



# PROMEHS

Garīgās veselības veicināšanas  
programma skolās

Terminu skaidrojošā vārdnīca

Pirmsskola un sākumskola  
3-10 gadu vecumam



L-Università  
ta' Malta



LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE



CITY OF RIJEKA



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS

**AUTORI:****Milānas-Bikokas Universitāte (Itālija)**

Ilaria Grazzani, Alessia Agliati, Elisabetta Conte, Valeria Cavioni, Sabina Gandellini, Veronica Ornaghi, Mara Lupica Spagnolo

**Tulkotāja:** Francesca Micol Rossi

**Latvijas Universitāte (Latvija)**

Baiba Martinšone, Ilze Damberga, Ieva Stokenberga, Inga Supe

**Tulkotājs:** Dans Jūrcāns

**Siguldas novada izglītības pārvalde (Latvija)**

Vineta Inberga

**Rijekas Universitāte (Horvātija)**

Sanja Tatalović Vorkapić, Lidija Vujičić, Akvilina Čamber Tambolaš, Korana Lisjak

**Tulkotājs:** Matea Butković, Andrijana Simčić, Petra Sapun Kurtin

**Rijekas pilsētas dome (Horvātija)**

Lana Golob

**Patras Universitāte (Grieķija)**

Maria Poulou, Spyridoula Karachaliou, Baso Kotsana, Vogka Maria, Asproula Sotiropoulou, Stamatis Voulgaris

**Tulkotāja:** Ioanna Theodoropoulou

**Maltas Universitāte (Malta)**

Carmel Cefai, Paul Bartolo, Liberato Camilleri, Mollie O'Riordan

**Lisabonas Universitāte (Portugāle)**

Celeste Simões, Lúcia Canha, Ana Fonseca Félix, Margarida Gaspar de Matos, Paula Lebre, Camélia Murgo, Anabela Santos, Dória Santos, Margarida Santos

**Tulkotāja:** Margarida Santos

**Štefan cel Mare Sučavas Universitāte (Rumānija)**

Aurora Adina Colomeischi, Diana Sinziana Duca, Petruta Paraschiva Rusu

**Tulkotāji:** Florina-Veronica Andronic, Mihaela Moroşanu Ancuţa, Florin Hrebenciuc

**Sučavas reģiona izglītības pārvalde (Rumānija)**

Lidia Acostoaie, Gabriela Scutaru, Tatiana Vintur

**Asociētie partneri**

- Eiropas Sociālās un emocionālās kompetences tīkls (ENSEC)
- Lombardijas reģiona (Itālija) Ģenerāldirektors labklājības jautājumos
- Eiropas Attīstības psihologu asociācija (EADP)
- Itālijas Psihologu asociācijas Attīstības un izglītības nodaļa
- Lombardijas reģiona (Itālija) Veselību veicinošo skolu tīkls
- Lombardijas reģiona (Itālija) Ģimenes politikas un līdzvērtīgu iespēju departaments
- Eiropas alianses bērnu jautājumos grupa
- Rutgera Sociāli emocionālās un rakstura attīstības laboratorija (ASV)

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanā nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Visas tiesības rezervētas. Šīs publikācijas vai tās fragmentu pavairošana vai pārpublicēšana, izmantojot jebkurus elektroniskus vai mehāniskus līdzekļus, tostarp fotokopēšanu, ierakstīšanu vai jebkādas informācijas uzglabāšanas sistēmas, ir aizliegta bez autoru sniegtas rakstiskas atļaujas.

Informācija par projektu "Garīgās veselības veicināšana skolās" atrodama mājaslapā: <https://www.promehs.org>

Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija  
Publicēšanas gads: 2021  
ISBN 978-9934-556-71-5



## Saturs

■ Agresija	4	■ Pašefektivitāte	9
■ Antisociāla uzvedība	4	■ Pašizpratne	9
■ Apņēmība	4	■ Pašpārliecinātība	10
■ Atveseļošanās/atlabšana	4	■ Pašpārliecība	10
■ Cieņa	4	■ Pielāgošanās	10
■ Daudzveidība	4	■ Pozitīva un optimistiska domāšana	10
■ Depresija	5	■ Pozitīvas attiecības	10
■ Draudzība	5	■ Prevencija jeb problēmu novēršana	10
■ Dusmas	5	■ Risks	11
■ Dzīvesspēks	5	■ Sadarbības prasmes	11
■ Eksternalizētas problēmas	6	■ Sēras	11
■ Empātija	6	■ Sevis pārvaldīšana/pašvadība	11
■ Godīgums	6	■ Skolas fobija	11
■ Hiperaktivitāte	6	■ Sociālā izolācija	11
■ Hroniska slimība	6	■ Sociālā izpratne	12
■ Internalizētas problēmas	7	■ Sociālais atbalsts	12
■ Interneta un videospēļu atkarība	7	■ Sociālās/ētikas normas	12
■ Izaugsmes domāšana	7	■ Sociālā norobežošanās	13
■ Konfliktu risināšana	7	■ Somatiskās problēmas	13
■ Laipnība	7	■ Stresa pārvarēšanas stratēģijas	13
■ Lēmumu pieņemšana	7	■ Tiranizēšana un virtuālā tiranizēšana	13
■ Līdzjūtība	8	■ Tolerance	13
■ Mācīšanās traucējumi	8	■ Trauksme	13
■ Motivācija	8	■ Trauma	14
■ Neatlaidība	8	■ Uzmanības un aktivitātes traucējumi	14
■ Neverbālā komunikācija	9	■ Vardarbība skolā	14
■ Pārmaiņas	9	■ Vienaudžu spiediens	14
■ Pašcieņa	9	■ Zaudējums	15

### Apzīmējumi:

■ **1. tēma. Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana**

■ **2. tēma. Dzīvesspēka veicināšana**

■ **3. tēma. Uzvedības problēmu novēršana**

## **Agresija**

Agresiju raksturo naidīga rīcība, lai fiziski vai psiholoģiski nodarītu kaitējumu citiem vai iznīcinātu īpašumu. Agresija mēdz būt vērsta pret šķietamo ciešanu izraisītāju, bet, ja ciešanu avotam nav iespējams uzbrukt, tad tā var tikt pārvirzīta uz citiem cilvēkiem vai priekšmetiem. Agresija skolā var izpausties trīs galvenajos veidos: verbāla jeb vārdiska agresija (piemēram, nepārtraukta strīdēšanās, lamāšanās, draudi, izaicinoša uzvedība, valdonīga uzvedība, sarkasms un ķircināšana); fiziska agresija (piemēram, speršana, sišana, kaušanās, spļaušana, mešana ar lietām ar nolūku nodarīt kaitējumu personai vai priekšmetiem, košana) un vandalisms (piemēram, īpašuma iznīcināšana vai bojāšana, kā arī zagšana).

## **Antisociāla uzvedība**

Antisociāla uzvedība ietver darbības, kas krasi atkāpjas no sociālajām normām un pārkāpj citu pamattiesības. Pie šādas uzvedības pieder arī narkotiku un alkohola pārmērīga lietošana un riskantas darbības, kurās iesaistīts pats un apkārtējie. Antisociāla uzvedība skolā var izpausties atklāti vai slēpti. Atklāta antisociāla uzvedība ietver agresīvas darbības pret skolasbiedriem, skolotājiem vai citiem pieaugušajiem, piemēram, verbāla vardarbība, iebiedēšana, kaušanās vai sišana. Slēpta antisociāla rīcība ietver agresīvu rīcību pret īpašumu, piemēram, zādzību vai vandalismu; agrā bērnībā tā var izpausties arī kā melošana vai slepena citu īpašuma iznīcināšana. Skolēniem ar antisociālu uzvedību var būt problēmas attiecībās ar skolotājiem un klasesbiedriem, un viņi var arī ciest no depresijas.

