

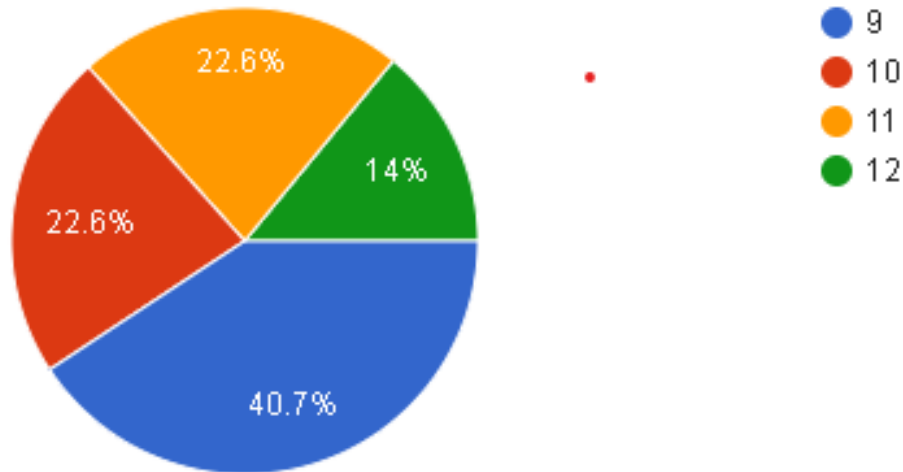
Gimnazijos mokinių emocinė savijauta nuotolinio mokymo(si) metu

2020 lapkričio mėnesį pakvietėme mūsų gimnazijos mokinius atsakyti į trumpą anketą, kurioje klausėme apie jų **emocinę savijautą karantino metu, nuotolinio mokymosi iššūkius ir pagalbos poreikį**. Anketa yra aktyvi, mokiniai gali ir dabar joje pranešti apie pagalbos poreikį:

https://docs.google.com/forms/d/11j97J3pQPGKAX-Xw9_S-gV8RN5jhOrM8bkYs8fxqlp4/edit

Su mokiniais, kurie pažymėjo, kad nori gauti psichologinę/socialinę/pedagoginę pagalbą, buvo susisiekti, jiems suteikta trumpalaikė ar tęstinė pagalba.

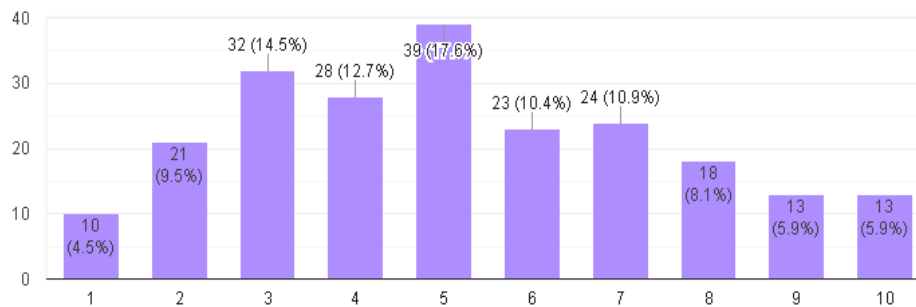
Apklausoje dalyvavo 221 mokinys iš visų gimnazijos klasių, kaip matyti iš diagramos, devintokai apklausoje dalyvavo aktyviausiai:



