



# Mācībspēku atbalsta materiāls 1. nodaļai: MĀJAS KATASTROFU GATAVĪBA UN REAĢĒŠANA

## MĀCĪBU MODULIS 5: Katastrofas upuru psiholoģijas izpratne mājas katastrofas situācijā

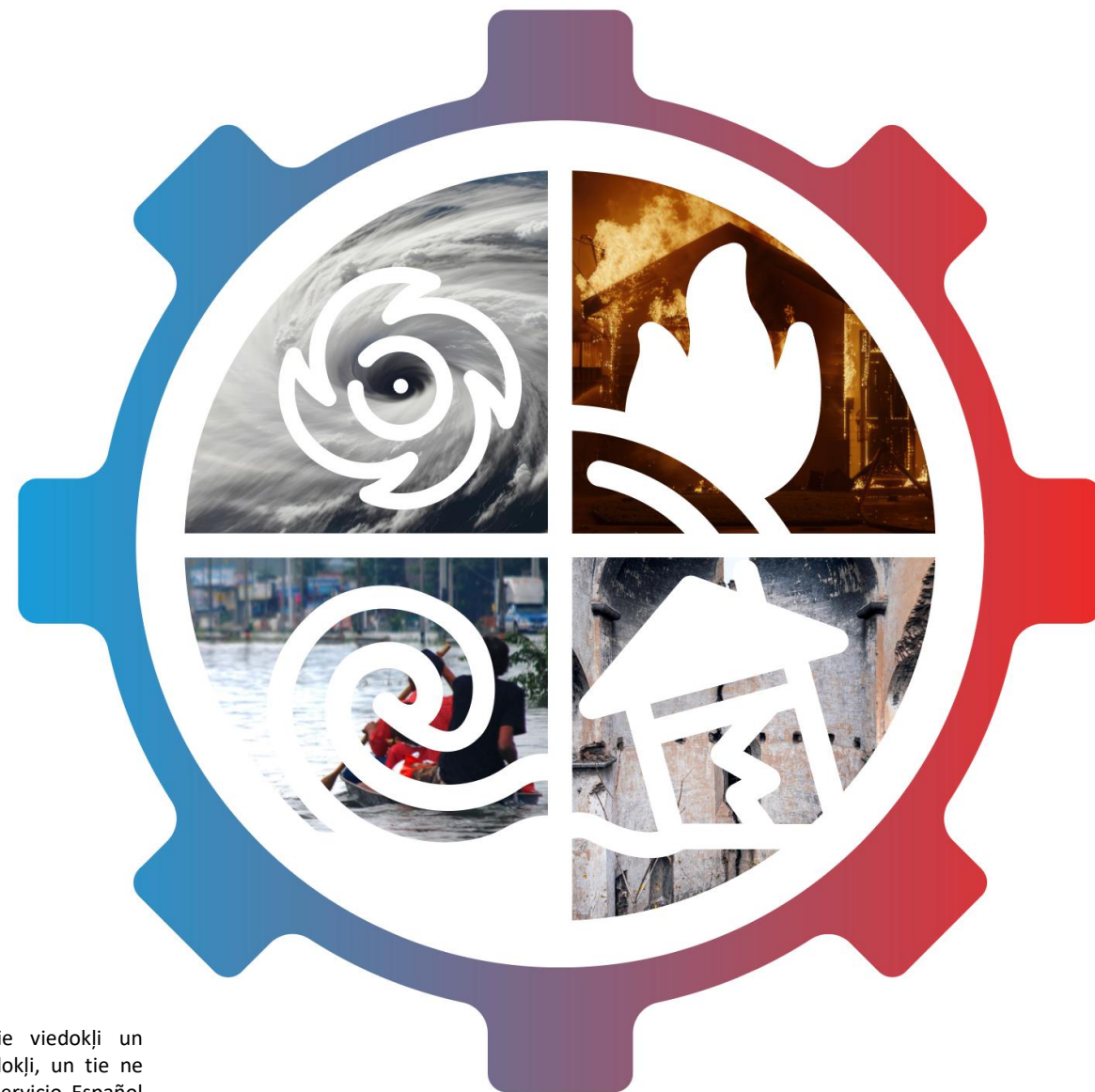
**Autors:** Neotalentway / VETREADY projekta partnerība

Projekta numurs: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un viedokļi ir tikai autora(-u) viedokļi un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) viedokļus un viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde nevar būt atbildīga par tiem.



