

4.2.6. IETEIKUMI PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



4.2.6. IETEIKUMI PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kad indivīds spēj īstenot savu potenciālu, tikt galā ar ikdienas stresu, produktīvi mācīties, strādāt un dot ieguldījumu sabiedrībā. Tā ir neatņemama veselības un labklājības sastāvdaļa, kas ir pamatā mūsu individuālajām un kolektīvajām spējām pieņemt lēmumus, veidot attiecības un pasauli, kurā dzīvojam. Dati liecina, ka 11,2% pusaudžu ikdienā saskaras ar emocionālām grūtībām, 23,3% ar uzvedības grūtībām, 13,3% ir hiperaktivitāte un 11,4% ir grūtības saskarsmē ar vienaudžiem⁴⁷.

Psihoemocionālās labklājības veicināšanā ļoti būtiska loma ir psiholoģiski labvēlīgas, drošas, atbalstošas un izpratnē balstītas vides veidošanai ģimenē, izglītības iestādēs, attiecībās ar draugiem, attiecībās ar senioriem un līdzcilvēkiem, sabiedrībā u. c. Skolēnu īpatsvars, kuri var viegli vai ļoti viegli runāt par sev satraucošām lietām ar māti ir 75,6%, bet ar tēvu – 63,1%²¹.

Viens no izplatītākajiem emocionālās vardarbības veidiem izglītības vidē, kas var atstāt tālejošas sekas veselīgai bērna attīstībai, ir ņirgāšanās jeb bulings (angl. – *bullying*). Kā liecina pētījuma dati – kopumā 19% 11, 13 un 15 gadus vecu skolēnu Latvijā ir cietuši no ņirgāšanās, taču 8,8% pusaudžu cietuši no kibernetiskās ņirgāšanās (angl. *cyberbullying*)²¹. Pētījumos pierādīts, ka bērni un pusaudži, kuri cietuši no ņirgāšanās, daudz biežāk piedzīvo dažādus psihiskās veselības traucējumus, piemēram, depresiju un trauksmi, kas var novest pat līdz pašnāvības mēģinājumam vai pabeigtai pašnāvībai^{48,49}. Laika periodā no 2015.–2022. gadam vecuma grupā līdz 17 gadiem pašnāvībās ir zaudēta 21 bērna dzīvība⁴³.

Saskaņā ar ASV Nacionālā miega fonda rekomendācijām par pietiekamu miega ilgumu skolēniem no 6 līdz 13 gadiem uzskatāmas 9–11 stundas, bet no 14 līdz 17 gadiem – 8–10 stundas. Ņemot vērā individuālo variāciju, daļai pusaudžu pietiekams miega ilgums šajās vecuma grupās var būt arī 7 stundas, kas gan tiek uzskatīts par minimālo pietiekamo miega ilgumu vecuma grupā no 6 līdz 17 gadiem⁵⁰. Kopumā tikai 32,3% Latvijas pusaudžu skolas dienās miegā pavadā attiecīgajai vecuma grupai pietiekamu stundu skaitu²¹.

Psihiskus traucējumus var iedalīt interlizējoša un eksternalizējoša rakstura traucējumos. **Eksternalizējošajiem jeb tā saucamajiem „neatbilstošas kontroles” traucējumiem** raksturīga tendence distresu paust uz āru – negatīvo emociju (afektu) pavēršana pret citiem, piemēram, uzvedības traucējumi, hiperkinētiski traucējumi, kaitējoši pārmērīga vielu lietošana, augsta riska uzvedība, paradumu un dziņu traucējumi (piromānija,

kleptomānija u. c.), antisociāla personība. **Internalizējošo traucējumu** gadījumā ir tendence distresu paust uz iekšu – negatīvo emociju (afektu) pavēršana pret sevi, piemēram, emociju traucējumi, trauksmes spektra traucējumi, obsesīvi-kompulsīvi traucējumi, somatoformi traucējumi, garastāvokļa traucējumi un ēšanas traucējumi. Internalizējoši traucējumi atšķirībā no ekternalizējošiem parasti rada vairāk ciešanu pašiem bērniem nekā viņu tuvākajai apkārtējai videi⁵¹. 2018. gada aptaujas dati liecina, ka pusaudžu īpatsvars, kas ikdienā saskaras ar izteiktām internalizējošām vai ekternalizējošām grūtībām, ir nozīmīgs un sasniedz 16,7%⁴⁷.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas veiktajiem aprēķiniem puse visu psihisko traucējumu sākas vecumā līdz 14 gadu vecumam, tādejādi šis cilvēka dzīves posms ir kritisks savlaicīgai psihisko un uzvedības traucējumu atpazīšanai un intervencēm. Neatpazīti un neārstēti, šie stāvokļi būtiski ietekmē bērnu attīstību, panākumus mācībās un potenciālu turpmākai produktīvai un piepildītai pieaugušo dzīvei⁵².

Aktivitātes psihiskās veselības veicināšanai izglītības iestādē

Vispārīgi ieteikumi un pieejas psihiskās veselības veicināšanai izglītības iestādē:

Sfēra	Ieteikumi
Fiziskā un sociālā vide	<ul style="list-style-type: none"> • rūpīgi sekojiet līdzi attiecībām klasesbiedru vidū, ņirgāšanās profilaksei, lai laicīgi identificētu fiziskas (sišana, iekaustīšana, grūšana) vai emocionālas (apsaukāšana, personīgo mantu atņemšana, izstumšana no kolektīva, pazemošana sociālajos tīklos, ignorēšana u. c.) vardarbības gadījumus; • mudiniet izglītojamos iesaistīties lēmumu pieņemšanā; • veiciniet savstarpēju uzticību, toleranci, empātiju, sadarbību izglītības iestādes vidē; • nodrošiniet viesmīlīgu, uz skolēniem vērstu vidi, piemēram, izvietojot skolas vidē dekoratīvos augus, dīvānus, skolēnu mākslas un radošos darbus, fotogrāfijas, atpūtas zonu; • norādiet uz skolēnu sasniegumiem, tos izvietojot skolas vidē (piemēram, informācija par uzvaru olimpiādē, sporta spēlēs iegūtās balvas, medaļas u. tml.);

