



Co-funded by  
the European Union




## Tvarumo ugdymas: socialinis-emocinis mokymasis ir socialinė įtrauktis per mokymąsi lauke ir veiklą gamtoje



### CONNECT vadovas 1

Erasmus+ project:  
Cultivating Outdoor Nature-based Education for Competence and Teaching

**2024-2-HU01-KA210-SCH-000265656**



Šis projektas buvo finansuojamas Europos Komisijos parama pagal programą "E  
Europos Komisijos parama rengiant šį leidinį nereiškia pritarimo turiniui, kuris atspindi tik autorių  
požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame esančios informacijos naudojimą.

## Apie projektą

Šis vadovas buvo sukurtas įgyvendinant Erasmus+ projektą CONNECT: Cultivating Outdoor Nature-based Education for Competence and Teaching. Pagrindinė tikslinė grupė yra mokytojai, dirbantys vidurinio ugdymo srityje, kartu gebantys prisitaikyti prie pradinio

ugdymo ir mokytojų rengimo aplinkybių. Skyriuje tiesiogiai atliepiami pagrindiniai projekto rūpesčiai: didėjantis paauglių stresas, didėjanti socialinė izoliacija, mažėjantys socialiniai įgūdžiai ir neatidėliotinas poreikis remti mokinių psichinę gerovę, skatinant įtrauktį ir bendrąsias kompetencijas taikant novatoriškus mokymo metodus.

## Gamtos mokymasis kaip atsakas į dabartinius švietimo iššūkius

Tyrimai ir praktika visoje Europoje rodo, kad šiandienos paaugliai patiria precedento neturintį spaudimą. Pernelyg didelis ekrano laikas, sumažėjęs kontaktas su gamta, akademiniai reikalavimai, socialinis palyginimas ir nežinomybė dėl ateities prisidėjo prie didėjančio streso, emocinės perkrovos ir atsiribojimo nuo mokymosi lygio. Mokykloms vis dažniau kyla iššūkis reaguoti į šias tendencijas naudojant metodus, kurie peržengia tradicinį mokymą klasėje.

Mokymasis gamtoje yra konkretus ir patirtinis atsakas į šiuos iššūkius. Perkeldami mokymąsi už klasės ribų, mokytojai gali sukurti dinamiškesnę, patrauklesnę ir į žmogų orientuotą ugdymo patirtį. Lauko aplinka suteikia daug stimulų mokymuisi, tuo pačiu palaikant fizinę, emocinę ir psichinę gerovę. Kaip pabrėžiama projekto paraiškoje, kontaktas su gamta gali sumažinti stresą, pagerinti atsparumą ir padidinti motyvaciją mokytis, ypač kai derinamas su praktine dalyvaujama veikla.

## Mokymasis lauke įtraukiantis

Įtrauktis yra pagrindinis programos "Erasmus+" prioritetas ir pagrindinis šio projekto principas. Įtraukus mokymasis lauke nereiškia, kad su visais mokiniais elgiamasi vienodai; veikiau tai reiškia, kad reikia sudaryti sąlygas, kuriose kiekvienas mokinys galėtų prasmingai dalyvauti, nepriklausomai nuo jo gebėjimų, išsilavinimo ar emocinės būsenos.

Gamta pagrįsta veikla natūraliai gali būti įtraukianti, nes ji sąlygoja įvairias įsitraukimo formas. Stebėjimas, judėjimas, kūrybinė raiška, bendradarbiavimas ir refleksija gali egzistuoti toje pačioje veikloje. Šis lankstumas ypač vertingas vidurinio ugdymo aplinkoje, kur klasėse dažnai dalyvauja įvairaus mokymosi profilio, kultūrinės kilmės ir pasitikėjimo savimi lygio mokiniai.

Lauko mokymosi aplinka paprastai sumažina našumo spaudimą ir griežtą hierarchiją. Mokiniai, kuriems gali būti sunku akademiškai sudėtingoje klasėje, dažnai randa naujų būdų prisidėti ir sėkmingai dirbti lauke. Tai padeda įgyvendinti projekto tikslą mažinti paauglių izoliaciją ir socialinę atskirtį, skatinant bendrą patirtį ir priklausymo jausmą.

## Socialinių ir emocinių kompetencijų palaikymas per patirtį

Pagrindinis CONNECT projekto tikslas – ugdyti universalias ir socialines-emocines kompetencijas, tokias kaip bendravimas, bendradarbiavimas, savęs pažinimas ir atsparumas. Šie gebėjimai įgyjami ne vien per mokymą, bet per patirtį, apmąstymus ir bendravimą su kitais.

Mokymasis lauke sukuria natūralias galimybes bendradarbiauti, spręsti problemas ir dalytis atsakomybe. Grupinės užduotys, tokios kaip vietinių ekosistemų tyrinėjimas, dalyvavimas tvarumo akcijose ar bendras apmąstymas lauko veikloje, skatina mokinius klausytis vieniems kitų ir valdyti emocijas. Ši patirtis stiprina socialinius įgūdžius, kurie yra būtini tiek asmeninei gerovei, tiek aktyviam pilietiškumui.

Svarbu tai, kad gamtos mokymasis taip pat palaiko emocinę reguliavimą. Laikas, praleistas lauke, gali padėti mokiniams sulėtinti tempą, atkurti ryšį su savo pojūčiais ir nukreipti dėmesį nuo nuolatinės skaitmeninės stimuliacijos. Paprasta veikla, tokia kaip trumpi pasivaikščiavimai po savijautą, sensoriniai tyrinėjimai ar lauko apmąstymų ratai, gali padėti valdyti save ir emocinę pusiausvyrą, tiesiogiai sprendžiant projekto susirūpinimą dėl blogėjančios paauglių psichinės gerovės.

## Darbas su mišrių gebėjimų grupėmis

Vidurinių mokyklų mokytojai vis dažniau dirba su mišrių gebėjimų grupėmis, kuriose diferenciacija yra būtina. Mokymasis lauke palaiko diferenciaciją nestigmatizuojančiu būdu. Veikla gali būti neribota, leidžianti mokiniams įsitraukti skirtingu gyliu ir tempu. Vienas mokinytis gali sutelkti dėmesį į faktų stebėjimą, kitas - į kūrybinę raišką, o kitas - į emocinę refleksiją – visa tai toje pačioje mokymosi sistemoje.

Mokytojai skatinami sutelkti dėmesį į procesą, o ne į rezultatus ir įvertinti pastangas, bendradarbiavimą ir refleksiją. Darbas poromis ir mažomis grupėmis toliau remia įtrauktį ir socialinį mokymąsi, padeda mokiniams ugdyti pasitikėjimą savimi ir tarpasmeninius įgūdžius mokantis vieniems iš kitų.

## Mažos sąnaudos, mažos rizikos ir tvarus įgyvendinimas

Dažna mokymosi lauke kliūtis yra suvokimas, kad tam reikia daug išteklių, laiko ar specializuoto mokymo. Iš tikrųjų daugelis veiksmingų gamtos veiklų yra nebrangios ir lengvai įgyvendinamos. Mokyklų kiemai, netoliese esantys parkai ar vietinės žaliosios erdvės gali tapti prasminga mokymosi aplinka, kai jie naudojami sąmoningai.

Trumpa, reguliari veikla lauke dažnai yra paveikesnė nei retkarčiais dideli projektai. Net dešimt minučių, praleistų lauke, gali prisidėti prie gerovės ir įsitraukimo. Rizikos valdymas turėtų būti sutelktas į sąmoningumą ir atsakomybę, o ne vengimą, nustatant aiškias ribas ir bendras taisykles, kuriomis remiamas saugumas ir savarankiškumas.

## Praktikos derinimas su "Erasmus+" prioritetais

Šiame vadove pateikti metodai tiesiogiai prisideda prie programos "Erasmus+" prioritetų, susijusių su gerove, įtrauktimi ir bendrųjų gebėjimų ugdymu. Integruodami gamtos mokymąsi lauke į kasdienę mokymo praktiką, pedagogai remia mokinių asmeninį augimą, socialinę sanglaudą ir aplinkosauginį sąmoningumą. Tuo pačiu metu mokytojai stiprina savo profesines kompetencijas, taikydami novatoriškus, patyriminius metodus, atitinkančius šiuolaikinius ugdymo poreikius.

Galiausiai mokymasis lauke yra ne papildoma našta, o galingas pedagoginis išteklius. Apgalvotai naudojamas jis padeda mokytojams sukurti įtraukią, palaikančią ir įtraukiančią mokymosi aplinką, kuri įgalina jaunus žmones tapti atspariais, socialiai susijusiais ir aplinką tausojančiais ateities piliečiais.

# I DALIS – TEORINIAI PAGRINDAI

## 1 skyrius: Paaugliai, gerovė ir tvarumas

### 1.1 Paauglių psichikos sveikatos iššūkiai

Paauglystė yra gilių fizinių, emocinių ir socialinių pokyčių laikotarpis. Nors tai tyrinėjimų ir tapatybės formavimosi metas, tai taip pat padidėjusio pažeidžiamumo etapas. Pastaraisiais metais pedagogai visoje Europoje pastebėjo, kad tarp paauglių labai padaugėjo psichikos sveikatos problemų, įskaitant stresą, nerimą, emocinį nestabilumą ir socialinį atsitraukimą. Akademinis spaudimas, poveikis socialinei žiniasklaidai, nežinomybė dėl ateities ir sumažėjęs bendravimas akis į akį prisideda prie didėjančio jaunimo pervargimo jausmo.

Pavyzdžiui, Prancūzijoje tyrimai ir nacionalinės apklausos parodė, kad vidurinių mokyklų moksleivių psichikos sveikatos sunkumai yra paplitę ir didėja. Pavyzdžiui, 2022 m. "EnCLASS" apklausos duomenys rodo, kad nors didelė dalis mokinių teigia gerą bendrą psichinę savijautą, nemaža dalis jų taip pat patiria psichologinį stresą: apie 21 proc. vidurinių mokyklų moksleivių ir 27 proc. vidurinių mokyklų moksleivių teigia, kad jaučiasi chroniškai vieniši, o daugiau nei pusė mokinių patiria somatinių ar psichologinių nusiskundimų. Be to, apie 14 proc. vidurinių mokyklų moksleivių ir 15 proc. vidurinių mokyklų moksleivių gresia didelė depresijos rizika, o beveik kas ketvirtas vidurinių mokyklų moksleivis teigia, kad per pastaruosius metus turėjo minčių apie savižudybę.

Mokyklos vis dažniau praneša, kad mokiniai kovoja su koncentracija, motyvacija ir emociniu reguliavimu. Daugelis paauglių patiria sunkumų išreiškdami savo jausmus ar užmegzdami sveikus santykius su bendraamžiais. Šie iššūkiai nevienodai veikia visus mokinius. Nepalankioje padėtyje esantys asmenys, migrantų šeimos arba mokymosi sunkumų turintys asmenys dažnai patiria didesnę emocinį stresą ir socialinę atskirtį. PSO HBSC apklausa rodo nuolatinis socialinius ir ekonominius gerovės rodiklių skirtumus: studentai iš nepalankioje padėtyje esančių šeimų praneša apie prastesnę pasitenkinimą gyvenimu ir dažnesnius emocinius simptomus nei jų turtingesni bendraamžiai. Panašiai sisteminiai tyrimai rodo, kad paaugliai migrantai dažnai pasižymi padidėjusia psichikos sveikatos problemų rizika, kuriai įtakos turi diskriminacijos patirtis, akulturacijos stresas ir kliūtys gauti paramos paslaugas. Tokios išvados pabrėžia įtraukų, kultūriškai reaguojančių metodų svarbą mokyklose, siekiant skatinti visų besimokančiųjų priklausymą ir atsparumą.

Prancūzijoje, be nerimo ar depresijos statistikos, jaunų migrantų patirtis išryškina šių iššūkių gilumą. "Human Rights Watch" 2024 m. ataskaitoje "Ne Prancūzija, kurią įsivaizdavau" aprašoma, kaip nelydimi migrantų vaikai, kurių daugelis atvyksta po skaudžių kelionių, dažnai susiduria su ilgu tinkamo teisinio statuso laukimu, vėluojančia prieiga prie mokyklos ir nuolatiniais potrauminio streso simptomais. Gydytojai, dirbantys su šiais jaunuoliais, pastebi, kad skausmingų prisiminimų pasakojimas gali vėl įžiebt stiprią baimę ir sumišimą, simptomus, kurie tiesiogiai trukdo jų gebėjimui įsitraukti socialiai ir akademiškai. Šią situaciją apsunkina ilgas nelankymas mokykloje dėl administracinių kliūčių, todėl paaugliai lieka izoliuoti ir kovoja su emocine gerove ir priklausymo jausmu. Klinikiniai tyrimai taip pat rodo, kad kaupiamosios traumos ir nežinomybė dėl ateities perspektyvų prisideda prie didelio nerimo ir depresijos sutrikimų tarp tų, kurie atvyko būdami nepilnamečiai. Kartu šie pasakojimai iliustruoja, kaip struktūrinės kliūtys ir asmeninės traumos susilieja, stumdamos daugelį pažeidžiamų mokinių į socialinę atskirtį ir emocinę kančią – tai ryškus priminimas apie skubų palaikančių, įtraukų švietimo metodų poreikį.

### **1 langelis. Pagrindiniai ES paauglių psichikos sveikatos statistiniai duomenys**

- 1 iš 7 PSO Europos regiono vaikų ir paauglių gyvena su psichikos sveikatos sutrikimais. (*Pasaulio sveikatos organizacija*)
- Europos Sąjungoje daugiau kaip 11 milijonų jaunų žmonių iki 19 metų kenčia nuo psichikos sveikatos sutrikimų. (*UNICEF*)
- Psichikos sveikatos sunkumai didėja su amžiumi: apie 19 proc. 15–19 metų jaunuolių praneša apie nerimą, depresiją ar susijusias ligas. (*UNICEF / ES duomenys*)
- Beveik 50 proc. jaunų europiečių teigia, kad nepatenkinti psichikos sveikatos priežiūros poreikiais, o tai reiškia, kad jie jaučia, kad jiems reikia pagalbos, bet negali ja pasinaudoti. (*Europos Sąjungos Taryba*)
- Nerimo sutrikimais serga maždaug 4,1 proc. 10–14 metų vaikų ir 5,3 proc. 15–19 metų vaikų visame pasaulyje, o paplitimas didėja paauglystėje. (*Pasaulio sveikatos organizacija*)
- Su klimatu susijusios bėdos yra plačiai paplitusios: 59 proc. 16–25 metų jaunuolių teigia jaučiantys didelį arba didelį susirūpinimą dėl klimato kaitos. (*The Lancet planetos sveikata*)
- Daugiau nei 50 proc. jaunų žmonių praneša apie tokius jausmus kaip nerimas, liūdesys ar bejėgiškumas, susiję su klimato kaita, ir daugiau nei 30 proc. teigia, kad šios emocijos neigiamai veikia jų kasdienį gyvenimą. (*Europos aplinkos agentūra*)

*Šaltiniai: PSO, UNICEF, ES Taryba, "The Lancet", Europos aplinkos agentūra*

Dėl to gerovė tapo ne tik sveikatos, bet ir švietimo problema, kuri tiesiogiai veikia mokymosi rezultatus, dalyvavimą ir įtrauktį.

Tradicinėse švietimo sistemose istoriškai pirmenybė teikiama kognityviniams vystymuisi ir akademiniam rezultatams. Tačiau tyrimai ir patirtis klasėje aiškiai rodo, kad mokymosi negalima atskirti nuo emocinės gerovės. Mokiniai, kurie jaučiasi nesaugūs, nerimastingi ar atsijungę, mažiau sugeba prasmingai įsitraukti į mokymąsi. Dėl šios priežasties mokyklos vis dažniau raginamos atsižvelgti į mokinių emocinius ir socialinius poreikius kartu su akademiniais turiniais.

## 1.2 Klimato nerimas ir ekologinės emocijos

Be asmeninio ir socialinio spaudimo, šiandieniniai paaugliai auga aplinkosaugos krizių paženklintame pasaulyje. Klimato kaita, biologinės įvairovės nykimas, tarša ir ekstremalūs meteorologiniai reiškiniai nebėra tolimi ar abstraktūs klausimai. Žiniasklaida ir švietimas leidžia jaunimui gerai suvokti pasaulinius aplinkosaugos iššūkius ir jų galimas pasekmes ateičiai.

