



# PROMEHS

Grāngās veselības veicināšanas programma

Skolotāja rokasgrāmata



L-Università  
ta' Malta



LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE



CITY OF RIJEKA



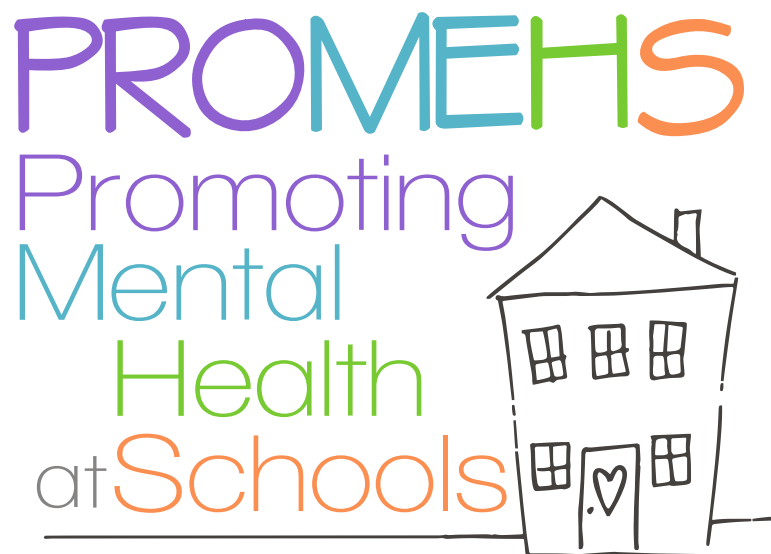
Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS



**GARĪGĀS VESELĪBAS  
VEICINĀŠANAS PROGRAMMA.  
SKOLOTĀJA ROKASGRĀMATA**

Līdzfinansē  
Eiropas Savienības  
Erasmus+ programma



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

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

**Visu grāmatu tulcotāja:**

Francesca Micol Rossi

**Latvijas Universitāte (Latvija)**

Baiba Martinsone, Ilze Damberga, Ieva Stokenberga, Inga Supe

**Visu grāmatu tulcotāja:** Aija Poikāne-Daumke**Teksta redaktors:** Oskars Lapsiņš**Siguldas novada izglītības pārvalde**

Vineta Inberga

**Rijekas Universitāte (Horvātija)**

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

**Grāmatu tulcotājas:** 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

**Visu grāmatu tulcotāja:**

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

**Visu grāmatu tulcotāja:** Margarida Santos

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

Aurora Adina Colomeischi, Diana Sinziana Duca, Petruta Paraschiva Rusu

**Grāmatu tulcotāji:**

Florina-Veronica Andronic, Mihaela Moroșanu Ancuța, Florin Hrebenciuc

**Sučavas reģiona izglītības pārvalde (Rumānija)**

Lidia Acostoae, 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)

**Ilustrācijas:** Chiara Carolina Colombo

[www.facebook.com/lastriadipinta](https://www.facebook.com/lastriadipinta)

**Piktogrammas:** <https://www.flaticon.com>

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai 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 2020

ISBN 978-9934-556-68-5

# Satura rādītājs

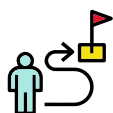
<b>Ievads</b>	<b>5</b>
Par projektu	5
Mērķi	5
Teorētiskais pamatojums	5
Sociāli emocionālā mācīšanās	6
Dzīvesspēks	6
Sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas	6
<b>Principi</b>	<b>6</b>
<b>Programmas materiāli</b>	<b>7</b>
<b>Darba sākšana</b>	<b>8</b>
Nodarbību saturs	8
<b>Skolotāju garīgā veselība</b>	<b>9</b>
1. nodaļa. Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana	9
1. situācija: pret skolotāju vērsti pārmetumi	10
Efektīvi emociju pārvaldīšanas paņēmieni	10
Ieteikumi pašrefleksijai	10
2. situācija: aizspriedumi	11
Praktiski ieteikumi un uzdevumi	12
2. nodaļa. Dzīvesspēka veicināšana	14
3. situācija: es varu tikt ar to galā!	15
4. situācija: man ir pārāk daudz stresa!	16
Praktiski ieteikumi un uzdevumi	17
Stresa avotu izprašana savā dzīvē	18
3. nodaļa. Sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšana	20
Trauksme	20
Depresija	20
Signāli, kas liecina par skolotāju trauksmi un depresiju	21
5. situācija: man visa ir par daudz!	21
6. situācija: kā es patiesībā jūtos	22
Praktiski ieteikumi un uzdevumi	22
<b>Literatūras avoti</b>	<b>23</b>





### Par projektu

“Garīgās veselības veicināšana skolās” (angl. Promoting Mental Health at Schools PROMEHS) ir Erasmus+ KA 3 projekts, ko līdzfinansē Eiropas Komisija (2019–2022). Tas ir tapis, lai izveidotu, ieviestu un izvērtētu garīgās veselības veicināšanas programmu skolās. Šis projekts kā tilts savienos pierādījumos balstītas programmas un izglītības iestādes, nodrošinot saikni starp pētniecību, pedagoģisko praksi un izglītības politiku.



### Mērķi

- Izveidot visaptverošu pieeju pierādījumos balstītas garīgās veselības veicināšanas programmas izstrādei un sistemātiskai ieviešanai skolās;
- veicināt skolēnu, skolotāju un ģimeņu garīgo veselību;
- atbalstīt pedagogu, skolu vadītāju un izglītības politikas veidotāju centienus integrēt garīgās veselības veicināšanu izglītībā nacionālā un starptautiskā mērogā.

*PROMEHS ir pirmā garīgās veselības veicināšanas programma, kas izstrādāta, sadarbojoties pētniekiem, zinātniskām apvienībām un izglītības politikas veidotājiem no 7 Eiropas valstīm: Grieķijas, Horvātijas, Itālijas, Latvijas, Maltas, Portugāles un Rumānijas.*



### Teorētiskais pamatojums

*Garīgā veselība ir labklājības stāvoklis, kurā cilvēks apzinās un realizē savas spējas, pārvar ikdienas stresu, spēj produktīvi un veiksmīgi strādāt un sniegt ieguldījumu savas kopienas/sabiedrības attīstībā (PVO, 2005).*

Pēdējo divdesmit gadu laikā bērnu un pusaudžu garīgās veselības grūtības visā pasaulē ir pieaugušas, tādējādi kļūstot par vienu no galvenajiem iemesliem, kas izraisa traucējumus (PVO, 2003). Garīgās veselības problēmas negatīvi ietekmē dažādus bērnu attīstības aspektus, ieskaitot iejušanos mācību iestādē, koncentrēšanās spēju, vispārējos sasniegumus un sociālās attiecības.

Projektā apzināta nepieciešamība nodrošināt apstākļus garīgās veselības veicināšanai izglītības iestādēs, lai ļautu bērniem, personālam, ģimenēm un vietējai sabiedrībai uzturēt psiholoģisko labklājību un attīstīt sociālo integrāciju.

Garīgās veselības veicināšanas projekta struktūras pamatā (1. attēls) ir jaunāko pētījumu rezultāti, un tas aplūko garīgo veselību skolās no trīs aspektiem. Pirmie divi aspekti ir garīgās veselības aizsargfaktori – sociāli emocionālā mācīšanās un dzīvesspēks, trešais faktors ir saistīts ar sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšanu.

# Sociāli emocionālā mācīšanās

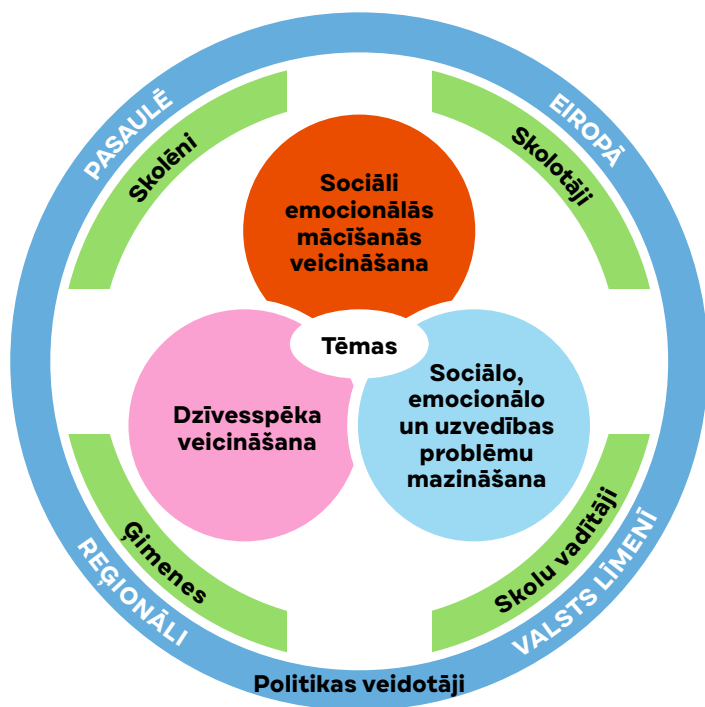
Sociāli emocionālā mācīšanās ir process, kurā bērni un pieaugušie izprot un regulē savas emocijas, izvirza un sasniedz pozitīvus mērķus, izjūt un izrāda empātiju citiem, nodibina un uztur pozitīvas attiecības un pieņem atbildīgus lēmumus (Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2015).