	<ul style="list-style-type: none"> • plānoiet skolas telpas tā, lai visi skolēni varētu ērti piedalīties mācību darbā, pārvietoties pa klases telpu un pilnīgi iesaistītos visās plānotajās aktivitātēs.
<p>Mācīšana un mācīšanās</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nodrošiniet izglītojamajiem zināšanas un izpratni par cilvēku dažādību, atšķirībām, t. sk. personām ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem; • iekļaujiet mācību darbā tēmas un aktivitātes, kas iepazīstina un aptver zināšanas par dažādām kultūrām, veicina to pieņemšanu; • piedāvāviet skolēniem iespēju mācīties socializējoties – veicot grupu darbus, pāru darbus, veidojot diskusijas, izglītojošas klases saliedēšanās aktivitātes, komandu spēles, kopīgus eksperimentus u. tml. • iespēju robežās centieties pielāgot individuālas mācīšanās vajadzības atbilstoši skolēna spējām un vēlmēm; • pielietojiet daudzveidīgus, aktuālus, pierādījumos balstītus informatīvos materiālus par psihiskās veselības veicināšanu un pašnāvību profilaksi; • atbalstiet skolēnu autonomiju, mazinot kontroli, ieklausoties un pieņemot skolēnu idejas, ierosinājumus, perspektīvas.
<p>Veselīgas skolas politika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nodrošiniet, ka visi izglītojamie un iestādes personāls ir atbildīgi par cieņpilnas uzvedības noteikumu veidošanu un ievērošanu; • uzsāciet darbu pie skolas politikas izstrādes, kas veicinātu skolēnu fizisko un emocionālo drošību; • nodrošiniet pastāvīgu pedagogu iesaisti un dalību profesionālajās apmācībās par psihisko veselību, tās veicināšanu izglītības iestādē; • nodrošiniet pieeju informatīviem un izglītojošiem materiāliem pedagogiem, izglītojamajiem un viņu vecākiem.
<p>Sadarbība</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sadarbojieties ar izglītojamo vecākiem un ģimenēm izglītības programmu un mācību iniciatīvu izstrādē vai ieviešanā, kas vērsta uz psihiskās veselības veicināšanu; • izmantojiet skolēnu vecāku sapulces, lai informētu vecākus ne tikai par skolēnu mācību procesu un rezultātiem, bet arī sniegtu vecākiem

zināšanas par pusaudžu vecuma īpatnībām, nīrgāšanās profilaksi, drošību virtuālajā vidē u. c. aktuāliem jautājumiem;

- piedāvāriet iespēju skolēnu vecākiem iesaistīties skolas sapulcēs, darba grupās u. tml.;
- interesējieties par pašvaldības un nevalstisko organizāciju piedāvātajām iespējām un atbalstu psihisko veselību veicinošu aktivitāšu organizēšanā un īstenošanā.

1. Zaļā zona un dabas pieejamība izglītības iestādes iekšpagalmā un iekštelpās.

Piekļuve zaļajām zonām un dabas resursiem var būtiski uzlabot izglītojamo un izglītības iestādes darbinieku psihisko veselību un labklājību. Piekļuve dabai var mazināt nomāktību, depresiju, stresu, uzlabot sociālās un kognitīvās funkcijas, garastāvokli un mazināt agresivitāti. Apsveriet iespēju izveidot vai paplašināt izglītības iestādes iekšpagalma zaļo zonu (iekārtojot parku, koku un krūmu audzes, mazdārziņu, ziedu kompozīcijas, pastaigu takas, soliņus u. tml.). Zaļās zonas labiekārtošanā iespējams iesaistīt arī izglītojamos. Papildiniet izglītības iestādes telpas ar dabas resursiem, piemēram, ziediem, augiem, akvārijiem.

2. Aktivitāšu un atpūtas zonas pieejamības paplašināšana izglītojamajiem.

Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo pašsajūtu, mazina trauksmi, stresu, depresiju, kā arī dažus simptomus, kas saistīti ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu, tādēļ izglītības iestādē ieteicams ierīkot aktivitāšu zonas, piemēram, badmintonu tīklu, novusa galdus, sporta, deju zāli u. tml. Ieteicams apsvērt iespēju iekārtot atpūtas telpu ar dažādām galda spēlēm, ērtiem dīvāniem/krēsliem, kur izglītojamie var pavadīt starpbrīžus, vienlaikus mazinot pavadīto laiku, izmantojot viedierīces.

3. Psihoemocionālo un sociālo iemaņu uzlabošana.

Izglītojiet **jaunāko vecumgrupu bērnus** par:

- ❖ **cieņpilnu attiecību veidošanu un attieksmi vienam pret otru** – ne apsūkāties, ne apsmiet, ne sist, ne kā citādi emocionāli vai fiziski aizskart citus bērnus un pieaugušos nav pieņemama rīcība;
- ❖ **empātiju un līdzjūtību** – māciet bērniem būt izpalīdzīgiem un dalīties ar citiem, piemēram, ar bērniem, kuri aizmirsuši paņemt līdzī skolā piederumus vai mantiņas rotaļām kopējā smilškastē;

- ❖ **emociju atpazīšanu un paušanu** – neatkarīgi no tā, vai sajūtas ir labas vai sliktas, jācenšas tās nosaukt vārdos, lai bērns spētu atpazīt šīs emocijas, kontrolēt un pateikt, kā viņš jūtas;
- ❖ **atšķirīgiem cilvēkiem** – māciet bērnus pieņemt personas ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem, tos neizstumjot no kolektīva un izturoties tāpat, kā pret citiem. Skaidrojiet, ka katrs cilvēks ir unikāls un ka nav divu vienādu cilvēku.

