

"Elgesys"

mokymai programos dalyviams
„Pradedu mokytis Vilniuje“
Jūsų talkininkas Evaldas Karmaza



<https://mopsis.info/pradedu-2027>

Slaptažodis - Vilniuje



N.D. (kas tai?)



Kaip sekėsi po pirmosios stotelės?

Namų darbams turite 4–6 savaites. Kol kas praėjo tik dvi, todėl užduotis dar gali būti nebaigta.

Kurią užduotį pasirinkote arba norėtumėte pasirinkti?

- Klasės erdvės pakeitimas**
Pakeisti vieną klasės detalę ir stebėti, ar pasikeitė mokinių dėmesys, judėjimas arba jūsų galimybė prieiti.
- Mokinių žemėlapis**
Pasirinkti vieną klasę ir po truputį užrašyti, kuo kiekvienas mokinyss stiprus, kuo domisi ir kada jam seka.
- Sudėtingo pokalbio repeticija**
Iš anksto pasiruošti ir garsiai parepetuoti trumpą sakinį pokalbiui, kuris paprastai kelia įtampą.
- Naujas pamokos pradžios ritualas**
Penkioms pamokoms pasirinkti tą pačią aiškią dviejų minučių pradžios seką ir stebėti, ar klasė greičiau pasiruošia darbui.
- Penkios teigiamo dėmesio dienos**
Pasirinkti vieną mokinį ir penkias dienas kasdien pastebėti bent vieną konkretų jo tinkamo elgesio, pastangų ar bendradarbiavimo pavyzdį.
- Vakaro laikas sau**
Penkioms darbo dienoms nusistatyti laiką, kada baigiate ruoštis mokyklai, ir stebėti, kas padeda šios ribos laikytis.
- Dešimtys dienų mikrorefleksija**
Dešimt darbo dienų skirti iki penkių minučių užrašyti: kas šiandien pavyko, kas buvo sunku, kaip jaučiausi ir ką rytoj truputį keisiu.

Trumpam pasidalijimui:

- Ką jau išbandėte?
- Ką pastebėjote?
- Kas sutrukdė?
- Ką norėtumėte tęsti arba dar pradėti?

Nebūtina būti užduoties užbaigus. Galima papasakoti ir apie pirmą bandymą, kliūtį ar netikėtą atradimą.



1. Pokalbis su Vaiko gerovės komisijos atstovu

Tikslas: suprasti, kas mokykloje padeda mokytojui, kai vien jo reakcijų nebepakanka.

Kaip atlikti: pakvieskite komisijos narį trumpam neformaliam pokalbiui prie kavos ar arbatos. Paklauskite, kas sudaro komisiją, kada kreiptis, kokius faktus atsinešti, ko komisija tikisi iš mokytojo, kas konsultuoja skubiai, kas kalba su šeima, kaip saugomas konfidencialumas ir kada peržiūrimas planas.

Aprašykite: tris naujus dalykus, kuriuos sužinojote, ir vieną klausimą, kuris liko neatsakytas.



2. Pokalbis su administracija apie krizę, smurtą ir dokumentus

Tikslas: žinoti konkretų reagavimo kelią, o ne tik dokumento pavadinimą.

Kaip atlikti: pasikalbėkite su pavaduotoju, direktoriumi ar kitu atsakingu asmeniu. Išsiaiškinkite, ką darote fizinės agresijos ar krizės metu, kaip kviečiama pagalba, kas perima klasę, kas informuoja tėvus, kur ir per kiek laiko fiksuojamas įvykis, kokias formas reikia užpildyti ir kokią pagalbą gauna smurtą patyręs mokytojas.

Aprašykite: reagavimo seką savo žodžiais ir vieną vietą, kuri mokyklos sistemoje dar neaiški.



3. Neformalus pokalbis su pakartotinai netinkamai besielgiančiu mokiniu

Tikslas: pamatyti vaiką ne vien pažeidimo akimirką ir geriau suprasti pasikartojančio elgesio aplinkybes.

Kaip atlikti: pasirinkite saugią, neformalią, bet profesines ribas išlaikančią aplinką. Pokalbiui skirkite 5–10 minučių. Pasirinkite 2–3 klausimus: „Kas tau mūsų pamokoje sunkiausia?“, „Kada tau sekasi sustoti?“, „Kas dažniausiai įvyksta prieš konfliktą?“, „Ką aš galėčiau daryti kitaip?“, „Kokį vieną dalyką galėtum pabandyti tu?“



4. Pokalbis su klasės seniūnu ar mokinių tarybos atstovais

Tikslas: išgirsti mokinių elgesio realybę, kurios suaugusieji ne visada mato.

Kaip atlikti: neklauskite apie konkrečių mokinių „bylas“. Kalbėkitės apie reiškinius: kuriose mokyklos vietose mokytojai mato mažiausiai; kada mokiniai nesikreipia pagalbos; kuo skiriasi skundimas nuo pagalbos prašymo; dėl ko mokiniai pasitiki mokytoju; kokius tris patarimus jie duotų naujam mokytojui.

Aprašykite: tris mokinių įžvalgas ir vieną dalyką, kurį norite patikrinti praktiškai.



5. Išbandykite penkis mokytojo nusiraminimo ir įsižeminimo pratimus

Tikslas: pirmiausia pačiam išmokti pastebėti kylantį susijaudinimą ir pristabdyti prieš reaguojant. Tai mokytojo savireguliacijos užduotis, o ne pareiga klasei nuraminti mokytoją.

1. **„Žvakės iškvėpimas“.** Ramiai įkvėpkite per nosį, o iškvėpkite lėtai – tarsi norėtumėte pajudinti žvakės liepsną, bet jos neužpūsti. Pakartokite tris kartus.
2. **„Delnų inkaras“.** Penkioms sekundėms stipriai suspauskite delnus vieną į kitą. Pajuskite spaudimą, tada lėtai atleiskite. Pakartokite tris kartus.
3. **„Pėdų radaras“.** Abi pėdas tvirtai pastatykite ant grindų. Pajuskite kulnus, pėdų kraštus ir pirštus. Mintyse pasakykite: „Aš čia. Grindys mane laiko.“
4. **„Citrinos ir pečiai“.** Įsivaizduokite, kad delnuose spaudžiate dvi citrinas: penkioms sekundėms sugniaužkite kumščius ir pakelkite pečius. Iškvėpdami viską paleiskite. Pakartokite du ar tris kartus.
5. **„Minčių režisierius“.** Pagaukite pirmą karštą mintį, pavyzdžiui: „Jis specialiai mane provokuoja.“ Įvardykite: „Tai mano mintis, ne faktas.“ Tada pasirinkite darbinę frazę: „Dabar sustabdu situaciją, o aiškinsiuosi vėliau.“

Kaip atlikti: per penkias dienas išbandykite visus penkis pratimus saugiose kasdienėse situacijose, ne tik krizės metu. Atsirinkite du, kuriuos galėtumėte panaudoti per 30–60 sekundžių.