## Dzīvesspēks

Dzīvesspēks ir spēja pārvarēt un veiksmīgi pielāgoties izaicinājumiem un grūtībām (Masten, 1994).

## Sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas

Sociālās, emocionālās un uzvedības problēmas veido plašu grūtību klāstu. Šāda uzvedība neatbilst sociāli pieņemtajām normām bērnam konkrētā vecumā. Šādas problēmas var izpausties internalizētā veidā (vērstas uz sevi), eksternalizētā veidā (vērstas uz ārējo vidi) un riskantā uzvedībā (Achenbach, Ivanova, & Rescorla, 2017).



1. attēls. Garīgās veselības veicināšanas modelis.



## Principi

Projekta “Garīgās veselības veicināšana skolās” programmas izstrāde un ieviešana balstās uz šādiem principiem.

**Veicināšana un problēmu mazināšana:** nodarbību mērķis ir veicināt veselīgu sociāli emocionālo attīstību un mazināt uzvedības grūtības. Mērķgrupas ir bērni/skolēni un pedagogi.

- **Pierādījumus balstīta:** rezultātus izvērtēs neatkarīgi Maltas Universitātes pētnieki, lietojot pārbaudītas un drošas pētniecības metodes. Dati programmas efektivitātes novērtēšanai tiks iegūti no skolēniem, skolotājiem un vecākiem pirms un pēc programmas īstenošanas. Tiks salīdzināti divu grupu rezultāti: vienā grupā tiks iekļauti tie dalībnieki, kuri īstenoja PROMEHS izstrādāto programmu, otrā grupā piedalīsies tie, kuri programmu neīstenoja. Pētnieki izvērtēs, kā abu grupu rezultāti ir mainījušies un atšķiras, lai noteiktu programmas ietekmi laika gaitā.
- **Visas skolas pieeja:** šajā programmā svarīga loma ir sadarbībai starp skolēniem, skolotājiem, ģimenēm, izglītības iestāžu vadītājiem, politikas veidotājiem un citām ieinteresētajām personām. Mūsu pieeja uzsver sistēmiskas sadarbības lomu skolēnu un skolotāju psiholoģiskās labklājības nodrošināšanā.
- **S.A.F.E. pieeja:** programmas nodarbības tika balstītas uz S.A.F.E. pieeju (Durlak et al., 2015). Atbilstoši šai pieejai grupas nodarbībām ir jābūt secīgām (savstarpēji saistītām un saskaņotām, lai tādējādi varētu veicināt vecumam atbilstošu prasmju attīstīšanu laika gaitā), aktīvām (lai palīdzētu skolēniem apgūt jaunas prasmes un izmantot tās arī citās situācijās ārpus skolas), fokusētām (vērstām uz konkrētas prasmes attīstīšanu) un eksplīcītām (skaidrām un saprotami pasniegtām).



## Programmas materiāli

- **Nostiprināta:** lai iegūtu vēlamos rezultātus, konkrētās prasmes ir jāintegrē mācību priekšmetu stundās, pievēršoties arī to praktiskai lietošanai ikdienā.
- **Iekļaujošā pieeja:** projekta mērķis ir veicināt skolēnu aktīvu iesaistīšanos skolas dzīvē, iekļaujot arī tos skolēnus, kuriem ir īslaicīgas vai vieglas garīgās veselības grūtības. Nodarbības ir izstrādātas, ņemot vērā visu skolēnu kultūras vērtības un pieredzi, ieskaitot atšķirīgu sociāli ekonomisko pieredzi.
- **Kvalitatīva skolotāju izglītība un atbalsts:** pētījumi liecina, ka sociāli un emocionāli kompetenti skolotāji labāk spēj saprast un pārvaldīt savas un citu emocijas, sekmīgāk veido attiecības un viņiem piemīt augstāka profesionālās pašefektivitātes izjūta (Jennings & Greenberg, 2009). Tāpēc projekta ieviešanā ir nepieciešama skolotāju apmācība un atbalsta sniegšana. Tas sekmēs skolotāju pašu garīgo veselību un viņu sociāli emocionālās prasmes, kā arī palīdzēs attīstīt paņēmienus skolēnu un ģimeņu psiholoģiskās labklājības veicināšanā.
- **Ģimenes aktīva iesaistīšanās:** skolām un ģimenēm ir jāsadarbojas, lai kopīgi attīstītu bērnu garīgās veselības prasmes. Tas var būt iespējams tikai tad, ja skola un ģimenes runā vienā valodā un izvirza kopīgus mērķus. Skolēnu un vecāku rokasgrāmatas ir veidotas, lai pastiprinātu prasmes un uzvedību, ko bērni apgūst skolā. Bērnu mājās veicamie uzdevumi, kuros ir iesaistīti arī ģimenes locekļi, palīdzēs bērniem/skolēniem lietot jaunās kompetences arī mājās.
- **Ilgtspējīgums:** lai palielinātu projekta rezultātu ietekmi un ilgtspējīgumu, garīgās veselības veicināšana jāiekļauj esošajās izglītības nostādnēs, kuras atbalsta vietējie, nacionālie vai starptautiska līmeņa politikas veidotāji.

Programma sastāv no vairākām rokasgrāmatām, kas ir paredzētas skolotājiem, skolēniem, ģimenēm, skolu vadītājiem un politikas veidotājiem.

### Skolotājiem

- Projekta pasniedzēju vadītās mācības skolotājiem ietvers teorētiskās un praktiskās nodarbības par sociāli emocionālo mācīšanos, dzīvesspēku un garīgās veselības problēmu mazināšanu.
- Skolotāju rokasgrāmata bērnu garīgās veselības veicināšanai pirmskolā un sākumskolā.
- Skolotāju rokasgrāmata skolēnu garīgās veselības veicināšanai pamatskolā un vidusskolā.
- Rokasgrāmata skolotāju garīgās veselības veicināšanai.

### Skolēniem

- Rokasgrāmata pirmskolas un sākumskolas bērnu garīgās veselības veicināšanai.
- Rokasgrāmata pamatskolas un vidusskolas skolēnu garīgās veselības veicināšanai.

### Ģimenēm

- Projekta pasniedzēji vadīs sanāksmes par garīgās veselības veicināšanu mājās.
- Vecāku rokasgrāmata garīgās veselības veicināšanai mājās.

### Skolu vadītājiem un izglītības politikas veidotājiem

- Sanāksmes ar projekta vadītājiem par garīgās veselības veicināšanu.
- Vadlīnijas skolu vadītājiem un politikas veidotājiem garīgās veselības veicināšanā skolās.



## Darba sākšana

Garīgās veselības veicināšanas programma ietver trīs tēmas: sociāli emocionālās mācīšanās veicināšanu, dzīvesspēka sekmēšanu un sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšanu. Šīs trīs tēmas tiek attiecinātas uz visām skolēnu vecuma grupām.

Katra tēma iekļauj tematu kopu par aplūkojamo kompetenci. Katrai nodarbībai ir mērķis attīstīt kādu konkrētu kompetenci atbilstoši tematam.

Tiek dota iespēja izvēlēties divu līmeņu sarežģītības pakāpju nodarbības (pirmais vai otrais līmenis).

## Nodarbību saturs

Prasmes tiek mācītas pilnībā izstrādātās vecumam atbilstošās nodarbībās. Katra nodarbība varētu ilgt no vienas līdz divām stundām.

Nodarbības ietver interesantus stāstus, spēles, kustību aktivitātes, dziesmas, tiešsaistes resursus utt. Katrai nodarbībai ir sasniedzamais rezultāts, noteikts sarežģītības līmenis un visi nepieciešamie materiāli. Katras nodarbības struktūra ir šāda.

- Nodarbības mērķu skaidrojums.
- Īss stāstījums par vienu vai vairākiem grāmatas galvenajiem varoņiem.
- Pašnovērtējuma jautājumi diskusijas padziļināšanai.
- Praktiskas nodarbības, izmantojot dažādus metodiskos paņēmienus.
- Bērnu/skolēnu izaugsmes novērtēšanas kritēriji.
- Ieteikumi, kā nostiprināt un iekļaut konkrēto prasmi skolotāju vadītajās nodarbībās ikdienā.
- Papildu resursi.