4. Izglītojošu pasākumu organizēšana un īstenošana psihiskās veselības veicināšanai.

- ❖ Īstenojiet kompleksus ņirgāšanās, t. sk. kibernetiskās ņirgāšanās preventīvas pasākumus.
- ❖ Rīkojiet izglītojošas nodarbības un seminārus, kas vērsti uz miega higiēnu, psiholoģiskajām pašpalīdzības metodēm, pozitīvu savstarpējo attiecību veicināšanu u. c. psihisko veselību ietekmējošiem faktoriem.
- ❖ Organizējiet tematiskas izglītojošas nodarbības, lekcijas un seminārus izglītojamo vecākiem, pedagogiem un citiem izglītības iestādes kolektīva pārstāvjiem par psihisko veselību un tās veicināšanu, agrīnu psihisko traucējumu un emocionālo grūtību atpazīšanu izglītojamajiem, palīdzības iespējām.

5. Psihisko veselību veicinošas ikdienas komunikācijas un aktivitāšu plānošana.

- ❖ Iespēju robežās nodrošiniet bērniem autonomiju – iespēju izvēlei un patstāvīgu lēmumu pieņemšanai (piemēram, jautājot, kādā klases ekskursijā vēlas doties, kuras mantas ņems līdzī smilškastē u. tml.).
- ❖ Paslavējiet izglītojamos par labu uzvedību vai darbiem. Uzslavas veido bērna pārliecību un pašapziņu, tāpat – tas parāda, kā domāt un runāt pozitīvi par sevi un kā izteikt uzslavu vai komplimentu citiem.
- ❖ Iekļaujiet lomu spēles pirmsskolas izglītojošā darba ikdienā – ar lomu spēļu palīdzību ir iespējams ne tikai daudzveidīgi komunicēt ar bērniem, bet arī izzināt bērnu bailes, satraukuma cēloņus un novērst tos.
- ❖ Centieties veicināt izglītojamo vēlamo uzvedību, nevis sodīt par nevēlamu uzvedību.
- ❖ Nosakiet izglītojamajiem robežas un norādiet, ko ir un ko nav atļauts darīt. Konkrētu robežu noteikšana palīdz izglītojamajiem būt pašdisciplinētākiem, ļauj justies droši un izjust rūpes. Tāpat katrs noteiktais ierobežojums ir iespēja

praktizēt emociju pārvaldību – tas māca bērnam pašam censties tikt galā ar neapmierinātību, dusmām, garlaicību vai skumjām.

- ❖ Ļaujiet izglītojamajiem patstāvīgi risināt problēmas ar vienaudžiem, vajadzības gadījumā palīdzot. Savstarpējo attiecību veidošanas procesā būtiski ir jau agrīni ļauj praktizēt savas komunikācijas un konfliktu risināšanas prasmes. Piemēram, ja bērni, rotaļājoties vai mācoties savā starpā, visi grib būt spēles vadītāji/komandas kapteiņi, tad centieties šajā situācijā neiejaukties, vērojot situāciju no malas. Ļaujiet bērniem pašiem savas komunikācijas ietvaros izvēlēties, kurš tiks izvirzīts par vadītāju/kapteini.

6. Psihologa konsultāciju nodrošināšana izglītojamajiem.

Vecāku un citu tuvinieku nāve, šķiršanās, aiziešana no ģimenes u. tml. nozīmīgas pārmaiņas nereti ir saistītas ar neirotiskiem un depresīviem simptomiem, uzvedības problēmām, sekmju pasliktināšanos, riskantu seksuālo uzvedību un atkarību izraisošo vielu lietošanu skolēniem⁵³. Šādā gadījumā bērnam/pusaudzim un vecākiem jāpievērš psihologa palīdzība.

7. Kolektīva un ģimeņu saliedēšanās pasākumi.

Regulāri rīkojiet ģimenes dienas, pārgājienus, dziedāšanas svētkus, sporta, orientēšanās spēles, klases vakarus vai citus pasākumus, lai stiprinātu un veicinātu labas savstarpējās attiecības starp izglītojamajiem un izglītības iestādes darbiniekiem, darbinieku un izglītojamo vidū. Nodrošiniet iespēju skolēniem doties ekskursijās klases kolektīva saliedēšanai, piedalīties kopīgos projektos, teātra un koncertu apmeklējumos, vides sakopšanas talkās u. c. aktivitātēs. Rīkojiet saliedēšanās pasākumus arī izglītības iestādes darbinieku kolektīvam, lai veicinātu pozitīvu psihoemocionālo darba atmosfēru.

8. Pozitīvu pedagogu un izglītojamo attiecību veicināšana.

Ir pierādīts, ka pozitīvas pedagogu un izglītojamo attiecības (maz konfliktu, savstarpēja cieņa, atbalsts un respektēšana) veicina:

- ❖ izglītojamo labākas sociālās prasmes;
- ❖ mācību sniegumu;
- ❖ veiksmīgāku adaptēšanos dažādiem ar izglītības iestādes vidi saistītiem apstākļiem;

- ❖ piederību izglītības iestādei, mērķtiecību un uz sadarbību vērstu, augstāku iesaisti mācībās.

