



**Interreg**  
**Latvija–Lietuva**

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

*Projekts Nr. LLI-506 «Droša vide skolēniem un skolotājiem – kvalitatīvas izglītības pamats (Safe School)»*

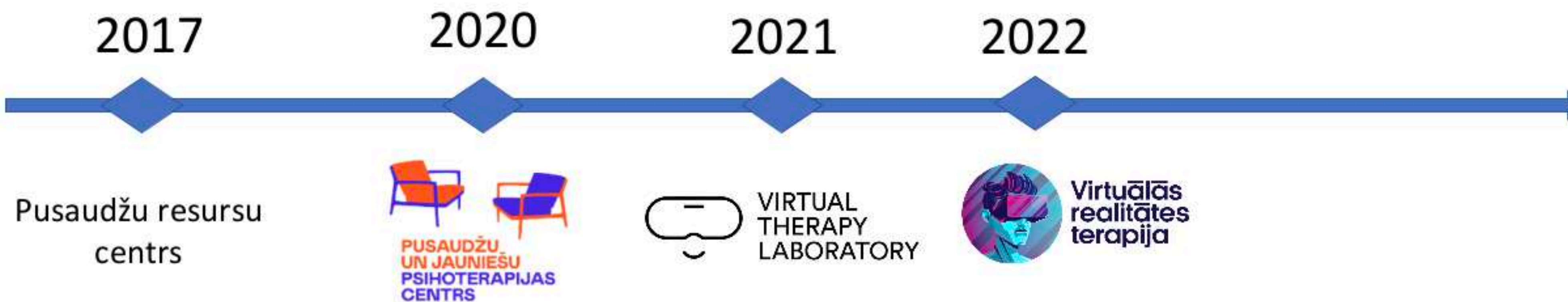
## **«Bērna emocionālā labsajūta skolā – kā to atpazīt un veicināt?»**

Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra  
vadītājs, pusaudžu psihoterapijas speciālists

**Nils Sakss Konstantinovs**

*18.05.2022.*

# PIEREDZE



**BET VISS TAČU IR ATKARĪGS NO ĢIMENES!**

**BET SKOLOTĀJS TAČU NEVAR BŪT PSIHOLOGS!**

**BET SKOLAS UZDEVUMS IR MĀCĪT, NEVIS  
AUDZINĀT / ĀRSTĒT / RISINĀT ĢIMENES PROBLĒMAS!**





mentālā veselība  
psihoemocionālā veselība  
socāli emocionālās prasmes  
uzvedība  
motivācija  
???

# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA





**“EMOCIONĀLĀ VESELĪBA NENOZĪMĒ LABAS  
SAJŪTAS - TĀ NOZĪMĒ BĒRNA  
SPĒJU TIKT GALĀ AR DAŽĀDĀM SAJŪTĀM,  
VIDEI PIEMĒROTU UZVEDĪBU UN  
SPĒJĀM ATBILSTOŠU PRĀTA DARBĪBU.”**

# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

- **Emocijas** : bērna spēja pašregulēties
- **Uzvedība** : bērna spēja iekļauties un socializēties
- **Prāts** : bērna spēja domāt (atcerēties, mācīties, verbalizēt u.tml.)



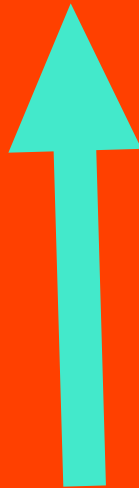
# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

DIAGNOZE

PROBLĒMAS



EMOCIJAS



UZVEDĪBA



PRĀTS

STRESS

# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

**DIAGNOZE**

**PROBLĒMAS**

**EMOCIJAS**

**UZVEDĪBA**

**PRĀTS**

**STRESS**

# VIDES UN IEKŠĒJIE STRESI

- **Mācības**
- **Attiecības : ģimene, draugi, skolotāji**
- **Personība : ģenētiskā predispozīcija**
- **Sensorais jutīgums : nervu sistēmas īpatnības**
- **Ķermenis : pubertāte**
- **Digitālie stresi : FOMO**
- **Mazkustīgums**
- **Miega trūkums**
- **Vides piesārņojums**
- **Nepiemērota apkārtne, telpa**

# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

**DIAGNOZE**

**PROBLĒMAS**

**EMOCIJAS**

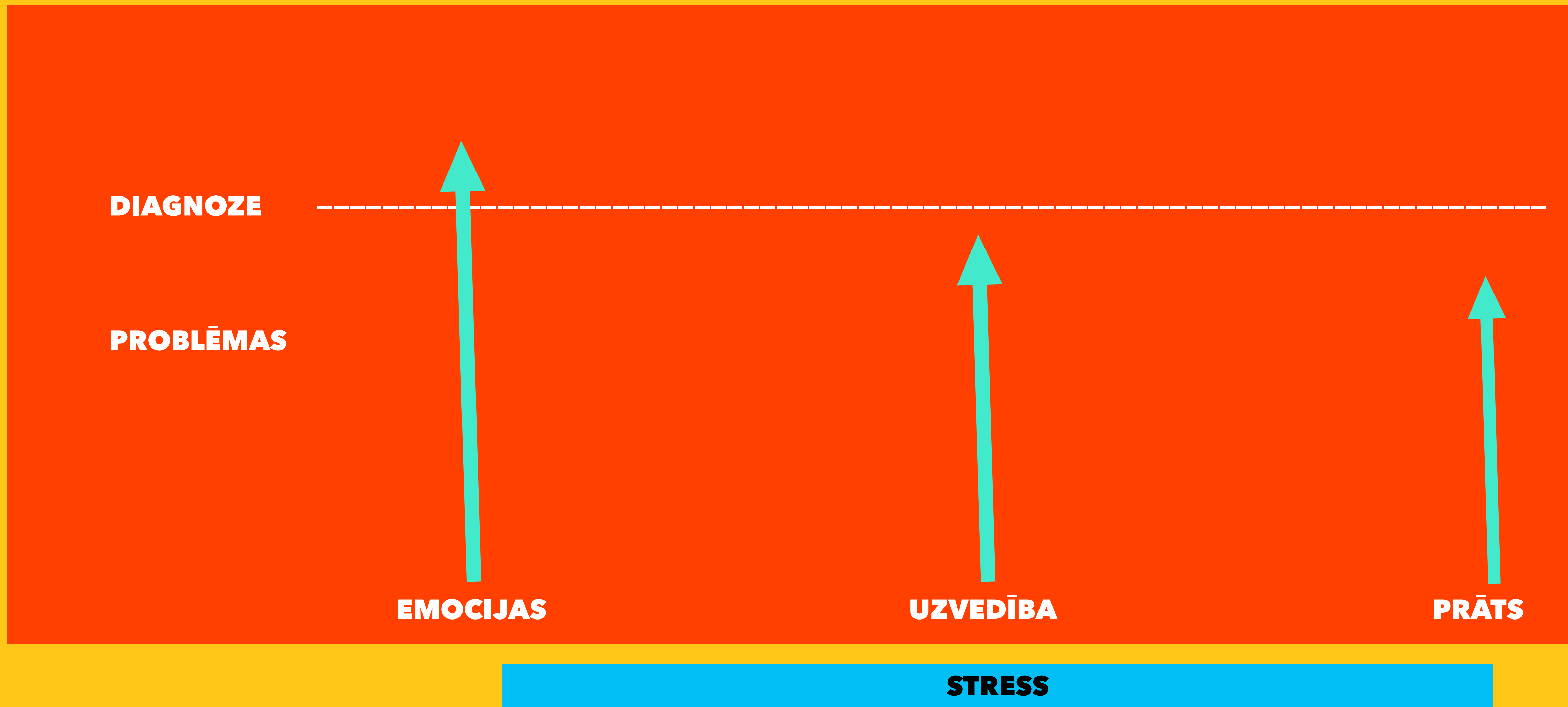
**UZVEDĪBA**

**PRĀTS**

**STRESS**



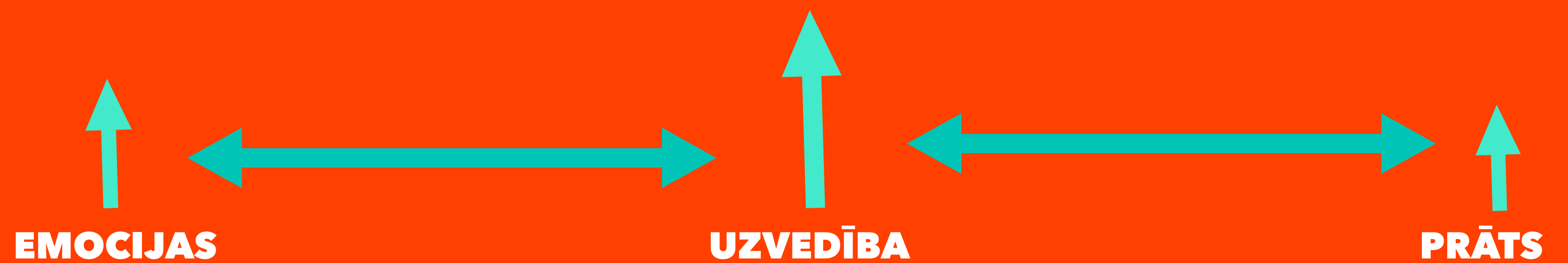
# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA



# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

**DIAGNOZE**

**PROBLĒMAS**



**STRESS**

# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA: MĀCĪBU TRAUCĒJUMI

**DIAGNOZE**

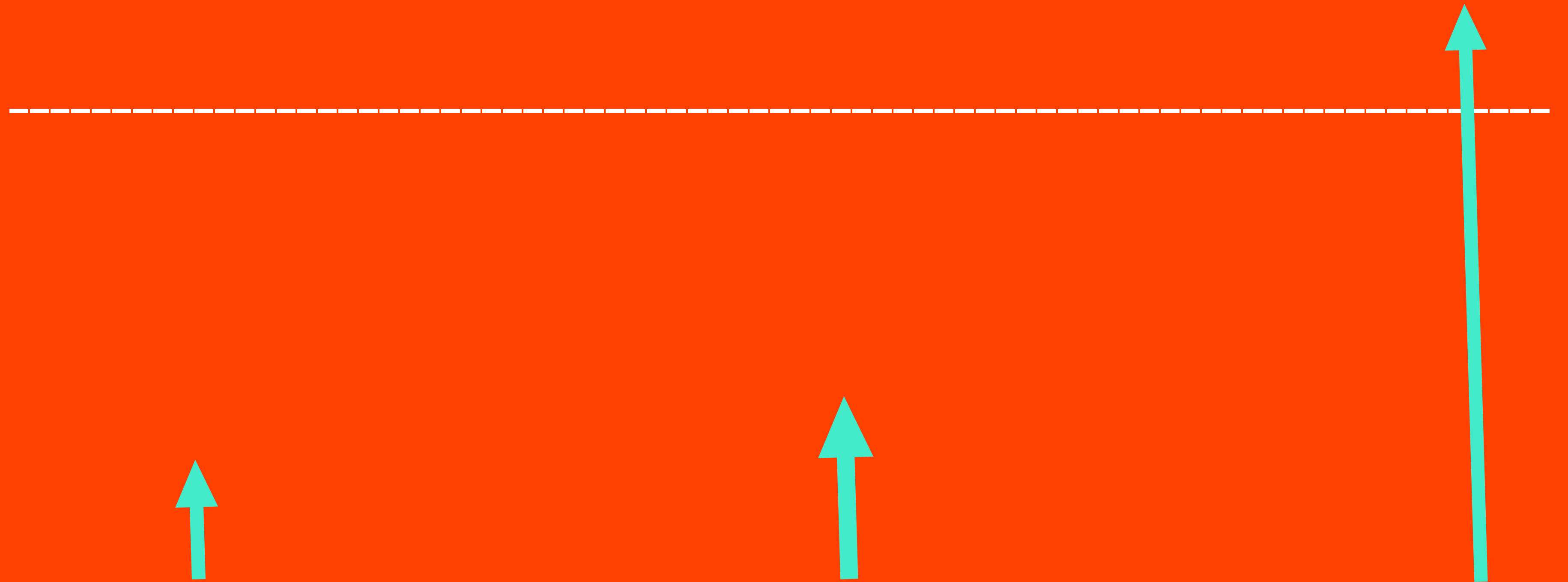