# Mācībspēku atbalsta materiāla pārskats

Šis izglītotāju atbalsta materiāls ir izstrādāts, lai papildinātu apmācību moduli „**Katastrofas upuru psiholoģijas izpratne mājas katastrofas situācijā**”, sniedzot pielāgotas metodiskas un didaktiskas vadlīnijas, lai uzlabotu tā efektīvu īstenošanu.

Tā mērķis ir palīdzēt izglītotājiem:

- izprast šī moduļa **konkrētos pedagoģiskos mērķus**
- piemērot **atbilstošas mācību stratēģijas un rīkus**, lai iesaistītu profesionālās izglītības un apmācības, profesionālās tālākizglītības un apmācības un diasporas izglītojamos
- **veicināt galvenās aktivitātes**, sekmēt pārdomas un atbalstīt zināšanu saglabāšanu
- pielāgot apmācību **dažādiem formātiem** (klātienēs, tiešsaistēs, jauktas) un dažādām apmācāmo vajadzībām

*Piezīme: Šī moduļa apguve un tam pievienotā testa izpilde dod tiesības saņemt profesionālās kompetences pilnveides apliecinājumu.*

# Šī mācību moduļa mācību saturs

1. Mācību moduļa mērķis
2. Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti
3. Ievads: katastrofu upuru psiholoģijas izpratne mājas katastrofas situācijā
4. Galvenie jēdzieni un terminoloģija
5. Tēmas svarīguma izpratne
6. Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?
7. Dabas katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
8. Zemeštrīces
9. Plūdi
10. Ugunsgrēki
11. Vētras un viesuļvētras
12. Vulkānu darbība / lava
13. Apstāties un padomā
14. Tehnoloģiskās un rūpnieciskās katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
15. Ugunsgrēki mājās
16. Gāzes noplūdes
17. Ūdens vai elektrības padeves traucējumi
18. Nelielas ķīmisko vielu noplūdes
19. Apstāties un padomā
20. Bioloģiskas un ar veselību saistītas katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
21. Pandēmijas vai epidēmijas
22. Piesārņota pārtika
23. Zoonozes uzliesmojumi
24. Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri
25. Padziļinātai izpētei

# Ieteicamās mācību metodes un rīki

## Mācību metode 1: Scenāriju diskusija

- Šī metode veicina izglītojamo kritisko domāšanu, riska analīzi un zināšanu pielietošanu reālistiskās mājas katastrofu un psiholoģiskā stresa situācijās. Tā ir elastīga gan klātienēs, gan tiešsaistes apmācībās, padarot to piemērotu dažādām izglītojamo grupām. Scenāriju diskusijas palīdz attīstīt praktiskas pārvarēšanas un lēmumu pieņemšanas prasmes, nostiprina satura izpratni un veicina savstarpēju mācīšanos, normalizējot emocionālās reakcijas krīzes situācijās.
- **Piemērs, kā šo metodi izmantot:**  
Pēc slaidu apspriešanas par pandēmijām un psiholoģisko stresu mājās mācībspēks piedāvā scenāriju: “Jūs atrodaties karantīnā kopā ar ģimeni. Ilgstošā izolācija ir vairojusi trauksmi, un viens no ģimenes locekļiem jūtas pārņemts no nepārtrauktiem ziņu jaunumiem. Ar ko jūs sāktu?” Izglītojamie apspriež iespējamus risinājumus atsevišķās darba grupās (tiešsaistē) vai mazajās grupās (klātienē), pēc tam dalās stratēģijās un analizē psiholoģisko pamatojumu savām izvēlēm.

# Ieteicamās mācību metodes un rīki

## Mācību metode 2: Lomu spēle

- Šī metode palīdz izglītojamajiem attīstīt empātiju, komunikācijas prasmes un stresa pārvaldību, ieņemot cilvēku perspektīvu, kuri mājas katastrofas laikā piedzīvo psiholoģisku spriedzi. Tā veicina emocionālo apzinātību, aktīvu ieklausīšanos un atbalstošas reakcijas praktizēšanu — prasmes, kas ir būtiskas psiholoģiskās pirmās palīdzības sniegšanā.
- **Piemērs, kā šo metodi izmantot:**  
Pēc slaidu apspriešanas par pārtikas piesārņojumu un trauksmi mājas apstākļos mācībspēks organizē lomu spēli: viens izglītojamais atveido vecāku, kurš jūtas satraukts un vainīgs, jo netīšām ģimenei pasniedzis bojātu ēdienu. Otrs izglītojamais spēlē atbalstoša ģimenes locekļa vai psiholoģiskās pirmās palīdzības sniedzēja lomu. Pēc lomu spēles grupa pārrunā efektīvus emocionālās nomierināšanas veidus, kā sniegt drošinošus vārdus un kā novērst stresa eskalāciju.