**Š**ī rokasgrāmata ir domāta skolotājiem, kuri vēlas iegūt zināšanas un praktiskus ieteikumus par savas garīgās veselības veicināšanu skolā. Rokasgrāmatā iekļautās nodaļas sniedz pārskatu par trīs galvenajiem garīgās veselības veicināšanas aspektiem, proti, sociāli emocionālās mācīšanās veicināšanu, dzīvesspēku un sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšanu.



## 1. nodaļa. Sociāli emocionālās mācīšanās veicināšana

Sociāli un emocionāli kompetenti skolotāji pozitīvi ietekmē vispārējo skolas klimatu, jo veicina atbalstošas un iedrošinošas attiecības ar skolēniem un veiksmīgi atrisina konfliktsituācijas. Viņi ar savu paraugu skolēniem demonstrē pozitīvu komunikāciju un pro-sociālu uzvedību (Jennings & Greenberg, 2009).

Būt sociāli un emocionāli kompetentam skolotājam nozīmē apgūt un attīstīt vairākas kompetences. Svarīga prasme, kas nepieciešama, lai sasniegtu mērķus un uzturētu pozitīvas attiecības ar citiem (skolēniem un kolēģiem), ir pašregulācija. Tā ir savu emociju, domu un uzvedības pārvaldīšana. Ikdienā sevis pārvaldīšana palīdz koncentrēties uz izvirzītajiem mērķiem, noturēt uzmanību, atbrīvoties no negatīvām domām (kuras aizkavē mērķu sasniegšanu) un tajā pašā laikā uzturēt pozitīvās emocijas, izvairoties no nepamatota optimisma. Emociju pārvaldīšanai ir ļoti svarīga loma, jo šīs prasmes palīdz savas emocijas izprast un piemēroti paust, nevainojot sevi un citus.

Atbilstoši katrai tēmai ir piemeklētas dažas situācijas, kuras tiks analizētas, lai tādējādi sniegtu skolotājiem noderīgus paņēmienus un padomus, kā pārvarēt grūtības skolā. Ja jūs vēlaties vairāk uzzināt par katru no tēmām, mēs piedāvājam arī papildu resursus.

Skolotājam gan personīgi, gan profesionālajā darbā ļoti nozīmīga ir empātija.

Empātija ir viena no svarīgākajām kompetencēm, kas ļauj izprast citu attieksmi un jūtas arī tad, ja tās tiek paustas neverbāli vai pat vispār netiek atklāti izrādītas. Empātija ietver aktīvas klausīšanās prasmes, izvairoties no kritikas un atbildot apstiprinoši un konstruktīvi.

Vienlīdz svarīga ir arī skolotāju spēja izveidot, uzturēt un atjaunot starppersonu attiecības. Lai tas izdotos, skolotājiem ir nepieciešams attīstīt spēju ieklausīties, komunicēt un sadarboties ar citiem, iesaistīties pārrunās un konstruktīvi risināt konfliktus, kā arī lūgt palīdzību, kad tā ir nepieciešama.

Pedagogiem ir jāsaprot, ka izdarītās izvēles un pieņemtie lēmumi dažādās situācijās ietekmē viņu pašu un skolēnu labklājību.

Kad skolotājam izdodas pārvaldīt savas emocijas (piemēram, dusmas vai sarūgtinājumu), izjust empātiju un efektīvi veidot attiecības, tad ir lielāka iespēja, ka, piedzīvojot personīgus vai profesionālus konfliktus, viņš pieņems pareizus lēmumus.



## 1. situācija: pret skolotāju vērsti pārmēti

Mācību gada sākumā vecāku sapulcē skolotāja Elizabete saņem dažu vecāku pārmēti, ka citi paralēlklašu skolotāji ir pavirzījušies tālāk ar mācību vielu un bērniem mājas darbi tiek uzdoti katru dienu. Šie bērnu vecāki uzskata, ka Elizabete nedara savu darbu labi, kā dēļ skolēni ir iekavējuši mācību vielu un velti tērē laiku.

Lai situāciju konstruktīvi risinātu, vispirms ir objektīvi jāpārdomā notikums, cenšoties saglabāt atvērtību dialogam. Šī situācija, kas var acīmredzami izraisīt negatīvas emocijas, var arī pavērt iespēju pozitīvam risinājumam, ja vien skolotājs ir tam atvērts.



## Šādas situācijas risināšanas paņēmieni

Lai atrisinātu aprakstīto situāciju, skolotāja varētu apsvērt iespēju izmantot šādus paņēmienus.

### Efektīvi emociju pārvaldīšanas paņēmieni

- **Emociju atpazīšana.** Skolotājam ir jāatpazīst savas emocijas, kuras šajā situācijā var rasties, piemēram, dusmas vai sarūgtinājums.
- **Emociju pieņemšana un izjušana.** Emocijas ir reakcija uz iekšējiem stimuliem un ārējiem notikumiem, tāpēc aprakstītajā situācijā sajūst dusmas vai citas negatīvas emocijas ir pavisam normāli. Tā ir dabiska reakcija, lai sevi pasargātu un aizstāvētu. Emociju piedzīvošana, pat ja tās ir negatīvas emocijas, ļauj skolotājam pārdomāt

situācijas ietekmi uz savām jūtām un domām, kuras rodas vecāku izteikto pārmēti dēļ.

- **Emociju komunicēšana.** Elizabete var paust savas emocijas skaidri un saprotami. Piemēram, viņa var sacīt: "Man ļoti žēl. Jūsu viedoklis mani satrauc un liek man justies nosodītai un vainīgai." Šajā situācijā, kad Elizabete atzīst savas jūtas un tās atklāj vecākiem pozitīvā veidā, viņa arī izsaka savas domas saistībā ar vecāku viedokli par viņas darbu.

## Ieteikumi pašrefleksijai

Elizabete var pārdomāt šo gadījumu, apsverot šādus aspektus.

### Savstarpējā uzticēšanās

Elizabetei nevajadzētu uztvert pārmēti personīgi un tāpēc distancēties no šā notikuma. Iespējams, ka vecāku reakcija varētu būt saistīta ar citiem faktoriem, piemēram, aizspriedumiem par skolotāja lomu. Būtiski apzināties, ka skolotāji tiek bieži pakļauti kritikai, tāpēc ir svarīgi risināt šādas situācijas konstruktīvi. Viens veids, kā to izdarīt, ir skaidri noteikt skolotāja un vecāku robežas un atbildību mācību procesā.

### Empātija

Lai risinātu aprakstīto situāciju, skolotājam ir jāsaprot citu uzskati, piemēram, vecāki varētu būt rīkojušies šādi, jo:

- viņiem ir bijusi negatīva pieredze ar šo vai kādu citu skolotāju;
- viņi raizējas par savu bērnu izaugsmi, uzskatot, ka skolas loma aprobežojas tikai ar mācību procesu un mācību sasniegumiem;
- viņi jūtas nedroši, jo piedzīvo izjūtu, ka pirmo reizi dzīvē kāds cits kontrolē viņu bērnus.

Elizabete var mēģināt izprast vecāku viedokļus, tajā pašā laikā viņa var paskaidrot vecākiem mācīšanās principus un savu skolotājas lomu. Vecāki un Elizabete kopīgi var izrunāt, kas tiek sagaidīts no bērniem.

## Starppersonisku attiecību uzturēšana

Skolotāja komunikācijas prasmju uzlabošana, it īpaši attiecībās ar skolēnu vecākiem, ietver šādus soļus:

- ieklausieties citos, mēģinot saprast viņu viedokļus;
- sarunas gaitā komunicējiet savu viedokli skaidri un saprotami;
- risiniet konfliktus konstruktīvi, cenšoties, lai visi būtu ieguvēji;
- meklējiet palīdzību pie kolēģiem, kuriem jūs uzticaties, vai pie konsultanta.



## 2. situācija: aizspriedumi

Šajā situācijā skolotāja saskaras ar izaicinājumu un pašas uzskatu, ka šādos apstākļos viņa nevar labi darīt savu darbu. Tas var radīt neobjektivitāti.

Sākumā ir būtiski apzināties Marikas aizspriedumus un stereotipus par romu skolēniem.

