

“Sudėtingos elgesio problemos: mokytojo  
lankymą ir efektyvios pradinės intervencijos”



<https://mopsis.info/seminaras-prasideda/mokytojams-apie-elgesio-problemas>

slaptažodis - ramiai



Kalėdos praėjus, vaikai ir iššūkiai - ne



## Kalėdų senelio elniai



- Kiek elnių turi Kalėdų senis?
- 6
- 7
- 8
- 9



## Atsakymas



- Kiek elnių turi Kalėdų senis?



- Kalėdų Senelis turi **devynis** elnius, kurie tempia jo roges.
- Buvo aštuoni (Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donner ir Blitzen) (pagal Clement C. Moore „A Visit From St. Nicholas“). Vėliau buvo pridėtas Rudolfas (pagal kalėdinių dainų kūrėją Johnny Marks dainą „Rudolfas, raudonosis elnias“)



## Pavadinimo kilmė

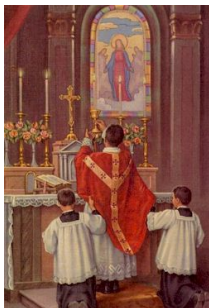


- Iš ko kilo pavadinimas “Kalėdos” angliškai “Christmas”?
  - Eglės
  - Gimimas
  - Mišios
  - Klyksmas

## Atsakymas



- Iš ko kilo pavadinimas “Kalėdos” angliškai “Christmas”?



- Kilo iš pavadinimo Cristes maesse, arba "Christ's Mass". Mišios.



## Eglė, atvirukas ir girliandos



- Kada atsirado Kalėdoms būdingi simboliai papuošta eglė, siunčiami atvirukai ir girliandos?
  - XX a. Pradžioje
  - XVIII amžiuje
  - XIX amžiuje
  - Kartu su reformacija

## Atsakymas



- Kada atsirado Kalėdoms būdingi simboliai papuošta eglė, siunčiami atvirukai ir girliandos?



- XIX amžius . Elektros išradimas – atsirado girliandos (1895), Windzoro rūmuose – papuošta eglė (greitai paplito kaip galima norma), atvirukai – taip pat su išaugusiomis pašto paslaugomis (ir traukiniais)



## Populiariausias baletas



- Koks pasaulyje yra mėgstamiausias, dažniausiai lankomas baletas per Kalėdas?
  - Miegančioji gražuolė
  - Gulbių ežeras
  - Spragtukas
  - Graikas Zorba

## Atsakymas



- Koks pasaulyje yra mėgstamiausias, dažniausiai lankomas baletas kalėdinių švenčių metu?

- Piotro Čaikovskio “Spragtukas” pagal Ernsto Hofmano pasaką Spragtukas ir Pelių karalius“.



## Kada atsirado Kalėdos?



- Nuo kada pradėtos oficialiai švęsti kalėdos?
  - Nuo Kristaus gimimo
  - Nuo 4 – ojo amžiaus
  - Nuo 10 - ojo amžiaus
  - Nuo 19 - ojo amžiaus

## Atsakymas



- Nuo kada pradėtos oficialiai švęsti



- Nuo 4 amžiaus. Nuo tada imperatorius Konstantinas priėmė sprendimą krikščionybę įteisinti, o pagoniškas šventes pakeisti naujomis. Gruodžio 25-oji – tik spėjama Kristaus gimimo diena.
- Pirmoji – 379 m. Konstantinopolyje



## Kalėdų sala

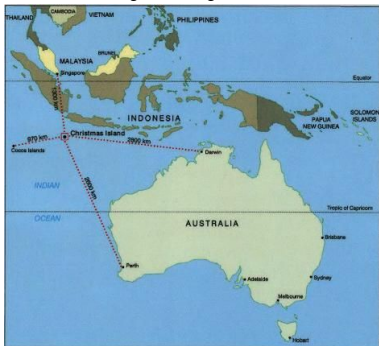


- Kur pasaulyje yra Kalėdų sala?
  - Ramiajame vandenyje
  - Indijos vandenyje
  - Atlanto vandenyne
  - Yra dvi. Viena – Ramiajame vandenyne, kita – Indijos vandenyje

## Atsakymas



- Pasaulyje yra pora Kalėdų salų. Kur?



- Viena sala yra Ramiajame vandenyne. Buvo vadinta Kiritimati (anksčiau). Kita – Indijos vandenyne. (dar yra dvi mažytės – prie Tasmanijos ir Kanadoje)



- "Matas nuolat kalbasi su suolo draugu pamokos metu"
- "Karina be perstojo barškina pieštuku į stalą"
- "Jonas vaikšto po klasę be leidimo"
- "Gustė garsiai komentuoja kiekvieną mokytojo žodį"
- "Lukas atšauna mokytojų "Nedarysiu ir ką jūs man padarysite?""
- "Gabija demonstratyviai užsideda ausines, kai mokytoja aiškina"
- "Marius rodo nepadorius gestus klasiokams"
- "Emilija tyčia ignoruoja mokytojo prašymus"
- "Nojus stumdo klasiokus"
- "Paulius meta kitų daiktus ant žemės"
- "Ugnė tyčia gadina klasės inventorių"
- "Dominykas spjauja popieriukais į kitus"

## Sveiki atvykę į elgesio pasaulį



- Patricija kiekvieną pamoką prašosi į tualetą"
- "Augustas dedasi miegantį per pamoką"
- "Liepa nuolat 'pamiršta' namų darbus"
- "Kajus simuliuoja blog samautą, kai reikia atsakinėti"
- "Rugilė tyčia klausinėja nesusijusių dalykų"
- "Tadas erzina klasiokus, kol šie supyksta"
- "Austėja skleidžia apkalbas apie kitus mokinius"
- "Rokas tyčia neteisingai atsako į paprastus klausimus"
- "Aistė verkia, kai gauna prastesnę pažymį"
- "Benas kaltina kitus dėl savo netinkamo elgesio"
- "Vytenis meluoja apie tai, kas įvyko"
- "Gabrielė bando sukiršinti mokinius prieš mokytoją"

## Sveiki atvykę į elgesio pasaulį



- Du supasi
- Du šneka
- Du vaikšto
- Du provokuoja
- Du grubiai kalba
- Du miega
- Du maivosi
- Du mokosi

## Netobula realybė



1. Mokytojai dažnai turi ribotą laiką ir išteklius, kad galėtų skirti individualų dėmesį vaikams su elgesio sunkumais.
2. Didelės klasės gali būti iššūkis, nes mokytoju gali būti sunku valdyti klases, kuriose yra vaikai su elgesio sunkumais. Tai gali kelti iššūkius valdant klasę ir užtikrinant, kad visi vaikai gautų reikiamą dėmesį.
3. Mokytojai gali patirti stresą ir emocinę įtampą, bandydami padėti vaikams su elgesio sunkumais. Elgesio sunkumai reikalauja daug papildomo dėmesio, o tai gali būti labai emociškai sekinantis darbas.
4. Vaikai su elgesio sunkumais gali būti labai nepastovūs ir tai gali būti iššūkis mokytoju ir kitiems mokiniams.
5. Mokytojai gali jaustis nepasiruošę dirbti su elgesio sunkumais turinčiais vaikais, nes tai reikalauja specialių įgūdžių ir žinių.

## Padrąsinti save prieš užsiėmimą

- Tai apie juos, ne apie mane.
- Tai tik 45 mano gyvenimo minutės
- Aš tai esu daręs/anksčiau
- Tiesiog mėgaukis
- Būk savimi



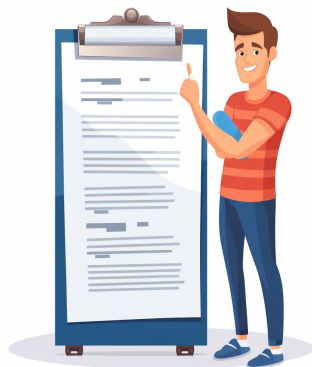
## Požiūris į savo darbo virtuvę

- “Dieve, duok man jėgų priimti tuos dalykus, kurių negaliu pakeisti, drąsos keisti tuos dalykus, kuriuos galiu pakeisti, ir išminties juos atskirti”
- “Tik neatidūs darbuotojai neturi bėdų”
- “Jei atsidūrėte duobėje, nustokite kasti” (jeigu vaiko netinkamas elgesys tęsiasi po pastabos, turite keisti savo veiksmus)
- “Jei visuomet elgsitės, kaip visuomet elgėtės, visuomet gausite tą patį, ką visuomet gaudavote”
- “Kam laužtis per sieną, jeigu galima ją apeiti?” (kokios naudos siekia vaikas, jeigu jis elgiasi netinkamai?)