Nors šis suvokimas gali motyvuoti įsitraukimą ir atsakomybę, jis taip pat gali sukelti neigiamas emocines reakcijas. Daugelis paauglių patiria klimato nerimą, stresą ar baimę, susijusią su aplinkos būklės blogėjimu ir netikrumu dėl planetos ateities. Bejėgiškumo, liūdesio, pykčio ar kaltės jausmas, dažnai vadinamas *ekologinėmis emocijomis*, vis dažniau pasitaiko tarp jaunų žmonių.

2 langelis. Klimato nerimas trumpai

## Klimato nerimas – ką mokytojai turi žinoti

**Klimato nerimas** (taip pat vadinamas *ekologiniu nerimu*) apibūdina **lėtinę baimę, nerimą ar kančią, susijusią su klimato kaita ir aplinkos būklės blogėjimu.**

Tai **ne psichikos sutrikimas**, o natūralus emocinis atsakas **į didėjantį supratimą apie aplinkos krizes ir netikrumą dėl ateities.**

Nerimas dėl klimato ypač būdingas **vaikams ir paaugliams**, kurie gali jausti, kad jų ateičiai gresia pavojus, tačiau turi ribotą galią daryti įtaką didelio masto sprendimams.

### *Dažni paauglių nerimo dėl klimato simptomai*

Klimato nerimas gali pasireikšti įvairiais būdais ir dažnai sutampa su bendru stresu ar nerimu. Dažni požymiai yra šie:

- Nuolatinis **nerimas ar baimė** dėl planetos ateities
- Bejėgiškumo, **liūdesio, pykčio ar kaltės jausmas**, susijęs su aplinkos problemomis
- **Sunku susikaupti** pamokų metu, ypač kai aptariamos klimato temos
- **Miego problemos** ar dažnas nuovargis
- Fiziniai nusiskundimai, tokie kaip **galvos ar skrandžio skausmai** be aiškios medicininės priežasties
- Emocinis atsitraukimas ar motyvacijos praradimas
- Naujienų ar diskusijų apie klimato kaitą vengimas arba priešingas – įkyrus dėmesys jai

### *Kaip mokytojai gali atpažinti klimato nerimą mokykloje*

Mokytojai gali pastebėti klimato nerimą, kai mokiniai:

- Išreiškia **beviltišką ar katastrofišką požiūrį** į ateitį
- Parodo stiprias emocines reakcijas per su tvarumu susijusias pamokas
- Pasitraukia iš grupinių diskusijų ar dalyvavimo klasėje
- Nuolat klausia, ar "dar galima ką nors padaryti"
- Atrodo priblokšti, o ne įgalinti aplinkosaugos temų

Jei šios emocijos nepripažįstamos ir į jas neatsižvelgiama, jos gali sukelti atsitraukimą, neigimą ar emocinį perdegimą. Mokiniai gali jausti, kad individualūs veiksmai yra beprasmiškai susidūrus su globaliomis problemomis, o tai gali sumažinti motyvaciją ir viltį.

Jaunų žmonių emocinės reakcijos į klimato kaitą neapsiriboja susirūpinimu ar motyvacija veikti. Vis daugiau kokybinių tyrimų rodo, kad daugeliui paauglių klimato kaita tapo gilaus emocinio streso, nusivylimo ir vilties praradimo šaltiniu. Interviu ir atvejų tyrimai įvairiose šalyse atskleidžia, kaip sąmoningumas apie aplinkos krizes gali stipriai formuoti jaunų žmonių pasaulėžiūrą, tapatybę ir kasdienį elgesį.

Dideliame tarptautiniame tyrime, pagrįstame išsamiais interviu ir apklausomis su 16–25 metų jaunuoliais dešimtyje šalių, daugelis dalyvių apibūdino paplitusį baimės ir netikrumo dėl ateities jausmą (Hickman et al., 2021). Kai kurie studentai išreiškė įsitikinimą, kad aplinkos griūtis yra neišvengiama ir kad prasmingi politiniai veiksmai ateis per vėlai. Šis įsitikinimas kartais privedė prie emocinio atsitraukimo ir atsiribojimo, o ne aktyvizmo. Nemažai respondentų nurodė, kad mąsto taip, kad "nėra ateities, kuriai būtų galima planuoti", o tai turėjo įtakos jų motyvacijai mokytis, dirbti ar įsivaizduoti ilgalaikius tikslus (Hickman et al., 2021).

Kokybiniai tyrimai su Europos paaugliais rodo panašius modelius. Švedijoje ir kitose Šiaurės šalyse atlikti tyrimai parodė, kad kai kurie paaugliai susidoroja su klimato nerimu emociškai atsiribodami nuo šios problemos, išreikšdami rezignaciją, o ne įsitraukimą (Ojala, 2012; Ojala, 2023). Interviu metu studentai aprašė nusivylimo akimirkas, kai jie suabejojo asmeninių pastangų verte, teigdami, kad individualūs veiksmai atrodė beprasmiškai visuotinio

neveiklumo akivaizdoje. Ši emocinio susidorojimo forma kartais pasireiškė ironija, abejingumu ar susitelkimu į trumpalaikį malonumą, atspindintį įsitikinimą, kad "jei ateitis jau prarasta, prasminga džiaugtis dabartimi" (Ojala, 2012).

Kiti tyrimai pabrėžia, kaip su klimatu susijusios emocijos gali susikirsti su platesnio masto psichikos sveikatos pažeidžiamumu. Kokybiniuose interviu su Kanados vaikais ir paaugliais dalyviai pranešė apie baimę, liūdesį ir bejėgiškumą galvojant apie klimato kaitą, dažnai lydimą fizinių pojūčių, tokių kaip įtampa ar miego sutrikimai (Jones et al., 2023). Net jaunesni vaikai išreiškė susirūpinimą dėl to, koks bus pasaulis, kai jie užaugs, o tai rodo, kad nerimas dėl klimato gali atsirasti anksti ir formuoti emocinį vystymąsi.

Prancūzijoje ir kitose Europos šalyse tyrimai ir ataskaitos, skirtos pažeidžiamam jaunimui, rodo, kad nerimą dėl klimato kaitos gali sustiprinti socialinis ir struktūrinis nesaugumas. Interviu su migrantais ir socialiai remtiniais paaugliais atskleidžia, kaip susirūpinimas dėl aplinkos žlugimo egzistuoja kartu su tiesioginėmis baimėmis, susijusiomis su būstu, teisiniu statusu ar galimybe gauti išsilavinimą (Human Rights Watch, 2024). Kai kuriems jaunuoliams stresorių kaupimasis sukelia emocinį išsekimą ir jausmą, kad nei asmeninių pastangų, nei institucinės paramos nepakaks stabiliai ateičiai užtikrinti.

Psichologiniai tyrimai šias reakcijas konceptualizuoja kaip platesnio su klimatu susijusių emocijų spektro dalį, įskaitant nerimą, sielvartą, pyktį, kaltę ir beviltiškumą (Clayton et al., 2017). Nors tokios emocijos savaime nėra patologinės, tyrimai rodo, kad kai jauniems žmonėms trūksta erdvės jas konstruktyviai apdoroti, jie gali atsiriboti nuo mokymosi, vengti diskusijų apie tvarumą arba priimti fatalistinį požiūrį į ateitį (Clayton et al., 2017; Hickman ir kt., 2021).

Šie naratyvai pabrėžia švietimo metodų, kurie nėra orientuoti tik į žinias apie klimato kaitą ar elgsenos pokyčius, svarbą. Be emocinės paramos tvarumo ugdymas gali sustiprinti bejėgiškumo jausmą. Priešingai, mokymosi aplinka, kurioje integruojamas socialinis ir emocinis mokymasis, dialogas ir patirtinė veikla lauke, gali padėti mokiniam nerimą paversti laisve, atkurti viltį ir atkurti ryšį su gamta ir kolektyvinės atsakomybės jausmu.

3 langelis. Klimato nerimas skaičiais

Nerimas dėl klimato kaitos, dar vadinamas ekologiniu nerimu, vis dažniau dokumentuojamas tarp vaikų ir paauglių visame pasaulyje. Didelio masto tarptautiniai tyrimai rodo, kad susirūpinimas dėl klimato kaitos yra plačiai paplitęs ir emociškai reikšmingas jaunimui.

Apie 59–60 proc. 16–25 m. amžiaus jaunuolių teigia jaučiantys didelį arba didelį susirūpinimą dėl klimato kaitos, o daugiau nei 80 proc. teigia, kad yra bent vidutiniškai susirūpinę. Beveik pusė apklaustųjų teigia, kad su klimatu susiję rūpesčiai neigiamai veikia jų kasdienį gyvenimą, įskaitant miegą, susikaupimą, nuotaiką ar motyvaciją.

Tarptautinėse jaunimo apklausose apie 75 proc. respondentų ateitį apibūdina kaip bauginančią dėl klimato kaitos. Dažniausiai pranešami jausmai yra nerimas, liūdesys, baimė, bejėgiškumas, pyktis ir kaltė. Daugelis jaunų žmonių jaučiasi netikri, ar vis dar įmanoma imtis prasmingų veiksmų.

Tyrimai taip pat rodo, kad 30–45 proc. jaunų žmonių teigia, kad nerimas dėl klimato trukdo kasdieniam funkcionavimui, pavyzdžiui, įsitraukimui į mokyklą, emociniam reguliavimui ar socialinei sąveikai. Kai kurie tyrimai sieja aukštą su klimatu susijusio streso lygį su padidėjusia nerimo simptomų, depresinių nuotaikų ir miego problemų rizika.

Šios išvados rodo, kad nerimas dėl klimato kaitos nėra marginalus reiškinys, o dažna emocinė reakcija tarp jaunų žmonių, pabrėžiant, kaip svarbu kartu su aplinkosauginiu švietimu spręsti emocinę gerovę.

*Šaltiniai: "The Lancet" planetos sveikata; UNICEF; Europos jaunimo ir klimato tyrimai*

Todėl švietimas atlieka lemiamą vaidmenį padedant mokiniam konstruktyviai apdoroti šias emocijas.

Mokymasis gamtoje ir lauke yra galingas atsakas į ekologinį nerimą. Tiesioginis kontaktas su gamta padeda mokiniams pereiti nuo abstrakčios baimės prie apčiuopiamos patirties. Stebėdami ekosistemas, dalyvaudami lauko veikloje ir dalyvaudami vietos tvarumo veiksmuose, mokiniai gali atgauti ryšio, agentiško ir optimizmo jausmą. Užtuot jautęsi bejėgiai, jie pradeda matyti save kaip sprendimo dalį.

### 1.3 Kodėl tvarumo švietimas turi apimti gerovę

Tvarumo ugdymas dažnai siejamas su aplinkosaugos žiniomis, atsakingu elgesiu ir ilgalaikiu mąstymu. Tačiau tvarumas – tai ne tik planetos apsauga; Tai taip pat susiję su žmonių gerovės, socialinės sanglaudos ir emocinio atsparumo palaikymu. Tikrai tvariai ateičiai reikalingi emociškai subalansuoti, socialiai susiję ir bendradarbiaujantys bei empatiški asmenys.

Gerovės integravimas į tvarumo ugdymą leidžia studentams užmegzti sveikesnius santykius tiek su aplinka, tiek su savimi. Socialinis-emocinis mokymasis padeda mokiniams atpažinti ir valdyti savo emocijas, užmegzti teigiamus santykius ir priimti atsakingus sprendimus. Kartu su mokymusi lauke šie įgūdžiai stiprinami per bendrą patirtį, bendradarbiavimą ir apmąstymus natūralioje aplinkoje.

Gamta suteikia unikalią mokymosi aplinką, palaikančią įtrauktį ir emocinį saugumą. Lauko erdvės yra mažiau hierarchinės nei klasės ir siūlo daugybę būdų mokiniams dalyvauti ir sėkmingai dirbti. Fizinis judėjimas, sensorinis įsitraukimas ir komandinis darbas padeda sumažinti stresą ir skatina bendravimą. Studentams, kuriems sunku tradicinėje akademinėje aplinkoje, mokymasis lauke gali atverti naujus kelius į pasitikėjimą savimi ir priklausymą.

Susiedami tvarumo ugdymą su gerove, mokytojai gali spręsti atsakomybę už aplinką nedidindami nerimo. Mokiniai sužino, kad rūpinimasis aplinka taip pat reiškia rūpinimąsi savimi ir kitais. Šis holistinis požiūris palaiko atsparumą, viltį ir ilgalaikį įsitraukimą – savybes, kurios yra būtinos sprendžiant ateities iššūkius.

Apibendrinant galima pasakyti, kad paauglių gerovės sprendimas nėra pasirenkamas tvarumo ugdymo papildymas, o pagrindinis jo komponentas. Kurdami mokymosi patirtį, apjungiančią emocinę paramą, socialinę įtrauktį ir kontaktą su gamta, pedagogai gali padėti jauniems žmonėms užaugti atsakingais, atspariais ir užjaučiančiais piliečiais, pasirengusiais kurti tvarų pasaulį.

## 2 skyrius: Socialinis-emocinis mokymasis (SEL)

### 2.1 Kas yra socialinis-emocinis mokymasis

Socialinis-emocinis mokymasis (SEL) reiškia procesą, kurio metu asmenys įgyja ir pritaiko žinias, požiūrį ir įgūdžius, reikalingus emocijoms suprasti ir valdyti, išsikelti teigiamus tikslus, jausti ir parodyti empatiją kitiems, užmegzti ir palaikyti sveikus santykius bei priimti atsakingus sprendimus. SEL yra ne atskiras dalykas, o kompleksinis švietimo metodas, padedantis mokymuisi, gerovei ir socialinei įtraukčiai visose mokyklos gyvenimo srityse.

1 grafikas. Pagrindinės SEL kompetencijos



Kaip parodyta 1 diagramoje, SEL paprastai apibūdinama per penkias tarpusavyje susijusias pagrindines kompetencijas:

- **Savęs suvokimas** apima savo emocijų, minčių, vertybių, stipriųjų ir apribojimų atpažinimą. Paaugliams tai apima emocinių reakcijų į stresą, socialines situacijas ar globalias problemas, tokias kaip klimato kaita, supratimą. Savimonės ugdymas padeda mokiniams įvardyti, ką jie jaučia, apmąstyti savo reakcijas ir geriau suprasti, kaip emocijos veikia elgesį ir mokymąsi.
- **Savivalda** reiškia gebėjimą efektyviai reguliuoti emocijas, mintis ir elgesį įvairiose situacijose. Tai apima streso valdymą, impulsų kontrolę, savęs motyvavimą ir asmeninių tikslų nustatymą bei siekimą. Paaugliams, susiduriantiems su akademinio spaudimu, socialiniais iššūkiais ar su klimatu susijusiu nerimu, savivaldos įgūdžiai yra būtini emociniam reguliavimui ir atsparumui.
- **Socialinis sąmoningumas** yra gebėjimas pažvelgti į kitų perspektyvą ir įsijausti į žmones iš įvairių sluoksnių ir kultūrų. Tai apima socialinių normų supratimą ir savo veiksmų poveikio kitiems pripažinimą. Socialinis sąmoningumas ypač svarbus įtraukiose klasėse, kur mokiniai gali būti iš skirtingų kultūrinių, kalbinių ar socialinių ir ekonominių sluoksnių.
- **Santykių įgūdžiai** apima gebėjimą užmegzti ir palaikyti sveikus ir palaikančius santykius. Šie įgūdžiai apima bendravimą, aktyvų klausymąsi, bendradarbiavimą, konfliktų sprendimą ir pagalbos ieškojimą ar siūlymą, kai reikia. Švietimo aplinkoje stiprūs santykių įgūdžiai prisideda prie priklausymo jausmo, bendraamžių palaikymo ir teigiamos grupės dinamikos.
- **Atsakingas sprendimų priėmimas** reiškia etiškus, konstruktyvius ir socialiai atsakingus asmeninio elgesio ir sąveikos sprendimus. Tai apima pasekmių svarstymą, galimybių įvertinimą ir savo, kitų ir platesnės bendruomenės gerovės apmąstymą. Tvarumo švietimo kontekste atsakingas sprendimų priėmimas taip pat apima atsakomybę už aplinką ir ilgalaikį mąstymą.

Kartu šios kompetencijos sudaro nuoseklią sistemą, kuri palaiko asmeninį tobulėjimą ir kolektyvinę gerovę įvairiais jauno žmogaus gyvenimo lygmenimis. Klasėje socialinis-emocinis mokymasis padeda mokiniams reguliuoti emocijas, efektyviai bendradarbiauti ir drąsiau įsitraukti į mokymąsi, sukuriant aplinką, kurioje stiprinamas

dalyvavimas, abipusė pagarba ir įtrauktis. Mokytojams naudinga geresnė klasės dinamika, sumažėję konfliktai ir tvirtesni santykiai su mokiniais, todėl mokymosi sąveika yra prasmingesnė ir palaikanti.

