

VIDINĖS DARNOS TOBULINIMO MODELIS - RAKTAS Į GERESNĮ MIKROKLIMATĄ PEDAGOGŲ KOLEKTYVE



*„Jaučiuosi ir praturtėjusi, ir sužinojusi naujo, ir pasipildžiusi save“.
(Dovilė)*

„Ačiū programos sudarytojams ir visiems padėjusiems realizuoti šį projektą už milžinišką pozityvią patirtį!“ (Julija)

„Ačiū už puikią patirtį. Skleiskite šias idėjas plačiai“.

„... padėjo asmeniniame gyvenime. Atrodo viskas buvo būtent tuo metu, kada labiausiai reikėjo“.

Tokiomis ir panašiomis emocijomis dalinasi pedagogai, dalyvavę projekto „Vidinės darnos tobulinimas – būdas gerinti psichoemocinį klimatą darbo kolektyve“ mokymuose.

Kodėl gi šie mokymai sulaukė tokio susidomėjimo, o dalyvavusieji ne tik įgijo naujų žinių, išmoko praktikų, bet ir patyrė teigiamų pokyčių savo profesiniame bei asmeniniame gyvenime?

Pirmiausia, tikriausiai, – tai problemos aktualumas. Bendraujant su mokiniais, jų tėvais, mokyklos administracija, mokytojas nuolat yra veikiamas įvairių kultūrinių, visuomeninių ir socialinių aspektų. Intensyvus darbas, ypač šiuo metu, kai darbą klasėje tenka derinti su darbu virtualioje erdvėje reikalauja daug pastangų, patiriamas didelis psichoemocinis su darbu susijęs stresas, kuris tampa lėtinis, o tai dažnai sukelia perdegimą bei sveikatos problemas.

Antra – tai nauji, netradiciniai problemos sprendimo būdai, siūlantys holistinį požiūrį į žmogaus psichoemocinės būklės gerinimą. Nebuvo siekiama vien tik suteikti žinių ir įgūdžių, galinčių pagelbėti mokytojams įveikti stresą. Projekto metu buvo sukurtas, išbandytas ir aprašytas vidinės darnos tobulinimo modelis (toliau – Modelis), įgalinantis tiek kiekvieno asmens asmeninį tobulėjimą, tiek galintis pasitarnauti gerinant psichoemocinį klimatą darbo kolektyve.

Problemų sprendimui buvo sutelkta ekspertų grupė, kurią sudarė Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkai, sertifikuoti emocinio intelekto, EDEN metodikų specialistai, kineziterapeutai, visuomenės sveikatos specialistai, psichologai, *koučingo*, dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *Mindfulness*), jogos treneriai.

Pasirinkdami problemos sprendimo būdus ekspertai rėmėsi įvairiais moksliniais tyrimais, kurie ne kartą įrodė, kad asmens atsparumas stresui labai priklauso nuo emocinių ir socialinių kompetencijų, kitaip tariant, emocinio intelekto. Taip pat įrodymais, kad yra akivaizdus ryšys tarp emocinių kompetencijų lygio ir laimės, tarp emocinių savybių ir psichinės sveikatos, su darbu

90,3 proc.

projekto dalyvių įvertino, kad Modelio aprašymas galėtų būti naudingas organizacijos administracijai, besirūpinančiai geresniu mikroklimatu joje.

96,8 proc.

mokymuose dalyvavusių pedagogų mano, kad Modelis patogus naudoti vidinės darnos ambasadoriui, skleidžiančiam patirtį kolegoms ir tiek pat jų naudoja Modelio aprašymą asmeniškai praktikuodamiesi ir/arba skleidami savo patirtį kolegoms, šeimos nariams, kitiems asmenims.

susijusio psichologinio atsparumo, pasitenkinimo gyvenimu. Negana to, mokslininkai taip pat teigia, kad socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas švietimo įstaigose yra pagrindinis veiksnys kuriant palankią aplinką jose.

MODELIO ESMĖ – parengti vidinės darnos tobulinimo ambasadorius, skleidžiančius įgytas žinias ir įgūdžius savo kolegoms.

Daugiau nei 60 pedagogų iš 20 šalies regionų švietimo įstaigų dalyvavo mokymų programoje, ne tik suteikiančioje žinių, bet ir skatinančioje stiprinti vidines nuostatas, keisti vertybes bei siekti vidinės darnos praktikomis, kurios lengvai gali būti pritaikytos kasdieniniame gyvenime. Iš pradžių jie mokėsi nuotolinio mokymosi kurse, kuriame teorijos pateikiama nedaug, o virš 50 filmuotų siužetų, vaizdo paskaitų įrašų, garso įrašų padeda suprasti ir savarankiškai teisingai atlikti jogos, efektyvaus kvėpavimo, meditacijų, energijų valdymo ir kitas emocijas bei psichologinę būseną harmonizuojančias praktikas.

Daug gerų emocijų dalyviai patyrė praktiniame seminare, kuris rugpjūčio 20-21 d. įvyko Druskininkuose, Europa Royal viešbutyje. Daugiau nei 50 pedagogų, vadovaujami ekspertų, abi dienas buvo pasinėrę į *EDEN* (edenenergymedicine.com), *HeartMath* instituto (www.heartmath.org), efektyvaus kvėpavimo, dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *Mindfulness*), efektyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo metodikų praktikas.



Renginio metu buvo matuojami atsitiktinai pasirinktų dalyvių širdies elektrokardiografiniai pokyčiai, sie-tini su jų vidinės būsenos darnos kitimais dienos eigoje.