Marikas klasē ir divi romu skolēni. Dažreiz viņai ir ļoti grūti strādāt ar šiem bērniem, jo, kā viņa ir novērojusi romu kultūrā, bērni nespēj viegli integrēties skolas vidē un sekot noteikumiem. Turklāt Marika domā, ka viņu atšķirīgās dzimtās valodas dēļ bērniem ir grūtības iemācīties rakstīt un lasīt. Viņa uzskata, ka šādu skolēnu klātbūtne klasē aizkavēs citu skolēnu mācību procesu. Marika ziņo direktorei, ka, strādājot šādos apstākļos, viņai ir gandrīz neiespējami darīt savu darbu kvalitatīvi, ievērojot visus terminus un uzturot augstu mācīšanas līmeni. Turklāt daži vecāki arī sāk sūdzēties, jo baidās, ka viņu bērni nespēs sasniegt mācību gadam izvirzītos mērķus.



## Šādas situācijas risināšanas paņēmieni

### Efektīvi emociju pārvaldīšanas paņēmieni

- **Emociju atpazīšana.** Skolotājai jāatzīst, ka viņa izjūt trauksmi, bailes un raizes par šiem diviem romu skolēniem.
- **Emociju pieņemšana un izjušana.** Šādā situācijā piedzīvot raizes un satraukumu ir pavisam dabiski. Nevajadzētu uztvert šīs emocijas kā “labas” vai “sliktas”.
- **Emociju komunicēšana un dalīšanās ar kolēģiem.** Marika var paust emocijas šādā veidā: “Esmu noraizējusies un apjukusi, es nezinu, ko man darīt ar diviem skolēniem, kā viņiem konstruktīvi palīdzēt un tajā pašā laikā nenosodīt citus.”
- **Empātija.** Būtiski ir saprast abu romu un pārējo klases skolēnu viedokļus. Ir svarīgi saprast:
  - Kā romi jūtas klasē?
  - Kas viņiem ir nepieciešams?
  - Kā jūtas pārējie bērni klasē?
  - Ko pārējie skolēni jūt pret jaunajiem klasesbiedriem?
  - Kas varētu palīdzēt justies labāk visiem bērniem klasē?

### Citi paņēmieni

- **Padziļiniet zināšanas.** Piemēram, Marika, var tuvāk iepazīties ar romu kultūru un meklēt palīdzību pie cilvēkiem ar pieredzi un zināšanām romu izglītošanā. Tādējādi Marika var pielāgot savas mācību metodes šo skolēnu vajadzībām.

## Novērojiet un pārdomājiet šo situāciju

Tagad jūs varat izmantot šos ieteikumus savas profesionālās darbības uzlabošanai un pieredzes bagātināšanai.

- Pārdomājiet savas attiecības ar skolēniem ar atšķirīgu kulturālo un etnisko piederību.
- Pajautājiet sev, kādas ir jūsu kā skolotāja domas, attieksme, gaidas un mērķi attiecībā uz bērniem, kuri nāk no mazāk labvēlīgas vides.
- Pārdomājiet un mēģiniet atrast pozitīvu ieguvumu no tā, ka jūsu profesionālajā darbā ir bērni no atšķirīgas kultūras un vides.



### Praktiski ieteikumi un uzdevumi

#### Paņēmieni, kā radīt pozitīvu gaisotni attiecībās ar skolēnu vecākiem

Tiekoties ar vecākiem, skolotājs var apsvērt šādus uzvedības paņēmienus:

- izprotiet vecāku uzskatus un gaidas par skolotāja un savu lomu;
- aprunājieties ar vecākiem par viņu rūpēm un raizēm;
- uzsveriet, ka vecāku sadarbšanās un kopīgie centieni dos pozitīvu rezultātu ikvienam;
- pastāstiet jaunāko informāciju par mācību programmu;
- uzsveriet skolēnu snieguma un uzvedības pozitīvos aspektus gan sarunās, gan rakstiskajos dokumentos.

#### Aizspriedumu un stereotipu lomas izprašana

- Atcerieties savu iepazīšanos ar kādu cilvēku no ārzemēm un pierakstiet savas domas par viņu (piemēram, mana iepazīšanās ar Gerdu no Vācijas vasarā kempingā).

- Pārdomājiet viņas patīkamās īpašības. (Viņa ir ļoti jauks cilvēks, vienmēr smaidīga, labsirdīga, devīga. Viņai nepatīk ievērot noteikumus, viņā ir brīvības gars.)
- Atcerieties, ko jūs domājat par vāciešiem.
- Pierakstiet viņiem raksturīgās iezīmes (piemēram, vācieši vienmēr ievēro noteikumus un nespēj strādāt, ja neseko noteikumiem. Viņi ir visai asi un kritiski pret kultūrām, kuras atšķiras no viņiem. Viņi nav devīgi un jūtas pārāki).
- Salīdziniet abus sarakstus. (Piemēram, vai visi vācieši ir vienādi? Gerda tiešām atšķiras. Vai Gerda ir izņēmums, vai arī mani uzskati par vāciešiem ir balstīti uz stereotipiem un aizspriedumiem?)
- Savā klasē jūs varat organizēt pasākumu "Dažādu kultūru diena". Kopīgi ar bērniem prezentējiet visas jūsu skolā pārstāvētās kultūras. Tādējādi būs iespējams uzsvērt un uzturēt kultūru dažādību un veicināt cieņu pret tām.



### Papildu resursi

#### Materiāli tiešsaistē

##### Latviešu valodā:

- Stereotipi un aizspriedumi. Viesturs Reņģe (2004). "Savstarpējo attiecību psiholoģija". Zvaigzne ABC.

##### Angļu valodā:

- "Padomdevējs skolotājiem, kā komunicēt ar vecākiem" (A teacher Guide on how to communicate with parents).
- "Praktiski paņēmieni veiksmīgu attiecību attīstīšanai" (Practical Strategies for Developing Successful Relationships). Tina Taylor Dyches, Nari J. Carter, Mary Anne T. Prater (2011).

## Izglītojoši video

---

### Latviešu valodā:

- Ieva Stokenberga. Kam pievērst uzmanību, lai labāk komunicētu. Podkāsts "Svarīgās detaļas". <https://www.youtube.com/watch?v=35IO3V-pqpyo>

### Angļu valodā:

- "Nolieciet rasismu pie vietas" Put Racism in the right place: <https://www.youtube.com/watch?v=DWGYTlds29I>

- Antirasistiska īsfilma: JAFAR antiracist short film: <https://www.youtube.com/watch?v=dfc-crwUIROU>
- Video atspoguļo, kā cilvēki nepareizi vērtē atšķirīgus cilvēkus, jo uzskati ir balstīti uz aizspriedumiem: [https://www.youtube.com/watch?v=Fzn\\_AKN67oI](https://www.youtube.com/watch?v=Fzn_AKN67oI)
- "Dažādības animācijas filma" (Diversity animation): <https://www.youtube.com/watch?v=hfO-82z29hWg>





## 2. nodaļa. Dzīvesspēka veicināšana

Skolotāja profesija tiek uzskatīta par vienu no spriedzes pilnākajām un iekšējos resursus pieprasošākajām profesijām, tāpēc skolotāju dzīvesspēks var pozitīvi ietekmēt viņu pašu un skolēnu dzīves kvalitāti.

Skolotāju dzīvesspēku palīdz uzturēt personīgo un vides resursu mobilizēšana, lai pārvarētu stresu un uzturētu savas dzīves kvalitāti (Mansfield, Beltman, Broadley, & Weatherby-Fell, 2016).

Dzīvesspēks skolotājiem palīdz atrisināt sarežģītas situācijas, pārvaldīt savu uzvedību, paust empātiju “sarežģītiem” bērniem, atturēties no negatīvā daudzinašanās un koncentrēties uz pozitīvo, izjust lepnumu un piepildījumu, kā arī ciešāku saikni ar savu skolu un pedagoga profesiju kopumā. Tā kā izglītības programma ir orientēta uz kompetenču attīstīšanu, no kurām vairums ir sociāli emocionālās, tad skolotājiem vajadzētu būt gataviem izrunāt šos jautājumus ar dažādu etnisko un kulturālo grupu bērniem.

Dzīvesspēks ir gan kā kapacitāte (skolotāja potenciāls pārvarēt grūtības), gan pats grūtību pārvarēšanas process, gan iznākums, kad izdodas atgūties no pārdzīvotā un saglabāt dzīves kvalitāti.

Sistēmisks dzīvesspēka literatūras avotu pārskats (Mansfield et al., 2016) apkopo dzīvesspēka faktorus šādās grupās: personīgie resursi, vides resursi, stratēģijas un rezultāti.

