausius programos tikslus ir numatomas veiklas.

Pagarbus elgesys – tai bendravimas, kai kitas žmogus yra išklausomas, priimamas ir gerbiamas, nepaisant jo nuomonės, išvaizdos ar kitų savitų bruožų.

Saugumas – tai savijauta ir mokyklos atmosfera, kai mokinys gali mokytis, bendrauti ir būti savimi, nebijodamas patyčių, smurto, atstūmimo ar kitokio žeminančio elgesio.

Patyčios – tai sąmoningas, pasikartojantis elgesys, kuriuo siekiama pažeminti, įskaudinti ar sukelti diskomfortą kitam asmeniui. Tai gali būti žodinė, fizinė, socialinė ar elektroninė agresija, nukreipta prieš vieną ar kelis asmenis. Patyčios sukelia emocinį skausmą, stresą, baimę, nerimą, sumažina pasitikėjimą savimi ir gali turėti ilgalaikių pasekmių.

SVARBU:

- Tai **tyčinis elgesys**. Patyčios nėra atsitiktinis ar netyčinis veiksmas. Tai sąmoningas noras įskaudinti ar pažeminti kitą.
- **Pasikartojimas**. Smurtinis elgesys prieš pasirinktą auką kartojasi kelias dienas, savaites ar ilgiau.
- **Patyčioms būdingas jėgų disbalansas**. Vaikas, patiriantis patyčias, jaučiasi silpnesnis už skriaudėją, kuris dažniausiai būna stipresnis fiziškai, populiaresnis ar turintis daugiau galios asmuo, arba skriaudėjų yra daugiau nei vienas. Todėl vaikui, kuris patiria patyčias, būtina kitų asmenų pagalba.
- Patyčiose beveik visada dalyvauja **stebėtojai**. Patyčios dažnai vyksta ir socialiniuose tinkluose.

Svarbu akcentuoti, kad patyčios ugdymo įstaigoje nebus toleruojamos, kad visi mokyklos darbuotojai siekia užtikrinti saugumą. Galite trumpai pristatyti mokyklos reagavimo į patyčias algoritmą: į ką mokiniai gali kreiptis, jei patiria ar pastebi patyčias, kaip reaguojama į patyčias ar kitokį smurtinį elgesį. Pabrėžkite, kad smurtinio elgesio negalima laikyti paslapyje. Dažnai mokiniai gali bijoti pranešti apie smurtinį elgesį dėl jiems gresiančio pavojaus. Svarbu kalbėti apie tai, kaip užtikrinamas mokinių, pranešusių apie patyčias, saugumas ir privatumas.



RAIDOS TARPSNIO ASPEKTAS.

Pradinukai (1–4 kl.) dažniau patiria impulsyvias, situacines patyčias, todėl reikia mokyti atpažinti jausmus ir taikiai spręsti konfliktus. 5–8 klasių mokiniai jautriau reaguoja į socialinį statusą, priklausymo grupei jausmą ir savo vietos bendruomenėje paiešką, todėl svarbu stiprinti empatiją ir gebėjimą priimti skirtumus. Gimnazistams (9–12 kl.) svarbu akcentuoti atsakomybę už savo veiksmus ir brandų konfliktų sprendimą.

5. BENDRAVIMO KLAIDOS, KURIŲ REIKĖTŲ VENGTI



Su mokiniais kalbėkime aiškiai ir pagarbiai, vengdami sarkazmo ar palyginimų tarp mokinių, nes šie bendravimo ypatumai gali žėisti mokinius. Gerai, jei suprantate vaikų ir paauglių vartojamą žargoną, bet patys jo venkite. Ypač svarbu nevartoti keiksmažodžių: matydami mokytojus besikeikiančius, jauni žmonės praranda pasitikėjimą jais kaip suaugusiais, į kuriuos gali atsiremti.

Nevartokime apibendrinimų. Tokios frazės kaip „tu visada vėluoji“ ar „tu niekada nesistengi“ neigiamai veikia savivertę. Neklijuokime etikečių, tokių kaip tinginys, melagis ir pan. Žodis „tingėti“ – tai vadinamasis „žodis vaikuoklis“, nepadedantis suprasti tikrųjų priežasčių, kodėl vaikas neatlieka vienos ar kitos užduoties.