## *Pabandykite sau susidaryti bazinius patarimus ir žingsnius*

1. Ignoruoti nedidelius elgesio nukrypimus
2. Naudoti dėmesį nukreipiančius pokalbius, daiktus, garsus ar užsiėmimus
3. Perspėjimas ir tuomet reakcija
4. Trumpos išėmimo iš situacijos minutės
5. Mokytoja išlieka rami ir žaisminga
6. Ieškoti vis daugiau TAIP (pastebimas ir trumpas pagerėjimas)
7. Atskirai reakcija/žinutė apie elgesį, atskirai - apie vaiką



## Rekomendacijos aptarimui

Jūsų asmeninė laikysena ir vidinės ribos:

1. **Jokios agresijos moksleivių atžvilgiu.**
2. **Pirmiausia Jūs laikotės nustatytų ir sutartų ribų** (atėjimas laiku, pažadėta - padaryta, švari kalba...)
3. Kai kurie vaikai Jums kels neigiamus jausmus. Su visais moksleiviais - vienodas elgesys.
4. Neturi būti taisyklių, taikomų atskirai tik kai kuriems vaikams. Tai sukels neteisingumo jausmą.
5. Negalima ignoruoti moksleivio.
6. Būkite draugiški ir besišypsantys savo moksleiviams.
7. Negalima rėkti ar gąsdinančiai kalbėti.
8. **Išdrįskite atsiprašyti moksleivio, jeigu jūs suklydote.**
9. Mes su vaikais nesame draugai, mes esame draugiški.
10. Žinutės ir kalbėjimas turi būti atviras ir aiškus. Dvigubos ar paslėptos žinutės žeidžia.
11. **Įsivaizduokite, kad jūsų pokalbiai yra įrašomi. Pagal tai taikykite pokalbio standartus.**
12. Jokiu būdu nežeminkite moksleivio, net ir siekdami, kad jis tinkamai elgtųsi.
13. **Nenaudokite sarkazmo ar kitokių pašaipių frazių.**
14. Nepažeiskite moksleivio asmeninės erdvės.
15. Neišduokite moksleivio pasakytų paslapčių ar asmeninių minčių, kurių prašė neatskleisti.

Edukacinėje praktikoje kartais susiduriama su elgesio ar/ir emocijų sunkumais. Tai – sutrikimo lygio nesiekiantys elgesio ar/ir emocijų sunkumai, trikdantys vaiko ugdymosi, socializacijos ir saviraiškos procesus. **Sunkumai gali reikštis netinkamu, nepriimtinu, agresyviu, provokuojamu, įžūliu elgesiu, staigiais emocijų pokyčiais, menku savęs vertinimu, nerimu, susirūpinimu, baimėmis, pasireiškiančiomis tik tam tikrose situacijose.** Sunkumai yra laikini ir gali būti veiksmingai sprendžiami laiku suteikiant tinkamą pagalbą. **Jei toks elgesys išlieka stabilus,** paveikia vaiko ugdymąsi, bendravimą, saviraišką, **gali virsti sutrikimais.** Elgesio ir emocijų sutrikimai įvardijami kaip heterogeniška grupė sutrikimų, pasireiškiančių elgesio ar/ir emocijinėmis reakcijomis, ryškiai besiskiriančiomis nuo įprastų amžiaus, kultūros ir etinių normų bei išreikštu nedėmesingumu, impulsyvumu ar/ir prasta elgesio reguliacija. Jiems būdinga tai, kad jie nėra tik laikina, tikėtina reakcija į stresą keliančius aplinkos įvykius ir **nuolat pasireiškia skirtingose ugdymo srityse.**

[REKOMENDACIJOS DĖL ATNAUJINTŲ BENDRUJŲ PROGRAMŲ PRITAIKYMO ELGESIO AR/IR EMOCIJŲ SUTRIKIMUS TURINTIEMS MOKINIAMS](#) (Virginija Karalienė ir Neringa Grybienė)

## TURĖKIME SAVO SISTEMĄ



Mažais žingsniais auginti:

- Santykis
- Kryptis
- Ribos

Reguliuoti tvarka

- Reakcija
- Fiksavimas
- Korekcija



1. Santykio kūrimas:
  - "2x10 strategija": 2 minutes per dieną, 10 dienų iš eilės kalbėtis su mokiniu apie tai, kas jam įdomu (ne apie mokslus ar elgesį)
  - Pozityvaus dėmesio santykis 5:1 (penki teigiami pastebėjimai vienam negatyviam)
  - "Pagauti darant gerą" principas - pastebėti ir įvardinti tinkamą elgesį
2. Motyvacijos stiprinimas:
  - Sėkmės patyrimo organizavimas (pradėti nuo mažų, pasiekiamų tikslų)
  - Autonomijos suteikimas per pasirinkimo galimybes
  - Kompetencijos jausmo stiprinimas per grįžtamąjį ryšį
3. Taisyklių ir pasekmių sistema:
  - Kelių taisyklių principas (ne daugiau 3-5 pagrindinių)
  - Taisyklių formulavimas pozityvia forma
  - Loginių pasekmių taikymas vietoj bausmių

### 1. Agresyvus elgesys

- Fizinė agresija (mušimasis, spardymas, stumdymas)
- Verbalinė agresija (grasinimai, užgauliojimai)
- Daiktų mėtymas ar gadinimas
- Savęs žalojimas
- Tikslinės grupės: dažniau berniukai, vaikai su emocijų reguliacijos sunkumais

### 2. Opozicinis elgesys

- Nuolatinis taisyklių nepaisymas
- Sistemini priešinimasis instrukcijoms
- Tyčinis kitų erzimas ir provokavimas
- Kaltės vertimas kitiems
- Tikslinės grupės: įvairaus amžiaus mokiniai, dažnai susiję su ODD

### 3. Hiperaktyvus elgesys

- Nuolatinis judėjimas ir blaškymasis
- Negalėjimas išsėdėti vietoje
- Impulsyvūs išsišokimai
- Dėmesio išlaikymo sunkumai
- Tikslinės grupės: dažniau pradinį klasių mokiniai, vaikai su ADHD



### 4. Socialiai izoliuotas elgesys

- Vengimas bendrauti su bendraamžiais
- Atsisakymas dalyvauti grupinėse veiklose
- Ekstremali socialinė baimė
- Emocinis užsisklendimas
- Tikslinės grupės: įvairaus amžiaus mokiniai, dažnai susiję su autizmu ar socialiniu nerimu

### 5. Manipuliatyvus elgesys

- Melavimas ir išsisukinėjimas
- Kitų kaltinimas
- Situacijų manipuliacijos savo naudai
- Mokytojų supriešinimas
- Tikslinės grupės: dažniau vyresniųjų klasių mokiniai

### 6. Pamokų vengimas

- Sistemingas vėlavimas
- Pamokų praleidinėjimas
- Simuliacijos
- Slapstymas mokykloje pamokų metu
- Tikslinės grupės: dažniau paaugliai, mokiniai su mokymosi sunkumais

## 7. Destruktyvus elgesys

- Mokyklos turto gadinimas
- Kitų daiktų niokojimas
- Vandalizmas
- Tyčinis netvarkos kėlimas
- Tikslinės grupės: dažniau vyresniųjų klasių mokiniai

## 8. Pamokų trukdymas

- Nuolatinis kalbėjimas
- Kitų dėmesio blaškymas
- Triukšmo kėlimas
- Netinkamas juokavimas
- Tikslinės grupės: įvairaus amžiaus mokiniai



## 9. Akademini nesąžiningumas

- Nusirašinėjimas
- Plagijavimas
- Sukčiavimas atsiskaitymuose
- Kitų darbų pasisavinimas
- Tikslinės grupės: dažniau vyresniųjų klasių mokiniai

## 10. Elektroninių prietaisų piktnaudžiavimas

- Nuolatinis telefono naudojimas
- Netinkamas socialinių tinklų naudojimas
- Neleistinas fotografavimas/filmavimas
- Elektroninės patyčios
- Tikslinės grupės: dažniau paaugliai

## 11. Emociniai protrūkiai

- Staigūs pykčio priepuoliai
- Nekontroliuojamas verkimas
- Dramatiškas elgesys
- Emocinis šantažas
- Tikslinės grupės: įvairaus amžiaus mokiniai, dažnai susiję su emocijų reguliacijos sunkumais

## 12. Netipinis elgesys

- Įstrigimas tam tikroje veiklose
- Kompulsyvus elgesys
- Rigidiškas rutinų laikymasis
- Sunkumai keičiant veiklas
- Tikslinės grupės: dažniau mokiniai su autizmo spektro sutrikimais

## BŪTINA STRUKTŪRA. Pagrindinės veiklos kryptys su elgesio ir emocijų problemų turinčiais vaikais

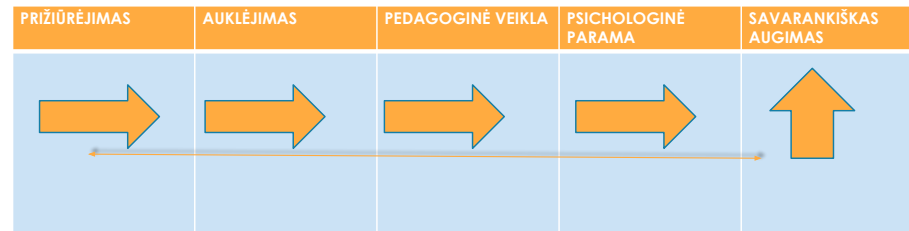
1. Valdymas
  - a. Netinkamo elgesio sustabdymas
  - b. Darbuotojo tinkama reakcija
  - c. Aptariamosios/korekcinės sesijos
2. Tėvų indėlis
  - a. Tėvų bendravimo su vaikais korekcija
  - b. Bendrosios sesijos ir veiksmų derinimas
3. Diagnostika:
  - a. Simptomų stebėjimas
  - b. Diagnozavimas bendradarbiaujant
  - c. Individualizuota programa
  - d. Grupės parengimas vaikui su specialiais poreikiais
4. Prevencija
  - a. Taisyklių įvedimas
  - b. Mokymas tinkamai elgtis ir reikšti emocijas
5. Ugdymas
  - a. Socialinės kompetencijos
    - i. Savikontrolės ugdymas
    - ii. Empatijos ugdymas ....
  - b. Emocinės kompetencijos
    - i. Impulsų kontrolė
    - ii. Jausmų tinkamas išreiškimas .....