## **Apņēmība**

Apņēmība nozīmē emocionālu un/vai intelektuālu saikni ar darbības virzienu, centību vai pienākumu pret kādu mērķi vai citiem cilvēkiem; solījumu darīt kaut ko un to izpildīt. Tā ietver nodomu, uzmanības fokusēšanu un rīcības plānu. Lai varētu nodoties mērķa sasniegšanai, ir ļoti svarīgi apzināties, kā tieši to varētu izdarīt. Mums precīzi jānosaka, "kad un kā" mēs šo mērķi sasniegsim. Skolā ir ļoti svarīgi, lai skolēni apņemtos ievērot klases noteikumus. Piemēram, ja vēlamies, lai skolēni ievēro noteikumus, šiem noteikumiem ir jābūt konkrētiem (kas tieši, kā un kad), un visiem ir jāizprot šo noteikumu nepieciešamība. Iespējams lūgt skolēnus parakstīt īsu vienošanos par skolas noteikumu ievērošanu, jo šāds publisks paziņojums par saviem nodomiem skolēnus piesaista mērķim.

## **Atvēršanās/atlabšana**

Atvēršanās ir process, kura laikā cilvēks atjauno vai uzlabo savu veselības vai labsajūtas stāvokli, mācošies un izmantojot jaunas pieejas nelabvēlīgu situāciju pārvarēšanā, kā arī samazinot vai izvairoties no jauniem riskiem.

## **Cieņa**

Cieņa ir attieksme un izturēšanās, kas izpaužas rūpēs par citiem, viņu viedokļu, jūtu un uzvedības pieņemšanā un pozitīvā novērtēšanā. Bērni un skolēni, kas izrāda cieņu, ir pieklājīgi, nepārtrauc citus, ievēro noteikumus un kontrolē savas emocijas.

## **Daudzveidība**

Daudzveidība ietver atšķirību atzīšanu un novērtēšanu starp dažādās sociālās, etniskās un kultūras izcelsmes cilvēkiem. Tas nozīmē ne tikai dažādības apzināšanos, bet arī ļaušanu indivīdiem patiesi paust to, kas viņi ir, radīt tolerantāku un cieņpilnāku sabiedrību, ko veido un bagātina kultūras daudzveidība un kas ir labāk pielāgota sociālo problēmu risināšanai. Skolotājiem būtu jāapzinās iespējamie jautājumi, kas saistīti ar skolēnu strauji mainīgo demogrāfisko struktūru, un jāpalīdz skolēniem gūt zināšanas par dažādu sabied-

rības grupu vēsturi, kultūru un ieguldījumu, veicinot iekļaušanas, demokrātijas, iecietības un cieņas principus. Individuālā līmenī tas nozīmē arī saprast un pieņemt, ka ikviens ir unikāls ar neatkarīgu personību un attieksmi pret skolas uzdevumiem. Tāpēc skolotājam, piemēram, zinot, ka atsevišķi skolēni varētu kautrēties vai vilcināties runāt publikas priekšā, tas jāņem vērā, sadalot pienākumus klasē vai pielāgojot savas mācīšanas stratēģijas skolēnu daudzveidīgajām vajadzībām. Iekļaujošas mācību pieejas mērķis ir rūpēties, lai visi skolēni justos atbalstīti, brīvi mācītos un izpētītu jaunas idejas, droši paustu savu viedokli un tiktu cienīti kā indivīdi un grupas dalībnieki.

## **Depresija**

Depresija ir psiholoģijas un psihiatrijas termins. To raksturo ļoti nomākts garastāvoklis, tukšuma vai vienaldzības izjūta, viegla aizkaitināmība, ko papildina somatiskas un kognitīvas izmaiņas, kas būtiski ietekmē indivīda spēju darboties. Skolā depresija var izpausties kā intereses trūkums, sociāla izolētība, bieža raudāšana, pesimistiski komentāri, domas par pašnāvību, skolas neapmeklēšana, koncentrēšanās grūtības, lēnas kustības, konflikti ar vienaudžiem un pieaugušajiem, nepakļaušanās, apzināti slikta uzvedība, psihotropu vielu lietošana, gulēšana stundu laikā, zemi rezultāti mācībās un biežas somatiskas sūdzības.

## **Draudzība**

Draudzība ir brīvprātīga un pozitīva indivīdu savstarpējā saikne, kas balstās kopīgās interesēs un vērtībās un ļauj izjust tuvību, emocionālu atbalstu, uzticēšanos, savstarpēju izpalīdzību un sadarbību. Draudzība ir nozīmīgs faktors cilvēka attīstībā, kā arī viens no dzīves kvalitātes un subjektīvās labklājības rādītājiem. Draudzība ir attiecības starp cilvēkiem, kuri izbauda viens otra sabiedrību, labi saprotas un ciena viens otru, lai gan draudzībā dažkārt jārisina arī konflikti. Bērniem ir tendence viegli veidot draudzības saiknes, pamatojoties uz dažādiem kritērijiem. Ir svarīgi radīt draudzības attīstībai labvēlīgu grupas un klases klimatu, lai bērni un skolēni vairāk justos iekļauti un pieņemti. Draugi atbalsta viens otru un izceļ viens otra stiprās puses, veicinot spēju izrādīt empātiju, labas klausīšanās un komunikācijas prasmes, lojalitāti, biedriskumu un citu cilvēku atbalstu.

## **Dusmas**

Dusmas ir emocijas, ko raksturo spriedze un neapmierinātība. Tās izraisa sastapšanās ar šķēršļiem, reāli vai iedomāti pāridarījumi, ko radījusi cita persona, vai uztverta netaisnība. Dusmas nav nevēlamas emocijas; ir atšķirība starp dusmošanos un nepiemērotu dusmu izrādīšanu, piemēram, izturoties naidīgi. Dusmu kontrole ir viens no grūtākajiem uzdevumiem emociju pārvaldīšanā. Lai arī dusmas ir nozīmīgs agresijas aktivizētājs, tās var atšķirt no agresijas, jo dusmas ir vērstas uz šķēršļa pārvarēšanu, bet ne vienmēr ar kaitējuma nodarīšanu vai iznīcināšanu. Daļa bērnu un skolēnu nepietiekami kontrolē savas dusmas, un viņi dusmās var eksplodēt (pārnest tās fiziskā vai psiholoģiskā agresijā). Daļa skolēnu apspiež vai aiztur dusmu emocijas un provokatīvās situācijās ārēji šķiet klusi un pasīvi. Ilgtermiņā dusmu apspiešana var izraisīt depresiju, trauksmi un/vai somatiskas problēmas. Daļa skolēnu spēj veiksmīgi tikt galā ar savām dusmām un spēj pastāvēt par savām vajadzībām, vienlaikus gan paužot dusmas, gan saglabājot cieņu pret citiem.

## **Dzīvesspēks**

Dzīvesspēks ir dinamisks daudzfaktoru jēdziens, kas attiecas uz procesu, kurā cilvēks, kurš saskāries ar nelabvēlīgiem apstākļiem, tos pārvar, pielāgojas un iegūst prasmes, saglabājot pozitīvu domāšanu. Dzīvesspēku var attīstīt, stiprinot aizsargfaktorus, kas var būt gan iekšējās individuālās prasmes (piemēram, empātija, starppersonu prasmes, emociju regulēšana, problēmu risināšanas prasmes), gan ārējie kontekstuālie aspekti (piemēram, vides kvalitāte – ģimene, kopiena), kas samazina riska faktoru ietekmi.