Visos mokyklos lygmeniu SEL prisideda prie teigiamos mokyklos kultūros, pagrįstos pasitikėjimu, empatija ir bendra atsakomybe. Kai socialinės ir emocinės kompetencijos yra įtrauktos į kasdienę mokyklos praktiką, mokiniai labiau linkę jaustis saugūs, vertinami ir susiję, o tai palaiko lankomumą, motyvaciją ir bendrą gerovę. Mokyklos, kurios teikia pirmenybę SEL, yra geriau pasirengusios spręsti įvairovės problemas, užkirsti kelią atskirčiai ir puoselėti visų besimokančiųjų priklausymo jausmą.

Be mokyklos, SEL kompetencijos apima šeimos gyvenimą ir santykius su globėjais. Tokie įgūdžiai kaip emocinis sąmoningumas, bendravimas ir atsakingas sprendimų priėmimas padeda jauniems žmonėms išreikšti savo poreikius, valdyti konfliktus ir kurti sveikesnius santykius namuose. Šeimos savo ruožtu atlieka labai svarbų vaidmenį stiprinant šiuos įgūdžius, užtikrinant mokymosi mokykloje ir kasdienio gyvenimo tęstinumą.

Bendruomenės lygmeniu socialinis-emocinis mokymasis skatina aktyvų ir atsakingą dalyvavimą visuomenės gyvenime. Empatiją, bendradarbiavimą ir etišką sprendimų priėmimą ugdatys jaunuoliai labiau linkę pozityviai bendradarbiauti su vietos bendruomenėmis, dalyvauti kolektyvinėse iniciatyvose ir prisidėti prie socialinės ir aplinkos gerovės. Tokiu būdu SEL ne tik remia individualų augimą, bet ir stiprina socialinę sanglaudą bei atsparumą, padėdama pamatus tvarioms ir įtraukioms bendruomenėms.

## 2.2 Kodėl SEL yra būtinas tvariai ateičiai

Tvarumas dažnai aptariamas aplinkos apsaugos ar ekonominio vystymosi požiūriu, tačiau visuomenės gebėjimas išlikti tvariam taip pat priklauso nuo žmogaus gebėjimų, tokių kaip emocinis atsparumas, prisitaikymas, bendradarbiavimas ir etinė atsakomybė. Pasaulyje, kuriam būdingi greitai pokyčiai ir didėjantis neapibrėžtumas, šie socialiniai ir emociniai aspektai nebėra pasirenkami, bet esminiai. Socialinis-emocinis mokymasis vaidina pagrindinį vaidmenį rengiant jaunus žmones naršyti šiose realybėse.

Vienas reikšmingiausių pokyčių, formuojančių jaunimo ateitį, yra spartus skaitmeninių technologijų ir dirbtinio intelekto vystymasis. Automatizavimas, dirbtinis intelektas ir darbas platformose iš esmės keičia darbo rinkas visoje Europoje ir visame pasaulyje. Mokslinių tyrimų ir politikos ataskaitose vis dažniau nurodoma, kad mažai tikėtina, kad jauni žmonės visą gyvenimą rinksis vieną linijinę karjerą arba liks vienoje profesijoje. Vietoj to, jie turės pakartotinai prisitaikyti, persikvalifikuoti ir reaguoti į besikeičiančius poreikius. Šiame kontekste tokie įgūdžiai kaip atsparumas, emocinis reguliavimas, pasitikėjimas savimi ir gebėjimas susidoroti su neapibrėžtumu yra tokie pat svarbūs kaip ir techninės žinios. SEL padeda mokiniams ugdyti šiuos gebėjimus, padėdama jiems valdyti stresą, išlikti motyvuotiems perėjimų metu ir į pokyčius žiūrėti kaip į iššūkį, o ne grėsmę.

Klimato kaita yra dar vienas ilgalaikis spaudimas, reikalaujantis stiprių socialinių ir emocinių kompetencijų. Jauni žmonės auga nuolat susidūrę su informacija apie aplinkos krizes, kurios gali sukelti nerimą, nusivylimą ar bejėgiškumo jausmą. Neturėdami įgūdžių konstruktyviai apdoroti šias emocijas, mokiniai gali atsiriboti nuo tvarumo temų arba priimti fatalistinį požiūrį. SEL leidžia mokiniams atpažinti ir reguliuoti sunkias emocijas, įsitraukti į refleksiją ir dialogą, o rūpestį paversti tikslingais veiksmais. Šis emocinis pagrindas yra labai svarbus, jei tvarumo švietimas nori įgalinti, o ne priblokšti besimokančiuosius.

Socialinė nelygybė ir didėjanti įvairovė klasėse dar labiau pabrėžia SEL svarbą. Daugelis mokyklų aptarnauja mokinius iš įvairių kultūrinių, kalbinių ir socialinių bei ekonominių sluoksnių, įskaitant migrantus, pabėgėlius ir nepalankioje padėtyje esančius mokinius. Tokiomis aplinkybėmis vien akademinų žinių nepakanka įtraukčiai ir sanglaudai užtikrinti. Socialinis sąmoningumas, empatija ir santykių įgūdžiai yra būtini siekiant užkirsti kelią

atskirčiai, sumažinti konfliktus ir kurti pagarbias mokymosi bendruomenes. SEL padeda mokiniams suprasti skirtingas perspektyvas, bendrauti tarp skirtumų ir ugdyti priklausymo jausmą, kuris yra būtina sąlyga prasmingam dalyvavimui tiek švietime, tiek visuomenėje.

Tvarumo iššūkiai taip pat yra kolektyviniai. Nesvarbu, ar tai būtų klimato politika, bendruomenės gerovė ar atsakingas technologijų naudojimas, sprendimai reikalauja bendradarbiavimo, dialogo ir bendros atsakomybės. Mokiniai turi išmokyti dirbti su kitais, kurie gali turėti skirtingas vertybes, nuomones ar interesus. SEL skatina gebėjimą bendradarbiauti sprendžiant problemas, konstruktyviai valdyti nesutarimus ir prisidėti prie kolektyvinių tikslų. Šie įgūdžiai yra būtini demokratiniam dalyvavimui ir sprendžiant sudėtingus tvarumo uždavinius, kurių negalima išspręsti atskirai.

Galiausiai, SEL palaiko etišką ir atsakingą sprendimų priėmimą vis sudėtingesniame pasaulyje. Nuo kasdienio vartojimo pasirinkimo iki skaitmeninių priemonių naudojimo ir įsitraukimo į aplinkosaugos klausimus – jaunimas nuolat susiduria su sprendimais, turinčiais socialinių ir aplinkosauginių pasekmių. Stiprindama savimonę ir etinę refleksiją, SEL skatina studentus apsvarstyti ilgalaikį savo veiksmų poveikį kitiems ir planetai. Šis perėjimas nuo trumpalaikio, individualaus mąstymo prie ilgalaikės, kolektyvinės atsakomybės yra darnaus vystymosi pagrindas.

Įtraukioje švietimo aplinkoje socialinio ir emocinio mokymosi integracija tiesiogiai prisideda prie lygybės ir socialinės sanglaudos. Mokiniai, kurie jaučiasi emociškai saugūs, vertinami ir palaikomi, labiau linkę aktyviai dalyvauti mokymosi ir bendruomenės gyvenime. Laikui bėgant, šios individualios patirtys kaupiasi į stipresnes, atsparesnes bendruomenes. Tokiu būdu SEL ne tik paruošia studentus akademinėi sėkmei, bet ir suteikia jiems žmogiškųjų gebėjimų, reikalingų įveikti neapibrėžtumą, atsakingai prisidėti prie visuomenės ir aktyviai dalyvauti kuriant tvarią ateitį.

### 2.3 Sąsajos su "LifeComp" ir bendraisiais gebėjimais

Socialinis ir emocinis mokymasis yra glaudžiai suderintas su Europos kompetencijų sistemomis, ypač su "LifeComp" sistema ir Europos Sąjungos priimtais bendraisiais mokymosi visą gyvenimą gebėjimais.

"LifeComp" išskiria tris tarpusavyje susijusias sritis: asmenines, socialines ir mokymosi mokyti kompetencijas. SEL tiesiogiai prisideda prie visų trijų. Savęs suvokimas ir savivalda dera su asmenine sritimi, palaiko emocinį reguliavimą, atsparumą ir gerovę. Socialinis sąmoningumas ir santykių įgūdžiai atitinka socialinę sritį, skatina empatiją, bendradarbiavimą ir dalyvavimą bendruomenės gyvenime. Atsakingas sprendimų priėmimas ir reflektivi praktika prisideda prie mokymosi mokyti kompetencijų, nes padeda nustatyti tikslus, kritiškai apmąstyti ir prisitaikyti.

SEL taip pat stiprina keletą ES bendrųjų visą gyvenimą trunkančio mokymosi gebėjimų. Ji remia pilietiškumo kompetenciją skatindama aktyvų dalyvavimą, etinę atsakomybę ir pagarbą įvairovei. Jis prisideda prie verslumo kompetencijos, ugdydamas iniciatyvumą, atkaklumą ir gebėjimą bendradarbiauti siekiant bendrų tikslų. Socialiniai ir emociniai įgūdžiai dar labiau palaiko kultūrinį sąmoningumą ir raišką, skatindami atvirumą įvairioms perspektyvoms ir išraiškos formoms.

Tvarumo švietimo kontekste SEL veikia kaip tiltas tarp žinių ir veiksmų. Tai leidžia mokiniams ne tik suprasti aplinkosaugos problemas, bet ir reaguoti į jas emociniu sąmoningumu, socialine atsakomybe ir pasitikėjimu savo gebėjimu teigiamai prisidėti.

Integruodami SEL į mokymąsi lauke ir gamtoje, pedagogai gali vienu metu spręsti kognityvinius, emocinius ir socialinius mokymosi aspektus. Šis holistinis požiūris padeda studentams tapti ne tik informuotais besimokančiais, bet ir atspariais, empatiškais ir įsitraukusiais piliečiais, pasirengusiais prisidėti prie tvarios ateities.

### 3 skyrius: Socialinė įtrauktis švietimo srityje

Didžiąją žmonijos istorijos dalį švietimas vyko santykinai lokaliame ir stabiliam socialiniame kontekste. Mokyklos buvo įtrauktos į bendruomenes, kuriose šeimos dažnai turėjo panašias kalbas, kultūrinės nuorodas, tradicijas ir lūkesčius. Nelygybė tikrai egzistavo, tačiau ji buvo linkusi laikytis pažįstamų linijų, tokių kaip socialinė klasė ar geografinė padėtis. Mokytojai paprastai dirbo bendroje kultūrinėje sistemoje, o įtrauktis visų pirma buvo suprantama kaip neįgalių ar ekonomiškai nepalankioje padėtyje esančių vaikų galimybės gauti išsilavinimą užtikrinimas.

Šiandien šis kontekstas iš esmės pasikeitė. Globalizacija, padidėjęs judumas ir skaitmeninis junglumas pakeitė visuomenę, o kartu ir švietimo aplinką. Net maži miesteliai ir kaimo vietovės dabar yra susiję su pasauliniais žmonių, informacijos ir kultūros srautais. Klasės suburia mokinius su skirtingomis kalbomis, migracijos istorijomis, įsitikinimų sistemomis, šeimos struktūromis ir pasaulio patirtimi. Todėl įtrauktis įgavo platesnę ir sudėtingesnę prasmę nei bet kada anksčiau.

Praktiškai socialinė įtrauktis švietime reiškia mokyklų gebėjimą reaguoti į šią įvairovę taip, kad kiekvienas mokinys galėtų visapusiškai dalyvauti, jaustis gerbiamas ir ugdyti priklausymo jausmą. Įtrauktis nebėra tik fizinė galimybė gauti išsilavinimą, bet ir emocinis saugumas, kultūrinis pripažinimas ir prasmingas dalyvavimas mokymosi ir socialiniame gyvenime. Remiantis tarptautiniais tyrimais, įtraukiamam ugdymui reikalingos sistemos, kurios prisitaiko prie besimokančiųjų, o ne tikisi, kad besimokantieji prisitaikys prie vienos normos (EBPO, 2023).

Iššūkiai, su kuriais šiandien susiduria mokytojai, atspindi šį sudėtingumą. Mokiniai gali atvykti į tą pačią klasę su labai skirtingais pradiniais taškais. Kai kurie gali laisvai kalbėti mokymo kalba, o kiti vis dar mokosi. Kai kurie gali jaustis užtikrintai orientuodamiesi į mokyklos lūkesčius, o kiti gali turėti migracijos, perkėlimo, diskriminacijos ar mokyklos nutraukimo patirties. Emociniai ir psichologiniai veiksniai vaidina vis didesnę vaidmenį, nes jauni žmonės susiduria ne tik su akademiniais reikalavimais, bet ir su socialiniu spaudimu, tapatybės klausimais ir netikrumu dėl ateities.

Todėl įtraukties kliūtys yra daugiasluoksnės. Socialinė ir ekonominė nelygybė ir toliau formuoja studentų prieigą prie išteklių, paramos ir galimybių. Vaikai iš mažas pajamas gaunančių šeimų gali susidurti su nestabiliu būstu, ribota prieiga prie mokymosi medžiagos ar mažesnėmis galimybėmis praturtinti veiklą, o visa tai daro įtaką dalyvavimui ir gerovei. Be to, didėjant migracijai ir judumui, kultūrinės ir kalbinės kliūtys tapo labiau matomos. Mokiniai, kurie nemato savo kalbos, kultūros ar patirties atspindėtos mokymo programoje, gali jaustis nematomi ar marginalizuoti, net kai fiziškai yra klasėje (EBPO, 2023).

Emocinės kliūtys yra vienodai reikšmingos. Naujų švietimo įstaigų ir migrantų moksliniai tyrimai rodo, kad jaunuoliams, patyrusiems netektį, traumą ar didelius pokyčius, gali būti sunku pasitikėti institucijomis arba jaustis saugiai mokymosi aplinkoje, jei šie poreikiai nėra aiškiai pripažįstami. Izoliacijos, nerimo ar žemos savivertės jausmas gali apriboti įsitraukimą ir sustiprinti atskirtį, net jei yra akademinė parama. Diskriminacija, nesvarbu, ar ji būtų atvira, ar subtili, dar labiau gilina šiuos skirtumus, sukurdama aplinką, kurioje kai kurie mokiniai jaučiasi turintys paslėpti savo tapatybės dalis, kad priklausytų (UNESCO, 2023).

Todėl globalizacija įtraukties poreikio ne sumažino, o sustiprino. Pasaulis tapo labiau tarpusavyje susijęs, bet taip pat labiau susiskaldęs. Mokiniai kasdien susiduria su pasauliniais pasakojimais per socialinę žiniasklaidą, skaitmenines platformas ir naujienas, kurios formuoja jų supratimą apie tapatybę, priklausymą ir skirtumus. Be nurodymų ši įtaka gali sustiprinti stereotipus, poliarizaciją ar susvetimėjimo jausmą. Vis dažniau tikimasi, kad mokyklos veiks kaip erdvės, kuriose jaunimas mokysis ne tik akademinio turinio, bet ir kaip gyventi kartu įvairiose visuomenėse.

Šiame kontekste įtrauktis nebėra statiškas tikslas, o nuolatinė praktika, reikalaujanti dialogo, lankstumo ir bendros atsakomybės. Mokytojų prašoma tarpininkauti tarp vietinės ir pasaulinės realybės, padedant mokiniams gerbti tiek bendruomenes, kuriose jie gyvena, tiek platesnį pasaulį, kuriam jie priklauso. Tai reiškia, kad reikia pripažinti skirtumus, nepaverčiant jų susiskaldymu, ir kurti mokymosi patirtį, kai įvairovė laikoma šaltiniu, o ne problema.

Mokymasis lauke ir gamtoje gali atlikti reikšmingą vaidmenį sprendžiant kai kuriuos iš šių iššūkių. Mokymasis už klasės ribų dažnai keičia tradicinę galios dinamiką ir sumažina kalbos mokymo dominavimą. Lauke mokiniai įsitraukia stebėdami, judėdami, bendradarbiaudami ir dalindamiesi patirtimi, o tai gali sukurti alternatyvius dalyvavimo kelius tiems, kurie kovoja įprastoje klasės aplinkoje. Tyrimai rodo, kad tokia aplinka gali skatinti bendradarbiavimą, abipusę pagarbą ir socialinius ryšius, ypač tarp studentų iš įvairių sluoksnių.

