



IETEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU

PSIHOLOGIEM

UN

PEDAGOGIEM

DARBAM AR SKOLĒNIEM,

KURIEM IR

UZVEDĪBAS UN EMOCIONĀLI

TRAUCĒJUMI SKOLAS VIDĒ



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

IETEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU
PSIHOLOGIEM
UN
PEDAGOGIEM
DARBAM AR SKOLĒNIEM,
KURIEM IR
UZVEDĪBAS UN EMOCIONĀLI
TRAUCĒJUMI SKOLAS VIDĒ

Rīga
2014



"Pedagoga darbs prasa īpašu personības briedumu un emocionālu stabilitāti, jo ir saistīts ar grūtībām, veidojot attiecības ar skolēniem, kuri dažādos vecuma posmos atrodas dažādas intensitātes personības veidošanās un pārmaiņu procesos."

(Prof. Dr. Gunta Ancāne)

Materiāla pasūtītājs:

Slimību profilakses un kontroles centrs
Rīga, Dunties iela 22, LV-1005

Materiāla sagatavotājs:

RSU psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika
Rīga, Kapseļu iela 23, Rīga, LV-1046

Materiāla autori:

Prof. Dr. Gunta Ancāne
Dr. Artūrs Ancāns
Dr. Artūrs Miksons
Dr. Ineta Remese

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

© Slimību profilakses un kontroles centrs, 2014



Ievads.....	4
1. Psihoemocionālā veselība un tās kritēriji.....	5
2. Skolēna psihoemocionālās veselības traucējumi.....	8
2.1. Agresīva uzvedība.....	10
2.2. Depresīva uzvedība.....	12
2.3. Nedroša (trauksmaina) uzvedība.....	13
3. Savstarpējo attiecību un komunikācijas veidošanas principi.....	14
3.1. Vispārējie attiecību un komunikācijas veidošanas principi.....	15
3.1.1. Komunikāciju sekmējošie faktori.....	15
3.1.2. Komunikāciju traucējošie faktori.....	18
3.2. Pedagoģa-skolēna attiecību un komunikācijas veidošanas principi.....	21
3.3. Pedagoģa-vecāku attiecību un komunikācijas veidošanas principi.....	24
3.4. Pedagoģa-pedagoģa attiecību un komunikācijas veidošanas principi.....	26
3.5. Atbalsta grupu veidošana.....	26
Noslēgums.....	27
Izmantotā literatūra.....	28



IEVADS

Pašizziņas procesi sabiedrībā ir sekmējuši autoritārā attiecību modeļa noraidījumu, izvirzot attiecībās par prioritāti savstarpēju cieņu un sadarbību. Tādējādi – pedagogiem vispirms jāsastopas ar savu Es, tā spēku un reizēm arī vājumu, atsakoties no visvarenības izjūtas, uzņemoties atbildību par realitāti un vienlaicīgi apzinoties savas spējas, cienot padarīto, savu unikalitāti un neatkarību, kā arī darot darbu radoši. Tas nav viegls personības nobriešanas process. Emocionāli vesels un stabils pedagogs saprot, ka skolēna „atšķirīgums” nav jāuztver personīgi, bet tā vietā jāizprot iemesli, kuru dēļ bērns šādi uzvedas. Saredzot un izprotot skolēna grūtības adaptēties skolas vidē, top arī situācijas risinājumi.

Pedagogs ne tikai palīdz skolēnam iegūt zināšanas, bet arī ietekmē skolēna personības attīstību. Lai šī ietekme būtu pozitīva, šī materiāla sadaļās lasītāju uzmanība tiek vērsta gan uz veselīgu adaptāciju skolas vidē, gan uz savstarpējo attiecību un komunikācijas veidošanas principiem, gan psihoemocionāliem traucējumiem un neveselīgiem attiecību veidiem. Ieteikumos iekļautās sadaļas ir veidotas konsultējoties ar skolu psihologiem, sociālajiem pedagogiem un pedagogiem par problēmām, ar kurām nākas saskarties skolas vidē.

Ieteikumu autori apzinās, ka parasti šāda veida materiālos lasītāji vēlas atrast konkrētu atbildi – ko darīt, tomēr pedagogs nevar veikt skolēna psihoemocionālo traucējumu diagnostiku un ārstēšanu. Tas, ko pedagogs var darīt, ir pamanīt, pievērst uzmanību un ar izpratni, ieinteresētību meklēt risinājumu – katram skolēnam atbilstošāko un pieejamāko, vajadzības gadījumā iesaistot arī citus speciālistus. Un, protams, strādāt ar sevi.

1. PSIHOEMOCIONĀLĀ VESELĪBA UN TĀS KRITĒRIJI



Pēc Pasaules Veselības organizācijas definīcijas veselība ir labklājība – fiziska, psihiska un sociāla. Tātad psihoemocionālā veselība ir nozīmīga komponente Pasaules Veselības organizācijas noteiktajā veselības konceptā. Ārsti īpaši vēlas akcentēt – psihoemocionālā veselība ir aizsargfaktors fiziskajai veselībai.

Psihoemocionālās veselības būtiskākie kritēriji ir:

- Spēja veidot dziļas, emocionāli piesātinātas, empātiskas attiecības;
- spēja pārdzīvot relatīvi pilnu jūtu apjomu, izprast tās, rīkoties saskaņā ar jūtām un kontrolēt tās, kā arī spēja uztvert citu cilvēku emocijas;
- laba afektu (intensīvu jūtu) regulācija adaptīvā veidā;
- spēja paskatīties uz situāciju no dažādām pusēm;
- adekvāti reaģēt uz stresu un atgūties no tā bez grūtībām (Ego spēks un dzīvesprieks, elastīgums);
- spēja pielāgoties (adaptēties) apstākļiem, nepiedzīvojot distresu un neradot to citiem;
- spēja realizēt savus talantus, prasmes (pašrealizēšanās);
- spēja iesaistīties sabiedriskajās aktivitātēs,
- spēja sasniegt gandarījuma izjūtu, kas padara vērtīgus ikdienas centienus;
- spēja būt autonomam – pašnoteikšanās un lēmumu pieņemšanas neatkarība;
- spēja būt veiksmīgam dažādās sociālajās lomās.

Runājot par psihoemocionālo labsajūtu, svarīgi sākt ar pašu pedagogu. PVO uzsver, ka psihiski veseli cilvēki ir liela vērtība sabiedrībā – tie ir cilvēki, kuri spēj uzņemties atbildību par savu dzīvi un tās kvalitāti, ir varoši realizēt savas spējas un talantus, mazāk slimo, ja saslimst, tad ātrāk atviesējas, kuri ne tikai tiecas pēc izglītības, bet arī ir vairāk izglītoti, kuri nopelna salīdzinoši augstus ienākumus, prot izveidot veiksmīgas un emocionāli tuvas ilgtermiņa attiecības, kā visa rezultātā ir priecīgi un apmierinātāki ar dzīvi.



