

Krizė – tai netikėtos ir sunkios gyvenimo permainos sukelta būseną / situacija, kurią lydi didelis nerimas, įtampa, grėsmė, nesaugumas, pavojus, pasimetimas ir kiti panašūs išgyvenimai. Krizę gali sukelti ir nedideli, bet nuolat pasikartojantys nemalonūs, varginantys patyrimai, kurie tęsiasi ilgą laiką. Kiekvienas esame unikalūs, o mūsų fizinis ir emocinis atsakas į reikšmingą įvykį priklauso nuo daugelio veiksnių. Žmogus, išgyvenantis krizę, gali patirti fizinės ir psichinės sveikatos sutrikimus, prastėja jo gyvenimo kokybė ir veiklos rezultatai. Įprasti būdai pasijusti geriau nebepadeda. Būseną trunka kelis mėnesius. Dažnai be pagalbos įveikti šią būseną asmuo nepajėgia.

Šiuo metu mokslininkai daug kalba apie karantino ir izoliacijos poveikį kiekvienam žmogui ir pripažįsta, kad tai nepraeis be pasekmių. Ypač stipriai izoliacija paveikė vaikus ir jaunus žmones, kurių įgūdžių, vertybinių nuostatų ir tapatumo formavimuisi būtinas bendravimas ir socialinis kontekstas.

2020/2021 m. m. pavasarį Gimnazijos bendruomenėje atliktas tyrimas apie karantino laikotarpio poveikį ir praradimus. Tyrime dalyvavo 249 mokiniai - 80 pirmokų, 74 antrokai, 59 trečiokai ir 35 ketvirtų klasių mokiniai. Mokiniai pateikė daug atsakymų į atvirus klausimus, dalinosi savo mintimis, patyrimais ir įžvalgomis. Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad mokiniai karantino laikotarpį išgyveno labai skirtingai – vieniems tai buvo sėkmingas ir ramus laikas, kurį galima planuoti pagal individualius poreikius, daugiau pabūti su šeima. Kitiems – tai laikotarpis, kuris skatino keistis, ieškoti bendravimo alternatyvų. Dalis mokinių karantiną išgyveno labai sunkiai, patyrė fizinės, emocinės sveikatos sutrikimų. Mokiniai teigia karantino laikotarpiu išgyvenę motyvacijos mokytis stoką, pervargimą, nerimo, vienišumo, prislėgtumo, apatijos būsenas. Mokymosi rezultatai karantino laikotarpiu taip pat suprastėjo.

Rekomendacijos mokytojams ir klasių vadovams: (Rekomendacijos parengtos pagal VU Psichologijos universiteto Psichotraumatologijos centro tyrimais grįstas rekomendacijas „Mokinių psichologinė savijauta COVID-19 pandemijos metu“, 2020 m.) :

Vaikai ir jaunuoliai daug laiko praleidžia mokykloje – mokosi, kuria santykius, atranda save. Mokyklos vaidmuo ypač svarbus pažeidžiamiems, sunkumų patiriantiems mokiniams, kuriant stabilumą, socialinius kontaktus, teikiant pagalbą.

- Kalbėkite su mokiniais apie pokyčius, įvykusius ar laukiančius pasikeitimus. Supratimas, kad pokyčiai sukelia pasekmes, kurias jaučia visi, padeda stabilizuoti situaciją.
- Daugiau laiko tiems patiems dalykams. Mokiniais gali reikėti daugiau laiko ir pagalbos atlikti užduotis ir įsisavinti mokymosi turinį. Mokiniais svarbus palaikymas ir įvardinimas, kad tai normalu.
- Palaikykite optimistišką ir draugišką bendravimą. Mokiniais reikalingas pozityvumas ir bendravimas su reikšmingais suaugusiais.
- Padėkite mokiniams padėti sau: aptarkite galimus fizinės, emocinės būklės, socialinių santykių pablogėjimo požymius, papasakokite, kaip įveikti stresą, atipalaiduoti.
- Padėkite mokiniams palaikyti tarpusavio santykius, skatinkite pažintinę, kūrybinę veiklą.
- Įsitikinkite, kad mokiniai tikrai žino, kur kreiptis pagalbos, padėkite juos.
- Stebėkite mokinių savijautą. Kreipkite dėmesį į požymius, kurie gali išduoti, kad mokinio būklė nėra gera.

Fizinės sveikatos sutrikimai:

- nuolatinis nuovargis, jausmas, kad nėra jėgų jokiai veiklai;
- nuolatiniai, dažnai „klaidžiojantys“ skausmai, kurie atsiranda nerviniu pagrindu;
- dažnai sergama peršalimo ir kitomis ligomis;
- miego kokybės sutrikimai: sunku užmigti, miegas negilus, kankina košmariški sapnai; sunku atsikelti ir kita;
- apetito praradimas, valgymo sutrikimai.

Psichinė ir emocinė sveikata:

- padidėjęs nervingumas/dirglumas;
- padidėjusi vidinė įtampa;
- dažna vidinė sujaudinimo būseną;
- protarpiais užplūstantis ar didesniąją dienos dalį besitęsiantis nerimas;
- apatiškumas, bejėgiškumas, silpnumas;
- apsunkinta, sulėtėjusi kūno kalba;
- niūros, prasmės nematymą išsakančios mintys.

Socialiniai santykiai

- pasikeitęs ir visiškai kitoks, nei įprasta, vaiko/jaunuolio elgesys: atsisakymas bendrauti su draugais; nenoras dalyvauti jokiose veiklose;
- pasikeitęs draugų ratas. Nauji draugai gali vadovautis visiškai kitokiomis vertybėmis, nei buvusieji;
- socialinių normų ir taisyklių nesilaikymas ir ignoravimas;
- padidėjęs jautrumas, padažnėję konfliktai bendraujant su artimais žmonėmis;
- nenoras dalyvauti šeimos gyvenime.

Akademiniai rezultatai:

- nukritęs mokymosi pažangumas, ypač tų dalykų, kurie iki šiol buvo mėgiami ir sekėsi;
- bendras pažangumas sumažėjimas 2 ir daugiau balų;
- vaikas/mokinys nebesidomi anksčiau mėgtais neformaliojo švietimo užsiėmimais;
- kyla konfliktai su mokytojais;
- gali atsirasti domėjimasis mistiniais, filosofiniais, religiniais dalykais.

Kaip elgtis, jei pastebite požymius, kurie kelia nerimą?

Kalbėkitės su vaiku/jaunuoliu.

Apie situaciją pasikalbėkite su klasės vadovu, mokinio tėvais.

Paraginkite vaiką/jaunuolį kreiptis socialinio pedagogo, psichologo pagalbos.

Bendradarbiaukite su pagalbos specialistais.

Su visu tyrimu galima susipažinti direktoriaus pavaduotojų ugdymui kabinete.
Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazijos Vaiko gerovės komisija