## Eksternalizētas problēmas

Šādas problēmas ir tieši novērojamas, jo tās parasti ir vērstas uz bērnu apkārtējo vidi. Tās bieži ir saistītas ar nepietiekamām pašregulācijas prasmēm. Skolā šie skolēni var viegli sadusmoties uz citiem, izturēties agresīvi un paust necieņu pret autoritātēm un sociālajiem noteikumiem. Eksternalizētas problēmas var izpausties arī kā izrunāšanās, neuzmanība, vietas pamešana bez atļaujas un kaušanās.

## Empātija

Empātija ir spēja apzināties, izprast, būt iejūtīgam un līdzpārdzīvot citu cilvēku emocijas, domas un pieredzi, pat ja tās netiek izteiktas skaidri. Empātijas definīcija ietver kognitīvo un emocionālo aspektu. Kognitīvais aspekts nozīmē spēju izprast to, kā otrs jūtas, un uztvert noteiktu situāciju, ieņemot otra perspektīvu. Emocionālais empātijas aspekts nozīmē emocionālu līdzpārdzīvojumu un rūpes par citiem, kuri nonākuši grūtībās. Empātija rada pamatu prosociālai uzvedībai, piemēram, sniedzot palīdzību otram, izsakot patiesu līdzjūtību vai neviltoti priecājoties par otra panākumiem. Empātija skolā ir vērojama, kad skolēni saprot kāda cita jūtas, pat ja paši jūtas atšķirīgi; piemēram, izprot otra sāpes un mēģina tās mazināt.

## Godīgums

Godīgums nozīmē būt patiesam savos apgalvojumos un uzvedībā un izturēties pret citiem taisnīgi, neizmantojot cilvēkus un situācijas savtīgos nolūkos. Godīgums ir ļoti svarīga īpašība, lai bērni veidotu pozitīvas attiecības skolā, mājās un sabiedrībā. Godīgi skolēni ir patiesi, pilda solījumus, nemelo, nezog un nekrāpjas.

## Hiperaktivitāte

Hiperaktivitāte pirmsskolā un skolā parasti izpaužas kā dīdīšanās vai nemītīga kustība, grozīšanās, grūtības sēdēt mierīgi un koncentrēties, nespēja klusēt ilgāk par īsu brīdi, grūtības sagaidīt savu kārtu un runātāja pārtraukšana. Šī uzvedība parasti negatīvi ietekmē mācīšanos un sociālo iekļaušanos.

## Hroniska slimība

Tiek uzskatīts, ka slimība ir hroniska, ja tās gaita ilgst vairāk nekā trīs mēnešus un to nav iespējams novērst ar vakcīnām vai izārstēt ar medikamentiem, un tā nepāriet. Hroniskas slimības var būt saistītas ar fiziskiem, emocionāliem un sociāliem ierobežojumiem, kā dēļ cilvēka iesaiste skolā, atpūtas nodarbēs vai darbā ir apgrūtināta. Hroniskas slimības ir artrīts, sirds un asinsvadu slimības, vēzis, diabēts, epilepsija, aptaukošanās, mutes veselības problēmas vai autoimūnas saslimšanas. Skolēnu, kuriem ir hroniskas slimības, izglītības process var tikt traucēts, tāpēc ir nepieciešama īpaša uzmanība, lai izprastu skolēna izglītības vajadzības slimības periodā. Skolēniem ar hronisku slimību var būt nepieciešama īpaša ārstēšana un medikamenti, kas prasa skolas medicīnas māsas vai cita pieauguša cilvēka iesaisti veselības stāvokļa uzraudzīšanā; smagos gadījumos skolas apmeklējums var būt samazināts ilgā slimnīcā pavadītā laika, atveseļošanās mājās vai regulāru ārstu apmeklējumu dēļ. Dažreiz skolēniem tas var radīt grūtības pabeigt darbus laikā, pasliktināt rezultātus mācību darbā, apgrūtināt attiecību uzturēšanu ar skolas draugiem, radīt grūtības pārvietoties pa skolu, apgrūtināt piedalīšanos dažās skolas aktivitātēs (piemēram, sporta nodarbībās vai ekskursijās). Hroniskas slimības dēļ skolēns var justies mazāk pārliecināts un mazāk motivēts, tā var arī ietekmēt pašvērtējumu un ķermeņa tēlu.

## Internalizētas problēmas

Internalizētas problēmas ir emocionālas un uzvedības problēmas, kuru pamatā ir pārlieku kontrolēti simptomi. Internalizētas problēmas var attīstīties, ja indivīds mēģina nepiemērotā vai neadaptīvā veidā regu-

lēt savu iekšējo emocionālo un kognitīvo stāvokli. Iekšējo problēmu "slēptais" raksturs padara tās grūti novērojamas. Skolā par internalizētām problēmām var liecināt tas, ka skolēns ir noslēgts, vientuļš, bailīgs, bezspēcīgs, skumjš, pārmērīgi jūtīgs un aizkaitināms, sūdzas par fiziskām problēmām, nekomunicē ar citiem vai slikti mācās.

## **Interneta un videospēļu atkarība**

Interneta un videospēļu atkarību raksturo apgrūtināta kontrole pār videospēļu spēlēšanu un interneta lietošanu. Cilvēks bieži pavada ievērojamu laiku, spēlējot spēles un izmantojot internetu, neuztverot laika ritējumu. Tas var negatīvi ietekmēt dažādus dzīves aspektus, piemēram, sabiedrisko dzīvi, akadēmiskos sasniegumus, intereses zudumu par aktivitātēm, miega traucējumus (nakts un dienas laikā). Skolā atkarība no interneta un videospēlēm var izpausties, piemēram, kā skolēnu raizes un trauksme, kad viņi nevar piekļūt spēlēm vai izmantot internetu.

## **Izaugsmes domāšana**

Izaugsmes domāšana ir pārlicība, ka sevi ir iespējams attīstīt ar neatlaidīgu darbu un centību, labu stratēģiju un apkārtējo atbalstu. Skolēni ar izaugsmes domāšanu saprot to, ka viņu spējas pastāvīgi ir iespējams attīstīt. Šādi skolēni nepārtraukti cenšas mācīties un sevi pilnveidot, izbauda izaicinājumus un uzskata tos par izaugsmes iespēju. Viņi arī uzskata, ka viņu intelektu, talantus un sociāli emocionālās prasmes var attīstīt ar cītīgu darbu un pūlēm. Skolotājs var veicināt izaugsmes domāšanu, ja skolēnam neveicas kādā uzdevumā, soli pa solim uzsverot izaugsmi, sniedzot pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, nevis koncentrējoties tikai uz rezultāta novērtēšanu.

## **Konfliktu risināšana**

Konfliktu risināšana ietver vairākas prasmes un zināšanas, lai saprastu, kā novērst, pārvaldīt un atrisināt pretrunas starp pušu vajadzībām vai interesēm, neizmantojot vardarbību. Skolotāji var veicināt šo prasmju attīstīšanu, lai novērstu un risinātu konfliktus, sekmējot efektīvu komunikāciju, pārlicību un sarunas starp skolēniem ar nolūku rast vienošanos.