## Vaiko elgesio problemos - skirtingas intensyvumas

Tai yra labai santykinis "darbinis" elgesio problemų intensyvumo skirstymas

Jokių problemų	Epizodiškai kyla problemų	Probleminis pasikartojantis elgesys	Sudėtingos probleminės būsenos	"muziejiniai" atvejai
Atkreipti dėmesį ir stebėti	paprastai užtenka 1-4 mažųjų reagavimų/pokalbių su vaiku	komandos pasitarimas, nusiteikimas 1-4 mėn. darbui, partnerystė su tėvais	1-3 metų adaptacijos, tarpiniai sprendimai, padėjėjas grupėje, intensyvi tėvų intervencija, švietimo pagalbos specialistų vertinimas ir konsultacijos, instrukcinė parama darbuotojams	"tokie elgesio dar nematėme" specialistų iš šalies vertinimas, stebėjimas ir supervizijos, instrukcinė ir emocinė parama darbuotojams

## DIDŽIAUSIOS LAIKO IR PASTANGŲ INVESTICIJOS



## PRADINĖS INTERVENCIJOS



## 4 lygių stiprėjanti reakcija

1. **Priminimas** (“Monika ir Marija, jau skambėjo skambutis, kviečiu išsiimti knygas ir atsiversti 35 puslapį”)
2. **Perspėjimas** (pastaba duodama priėjus arčiau žodžiu arba raštu “tai yra perspėjimas”)
3. **Pažeidimo fiksavimas** (prie moksleivio prieinama dar kartą “taisyklių laužymas fiksuojamas”)
4. **Aptarimas už pamokų ribų** (mokytojų grupėje, su tėvais, koridoriuje ir pan.)
  - Nustatyta perspėjimo struktūra turi būti matoma klasėje keliose vietose.
  - Vaikai neretai mokytoją spaudžia atleisti, nekreipti dėmesio. Mokytojas išlieka ramus ir paaiškina “sprendimą priėmiau ne aš”

## Mokytis ir mokėti pasakyti STOP

- BAIK
- GANA
- NE
- EI
- LIAUKIS

...

(mokytis parodyti ir rankomis)



## Reakcija frazėmis vietoje

- „Tai yra **grubu**“
- „Tavo elgesys **žemina**“
- „Tai yra agresija/patyčios“
- „Aš save/mokinius saugosiu/**reaguosiu**“

- "Aš matau, kad esi susirūpinęs/piktas. Papasakok man, kas tau rūpi."
- "Čia yra saugi vieta visiems. Prašau nesielti taip."
- "Kaip galiu tau padėti?"
- "Aš noriu tave išklaudyti, prašau kalbėk ramiau."
- "Mes galime rasti būdą, kaip galėtume kartu išspręsti šią problemą."
- "Jei nori, mes galime kalbėtis atskirai, po to, kai abi pusės nurims."
- "Aš suprantu, kad gali būti sunku, bet smurtas/agresija nepadės."
- "Mes visi esame čia, kad galėtume mokytis ir augti. Aš tikiu, kad tu gali rinktis kitokį būdą išreikšti savo jausmus."
- "Ar galiu padėti tau nurimti?"
- "Aš esu čia tam, kad tavęs išklausyčiau. Papasakok man, kas tave neramina."

*Kitos papildomos frazės*



*Įtampos metu:*

1. Kalbėti lėtai (net skiemenuoti)
2. Kartoti dažnai vardą (kuo didesnė įtampa, tuo dažniau vardas)
3. Vardinti, ką matote (minėti net detales)
4. Rankos išvestos į šalį (negyvybiška pozicija)
5. Pasakyti, kas dabar bus daroma (nebijoti atidėti pokalbį)
6. Simboliškai išreikšti savo jausmus (panaudoti kūno kalbą)

## Pagrindiniai neverbalinio bendravimo elementai

**Kūno laikysena** (Tiesus stuburas, atpalaiduoti pečiai ir atvira krūtinės ląsta rodo pasitikėjimą ir autoritetą)

**Atstumas klasėje** (Strateginis atstumų naudojimas - artėjimas prie probleminių zonų išlaikant 1-1,5m atstumą)

**Akių kontaktas** (Trumpi bet reikšmingi žvilgsniai, vengiant konfrontacinės žvilgsnių kovos)

**Veido išraiškos** (Kontroliuojama mimika su neutraliu pozityvumu, vengianti perdėtų reakcijų)

**Gestų kalba** (Aiškūs, ramūs rankų judesiai be chaotiškumo ar agresijos požymių)

**Erdvės užėmimas** (Sąmoningas judėjimas klasėje, užimant strategines pozicijas)



## Subtilios intervencijos klasėje

**Tylus priėjimas** (Natūralus judėjimas link mokinio suolo tęsiant pamoką, be žodinio įspėjimo)

**Privatūs signalai** (Iš anksto sutarti ženklai specifiniams priminimams: kortelių sistema, gestai, simboliai)

**Aplinkos keitimas** (Subtilus fizinės aplinkos pritaikymas: šviesos intensyvumo keitimas, vėdinimas, garso reguliavimas)

**Darbinių zonų sistema** (Galimybė mokiniui pakeisti darbo vietą į "ramesnę zoną" be viešo dėmesio)

**Užduočių diferencijavimas** (Momentinis užduočių pritaikymas pagal mokinio būseną ir galimybes)

**Laiko struktūravimas** (Subtilus veiklos tempo ar trukmės keitimas pagal klasės dinamiką)



## De-eskalacijos technikos

**Persirėminimo metodas** (Situacijos perinterpretavimas mažiau grėsmingu būdu, ieškant pozityvių aspektų)

**Išėjimo strategijos** (Iš anksto suplanuoti būdai, kaip mokiniui "išsaugoti veidą" įtemptoje situacijoje)

**Dėmesio nukreipimas** (Subtilus temos pakeitimas ar dėmesio nukreipimas į neutralų objektą/veiklą)

**Pasirinkimų suteikimas** (Kontroliuojamų pasirinkimo galimybių pasiūlymas įtampos mažinimui)

**Emocijų reguliavimas** (Pagalba mokiniui atpažinti ir valdyti savo emocijas realiame laike)

**Saugios erdvės kūrimas** (Fizinės ir emocinės erdvės suteikimas nusiraminti)

**Pagalbos tinklo aktyvavimas** (Savalaikis kitų specialistų įtraukimas, kai situacija to reikalauja)



## Pagalba sau nurimti



- Po incidento, jei įmanoma, **raskite ramų kampelį** ar patalpą, kur galėtumėte **atsikvėpti** ir **pabūti vienas**. Net kelios minutės gali padėti **sumažinti įtampą**.
- **Kontroliuojamas gilus kvėpavimas** gali sumažinti **stresą** ir padėti **atkurti** emocinį balansą.
- **Nedidelis fizinis aktyvumas**, pvz., **trumpas pasivaikščiavimas** lauke, gali padėti **sumažinti** stresą ir **išvalyti** galvą.
- **Užsirašykite savo jausmus ir mintis**. Rašymas gali padėti suvokti ir apdoroti įvykius.
- **Pasidalinkite savo patirtimi** su kolega, draugu ar šeimos nariu. Pokalbis su kitu asmeniu gali padėti jaustis geriau.
- **Meditacija** gali padėti grįžti prie dabarties momento ir sumažinti stresą.
- **Klausykitės raminančios muzikos** ar garsų, kurie jus **ramina**.
- Mokytojų darbas yra emociškai sekinantis, todėl **svarbu reguliariai rasti laiko sau** – tai gali būti hobis, maloni veikla ar tiesiog laikas su šeima ir draugais.

## Pasekmių sistema klasėje

**Natūralios pasekmės** (Leidžiame mokiniui patirti realius savo elgesio rezultatus, pavyzdžiui, nesuspėjimą su klase, kai gaištamas laikas)

**Loginės pasekmės** (Tiesiogiai su elgesiu susiję sprendimai: netvarkingas darbo stalas = laikas po pamokos jį susitvarkyti)

**Atkuriamasis teisingumas** (Žalos atitaisymo galimybės: sugadintas daiktas = pagalba bibliotekininkei tvarkyti knygas)

**Elgesio refleksija** (Struktūruota galimybė apmąstyti savo elgesį: specialus refleksijos lapas pertraukos metu)

**Pasirinkimų sistema** (Aiškūs alternatyvių elgesio variantų pasiūlymai su jų pasekmėmis)

**Laiko valdymo pasekmės** (Prarastas laikas = prarastos privilegijos, pavyzdžiui, trumpesnė pertrauka)



## Pasekmių taikymo principai

**Proporcingumas** (Pasekmės atitinka elgesio rimtumą: nedidelis vėlavimas = kelių minučių pokalbis po pamokos)

**Nuoseklumas** (Vienodos pasekmės visiems mokiniams už panašų elgesį, išlaikant individualų kontekstą)

**Mokymosi galimybė** (Kiekviena pasekmė turi mokomąjį elementą: konfliktas = konfliktų sprendimo įgūdžių praktika)

**Orumo išsaugojimas** (Pasekmės taikomos privačiai, be viešo pažeminimo ar kritikos)

**Pasirinkimo laisvė** (Mokinys informuojamas apie pasekmes iš anksto ir gali rinktis savo elgesį)

**Grįžtamasis ryšys** (Reguliarus elgesio pokyčių aptarimas ir progreso įvertinimas)

**Tėvų įtraukimas** (Konstruktyvus bendradarbiavimas su tėvais dėl pasekmių sistemos namuose ir mokykloje)



#### Neatlikti namų darbai

- Pasekmė: negali pilnavertiškai dalyvauti naujoje temoje
- Rezultatas: tenka papildomai mokytis namuose, kad pasivytų klase