Galite:

- po vieną seriją per savaitę (neskubėti!)
- pasirinkti tik tas serijas, kurios aktualios jums
- žiūrėti su kolegomis ir diskutuoti
- užsirašinėti "aha!" momentus

Klausimai žiūrint:

- ką aš atpažįstu iš savo praktikos?
- kas man padėtų geriau suprasti "tą" paauglį?
- kokį įrankį galėčiau paimti sau?

Kaip atlikti: peržiūrėkite bent vieną pasirinktą seriją, o jei norisi – visą keturių dalių serialą. Stebėkite, kokius signalus suaugusieji pastebi per vėlai, kaip skiriasi vaiko elgesys skirtingose aplinkose ir kur suaugusieji kalbasi vieni su kitais, bet ne su vaiku.

Svarbu: tai refleksijos šaltinis, o ne pradinės mokyklos elgesio valdymo instrukcija.

Aprašykite: vieną sceną, vieną praleistą signalą ir vieną klausimą savo mokyklai.

Netflix serialas
"Adolescence" -
rekomenduojama
peržiūrėti



7. ABC stebėjimas: kas buvo prieš, kas įvyko ir kas sekė po to

Tikslas: mokytis matyti pasikartojančio elgesio aplinkybes, dar nepriskiriant vaikui diagnozės ar ketinimo.

Kaip atlikti: pasirinkite vieną konkretų, stebimą elgesį ir užfiksuokite 3–5 epizodus.

A: kas buvo prieš elgesį?

B: ką tiksliai mokinys padarė?

C: kas įvyko iškart po to, ką gavo arba ko išvengė?

Aprašykite: kokį pasikartojimą pastebėjote ir kokią vieną atsargią hipotezę norėtumėte patikrinti.



Mokinys: M. (inicialas) | Klasė: 4 | Stebėtojas: mokytojas | Savaitė: rugsėjo 21–25 d.

Diena / laikas	A — kas buvo prieš	B — ką tiksliai darė	C — kas įvyko po	Ką pastebiu
Pir. 8:35 Lietuvių k.	Po bendro aiškinimo skirta savarankiškai parašyti 8 sakinius. M. žiūrėjo į tuščią lapą ir aplinkui.	Per 12 min. 7 kartus garsiai pamėgdžijo šunį ir katę; šypsojosi, dairėsi į klasę.	4 mokiniai atsuko ir juokėsi. Mokytojas 2 kartus sustabdė darbą. M. parašė 1 sakinį tik gavęs pagalbą.	Gali veikti ir dėmesys, ir sunkios užduoties atidėjimas.
Ant. 10:10 Matematika	Skirta 10 vienetų pratimų individualiai. Pirmas pavyzdys lentoje buvo išspręstas kartu.	Per 9 min. 5 kartus leido trumpus garsus; po kiekvieno žvilgtelėjo į suolo draugą.	Draugas nusijuokė 2 kartus. Mokytojas priėjo, parodė pirmą žingsnį. M. 6 min. dirbo be garsų.	Artumas ir aiškus pirmas žingsnis sumažino elgesį.
Treč. 11:05 Dailė	Po pertraukos reikėjo išsilygiuoti priemones ir pradėti darbą grupėje.	2 kartus garsiai sukriukdė, kai kiti rinkosi vietas.	Klasė beveik nereagavo. M. gavo užduotį išsilygiuoti priemones; daugiau garsų nebuvo.	Kai turi konkretų vaidmenį, elgesys greitai baigiasi.
Ketv. 9:20 Skaitymas	Netikėtai paprašyta garsiai perskaityti pastraipą. Prieš tai M. suklydo skaitydamas žodį.	9 kartus leido garsus, nustumė knygą maždaug 20 cm ir pasakė: „neskaitysiu“.	Keli mokiniai juokėsi. Skaitymas buvo atidėtas, mokytojas tęsė su kitu mokiniu.	Aiškus ryšys su viešu skaitymu ir užduoties išvengimu.
Penkt. 8:40 Lietuvių k.	Iš anksto sutarta: pradėti nuo 2 sakinių, mokytojo ženklas — pirštas prie lapo. Pasirinkta vieta arčiau mokytojo.	2 kartus tyliau pamėgdžijo gyvūną; į klasę nesidairė.	Klasė nereagavo. Mokytojas tyliai parodė sutartą ženklą ir pagyrė pradėtą darbą. M. parašė 5 sakinius.	Mažesnis žingsnis, tylus signalas ir mažiau auditorijos padėjo.

Savaitės išvada

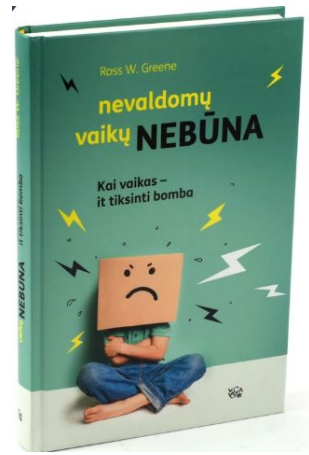
Pasikartojantis modelis	Daugiausia atvejų prieš savarankišką ar viešą kalbos užduotį; elgesys sustiprėja, kai klasė juokiasi ir užduotis sustoja.
Darbinė hipotezė	Elgesys gali padėti gauti bendraamžių dėmesio ir atidėti veiklą, kuri atrodo sunki ar kelianti gėdą.
Kitas 5 dienų bandymas	Iš anksto išpėti apie užduotį, duoti pirmą mažą žingsnį, naudoti tylų ženklą, mažinti auditoriją ir iškart pastebėti pradėtą darbą.

