

## Rekomendacijos mokykloms

Parengta pagal Vilniaus universiteto mokslininkų rekomendacijas (Daniūnaitė ir kt., 2020). Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12). © Psichotraumatologijos centras

- 1. Informuokite apie pokyčius.** Pokyčiai – ypač, kai jie yra netikėti – mokiniams gali kelti didelį stresą ir nerimą. Todėl svarbu informuoti mokinius apie visus vykstančius ar laukiančius pasikeitimus ir tai padaryti kiek įmanoma anksčiau. Kuo mokymosi procesas stabilesnis, tuo mokiniams lengviau susikaupti mokytis.
- 2. Tiems patiems dalykams – daugiau laiko.** Šiuo metu mokiniams gali reikėti daugiau laiko ir pagalbos atlikti užduotis bei įsisavinti mokymosi turinį. Tai gali kelti įtampą tiek patiems mokiniams, tiek mokytojams; todėl šiuo metu itin svarbus tampa palaikymas ir įvardinimas, kad tai yra normalu.
- 3. Aptarkite COVID-19 situaciją.** COVID-19 situacija nuolat keičiasi, apie ją pateikiama daugybė informacijos. Vaikams ir paaugliams svarbu situaciją aptarti su patikimais suaugusiais žmonėmis. Informuokite mokinius apie realią pandemijos situaciją, aptarkite mokiniams kylančius klausimus, pasikalbėkite, kaip jie jaučiasi ir kas juos neramina. Toks pokalbis kurs pasitikėjimą, teiks nusiramino ir padės geriau atlikti mokymosi užduotis.
- 4. Informuokite mokinius, kur kreiptis pagalbos.** Psichologo, socialinio pedagogo ir specialiojo pedagogo pagalbos poreikis šiuo metu gali būti išaugęs. Svarbu, kad specialistų pagalba mokykloje būtų prieinama tiesiogiai arba nuotoliniu būdu. Įsitikinkite, kad mokiniai žino, kaip ir į ką kreiptis pagalbos, padrąsinkite juos.
- 5. Stebėkite mokinių savijautą.** Šiuo metu svarbu stebėti mokinių savijautą. Jei matote liūdną, užsislendusį mokinį, girdite užuominą apie savižudybę, pastebite suprastėjusius mokymosi rezultatus, matote pamokas praleidžiantį mokinį ar kitą neraminantį elgesį, atkreipkite į tai dėmesį, pasikalbėkite su mokiniu asmeniškai ir nukreipkite reikalingos pagalbos.
- 6. Sunkiausia – jau turėjusiems sunkumų mokiniams.** Jau anksčiau emocinių ir socialinių sunkumų turėję vaikai ir paaugliai šiuo metu gali patirti didesnę riziką kitiems sunkumams. Atkreipkite dėmesį, kad šiuo laikotarpiu šiems vaikams ir jų šeimoms gali reikėti daugiau pagalbos.
- 7. Palaikykite optimizmą ir draugišką bendravimą.** Šiuo metu atsparumo mokiniams gali suteikti pozityvus bendravimas ir su svarbiais suaugusiais, ir su bendraamžiais. Net jei šiuo metu sunku, pabandykite palaikyti ir skatinti draugišką bendravimą bei rūpinimąsi vieni kitais.
- 8. Padėkite mokiniams padėti sau.** Suteikite informacijos ir aptarkite su mokiniais, kaip šiuo sudėtingu laikotarpiu galima sau padėti – kaip įveikti stresą ir atsipalaiduoti, kaip susiplanuoti savo dienos tvarkę, kaip rasti mėgstamos veiklos ir palaikyti tarpusavio santykius su svarbiais žmonėmis.