Bendra patirtis gamtoje taip pat suteikia galimybių iš naujo susieti mokymąsi su vieta ir bendruomene. Kai mokiniai kartu dirba su aplinkosaugos projektais, tyrinėja vietines ekosistemas ar dalyvauja lauko veikloje, jie siekia bendrų tikslų, kurie peržengia kultūrinius ar kalbinius skirtumus. Ši patirtis gali padėti ugdyti kolektyvinės atsakomybės ir priklausymo jausmą, palaikant įtrauktį ne asimiliuojant, o bendrai veikiant ir pripažįstant vienas kitą.

Galiausiai socialinė įtrauktis į švietimą negali būti sumažinta iki strategijų ar intervencijų rinkinio. Tai santykių procesas, apimantis mokyklas, šeimas ir bendruomenes, dirbančias kartu vis sudėtingesniuose socialiniuose kraštovaizdžiuose. Globalizuotame pasaulyje įtraukusis švietimas reiškia jaunų žmonių paruošimą orientuotis įvairovėje su empatija, kritiniu mąstymu ir atvirumu, išlaikant šaknis vietiniame kontekste ir santykiuose. Taikant šią platesnę perspektyvą, švietimas gali prisidėti ne tik prie asmeninės sėkmės, bet ir prie darnesnės, atsparesnės ir tvaresnės visuomenės.

## 4 skyrius: Kodėl gamta veikia

Įvairiose kultūrose ir istoriniuose laikotarpiuose žmonės ieškojo komforto, prasmės ir atkūrimo natūralioje aplinkoje. Dar gerokai prieš pradėdant mokslinius tyrimus tirti gamtos poveikį savijautai, žmonės intuityviai suprato jos raminančią įtaką. Šiuolaikinio švietimo kontekste šis žmogaus ir gamtos santykis įgijo naują svarbą, nes mokyklos susiduria su didėjančiu stresu, emociškai perkrova ir socialiniu mokinių susiskaldymu. Mokymasis gamtoje ir lauke siūlo ne tik alternatyvią mokymosi aplinką, bet ir iš esmės kitokią pedagoginę erdvę – tokią, kuri palaiko emocinį reguliavimą, įtrauktį ir ryšį.

Gamta veikia kaip raminanti ir išlyginanti erdvė taip, kaip tradicinės klasės dažnai negali. Skirtingai nuo patalpų aplinkos, kuri yra struktūrizuota, suvaržyta taisyklių ir glaudžiai susijusi su našumu ir vertinimu, natūrali aplinka linkusi sumažinti hierarchinius vaidmenis ir socialinį spaudimą. Aplinkos psichologijos tyrimai rodo, kad natūrali aplinka suaktyvina fiziologines reakcijas, susijusias su atsipalaidavimu, tokias kaip sumažėjęs širdies susitraukimų dažnis ir mažesnis kortizolio kiekis, kurie yra susiję su streso mažinimu (Ulrich et al., 1991; Kuo, 2015). Studentams šis pokytis gali reikšti didesnę saugumo ir atvirumo jausmą, leidžiantį jiems autentiškiau įsitraukti į mokymąsi ir vieni su kitais.

Išlyginamasis gamtos poveikis ypač svarbus įvairiose ir įtraukiose švietimo aplinkose. Lauke tradiciniai akademinės sėkmės rodikliai, tokie kaip žodinis sklandumas, informacijos apdorojimo greitis ar testų atlikimas, dažnai praranda pagrindinį vaidmenį. Vietoj to, dalyvavimas gali vykti stebint, judant, bendradarbiaujant ir jutiminiu įsitraukimu. Tai suteikia galimybę mokiniams, kurie gali jaustis marginalizuoti klasėje, įskaitant tuos, kurie turi kalbos barjerų, mokymosi sunkumų ar mažesnę akademinę pasitikėjimą, prasmingai prisidėti. Lauko švietimo tyrimai rodo, kad tokia aplinka gali palaikyti socialinę įtrauktį, vertinant įvairias kompetencijos ir dalyvavimo formas (Waite et al., 2016).

Vis daugiau tyrimų nagrinėjo mokymosi lauke poveikį stresui, dėmesiui ir emocinei gerovei. Dėmesio atkūrimo teorija teigia, kad natūrali aplinka palaiko kognityvinį funkcionavimą, leisdamą atsigausti nukreiptam dėmesiui, dažnai pernelyg naudojamam mokantis klasėje (Kaplan ir Kaplan, 1989). Empiriniai tyrimai su vaikais ir paaugliais parodė, kad pagerėjo koncentracija, sumažėjo protinis nuovargis ir pagerėjo nuotaika po laiko, praleisto žaliosiose erdvėse ar lauko mokymosi veikloje (Chawla, 2015; Kuo, 2015). Šis poveikis ypač reikšmingas studentams, patiriantiems lėtinį stresą, nerimą ar emocinę perkrovą.

Mokymasis lauke taip pat buvo susijęs su geresniu emociniu reguliavimu. Kontaktas su gamta suteikia jutiminę patirtį, kuri gali įžeminti mokinius dabarties akimirkoje, sumažindama atrajojimą ir emocinį eskalavimą. Tyrimai rodo, kad reguliarus buvimas natūralioje aplinkoje padeda ugdyti emocinį atsparumą ir įveikimo strategijas, padedančias jauniems žmonėms efektyviau valdyti sunkias emocijas (Bratman et al., 2019). Mokiniam, patiriantiems klimato nerimą ar platesnius socialinius stresorius, mokymasis gamtoje gali suteikti erdvę atkurti ryšį su valios laisvės, smalsumo ir vilties jausmais.

Svarbu tai, kad mokymosi lauke nauda neapsiriboja individualia savijauta. Mokymasis lauke dažnai apima bendradarbiavimo užduotis, kurios stiprina socialinius ryšius ir tarpusavio santykius. Bendri iššūkiai, pavyzdžiui, gamtos teritorijos tyrinėjimas ar darbas su aplinkosaugos projektu, skatina bendradarbiavimą ir tarpusavio paramą. Lauko švietimo tyrimai pabrėžia bendros patirties vaidmenį kuriant dalyvių pasitikėjimą, empatiją ir priklausymo jausmą (Rickinson et al., 2004). Šie socialiniai aspektai yra būtini įtraukiam ugdymui, ypač klasėse, kuriose vyrauja kultūrų ir kalbų įvairovė.

Nors mokymosi lauke nauda yra gerai dokumentuota, būtina spręsti saugumo, įtraukties ir prieinamumo klausimus. Gamtos ugdymas nereiškia struktūros ar atsakomybės atsisakymo. Priešingai, efektyviam mokymuisi lauke reikia apgalvoto planavimo, aiškių ribų ir įtraukaus dizaino. Tyrimai pabrėžia, kad kai į planavimą įtraukiami saugos aspektai, tokie kaip rizikos vertinimas, aiškus bendravimas ir tinkama priežiūra, mokymasis lauke gali būti saugus ir labai naudingas (Rickinson et al., 2004).

Įtrauktis ir prieinamumas taip pat turi būti pagrindiniai aspektai. Natūralios erdvės nėra automatiškai įtraukiančios; jie tokiais tampa sąmoningais pedagoginiais pasirinkimais. Pedagogai turi atsižvelgti į fizinį prieinamumą, jutiminį jautrumą, kultūrinį gamtos suvokimą ir ankstesnę mokinių patirtį. Įtraukaus ugdymo lauke tyrimai pabrėžia, kaip svarbu pritaikyti veiklą, pasiūlyti pasirinkimą ir įtraukti mokinius į bendrą taisyklių ir lūkesčių kūrimą, siekiant užtikrinti, kad visi besimokantieji jaustųsi patogiai ir gerbiami (Waite et al., 2016). Sprendžiant šiuos veiksnius, mokymasis lauke gali sumažinti, o ne sustiprinti nelygybę.

Globalizuotame ir skaitmeniniu būdu prisotintame pasaulyje, kuriame jauni žmonės vis labiau atsiriboja nuo fizinės aplinkos ir įkūnytose patirties, gamta yra galinga atsvara. Mokymasis lauke sujungia švietimą su vieta, bendruomene ir gyvenimiška patirtimi, padedant mokiniams išdėstyti abstrakčias žinias apčiuopiamuose kontekstuose. Šis ryšys palaiko ne tik akademinį mokymąsi, bet ir emocinę gerovę, socialinę įtrauktį ir tvarius santykius su pasauliu.

Šia prasme gamta veikia ne todėl, kad ji pati savaime yra sprendimas, o todėl, kad sukuria sąlygas, leidžiančias mokytis tapti humaniškesniu, santykiškesniu ir subalansuotu. Integruodamos mokymąsi lauke ir gamtoje į švietimą, mokyklos gali reaguoti į šiuolaikinius iššūkius taikydamos metodus, kurie palaiko ramybę, susikaupimą, įtrauktį ir atsparumą – savybes, kurios tampa vis svarbesnės neapibrėžtais laikais.

## II DALIS – PRAKTINIAI PAVYZDŽIAI IŠ VISO PASAULIO

Nors teorija padeda išsiaiškinti, kodėl socialinis emocinis mokymasis, įtrauktis ir ugdymas lauke yra svarbūs, būtent per praktiką šios sąvokos iš tikrųjų atgyja. Įvairiose šalyse ir švietimo kontekstuose mokytojai ir mokyklos sukūrė kūrybiškus būdus, kaip panaudoti mokymąsi lauke ir gamtoje, kad palaikytų gerovę, įtrauktį ir tvarumą. Šios iniciatyvos parodo, kaip abstrakčios idėjos gali būti paverstos prasminga mokymosi patirtimi, atliepiančia emocijas, socialines ir kultūrines jaunimo realijas. Žvelgdami už nacionalinių sienų, pedagogai gali atrasti požiūrius, kuriuos formuoja įvairi aplinka, tradicijos ir iššūkiai, kartu pripažįstant bendrus rūpesčius, jungiančius klases visame pasaulyje.

Šiame skyriuje pateikti pavyzdžiai siūlo ne paruoštus modelius, kuriuos galima kopijuoti, o įkvėpimo ir apmąstymų šaltinius. Kiekvienas atvejis iliustruoja, kaip pedagogai pritaikė mokymąsi lauke prie vietinio konteksto, dirbdami su turimomis erdvėmis, bendruomenėmis ir ištekliais. Kartu jie rodo, kad mokymasis gamtoje gali būti įvairių formų – nuo nedidelio masto veiklos mieste iki platesnių bendruomenės projektų kaimo ar gamtinėje aplinkoje. Tyrinėdami šią praktiką, mokytojai kviečiami apmąstyti savo kontekstą ir apsvarstyti, kaip panašūs principai galėtų būti taikomi skatinant mokinių gerovę, įtrauktį ir bendros atsakomybės jausmą.

### Prancūzija

Pastaraisiais metais vis daugiau švietimo subjektų Prancūzijoje pradėjo nagrinėti, kaip gamtos mokymasis gali padėti jaunų žmonių, susiduriančių su nepalankioje padėtyje, su migracija susijusiais iššūkiais ar atsitraukimu nuo formaliojo švietimo, gerovę ir socialinę įtrauktį. Nors mokymasis lauke tradiciškai nebuvo pagrindinis Prancūzijos švietimo sistemos elementas, vis labiau pripažįstama, kad natūrali aplinka gali pasiūlyti alternatyvias mokymosi, apmąstymų ir santykių kūrimo erdves, ypač mokiniams, kuriems sunku įprastose klasėse.

Vienas iš akivaizdžių pokyčių buvo iniciatyvų, skatinančių "mokymąsi už klasės ribų", atsiradimas kaip būdas reaguoti į didėjančią streso lygį, dėmesio sunkumus ir socialinį susiskaidymą tarp mokinių. Viešos diskusijos ir pedagoginiai judėjimai, propaguojantys "la classe dehors", pabrėžia, kaip reguliari mokymosi patirtis parkuose, miškuose ar natūralioje mokyklos aplinkoje gali padėti susikaupti, reguliuoti emocijas ir įtraukti įvairias besimokančiųjų grupes (kolektyvinės iniciatyvos, 2023). Šie metodai pabrėžia, kad gamta turėtų būti vertinama ne kaip prabanga ar praturtinanti veikla, o kaip pedagoginis išteklius, prieinamas visiems mokiniams, nepriklausomai nuo jų kilmės.

Įvairiuose Prancūzijos regionuose aplinkosauginio švietimo organizacijos atliko svarbų vaidmenį įgyvendinant šias idėjas. Tokie tinklai kaip Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) bendradarbiauja su mokyklomis, jaunimo centrais ir vietos valdžios institucijomis, kad sukurtų lauko veiklą vaikams ir paaugliams, įskaitant tuos, kurie yra iš nepalankioje padėtyje esančių rajonų ar migrantų šeimų. Per pasivaikščiojimus, biologinės įvairovės stebėjimą, sensorinius tyrinėjimus ir bendrus aplinkosaugos projektus jaunimas kviečiamas įsitraukti į vietos ekosistemas taip, kad būtų derinamas mokymasis, emocinis sąmoningumas ir socialinė sąveika (CPIE tinklas, 2022). Vedėjai praneša, kad ši veikla dažnai leidžia mokiniams, kurie yra tylūs ar mažiau pasitikintys klasės diskusijomis, aktyviau dalyvauti, naudojant stebėjimą, judėjimą ar kūrybiškumą, o ne vien kalbą.

Gamtos veikla taip pat buvo sąmoningai naudojama emociniam raštingumui ir grupinei refleksijai palaikyti. Keliose NVO ir mokyklų partnerystėse lauko užsiėmimai yra struktūrizuoti taip, kad apimtų bendrų apmąstymų akimirkas, kuriose mokiniai skatinami

išreikšti jausmus, išklaudyti kitus ir susieti emocijas su patirtimi gamtoje. Paprastos praktikos, tokios kaip pasivaikščiojimai po savijautą, sensorinio sąmoningumo pratimai ar ekologinio meno dirbtuvės, suteikia galimybę jauniems žmonėms sulėtinti tempą, pastebėti aplinką ir išreikšti emocines reakcijas, kurios kitu atveju gali likti neišsakytos. Šie metodai ypač vertingi studentams, kurie patiria nerimą, socialinį atsitraukimą ar sunkumus išreikšti save formaliame akademiniam kontekste.

Ekologinis menas ir kūrybinės lauko praktikos sulaukė dėmesio kaip įtraukiančios įsitraukimo priemonės. Naudodami natūralias medžiagas, sėdamiesi įkvėpimo iš peizažų ar kurdami kolektyvinius meno kūrinius lauke, mokiniai gali tyrinėti aplinkos temas, taip pat apdoroti asmenines ir kolektyvines emocijas. Tokia veikla sumažina veiklos spaudimą ir leidžia įvairias išraiškos formas, todėl ji tampa prieinama mokiniams, turintiems skirtingus kalbinius gebėjimus ar mokymosi profilius. Šiuose projektuose dalyvaujantys specialistai pastebi, kad kūrybiškumas gamtoje gali skatinti nuosavybės, pasididžiavimo ir priklausymo jausmą, ypač jauniems žmonėms, patyrusiems atskirtį ar akademinę nesėkmę (bendruomenės meno iniciatyvos, 2021).

Kita svarbi inovacijų sritis Prancūzijoje yra programos, skirtos jaunimui, atsiribojusiam nuo tradicinio mokymosi. Tokios iniciatyvos kaip Écoles de la Transition Écologique (ETRE) dirba su paaugliais ir jaunais suaugusiaisiais, susiduriančiais su švietimo ar socialiniu sutrikimu, kurių daugelis yra kilę iš migrantų ar ekonomiškai nepalankioje padėtyje. Šios programos sujungia darbą lauke, ekologinius projektus ir praktinį mokymąsi tokiose srityse kaip tvarus žemės ūkis, atsinaujinanti energija ar aplinkos atkūrimas. Mokymasis daugiausia vyksta lauke, tiesiogiai bendraujant su gamta ir vietos bendruomenėmis, padedant dalyviams atkurti pasitikėjimą savimi, ugdyti socialinius įgūdžius ir iš naujo susieti mokymąsi su prasmingais veiksmais (ETRE tinklas, 2022).

