

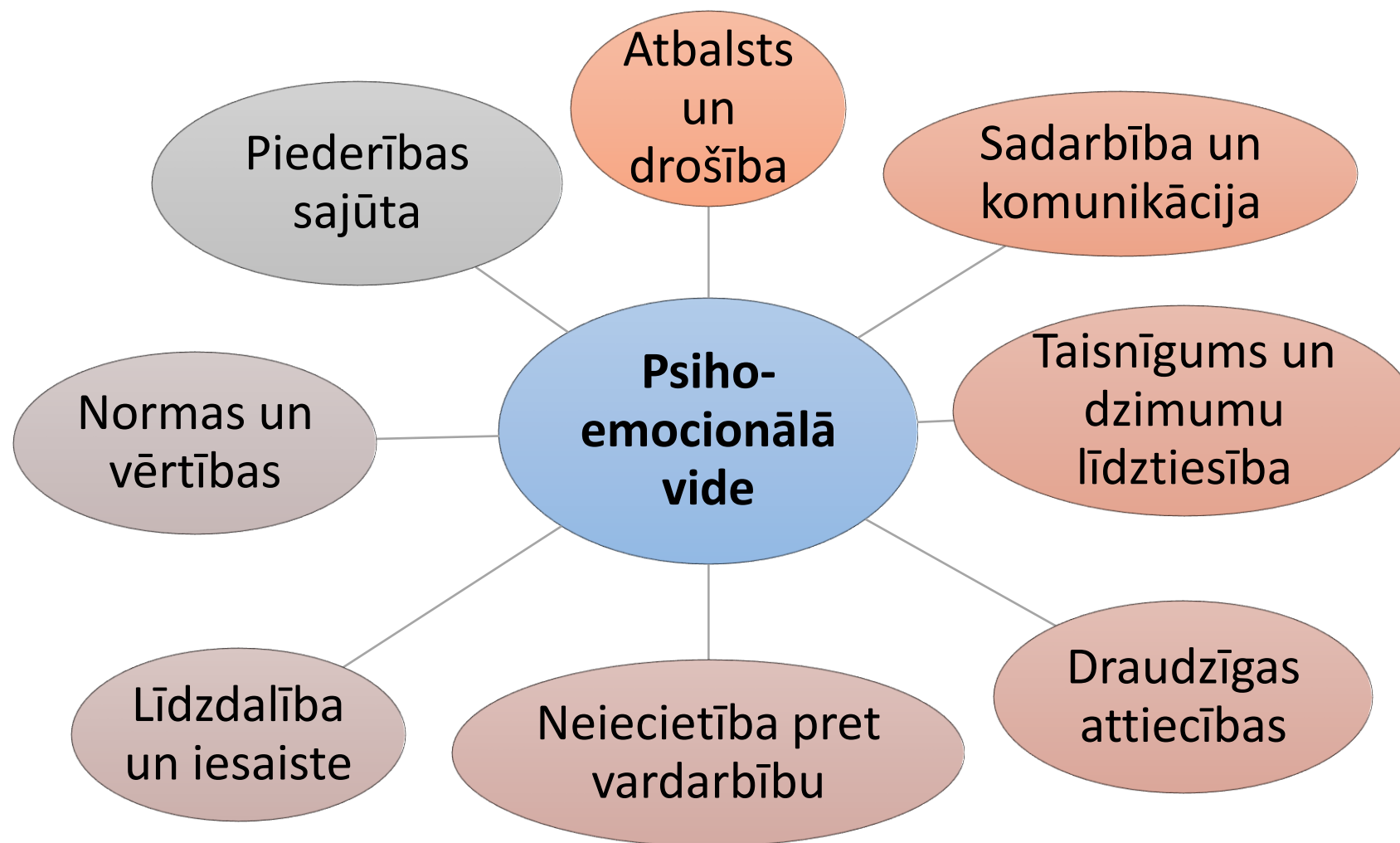
Psihoemocionālā vide skolā



Lauma Sprinģe, docente, RSU
profesionālās bakalaura studiju programmas
«Sabiedrības veselība» vadītāja

RSU

Veselīga skolas psihoemocionālā vide



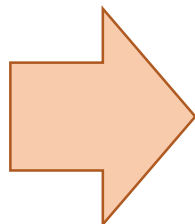
Labvēlīga psihoemocionālā vide skolā veicina:

- Uzvedības izmaiņas par labu veselīgiem paradumiem – retāk tiek novērota riskanta uzvedība (smēķēšana, alkohola lietošana, promskuitāte);
- Labāku psihisko veselību un labklājību – retāk tiek novēroti psihiskās veselības traucējumi – trauksme, ar skolas vidi saistītā trauksme, psihosomatiskās sūdzības;
- Skolēnu mācību rezultātu uzlabojumus – samazinās skolu nepabeigušo skolēnu īpatsvars, palielinās iesaiste mācību procesā un uzlabojas mācību sasniegumi.