#### Nepasirušta kontroliniam

- Pasekmė: žemesnis įvertinimas
- Rezultatas: reikia papildomai ruoštis perlaikymui

#### Vėlavimas į pamoką

- Pasekmė: praleidžia svarbią informaciją pamokos pradžioje
- Rezultatas: tenka pačiam išsiaiškinti, ką praleido

#### Netvarkinga kuprinė/stalčius

- Pasekmė: negali rasti reikiamų priemonių
- Rezultatas: gaišta laiką ieškodamas

#### Netidumas per pamoką

- Pasekmė: nesupranta užduoties
- Rezultatas: užtrunka ilgiau ją atlikdamas

#### Nedalyvavimas grupės darbe

- Pasekmė: negauna grupės paramos ir įvalgų
- Rezultatas: tenka dirbti vienam, trūksta skirtingų perspektyvų



## NATŪRALIOS PASEKMĖS

#### Užrašų nevedimas

- Pasekmė: neturi medžiagos ruošiantis atsiskaitymui
- Rezultatas: tenka skolintis užrašus iš kitų

#### Mokymosi priemonių pamiršimas

- Pasekmė: negali pilnai atlikti užduočių
- Rezultatas: atsilieka nuo klasės tempo

#### Nesilaikymas saugos taisyklių

- Pasekmė: susižeidimo rizika
- Rezultatas: negali dalyvauti praktinėse veiklose

#### Instrukcijų nekausymas

- Pasekmė: padaro klaidų atliekant užduotį
- Rezultatas: tenka perdaryti darbą

#### Išsiblaškęs skaitymas

- Pasekmė: nesupranta teksto
- Rezultatas: tenka skaityti dar kartą

#### Nepagarbus elgesys su bendraklasiais

- Pasekmė: kiti nenori bendradarbiauti
- Rezultatas: lieka izoliuotas grupinėse veiklose

#### Neatsakingas elgesys su mokyklos turtu

- Pasekmė: įranga/priemonės sugenda
- Rezultatas: negali jomis naudotis

#### Trukdymas klasei

- Pasekmė: trumpalaikis **perkėlimas į kitą darbo vietą**
- Tikslas: išmokyti dirbti netrukdamą kitiems

#### Netinkamas telefono naudojimas

- Pasekmė: **telefono padėjimas** į sutartą vietą
- Tikslas: išmokyti kontroliuoti technologijų naudojimą

#### Konfliktai grupėje

- Pasekmė: **individualus darbas**, kol išmoks bendradarbiauti
- Tikslas: ugdyti bendradarbiavimo įgūdžius

#### Šiukšlinimas klasėje

- Pasekmė: **klasės tvarkymas** po pamoką
- Tikslas: ugdyti atsakomybę už aplinką

#### Vėlavimas į pamokas

- Pasekmė: **praleisto laiko atidirbimas po pamoką**
- Tikslas: formuoti punktualumo įprotį

#### Patyčios socialiniuose tinkluose

- Pasekmė: **socialinių tinklų naudojimo apribojimas** mokykloje
- Tikslas: ugdyti pagarbų bendravimą internete

#### Nesąžiningas elgesys kontrolinio metu

- Pasekmė: **individualus atsiskaitymas mokytojo kabinete**
- Tikslas: ugdyti akademinį sąžiningumą

## LOGINĖS PASEKMĖS



#### Kitų daiktų gadinimas

- Pasekmė: **pagalba bibliotekai/laboratorijai tvarkant inventorių**
- Tikslas: ugdyti pagarbą svetimam turtui

#### Agresyvus elgesys žaidimų aikštelėje

- Pasekmė: **laikinas draudimas dalyvauti aktyviose pertraukose**
- Tikslas: mokyti saugaus žaidimo

#### Netvarka darbo vietoje

- Pasekmė: papildomas laikas tvarkantis po pamoką
- Tikslas: formuoti tvarkingumo įpročius

#### Nepagarbūs komentarai

- Pasekmė: **rašytinis atsiprašymas su refleksija**
- Tikslas: ugdyti pagarbų bendravimą

#### Nuolatinis kalbėjimas pamokoje

- Pasekmė: **"Tylos knygelės" pildymas**
- Tikslas: ugdyti savikontrolę

#### Laboratorijos taisyklių nesilaikymas

- Pasekmė: **teorinių, ne praktinių užduočių atlikimas**
- Tikslas: išmokyti saugaus darbo taisykles

#### Melavimas mokytojų

- Pasekmė: **papildomas pasitikėjimo atstatymo planas**
- Tikslas: ugdyti sąžiningumą ir atsakomybę



PRITARTA  
Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo  
ministro 2012 m. rugpjūčio 28 d.  
įsakymu Nr. V-1268

**REKOMENDACIJOS DĖL POVEIKIO PRIEMONIŲ TAIKymo  
NETINKAMAI BESIELGIANTIEMS MOKINIAMS**  
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.432104>

- Rekomendacijomis siekiama padėti Mokyklų darbuotojams veiksmingai reaguoti į kraštutinius mokinių netinkamo elgesio atvejus bei iškilusią grėsmę, siekiant užtikrinti mokyklos bendruomenės narių ir (ar) kitų asmenų fizinį ir psichologinį saugumą.
- 7. Mokyklos darbuotojas gali taikyti šias poveikio priemones ar imtis šių veiksmų:
  - 7.1. pakeisti mokinio ugdymo vietą;
  - 7.2. iškviešti Mokyklos vadovą ar jo įgaliotą atstovą;
  - 7.3. organizuoti mokinio daiktų patikrinimą;
  - 7.4. panaudoti pagrįstus fizinius veiksmus.

## Dokumentų ir procedūrų paruošimas

- Atnaujinkite mokyklos darbo tvarkos taisykles, įtraukdami aiškų draudžiamų daiktų sąrašą
- Sukurkite detalų poveikio priemonių taikymo procedūrų aprašą
- Paruoškite incidentų registravimo žurnalą ar formą
- Užtikrinkite, kad visi dokumentai būtų suderinti su tėvų komitetu ir mokyklos taryba

## Ugdymosi vietos pakeitimas

## Ugdymosi vietos pakeitimo organizavimas

- Įrenkite specialią patalpą, kur mokiniai galėtų tęsti mokymąsi
- Paskirkite atsakingus asmenis už mokinių priežiūrą
- Paruoškite užduočių banką tokiems atvejams
- Užtikrinkite, kad patalpa būtų tinkama mokymuisi

## Prevencijos sistemos sukūrimas

- Įdiekite ankstyvojo perspėjimo sistemą probleminio elgesio identifikavimui
- Sukurkite aiškų veiksmų planą įvairioms situacijoms
- Numatykite prevencines priemones dažniausioms problemoms
- Įtraukite mokinius į prevencijos programų kūrimą



## Vietos parinkimas

- Netoli administracijos kabinetų arba pagalbos specialistų kabinetų
- Pakankamai toli nuo kitų klasių, kad netrikdytų triukšmas
- Lengvai pasiekama, bet ne prie pagrindinių judėjimo srautų
- Rekomenduojamas plotas: ne mažiau kaip 15-20 kv. metrų

## Rekomendacijos specialios ugdymosi patalpos įrengimui



## Aplinkos saugumas

- Langai turi būti saugūs (rekomenduojama turėti apsaugines žaliuzes)
- Dury su langeliu stebėjimui
- Baldai be aštrių kampų
- Nėra lengvai pasiekiamų pavojingų daiktų
- Geras apšvietimas (pageidautina natūralus)

## Darbo zona

1. Individualūs darbo stalai (2-3):
  - Pakankamai erdvūs
  - Atskirti vienas nuo kito
  - Nukreipti į sieną koncentracijai
  - Ergonomiškos kėdės
2. Mokytojo/prižiūrėtojo darbo vieta:
  - Strategiškai patogus stebėjimo taškas
  - Kompiuteris su interneto prieiga
  - Telefono ryšys su administracija

## Nusiramavimo zona

1. Minkšti baldai:
  - Fotelis ar sofa
  - Sėdmaišiai
  - Minkštos pagalvės
2. Relaksacijos priemonės:
  - Antistresinis kamuoliukas
  - Ramios spalvos sienų dekoras
  - Augalai (saugūs, nealergiški)

## Pamatinės nuostatos:

1. Fiziniai veiksmai naudojami TIK kai:
  - Kyla realus pavojus mokinio ar kitų asmenų saugumui
  - Kitos priemonės buvo neveiksmingos
  - Situacija reikalauja skubios intervencijos
2. Kiekvienas fizinis veiksmas turi būti:
  - Minimalus būtinas
  - Proporcingas situacijai
  - Trumpiausios būtinos trukmės
  - Skirtas apsaugoti, ne bausti