Šiuos skirtingus pavyzdžius sieja pripažinimas, kad gamta gali veikti ir kaip fizinė, ir simbolinė įtrauktis erdvė. Lauko aplinka dažnai sumažina akademinę etikečių ir hierarchijų svorį, todėl jauni žmonės gali kitaip bendrauti vieni su kitais. Bendra patirtis gamtoje sukuria bendradarbiavimo, tarpusavio paramos ir dialogo galimybes nepaisant kultūrinių ir socialinių skirtumų. Kartu mokyklų, NVO ir bendruomenės veikėjų partnerystė leidžia išplėsti mokymąsi už institucinių ribų ir įtraukti šeimas bei vietos bendruomenes į įtraukų ugdymo procesą.

Kituose kontekstuose dirbantiems pedagogams ši prancūziška patirtis suteikia įkvėpimo, o ne fiksuotų modelių. Jie rodo, kad gamtos įtrauktis nepriklauso nuo galimybės naudotis dideliais gamtos ištekliais ar specializuota infrastruktūra. Net mažos žaliosios erdvės, vietiniai parkai ar mokyklos aplinka gali tapti emocinio mokymosi, apmąstymų ir socialinio ryšio vietomis, kai veikla yra apgalvotai suplanuota. Derindami mokymąsi lauke su dėmesiu emocinei gerovei ir socialinei įtraukčiai, pedagogai gali efektyviau reaguoti į sudėtingą šiuolaikinių klasių realybę ir padėti jauniems žmonėms ugdyti atsparumą, priklausymą ir viltį.

## Lenkija

Lenkijoje vertingas gamtos ugdymo pavyzdys, galintis įkvėpti panašius metodus kituose kontekstuose, yra projektas "Naturalnie! Dzieci przyjazne naturze, natura przyjazna dzieciom" ("Natūralu! Gamtai draugiški vaikai, vaikams draugiški gamta"), koordinuoja fondas "W związku z naturą". Inicijatyva buvo skirta vaikų gerovės, emocinio sąmoningumo ir santykio su gamta stiprinimui vykdant reguliarią veiklą lauke, daugiausia miške ir gamtoje. Projektas buvo įgyvendintas su pradinukais iš skirtingų Lenkijos regionų ir sujungė struktūrines lauko dirbtuves su reflektiviomis ir sensorinėmis mokymosi patirtimis (Naturalnie!, 2024).

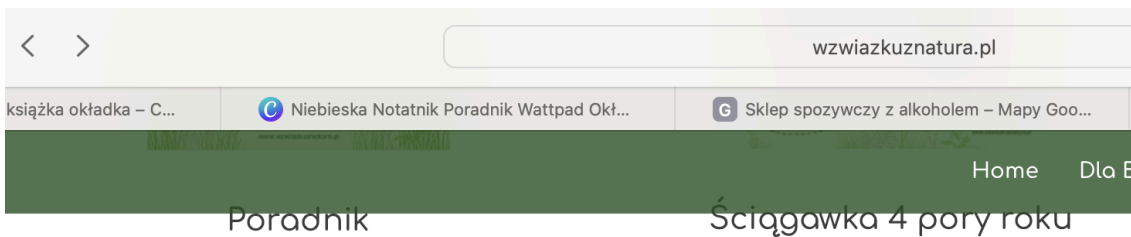
Viso projekto metu vaikai dalyvavo gamtos užsiėmimuose, skirtuose sulėtinti tempą, paaštrinti pojūčius ir skatinti emocinę raišką. Veikla apėmė sąmoningus pasivaikščiojimus,

sezoninių pokyčių stebėjimą, juslinį tekstūrų, garsų ir kvapų tyrinėjimą, kūrybinį darbą naudojant natūralias medžiagas ir grupinius apmąstymų ratus, vykstančius lauke. Ši patirtis leido vaikams įsitraukti į gamtą ne tik pažintinai, bet ir emociškai bei socialiai. Projekte dalyvavę pedagogai pastebėjo, kad daugelis vaikų, kurie paprastai būdavo uždari, neramūs ar mažiau pasitikintys savimi klasėje, mokydamiesi lauke tapo labiau įsitraukę ir išraiškingi. Gamta veikė kaip raminanti ir išlyginanti erdvė, kurioje akademinų rezultatų, išsilavinimo ar temperamento skirtumai buvo mažiau matomi, o dalyvavimas atrodė prieinamesnis visiems. Svarbus projekto elementas buvo glaudus bendradarbiavimas su mokytojais. Pedagogai buvo ne pasyvūs stebėtojai, o aktyvūs mokymosi proceso bendrakūrėjai. Remiantis seminarais, buvo sukurta praktinė mokymo medžiaga, įskaitant pamokų scenarijus, veiklos korteles ir įkvėpimo vadovus, padedančius mokytojams savarankiškai organizuoti mokymąsi lauke. Ši medžiaga buvo sukurta taip, kad būtų lanksti, leidžianti pedagogams pritaikyti veiklą skirtingoms amžiaus grupėms, vietinei aplinkai ir mokyklos realijoms. Dėmesys buvo skiriamas ne specializuotai infrastruktūrai, o netoliese esančių žaliųjų erdvių, tokių kaip miškai, parkai ar mokyklų aplinka, panaudojimui, parodant, kad prasmingam gamtos ugdymui nereikia didelių išteklių.

Projekte taip pat daug dėmesio skirta emociniam raštingumui. Vaikai buvo skatinami įvardinti ir dalintis savo jausmais po užsiėmimų lauke, apmąstyti, kaip pasikeitė jų nuotaika gamtoje, įsiklausyti į kitų patirtį. Grupinės diskusijos lauke padėjo normalizuoti tokias emocijas kaip baimė, jaudulys ar ramybė ir sustiprino bendraamžių santykius. Šis požiūris padėjo ugdyti socialines ir emocines kompetencijas kartu su aplinkosauginiu sąmoningumu, parodant, kaip mokymasis gamtoje gali padėti spręsti gerovės ir įtraukties klausimus.

Projektas įkvėpė ne tik mokyklas, bet ir šeimas ir vietos bendruomenes. Kai kurios iniciatyvos metu sukurtos medžiagos buvo skirtos bendram vaikų ir globėjų naudojimui, skatinant šeimas kartu leisti laiką lauke ir kurti pozityvią rutiną, susijusią su gamta. Tokiu būdu mokymasis išplito už klasės ribų ir prisidėjo prie platesnės ryšio su natūralia aplinka kultūros.

Lenkijos pavyzdys rodo, kaip mokymasis lauke gali padėti įtraukti mažinant kalbines, socialines ir emocines kliūtis. Praktinė, sensorinė veikla reikalauja mažiau pasikliauti žodiniu mokymu ir akademinė kalba, todėl vaikams, turintiems įvairių mokymosi poreikių ar išsilavinimo, lengviau dalyvauti. Bendra patirtis gamtoje skatina bendradarbiavimą, empatiją ir abipusę pagarbą, padeda vaikams jaustis grupės dalimi, nepaisant jų individualių skirtumų. Ši iniciatyva rodo, kad gamtos ugdymas gali būti sėkmingai įgyvendinamas bendradarbiaujant NVO, mokykloms ir mokytojams, net ir tais atvejais, kai mokymasis lauke dar nėra standartinė švietimo sistemos dalis. Tai įkvėpimas kitų šalių pedagogams, norintiems integruoti gerovę, įtrauktį ir tvarumą į savo praktiką, naudojant gamtą kaip bendrą mokymosi erdvę. Pagrindiniai perkeliama elementai yra reguliarus kontaktas su gamta, sąmoninga emocinė refleksija, prieinama veikla ir glaudus pedagogų ir bendruomeninių organizacijų bendradarbiavimas.



Inspiracje/zadania zarówno dla klas jak i dla rodzin z dziećmi



Inspiracje/zadania zarówno dla klas jak i dla rodzin z dziećmi EN

## Tarptautiniai pavyzdžiai

### Šiaurės Amerika

Visoje Šiaurės Amerikoje ir kituose regionuose lauko švietimo organizacijos ir mokyklos sukūrė traumomis pagrįstus mokymosi lauke metodus, kurie pripažįsta traumos poveikį mokinių gebėjimui mokytis ir įsitraukti. Šios programos sukuria saugią, palaikančią aplinką lauke, kurioje mokiniai gali įgyti pasitikėjimą, jaustis saugūs ir atkurti ryšį su savimi ir kitais per sausumos veiklą. Traumomis pagrįstas ugdymas lauke pabrėžia saugumą, nuspėjamą rutiną, palaikančius santykius ir laipsnišką gamtos iššūkių poveikį, padedant mokiniams sumažinti streso reakcijas ir skatinti emocinį reguliavimą (Nacionalinės lauko lyderystės mokyklos tendencijos apie traumomis pagrįstą mokymąsi).

Praktiškai šis požiūris atsispindi kruopščiai suplanuotuose ir palengvintuose užsiėmimuose lauke. Pedagogai pradeda nuo aiškių struktūrų ir rutinos, dažnai atidaro sesijas su trumpais registracijos ratais, kuriuose mokiniai kviečiami, bet niekada nereikalaujama, pasidalinti, kaip jie jaučiasi ir ko jiems reikia, kad tą dieną jaustųsi patogiai. Veikla yra sąmoninga, pradedant mažo intensyvumo, raminančiais potyriais, tokiais kaip vadovaujami sensoriniai pasivaikščiøjimai, tylus natūralios aplinkos stebėjimas arba įžeminimo pratimai, kuriuose pagrindinis dėmesys skiriamas garsams, tekstūroms ir judesiams. Ši patirtis padeda mokiniams reguliuoti savo nervų sistemą ir sukurti saugumo jausmą prieš imantis sudėtingesnių užduočių.

Palaikantys santykiai yra pagrindinis požiūris. Vedėjai skiria laiko individualiai pažinti mokinius ir atidžiai atkreipia dėmesį į žodinius ir neverbalinius signalus, koreguoja veiklą, kai atsiranda diskomforto ar perkrovos požymių. Studentams siūloma rinktis ir savarankiškai, pavyzdžiui, jiems leidžiama atsisakyti tam tikros veiklos, pasirinkti, kur sėdėti, arba dirbti

poromis, o ne didelėmis grupėmis. Šis laisvės laisvės akcentavimas padeda kovoti su bejėgiškumo jausmu, kurį gali patirti daugelis traumų patyrusių mokinių.

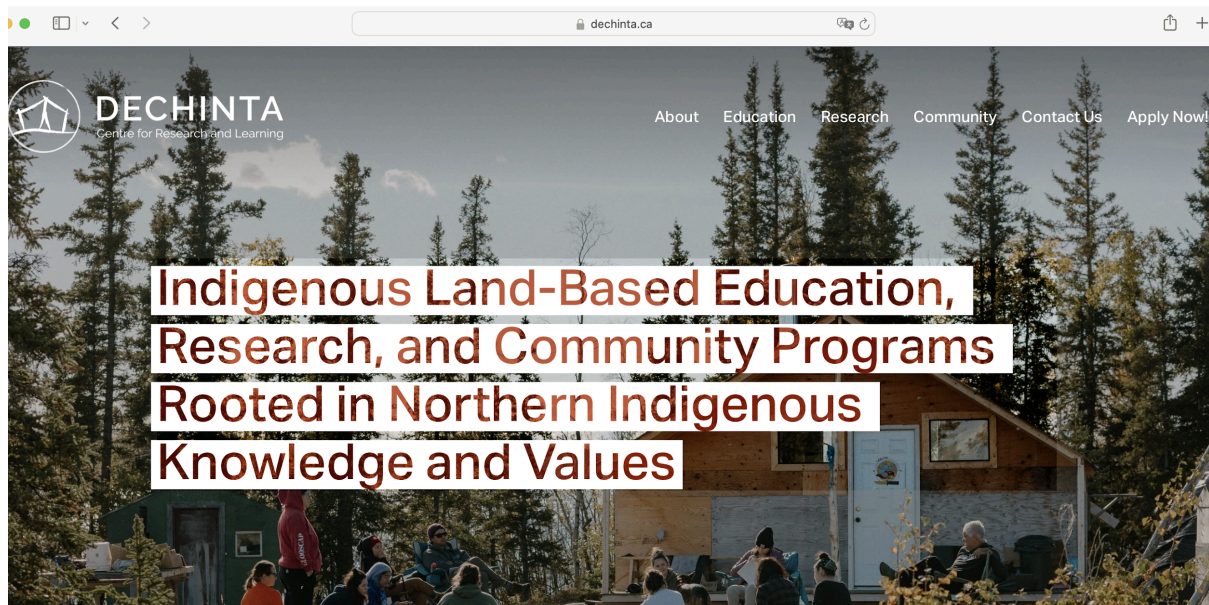
The screenshot shows the NCOAE website's blog page. At the top, there is a navigation bar with the NCOAE logo, a 'Find A Course' dropdown menu, and several category dropdowns: 'Semesters', 'Medical Training', 'Summer', 'Custom', 'Planning', 'About', and 'Blog'. A search icon is also present. Below the navigation bar, the page has a dark blue header with a back arrow and the word 'BLOG'. In the center of the header, there is a white pill-shaped button with the text 'OUTDOOR EDUCATION'. The main title of the article is 'Trending: Trauma-informed Learning in Outdoor-based Experiential Education' in large white font. Below the title, the author's name 'Stephen Mullaney' and the date 'April 07, 2023' are displayed.

Augant pasitikėjimui, programos palaipsniui pristato bendradarbiavimo ir reflekyvią veiklą, pavyzdžiui, bendrą pastogės kūrimą, porinį gamtos žurnalą, grupinį pasakojimą ar apmąstymų pauzes žygių ir ekologinių tyrinėjimų metu. Pedagogai sąmoningai įtraukia emocinio raštingumo praktikas į šias patirtis, skatindami mokinius pastebėti, kaip jų kūnas ir emocijos reaguoja į laiką, praleistą lauke, ir apmąstyti ramybės, iššūkių ar ryšio akimirkas. Naudodamiesi šia praktika, mokiniai ne tik sužino apie ekosistemas, bet ir išmoksta jaustis saugiai ir užmegzti ryšį su bendraamžiais ir pedagogais natūralioje aplinkoje (traumomis pagrįsto aplinkosauginio švietimo tyrimai).

Užuot sutelkus dėmesį į asmeninės patirties atskleidimą, mokymasis lauke veikia su stebimu elgesiu ir išreikštais poreikiais, sukuriant įtraukią aplinką, kurioje visi mokiniai gali dalyvauti be spaudimo. Laikui bėgant įrodyta, kad tokios programos palaiko emocinį reguliavimą, atkuria pasitikėjimą mokymosi santykiais ir padeda jauniems žmonėms patirti gamtą kaip atkūrimo, atsparumo ir priklausymo erdvę. Apgalvotai integruotas į mokymo programą ir pastoracinę paramą, traumomis pagrįstas lauko ugdymas siūlo konkretų ir užjaučiantį atsaką į emocinę realybę, kurią daugelis mokinių atsineša į mokyklą.

### **Dechinta tyrimų ir mokymosi centras (Kanada)**

Kanadoje Dechinta tyrimų ir mokymosi centras siūlo čiabuvių vadovaujamą sausumos švietimo patirtį, kurioje derinamos kultūrinės žinios, tradicinės praktikos ir šiuolaikinis mokymasis. Įsikūręs netoli Yellowknife, Dechinta teikia programas, kurios yra įsišaknijusios čiabuvių pasaulėžiūroje ir moko gyvenant *ir mokantis iš žemės*. Vyresnieji, žinių turėtojai ir čiabuvių pedagogai vadovauja mokiniams veikloje, apimančioje ekologinius įgūdžius, kultūrinę praktiką, valdymą ir istorijų pasakojimą, kurie stiprina *tapatybę, kultūrinį pasididžiavimą ir bendruomenės ryšį*. Dechinta modelis pabrėžia ryšio su žeme atkūrimo svarbą kaip būdą palaikyti kultūrinės žinias, ugdyti *apsisprendimą ir socialinę sanglaudą* bei paruošti besimokančius lyderio vaidmenims savo bendruomenėse (Dechinta tyrimų ir mokymosi informacijos centras). Šis požiūris parodo, kaip švietimas gali peržengti įprastas klases sienas, įtraukiant besimokančius taip, kad būtų gerbiama *kultūra, tapatybė ir vieta*, kartu stiprinant jų priklausymo ir atsparumo jausmą.



