



# PROMEHS

Garīgās veselības veicināšanas  
programma skolās

Terminu skaidrojošā vārdnīca

Pamatskola un vidusskola  
11-18 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  
Moroșanu Ancuța, 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 978-9934-556-72-2



## Saturs

|                                    |    |                                       |    |
|------------------------------------|----|---------------------------------------|----|
| ■ Agresija                         | 4  | ■ Paškaitēšana un pašievainošana      | 10 |
| ■ Aizsargfaktori                   | 4  | ■ Pašnoteikšanās                      | 10 |
| ■ Antisociāla uzvedība             | 4  | ■ Pašpārliecinātība                   | 10 |
| ■ Apņēmība                         | 4  | ■ Pašpārliecība                       | 11 |
| ■ Apzinātība                       | 4  | ■ Pielāgošanās                        | 11 |
| ■ Atveseļošanās/atlabšana          | 4  | ■ Pozitīva un optimistiska domāšana   | 11 |
| ■ Cieņa                            | 5  | ■ Pozitīvas attiecības                | 11 |
| ■ Daudzveidība                     | 5  | ■ Prevencija jeb problēmu novēršana   | 11 |
| ■ Depresija                        | 5  | ■ Priekšlaicīga skolas pamešana       | 12 |
| ■ Draudzība                        | 5  | ■ Problēmu risināšana                 | 12 |
| ■ Dusmas                           | 5  | ■ Riskanta seksuāla uzvedība          | 12 |
| ■ Dzīvesspēks                      | 6  | ■ Risks                               | 12 |
| ■ Eksternalizētas problēmas        | 6  | ■ Sadarbības prasmes                  | 12 |
| ■ Empātija                         | 6  | ■ Sekstings                           | 13 |
| ■ Ēšanas traucējumi                | 6  | ■ Sēras                               | 13 |
| ■ Hiperaktivitāte                  | 6  | ■ Sevis pārvaldīšana/pašvadība        | 13 |
| ■ Hroniska slimība                 | 7  | ■ Skolas fobija                       | 13 |
| ■ Ievainojamība                    | 7  | ■ Skolas klimats                      | 13 |
| ■ Internalizētas problēmas         | 7  | ■ Sociālā izolācija un atstumšana     | 13 |
| ■ Interneta un videospēļu atkarība | 7  | ■ Sociālā izpratne                    | 14 |
| ■ Izaugsmes domāšana               | 7  | ■ Sociālās/ētikas normas              | 14 |
| ■ Izdegšana                        | 8  | ■ Sociālā norobežošanās               | 14 |
| ■ Ķermeņa tēls                     | 8  | ■ Somatiskās problēmas                | 15 |
| ■ Konflikts                        | 8  | ■ Stress                              | 15 |
| ■ Konflikta risināšana             | 8  | ■ Stresa pārvarēšanas stratēģijas     | 15 |
| ■ Lēmumu pieņemšana                | 8  | ■ Tiranizēšana                        | 15 |
| ■ Mācīšanās traucējumi             | 8  | ■ Tolerance                           | 15 |
| ■ Motivācija                       | 9  | ■ Trauksme                            | 16 |
| ■ Neatmaidība                      | 9  | ■ Trauma                              | 16 |
| ■ Pārmaiņas                        | 9  | ■ Uzmanības un aktivitātes traucējumi | 16 |
| ■ Pašcieņa                         | 10 | ■ Vardarbība skolā                    | 16 |
| ■ Pašefektivitāte                  | 10 | ■ Vienaudžu spiediens                 | 17 |
| ■ Pašizpratne                      | 10 | ■ Virtuālā tiranizēšana               | 17 |

### 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 vēsta pret šķietamo ciešanu izraisītāju, bet, ja ciešanu avotam nav iespējams uzbrukt, 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 ģircināšana); fiziska agresija (piemēram, speršana, sišana, kaušanās, spļaušana, mešana ar lietām ar nolūku nodarīt kaitējumu personai vai priekšmetiem, košana); vandalisms (piemēram, īpašuma iznīcināšana vai bojāšana, kā arī zagšana).