## Leistinių fizinių veiksmų gairės mokyklos darbuotojams



## LEISTINI FIZINIAI VEIKSMAI

### A. Prevencinis fizinis pozicionavimas

- Stovėjimas tarp besipešančių mokinių
- Stovėjimas tarp mokinio ir potencialiai pavojingo objekto
- Kelio užstojimas į pavojingą zoną
- Fizinis buvimas šalia kaip prevencija

### B. Nukreipiantys fiziniai veiksmai

1. Vedimas už rankos:
  - Lengvas rankos prilikymas virš alkūnės
  - Vedimas šalia savęs
  - Mokinio palydėjimas į saugią vietą
2. Kelio užkirtimas:
  - Stovėjimas tarpduryje
  - Fizinis barjero sudarymas
  - Praėjimo blokavimas savo kūnu

### C. Apsauginiai fiziniai veiksmai

1. Sulaikytas kritinėse situacijose:
  - Mokiniui bandant save sužaloti
  - Mokiniui puolant kitus
  - Siekiant sustabdyti smurtinį elgesį
2. Apsauginis apglėbimas:
  - Ramaus apglėbimo technika iš nugaros
  - Rankų prilikymas nekeldamas skausmo
  - Stabilios pozicijos išlaikymas

### D. Pagalbiniai fiziniai veiksmai

- Pagalba neigiamam mokiniui
- Pagalba nukritus ar susižeidus
- Pirmosios pagalbos suteikimas
- Pagalba sporto užsiėmimų metu

## Pozityvaus pastiprinimo technikos

**Tylūs komplimentai** (Individualūs, privatus pagyrimai praeinant pro šalį ar užrašant pastabą)

**Vizualinė sistema** (Diskretiškas teigiamo elgesio žymėjimas simboliais ar spalvomis)

**Asmeniniai kontraktai** (Individualūs, konfidencialūs susitarimai su mokiniais dėl elgesio tikslų)

**Progreso sekimas** (Subtilus individualios pažangos fiksavimas ir aptarimas)

**Atsakomybių sistema** (Natūralus pozityvių vaidmenų ir užduočių paskirstymas)

**Mini pertraukėlės** (Trumpų atokvėpio momentų integravimas į pamoką)

**Tarpusavio pagalba** (Mokinių bendradarbiavimo skatinimas neakcentuojant probleminio elgesio)



## APTARKIME ISTORIJAS



## 1 istorija: Tomas - agresijos protrūkiai per perėjimus

1. Tomas (11 m.), turintis autizmo spektro sutrikimą, dažnai tapdavo agresyvus pereinamas iš vienos patalpos į kitą (stumdydavo kitus, kartais mušdavosi)
2. Stebėjimas atskleidė, kad didžiausia įtampa kildavo judant koridoriais, kur būdavo daug mokinių ir triukšmo
3. Psichologė atliko funkcinę elgesio analizę ir nustatė, kad Tomą erzina sensorinė perkrova
4. Sukurtas "tylaus perėjimo" planas - **Tomas išeidavo 2 minutes anksčiau** nei kiti, lydymas padėjėjo
5. Įvestas **vizualinis tvarkaraštis**, padedantis Tomui žinoti, kada tiksliai vyks perėjimai
6. Tomui duotos **triukšmą slopinančios ausinės** naudoti pagal poreikį
7. Mokytojai pradėjo naudoti **"5 minučių perspėjimą" prieš bet kokį perėjimą**
8. Per mėnesį agresijos atvejų sumažėjo nuo kasdienių iki 1-2 per savaitę
9. Po trijų mėnesių Tomas jau galėjo judėti su klase, naudodamas ausines
10. Sėkmės elementai: aiški struktūra, sensorinių dirgiklių mažinimas, laiko planavimas



## 2 istorija: Marija - staigūs agresijos protrūkiai klasėje

1. Marija (9 m.), turinti ADHD, netikėtai puldavo kitus vaikus klasėje, mėtydavo daiktus
2. Krizių registracijos žurnalas parodė, kad protrūkiai dažniausiai įvykdavo po pietų
3. Pokalbiai su tėvais atskleidė, kad mergaitė nevalgydavo pietų mokykloje dėl jautrumo tam tikriems maisto produktams
4. Socialinė pedagogė pastebėjo, kad prieš protrūkius Marija tapdavo irzli ir pradėdavo linguoti
5. Sukurta **"šviesoforo sistema" - Marija galėjo rodyti žalią/geltoną/raudoną kortelę** pagal savo būseną
6. Įrengtas **"nusraminimo kampas" su minkštais žaislais ir svarelių atklove**
7. Tėvai pradėjo siųsti **tinkamus užkandžius** į mokyklą
8. Klasės mokytojai išmoko **atpažinti ankstyvus perspėjamuosius ženklus**
9. Per du mėnesius agresijos protrūkiai sumažėjo 80%
10. Sėkmės elementai: fiziologinių poreikių tenkinimas, ankstyvų ženklų atpažinimas, savireguliacijos įrankiai



## 3 istorija: Lukas - atsisakymas dalyvauti pamokose

1. Lukas (13 m.) kategoriškai atsisakydavo dalyvauti matematikos pamokose, slėpdavosi po stalu
2. Mokytoja pastebėjo, kad tai prasidėjo po nesėkmingo kontrolinio darbo
3. Psichologė nustatė, kad berniukas turi specifinių mokymosi sunkumų ir labai žemą akademinę savivertę
4. Sukurta individualizuota matematikos programa, pradedant nuo **sėkmę garantuojančio lygio**
5. Įvestas **"progreso dienoraštis"**, kur Lukas žymėdavo savo **mažus pasiekimus**
6. Matematikos mokytojas pradėjo duoti **užduotis mažesnėmis dalimis**
7. Įvestas **"draugo-pagalbininko" metodas**, kai klasiokas padėdavo Lukui
8. Per 6 savaites Lukas pradėjo sėdėti prie stalo ir bandyti spręsti užduotis
9. Sėkmės elementai: individualus tempas, pozityvi patirtis, bendraamžių parama



## 4 istorija: Gabija - nuolatinis pamokų trukdymas

1. Gabija (10 m.) nuolat kalbėdavo pamokų metu, vaikščiodavo po klasę, trukdydavo kitiems
2. Stebėjimas parodė, kad mergaitė puikiai atlieka užduotis, bet labai greitai jas užbaigia
3. Intelektu įvertinimas atskleidė, kad Gabija yra **gabių vaikų spektre**
4. Sukurta **"papildomų iššūkių dėžutė"** su sudėtingesnėmis užduotimis
5. Įvestas **"tylos žetonų" metodas - už tylų darbą gaunami žetonai**, kuriuos galima iškeisti į privilegijas
6. Gabijai suteikta **"mokytojo padėjėjos" rolė**, kai ji gali padėti kitiems
7. Pamokos struktūruotos įtraukiant daugiau aktyvaus mokymosi metodų
8. Per mėnesį trukdymo atvejų sumažėjo 70%
9. Sėkmės elementai: gabumų pripažinimas, konstruktyvus energijos nukreipimas



## 5 istorija: Matas - socialinė izoliacija ir priešiškusmas

1. Matas (12 m.) atsisakydavo bet kokio kontakto su bendraklasiais, į bet kokį priartėjimą reaguodavo priešiška
2. Socialinės pedagogės stebėjimas atskleidė, kad berniukas turi aukšto funkcionavimo autizmą
3. Psichologė pastebėjo, kad Matas puikiai bendrauja, kai kalba apie savo domėjimosi sritį - dinosaurus
4. Sukurtas **"saugaus bendravimo" planas**, pradedant nuo struktūruotų interakcijų
5. Klasėje pradėtas projektas apie priešistorinius gyvūnus, kur Matas tapo ekspertu
6. Įvesta **"ramybės pertrauka" - galimybė praleisti pertrauką bibliotekoje**
7. Du klasiokai, besidomintys panašiomis temomis, pakviesti į **"mokslininkų klubą"**
8. Per du mėnesius Matas pradėjo toleruoti trumpas sąveikas su keliais klasiokais
9. Po pusmečio turėjo stabilią 3 draugų grupę
10. Sėkmės elementai: interesų panaudojimas, struktūruota socializacija, saugi erdvė



### Būsenos šviesoforas

- Žalia: viskas gerai
- Geltona: jaučiu nerimą
- Raudona: reikia pertraukos

### "Time-out" kortelės

- Galimybė tyliai išeiti iš klasės 5 minutėms
- Ribotas kortelių skaičius per dieną
- Aiški grįžimo procedūra

### Triukšmą slopinančios ausinės

- Naudojamos pagal poreikį
- Asmeninės arba klasės komplektas
- Galimybė naudoti kontrolinių metu

### Streso kamuoliukai

- Minkšti, nekeliantys triukšmo
- Laikomi stalčiuje
- Naudojami po suolu

## PRAKTINĖS PRIEMONĖS MOKYTOJAMS



### Tylos žetonai

- Renkami už tylų darbą
- Keičiami į privilegijas
- Grupinė sistema

### "Gero elgesio" pasas

- Kasdieniai įrašai
- Savaitės tikslai
- Tėvų parašai

### "Super mokinio" žvaigždutės

- Kaupiamos ant specialios lentos
- Skirtingos spalvos už skirtingus pasiekimus
- Savaitės lyderio rinkimai

### Klasės taškų bankas

- Bendras klasės taškų kaupimas
- Galimybė "nusipirkti" privilegijas
- Grupinės atsakomybės ugdymas