**PROBLĒMAS**

**EMOCIJAS**

**UZVEDĪBA**

**PRĀTS**

**STRESS**



# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA: MĀCĪBU TRAUCĒJUMI

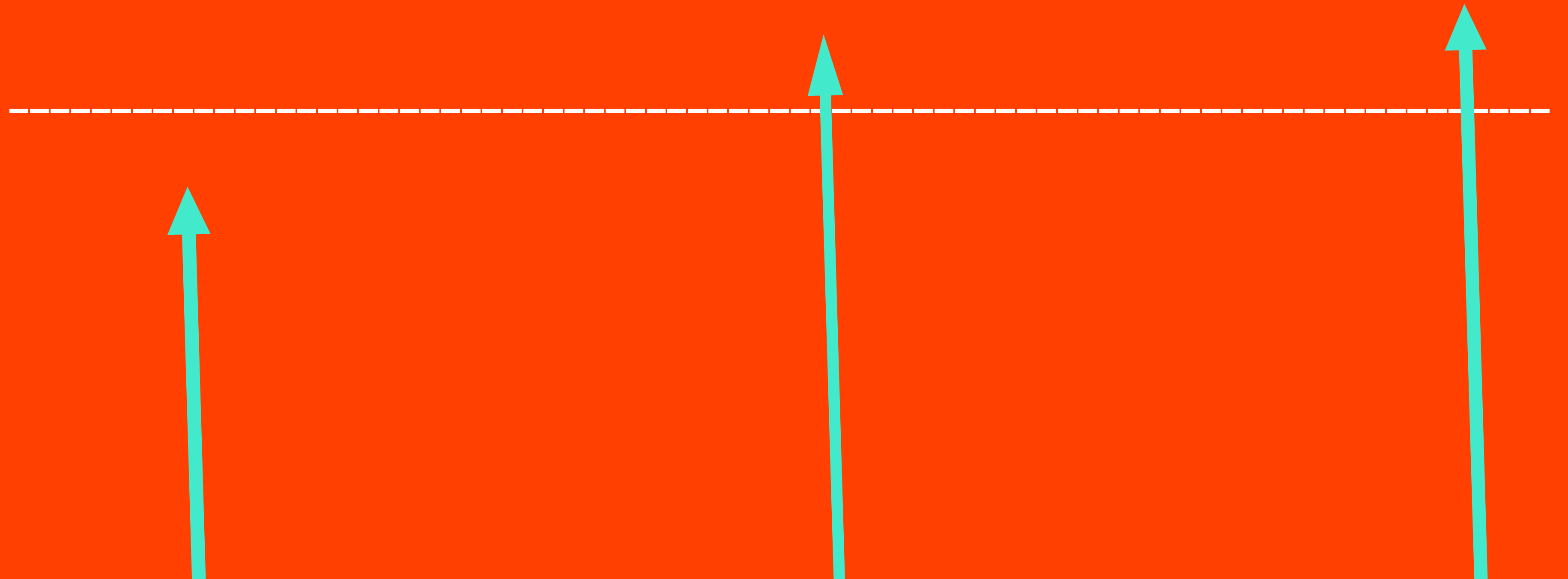
**DIAGNOZE**

**PROBLĒMAS**

**EMOCIJAS**

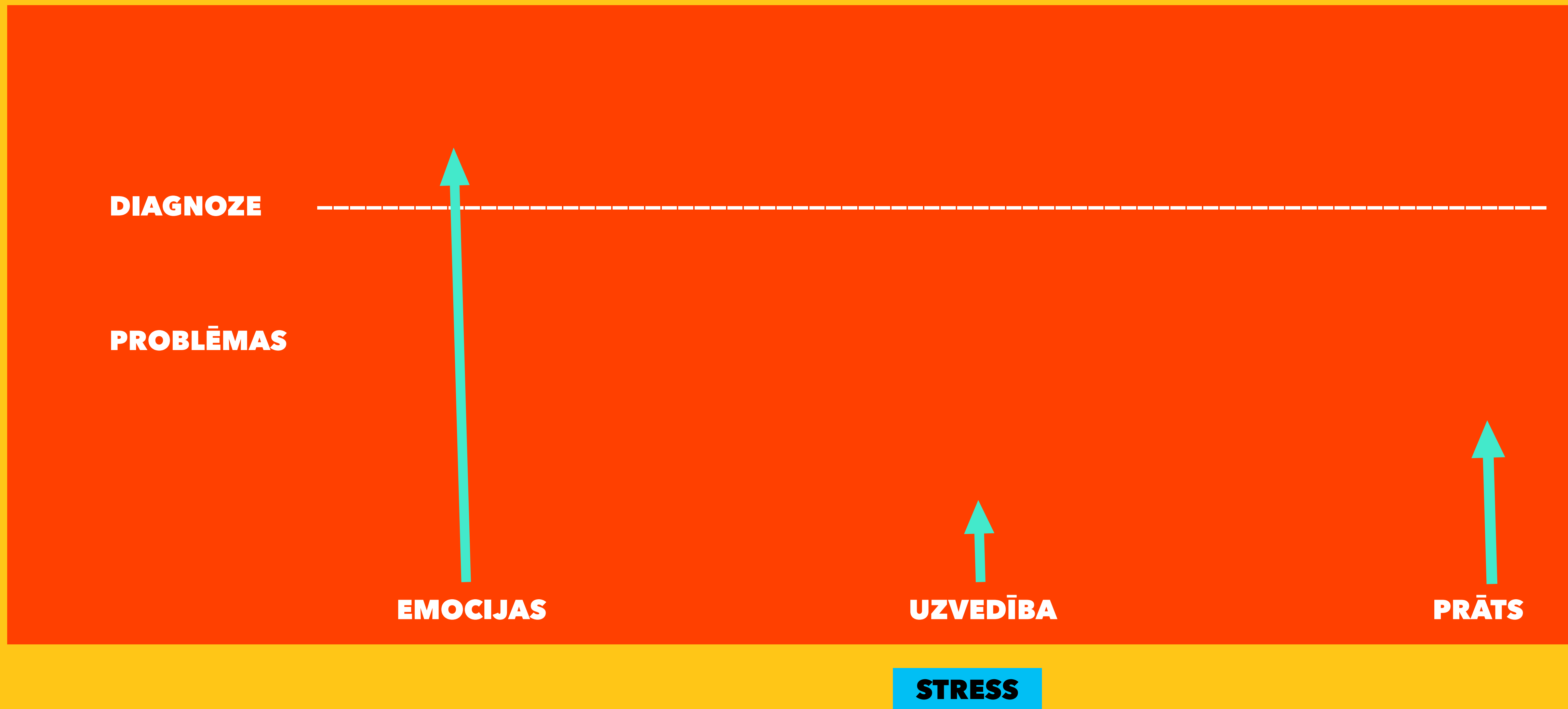