Bērns ar labu psihisko veselību ir aktīvs, enerģisks, ar pozitīvu paštēlu, ēstgribu un miegu, ieinteresēts sevī, apkārtējos cilvēkos un notikumos. Atkarībā no bērna nervu sistēmas tipa un temperamenta šīs īpašības var būt izteiktas dažādā intensitātē. Bērnā, kuram psihoemocionālajā veselībā ir negatīvas izmaiņas, parādās emocionāli, fiziski un/vai uzvedības traucējumi. Skolēnu psihoemocionālā veselība ir tieši atkarīga no pieaugušo psihoemocionālās veselības.

Lai skolēna vecumā bērni būtu psihoemocionālā labsajūtā, viņiem jābūt veiksmīgi izgājušiem pirmsskolas personības attīstības stadijas. Šī procesa rezultāts ir drošības izjūtas esamība, spēja uzticēties, būt autonomam, iniciatīvas bagātam, mērķtiecīgam un radošam.

Vecuma posmā no sešiem līdz divpadsmit gadiem skolēnam jāapgūst formālās prasmes/noteikumi, spēles pēc noteikumiem, darbība komandā, mācību mājas darbu sagatavošana, pašdisciplīna un precizitāte. Idealizācijas procesi turpinās attiecībā uz pieaugušajiem, kas, neapšaubāmi, atvieglo pedagoga darbu. Tas notiek tad, ja skolēns iepriekš ir ieguvis katrā attīstības posmā nepieciešamo emocionālo atbalstu. Skolas vecuma posmā līdzās ģimenes (aprūpētāju) ietekmei parādās skolas un pedagoga ietekme. Reizēm skola kompensē to, kas pietrūcis ģimenē. Skolēnam turpina attīstīties pašvērtība, pašcieņa par savām prasmēm, intereses un spējas, vēlme izzināt pasauli (skolēns meklē jomu, kura atbilst viņa spējām, pārslēdzas no vienas uz citām), ir liela interese par grupu, biedrošanos, parādās vēlme konstruktīvi sacensties – pārspēt citus ar labo, radīt kaut ko noderīgu.



Vecuma posmā no divpadsmit līdz astoņpadsmit gadiem sākas intensīva integrētas un stabilas identitātes veidošanās. Šis vecuma posms cilvēkam ir emocionālas krīzes laiks. Pusaudzis ir pārpludināts ar savas identitātes meklējumiem, ar savām domām un jūtām. Bieži vien vērojams maksimālisms – visu vajag šeit, tagad un tūlīt, kā arī norobežošanās no apkārtējiem, ideālu meklēšana, neapzināta vēlēšanās nešķirties no bērnības, apzināta vēlēšanās kļūt pieaugušam, dzīves skolotāju meklēšana, nihilisms (iepriekšējo vērtību noliegšana), saskarsmes īpatnības. Ja skolēns savā attīstībā ir bijis psihoemocionālā labsajūtā, t.i. izjutis emocionālu atbalstu, izpratni, ieinteresētību, kā arī telpu sevis izzināšanai un attīstībai, tad arī adaptēšanās videi nerada grūtības.

Varam to saistīt ar pusaudžu vecumam raksturīgajiem sarežģītajiem attīstības uzdevumiem:

1. Savas psihiskās un seksuālās lomas akceptēšana;
2. jaunu attiecību nodibināšana ar abu dzimumu vienaudžiem;
3. emocionālās neatkarības no vecākiem veidošana;
4. ekonomiskās neatkarības pamatu veidošana, profesijas izvēle;
5. sabiedrībā akceptētu uzvedības modeļu apgūšana;
6. ar apkārtējo vidi harmonizējošu vērtību veidošana.



2. SKOLĒNA PSIHOEMOCIONĀLĀS VESELĪBAS TRAUCĒJUMI

Skolēna uzvedības un emocionālie traucējumi ir saistīti ar nespēju adaptēties videi.

Adaptācijas traucējumi var izpausties:

- 1) agresīvā, depresīvā vai nedrošā (trauksmainā) uzvedībā;
- 2) „biežā fiziskā slimošanā”, biežā skolas kavēšanā – somatizācijā jeb psihosomatiskos traucējumos.

Bieža bērna slimošana var liecināt, ka bērna emocionālo stāvokli raksturo tāds neapzināts psihiskās aizsardzības mehānisms kā somatizācija. Šādiem skolēniem bieži mēdz būt saaukstēšanās slimības, galvas un/vai vēdera sāpes, dažādas alerģijas, bronhiālās astmas, angio-veģetatīvā distonija u.c.

Psihosomatisku traucējumu cēlonis ir skolēna neprasme atpazīt savas izjūtas (emocijas) un izpaust tās realitātei atbilstošā un adekvātā veidā. Psihoemocionāli veselīgās ģimenēs starp ģimenes locekļiem ir tuvas un siltas, uzticību radošas, drošas, emocionālas attiecības, kuras raksturo patiesums, dabiskums, ieinteresētība, pašcieņa un miers. Šajās ģimenēs ir atļauts izpaust arī nepatīkamās izjūtas, neuzskatot tās par „aizliegtām”, nenoliedzot šādu sajūtu iespējamību dēļ bailēm par savu nespēju tās risināt. Šajās ģimenēs tiek sekmēta bērna personības attīstība, kas nozīmē – emocionāli atbalstošu reakciju arī uz bērna kļūdām, neveiksmēm.

Ja skolēna ģimenē valda emocionāli neveselīgas attiecības, tad neapzināti ģimenes locekļiem, īpaši bērniem, tiek veicinātas psihosomatiskas saslimšanas. Emocionāli neveselīgas attiecības ir otra personību nerespektējošas, manipulatīvas, kontrolējošas, nospiedošas, izolējošas, apātiskas, biedējošas. Šajās ģimenēs, piemēram, dusmas, bēdas vai skumjas tiek noliegtas vai uzskatītas



par „vāju” cilvēku pazīmi. Pētījumu dati liecina, ka neveselīgas attiecības ģimenē ir izplatīta parādība Latvijā – gandrīz trešā daļa bērnu (31,5%) ir cietuši no emocionālās vardarbības no saviem vecākiem vai kāda cita mājās dzīvojoša pieauguša ģimenes locekļa, bet 35,9% bērībā ir bijuši emocionāli atstāti novārtā.

Emocijas ir fizioloģiski procesi cilvēka organismā, precīzāk - smadzenēs. Ja ģimenē “iemāca nejust”, emocijas “meklē” citu izpausmes veidu, t.i., ķermeņa (somatisku) saslimšanu.

Piemēri:

Skolēns, 9 gadi. Paklausīgs, iztapīgs, laipns. Mācībās vērojamas grūtības koncentrēties un atcerēties. Biežas saaukstēšanās. Vecāki agresīvi, pieprasoši, sodoši. Dēls izjūt aizvainojumu.

Skolniece, 17 gadi. Mācās labi, „dzīvīga”, inteliģenta. Skolas ēdnīcā pie kopgalda neko neēd, sūdzas par pārpildījuma sajūtu kuņģī. Skolasbiedrenēm stāsta, ka esot pārāk resna. Divu gadu laikā, ierobežojot ēdiena uzņemšanu un lietojot vēdera izeju veicinošus līdzekļus, svars samazinājies no 42 kg uz 32,5 kg. Auguma garums 162 cm. Uz klīniku atved māte. Ģimenē dominē tēvs, ļoti stingrs. Māte nepatstāvīga, pakļāvīga. Meitai vērojamas bailes no sievišķības.