### Užduočių pasirinkimo lenta

- Skirtingo sudėtingumo užduotys
- Vizualus progresas
- Pasirinkimo laisvė

### "Iššūkių dėžutė"

- Papildomos užduotys gabiams
- Skirtingų dalykų integracija
- Kūrybiniai projektai

### "Mokytojo padėjėjo" sistema

- Rotacinė sistema
- Aiškios pareigos
- Savaitės padėjėjo ženkleis

### Laiko planavimo kortelės

- Vizualus užduoties laiko žymėjimas
- Mini laikrodžiai ant stalo
- Garsiniai signalai



### "Draugiškos pertraukos" kortelės

- Struktūruotos socialinės veiklos
- Mažų grupių formavimas
- Rotuojantis tvarkaraštis

### Emocijų termometras

- Vizualinė emocijų skalė
- Kasdieninis žymėjimas
- Individualus naudojimas

### "Ramybės zona"

- Speciali erdvė klasėje
- Komforto priemonės
- Aiškios naudojimo taisyklės

### Bendradarbiavimo kortelės

- Poros formavimo sistema
- Užduočių pasiskirstymas
- Rotacija kas savaitę

### Sensoriniai įrankiai

- Svarelių antklodės
- Tekstūriniai žaislai
- Spaudimo priemonės

### "Pertraukos kuprinė"

- Mobilios nusiramino priemonės
- Asmeniniai daiktai
- Ramios veiklos įrankiai

### Emocijų valdymo rinkinys

- Kvėpavimo kortelės
- Mini meditacijos
- Nusiramino strategijos

## PRAKTINĖS PRIEMONĖS MOKYTOJAMS



### Dėmesio fokusavimo priemonės

- Vizualiniai laikmačiai
- Dėmesio žymekliai
- Užduočių skaidymo įrankiai

### "Saugios erdvės" kortelės

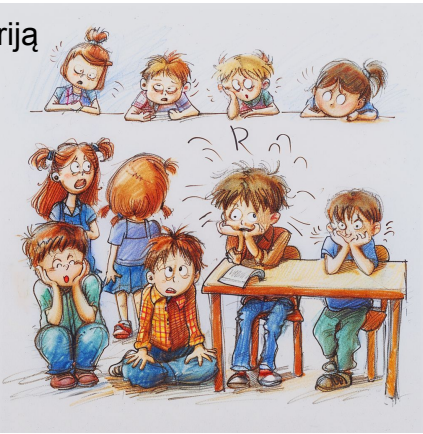
- Leidimas eiti į biblioteką
- Susitarimas su kitais mokytojais
- Aiškios taisyklės

### Komunikacijos pagalbininkai

- Paveikslėlių kortelės
- Jausmų žodynas
- Socialinių situacijų scenarijai

Sukurkite savo "Išspręstos problemos" istoriją

- 1. PROBLEMOS APRAŠYMAS
- 2. PROBLEMOS MATAVIMAS
- 3. INTERVENCIJOS PLANAS
- 4. ĮGYVENDINIMAS
- 5. REZULTATAI
- 6. REKOMENDACIJOS KOLEGOMS



Pastaba: Pildant šablona, prašome išlaikyti konfidencialumą - neminėti tikrų vardų ir kitų identifikuojančių detalių. Koncentruotis į procesą ir rezultatus.

## TEORINIS PAGRINDAS



### Sudėtingo elgesio samprata

- Sisteminis reiškiny**s (Apima neurologinius, psichologinius ir socialinius veiksnius)
- Trijų kriterijų taisyklė** (Pasikartojantis, kenksmingas mokymuisi, atsparus įprastoms intervencijoms)
- Komunikacinė funkcija** (Elgesys kaip būdas pranešti apie nepatenkintus poreikius)
- Cikliškumas** (Turi intensyvumo bangavimus ir modelius)
- Adaptacijos trukdžiai** (Apsunkina mokinio prisitaikymą prie mokymosi aplinkos)



### Kas NĖRA sudėtingas elgesys

- Normalus vystymasis** (Amžiaus tarpsniui būdingi elgesio ypatumai)
- Vienkartiniai incidentai** (Pavieniai netinkamo elgesio atvejai)
- Ribų tyrinėjimas** (Normalus paauglystės proceso aspektas)
- Trumpalaikės reakcijos** (Laikinos emocinės reakcijos į stresą)
- Asmenybės bruožai** (Individualūs charakterio ypatumai)
- Kultūriniai skirtumai** (Skirtingų kultūrų elgesio normų išraiška)
- Adaptyvus protestas** (Konstruktyvus nesutikimo ar nepasitenkinimo išreiškimas)



## Eksternalizuotas elgesys apima:

1. Opozicinis neklusnumas (ODD - Oppositional Defiant Disorder)
  - o Nuolatinis priešiškas
  - o Taisyklių nepaisymas
  - o Dažni pykčio protrūkiai
  - o Tyčinis kitų erzimas
2. Elgesio sutrikimai (CD - Conduct Disorder)
  - o Agresija žmonėms ar gyvūnams
  - o Tyčinis turto gadinimas
  - o Apgaudinėjimas ar vagystės
  - o Rimtas taisyklių pažeidinėjimas
3. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
  - o Dėmesio koncentracijos sunkumai
  - o Hiperaktyvumas
  - o Impulsyvumas
  - o Organizacinių įgūdžių stoka

Spektras dažnai skirstomas į eksternalizuotą (nukreiptą į išorę) ir internatizuotą (nukreiptą į vidų) elgesį



## Internalizuotas elgesys apima:

1. Nerimo sutrikimai
  - o Socialinė fobija
  - o Generalizuotas nerimas
  - o Panikos atakos
  - o Selektyvus mutizmas
2. Nuotaikos sutrikimai
  - o Depresija
  - o Bipolinis sutrikimas
  - o Distimija
  - o Nuotaikų svyravimai
3. Autizmo spektro sutrikimas (ASD)
  - o Socialinės komunikacijos sunkumai
  - o Riboti interesai
  - o Sensorinis jautrumas
  - o Rutinos poreikis

## Eksternalizuoto elgesio formos

**Aktyvus nepaklusnumas** (Atviras taisyklių ir nurodymų nepaisymas, konfrontacija)

**Agresyvus elgesys** (Fizinė ir verbalinė agresija, grėsmių išreiškimas)

**Impulsyvumas-hiperaktyvumas** (Sunkumai išlaukti, nuolatinis judėjimas, pertraukinėjimas)

**Destruktyvus elgesys** (Tyčinis daiktų gadinimas, svetimo turto niokojimas)

**Provokuojantis elgesys** (Tyčinis kitų erzimas, manipuliavimas)

**Antisocialus elgesys** (Melavimas, vagystės, taisyklių pažeidimai)

**Opozicinis elgesys** (Nuolatinis prieštaravimas, konfrontacija su autoritetu)



## Internalizuoto elgesio formos

Svarbu pabrėžti, kad šių formų atpažinimas klasėje turėtų vesti **ne į etikečių klįjavimą, bet į gilesnį supratimą ir tinkamos pagalbos organizavimą**, bendradarbiaujant su mokyklos psichologu ir kitais specialistais.

**Socialinis atsitraukimas** (Vengimas socialinių situacijų, izoliacija)

**Nerimo apraiškos** (Perdėtas jaudinimasis, fiziniai simptomai)

**Depresyvus elgesys** (Nuotaikos kritimas, energijos stoka, interesų praradimas)

**Somatiniai skundai** (Dažni fiziniai nusiskundimai be medicininės priežasties)

**Obsesyvus elgesys** (Pasikartojantys veiksmai, rigidinės rutinos)

**Selektyvus mutizmas** (Selektyvus nekalbėjimas tam tikrose situacijose)

**Emocijų reguliacijos sunkumai** (Intensyvūs nuotaikų svyravimai, emocijų protrūkiai)



MOKYTOJO LAIKYSENA



## Asmeninių reakcijų šaltiniai

**Ankstesnė patirtis** (Mūsų vaikystės ir profesinės patirties įtaka reakcijoms)

**Įsitikinimai apie autoritetą** (Kaip mūsų požiūris į galią veikia elgesį su mokiniais)

**Emocinė būsena** (Esamos nuotaikos ir streso lygio įtaka reakcijoms)

**Kultūrinės normos** (Visuomenės ir šeimos vertybių įtaka mūsų reakcijoms)

**Profesinis identitetas** (Kaip mūsų, kaip mokytojo, savivaizdis veikia reakcijas)

**Asmeninės ribos** (Individualus tolerancijos ir kantrybės slenkstis)



## Reakcijų valdymo strategijos

**Emocijų atpažinimas** (Gebėjimas įvardinti ir suprasti savo emocines reakcijas)

**Pauzės principas** (Sąmoningas laiko tarpas tarp dirgiklio ir reakcijos)

**Refleksijos praktika** (Reguliarus savo reakcijų analizavimas ir įsivertinimas)

**Trigerių žemėlapis** (Asmeninių jautrumo taškų identifikavimas ir supratimas)

**Profesinė supervizija** (Dalijimasis patirtimi su kolegomis ir ekspertais)

**Saviugdų planas** (Tikslingas darbas su identifikuotomis tobulėjimo sritimis)

**Emocinė savireguliacija** (Praktiniai būdai valdyti savo emocines reakcijas)



### Tyčinis ignoravimas

- Mokinys demonstruoja, kad girdi, bet sąmoningai nereaguoja
- Žiūri pro langą, kai mokytojas kreipiasi tiesiogiai
- Apsimeta, kad nesupranta aiškių nurodymų