## **Aizsargfaktori**

Aizsargfaktori ir aspekti, kas mazina vai novērš riska klātbūtnes negatīvo ietekmi. Aizsargfaktori ir saistīti ar pozitīvu iznākumu. Tie var būt gan individuālas iezīmes vai prasmes (piemēram, personības iezīmes, sociāli emocionālās prasmes), gan ārēji faktori (piemēram, ģimene un attiecības tajā, piederība pie noteiktas kopienas, kultūras vai sabiedrības).

## **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, zādzība vai vandalisms; 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. Precīzi jānosaka, "kad un kā" šo mērķi mēs 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.

## **Apzinātība**

Apzinātība ir esība šeit un tagad, savu domu, emociju, ķermeņa sajūtu un apkārtējās vides pilna apzināšanās un uztvere bez vērtēšanas. Skolā skolēni var noskaņoties uz to, ko viņi jūt pašreizējā brīdī, nevis atcerēties pagātņi vai iztēloties nākotni.

## **Atveseļošanās/atlabšana**

Atveseļošanās ir process, kura laikā cilvēks atjauno vai uzlabo savu veselību vai labsajūtu, mācoties 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 dažādas 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 sabiedrības 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 neatkārtojamo 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, 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 klases klimatu, lai skolēni klasē 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 iecītīgam 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 uztver 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 nevilto 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.

## **Ēšanas traucējumi**

Ēšanas traucējumus raksturo pastāvīgas ēšanas vai ar ēšanu saistītas uzvedības izmaiņas, kā dēļ mainās pārtikas patēriņš vai ēdiena uzņemšana organismā, kas ievērojami pasliktina fizisko veselību un/vai psihosociālo darbību. Visizplatītākie traucējumi ir anoreksija, bulīmija un negausīga ēšana. Parasti anoreksiju un bulīmiju raksturo ārkārtīgas rūpes par ķermeņa izmēru un formu, svara samazināšanu, diētas ievērošanu un pārtikas uzņemšanas kontroli, jušanās neērti, ēdot kopā ar citiem cilvēkiem, maltīšu izlaišana vai nelielu porciju uzņemšana, svara svārstības, vēdera sāpes un citas nespecifiskas sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību, koncentrēšanās grūtības, reiboņi (īpaši stāvēt kājās), pastāvīga salšana, kā arī vemšana un bieža tualetes apmeklēšana. Bērniem un pusaudžiem ar negausīgas ēšanas traucējumiem ir brīži, kad viņi īsā laikā patērē lielu daudzumu pārtikas, zaudējot kontroli pār ēšanu un pārēdoties. Negausīga ēšana var izraisīt nopietnas veselības problēmas, tostarp aptaukošanos, diabētu, augstu asinsspiedienu, sirds un asinsvadu slimības pieaugušā vecumā.

## **Hiperaktivitāte**

Hiperaktivitāte skolā izpaužas kā dīdīšanās vai nemitīga 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, un to 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.

## **Ievainojamība**

Ievainojamību raksturo uzņēmība pret negatīviem notikumiem. Ievainojamība var būt saistīta ar vājajām vietām individuālā līmenī (piemēram, pazemināta spēja pārvaldīt emocijas) un/vai kontekstuālā līmenī (piemēram, nevienlīdzīga piekļuve sabiedriskajiem labumiem un pakalpojumiem, vājš ģimenes atbalsts, zems sociālekonomiskais statuss). Skolā ievainojamība var izraisīt psiholoģiskas problēmas – depresiju, trauksmi – un apgrūtināt mācīšanos.

## **Internalizētas problēmas**

Internalizētas problēmas ir emocionālas un uzvedības problēmas, kuru pamatā ir pārlietu kontrolēti simptomi. Internalizētas problēmas var attīstīties, ja indivīds mēģina nepiemērotā vai neadaptīvā veidā regulēt 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, skolēnu raizēs un trauksmē, kad viņi nevar piekļūt spēlēm vai izmantot internetu.

## **Izaugsmes domāšana**

Izaugsmes domāšana ir pārliecība, 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 uzde-

vumā, soli pa solim uzsverot izaugsmi, sniedzot pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, nevis koncentrējoties tikai uz rezultāta novērtēšanu.