## **Laipnība**

Laipnība ir emocijās balstīta motivācija, kas veicina prosociālu izturēšanos, nesagaidot līdzvērtīgu ieguvumu apmaiņā pret to. Laipnība balstās pozitīvā noskaņojumā un ir saistīta ar citām prosociālām emocijām, piemēram, līdzjūtību, empātiju, pateicību un mīlestību. Laipnība tāpat kā citas prosociālās emocijas palīdz veidot un uzturēt noturīgas attiecības starp cilvēkiem. Cilvēki, pret kuriem citi izturējušies laipni, biežāk novērtē izpalīdzīgu rīcību un pauž pateicību par to. Skolēni, kuri izrāda laipnību, ciena citus un labprātīgi piedāvā viņiem savu palīdzību. Laipni skolēni ir viegli atpazīstami, jo viņi grupā veido pozitīvu kodolu. Tā kā šie skolēni piedāvā palīdzību bez savtīgām interesēm, citiem bērniem patīk uzturēties viņu tuvumā. Laipns bērns grupā veicinās pozitīvu klimatu, kas ļaus citus novērtēt un būt pateicīgiem par laipnības izpausmēm, kā arī pašiem būt laipnākiem pret citiem.

## **Lēmumu pieņemšana**

Lēmumu pieņemšana ir izvēles izdarīšana, izmantojot pieeju "soli pa solim". Šis process ietver spēju identificēt problēmu, apkopot informāciju, novērtēt alternatīvas un izvēlēties attiecīgās problēmas risināšanas stratēģiju. Skolā lēmumu pieņemšanu var izmantot gan akadēmisko problēmu risināšanā, gan sociālajās situācijās, piemēram, kā veidot jaunu draudzību vai kā atrisināt konfliktu.

## **Līdzjūtība**

Līdzjūtība ir sociālās attiecībās balstīta rūpju izjušana par apkārtējo ciešanām. Līdzjūtība izpaužas laipnībā un palīdzībā citiem mazināt viņu grūtības. Līdzjūtība ir saistīta ar altruismu, empātiju un prosociālu uzvedību. Līdzjūtība ietver maigumu un rūpes, kā arī vēlēšanos un gatavību rīkoties un reālu rīcību, palīdzot citiem. Līdzjūtīgi bērni aizstāv citu tiesības, izvēlas pavadīt laiku un sadarboties ar tiem, kuriem tas nepieciešams, kuri ir pakļauti grūtībām vai viegli ievainojami. Bērni, kuri rūpējas par vientuļajiem, atstumtajiem vienaudžiem, demonstrē līdzjūtību. Līdzjūtības būtība ir ne vien izprast, ko jūt citi, bet arī paust vēlmi vai rīkoties, lai mazinātu un uzlabotu citu negatīvās izjūtas.

## **Mācīšanās traucējumi**

Mācīšanās traucējumi ir neiroloģiski pamatots stāvoklis, kam ir raksturīgas ievērojamas grūtības apgūt noteiktas akadēmiskās prasmes, it īpaši tādas, kas saistītas ar rakstisko vai runāto valodu. Mācīšanās traucējumos neietilpst problēmas, kas rodas redzes vai dzirdes traucējumu dēļ, garīgās attīstības traucējumi, emocionālie traucējumi un vides, kultūras vai ekonomiskie faktori. Mācīšanās traucējumus diagnosticē speciālists. Mācīšanās traucējumi ir, piemēram, disleksija – grūtības vārdu atpazīšanā, atkodēšanā un izpratnē, disgrāfija jeb pareizrakstības traucējumi, kā dēļ ir arī traucēts rokraksts, vai abi šie traucējumi vienlaikus, diskalkulija – grūtības apgūt aritmētiku, dispraksija – grūtības ar sīko motoriku un problēmas roku un acu koordinācijā, līdzsvarā un roku veiklībā, afāzija, kā dēļ rodas problēmas ar valodas izpratni. Skolēni ar mācīšanās traucējumiem var mazāk iesaistīties skolas uzdevumos, viņiem ir zemi akadēmiskie sasniegumi un pašnovērtējums, viņi cieš no pārliecības trūkuma un mācību procesā bieži piedzīvo spriedzi un vilšanos. Ņemot vērā problēmas skolā, var veidoties arī grūtības attiecībās ar vienaudžiem, līdz ar to šādi skolēni var ciest no sociālām un emocionālām problēmām.

## **Motivācija**

Motivācija ir dinamisks, darbību regulējošs process, kas vērsts uz mērķu sasniegšanu. Motivēti cilvēki vēlas rīkoties, nevis gaida, kamēr viss notiks pats no sevis. Pedagoģi var palīdzēt uzturēt bērnu un skolēnu motivāciju, nodrošinot viņiem pieeju zināšanām un piedāvājot jēgpilnus uzdevumus, kas māca efektīvi risināt skolēniem nozīmīgas problēmas, noturot iesaisti nesadusmojoties un nepadodoties. Skolotājam jāņem vērā arī skolēnu pieredze un jāizvēlas saturīgas aktivitātes, nodrošinot pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti. Bērnu un skolēnu iesaisti veicina jautājumu uzdošana un argumentācijas veicināšana, piemēram, "kā tu domā?" (lūdzot bērna viedokli, negaidot konkrētu atbildi), "kā tu zini?" (lūdzot bērnu pamatot savu viedokli), "vai esi pārliecināts?" (argumentācijas veicināšana), "kā, tavuprāt, ir pareizi?" (lūdzot skolēnu salīdzināt dažādus uzskatus un argumentus). Skolotājam jāformulē atvērti jautājumi, uz kuriem nav vienas pareizas atbildes, neiedalot skolēnu viedokļus pareizajos vai nepareizajos, jo tas neiedrošina skolēnus un neveicina viņu motivāciju. Skolotājiem jāattīsta skolēnu iekšējā motivācija, lai viņi paši iesaistītos aktivitātēs atbilstoši viņu vēlmēm un interesēm.

## **Neatlaidība**

Neatlaidība nozīmē pastāvīgi mēģināt un nepadoties, saskaroties ar problēmām vai grūtībām. Neatlaidīgi cilvēki koncentrējas uz mērķi un cenšas to sasniegt, arī izmantojot savu radošumu. Neatlaidība ir nelokāma uzticība darbības virzienam, idejai vai mērķim, neraugoties uz šķēršļiem, grūtībām vai drosmes zaudēšanu. Neatlaidība ir saistīta ar apņemšanos, izturību, pacietību un smagu darbu. Kad esi neatlaidīgs, tu nesūdzies un nepārmet citiem brīžos, kad nonāc grūtībās. Kad skolēnam neveicas skolas darbos un viņš/ viņa jūt vilšanos, skolotājs kritikas vietā varētu skolēnu iedrošināt, sakot: "Es saprotu, ka tu jūties slikti, bet es ticu tev un tavām spējām un esmu pārliecināts: ja tu nepadotos un mēģinātu vēlreiz, nākamajā reizē tu



sasniegtu labāku rezultātu." Pat ja neatlaidību daudzi uzskata par temperamenta izpausmi vai iedzimtu rakstura iezīmi, to noteikti iespējams skolēnos ieaudzināt un attīstīt. Skolotāji un vecāki ar savu paraugu var mācīt skolēniem neatlaidību. Piemēram: "Es mēģināju šādi, bet tas neizdevās. Tagad es mēģināšu to izdarīt citā veidā. Es tik viegli nepadošos."

## ■ Neverbālā komunikācija

Par neverbālo komunikāciju sauc dažādos komunikācijas veidus, kuros neietilpst rakstība vai runa; tie ir, piemēram, žesti, sejas izteiksme, balss tonis, acu kontakts (vai tā trūkums) vai ķermeņa poza. Neverbālā komunikācija papildina verbālo komunikāciju un palīdz cilvēkiem efektīvāk sazināties, piemēram, pamāšana ar galvu apstiprina piekrišanu, pamāšana ar roku dod norādes. Cilvēki bieži izmanto neverbālo komunikāciju, lai paustu emocijas un attieksmi vai veiktu sociālu rituālu (piemēram, sasveicinātos).