2.1. AGRESĪVA UZVEDĪBA

Agresīva uzvedība nozīmē, ka skolēns pārkāpj citu robežas. Skolēns jūtas dusmīgs, bezpalīdzīgs un apdraudēts. Apdraudējuma izjūta var būt saistīta ar konkurenci, bailēm no vērtējuma vai pazemojuma.

Agresīva uzvedība ne vienmēr ir destruktīva. Tā var būt kā līdzeklis mērķa sasniegšanai, kā atbildes reakcija – arī konstruktīva. Prasme agresiju izpaust konstruktīvi liecina par skolēna vitalitāti. Agresīva uzvedība uzskatāma par destruktīvu, ja tās mērķis ir uzbrukt, ievainot, iznīcināt. Šādai uzvedībai raksturīgs „uzbrukums” apkārtējiem, apsaukājot, sitot, laužot mantas, lietojot rupjus izteicienus u.c.

Ja skolēns uzvedas agresīvi, tas norāda arī uz paša skolēna atrašanos emocionālā diskomfortā, no kura viņš neprot saviem spēkiem izkļūt un adekvāti reaģēt uz apkārt notiekošo. Pastāvīga kritika, pārkāpumi augstas vai skolēnam nesaprotamas prasības un sodi veicina agresīvu uzvedību. Būtiski, ka skolēns pats nespēj izvērtēt savu uzvedību un pamanīt, ka apkārtējos rada bailes un nemieru. Pavisam pretēji – šiem skolēniem šķiet, ka visa pasaule vēlas viņiem nodarīt pāri.

Agresīva uzvedība ģimenes locekļu vidū rada iespējamību skolēniem „pārcelt” šo modeli uz attiecībām skolas vidē. Skolēniem ar agresīvu destruktīvu uzvedību nepieciešama izpratne un atbalsts, jo viņu pieredzē nav citu uzvedības modeļu – nav izvēles iespēju.



Piemērs:

Skolēns, 14 gadi. Vardarbīgs pret klasesbiedriem. Vecāki vardarbīgi, noniecinoši. Zēns bēg pie vecvecākiem, lai izvairītos no sišanas. Jūtas bezpalīdzīgs, „ievainojams”. Pārliecināts, ka vienīgais līdzeklis, kā viņš kādu spēj ietekmēt, ir spēks.

Skolēniem, kuri uzvedas agresīvi, būtu jāpalīdz izprast savas dusmas, to izpausmes un iespējas tās kontrolēt. Tāpat būtu jāapgūst empātijas, uzticības, līdzjūtības un līdzcietības prasmes.

Dusmas ir iedzimts afekts (vienkāršojot var teikt - emocija). Dusmas ir uztveramas kā signālafekts gadījumos, kad cilvēka personības robeža tiek ignorēta un pārkāpta. Lai arī dusmas nav patīkama emocija, ir svarīgi iemācīties tās adekvāti pārdzīvot un konstruktīvi izpaust, jāiztur un sarunā ar skolēnu jāmēģina izprast vai tās ir adekvātas, vai neadekvātas konkrētajā situācijā. Ja darbs ar dusmu afektu ir noritējis veiksmīgi, skolēns iemācās tās izpaust konstruktīvi un vitāli.



2.2. DEPRESĪVA UZVEDĪBA

Depresīvas uzvedības skolēns jūtas „slikts”, vainīgs, emocionāli pamests un atstumts. Tādēļ depresīvai uzvedībai raksturīga noslēgšanās no ģimenes locekļiem, draugiem, nereti arī narkotisko vielu, alkohola lietošana, iesaistīšanās gadījuma seksuālajās attiecībās u.c. Skolēniem ar depresīvu uzvedību raksturīgas skumjas, nespēja koncentrēt uzmanību, intereses zudums attiecībā uz tām darbībām, kuras iepriekš bija patikušas, ilgstoša un izteikta bezcerības izjūta, iepriekš neraksturīga pēkšņa raudāšana, vienaldzība, arī melošana.

Bieži šāda skolēna uzvedība paliek nepamanīta, jo šāds skolēns ir „malā stāvētājs” un nevēlas citiem stāstīt par savām iekšējām problēmām, kā arī apkārtējiem varētu būt grūti uzklausīt, nekļūstot līdzatkarīgiem, t.i., nesaskatot risinājumu.

Depresīvi traucējumi var „slēpties” arī aiz psihosomatiskām izpausmēm: galvassāpēm, gremošanas traucējumiem, bezmiega, nogurdināmības, izsitumiem uz ādas, u.c.

Depresīvi traucējumi meitenēm ir vērojami biežāk nekā zēniem. Te nozīme ir gan fizioloģiskajiem faktoriem, kas saistīti ar endokrīno sistēmu, gan būtisks ir izveidojies pieņēmums, ka meitenēm nav atklāti jāizrāda sava agresivitāte, bet „jāpārdzīvo sevī”. Tāpēc meitenes vēršas pret sevi, piemēram, atsakās ēst vai izjūt neadekvātu vainas sajūtu, meklē sevī kļūdas un sliktas rakstura īpašības.

Piemērs:

Skolniece, 15 gadi. Pasliktinājušās sekmes mācībās, distancējas no klasesbiedriem, iegrīmusi savās domās, bēdīga. Vecāki „auksti”, mātei depresija, tēvs norobežojies. Jūtas vainīga, nevērtīga, „tukšuma izjūta”.

Šajā stāvoklī skolēnam ir svarīgi saņemt emocionālu atbalstu un just ieinteresētību viņa izjūtās. Diemžēl šie skolēni tik viegli savās izjūtās nedalās. Pedagogam būtu jāizvairās kļūt gan par pārāk aizgādniecisku, gan pārāk neizprastošu, bet sarunā būtu jābūt lietišķam, noskaidrojot un izprotot situāciju būtību.



2.3. NEDROŠA (TRAUKSMAINA) UZVEDĪBA

Nedroša (trauksmaina) uzvedība nozīmē, ka skolēns ir pastāvīgi nobažījies, saspringts. Skolēna skatiens sarunājoties nav vērsts uz sarunu biedru, bet ir izvairīgs, nolaists. Vērojams saspringums sejas izteiksmē.

Nedrošības gadījumā skolēns ierobežo sevi, ieraujas sevī, atsakās no izvēles brīvības. Savukārt, ieraujoties sevī, sašaurinās pašrealizēšanās iespējas. Ģimenē, attiecību mijiedarbībā starp ģimenes locekļiem, vecāku trauksme un bailes kļūst par bērna trauksmi un bailēm. Skolēniem nereti ir vērojamas bailes no situācijām, kuras viņi nevar kontrolēt, piemēram, dažādām situācijām skolas vidē. Skolēns var iedomāties kādu nepatīkamu notikumu un izveidot izvairīšanās plānu. Uzvedības plāns var būt adaptīvs, bet tas var būt arī traucējošs skolēna veselīgai psihoemocionālai attīstībai. Parādās pastiprināta jūtība, „ievainojamība” vai ietiepība, skepticisms.

