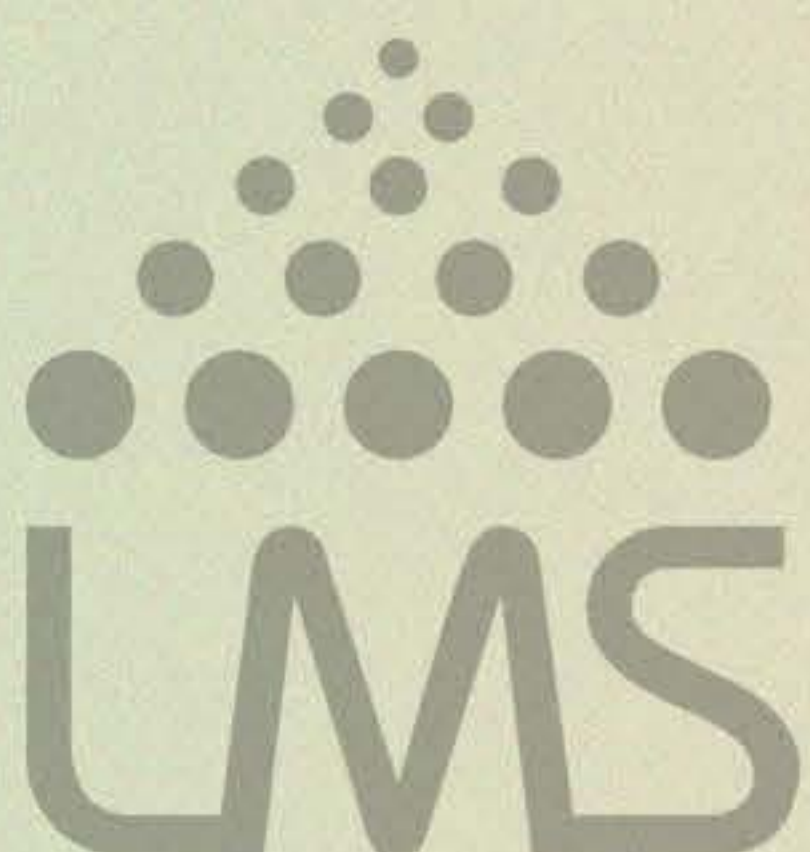




2021

TOLERANCIJA

vasaris-kovas

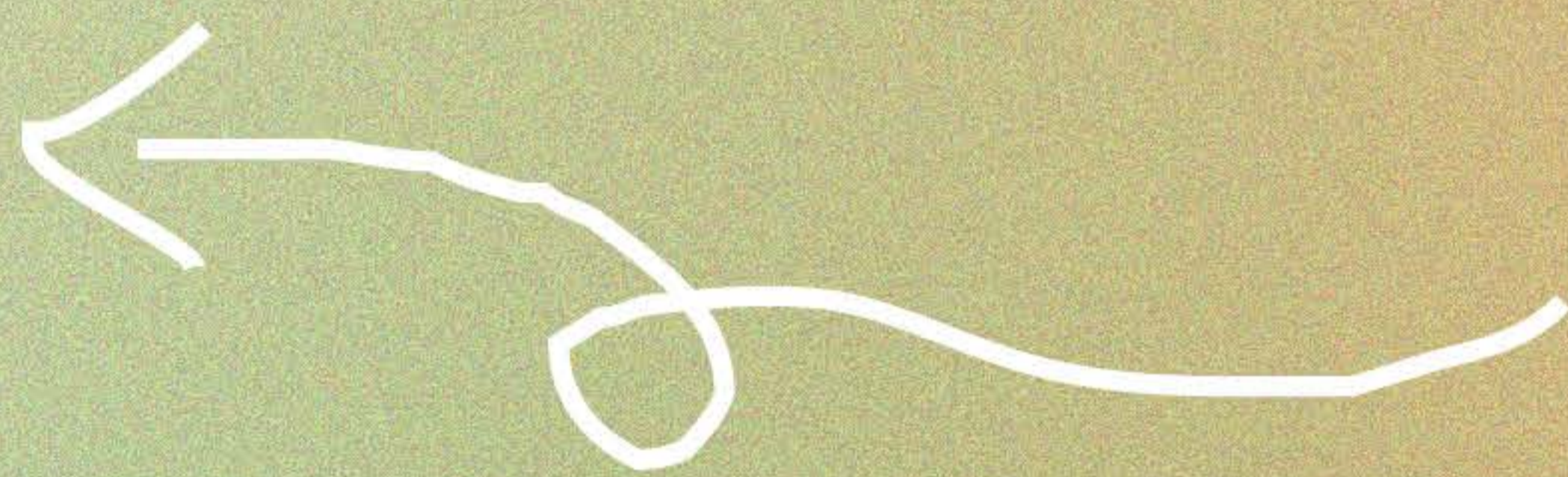


TIKSLAI

Skatinti visos šalies moksleivius drąsiai diskutuoti emocinio raštingumo ir psichinės sveikatos temomis, imtis iniciatyvos ir kartu su mokyklų bendruomenėmis prisidėti prie pozityvios emocinės aplinkos Lietuvos mokyklose gerinimo.

Lietuvos moksleivių sąjungos (toliau – LMS) atstovai įvairiuose Lietuvos regionuose skatins moksleivius, savivaldybių atstovus ir įvairių sričių specialistus diskutuoti programos temų klausimais, nagrinėti ir dalintis savo patirtimi, taip skleidžiant žinių apie programą ir jos tikslus.

Daugiau informacijos apie programą.



NAUJIENLAIŠKIAI

Keičiantis veiklos programos temoms, „Laikas jausti“ ambasadoriai bei mokinių savivaldų atstovai susipažins su virtualiais programos naujienlaiškiais, kurie skatins diskutuoti įvairiomis, su psichine sveikata susijusiomis temomis, atkreipti dėmesį į emocinio raštingumo bei emocinės aplinkos mokyklose svarbą. Vykdydami naujienlaiškiuose skelbiamus iššūkius, „Laikas jausti“ ambasadoriai turės galimybę kurti saugią ir pozityvią emocinę aplinką savo mokyklų bendruomenėse.