## ■ Pārmaiņas

Pārmaiņas ir izmaiņas dzīvē, kas saistītas ar attīstības prasībām, kuru dēļ ir ātri jāmainās un sociāli jāpielāgojas. Pārmaiņas var būt normatīvas, proti, paredzamas, jo saistītas ar normālu izaugsmi, piemēram, pāreju no bērnudārza uz sākumskolu. Pārmaiņas var būt arī negaidītas, piemēram, izmaiņas ģimenē (brāļa/māsas piedzimšana, vecāku šķiršanās, vecāku zaudēšana). Pārmaiņas bērniem var radīt lielu stresu, tāpēc ir vajadzīga atbilstoša stresa pārvarēšanas stratēģija un sociālais atbalsts, lai pielāgotos pārmaiņām. Neveiksmīgu pārmaiņu negatīvās sekas bērnam var izpausties kā paaugstināta trauksme un depresija, arī kā pazemināts pašvērtējums un negatīvs paštēls.

## ■ Pašcieņa

Pašcieņa ir indivīda vispārējs pozitīvs novērtējums pašam par sevi. Tas atspoguļo cilvēka fizisko paštēlu, skatījumu uz saviem sasniegumiem un iespējām, vērtībām un panākumiem, kā arī to, kā citi redz un reaģē uz šo personu. Jo pozitīvāka ir šo īpašību un iezīmju kopējā uztvere, jo augstāka ir cilvēka pašcieņa. Samērīgi augstu pašcieņas pakāpi uzskata par svarīgu garīgās veselības sastāvdaļu, savukārt zema pašcieņa un nevērtības izjūta ir izplatīti depresijas simptomi. Bērni ar zemu pašcieņu mēdz būt jūtīgi pret kritiku un sociāli noslēgti, trauksmaini, nomākti, demonstrē zemu motivāciju un vāju sniegumu, jo jūtas nevērtīgi. Skolā to var pamanīt, piemēram, gadījumos, kad skolēnam nav vēlmes mācīties, viņš nespēj koncentrēties, ir ļoti kritisks pret sevi. Bērniem ar veselīgu pašcieņu piemīt pozitīva emocionāla attieksme pret sevi un citiem, pašpārliecinātība, labsajūta, motivācija, pārliecība, viņi spēj pieņemt lēmumus un justies līdzvērtīgi ar citiem.

## ■ Pašefektivitāte

Pašefektivitāte ir ticība savām spējām sasniegt vēlamo rezultātu. Tā ir personas pārliecība par to, ko viņš/ viņa spēj paveikt, balstoties uz savām prasmēm, iepriekšējo pieredzi vai sadarbību ar citiem. Cilvēki ar augstāku pašefektivitāti mēdz izvirzīt izaicinošākus mērķus. Skolā augstāku pašefektivitāti var novērot skolēniem, kuriem ir svarīga viņu akadēmiskā izaugsme, kā arī tiem, kuri iegulda vairāk pūļu uzdevumu izpildē un velta vairāk laika mācībām.

## ■ Pašizpratne

Pašizpratne ir spēja apzināties sevi kā no vides un citiem indivīdiem atdalītu indivīdu. Tā ietver spēju precīzi atpazīt savas emocijas, domas, vērtības, stiprās puses un ierobežojumus, un to, kā tas ietekmē paša uzvedību.

## **Pašpārliecinātība**

Pašpārliecinātība ir spēja pastāvēt par sevi, komunicēt savas jūtas, vajadzības un vēlmes, respektējot citu cilvēku domas un vēlmes. Šāds skolēns un pirmsskolas vecuma bērns var skaidri pateikt, ko vēlas un ko nevēlas (spēj noteikt robežas). Pašpārliecināti bērni nav pieprasoši un nereaģē agresīvi, ja kaut kas nenotiek pēc viņu prāta. Šāds cilvēks spēj pastāvēt par sevi, nevis pasīvi pakļaujas tam, ko nevēlas darīt. Skolā pašpārliecinātības trūkums novērojams situācijās, kad skolēni vilcinās dalīties ar savām domām un uzskatiem, ļauj biedriem sevi iebiedēt vai izrāda agresivitāti, uzbrūkot citiem vai ignorējot citu viedokli par labu sev.

## **Pašpārliecība**

Pašpārliecība ir ticība savām spējām, īpašībām un spriedumiem. Skolā skolēns izrāda pašpārliecību, kad viņš/viņa pilnībā uzticas sev, veicot sarežģītus uzdevumus.

## **Pielāgošanās**

Pielāgošanās ir atbilstoša reaģēšana uz pārmaiņām vai mainīgām situācijām. Pielāgošanās jaunām situācijām prasa laiku. To var aplūkot gan kā galarezultātu (t. i., adaptācijas rezultāti konkrētam bērnam; piemēram, cik labi skolēns ir pielāgojies pārejai uz skolu), gan kā procesu (t. i., stratēģijas, ko bērns izmanto, lai pielāgotos noteiktai situācijai, piemēram, konkrēts veids, kā skolēns tiek galā ar jaunu situāciju skolā). Ja pielāgošanās ir veiksmīga, indivīds spēj stāties pretī jauniem izaicinājumiem, piemēram, adaptēties jaunā vidē un mācīties kaut ko jaunu. Ja pielāgošanās ir neveiksmīga, var būt novērojama trauksme, izvairīšanās un negatīva attieksme pret pārmaiņām (piemēram, skolas maiņu).

## **Pozitīva un optimistiska domāšana**

Pozitīva un optimistiska domāšana ir prāta stāvoklis, kas paredz jebkurā situācijā gaidīt labāko iespējamo iznākumu. Optimisms liek cilvēkiem ticēt, ka viss beigsies labi. Optimisms ir pārliecība, ka nākotnē notiks kaut kas labs un piepildīsies cilvēka cerības. Optimisms ļauj cilvēkiem ticēt, ka tādi brīži, kad nekas neizdodas, ir īslaicīga situācija, ko iespējams pārvarēt nepadodoties. Tas nenozīmē, ka cilvēks idealizē dzīvi un ignorē problēmas vai realitāti. Cilvēks vienkārši izvēlas koncentrēties uz labo un ir gatavs padarīt visu vēl labāku. Optimistiski noskaņotiem skolēniem ir pozitīvs garastāvoklis un emocijas, viņi ir neatlaidīgāki un var veiksmīgi atrisināt problēmas. Viņi nedomā, ka viss izdosies labi bez jebkādam pūlēm, viņi neveiksmi drīzāk uzskata par pagaidu situāciju, ko var pārvarēt.

## **Pozitīvas attiecības**

Ciešas savstarpējās attiecības var būt pamatā mīlestībai, laimei un apmierinātībai ar dzīvi. Ir zinātniski pierādīts, ka ciešas attiecības un saikne ar citiem dzīvē garantē laimi un piepildījumu. Bez attiecībām cilvēki cieš ne tikai emocionāli, bet arī fiziski. Pozitīvas attiecības ar radniekiem ienes dzīvē prieku un mīlestību, rada drošības, piederības un atbalsta izjūtu grūtos brīžos. Attiecības un sociālie kontakti novērš izolāciju un ļauj veselīgi attīstīties ikvienam cilvēkam. Ciešas attiecības ar brāļiem un māsām, vecākiem un draugiem kļūst par spēcīgu aizsargfaktoru, nonākot grūtībās. Skolēni, kuri spēj nodibināt ciešas attiecības, ir prasmīgāki savstarpējā komunikācijā un izjūt pozitīvu attieksmi pret citiem. Viņi var veidot saikni ar jebkuru citu bērnu bez subjektivitātes vai aizspriedumiem.