- **Personīgie resursi** ir, piemēram, motivācija, mērķa un aicinājuma izjūta, pašefektivitāte, optimisms, sociāli emocionālā kompetence, drosme.
- **Vides resursi** ir, piemēram, attiecības ar vadītājiem, kolēģiem, skolēniem, kā arī skolas kultūra

un psiholoģiskais klimats, ģimenes un citu sociālo grupu atbalsts. Ļoti būtiskas ir attiecības starp kolēģiem un skolotāja attiecības ar skolas direktoru, jo tas ietver skolotāja sasniegumu atzīšanu, tādējādi veicinot skolotāja profesionālo izaugsmi.

- **Dzīvesspēka stratēģijas** ietver šādus paņēmienus: darba un personīgās dzīves līdzsvara uzturēšana, profesionālā pilnveide, mērķu izvirzīšana, problēmu risināšana, komunikācijas prasmes, humors, laika plānošana un palīdzības meklēšana, kad tas ir nepieciešams.

Individuālie un vides aizsargfaktori skolotāju dzīvesspēka veicināšanā ir apkopoti 1. tabulā.

1. tabula. Aizsargfaktori skolotāju dzīvesspēka veicināšanā (Beltman, Mansfield, & Price, 2011).

INDIVIDUĀLIE FAKTORI
<p><b>Personības un rakstura iezīmes</b></p> <p>Altruisms; morāla pārlicība un ētisku mērķu esamība; iekšēja motivācija; profesionālā aicinājuma izjūta; neatlaidība; psiholoģiska noturība; pozitīva attieksme; entuziasms; optimisms; primāra neorientēšanās uz atlīdzību; humora izjūta; emocionālā inteliģence un stabilitāte; aktīva sadarbšanās; pacietība; elastīgums; gatavība riskēt / pieņemt neizdošanos.</p>
<p><b>Pašefektivitāte</b></p> <p>Kompetences izjūta; lepnums; pārlicība par savām spējām kontrolēt, ietekmēt un mainīt situācijas. Pašefektivitāte palielinās līdz ar pieredzi.</p>
<p><b>Grūtību pārvarēšanas prasmes</b></p> <p>Proaktīvas problēmu risināšanas prasmes, tostarp palīdzības meklēšana; spēja “atlaist” situācijas, pieņemt neizdošanos; spēja mācīties no kļūdām un virzīties tālāk; aktīvu stresa pārvarēšanas paņēmieni izmantošana; individuālu sociālā atbalsta tīklu esamība.</p>

### **Mācīšanas prasmes**

Pazīst skolēnus; palīdz viņiem būt veiksmīgiem un gūt panākumus; augstas sasniegumu gaidas par katru skolēnu; daudzveidīgu pedagogisko paņēmieni prasmes; pārlicība par savām mācīšanas spējām; atvērtība jaunām idejām; profesionālā pašrefleksija un izaugsme.

### **Profesionālie centieni**

Aktīva darbošanās mentora lomā; līdera, lomu modeļa un vadītāja lomas uzņemšanās; orientācija uz profesionālo izaugsmi.

### **Rūpes par sevi**

Aktīva atbildības uzņemšanās par savu psiholoģisko labklājību; nozīmīgu atbalstošu attiecību veidošana.

### **VIDES FAKTORI**

Skolas vadības atbalsts; konsultantu un kolēģu atbalsts; sadarbība ar skolēniem; pedagogu sagatavošanas programmas saturs; ģimenes un draugu atbalsts.

Turpmāk tiks aprakstītas dažas tipiskas situācijas, ar kurām skolotājs var saskarties savā darbā. Tiks piedāvāti daži paņēmieni, kā veicināt aizsargfaktoros.



## **3. situācija: es varu tikt ar to galā!**

Dana strādā par skolotāju pirmo gadu. Viņa pabeidza universitāti ar ļoti labām atzīmēm un tagad ir dabūjusi skolotājas vietu ne sevišķi prestižā rajonā. Danai ir vienmēr bijusi stingra apņemšanās un spēcīga motivācija kļūt par skolotāju: viņa bija izlēmusi padarīt šo pasauli labāku ar izglītības palīdzību. Viņa ar entuziasmu vēlējās sastapt skolēnus un kolēģus. Danai tika piešķirta visai problēmatiska klase. Viņa pielika daudz pūļu, lai sagatavotu katru stundu. Diemžēl darbs neveicās tā, kā Dana bija plānojusi. Skolēni neizrādīja lielu interesi un bieži vien nepildīja uzdevumus. Viņiem trūka motivācijas. Turklāt viņi izrādīja necieņu Danai. Skolas direktoru nepārlicināja Danas darbs. Viņa pārdzīvoja daudzus stresa pilnus brīžus un sāka domāt, ka nav piemērota skolotājas darbam un nekad nespēs piepildīt savu sapni. Viņa sāka izjust fizisku un psiholoģisku nogurumu.

Varbūt arī jūs kādreiz esat nonākuši Danas situācijā, sastopoties ar skolēniem, kuri neizrāda interesi. Skolēniem ir nepieciešama motivācija, un tikai spēcīgi motivēts skolotājs spēj uzturēt skolēnu mācīšanos.

Ko Dana varētu darīt un ko viņai vajadzētu pārdomāt, lai veicinātu savu dzīvesspēku?



## **Šādas situācijas risināšanas paņēmieni**

### **Atrodiet personīgos resursus**

Padomājiet par veiksmīgu pieredzi ar saviem skolēniem un aprakstiet to. Jūs arī varat izmantot šos jautājumus, lai nostiprinātu pozitīvu domāšanu.

- Kas notika?
- Ko jūs darījāt?
- Ko viņi darīja?
- Vai jūsu rīcība deva rezultātu?
- Kādi bija visefektīvākie paņēmieni, kurus jūs izmantojāt šajā situācijā?
- Kā jūs jutāties?

Balstoties uz pagātnē izmantotiem efektīviem paņēmieniem, plānojiet īsas aktivitātes, kuras palīdzēs bērņus piesaistīt stundai kaut vai uz neilgu laiku.

Izvirziet nelielus konkrētus mērķus un pārliecinieties, ka tie ir sasniegti. Pārdomājiet, cik lielā mērā jūs kontrolējāt situāciju un varējāt paveikt savus profesionālos uzdevumus.

## Atrodiet vides resursus

Lai justos pārliecināts un kompetents, ir svarīgi spēt veidot un uzturēt attiecības, kas pamatojas uz savstarpēju uzticēšanos, cieņu un rūpēm. Pozitīvas attiecības ar skolēniem un kolēģiem ir vitāli svarīgas skolotāju psiholoģiskās labklājības un efektivitātes uzturēšanā ikdienas darbā.

Dana var apspriest izaicinošo situāciju ar kolēģiem, kuriem viņa uzticas, pastāstīt viņiem par savām grūtībām un uzzināt, vai viņiem ir līdzīgas grūtības, pārdomāt un pieņemt viņu ieteikumus un padomus.

Nokļūstot līdzīgā situācijā, arī jūs varat aprunāties par savām grūtībām ar kolēģiem vai skolas direktoru: palūdziet viņam palīdzību, bet tajā pašā laikā pastāstiet par dažādajiem veidiem, kā jūs mēģināt izkļūt no šīs situācijas un ka jums padomā ir plāns. Šādā veidā jūs ļausiet kolēģiem saprast, ka jūs neesat pasīva un bezspēcīga šajā situācijā.

Jūs arī varat klasē pārrunāt ar skolēniem, kā viņi jūtas un ko varētu darīt, lai ikviens no viņiem justos labāk. Kopā izvirziet nelielus mērķus, kuru sasniegšanai ir nepieciešams katra skolēna ieguldījums un atbalsts. Tādējādi jūs veicināsiet katra skolēna

individuālo atbildību klases psiholoģiskā klimata uzlabošanā.

## Citi paņēmieni

Katru dienu atrodiet apmēram stundu laiku, lai darītu kaut ko patīkamu un kas jums liek justies labi (piemēram, radoša aktivitāte, pastaiga ārā, lasīšana, tikšanās ar draugu).



## 4. situācija: man ir pārāk daudz stresa!

Jūlija ir 3. klases skolotāja pilsētas skolā un jau otro gadu strādā par skolotāju. Viņa ir precējusies, un audzina divus bērņus. Jūlija ir ļoti strādīga un bieži vien mājās velta ilgas stundas, lai sagatavotu materiālus nākamajai dienai un izlabotu skolēnu darbus. Skolēnu vecāki zvina viņai vienmēr vakaros, tādējādi viņa pavada ļoti daudz laika, runājot pa telefonu ar vecākiem. Viņa atbild uz visiem vecāku zvaniem, jo viņa vēlas patikt un tikt cienīta. Darbā viņa cenšas panākt, lai pārējie kolēģi viņu uzskatītu par kompetentu un draudzīgu, tāpēc viņa palīdz kolēģiem darbā ar dokumentiem. Strādājot šādā režīmā, Jūlija nereti izjūt stresu un trauksmi. Nedēļas nogalēs viņai ir izjūta, ka vajadzētu palikt mājas un strādāt, nevis atvēlēt laiku sev vai pavadīt laiku kopā ar ģimeni un draugiem. Semestra vidū Jūlijai sākās veselības problēmas – bezmiegs, sirds aritmija un galvassāpes.