### Širdies projektas (Kanada)

"Project of Heart" yra edukacinė iniciatyva, apjungianti bendradarbiavimo meną, apmąstymus ir čiabuvių istorijos mokymąsi, siekiant ugdyti mokinių supratimą, empatiją ir socialinę atsakomybę. Mokyklos visoje Kanadoje naudoja "Project of Heart", kad ištirtų gyvenamųjų mokyklų istoriją ir palikimą per vadovaujamas studijas, diskusijas ir meno kūrimus, išreiškiančius mokinių apmąstymus apie tai, ką jie išmoko. Projektas skatina klases emociškai užmegzti ryšį su medžiaga, bendrauti su išgyvenusiais ar bendruomenės nariais, kai įmanoma, ir kurti kūrybiškus atsakymus, atspindinčius jų išvalgas ir įsipareigojimus susitaikymui ir socialiniam teisingumui. Integruodamas kūrybinę raišką, bendrą pasakojimą ir bendruomenės įsitraukimą, "Project of Heart" naudoja bendrą kūrimą ir kūrybą kaip priklausymo, empatijos ir tapatybės tyrinėjimo įrankį, padedantį jauniems besimokantiems atsidurti santykiuose su istoriniais ir kultūriniais pasakojimais už jų tiesioginės patirties ribų (Širdies projekto aprašymas). Per meninę refleksiją ir dialogą mokiniai gali sukurti gilesnį supratimą ir pagarbą įvairioms kultūrinėms patirtims, prisidedami prie įtraukios mokyklos kultūros, apimančios įvairius balsus ir tapatybes.

Daugiau informacijos apie šią iniciatyvą rasite: <https://projectofheart.ca/step-1-investigation-into-the-history-and-legacy-of-indian-residential-schools-in-canada/>

## Pagrindinės pamokos mokytojams

Mokymasis lauke ir gamtoje nereikalauja radikalių mokymo praktikos, specialių žinių ar idealių sąlygų pokyčių. Svarbiausia yra ketinimas, jautrumas besimokančiųjų poreikiams ir noras pradėti nuo mažų. Šios pagrindinės pamokos yra paimtos iš praktikos įvairiuose švietimo kontekstuose ir yra skirtos padėti mokytojams padaryti lauko veiklą įtraukiančią, pritaikomą ir tikrovišką kasdieniame mokyklos gyvenime.

### Kuo veikla lauke yra įtrauki?

Įtraukusis mokymasis lauke prasideda nuo supratimo, kad mokiniai atvyksta su skirtingais gebėjimais, patirtimi, emocijomis ir santykiais su gamta. Įtrauki veikla yra ne ta, kurioje visi daro tą patį dalyką vienodai, bet tokia, kurioje visi gali prasmingai dalyvauti.

Įtrauktis palaikoma, kai veikla:

- pasiūlyti kelis įsitraukimo būdus (stebėti, judėti, piešti, klausytis, konstruoti, apmąstyti),
- sumažinti pasitikėjimą sudėtinga kalba ar abstrakčiomis instrukcijomis,
- vertinti bendradarbiavimą, o ne konkurenciją,
- Leiskite mokiniams pasirinkti, kaip jie dalyvauja.

Gamta gali padėti natūraliai sukurti šias sąlygas. Lauko erdvės paprastai sušvelnina klasių hierarchiją ir sumažina našumo spaudimą. Kai užduotys yra atviros ir tiriamosios, studentai, kuriems gali būti sunku akademiškai, dažnai randa naujų būdų prisidėti ir būti pripažinti.

5 langelis: Įtrauki praktika

Įtrauki veikla lauke gali pakviesti mokinius tyrinėti erdvę ir pastebėti ką nors įdomaus. Kai kurie mokiniai gali jį fotografuoti, kiti gali eskizuoti, apibūdinti žodžiu, rinkti natūralią medžiagą ar tiesiog sėdėti ir stebėti. Visi atsakymai yra galiojantys ir nėra vieno "teisingo" rezultato.

## Veiklos pritaikymas mišrių gebėjimų grupėms

Mišrių gebėjimų grupės yra norma, o ne išimtis. Mokymasis lauke čia turi ypatingu privalumų, nes veiklą galima lengvai pritaikyti neatkreipiant dėmesio į skirtumus.

Pagrindinės strategijos:

- siūlyti pasirinkimą, o ne fiksuotas užduotis,
- sutelkti dėmesį į procesą, o ne į rezultatus,
- darbas poromis arba mažomis grupėmis su lanksčiais vaidmenimis,
- leisti mokiniams nustatyti savo tempą.

Naudinga galvoti apie "įėjimo taškus", o ne apie lygius. Viena veikla gali būti prieinama skirtingame gylyje. Pavyzdžiui, pasivaikščiojimo gamtoje metu vienas mokinys gali sutelkti dėmesį į augalų rūšių atpažinimą, kitas - į spalvų ir formų pastebėjimą, o kitas - į tai, kaip juos jaučia aplinka.

6 langelis: Diferencijavimą palaikantys klausimai

Užuot klausę "Ar baigėte užduotį?", pabandykite paklausti:

- Ką pastebėjote?
- Kas jus nustebino?
- Kaip jautėtės dėl šios veiklos?
- Ką norėtumėte iširti kitą kartą?

Šie klausimai skatina apmąstyti, o ne įvertinti ir leidžia kiekvienam mokiniui atsakyti iš savo perspektyvos.

## Emocinio saugumo palaikymas lauke

Kai kuriems mokiniams buvimas lauke jaučiasi išlaisvinantis; kitiems tai gali atrodyti nepažįstama ar net stresas. Todėl emocinis saugumas yra toks pat svarbus kaip ir fizinis saugumas.

Mokytojai gali palaikyti emocinį saugumą:

- aiškiai paaiškinti, kas nutiks prieš išeinant į lauką,
- paprastos, nuspėjamos tvarkos nustatymas,
- siūlyti atsisakymo galimybes arba ramias erdves,
- ramaus, pagarbaus elgesio modeliavimas.

Svarbu atsiminti, kad dalyvavimas turėtų būti skatinamas, o ne priverstinas. Leidimas mokiniams stebėti prieš aktyviai dalyvaujant gali būti galinga įtraukties forma.

## Mažų sąnaudų ir mažos rizikos įgyvendinimas

Vienas iš dažniausiai pasitaikančių mokytojų rūpesčių yra tas, kad mokymuisi lauke reikia laiko, finansavimo ar specialios įrangos. Iš tikrųjų daugelis veiksmingų veiklų yra paprastos ir nebrangios.

Mokymuisi lauke nereikia miškų, stovyklų ar ilgų kelionių. Mokyklų kiemai, netoliese esantys parkai, kiemai ir net gatvės su medžiais gali tapti mokymosi erdvėmis. Dažnai pakanka kasdienių medžiagų, tokių kaip popierius, pieštukai, kreida, virvelės ar rasti gamtos objektai.

Rizika gali būti valdoma aiškiomis ribomis, paprastomis taisyklėmis ir bendra atsakomybe. Pernelyg ribojantys metodai gali apriboti mokymąsi, o apgalvotas rizikos suvokimas skatina pasitikėjimą savimi ir nepriklausomybę.

7 langelis: Pradėkite nuo mažo

Pirmasis žingsnis galėtų būti:

- 10 minučių stebėjimo veikla už klasės ribų,
- trumpas pasivaikščiojimas dienos pradžioje ar pabaigoje,
- atspindžio ratas lauke, o ne viduje.

Mažos, reguliarios patirtys dažnai daro didesnę poveikį nei retkarčiais vykdomi dideli projektai.

## Darbas su kolegomis ir mokyklos bendruomene

Lauke ir įtraukus mokymasis yra lengvesnis, kai juo dalijamasi. Pokalbis su kolegomis, bendras planavimas ar bendras veiklos vadovavimas gali sustiprinti pasitikėjimą savimi ir nuoseklumą. Šeimų ir vietos bendruomenių įtraukimas taip pat gali sustiprinti mokymąsi ir įtrauktį, ypač kai veikla lauke susijusi su vietomis ir bendra patirtimi.

Mokyklos, kurios sėkmingai integruoja mokymąsi lauke, dažnai traktuoja tai kaip kolektyvinę praktiką, o ne individualų eksperimentą.

## Paskutinis apmąstymas mokytojams

Įtraukus mokymasis lauke nėra visko tobulas atlikimas. Tai yra dėmesys mokiniams, vietai ir pačiam mokymosi procesui. Sukurdami erdvę smalsumui, emocijoms, judėjimui ir ryšiui, mokytojai gali palaikyti gerovę ir įtrauktį taip, kad papildytų akademinį mokymąsi.

Gamta nepakeičia mokymo patirties, bet gali ją sustiprinti. Apgalvotai naudojamas, jis tampa galingu sąjungininku, padedančiu visiems mokiniams jaustis matomiems, pajėgiems ir bendros mokymosi bendruomenės dalimi.

# III DALIS – PAMOKŲ PLANAI IR NAUDINGA VEIKLA

## 1. Pamokos tema: GAMTA IR EMOCINĖ GEROVĖ

Klasė: 10–12 Trukmė: 45 min Tema: Etika / Psichologija / Gyvenimo įgūdžiai / Biologija / Integruota

- **Tikslas**  
Padėkite mokiniamis suprasti, kaip gamta veikia emocinę sveikatą, puoselėkite sąmoningą ryšį su aplinka ir ugdykite savirefleksijos įgūdžius.
- **Tikslai**  
Mokiniai:
  - apibrėžti "emocinę sveikatą";
  - paaiškinti, kaip gamta veikia emocijas ir psichologinę savijautą;
  - asmeninės patirties analizė;
  - Pasiūlykite, kaip kasdien panaudoti gamtą emocinei sveikatai stiprinti.

### MOKYTOJUI Tyrimai

rodo, kad reguliarius laikas miške mažina stresą, stiprina imunitetą ir padeda išvengti lėtinių ligų. Ekranų sunkioje uždaroje visuomenėje "gamtos terapija" tampa būtina norint atkurti natūralią pusiausvyrą ir palaikyti gerą psichinę ir fizinę sveikatą.

Pamoka paremta Tarptautinės miškoterapijos draugijos ir Lietuvos lektorių Monikos Peldanavičiūtės ir Austės Juozapaitytės Gruodės, 2024 m. kongreso "Miškai ir jų poveikis sveikatai" organizatorių ir Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino medalio laureatų už žinių apie miškus ir žmonių gerovę sklaidą laureatų darbais.

Pasauliniai tyrimai per pastaruosius 30 metų (Japonijoje ir visame pasaulyje) įrodo, kad sąmoningas miško laikas naudingas kūnui ir protui, atkuria vidinę ramybę, skatina kūrybiškumą, gerina dėmesį ir netgi padeda ilgaamžiškumui.

- Vos 20 min. miške ↑ kūrybinis mąstymas 15 %; struktūrizuota miško terapija ↑ problemų sprendimas iki 30 %.
- Po 15 min. poveikio miške kortizolis ↓ 20 %; po 2 val. ↓ iki 50 %.
- laimė po sesijos ↑ 25 %; nerimas ↓ 18 % (ypač didelį stresą patiriantiems darbuotojams).
- NK ląstelių aktyvumas ↑ 20 %, stiprinantis antivirusinę ir priešnavikinę apsaugą.

### STRESO IR NERIMO VEIKSNIAI

- Skaitmeninė perkrova, informacijos potvynis
- Urbanizacija, miesto individualizmas
- Pasaulinė konkurencija ir spartėjimas
- Klimato kaita, biologinės įvairovės nykimas
- Gyventojų skaičiaus augimas ir išteklių mažėjimas

- Maisto ir plastiko tarša

## STRESO IR NERIMO MAŽINTOJAI

- Švarus oras, ribotas eismas
  - Vaikščiojantis, žmogui draugiškas miestas
  - Viešosios erdvės poilsiui ir bendruomenei
  - Kartų susitikimo vietos
  - Socialinės paramos tinklai
- Pamokos eiga. Apšilimas (5–7 min) Mokytojas klausia: "Kaip jautiesi dabar?" / "Kaip jautėtės po paskutinio pasivaikščiojimo lauke?" Trumpa diskusija → mokytojo nurodo temą ir tikslą.

## II. Teorijos momentinė nuotrauka

- Kas yra emocinė sveikata?
- Gamtos poveikis: ↓ stresas ir nerimas, ↑ nuotaika, ↑ susikaupimas, ↑ savęs suvokimas ir ramybė. Paminėjimas: kasdieniai pasivaikščiojimai, "miško maudynės" (shinrin-yoku), gamtos garsai smegenyse.

## III. Namų darbų peržiūra (15–20 min)

Mokiniai 3 dienas praleido gamtoje (miške, parke, upės pakrantėje) ir vedė emocijų dienoraštį. Dabar jie dalijasi įrašais su klase (pateiktas šablonas ir pavyzdys).

Tuščias šablonas (pildymui)

Data: \_\_\_\_\_

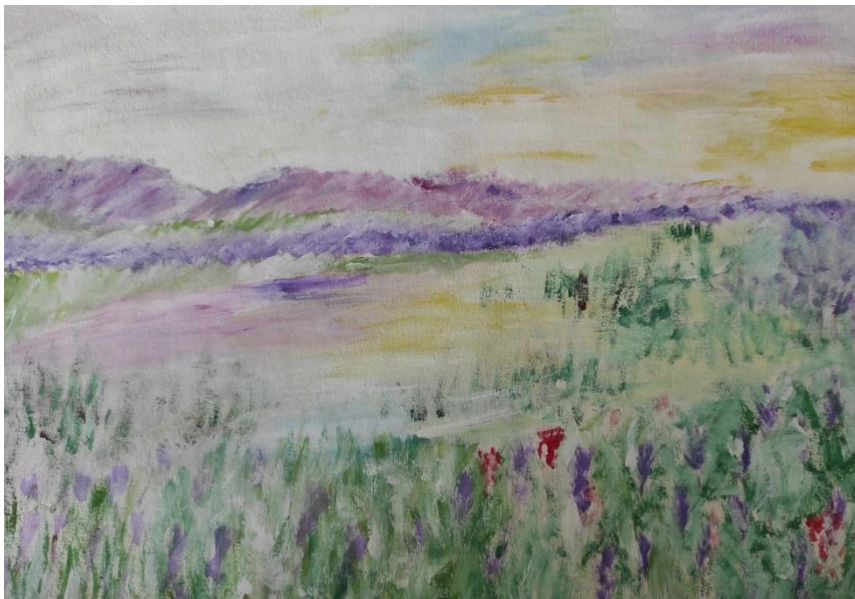
Vieta: \_\_\_\_\_

Orai: \_\_\_\_\_

Ką matau / girdžiu / užuodžiu:

Emocijos:

Mintys ar piešinys:



#### **IV. Refleksijos užduotis – grupinis darbas**Sukurkite "Emocinę vaistinę iš gamtos":

- pasirinkti natūralius "ingredientus" (miškas, vanduo, saulė, vėjas...);
- priskirti emocijas, kurias jie gydo;
- pristatyti į klasę.

#### **V. Visos klasės diskusija**

Trumpas klausimas: "Kuris gamtos elementas jus labiausiai ramina?" Prieš / po gamtos nuotaikos patikrinimas: "Prieš: ... Po: ..."

Santrauka: vaikai, turintys daugiau kontakto su gamta, rodo geresnę koncentraciją, mažesnę nerimą, didesnę kūrybiškumą. Miško mokyklos ir lauko ugdymas auga kaip alternatyva pamokoms patalpose." Atstatydami ryšį su gamta, atstatome vidinę pusiausvyrą ir kuriame harmoningesnę santykį su aplinka, prisidedami prie ilgalaikės asmeninės ir bendruomenės gerovės."

Intis namo raginimas"Ką galėčiau padaryti gamtos pagalba dėl savo emocinės sveikatos?"

## VI. Namų darbai (pasirinkite vieną)

- 20 min. pasivaikščiojimas gamtoje + trumpa nuotaikos ataskaita;
- nufotografuokite raminančią vietą + 100 žodžių aprašymą.

## 2. Pamokos planas

### Kainų ir paklausos matavimas realioje rinkoje

#### Įvadas

Šioje pamokoje mokiniai tyrinėja, kaip formuojasi prekių paklausa ir kaip ji susijusi su kaina ir kitais ekonominiais veiksniais. Stebėdami ir rinkdami duomenis realioje ar simuliuotoje rinkos aplinkoje, studentai tiria, kaip vartotojai priima pirkimo sprendimus ir kaip šie sprendimai daro įtaką paklausai.