Ieteikumi **pedagogiem** labu attiecību veicināšanai ar izglītojamajiem:

- ❖ **iepazīt savus izglītojamos** – zinot izglītojamo rakstura iezīmes un intereses, mācību procesā var piedāvāt piemērus, kas būtu saistoši katram izglītojamajam atbilstoši viņu individuālām iezīmēm (piemēram, ja izglītojamais, kura hobijs ir basketbols, nāk pie pedagoga ar jautājumiem un neskaidrībām par matemātikas uzdevumu, pedagogs var atbildēt ar piemēru, kas saistīts ar basketbolu, vai, ja kāds klasē ir ļoti kautrīgs, taču manāmi tēmā ieinteresēts, tomēr nekad nepaceļ roku, lai uzdotu jautājumus, pedagogs var novērtēt viņa izpratnes līmeni par attiecīgo tēmu, nodrošinot individuālu sarunu stundas beigās);
- ❖ **nozīmīgas atgriezeniskās saites sniegšana (pašpārbaudes jautājumi pedagogam):**
 - vai izglītojamajiem tiek sniegta nozīmīga atgriezeniskā saite, kurā tiek izrādītas rūpes par izglītojamo un viņa mācībām?
 - vai sarunās ar izglītojamo galvenais fokuss ir vērsts uz to, ko viņi ir paveikuši vai tomēr to, kas ir neizdevies?
 - vai pedagoga ķermeņa valoda, sejas izteiksme un balss tonis parāda izglītojamajiem, ka viņi tiek uzklausīti un tiek izrādīta cieņa, sapratne, nodrošināts atbalsts?
 - vai izglītojamajiem tiek sniegtas konkrētas norādes par uzvedības normām, taču pedagogs pats tās neievēro? Piemēram, pedagogs saviem izglītojamajiem norāda, lai viņi ieklausās viens otrā, taču pats izrāda garlaicību sarunās ar izglītojamajiem. Ir jāpārlicinās, ka atgriezeniskā saite, kas tiek sniegta izglītojamajiem, vēsta, ka izglītojamo mācību process tiek atbalstīts un pedagogam tas rūp.
 - vai dažiem izglītojamajiem tiek pievērsta lielāka uzmanība nekā citiem?
- ❖ **pozitīvu klases apstākļu izveide:**
 - **atvēlēt izglītojamajiem laiku**, lai sasaistītu apgūtās zināšanas, prasmes, ko viņi ir apguvuši, ar pašu pieredzi;
 - **radīt patīkamu vidi**, kurā tiek izmantotas spēles, aktivitātes, kas ne tikai izglīto, bet arī iepriecina izglītojamos;

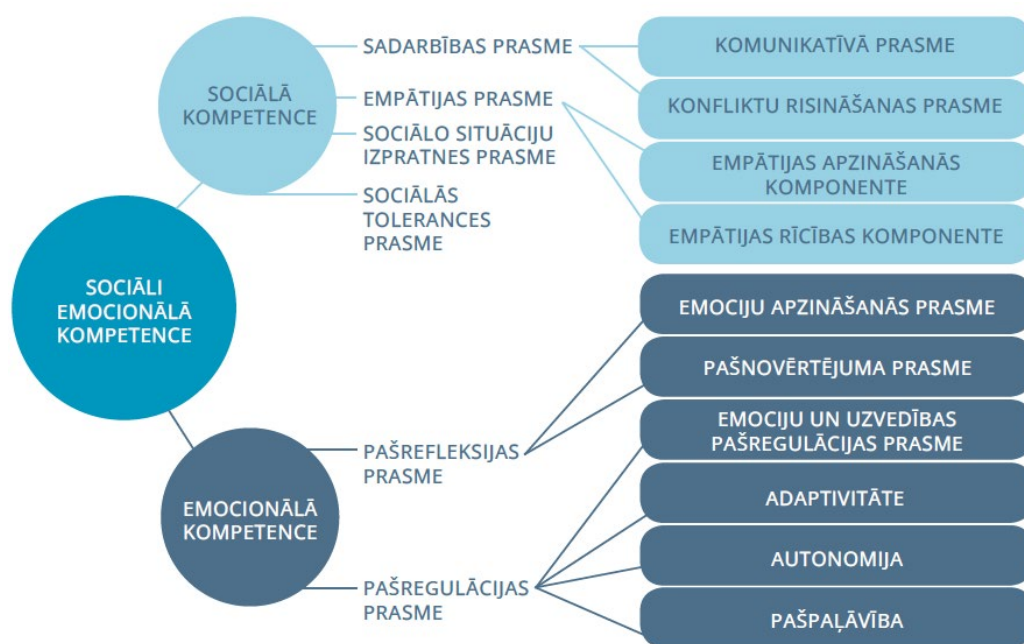
- **plānot aktivitātes**, kas rada kopības sajūtu, lai izglītojamajiem būtu iespēja saskatīt saikni starp to, ko viņi jau zina, un jauno, ko vēl apgūst, izbaudot kopā būšanu ar pedagogu un citiem izglītojamajiem;
- **sniegt sociālo un emocionālo atbalstu**, kā lielo mērķi izvirzot mācīšanos.
- ❖ **būt cieņpilnam un iejūtīgam pret izglītojamajiem** – atbalstošas pedagogu un izglītojamo attiecības ir vienlīdz svarīgas gan pirmsskolas, gan sākumskolas, gan pamatskolas un vidusskolas izglītojamajiem. Ikvienam izglītojamajam ir jāsažūt, ka pedagogi ciena viņa uzskatus un intereses. Pat situācijās, kad šķiet, ka pusaudžiem nerūp tas, ko pedagogi dara vai saka, pedagogu darbībām un vārdiem ir nozīme, un tiem var būt pat ilgtermiņa pozitīvas (vai negatīvas) sekas.

9. Izglītojamo sociāli emocionālā attīstība un kompetences.

Sociāli emocionālā kompetence (SEK) ir viena no mūsdienu nepieciešamākajām kompetencēm veselīgai psihosociālajai indivīda funkcionēšanai un psihiskajai veselībai. Tā tiek plaši pētīta zinātnisko pētījumu ietvaros un pasaulē tiek realizētas vairākas t. sk. SEL (angl. *social emotional learning*) intervenču programmas, kas ir paredzētas sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai.

Vispārējā izglītības likuma 17. panta 3. daļa paredz, ka vispārējās izglītības programmas apgūvē tās īstenotāji izglītojamiem nodrošina **sistēmisku atbalstu sociāli emocionālās kompetences attīstīšanai**⁵⁴.

