



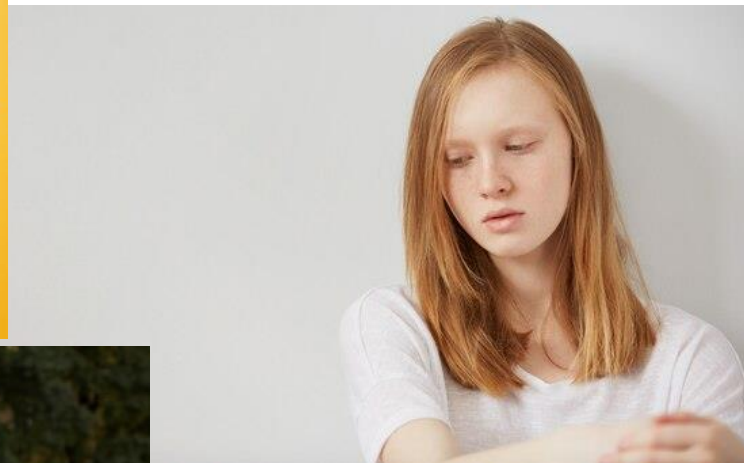
VIRTUALI REALYBĖ – JAUNUOLIŲ STRESO ĮVEIKAI

Projekto „Inovatyvios virtualios aplinkos
naudojimas streso prevencijai“ (POSITIVE)
rezultatai

Neringa Kelpšaitė, VšĮ „eMundus“
2023 m. lapkričio 15 d.



Psichinė sveikatos sąminingumo svarba



Freepik.com



POSITIVE projektas



Projektu „POSITIVE“ siekiama skatinti paauglių įgūdžių, susijusių su streso įveika, ugdymą pasitelkiant sužaidybintą 3D virtualaus pasaulio mokymosi aplinką.

Uždaviniai:

1. **Didinti sąmoningumą** mokinių streso problemai spręsti, informuoti suinteresuotas šalis dėl šios problemos ir mokyti mokinius vystyti įveikos mechanizmus, padedančius susidoroti su stresu;
2. **Skatinti naujovišką ugdymą** ir mokymo/si bei **vertinimo metodus**;
3. **Pagerinti mokinių mokymosi rezultatus**;
4. **Padėti pedagogams** kūrybiškai, bendradarbiaujant ir efektyviai **naudoti skaitmenines technologijas**;
5. Paskatinti mokinius **ieškoti pagalbos ir spręsti problemas** susijusias su stresu, taip užkertant kelią rimtesnėms psichologinėms problemoms jiems užaugus;
6. **Pagerinti bendruomenės socialinę ir emocinę gerovę** ir mokinio šeimos dinamiką.





I POSITIVE projekto rezultatas (1)

- Literatūros šaltinių apžvalga ir tarptautinio tyrimo ataskaitos apie mokinių poreikius, susijusius su stresinėmis situacijomis 4 Europos šalyse;
- Pristatoma psichoedukacinė medžiaga, pateikiami žaidimo scenarijai atitinkamomis temomis, susijusiomis su streso valdymu.





I POSITIVE projekto rezultatas (2)

- Atlikta mokinių poreikių analizė, siekiant suprasti, kaip ir kokiose situacijose mokykloje yra patiriamas akademinis stresas. Sulaukta 272 mokinių atsakymų.
- Rezultatai:
 - kasdien dauguma mokinių jaučia vidutinio arba žemo lygio stresą;
 - 57,8 proc. mokinių mano, kad jie vidutiniškai arba prastai geba valdyti mokykloje patiriamą stresą;
 - pagrindiniai mokinių streso šaltiniai yra susiję su akademinėmis problemomis, t. y. baimėmis dėl egzaminų neišlaikymo, egzaminų žodžiu laikymo, akademinė perkrova ir laiko trūkumu akademinėms veikloms.



I POSITIVE projekto rezultatas (3)

- Atliktas mokytojų fokus grupių tyrimas, kurio išvados: trys pagrindiniai mokinių streso šaltiniai yra **socialinis priėmimas, akademiniai užsiėmimai ir patiriamas spaudimas namuose**, taip pat – mokiniams **trūksta savireguliacijos įgūdžių**.
- Atsižvelgiant į visus rezultatus, parengta edukacinė medžiaga ir žaidimo scenarijai šiomis temomis:
 1. laiko valdymas ir organizavimas;
 2. blogo įvertinimo, pažymio gavimas;
 3. susidorojimas su negatyvia bendraamžių nuomone;
 4. pristatymai žodžiu;
 5. susidorojimas su šeimos lūkesčiais;
 6. ateities lūkesčių klausimai;
 7. pasiruošimas testams ar egzaminams.