Studentai rinks kainų duomenis iš skirtingų pardavėjų, analizuos vartotojų elgseną ir išnagrinės kainos ir paklausos kiekio santykį. Pamoka sujungia teorines ekonomines sąvokas su patirtiniu mokymusi ir realaus pasaulio rinkos stebėjimu, padedant mokiniams geriau suprasti, kaip rinkos veikia kasdieniame gyvenime.

Ši pamoka integruoja **ekonomikos sritį** su **duomenų rinkimu ir pagrindine statistine analize**.

#### Teminės sritys

Rinkos analizė – Prekių paklausa – Vartotojų elgsena – Duomenų analizė

#### Mokymosi tikslai

Mokiniaii gebės:

- Supraskite **paklausos dėsni** ir veiksnius, turinčius įtakos paklausai.
- Nustatykite paklausą **lemiančius veiksnius**, tokius kaip pajamos, pageidavimai, pakaitinės prekės, papildomos prekės, lūkesčiai ir vartotojų skaičius.
- Surinkite ir registruokite **realius rinkos duomenis**.
- Analizuokite to paties produkto kainų skirtumus tarp skirtingų pardavėjų.
- Ugdykite **pagrindinius statistikos įgūdžius**, tokius kaip vidurkių skaičiavimas ir rezultatų interpretavimas.

- Stiprinti **kritinį mąstymą ir analitinius įgūdžius**.
- Pagerinkite **bendradarbiavimą dirbdami grupėje**.
- Naudokite **skaitmeninius įrankius (skaičiuokles)** duomenims įrašyti ir analizuoti.

## Amžiaus grupė

15–16 metų

## Trukmė

110–140 minučių

## Medžiagos

- Darbalapiai arba stebėjimo lapai
- Išmanieji telefonai arba fotoaparatai (pasirinktinai)
- Skaičiuoklės programinė įranga (Excel ar panaši)
- Skaičiuotuvai
- Interaktyvi lenta arba projektorius
- Kompiuteriai arba planšetiniai kompiuteriai (grupėms iki 4 mokinių)

## Įvadas (10–15 minučių)

Mokytojas pradeda pamoką pateikdamas vaizdus ar trumpus vaizdo įrašus iš **vietinio ūkininkų turgaus ar maisto prekių turgaus**.

Studentams užduodami tokie klausimai kaip:

- Kodėl tų pačių produktų **kainos** skirtinguose kioskuose kartais skiriasi?
- Kokie veiksniai gali turėti įtakos vartotojo **sprendimui pirkti produktą**?
- Kodėl žmonės gali pirkti **daugiau produkto, kai jo kaina sumažėja**?

Mokiniai dalijasi savo mintimis ir aptaria galimus paaiškinimus.

Mokytojas supažindina su **paklausos dėsnio**, paaiškindamas, kad:

- Padidėjus **prekės kainai, paklausos kiekis paprastai mažėja**.
- Kai **kaina mažėja, paklausos kiekis paprastai didėja**, darant prielaidą, kad kiti veiksniai išlieka pastovūs.

Mokytojas paaiškina, kad mokiniai ištirs šį ryšį realiai **arba imituodami rinkos stebėjimą**.

## Rinkos stebėjimo veikla (30–40 minučių)

Mokiniai suskirstyti į **grupes po 4–5**.

Kiekviena grupė pasirenka **vieną sezoninį vaisių ar daržovę** (pavyzdžiui, pomidorus, obuolius, apelsinus, bulves).

Mokiniai taip pat turi identifikuoti:

- Vienas **prekės pakaitalas** (pvz., kopūstai vietoj salotų)
- Viena **papildoma prekė** (pvz., pomidorai ir agurkai salotoms)

## Užduotis

Mokiniai renka šią informaciją:

- Pasirinktos prekės kainos iš **10 skirtingų pardavėjų**
- Pakaitinės **prekės kainos**
- Papildomos prekės **kainos**

Jei veikla vyksta ne klasėje (pvz., vietiniame turguje), mokiniai taip pat gali:

- Paklauskite vartotojų apie **įsigytą kiekį**
- Paklauskite, ar **kaina turėjo įtakos jų sprendimui**

Mokiniai visus duomenis įrašo į savo **stebėjimo lapus ar skaičiuokles**.

## Duomenų analizė (20–25 min.)

Grįžę į klasę ar kompiuterių laboratoriją, mokiniai analizuoja surinktus duomenis.

Kiekviena grupė:

- Apskaičiuoja **vidutinę pagrindinio produkto** kainą.
- Apskaičiuoja **vidutinę** pakaitinių ir papildomų prekių kainą.
- Palygina pardavėjų kainas.
- Aptariamos galimos kainų skirtumų priežastys.

Mokinių taip pat prašoma apmąstyti tokius klausimus kaip:

- Ar didesnės kainos atitiko **mažesnę paklausą**?
- Kaip **pajamos, pageidavimai ar lūkesčiai gali** paveikti pirkimo sprendimus?

Mokiniai naudoja skaičiuokles savo rezultatams tvarkyti ir analizuoti.

## Paklausą lemiančių veiksnių supratimas (10–15 minučių)

Mokytojas pateikia trumpą paaiškinimą ar pristatymą apie **pagrindinius paklausą lemiančius veiksnius**:

- Vartotojų pageidavimai
- Pajamos
- Pakaitinių prekių kainos

- Papildomų prekių kainos
- Lūkesčiai dėl būsimų kainų ar pajamų
- Vartotojų skaičius rinkoje

Mokiniai aptaria, kaip šie veiksniai galėjo paveikti tyrimo rezultatus.

### Grupinė veikla (15–20 minučių)

Kiekvienos grupės prašoma interpretuoti savo rezultatus ir atsakyti į šiuos klausimus:

- Kurio produkto kainos tarp **pardavėjų** skyrėsi labiausiai?
- Kaip **vartotojų pajamos** gali paveikti šio produkto paklausą?
- Kokios prekės veikė kaip **pakaitalai ar papildymai**?
- Kaip pardavėjai galėtų **pritraukti daugiau vartotojų**?

Mokiniai parengia **trumpą savo išvadų santrauką**.

### Rezultatų pristatymas – diskusija (20–25 min.)

Kiekviena grupė pristato savo išvadas klasei.

Mokytojas palengvina diskusiją klausdamas:

- Kokie panašumai ar skirtumai atsirado tarp grupių?
- Ar rezultatai patvirtino **paklausos dėsnį**?
- Kokie veiksniai atrodė svarbiausi nustatant paklausą?

Mokiniai lygina savo išvadas ir apmąsto, kaip ekonomikos teorija susijusi su realiu rinkos elgesiu.

### Klausimynas (5 minutės)

- Pagal **paklausos dėsnį**, kas paprastai atsitinka, kai produkto kaina padidėja? a. Paklausa didėja b. Paklausos sumažėjimas c. Paklausa išlieka nepakitusi d. Gamyba sustabdoma
- Kuris iš šių veiksnių lemia **paklausą**? a. Vartotojų pajamos b. Vartotojų pageidavimai c. Pakaitinių prekių kainos. Visa tai, kas išdėstyta aukščiau
- Kuris iš šių dalykų yra **papildomos prekės** pavyzdys? a. Arbata ir kava b. Pomidorai ir agurkai salotose. obuoliai ir apelsinai. Ryžiai ir duona
- Kodėl rinkos tyrime naudinga apskaičiuoti **vidutinę produkto kainą**? a. Norėdami palyginti kainas tarp pardavėjų b. Įvertinti bendrą kainų tendenciją c. Analizuoti vartotojų elgseną. Visa tai, kas išdėstyta aukščiau

### 3. Pamokos planas: Vienas mokyklos kiemas - daug istorijų

**Tema:** Mokyklos kiemas kaip bendra ekosistema – perspektyvos keitimas, empatija ir tvarus sambūvis.

**Dalykas:** Tarpdisciplininis / tarpdalykinis projektas (gamtos mokslai, biologija, etika, vaizduojamieji menai, užsienio kalba ir kt.).

**Amžiaus grupė:** aukštesnioji pradinė, žemesnioji vidurinė, vidurinė (10–19 m.). Pritaikomas jaunesniems mokiniams, supaprastinant kalbą, mažinant lęšių skaičių ir (arba) sutrumpinant refleksijos laiką.

**Trukmė:** 45–60 minučių (pagrindinė pamoka). Išplėstinė versija: 2–3 pamokos arba trumpa projekto savaitė

**Aplinka:** tipiška mažo miestelio mokyklos aplinka, apimanti įvairias lauko dalis, tokias kaip:

- Mokyklos įėjimo vartai ir tvora
- Betoninis priekinis kiemas
- Sporto aikštelė ir bėgimo trasa
- Medžiais apsodintas šaligatvis / Želdynai (su medžiais)
- Automobilių stovėjimo aikštelė
- Pasirenkamos mikrovietos: šaligatvio įtrūkimai, troškimų takai, apleisti kampai

**Mokymo kalba:** lanksti – gimtoji arba tikslinė užsienio kalba

**Kalbinis lygis:** pritaikomas (A1–C1). Sutelkite dėmesį į aprašomąjį žodyną, su gamta ir mokykla susijusį žodyną bei kalbą pasakojant istoriją (pasakojimą).

### Mokymosi tikslai:

#### Tvarumo sąmoningumas

- Suprasti, kaip naudojamos, prižiūrimos ar netinkamai naudojamos bendros erdvės
- Atpažinti žmogaus elgesio poveikį aplinkai
- Tyrinėkite žmogaus ir gamtos sąveiką (įskaitant gyvūnus ir augalus)
- Kurkite realistiškas idėjas, kaip tvariai pagerinti mikroerdves

#### Socialinis-emocinis mokymasis (SEL)

- Perspektyvos priėmimas (žmogus + ne žmogus)
- Emocinis ryšys su vieta
- Priklausymo ir atsakomybės jausmas
- Empatija agentūros progresui

## Socialinė įtrauktis

- Keli dalyvavimo taškai
- Įvairių požiūrių ir gebėjimų vertinimas
- Našumo spaudimo mažinimas atliekant neterminuotas užduotis
- Tylaus stebėjimo skatinimas kaip tinkamas dalyvavimas

## Universalieji įgūdžiai

- Stebėjimas
- Kritinis mąstymas
- Komunikacija
- Bendradarbiavimas
- Kūrybiškas problemų sprendimas

## Ugdomi bendrieji gebėjimai:

- Aplinkosaugos pilietiškumas
- Empatija ir socialinis sąmoningumas
- Bendradarbiavimas ir bendravimas
- Refleksija ir saviraiška
- Sisteminis mąstymas (kaip sąveikauja žmonės, gyvūnai ir erdvės)

## Medžiagos (nebrangios, imtinai):

- Popierius / sąsiuviniai
- Pieštukai
- Kreida
- Pasirinktinai: telefonai / planšetiniai kompiuteriai nuotraukoms
- Pasirinktinai: eilutė mikrozonoms žymėti

## Veikla

### 1 užduotis: emocinio saugumo paruošimas (2 minutės)

#### Mokytojas paaiškina:

- Kur eis klasė
- Kad nėra teisingo ar neteisingo rezultato
- Tas dalyvavimas gali būti aktyvus arba stebimas
- Kad mokiniai galėtų vaikščioti, sėdėti, eskizuoti, fotografuoti ar tiesiog pastebėti

#### Mokytojo scenarijaus pavyzdys:

"Šiandien tyrinėjame savo mokyklos kiemą. Tai patiriama įvairiais būdais. Tai vieta, kupina istorijų. Tai žmonių istorijos, gyvūnų istorijos ir gamtos istorijos. Jūs pasirenkate, kaip dalyvauti veikloje. Galite vaikščioti, sėdėti, tyliai stebėti, dirbti vienas ar su partneriu – jie yra tokie pat vertingi."

### 2 veikla: vietos pasirinkimas (10 minučių, lauke)

Mokiniai dirba poromis. Jų užduotis yra rasti vieną konkrečią sritį, kurioje susitinka skirtingi interesai. Atlikdami šią užduotį jie *stebi erdvę* ir *identifikuoja vartotojus*.

### **Ką jie daro:**

- Pasirinkite vietą
- Nustatykite bent DU vartotojus
- Įvardykite konfliktą, BET NE jausmus

### **Siūloma kalba studentams (labai svarbi):**

- "Šia vieta naudojasi \_\_\_ ir \_\_\_."
- "Jų poreikiai prieštarauja, nes \_\_\_."
- "Konfliktas čia yra tarp \_\_\_ ir \_\_\_."

Mokytojai netgi gali aiškiai pasakyti: "Dar neįsivaizduokite, kaip kas nors jaučiasi. Tiesiog įvardykite konfliktą."

**Veiklos rezultatas (1 sakiny s kiekvienai grupei):** "*Šioje vietoje yra susidūrimas tarp \_\_\_ ir \_\_\_.*"

### **Trinties / susidūrimo pavyzdžiai:**

#### **1. Pagrindinis įėjimas: intensyvaus-eismo zona ir prieinamumo ir emocinio saugumo poreikiai**

**Dauguma studentų:** Tai socialinio matomumo vieta. Tai socialinis centras. Puiki vieta susitikti su kitais.

**Neįgalūs studentai / studentai, turintys nerimą:** sunku lengvai praeiti, kai žmonės užstoja kelią. Laideliai per aukšti. / Minia daro juos nesaugius. / "Jaučiuosi stebimas, o triukšmas ir judėjimas apsunkina orientaciją ar jaustis saugiai."

#### **2. Medžių šešėlis prieš skruzdžių koloniją**

**Studentai:** Tai puiki vieta sėdėti karštomis dienomis.

**Skruzdėlės:** "Tai mūsų namai, bet jūs sėdite mūsų tuneliuose."

#### **3. Trumpasis kelias (žolės plotas) vs. sodininkas**

**Studentai:** Tai greičiausias kelias į klasę.

**Sodininkas:** Žolė miršta, nes visi vaikšto per ją.

#### **4. Paslėptas kampas prieš prižiūrėtoją**

**Studentas:** Tai privati vieta kalbėtis ar pasislėpti per pertraukas.

**Prižiūrėtojas:** Čia kaupiasi šiukšlės, nes jos nematomos.

#### **5. Sporto aikštelė prieš mokytojus**

**Sportiškai studentai:** Norime žaisti futbolą ir garsiai šaukti vieni kitiems.

**Mokytojai:** Tai sukelia triukšmą šalia klasių.

## 6. Šiuokšliadėžės prieš gamtą

**Studentai:** Tai patogi vieta greitai mesti daiktus.

**Paukščiai / katės:** Tai maisto šaltinis. Atplėškime maišelius.

**Kitos trintys:**

**sporto aikštelė ir bėgimo takelis:** puikiai tinka sportinei veiklai, bet nėra fontano ištroškusiems bėgikams

**Takai:** puikiai tinka pasivaikščioti, bet vaikščiotojai gali atbaidyti gyvūnus arba kažkas su ramentais gali užkliūti

**Grindinio įtrūkimas:** ignoruojamas kampas, bet gamta jį susigražina (netyčinis sodas). Prašome užtikrinti, kad mokiniai gerbtų šią "mikrovieta", iš tikrųjų nepakenkdami organizmams, kuriuos randa. Tikslas yra stebėti "netyčinį sodą" grindinio plyšyje, o ne jį ištraukti!

**Automobilių stovėjimo aikštelė:** gera vairuotojams, pavojus pėstiesiems, vasarą per karštą, nėra žalių elementų

## 3 užduotis: VIENA perspektyva (10-15 minučių)

**Tikslas** Ši veikla nutolsta nuo konfliktų identifikavimo (kaip 2 veikla). Vietoj to, mokiniai sutelkia dėmesį į vieną perspektyvą ir tyrinėja kasdienes poreikius, pažeidžiamumą ir tai, kaip vieta veikia tą vartotoją. Tai suteikia jiems galimybę priimti emocinį / etinį požiūrį. Tikslas yra ugdyti empatiją ir atidų stebėjimą, o ne teisti ar spręsti problemas. Ši veikla parodo gamtos / gerovės / įtraukiantį pamokos aspektą.

### Kaip tai veikia

Nustačius vietą su trintimi, kiekvienas mokiniys ar pora pasirenka (arba gauna) vieną žmogišką ar nežmogišką perspektyvą, naudodamas raginimo kortelę. Mokiniai stebi vietą tik per šią prizmę.

**Jie gali:**

- tyliai stebėkite
- Mąstykite ir diskutuokite
- Rašykite trumpas pastabas
- Eskizas
- Fotografuoti

Nėra reikalingo produkto ir nėra "teisingo" atsakymo.

