

Projektas įvykdytas pagal sutartį Nr. GVP/PTS/1691
2026 m. vasario 10 d.

PROJEKTO
„EMOCINIS PALAIKYMAS MOKYTOJAMS: ATSPARUMO IR PUSIAUSVYROS
STIPRINIMAS“
VEIKLOS IR FINANSINĖ ATASKAITA



Projekto vykdytojas: VšĮ „Mokyklų tobulinimo centras“	
El. pašto adresas: artur@renkuosimokyti.lt	Internetinė svetainė: www.renkuosimokyti.lt
Per www.aukok.lt surinkta: 1 748,52 Eur	

SANTRAUKA

Projekto tikslas – suteikti mokytojams prieinamą profesionalią psichologinę paramą ir emocinį palaikymą, padedantį veiksmingai valdyti stresą, perdegimą ir emocinę įtampą, stiprinti psichologinį atsparumą bei savivertę, kartu skatinant mokyklų bendruomenėse tvarų dėmesį mokytojų psichologinei gerovei ir atvirą jos svarbos pripažinimą.

Kiekybiniai projekto rezultatai

1. Suorganizuotos grupinės psichologinės paramos sesijos (supervizijos) 50 mokytojų – šiose sesijose, vedamose profesionalių psichologų, mokytojai turės galimybę mažose grupėse dalintis savo patirtimis, iššūkiams bei pasisemti palaikymo iš kitų dalyvių. Grupinės diskusijos leis aptarti kasdienes iššūkius ir išmokti efektyvių streso valdymo būdų (psichologų paslaugos 4 grupėms)
2. Užtikrintos individualios psichologinės konsultacijos – mokytojams bus suteikta galimybė registruotis į individualias konsultacijas su psichologais, kurios leistų išsamiau aptarti jų asmeninius iššūkius bei gauti specializuotą pagalbą (apie 20 individualių konsultacijų)
3. Pravesti emocinės sveikatos ir streso valdymo mokymai 50 mokytojų – pilnos dienos gyvi mokymai, apimantys streso valdymo metodikas, meditacijos ir atsipalaidavimo pratimus, padės mokytojams įgyti naujų įrankių, kuriais galėtų naudotis ir po projekto pabaigos, o praktinės dirbtuvės padės jiems suprasti bei atpažinti perdegimo požymius ir geriau valdyti emocijas (mokymai dviem grupėms, patalpų nuoma, lektorių išlaidos).
4. Resursų rinkinys: po mokymų kiekvienas mokytojas gautų dovaną - knygą, skirtą stiprinti įgūdžius ir žinias įgytas mokymų ir konsultacijų metu. Dovanojamos knygos: "Deguonies kaukė mokyklai: psichologo rekomendacijos tėvams ir mokytojams" arba A. Kurienė "Kaip užauginti žmogų" (iš viso 50 knygų).

INFORMACIJA APIE ORGANIZACIJĄ

MTC misija – siekti, kad Lietuvos švietimo bendruomenė būtų laisva, atsakinga, pasitikinti, kūrybiška, profesionali, o Lietuvos mokykloje kiekvienas mokytojas sugyventi, veikti, bendradarbiauti, mokytis, būti. Organizacijos vykdomos veiklos yra orientuotos į teigiamus pokyčius švietime: burti mokyklų tobulinimu suinteresuotas žmones, sukurti jiems erdvę diskusijoms; inicijuoti novatoriškus švietimo projektus; organizuoti profesinio tobulėjimo renginius pedagogams; sudaryti sąlygas Lietuvos ir užsienio švietėjams dalintis patirtimi; pagalba pedagogams, mokykloms, savivaldybėms, valstybinėms bei nevyriausybinėms, verslo organizacijoms švietimo klausimais Lietuvoje ir kitose šalyse.

„Renkuosi mokytis!“ programos vizija – vieną dieną kiekvienas mokinys, nepriklausomai nuo savo socialinės, ekonominės ar kultūrinės padėties, mokykloje jausis gerbiamas ir vertinamas, kad galėtų atskleisti savo potencialą.

INFORMACIJA APIE PROJEKTĄ

Projektas „Emocinis palaikymas mokytojams: atsparumo ir pusiausvyros stiprinimas“ buvo įgyvendintas siekiant suteikti mokytojams prieinamą profesionalią psichologinę pagalbą, padedančią valdyti stresą, perdegimą ir emocinę įtampą. Projekto metu mokytojams buvo sudarytos galimybės dalyvauti grupinėse supervizijose, individualiose psichologinėse konsultacijose bei emocinės sveikatos ir streso valdymo mokymuose. Taip pat dalyviams buvo suteikti papildomi ilgalaikiai resursai – specializuotos knygos, skirtos stiprinti emocinį atsparumą ir savipagalbos įgūdžius.

Projekto veiklos, eiga

Data	Veikla
2024 11 mėn.	Iš leidyklos Alma littera įsigytos 37 knygos „Deguonies kaukė mokyklai: psichologo rekomendacijos tėvams ir mokytojams“ (A. Blandė) ir 15 knygų „Kaip užauginti žmogų“ (A. Kurienė). Knygos padovanotos mokytojams. Knygos padės stiprinti įgūdžius ir žinias įgytas mokymų ir konsultacijų metu.
2025 01 mėn.	RM 14 kartos 24 mokytojams 2025-01-24 suorganizuoti psichologinės paramos mokymai tema „Sudėtingos situacijos mokykloje“. Superviziją vedė psichologė Asta Blandė. Mokytojai galėjo pasidalinti savo patirtimis ir iššūkiais bei 2025-01-31 individuali psichologinė konsultacija (trukmė 2 akad. val.) . Specializuotą pagalbą dalyvei suteikė psichologė Asta Blandė.
2025 11 mėn.	Programos „Renkuosi mokytį“ RM 16 kartos 26 mokytojams suplanuoti ir 2025-11-14 suorganizuoti emocinės sveikatos ir streso valdymo mokymai „Perdegimo prevencija, konkretūs pagalbos sau būdai“ (6 akad. val., lektorė Ugnė Juodytė). Mokymai vyko Vilniuje, Vilniaus mokytojų namuose, adresu Vilniaus g. 39 -226. Mokymų metu dalyvimas organizuojamos kavos pertraukos ir pietūs. Dalyviams, atvykstantiems į mokymus iš kitų miestų, pagal įstaigos tvarką ir pateikus kelionės bilietus/čekius, kompensuojamos kuro ir viešojo transporto išlaidos.

Projekto biudžetas

	Planuota išleisti, Eur	Išleista, Eur		Išlaidas įrodantys dokumentai
		Dokumento suma, Eur	Projektui priskirta suma, Eur	
I. Personalo kaštai (su mokesčiais)				
Renginių administratoriaus darbo užmokestis	600	0	0	
II. Prekių įsigijimas				
Knyga "Deguonies kaukė mokyklai. Psichologo rekomendacijos tėvams ir mokytojams", 35 vnt.	278	378,07	262,85	UAB „Alma littera sprendimai“ PVM sąskaita faktūra 2024-1125 Nr. AKSF99218416 Už knygas
Knyga "Kaip užauginti žmogų", 15 vnt	100	378,07	100,20	UAB „Alma littera sprendimai“ PVM sąskaita faktūra 2024-1125 Nr. AKSF99218416 už knygas
III. Paslaugų įsigijimas				
Lektorių paslaugos, 2 d.	1200	500	500	MB „Terapinės paslaugos“ sąskaita faktūra 2025-11-14 Nr. TP 1663 Lektorės paslauga už 1 d.
Grupinės supervizijos, 4 vnt.	600	480	480	Asta Blandė sąskaita faktūra 2025-01-24 Nr. AB Nr. 833, ind. Veiklos pažymos Nr. 194389 Psichologės paslauga – 1 vnt.
Individualios psichologų konsultacijos, 20 vnt.	1000	60	60	Asta Blandė sąskaita faktūra 2025-02-04 Nr. AB Nr. 836, ind. Veiklos pažymos Nr. 194389 Psichologės paslauga – 1 vnt.
IV. Kitos išlaidos				
Maitinimas ir kavos pertraukos mokymų dieną, 50 žm.	300	140,94	140,94	UAB „Desertas“ PVM sąskaita faktūra 2025-01-24 Nr. DESA 232011 24 dalyvių pietūs

	Planuota išleisti, Eur	Išleista, Eur		Išlaidas įrodantys dokumentai
		Dokumento suma, Eur	Projektui priskirta suma, Eur	
Kavos pertraukos mokymų dieną, 50 žm.	0	0	0	
Dalyvių kelionės išlaidos, 50 žm.	350	445,61	82,13	Pažyma dėl kuro ir viešojo transporto išlaidų apskaičiavimo taikant fiksuotus įkainius 2025-01-22 Nr. K127 17 dalyvių kelionių į mokymus išlaidos
V. Aukok.lt paslaugos suma	7 proc.- 310 eur	122,40	122,40	
Iš viso:	4738	2127,02	1748,52	

PATVIRTINIMAS

- ✓ Patvirtinu, kad ataskaitoje ir faktines išlaidas pagrindžiančiuose finansiniuose dokumentuose pateikta informacija yra tiksli ir teisinga.
- ✓ Patvirtinu, kad nurodytos išlaidos nebuvo apmokėtos iš kitų šaltinių ar kompensuotos draudimo.
- ✓ Patvirtinu, kad ši ataskaita bus viešai skelbiama.

Organizacijos vadovas

Rita Stankevičienė