Piemērs:

Skolēns, 10 gadi. Gudrs, mācībās sekmīgs, novērtēts. Uzsāk mācības citā skolā. Kad jāiet uz skolu, skolēns pretojas, kliez. Iet uz skolu „liedams asaras”, māte velk aiz rokas. Vecāki, juzdamies dusmīgi un nomākti, vaino par to bērnu. Skolā jūtas apdraudēts. Atkarība no mātes, tēva. Nedrošas pieķeršanās uzvedības rezultāts.

Skolēnu vajadzētu uzmundrināt un panākt, lai viņš „tiekas” ar trauksmes objektu. Visbiežāk skolēns uztraucas par savu nespēju būt sekmīgam, nespēju „iederēties” klases kolektīvā, fiziskiem „defektiem”. Pedagoģs sākotnēji var mēģināt ietekmēt šo situāciju „pārvirzot” skolēna neveselīgo uzvedību uz tādu uzvedību, kas sniedz pašam skolēnam gandarījuma sajūtu. Šajā gadījumā būtiskas ir pedagoga zināšanas, prasme un pacietība.

Lai padziļināti risinātu visus iepriekšminētos psihoemocionālās veselības traucējumus, skolēnam noteikti būtu nepieciešama arī ārsta psihoterapeita vai ārsta psihiatra palīdzība, jo īpaši tādēļ, lai novērstu iespēju skolēnam veikt „pašārstēšanos” ar alkohola, narkotiku un citu neveselīgu atkarību (datora, azartspēļu u. tml.) vai pašnāvnieciskas uzvedības palīdzību.



3. SAVSTARPĒJO ATTIECĪBU UN KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANAS PRINCIPI

Ja mēs pieejam sarunas partnerim ar mīlestību, interesi un patiesumu, tad mēs automātiski ne tikai klausāmies, bet arī sadzirdam, ko sarunu partneris mums cenšas pateikt. Tālāk šo informāciju (nedodot morālu vērtējumu labi/slikti) uztverot un izvērtējot, mēs varam sniegt atklātu, cieņpilnu atbildi, nebaidoties, ka mēs kādu aizvainosim, sadusmosim vai citādi sāpināsim. Šie principi ir svarīgi jebkurā sarunā ar ikvienu cilvēku. Vēl svarīgāki tie paliek attiecībā uz bērniem, taču īpaši nozīmīgi tie ir situācijās, kad bērns ir emocionālā distresā.

Piemērs:

Skolēns, 14 gadi. Māte un pedagogs sūta bērnu uz RSU Psihosomatikas klīniku – lai ārsti tiek galā ar dēla nevaldāmo agresiju – „visu laiku” kaujoties skolā. Pēc anamnēzes ievākšanas izrādās, ka „visu laiku” ir 2 gadījumi, kad bērns ir sakāvis un 1 gadījums, kad bērns ir aizcirtis kabineta durvis, jo pedagogs nav ticējis, ka dēls nav sācis kautiņus. Ne pedagogs, ne māte nebija bērnam pajautājuši, kāpēc viņš kāvās. Bērns saka, ka nav vēlējies kauties, taču divi zēni viņam ir centušies atņemt naudu. Kad par šo tiek informēts pedagogs – viņš atzīst, ka klasē ir divi bērni no „sliktas sociālekonomiskās vides”, kuri arī ir agresīvi un „taisa dažādas nepatīkšanas”, taču pedagogs jau ir atmetis cerības kaut ko šajā situācijā mainīt. Tā rezultātā bērns jūt izteiktas dusmas par to, ka pedagogs viņam netic, kā dēļ viņš jūtas atraidīts, atstumts, pazemots. Māte akli uzticas pedagoga viedoklim, ka viņas bērns sācis kautiņu. Bērnam rodas dziļš aizvainojums par nepatiesu apsūdzību un nevienlīdzīgās attieksmes piedzīvošanu, proti, kamēr pārējie divi jaunieši „drikst” būt agresīvi, jo pedagogs ir atmetis cerības šo situāciju mainīt, viņam pašam ir jāpiedzīvo sods. Beigās izrādās, ka dēlam ar agresiju problēmu nav – aug jauns vīrietis, kurš nepieciešamības gadījumā māk sevi aizstāvēt un neļauj darīt sev pāri, kas ir viena no psihiskās veselības pazīmēm.

3.1. VISPĀRĒJIE ATTIECĪBU UN KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANAS PRINCIPI



3.1.1. Komunikāciju sekmējošie faktori

Interese (par sarunu biedru, tēmu)

- Skolēns: _____
- Pedagoģs: _____ ↑
- Skolēns: _____
- Pedagoģs: _____ ↑
- Skolēns: _____

1. attēls

Ja pedagoģs izrāda koncentrētu interesi par skolēna sacīto, ieklausās un atbilstoši reaģē (skatīt 1.attēlu), tad nenotiek divas paralēlas sarunas kā parādīts nākamajā attēlā (skatīt 2. attēlu). Protams, ir patīkami, ja arī skolēns izrāda interesi par pedagoģu, taču skolas vidē atbildība par komunikācijas kvalitāti ir pedagoģam. Praksē novērots, ka reizēm komunikācijā nedroši jūtas pats pedagoģs. Šī iemesla dēļ atgādinām, ka cilvēku nav iespējams aizvainot izrādot sirsnīgu interesi par tematiem, kuri viņam/ai šķiet svarīgi un/vai sāpīgi. Drīzāk ir sagaidāma patīkama pārsteiguma reakcija, ka ir atradies kāds profesionālis, kurš tā vietā, lai „klišejiski” izmestu frāzi „viss būs labi; tas ir normāli” vai nodarbotos ar vainošanu – ieklausās un izrāda patiesu interesi, cenšoties izprast konkrēto jautājumu, nevis paralēli runā par sev nozīmīgu lietu.



Intereses trūkuma gadījumā saruna noritēs šādi:

- Skolēns: _____
- Pedagogs: _____
- Skolēns: _____
- Pedagogs: _____
- Skolēns: _____

2. attēls

Divi cilvēki, kuri, lai arī ārēji atrodas savstarpējas komunikācijas stāvoklī, nereti patiesībā runā viens otram paralēli. Piemēram, skolēns, kā vien mācēdams, cenšas pedagogam pateikt, ka emocionāli nejūtas labi. Savukārt pedagogs, labu vēlot, runā par to, cik svarīga ir atbildības sajūta un mājasdarbu pildīšana. Pēc šādas sarunas gan pedagogs, gan skolēns jūtīsies nedzirdēti. Skolēns domās, ka pieaugušie nav ieinteresēti viņa problēmās un turpinās noslēgties sevī. Savukārt pedagogs izjutīs pieaugošu emocionālu distresu – piemēram, bezpalīdzības izjūtu par to, ka skolēni viņā neklausās.