Skolotājam ir jāsaprot, ka stresa pilnas situācijas un milzīga slodze var negatīvi ietekmēt veselību, psiholoģisko labklājību, kognitīvos procesus (piemēram, atmiņu) un mācīšanas kvalitāti, kā arī skolēnu iesaisti mācību darbā.



## Šādas situācijas risināšanas paņēmieni

### Atrodiet personīgos resursus

Ir svarīgi izvirzīt reālus un sasniedzamus mērķus. Jāpiešķir prioritāte saviem veicamajiem darbiem, lai saglabātu mērķa izjūtu.

Tas nozīmē strādāt gudrāk, nevis vairāk, koncentrējoties tieši uz to uzdevumu, pie kura jūs pašreiz strādājat.

Vairāk pievērsieties pozitīvai pieredzei un sasniegumiem ikdienā: pārdomājiet, kas jums izdevās mācību stundās, tādējādi veicinot optimismu.

### Atrodiet vides resursus

Iedibiniet “veselīgus noteikumus” saskarsmē ar kolēģiem. Piemēram, jūs varat pārtraukt vai mazināt atbildēšanu uz telefona zvaniem vai e-pastu nedēļas nogalēs vai pēc darba laika. Mēģiniet nestrādāt nedēļas nogalēs. Pataupiet laiku paši sev, savai ģimenei un draugiem.

### Citi paņēmieni

- Paņemiet starpbrīžus ikdienā.
- Veltiet laiku saviem hobijiem.



### Praktiski ieteikumi un uzdevumi

Jūs varat pārdomāt faktorus, kas veicina jūsu dzīvesspēku, atbildot uz šiem jautājumiem un izmantojot ieteikumus.

### Uzturiet sociālā atbalsta tīklus

- Kas ir jūsu atbalsts mājās?
- Kas ir jūsu atbalsts darbā?

Katrā vidē atrodiet tos cilvēkus, kuri ir iesaistīti jūsu dzīvē un uz kuriem jūs varat paļauties.

Pārdomājiet, kā katrs no šiem cilvēkiem sniedz jums jebkura veida palīdzību un atbalstu.

Sazinieties ar saviem studiju biedriem, pārrunājiet pieredzi, nodarbību plānus, pedagoģiskos paņēmienus.

### Jaunu attiecību veidošana

- Kā jūs veidojat jaunas attiecības?
- Kuras attiecības jūs esat veidojis pēdējā laikā? Ko tieši jūs darījāt? Kāda ir šo attiecību kvalitāte?
- Pārdomājiet nodarbes un grupas, kurās jūs piedalāties. Ar ko jūs nodarbojaties ārpus darba?
- Ar ko jūs komunicējat skolā?
- Pārdomājiet savas sarunas iepriekšējā nedēļā. Vai tās bija pozitīvas vai negatīvas? Vai jūs par kaut ko sūdzējāties? Vai sarunas bija par pozitīviem vai negatīviem atgadījumiem?
- Atrodiet līdzīgi domājošu kolēģi skolā. Vai jūs jūtaties ērti, ar viņu runājot?
- Vai jūs esat labs klausītājs?
- Pārdomājiet, kādas pozitīvas atsauksmes no skolas personāla/vecākiem/skolēniem jūs saņēmt pagājušajā nedēļā.
- Vai jūs sniedzāt kādam atbalstu pagājušajā nedēļā? Jūs varat pārdomāt šo situāciju un to, kā jūs tad jutāties.
- Atrodiet citus kolēģus, kuriem ir bijuši līdzīgi izaicinājumi. Pārrunājiet savu pieredzi.
- Izmantojiet sociālos tīklus, lai uzturētu kontaktus ar citiem. Profesionālas un līdzīgu interešu grupas jūs varat atrast arī sociālajos medijos.

### Pozitīvu emociju uzturēšana

Atvēliet nedaudz laika un iztēlojieties savu dzīvi nākotnē. Kāda ir “vislabākā dzīve”, kuru jūs varat iedomāties? Apsveriet visas jūsu dzīves būtiskākās jomas: karjeru, darbu, attiecības, hobijus un veselību. Kas notiktu šajās jomās jūsu iztēlotajā nākotnē? Nākamo 15 minūšu laikā bez pārtraukuma rakstiet, ko jūs iztēlojaties savā nākotnē. Šis uzdevums var jums palīdzēt saprast un izpētīt, kā jūsu tagadējā dzīve nesakrīt ar jūsu iedomāto dzīvi nākotnē un kurus jūsu pagātnē izvirzītos mērķus

jums bija grūti sasniegt. Varbūt bija kādas finan-  
siālas/laika/sociālās problēmas, kas liedza jums  
sasniegt mērķus? Veicot šo uzdevumu, tomēr  
iesakām jums koncentrēties uz nākotni – iedo-  
mājieties gaišāku nākotni, kur jūs parādāties savā  
labākajā veidolā un apstākļi ir mainījušies tieši tik  
daudz, lai pārmaiņas kļūtu iespējamās. Šis uzde-  
vums ir ļoti noderīgs, kad jūs iedomājaties kādu  
noteiktu situāciju, piemēram, ja jūs domājat sākt  
darbu citā skolā, tad precīzi iztēlojieties, ko tieši  
jūs darīsiet, ar ko jūs kopā strādāsiet un kur tas  
notiks. Jo konkrētāks jūs esat, jo vairāk jūs spē-  
siet iesaistīties šajā uzdevumā, un jo vairāk jūs no

tā iegūsiet. Esiet tik radošs un izdomas bagāts, cik  
vien vēlaties.

## Stresa avotu izprašana savā dzīvē

Aizpildiet šo aptauju (2. attēls) un pārdomājiet  
savu stresa līmeni pagājušajā nedēļā un pēdējā  
gada laikā saistībā ar jūsu pedagoģisko darbu,  
sociālajām attiecībām, brīvo laiku, ģimeni, dzīves  
apstākļiem, finansēm un ikdienas ķībelēm. Anketā  
iekļautie jautājumi ir daļa no plašākas aptaujas  
(Bodenmann, Schär, & Gmelch, 2008).

Cik saspringtas un stresa pilnas jums ir šādas situācijas?	Slodze/stress pagātnē							
	Pēdējās 7 dienas (akūti)				12 mēneši (hroniski)			
	Nemaz	Nedaudz	Vidēji	Ļoti	Nemaz	Nedaudz	Vidēji	Ļoti
<b>Darbs/izglītība</b> (kņada, termiņi, augstas prasības, nepietiekami izaicinājumi, atzinības trūkums, karjeras iespējas utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Sociālie kontakti</b> (konflikti ar kaimiņiem, kolēģiem, paziņām, sociālās attiecības, baumas utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Brīvais laiks</b> (pārāk daudz aktivitāšu, neapmierinošas brīvā laika aktivitātes, pārāk maz laika sev, spiediens kaut ko sasniegt/gūt panākumus utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Bērni</b> (bērnu aprūpe, audzināšana, attiecības, ierobežojumi, raizes par bērniem utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Izcelsmes ģimene</b> (atdalīšanās un atkarība, konflikti, attiecību uzturēšana utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Dzīves apstākļi</b> (dzīvokļa lielums, troksnis, dzīvesvietas atrašanās utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Finanses</b> (parādi, naudas trūkums, nav algas pieauguma utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④
<b>Ikdienas ķībeles</b> (lietu zaudēšana, bieža traucēšana, gaidīšana rindās, satiksmes sastrēgumi, kavēšanās utt.)	①	②	③	④	①	②	③	④

2. attēls. Stresa avoti.





## Papildu resursi

### Pašnovērtējuma rīki

---

#### Angļu valodā:

Lai pārbaudītu, cik pozitīvi domājošs jūs esat, aizpildiet aptauju.