Kas yra tolerancija?

Tolerancija lotyniškai reiškia „kantrybė“

tai pakantumas kitiems, supratimas, kad kitas žmogus gali skirtis nuo mūsų, ir pripažinimas, kad jis turi teisę būti kitoks nei mes.

AR ĮSTATYMAI APIBRĖŽIA TOLERANCIJĄ?

1579 m. sausio 24 d. Utrechto unijoje pirmą kartą Europos istorijoje buvo įteisinta pozicija, kad negalima persekioti žmonių už jų tikėjimą. Šią datą galima vadinti tolerancijos įteisinimo pradžia.

„Užuojauta ir tolerancija yra ne silpnumo, o didelės stiprybės ženklas.“
Dalai Lama

1995 m. Jungtinių Tautų priimtoje Tolerancijos Deklaracijoje teigiama, kad tolerancija nėra nuolaidžiavimas, malonė ar paprasčiausiai atlaidumas, atvirkščiai, tolerancija yra aktyvus, pozityvus požiūris, kurį lemia universalių žmogaus teisių ir laisvių supratimas ir pripažinimas.

TOLERANCIJOS DIENA

Tarptautinė tolerancijos diena minima nuo 1995 m. UNESCO sprendimu. Šią dieną skatinama atkreipti visuomenės dėmesį į skirtingų nuomonių, skirtingų tautybių žmonių, sergančiųjų ir turinčių problemų (alkoholio, narkomanijos) toleranciją.

Kaip galime ugdyti savo toleranciją kitiems?