8. Knyga: Ross W. Greene „Nevaldomų vaikų nebūna“

Kodėl ši knyga: ji siūlo į pasikartojantį sudėtingą elgesį žiūrėti per atsiliekiančių gebėjimų ir neišspręstų problemų perspektyvą. Tai artima mūsų seminaro minčiai, kad elgesys teikia informaciją.

Kaip atlikti: perskaitykite įvadą ir vieną jums aktualų skyrių. Nebūtina perskaityti visos knygos.

Aprašykite: tris mintis, kurios pasirodė naudingos; vieną mintį, su kuria norisi ginčytis; vieną klausimą ar veiksmą, kurį išbandysite mokykloje.



[Knygos aprašymas leidyklos puslapyje](#)

Įtvirtiname ir aptariame



Viena diena – penkios jos dalys

Dieną pradėk planuoti nuo miego, o ne nuo pirmos pamokos.

1. Miegas – rytojaus darbo pradžia

Pasirink apytiksli miego laiką. Likus 30 minučių iki jo, neberuošk pamokų. Turėk paprastą vakaro ritualą, kuris padeda kūnui sulėtėti.

2. Rytas – pirmiausia pasirūpink savimi

Palik bent kelias minutes be skubėjimo. Vanduo, pusryčiai, muzika, tylą ar trumpas pasivaikščiojimas. Rytas neturi prasidėti nuo mokyklos žinučių.

3. Mokykla – viena dienos dalis

Pasirink vieną svarbiausią dienos tikslą. Tarp pamokų daryk mikropertraukas. Atsigerk, nuleisk pečius, lėtai iškvėpk, pažvelk pro langą ar minutę pasivaikščiok.

4. Perėjimas – darbo dienos pabaigos ženklas

Užrašyk pirmą rytojaus darbą, užverk kompiuterį ir išeik iš mokyklos. Kelionė namo gali tapti persijungimo laiku, o ne dar viena mokytojų taryba tavo galvoje.

5. Mano gyvenimas – laikas, nesusijęs su mokykla

Kasdien pasilik bent vieną veiklą, kurios nereikia vertinti, planuoti ar tobulinti. Pasivaikščiojimas, bendravimas, sportas, knyga, gamta arba ramus nieko neveikimas.

Frazė, kurią verta kartoti

Mokykla turi savo laiką. Likusi diena – mano.

Praktinė užduotis mokykloje

Susikurk savo mikropertraukų žemėlapi

Pasivaikščiok po mokyklą ir atrask:

- vietą, kurioje gali dvi minutes ramiai pabūti;
- trumpą maršrutą pajudėti tarp pamokų;
- vietą, kur gali atsigerti ir pažvelgti į tolį;
- žmogų, pas kurį gali trumpam užsukti ne vien dėl darbo reikalų.

Išsirink vieną savo „atsikvėpimo tašką“ ir sąmoningai juo naudokis.



Valdyti klasę.... kaip suvaldyti tuos...

Kaip suvaldyti netinkamą elgesį?



Mokinio patirtis

Vieta sekoje: po elgesio funkcijų arba ABC pristatymo.

Kai patys buvome mokiniai

Grupėse po 5 žmones · 12 minučių

1. Kiekvienas pasirinkite vieną mokyklos incidentą, kai pats trukdėte, priešinosėte, vengėte užduoties, provokavote arba pažeidėte taisyklę.
2. Jei savo patirtimi dalytis nenorite, galite pasirinkti incidentą, kurį stebėjote.
3. Per vieną minutę papasakokite:
 - Kas vyko prieš jūsų elgesį?
 - Ką konkrečiai padarėte?
 - Kaip reagavo mokytojas ar mokykla?
 - Kas padėjo elgesiui pasikeisti?
 - Kas situaciją tik pablogino?
4. Išklause visas istorijas, raskite tris pasikartojančias pamokas.
5. Užrašykite vieną mokytojo veiksmą, kurį norėtumėte parsinešti į savo klasę.

Baigiamasis klausimas: ką šiandien daryčiau kitaip, jeigu būčiau to mokytojo vietoje?

Saugumo susitarimas: be žmonių ir mokyklų pavadinimų, be diagnozių ir be privalomo atsivėrimo



NUO AKIMIRKOS IKI ILGALAIKIO POKYČIO

KAI RIBA PAŽEIDŽIAMA: REAKCIJA TURI TURĖTI SISTEMĄ

TIKSLAS — KAD MŪSŲ REAKCIJA NESUKURTŲ DAR DIDESNĖS PROBLEMOS

1 SUSTABDAU IR PRIMENU RIBĄ
Trumpai, ramiai, be viešo moralizavimo.

2 ĮSPĖJU ARBA FIKSUOJU
Rimtą pažeidimą fiksuojau iš karto.

3 TAIKAU SUTARTĄ PASEKMĘ
Ne iš pykčio, o pagal iš anksto žinomą tvarką.

4 KVIEČIU PAGALBĄ
Kai rizika aukšta arba elgesys kartojasi.

VIENTAS ĮVYKIS TOLIAU VIRSTA TRIMIS DARBO LINIJOMIS ↓

INDIVIDUALI LINIJA
Situacijos vertinimas → trumpi pokalbiai → mažų žingsnių planas → stebėjimas

KLASĖS LINIJA
Ką tai pasako apie grupę? → mokome reaguoti → atkuriam bendrą normą

PARTNERYSTĖ
Komanda + tėvai → viena žinia → aiški atsakomybė → peržiūros data

Vienodas atsakas tarp mokytojų mažina derybas, chaosą ir eskalaciją. Tiesioginė saugumo apsauga — tik pagal mokyklos tvarką.

4 PAKOPŲ REAGAVIMO ALGORITMAS (*Lipame nuosekliai, nešokame iškart prie bausmių*)

- I pakopa: PRIMINIMAS (Mažiausia intervencija)**
 - Žvilgsnis (akių kontaktas).
 - Priėjimas arčiau (įsiveržimas į asmeninę erdvę be žodžių).
 - Vardo paminėjimas kontekste („Tadą, ačiū, kad klausai“).
 - Signalas ranka (susitartas ženklas).
- II pakopa: PERSPĖJIMAS (Rinkimosi laisvė)**
 - Taisyklės įvardijimas: „Matau, kad kalbi. Pas mus taisyklė – kalba vienas.“
 - Pasirinkimas: „Gali dirbti tyliai ARBA teks persėsti. Ką renkiesi?“
 - Pauzė (duoti laiko smegenims apdoroti).
- III pakopa: FIKSAVIMAS (Pasekmė)**
 - „Matau, pasirinkai tęsti elgesį. Dabar [įvyksta pasekmė: persėdimas / pastaba].“
 - Be pykčio, be pamokslų. Tiesiog faktas.
- IV pakopa: PAGALBA (Kai aš nebegaliu)**
 - Pokalbis po pamokos („Mums reikia pasikalbėti“).
 - Tėvų informavimas.
 - Administracijos įtraukimas (tik esant grėsmei ar piktybiniam elgesiui).



BENDRAS ŽEMĖLAPIS

KLASĖS VALDYMAS — PENKIOS DALYS, NE VIENA

01

SANTYKIS

Mokinys turi patirti, kad mokytojas jį mato, girdi ir gerbia.

02

KRYPTIS IR MOTYVACIJA

Aišku, ką darome, kodėl tai svarbu ir kaip atrodo sėkmė.

03

ERDVĖ IR STRUKTŪRA

Vieta, laikas, priemonės, perėjimai ir mokytojo judėjimas.

04

TAISYKLĖS IR RIBOS

Iš anksto paaiškintos, aptartos ir vienodai suprantamos.

05

KOREKTIŠKA REAKCIJA

Kai netinkamas elgesys ar sutarta riba jau pažeidžiama.

ELGESIO KOREKCIJA = 1 IŠ 5 KLASĖS VALDYMO DALIŲ

Elgesio korekcija – viena iš klasės valdymo dalių

Tikslas: atskirti bendrą klasės valdymą nuo pagalbos vienam vaikui, kurio elgesys kartojasi.

1. **Klasės valdymas skirtas visiems:** aiškos taisyklės, pastovi pamokos eiga, tinkamos užduotys, santykis ir mokytojo dėmesys.
2. Elgesio korekcijos prireikia, kai vieno mokinio elgesys kartojasi, nors bendros klasės priemonės jau taikomos.
3. Pasirinkite **vieną konkretų elgesį**, kurį galima pamatyti ar išgirsti: šaukia, išeina iš vietos, keikiasi, mėto priemonės.
4. Patikrinkite, ar mokinys supranta reikalavimą, gali jį įvykdyti ir žino, kaip turėtų pasielgti.
5. Iš anksto sutarkite, ką suaugusieji darys **prieš elgesį, jo metu ir po jo**.
6. Jeigu elgesys kartojasi, įtraukite šeimą, kolegas ir pagalbos specialistus. Vieno mokytojo reakcijų gali nepakakti.

Refleksijai: kuris mokinio elgesys jūsų klasėje jau nebeišsprendžiamas bendru priminimu?



Lipimas siena: ką vadinsime pažanga?

Tikslas: pastebėti pokytį net tada, kai sudėtingas elgesys dar neišnyko.

1. Pirmiausia aprašykite pradinę padėtį: kaip dažnai elgesys kartojasi, kiek trukdo mokytis.
2. Pasirinkite **vieną pažangos rodiklį**:
 - elgesys kartojasi rečiau;
 - trunka trumpiau;
 - tampa ne toks intensyvus;
 - mokinys greičiau nusiramina;
 - greičiau sugrįžta prie užduoties.
3. Užrašykite mažus pokyčius. Atmintis dažniausiai išsaugo sunkiausią epizodą, o ne visos savaitės vaizdą.
4. Pažanga gali būti ir tokia: mokinys dar supyksta, bet nebemėto daiktų; išeina iš klasės, bet po trijų minučių sugrįžta; nusikeikia, bet priima mokytojo priminimą.
5. Po 10–14 dienų peržiūrėkite, kas nors truputį pasikeitė ir kokiomis aplinkybėmis tai įvyko.
6. Tęskite veiksmus, kurie padėjo. Neveikiančią plano dalį keiskite po vieną, kad suprastumėte, kas turėjo poveikį.

Refleksijai: kokią mažą pergalę galėjote praleisti, nes laukėte, kad problema visiškai išnyktų?



„Kodėl jie mus taip greitai išveda“

Mokinys atsikerta. Trenkia durimis. Žiūri į akis ir sako „ir ką tu man padarysi?“ Ir per sekundę — dar prieš pagalvojant — kūnas jau reaguoja: pakyla balsas, įsitempia pečiai, galvoje sukasi „aš to nepraleisiu“.

Tai ne silpnumas. Tai žmogiška. Vaiko elgesys paliečia ne tik šios dienos pamoką — jis paliečia mūsų **pačių senas patirtis**: kartą, kai jautėmės pažeminti, bejėgiai, neišgirsti. Ir mes reaguojame ne vien į mokinį prieš mus, o į visą tą seną skausmą.

Yra ir antras dalykas: čia dažnai ne tik nemandagumas. Tai gali būti **taisyklių laužymas, turto gadinimas, kartais ir nusikaltimas**. Ir tai duoda jausmą, kad pykti — teisėta, o reaguoti stipriai — pareiga.

Bet būtent **tas greitis** ir yra spąstai. Kuo greičiau reaguojame iš emocijos, tuo mažiau galvojame. O vaikui dažnai būtent to ir reikia — kad prarastume savo ramybę.



Skaičiai, kurie kalba už mus

Klausimas: kiek Lietuvos mokytojų teigia, kad elgesio problemos klasėje yra didžiausias kasdieninis iššūkis?

Pagal 2023–2024 m. TALIS ir nacionalinių apklausų duomenis: — **~40% mokytojų** nurodo, kad trukdantis elgesys pamokoje yra dažniausias streso šaltinis — **tik 15%** jaučiasi pakankamai pasirengę dirbti su sudėtingo elgesio mokiniais — **daugiau nei pusė** niekada nedalyvavo specializuotuose mokymuose šia tema

Ką tai reiškia: jūs ne vienas. Ir tai nėra jūsų kaltė. Tai sistemos spraga — mokytojus ruošia mokyti, bet neruošia valdyti situacijų, kai mokyti neįmanoma.



