



Mācībspēku atbalsta materiāls 2. nodaļai: SABIEDRISKO UN LIELU PASĀKUMU NORISES VIETU KATASTROFU GATAVĪBA UN REAGĒŠANA

MĀCĪBU MODULIS 11: Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne sabiedriskās un lielu pasākumu norises vietās

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 „**Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne sabiedriskās un lielu pasākumu norises vietās**”, 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 sasniedzamie mācību rezultāti
3. Ievads: Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne sabiedriskās un lielu pasākumu norises vietās
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. Karstuma viļņi
13. Apstājies un padomā
14. Tehnoloģiskās un rūpnieciskās katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
15. Ugunsgrēki
16. Ķīmiskās avārijas
17. Infrastruktūras avārijas
18. Apstājies un padomā
19. Bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas izpratnes kontekstā
20. Pandēmijas vai epidēmijas
21. Masveida medicīniskās ārkārtas situācijas
22. Apstājies un padomā
23. Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri
24. Padziļinātai izpētei

Ieteicamās mācību metodes un rīki

Mācību metode 1: Scenārijos balstīta diskusija

- Šī metode veicina izglītojamo kritisko domāšanu, riska analīzi un zināšanu pielietošanu reālām katastrofu situācijām sabiedriskās un lielu pasākumu norises vietās. Tā ir piemērota gan klātienēs, gan tiešsaistes nodarbībām, padarot to viegli pielāgojamu dažādām izglītojamo grupām.
- **Piemērs praksē:**
Pēc slaidu par pūļa psiholoģiju un “sastingšanas reakciju” apspriešanas mācībspēks piedāvā scenāriju:
“Jūs esat personāla daļa mūzikas festivālā. Pēkšņi pie vienas no skatuvēm izceļas ugunsgrēks. Panika strauji izplatās — daļa cilvēku spiežas pie izejām, bet citi paliek sastinguši šoka stāvoklī. Ko jūs darītu vispirms, lai nodrošinātu gan fizisko drošību, gan psiholoģisko atbalstu?”
- Izglītojamies sadala mazās grupās (tiešsaistē — “breakout rooms”, klātienē — darba grupās). Katra grupa izstrādā tūlītējās rīcības soļus, ņemot vērā gan loģistisko drošību, gan psiholoģisko atbalstu.
- Pēc tam grupas prezentē savas stratēģijas, un mācībspēks vada refleksiju par to, kāpēc atsevišķas pieejas samazina paniku un veicina noturību, sasaistot lēmumus ar moduļa galvenajiem jēdzieniem (pūļa “masu ietekmēšanās” mehānisms, “sastingšanas reakcija”, kolektīvais izsīkums).

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 piedzīvo psiholoģisku spriedzi sabiedrisko un lielu pasākumu ārkārtas situāciju laikā. Tā ir piemērota gan klātienēs, gan tiešsaistes nodarbībām un stiprina aktīvu klausīšanos, emocionālo apziņu un atbalstošu reakciju prasmes, kas ir būtiskas psiholoģiskajai pirmās palīdzības sniegšanai.
- **Piemērs praksē:**
Pēc slaidiem par ugunsgrēkiem un panikas eskalāciju mācībspēks vada lomu spēles uzdevumu:
 - viens izglītojamais tēlo koncertu apmeklētāju šoka stāvoklī, kurš ir šķirts no savas grupas;
 - otrs — pasākuma personāla pārstāvi, kurš sniedz psiholoģisko pirmo palīdzību.
- Izglītojamie praktizē mierīgu komunikāciju, nomierinošas frāzes un tehnikas. Pēc tam seko grupas refleksija par:
 - kuras pieejas palīdzēja mazināt paniku,
 - kā empātija ietekmēja cietušā uzvedību,
 - kā reaģētāji līdzsvaro pūļa drošību ar individuālu atbalstu, sasaistot to ar moduļa jēdzieniem — masu ietekmēšanos, sastingšanas reakciju un empātisku intervenci nozīmi.