**UZVEDĪBA**

**PRĀTS**

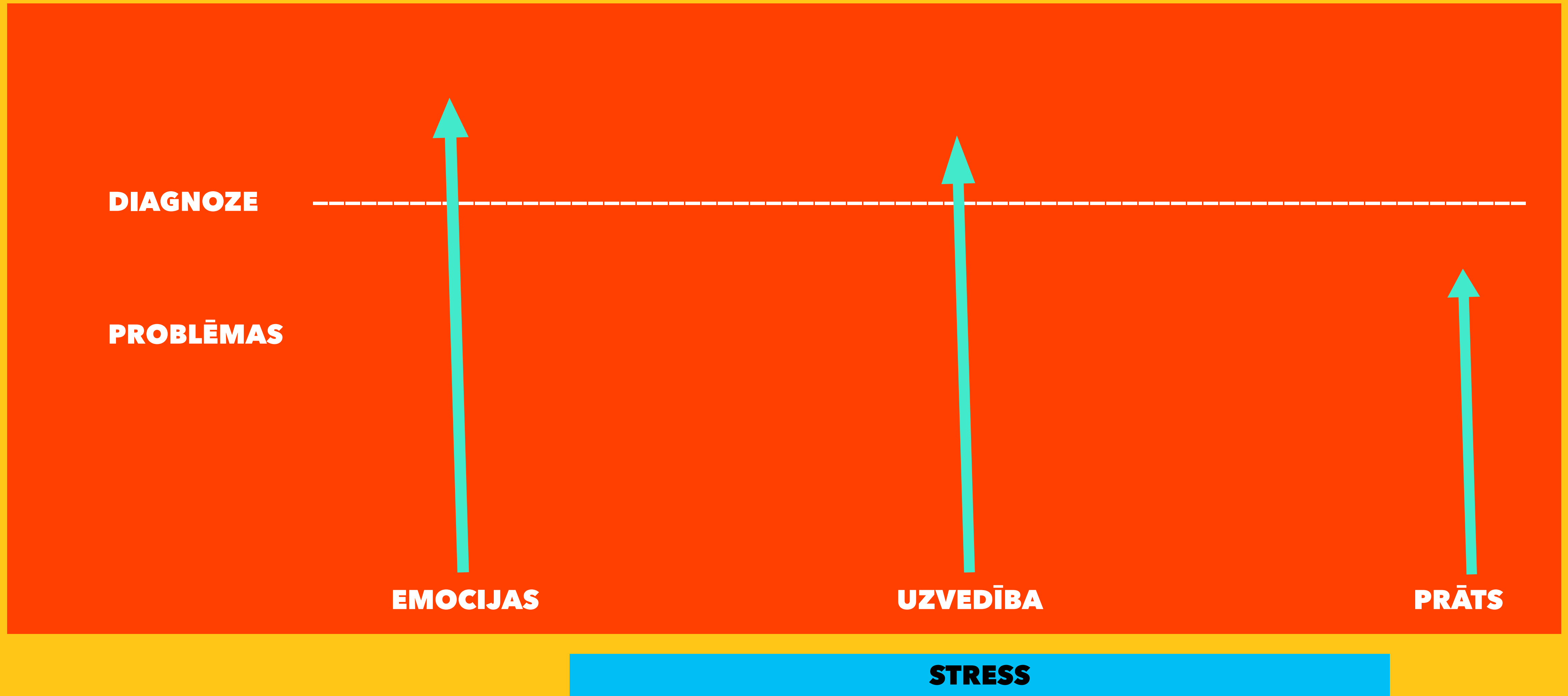




# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA: DEPRESIJA



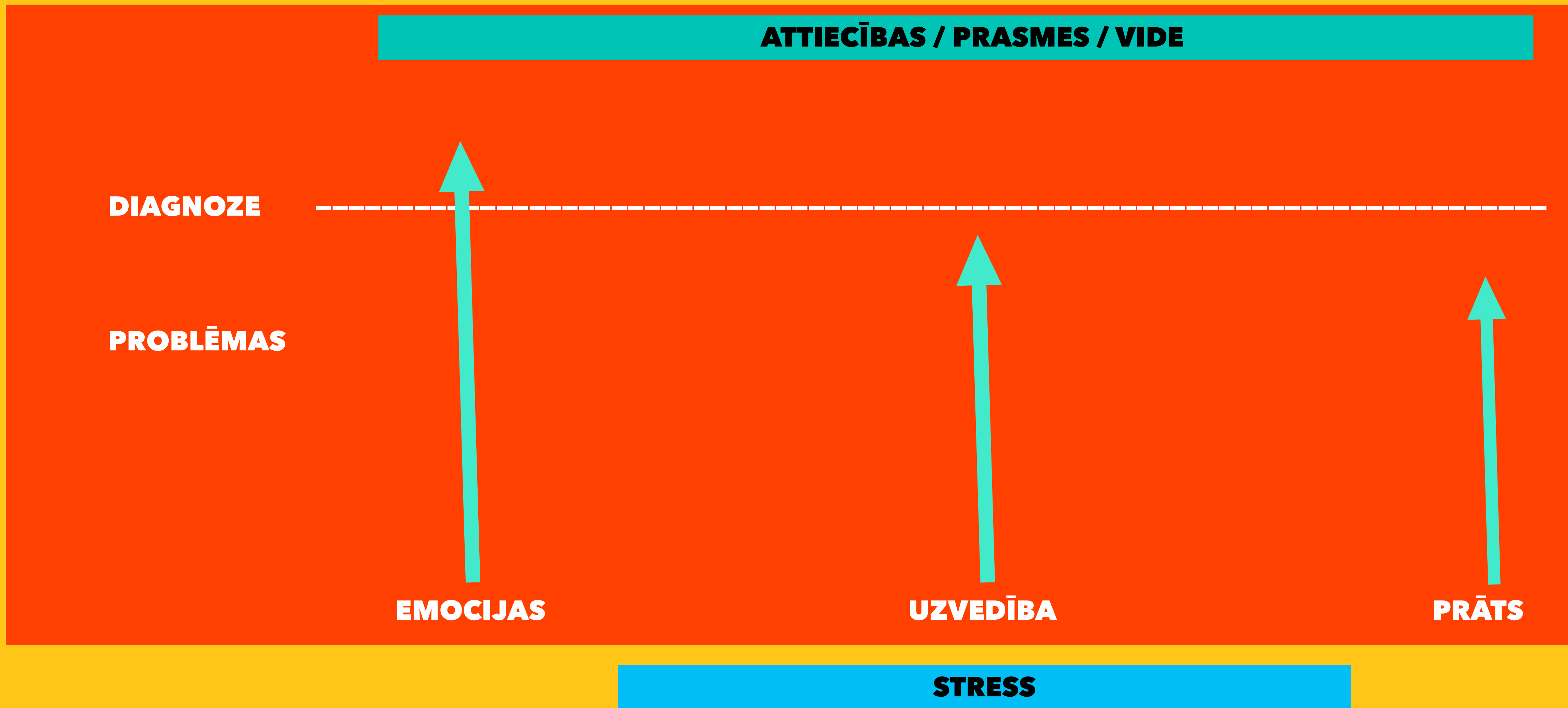
# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA: DEPRESIJA



# STRESU MAZINĀŠANA

- **Attiecības : neiroregulācija, ekspektācijas, lomu modeļi**
- **Prasmes : pašregulācija (psiholoģiskā, farmakoloģiskā), apzinātība, agresijas vadība**
- **Vide : struktūra, disciplīna, telpa**

# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA





# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

**DIAGNOZE**

**ATTIECĪBAS / PRASMES / VIDE**

**PROBLĒMAS**

**EMOCIJAS**

**UZVEDĪBA**

**PRĀTS**

**STRESS**

1/4

**PROBLĒMAS**

1/7

**DIAGNOZE**

# ATTIECĪBAS / PRASMES / VIDE

**PSIHOTERAPEITS**

**PSIHIATRS**

**PEDAGOGS**



# ATTIECĪBAS / PRASMES / VIDE

**PSIHOTERAPEITS**



**PSIHIATRS**

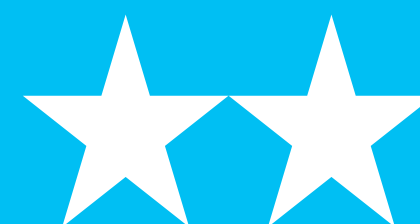
**PEDAGOGS**

# ATTIECĪBAS / PRASMES / VIDE

**PSIHOTERAPEITS**



**PSIHIATRS**



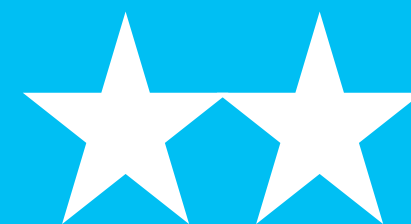
**PEDAGOGS**

# ATTIECĪBAS / PRASMES / VIDE

**PSIHOTERAPEITS**



**PSIHIATRS**



**PEDAGOGS**



ATTIECĪBAS / PRASMES / VIDE

LAIKS

PSIHOTERAPEITS



PSIHIATRS



PEDAGOGS



# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

- attiecības

- prasmes

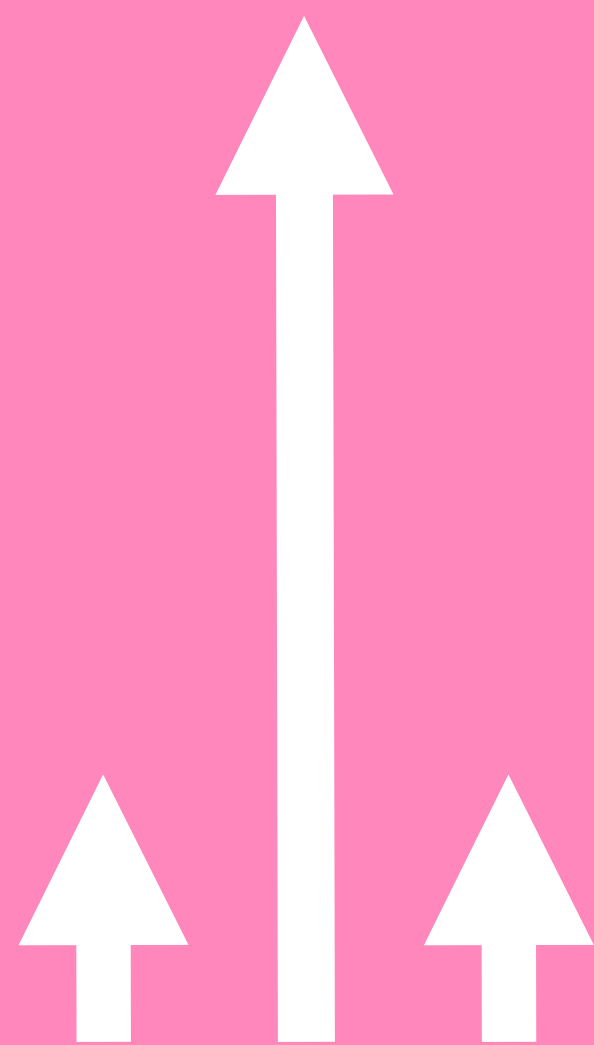
- vide

# EMOCIONĀLĀ LABSAJŪTA

- attiecības : piesaistes teorija
- prasmes : izturība, uzvedība
- vide : izkārtojums, skolēnu sēdināšana