- Positive Ratio Test  
<https://www.positivityratio.com/single.php>
- Ways of Coping Questionnaire  
<https://caps.ucsf.edu/uploads/tools/surveys/pdf/Ways%20of%20coping.pdf>

### Video

---

#### Latviešu valodā:

- Ieva Stokenberga. Ko darīt, ja darbā esi pārslogots. Podkāsts "Svarīgās detaļas".  
<https://www.youtube.com/watch?v=zpelVmvosbl>

#### Angļu valodā:

- "Kā stress ietekmē jūsu smadzenes". How stress affects your brain  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=WuyPuH9ojCE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=WuyPuH9ojCE)

- "Dzīvesspēka spēks". The Power of Resilience  
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw-8JJ-eWM>
- "Kā sadraudzēties ar stresu". How to become friend with your stress  
[https://www.ted.com/playlists/315/talks\\_to\\_help\\_you\\_manage\\_stres](https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres)
- "Kā sabalansēt darbu un mājas dzīvi". How to make work-life balance work  
[https://www.ted.com/talks/nigel\\_marshall\\_how\\_to\\_make\\_work\\_life\\_balance\\_work/transcript](https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work/transcript)
- "Tas viss prasa 10 apzinātības minūtes". All it takes is 10 mindful minutes  
[https://www.ted.com/playlists/315/talks\\_to\\_help\\_you\\_manage\\_stres](https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres)
- "5 veidi, kā veicināt pozitīvas emocijas" 5 ways to increase positive emotions  
<https://www.youtube.com/watch?v=SKdgzT-GthA>
- "Kas ir dzīvesspēks, un kāpēc ir svarīgi atgūties?" What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back?  
<https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>



## 3. nodaļa. Sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu mazināšana

### Trauksme

Trauksmes traucējumi ietver vairākas problēmas. Šajā kategorijā ietilpst vispārēja trauksme, sociālā fobija, specifiskas fobijas (piemēram, kukaiņu fobija, bailes no atklātas vai slēgtas telpas), panikas lēkmes, obsesīvi kompulsīvi traucējumi un posttraumatiskais stress.

Katrs no mums ir piedzīvojis stipras bailes – tās ir normālas cilvēka emocijas, kuras mums palīdz stāties pretī briesmām. Taču daži cilvēki piedzīvo ļoti spēcīgas un iracionālas bailes, kuras nav saistītas ar draudīgu situāciju. Trauksmais cilvēks izjūt pastāvīgas raizes, kas traucē viņa ikdienas dzīvi. Tas var liecināt par trauksmes traucējumiem.

Galvenie trauksmes simptomi ir baiļu un/vai pastāvīga (hroniska) uztraukuma izjūta, kas uztur cilvēka stresa līmeni un traucē viņa ikdienas dzīves aktivitātes (APA, 2013).

Citi simptomi, kas raksturīgi visiem trauksmes veidiem, ir:

- fiziskā reakcija – piemēram, svīšana, trīsas, ātra sirdsdarbība, grūtības elpot, slikta dūša, ģībšana;
- disfunkcionālas domas – piemēram “Ja es runāju publikas priekšā un kļūdos, tad visi domās, ka es neesmu spējīgs uzstāties”;
- izvairīšanās uzvedība – trauksmais cilvēks var izvairīties no daudzām situācijām, lai mazinātu izjusto stresu.

Ja cilvēks sliecas domāt negatīvi un neracionāli izvērtē stresa situācijas, tas vēl vairāk pastiprina nemieru, negatīvas emocijas un spēcīgu fizisku reakciju un cilvēks nonāk apburtā lokā, no kura nespēj izkļūt.

Sakāpināts satraukums var izraisīt arī trauksmes lēkmi, radot intensīvu satraukumu, bailes un dažādas nepatīkamas fiziskas sajūtas. Šādas lēkmes var attīstīties lēni, laika gaitā vai pēkšņi, kā reakcija uz nopietniem negatīviem un stresa pilniem notikumiem. Situācija var pasliktināties, ja tuvojas nākamais stresa pilnais notikums. Trauksmes lēkmju simptomi dažādiem cilvēkiem var atšķirties, arī simptomi laika gaitā var mainīties. Izplatīti trauksmes lēkmes simptomi ir:

- ģībšanas vai reibšanas sajūta;
- elpas trūkums;
- sausa mute;
- pastiprināta svīšana;
- drebuļi;
- raizes un uztraukums;
- nemiers;
- ciešanu izjūta;
- spēcīgas bailes;
- nejutīgums vai tirpšana.

### Depresija

Depresija ir garastāvokļa traucējums, kas rada pastāvīgu nomāktības izjūtu un intereses zudumu par aktivitātēm, kuras agrāk sagādāja prieku. Depresija var ietekmēt to, kā jūs jūtaties, domājat un uzvedaties, un var radīt dažādas emocionālas un fiziskas grūtības. Jūs varat piedzīvot grūtības ikdienas aktivitātēs, un dažkārt var rasties izjūta, ka nav vērts dzīvot.

Cilvēkiem, kuri cieš no depresijas, tā var regulāri atkārtoties. Šo epizožu laikā simptomi parādās ļoti bieži, gandrīz katru dienu, un tie var būt:

- skumju, tukšuma, bezcerības izjūta, bieža raudāšana;
- dusmu uzliesmojumi, aizkaitināmība vai neapmierinātība saistībā pat ar nenozīmīgām problēmām;
- intereses vai patikas zudums par lielāko daļu vai pat visām ikdienas aktivitātēm;
- miega traucējumi, tostarp bezmiegs vai ilgāks miegs;

- nogurums un enerģijas trūkums (pat mazi uzdevumi prasa papildu piepūli);
- apetītes mazināšanās un svara zaudēšana vai arī apetītes palielināšanās un svara pieaugums;
- trauksme vai nemiers;
- domāšanas, runas palēnināšanās vai ķermeņa kustību gausums;
- bezvērtības vai vainas izjūta (pārāk daudz domā par pagātnes neveiksmēm un nemitīgi vaino sevi);
- grūtības domāt skaidri, koncentrēties, atcerēties, pieņemt lēmumus;
- biežas domas par pašnāvību, pašnāvības mēģinājums vai pat pašnāvība;
- neizskaidrojamas fiziskas problēmas, piemēram, muguras vai galvas sāpes.

## Signāli, kas liecina par skolotāju trauksmi un depresiju

Daudzi zinātnieki ir vērsuši uzmanību uz skolotāju trauksmi un depresīvajiem simptomiem, šo simptomu ietekmi uz viņiem pašiem un apkārtējiem, kā arī uz ieteikumiem, kurus skolotāji var ņemt vērā, lai efektīvi pārvarētu šos simptomus.

Pētījumu rezultāti rāda, ka skolotāji piedzīvo lielāku ar darbu saistītu stresu nekā citi profesionāļi (National Foundation for Educational Research, 2019). Skolotājs aktīvi strādā ar skolēniem aptuveni pusi no dienas, bet zināmā mērā paliek atbildīgs par saviem audzēkņiem pat viņu brīvajā laikā. Skolotāju darbu novērtē, piemēram, pēc skolēnu pārbaudījumu rezultātiem, par ko skolotājiem ir ierobežotas kontroles iespējas. Attīstības valstīs skolotājiem ir jāstrādā ar nepietiekamiem resursiem, kas rada papildu stresu un raizes. Arī birokrātijas aspekti veicina skolotāju pārslodzi. Tie ir tikai daži elementi, kas atspoguļo skolotāju grūtības ikdienā, kas var izraisīt trauksmes un depresijas simptomus. Pētījumi liecina, ka visbiežāk ar trauksmi un depresiju ir saistīti šādi simptomi: nervozitāte, spriedze, panika, skumjas, kontroles zaudēšana, izsīkums, paaugstināts asinsspiediens, dusmas, miega traucējumi, galvassāpes.

## 5. situācija: man visa ir par daudz!

“Man ir noslēpums: es esmu 1. klases skolotāja un esmu izdegusi.”

Šī 26 gadus vecā skolotāja stāsta par grūtībām, ar kurām viņa ir saskārusies profesionālā darba sākumā. Viņa atzīst: neviens nebrīdina jaunos skolotājus, ka viņiem ir nepieciešams pasargāt pašiem savu garīgo veselību. “Mums stāsta par garajām darba stundām, tūkstošiem skolēnu darbu labošanu, uzvedības jautājumu risināšanu, bet pedagogu sagatavošanā nerunā pietiekami daudz par garīgo veselību. Es vēlētos, lai kāds man to būtu pateicis! Protams, esmu vairākas reizes dzirdējusi runājam par darba un mājas dzīves līdzsvarošanu, bet, godīgi runājot, kaut tas būtu bijis vairāk uzsvērts! Pirms mēs ieejam klasē, mūsu galvās vajadzētu iedzīt šos četrus vārdus – rūpējies pats par sevi.”