### Nuolatinis pertraukinėjimas

- "O aš žinau...", neleidamas pabaigti minties
- Pastabos ne į temą vidury paaiškinimo
- Garsūs komentarai klasės draugams mokytojo kalbėjimo metu

### Atsakomybės vengimas

- "Aš nekaltas, kad nepadariau - niekas nepadarys"
- "Man niekas nepriminė"
- Nuolatinis pasiteisinimas dėl neatiktų darbų

### Patyčios iš mokytojo autoriteto

- Mokytojo pamėgdžiojimas
- Sarkazmas atsakant į klausimus
- Akivaizdus mokytojo nurodymų karikatūrinimas

### Chroniškas nepunktualumas

- Vėlavimas į kiekvieną pamoką
- Lėtas rinkimasis po pertraukos
- Demonstratyvus neskubėjimas

## Dažniausi trigeriai (su pavyzdžiais):



### Nuolatinis ginčijimasis

- Dėl kiekvieno vertinimo
- Dėl akivaizdžių faktų
- Dėl klasės taisyklių logikos

### Demonstratyvus nedalyvavimas

- Sėdėjimas su telefonu
- Galvos padėjimas ant stalo
- Demonstratyvus žiovavimas

### Kitų mokinių trukdymas

- Nuolatinis kalbinimas
- Daiktų mėtymas
- Dėmesio atitraukimas juokais

### Mokytojo ribų tikrinimas

- Nuolatinis taisyklių laužymas
- "Netyčiniai" incidentai
- Provokuojantys klausimai

### Pasyviai agresyvus elgesys

- Tylus murmėjimas po pastabos
- Akių vartymas
- Demonstratyvus atsidusimai

### Manipuliatyvus elgesys

- Apeliavimas į mokytojo jausmus
- Mokytojų supriešinimas
- Melaginga informacija tėvams

### Akademinis nesąžiningumas

- Akivaizdus nusirašinėjimas
- Plagijuoti darbai
- Sukčiavimas atsiskaitymuose

### Klasės atmosferos gadinimas

- Negatyvių komentarų skleidimas
- Kitų mokinių nuteikimas prieš veiklas
- Bendro darbo sabotavimas

### Profesinių ribų peržengimas

- Per daug asmeniškai klausimai
- Netinkamas familiarumas
- Socialinių tinklų sekimas

### Mokymosi priemonių neturėjimas

- Nuolatinis "pamiršimas"
- Skolinimasis iš kitų
- Atsisakymas dalyvauti dėl nepasirengimo

## Dažniausi trigeriai (su pavyzdžiais):



### Trigerių analizės planas:

#### 1. Identifikavimas:

- Koks elgesys tiksliai sukelia reakciją?
- Kokia ta reakcija (emocinė, fizinė)?
- Kokiose situacijose dažniausiai pasireiškia?

#### 2. Intensyvumo vertinimas (1-10 skalėje):

- Kiek stipriai reaguojau?
- Kiek ilgai išlieka reakcija?
- Kaip tai veikia mano darbą?

#### 3. Asmeninė istorija:

- Kodėl būtent šis elgesys mane triggerina?
- Kokios mano asmeninės patirtys su tuo susijusios?
- Kokie įsitikinimai slėpi už reakcijos?

#### 4. Valdymo strategijos:

- Ką galiu daryti iš karto pajutęs triggerį?
- Kokios prevencinės strategijos gali padėti?
- Kokios ilgalaikės strategijos reikalingos?

#### 5. Profesinė pagalba:

- Kokios supervizijos man reikia?
- Su kuo galiu pasitarti?
- Kokių įgūdžių man trūksta?

## Greitos savireguliacijos technikos

**Sąmoningas kvėpavimas** (4-7-8 metodus kritinėse situacijose)

**Kūno skenavimas** (Greitas įtampos zonų identifikavimas ir atpalaidavimas)

**Minčių perrėminimas** (Situacijos interpretavimas konstruktyviu būdu)

**Emociniai inkarai** (Asmeninių nusiramino objektų ar frazių naudojimas)

**STOP metodas** (Keturių žingsnių technika emocijų valdymui)

**Mikropertraukos** (Trumpi 30 sekundžių atsipalaidavimo momentai)

**Kūno pozos keitimas** (Sąmoningas laikysenos koregavimas įtampai mažinti)



## Ilgalaikės savireguliacijos strategijos

**Kasdienė meditacija** (Reguliari 5-10 minučių praktika prieš darbo dieną)

**Emocijų dienoraštis** (Sisteminis emocijų ir trigerių fiksavimas)

**Savirefleksijos rutina** (Dienos pabaigos emocijų peržvalga)

**Kolegialus palaikymas** (Reguliarūs pokalbiai su patikimais kolegomis)

**Profesinė priežiūra** (Periodinės supervizijos sesijos)

**Kūno praktikos** (Reguliarus fizinis aktyvumas ir atsipalaidavimo pratimai)

**Darbo-poilsio balansas** (Aiškių ribų tarp darbo ir asmeninio laiko nustatymas)



## Profesionalios distancijos komponentai

**Mokytojo vaidmens aiškumas** (Mokytojo vaidmens ir atsakomybių ribų supratimas)

**Emocinis objektyvumas** (Gebėjimas atskirti asmenines emocijas nuo profesinių sprendimų)

**Santykio struktūra** (Aiškių ir nuoseklių bendravimo taisyklių laikymasis)

**Kompetencijų ribos** (Savo profesinių galimybių ir apribojimų žinojimas)

**Asmeninių istorijų valdymas** (Apgalvotas dalijimasis asmenine informacija)

**Profesinė pagarba** (Pagarbus, bet ne familiarus santykio palaikymas)

**Konfidencialumo principai** (Aiškus informacijos valdymo protokolas)



## Profesionalios distancijos praktika

**Ribų nustatymas** (Aiškių bendravimo ir elgesio ribų komunikavimas)

**Emocinė higiena** (Reguliarus savo emocinės būsenos įsivertinimas)

**Nukreipimo sistema** (Efektyvus bendradarbiavimas su kitais specialistais)

**Refleksijos praktika** (Reguliarus santykių su mokiniais įsivertinimas)

**Supervizijos procesas** (Profesionalus palaikymas sudėtingose situacijose)

**Profesinis tobulėjimas** (Nuolatinis kompetencijų ugdymas ir žinių atnaujinimas)



## TOLESNI ŽINGSNIAI



## Lygiavertūs svarbūs žingsniai

- **PREVENCINĖS STRATEGIJOS:** Sudėtingo elgesio prevencija
  - Klasės aplinkos organizavimas
  - Aiškių taisyklių ir rutinų nustatymas
  - Pozityvių santykių kūrimo strategijos
  - Ankstyvų įspėjamųjų ženklų atpažinimas
  - Rizikos veiksnių valdymas
- **INDIVIDUALUS DARBAS:** Personalizuotos intervencijos strategijos
  - Individualių elgesio planų kūrimas
  - Tikslų nustatymas ir progreso stebėseną
  - Adaptyvių įgūdžių mokymas
  - Specialiųjų poreikių atpažinimas ir pritaikymas
  - Grįžtamojo ryšio teikimo metodai



## Lygiavertūs svarbūs žingsniai

- **BENDRADARBIAVIMAS:** Sisteminiis požiūris į elgesio problemas
  - Efektyvus bendradarbiavimas su tėvais
  - Komandinis darbas su mokyklos specialistais
  - Tarpinstitucinis bendradarbiavimas
  - Dokumentavimas ir komunikacija
  - Konfidencialumo klausimai
- **KLASĖS VALDYMAS:** Pozityvios mokymosi aplinkos kūrimas
  - Grupės dinamikos valdymas
  - Įtraukiančios mokymosi aplinkos kūrimas
  - Socialinių-emocinių įgūdžių ugdymas
  - Konfliktų sprendimo strategijos
  - Pozityvios disciplinos metodai