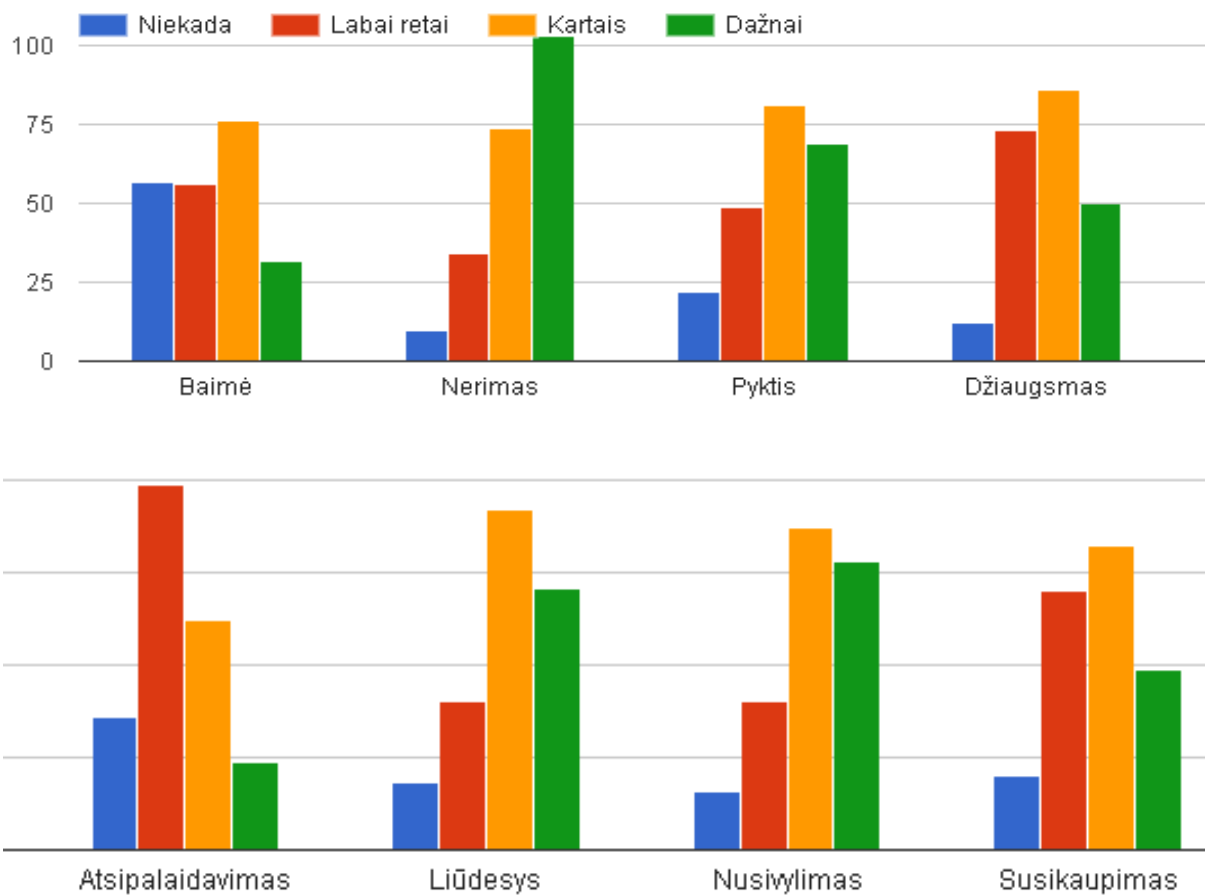
Mokinių buvo prašoma nuo 1 iki 10 įvertinti savo emocinę savijautą karantino metu, kai 1 reiškia labai sunku, patiriama daug nemalonių jausmų, 10 – jaučiasi puikiai, vyrauja malonūs jausmai. Iš toliau pateiktos diagramos matyti, kad apklausti mokiniai savo emocinę savijautą karantino metu vertina labiau neigiamai. Šie rezultatai sutampa su Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro mokslininkų 2020 m. spalio mėn. atlikto tyrimo, skirto įvertinti COVID-19 pandemijos pasekmes šalies paauglių psichologinei savijautai, paskelbtais rezultatais (tyrime dalyvavo 13-18 m. paaugliai). VU mokslininkai teigia, jog *iki pandemijos ryškių psichologinių sunkumų patyrė apytiksliai 1 iš 7 paauglių, o pandemijos metu – 1 iš 5 paauglių*. Taigi tyrimo rezultatai atskleidžia, kad pandemijai neigiamai veikiant svarbias mokinių gyvenimo sritis patiriamų psichologinių sunkumų taip pat gali daugėti.

Kaip jautiesi pastaruoju metu?

221 responses



Iš toliau pateiktų diagramų matyti, kad dažiausiai patiriama emocinė būsena karantino metu tarp apklaustų gimnazijos mokinių yra nerimas, o rečiausiai - atsipalaidavimas:



Atviri atsakymai į anketos klausimus byloja, jog dažniausiai patiriamas sunkumas yra tinkamai susiplanuoti savo rutiną – paskirstyti laiką mokymuisi ir poilsiui bei tokiam svarbiam poreikiui kaip maistas. Pasigaminti maisto ir pavalgyti tarp pamokų ne vienam gimnazistui yra iššūkis. Gal tokiu atveju praverstų iš anksto pasiruošti užkandžiai – salotos ir mišrainės, sriuba, vaisiai, morkytės, riešutai. Visgi svarbiausia pavalgyti pusryčius prieš pamokas – juk dabar jiems galite skirti daugiau laiko, nes nereikia vykti į mokyklą. Taip pat svarbu laikytis higienos ir savidisciplinos, nors pagunda rytą likti lovoje ir jungtis į pamokas su pižama didžiulė. Tai, kaip save ir savo darbo erdvę parengiame darbo/mokymosi dienai, labai stipriai nulemia mūsų emocinę savijautą ir motyvaciją. Kasdienių savidisciplinos įgūdžių puoselėjimas stiprina vidinį kontrolės jausmą ir mažina nerimą.

Mokytojams svarbu prisiminti, jog įprastiems dalykams atlikti nuotolinio mokymosi metu mokiniam dažnai prireikia daugiau laiko, o sutelkti dėmesį vaizdo pamokose prireikia daugiau valios pastangų ir greičiau pavargstama. Kaip teigia VU mokslininkai, *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.*

Rekomendacijos mokiniams nuotolinio mokymo(si) metu:

1. Laikykitės nuoseklios rutinos – atskirkite darbo ir poilsio laiką.
2. Skirkite laiko fizinei veiklai ir buvimui gryname ore.
3. Kai sustiprėja nerimas, nukeipkite dėmesį į mėgstamą veiklą, taip atgausite vidinį kontrolės jausmą.
4. Kreipkitės pagalbos, kai jaučiate, kad neįveikiate savo sunkumų.

Šaltiniai ir nuorodos:

https://www.fsf.vu.lt/psichologijos-institutas/psichologijos-instituto-struktura/centrai/vu-traumu-psichologijos-grupe?fbclid=IwAR118SRVuajiu3qC9NSWZAFqXS5fs3umldiBt3Lt_eHhiQgn98lbcTupeNI#COVID-19

<https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-integracija/emocine-ir-psichologine-pagalba>

<https://pagalbasau.lt/>