Ieteicamās mācību metodes un rīki

Mācību metode 3: Vadītā refleksijas pierakstīšana

- Šī metode mudina izglītojamos apstāties, pārdomāt un personīgi sasaistīt sevi ar psiholoģiskajiem izaicinājumiem, kas rodas katastrofu situācijās sabiedriskās un lielu pasākumu norises vietās. Īsu refleksiju rakstīšana palīdz izglītojamajiem apstrādāt emocijas, apzināties savas rīcības stratēģijas un stiprināt noturību. Refleksijas pieraksti arī veicina ilgtermiņa atmiņas nostiprināšanos un pašapziņu, kā arī palīdz izprast psiholoģiskās gatavības nozīmi masveida ārkārtas situācijās.
- **Piemērs praksē:**
Pēc slaidiem par zemestrīcēm un panikas izplatīšanos pūlī mācībspēks aicina izglītojamos uzrakstīt īsu refleksiju:
“Atceries situāciju, kad atradies cilvēku pārpildītā vietā un juties satraukts, apjucis vai nedrošs. Kā tu toreiz reaģēji? Kādi paņēmieni palīdzēja tikt galā ar situāciju, un ko tu šobrīd darītu citādi, ja publiskā vietā notiktu katastrofa?”
- Izglītojamie var izvēlēties dalīties ar savām atziņām mazās grupās (lai veicinātu empātiju un savstarpējo mācīšanos) vai paturēt pierakstus privātus (lai rosinātu personisku refleksiju). Šī aktivitāte stiprina izpratni, ka psiholoģiskā noturība un emocionālā paškontrole ir tikpat būtiskas kā loģistiskā gatavība ārkārtas situācijās.

Iesaistes veicināšanas padomi

- **Integrējiet multisensoro mācīšanos**
Iekļaujiet īsus videoklipus, audioierakstus vai infografikas, kas parāda pūļa kustību ārkārtas situācijās (piemēram, stadiona evakuācijas mācības, metro stacijas ugunsgrēka trauksmes, festivālu drūzmēšanās). Tas palīdz izglītojamajiem vizualizēt stresa reakcijas un nostiprina mācīšanos caur vairākiem maņu kanāliem, kas ir īpaši noderīgi diasporas izglītojamajiem ar dažādu iepriekšējo pieredzi.
- **Izmantojiet lomu spēļu scenārijus**
Sadaliet izglītojamās mazās grupās un piešķiriet lomas, piemēram, cietušais, pirmais reaģētājs, pūļa vadītājs. Lūdziet viņiem simulēt lēmumu pieņemšanu stresa apstākļos un pēc tam reflektēt par emocionālajām un psiholoģiskajām reakcijām. Lomu spēles veicina empātiju, spēju iejusties cita skatpunktā un padziļina izpratni par cietušo psiholoģiju sabiedrisko katastrofu laikā.
- **Uzsvērt kultūras un kontekstuālās atšķirības**
Apspriediet, kā kultūras normas ietekmē pūļa uzvedību un panikas reakcijas (piemēram, rindas veidošanas kultūra, uzticēšanās institūcijām, ar dzimumu saistīti drošības aspekti). Mudiniet izglītojamās dalīties ar piemēriem no savām kopienām, lai veicinātu iekļaujošu dialogu un salīdzinošo analīzi.
- **Saistiet teoriju ar tūlītējām praktiskām darbībām**
Paskaidrojot psiholoģiskās reakcijas, piemēram, “sastingšanu” vai “panikas masveida izplatīšanos”, nekavējoties sasaistiet tās ar praktiskiem rīcības soļiem (piemēram, drošu izeju izmantošana, nomierinošas komunikācijas tehnikas). Tas stiprina mācīšanos, uzsverot saikni ar reālo ārkārtas situāciju gatavību.
- **Veiciniet refleksijas pierakstus**
Lūdziet izglītojamās pēc katra gadījuma analīzes vai simulācijas uzrakstīt īsu refleksiju: “Kā es justos šādā situācijā?” vai “Kādie faktori varētu ietekmēt manu uzvedību pārpildītā ārkārtas situācijā?” Refleksijas pieraksti veicina pašapziņu un stiprina emocionālo un kognitīvo izpratni par katastrofu psiholoģiju.

Pielāgošanās stratēģijas

Klātienes mācību īstenošana

- **Scenāriju stacijas:** katastrofu situācijas lielās pasākumu norises vietās (panika koncerta laikā, ugunsgrēks stadionā, elektroapgādes pārtraukums metro).
- **Darbs grupās:** pāri vai nelielas grupas apspriež rīcības stratēģijas, nomierināšanās panēmienus un psiholoģiskās pirmās palīdzības tehnikas.
- **Mācībspēka loma:** vada refleksiju par psiholoģiskajām reakcijām un sekmē diskusiju par uzvedību pūļa situācijās.
- **Materiāli:** scenāriju kartītes, stresa kontrolesaraksti, emociju diagrammas, marķieri, projektor ar īsiem video.

Tiešsaistes mācību īstenošana

- **Video scenāriji:** video fragmenti ar katastrofu situācijām sabiedriskās vietās (evakuācija festivālā, ugunsgrēks, ķīmiskā noplūde).
- **Breakout Rooms:** diskusijas par atbalsta stratēģijām un stresa pārvaldību; ideju fiksēšana kopīgajā virtuālajā tāfelē.
- **Kopīgā apspriede:** katra grupa prezentē savus secinājumus; mācībspēks nostiprina psiholoģiskās pirmās palīdzības principus un uzvedības likumsakarības pūļa situācijās.
- **Rīki:** Zoom ar “breakout rooms”, Padlet/Miro/Google Jamboard, slaidi ar uzdevuma norādēm un video.

Šajā modulī apgūstamās galvenās ESCO prasmes

Sasniedzamā transversālā ESCO prasmju kategorija: T3.3 – pozitīvas attieksmes saglabāšana

Apgūstamās pamatprasmes: noturības saglabāšana, emocionāla atbalsta sniegšana, tikt galā ar nenoteiktību, pārdomātu lēmumu pieņemšana

- **Noturības saglabāšana**
Praktizēts: **“Apstāties un padomā”** slaidos ar mājsaimniecības katastrofu scenārijiem (ugunsgrēks mājās, gāzes noplūde, elektroapgādes pārtraukums).
Mācībspēki šo prasmi akcentē, kad:
 - mudina izglītojamos reflektēt par spēju saglabāt mieru un līdzsvaru stresa apstākļos;
 - veicina diskusiju par stratēģijām, kas palīdz saglabāt noturību nenoteiktības situācijās mājsaimniecībā.
- **Emocionāla atbalsta sniegšana**
Praktizēts: **“Uz scenārijiem balstītas diskusijas”** slaidos, kuros lomu spēlēs jāsniedz atbalsts mājsaimniecības locekļiem (bērniem, senioriem) krīzes laikā.
Mācībspēki šo prasmi akcentē, kad:
 - vada izglītojamos aktīvā klausīšanās, mierinošā komunikācijā un empātiskā rīcībā;
 - uzsver emocionālā atbalsta nozīmi drošībā un lēmumu pieņemšanā.
- **Tikt galā ar nenoteiktību**
Praktizēts: **“Katastrofu scenāriji”** slaidos, kuros aplūkotas neprognozējamās ārkārtas situācijas (plūdi, konstrukciju bojājumi, izolācija).
Mācībspēki šo prasmi akcentē, kad:
 - vada refleksiju par emocionālajām reakcijām un pielāgošanās stratēģijām;
 - mudina salīdzināt dažādu katastrofu veidus un to neparedzamos iznākumus.
- **Pārdomātu lēmumu pieņemšana**
Praktizēts pēc: slaidiem, kuros aplūkoti mājsaimniecības katastrofu veidi (ķīmiskās noplūdes, gāzes noplūdes, pārtikas piesārņojums) un kuros izglītojamie izstrādā rīcības stratēģijas.
Mācībspēki šo prasmi akcentē, kad:
 - sekmē diskusijas, kurās izglītojamie pamatoti un loģiski pamato savas izvēles;
 - mudina ņemt vērā mājsaimniecības locekļu psiholoģisko labklājību, pieņemot lēmumus.

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 rangs**

Kā tas notiek:

Izglītojamie aplūko 3–4 katastrofu scenārijus (piemēram, ugunsgrēks virtuvē, gāzes noplūde, elektroapgādes pārtraukums) un sarindo tās reakcijas, kas vislabāk atbalsta psiholoģisko labklājību.

- *Ko tas atklāj:*

- spēju noteikt emocionālā atbalsta prioritātes, pārvaldīt stresu un pieņemt lēmumus;
- psiholoģijas principu pielietojumu un izpratni par cietušā psiholoģiju.

- **2. Stresa pārvarēšanas plāna izstrādes uzdevums**

Kā tas notiek:

Pēc scenārija vai video izglītojamie izveido soli pa solim plānu, kā saglabāt mieru, mazināt trauksmi, nodrošināt drošību un sniegt pārliciecināšu atbalstu māsaimniecības locekļiem.

- *Ko tas atklāj:*

- spēju sintezēt informāciju un pielietot noturības stratēģijas;
- gatavību praktiski un empātiski atbalstīt psiholoģisko labklājību.

Papildus resursi

1. SAMHSA katastrofu uzvedības veselības vispārējo apdraudējumu plānošanas vadlīnijas

- **Saite:** <https://store.samhsa.gov/product/Disaster-Behavioral-Health-All-Hazards-Planning-Guidance/PEP24-01-031>
- **Apraksts:** Šīs visaptverošās vadlīnijas sniedz vispārīgu informāciju par katastrofu ietekmi uz uzvedību un veselību, kā arī apraksta pasākumus, kas jāveic dažādos reaģēšanas un atjaunošanas plānošanas posmos un kas piemērojami dažāda veida ārkārtas situācijās.

2. Psihosociālais atbalsts katastrofu gadījumos (Provinciālās veselības aprūpes iestāde, Britu Kolumbija)

- **Saite:** <https://www.phsa.ca/our-services/programs-services/health-emergency-management-bc/provincial-psychosocial-services/disaster-psychosocial-support>
- **Apraksts:** Šī programma piedāvā psiholoģisko pirmo palīdzību reaģējot uz liela mēroga notikumiem, sniedzot īstermiņa atbalstu, lai palīdzētu indivīdiem tikt galā ar stresu un intensīvām emocijām pēc katastrofas.

3. Rīcība ārkārtas situācijās, katastrofās un vardarbīgos notikumos (Kanādas Psiholoģijas asociācija)

- **Saite:** https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Disasters_Emergencies_ViolentEvents_Feb2022_EN.pdf
- **Apraksts:** Šī faktu lapa piedāvā norādījumus par to, kā indivīdi var tikt galā ar stresu un spēcīgām emocijām pēc katastrofām, ārkārtas situācijām un vardarbīgiem notikumiem, uzsverot psihologu lomu upuru un liecinieku atbalstīšanā. [cpa.ca+2YouTube+2](#)

4. Katastrofu reaģēšanas tīkls (Alberta Psihologu asociācija)

- **Saite:** <https://psychologistsassociation.ab.ca/about/disaster-response-network/>
- **Apraksts:** Psihologu un psiholoģijas speciālistu tīkls, kas izveidojis sistēmu, kas spēj savlaicīgi reaģēt uz visu veidu katastrofu ietekmi uz Alberta iedzīvotāju garīgo veselību, piedāvājot bezmaksas psiholoģiskos pakalpojumus cietušajiem un pirmās palīdzības sniedzējiem.

Avoti

- European Commission. (2014, November). *Psycho-social support in situations of mass emergency*. Retrieved from https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/system/files/2014-11/psychosocial_aftermath.pdf
- European Commission. (2016, October 7). *Operationalising psychosocial support in crisis | FP7 - CORDIS*. Retrieved from <https://cordis.europa.eu/project/id/312783/reporting>
- European Commission. (2015, December 28). *Psychosocial support in crisis management | PSYCRIS Project*. Retrieved from <https://cordis.europa.eu/article/id/170334-psychosocial-support-in-crisis-management>
- European Commission. (2024, May 22). *European Health Union: Stronger and better prepared for the future*. Retrieved from https://health.ec.europa.eu/latest-updates/european-health-union-stronger-and-better-prepared-future-2024-05-22-0_en
- European Commission. (2025, March 19). *Health*. Retrieved from https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/humanitarian-aid/health_en
- European Parliament. (2023, August 1). *Minimum health and safety requirements for the protection of mental health in the workplace*. Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2023/740078/IPOL_STU%282023%29740078_EN.pdf
- European Parliament. (2024, May 22). *EU contribution to humanitarian health initiatives worldwide*. Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2024/766255/EPRS_ATA%282024%29766255_EN.pdf
- European Commission. (n.d.). *Behavioural insights for disaster preparedness*. Retrieved from <https://civil-protection-knowledge-network.europa.eu/behavioural-insights-disaster-resilience>
- European Union Agency for Asylum (EUAA). (2022, August). *Introduction to psychosocial support and guidance in reception*. Retrieved from <https://euaa.europa.eu/training-catalogue/introduction-psychosocial-support-and-guidance-reception>

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
2. nodaļu «SABIEDRISKO UN LIELU PASĀKUMU NORISES VIETU KATASTROFU
GATAVĪBA UN REAGĒŠANA»
un 11. mācību moduli «Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne sabiedriskās
un lielu pasākumu norises vietās»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>