Skolas klimata saistība ar psihisko un emocionālo labklājību, skolēnam pārejot no pamatskolas uz vidusskolu

Skolas klimats:

- Drošība (psihoemocionālā, fiziskā un ar atkarību vielu lietošanu saistītā)
- Skolotāju piesaiste skolai
- Skolēnu piesaiste skolai
- Vienaudžu atbalsts



Emocionālā labklājība:

- Emocionālie simptomi
- Uzvedības problēmas
- Hiperaktivitāte
- Problēmas ar vienaudžiem
- Sociāli atbalstāma uzvedība

Psihiskā labklājība:

- Trauksme
- Depresija

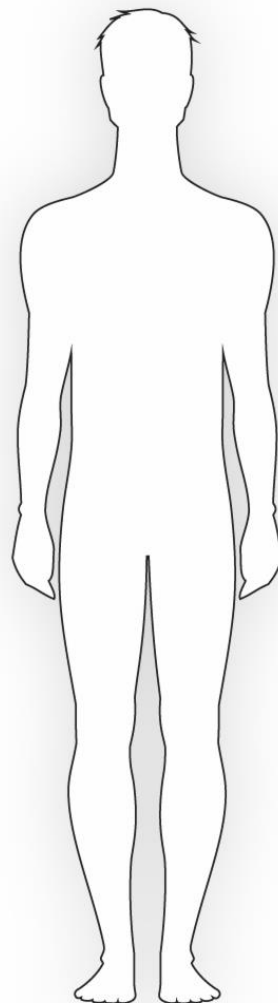
Neveselīgas psihoemocionālās vides ietekme

Zems pašvērtējums,
pašnāvnieciskas domas un
uzvedība

Atkarību izraisošo vielu
lietošana

Lielāka varbūtība kļūt par
vardarbības upuri vai veicēju

Augstāks hronisko
neinfekcijas slimību risks



Atmiņas, uzmanības un
domāšanas traucējumi

Psihosomatiski veselības
traucējumi

Psihoemocionālie
traucējumi: depresija un
trauksme

Zemāks veselības
pašvērtējums

Nirgāšanās

- **Sistēmātiska spēka un pārkuma demonstrēšana** pret citu personu, kas tiek realizēta caur agresiju vai tīšu pārinodarījumu no vienaudžu puses. Šāda rīcība tiek īstenota caur spēku samēra atšķirību starp varmāku un upuri un to **raksturo vairākkārtēja atkārtošānās**.