Kai vaikas fiziškai puola mokytoją

Tikslas: nutraukti pavojų ir kuo greičiau įtraukti kitą suaugusįjį.

1. Atsitraukite ir didinkite atstumą. Jei galite, pasitraukite iš vaiko smūgio, stūmimo, draskymo ar kandimo trajektorijos.
2. Atvirus delnus laikykite prieš save kaip aiškų STOP ženklą.
3. Tvirtu balsu kartokite vardą ir vieną komandą: „**Matai, stop. Atsitrauk.**“
4. Tuo metu neaiškinkite, nesiginčykite ir negrasinkite pasekmėmis.
5. Atitraukite kitus vaikus ir patraukite lengvai pasiekiamus pavojingus daiktus.
6. Anksti kvieskite konkretų suaugusįjį: „**Rasa, ateikite į 12 klasę dabar.**“
7. Fizinis kontaktas galimas tik siekiant nutraukti realų pavojų, pagal mokyklos tvarką ir turimą pasirengimą. Jis baigiamas iškart, kai pavojus baigiasi.

Komanda, kurią verta parepetuoti iš anksto:

„Vardas. Stop. Atsitrauk. Tai išsprendžiama“



Incidentai kurie sukrėtė

Grupelėse po 4–5 žmones · 12–15 minučių

Pasirinkite vieną mokykloje patirtą arba matytą incidentą, kuris jus stipriai paveikė.

Trumpai papasakokite:

1. Kas įvyko?
2. Kur tuo metu buvote jūs?
3. Ką pirmiausia pajutote?
4. Kaip reagavo jūsų kūnas: sustingote, norėjote pasitraukti, pradėjote veikti, kilo pyktis?
5. Kas iš šio įvykio liko su jumis vėliau?
6. Ar po incidento turėjote su kuo apie jį pasikalbėti?

Po visų pasakojimų trumpai aptarkite:

- Kokios emocijos kartojosi?
- Kas incidento metu labiausiai sukrėtė?
- Ką reiškia likti vienam su tokia patirtimi?
- Ar mokyklose pakankamai pastebime, ką po incidento išgyvena suaugę žmonės?



Tai iš tiesų sunku

Tikslas: pripažinti mokytojo darbo tikrovę, neperkeliant visos atsakomybės vienam žmogui.

1. Pareigų suteikiamo autoriteto daugelyje klasių nebepakanka. Pasitikėjimą ir ribas tenka kurti kasdien.
2. Dalis ankstesnių baimės, gėdinimo ir aklo paklusnumo metodų pagrindai tapo nepriimtini.
3. Tačiau mokytojai ne visada gavo pakankamai naujų priemonių, žmonių ir laiko.
4. Kai kuriems mokiniams pamokos sutrikdymas suteikia juoko, dėmesio, galios arba galimybę išvengti užduoties.
5. Kartais vaikas į konfliktą įtraukia tėvus kaip spaudimo priemonę. Mokytojui tenka ne tik spręsti problemą, bet ir įrodinėti, kad jis veikė tinkamai.
6. Tuo pat metu iš mokytojo tikimasi saugios klasės, individualios pagalbos, gerų rezultatų, partnerystės su šeima ir tikslaus dokumentavimo.
7. Profesionalumas nereiškia, kad viską turite išspręsti vienas. Profesionalumas reiškia išlaikyti ribas, saugoti mokymąsi ir laiką įtraukti kitus.

Sakinys mokytojui: jeigu šioje aplinkoje išlaikote ribas, santykį ir galimybę mokytis, jūs iš tiesų tampate savo darbo profesionalu.

Karčiai juokinga: dideli tikslai, mažai priemonių. Sveiki atvykę į Lietuvos mokyklą.



Ką elgesys padeda gauti arba ko išvengti?

Tikslas: ieškoti elgesio funkcijos, o ne vaikui priklijuoti etiketę.

1. **Dėmesys.** Vaikas gauna bendraklasių juoką, mokytojo žvilgsnį, kalbinimą arba viešą sceną.
2. **Išvengimas.** Elgesys padeda atidėti užduotį, atsiskaitymą, nesėkmę ar nemalonų pokalbį.
3. **Priėjimas ir kontrolė.** Vaikas gauna norimą daiktą, veiklą, vietą, privilegiją arba galimybę spręsti, kas vyks toliau.
4. **Savireguliacija.** Judėjimas, garsas ar pasikartojantis veiksmas padeda sumažinti įtampą arba suteikia reikalingą jutiminį pojūtį.
5. Tas pats elgesys skirtingomis dienomis gali turėti skirtingą funkciją.
6. Vienu metu gali veikti kelios priežastys. Pavyzdžiui, garsų leidimas gali suteikti bendraklasių dėmesio ir atidėti rašymo užduotį.
7. Hipotezę tikriname pakeisdami vieną aplinkybę, o ne klausdami vaiko: „Kodėl tu taip darai?“

Ką keičiame:

- Jei reikia dėmesio, jo suteikiame už tinkamą būdą įsitraukti.
- Jei užduotis per sunki, padedame pradėti nuo pirmo įveikiamo žingsnio.
- Jei reikia kontrolės, pasiūlome du priimtinius pasirinkimus.
- Jei kyla įtampa, mokome saugaus būdo trumpam atsitraukti.

Įžvalga: elgesys gali būti netinkamas, bet vaikui veiksmingas. Todėl jis ir kartojasi.



„Šaltas protas: elgesys kaip informacija“

Įsivaizduokite automobilio prietaisų skydelį. Užsidega lemputė. Niekas nepyksta ant lemputės. Niekas jos neužklijuoja, kad nematytų. Mes skaitome: **ką ji sako?**

Sudėtingas elgesys — tokia pati lemputė. Jis ne problema, kurią reikia užgesinti. Jis **informacija**: vaikui kažkas per sunku, kažko trūksta, kažkas skauda.

Šaltas protas — tai gebėjimas tą sekundę, kai užsidega lemputė, perjungti smegenis iš „**kovok**“ į „**skaityk**“. Ne „ką jis sau leidžia“, o „ką šis elgesys man sako“.

Ir svarbiausia — **nepriimti asmeniškai**. Vaiko elgesys beveik niekada nėra apie mus. Jis apie jį patį. Kai tai suvokiame, atsiranda erdvė rinktis reakciją, o ne tik atsikirsti.