SVARBU:

Labai reikšmingas suaugusiųjų darbas – pasakyti mokiniui gerą žodį ar pagirti, net už sąlyginai mažus dalykus. Tai stiprina savivertę ir palengvina priėjimą prie iššūkių. Jei mokinys bus pagirtas, kad tinkamai pasiruošė pamokai, jis gali ryžtis susigrumti su sunkiausiu tos dienos matematikos uždaviniu, net jei matematika nėra jo stiprioji pusė. Klasės vadovo užduotis su itin savimi nepasitikinčiu mokiniu – bent šeši nuoširdūs pagyrimai per dieną už mažus pasiekimus.



RAIDOS TARPSNIO ASPEKTAS.

Netinkamos bendravimo formos skirtingo amžiaus mokinius veikia nevienodai. Pradinukai (1–4 kl.) itin jautriai reaguoja į toną ir žodžius – net menka pašaipa ar susierzinimo demonstravimas gali smarkiai paveikti jų pasitikėjimą. 5–8 klasių mokiniai ypač jautrūs viešam kritikos ar sarkazmo demonstravimui, nes jų savivertė stipriai siejasi su bendraamžių nuomone. Gimnazistai (9–12 kl.) vertina pagarbą, argumentuotą bendravimą ir gali prarasti motyvą, jei jaučiasi nuvertinti ar nesuprasti.

6. KĄ APTARTI SU TĖVAIS PIRMO SUSITIKIMO METU



Pristatykite save ir savo požiūrį į ugdymą, vertybes, kurias norite puoselėti klasėje. Ir tėvai, ir mokytojai, ir mokiniai neretai pamiršta, kad mokykla – tai ne vien mokymasis. Mokykloje ugdomos vertybės, pasaulėžiūra, kuriamos draugystės ir formuojamos asmenybės. Tai gali būti labai svarbi ir graži gyvenimo patirtis.

Susitarkite dėl komunikacijos kanalų. Pasakykite, kaip ir kada galima su jumis susisiekti. Pakvieskite tėvus kreiptis, jei kyla klausimų ar rūpesčių. Mokinių ir mokytojų santykiuose išskylančias problemas yra produktyviau spręsti per klasės vadovą, nei kreipiantis tiesiogiai į kitus tėvus ar administraciją. Dažnai tėvai nežino, kad tam tikros situacijos jau yra sprendžiamos klasės lygmeniu – apie tai gali informuoti klasės vadovas. Pirmo susitikimo metu pristatykite tėvams, koks yra įvairių konfliktų sprendimo algoritmas: kokius nesutarimus spręsite patys, kada bus kreipiamasi į švietimo pagalbos specialistus, administraciją ar kitus asmenis.

Pasidalinkite klasės taisyklėmis. Akcentuokite, kad siekiate sukurti klasę, kurioje kiekvienas jaustųsi saugus, gerbiamas ir motyvuotas mokytis.

Jeį mėgstate – prisistatydamas ir bendraudamas vartokite autentišką humorą. Tai gali sumažinti įtampą, ypač tiems tėvams, kurie patys turėjo sudėtingos mokyklinės patirties ir stipriai nerimauja dėl savo vaiko.



RAIDOS TARPSNIO ASPEKTAS.

Pirmo susitikimo metu svarbu akcentuoti tėvams tai, kas aktualiausia pagal vaikų amžių. Pradinukų (1–4 kl.) tėvai dažniausiai nori išgirsti, kaip bus užtikrintas jų vaikų saugumas, emocinis palaikymas ir nuoseklumas kasdienybėje – verta paminėti aiškias taisykles, drausminimo bei skatinimo būdus ir kaip bus bendradarbiaujama su tėvais. 5–8 klasių mokinių tėvai dažnai daugiau dėmesio skiria vaikų socialiniams santykiams, savarankiškumo ugdymui ir atsakomybei už mokymąsi – pravartu aptarti, kaip bus palaikoma draugiška klasės atmosfera ir kaip reaguosite į pasitaikančius sunkumus, mokinių tarpusavio nesutarimus, konfliktus tarp mokinių ir mokytojų. Gimnazistų (9–12 kl.) tėvams svarbiausia žinoti, kaip bendradarbiausite su jais padedant vaikui pasirengti savarankiškam gyvenimui ir brandiems sprendimams – verta pabrėžti, kad jie išlieka reikšmingi ir tada, kai vaikas jau atrodo gana savarankiškas.