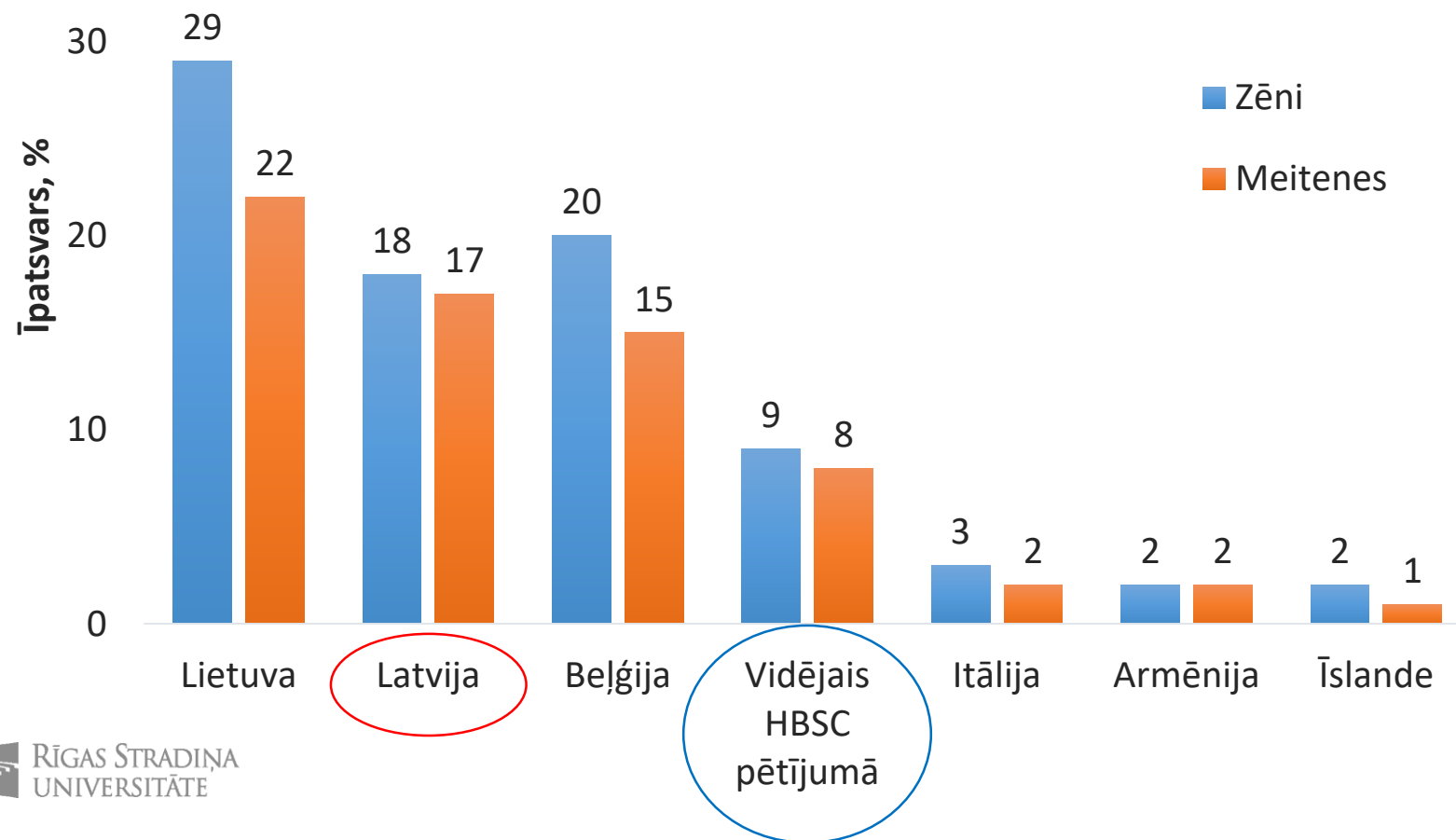
Izšķir vairākus nirgāšanās veidus:

- **Fiziska** (sišana, grūstīšana, speršana)
 - **Mutvārdu** (apsaukāšanās, ķircināšana)
 - **Sociāla** (baumu izplatīšana, sociāla atstumšana)
 - **Īpašuma un privāto mantu bojāšana** (zagšana vai tīša mantas bojāšana).
- **Katrs trešais skolēns savas dzīves laikā** ir pieredzējis nirgāšanos, bet **10 – 14 % skolēnu pēdējo sešu mēnešu laikā** piedzīvo ilgtošu un nepārtrauktu nirgāšanos.