## **Prevencija jeb problēmu novēršana**

Prevencija ir mērķtiecīgas darbības, lai uzlabotu cilvēka funkcionēšanu un novērstu psiholoģiskās grūtības. Tā uzlabo dzīves kvalitāti un labklājību un samazina traucējumu rašanās risku.

## Risks

Risks ir iespējamās negatīvas situācijas (piemēram, slimības) un/vai rīcības sekas (piemēram, traumas) iestāšanās varbūtība. Riska faktori ir tādi apstākļi, kas palielina iespēju attīstīt problēmas vai slimības (piemēram, uzvedības problēmu – likumpārkāpšanu). Riska faktori var būt gan individuālā līmenī, gan ģimenes, kopienas vai sabiedrības līmenī. Bērniem un skolēniem riska faktori var būt saistīti ar ģimeni (piemēram, vecāku šķiršanās vai bezdarbs, nabadzība, vecāku garīgās veselības problēmas), sociālajiem apstākļiem (piemēram, naidīgu vidi, attiecībām ar vienaudžiem likumpārkāpējiem) un individuāliem faktoriem (piemēram, zemu pašvērtējumu, sociālām, emocionālām vai uzvedības problēmām).

## Sadarbības prasmes

Sadarbības prasmes ir nepieciešamas, lai sastrādātos ar citiem un sasniegtu kopīgus mērķus. Sadarbības prasmes ietver komunikācijas prasmes (komunikācijas būtisko elementu izpratne, t. i., ziņojuma nodošana un uztvere), lēmumu pieņemšanas prasmes (izvēļu izdarīšana, lēmumu pieņemšana, apkopojot informāciju un novērtējot alternatīvus risinājumus, pamatojoties arī uz citu ieteikumiem un vajadzībām) un konfliktu risināšanu (izpratni par to, kā novērst un izvairīties no iespējamām nesaskaņām).

## Sēras

Sēras ir veids, kā cilvēki tiek galā ar nāvi vai jebkāda cita veida zaudējumu. Sēras var ietvert šādas emocijas: noliegumu, vēlmi noslēgties, dusmas, dziļas skumjas, zaudējumu, tukšumu un depresiju. Katrs cilvēks piedzīvo sēras savā veidā, un katras sēras noris unikāli.

## Sevis pārvaldīšana/pašvadība

Pašvadība ir spēja pārvaldīt savas emocijas, proti, jebkurā situācijā atbilstošā veidā regulēt savas jūtas, domas un uzvedību. Sevis pārvaldīšana nozīmē arī spēju veikt ikdienas uzdevumus, atpazīstot, atzīstot un uzņemoties atbildību par savām emocijām un ar tām saistītajām domām un uzvedību. Pirmsskolā un skolā sevis pārvaldīšana ļauj skolēniem izvairīties no pārspīlētas emocionālas reakcijas un kontrolēt savus impulsus jebkurā situācijā (dusmas, bailes, prieks, skumjas utt.), pārvaldīt savu stresa līmeni, būt neatlaidīgākiem, izvirzīt personiskos un akadēmiskos mērķus, uzturēt motivāciju, neeskalējot destruktīvus konfliktus. Skolēni ar sevis pārvaldības prasmēm mācību stundās notur uzmanību, seko savam plānam uzdevumu izpildē, gatavojas pārbaudes darbiem, koncentrējas uz veicamajiem uzdevumiem, nenovirzoties no tiem, un netraucē darbu klasē. Pedagoģi var veicināt arī mazu bērnu pašregulācijas attīstību, iesaistot bērnus ikdienas pienākumos, piemēram, nomainīt datumu kalendārā vai atnest grāmatu no grāmatu plaukta.

## Skolas fobija

Skolas fobija jeb bailes no skolas ir smaga trauksmes forma, kas izpaužas kā panika, izteikts stress un bažas. Tā ir saistīta ar skolas vidi un var saglabāties vairākas nedēļas vai pat ilgāk. Bailes no skolas var negatīvi ietekmēt dažādus bērna dzīves aspektus un traucēt nozīmīgu attiecību veidošanu un uzturēšanu. Skolēni var izjust arī fizioloģiskus simptomus, piemēram, vemšanu, galvassāpes vai caureju.

## Sociālā izolācija

Sociālā izolācija ir sociālās mijiedarbības, kontaktu un attiecību trūkums ar ģimeni, draugiem un kaimiņiem individuālā līmenī un ar sabiedrību plašākā līmenī. Sociālo izolāciju var raksturot kā fizisku norobežošanos no citiem cilvēkiem vai kā uztvertu sociālo atdalītību, pat ja citi cilvēki faktiski atrodas līdzās. Sociālajai izolācijai ir negatīva ietekme uz cilvēka garīgo veselību, un tā ir saistīta ar depresijas simptomiem, subjektīvu vientulības izjūtu un zemu pašvērtējumu. Sociālā izolācija kā pretstats sociālajai integrācijai ir saistīta

ar sociālā atbalsta trūkumu, ja, piemēram, kādam nav neviena tuva cilvēka vai ir tikai daži šādi cilvēki. Uz sociālo izolāciju var norādīt mazs paziņu loks, ierobežoti sociālie kontakti, reta piedalīšanās sociālajās aktivitātēs, vientulības un atbalsta trūkuma izjūta. Lai gan sociāli izolēts cilvēks ne vienmēr jūtas vientuļš un – otrādi – vientulības sajūta ne vienmēr nozīmē sociālu izolētību vai atstumtību, starp šiem psiholoģiskajiem konstruktiem pastāv zināma saikne. Cilvēkiem, kuri jūtas vientuļi, biežāk ir veselības problēmas, zemāki autonomijas un subjektīvās labklājības rādītāji nekā tiem, kuri nav vientuļi. Bērni un skolēni, kuri ir izolēti vai atstumti, lielāko daļu laika var pavadīt vieni vai aktivitātēs vienatnē, mijiedarbojoties ar vienaudžiem tikai noteiktos brīžos, kad ir jāveic kāds konkrēts uzdevums.

## **Sociālā izpratne**

Sociālā izpratne ir spēja saprast citus, redzēt situācijas no citu cilvēku perspektīvas un just viņiem līdzīgu, tostarp cilvēkiem ar atšķirīgu izcelsmi un kultūru. Sociālā izpratne ietver arī sociālo un ētisko uzvedības normu izpratni, kā arī ģimenes, skolas un kopienas resursu un atbalsta atzīšanu. Tā ir spēja apzināties vidi sev apkārt, kā arī spēja precīzi interpretēt to cilvēku emocijas, ar kuriem notiek saskarsme. Sociālās izpratnes prasmes ietver zināšanas un izpratni par sociāli pieņemamu uzvedību noteiktās vietās un situācijās. Cilvēks ar attīstītu sociālo izpratni saprot, ka viņa paša rīcība ietekmē citus un ka viņš spēj mainīt savu reakciju un mijiedarbību ar citiem cilvēkiem, lai konkrētajā situācijā sasniegtu labākos rezultātus. Būt apveltītam ar sociālo izpratni nozīmē, ka cilvēks saprot, kā rīkoties dažādās sociālās situācijās, un var mijiedarboties ar citiem, parādīt, ka viņa/viņš var saprast citu viedokļus, atšķirības (kultūras, fiziskās, rases, pārliecības, dzimuma, seksuālās orientācijas vai ticības) un unikalitāti. Skolēni ar labāk attīstītu sociālo izpratni ir atvērtāki iesaistei un saziņai ar citiem skolēniem skolā, var viegli un pozitīvi mijiedarboties ar citiem, sarunāties, risināt konfliktus, izteikt savu viedokli, uzklaustīt citu domas un rast efektīvus risinājumus konfliktiem, kad tādi rodas.