## **Izdegšana**

Izdegšana ir fizisks, emocionāls vai psihisks spēku izsīkums, ko papildina motivācijas pazemināšanās, zemākas darbības un negatīva attieksme pret sevi un citiem. Izdegšana skolā var izpausties kā skolēna sekmju pasliktināšanās, it īpaši mācību gada otrajā pusē, skolēna novēršanās no aktivitātēm, kuras parasti sagādāja prieku, regulāra iemigšana stundu vai starpbrīžu laikā, arvien biežākas sūdzības par fiziskām problēmām.

## **Ķermeņa tēls**

Ķermeņa tēls ir cilvēka priekšstats par savu fizisko "es" un ar to saistītās domas un jūtas. Šīs jūtas var būt gan pozitīvas, gan negatīvas, gan pozitīvas un negatīvas vienlaikus, un tās ietekmē individuālie un apkārtējās vides faktori. Individīdi, kas cieš no negatīva ķermeņa tēla, bieži salīdzina savu ķermeni ar citiem (pazīstamiem cilvēkiem, svešiniekiem, slavenībām). Viņi bieži salīdzina konkrētas ķermeņa daļas vai noteiktas īpašības, tādējādi izraisot vēl lielāku neapmierinātību. Pusaudži, kuriem ir ķermeņa tēla problēmas, var ātri noraidīt komplimentus vai ar aizdomām uztvert komplimenta teicēja nolūkus. Skolēni ar negatīvu ķermeņa tēlu skolā bieži izvairās no piedalīšanās sporta nodarbībās un pārgērbšanās vienā telpā ar citiem.

## **Konflikts**

Konflikts ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, jo dažādu pušu atšķirīgas idejas un rīcība rada domstarpības. Konflikts var rasties, ja, sasniedzot mērķus, pildot uzdevumus, apmierinot vajadzības vai īstenojot intereses, starp iesaistītajām pusēm pastāv uzskatu atšķirības. Konflikta avoti ietver vērtību vai uztveres atšķirības, komunikācijas problēmas, neskaidru lomu sadalījumu un neadekvātu autoritātes līmeni. Konflikts var būt negatīvs, ja tas izraisa nepiemērotu uzvedību, pazeminot produktivitāti un motivāciju. Konflikts var arī pozitīvi ietekmēt cilvēku sociālo attīstību, ja tas ļauj risināt problēmas un palīdz cilvēkiem būt atvērtākiem, mācīties un apzināties atšķirības. Skolā konflikti var būt starp skolēniem vai starp skolēniem un skolotājiem. Nesaskaņas, konfrontāciju vai neatbilstošu uzvedību var izraisīt gan mācību priekšmeta saturs, gan satraukuma pilns posms skolēna dzīvē, kas saistīts, piemēram, ar vērtēšanu un atzīmēm, varas/privilēģiju un autoritātes jautājumiem vai nevienlīdzības piedzīvošanu.

## **Konfliktu risināšana**

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

## **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.

## **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 trau-



cējumos 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, kuru 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 veiclībā, 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. Pedagogi 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, neskatoties 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.”

## **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 vēlamu 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.

## **Paškaitēšana un pašievainošana**

Paškaitēšana un pašievainošana ir tīša sāpju nodarīšana pašam sev. Parasti tā ļauj cilvēkam atbrīvoties no nomācošām negatīvām emocijām vai pārvarēt tukšuma izjūtu. Tipiska sev kaitējoša rīcība ir skrāpēšana, ādas griešana vai dedzināšana, sevis žņaugšana, riskanta uzvedība, pārmērīga alkohola lietošana un sišana sev. Skolotājs var pamanīt šādu uzvedību, ja skolēns pēkšņi maina gērbšanās stilu (valkā drēbes ar garām piedurknēm, lai nosegtu ķermeņa daļas, vai izmanto pārsējus), negaidīti atsakās piedalīties fiziskās aktivitātēs (īpaši tādās, kas saistītas ar apģērba maiņu un sporta apģērba valkāšanu), ja skolēns sāk izolēties, sāk lietot atkarību izraisošas vielas, maina ēšanas paradumus, ja mazinās skolēna aktivitāte un pasliktinās garastāvoklis. Paškaitēšana un pašievainošana var netīši izraisīt arī nāvi.