Kopā ar neveselīgu un haotisku dzīvesveidu, ko raksturo ierobežots miega un atpūtas laiks, nepietiekams uzturs, pārstrādāšanās, jaunā skolotāja piedzīvo savu pirmo panikas lēkmi. Viņa saka: “Astoņu mēnešu laikā neesmu gulējusi ilgāk par piecām stundām diennaktī. Man krīt ārā mati. Nekādi veselīgas ēšanas paradumi, kas man kādreiz bija, vairs nepastāv. Pirmo reizi mūžā es piedzīvoju to, ko parasti dēvē par panikas lēkmēm. Es biju domājusi, ka tā notiek ar citiem cilvēkiem, nevis ar mani. Nodzīvojot 26 gadus un nepiedzīvojot kaut ko tādu parasti ir labs rādītājs, ka ar tevi tas nenotiks nekad, tomēr tas notika. Pirmo reizi man bija panikas lēkme augustā, dažas nedēļas pirms mācību gada sākuma. Es atceros, ka es pēkšņi pamodos nakts vidū, izkrītot no gultas un drudzaini sagrābjot savu krūškurvi. Es nevarēju paelpot! Man bija sajūta, ka kāds būtu uzlicis kaut ko smagu man uz krūtīm un spiestu ar visu spēku. Mana sirds sitās tik ātri, ka domāju – tā izleks no krūtīm vai arī tūlīt apstāsies pavisam. Es burtiski domāju, ka es nomiršu.”

## 6. situācija: kā es patiesībā jūtos

No malas izskatās, ka jaunā skolotāja Maira labi strādā: “Mani skolēni mani mīl, es patīku viņu vecākiem, manas stundas parasti ir aizraujošas, mēs katru dienu dziedam dziesmas, mūsu valsts pārbaudes darba rezultāti bija pietiekami labi, un es palaikam vēl spēju radīt skaistus, izglītojošus mūzikas videoklipus. Visādā ziņā mans pirmais skolotājas darba gads ir ļoti labs.” Taču ne viss vienmēr ir tā, kā izskatās. Reizēm viņa jūtas tā, it kā dzīve būtu bezjēdzīga, viņai ir nepārvaramas šaubas pašai par sevi, viņa jūtas vainīga par pagātnes kļūdām un nespēj atpūsties vai palēnināt savu dzīves ritmu, jo vēlas vienmēr darīt labāk un vairāk. Kamēr citi viņu uzskata par priecīgu cilvēku, viņa bieži jūtas skumja.



### Šādas situācijas risināšanas paņēmieni

Ja skolotāja ir saskārusies ar aprakstītajām situācijām, tad būtu noderīgi apsvērt šādus risināšanas paņēmienus.

- Ieklausieties sevī. Kādas ir jūsu emocijas, dominējošais garastāvoklis, kā jūs jūtaties? Kāpēc jūs cenšaties izrādīt citiem, ka “viss ir kārtībā”? No kā jūs baidāties? Pajautājiet sev, no kurienes nāk jūsu emocijas.
- Pavērojiet sevi. Kā jūsu izturaties ar skolēniem klasē, ar jūsu kolēģiem, ar skolēnu vecākiem? Ko jūsu skolēni, kolēģi, skolēnu vecāki par jums sacītu?
- Nosauciet, paudiet un komunicējiet emocijas. Atrodiet cilvēku, kuram jūs uzticaties, un pastāstiet viņam, kā jūs jūtaties, vai uz papīra aprakstiet savu noskaņojumu un emocijas, mēģinot precīzi tās nosaukt.

- Palūdziet palīdzību. Ja jums šķiet, ka šo ceļu ir grūti iet vienatnē, lūdziet jūsu skolas psihologa palīdzību, sarunājiet vizīti pie ārsta vai psihoterapeita. Ja jums ir diagnosticēta trauksme vai depresija, pārrunājiet ārstēšanas iespējas ar savu ārstu.
- Mainiet viedokli par sevi, savām attiecībām un par situācijām, kuras jūs piedzīvojat. Ir svarīgi no jauna atklāt un likt lietā savas prasmes.
- Dzīvesveida izmaiņas var būt efektīvs veids, kā mazināt stresu un satraukumu, ar ko jūs saskaraties katru dienu. Tas nozīmētu iesaistīšanos veselīgās aktivitātēs un neveselīgo aktivitāšu izskaušanu: pietiekami daudz atpūtas stundu, meditāciju, fizisku aktivitāti, veselīgu uzturu ikdienā, kā arī izvairīšanos no alkohola, kofeīna un smēķēšanas.



### Praktiski ieteikumi un uzdevumi

#### Praktizējiet apzinātību

Trauksmi bieži izraisa bažas par nākotni, tāpēc koncentrēšanās uz tagadni ir labs pretlīdzeklis. Pievērsoties savā apkārtnē tam, ko redzat, dzirdat un jūtat, jūs varat izrauties no satrauktajām domām un atgriezties tagadnē. Saglabāt saikni ar pašreizējo brīdi palīdz arī dziļa elpošana vai uzmanības koncentrēšana uz kāda objekta vai apkārtnes detaļām. Praktizēt apzinātību ir iespējams individuāli (arī tad, kad jūs mācāt), bet jūs varat izvēlēties darīt to kopā ar visu klasi.

#### Rūpējieties par sevi

Rūpes par sevi mācību gada laikā prasa mērķtiecīgu piepūli. Dienās, kas saplānotas pa minūtēm, un darbos, kas bieži vien ilgst krietni ilgāk par astoņām stundām, var būt grūti atrast laiku, lai veselīgi paēstu, pavigrotu vai pat tikai padomātu par sevi. Lai mazinātu trauksmi, ir būtiski atrast aktivitātes, kuras jums patīk, un paredzēt tās savā nedēļas plānā.

## Meklējiet sabiedrību un iedvesmu

Daudzi skolotāji nerunā par savu trauksmi, lai gan stresā lielākā daļa jūtas līdzīgi. Attiecības ar kolēģiem un sarunas par savām jūtām var sniegt lielu atvieglojumu.

## Sagatavojieties un plānojiet uz priekšu

Sajūta, ka neesi sagatavojies, var izraisīt trauksmi. Ir viegli nonākt apburtā lokā, ja piektdienas pēcpusdienā nav vēlmes plānot turpmākos darbus, plānošana tiek atlikta uz nedēļas nogali, un pēc tam svētdienas vakarā rodas trauksme par to, ka neesi gatavs nākamajai nedēļai. Tie skolotāji, kuri plāno uz priekšu, izjūt mazāku trauksmi. Plānošana var attiekties uz īsāku laika posmu, vairākiem mēnešiem vai pat uz visu mācību gadu.



## Papildu resursi

### Latviešu valodā:

- Korīna Svīta (2019). "Trauksmes žurnāls. Vingrinājumi stresa un trauksmes mazināšanai". Zvaigzne ABC.
- Džoans Hari (2020). "Zudušās saiknes. Depresijas īsto iemeslu un negaidīto risinājumu atklāšana". Zvaigzne ABC.

- Melodija Bītiņa (2020). "Pārtraukt līdzatkarību". Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA.
- Stefānija Štāla (2019). "Tavs iekšējais bērns grib atrast mājas". Ģimenes psiholoģijas centrs LĪNA.

### Angļu valodā:

- "Skolotāja stāsts. Ēd. Gulī. Māci. Atkārto". A teacher's story: Eat. Sleep. Teach. Repeat. <https://www.bbc.com/news/av/uk-england-hampshire-46738445/a-teacher-s-story-eat-sleep-teach-repeat>
- "Skolotāju depresija un trauksme ir tik pazīstamas". Šeit, kā ar to tikt galā. Teacher Depression & Anxiety Are SO Common. Here's How to Cope. <https://www.weareteachers.com/teacher-depression-anxiety/>
- "11 dusmu pārvaldīšanas paņēmieni, kas jums var palīdzēt ātrāk nomierināties". 11 Anger Management Strategies That Can Help You Calm Down Fast <https://www.verywellmind.com/anger-management-strategies-4178870>
- "Dusmu pārvaldīšana: 10 ieteikumi, kā nomierināties". Anger management: 10 tips to tame your temper <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

## Literatūras avoti

Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., & Rescorla, L. A. (2017). Empirically based assessment and taxonomy of psychopathology for ages 1½ - 90+ years: Developmental, multi-informant, and multicultural findings. *Comprehensive Psychiatry*, 79, 4-18.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.

Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving Not Just Surviving: A Review of Research on Teacher Resilience. *Educational Research Review*, 6 (3), 185-207.

Bodenmann, G., Schär, M., & Gmelch, S. (2008). Multidimensional Stress Questionnaire for Couples (MDS-Q) [Unpublished questionnaire].

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning. Research and Practice*. New York: The Guilford Press.

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79 (1), 491-525.

Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, & Weatherby-Fell, T. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77-87.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In: M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.