## Prevencinės strategijos. Aplinka ir struktūra

**Ergonomiška klasės erdvė** (Apgalvotas suolų išdėstymas, judėjimo zonos, nusiramino kampas)

**Sensorinė adaptacija** (Apšvietimo reguliavimas, triukšmo mažinimas, vizualinių dirgiklių kontrolė)

**Darbo zonų diferencijavimas** (Atskiros erdvės individualiam, grupiniam darbui ir poilsiui)

**Vizualinės struktūros** (Aiškūs ženklai, tvarkaraščiai, taisyklės matomose vietose)

**Perėjimų organizavimas** (Aiškūs signalai veiklų keitimui, pasiruošimo rutinoms)

**Saugumo užtikrinimas** (Pavojingų daiktų pašalinimas, saugių zonų sukūrimas)

**Klasės mikroklimatas** (Tinkama temperatūra, ventiliacija, erdvės jaukumas)



## Preveninės strategijos. Rutinos ir santykiai

**Dienos struktūra** (Aiškus dienos ritmas, nuspėjama veiklų seka)

**Elgesio taisyklės** (3-5 pagrindinės taisyklės, sukurtos kartu su mokiniais)

**Pozityvus pastiprinimas** (Gero elgesio pastebėjimas ir įvertinimas)

**Socialinė integracija** (Grupinio darbo strategijos, bendradarbiavimo skatinimas)

**Emocinė parama** (Reguliarūs individualūs pokalbiai, empatijos ugdymas)

**Klasės susirinkimai** (Reguliarūs problemų aptarimai, sprendimų paieška)

**Tarpusavio pagalba** (Mentorystės programos, "draugo sistema")



## Preveninės strategijos. Stebėjimas ir intervencija

**Rizikos vertinimas** (Reguliari mokinių elgesio ir poreikių analizė)

**Ankstyvieji ženklai** (Elgesio, emocijų ir fizinių požymių stebėjimas)

**Intervencijos planas** (Aiškūs žingsniai pastebėjus pirmus požymius)

**Komunikacijos sistema** (Greitas informacijos perdavimas tarp specialistų)

**Tėvų įtraukimas** (Reguliarus bendradarbiavimas ir informacijos mainai)

**Specialistų konsultacijos** (Proaktyvus darbas su pagalbos specialistais)

**Sisteminė prevencija** (Socialinių-emocinių įgūdžių ugdymo programos)



## VAIKAI SU POREIKIAIS



## Jei elgesio problemos yra jūsų kasdienybė

1. Priimkite, kad "gera diena" gali atrodyti kitaip nei įprastoje klasėje. Kartais tai, kad vaikas išbuvo pamokoje **15 minučių be agresijos protrūkio, yra didžiulė sėkmė.**
2. Mokykitės "**skaityti**" savo mokinį. Kiekvienas turi savo unikalius trigerius ir perspėjamuosius ženklus prieš elgesio protrūkį.
3. Įsirenkite "**nusiramino zona**" klasėje. Tai gali būti rami erdvė su sensorinėmis priemonėmis, kur mokinys gali nusiraminti.
4. Susikurkite aiškų **veiksmų planą krizės atveju**. Visi komandos nariai turi žinoti savo vaidmenį.
5. **Švenčiame mažus laimėjimus.** Kiekvienas žingsnis į priekį, kad ir koks mažas jis atrodytų, yra svarbus.



## Palaikantys principai specialiajame ugdyme

**Besąlyginis priėmimas** (Kiekvienas vaikas turi teisę į pagarbą mokymąsi)

**Elgesio kaip komunikacijos supratimas** (Už kiekvieno elgesio slypi poreikis ar žinutė)

**Individualus tempas** (Kiekvieno vaiko progresas vertinamas individualiai)

**Komandinis darbas** (Visi specialistai dirba kartu dėl vaiko gerovės)

**Prevencija svarbiau nei intervencija** (Numatome ir užbėgame už akių krizėms)

**Profesinė savijauta** (Rūpinamės ne tik vaikais, bet ir savimi)

**Aplinkos pritaikymas** (Kuriame saugią ir palaikančią mokymosi aplinką)



## Praktinės savisaugos strategijos

**Emocinis atsparumas** (Kuriame asmeninius streso valdymo įrankius)

**Profesinės ribos** (Aiškiai apibrėžiame savo atsakomybės ribas)

**Kolegų palaikymas** (Reguliarūs susitikimai su komanda aptarti iššūkius)

**Supervizijos svarba** (Reguliari profesinė priežiūra ir palaikymas)

**Poilsio rutinos** (Sąmoningas laiko sau planavimas)

**Fizinė sauga** (Aiškūs protokolai fizinės agresijos atvejais)

**Profesinis augimas** (Nuolatinis žinių ir įgūdžių tobulinimas)



## PAPILDOMOS REKOMENDACIJOS TĖVAMS



### 1. "Pirma nusiraminkite patys"

Kai vaikas elgiasi agresyviai, pirma giliai įkvėpkite. Jūsų ramumas - geriausias mokytojas vaikui. Susijaudinę tėvai tik sustiprina vaiko agresiją.

Pavyzdys: prieš reaguodami suskaičiuokite iki 10 arba kelis kartus giliai įkvėpkite.

### 2. "Saugumas pirmiausia"

Jei vaikas muša ar spardosi, pirmiausia užtikrinkite visų saugumą. Kartais reikia fiziškai atskirti vaikus ar pašalinti pavojingus daiktus.

Pavyzdys: "Matau, kad esi labai piktas, bet negaliu leisti tau mušti sesės. Eikime į kitą kambarį."

### 3. "Leiskite išgyventi jausmus, stabdykite netinkamą elgesį"

Vaikas turi teisę pykti, bet neturi teisės skriausti kitų. Aiškiai atskirkite jausmus nuo veiksmų.

Pavyzdys: "Suprantu, kad pyksti, tai normalu. Bet mušti negalima. Kaip kitaip galime parodyti pyktį?"



#### 4. "Kalbėkite trumpai"

Agresijos metu vaikas negali priimti ilgų paaiškinimų. Naudokite trumpus, aiškius sakinius.

Pavyzdys: vietoj ilgos paskaitos tiesiog: "Stop. Mušti negalima."

#### 5. "Pastebėkite artėjančią audrą"

Išmokite atpažinti ženklus, rodančius, kad vaikas tuoj "sprogs". Dažnai yra įspėjamųjų signalų.

Pavyzdys: vaikas pradeda tankiau kvėpuoti, suspaudžia kumščius, parausta.

#### 6. "Sukurkite ramų kampelį"

Įrenkite namuose vietą, kur vaikas gali nusiraminti. Tai ne bausmės kampas, o savanoriška ramybės zona.

Pavyzdys: minkštas kampas su pagalvėmis, piešimo priemonėmis, streso kamuoliukais.



#### 7. "Mokykite alternatyvų"

Padėkite vaikui rasti kitų būdų išreikšti pyktį. Tai ilgas, bet svarbus procesas.

Pavyzdys: "Kai pyksti, gali: piešti, bėgioti kieme, daužyti pagalvę, giliai kvėpuoti."

#### 8. "Girkite gerą elgesį"

Pastebėkite ir pagirkite momentus, kai vaikas susivaldo. Net mažas pergalės.

Pavyzdys: "Matau, kad labai norėjai trenkti, bet susilaikėi. Tai buvo stiprum!"

#### 9. "Laikykitės rutinos"

Aiški dienotvarkė mažina nerimą ir agresijos tikimybę. Vaikai jaučiasi saugiau, kai žino, ko tikėtis.

Pavyzdys: pastovus miego laikas, valgymo ritualai, žaidimų struktūra.



#### 10. "Ribos turi būti aiškios ir pastovios"

Nustatykite aiškias ribas ir jų laikykitės. Vienodai reaguokite į agresyvių elgesį.

Pavyzdys: "Mūsų namuose yra trys svarbios taisyklės: nenušame, nekandame, nespardome."

#### 11. "Būkite pavyzdys"

Vaikai mokosi iš mūsų. Jei norite, kad vaikas valdytų agresiją, parodykite, kaip jūs valdote savo pyktį.

Pavyzdys: "Aš irgi supykau, bet vietoj rėkimo giliai pakvėpuosiu ir pasikalbėsiu."

#### 12. "Ieškokite priežasčių"

Agresija dažnai yra tik simptomas. Stebėkite, kas ją sukelia.

Pavyzdys: gal vaikas pavargęs? Alkanas? Jaučiasi nesaugus? Nori dėmesio?



#### 13. "Išlaikykite ryšį"

Net kai vaikas elgiasi blogai, svarbu, kad jaustų jūsų meilę. Atskirkite elgesį nuo asmenybės.

Pavyzdys: "Man nepatinka tavo elgesys, bet aš vis tiek tave myliu."

#### 14. "Mokykite atsiprašyti prasmingai"

Ne tik pasakyti "atsiprašau", bet suprasti ir atlyginti žalą.

Pavyzdys: "Ką galime padaryti, kad sesutė pasijustų geriau po to, kai ją nuliūdina?"

#### 15. "Nebijokite kreiptis pagalbos"

Jei jaučiate, kad negalite susitvarkyti su situacija, kreipkitės į specialistus. Tai ne silpnumo, o stiprybės ženklas.

Pavyzdys: pasitarkite su psichologu, dalyvaukite tėvų grupėje.



## Svarbiausia prisiminti:

- Pokyčiai neįvyksta per naktį
- Kiekvienas vaikas skirtingas
- Būkite kantrūs su vaiku ir su savimi
- Sunkios dienos praeis
- Jūs nesate blogi tėvai, jei vaikas elgiasi agresyviai
- Pagalba yra, tik reikia jos paprašyti



## 1. Emocijų reguliacijos mokymas

### Kasdienės praktikos:

- Emocijų atpažinimo žaidimai
- Kvėpavimo pratimai
- "Jausmų termometro" naudojimas
- Nusiramino strategijų mokymasis

### Praktiniai įrankiai:

- Emocijų dienoraštis
- Nusiramino kortelės
- "Pykčio kopėčios"
- Kūno skenavimo pratimai



## 2. Socialinių įgūdžių ugdymas

### Pagrindinės sritys:

- Konfliktų sprendimas
- Derybų įgūdžiai
- Empatijos ugdymas
- Bendradarbiavimo pratybos

### Mokymo metodai:

- Vaidmenų žaidimai
- Socialinės istorijos
- Problemų sprendimo žingsniai
- Grupinės veiklos



## 3. Pozityvaus elgesio skatinimas

### Kasdienės strategijos:

- "Pagauk darant gera"
- Specifinis pagyrimas
- Progreso žymėjimas
- Teigiamo elgesio pastiprinimas

### Motivacijos sistema:

- Aiškūs tikslai
- Pasiekiami žingsniai
- Prasmingos privilegijos
- Reguliarus įvertinimas

