



4. nodaļa: SKOLAS KATASTROFU GATAVĪBA UN DROŠA MĀCĪBU VIDE

MĀCĪBU MODULIS 23: Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne izglītības iestādes vidē

Autors: Neotalentway / VETREADY projekta partnerība

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 mērķis

Vispārējais mērķis:

Nodrošināt izglītojamos ar būtiskām zināšanām un praktiskām prasmēm, lai izprastu un efektīvi reaģētu uz izglītojamo psiholoģiskajām vajadzībām skolu ārkārtas situāciju laikā, īpašu uzmanību pievēršot empātijai, situācijas izpratnei, emocionālajam atbalstam un stresa pārvaldībai.

Mācību moduļa ilgums: 2,6 akadēmiskās stundas

Vērtēšanas metode: Izvēles jautājumu tests pēc mācību moduļa apguves

Mērķa grupas:

profesionālās izglītības programmu izglītojamie

profesionālās tālākizglītības pieaugušie un pieaugušo izglītības programmu izglītojamie

diasporas izglītojamie

profesionālās pilnveides, profesionālās tālākizglītības un neformālās pieaugušo izglītības mācībspēki

Mācību sasniegumu atzīšana

Izglītojamiem:

Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi

Mācībspēkiem:

Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi

Sasniedzamā transversālā ESCO prasme T3.3 – Pozitīvas attieksmes uzturēšana:

Spēja saglabāt noturīgu un konstruktīvu domāšanu sarežģītās skolu ārkārtas situācijās, sniegt izglītojamajiem emocionālu atbalstu, tikt galā ar nenoteiktību un pieņemt pārdomātus lēmumus, lai veicinātu psiholoģisko labklājību un drošību.

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Atpazīt izglītojamo pamata psiholoģiskās un emocionālās vajadzības skolu ārkārtas situāciju laikā.
2. Izprast praktiskas metodes efektīva emocionālā atbalsta, mierinājuma un drošības sajūtas nodrošināšanai izglītojamajiem ārkārtas situācijās.
3. Apzināties psiholoģiskos un emocionālos izaicinājumus, ar kuriem saskaras gan izglītojamie, gan pedagogi skolu katastrofu scenārijos.

Prasmes

1. Identificēt un ierosināt efektīvas stratēģijas izglītojamo emocionālās labklājības atbalstam skolu ārkārtas situāciju laikā.
2. Demonstrēt spēju rīkoties empātiski, pieņemot situācijai atbilstošus un jūtīgus lēmumus, kā arī sniegt atbalstošas norādes skolu katastrofu situācijās.
3. Pielietot pašvadības un stresa pārvarēšanas paņēmienus, lai saglabātu mieru, koncentrēšanos un atbalstošu attieksmi emocionāli sarežģītās skolu ārkārtas situācijās.

Šīs prasmes ir tieši saistītas ar transversālo ESCO prasmi **T3.3 – Pozitīvas attieksmes uzturēšana:**

- Saglabāt psiholoģisko noturību un paškontroli emocionāli sarežģītās skolu ārkārtas situācijās.
- Tikt galā ar nenoteiktību un stresu, vienlaikus sniedzot atbalstu izglītojamajiem.
- Pieņemt pārdomātus, empātiskus lēmumus, lai veicinātu psiholoģisko labklājību un drošību izglītības iestādes kontekstā.

Ievads: Katastrofu skarto personu psiholoģijas izpratne izglītojamo uzvedībā un emocijās skolu ārkārtas situācijās

- Izglītojamo psiholoģijas izpratne skolu ārkārtas situāciju laikā ietver spēju atpazīt, izprast un efektīvi reaģēt uz izglītojamo emocionālajām un psiholoģiskajām vajadzībām, kuras rodas ārkārtas notikumu laikā izglītības iestādē.
- Šādas situācijas var rasties negaidīti, piemēram, dabas katastrofu, ugunsgrēku, plūdu vai citu ārkārtas notikumu laikā, kad izglītojamie var piedzīvot bailes, apjukumu vai emocionālu distresu.
- Šajā modulī tiek mācīts, kā saglabāt mieru, sniegt empātisku atbalstu, pieņemt situācijai atbilstošus un jūtīgus lēmumus, kā arī palīdzēt nodrošināt izglītojamo psiholoģiskās un emocionālās vajadzības pat stresa apstākļos vai gadījumos, kad resursi izglītības iestādē ir ierobežoti.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- **Baiļu reakcija**
Izglītojamo dabiskās reakcijas uz uztvertiem draudiem (cīņa, bēgšana, sastingums), kas var ietekmēt evakuācijas vai patveršanās (lockdown) uzvedību.
- **Uzmanības un koncentrēšanās traucējumi**
Stress un bailes var pasliktināt izglītojamo spēju uztvert norādījumus vai pieņemt drošus lēmumus ārkārtas situācijās.
- **Emocionālā pārnese**
Emocijas grupās izplatās ļoti ātri; viens panikā esošs izglītojamais var pastiprināt kopējo satraukumu, savukārt mierīga uzvedība var stabilizēt grupu.
- **Noturības veidošana**
Spēja salīdzinoši ātri atgūties pēc stresa pilniem notikumiem. Procedūru apguve, regulāras mācības un psiholoģiskā atbalsta nodrošināšana veicina izglītojamo noturību.
- **Drošības un uzticēšanās sajūta**
Izglītojamo priekšstats par drošību izglītības iestādē un uzticēšanās pedagogiem būtiski ietekmē viņu psiholoģiskās reakcijas un kopējo spēju tikt galā ar krīzes situācijām.
-

Izglītojamo uzvedības un emociju nozīmes izpratne skolu ārkārtas situācijās

- Izglītības iestādes parasti ir vide, kurā izglītojamie jūtas droši un darbojas paredzamā ikdienas ritmā, taču tādas ārkārtas situācijas kā ugunsgrēki, plūdi, vētras vai nelaimes gadījumi var pēkšņi izjaukt šo drošības sajūtu. Laikposmā no 2021. līdz 2024. gadam skolu ārkārtas situāciju skaits Eiropā ir pieaudzis, uzsverot arvien lielāku nepieciešamību pēc psiholoģiskās gatavības izglītības vidē.
- Saskaņā ar jaunākajiem pētījumiem par drošību skolās ievērojama daļa pedagogu un izglītojamo atzīst, ka jūtas nepietiekami sagatavoti ārkārtas situāciju risināšanai, un daudzas izglītības iestādes saskaras ar grūtībām nodrošināt atbilstošu psiholoģisko atbalstu krīžu laikā. Pētījumi norāda, ka, lai gan skolās tiek ieviesti drošības protokoli un organizētas mācības, izglītojamo emocionālā un garīgā labklājība katastrofu plānošanā bieži vien netiek pietiekami ņemta vērā.
- Ņemot vērā skolu ārkārtas situāciju pieaugumu, tas uzsver steidzamu nepieciešamību izglītojamajiem, pedagogiem un izglītības iestāžu personālam būt sagatavotiem ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski. Emocionālās noturības veidošana, izglītojamo uzvedības izpratne un atbilstošu intervences pasākumu nodrošināšana ir būtiski faktori, lai palīdzētu izglītojamajiem tikt galā ar nenoteiktību, stresu un traumatisku pieredzi skolu ārkārtas situāciju laikā un pēc tām.

Tēmas svarīguma izpratne

- Skolu ārkārtas situācijas — piemēram, ugunsgrēki, plūdi, vētras vai nelaimes gadījumi — var notikt pēkšņi un bez iepriekšēja brīdinājuma. Šādi notikumi var izraisīt izglītojamajos bailes, trauksmi vai paaugstinātu stresu.
- Gatavība ārkārtas situācijām nozīmē ne tikai evakuācijas ceļu pārzināšanu vai drošības noteikumu ievērošanu, bet arī savu emociju izpratni krīzes brīdī, spēju saglabāt mieru un sniegt atbalstu līdzcilvēkiem.
- Šis modulis sniegs praktiskas prasmes un psiholoģiskas stratēģijas, lai efektīvi reaģētu ārkārtas situācijās, pārvaldītu savas emocijas un palīdzētu citiem tikt galā ar nenoteiktību un stresu skolu ārkārtas situāciju laikā.
- Apgūstot, kā pārvaldīt savas emocijas un atbalstīt citus, tu vari saglabāt drošību, palīdzēt saviem grupas biedriem un stiprināt noturību savā izglītības iestādes kopienā.

Dabas katastrofas izglītojamo psiholoģijā: uzvedība un emocijas skolu ārkārtas situācijās

- Dabas katastrofas, piemēram, plūdi, vētras, ugunsgrēki vai zemestrīces, apdraud ne tikai fizisko drošību, bet arī būtiski ietekmē izglītojamo emocijas un uzvedību izglītības iestādes vidē.
- Šādi notikumi var izraisīt bailes, trauksmi un apjukumu, izjaucot drošības sajūtu, ko izglītības iestāde parasti nodrošina. Emocionālais stress var būt īpaši augsts jaunākiem izglītojamajiem, izglītojamajiem ar īpašām vajadzībām vai tiem, kuri ārkārtas situācijas laikā ir šķirti no draugiem vai ierastajiem pedagogiem.

Izglītojamo psiholoģijas izpratne skolu ārkārtas situāciju laikā ir būtiska, lai:

- atpazītu emocionālās un uzvedības reakcijas ārkārtas situācijas laikā un pēc tās;
- sniegtu psiholoģisko pirmo palīdzību un atbalstu līdzcilvēkiem;
- veidotu emocionālo noturību, lai tiktu galā ar nenoteiktību, stresu un atveseļošanās procesu izglītības iestādes vidē.

Zemestrīces

“Zemestrīce dažu sekunžu laikā var pārvērst vietu, kur jūtaties visdrošāk - savu skolu - par bailu un nenoteiktības avotu..”

- Zemestrīces ir pēkšņi dabas notikumi, kas pat pazīstamas un drošas vietas, piemēram, izglītības iestādi, var acumirkļi pārvērst bailēs un nenoteiktībā.
- **Pēkšņs satricinājums**
Zemestrīces notiek bez iepriekšēja brīdinājuma. Izglītības iestāde — parasti droša un ierasta vide — pēkšņi sāk drebēt. Izglītojamie var justies nobijušies, dezorientēti vai sastingt, nezinot, kā rīkoties vispirms.
- **Nav tūlītējas ārējas palīdzības**
Pat ja pedagogi, personāls vai ārkārtas dienesti ir pieejami, palīdzība var aizkavēties ēku bojājumu vai bloķētu izeju dēļ. Šajos kritiskajos pirmajos brīžos izglītojamajiem ir svarīgi saglabāt mieru, sekot norādījumiem un pajauties uz izglītības iestādes noteiktajām drošības procedūrām, lai kontrolētu bailes un nodrošinātu drošību.



1. attēls. Zemestrīces (S. Arenas mākslīgā intelekta ģenerēts attēls, izmantojot Sora)

Zemestrīces

- **Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties**
Panikas reakcija izglītojamo vidū var izplatīties ļoti ātri, apgrūtinot spēju ievērot norādījumus vai rīkoties droši. Vecāki izglītojamie var mēģināt palīdzēt jaunākiem grupas biedriem, taču paši var kļūt emocionāli pārslogoti, savukārt pedagogi un personāls var izjust paaugstinātu atbildības slogu. Trauksme, vainas sajūta un pastiprināta modrība var saglabāties arī pēc satricinājuma beigām.

Tūlītējas psiholoģiskās pašregulācijas stratēģijas

- Saglabāt mieru un rūpīgi sekot pedagogu norādījumiem.
- Vispirms nodrošināt personīgo drošību: pirms pārvietošanās izvairīties no nestabilām mēbelēm vai saplīsušiem logiem.

- Piešķirt vienkāršus un skaidrus uzdevumus, piemēram: “Izveidot rindu klusumā”, “Pārbaudīt, vai visi ir klāt”.
- Veicināt lēnu, dziļu un vienmērīgu elpošanu, lai mazinātu paniku un saglabātu koncentrēšanos.

Pēc zemestrīces

- Izglītojamie var piedzīvot šoka reakciju, miega traucējumus vai uzmācīgas atmiņas (flashbackus), īpaši, ja izglītības iestādes ēka ir bojāta vai kāds ir guvis ievainojumus.
- Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska: nepieciešams apstiprināt izglītojamo emocijas, sniegt drošības un atbalsta sajūtu, uzturēt ierastos dienas ritmus un veicināt savstarpēju emocionālu atbalstu.

Plūdi

Plūdi var pārvērst ierastas izglītības iestādes telpas — mācību klases, gaitenhus un rotaļu laukumus — par bīstamām zonām, radot materiālos bojājumus un izraisot izglītojamajos nedrošības un nenoteiktības sajūtu.

- Plūdi var pārvērst ikdienas izglītības iestādes telpas par bīstamām zonām, bojājot mācību telpas, gaitenhus un rotaļu laukumus, kā arī radot izglītojamajos bezpalīdzības un nenoteiktības sajūtu. Plūdi var attīstīties pakāpeniski vai pēkšņi, taču abos gadījumos tie izjauc drošības sajūtu, ko izglītības iestāde parasti nodrošina. Ūdenim ieplūstot ēkā, var tikt bojāts īpašums, bloķētas izejas un radīta nepieciešamība veikt evakuāciju, bieži vien nezinot, ko iespējams glābt.

Tūlītējā psiholoģiskā ietekme

- **Šoks un neticība:** redzot applūdušas pazīstamas mācību telpas vai rotaļu laukumus, var rasties emocionāla sastinguma vai panikas reakcijas, īpaši jaunākiem izglītojamajiem.
- **Bažas par citiem:** izglītojamie var izjust spēcīgu trauksmi par grupas biedru un pedagogu drošību.
- **Bezpalīdzības sajūta:** nespēja kontrolēt ūdens līmeņa celšanos vai pasargāt personīgās mantas var izraisīt stresu, neapmierinātību un vainas sajūtu.
- **Lēmumu pieņemšana spiediena apstākļos**
- Izglītojamajiem un personālam ir jāpieņem lēmumi par drošu evakuāciju, nepieciešamāko priekšmetu paņemšanu (ja tas vispār ir iespējams) un grupas vienotības saglabāšanu.
- Ātru lēmumu pieņemšanu apgrūtina ierobežota redzamība, pieaugošs ūdens līmenis vai bloķētas izejas, kas būtiski palielina psiholoģisko slodzi.



2. attēls. Plūdi (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

Plūdi

Emocionālā dinamika izglītības iestādē

- Stresa reakcijas izglītojamajiem var būt atšķirīgas: daļa var sastingt vai panikot, savukārt citi rīkojas impulsīvi, radot apjukumu vai spriedzi mācību telpā. Jaunāki izglītojamie var kļūt piekērušies, nobijušies vai noslēgti sevī, kamēr vecāki izglītojamie var izjust atbildību par līdzbiedru atbalstīšanu. Pedagogi un personāls bieži izjūt paaugstinātu atbildības slogu par visu drošību.

Pārvarēšanas stratēģijas plūdu laikā un pēc tiem

- Sazināties mierīgi un piešķirt vienkāršas lomas, lai saglabātu kārtību un mazinātu paniku (piemēram: “Izveidot rindu klusumā”, “Pārbaudīt, vai visi ir klāt”).
- Prioritāte ir drošība, nevis personīgās mantas.
- Pēc evakuācijas vai nonākot drošībā – ļaut izglītojamajiem paust emocijas, apstiprināt viņu izjūtas un, cik iespējams, uzturēt ierastos dienas ritmus.
- Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska: mierinājums, emocionāls atbalsts un skaidri norādījumi palīdz mazināt traumas risku.

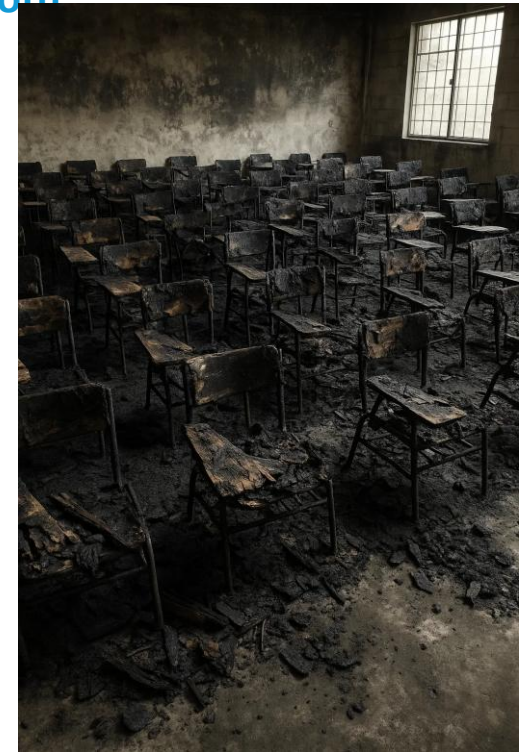
Ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme un atlabšana

- **Posttraumatiskā stresa simptomi:** pat pēc ūdens atkāpšanās izglītojamie var piedzīvot uzmācīgas atmiņas (flashbackus), murgus vai trauksmi, ko izraisa noteiktas skaņas, vizuāli stimuli vai laikapstākļi.
- **Depresija un emocionāla izsīkšana:** personīgo mantu zaudējums vai mācību procesa traucējumi var radīt skumjas, nomāktību vai ilgstoši pazeminātu garastāvokli.
- **Izmaiņas vienaudžu attiecībās:** stress var veicināt konfliktus starp izglītojamajiem vai spriedzi grupu darbā, kam nepieciešama pedagogu vadība un emocionāls atbalsts.
- **Paaugstināta modrība un bailes no atkārtotā:** izglītojamie var kļūt pārmērīgi piesardzīgi lietot vai vētru laikā, kas var ietekmēt līdzdalību āra aktivitātēs.
- **Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana:** iesaistīšanās skolas atjaunošanas pasākumos, ikdienas ritma atjaunošana un pieredzes pārrunāšana ar vienaudžiem un pedagogiem palīdz atgūt drošības un kontroles sajūtu.

Ugunsgrēki

"Ugunsgrēks var pārvērst pazīstamu un drošu skolas vidi par pēkšņu baiļu un briesmu avotu."

- **Ugunsgrēks** dažu minūšu laikā var pārvērst izglītības iestādi — parasti drošu un pazīstamu vidi — par baiļu un psiholoģiskas traumas avotu. Skolu ugunsgrēki, neatkarīgi no tā, vai tie radušies negadījumu rezultātā mācību telpās, laboratorijās vai ēdināšanas zonās, vai arī ārēju faktoru ietekmē, var radīt materiālus zaudējumus, izjaukt ierasto dienas ritmu un atstāt izglītojamus emocionāli pārslogotus.
- **Tūlītējā psiholoģiskā ietekme**
- **Panika un bailes:** liesmu, dūmu vai trauksmes signālu uztvere var izraisīt "cīņas vai bēgšanas" reakciju, radot spēcīgas bailes un apjukumu izglītojamo vidū.
- **Šoks un neticība:** bojātas mācību telpas, personīgās mantas vai skolas aprīkojums var izraisīt emocionālu sastingumu vai dezorientāciju.
- **Vainas sajūta un pašpārmetumi:** daļa izglītojamo var justies atbildīgi par ugunsgrēka nenovēršanu vai pārmērīgi uztraukties par citu drošību, pat ja situācija nebija viņu kontrolē.
- **Bažas par citiem:** iespējama akūta trauksme par līdzbiedru un pedagogu drošību.



3. attēls. Ugunsgrēki (mākslīgā intelekta ģenerējusi S. Arenas, izmantojot Sora)

Ugunsgrēki

- Ugunsgrēka gadījumā izglītojamajiem un personālam ir jāpieņem ātri lēmumi: jāievēro evakuācijas ceļi, jā saglabā grupa kopā un precīzi jāseko pedagogu norādījumiem.

Stresa reakcijas var būt atšķirīgas: daļa izglītojamo var sastingt, savukārt citi rīkojas impulsīvi, radot apjukumu vai spriedzi.

Jaunāki izglītojamie var kļūt piekērušies, nobijušies vai noslēgti sevī, bet vecāki izglītojamie un personāls var izjust pārmērīgu atbildības slogu par visu drošību.

Pārvarēšanas stratēģijas ugunsgrēka laikā un pēc tā

- Par prioritāti izvirzīt drošību, nevis personīgās mantas — nodrošināt ātru un mierīgu evakuāciju no ēkas.
- Komunicēt skaidri un piešķirt vienkāršas lomas, piemēram: “Pārbaudiet savu rindu”, “Pārliecinieties, ka visi ir ārā”.
- Pēc nonākšanas drošībā sniegt mierinājumu un emocionālu atbalstu, atzīstot bailes un piedzīvoto stresu.

Psiholoģiskā pirmā palīdzība un ilgtermiņa atlabšana

- Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska: tā palīdz izglītojamajiem apstrādāt piedzīvoto traumu, uzturēt ierastos dienas ritmus un mazināt paniku.
Svarīgi ir nodrošināt saikni ar skolas psihologiem, sociālajiem pedagogiem vai citu atbalsta personālu, lai mazinātu izolētības sajūtu un veicinātu emocionālo drošību.

Ilgtermiņa psiholoģiskā ietekme un atlabšana

- **Posttraumatiskā stresa simptomi:** var saglabāties uzmācīgas atmiņas (flashbacki), murgi un paaugstināta modrība, īpaši, saskaroties ar trauksmes signāliem vai dūmiem.
- **Sēras un zaudējuma izjūta:** personīgo mantu zaudējums vai mācību procesa izjaukšana var radīt ilgstošas skumjas vai pazeminātu garastāvokli.
- **Izmaiņas vienaudžu attiecībās:** stress var izraisīt spriedzi izglītojamo starpā vai sociālo lomu maiņu, kas prasa pedagogu iesaisti, vadību un emocionālu atbalstu.

Apstājies un padomā

Skolas zemestrīces scenārijs

Ir vēls rīts, un pēkšņi skolas ēka sāk drebēt. Galdi grab, apgaismojums mirgo, no plauktiem krīt priekšmeti. Tu atrodi mācību telpā kopā ar citiem izglītojamajiem un pedagogu.

Vadošie jautājumi pārdomām un rīcībai:

- Ko tu darītu vispirms, lai nodrošinātu savu un līdzbiedru drošību?
- Kā tu varētu pārvaldīt savas bailes, vienlaikus palīdzot citiem saglabāt mieru?
- Kādas darbības ir jāveic nekavējoties zemestrīces laikā (piemēram, **“Nogulties, paslēpties, pieturēties” / “Drop, Cover, Hold On”**)?
- Kā efektīvi komunicēt ar līdzbiedriem un pedagogu, lai uzturētu kārtību un mazinātu paniku?
- Šie jautājumi palīdz izvērtēt gan **praktisko rīcību**, gan **emocionālo pašregulāciju** ārkārtas situācijā.



4. attēls. Skolas zemestrīces scenārijs
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstājies un padomā

Ko **NEDRĪKST** darīt:

Nekrist panikā: panika traucē spriestspēju un var novest pie bīstamiem lēmumiem. Saglabā mieru, lai spētu rīkoties droši.

Nesākt skriet nekavējoties: strauja kustība palielina traumu risku krītošu priekšmetu vai gružu dēļ.

Nepūlēties pie izejām: drūzmēšanās pie durvīm vai gaitenīs var izraisīt sadursmes un traumas.

Nestāvēt zem smagām mēbelēm vai nestabiliem priekšmetiem: tie var apgāzties un radīt ievainojumus.

Neignorēt pedagogu norādījumus: vienmēr ievēro skolas drošības procedūras un personāla dotās instrukcijas.

Ko **IR JĀDARA:**

Nogulties, paslēpties, pieturēties (*Drop, Cover, Hold On*): paslēpies zem stabilām mēbelēm un aizsargā galvu un kaklu.

Palikt savā vietā līdz drebēšana beidzas: izvairies no pārvietošanās pa gaitenīm vai kāpnēm zemestrīces laikā.

Saglabāt kopību un mierīgu saziņu: nomierini līdzbiedrus un seko pedagoga norādījumiem.

Gatavoties evakuācijai, kad tas ir droši: pēc drebēšanas beigām pārvietojies uzmanīgi uz norādīto drošo zonu.

Pārbaudīt līdzbiedru stāvokli: ja tas ir droši, palīdzi jaunākiem vai ievainojamākiem izglītojamajiem.

Kāpēc tas ir svarīgi:

Zema poza un aizsegšanās samazina traumu risku no krītošiem priekšmetiem.

Mierīga rīcība un norādījumu ievērošana mazina apjukumu un paniku.

Savstarpēja palīdzība veicina drošību un nodrošina, ka pēc zemestrīces visi var droši evakuēties.

Tehnoloģiskās un industriālās katastrofas izglītojamo psiholoģijā: uzvedība un emocijas skolu ārkārtas situācijās

- **Tehnoloģiskās un industriālās katastrofas** rodas, ja cilvēku radītas sistēmas vai iekārtas nedarbojas paredzētajā veidā, izraisot negadījumus, kas var tieši ietekmēt izglītības iestādes. Atšķirībā no dabas katastrofām šādi notikumi bieži ir pēkšņi, neprognozējami un reizēm arī neredzami, piemēram, gāzes noplūdes, ķīmisku vielu noplūdes vai tehnisko iekārtu bojājumi.
- Izglītības iestādes vidē šādas katastrofas var apdraudēt pamatpakalpojumus, bojāt infrastruktūru vai radīt tiešus draudus izglītojamo drošībai. Notikumu negaidītais raksturs bieži izraisa akūtu psiholoģisko stresu, bailes no piesārņojuma vai traumām, kā arī bezpalīdzības sajūtu izglītojamajos.
- Izglītojamie var piedzīvot spēcīgu trauksmi, paniku vai apjukumu, īpaši jaunāki izglītojamie vai tie, kuriem ir īpašas vajadzības. Lēmumu pieņemšana spiediena apstākļos kļūst izšķiroša, jo personālam un izglītojamajiem ir jāievēro evakuācijas procedūras, jāpaliek telpās (shelter-in-place) vai jāīsteno citi aizsardzības pasākumi.
- Izpratne par tehnoloģisko un industriālo katastrofu psiholoģisko ietekmi palīdz izglītojamajiem un skolas personālam rīkoties efektīvi, saglabāt drošību un stiprināt emocionālo noturību gan krīzes laikā, gan pēc cilvēku radītām ārkārtas situācijām.

Laboratorijas un ķīmiskie incidenti skolās

- Pat nelieli ķīmisku vielu noplūdes gadījumi vai laboratoriju negadījumi skolā var izraisīt spēcīgas bailes, stresu un emocionālu satricinājumu. Šādi incidenti var notikt dabaszinību kabinetos, mājturības vai mākslas telpās, kā arī skolas virtuvēs. Pat īslaicīga saskare ar ķīmiskām vielām, dūmiem vai neliels sprādziens var atstāt ilgstošu emocionālu ietekmi.
- **Kas var notikt?**
Ķīmiskas vielas noplūde rada pēkšņus draudus, kuru dēļ nepieciešama tūlītēja evakuācija.
Eksperimentu laikā radušies dūmi vai izgarojumi var izraisīt klepu, apjukumu un paniku. Izglītojamie var justies iesprostoti klasē vai nedroši vietās, kas iepriekš šķitušas pazīstamas un drošas.
- **Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami?**
Ķīmiskie negadījumi izraisa spēcīgu akūtu stresu, jo draudi rodas pēkšņi un negaidīti. Dūmi, trauksmes signāli un straujas notikumu izmaiņas var veicināt paniku, dezorientāciju un apjukumu.
Jaunāki izglītojamie vai izglītojamie ar īpašām vajadzībām var justies bezpalīdzīgi, kas pastiprina trauksmi visā klasē.
Pēc notikuma var saglabāties vainas izjūta, pastiprināta modrība vai bailes no atkārtotāšanās.
- **Stresa pazīmes klasē, kurām jāpievērš uzmanība:**
Raudāšana, aizkaitināmība vai konflikti starp izglītojamajiem.
Bailes, noslēgšanās sevī vai pastiprināta pieķersšanās skolotājam vai vienaudžiem.
Skolotāju vai vecāko izglītojamo spriedze, trauksme vai grūtības saglabāt mieru un pieņemt līdzsvarotus lēmumus.



5. attēls. Laboratorijas un ķīmiskie incidenti skolās
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Laboratorijas un ķīmiskie incidenti skolās

Ko darīt, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu laboratorijas un ķīmisko incidentu laikā skolās?

- Saglabā mieru un nomierini citus:
Runā klusi, mierīgi un skaidri, lai mazinātu paniku izglītojamo vidū. Skolotāji un vecākie izglītojamie ar savu uzvedību rāda piemēru, kā saglabāt mieru ārkārtas situācijā.
- Evakuējies kopā un droši:
Ievēro skolotāja norādījumus un izmanto noteiktos evakuācijas ceļus. Prioritāte ir fiziskā drošība, vienlaikus sniedzot emocionālu atbalstu klasesbiedriem.
- Uzturi kontroles sajūtu:
Piešķir izglītojamajiem vienkāršus un drošus uzdevumus, piemēram, palīdzēt sastāties rindā, pārbaudīt klātesošos vai pavadīt jaunākos izglītojamos. Tas palīdz mazināt apjukumu un trauksmi.
- Izmanto dziļās elpošanas vai nomierinošas tehnikas:
Iedrošini izglītojamos lēni un dziļi elpot vai koncentrēties uz kādu mierinošu objektu, gaidot ārpus telpām vai palīdzības dienestus.
- Izmanto savstarpējo atbalstu:
Iedrošini vecākos vai pārliecinātākos izglītojamos atbalstīt jaunākus vai satrauktākus klasesbiedrus. Tas palīdz mazināt bailes un veicina drošības sajūtu.
- Iesaisties nomierinošās aktivitātēs:
Vienkārši uzdevumi, piemēram, zīmēšana, domu pierakstīšana vai vadīta vizualizācija, palīdz izglītojamajiem apstrādāt emocijas un mazināt spriedzi.
- Pārrunā notikušo pēc incidenta:
Kad situācija ir droša, kopīgi pārrunā notikušo, uzsver drošu rīcību un apspried stratēģijas, kā rīkoties līdzīgās ārkārtas situācijās nākotnē.
- Saglabā ikdienas rutīnu, ja iespējams:
Atgriešanās pie ierastām mācību aktivitātēm palīdz izglītojamajiem atgūt normāluma un drošības sajūtu.
- Iesaisti skolas atbalsta speciālistus:
Ja trauksme vai emocionāls diskomforts saglabājas, nodrošini skolas psihologa, sociālā pedagoga vai citu atbalsta speciālistu iesaisti.

Strukturālie un aprīkojuma riski skolās

Pat nelieli ēku bojājumi vai aprīkojuma negadījumi skolās var radīt stresu, bailes un apjukumu gan skolēniem, gan personālam.

Piemēri: krītoši griestu paneļi, apgāzušies plaukti, sporta inventāra negadījumi vai salūzušas mēbeles klasēs. Šādi notikumi var izraisīt traumas, bloķēt izejas un traucēt ierasto skolas darbu.

Kas var notikt

- Krītoši priekšmeti vai bojāts aprīkojums var izraisīt traumas
- Gaiteni vai izejas var kļūt nepieejamas
- Skolēni var redzēt, kā tiek savainoti klasesbiedri
- Tiek izjaukta ierastā kārtība un drošības sajūta

Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami

- Pēkšņi negadījumi izraisa akūtu stresu un bailes no savainošanās
- Troksnis un haoss var veicināt paniku un dezorientāciju
- Jaunāki skolēni vai skolēni ar īpašām vajadzībām var justies bezpalīdzīgi
- Bailes un pastiprināta piesardzība var saglabāties arī pēc notikuma

Stresa pazīmes klasē

- Nemiers, aizkaitināmība vai noslēgšanās
- Grūtības sekot norādījumiem vai koncentrēties
- Pastiprināta pieķeršanās skolotājiem vai vienaudžiem
- Šoka, baiļu vai emocionālas pārslodzes pazīmes arī nelielu incidentu laikā



6. attēls. Strukturālie un aprīkojuma apdraudējumi skolās
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Strukturālie un aprīkojuma riski skolās

Ko darīt, lai mazinātu psiholoģisko stresu strukturālu un aprīkojuma apdraudējumu laikā?

- Saglabāt mieru un nomierināt izglītojamos: runāt skaidri un rādīt mierīgu uzvedību, lai mazinātu paniku.
- Ja nepieciešams, droši evakuēties: ievērot noteiktos evakuācijas maršrūtus, izvairoties no bloķētām vai bīstamām zonām.
- Saglabāt kontroles sajūtu: uzticēt izglītojamajiem vienkāršus un drošus uzdevumus, piemēram, palīdzēt citiem pārvietoties vai pārbaudīt klātesošos.
- Izmantot elpošanas un “grounding” tehnikas: mudināt uz lēnu elpošanu vai koncentrēšanos uz pazīstamu priekšmetu, lai mazinātu trauksmi.
- Sniegt precīzu informāciju: vienkārši un mierīgi izskaidrot situāciju, lai mazinātu nenoteiktību un novērstu baumas.
- Izveidot pagaidu drošo zonu: sapulcināt izglītojamos drošā vietā, prom no apdraudējuma avotiem, lai veicinātu nomierināšanos.
- Veicināt savstarpējo atbalstu: vecāki vai pārliecinātāki izglītojamie var palīdzēt jaunākiem vai satrauktiem izglītojamajiem.
- Veikt situācijas pārrunāšanu pēc incidenta: kopīgi pārrunāt notikušo, nostiprināt drošu rīcību un apspriest veidus, kā līdzīgus incidentus novērst nākotnē.
- Iesaistīt izglītības iestādes atbalsta speciālistus: nodrošināt profesionālu atbalstu izglītojamajiem, kuri arī pēc incidenta izjūt stresu vai trauksmi.
- Pēc iespējas ātri atjaunot ierasto ritmu: atgriešanās pie ikdienas mācību aktivitātēm palīdz izglītojamajiem atgūt drošības un stabilitātes sajūtu.

Elektroapgādes un inženierkomunikāciju traucējumi izglītības iestādēs

- Pat **nelieli elektrības vai komunālo pakalpojumu traucējumi** izglītības iestādēs var radīt stresu, bailes un apjukumu. **Elektroapgādes pārtraukumi, elektroinstalācijas bojājumi vai īssavienojumi**, kā arī apkures, ventilācijas vai gaisa kondicionēšanas (HVAC) sistēmu darbības traucējumi var ietekmēt apgaismojumu, trauksmes sistēmas un saziņu, apdraudot izglītojamo un personāla drošību un labsajūtu.

Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami?

- Negaidīti **elektroapgādes un komunālo pakalpojumu traucējumi** izraisa akūtu stresu, jo izglītojamie piedzīvo pēkšņu kontroles zudumu pār apkārtējo vidi.
- Tumsa, klusums vai skaļi trauksmes signāli var pastiprināt bailes, apjukumu un paniku.
- Izglītojamie var kļūt trauksmaini, meklēt pastiprinātu atbalstu pie citiem vai “sastingt”, apgrūtinot drošu un organizētu rīcību.
- Paaugstināta spriedze var saglabāties arī pēc incidenta, īpaši, ja tiek traucētas ierastās mācību un darba rutīnas.
- **Stresa pazīmes mācību vidē:**
- Nemiers, aizkaitināmība vai noslēgšanās sevī.
- Grūtības koncentrēties un sekot norādījumiem.
- Paaugstināta spriedze, neizlēmība vai frustrācija izglītojamo vai personāla uzvedībā.



7. attēls. Elektrības un komunālo pakalpojumu kļūmes skolās
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Elektroapgādes un inženierkomunikāciju traucējumi izglītības iestādēs

Ko darīt, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu elektroapgādes un komunālo pakalpojumu traucējumu laikā?

- Saglabāt mieru un nomierināt izglītojamos: demonstrēt mierīgu uzvedību, runāt skaidri un mierīgi, lai mazinātu bailes un apjukumu.
- Ievērot drošības procedūras: izvairīties no atklātiem vadiem, slideniem grīdas segumiem vai bojātām iekārtām; rūpīgi sekot pedagogu vai atbildīgā personāla norādījumiem.
- Uzturēt kontroles sajūtu: piešķirt izglītojamiem drošus un vienkāršus uzdevumus, piemēram, pārliecināties, ka visi ir klāt, vai palīdzēt grupai sakārtoties rindā.
- Izmantot nomierinošas un elpošanas tehnikas: aicināt izglītojamos veikt lēnas elpas, koncentrēties uz pazīstamu objektu vai izpildīt īsu nomierinošu vingrinājumu.
- Sniedz precīzu un saprotamu informāciju: vecumam un situācijai atbilstoši paskaidrot, kas ir noticis un kādi pasākumi tiek veikti drošības un elektroapgādes atjaunošanai.
- Izveidot drošu mācību telpu vai pulcēšanās vietu: ja iespējams, pārvietot izglītojamos uz labi apgaismotu un drošu skolas daļu, samazinot pakļautību apdraudējumiem.
- Veicināt savstarpējo atbalstu: vecāki vai pārliecinātāki izglītojamie var palīdzēt jaunākiem vai satrauktākiem izglītojamajiem justies drošāk.
- Pārrunāt notikušo pēc incidenta: kad situācija ir atrisināta, kopīgi izvērtēt notikušo, uzslavēt drošu rīcību un nostiprināt skolas drošības kārtību.
- Iesaistīt atbalsta personālu: skolas psihologi, sociālie pedagogi vai citi atbalsta speciālisti var palīdzēt izglītojamajiem, kuri joprojām izjūt trauksmi vai stresu.
- Atjaunot ikdienas režīmu pēc iespējas ātrāk: atgriešanās pie ierastajām mācību aktivitātēm palīdz izglītojamajiem atgūt stabilitātes un drošības sajūtu.

Apstājies un padomā

Skolas laboratorijas ķīmisko vielu noplūde

- Tu atrodi dabaszinātņu kabinetā kopā ar citiem izglītojamajiem un pasniedzēju. Pēkšņi:
- Neliela ķīmiskas vielas noplūde notiek eksperimenta laikā, izdalot dūmus vai tvaikus. Izglītojamie, kas atrodas tuvumā, pamana noplūdi, un daži sāk panikot vai rīkoties haotiski.
- Tu jūti trauksmi un neesi pārliecināts par iespējamo iedarbības risku. Toksiskas ķīmiskās vielas var radīt kaitējumu ieelpojot, saskaroties ar ādu vai nejauši norijot. Ir būtiski rīkoties ātri, ievērot distanci un sekot drošības protokoliem.

Vadošie jautājumi:

- Kāda būtu tava pirmā rīcība, lai nodrošinātu savu un citu izglītojamo drošību?
- Kā tu pārvaldītu savu stresu, vienlaikus palīdzot citiem izglītojamajiem saglabāt mieru?
- Kā tu izvērtētu, kuras darbības šajā situācijā ir drošas un kuras – nedrošas?
- Kā tu varētu atbalstīt jaunākus vai satrauktākus izglītojamos incidenta laikā?
- Kādi tūlītēji soļi jāveic pasniedzējam un izglītojamajiem, lai ierobežotu apdraudējumu un izsauktu palīdzību?



11. attēls. Mazas ķīmisko vielu noplūdes skolā (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstāties un padomā

Pat neliela ķīmiskas vielas noplūde mācību laboratorijā var izraisīt bailes, trauksmi vai paniku. Mierīga rīcība, distances ievērošana un droša citu izglītojamo virzīšana palīdz pārvaldīt stresu un samazina emocionālās pārslodzes risku.

- **Kāpēc daži lēmumi var būt nedroši vai neefektīvi?**
Pieejā noplūdes vietai vai šķidruma aizskaršana var izraisīt ķīmiskus apdegumus, toksisku tvaiku ieelpošanu vai nejaušu ķīmisko vielu uzņemšanu organismā.
Uzturēšanās noplūdes tuvumā palielina pakļautību kaitīgiem tvaikiem, kas var nebūt redzami, bet ir bīstami veselībai.
Mēģinājumi tīrīt vai apstrādāt ķīmiskās vielas bez atbilstošiem aizsardzības līdzekļiem nopietni apdraud gan paša, gan citu izglītojamo dzīvību un veselību.
- **Kāda rīcība atbilst labākajai praksei?**
Pārvietot visus izglītojamos drošā attālumā no noplūdes vietas, vēlams pret vēja virzienu un ārpus laboratorijas telpām.
Ja nepieciešams pārvietoties tvaiku tuvumā, aizsegt muti un degunu ar audumu vai masku.
Izsaukt neatliekamās dienestus (112) vai informēt iestādes ārkārtas reaģēšanas komandu, norādot precīzu atrašanās vietu un situācijas aprakstu.
Neatgriezties laboratorijā, kamēr atbildīgās institūcijas nav apstiprinājušas, ka vide ir droša.
- **Ko norāda uzticami avoti:**
ES Civilās aizsardzības un ķīmiskās drošības iestādes iesaka nekavējoties attālināties no notikuma vietas, pārvietoties pret vēja virzienu un zvanīt uz ārkārtas palīdzības tālruni 112.
Vizuālas pazīmes, piemēram, tvaiki, ķīmisko vielu traipi vai reakcijas uz virsmām, norāda uz bīstamu vielu klātbūtni.
Ķīmiskus incidentus drīkst apstrādāt tikai apmācīts personāls, kas izmanto atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus.
- **Virzošie jautājumi refleksijai:**
Kā tu palīdzētu jaunākiem vai trauksmainākiem izglītojamajiem saglabāt mieru evakuācijas laikā?
Kādus pasākumus pedagogi var veikt, lai nodrošinātu, ka visi izglītojamie ir saskaitīti un drošībā?
Kā izglītojamie var praktizēt mierīgas rīcības un norādījumu ievērošanu arī citu laboratorijas negadījumu gadījumā?

Bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas izglītības iestādēs

- **Bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas** rodas, ja izglītības iestādes ietekmē infekcijas izraisītāji, piesārņota pārtika vai ūdens, kā arī vides apdraudējumi. Šie notikumi atšķiras no dabas vai strukturālām katastrofām, jo tie bieži ir neredzami, var strauji izplatīties un vienlaikus ietekmēt lielu skaitu izglītojamo un personāla — piemēram, pandēmijas, epidēmijas, pārtikas piesārņojums vai alergēnu iedarbība.
- Izglītības iestāžu vidē šādas katastrofas var apdraudēt izglītojamo veselību, traucēt mācību procesu un radīt bailes vai nenoteiktību. Šo notikumu pēkšņais vai neredzamais raksturs bieži izraisa akūtu psiholoģisko stresu, trauksmi par saslimšanu un ievainojamības sajūtu izglītojamo vidū.
- Izglītojamie var piedzīvot intensīvas bažas, paniku vai apjukumu, īpaši jaunāki izglītojamie, izglītojamie ar speciālām vajadzībām vai ar iepriekš esošiem veselības traucējumiem. Lēmumu pieņemšana stresa apstākļos kļūst īpaši svarīga, jo personālam un izglītojamajiem jāievēro higiēnas protokoli, evakuācijas kārtība vai izolācijas pasākumi, lai novērstu turpmāku apdraudējuma izplatību.
- Izpratne par bioloģisko un ar veselību saistīto katastrofu psiholoģisko ietekmi palīdz izglītojamajiem un izglītības iestāžu personālam efektīvi reaģēt, nodrošināt drošību un stiprināt emocionālo noturību veselības krīžu laikā un pēc tām.

Pandēmijas vai epidēmijas

“Infekcijas slimības var strauji izplatīties izglītības iestādēs, ietekmējot izglītojamo veselību un emocionālo labbūti.”

Pandēmijas un epidēmijas rodas, ja infekcijas slimības, piemēram, gripa, COVID-19 vai norovīruss, strauji izplatās izglītojamo un personāla vidū. Izglītības iestādes vidē šādi notikumi var izjaukt ierasto kārtību, izraisīt īslaicīgu iestādes slēgšanu un radīt nenoteiktību par personīgo un līdzcilvēku drošību.

Psiholoģiskā ietekme uz izglītojamajiem:

- Bailes un trauksme par saslimšanu vai slimības nodošanu ģimenes locekļiem.
- Stress pēkšņu ikdienas rutīnas izmaiņu dēļ, attālinātām mācībām vai sociālas izolācijas no vienaudžiem.
- Jaunāki izglītojamie vai izglītojamie ar īpašām vajadzībām var justies apjukuši, pārņemti vai kļūt piekērušies pieaugušajiem.
- Vecāki izglītojamie var izjust frustrāciju, aizkaitināmību vai vainas sajūtu par nokavētām mācību vai ārpusstundu aktivitātēm.

Stresa pazīmes mācību vidē:

- Noslēgšanās sevī vai izvairīšanās no sociālās mijiedarbības.
- Pastiprinātas bažas par veselību, higiēnu vai iespējamu inficēšanos.
- Grūtības koncentrēties mācību darbam vai sekot norādījumiem.
- Paaugstināta pieķeršanās, aizkaitināmība vai emocionāli uzliesmojumi.



12. attēls. Pandēmijas skolas trauksme (mākslīgo intelektu, ko ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Pandēmijas vai epidēmijas

Ko darīt, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu pandēmiju un epidēmiju laikā?

- **Sniedziet skaidru un izglītojamo vecumam atbilstošu informāciju:** izskaidrojiet, kas ir slimība, kā tā izplatās un kādi aizsardzības pasākumi tiek īstenoti.
- **Cik iespējams, saglabāji ierasto kārtību:** regulārs nodarbību grafiks, pārtraukumi un attālinātās mācības nodrošina stabilitātes un drošības sajūtu.
- **Veiciniet higiēnas un profilakses pasākumus:** roku mazgāšana, sejas masku lietošana (ja tas ir noteikts) un distancēšanās palīdz izglītojamajiem justies kontrolētiem un drošākiem.
- **Veiciniet izglītojamo un pedagogu savstarpējo atbalstu:** vecāki vai pārliecinātāki izglītojamie var palīdzēt nomierināt jaunākus vai satrauktākus grupas biedrus.
- **Ļaujiet izpaust emocijas:** iedrošiniet izglītojamos runāt par savām bailēm, satraukumu vai neapmierinātību.
- **Regulāri pārrunāji situāciju:** sniedziet aktuālu informāciju par epidemioloģisko situāciju, uzslavēji drošu rīcību un nostipriniet stresa pārvarēšanas stratēģijas.
- **Iesaistiet atbalsta personālu:** izglītības iestādes psihologi, sociālie pedagogi vai citi atbalsta speciālisti var palīdzēt izglītojamajiem ar ilgstošu trauksmi vai stresu.

Pārtikas izraisītas slimības / piesārņojums

"Piesārņota pārtika skolās var ātri pārvērst normālu dienu par ārkārtas situāciju veselības jomā."

Ar pārtiku saistītas saslimšanas vai pārtikas piesārņojums izglītības iestādēs rodas, ja ēdieni vai uzkodas, kas tiek piedāvātas ēdnīcās, tirdzniecības automātos vai mācību aktivitāšu laikā, nav drošas lietošanai uzturā. Piesārņojumu var izraisīt baktērijas, vīrusi vai alergēni. Šādi gadījumi bieži attīstās pēkšņi, vienlaikus vairākiem izglītojamajiem parādoties nelabumam, vemšanai vai citiem veselības traucējumiem.

- Šādu notikumu neparedzamība var radīt plašu satraukumu izglītojamo, personāla un vecāku vidū. Daļa izglītojamo var panīkot, citi var atteikties ēst izglītības iestādē, un var tikt iedragāta uzticēšanās iestādes nodrošinātajiem pakalpojumiem.

Psiholoģiskā ietekme:

- **Tūlītējas bailes un trauksme:** izglītojamie var saistīt simptomus ar nopietnu apdraudējumu, kas izraisa panīku vai apjukumu.
- **Stigmatizācija un vienaudžu reakcijas:** saslimušie izglītojamie var justies neērti, kaunēties vai tikt sociāli izolēti.
- **Neuzticēšanās ierastajām rutīnām:** izglītojamie var izvairīties no ēšanas izglītības iestādē, radot spriedzi un ikdienas paradumu traucējumus.
- **Vecāku satraukums:** pieaugot bažām par ēdināšanas drošību, stress izplatās arī ģimenēs.



12. attēls. Pārtikas izraisītas slimības / piesārņojums
(mākslīgo intelektu ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

Pārtikas izraisītas slimības / piesārņojums

Incidenta laikā:

- **Saglabāt mieru un sniegt nomierinājumu:** pedagogiem un personālam jārunā mierīgā, pārliecinošā tonī, lai mazinātu paniku un novērstu baumu izplatīšanos.
- **Droši izolēt saslimušos izglītojamos:** pārvietot skartos izglītojamos uz uzraudzītu, drošu telpu līdz medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim, vienlaikus nodrošinot distanci no citiem, lai mazinātu satraukumu un bažas par iespējamu inficēšanos.
- **Skaidri komunicēt:** sniegt vienkāršas, konkrētas norādes (piemēram, “apsēdieties”, “padzerieties ūdeni”, “palīdzība ir ceļā”), lai mazinātu apjukumu.
- **Nevainot un neizcelt atsevišķas personas:** izvairīties no konkrētu izglītojamo vai ēdināšanas personāla vainošanas, lai novērstu vainas sajūtu, stigmatizāciju un sociālo spriedzi.

Pēc incidenta:

- **Emociju atzīšana:** atzīt bailes, apmulsumu vai trauksmi izglītojamajiem, kuri jutās slikti vai bija incidenta liecinieki.
 - **Uzticības atjaunošana ikdienas kārtībai:** pakāpeniski atjaunot drošas ēdināšanas prakses, skaidrojot veiktās pārbaudes un drošības pasākumus.
 - **Savstarpējā atbalsta veicināšana:** veidot atbalstošu mācību vidi, lai novērstu izsmieklu, stigmatizāciju vai izolāciju attiecībā pret skartajiem izglītojamajiem.
 - **Sazinas uzturēšana ar ģimenēm:** nodrošināt vecākiem un aizbīdņiem precīzu un savlaicīgu informāciju, lai mazinātu satraukumu un dezinformāciju.
- ## Ilgttermiņa atveseļošanās:
- **Psiholoģiskā atbalsta pieejamība:** izglītojamajiem ar noturīgām bailēm vai izvairīšanos no ēšanas izglītības iestādē var būt nepieciešams psiholoģiskais atbalsts.
 - **Notikuma normalizēšana:** uzsvērt, ka pārtikas izraisīti incidenti ir reti, ka drošības protokoli tiek ievēroti un ka izglītības iestāde ir droša vide.
 - **Veselības izglītības stiprināšana:** mācīt par drošu pārtikas apriti un higiēnu, lai izglītojamajiem veidotos kontroles sajūta un izpratne par profilaksi.

Apstāties un padomā

Pandēmijas scenārijs klasē

Situācija

Ir parasta mācību diena, taču izglītības iestādē ir saņemtas ziņas par gripas uzliesmojumu. Daļa izglītojamo slimības dēļ neapmeklē nodarbības, savukārt citiem parādās viegli saslimšanas simptomi. Izglītojamie izjūt satraukumu, izplatās baumas, un daudzi uztraucas par iespēju inficēties vai inficēt ģimenes locekļus.

Vadošie jautājumi:

- Kā tu varētu pārvaldīt savu stresu un vienlaikus saglabāt koncentrēšanos mācību procesā?
- Kādas stratēģijas var palīdzēt citiem izglītojamajiem saglabāt mieru un mazināt paniku?
- Kā izglītojamie var efektīvi ievērot higiēnas un drošības prasības, nejūtot pārmērīgu spriedzi?
- Kā tu varētu atbalstīt jaunākus vai emocionāli jutīgākus izglītojamos?
- Kāda ir pedagogu un izglītības iestādes personāla loma gan drošības, gan emocionālās labklājības nodrošināšanā?

Būtiskie apsvērumi:

- Saglabāt mieru un ievērot pedagogu un veselības iestāžu sniegtos norādījumus.
- Regulāri mazgāt rokas, aizsegt muti klepojot vai šķaudot un, ja noteikts, lietot sejas maskas.
- Neizplatīt baumas, bet balstīties uz precīzu un saprotamu informāciju.
- Veicināt savstarpēju atbalstu un empātiju izglītojamo vidū.
- Pēc notikuma vai ilgstoša uzliesmojuma laikā pārrunāt emocijas, atzīt bažas un nostiprināt stresa pārvarēšanas stratēģijas.



14. attēls. Pandēmijas scenārijs klasē (mākslīgo intelektu ģenerējis S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstāties un padomā

Ko **NEDRĪKST** darīt:

- Neļaut skartajam izglītojamajam turpināt ēst vai dzert, jo tas var pasliktināt pašsajūtu vai aizkavēt medicīniskās palīdzības sniegšanu.
- Nemēģināt izmantot mājas līdzekļus vai izraisīt vemšanu — izglītības iestādes vidē tas var būt bīstami un neatbilstoši.

Ko **DARĪT**:

- Droši izolēt skarto izglītojamo: Pārvietot viņu uz tam paredzētu vietu, kur iespējama uzraudzība līdz medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim.
- Nekavējoties piesaistīt profesionālu palīdzību: Informēt skolas medmāsu, pirmās palīdzības personālu vai, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- Rūpīgi uzraudzīt simptomus: Fiksēt notikuma gaitu un izglītojamā pašsajūtas izmaiņas.
- Sniedz mierinošu informāciju citiem izglītojamajiem: Skaidrot situāciju mierīgā un saprotamā veidā, neradot paniku vai baumas.

Ja tas ir atbilstoši situācijai, uzdot drošus uzdevumus citiem izglītojamajiem: nelielu pienākumu veikšana (piemēram, ūdens atnešana, personāla informēšana) var palīdzēt radīt kontroles un iesaistes sajūtu.

Kāpēc tas ir svarīgi no psiholoģiskā viedokļa:

- Trauksme, bailes un vainas sajūta ir bieži sastopamas gan skartajam izglītojamajam, gan pārējiem grupas dalībniekiem.
- Mierīga un organizēta rīcība palīdz mazināt stresu un novērš pārmērīgu reakciju vai paniku.
- Skaidri, mierīgi norādījumi no pedagoga puses kalpo kā emocionālās pašregulācijas paraugs un veicina psiholoģisko labbūtību.

Labās prakses kopsavilkums:

- Neļaut nevienam lietot pārtiku, par kuru pastāv aizdomas par piesārņojumu.
- Droši izolēt skarto izglītojamo.
- Nekavējoties piesaistīt medicīnas speciālistus.
- Atbalstīt un nomierināt pārējos izglītojamos, lai mazinātu stresu un novērstu paniku.

Iedvesmojošas darbības un paraugi

Iedvesmojošas rīcības mācību vidē pandēmijas laikā: Colegio Mare Nostrum (Valensija) gadījuma analīze

- 2020. gada septembrī Colegio Mare Nostrum Valensijā saskārās ar izaicinājumu atsākt klātienes mācības COVID-19 pandēmijas laikā. Neskatoties uz ierobežojumiem un stingriem veselības protokoliem, skola ieviesa inovatīvas pasākumus, lai nodrošinātu gan studentu drošību, gan emocionālo labklājību.
- **Kopienas vadīta atbilde:**
- **Drošības pasākumu īstenošana:** Skola ieviesa pakāpenisku studentu iekļūšanu, temperatūras mērīšanu, roku dezinfekcijas līdzekļu lietošanu, obligātu sejas masku valkāšanu un iecēla "COVID koordinātoru", lai centralizētu komunikāciju ar veselības iestādēm.
- **Emocionālais atbalsts:** Tika izveidotas telpas, kurās studenti varēja izteikt savas jūtas, kā arī tika ieviestas aktivitātes, kas veicināja noturību un pielāgošanos jaunajai skolas videi.



12. attēls. Pandēmijas scenārijs (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

Kāpēc tas ir iedvesmojoši:

Colegio Mare Nostrum parādīja, ka pat krīzes laikā ir iespējams saglabāt klātienes izglītību droši, vienlaikus atbalstot studentu emocionālo labklājību. Viņu proaktīvā un sadarbības pieeja kalpoja par paraugu citām skolām, kas saskārās ar līdzīgiem izaicinājumiem.

Saite: [El País – Lessons from Education During the Pandemic](#)

Padziļinātai izpētei

1. Psiholoģiskā pirmā palīdzība skolām (PFA-S)

Apraksts: Sniedz norādījumus par psiholoģiskās pirmās palīdzības sniegšanu studentiem, skolas personālam un viņu ģimenēm, kas pakļautas katastrofām vai ārkārtas situācijām.

<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>

2. Psiholoģiskā pirmā palīdzība: kā palīdzēt studentiem atgūties

Apraksts: Ieskicē modeli, lai palīdzētu studentiem apstrādāt savu pieredzi un jūtas, sniedzot pieaugušo atbalstu un veicinot atveseļošanos.

https://rems.ed.gov/docs/PFAFactSheet_508C.pdf

3. Visaptveroša uzvedības veselības paraugkopa

Apraksts: Apspriež skolēnu sajūtas par katastrofām un piedāvā stratēģijas uzvedības veselības vajadzību risināšanai skolas krīzes situācijās.

<https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>

Avoti

- National Child Traumatic Stress Network. (n.d.). *Psychological first aid for schools (PFA-S)*. <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>
- U.S. Department of Education – Office of Safe and Healthy Students. (n.d.). *Preparing for natural disasters and school crisis events: Behavioral health lens*. <https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>
- Federal Emergency Management Agency (FEMA) & Ready.gov. (n.d.). *Listen, protect, connect: Psychological first aid in schools*. https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_SchoolCrisis.pdf
- American School Counselor Association. (n.d.). *Natural disasters: Helping kids during crisis*. <https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources>

Avoti

- National Education Association. (2018). *NEA school crisis guide*. <https://www.nea.org/sites/default/files/2020-07/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>
- European Commission / European Civil Protection and Humanitarian Aid. (n.d.). *School safety and disaster preparedness guidelines*. https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en
- National Center for School Safety. (n.d.). *Trauma-informed, resilience-oriented schools toolkit: Strategies to support student emotional well-being in crises*. <https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>
- El País. (2021, April 24). *Las lecciones educativas de la pandemia: Colegio Mare Nostrum, Valencia, Spain*. <https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>

Avoti

- Arenas, S. (2025). *Earthquakes* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Floods* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Fires* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *School Earthquake Scenario* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Laboratory and Chemical Incidents in Schools* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Structural and Equipment Hazards in Schools* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Electrical and Utility Failures in Schools* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Small Chemical Spills in School* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Pandemic School Anxiety* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Foodborne Illness / Contamination* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Pandemic Scenario in the Classroom* [AI-generated image using Sora].
- Arenas, S. (2025). *Pandemic Scenario* [AI-generated image using Sora].

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/>