Latvijā ir izstrādāts **sociāli emocionālās kompetences modelis**⁵⁵:



Viena SEK modeļa iekļaujošā daļa ir **emocionālā kompetence**. Tajā tiek izdalītas divas to veidojošās prasmes, taču katru no abām prasmēm veido papildu vairāku šaurākas nozīmes prasmju kopums:

- ❖ **pašrefleksijas prasme (emociju apzināšanās):**
 - atpazīt un nosaukt savas emocijas;
 - raksturot dažāda veida emocionālo pieredzi;
 - nošķirt savas emocijas no citu emocijām;
 - saskatīt un izprast emociju, domu, vārdu, uzvedības savstarpējo saistību.
- ❖ **pašregulācijas prasme (spēju, vajadzību, uzvedības apzināšanās):**
 - savu stipro un vājo pušu apzināšanās;
 - savu spēju apzināšanās;
 - savu vajadzību apzināšanās;
 - prasme adekvāti novērtēt savu sniegumu, uzvedību.

Otra SEK modeļa daļa ir **sociālā kompetence**. Tajā tiek izdalītas četras prasmes, taču sadarbības un empātijas prasmes veido papildu divu šaurāku prasmju kopums:

- ❖ **sadarbības prasme:**
 - komunikatīvā prasme;
 - spēja risināt konfliktus.
- ❖ **empātijas prasme:**
 - savu un citu rīcību apzināšanās, pieņemšana, izprašana.
- ❖ **sociālo situāciju izpratnes prasme;**
- ❖ **sociālās tolerances prasme.**

Sociāli emocionālā mācīšanās ir process, kurā tiek apgūtas un efektīvi lietotas zināšanas, attieksmes un prasmes, kas nepieciešamas emociju atpazīšanai un pārvaldīšanai, iejūtībai un empātijai pret citiem, atbildīgu lēmumu pieņemšanai, pozitīvu attiecību veidošanai un veiksmīgai problēmu risināšanai⁵⁶.

Sociāli emocionālās mācīšanās procesā indivīds apgūst un attīsta kompetences⁵⁷:

- ❖ saprast sevi – saprast savas emocijas, domas, uzvedību, vērtības un mērķus;
- ❖ pārvaldīt sevi – prasmi sociāli pieņemamā veidā izreaģēt savas emocijas, pārvaldīt savas domas un kontrolēt savu uzvedību;
- ❖ saprast citus – prasmi “iejusties otra ādā”, būt empātiskam, tolerantam un iecietīgam;
- ❖ saprasties ar citiem – veidot veselīgas attiecības ar citiem cilvēkiem;

- ❖ pieņemt atbildīgus lēmumus.

Izglītības iestādes praktiskā sociāli emocionālās mācīšanās īstenošana balstās uz 3 svarīgiem priekšnosacījumiem:

1. Formatīvās vērtēšanas izmantošana mācību darbā. Tās procesā skolēns vada savu mācīšanos, proti, gūst pieredzi, kā plānot un pārraudzīt mācīšanos, iegūt un izmantot atgriezenisko saiti, lai savu mācīšanos uzlabotu; skolotājs atbalsta, sekmē, precīzi virza mācīšanos. Saskaņā ar D. Viljama teoriju to iespējams veikt, izmantojot šādus soļus:

- ❖ noskaidrot izglītojamo mācīšanās mērķus un to sasniegšanas kritērijus, izglītojamajiem savstarpēji dalīties ar tiem un izprast tos;
- ❖ iegūt pierādījumus par skolēnu mācīšanos un izaugsmi (katra skolēna pozitīvie pagātnes piemēri – sasniegumi mācībās, projektu darbos u. tml.);
- ❖ sniegt atgriezenisko saiti, kas sekmē mācīšanos (skolēns izvērtē, kādas mācīšanās metodes ir visefektīvākās);
- ❖ aktivizēt skolēnus kā savstarpējas mācīšanās resursus (iedrošināt skolēnus viens otram palīdzēt);
- ❖ aktivizēt skolēnu atbildību pašiem par savu mācīšanos.

2. Uz attiecībām orientētas mācīšanās vides veidošana skolā un klasē, tostarp pirmsskolas izglītības iestādes grupiņās. To iespējams realizēt, rūpējoties par šādiem faktoriem:

- ❖ **fiziskā mācību vide** – klases videi jābūt veidotai atbilstoši skolēnu vajadzībām, mājīgai, kārtīgai, ērtai un labi apgaismotai, vizuālajiem materiāliem jābūt viegli salasāmiem un jāatspoguļo svarīgākā informācija, lai skolēni varētu to izmantot;
- ❖ **pirmās un pēdējās stundas minūtes** – sāciet katru dienu ar kontakta iedibināšanu, izvirziet sev personisko mērķi sasveicināties ar katru skolēnu individuāli. To iespējams veikt, iedibinot rituālus un tradīcijas, bet bieži pietiek ar vienkāršu un sirsnīgu sasveicināšanos;
- ❖ **skolotāja verbālā un neverbālā valoda** – skolotāja verbālā un neverbālā valoda ir svarīga no pirmās līdz pēdējai stundas minūtei. Skolēni sajūt skolotāja noskaņojumu, tiklīdz viņš ienāk klasē. Entuziastiska ķermeņa valoda un smaids var stimulēt skolēnu interesi un radīt pozitīvu atmosfēru. Ar atvērtas ķermeņa valodas palīdzību skolotājs var parādīt, ka ir gatavs klausīties un mijiedarboties. Skolēni novērtēs arī to, ka skolotājs uzrunā viņus vārdā;