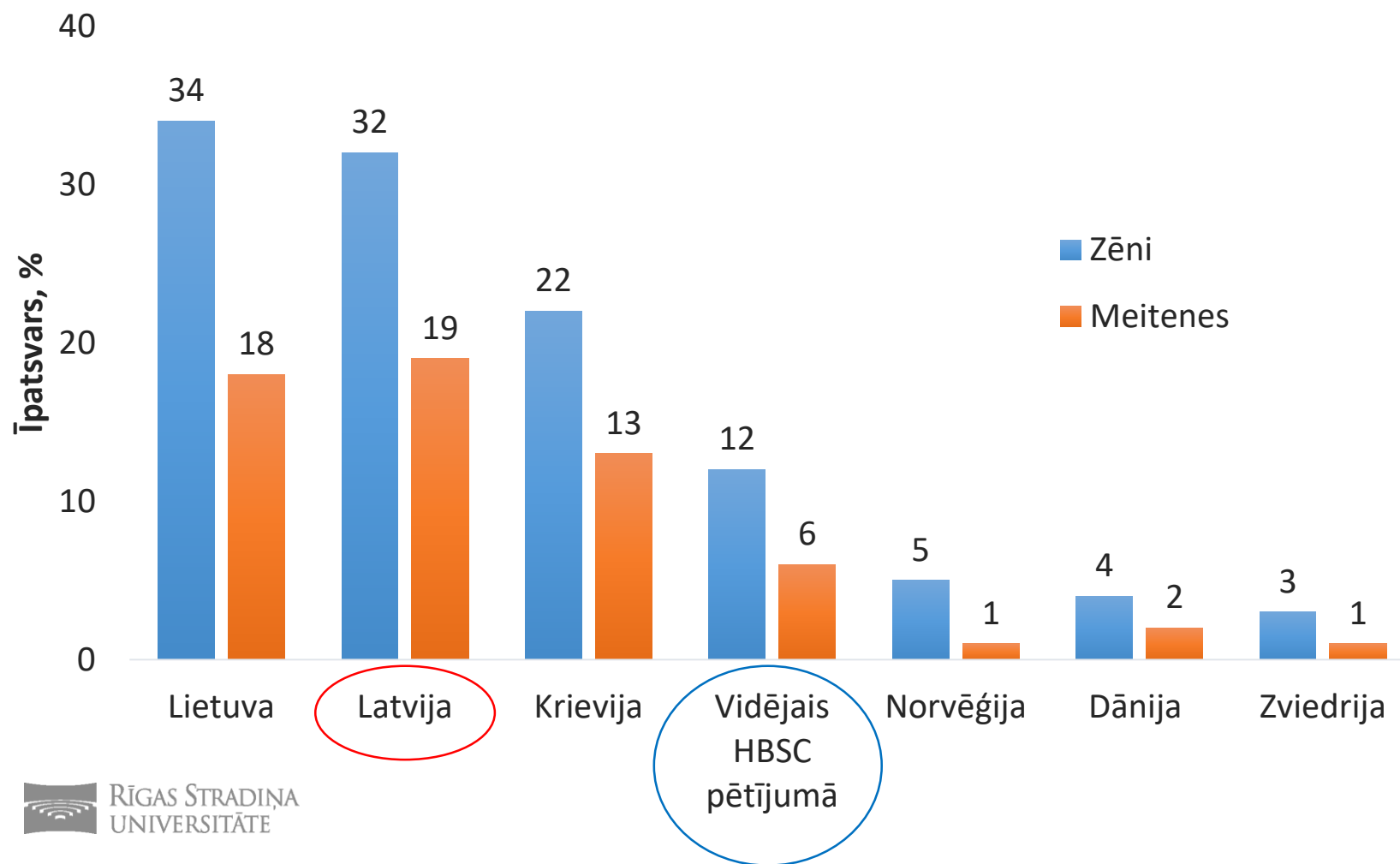


shutterstock.com • 367247414

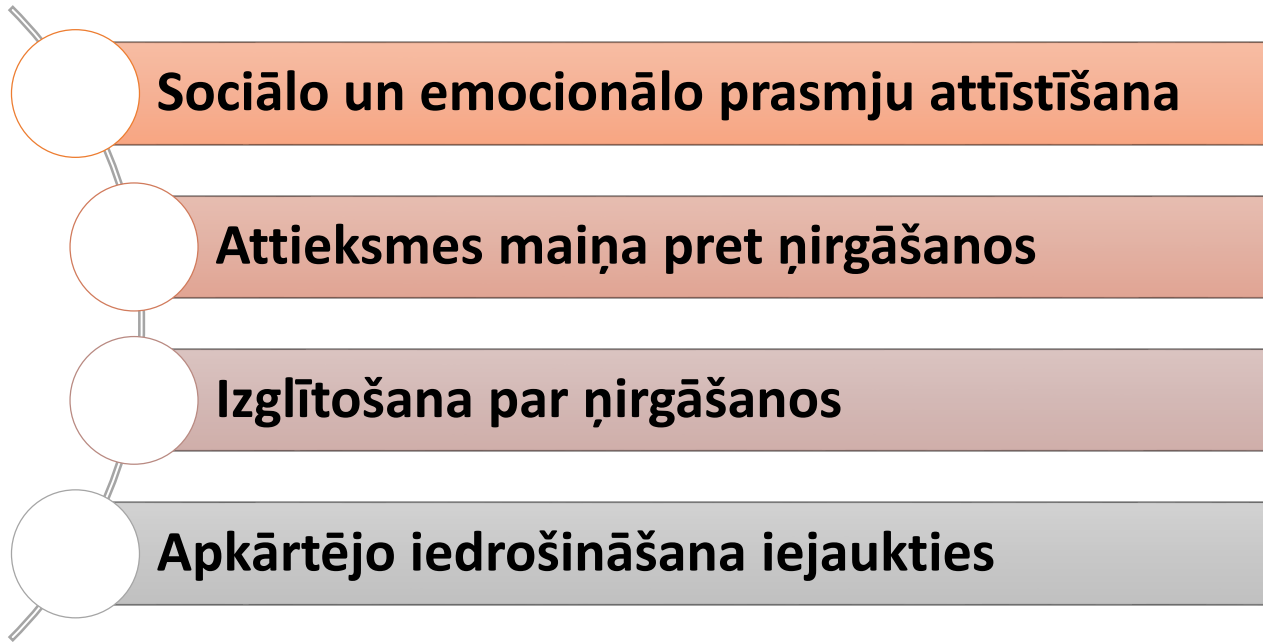
15 gadīgo skolēnu, kuri vismaz 2 vai 3 reizes pēdējā mēneša laikā ir cietuši no skolasbiedru ņirgāšanās, īpatsvars