# Ieteicamās mācību metodes un rīki

## Mācību metode 3: Virzītā refleksijas dienasgrāmata

- Šī metode mudina izglītojamos apstāties, pārdomāt un personiski sasaistīt sevi ar psiholoģiskajiem izaicinājumiem, kas rodas katastrofu situācijās mājās. Rakstot īsas refleksijas, izglītojamie apstrādā savas emocijas, apzinās savus pārvarēšanas mehānismus un stiprina psiholoģisko noturību. Reflektēšana dienasgrāmatā veicina arī ilgtermiņa atmiņas nostiprināšanu un pašapziņu.
- **Piemērs, kā šo metodi izmantot:**  
Pēc slaidu apspriešanas par pandēmijām un ar karantīnu saistīto stresu mācībspēks aicina izglītojamos uzrakstīt īsu refleksiju: “Atsauciet atmiņā situāciju, kad mājās jutāties izolēti, saspringti vai trauksmaini. Kas palīdzēja jums tikt galā? Ko šobrīd jūs darītu citādi?” Pēc vēlēšanās izglītojamie var dalīties savās atziņās mazajās grupās vai paturēt dienasgrāmatu privātu, uzsverot, ka psiholoģiskā gatavība ir tikpat svarīga kā fiziskā drošība.

# Iesaistes veicināšanas padomi

- **Izmantojiet reālas, atpazīstamas situācijas**  
Sāciet ar īsiem, vizuāliem piemēriem no vietējiem vai pazīstamiem notikumiem (piemēram, pēkšņi applūdis pagrabs, nelieli nogruvumi pie mājas, apkures sistēmas negaidīta kļūme ziemā vai panika lokālas ķīmiskas noplūdes laikā). Tas padara tēmu taustāmu — īpaši diasporas izglītojamajiem, kuriem var būt atšķirīgi mājsaimniecības apstākļi.
- **Veiciniet iekļaujošu diskusiju**  
Sāciet ar vienkāršu, ne-tehnisku valodu. Atļaujiet grupu darbu izglītojamo izvēlētajā valodā un iedrošiniet savstarpēju skaidrošanu. Diasporas izglītojamajiem, ja iespējams, nodrošiniet atslēgvārdus vai frāzes vairākās valodās.
- **Izveidojiet psiholoģiski drošu vidi**  
Izvairieties no pārmetumiem par pagātnes rīcību (piemēram: “Kāpēc viņi nekavējoties neevakuējās?”). Tā vietā jautāji: “Kādas iespējas šajā situācijā bija pieejamas?” — saglabājot atvērtu un nevainojošu diskusijas vidi.
- **Sabalansējiet loģiku un empātiju**  
Analītiskās metodes (piemēram, mājsaimniecības ārkārtas rīcības plāni, stresa pārvaldības kontrolsaraksti) apvienojiet ar emocionālām pārbaudēm (“Kā iedzīvotāji varētu justies, ja plūdu vai elektroapgādes pārtraukuma laikā iestrēgst telpās?”). Tas atbilst gan pieaugušo izglītības (CVET) dalībnieku vajadzībai pēc struktūras, gan profesionālās izglītības (VET) izglītojamo nepieciešamībai pēc emocionālas iesaistes.



# Pielāgošanās stratēģijas

- **Klātienes apmācība**  
Izglītojamie piedalās scenāriju stacijās, piemēram:  
izdzīvojušais, kurš pēc zemestrīces piedzīvo paniku; vecāks, kurš izjūt vainas sajūtu, jo nav spējis pasargāt bērnus plūdu laikā; kaimiņš, kurš jūtas bezcerīgi pēc mājokļa zaudēšanas ugunsgrēkā.  
Darbojoties pāri vai mazajās grupās, izglītojamie apspriež iespējamās upuru reakcijas (šoks, vaina, bailes, noslēgšanās) un praktizē atbalstošas pieejas, piemēram, aktīvu ieklausīšanos, emociju validēšanu un “grounding” tehnikas emocionālās stabilizācijas veicināšanai.  
Mācībspēks vada diskusiju, sniedz virzītus jautājumus (piemēram: “Kā šobrīd varētu justies šis cilvēks?”, “Kāds tūlītējs atbalsts varētu mazināt spriedzi?”) un izskaidro, kā psiholoģiskās pirmās palīdzības principi attiecas uz katastrofu upuru psiholoģiju.
- **Materiāli:** izdrukātas scenāriju kartītes ar upuru izteikumiem, stresa/traumas reakciju kontrolesaraksts, emociju vizuālās kartes, marķieri, projektoru vizuāliem piemēriem.

