



Vilniaus  
rajono  
savivaldybė



**2018 M. GRUODŽIO 4 D.**  
**RESPUBLIKINĖS MOKSLINĖS – PRAKTINĖS KONFERENCIJOS**  
**„ŠVIETIMO ĮSTAIGŲ BENDRUOMENĖS PSICHINĖS**  
**SVEIKATOS STIPRINIMAS“ PRANEŠIMŲ ANOTACIJOS**

## TEORINIŲ PRANEŠIMŲ ANOTACIJOS

1. **Šiuolaikinė (Mileniumo) karta.** Vilniaus r. Bezdonių „Saulėtekio“ pagrindinės mokyklos psichologė Ernesta Remouchamps.

Šiuolaikinė arba „Millennium“ (tūkstantmečio) karta – tai gimusieji paskutiniaisiais XX amžiaus dešimtmečiais, dar kitaip vadinama Y, Z karta. Tai karta, kuri turi savo išskirtines vertybes, skirtingą mąstymo ir gyvenimo būdą, skirtingus požiūrius, elgesį, lūkesčius, įpročius. Jų pasaulis skaidosi į dvi dalis: virtualų ir realų. Bendravimo ypatumus lemia pakitusi socialinė aplinka bei informacinės technologijos. Asmenybės augime dominuoja: laisvė, galia ir „AŠ“. Tėvų, partnerių, vaikų, mokytojų bei draugų bendravimas įgauna kitas spalvas. Vaizduotė, intuicija ir kūrybiškumas tampa varomąja jėga ateities mokymosi procese.

2. **Psycho-interaktyvne metody dla zdrowia psychicznego (Psichointeraktyvūs psichinės sveikatos ugdymo metodai).** Neurostimuliacinių AudioStrobe ir psichointeraktyvių VERIM technikų įkūrėjas Andrzej Andamon Sławiński.

A. Andamon Sławiński od lat 80-tych zajmuje się badaniami i rozwojem multimedialnych technik neuro-stymulacyjnych (AudioStrobe) i psichointeraktywnych (VERIM), znane już między innymi w sporcie, edukacji, szkoleniach dla pilotów, znajdując coraz bardziej szersze zastosowanie w prewencji, terapii i rehabilitacji. Za psichointeraktywny system „Mental Games” został wyróżniony nagrodą specjalną Multimedia Transfer 2002 (MFG / MILIA 2002, Cannes). Podczas prezentacji zostanie przedstawiony zarys teorii psichointeraktywności, jej powiązanie z „rezonansem limbicznym” i „mindfulness”. Będą demonstrowane zastosowania do samoregulacji psychofizjologicznej i grupowych ćwiczeń empatycznych.

Liet.k.: A. Andamon Sławiński nuo 1980 metų tiria ir plėtoja neurostimuliuojančias multimedijos technikas (AudioStrobe) ir psichointeraktyvius (VERIM) metodus, plačiai taikomus sporto, švietimo, aviacijos srityse, vis dažniau naudojamus prevencijoje, terapijoje ir rehabilitacijoje. Jo sukurta psichointeraktyvi sistema "Mental Games" buvo apdovanota specialiu Multimedia Transfer 2002 (MFG / MILIA 2002, Kanai) prizū. Pranešimo metu bus pristatyta psichointeraktyvumo teorijos koncepcija, jos ryšys su "limbiniu rezonansu" ir "įsisąmonintu dėmesingumu". Bus pristatytas sistemos taikymas psichofiziologinei saviregulacijai ir grupinėms empatijos (atjautos) lavinimo pratyboms.

3. **Ar depresija išgydoma? Integruotas požiūris į depresijos gydymą.** Depresijos gydymo centro įkūrėja, psichologė Aušra Mockuvienė.

Depresija - vienas iš labiausiai paplitusių ir stipriai darbingumą bei santykius su kitais ir savimi žalojančių sutrikimų. Visgi jis dar nėra pakankamai gerai atpažįstamas ir gydomas. Žmogaus kančia neretai slepiasi po stigma, “tingėjimo”, o kartais ir priverstinės šypsenos kauke. Tad kaip atpažinti depresijos simptomus, kuo galime padėti artimiesiems, kolegoms ar bendruomenės nariams?

Iš kokių gydymo ir pagalbos sau galimybių galime rinktis:

- kada verta rinktis vaistus ir koks jų efektyvumas,
- kuo gali padėti psichologas,
- ir kokias galimybes padėti sau turi pats žmogus koreguodamas savo gyvenimo būdą?

4. **Savižudybės. Kalbėti nereikia tylėti – kur dėti skyrybos ženklą?** VšĮ Vilniaus rajono centrinės poliklinikos Psichikos sveikatos centro vedėja, gydytoja vaikų ir paauglių psichiatrė Loreta Vitkutė-Maigienė.

Savižudybės - itin sudėtinga, jautri ir skausminga tema, apie kurią nesinori kalbėti, girdėti, matyti. Savižudybės iki šiol apgaubtos įvairių mitų, klaidinančių visuomenę, formuojančių neigiamas nuostatas dėl pagalbos asmenims, galvojantiems apie savižudybę, organizavimo. Ar tikrai nusižudo tik tie, kurie apie tai garsiai kalba? Nusižudo tik psichikos ligomis sergantys asmenys? Nusižudo tik silpni? Ir svarbiausia – negalima klausti tiesiai apie žmogaus norą nusižudyti? Aktualios temos, kurios bus aptartos pranešime.

5. **Vaikų nerimo sutrikimai ir pagalbos kryptys.** Vilniaus r. Rudaminos F. Ruščico gimnazijos psichologė Evelina Vaitkevičienė.

Vaikų nerimo sutrikimai ir baimės: jų ypatumai. Kaip atskirti normą nuo patologijos? Vaikų nerimo sutrikimų prevencija bei pagalbos galimybės. Šeimos, mokyklos vaidmuo ir pagalba vaikui- kaip gali padėti, kur gali kreiptis. Kompleksinės pagalbos teikimas įtraukiant kitus specialistus. Pasidalinimas darbo patirtimi.

6. **Santykio galia. Kaip prakalbinti vaiką?** Vilniaus r. Maišiagalos Lietuvos didžiojo kunigaikščio Algirdo gimnazijos, Vilniaus „Sietuvos“ progimnazijos psichologė, VšĮ „Vaikų linija“ savanorė konsultantė Nijolė Butkienė.

Pranešimo turinys – psichologijos teorijos ir praktikos dermė. Idėja pranešimui gimė iš praktinio psichologės darbo ugdymo įstaigose ir savanorystės emocijų paramą telefonu, internetu vaikams ir paaugliams teikiančioje VšĮ „Vaikų linija“. Keli paprasti dalykai kartais gali pakeisti situaciją į

geresnę pusę. Pranešime bus paliestas santykio su vaiku kūrimo reikšmingumas sėkmingai vaiko raidai ir pilnaverčiam asmens funkcionavimui visuomenėje. Prisiminsime praktinius aspektus kaip kalbėti su vaiku, kad jis labiau atsivertų, kaip suteikti jam paramą ir įgalinti jį spręsti iškilusius sunkumus. Prisiliesime prie kalbėjimo apie jausmus ypatumų.

## PRAKTINIŲ PRANEŠIMŲ ANOTACIJOS

1. **Subkultūros, jų įtaka asmenybei pokyčių metu.** Lektorė: Vilniaus r. Paberžės šv. Stanislavo Kostkos gimnazijos psichologė Sonata Švabauskienė.