15 gadīgo skolēnu, kuri vismaz 2 vai 3 reizes pēdējā mēneša laikā ir ņirgājušies par citiem skolasbiedriem, īpatsvars

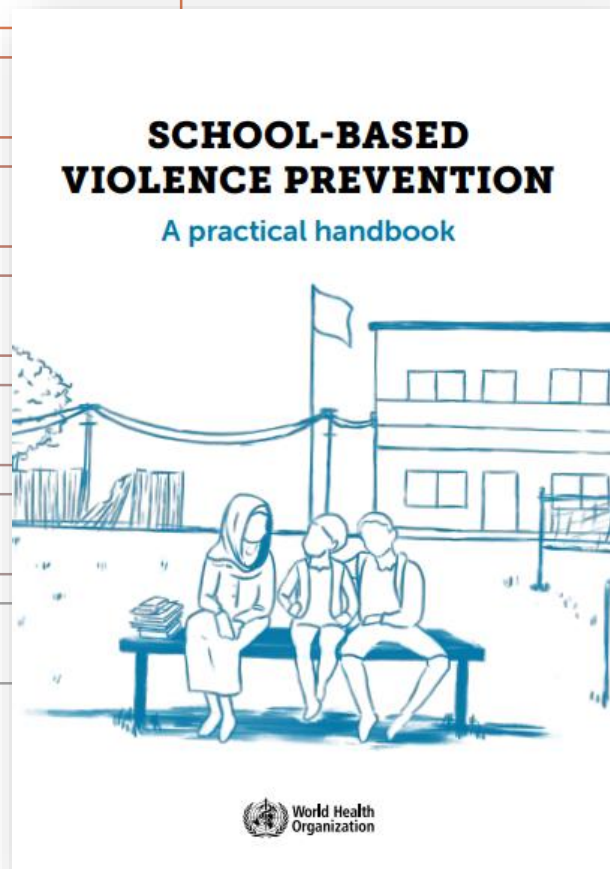


Ņirgāšanās mazināšana



Vardarbības mazināšana skolu vidē

- 1 • Attīstīt skolas politiku vardarbības mazināšanai, nozīmēt līderi un koordinatoru
- 2 • Ievākt un analizēt datus par vardarbības gadījumiem
- 3 • Vardarbības mazināšana, izmantojot mācību programmas aktivitātes
- 4 • Darbs ar skolotājiem par vērtībām un izglītošana par pozitīvu disciplinēšanu
- 5 • Reagēšana uz katru vardarbības gadījumu
- 6 • Skolas telpu un apkārtnes pārskatīšana un pielāgošana
- 7 • Vecāku iesaiste vardarbības mazināšanas aktivitātēs
- 8 • Sabiedrības iesaiste vardarbības mazināšanas aktivitātēs
- 9 • Vardarbības mazināšanas aktivitāšu izvērtēšana



Atbalstošas skolas politikas veidošana

- Ļoti būtiska ir **pozitīva disciplinēšana** un stingra **robežu ievērošana**.
- Skaidri jādefinē katra iesaistītā **pienākumi un atbildība**, kā arī pieņemama/nepieņemama uzvedība un katras uzvedības sekas.
- Noteikumiem ir jābūt pieejamiem un tie visiem ir **konsekventi** jāievēro.
- Audzināšanā jāizmanto vēlamās uzvedības **pozitīvais pastiprinājums**.
- Nepieciešams izveidot **koordinācijas komandu**, kas skolā nodarbojas ar vardarbību saistītiem jautājumiem – stratēģisko plānošanu, izvērtēšanu un ieteikumu veidošanu.
- Koordinācijas komandā jāiekļauj skolotāju, skolas administrācijas, skolēnu, vecāku un, ja iespējams, vietējās sabiedrības pārstāvji.



