



Mācībspēku atbalsta materiāls 4. nodaļai: SKOLAS KATASTROFU GATAVĪBA UN DROŠA MĀCĪBU VIDE

MĀCĪBU MODULIS 23: Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne izglītības iestādes vidē

Autors: Neotalentway / VETREADY Project Partnership

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



Co-funded by
the European Union

Finansēts ar Eiropas Savienības atbalstu. Izteiktie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) atbildība un neatspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) oficiālo nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirējinstanse nav atbildīga par šeit sniegto informāciju.



Mācību moduļa saturs

- Mācību moduļa mērķis
- Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti
- Ievads: katastrofu upuru psiholoģijas izpratne izglītojamo uzvedības un emociju kontekstā izglītības iestādē
- Galvenie jēdzieni un terminoloģija
- Tēmas nozīmīguma izpratne
- Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?
- Dabas katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas un izglītojamo uzvedības/emociju reakciju kontekstā izglītības iestādē
- Zemeštrīces
- Plūdi
- Ugungrēki
- Apstājies un padomā
- Tehnoloģiskās un rūpnieciskās katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas un izglītojamo uzvedības/emociju reakciju kontekstā izglītības iestādē
- Laboratorijas un ķīmiskie incidenti skolās
- Konstrukciju un iekārtu apdraudējumi izglītības iestādēs
- Elektroapgādes un komunālo sistēmu darbības traucējumi skolās
- Apstājies un padomā
- Bioloģiskas un ar veselību saistītas katastrofas katastrofu upuru psiholoģijas un izglītojamo uzvedības/emociju reakciju kontekstā izglītības iestādē
- Pandēmijas vai epidēmijas
- Ar pārtiku saistīta saslimšana / pārtikas piesārņojums
- Apstājies un padomā
- Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri
- Padziļinātai izpētei
- Avoti

Mācībspēku atbalsta materiāla pārskats

Šis izglītotāju atbalsta materiāls ir izstrādāts, lai papildinātu apmācību moduli „**Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne izglītības iestādes vidē**”, 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, tiešsaistes, jauktas) un dažādām apmācāmo vajadzībām

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

Ieteicamās mācību metodes un rīki

Mācību metode 1: scenārijos balstīta diskusija

- Šī metode veicina izglītojamo kritisko domāšanu, riska analīzi un spēju pielietot zināšanas reālistiskās skolas katastrofu situācijās un psiholoģiskā stresa apstākļos. Tā ir elastīga un piemērota gan klātienēs, gan tiešsaistes nodarbībām, kas ļauj to izmantot dažādām mērķa grupām. Scenārijos balstītas diskusijas palīdz attīstīt praktiskas rīcības un lēmumu pieņemšanas prasmes, nostiprina izpratni par saturu un veicina savstarpējo mācīšanos, normalizējot emocionālās reakcijas krīzes situācijās skolas vidē.
- **Piemērs pielietojumam:**
Pēc sadaļu par katastrofām izglītības iestādēs (piemēram, zemestrīcēm, ugunsgrēkiem, “lockdown” situācijām) un skolēnu/personāla psiholoģisko stresu apguves, pasniedzējs piedāvā scenāriju:
- **“Skolā tiek izsludināts ‘lockdown’, jo tuvumā ir draudi. Daži skolēni sāk izrādīt paniku un trauksmi. Skolotājs nespēj nomierināt klasi. Kāda būtu jūsu pirmā rīcība?”**
- Izglītojamie:
- diskutē par iespējamām rīcībām sadalījumā grupās (tiešsaistē — “breakout rooms”, klātienē — mazās grupās);
- prezentē savas stratēģijas lielajai grupai;
- reflektē par psiholoģisko pamatojumu savām izvēlēm, sasaistot teoriju ar praktisku lēmumu pieņemšanu un emocionālo atbalstu krīzes situācijās skolā.