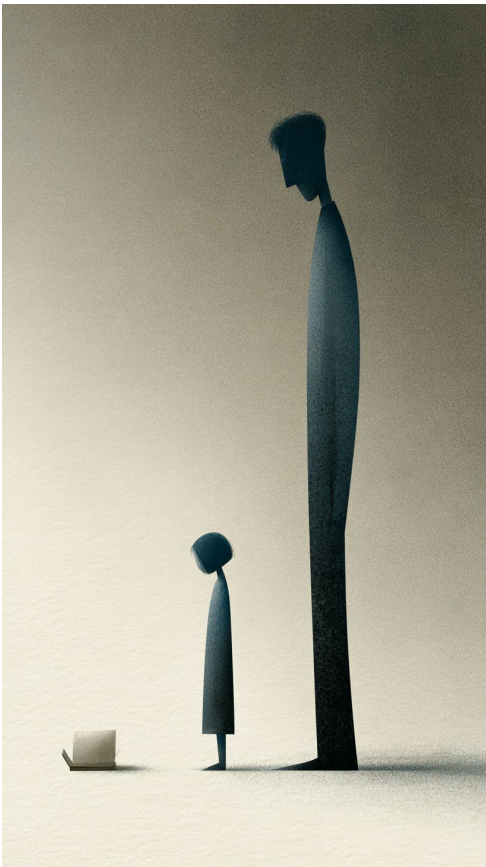
„Tai ne mūsų vaikai“

Yra mintis, kuri paradoksaliai nuima naštą: **tai ne mūsų vaikai**.

Už juos atsako tėvai. Mes — ne gelbėtojai, ne teisėjai, ne antrieji tėvai. Mes esame **šalia**: padedame mokytis, saugome, ir kartu su vaiku mokome jį tvarkytis su savo elgesiu. Tai daug — bet tai ne viskas. Ir nereikia nešti namo to, kas mums nepriklauso.

Ką tai keičia praktiškai? Jei mes ne baudžiame ir ne „perauklėjame iš esmės“, o **stebime ir aprašome**, tada svarbiausias mūsų įgūdis tampa ne reakcijos jėga, o **tikslus, faktinis elgesio aprašymas**.

Ne „jis agresyvus“ — o „tris kartus per pamoką pakilo be leidimo ir pastūmė kaimyną“. Faktas, ne etiketė. Būtent faktas leidžia kalbėti su tėvais be konflikto, fiksuoti, kreiptis pagalbos — ir neprarasti šalto proto.



Emocinės savireguliacijos principai

Kai situacija kaista — jūs turite **10 sekundžių** iki jūsų kūnas nuspręs už jus. Štai keturi būdai tą laiką panaudoti:

- 1. Pauzė prieš žodį.** Vienas lėtas įkvėpimas. Ne dėl ramybės — dėl laiko. Per tą sekundę smegenys spėja perjungti iš „kovok“ į „galvok“.
- 2. Nuleiskite balsą, ne pakelkite.** Kai kalbate tyliau — klasė turi klausytis. Kai šaukiate — klasė turi tik laukti, kol baigsite.
- 3. Pakeiskite poziciją.** Žingsnis atgal. Atsisėdimas ant stalo kampo. Priėjimas arčiau, bet ramiai. Kūnas keičia emocinį signalą ir jums, ir mokiniui.
- 4. Kalbėkite apie elgesį, ne apie asmenybę.** „Tu dabar trukdai kitiems“ — ne „Tu visada toks“. Pirmas sakinyssprendžia problemą. Antras — kuria priešą.

Atminkite: savireguliacijos tikslas — ne būti ramiam. Tikslas — **pasirinkti savo reakciją**, o ne leisti emocijai pasirinkti už jus.



Emocinės savireguliacijos principai

- 1. „Žvakės iškvėpimas“.** Ramiai įkvėpkite per nosį, o iškvėpkite lėtai – tarsi norėtumėte pajudinti žvakės liepsną, bet jos neužpūsti. Pakartokite tris kartus.
- 2. „Dėlnų inkaras“.** Penkioms sekundėms stipriai suspauskite delnus vieną į kitą. Pajuskite spaudimą, tada lėtai atleiskite. Pakartokite tris kartus.
- 3. „Pėdų radaras“.** Abi pėdas tvirtai pastatykite ant grindų. Pajuskite kulnus, pėdų kraštus ir pirštus. Mintyse pasakykite: „Aš čia. Grindys mane laiko.“
- 4. „Citrinos ir pečiai“.** Įsivaizduokite, kad delnuose spaudžiate dvi citrinas: penkioms sekundėms sugniaužkite kumščius ir pakelkite pečius. Iškvėpdami viską paleiskite. Pakartokite du ar tris kartus.
- 5. „Minčių režisierius“.** Pagaukite pirmą karštą mintį, pavyzdžiui: „Jis specialiai mane provokuoja.“ Įvardykite: „Tai mano mintis, ne faktas.“ Tada pasirinkite darbinę frazę: „Dabar sustabdu situaciją, o aiškinsiuosi vėliau.“



Teisė ir mokyklos vidaus tvarka

Tikslas: prieš krizę žinoti savo teises, ribas ir konkretų mokyklos algoritmą.

- 1. **Švietimo įstatymo 46 straipsnis** apibrėžia mokinio teises ir pareigas.
- 2. **47 straipsnis** numato tėvų pareigą bendradarbiauti su mokykla, ugdyti vaiko vertybines nuostatas, kontroliuoti ir koreguoti jo elgesį.
- 3. **49 straipsnis** įtvirtina mokytojo teisę dirbti savitarpio pagarba grįstoje, psichologiškai ir fiziškai saugioje aplinkoje.
- 4. **23¹ straipsnis** draudžia smurtą švietimo įstaigoje ir numato reagavimo bei pagalbos pareigas.
- 5. **V-1268 rekomendacijos** aprašo poveikio priemones ir atvejus, kada galima imtis pagrįstų fizinių veiksmų.
- 6. Mokyklos vidaus dokumentai turi pasakyti, kas kviečia pagalbą, kas perima klasę, kur fiksuojamas incidentas ir kas informuoja šeimą.