## Tiešsaistes apmācība

Izglītojamie noskatās īsus video vai izlasa īsus gadījumu aprakstus, kas attēlo katastrofas pārdzīvojušo psiholoģiskās reakcijas (piemēram, bērns, kurš pēc ugunsgrēka atsakās gulēt; gados vecs cilvēks, kurš pēc evakuācijas izrāda dezorientāciju).

Pēc katra video/gadījuma apraksta izglītojamie dodas uz atsevišķām darba grupām Zoom platformā, lai apspriestu: “Kādas stresa pazīmes jūs pamanāt?” un “Kā jūs reaģētu, lai sniegtu drošību un emocionālu atbalstu?”.

Pēc grupu darba visi sanāk kopā kopīgai diskusijai un mācībspēka atgriezeniskajai saitei, koncentrējoties uz upurcentrētas psiholoģiskās pirmās palīdzības principu pielietošanu.

**Rīki:** Zoom ar darba grupu funkciju, ekrāna koplietošana, koplietojama tāfele (Padlet vai Miro) reakciju un atbalsta stratēģiju pierakstīšanai, slaidi ar diskusijas virzītājiem.



# Šajā modulī apgūstamās galvenās ESCO prasmes

Mērķtiecīga transversālā ESCO prasmju kategorija: T3.3 – Pozitīvas attieksmes uzturēšana Attīstītās pamatprasmes: Uzturēt elastību, Sniegt emocionālu atbalstu, Tikt galā ar nenoteiktību, Pieņemt pārdomātus lēmumus

- **Psiholoģiskās noturības uzturēšana**  
Šī prasme tiek praktizēta slaidos “Apstāties un pārdomā”, kuros attēlotas mājas katastrofu situācijas (piemēram, sadzīves ugunsgrēks, gāzes noplūde vai elektroapgādes pārtraukums). Mācībspēki šo prasmi izceļ, mudinot izglītojamos pārdomāt, kā saglabāt mieru un līdzsvaru stresa apstākļos, kā arī veicinot diskusiju par stratēģijām, kas palīdz saglabāt noturību, saskaroties ar nenoteiktību mājsaimniecības ārkārtas situācijās.
- **Emocionālā atbalsta sniegšana**  
Šī prasme tiek praktizēta slaidos “Scenāriju diskusija”, kuros izglītojamie lomu spēlēs atveido atbalsta sniegšanu mājsaimniecības locekļiem krīzes brīžos (piemēram, palīdzot bērniem vai senioriem saglabāt mieru pēkšņa elektroapgādes pārtraukuma vai nelielas ķīmiskas noplūdes laikā). Mācībspēki šo prasmi izceļ, vadot izglītojamos aktīvas ieklausīšanās, drošināšanas un empātiskas komunikācijas praktizēšanā, kā arī uzsverot emocionālā atbalsta nozīmi mājsaimniecības locekļu drošībā un lēmumu pieņemšanā.
- **Tikt galā ar nenoteiktību**  
Šī prasme tiek praktizēta slaidos “Katastrofu scenāriji”, kuros aplūkotas neparedzamas mājsaimniecības ārkārtas situācijas (piemēram, pēkšņi plūdi, nelieli konstrukciju bojājumi vai pandēmijas izraisīta izolācija). Mācībspēki šo prasmi izceļ, vadot grupu refleksijas par emocionālajām reakcijām un pielāgošanās stratēģijām, kā arī mudinot salīdzināt dažāda veida mājas katastrofas un to neprognozējamus iznākus.
- **Pārdomātu lēmumu pieņemšana**  
Šī prasme tiek praktizēta pēc slaidiem, kuros aplūkoti konkrēti mājas katastrofu veidi (piemēram, nelielas ķīmiskas noplūdes, gāzes noplūdes vai pārtikas piesārņojums), kad izglītojamie izstrādā un izvērtē rīcības stratēģijas. Mācībspēki šo prasmi izceļ, vadot virzītas grupu diskusijas, kurās dalībnieki loģiski un empātiski pamato savas izvēles, kā arī mudinot ņemt vērā mājsaimniecības locekļu psiholoģisko labklājību lēmumu pieņemšanas procesā.

# Mācību sasniegumu vērtēšanas atbalsts – kā pārbaudīt mācību sasniegumus

- Šī mācību moduļa beigās mācību dalībnieki aizpilda **10 jautājumu testu ar atbilžu variantiem**, kas izstrādāts, lai novērtētu viņu izpratni par sesijā apgūtajiem galvenajiem jēdzieniem.

## Papildu vērtēšanas stratēģijas

- **1. Emocionālo reakciju sarindošana**  
Darbības princips: izglītojamajiem tiek piedāvāti 3–4 īsi mājsaimniecības katastrofu scenāriji (piemēram, neliels ugunsgrēks virtuvē, gāzes noplūde, elektroapgādes pārtraukums stipra karstuma laikā). Viņiem jānosaka, kura rīcība vislabāk atbalsta mājsaimniecības psiholoģisko labklājību.  
Ko tas atklāj: tas parāda izglītojamo spēju noteikt prioritātes emocionālā atbalsta, stresa mazināšanas un lēmumu pieņemšanas aspektos, kā arī to, cik labi viņi spēj pielietot psiholoģiskos principus reālistiskās mājas situācijās.
- **2. Pārvarēšanas plāna izaicinājums**  
Darbības princips: pēc īsa video vai scenārija izglītojamajiem jāizveido soli-pa-solim pārvarēšanas plāns mājsaimniecības locekļiem, nosakot rīcības, kas palīdz uzturēt mieru, mazināt trauksmi un nodrošināt drošību.  
Ko tas atklāj: tas ļauj novērtēt izglītojamo spēju apkopot informāciju, paredzēt emocionālās vajadzības un piemērot stratēģijas psiholoģiskās noturības uzturēšanai mājas katastrofu situācijās.

# Papildus resursi

## **SAMHSA uzvedības veselības resursi katastrofu situācijās**

**Saite:** <https://library.samhsa.gov/>

**Apraksts:** visaptveroša platforma ar rīkkopām, vadlīnijām un mācību materiāliem, kas vērsti uz uzvedības veselību katastrofu situācijās, tostarp psiholoģiskās labklājības uzturēšanas stratēģijām mājas katastrofu laikā.

## **AFT ārkārtas gatavības rīkkopa: trauma pēc notikuma**

**Saite:** [AFT rīku komplekts ārkārtas situācijām](#)

**Apraksts:** resurss, kas sniedz pedagogiem un veselības aprūpes speciālistiem pieejamus materiālus bērnu un ģimeņu atbalstam pēc mājas katastrofām, uzsverot traumu informētu komunikāciju un emocionālo atbalstu.

## **Kanādas Psiholoģijas asociācija: resursi reaģēšanai ārkārtas un katastrofu situācijās**

**Saite:** [CPA resursi katastrofu gadījumiem](#)

**Apraksts:** materiālu kopums, ko izstrādājusi Kanādas Psiholoģijas asociācija, lai palīdzētu pārvarēt un reaģēt uz dažāda veida ārkārtas situācijām un katastrofām, tostarp tām, kas skar mājsaimniecības.

# Avoti

- **American Federation of Teachers (AFT). (n.d.).** *Emergency preparedness toolkit: Post-event trauma.* AFT. <https://www.aft.org/our-community/disaster-relief-emergency-preparedness/emergency-preparedness-toolkit-post-event>
- **Canadian Psychological Association (CPA). (n.d.).** *Resources for responding to emergencies and disasters.* CPA. <https://cpa.ca/public/resources/>
- **European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO). (n.d.).** *ESCO classification portal.* European Commission. <https://esco.ec.europa.eu/en/classification>
- **Fang, D., Thomsen, M. R., & Nayga, R. M. (2021).** The association between food insecurity and mental health during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21, 607. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10631-0>
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.).** *Disaster Technical Assistance Center (DTAC) resources.* SAMHSA. <https://library.samhsa.gov/>

# PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY  
1. nodaļu «Mājas katastrofu gatavība un reaģēšana»  
un 5. mācību moduli «Katastrofas upuru psiholoģijas  
izpratne mājas katastrofas situācijā»!**

SEKOJAT MUMS



<https://vetready.eu/>



Co-funded by  
the European Union