Reaģēšana uz vardarbības gadījumu

1. Atpazīt vardarbības upurus

- Pamanīt pazīmes un empātiski, bez nosodījuma un ievērojot konfidencialitāti pavaicāt, kas noticis.

2. Ziņot par vardarbību skolās

- Izmantojot telefonu, čatu, online ziņošanas sistēmas, kastes papīra ziņojumiem.

3. Palīdzēt vardarbības upuriem un veikt nosūtījumus pie speciālistiem

- Sniegt atbalstu, informāciju un rūpēties par upuru drošību, ja nepieciešams, nosūtīt uz specializētiem palīdzības pakalpojumiem (ieteicams ne vēlāk kā divu dienu laikā).

4. Darbs ar uzbrucēju un vardarbības gadījumu lieciniekiem

- Veikt individuālas pārrunas ar uzbrucēju un izvērtēt, vai pozitīvās disciplinēšanas pieeja ir izmantojama gadījuma risināšanai.
- Skolēniem sniegt zināšanas un attīstīt prasmes par rīcību kā vardarbības lieciniekam.

Skolas telpu un apkārtnes nozīme vardarbības mazināšanā

Kopā ar skolēniem un skolas personālu identificēt «vardarbības karstos punktus»

- «Vardarbības karstie punkti» ir vietas skolā vai tās apkārtnē, tai skaitā ceļā uz/no skolas, kur biežāk notiek vardarbība;
- Informācija par «karstajiem punktiem» ir jāievāc no dažāda dzimuma un vecuma skolēniem un skolas personāla;
- Informācijas ievākšanai un atzīmēšanai var izmantot skolas un tās apkārtnes karti.

Nodrošināt tīras tualetes atsevišķi zēniem un meitenēm

- Kopējas tualetes telpas (zēniem un meitenēm kopā) var paaugstināt vardarbības risku pret meitenēm;
- Skolu tualetes ir riska zonas vardarbībai, tādēļ būtiski ir nodrošināt šo telpu uzraudzību.

Novērtēt skolas ēku un apkārtnes izskatu un identificēt potenciālos uzlabojumus

- Nekārtība – tukšas pudeles, izdedzis apgaismojums, utt.;
- Atkritumi;
- Grafiti un vandālisms;
- Skolas ēkas izskats;
- Apgaismojums;
- Uzraudzība;
- Skolas īpašuma atpazīstamība;
- Vēlamās uzvedības pamudinājumi.

Bradshaw et al., 2015

Sociālo un emocionālo prasmju attīstīšana

- Sociāli emocionālā mācīšanās skolēniem attīsta šādas prasmes:
 - Pašizpratne;
 - Pašregulācija;
 - Citu izpratne;
 - Attiecību prasmes;
 - Atbildīga lēmumu pieņemšana.
- Šīs prasmes palīdz bērniem saprast savas emocijas un palīdz tikt galā ar savām emocijām, kā arī palīdz risināt konflikta situācijas un komunicēt bez agresijas un samazina vardarbīgas uzvedības risku.



leguvumi no sociāli emocionālas mācīšanās

- **Siltas, atbalstošas un gādīgas attiecības** starp bērniem un skolotājiem, kā arī citiem pieaugušajiem uzlabo sasniegumus skolā, **veicina iesaisti mācību procesā un uzlabo emociju regulācijas prasmes un sociālo kompetenci.**
- Pētījumā ASV noskaidroja, ka **skolās ar sociāli emocionālo mācīšanos skolēni biežāk ziņoja par:**
 - pozitīvu skolas iekšējo klimatu un labām attiecībām ar skolotājiem;
 - lielāku iesaisti skolas dzīvē un lielāku sociāli emocionālo atbalstu;
 - pašefektivitāti, izturību un domāšanas attīstību;
 - iesaisti brīvprātīgā darbā un vēlmi palīdzēt citiem sabiedrības locekļiem;
 - vēlmi sasniegt augstākus mērķus arī tālākā izglītības posmā un lielāku atbalstu šo mērķu sasniegšanā.