TIPS FOR A BETTER TIME MANAGEMENT
STUDY SKILLS

Having a study schedule is very important for students to have awareness of all tasks and stay organized. In order to have a better study schedule, we suggest to:

- **Define a weekly schedule**
One day in a week to create a schedule for the week.
- **Know the best time to study**
Understand if you are more productive in the morning or night.
- **Mark all activities**
Don't forget to mark all your activities in your study schedule.
- **Confirm your schedule**
It's important to always confirm your schedule. You can add or delete tasks, classes or activities.

TIPS ABOUT STUDY TECHNIQUES
STUDY SKILLS

There are several techniques that can improve your study. However, these techniques are not efficient for everyone. So, it is important you being able to identify which fit you better.

TIPS FOR A CLEAR COMMUNICATION
RELATIONSHIPS SKILLS

- How can you communicate clearly?
- Understanding message through:

ACTIVE LISTENING ACTIVE SPEAKING ASK FEEDBACK

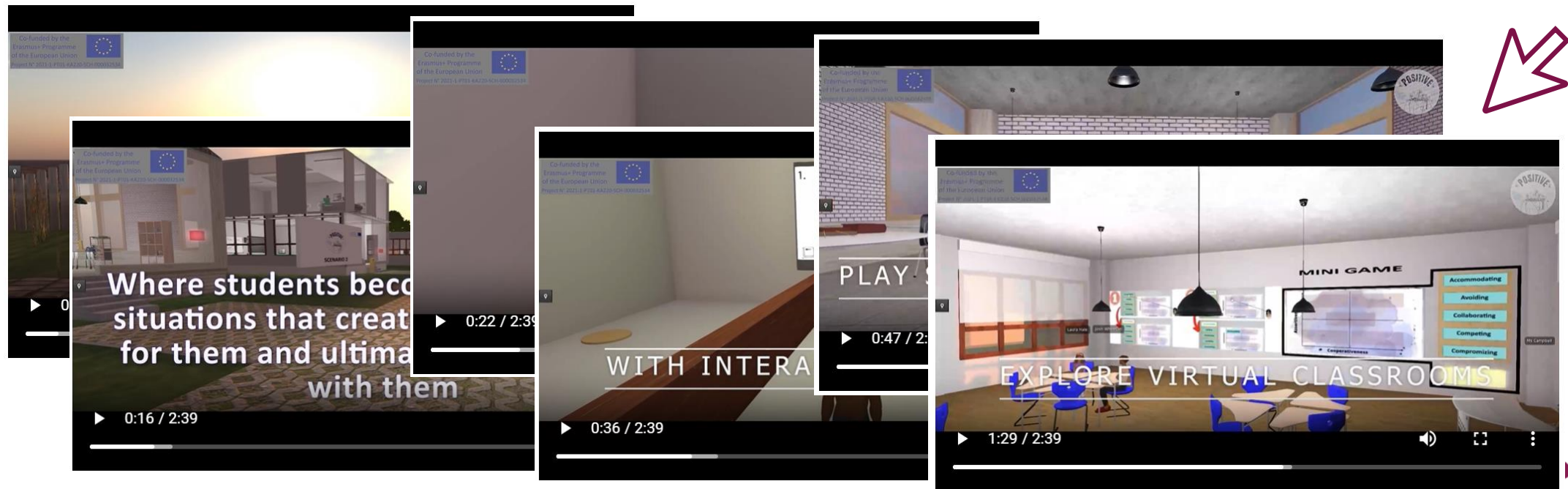
TIPS TO CALM DOWN
RELAXATION EXERCISES, VISUALIZATION AND MEDITATION

There are many different relaxation techniques available. Numerous tasks can be completed quickly without any tools.



II POSITIVE projekto rezultatas

- 3D virtualios realybės mokymosi aplinka su žaidimo scenarijais mokiniams, siekiant ugdyti jų sąmoningumą ir socialinius įgūdžius įveikti stresines situacijas.





III POSITIVE projekto rezultatas

- 3D virtualios realybės mokymosi aplinkos įgyvendinimas, panaudojimas;
- Žaidimo veiksmingumo nustatymas (apklausos rezultatai);
- Mokinių, mokyklos darbuotojų ir šeimų kompetencijų ir įgūdžių gerinimas;
- Streso įveikos strategijų ir su gerove susijusių rezultatų sklaida.



News & Update



Newsletter. 03

posted on September 05, 2023

Dear POSITIVE community, Our third



Newsletter. 02

posted on May 15, 2023

Dear POSITIVE community, Our second



Transnational project meeting in Porto, Portugal

posted on May 15, 2023



Ačiū už dėmesį!

neringa@emundus.lt



positivelearning.eu



facebook.com/positive.erasmus.project



instagram.com/positive_erasmus_project