7. PAGALBOS GALIMYBĖS



Pirmiausia pagalbos galima ieškoti pasitelkiant mokyklos išteklius – mokykloje dirbantis psichologas yra specialistas, galintis suteikti emocinę paramą mokiniui ir, jeigu reikia, išlaikydamas konfidencialumą, pasidalinti savo įžvalgomis apie vaiko sunkumus su mokytojais bei tėvais, patarti, ką būtų galima daryti. Tačiau mokykloje pasitaiko ir situacijų, kai mokinyš ar jo šeima susiduria su emociniais sunkumais, netektimi ar kitomis krizėmis, kurioms įveikti reikia daugiau pagalbos, nei gali suteikti mokyklos bendruomenė. Klasės vadovui svarbu žinoti, kur tokiais atvejais nukreipti mokinį ar jo tėvus. Lietuvoje teikiamos įvairios nemokamos paslaugos, padedančios tiek kasdien patiriamų emocinių sunkumų, tiek ūmių krizių atvejais. Toliau pateikiama glausta informacija ir kontaktai, kurie gali padėti rūpinantis mokinių bei jų šeimų emocine sveikata.

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI

Teikiamos nemokamos psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos: streso valdymo, emocijų atpažinimo, konfliktų sprendimo užsiėmimai, savitarpio pagalbos grupės, individualios psichologo konsultacijos. Teikiama iki **6 nemokamų individualių konsultacijų** (pagalba galima ir anonimiškai).

MOBILIOSIOS PSICHOLOGINĖS KRIZIŲ ĮVEIKIMO PASLAUGOS (TEL. 1815)

Galima kreiptis įstaigoms, bendruomenėms, šeimoms ar grupėms, patyrusioms krizę (pavyzdžiui, savižudybė, staigi mirtis, žmogaus dingimas, smurtinis nusikaltimas, sukrečiantis nelaimingas atsitikimas). Paslaugos nemokamos ir teikiamos visoje Lietuvoje.

Pagalbos eiga:

- Skambučių centro specialistai suteikia pirmąją psichologinę pagalbą telefonu.
- Jei reikia – mobili komanda atvyksta į vietą.
- Vėliau gali būti suteikiamos iki **5 papildomų nuotolinių krizių įveikimo konsultacijų**.

EMOCINĖS PARAMOS LINIJA „VAIKŲ LINIJA”

Telefonu ar internetu emocinę paramą teikia parengti savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai.

NACIONALINIAME PSICHIKOS SVEIKATOS PORTALE „PAGALBASAU”

Galima rasti informacijos apie psichikos sveikatos sutrikimus ir pagalbos galimybes, psichologinių testų savo emocinei būsenai įsivertinti, interaktyvų žemėlapį su pagalbos įstaigų kontaktais, adresais ir paslaugomis.

PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI

Visi gyventojai apdrausti privalomuoju sveikatos draudimu gali gauti nemokamas paslaugas.

8. NAUDINGOS NUORODOS

Mokiniam

<https://vaikulinija.lt>

<https://jaunimolinija.lt>

<https://askritiskas.lt>

<https://kaveikiavaikai.lt>

<https://zvelkgiliau.lt>

<https://tuesi.lt>

Pedagogams ir tėvams

<https://lisc.lt>

<https://pvc.lt>

<https://www.ssinstitut.lt>

<https://pvc.lt>

<https://e-etika.lt>

<https://bepatyciu.lt>

<https://draugiskasinternetas.lt>