## **Pašnoteikšanās**

Pašnoteikšanās ietver tādu uzvedības un prasmju kopumu, kas dod cilvēkam iespēju būt savas nākotnes veidotājam, t. i., rīkoties apzināti. Pašnoteikšanās pamatā ir trīs pamatvajadzības – kompetence, patstāvība un piederība pie grupas vai organizācijas, kas palīdz cilvēkiem pieņemt lēmumus. Skolēns ar attīstītām pašnoteikšanās spējām sasniegs labākus mācību sasniegumus, jo vairāk iesaistīsies skolas darbos. Pašnoteikšanās uzvedība tiek novērota, kad skolēni patstāvīgi veic uzdevumus, izdara izvēles, izmanto efektīvas problēmu risināšanas stratēģijas, sasniedz savus mērķus un gūst gandarījumu par paveikto un sadarbību ar citiem.

## **Pašpārliecinātība**

Pašpārliecinātība ir spēja pastāvēt par sevi, lai aizsargātu savas intereses un tiesības, tās paužot pienācīgi, godīgi un ar cieņu. Pašpārliecinātība izpaužas kā spēja pateikt nē, lūgt palīdzību, izrādīt jūtas, saru-

nāties bez trauksmes izjūtas, neesot naidīgam pret klausītāju, cienot citu cilvēku tiesības un uzskatus. Tas nozīmē, ka tu vari efektīvi paust savas emocijas un iestāties par to, ko domā, vienlaikus ievērojot citu tiesības un uzskatus, piemēram, kad izsaki viedokli vai saki, kā jūties, lūdz to, ko vēlies vai kas tev ir nepieciešams, cieņpilni nepiekrīti citam, piedāvā savas idejas un ieteikumus, saki nē, nejutoties vainīgs, vai iestāties par kādu citu. Skolā pašpārlicinātības 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 savam.

## **Pašpārlicība**

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

## **Pielāgošanās**

Pielāgošanās ir atbilstoša reagēšana 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 jaunai videi 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 pārlicība, ka nākotnē notiks kaut kas labs un piepildīsies cilvēka cerības. Optimisms ļauj cilvēkiem ticēt, ka brīžos, kad nekas neizdodas, tā 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 noskaņoti skolēniem ir pozitīvs garastāvoklis un emocijas, viņi ir neatlaidīgāki un var veiksmīgi atrisināt problēmas. Viņi nedomā, ka viss izdosies labi bez jebkādām 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 mazinātu psiholoģiskās grūtības. Tā uzlabo dzīves kvalitāti un labklājību un samazina traucējumu rašanās risku.

## **Priekšlaicīga skolas pamešana**

Priekšlaicīga skolas pamešana, pārtraucot apmeklēt skolu, nozīmē atteikšanos no izglītības ilgtermiņā. Mācību pārtraukšana var būt saistīta ar sociālekonomiskiem iemesliem (piemēram, naudas trūkums transportam, lai dotos uz skolu vai iegādātos skolas piederumus), motivācijas trūkumu, mācīšanās traucējumiem un no tiem izrietošiem sliktiem vērtējumiem, problemātisku uzvedību, fiziskām vai psihiskām slimībām. Skolēns regulāri neapmeklē stundas, viņam ir grūtības turpināt apmeklēt skolu. Pirms mācību pārtraukšanas skolēniem var būt trauksme, sociālā noslēgšanās, agresīva un normām neatbilstoša uzvedība.

## **Problēmu risināšana**

Problēmu risināšana ir process, kurā cilvēks izveido plānu un mēģina atrisināt uzdevumus un izaicinājumus. Problēmu risināšanas soļi ir problēmas identificēšana; mērķa izvirzīšana un informācijas vākšana; alternatīvu iespēju meklēšana un iespējamo šķēršļu novērtēšana; lēmumu pieņemšana. Problēmu risināšanai ir nepieciešamas radošas domāšanas spējas un spriestspēja. Skolēni ar labām problēmu risināšanas prasēm mēdz domāt, pirms rīkojas, un izvērtēt savu rīcību, problēmas risinot neimpulsīvā veidā. Šādi skolēni spēj labāk pielāgoties, jo var pozitīvi reaģēt uz izaicinājumiem, izmantojot uz risinājumu vērstu pieeju.