Pasitikrinimas: ar galėtumėte per vieną minutę pasakyti, ką jūsų mokykloje reikia kviesti ir kokį dokumentą po įvykio užpildyti?

Šaltiniai: Švietimo įstatymo 23¹, 46, 47 ir 49 straipsniai; ministro įsakymas Nr. V-1268.



Dešimt mažų intervencijų

Tikslas: pabandyti mažiausią veiksmą, kuris dar gali padėti mokiniui sugrįžti.

- 1. **Išankstinis priminimas.** Prieš sudėtingą akimirką tyliai pasakykite, ko tikėtės.
- 2. **Artumas.** Priartėkite prie mokinio nestabdydami visos pamokos.
- 3. **Vardas ir viena komanda.** „Matai, atsiversk 24 puslapį.“
- 4. **Tylus ženklas.** Iš anksto sutarkite dėl gesto, žvilgsnio arba ženklo ant stalo.
- 5. **Du pasirinkimai.** Abu variantai turi būti mokytojui priimtini.
- 6. **Pirmas žingsnis.** Sumažinkite užduotį iki vieno aiškaus veiksmo.
- 7. **Teigiamas dėmesys.** Pastebėkite tinkamą elgesį anksčiau, negu mokiniui prireikia dėmesį išsikovoti.
- 8. **Mažiau žiūrovų.** Pakeiskite vietą, grąžinkite klasei užduotį arba trumpam pasikalbėkite dviese.
- 9. **Atidėtas aiškinimasis.** Elgesį sustabdykite dabar, prie priežasčių grįžkite mokiniui nusiraminus.
- 10. **Lengvas sugrįžimas.** Po incidento aiškiai parodykite, nuo kurios užduoties vietos mokinytis gali tęsti.

Svarbu: vienu metu nepradėkite taikyti visų dešimties priemonių. Tada nebesuprasite, kas iš tiesų padėjo.

Mažas eksperimentas: pasirinkite dvi priemones ir nuosekliai jas taikykite penkias darbo dienas.



PASEKMĖS: NE NUBAUSTI, O ATITAISYTI

Pasekmė padeda mokiniui susieti savo veiksmą su jo poveikiu. Ji turi būti pagarbi, įgyvendinama ir kuo labiau susijusi su padaryta žala.

Ką galima taikyti?

- Išpurvino – išplauna ar sutvarko.
- Sugadino – sutaiso, pakeičia arba prisideda atkuriant.
- Įžeidė – atsiprašo žodžiu ar parašo laišką.
- Sutrikdė veiklą – padeda atkurti tvarką.
- Netinkamai naudojosi priemone ar privilegija – kuriam laikui jos netenka.
- Kartu su mokytoju sudaro konkretaus elgesio susitarimą.

Svarbu: viena pasekmė nebūtinai išspręs pasikartojančią problemą. Pasekmė padeda užbaigti konkretų incidentą, tačiau elgesio pokyčiui dar gali reikėti pokalbio, trūkstančių gebėjimų mokymo, pagalbos ir nuoseklaus susitarimų laikymosi.



Dviejų minučių pokalbis dviese

Tikslas: trumpam sustabdyti situaciją, išgirsti mokinį ir sutarti dėl vieno kito žingsnio.

1. Kalbėkitės tada, kai mokinys jau gali girdėti. Stipraus pykčio metu pakanka sustabdyti pavojingą elgesį.
2. Pasirinkite ramią vietą netoli klasės. Pokalbis neturi virsti viešu vaiko tardymu prieš bendraklasius.
3. Pradėkite nuo fakto: „**Pastebėjau, kad šiandien jau trečią kartą išėjai iš vietos ir trukdei kitam mokiniui.**“
4. Vienam pokalbiui pasirinkite tik **2–3 klausimus**:
 - Kas įvyko?
 - Kas buvo prieš tai?
 - Kas tau buvo sunkiausia?
 - Ko tuo metu norėjai?
 - Kam tavo elgesys turėjo įtakos?
 - Ką gali padaryti dabar?
 - Ką kitą kartą bandysi?
 - Ko tau reikia iš manęs?
5. Susitarkite dėl vieno mažo ir patikrinamo veiksmo: „Grįžęs atsisėdi į savo vietą ir pradėti nuo pirmos užduoties.“
6. Pokalbį užbaigkite aiškiai: „**Dabar grįžtame. Po pamokos trumpai pasitikslinsime, kaip sekėsi.**“



Refleksijai: kuris klausimas padėtų vaikui kalbėti, o kuris šiuo metu skambėtų kaip kaltinimas?

Pastaba TAMO ar kitame dienyne

Tikslas: užfiksuoti įvykį ir pakviesti šeimą spręsti problemą kartu.

1. Aprašykite **vieną konkretų įvykį**: kada, kur ir ką mokinys padarė arba pasakė.
2. Nurodykite poveikį: kam elgesys sutrukdė, ką teko sustabdyti arba kokia rizika kilo.
3. Trumpai parašykite, ką padarė mokytojas ir kaip mokinys reagavo.
4. Venkite etikečių ir spėjimų: „tingi“, „piktybiškas“, „manipuliuoja“, „specialiai provokuoja“.
5. Pabaigoje pasiūlykite konkretų kitą žingsnį: pokalbį, bendrą susitarimą arba situacijos stebėjimą.
6. Jei kilo pavojus ar fizinis smurtas, vien pastabos neužtenka. Taikykite mokyklos reagavimo tvarką ir informuokite atsakingus asmenis.

Pavyzdys:

„Šiandien per matematikos pamoką Jonas du kartus metė sąsiuvinį į kito mokinio stalą. Paprašiau padėti sąsiuvinį ir persėsti. Jonas persėdo, tačiau prie užduoties negrįžo. Norėčiau trumpai pasitarti, kas šiuo metu jam padėtų sustoti ir sugrįžti prie darbo.“

Pasitikrinimas: ar iš jūsų pastabos tėvai supras, kas tiksliai įvyko ir ko dabar iš jų tikėtės?



Pastaba TAMO ar kitame dienyne

Pirmoji žinutė šeimai

Laba diena, esu jūsų sūnaus Mato mokytojas Evaldas. Mano tikslas – padėti Matui įsitraukti į pamokas ir kartu su jumis kuo anksčiau spręsti pasikartojančius sunkumus.