- ❖ **cieņpilna izturēšanās** – pozitīvu mācīšanās vidi rada ne tikai tas, ka skolotājs mudina skolēnus izturēties cieņpilni vai pats atbilstoši reaģē uz skolēnu strīdiem un vienaudžu vardarbību, bet arī tas, ka skolotājs izmanto tādas metodes, kas iesaista visus un respektē individuālu skolēnu mācīšanās stilu un tempu;
- ❖ **reakcija uz skolēnu pretestību** – stundu var iztraucēt daudzi faktori: notikumi pirms stundas vai ārpus skolas konteksta, skolēnu fiziskās sajūtas, attiecības, *robi* zināšanās, utt. Mudinot skolēnus domāt un diskutēt, skolotājs var sastapties ar noteiktu pretestību. Reaģējot uz skolēnu pretestību līdzdalībai, skolotājam vajadzētu:
 - atzīt skolēnu emocijas un reaģēt uz tām, piemēram, *“Es redzu, ka tu esi neapmierināts”, “Es redzu, ka tu jūties nedroši”*;
 - apspriest ar skolēniem, kādas sekas būs tam, ja viņi nepiedalīsies vai nesapratīs uzdevumu;
- ❖ **konfidencialitāte** – ja skolotājs saklausa, ka bērni dalās domās, kas var izraisīt vienaudžu vardarbību, vardarbību ģimenē, pašdestruktīvu uzvedību, tad skolotājam vajadzētu skolēnu pārtraukt un nomainīt tematu. Tomēr ir obligāti jāpievērš skolēnam uzmanība pēc stundas un jārunā ar viņu par to. Šāda saruna un skolotāja uzmanība var novērst bezatbildīgu rīcību vai spēcīnāt skolēnu;
- ❖ **zema un augsta riska aktivitātes** – bieži vien uzsākt klasē kaut ko jaunu, neparastu, ir īsts izaicinājums. Sākot strādāt ar jaunām mācību metodēm, tās vajadzētu ieviest pakāpeniski. Skolotājs, kurš sācis izmantot zema riska aktivitātes, piemēram, individuālu darbu, var pakāpeniski ieviest arī augsta riska pieejas, piemēram, pārdalot grupu dažādās komandās, realizējot sekmīgus ilgtermiņa projektus, kā arī aktīvu līdzdalību stundā;
- ❖ **koncentrēšanās uz pozitīvu uzvedību** – skolotājam vēlams izcelt pienācīgu un pozitīvu uzvedību klasē un pievērst uzmanību tai. Piemēram, ja skolēni sadarbojas, pateikt: *“Es pamanīju, ka jūs, pildot uzdevumu, spējāt sadarboties”*, vai, ja stunda noritējusi produktīvi, pateikt skolēniem – paldies. Lai iemācītu skolēniem pašiem pamanīt un novērtēt sekmīgi padarītu darbu, skolotājam vajadzētu mudināt skolēnus savstarpēji pateikties viens otram, kad uzdevums paveikts. Tas sekmēs sadarbību un labvēlīgas attieksmes veidošanos. Tā rezultātā uzmanības pievēršana pozitīvai skolēnu uzvedībai mudinās viņus turpināt tā uzvesties arī tad, kad pieaugušie nav klāt;

- ❖ **klases kopējie noteikumi** – lai uzturētu uz attiecībām orientētu mācību vidi, katram skolotājam ieteicams apspriest ar skolēniem uzvedību, kas tiek sagaidīta klasē, piemēram, noteikumi par sarunāšanos, pārvietošanos, emociju paušanu, palīdzēšanu citiem utt. Noteikumu izstrādē ir iesaistīti visi klases skolēni un viņu skolotājs. Ja klasē ir uzvedības problēmas, tad noteikumu sarakstam vajadzētu būt pēc iespējas īsākam. Piemēram, *“kad viens runā, pārējie klausās”* vai *“jāierodas laikā”*. Visi noteikumi jāformulē caur uzvedības pozitīvu aprakstu, nevis ar norādījumiem par to, kas ir aizliegts. Noteikumi vienādā mērā attiecas gan uz skolēniem, gan skolotājiem, jo visi, ieskaitot skolotāju, ir par tiem vienojušies. Piemēram, ja skolēniem prasām stundu laikā nelietot telefonu, tad tas pats noteikums attiecas arī uz skolotāju;
- ❖ **klusuma signāls** – ir ieteicams skolēniem un skolotājiem vienoties izmantot klusuma signālu, strādājot grupās vai nomainot vienu aktivitāti pret citu. Izmantojot šo signālu, skolotājs var ietaupīt laiku un izvairīties no nevajadzīgām disciplīnas problēmām. Klusuma signāls palīdzēs skolēniem attīstīt paškontroli, jo tad, kad skolotājs rāda signālu (piemēram, skolotājs paceļ roku), tad arī skolēniem atbilstoši norunai ir jārāda klusuma signāls;
- ❖ **humors** – humors un joki ir labas stundas priekšnoteikums. Tas piešķir stundai viegluma izjūtu, mazina stresu un uzlabo starppersonu attiecības. Humoram jāatbilst stundas tematam vai situācijai;
- ❖ **daudzveidīga mācīšana un mācīšanās** – skolēni labāk iegaumēs stundā mācīto vielu, ja skolotājs izmantos daudzveidīgas mācību metodes, kas ļauj skolēniem lasīt, rakstīt, runāt un klausīties, sarunāties savā starpā, un, ja iespējams, kustēties, dziedāt vai zīmēt.

3. Sociāli emocionālās mācīšanās metodes, kas piemērotas izmantošanai jebkurā mācību priekšmetā:

- ❖ **mācīšanās mērķu izvirzīšana** – mērķu izvirzīšana ir mērķtiecīgas un individualizētas mācīšanās pamats. Tā ļauj skolēniem izvēlēties, ko viņi vēlas skolā sasniegt un kā viņi vēlas mācīties, tāpēc mērķa izvirzīšana iesaista un motivē. Svarīgi piebilst, ka skolotāju uzdevums ir nodrošināt kontekstu un virzīt skolēnus mērķu izvirzīšanas procesā;
- ❖ **domā -> strādā pāri -> dalies grupā** - tas uzlabo līdzdalību, attīsta skolēnu komunikācijas prasmes un iesaista skolēnus tēmas izpratnes uzlabošanā, stimulē domāšanu, pilnveido mācīšanos, ļaujot skolēniem dalīties domās pāros, kā arī

apspriest savu ideju ar visu klasi. Šī metode palīdz skolotājam radīt drošas līdzdalības nosacījumus. Lai panāktu optimālu efektu, to vajadzētu izmantot kopā ar metodi „nogaidīšana”;