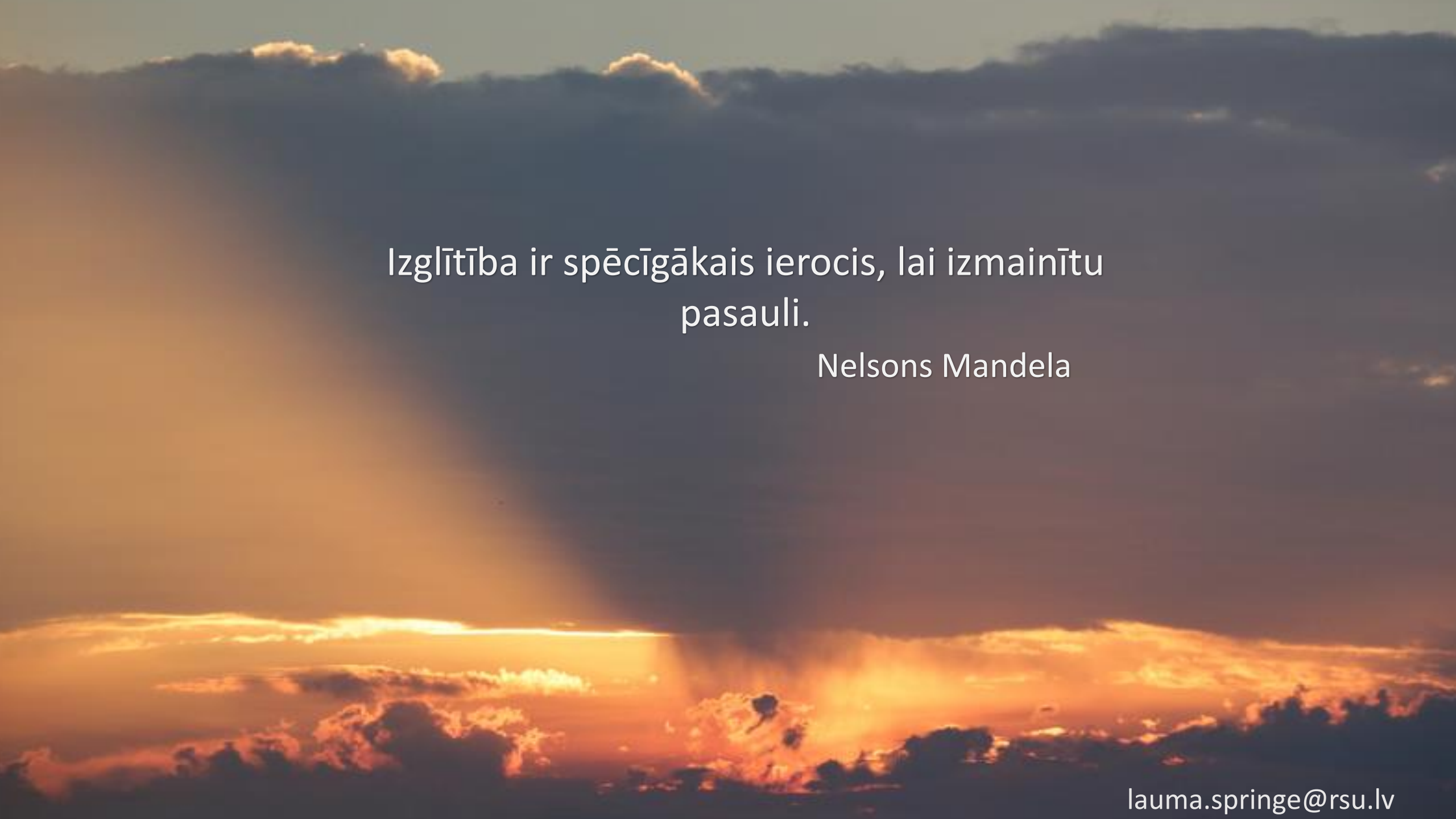


The Nordic–Baltic workshop on the prevention of child maltreatment: strengthening intersectoral working

Riga, Latvia
1–2 June 2017



Lisabet Zornig Andersen
Author of the book: Anger is my middle name. A memoir.



Izglītība ir spēcīgākais ierocis, lai izmainītu
pasauli.

Nelsons Mandela