Ieteicamās mācību metodes un rīki

Mācību metode 2: lomu spēle

- Šī metode palīdz izglītojamajiem attīstīt empātiju, komunikācijas prasmes un stresa pārvaldības spējas, iejūtoties skolēna, skolotāja vai citu skolas darbinieku lomās situācijās, kad notikusi katastrofa un ir novērojams psiholoģisks stress. Tā veicina emocionālo apzinātību, aktīvu klausīšanos un atbalstošas rīcības praktizēšanu — būtiskas prasmes psiholoģiskās pirmās palīdzības sniegšanā izglītības iestādes vidē.
- **Piemērs pielietojumam:**
Pēc mācību sadaļām par ārkārtas situācijām skolā (piemēram, ugunsgrēku, “lockdown”, nelieliem ievainojumiem) un ar tām saistīto skolēnu trauksmi vai stresu, pasniedzējs organizē lomu spēli:
- viens izglītojamais atveido skolēnu, kurš evakuācijas laikā ir panikā;
- otrs izglītojamais atveido skolotāju vai skolas darbinieku, kurš sniedz mierīgu, atbalstošu palīdzību.
- **Grupa pēc tam apspriež:**
- efektīvus veidus, kā nomierināt emocijas un sniegt pārliedzinošu atbalstu;
- stratēģijas, kas palīdz novērst stresa eskalāciju skolēnu un personāla vidū;
- kā šīs prasmes pielietot reālās ārkārtas situācijās skolā.
-

Ieteicamās mācību metodes un rīki

Mācību metode 3: strukturētā refleksijas dienasgrāmata

- Šī metode mudina izglītojamos apstāties, pārdomāt un personīgi sasaistīt mācību materiālos aplūkotos psiholoģiskos izaicinājumus ar savu pieredzi. Rakstot īsas refleksijas, izglītojamie apstrādā emocijas, apzinās savus pārvarēšanas mehānismus un stiprina psiholoģisko noturētspēju. Dienasgrāmatas pieraksti arī veicina ilgtermiņa atmiņas nostiprināšanu un pašizziņu.
 - **Piemērs pielietojumam:**
Pēc slaidiem par pandēmijām un ar karantīnu saistīto stresu pasniedzējs lūdz izglītojamajiem uzrakstīt īsu refleksiju:
 - **“Padomā par situāciju, kurā mājās esi juties izolēts, satraukts vai nomākts. Kas tev palīdzēja tikt galā? Ko tu tagad darītu citādi?”**
 - Izglītojamie pēc tam var (pēc brīvprātības principa):
 - dalīties ar saviem secinājumiem mazās grupās,
 - vai paturēt pierakstus personīgai lietošanai,
- uzsverot, ka psiholoģiskā gatavība ir tikpat būtiska kā fiziskā drošība.

Iesaistes veicināšanas padomi

- **Izmantojiet reālus, atpazīstamus piemērus no izglītības iestāžu vides**
Sāciet ar īsiem, vizuāliem piemēriem no situācijām, kas ir pazīstamas mācību dalībniekiem (piemēram, pēkšņa mācību telpas applūšana, nelieli konstrukciju bojājumi, apkures sistēmas kļūme ziemā, vai panika lokalizēta ķīmiskā vai ugunsgrēka trauksmes laikā). Tas padara tēmu saprotamu un saistāmu — īpaši diasporas izglītojamajiem vai tiem, kuri nāk no atšķirīgas mācību vides.
- **Veiciniet iekļaušu diskusiju**
Sākumā izmantojiet vienkāršu, netehnisku valodu. Atļaujiet izglītojamajiem strādāt grupās viņiem ērtā valodā un veiciniet savstarpēju skaidrošanu. Diasporas izglītojamajiem vai daudzvalodu personālam, ja iespējams, nodrošiniet galvenos jēdzienus vairākās valodās.
- **Veidojiet psiholoģiski drošu mācību vidi**
Izvairieties no spriedumiem par iepriekšējo rīcību. Tā vietā jautāji: “Kādas rīcības iespējas šajā situācijā bija pieejamas?” — nodrošinot atvērtu, atbalstošu un nevainošu diskusiju.
- **Sabalansējiet loģisko un emocionālo dimensiju**
Kombinējiet analītiskās metodes (ārkārtas situāciju plānus, stresa pārvaldības kontroles sarakstus, evakuācijas procedūras) ar emocionālajiem pašnovērtējumiem (“Kā mācību dalībnieki varētu justies, ja viņi paliek iesprostoti telpās plūdu vai elektroapgādes traucējumu laikā?”). Šī pieeja atbalsta profesionālās tālākizglītības pieaugušo vajadzību pēc strukturēta satura un profesionālās izglītības izglītojamo vajadzību pēc emocionālas iesaistes, vienlaikus stiprinot empātiju pret visiem izglītības procesa dalībniekiem.

Pielāgošanās stratēģijas

Klātienēs nodarbība

- Izglītojamie piedalās scenāriju stacijās, piemēram:
- izglītojamais izjūt paniku pēc nelielas zemes vibrācijas vai satricinājuma mācību ēkā;
- mācībspēks izjūt vainas apziņu vai stresu pēc neveiksmīga mēģinājuma saglabāt mieru mācību dalībnieku vidū “lockdown” mācību trauksmes laikā;
- izglītības iestādes darbinieks izjūt bezcerību pēc tam, kad ugunsgrēks ir sabojājis daļu ēkas.
- Darbs pāros vai mazās grupās, lai apspriestu iespējamās reakcijas (piemēram, šoks, vaina, bailes, norobežošanās) un praktizētu atbalstošas rīcības, piemēram, aktīvo klausīšanos, emociju normalizēšanu un stresa mazināšanas paņēmienus.
- Mācībspēks vada diskusiju, izmantojot ievirzītos jautājumus, piemēram: “Kā šobrīd varētu justies šis izglītojamais vai personāla pārstāvis?”, “Kāds tūlītējs atbalsts šajā izglītības iestādes situācijā varētu samazināt trauksmi?”
- **Materiāli:** izdrukājamas scenāriju kartītes ar izglītojamo, mācībspēku vai personāla tekstiem; stresa/traumas reakciju kontrolesaraksts; emociju kartes; markieri; projektoru vizuāliem piemēriem par incidentiem izglītības iestādēs.

Tiešsaistes nodarbība

- Izglītojamie noskatās īsus video vai izlasa gadījumu aprakstus, kuros attēlotas izglītojamo, mācībspēku vai personāla psiholoģiskās reakcijas katastrofu situācijās izglītības iestādē (piemēram, izglītojamais atsakās ienākt mācību telpā pēc ugunsgrēka trauksmes; mācībspēks izjūt apjukumu pēc evakuācijas).
- Pēc katra video/teksta izglītojamie dodas uz tiešsaistes grupu telpām, lai pārrunātu: “Kādas trauksmes vai stresa pazīmes jūs novērojāt izglītojamajiem vai personālam?”, “Kā jūs rīkotos, lai nodrošinātu emocionālu atbalstu un drošības sajūtu izglītības iestādes vidē?”
- Grupas pēc tam sanāk kopējā diskusijā, daloties secinājumos un saņemot mācībspēka atgriezenisko saiti, īpaši uzsverot katastrofu upuriem vērstas psiholoģiskās pirmās palīdzības principu pielietojumu.
- **Rīki:** Zoom ar “breakout rooms”, ekrāna koplietošana, koplietojamā tāfele (Padlet vai Miro) reakciju un atbalsta stratēģiju pierakstīšanai, slaidi ar diskusijas jautājumiem.

Šajā modulī apgūstamās galvenās ESCO prasmes

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

Galvenās attīstāmās prasmes: saglabāt psiholoģisko noturību, sniegt emocionālu atbalstu, tikt galā ar nenoteiktību, pieņemt pārdomātus lēmumus

- **Saglabāt psiholoģisko noturību**

Praktizēts sadaļās “Apstājies un padomā”, kurās aplūkotas katastrofu situācijas izglītības iestādē (piemēram, mācību telpas ugunsgrēks, nelieli konstrukciju bojājumi, pēkšņs lockdown, elektroapgādes pārtraukums). Mācībspēki šo prasmi izceļ, veicinot izglītojamos reflektēt par spēju saglabāt mieru un pašsavaldību stresa apstākļos izglītības iestādē un rosinot diskusiju par stratēģijām, kā saglabāt noturību nenoteiktības situācijās ārkārtas apstākļos.

- **Sniegt emocionālu atbalstu**

Praktizēts sadaļās “Scenārijos balstīta diskusija”, kur izglītojamie lomu spēlēs sniedz atbalstu izglītojamajiem, mācībspēkiem vai personālam krīzes situācijās izglītības iestādē (piemēram, palīdzot saglabāt mieru pēkšņa elektrības pārrāvuma, ķīmiskas noplūdes vai ugunsgrēka trauksmes laikā). Mācībspēki šo prasmi izceļ, vadot izglītojamos praktizēt aktīvu klausīšanos, pārliecinošu mierināšanu un empātisku komunikāciju, kā arī parādot, kā emocionāls atbalsts ietekmē kopējo drošību, mācību vidi un lēmumu pieņemšanu izglītojamo un personāla vidū.

- **Tikt galā ar nenoteiktību**

Praktizēts sadaļās “Katastrofu scenāriji”, kurās aplūkotas neprognozējamas ārkārtas situācijas izglītības iestādē (piemēram, pēkšņa mācību telpu applūšana, konstrukciju bojājumi vai lokalizēti ķīmiski negadījumi). Mācībspēki šo prasmi izceļ, vadot grupu refleksijas par emocionālajām reakcijām un adaptīvajām stratēģijām izglītības iestādes vidē, kā arī veicinot dažādu katastrofu veidu salīdzināšanu un to neparedzamo seku izpratni.

- **Pieņemt pārdomātus lēmumus**

Praktizēts pēc sadaļām, kurās aplūkoti konkrēti katastrofu veidi izglītības iestādē (piemēram, nelielas ķīmiskas noplūdes, ugunsgrēka trauksmes situācijas, konstrukciju apdraudējumi), kur izglītojamie izstrādā un izvērtē rīcības stratēģijas. Mācībspēki šo prasmi izceļ, vadot strukturētas grupu diskusijas, kurās loģiski un empātiski tiek pamatotas izvēlētais rīcības, kā arī veicinot izglītojamo spēju lēmumu pieņemšanā ņemt vērā izglītojamo, mācībspēku un personāla psiholoģisko labbūtību.

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 vērtēšana

Kā tas notiek: izglītojamajiem tiek piedāvāti 3–4 īsi katastrofu scenāriji izglītības iestādē (piemēram, mācību telpas ugunsgrēks, neliela ķīmiskā noplūde, pēkšņs lockdown, elektroapgādes pārtraukums). Viņi sarindo, kura reakcija vislabāk atbalstītu izglītojamo, mācībspēku un personāla psiholoģisko labbūtību.

Ko tas atklāj: parāda izglītojamo spēju prioritizēt emocionālo atbalstu, stresa mazināšanu un lēmumu pieņemšanu izglītības iestādes kopienas vajadzībām, kā arī spēju pielietot psiholoģijas principus reālistiskos katastrofu scenārijos.

2. Pārvarēšanas plāna izaicinājums

Kā tas notiek: pēc īsa video vai scenārija prezentācijas izglītojamie izstrādā soli pa solim pārvarēšanas plānu izglītojamo, mācībspēku vai personāla atbalstam, nosakot darbības, kas palīdz uzturēt mieru, mazināt trauksmi un nodrošināt drošību ārkārtas situācijās izglītības iestādē.

Ko tas atklāj: novērtē izglītojamo spēju sintezēt informāciju, paredzēt emocionālās vajadzības un pielietot stratēģijas psiholoģiskās noturības stiprināšanai katastrofu situācijās izglītības iestādē.

Papildus resursi

SAMHSA katastrofu emocionālās veselības resursi

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

Apraksts: visaptveroša platforma ar rīkkopām, vadlīnijām un mācību materiāliem par emocionālās veselības atbalstu katastrofu situācijās, tostarp stratēģijām izglītojamo, mācībspēku un personāla psiholoģiskās labbūtības nodrošināšanai ārkārtas situācijās izglītības iestādē.

CDC School Preparedness Resources

Link: [CDC School Preparedness](#)

Apraksts: sniedz praktiskas vadlīnijas mācību iestāžu ārkārtas situāciju plānošanai, tostarp psihiskās veselības aspektus, mācību nepārtrauktības nodrošināšanu katastrofu laikā un stratēģijas izglītojamo un personāla labbūtības aizsardzībai krīzes situācijās.

Avoti

- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *School preparedness: Planning for all hazards*. CDC. <https://www.cdc.gov/phpr/ready-schools.html>
- European Commission. (n.d.). *ESCO: European skills, competences, qualifications and occupations*. <https://esco.ec.europa.eu/en>
- Federal Emergency Management Agency. (n.d.). *School emergency preparedness*. FEMA. <https://www.fema.gov/emergency-managers/risk-management/school>
- National Association of School Psychologists. (n.d.). *Crisis prevention and intervention*. NASP. <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-health/crisis-prevention-and-intervention>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). *Disaster behavioral health resources*. SAMHSA. <https://library.samhsa.gov/>
- American Federation of Teachers. (n.d.). *School emergency preparedness toolkit*. AFT. <https://www.aft.org/>
- Canadian Psychological Association. (n.d.). *Disaster psychology resources*. CPA. <https://cpa.ca/disaster-psychology/>
- UNESCO. (n.d.). *Education in emergencies*. UNESCO. <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies>

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
4. nodaļu «SKOLAS KATASTROFU GATAVĪBA UN DROŠA MĀCĪBU
VIDE»
un 23. mācību moduli «Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne
izglītības iestādes vidē»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>