- Bendrauti su skirtingais asmenimis. Tai darydami suprasi, kad visi žmonės yra panašūs (visi norime jaustis saugūs, gerbiami, mylimi), lygūs bei yra verti pagarbos.
- Stengtis pažvelgti, kaip kitas žmogus jaučiasi, gyvena, kas jį neramina, skaudina – suprasti, kodėl kitas žmogus yra toks, koks jis yra.
- Suprasti, kodėl jaučiame kažkam neigiamus jausmus.
- Pastebėti savo emocijas, jausmus ir juos perprasti, išjausti, valdyti.

PATYČIOS – tai nuolatinis fizinės ar psichologinės jėgos panaudojimas, sąmoningai siekiant sužeisti ar įskaudinti kitą asmenį, kuris negali savęs apginti.

Svarbiausi patyčių ypatumai:

- 1 Patyčios apima tyčinius veiksmus. Tai reiškia, kad asmuo, kuris tyčiojasi, dažniausiai supranta, kad savo veiksmais skaudina kitą/us ir daro tai sąmoningai.
- 2 Šis elgesys yra pasikartojantis. Agresyvus veiksmas, kuris įvyko vieną kartą, dar nėra patyčios. Patyčiomis vadiname tą elgesį, kuris vyksta sistemingai tam tikrą laiką.
- 3 Patyčių situacijoje yra psichologinė ar fizinė jėgos persvara. Vadinasi, puolamas asmuo jaučiasi silpnesnis už skriaudėjus

SVARBU SUPRASTI, JOG:

Tapti skriaudėju gali **bet kuris žmogus**, nesvarbu, koks būtų jo amžius, lytis ar kiek jis turėtų jėgos, **patyčios paveikia visus** mokyklos bendruomenės narius ir patyčios gali kilti ne vien tarp moksleivių, jos vyksta ir tarp suaugusiųjų, o kartais ir **tarpusavyje**.

KOKIOS YRA PATYČIŲ FORMOS?

Tiesioginės patyčios – kai žmogus yra atvirai puolamas, užgauliojamas aplinkinių, pvz., asmuo yra stumdomas, pravardžiuojamas, jam grasinama ir pan.

Netiesioginėmis patyčiomis vadiname tokį elgesį, kuomet žmogus skaudinamas nenaudojant tiesioginės agresijos. Tai asmens atstūmimas nuo grupės, ignoravimas, nebrandavimas su juo, neapykantos prieš vaiką kurstymas.

Pasekmės asmeniui patiriančiam patyčias:

- Kenčiantys nuo patyčių, dažnai jaučiasi nesaugūs, išgyvena nerimą. Tai leidžia atsirasti psichikos sutrikimams;
- Asmenys nuolat susiduriantys su patyčiomis galvoja apie savizudybę. Tokios mintys rodo žmogui kylantį beviltiškumą, negalėjimą išspręsti patyčių situacijų ir didelį pagalbos poreikį;
- Patyčių pasekmė gali būti ir fiziniai negalavimai;
- Dėl patyčių vengiama mokyklos, nelankomos pamokos. Taip pat gali prastėti mokinių dėmesingumas, jo pasiekimai;

○ Smurtinis reagavimas yra elgesys, kylantis iš beviltiškumo ir nežinojimo, kaip reaguoti. Tai parodo asmenų, kenčiančių nuo patyčių bejėgiškumą – jie nebemato kitų būdų sustabdyti patyčias.

Jei patiri patyčias, apsilankyk šiame puslapyje, jame rasi pagalbą ir atsakymus į Tau iškylančius klausimus: **Jei iš tavęs tyčiojasi (bepatyciu.lt)** ←

Pasekmės skriaudėjams:

Patyčios ilgainiui gali peraugti į kitokį agresyvų elgesį.