Patiesums (gan saturā, gan paša būtībā)

Patiesums izraisa uzticību un atklātību sarunu partnerī, kas, savukārt, sniedz iespēju iegūt patiesu informāciju, nevis melus. Patiesums nozīmē arī spēju pateikt „nē” noteiktās situācijās. Piemēram, pēc nogurdinošas darba dienas, „drīkst” godīgi pateikt, ka šodien nejūtu iespēju kādu vēl uzklaustīt un palīdzēt. Patiesums nozīmē, ka teiktais saskan ar runātāja pārliecību un būtību, bet tas nenozīmē, ka runātājs zem ierastā „esmu tiešs” „izgāž” uz otru savas negatīvās emocijas, piemēram, dusmas, aizvainojumu, bailes, izmisumu, bezpalīdzību u.c. Svarīgi atcerēties, ka patiesumu nevar sev „kognitīvi” iestāstīt. Pat, ja pedagogs „piespiedīs” sevi pateikt otram, ka ir ieinteresēts un vēlas uzzināt, kas notiek – viņa/s neverbālā komunikācija (ķermeņa valoda,



balss tembrs u.c.), „nodos”. Tas var notikt neskaitāmos veidos – sakrustotas rokas, aizgriešanās prom no sarunu partnera par dažiem grādiem, paralēla nodarbošanās ar citām lietām, balss tonis u.tml. Šis materiāls nav paredzēts, lai mācītu ķermeņa valodas nianšes, taču aicinām lasītāju apzināties neverbālās komunikācijas būtisko nozīmi.

Lai izvairītos no situācijām, kurās pedagogam būtu jāsaka skolēnam, ka viņam šobrīd nav emocionālās kapacitātes palīdzēt savu personisko problēmu dēļ, katram pedagogam ir jābūt atbildīgam arī pašam par savu emocionālo veselību. Neapmierinoši darba apstākļi, neapmierinātība ar „sistēmu” vai atalgojumu nav attaisnojoši iemesli, lai pedagogs savas problēmas izpaustu skolēniem. Vienlaicīgi, apzinoties reālo situāciju kad ne vienmēr pedagogiem ir pietiekami emocionāli saudzējoši darba apstākļi, ir jāmeklē iespējas saudzēt savu emocionālo veselību.

Šādas iespējas ir, piemēram:

- savstarpēja atbalsta grupu veidošana (ja ir koleģiālas attiecības kolektīvā);
- ja ir sajūta, ka nevar runāt ar kolēģiem – dalīties vismaz ar kādu draugu vai paziņu;
- ļaut sev atpūsties ārpus skolas vides, atrodot sev „sirdij tuvus” vaļaspriekus.

Labestība un sirsnība

Sasaucas ar visiem šajā materiālā jau minētajiem un turpmākajiem punktiem. Ja komunikācijai ar otru cilvēku pieejam ar labestību un sirsnību, tad dabiski un patiesi esam ieinteresēti viņa sacītajā, vēlmēs un viņu vairs vienkārši nespējam vērtēt/moralizēt, devalvēt. Tas nenozīmē, ka ir jāpieņem visu pārējo cilvēku uzskati par pasauli, taču tos būtu vēlams tolerēt. Mēs varam runāt ar cilvēku, kura vērtības mums pašiem nav pieņemamas un varbūt pat ir pilnīgā pretstatā, tajā pašā laikā saglabājot cieņu pret viņu kā cilvēku un mūsu sarunu biedru.



3.1.2. Komunikāciju traucējošie faktori

- Vainošana – sevis vai citu. Abos variantos vainošana liecina par pašcieņas trūkumu. Sarunu partneri parasti neinteresē kurš ir vainīgs, bet gan problēmas risinājumi. Ar vainošanu nodarbojas cilvēki, kuri nevēlas uzņemties atbildību un baidās, ka viņus vainos par neizbēgamajām kļūdām, kuras viņi pieļaus. Dziļākajā būtībā cilvēki sāk nodarboties ar vainošanu, kad cieš no mazvērtības kompleksa un baidās no atbildības. Iespējams, viņi iepriekš ir saskārušies ar moralizējošu attieksmi, tāpēc, vēloties izvairīties no tās, mēģina atrast citus cilvēkus vai apstākļus uz kuriem novelt atbildību. Arī vainošana uzskatāma par emocionālu nelabsajūtu.
- Komandēšana. Ir tikai daži izņēmuma gadījumi, kad ir nepieciešamas pavēles – militāri apstākļi, ārkārtas, krīzes situācijas u.c. Taču, brīvā valstī, brīvs cilvēks nav komandējams. Skolēni nealkst pēc pedagoga – komandiera, bet gan kāda, kurš var iedvesmot, iedrošināt, uzmundrināt un sniegt piemēru, kuram gribētos līdzināties.
- Vērtējoša, moralizējoša runa (labi/slikti, pareizi/nepareizi). Nevienam nepatīk, ka viņu vērtē. Skolas vidē attiecības jau pamatā ir iekārtotas tā, ka pedagogam ir uzdevums vērtēt skolēnu iegūtās zināšanas un prasmes. Ja šī vērtējošā attieksme turpināsies arī sarunā par skolēna uzskatiem, izskatu vai pārlicību „Tu domā labi/slikti, pareizi/nepareizi”, skolēns uz to reaģēs asi un visticamāk, ka konstruktīva tālākas sarunas virzība būs apgrūtināta vai pat neiespējama. Un jau atkal – tas nenozīmē, ka ir jāpieņem sarunu partnera uzskati par pasauli, taču tos būtu nepieciešams tolerēt. Ja šie uzskati ir pret mācību vielu – tad, ja vien ir iespēja, būtu jāpēta iemesli kādēļ skolēns tā domā (iespējams, no tā iegūs arī citi skolēni klasē, kuri domā līdzīgi, taču neuzdrošinās savus uzskatus paust skaļi) un būtu jāmēģina sevi atturēt no skolēna moralizēšanas – „Nē, kādas muļķības! Kā Tu tā vari vispār domāt? Tu domā nepareizi – pareizi ir šādi: ...”



- Baumas, aprunāšana. Pirmajā brīdī var šķist vilinoši ar sarunas biedru apspriest jaunākās baumas. Var rasties īslaicīga ilūzija, ka Jūs savstarpēji satuvināties, taču pēc sarunas beigām, agrāk vai vēlāk sarunas partnerim radīsies pamatotas aizdomas, ka tieši tāpat Jūs tenkojat arī ar citiem cilvēkiem par viņu pašu. Ilgtermiņā tas neveicina atklātību un uzticēšanos, kas ir fundamentāli priekšnosacījumi, lai mēs iegūtu patiesu, necenzētu informāciju no sarunu partnera. Tas ir īpaši svarīgi darbā ar skolēniem.
- Negativitāte. Ir maz tādu cilvēku, kuri vēlētos pastāvīgi atrasties līdzās kādam, kurš visu laiku konstanti pauž negatīvus uzskatus un sūdzas „par pasauli” – konstanti īgns un neapmierināts ar visu un visiem. Ja cilvēks nespēj dzīvē saskatīt lietas tādas kādas tās ir un ir konstanti īgns un neapmierināts, visus vaino un izvairās no savas atbildības saskatīšanas, tad autoru aicinājums ir nesamierināties ar cilvēka „slikto” raksturu, bet gan ieteikt tikt galā ar savām emocionālajām problēmām vēršoties pēc palīdzības pie ārsta, nevis cenšoties „uzgrūst” savu nelabsajūtu apkārtējiem.
- Atrunas. Dzijākā būtībā, cilvēki atrunājas, tad, kad nevēlas uzņemties atbildību un baidās saņemt kritiku. Piemēram, ir grūti teikt taisnību, ja mēs sagaidām, ka par taisnības teikšanu saņemsim nevis atzinību, bet gan pazemojumu, kaunināšanu un vainošānu. Atkal nonākam pie uzticēšanās jautājumiem – neapzinātā līmenī cilvēkiem ir grūti uzticēties cilvēkiem, kuri nav gatavi uzņemties atbildību. Dažreiz ir vērts padomāt, kādēļ dažu cilvēku priekšā citi bieži atrunājas, bet citu nē. Iespējams ir daļa cilvēku, kuri konstanti ir negatīvi un moralizējoši savos izteikumos un vērtējumos – lai izvairītos no šīs devalvācijas un nepatīkamajām izjūtām – parādās atrunāšanās un vai/melošana.



- Lieka, nevajadzīga izskaistināšana un/vai pārspīlēšana. Ja darba dienas steidzīgās rīta brokastis tiek nosauktas par „brīnišķīgi fantastiskām” vai arī, atsitot elkoni pret krēslu, tiek teikts, ka jābrauc uz slimnīcu, vai arī tiek uzsvērts, ka jaunā šokolāde ir vislabākais un garšīgākais ēdiens pasaulē, rodas jautājums - kāda valoda tiks izmantota situācijās, kurās tiešām šie vārdi būtu nepieciešami, lai izteiktu savas domas? Lieki un nevajadzīgi pārspīlējot, pirmkārt, tiek riskēts melot attiecībā par lietu nopietnību, otrkārt, tiek atņemta iespēja raksturot patiesi brīnišķīgu vai tieši otrādi - briesmīgu situāciju.
- Dogmatisms, rigiditāte. Palikt nelokāmam pie saviem uzskatiem ir vērtīgi, bet tikai līdz brīdim, kamēr šie uzskati nav pret zinātniskiem faktiem. Ja mēs esam aizvēruši savu prātu jaunai informācijai un citiem iespējamajiem skaidrojumiem dogmatiski paliekot pie sava, jo, iespējams, kāda autoritāte tā domā un tāpēc tas ir „pareizi”, tad sarunu partneris drīz zaudēs interesi – īpaši dzirdot, ka uz visiem argumentiem tiek sniegta viena un tā pati atbilde. Dogmatiski un rigīdi domājot, ka tikai mums ir taisnība, mēs reti kad spējam izrādīt patiesu interesi par citu viedokļiem (jo mēs taču jau zinām, ka mums ir taisnība).

Šīs nodaļas beigās autori vēlētos norādīt, ka bērniem ārkārtīgi reti augsta agresija, kliegšana, nepaklausība utt. ir „gēnos”. Pārsvarā bērni ir ģimenes vides spogulis, spilgti un skaidri parādot, kādā vidē viņu personības attīstība ir notikusi un turpina notikt. Ja pedagogs bērnam, kurš jau tā ir emocionālā nelabsajūtā, atbildēs ar moralizējošām komandām/negatīvi un/vai neieinteresēti – rezultāts būs likumsakarīgs – skolēnam arvien vairāk šķitīs, ka pedagogiem uzticēties nevar – tie „nesaprot bērnus” un viss ko viņi māc ir vērtēt un komandēt.

3.2. PEDAGOGA – SKOLĒNA ATTIECĪBU UN KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANAS PAMATPRINCIPI



Bērniem ir dabiska vēlme pēc drošības, t.sk. drošas vides. Arī skolas videi būtu jābūt tādai, kurā bērns jūtas gan fiziskā, gan emocionālā drošībā (uzklausīts, saprasts, pieņemts). Īpaši gadījumos, kad šāda vide pietrūkst mājās.

To kā bērns jūtas mājās pedagogs, īpaši mazajās klasēs, izjūt ātri. Pedagogs ir tas cilvēks, pret kuru bērns vērš savus mājās izstrādātos emocionālās uzvedības modeļus. Tiek izspēlētas identiskas situācijas kā mājās ar vecākiem. Šādi darot bērns „testē realitāti” – vai atbildes reakcija no pedagoga būs „tāda pati kā vienmēr” – t. i. vecāku dotā pieredze, vai tiks dota pavisam jauna pieredze (ar kuru bērns, iespējams, vēl nekad nav saskāries) un ko tālāk būs iespēja pielietot arī citās dzīves situācijās.

Svarīgi ir:

1. Lai saruna notiktu ar skolēnu divatā;
2. klausīties, izprast un „būt klāt”;
3. izziņāt un analizēt situāciju, kas ir novedusi pie tā, ka bērns ir kļuvis nervozs, agresīvs vai noslēgts, nerunīgs;
4. risināt situāciju saskaņā ar noskaidrotajiem faktiem, nevis sākt meklēt vainīgos, lai „ātri” atrisinātu problēmu.

Piemērs:

Ja tiek konstatēts, ka divi bērni klasē kaujas vai tiek pamanīts brīdis, kad viens skolēns iesit otram – šajās situācijās konflikts jāpārtrauc un jānoskaidro kā situācija atstījusies, nevis jāsāk ar kāda sodīšanu.

Analizējot skolēna uzvedību, jāņem vērā fakti, kuri iepriekš jāiegūst, lai saprastu vai situāciju radījis bērna psihoemocionālais stāvoklis ilgstošā laika periodā, vai arī kāds nesens notikums klasē. Piemēram, ja bērns klasē ir „agresīvs”, tam par iemeslu var būt kāds notikums ģimenē, ar kuru bērns nespēj pats tikt galā. Iespējama arī situācija, kad bērnam „agresiju” izprovocē kāds no klasesbiedriem, kurš, piemēram, atņem skolēna mantas vai pārkāpj personīgo telpu.



Nepārdomāti sodot, bērna emocionālie veselības traucējumi tiks padziļināti. Piemēram:

1. Bērna „sliktas” uzvedības dēļ pedagogs izlemj, ka bērns ir jāsūta mājās, bet situācija mājās, iespējams, ir bērna „sliktās” uzvedības iemesls;
2. uzmanību prasošs bērns var uzskatīt, ka ir „veiksmīgi” ieguvis uzmanību arī tad, ja pedagogs vai klasesbiedri ir agresīvi pret viņu.

Kā nerīkoties:

- Uz bērna agresiju atbildēt ar agresiju. Mēdz būt situācijas, kad pedagogi paši kļūst agresīvi pret bērniem – uzkliež, noper, sapurina gadījumos, kad bērns ir nevaldāms, agresīvs, skaļš, jo nesaskata citu veidu kā ar radušos situāciju tikt galā. Taču šajos gadījumos dusmas nav primārā lieta ko pedagogs jūt – biežāk dusmas ir virspusējāka emocija, zem kuras slēpjas kas pavisam cits – bezpalīdzība un bezspēcība. Pedagogam, iespējams, nav zināšanu vai prasmju, kā attiecīgajā situācijā rīkoties. Par to nebūtu jākaunas un nevajadzētu baidīties lūgt palīdzību citiem kolēģiem ar lielāku pieredzi.
- Uzsverti, noraidoši klusēt un demonstrēt „vienaldzību”. Gadījumos, kad bērns kļūst agresīvs (sāk kliegt, aizskar apkārtējos, demolē skolas inventāru utt.) vai gluži pretēji bērns cenšas kā mācēdams, lai piesaistītu pedagoga uzmanību (vienmēr visu izdara laikā, piesakās visiem pasākumiem u.c.) – nav ieteicams nelīkties ne zinīs par bērna uzmanību, jo tādējādi tiek radīti apstākļi, kurus bērns, iespējams, regulāri piedzīvo mājās – vecāki nekādi nereaģē uz bērna emocijām – nedzpatīkamajām (prieks, interese), nedz arī nepatīkamajām (dusmas, vaina, bailes, kauns). Tādējādi bērnam rodas pārlicība, ka, lai arī ko viņš darītu, tas neizraisīs apkārtējos nekādu emocionālo atbildi. Līdz ar to bērns kļūs vēl agresīvāks un centīsies kļūt pamanāmāks – lai pedagogos „beidzot mani ievērotu un reaģētu”.
- Kaunināt. Ņemot par piemēru divus gadījumus – vienā gadījumā skolēns ir bijis „agresīvs” klasē - skaļi un nepieklājīgi izteicies un otrā



gadījumā - nokavējis stundu 15 min. un uz pedagoga aizrādījumu skaļi reaģējis. Viena no metodēm, kura šādos gadījumos tiek pielietota, ir skolēna nosēdināšana klases stūrī ar muguru pret visiem vai kaunināšana klases priekšā. Šajos abos gadījumos iemesli bērna uzvedībai ir dažādi, kaut gan izpausmes, iespējams, ir līdzīgas. Bet „pārmācīšanas metodes” ir identiskas ar to, ka bērnam tiek radīta kauna izjūta par to, ka viņš ir paudis savas emocijas (kas ir viena no psihiskās veselības pazīmēm) un līdz ar to tiek bojāta pašcieņa. Kaunināšana var izpausties arī citādi – skolās tiek radīti „labo/slikto” skolēnu saraksti, kas ir pieejami visiem skolēniem un vecākiem. Šo sarakstu regulāri aplūkojot, bērns, protams, nevēlēsies būt „slikto” sarakstā tāpēc var reaģēt divos veidos – kļūt vēl agresīvāks, jo skolēns, iespējams, nemaz nezina kā bez agresijas vēl citādāk var reaģēt VAI bērns sāks neizpaust savas emocijas nemaz. Līdz ar to bērnam rodas pārliecība, ka emociju paušana ir kaut kas kaunpilns, varbūt pat tiks apsmiets (ja tas noticis brīdī, kad kaunina klases priekšā).

- Kad bērns kļūst pārāk agresīvs, reizēm var šķist, ka neatliek nekas cits kā šo skolēnu izolēt no pārējiem – tas var vairoties bērna agresiju, jo viņš nesaprot, par ko tiek atdalīts no pārējiem, jo kā iepriekš tika pieminēts – iespējams, tas ir vienīgais veids kā bērns prot komunicēt, tādēļ bērna izolēšanas nepieciešamība ir ļoti rūpīgi jāizvērtē un tā ir īstenojama tikai gadījumos, ja bērns apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību.

Pedagogu dzīves uzdevums: apgūt spēju sarunāties ar skolēnu veidā, kas nostiprina bērna pašcieņu un mazina iespējamo trauksmes līmeni.

Pedagogam jābūt gatavam:

1. iedrošināt;
2. mierināt;
3. dot vērtīgu padomu;
4. iedvesmot;
5. dot cerības;
6. iemācīt prasmes tikt galā ar dzīves grūtībām, t.sk. emocionālajām.



3.3. PEDAGOGA – VECĀKU ATTIECĪBU UN KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANAS PAMATPRINCIPI

Gan vecākiem, gan pedagogiem būtu svarīgi sev atgādināt četras pamatpatiesības:

1. Bērnu veiksmīgas adaptācijas spējas izriet no labas psihiskās veselības. Bērni, kuri jūtas emocionāli un fiziski veseli, tātad - jūtas labi, salīdzinoši viegli adaptējas dažādām situācijām, t.sk. skolas videi. Ja šī adaptācija nenotiek pietiekami viegli, ir pamats runāt par adaptācijas traucējumiem. Adaptācijas traucējumi var izpausties gan fiziskos, gan emocionālos un arī uzvedības simptomos. Adaptācijas grūtību iemesli meklējami ģimenē, tajā valdošajās attiecībās un to kvalitātē;
2. bērni dabiski ir „ņēmēja” pozīcijā – viņu personības attīstībai un nobriešanai nepieciešama praktiski neierobežota pieaugušo fiziskā un emocionālā „ieguldišanās”, protams, pirmkārt, vecāku, bet arī pārējo pieaugušo – radnieku, pedagogu, treneru u.c;
3. „mūsu” bērni būtībā nav mūsu bērni - viņi pieder „paši sev”. Jauni, savu fizisko un emocionālo attīstību uzsākuši cilvēki, topošas personības. Vecākiem un pedagogiem ir tā iespēja un laime bērniem palīdzēt un atbalstīt viņus šajā attīstības un personības veidošanās procesā, palīdzot bērnam izprast sevi pašu, savas patības būtību, savas jūtas, emocijas un domas, palīdzot bērna personībai attīstīties, izveidoties un nobriest;
4. psihiski veselu bērnu izaugšanas priekšnosacījums ir psihiski veselu pieaugušo radītā vide, kurā viņi attīstās. Šādu vidi raksturo sirsnība un simpātijas, tolerance un pieņemšana, patiesums un atklātība, liela pacietība un iecietība, kas viss kopumā rada bērna normālai attīstībai nepieciešamo vidi.



Bērni, kuri nāk no šādas veselīgas vides, pedagogiem papildus grūtības ar savu uzvedību parasti nerada. Ja pedagogiem parādās „grūtie” skolēni, tad jāreķinās, ka konkrētais bērns atrodas emocionālā distresā, cieš un visticamāk arī mājās labi nejūtas.

Viena no pedagoga prasmēm ir spēja sadarboties ar vecākiem, kuri bieži vien ir pārāk ambiciozi vai neieinteresēti aktīvā līdzdalībā sava bērna - skolēna attīstībā. Vēl aizvien ir sastopami vecāki, kuri slēpj vai neuzskata par vajadzīgu pedagogu informēt par skolēna saslimšanām, tai skaitā psihiskajām, kas vistiešākajā veidā ietekmē skolēna uzvedību un mācību procesu, tādējādi apgrūtinot adaptāciju un integrēšanos skolā.

Pedagogam attiecībās ar vecākiem būtu jāievēro šādi principi:

1. neuzņemt sarunu personīgi;
2. runāt kā bērna pedagogam, nevis personīgu motīvu vadītājam;
3. neuzņemties vecāku atbildības daļu;
4. „neiekrist” simpātijās un neveidot īpašu attieksmi atkarībā no vecāku profesijas vai ieņemamā amata.



3.4. PEDAGOGA – PEDAGOGA ATTIECĪBU UN KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANAS PAMATPRINCIPI

Vispārējie attiecību veidošanas principi ir tie paši, kuri izklāstīti 3.1. nodaļā. Komunikāciju sekmē: interese (par sarunbiedru, tēmu), patiesums (gan saturā, gan paša būtībā), labestība un sirsnība. Komunikācijā traucē: vainošana – sevis vai citu, komandēšana, vērtējoša, moralizējoša runa (labi/slikti, pareizi/nepareizi), baumas, aprunāšana, negativitāte, atrunas, lieka, nevadzīga izskaistināšana un/vai pārspīlēšana, dogmatisms, rigiditāte.

Tomēr būtu minamas divas specifiskas iezīmes, kuras saistītas ar to, ka skolēni uzmanīgi vēro attiecības starp skolotājiem un pamana dažādas attiecību nianšes. Skolēniem ir svarīgi 1) novērot pašcieņas un cieņas pilnas attiecības starp skolotājiem kā modeli viņu pašu attiecību veidošanas treniņā; 2) redzēt un sajūst, ka attiecības starp skolotājiem ir labestīgas un draudzīgas (līdzīgi nepieciešamībai vērot mīlestības pilnas attiecības starp tēvu un māti), kas rada drošības un pārliecības izjūtu par pasauli kā katra attīstībai un sasniegumiem draudzīgu un stimulējošu vidi.

3.5. ATBALSTA GRUPU VEIDOŠANA

Šajā gadījumā domātas emocionāla atbalsta grupas – līdzīgi kā ārstiem t.s. Bālinta grupas. Šo grupu dalībniekiem ir iespēja regulāri – reizi vai divas reizes mēnesī, pārrunāt savas izjūtas un trenēt praktiskās prasmes attiecību veidošanā. Tomēr ne katra skolotāju grupa spēs pildīt emocionāla atbalsta grupas funkcijas. Izšķiroši svarīga ir profesionāla grupas vadītāja esamība, lai šāda atbalsta grupa nepārvērstos par vienkāršu socializācijas grupu, kurā, parunājoties par to cik grūtas un neatrisināmas šķiet ikdienas problēmas, patiesībā laiks tiek pavadīts nelietderīgi. Atbalsta grupas iespējams veidot skolas ietvaros (kopā ar skolas administrāciju), vai arī neatkarīgā vietā, apvienojot pedagogus no dažādām skolām.



Nobeigumā svarīgi uzsvērt, ka pedagogs darbā jutīsies labi, ja būs līdzsvars starp emocijām un prāta slēdzieniem, t.i., ļaujot sev brīvi spriest un domāt, bez pārlieku lielas emociju radītas spriedzes. Kā viens no rādītājiem pedagoga psihoemocionālajai veselībai ir prieks par darāmo darbu gan mācību stundu darbā, gan kontaktā ar klasi.

Aicinām komunikācijā:

- veidot uz sadarbību vērstas attiecības;
- veidot uz jautājumu risināšanu vērstas attiecības;
- būt patiesam attiecībās ar sevi, atzīt savas izjūtas, piemēram, vilšanos un bezspēcību;
- būt patiesam attiecībās ar skolēniem;
- domāt par situācijām kritiski analītiski (cēloņu – seku sakarības);
- pārdomāt situāciju, esot maksimāli kontaktā ar realitāti, un uzdot sev jautājumus: „Kā es jūtos?“, „Kā es saredzu savas vājās puses?“. Tā ir iespēja noskaidrot, kas no iepriekšminētā ir traucējošs;
- grūtību gadījumos - konsultēties ar ārstu psihoterapeitu vai psihiatru par vēlamo vai nepieciešamo turpmāko palīdzību.

Veicot pedagoga darbu ir vērts atcerēties, ka pamatatbildība par bērna attīstību ir vecākiem, savukārt, pedagogs ir labs un neatsverams palīgs skolēna personības izaugsmē. Skolas administrācijai un pedagogiem jābūt kopīgiem mērķiem, kā arī izpratnei par vērtībām, uzskatiem, par to kas ir paveicams un kas nav. Ir skaidri jādefinē pedagoga pienākumi un atbildības robežas veicot uzdevumu – mācot un attīstot skolēnus.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Ancāne G. Aktualitātes Latvijas medicīnā 2013. gada oktobrī. // Latvijas Ārsts.-2013.-Nr. 10 (2013, okt.), 3.-5.lpp.

Ancāne G. Emocionāls atbalsts un tā nozīme veselīgā novecošanas procesā // Latvijas Ārsts.-2013.-Nr.01.(2013, janv.), 60.-62.lpp.

Ancāne G. Krīze, *phenomenon ranularum* un psihiskā veselība // Latvijas Ārsts – 2009. Nr. 12 10-13. lpp.

Ancāne G. Pasakas un to loma psihiski veselās personas attīstībā. // Latvijas Ārsts.- 2013. –Nr. 12 (2013, dec.), 61.–63.lpp.

Ancāne G. Psihiskā veselība: (par psihiskās veselības veicināšanu Latvijā) // Latvijas Ārsts. – Nr.11 (2011), 59. lpp.

Ancāne G. Psihosomatiskā veselība // RSU 2014. g. Zinātniskā konference, Tēzes, Rīga, Latvija, 10-11.04.2014:138.

Ancāne G., Ancāns A. Stress 21. gadsimtā. Kā palīdzēt sev un pacientiem. Latvijas Ārsts. 2, 2009, 10-15.

Ancāne G., Utināns A., Šmite D., Ancāns A., Jubase D. Psihiskās veselības kritēriji // RSU 2012. gada Zinātniskā konference, Rīga, Latvija, 29.-30.03.2012:113.

Latvijas Ārstu biedrībā informatīvā izdevums „12 Latvijas Ārstu biedrības ieteikumi veselībai un kvalitatīvai dzīvei”.

Logina I., Ancāne G. Psihosomatiskā pieeja sāpēm/ G. Ancāne // Sāpes/ I. Loginas redakcijā. – [Rīga]: Medicīnas apgāds, 2013. – 19. nod. 316.-327.lpp.

Mental health and development: Targeting people with mental health conditions as vulnerable group, WHO 2010

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241563949_eng.pdf

Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Velika B., Pudule I., Grīnberga D., Sprīģe L. Pētījums par Latvijas jauniešu bērnībā gūto nelabvēlīgo pieredzi: ziņojuma kopsavilkums Rīga: Veselības ministrija, Nacionālais veselības dienests, 2011, 12 lpp.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiālu sagatavojiis Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses
un kontroles centru obligāta

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
Fakss: 67501591
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājas lapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs