****

19.02.2021.

**PUMPURS programma atbalsta pedagogus**

**COVID-19 krīzes izraisītajos emocionāli izaicinošajos apstākļos**

**Sociāli emocionālās audzināšanas loma priekšlaicīgās mācību pārtraukšanas mazināšanā izglītības iestādē** programmas mērķis bija pedagogu sociāli emocionālo prasmju attīstīšana ar nolūku veicināt sociāli emocionālo mācīšanos skolās ar nespecifiski profilaktisku ievirzi mentālās veselības veicināšanai, tomēr reaģējot uz pandēmijas sekām un izaicinājumiem profesionālā un personiskā līmenī, tika ņemta vērā **pedagogu mentālās veselības atbalsta nepieciešamība un reaģēts uz to programmas ietvaros**.

**Programmas ietvaros tika sniegts atbalsts, uzklausītas pedagogu grūtības, kā arī kopīgi meklēti veidi, kā veidot robežas starp profesionālo un personīgo dzīvi strādājot mājās, kā līdzsvarot savas un citu vajadzības un kā parūpēties par sevi ikdienā.** **Programma arī veicināja izpratni, ka pedagogi sava kolektīva ietvaros var būt atbalsts viens otram un šis atbalsts ir būtisks ārējs resurss iekšējo resursu stiprināšanā.**

Mācību programmas satura galvenie stūrakmeņi:

* Sevis izpratne;
* Pašregulācijas prasmes;
* Atbildīga lēmumu pieņemšana (programmas kontekstā galvenokārt attiecībā pret saviem iekšējiem resursiem un ilgtermiņu).

Programmas ietvaros tika attīstīta izpratne un praktiski apgūtas prasmes tādās jomās, kā:

1. Pašsajūtas noteikšana ilgtermiņa labizjūtai;
2. Pedagoga iekšējie resursi no smadzeņu darbības skatu punkta;
3. Jaunieša iekšējie resursi no smadzeņu darbības skatu punkta:
4. Pedagoga iekšējie resursi un to atjaunošana;
5. Veselīga optimisma (izaugsmes domāšanas) loma pašrefleksijā;
6. Rūpes par sevi - individuāla ieradumu un veidu pārskatīšana un plāna izstrāde;
7. Atbalsts iekšējiem resursiem pedagogiem un izglītojamajiem.

Apkopojot uzklausītos pedagogu komentārus un saņemot atgriezenisko saiti, var secināt, ka **šis ir psiholoģiski ļoti izaicinošs periods un liela daļa no pedagogiem (aptuveni 70 % aptaujāto) atzīst, ka ir uz izdegšanas sliekšņa.** Otrā COVID-19 viļņa laikā laikā novērots, ka pedagogi ir nomāktāki, skaitā lielāks īpatsvars dalās ar motivācijas zudumu un izsīkumu, kā arī biežāk izlaužas asaras un bezspēcības sajūta, lai arī sākotnēji šīs izjūtas maskējas zem uzturēta izturības un pozitīvisma tēla. Vairāki skolu direktori atzinuši, ka ir nobažījušies, jo paredz izdegšanas krīzi profesijā. Daloties ar savām šī brīža sajūtām, pedagogi min tādas emocijas, kā **izsīkumu, apātiju, vientulību, nogurumu, bezspēcības sajūtu no neziņas un bažas par skolēniem un situācijas attīstību**. Jāatzīmē, ka pedagogi cenšas uzturēt pozitīvu attieksmi un neizrādīt savas izjūtas, tomēr pie iespējas dalīties atbalstošā atmosfērā atklājās patiesā aina.

**Atsauksmes par programmu no pedagogiem.**

85 % no dalībniekiem atgriezeniskās saites anketās ir norādījuši, ka mācības viņiem ir bijušas vērtīgas un ir guvuši sev personīgi nozīmīgas atziņas un attīstījuši prasmes.

**Pedagogi atzina, ka ir pateicīgi un izjūt atvieglojumu, ka tiek uzklausīti un, ka viņu emocijas tiek pieņemtas un atzītas par normālu (cilvēcisku) reakciju augstajos neziņas un izaicinājumu apstākļos. Pedagogi arī atzina, ka ir būtiski redzēt, ka viņi nav vieni savās grūtībās, ka arī citi kolēģi jūtas līdzīgi.** Pēc apmācībām dalībnieki arī secināja, ka izjuta atbalstu arī sava kolektīva ietvaros un ieraudzīja savā kolektīva resursus atbalstīt vienam otru emocionāli grūtos brīžos. Ir pamats secināt, ka programma sniedz būtisku un gaidītu atbalstu gan emocionāli, gan prasmju attīstīšanas ziņā saistībā ar konkrētiem jaunievedumiem ikdienā, lai parūpētos par sevi un atjaunotos šajā izaicinošajā laikā.

Nozīmīgākais apmācībās no dalībnieku atgriezeniskās saites anketām:

* Apmācību saturs un vadītāju profesionalitāte, terapeitiskā ietekme;
* Ļoti vērtīgas sarunas ar saviem kolēģiem un lektoriem;
* Darbs grupās. Sadarbība ar kolēģiem;
* Iedziļināšanās sevī un citos;
* Tā reti gadās kursos, bet šoreiz pilnīgi viss: visam sekoju līdzi ar milzīgu interesi. Ārkārtīgi svarīgi bija iedziļināties sevī, sev pievērst uzmanību (ak, kāda atļaušanās...!), tas bija vērtīgi - dziedinoši un spēcinoši! Tad jau var sākt domāt arī par bērniem…;
* Iedziļināšanās sevī, dziļākas sarunas ar kolēģiem;
* Siltā gaisotne, miers, sniegtās zināšanas;
* Anketa sevis izzināšanai;
* Darbošanās saistībā ar emocijām;
* Instrumenti, kurus pielietot ikdienā;
* Aicinājums un atgādinājums parūpēties pašai par sevi;
* Jaunas zināšanas par sevis izzināšanu un prasmes sevi relaksēt;
* Patika emociju uzdevumi, strādāt nelielajās grupiņās;
* Atklāsmes, savu un skolas resursu apzināšanās, Lai rūpētos par citiem, vispirms jārūpējas par sevi;
* Komunikācija vienam ar otru;
* Sevis izzināšana un ieklausīšanās sevī;
* Par emocijām;
* Ļoti simpatizēja lektores, viņu cilvēcīgums, viņu zināšanas un pieredze, ar ko dalījās;
* Situāciju izspēles;
* Pieredzes apmaiņa, sajūta, ka neesmu viena, ka citiem ir līdzīgas sajūtas, emocijas, uzskati.
* U.c.

**Pedagogi gan izteicās, gan norādīja, ka apmācībās ir izjutuši atbalstu un atguvuši spēkus un motivāciju turpināt darbu, kā arī norādījuši, ka gribētu izzināt vairāk apmācībās skartās tēmas un ka šādas apmācības būtu vērtīgi atkārtot.** Vairāki pedagogi atzīmēja, ka ir patīkami pārsteigti, ka apmācību centrā šoreiz ir viņi paši, jo ierasts, ka fokuss apmācībās parasti ir uz metodēm, kas vērstas uz skolēniem. Vairākos gadījumos pedagogi apraudājās izjūtot aizkustinājumu, ka saņem atbalstu un piedzīvo interesi par savu emocionālo stāvokli un labizjūtu. Vairāki pedagogi norādījuši, ka izvērtējot savus iekšējos resursu bijis interesanti apskatīt arī izglītojamo caur šādu iekšējo resursu prizmu. Pedagogi atzina, ka bieži sanāk ignorēt ietekmējošos faktorus uzvedībai vai sekmēm un agrīni uz tiem reaģēt piesaistot atbilstošu atbalstu, jo tam vienkārši nepietiek spēka un vēlēšanās. Arī mācību temps un orientācija uz rezultātiem liek traukties uz priekšu tur, kur vajadzētu piebremzēt. **Programmas vadītāji, skolu direktori un paši pedagogi atzina, ka šādas apmācības ir ļoti būtiskas pedagogiem un bija nozīmīgs atbalsts krīzes apstākļos.**