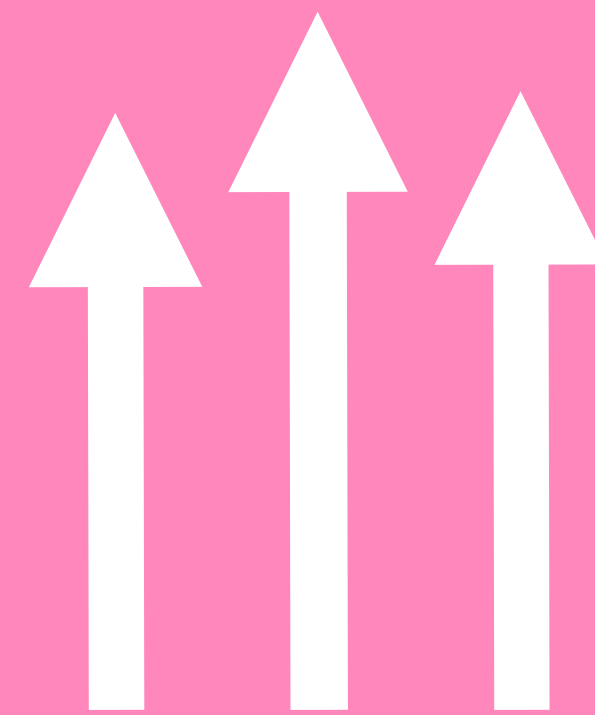
# TRĪS VAJADZĪBU LĪMENI

ZEMS



APV

VIDĒJS



APV

AUGSTS



APV

**ZEMS**

**TRĪS VAJADZĪBU LĪMENI,  
VIDĒJS**

**AUGSTS**

**KĀDS IR MANAS KLASES VAJADZĪBU LĪMENIS? 1 — 2 — 3**



# TRĪS VAJADZĪBU LĪMENI,

ZEMS VIDĒJS AUGSTS

KĀDS IR MANAS KLASĒS VAJADZĪBU LĪMENIS? 1 — 2 — 3

KĀDS IR MANS KĀ PEDAGOGA VAJADZĪBU LĪMENIS? 1 — 2 — 3

# TRĪS VAJADZĪBU LĪMENI,

ZEMS VIDĒJS AUGSTS

KĀDS IR MANAS KLASES VAJADZĪBU LĪMENIS? 1 — 2 — 3

KĀDS IR MANS KĀ PEDAGOGA VAJADZĪBU LĪMENIS? 1 — 2 — 3

# TRĪS VAJADZĪBU LĪMENI,

ZEMS VIDĒJS AUGSTS

KĀDS IR MANAS KLASES VAJADZĪBU LĪMENIS? 1 — 2 — 3

KĀDS IR MANS KĀ PEDAGOGA VAJADZĪBU LĪMENIS? 1 — 2 — 3

**ATTIECĪBAS**

# ATTIECĪBAS

- Skolotājs kā sekundārās piesaistes figūra
- Vidusskolā - mentora loma
- Attiecību kvalitāte tieši saistīta ar visiem galvenajiem iznākumiem
- Īpaši nozīmīga ietekme - motivācijas līmenis, sekmes, skolas apmeklējums
- Emociju regulācija
- Skolotājs <-> skolēns
- Skolēns <-> skolēns
- Skolotājs <-> ģimene <-> skolēns

# ATTIECĪBAS

- **Pirmās nedēļas - attiecību veidošanai**
- **Sasveicināšanās**
- **Uzmanības dalīšana**
- **Attiecības ar ģimeni**

**PRASMES**

# PRASMES

- **emociju regulācija**
- **grūtību pārvarēšana**
- **motivācijas uzturēšana**
- **laika plānošana**
- **pirmā psiholoģiskā palīdzība (PPP)**
- **vienaudžu atbalsts**
- **palīdzības meklēšana**



**KURA SKOLĀ IR PATI SVARĪGĀ PRASME?**

**KURA SKOLĀ IR PATI SVARĪGĀ PRASME?**

**UZVEDĪBA**

# UZVEDĪBA

- būtiskākais faktors, kas ietekmē mācīšanos
- veido stundas struktūru
- nosaka pedagoga apmierinātību un pašvērtējumu
- tieša saikne ar skolēnu stresa līmeni

**“ATŠKIRĪBA STARP VEIKSMĪGIEM UN MAZĀK VEIKSMĪGIEM  
PEDAGOGIEM IR NEVIS METODĒS, KĀDAS IZMANTO  
REAGĒJOT UZ PĀRKĀPUMIEM, BET PAŠU PĀRKĀPUMU  
SKAITS.”**

# UZVEDĪBA

- Izšķirošais brīdis - skolas gada sākums
- Gaidas/Panākumu vadlīnijas (bākuguns)
- Noteikumi: 4-6 (spēkā vienmēr un visu nodarbību)
- Stundas sākums: strukturēts VS brīvs
- Kavētāji: kavējumu mapes
- Atgriešanās klasē: divi grozi

**VIDE**

# VIDE

- **klases izkārtojums**
- **skolēnu sēdināšana: brīvis / pēc saraksta / plānoti**
- **skolēnu darbi**
- **“Atvēsināšanās stūrītis”**

**JAUTĀJUMI / DISKUSIJA**



# PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU PSIHOTERAPIJAS CENTRS

- **PIRMĀ PSIHOLOĢISKĀ PALĪDZĪBA : VIENAUDŽU ATBALSTA PROGRAMMA SKOLĒNIEM**
- **SKOLAS UZVEDĪBAS PROGRAMMA : IZSTRĀDE, IEVIEŠANA, PRAKTISKĀS APMĀCĪBAS**
- **SKOLĒNU PSIHOEMOCIONĀLĀS VESELĪBAS CHECK-UP PUNKTI**

**[INFO@PUSAUDZIS.LV](mailto:INFO@PUSAUDZIS.LV)**

**[WWW.PUSAUDZIS.LV](http://WWW.PUSAUDZIS.LV)**