## **Sociālais atbalsts**

Sociālais atbalsts ietver dažādus palīdzības veidus, ko cilvēks saņem no citiem sabiedrības locekļiem. Citi cilvēki var sniegt emocionālu atbalstu, liekot mums justies mīlētiem un aprūpētiem; praktisku atbalstu, nodrošinot, piemēram, naudu vai palīdzību ar transportu; informatīvu atbalstu. Kopumā sociālā atbalsta esamība nozīmē draugus un citus cilvēkus, pie kuriem meklēt palīdzību, kad tas ir nepieciešams. Sociālā atbalsta pieejamība ir saistīta ar labāku fizisko un garīgo veselību salīdzinājumā ar cilvēkiem, kuriem pieejamais atbalsta līmenis ir zemāks. Sociālā atbalsta līmenis ir saistīts ar pašcieņu, proti, bērniem un pusaudžiem, kuri saņem lielāku atbalstu no ģimenes locekļiem un vienaudžiem, ir tendence uzrādīt augstāku pašcieņas līmeni. Sociālais atbalsts var arī aizsargāt pret stresa negatīvo ietekmi un motivēt cilvēku aktīvi un veiksmīgi pārvarēt radušās problēmas. Zemāks sociālā atbalsta un pašcieņas līmenis tiek saistīts ar biežākiem depresijas simptomiem.

## **Sociālās/ētiskas normas**

Normas ir kulturāla parādība, kas nosaka sabiedrības locekļu uzvedību noteiktās situācijās. Tās regulē un veicina indivīdu sociālo mijiedarbību. Normas ir kā vadlīnijas labai uzvedībai un mazina neatbilstošas rīcības iespējamību. Sociālās normas nosaka pieņemamo uzvedību, ko sagaida kādas grupas, kopienas, kultūras vai sabiedrības dalībnieki. Ir grūti iedomāties, kāda būtu savstarpējā komunikācija starp svešiniekiem, ja nebūtu normu, kas nosaka viņu uzvedību. Sociālās un ētiskas normas ir nerakstīti likumi, kas dažādu kultūru vidē var atšķirties, bet ko pieņem un akceptē teju visi kādas noteiktas sociālās grupas dalībnieki. Normas ne tikai garantē kārtību un sociālās grupas dalībnieku aizsardzību, bet arī nodrošina, ka dažādas situācijas un tajās iesaistīto cilvēku rīcība ir paredzama. Skolā sociālo un ētisko normu ievērošana nodrošina ikdienas darba procesu raitu norisi, veicina pozitīvu skolas klimatu un sekmē emocionāli un fiziski drošas vides veidošanos.

## **Sociālā norobežošanās**

Sociālā norobežošanās ir izolēšanās no citiem cilvēkiem vai no sociālām situācijām. Norobežošanās var rasties skolēniem, kuriem ir zems pašvērtējums, jo viņi nejūtas ērti kopā ar citiem. Šādos gadījumos skolēni mēdz atteikties no sabiedriskiem kontaktiem, lai pasargātu sevi no iespējamām neveiksmes situācijām (piemēram, akadēmiskajos un/vai sociālajos uzdevumos). Viņi var justies nomākti vai satraukti, kas var būt gan sociālās izolācijas cēlonis, gan sekas.

## **Somatiskās problēmas**

Somatiskās problēmas ir fiziski simptomi, kurus nevar izskaidrot ar patoloģiskām diagnozēm vai fiziskām slimībām. Skolēni, kuri jūtas ļoti nedroši, nomākti, trauksmaini, jūtīgi, izvairīgi, apzinīgi un kuriem ir augsts stresa līmenis, biežāk ir pakļauti somatiskām problēmām. Skolā šīs problēmas var izraisīt funkcionālus un emocionālus traucējumus, piemēram, skolēni var neapmeklēt skolu. Skolas vecuma bērniem izplatītākās somatiskās sūdzības ir galvassāpes, sāpes vēderā un vispārēja vājuma sajūta.

## **Stresa pārvarēšanas stratēģijas**

Stresa pārvarēšanas stratēģijas ir rīcība vai izturēšanās, ko cilvēki izmanto, lai pārvarētu, izturētu grūtības, atvieglotu izjusto stresu vai samazinātu to līdz minimumam. Stresa pārvarēšanas stratēģijas ir: uz problēmu fokusētās, uz emocijām fokusētās un izvairīgās. Uz problēmu fokusētās stresa pārvarēšanas stratēģijas ļauj mainīt pašu stresa izraisītāju (piemēram, aktīvi rīkoties, lai novērstu vai mazinātu problēmu, meklēt palīdzību, lai stātos pretī grūtībām), uz emocijām fokusētās stratēģijas vairāk saistās ar to, ko cilvēks domā un izjūt par situāciju (piemēram, pārvērtējot situācijas nozīmību, mācoties no tās vai saskatot tajā arī pozitīvos aspektus). Atsevišķi izdalāmas izvairīgās stresa pārvarēšanas stratēģijas, kas ļauj tieši nepievērsties stresa situācijai. Cilvēks, kas izmanto izvairīgās stresa pārvarēšanas stratēģijas, var nepieņemt un noliegt stresu izraisošo notikumu, necensties sasniegt mērķi, ko traucē stresori; fokusēties uz emocionālās spriedzes mazināšanu, nereti izmantojot neveselīgus paņēmienus, piemēram, apreibinošo vielu lietošanu, pārmērīgu viedierīču lietošanu vai spēļu spēlēšanu u. c.

## **Tiranizēšana un virtuālā tiranizēšana**

Tiranizēšana ir tīša, atkārtota agresīva rīcība, kas tiek veikta ilgstošākā laikposmā un kurā pastāv varas līdzsvara trūkums starp pāridarītāju un upuri. Virtuālā tiranizēšana apzīmē līdzīgu rīcību, bet tā tiek veikta, izmantojot internetu un/vai elektroniskās ierīces. Tiranizēšanas un virtuālās tiranizēšanas upuriem ir zems pašvērtējums, augsts depresijas simptomu līmenis, kā arī emocionālas problēmas un problēmas attiecībā ar vienaudžiem, savukārt tiranizēšanas un virtuālās tiranizēšanas pāridarītājiem raksturīgas uzvedības problēmas, hiperaktivitāte un zema prosociāla uzvedība.

## **Tolerance**

Tolerance ir spēja pieņemt viedokļu un uzvedības atšķirības. Tā ir pozitīva, iekļaujoša attieksme pret cilvēkiem no citām valstīm, sociālajām grupām, ar citu pārliecību un uzskatiem, kā arī šādu atšķirību akceptēšana. Toleranti skolēni nevērtē apkārtējos pēc viņu ģimenes, reliģijas vai sociālā statusa, šādi skolēni saprot, ka cilvēki var rīkoties un domāt dažādi, un šīs atšķirības pieņem.