Psiholoģes Ilzes Ābelnieces novērojums vadot profesionālās pilnveides programmu: “Diemžēl sabiedrībā valda un arī paši pedagogi turas pie stereotipa, ka pedagogam jābūt pareizam, visu zinošam, izturīgam, ieturētam. **Šādas lomas ieņemšana ilgtermiņā veicina iekšēju spriedzi un izsīkšanu, jo tā vietā, lai būtu kontaktā ar savām emocijām un tās regulētu, emocijas un iekšējie pārdzīvojumi tiek apspiesti.** Tādējādi cieš pedagoga veselība, kā arī attiecību kvalitāte ar izglītojamiem. Pedagogs esošajā lomā bieži ir bez sociāla atbalsta un ir neērti, pat nepieņemami lūgt palīdzību vai meklēt atbalstu sev pašam. Šīs programmas ietvaros nereti radās sajūta, ka diezgan liela daļa pedagogu “pa īstam” uzklausīti tika pirmo reizi. Kā arī paši pedagogi apmācību laikā atzina, ka pirmo reizi piedalās apmācībās, kuru centrā ir viņu labizjūta un prasmes parūpēties par sevi, bet nevis metodes, kas vērstas tikai uz izglītojamiem.”

Programmas līdzautora pusaudžu psihoterapeita Nila Saksa Konstantinova komentārs par programmas aktualitāti: “Pandēmija ir periods, ko raksturo straujš ārējo resursu samazinājums. Izolācija, pāriešana digitālajā vidē un attālinātajās mācību formās, fizisko kontaktu un ierasto risinājumu veidu (coping) mehānisma, piemēram, sabiedrisko pasākumu apmeklēšanas iespēju zudums liek paļauties aizvien vairāk tikai katram pašam uz saviem iekšējiem resursiem. Tas, savukārt, nozīmē, ka **norisinās ilgstoša iekšējo resursu tērēšana un pārtērēšana**. Šie resursi, kā it viss, ir ierobežoti un ilgi atjaunojami. Tādēļ pandēmijas sekas un izsmelto iekšējo resursu pēdas mēs piedzīvosim mēnešiem un gadiem ilgi pēc tam, kad būs izpotēta pēdējā pote un atcelts pēdējais ierobežojums.

Kā tad izpaudīsies šie izsmeltie resursi? **Iekšējo resursu izsīkums gan pedagogiem, gan jauniešiem ietekmē virkni faktoru: motivāciju, kognitīvo kapacitāti, empātiju, komunikāciju.** Šie visi ir lielumi, kas, savukārt, saistīti ar svarīgākajiem dzīves iznākumiem – sasniegumiem skolā un tālākajā izglītībā, karjeras izvēlēs, attiecību kvalitātē un kopējos dzīves iznākumos. **Iekšējo resursu trūkums var būtiski ietekmēt katru no šiem rādītājiem, it īpaši jaunākajām paaudzēm un tiem pieaugšajiem, kas ikdienā viņus vada un apmāca.**

Pedagoga paša iekšējiem resursiem ir būtiska loma saskarsmē ar izglītojamiem. Resursu izsīkums var novest pie problēmu ignorēšanas, cita starpā, arī izglītojamo patieso grūtību iemeslu nepamanīšanas un nepieciešamā atbalsta nepiesaistīšanas. **Tāpēc izpratne par saviem resursiem var ne tikai palīdzēt mazināt pandēmijas un citu stresa faktoru nodarītās sekas sev un saviem audzēkņiem.** Bet tas var arī gluži praktiskā veidā **mazināt emocionālo vardarbību pedagoga un izglītojamā attiecībās**, saglabājot labvēlību un skaidras robežas – vienu no svarīgākajām lietām, lai bērna iekšējie resursi varētu droši veidoties un atjaunoties. **Tas visiem pandēmijas laikā – un pēc Covid-19 pasaulē – būs akūti nepieciešams.**”

*2019.gadā nodibinājums ZINĀTNES UN MĀCĪBU CENTRS “CILVĒKS UN VISUMS” izstrādāja profesionālās kompetences pilnveides programmu* ***“Sociāli emocionālās audzināšanas loma priekšlaicīgās mācību pārtraukšanas mazināšanā izglītības iestādē”****, kas tapusi Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 8.3.4.0/16/I/001 “Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai” ietvaros. Programma tiek realizēta kopš 2020.gada un īstenota 15 (piecpadsmit) reizes dažādos Latvijas reģionos izglītības iestāžu pedagogiem. Programmas izstrādē piedalījās ekspertu komanda sociāli emocionālo prasmju treneres Mairas Dzenes vadībā: Mg.psych. Ilze Ābelniece, Mg.Psych. Lauma Žubule, Mg.Psych. Nils Konstantinovs, ārste neiroloģe Sandra Vestermane.*

Autors: ekspertu grupas vadītāja Maira Dzene

**Turpināsim PAMANĪT, IEKLAUSĪTIES un ATBALSTĪT!**

**