Pasekmės mokyklos mikro klimatui:

Mokykloje esant dažnomis patyčioms, mokiniai jaučiasi mažiau saugūs, mažiau patenkinti mokyklos gyvenimu. Jei mokiniai mato, kad nereaguojama į tyčiojimąsi arba jam netgi pritariama, formuojasi nuostata, kad toks elgesys yra tinkamas. Ilgainiui tokia nuostata gali didinti patyčių mastą bei prastinti emocinę aplinką mokykloje.

Jei Tau įdomu, ko Tavo mokykla gali imtis, jog mažintų patyčių skaičių, spausk šią nuorodą: **Mokykloms (bepatyciu.lt)**

Nepamiršk, jog esi mokyklos bendruomenės narys ir gali mokyklos administracijai siūlyti įvairias veiklas ar programas, kurios prisidėtų prie tolerancijos ugdymo ir didinimo tavo mokykloje!

VASARIO IR KOVO MISIJA:

Laikrodžio rodyklės kryptis – kito jausmai

Inicijuok diskusiją/susitikimą su mokyklos bendruomene. Jos metu diskutuokite apie toleranciją Jūsų mokykloje, kiekvieno bendruomenės nario svarbą mokyklai.

Noriu vykdyti savo misiją, tačiau nežinau, kaip vesti diskusiją.

Nieko tokio, padėsime!

- 1 Prisistatykite bei papasakokite apie savo veiklą diskusijos dalyviams, praneškite kodėl inicijuojate diskusiją.
- 2 Pradėkite diskusiją, rekomenduojami klausimai:
 - Kas Jums yra tolerancija?
 - Ar Jūsų mokykla yra tolerantiška?
 - Kodėl taip manote? Kuo pasireiškia mokyklos tolerantiškumas?
 - Ar mokykloje esate matę patyčių tarp vaikų, mokytojų ar tarpusavyje?
 - Kaip manote, kodėl patyčios vyksta?
 - Kaip jaučiasi asmuo, iš kurio yra tyčiojamas?
 - Kaip manote, kodėl patyčias inicijuojantis asmuo nusprendžia skriausti kitą?
 - Ką mes kiekvienas galime padaryti, kad patyčių mokykloje sumažėtų?

Ant didelio lapo arba technologijų pagalba kiekvienas parašykite kelias savo savybes (nebūtinai teigiamas). Savybes turi matyti visi dalyviai, tačiau nebūtinai žinoti, kuri savybė priklauso kitam žmogui.

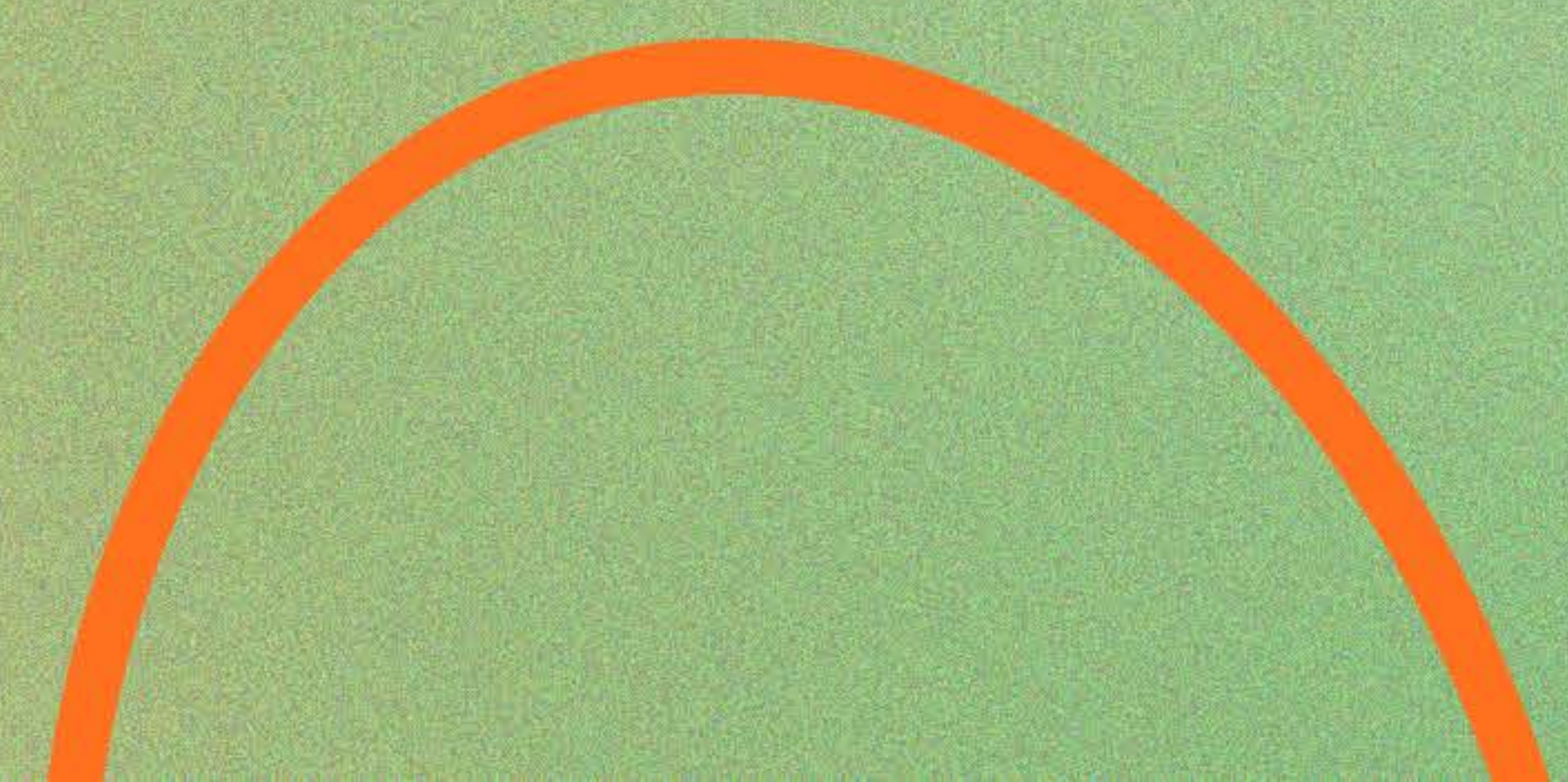
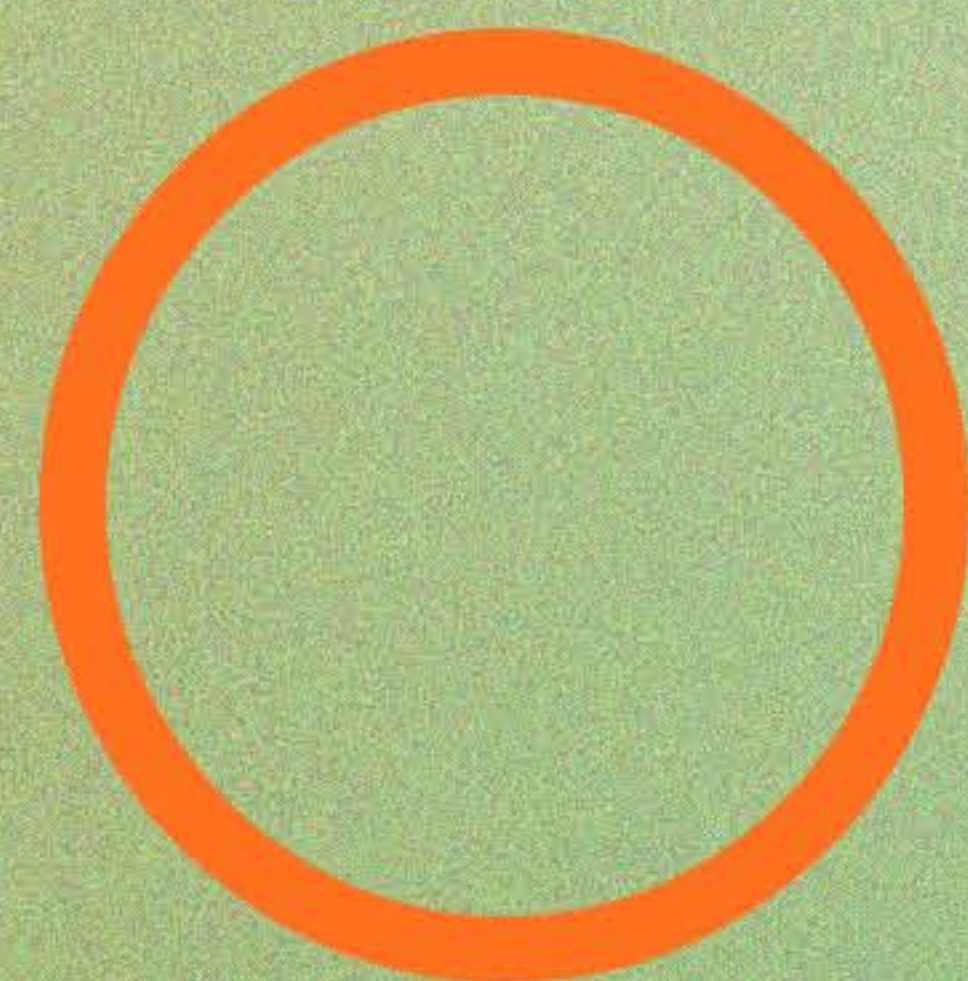
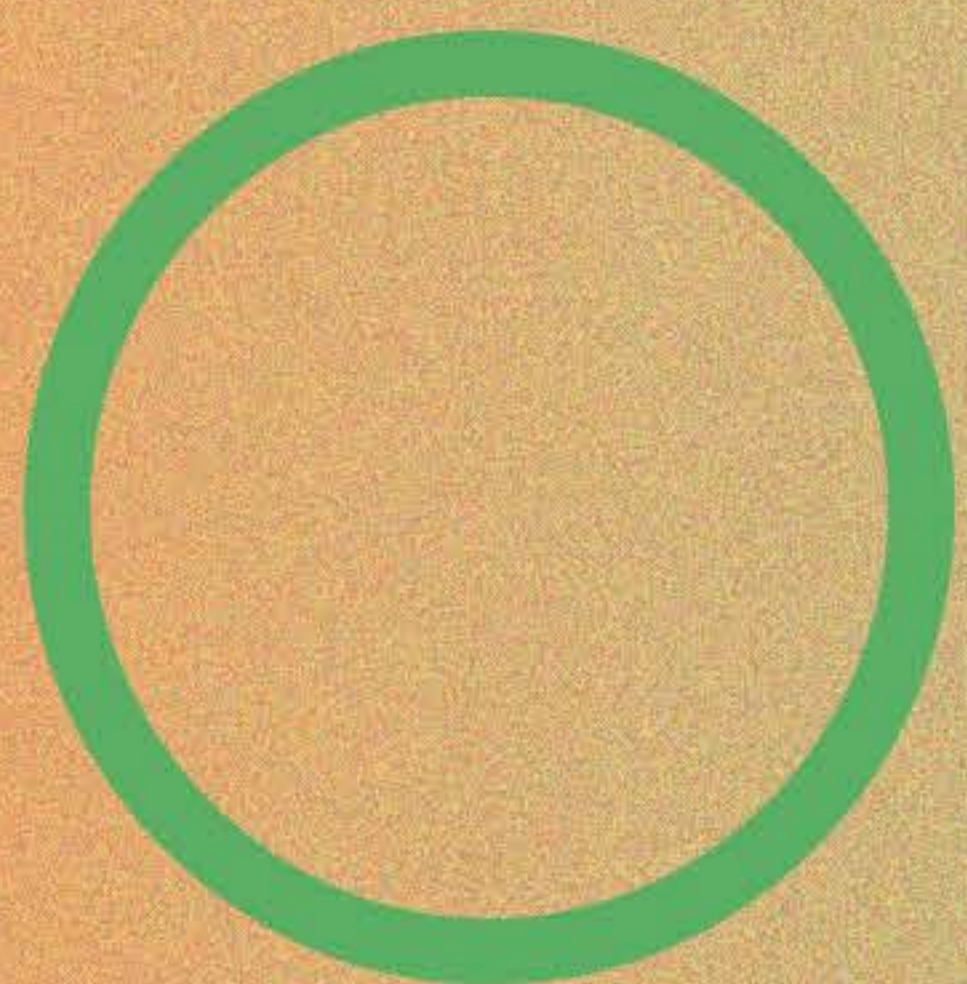
- Kaip kiekvienas šis diskusijos dalyvių požymių gali padėti mūsų mokyklos bendruomenei?
- Kaip kiekvienas iš Jūsų prisideda prie mūsų mokyklos bendruomenės stiprinimo?

3 Kad diskusija būtų produktyvi, kartu su mokyklos bendruomene susisteminkite mintis, t.y. prieikite bendras išvadas: ar mokykla yra tolerantiška, kaip kiekvienas ir kaip visa bendruomenė prisidės prie tolerancijos ugdymo mokykloje (realūs darbai).

Rekomenduojame diskusijos dalyviams sėdėti ratu, kad visi dalyviai jaustųsi esantys lygūs;

Siūlome prieš diskusiją praversti susipažinimo žaidimą. Pavyzdžiui, kiekvienas dalyvis pasako savo vardą ir faktą apie save;

Rekomenduojame diskusiją vykdyti jaukioje erdvėje, turėti arbatos pertraukėlę.



Vasario ir kovo iššūkiai:

Inicijuokite mokyklos moksleivių apklausą tolerancijos ir patyčių tema, jos rezultatus pristatykite mokyklos bendruomenei. Jei apklausos rezultatai yra prasti, atkreipkite į tai dėmesį ir imkitės iniciatyvos – susisieki su mokyklos mokinių savivalda, kreipkitės į administraciją su pasiūlymais, kaip gerinti situaciją.

Pagalba, kaip vykdyti apklausą mokykloje bei klausimų šablonas. 

Inicijuokite, jog klasės valandėlių metu mokiniai vykdytų šiuos užsiėmimus: Užsiėmimai (bepatyciu.lt) Taip pat galite suorganizuoti renginį mokykloje, kurio metu naudotumėte metodus pateiktus nuorodoje.

Laisva forma mokyklos bendruomenei paruoškite pristatymą apie toleranciją. Siūlome pasitelkti mokyklos ar mokinių savivaldos socialinius tinklus („Instagram“; „Facebook“; „Tik tok“), mokyklos svetainę.

Suorganizuokite akciją, veiklą mokykloje, kuri prisidėtų prie tolerancijos ugdymo Jūsų mokykloje.

Laisva forma paminėkite tarptautines ir nacionalines minimas dienas, kurios tinka tolerancijos temai.

Programos temų misijos bei iššūkiai – tai įrankiai prisidėti prie mokyklos emocinės aplinkos gerinimo, tad jų vykdymas yra „Laikas jausti“ ambasadorių atsakomybė savo mokyklos bendruomenei.



“

Iki kovo 25 d.

laukiame originaliai pateiktos informacijos (nepamirškite vaizdinės medžiagos), kaip sekėsi išpildyti spalio – lapkričio misiją bei iššūkius, el. paštu

laikasjausti@moksleiviai.lt.

”

Mokslo metų pabaigoje aktyviausių mokyklų laukia prizai!

SĖKMĖS!