Emocinės būsenos nustatymo testus, sudarytus *bendradarbiaujant su HeartMath institutu*, atliko visi seminaro dalyviai. Šis tyrimas parodė, kad po seminaro metu atliktų praktikų dalyvių subjektyvus savo socialinių santykių ir bendros gerovės suvokimas tapo labiau teigiamas.

Tyrimų rezultatai parodė, kad net **75 proc.** tiriamųjų užfiksuoja organizmo vidinės darnos padidėjimas.

71,1 proc. respondentų vertindami savo streso lygį po seminaro praktikų nurodė jį mažesni, o kai kurių (**26%**) respondentų streso lygio įvertinimas sumažėjo ypač ženkliai – per 4-6 balus 10-ies balų skalėje.

Na ir *trečiasis*, taip pat labai svarbus veiksnys – mokymų dalyvių entuziazmas, aktyvumas, noras tobulėti ir įgytomis žiniomis bei gebėjimai dalintis su aplinkiniais.



21-as mokymų programos dalyvis – ambasadorius skleidė įgytą patirtį savo darbo kolektyvuose.

Naudodami tuos pačius instrumentus jie matavo kolegų emocinę būklę prieš ir po praktikos.

„Atlikus emocinės būsenos nustatymo testus ir padarius jų analizę rezultatai buvo ženkliai geresni. Kolegų emocinė būsena žymiai pagerėjo. Visi džiaugėsi atradę daug naujų būdų bei praktikų atstatyti save“. (Rasa, Erika, Rita ir Giedrė)

Ir nors per trumpą laiką pastebėtas tik nedidelis teigiamas pokytis, kvėpavimo bei periferinio regėjimo pratimai, savirefleksijos ir dėmesingumo pratybos, vidinių energijų atstatymo praktikos, meditacijos, daug emocijų suteikę pratimai „Išklausyk arba pagirk“, bei rytinis pasisveikinimas „žemyn galva“ ir dar daug daug kitų prigijo mažiausiai 18 šalies mokyklų ir daugiau nei 130 jų darbuotojų suteikė gerų emocijų bei įrankius tobulinti savo emocinę darną.



„Dalyvėms labai patiko akių mankštos žaismingi pratimai, kuriuos, pasak jų, bus galima praktikuoti su mokiniais per klasės valandėles ar kitu laisvu laiku“. (Albina)

„...kolegės pastebėjo kad atlikus kvėpavimo pratimus, mažiau skauda galvą, pagerėja nuotaika, rečiau skauda arba nebeskauda akys, sumažėjo galvos svaigimas“. (Liudmila)

„Po mokymų išgirdau daug padėkos žodžių, akis ir širdį džiugino kolegijų šypsenos, bei apsikabinimai.“ (Albina)

„Mūsų komanda netgi pasirūpinome vienoda apranga, o ant skarelų puikuojasi užrašas „Asmens vidinės darnos tobulėjimas“. Dar vis džiaugiamės ir dalijamės tarpusavyje įspūdžiais iš Druskininkų“. (Rasa, Giedrė, Rita, Erika)

„Praktikų pabaigoje kolegės įvardijo, kad vis dažniau sugeba ramiau reaguoti į stresines situacijas, lengviau iš jų „išeina“. (Gražina)

„Praktikomis pertraukų metu dalinamės mokytojų kambaryje ir, manau, kad jos sklinda ne tik mūsų gimnazijoje, bet ir už jos ribų. Ačiū už naują patirtį, šviesesnę kiekvieną dieną.“ (Aušra)



Projektas jau baigiasi. Tačiau jo metu sukurtas Modelis galėtų būti įgyvendintas bet kurioje mokykloje, kurios kolektyvas siekia geresnio mikroklimato. Mokymų programa akredituota Kauno švietimo inovacijų centre (<http://www.kaunosic.lt>), ji taip pat užregistruota Nacionalinės švietimo agentūros informacinėje sistemoje AIKOS (<https://www.aikos.smm.lt>). Aprašytasis modelis gali būti interpretuojamas pagal kiekvienos švietimo institucijos poreikius. Susisiekite, teiraukitės, kartu rasime sprendimą.

Projekto metu išbandytas ir aprašytas modelis rekomenduojamas ir galėtų būti taikomas ir kitomis emociškai sudėtingomis profesijomis, t. y. statutinių darbuotojų, medikų, socialinių darbuotojų ir kitų emocinę įtampą patiriančių profesijų kolektyvuose. Modelio aprašyme pateikiami įvairūs jo įgyvendinimo variantai, kuriuos galėtų pritaikyti emociškai savo darbuotojų būseną besirūpinantys darbdaviai ar įmonių administracija. Modelis taip pat tinka kiekvienam asmeniui, besirūpinančiam savo vidine darna ir siekiančiam emociškai sveikų santykių su jį supančiais žmonėmis.



Projekto dalyvės Liudmilos iniciatyva vidinės darnos tobulinimo praktikos pristatytos sveikatingumo stovykloje, skirtoje senjorų dvasinei ir fizinei sveikatai stiprinti, kurioje dalyvavo 50 senjorų iš Rokiškio, Vilniaus, Radviliškio rajonų.

PROJEKTO VYKDYTOJAS

VŠĮ "Socialinių projektų institutas"

PROJEKTO PARTNERIAI

Kauno pedagogų kvalifikacijos centras

Tolerancijos ir fizinės gerovės ugdymo centras

PROJEKTĄ DALINAI FINANSUOJA

Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas