



Mācībspēku atbalsta materiāls 5. nodaļai: ŪDENS APDRAUDĒJUMU IZPRATNE UN RĪCĪBA

MĀCĪBU MODULIS 29: Ūdens katastrofu situācijās cietušo psiholoģijas izpratne

Autors: Neotalentway / VETREADY projektu partnerība

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



**Co-funded by
the European Union**

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustais viedoklis un uzskati 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. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde par tiem nav atbildīga.



Šī mācību moduļa mācību saturs

1. Mācību moduļa mērķis
2. Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti
3. Ievads: Ūdens katastrofu psiholoģiskās ietekmes izpratne
4. Galvenie jēdzieni un terminoloģija
5. Tēmas svarīguma izpratne
6. Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?
7. Dabas katastrofas ūdens katastrofu psiholoģiskās ietekmes kontekstā
 - Zemestrīces
 - Plūdi
 - Negaisi un stipras lietavas
8. Apstāties un padomā
9. Tehnoloģiskās un rūpnieciskās katastrofas ūdens katastrofu psiholoģiskās ietekmes kontekstā
 - Aizsprostu bojājumi / dambju pārraušana
 - Rūpnieciska rakstura ūdens piesārņojums
 - Pilsētvides plūdi infrastruktūras bojājumu dēļ
10. Apstāties un padomā
11. Bioloģiskas un ar veselību saistītas katastrofas ūdens katastrofu psiholoģiskās ietekmes kontekstā
 - Pandēmijas vai epidēmijas
 - Ar pārtiku pārnēsājamas saslimšanas / piesārņojums
12. Apstāties un padomā
13. Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri
14. Padziļinātai izpētei
15. Izmantotie avoti

Mācībspēku atbalsta materiāla pārskats

Šis izglītotāju atbalsta materiāls ir izstrādāts, lai papildinātu apmācību moduli „**Ūdens katastrofu situācijās cietušo psiholoģijas izpratne**”, 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: Scenāriju apspriede

- Šī metode mudina izglītojamos kritiski analizēt evakuācijas riskus un pielietot zināšanas reālistiskās katastrofu un stresa situācijās. Tā ir piemērota gan klātienēs, gan tiešsaistes nodarbībām. Scenāriju apspriedes palīdz attīstīt stresa pārvarēšanas prasmes un lēmumu pieņemšanu, vienlaikus normalizējot emocionālās reakcijas krīzes situācijās.
- **Pielietojuma piemērs:**
Pasniedzējs piedāvā scenāriju:
“Noticis ķīmisko vielu noplūdes negadījums, un kopienai viena stunda laikā jāveic evakuācija. Dažas ģimenes atsakās pamest mājas. Kādas būtu jūsu prioritātes kā situācijas vadītājam?”
- Izglītojamie apspriež situāciju grupās vai tiešsaistes telpās (breakout rooms).
- Pēc tam grupas prezentē savas pieejas plašākai auditorijai, sasaistot pieņemtos lēmumus gan ar drošību, gan ar psiholoģisko ietekmi.

Ieteicamās mācību metodes un rīki

Mācību metode 2: Simulācija, izmantojot digitālos rīkus

- Izmantojot VR brilles, 3D kartes vai tiešsaistes simulatorus, izglītojamie var iegrimt evakuācijas scenārijā. Šī metode stiprina situācijas apziņu un palīdz vizualizēt pūļa dinamiku, evakuācijas ceļus un emocionālo spriedzi reāllaikā.
- **Pielietojuma piemērs:**
Dalībnieki izmanto VR evakuācijas simulāciju applūdušā pilsētā.
- Viņiem jāidentificē drošie evakuācijas maršruti, jānosaka prioritātes ievainojamajām personu grupām un jāpieņem ātri lēmumi.
- Pēc simulācijas pasniedzējs vada noslēguma diskusiju, analizējot stresa reakcijas, lēmumu pieņemšanu augsta spiediena apstākļos un gūtās atziņas.

Ieteicamās mācību metodes un rīki

Mācību metode 3: Strukturētā refleksija un žurnālrakstīšana

- Reflektīvā rakstīšana palīdz dalībniekiem iekšēji apgūt gan tehniskos, gan psiholoģiskos evakuācijas aspektus. Tā veicina emocionālo pašizpratni un personīgo izaugsmi, padarot šo metodi par efektīvu papildinājumu aktīvākām mācību pieejām.
- **Pielietojuma piemērs:**
Pēc lomu spēles vai simulācijas dalībnieki 10 minūtes veic individuālu ierakstu savā žurnālā:
“Kā es jutos evakuācijas vingrinājuma laikā? Kuras domas palīdzēja saglabāt mieru? Ar kādiem izaicinājumiem saskāros, atbalstot citus?”
- Brīvprātīgie dalās pārdomās ar grupu.
- Pasniedzējs sasaista šīs refleksijas ar teoriju par stresu, noturētspēju un līderību katastrofu situācijās.

Pielāgošanās stratēģijas

Izmantojiet reālus, attiecināmus katastrofu gadījumus.

Sāciet ar īsiem, vizuāliem piemēriem no pazīstamiem notikumiem sabiedrībā (piemēram, pēkšņi plūdi apkaimēs, elektroenerģijas padeves pārtraukumi vētru laikā, neliela ķīmisku vielu noplūde māju tuvumā vai pārtikas piesārņojums vietējā pasākumā). Tas padara tēmu taustāmu un palīdz sasaistīt teoriju ar situācijām, ar kurām varētu reāli saskarties.

Veiciniet iekļaujošu un sadarbīgu diskusiju.

Sākumā izmantojiet saprotamu valodu, izvairoties no žargona. Veiciniet grupu darbu nelielās komandās un ļaujiet izglītojamajiem dalīties pieredzē no savas kultūras vai ģeogrāfiskā konteksta. Ja iespējams, sniedziet daudzvalodu atslēgvārdus (piemēram, “evakuācija”, “patversme”, “piesārņojums”), lai nodrošinātu skaidrību dažādās izglītojamo grupās.

Izveidojiet psiholoģiski drošu mācību vidi.

Izvairieties no diskusiju strukturēšanas kļūdu vai vainas meklējumu kategorijās (piemēram, “Kāpēc ģimene neaizgāja ātrāk?”). Tā vietā uzdodiet atbalstošus, atvērtus jautājumus, piemēram: “Kādas izvēles iespējas bija pieejamas šajā scenārijā?” vai “Kā stress varētu ietekmēt ģimenes rīcību?”

Līdzsvarojiet praktiskās iemaņas ar emocionālo izpratni.

Apvienojiet konkrētas zināšanas (piemēram, evakuācijas kartes, izdzīvošanas komplektus, stresa kontroles sarakstus) ar pārdomām par cilvēka emocijām krīžu laikā (piemēram, “Kā bērni varētu justies evakuācijas laikā naktī?”). Šī divējāda pieeja stiprina gan tehniskās kompetences, gan empātiju.

Veiciniet aktīvu līdzdalību, izmantojot dažādas metodes.

Izmantojiet pārmaiņus diskusijas, ātras aptaujas, praktiskas demonstrācijas (piemēram, “mācību somas” veidošana) un reflektīvus vingrinājumus. Šī daudzveidība notur uzmanību un nodrošina, ka izglītojamie ar dažādiem domāšanas stiliem (analītisku, praktisku, emocionālu) saglabā iesaisti.

Iesaistes veicināšanas padomi

Klātienes apmācība

- Izglītojamie rotē pa scenāriju stacijām, kurās tiek imitētas ūdens katastrofu situācijas, piemēram:
 - Izglītojama, kurš piedzīvo paniku pēc tam, kad viņa mājokli skāruši plūdi.
 - Pedagoģs, kurš izjūt vainas sajūtu par to, ka evakuācijas mācību laikā nav spējis novērst izglītojamo satraukumu.
 - Personāla loceklis, kurš jūtas bezpalīdzīgs pēc tam, kad spēcīga vētra nodarījusi postījumus rotaļlaukumam un mācību telpām.
- Pedagoģi strādā pāros vai nelielās grupās, lai apspriestu iespējamās emocionālās reakcijas (bailes, vaina, bezpalīdzība, apjukums, noslēgšanās) un praktizētu atbalstošas reakcijas, piemēram, aktīvu ieklausīšanos, emociju validēšanu, "grounding" tehnikas un mierinošu, līdzsvarotu komunikāciju.
- Pasniedzējs vada refleksiju, izmantojot jautājumus, piemēram:
 - **"Kādas emocijas šī persona, iespējams, piedzīvo šobrīd?"**
 - **"Kura atbalstošā reakcija visefektīvāk varētu mazināt emocionālo spriedzi?"**
 - **"Kā pedagoģi var saglabāt mieru, vienlaikus sniedzot atbalstu izglītojamajiem?"**

Tiešsaistes apmācība

- Izglītojamie skatās īsus video vai lasa gadījumu aprakstus, kuros attēlotas psiholoģiskās reakcijas katastrofu situācijās, piemēram:
- Izglītojama, kurš atsakās naktī gulēt pēc tam, kad plūdi sabojājuši viņa mājokli.
- Pedagoģs, kurš jūtas pārņemts pēc tam, kad vētras laikā pārvaldījis paniku klasē.
- Personāla loceklis, kurš izjūt trauksmi, kad tiek izsludināti negaisa brīdinājumi.
- Pēc katra video/apraksta izglītojamie dodas uz tiešsaistes darba telpām (breakout rooms), lai apspriestu:
 - **"Kādas emocionālā distresa pazīmes ir redzamas?"**
 - **"Kā jūs, kā pedagoģs, varētu sniegt tūlītēju emocionālu atbalstu un drošību?"**
 - **"Kuras stratēģijas palīdzētu atjaunot rutīnu un emocionālo stabilitāti?"**
- Grupas atgriežas kopējā sesijā, lai dalītos atziņās un saņemtu pasniedzēja atgriezenisko saiti, fokusējoties uz cietušajam vērstas psiholoģiskās pirmās palīdzības principiem un to praktisku pielietojumu mācību vidē.
- **Nepieciešamie rīki:** Zoom vai Teams ar breakout rooms funkciju, ekrāna kopīgošana, sadarbības tāfeles (Padlet, Miro vai Jamboard) emociju un reakciju fiksēšanai, slaidi ar virzošajiem jautājumiem.

Šajā modulī apgūstamās galvenās ESCO prasmes

Apgūstamā ESCO transversālā prasme T3.3 – Pozitīvas attieksmes uzturēšana

Attīstāmās pamatprasmes: psiholoģiskā noturība, emocionālā atbalsta sniegšana, rīcība nenoteiktības apstākļos, pārdomātu lēmumu pieņemšana

- **Psiholoģiskā noturība**
Praktizēta: “Apstājies un padomā” slaidos, kuros attēlotas ūdens katastrofu situācijas (piemēram, pēkšņa klases applūšana pēc stiprām lietavām, evakuācija vētras laikā vai mācību procesa traucējumi bojātas ūdensapgādes dēļ).
Pasniedzēji šo prasmi izceļ, kad viņi:
 - Mudina izglītojamos pārdomāt, kā saglabāt mieru un līdzsvaru brīžos, kad ūdens katastrofas pēkšņi izjauc ierasto ikdienu.
 - Veicina diskusijas par stratēģijām psiholoģiskās noturības uzturēšanai nenoteiktībā (piemēram, drošas telpas zaudējums, īpašuma bojājumi, izjaukts dienas ritms).
- **Emocionālā atbalsta sniegšana**
Praktizēta: “Scenāriju apspriešanas” slaidos, kur izglītojamie lomu spēlēs atbalsta vienaudžus vai kopienas locekļus ūdens katastrofu laikā (piemēram, palīdz bērniem saglabāt mieru evakuācijas laikā, mierina vienaudžus pēc vētras nodarītajiem postījumiem vai sniedz pārliecinošu atbalstu, kad ūdensapgāde ir nedroša).
Pasniedzēji šo prasmi izceļ, kad viņi:
 - Vada izglītojamos praktizēt aktīvu ieklausīšanos, mierinošu komunikāciju un empātisku pieeju.
 - Uzsver emocionālā atbalsta nozīmi panikas mazināšanā un grupas drošības uzturēšanā plūdu vai ūdens piesārņojuma situācijās.
- **Rīcība nenoteiktības apstākļos**
Praktizēta: “Katastrofu scenāriju” slaidos, kuros aplūkotas neprognozējamās ūdens ārkārtas situācijas (piemēram, pēkšņi plūdi, ekstremālas vētras vai dzeramā ūdens piesārņojums).
Pasniedzēji šo prasmi izceļ, kad viņi:
 - Vada grupu refleksiju par emocionālo spriedzi, ko izraisa pēkšņi, nekontrolējami ūdens notikumi.
 - Mudina izglītojamos salīdzināt dažādas ar ūdeni saistītas katastrofas (piemēram, plūdus un ūdens piesārņojumu) un apspriest, kā nenoteiktība ietekmē emocijas un lēmumu pieņemšanu.
- **Pārdomātu lēmumu pieņemšana**
Praktizēta: pēc slaidiem, kuros prezentēti konkrēti ūdens katastrofu scenāriji (piemēram, lēmums par evakuāciju plūdu laikā, rīcība vētras brīdinājumu gadījumā vai ūdens drošības izvērtēšana).
Pasniedzēji šo prasmi izceļ, kad viņi:
 - Vada strukturētas grupu diskusijas, kur izglītojamie pamato savu izvēlēto drošības rīcību, ņemot vērā gan savu, gan citu psiholoģisko labsajūtu.
 - Veicina lēmumu pieņemšanu, kas līdzsvaro fizisko drošību, emocionālo atbalstu un noturību gan krīzes laikā, gan pēc ūdens katastrofām.

Mācību sasniegumu vērtēšanas atbalsts – kā pārbaudīt mācību sasniegumus

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

Papildu vērtēšanas stratēģijas:

1. Emocionālo reakciju rangs

Kā tas darbojas:

Izglītojamajiem tiek parādīti 3–4 īsi ar ūdeni saistītu katastrofu scenāriji (piemēram, pēkšņa klases applūšana, spēcīga pērkona negaisa, kas liek patverties mājās, plīsumi ūdensvada caurule, kas traucē nodarbībām, vai nedroša dzeramā ūdens piesārņojums). Viņi sarindo, kura reakcija vislabāk atbalstītu skarto personu.

Ko tas atklāj:

- Demonstrē izglītojamo spēju **noteikt prioritātes emocionālajam atbalstam, stresa pārvaldībai un noturības veidošanai** ar ūdeni saistītās katastrofu situācijās.
- Parāda, cik labi viņi spēj **pielietot psiholoģiskos principus** ūdensapgādes ārkārtas situāciju izraisītas nenoteiktības un traucējumu apstākļos.

2. Pārvarēšanas plāna izaicinājums

Kā tas darbojas:

Pēc īsa **video vai scenārija prezentācijas** (piemēram, pēkšņi plūdi, kas liek evakuēties, ilgstošs karstuma vilnis, kas traucē ikdienas rutīnu, vai skolēnu trauksme vētras brīdinājuma laikā), izglītojamie izveido **solī pa solim rīcības plānu** indivīdiem vai grupām. Tas ietver darbības miera saglabāšanai, trauksmes mazināšanai un fiziskās un emocionālās drošības nodrošināšanai.

Ko tas atklāj:

- Novērtē izglītojamo spēju **sintezēt zināšanas un pārvērst tās praktiskās stresa pārvarēšanas stratēģijās.**
- Novērtē, cik labi izglītojamie paredz **emocionālās vajadzības** (bailes, bezpalīdzību, apjukumu) un pielieto **psiholoģiskās pirmās palīdzības principus** ar ūdeni saistītu katastrofu laikā.
- Nostiprina tādas prasmes kā **izturība, empātija un skaidra lēmumu pieņemšana.**

Papildus resursi

PVO — vadlīnijas par slīkšanas novēršanu

Saite: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030008>

“Slīkšanas novēršana: ieviešanas ceļvedis” – PVO/IRIS

Saite: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255196/9789241511933-eng.pdf> iris.who.int

Ūdens drošības plānu izstrāde, iesaistot skolas (rokasgrāmata skolotājiem un skolēniem)

Saite: <https://www.susana.org/knowledge-hub/resources?id=767> [susana.org](https://www.susana.org)

Dzeramais ūdens, sanitārija un higiēna skolās – UNICEF/JMP WASH ziņojums skolās

Saite: <https://www.unicef.org/media/47671/file/JMP-WASH-in-Schools-ENG.pdf> [UNICEF](https://www.unicef.org)

Slīkšana — PVO aktu lapa

Saite: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning> [Organización Mundial de la Salud](https://www.who.int)

ES vadlīnijas par drošu dzeramo ūdeni un sanitāriju

Saite: https://www.eeas.europa.eu/sites/default/files/hr_guidelines_sanitation_en.pdf [Servicio Europeo de Acción Exterior](https://www.eeas.europa.eu)



Co-funded by
the European Union

Avoti

- World Health Organization. (2017). *Preventing drowning: An implementation guide*. WHO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255196/9789241511933-eng.pdf>
- World Health Organization. (2021). *Guideline on the prevention of drowning*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030008>
- World Health Organization. (2023). *Drowning: Key facts*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>
- UNICEF & WHO Joint Monitoring Programme. (2020). *Drinking water, sanitation and hygiene in schools: Global baseline report 2020*. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/47671/file/JMP-WASH-in-Schools-ENG.pdf>
- SuSanA. (2009). *Developing water safety plans involving schools: A manual for teachers and pupils*. Sustainable Sanitation Alliance. <https://www.susana.org/knowledge-hub/resources?id=767>
- European External Action Service. (2019). *EU human rights guidelines on safe drinking water and sanitation*. EEAS. https://www.eeas.europa.eu/sites/default/files/hr_guidelines_sanitation_en.pdf

PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY
5. nodaļu «ŪDENS APDRAUDĒJUMU IZPRATNE UN RĪCĪBA»
un 29. mācību moduli: «Ūdens katastrofu situācijās cietušo
psiholoģijas izpratne»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>