## **Trauksme**

Trauksme ir satraukuma, nervozitātes vai nemiera izjūta, kas rodas, paredzot nākotnes draudus. Trauksmi raksturo pastāvīga, vispārīgā un iracionāla bailes par to, ka notiks kaut kas slikts. Tā ietver trīs aspektus – subjektīvās izjūtas (bailes, diskomforts), pārmērīgas uzvedības izpausmes (izvairīšanās, noslēgšanās,

nagu graušana u. tml.) un fizioloģiskas reakcijas (vispārējs uzbudinājums, svīšana, slikta dūša, drebuļi, bieža urinēšana u. tml.). Trauksmei var būt dažādas formas, piemēram, atkārtotas uz ķermeni vērstas darbības (roku laužšana, matu aiztikšana u. tml.), kompulsīva uzvedība, lai trauksmi mazinātu (pastiprināta roku mazgāšana u. tml.), panikas lēkmes, pēctraumas stresa sindroms, kā arī sociāla trauksme un dažādas fobijas. Skolā trauksme varētu būt novērojama kā pārmērīgas skolēna raizes par ikdienā notiekošo, sūdzības par fiziskām problēmām vai pat fizisku simptomu izpausme, piemēram, vemšana, atteikšanās iet uz skolu un/vai atbildēt uz skolotāja jautājumiem, grūtības mijiedarbībā ar vienaudžiem vai pat uzvedības traucējumi.

## **Trauma**

Trauma ir emocionāla reakcija uz smagu psiholoģisku pārdzīvojumu pēc jebkura izteikti negatīva vai pat dzīvībai bīstama notikuma. Cilvēkiem pēc traumas var rasties emocionāli traucējumi, piemēram, ārkārtēja trauksme, dusmas, skumjas, ar traumu saistītas specifiskas fobijas, pēctraumas stresa traucējumi vai citas pielāgošanās problēmas. Ļoti biežas traumas sekas ir neaizsargātības un bezpalīdzības izjūta un fiziski simptomi, piemēram, galvassāpes vai slikta dūša. Lai palīdzētu skolēnam, kurš pakļauts traumējošam vai stresu izraisošam notikumam, skolotājam jārīkojas nesteidzīgi, nomierinoši un sirsnīgi, liekot skolēnam justies, cik vien iespējams, droši, nepieciešams uzturēt ierasto kārtību, novērst uzmanību ar kādu patīkamu aktivitāti, izvēlēties labu laiku sarunai un rūpīgi klausīties, pievēršot uzmanību tam, kā skolēns jūtas, palīdzēt skolēnam atslābināties, saprast, ka cilvēki ar pārdzīvojumiem tiek galā dažādi un ka viņiem var būt atšķirīga reakcija uz stresa izraisītiem notikumiem.

## **Uzmanības un aktivitātes traucējumi**

Uzmanības un aktivitātes traucējumi izpaužas kā pastāvīga neuzmanība un/vai impulsivitāte vai hiperaktivitāte, kas ir augstākā līmenī nekā citiem tā paša vecuma bērniem. Simptomi var negatīvi ietekmēt sociālo, akadēmisko vai profesionālo darbību. Parasti simptomi parādās pirms 12 gadu vecuma, un tos var novērot dažādās vidēs (piemēram, mājās un skolā). Skolā uzmanības traucējumi var izpausties kā skolēna nespēja izpildīt uzdevumus līdz galam vai uzmanīgi klausīties vai kā uzmanības novēršana un nespēja koncentrēties. Impulsivitāte vai hiperaktivitāte skolā var izpausties kā ātri un bez domāšanas izteiktas atbildes; nepacietība; nemiers; dīdīšanās; grūtības organizēt darbu, gaidīt savu kārtu vai palikt sēdvietā; pārmērīga runāšana; skraidīšana apkārt; rāpšanās uz priekšmetiem vai lietām.

## **Vardarbība skolā**

Vardarbība skolā izpaužas kā naidīgums un dusmas, kas noved pie fiziskiem uzbrukumiem starp skolēniem vai starp skolēniem un skolas personālu. Šo uzbrukumu mērķis ir ievainot cilvēkus vai bojāt īpašumu, izmantojot fizisku spēku. Daži skolēni var arī kļūt vardarbīgi pret citiem, jo jūtas vienaudžu noraidīti vai padarīti par upuriem. Lielākajā daļā gadījumu bērni jau agrā vecumā izrāda agresīvu uzvedību un, ja laikus nesaņem atbalstu un palīdzību, turpina attīstīt šāda veida uzvedību, kas galu galā var izpausties kā nopietna agresija, vardarbība un normām neatbilstoša uzvedība. Pieaugušajiem jāpievērš uzmanība, ja bērni bieži piedzīvo noraidījumu un atstumšanu, sociālo izolēšanos, nekontrolētas dusmas vai arī kļūst par vardarbības upuriem, jūtas vajāti, ja viņiem ir maza interese par skolu, kā arī pastāvīgi sliktas sekmes.

## **Vienaudžu spiediens**

Vienaudžu spiedienu var raksturot kā vienaudžu grupas spēcīgu ietekmi uz tās locekļiem, lai viņi pakļautos grupas normām un gaidām. Pusaudžu pieredze attiecībā ar vienaudžiem veido svarīgu attīstības kontekstu, kas sniedz atzinību, pieņemšanu un atbalstu, kā arī palīdz viņiem apgūt sociālās prasmes. Vienaudžu spiedienam var būt pozitīva ietekme uz socializāciju, bet tam var būt arī negatīvas sekas uz cilvēku

garīgo vai fizisko veselību. Pozitīvas vienaudžu attiecības ir saistītas ar pozitīvu psihosociālu pielāgošanos, atbilstošu iekļaušanos skolā, attieksmi un motivāciju. Pusaudži, kas pakļauti negatīvam vienaudžu spiedienam, ir vairāk tendēti uz riskantu un cita veida uzvedību, kas traucē skolas aktivitātes. Negatīvu vienaudžu spiedienu var novērot situācijā, kad indivīds nevēlas veikt kādu darbību, bet galu galā viņš/viņa to tomēr veic, jo šajā brīdī iederība grupā šķiet svarīgāka par visu pārējo. Pusaudži ar pazeminātu pašnovērtējumu un augstu trauksmes līmeni parasti vairāk pakļaujas savu vienaudžu spiedienam. Bēnam vai pusaudzim, uz kuru vienaudži izdara spiedienu, var parādīties pēkšņas uzskatu, attieksmes un uzvedības izmaiņas, uzbudināmības, trauksmes un depresijas pazīmes, viņš/viņa var novērst uzmanību no skolas darbiem, iesaistīties riskantās nodarbēs un/vai atsvešināties no ģimenes un draugiem.

## **Zaudējums**

Zaudējums ir emocionāls stāvoklis, kuru izjūtam pēc tuva cilvēka nāves. Pielāgošanās process, ko dēvē par sērām, sastāv no četriem posmiem – zaudējuma fakta pieņemšana un atzīšana; bēdu sāpju izjušana; pielāgošanās dzīvei bez zaudētā cilvēka; emocionālās enerģijas pakāpeniska veltīšana nevis sērām, bet kaut kam citam – citiem vārdiem sakot, dzīvojot tālāk. Sērojoši cilvēki var izjust internalizētas (novēršanās no citiem, trauksme, iniciatīvas, produktivitātes zudums) vai eksternalizētas uzvedības aspektus (raudāšanas lēkmes, bezmiegs, ēstgribas trūkums). Mazi bērni var piedzīvot iepriekšējiem attīstības posmiem raksturīgus uzvedības aspektus (piemēram, čurāšana gultā), uzdot tādus jautājumus par mirušo, kuri citiem var šķist neiejūtīgi, izdomāt spēles, zīmēt ar nāvi saistītus zīmējumus vai izlikties, ka nāves nemaz nav bijis.