**Kalbos poslinkis:** from *"Studentai prieš skruzdėles"* → į *"Aš esu skruzdėlė"*.

**Svarbios mokytojų rekomendacijos**

- Mokiniai sutelkia dėmesį tik į **vieną perspektyvą** (be pusių pusiausvyros).
- Tai nėra vaidmenų žaidimas ar spektaklis.
- Mokinių neprašoma nustatyti konfliktų, priežasčių ar sprendimų.
- Padrąsinkite juos, kad užtenka vieno nedidelio pastebėjimo.

### **Kaip naudojamos raginimo kortelės**

Raginimo kortelės veikia kaip dėmesio vadovai. Jie padeda mokiniams pastebėti dalykus, kurių kitu atveju jie galėtų nepastebėti (pvz., saugumą, komfortą, prieigą, trikdymą).

Kortelės gali tekti paruošti iš anksto arba naudoti žemiau pateiktas kortelės. Norėdamas efektyviai paruošti greitas kortelės, mokytojas turėtų vizualizuoti galimus pamokos rezultatus, identifikuodamas kiemo "trintis" tiek iš žmogiškosios, tiek iš nežmogiškosios perspektyvos.

Mokiniai gali keisti kortelės, jei jaučiasi nepatogiai ar įstrigo.

### **Siūlomas mokytojo scenarijus:**

"Pirmoje veikloje pažvelgėte į vietą iš išorės, dabar pažvelgsite į ją iš *vidaus*, čia gyvenančios ar dirbančios būtybės akimis. Jūs nebesate neutralus. Jūs nesistengiate būti sąžiningi ar matyti visas puses. Jūs bandote suprasti *vieną* patirtį šioje vietoje."

### **Raginių kortelių pavyzdžiai mokiniams:**

|   |  |
|---|--|
| <b>Paukštis</b><br><br>, aš čia gyvenu kiekvieną dieną. Ko man reikia, kad jausčiausi saugus?   | <b>Skrudė / vabalas</b><br><br>Aš gyvenu arti žemės. Kas mane skaudina? Kas man padeda?  |
| <b>Medis</b><br><br>Aš negaliu pajudėti. Kas čia veikia mano kūną?  | <b>Prižiūrėtojas</b><br><br>Aš valau šią vietą kiekvieną dieną. Kas palengvina ar apsunkina mano darbą?                            |
| <b>Asmuo neįgaliojo vežimėlyje / su ramentais</b><br><br>Aš judu kitaip. Kas yra lengva? Kas sunku?   | <b>Mažas gyvūnas</b><br><br>, aš čia gyvenu ramiai. Kas mane gąsdina? Kas man padeda išgyventi?                                    |
| <b>Laukinis augalas / piktžolė (tarp įtrūkimų)</b><br><br>Aš augau ten, kur manęs niekas neplanavo. Kas man padeda čia augti? Kas man kenkia? | <b>Bitė / apdulkinantis vabzdys</b><br><br>Ieškau gėlių ir vandens. Kas mane čia palaiko? Ko trūksta?                              |
| <b>Asmuo su ribotu regėjimu</b><br><br>Aš pasikliauju garsu ir lytėjimu. Kas man padeda saugiai judėti čia?                                   | <b>Erdvės prižiūrėtojas (sodininkas / sodininkas)</b><br><br>Laikui bėgant rūpinuosi šia vieta. Kas palaiko ar kenkia mano darbui? |
| <b>Mokinys, kuris jaučia nerimą</b><br><br>Minios mane stipriai veikia. Kur jaučiuosi ramesnis ar priblokštas?                                | <b>Mokinys, kuriam reikia ramybės</b><br><br>Ieškau ramybės ir erdvės. Kur čia galiu pailsėti ar susikaupti?                       |

**Mokytojų raginimų kortelių pavyzdžiai (siekiant padėti įstrigusiems mokiniams):**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Paukščių</b><br/> poreikiai: maistas, saugus lizdas, tylus<br/> Jaučiasi: trikdo garsus triukšmas, saugus tankiose šakose<br/> Problemos: nulūžusios šakos, lesyklų trūkumas žiemą, vandens trūkumas</p>                                    | <p><b>Skrudė ar vabalas</b><br/> Poreikiai: netrikdoma žemė, drėgmė<br/> Jaučia: gresia trypimas, chemikalai<br/> Problemos: įtrūkęs grindinys, tarša, potvyniai</p>  |
| <p><b>Medis (kaip gyva būtybė)</b><br/> Poreikiai: nepažeistos šaknys, vanduo, pagarba<br/> Jaučia: stresą dėl dirvožemio sutankinimo<br/> Problemos: grindinys per arti, nulūžusi žievė, nulūžusios šakos, ištroškęs</p>                         | <p><b>Prižiūrėtojas (valo vietą kiekvieną dieną)</b><br/> Poreikiai: pagarbūs, gerai besielgiantys mokiniai, švarios ir tvarkingos vietos<br/> Klausimai: šiukšlės prie vartų ar suoliukų, purvas nešamas iš sporto aikštelės, sudaužytos šiukšliadėžės</p> |
| <p><b>Mokinys neįgaliojo vežimėlyje / su ramentais</b><br/> Poreikiai: aiškūs takai, lygūs paviršiai, turėklai, rampos<br/> Problemos: nelygus grindinys, siauri takai, sėdimų vietų ar šešėlio trūkumas, aukšti laipteliai patekti į pastatą</p> | <p><b>Smulkus gyvūnas (ežiukas, voverė, varlė)</b><br/> Poreikiai: pastogė, tamsa, saugūs takai, maistas<br/> Jaučiasi: veikiama šalia automobilių stovėjimo aikštelių ar žibintų<br/> Problemos: automobiliai, slėptuvių trūkumas</p>                      |
| <p><b>Asmuo su ribotu regėjimu</b><br/> Poreikiai: lytėjimo signalai, aiškūs kraštai, garso orientacija. Problemos: nelygus gruntas, kliūtys, prastas kontrastas</p>  | <p><b>Sodininko</b><br/> poreikiai: laikas, įrankiai, pagarba sodinimui. Klausimai: trypimas, kraikas, neformalus takai</p>   |
| <p><b>Mokinys, kuris jaučia nerimą</b><br/> Poreikiai: nuspėjamumas, išėjimai, ramesnės zonos. Problemos: staigus triukšmas, perpildymas, stebėjimo spaudimas</p>   | <p><b>Mokinys, kuriam reikia tylos</b><br/> Poreikiai: mažas triukšmas, tylūs kampai, sėdimos vietos. Problemos: aidinčios erdvės, minios, nėra ramių zonų</p>  |

**Kiti klausimai, padedantys mokiniams:**

- Ko šiam gyvūnui gali prireikti kiekvieną dieną?
- Kuo ši vieta pavojinga ar saugi?
- Kaip žmonių įpročiai veikia šią vietą?
- Kam ši vieta neskirta?
- Kaip tai patirtų žmogus, turintis judėjimo priemonę?
- Ar jis jaučiasi svetingas ar atstumiantis?

- Ar tai netinkamas naudojimas? (pvz., troškimo kelias: Ar tai žolės "netinkamas naudojimas", ar mokyklos architektūrą nesugebėjimas suprasti žmonių elgesio?)
- Ar tai ženklas, kad dizainas neatitinka realių poreikių?
- Ar čia matau vartotojų konfliktus? (pvz., betoninė siena kaip pietų vieta mokiniui, bet šiukšlių dėžė prižiūrėtojų arba deginimosi vieta drugeliui)
- Ar čia kažko trūksta? (pvz., nepakanka parko suoliukų, nepakanka šiukšliadėžių)

#### 4 užduotis: dalijimasis mažose grupėse (5-10 minučių)

**Tikslas:** Mokiniai dalijasi tuo, ką pastebėjo iš vienos perspektyvos, ir išgirsta, kaip kiti tą pačią vietą patyrė skirtingai. Tikslas yra klausytis ir pastebėti, o ne diskutuoti ar diskutuoti.

##### Kaip tai daroma

- Mokiniai sudaro mažas grupes (3–4).
- Kiekvienas mokinys dalijasi *vienu mažu dalyku*, kurį pastebėjo.
- Kalbėjimas yra neprivalomas. Pakanka parodyti piešinį ar nuotrauką.
- Vienas mokinys iš kiekvienos grupės gali pasirinkti būti tylus klausytojas.

##### Mokinių raginimai (pasirinkite tik 1–2)

- "Aš pastebėjau..."
- "Ši vieta jaučiasi ..."
- "Iš perspektyvos ..., aš supratau..."
- "Aš sužinojau kažką naujo apie šią vietą."

##### Kolegų atsakymas (neprivaloma)

- "Man patiko, kaip tu pastebėjai..."

Mokytojo pastaba: Jokios kritikos. Jokio palyginimo.

##### Mokytojų raginimai (jei reikia)

- "Užtenka vieno sakinio."
- "Galite parodyti, o ne kalbėti."
- "Nėra teisingo atsakymo."

##### Kodėl ši veikla yra įtrauki?

- Užtenka vieno žodžio.
- Tyla leidžiama.
- Studentai gali išlaikyti arba pasirinkti būti tylūs klausytojai.

#### 5 veikla: Nuo empatijos iki agentūros (10 minučių)

**Tikslas:** Mokiniai pereina nuo supratimo prie mažo, realistiško veiksmo. Pagrindinis dėmesys skiriamas priežiūrai, o ne kaltinimui ar dideliems sprendimams.

## A dalis: Vienas nedidelis pakeitimas (5 minutės)

**Mokytojo scenarijus:** "Jei rūpintumėtės šia vieta, ką pakeistumėte apie tai, kaip žmonės ja naudojami?"

Pavyzdžiai (mokytojai gali parodyti, jei mokiniai įstrigo):

- Dėžės įtraukimas
- Laikykite kelius laisvus
- Nustokite laužyti šakas
- Gerbkite tylas vietas
- Įpilkite vandens ar maisto gyvūnams

Mokiniai dirba poromis arba mažomis grupėmis. Jie pasirenka **tik vieną idėją**.

## B dalis: Pagalba žmonėms ir gamtai kartu (5 minutės)

Mokytojai pasirenka *vieną variantą*, kuris geriausiai tinka jų grupei.

- **1 variantas: "The Guardian" klausimas (rekomenduojama):** "Jei būtumėte šios vietos globėjas, koks pokytis čia padėtų ir mokiniams, ir gamtai?"
- **2 variantas: Įpročio klausimas:** "Kokį kasdienį įprotį galėtume pakeisti, kad geriau prižiūrėtume šią vietą?"
- **3 variantas: Vietos balsas:** "Jei ši vieta galėtų kalbėti, ką ji paprašytų mokinių nustoti daryti ir ką paprašytų jų pradėti daryti?"
- **4 variantas: 100 eurų iššūkis:** "Jūs turite 100 eurų, kad pagerintumėte šią vietą žmonėms ir gamtai. Ką pirktumėte, pataisytumėte ar pasodintumėte?" (Mokiniams nereikia kainų. Tik idėjos.)

**Mokytojo raginimai (jei mokiniams sunku):**

- "Dirvožemiui gali prireikti poilsio."
- "Medžiams reikia apsaugos."
- "Bitėms reikia gėlių."
- "Kai kuriems studentams reikia lengvesnės prieigos."

## Baigiamoji veikla: Apmąstymas ir uždarymas (visa grupė, lauke – 5-10 min.)

**Tikslas:** Ramiai užbaigti veiklą ir padėti mokiniams pasitikrinti save. Jokio vertinimo. Jokios diskusijos.

**Kaip tai daroma**

- Mokiniai stovi arba sėdi ratu
- Mokytojas paaiškina, kad kalbėjimas yra neprivalomas
- Mokiniai pasirenka vieną atsakymo būdą (žodis / gestas / simbolis)

**Mokytojo scenarijus:** "Prieš baigdami, skirkite akimirką ir pastebėkite, kaip jūs paliekate šią veiklą. Pasirinkite vieną atsakymo būdą. Nėra teisingo ar neteisingo."

### Mokinių pasirinkimai

- **Žodis:** pasakykite vieną žodį, kuris parodo, kaip jaučiatės
- **Gestas:** parodykite mažą judesį, atitinkantį jūsų jausmą
- **Simbolis:** nupieškite vieną paprastą figūrą ar ženklą ant popieriaus arba kreida

**Pastaba mokytojams:** skirkite laiko, tyliai pripažinkite (linktelėkite, "ačiū") ir nekomentuokite turinio.

## Pasirenkama veikla: kūrybiniai rezultatai

### 1. Vartotojo vadovas ne žmogui

Mokiniai rašo instrukcijas, kaip bitė / skruzdėlytė / paukštis išgyventi šioje srityje. (pvz. Kur vanduo? Kur pavojus?)

### 2. Garso žemėlapis

Mokiniai tyliai sėdi 2 minutes. Mokytojo nurodymas: "Užmerkite akis 2 minutėms. Susiekite garsus. Ar jame dominuoja žmogaus "triukšmas" (automobiliai, šūksniai) ar natūralus "garsas" (lapai, vėjas)?"

Ženklas: **X** = žmogaus garsai / **O** = gamtos garsai

### 3. Laiko mašina (rašymo ar kalbėjimo užduotis)

- **Prieš 50 metų:** kas čia buvo? Kas čia vaikščiojo prieš 50 metų? Kodėl šie vartai čia buvo pastatyti prieš 50 metų?
- **Po 50 metų:** kaip atrodys šis mokyklos kiemas po 10 metų? Koks tada bus klimatas šiame kieme? Jei žmonės išnyktų, kaip atrodytų ši vieta?

## Pamokos santrauka: Vienas mokyklos kiemas - daug istorijų

Ši pamoka skirta 10–19 metų mokiniams ir yra labai pritaikoma įvairioms ugdymo aplinkoms. Jis paverčia mokyklos kiemą iš foninės aplinkos į pagrindinį studijų dalyką, sutelkiant dėmesį į "trintį" tarp žmogaus poreikių, institucinių taisyklių ir gamtos pasaulio.

Taikydami struktūrizuotą pedagoginį planą, mokiniai pereina nuo objektyvių konfliktų nustatymo (2 veikla) prie gilios, subjektyvios empatijos, naudodamiesi žmogiškais ir nežmogiškais objektyvais (3 veikla). Veiklos kulminacija yra "Empatija agentūrai", kur

mokiniai siūlo tvarius, įtraukiančius savo mikroerdvių patobulinimus. Pirmenybę teikiant tyliam stebėjimui ir siūlant kelis dalyvavimo būdus (pvz., eskizus, gestikuliaciją ar tylų klausymąsi), pamoka užtikrina, kad kiekvienas mokinytis, nepriklausomai nuo jo socialinio ar akademinio pasitikėjimo, turėtų tinkamą balsą pokalbyje.

## Mokytojo refleksija po pamokos

*Šis skyrius skirtas mokytojui atlikti po užduoties, kad įvertintų sesijos poveikį ir savo palengvinimą.*

### 1. Mokinių įsitraukimo apmąstymas

- **Stebėjimas prieš veiksmą:** Ar mokiniams buvo sunku "tiesiog stebėti" nebandant nedelsiant išspręsti problemą? Kaip jie elgėsi su 2 užduoties nurodymu "neįsivaizduoti jausmų"?
- **Perspektyvų galia:** kurios raginimo kortelės sukėlė didžiausią nuostabą ar suvokimą? Ar nežmogiškos perspektyvos (pvz., skruzdėlytė ar medis) atvedė prie kitokių tvarių idėjų nei žmogiškosios?
- **Įtraukimas:** Ar mokiniai, kurie paprastai yra tylūs ar nerimastingi, galėjo patogiai dalyvauti naudodami "tylaus klausytojo" parinktį arba kūrybinius rezultatus?

### 2. Mokyklos kiemo aplinkos apmąstymas

- **Paslėptos istorijos:** Kokia "trintis" ar "susidūrimas" buvo atrastas, ko niekada anksčiau nepastebėjote kaip mokytojas?
- **Agentūra:** Ar mokinių pasiūlymai (pvz., 100 dolerių iššūkis) buvo realistiški ir pagrįsti žmonių ir gamtos poreikiais?

### 3. Asmeninio palengvinimo apmąstymas

- **Emocinis saugumas:** Kaip klasė reagavo į "emocinį patikrinimą" (žodis / gestas / simbolis)? Ar leidau pakankamai tylos, kad šie apmąstymai kvėpuotų?
- **Mano vaidmuo:** Kaip pasikeitė mano požiūris į mokyklos kiemą išgirdus mokinių išvadas?