Subkultūrų atsiradimas tam tikrais atvejais gali būti signalu, kuris rodo, jog gyvenime vyksta pasikeitimai ir kyla problemos. Galima daryti prielaidą, jog žmonių, pasiryžtančių dalyvauti subkultūrose vis daugėja, nes: sunkėja tapatumo paieškos, didėja saviraiškos problemos. Žmogui sunku pasirinkti iš tokios didelės pasiūlos, kurią pateikia vartotojiška kultūra. Taigi, keisdami darbą, mokymo/-si vietą save įvedam į kitą subkultūrą ir joje turime pritaikyti vis naujiems pokyčiams, kad galėtume iš „pašaliečio tapti „saviškiu“. Gebėjimas prisitaikyti naujoje aplinkoje yra asmenybės brandimo rodiklis ir viena iš asmenybės būtinų gyvenimo funkcijų. Subkultūrų pažinimo metodika padės suprasti savo ir kitų gebėjimą prisitaikyti naujoje aplinkoje.

2. **Aprašomojo atskiro atvejo tyrimo aspektai, atliekant psichologinį vaiko įvertinimą ugdymo įstaigoje.** Lektorė: Alytaus miesto pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Kristina Baranauskienė.

Švietimo įstaigoje dirbantis psichologas kiekvieną dieną susiduria su įvairiomis mokinių ugdymo(si) problemomis. Ieškant geriausio, vaiko ir jo šeimos poreikius atitinkančio pagalbos būdo, psichologas vertina vaiko psichinės raidos ypatumus, jo galias ir sunkumus. Ką daryti kai vaikas nepajėgus atlikti užduočių, negeba suprasti klausimų prasmės arba psichologo turimi vertinimo instrumentai neveikia, kitais vertinimo metodais gauta informacija neatitinka tikrovės? Tuomet įvertinti vaiko psichologinės raidos ypatumus, jo galias ir sunkumus imamės stebėjimo ir interviu metodų. Kartais tai yra vieninteliai psichologinio vertinimo metodai.

3. **Dailės terapija.** Lektorė: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto magistratūros studentė Dalia Auglytė.

Dailės terapija – viena iš meno terapijos krypčių, apimanti dailės ir psichologijos, psichoterapijos žinias. Tai būdas reikšti savo mintis, jausmus ir potyrius piešiant, tapant, lipdant ar naudojant kitas meninės raiškos priemones, padedantis žmogui įsijungti į kūrybinį procesą bei jį panaudoti ugdant save ir sprendžiant psichologines problemas. Vaikams dailės užsiėmimai padeda išreikšti save, ugdo savivertę ir savivoką. Žaidimas dailės priemonėmis lavina vaizduotę, moko ieškoti kūrybiškų sprendimų, atsikratyti mąstymo stereotipų. Atsiliekančiam, nedrašiam vaikui dailės užsiėmimai padeda lavinti kalbos įgūdžius, gerina smulkiųjų judesių koordinaciją, skatina aktyvumą

ir saviraišką. Tėvai turi galimybę atstatyti, pagerinti bendravimą, kontaktą su vaiku, geriau pažinti jo poreikius, spręsti vaiko elgesio problemas. Dailės terapija visuomet sukelia teigiamų emocijų, skatina pasitikėjimą savimi. Šis metodas nereikalauja specialių meninių sugebėjimų, svarbus pats kūrybinis procesas, kuris pagal poreikius gali būti gydantis, ugdantis, atpalaiduojantis. Gydymas per kūrybą neturi neigiamo šalutinio poveikio, yra prieinamas įvairaus amžiaus ir išsilavinimo žmonėms.

**4. Biologinio grįžtamojo ryšio metodo taikymas asmens savireguliacijai, panaudojant VERIM įrangą.** Lektoriai: Vilniaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos direktorius Roman Juchnevič, psichologė Olga Bartkevič.

Švietimo sistemoje vis dažniau susiduriama su mokiniais, turinčiais savireguliacijos – gebėjimo valdyti savo emocijas ir impulsus – sunkumų. Emocijų ir impulsų kontrolė gali būti apibūdinama kaip išorinis ir vidinis procesas, atsakingas už stebėseną, įvertinimą ir emocinės reakcijos pakeitimą. Biologinio grįžtamojo ryšio metodo pagalba žmogus išmoksta kontroliuoti tas savo organizmo fiziologines reakcijas, kurios paprastai laikomos nevalingomis arba sunkiai kontroliuojamomis. Biologinio grįžtamojo ryšio metodas, panaudojant VERIM įrangą (matuojami odos varžos parametrai), padeda mokytis savireguliacijos realiuoju laiku, „čia ir dabar“, atsižvelgiant į kūno siunčiamus signalus. Dirbdamas su VERIM įranga asmuo išmoksta stebėti, įvertinti ir valdyti savo emocines reakcijas. Kaip tai vyksta? Išbandykite metodą praktiškai.

**5. Naratyvinės terapijos taikymo galimybės psichosocialines paslaugas teikiančių specialistų darbe.** Lektorė: Vilniaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos, Vilniaus r. Skaidiškių mokyklos-darželio psichologė Agnieška Ragucka.

Naratyvinė terapija – tai tam tikras žmogaus gydymas žodžiu ar santykiu. „Mes esame mūsų istorijos... Tai, ką prisimename apie save, kaip vertiname save, ką galime papasakoti apie save... Naratyvinė terapija sukurta Australijoje ir šiuo metu populiarėja visame pasaulyje. Naratyvinė terapija yra skirta dirbti su šeimomis, ja siekiama padėti šeimoms ir asmenims patiems pamatyti savo stipriąsias puses ir silpnybes bei gerinti tarpusavio bendravimą, orientuojantis į pozityvųjų asmenų priėmimą, ieškant stiprių šeimos ir asmens pusių. Naratyvinė terapija yra lengvai pritaikoma tiek socialinių darbuotojų, tiek socialinių pedagogų, tiek psichologų darbe. Užsiėmimo dalyviai turės galimybę praktiškai išbadyti vieną iš naratyvinės terapijos metodų.

## STENDINIAI/VIZUALIZUOTI PRANEŠIMAI

### **1. Darbo reikalavimų ir išteklių sąsajos su darbuotojo ir jo partnerio perdegimu.** *Parengė: Vilniaus r. Nemenčinės Gedimino gimnazijos psichologė Alina Pečuro.*

Stende bus pristatomi tyrimo „Darbo reikalavimų ir išteklių sąsajos su darbuotojo ir jo partnerio perdegimu“ rezultatai. Šio tyrimo tikslas buvo ištirti dalyvių patiriamų darbo reikalavimų ir išteklių sąsajas su jų pačių ir jų partnerių perdegimu ir meistriškumu dirbti. Tikslui pasiekti buvo keliami šie uždaviniai:

- Atskleisti sąsajas tarp tiriamųjų darbo reikalavimų, išteklių ir perdegimo.
- Nustatyti, ar individo darbo reikalavimai ir ištekliai yra susiję su jo partnerio perdegimu.

Tyrimo rezultatai atskleidė, jog aukšti darbo reikalavimai esant mažam išteklių kiekiui gali padidinti darbuotojų ir jų partnerių perdegimo riziką. Įrodyta, kad darbuotojai, pasižymintys meistriškumu dirbti (angl. job crafting) gali lengviau susidoroti su darbo reikalavimais ir rečiau patirs perdegimą darbe.

### **2. Įsisąmoninimu grįsta streso valdymo programa vaikams ir paaugliams.** *Parengė: Vilniaus r. Rudaminos „Ryto“ gimnazijos psichologė Diana Karsokienė.*

Įsisąmonintas dėmesingas (angl. mindfulness) – tai tikslingas ir nevertinantis dėmesio sutelkimas į dabarties momentą. Pastarąjį dešimtmetį, ypač aktyviai vertinamas šios praktikos efektyvumas dirbant su vaikais ir paaugliais. Nustatyta, kad mokant vaikus įsisąmoninto dėmesingo, sumažėja agresyvaus elgesio apraiškų, nerimo lygis, gerėja socialiniai įgūdžiai, akademiniai pasiekimai.