## **Riskanta seksuāla uzvedība**

Riskanta seksuāla uzvedība palielina seksuāli transmisīvo slimību un neplānotas grūtniecības risku. Riskanta seksuāla uzvedība ir agra seksuālās dzīves uzsākšana (pirms 15 gadu vecuma), vairāki seksuālie partneri, sekss ar partneri, kuram bijuši vairāki seksuālie partneri vai kurš kādreiz ir injicējis narkotikas, sekss alkohola un narkotisko vielu ietekmē, neaizsargāts dzimumakts un iesaistīšanās seksuālu pakalpojumu sniegšanā. Individuāla nosliece uz impulsivitāti un riskējošu vienaudžu klātbūtne ir svarīgi riskantas seksuālas uzvedības prognozētāji. Pusaudži ar augstu impulsivitāti paši uzņemas risku un nereti meklē vienaudžus ar līdzīgiem uzvedības modeļiem. Tie, kuri ir mazāk impulsīvi, iesaistās riskantā uzvedībā antisociālu vienaudžu ietekmē. Vecāki, kuri ir informēti par savu bērnu sociālajām aktivitātēm, sekmēm un iesaisti skolā un viņus kontrolē, mazina šāda veida risku. Nabadzība un dezorganizēta vide, kā arī disfunkcionāla ģimenes struktūra, pubertātes iestāšanās un seksuāla vardarbība bērnībā palielina riskantas seksuālas uzvedības 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 ir 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 risināšana (izpratne par to, kā novērst un izvairīties no iespējamām nesaskaņām).

## **Sekstings**

Sekstings ir seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana vai saņemšana, izmantojot tehnoloģijas, parasti mobilo tālruni. Lai gan šādas darbības pašas par sevi nav psiholoģiskas problēmas pazīme, risks var rasties, ja primārais adresāts fotoattēlus un ziņojumus koplieto tālāk. Šādai rīcībai var būt nopietnas emocionālas un sociālas sekas, tostarp ziņu sūtītāja pazemošana un padarīšana par kibernoziөгumu un uzmākšanās upuri. Šo ārkārtējo negatīvo izjūtu dēļ upuris var piedzīvot pazemojumu un pat mēģināt izdarīt pašnāvību. Personīga satura kopīgošana ar citiem rada juridiskas sekas sūtītājam, ja tajā ir iesaistīta persona, kas jaunāka par 18 gadiem. Sekstinga pazīmes ir: pusaudzā rīcībā vērojama slepenība vai satraukums par savu tālruni; sarunu vēstures dzēšana; pārmērīga reakcija, kad kāds aiztiek viņa tālruni; raudāšana, izolēšanās, sekmju vai uzvedības maiņa, kas var būt pakļaušanas sekstingam radīta publiska izsmiekla rezultāts.

## **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 neatlaidīgiem, izvīrīt 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, nenovīrzoies no tiem, un netraucē darbu klasē. Grūtības sevis pārvaldīšanā var novērot skolēniem ar īpašām izglītības vajadzībām, piemēram, ar uzmanības un aktivitātes traucējumiem un/vai autiska spektra traucējumiem.

## **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.

## **Skolas klimats**

Skolas klimats apzīmē skolas dzīves kvalitāti, un tas atspoguļo vērtības, normas, mērķus, savstarpējās attiecības, mācīšanas un mācīšanās pieejas, kā arī skolas organizatorisko struktūru. Pozitīvu skolas klimatu raksturo savstarpēja cieņa visu līmeņu attiecībās, atvērtība, iekļaujoša un droša vide, kārtība, skaidri un pozitīvi noteikumi, kā arī sekmīga sadarbība ar skolēnu vecākiem.