Per pastarąsias pamokas Matas pasikartojančiai leido garsius garsus, dažniausiai 5–9 kartus per vieną pamoką. Į juos sureaguoja kiti mokiniai, todėl tenka stabdyti aiškinimą ir iš naujo sutelkti klasės dėmesį.

Matui primenu susitarimą ir trumpai kreipiuosi vardu. Jis kuriam laikui sustoja, tačiau vėliau elgesys pasikartoja. Norėčiau geriau suprasti, kas jam padėtų laiku sustoti ir netrukdyti klasės darbui.

Galbūt panašų elgesį pastebite ir kitose situacijose? Kviečiu trumpai pasitarti ir susitarti dėl vieno bendro veiksmo, kurį artimiausią savaitę išbandytume mokykloje ir namuose.



Pirmasis pokalbis su mama ar tėčiu

Tikslas: sukurti partnerystę dar prieš tai, kai pastabos pradeda kartotis.

1. **Prisistatykite:** kas esate ir kokio dalyko ar klasės mokote.
2. **Ivardykite tikslą:** norite padėti vaikui dalyvauti pamokoje, mokytis ir išlaikyti ryšį su klase.
3. Aprašykite vieną konkretų elgesį, jo dažnį ir poveikį pamokai.
4. Pasakykite, ką jau bandėte ir kaip vaikas į tai reagavo.
5. Paklauskite, ką šeima pastebi ir kas vaikui padeda kitose situacijose.
6. Susitarkite dėl vieno nedidelio veiksmo ir datos, kada patikrinsite, ar jis padėjo.

Sakinys pradžia:

„Rašau ne todėl, kad norėčiau tik pranešti apie problemą. Norėčiau kartu suprasti, kas padėtų jūsų vaikui.“

Mintis parsinešti: pirmoji žinutė kuria santykį, kuriame teks spręsti ir kitus sunkumus.



Mokytojas neturi likti vienas

Tikslas: žinoti, kada elgesio problema tampa bendru mokyklos darbu.

1. Dar iki krizės išsiaiškinkite, kas mokykloje priklauso Vaiko gerovės komisijai ir kas konsultuoja skubiai.
2. Kreipdamiesi atsineškite faktus: koks elgesys kartojasi, kada jis dažniausias ir kaip veikia kitus.
3. Trumpai išvardykite, ką jau išbandėte ir kas nors truputį padėjo.
4. Prašykite ne bendro patarimo, o konkretaus plano: kas kalbės su mokiniu, kas susisieks su šeima ir ką darys mokytojas.
5. Sutarkite, kaip fiksuosite elgesį ir kada komanda peržiūrės rezultatą.
6. Jei kyla pavojus arba mokytojo priemonės nuolat neveikia, pagalbos prašykite nedelsdami.

Idėja rytojui: pakvieskite vieną Vaiko gerovės komisijos narį kavos ir paklauskite: „Ką turėčiau žinoti dar iki pirmos rimtos krizės?“



Ne vien intuicija: elgesio keitimo programos ir metodai

- „**Neįtikėtini metai**“ – 3–12 metų vaikų tėvams. Mokomasi pozityvaus dėmesio, žaidimo, aiškių ribų, paskatinių ir tinkamų pasekmių.
- **Funkcinis elgesio vertinimas ir ABA**. Apibrėžiamas konkretus elgesys, ieškoma jo funkcijos, mokoma tinkamesnio pakaitinio elgesio ir stebimas pokytis. Dažnai taikoma individualiai, ypač dirbant su raidos ar autizmo spektro sunkumais.

Vyresniems vaikams ir paaugliams

- **ART – agresijos pakeitimo mokymas**. Programa jungia socialinių įgūdžių mokymą, pykčio kontrolę ir moralinių situacijų svarstymą.
- **EQUIP – paaugliams, kurių probleminis elgesys kartojasi**. Derinama bendraamžių savitarpio pagalba, socialiniai įgūdžiai, pykčio valdymas ir mąstymo klaidų nagrinėjimas.

Kur čia ABC?

ABC nėra visa terapija ar programa. Tai vienas funkcinio elgesio vertinimo įrankių:

- **A:** kas vyko prieš elgesį;
- **B:** ką tiksliai vaikas padarė;
- **C:** kas įvyko iškart po to.

Iš didesnių programų į šį seminarą pasiimame vieną saugų pradžios įrankį – mokomės stebėti ABC ir kurti atsargią hipotezę. **Svarbi riba:** pilnai programai reikia apmokytų vedėjų, metodikos, nuoseklumo ir rezultatų vertinimo. Viena skaidrė nesuteikia kvalifikacijos taikyti visą terapiją.



ABC stebėjimas: ką reiškia stebėti?

Tikslas: atskirti tai, ką iš tiesų matome, nuo mūsų spėjimo, kodėl vaikas taip elgiasi.

1. Pasirinkite vieną konkretų elgesį: šaukia, leidžia garsus, išeina iš vietos, mėto priemonės.
2. **A – kas buvo prieš elgesį?** Kokia užduotis prasidėjo, ką pasakė mokytojas, kas pasikeitė klasėje?
3. **B – ką mokinyš padarė?** Užrašykite tik tai, ką būtų galėjusi užfiksuoti kamera.
4. **C – kas įvyko iškart po to?** Kas nusijuokė, priėjo, ką mokytojas nutraukė, ką mokinyš gavo arba ko išvengė?
5. Stebėkite ne vieną, o bent 3–5 panašius epizodus. Vienas įvykis dar neparodo pasikartojimo.
6. Ieškokite aplinkybių, kurios kartojasi, ir suformuluokite atsargią hipotezę.
7. Pakeiskite vieną aplinkybę ir stebėkite, ar elgesys pasikeitė.

Pavyzdys:

- **A:** prasideda savarankiška rašymo užduotis.
- **B:** mokinyš septynis kartus garsiai imituoja gyvūno balsą.
- **C:** klasė juokiasi, mokytojas sustabdo aiškinimą, mokinyš nepradeda rašyti.

Darbinė hipotezė: garsai gali padėti gauti klasės dėmesį ir atidėti sunkią užduotį.

Lupos taisyklė: rašome tai, ką galėtų užfiksuoti kamera, o ne tai, ką manome esant vaiko galvoje.