### **3. Mokinių netinkamo elgesio raiška ir jo įveikimas.** *Parengė: Vilniaus r. Marijampolio Meilės Lukšienės gimnazijos psichologė Milda Biveinienė.*

Beveik kiekvienoje pradinio ugdymo klasėje, galime rasti bent po vieną vaiką, kuris elgiasi panašiai, kaip vaikas, turintis elgesio ir / ar emocijų sutrikimą. Vaikų netinkamas elgesys daro didelę įtaką jiems patiems ir klasei. Vaikai, patiriantys elgesio ir / ar emocijų sunkumų, dažnai turi žemą savivertę, prastus socialinius įgūdžius, negeba susikaupti ir išlaikyti dėmesio, turi emocijų sunkumų, bei problemų su bendraamžiais. Pedagogai, bendraudami su vaiku, gali keisti jo elgesį. Tačiau, kad pedagogas galėtų daryti įtaką vaiko elgesiui, jis turi suprasti vaiko netinkamo elgesio priežastis ir parinkti tinkamas strategijas tam elgesiui įveikti.

**4. Psichologas mokyklos bendruomenėje. Kiek kainuoja kokybiškas švietimo įstaigų psichologų darbas?** *Parengė: Vilniaus r. Kyviškių pagrindinės mokyklos psichologė Anna Ulevič.*

Gyvename Europos postsovietinio režimo valstybėje, turinčioje praeities žaizdų, kurių pasekmės persiduoda jaunesniosioms kartoms. Mūsų šiuolaikinė karta atsidūrė labai kontrastingų amžių sankirtoje: iš vienos pusės jaunimas neša sunkų istorinį paveldą, o iš kitos žvelgia į didelių iššūkių ateitį. Yra svarbu padėti jaunajai kartai žengti gyvenimo keliu pasiekus vidinės darnos būseną.

Šiame pagalbos procese tenka svarbus vaidmuo psichologui. Tačiau gero profesionalo paruošimas yra susijęs su finansinėmis išlaidomis. Ruošiant specialistą – psichologą – vien studijų neužtenka. Psichologo darbas yra susijęs su nuolatiniu kvalifikacijos kėlimu. O gerų dalykų išmokstama iš gerų mokytojų. Tokių mokytojų paskaitos, seminarai, stažuotės, asmeninė terapija, supervizijos paprastai vertinamos aukštomis kainomis.

**5. Vaikų elgesio korekcijos lentelių metodo taikymo galimybės.** *Parengė: Vilniaus r. Maišiagalos kun. J. Obremskio gimnazijos psichologė Evelina Jakubovič.*

Vaiko elgesio korekcija yra viena iš aktualių elgesio terapijos srities temų. Elgesio teorijos šalininkai teigia, kad palaikomas, skatinamas elgesys ateityje linkęs kartotis, o ignoruojamas – silpnėti ir išnykti. Darbe su vaikais, turinčiais elgesio ir bendravimo sunkumų, vaikų elgesio korekcijos lentelės naudojamos netinkamo elgesio šalinimui bei pageidaujamo elgesio formavimui arba pastiprinimui.

**6. Vilniaus rajono švietimo įstaigų bendruomenės narių savijautos tyrimo rezultatų pristatymas.** *Parengė: Vilniaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos psichologės Olga Bartkevič ir Agnieška Ragucka.*

Saugios aplinkos mokykloje kūrimas yra būtina sąlyga, kad mokiniai galėtų mokytis, o mokytojai mokyti. Tinkamoje psichologinėje aplinkoje mokyklos bendruomenės nariai jaučia, kad jais yra rūpinamasi, jaučiasi saugūs, laukiami, gerbiami ir vertinami, užmezga ir palaiko darnius tarpusavio santykius.

Norėdami sužinoti, kaip Vilniaus r. švietimo įstaigų administracijos nariai, mokytojai, pagalbos mokiniui specialistai, 8-12 klasių mokiniai subjektyviai vertina savo savijautą, 2018 metų spalio mėn. Vilniaus rajono pedagoginė psichologinė tarnyba atliko savijautos tyrimą. Tyrime sudalyvavo 917 respondentų – Vilniaus rajono švietimo įstaigų bendruomenių narių. Stende pristatomi gauti tyrimo rezultatai.