## **Sociālā izolācija un atstumšana**

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 izo-

lācijai ir negatīva ietekme uz cilvēka garīgo veselību, un tā ir saistīta ar depresijas simptomiem, subjektīvu vientulības izjūtu un zemu pašvērtējumu. Atstumšana notiek, ja indivīds vai grupa tiek noraidīti ar tiešu un redzamu vienaudžu uzvedību. Sociālā izolācija un atstumšana ir kā pretstats sociālajai integrācijai vai kā sociālā atbalsta trūkums, 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 vērojamas veselības problēmas, zemāki autonomijas un subjektīvās labklājības rādītāji nekā tiem, kuri nav vientuļi. 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 līdzīgi, 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, parādot, 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, uzklaut citu domas un rast efektīvus risinājumus konfliktiem, kad tādi rodas.

## **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.

## **Stress**

Stress ir fizioloģiskas un psiholoģiskas reakcijas stāvoklis uz iekšējiem vai ārējiem spēkiem vai notikumiem. Stress ir divvirzienu process, kurā indivīdi mijiedarbojas ar vidi. Stress negatīvi ietekmē pašsajūtu vai rīcību, īpaši tad, ja indivīds situāciju uztver kā stresa pilnu un viņa resursi nav pietiekami, lai tiktu galā ar situācijas prasībām. Stress skolas vidē var izpausties vairākos veidos, tostarp kā skolēna grūtības koncentrēties vai izpildīt mājasdarbus. Skolēniem, kuriem ir stresa stāvoklis, ir grūtāk regulēt emocijas, viņi var izrādīt intensīvas un nesamērīgas emocijas (piemēram, raudāt), un viņiem var būt gan internalizētas, gan eksternalizētas uzvedības problēmas, piemēram, izteikta trauksme vai agresija pret vienaudžiem un pieaugušajiem.

## **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, pār-mērīga viedierīču lietošanu vai spēļu spēlēšanu u. c.

## **Tiranizēšana**

Tiranizēšana ir agresīva un iebiedējoša rīcība, kas tiek regulāri izmantota ar skaidru nolūku nodarīt pāri un aizskart tos, kuri nav tik pārliecināti par sevi, lai sevi aizstāvētu. Tiranizēšana ir saistīta ar sistemātisku varas ļaunprātīgu izmantošanu vienaudžu vidū. Tipiska tiranizēšanas uzvedība ir piekaušana, fizisks uzbrukums, apvainošana, informācijas sagrozīšana, izolēšana, diskriminēšana, apsmiešana, uzmākšanās, slikta izturēšanās, ignorēšana un provocēšana. Skolā tiranizēšana visbiežāk ir novērojama kā verbāla un fiziska agresija, kam seko izstumšana. Tiranizēšanas mērķis ir iebiedēt un sāpināt citus, negatīvi ietekmējot upura pašvērtējumu. Skolā ir novērojamas situācijas, kad skolēnu vajā vai terorizē viens pāridarītājs vai grupa. Tiranizēšanas upuriem ir zems pašvērtējums, augsts depresijas simptomu līmenis, kā arī emocionālas problēmas un grūtības attiecībās ar vienaudžiem, savukārt tiranizētājiem un kibertiranizētājiem ir 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 akcep-

tēšana. 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 pastāvīgas, vispārinātas un iracionālas 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 laužīšana, matu aiztikšana u. tml.), kompulsīva uzvedība, lai trausmi 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 uzmanību



nība, 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. Bērnā vai pusaudzī, 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.

## **Virtuālā tiranizēšana**

Virtuālā tiranizēšana ir iebiedēšana, kas tiek veikta, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas. Arī šajā jaunās vardarbības formā ir gan pāridarītāji, gan upuri, taču atšķirībā no tiranizēšanas klātienē tā var ilgāku laiku saglabāties virtuālajā telpā un aptvert lielu aculiecinieku skaitu, turklāt virtuālā vide sekmē pāridarītāja anonimitāti. Pat tad, kad šāda uzvedība tiek atklāta, skolā tā rada tādas pašas sekas kā tiranizēšana klātienē, t. i., uzmanības vēršana uz iesaistīto personu, ģirgāšanās, upura pašvērtējuma pazemināšana.