- ❖ **nogaidīšana** – nogaidīšana ir metodiskais paņēmieni, kad skolotājs stratēģiski svarīgā iztaujāšanas brīdī ietur pauzi. Skolēniem nepieciešami netraucēti brīži informācijas apstrādei, lai reflektētu par pateikto, novērotu vai darītu, kā arī apsvērtu, kādas būs viņu personiskās reakcijas un atbildes. Tāpēc skolotājus mudina nogaidīt klusumā 7–10 sekundes pēc jautājuma uzdošanas;
- ❖ **darbs grupā** – pirms uzdot jebkuru darbu grupā, skolotājam ir jāizstāsta skolēniem darba mērķis, kā arī jādod pakāpeniskas instrukcijas. Ja, veicot uzdevumu grupā, skolēniem ir jāpiemēro stundā gūtās teorētiskās zināšanas, tad skolotājam, izmantojot piemēru, ir jāmodelē zināšanu pareiza piemērošana un jāpārliedz, ka uzdevums saprasts pareizi, un tad jāļauj skolēniem strādāt patstāvīgi;
- ❖ **atbildīga saruna** – atbildīga saruna ir diskusija, kuras laikā skolēni mācās pamatot savus uzskatus un arī respektēt vienaudžu viedokļus. Atbildības pārrunu mērķis ir attīstīt skolēna spēju domāt;
- ❖ **modelēšana/demonstrēšana** – skolēnu mācīšanos veicina arī skolotāja uzvedības atdarināšana. Kad skolotājs modelē/demonstrē jaunu prasmi vai aktivitāti, skolēni var uztvert to, kas notiek skolotāja prātā, mācot jaunu prasmi vai veidojot jauna jēdziena izpratni. Modelēšanas/demonstrēšanas novērošana pastiprina skolēnu uzmanību koncentrēšanos, kā arī palīdz vieglāk atcerēties un pareizāk atkārtot uzdevumu;
- ❖ **mācīšanās caur spēli** – skolotāji var izmantot vai izveidot spēles gan skolēnu SEM prasmju attīstīšanai, gan arī skolēnu izpratnes par priekšmeta saturu uzlabošanai;
- ❖ **kinestētiskās aktivitātes** – kinestētiskās aktivitātes ļauj skolēniem mācīties, iegaumēt, manipulēt ar informāciju kustoties, kā arī nodrošina mācīšanos viņiem saprotamā kontekstā;
- ❖ **refleksija** – refleksija par kādu noteiktu mācīšanās aktivitāti ļauj skolēniem piešķirt jēgu jauniegūtajai informācijai un tā rezultātā nostiprināt saites starp jaunajām un iepriekšējām zināšanām/pieredzi;
- ❖ **grafiskie un citi vizuālie organizatori** – grafisks organizators ir vizuāls un uzskatāms attēlojums, kas ataino attiecības starp faktiem, terminiem un/vai idejām mācīšanās uzdevumā. Skolotājs var izmantot plakātus ar emociju

nosaukumiem, emociju intensitātes novērtēšanas skalām, klasē pieņemtajiem noteikumiem, atgādinājumiem par efektīvu komunikāciju, emociju pārvaldīšanas stratēģijām utt.;

- ❖ **atgriezeniskā saite** – atgriezeniskā saite palīdz izsekot savam mācīšanās procesam, jo tā sniedz skolēnam izpratni par viņa pašreizējo tēmas izpratnes līmeni, ko viņš vēlas sasniegt, un – kā to sasniegt.

Citi noderīgi materiāli un resursi **psihiskās veselības veicināšanas jomā:**

- ❖ SPKC. Informatīvi izdevumi sadaļā “Psihiskā veselība”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#psihiska-veseliba>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Psihiskā veselība”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#psihiska-veseliba>
- ❖ SPKC. Brošūra “Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_psihologiem_skolotajiem_uzved_trauc1.pdf
- ❖ SPKC. Brošūra “Bērna psihoemocionālā un sociālā audzināšana pirmsskolas vecumā”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20733/download?attachment>
- ❖ SPKC. Mācību filma skolēniem "Katrīna" ģirgāšanās profilaksei skolas vidē.
<https://www.youtube.com/watch?v=ITGqR50Pfv0>;
- ❖ SPKC. Brošūra “Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts” emocionālās labklājības veicināšanai un ģirgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_katrina_roberts1_0.pdf
- ❖ Veselības ministrija. Vadlīnijas ģirgāšanās mazināšanai pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs.
<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/PII-SSK%20makets.pdf>
- ❖ Veselības ministrija. Vadlīnijas ģirgāšanās mazināšanai pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēs.
<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/PSK-VSK%20makets.pdf>

- ❖ Veselības ministrija. Kā pasargāt bērnu no ņirgāšanās. Ieteikumi visu vecumu bērnu vecākiem. <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/Rekomend%C4%81cijas%20makets%202004.pdf>
- ❖ SPKC. Brošūra “Pašnāvību novēršana – informatīvais materiāls skolotājiem un citiem skolu darbiniekiem”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_pasnavibu_nove_rsana1_0.pdf
- ❖ SPKC. Kampana “Nenovērsies”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/nenoversies>
- ❖ Veselības ministrija. Brošūra “Pirmā psiholoģiskā palīdzība”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17612/download>
- ❖ Pusaudžu resursu centrs. Atbalsta materiāli par pusaudžu mentālo veselību. <https://pusaudzucentrs.lv/lejupladejami-atbalsta-materiali/>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla “Esparveselibu.lv” sadaļa “Psihiskā veselība”. <https://www.esparveselibu.lv/tema/psihiska-veseliba>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!”. <https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Viss ir Norm.a”. <https://esparveselibu.lv/temturis/viss-ir-norma>
- ❖ Veselības ministrija. Mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās. <https://www.youtube.com/watch?v=AiAILq27uWY>
- ❖ Veselības ministrija. Izglītojoša filma vecākiem par efektīvu komunikāciju ar bērniem un pusaudžiem. <https://www.esparveselibu.lv/veselibas-ministrija-piedava-izglitojosu-filmu-vecakiem-par-efektivu-komunikaciju-ar-berniem-un>
- ❖ Veselības ministrija. Video “Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem – Plaukstas likums”. <https://www.youtube.com/watch?v=yuRB2esefXQ>
- ❖ Veselības ministrija. Video “Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem – Pamatprincipi” <https://www.youtube.com/watch?v=XuxUMdxqZso>
- ❖ BKUS. Portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Mentālā veselība”. <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/mentala-veseliba#informativie-materiali>
- ❖ BKUS. Portāla “Veselapasaule.lv” sadaļa “Miegs”. <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/miegs#apakstemas>

**NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri psihiskās veselības
veicināšanai izglītības iestādē**

Aktivitāte	Paskaidrojums
<p>Pedagogu profesionālās kompetences programmas “Iekļaujošā izglītība jaunās kompetenču pieejas kontekstā” apguve</p>	<p>Pedagogiem tiek īstenota profesionālās kompetences programma 36 stundu apjomā. Programmas saturā ietverta iekļaujošas izglītības pieeja, ko iespējams īstenot, atzīstot un novērtējot skolēnu dažādās mācīšanās vajadzības un nodrošinot to apmierināšanu, izmantojot daudzveidīgas metodes un pieejas, atvērtu komunikāciju, kā arī veidojot skolā drošu un atbalstošu vidi. Pilnveidotas skolotāju prasmes strādāt ar bērniem.</p>
<p>Ģimenes diena</p>	<p>Lai veicinātu skolēnu radošo pašizpausmi un stiprinātu labas savstarpējas attiecības ģimenē un starp izglītojamajiem, katra skolas klase veido priekšnesumus kopā ar pedagogiem, kas veltīti vecākiem. Tiek prezentēts interešu izglītības veikums. Skolas darbinieki parūpējas par skatuves noformējumu. Pēc koncerta visi audzēkņi un skolēni pasniedz pašgatavotas dāvanas vecākiem.</p>
<p>Apbalvošanas pasākums „Gada darbinieks”, „Gada pedagogs”</p>	<p>Pasākuma ietvaros tiek piešķirti apbalvojuma tituli „Gada darbinieks”, „Gada pedagogs”, tādējādi veicinot iestādes darbinieku savstarpēju novērtējumu, paužot uzslavu un pateicību par darbu.</p>
<p>Skolēnu saliedēšanās aktivitātes</p>	<p>Tiek veicināta jauniešu socializēšanās un iekļaušanās kolektīvā. Pasākuma laikā neformālā gaisotnē skolēniem ir iespēja izzināt un diskutēt par jautājumiem, kas attiecas uz pašizziņu, lai iemācītos sevi novērtēt un izprast savas vajadzības, apzināties savus resursus un mācīties tos izmantot ikdienas spriedzes mazināšanai.</p> <p>Aktivitātes un metodes – iepazīšanās aktivitāte, prezentācijas, diskusija, relaksācijas aktivitātes, uzmundrinošās aktivitātes (angl. <i>Energizer</i>), ideju vētras, simulāciju aktivitātes, saliedēšanās spēles elementi, pašrefleksija.</p>

<p>Starptautiskā “Paldies” diena</p>	<p>Tematiski izglītojošā pasākumā bērni apspriež, kam un kādos gadījumos cilvēki saka “Paldies” un kāpēc ir nepieciešams būt pateicīgam. Savu īpašu pateicību iestādes darbiniekiem izglītojamie izsaka ar “pārsteiguma” lapām, kurus katrs izglītojamais piestiprina pie darbinieku kabineta durvīm.</p>
<p>Dalība sociālajā projektā #Neklusē</p>	<p>Mērķis: Samazināt nīrgāšanās līmeni skolā, aktualizēt psiholoģiskā klimata nozīmīgumu.</p> <p>Klases stundās 1.–12.klašu skolēni tiek informēti par projekta mērķiem un uzdevumiem, skatās izglītojošas filmas, risina problēmsituācijas. Skolotāji iegūst papildu informāciju par pieaugušo vēlamo rīcību, ja tiek identificēta nīrgāšanās situācijas klasē vai skolā. Visas iesaistītās puses tiek informētas par uzticības personu skolā un par uzticības tālruņa izmantošanas iespējām.</p> <p>Vairāk informācijas par projektu: https://nekluse.lv/</p>
<p>Konkurss-izstāde “Kas padara mani laimīgu?”</p>	<p>Lai aktualizētu un veicinātu skolēnu psihisko un emocionālo veselību, skolā tiek organizēts konkurss-izstāde “Kas padara mani laimīgu?”.</p> <p>1.– 9.klašu skolēniem bija iespēja padomāt par to, kas padara viņu dzīvi laimīgāku un radoši to attēlot.</p>
<p>Individuālās sarunas/konsultācijas ar izglītojamo vecākiem</p>	<p>Attīstības centra speciālisti pēc pieprasījuma visa mācību gada garumā sniedz individuālas konsultācijas izglītojamo vecākiem, tādējādi veicinot vecāku emocionālo labbūtību.</p>
<p>Psiholoģiskā palīdzība bērnu emocionālo, uzvedības, saskarsmes grūtību mazināšanā</p>	<p>Visa mācību gada garumā skolas psihologs sniedz atbalstu skolēniem, kuriem ir problēmas mācībās, uzvedībā vai nepieciešams atbalsts starppersonu komunikācijas veidošanā.</p> <p>Psihologs veic dažādus pētījumus, saistītus ar mācību motivāciju, dienas režīmu, uzstājās klases stundās un vecāku sapulcēs.</p> <p>Tiek regulāri apzinātas izglītojamo psiholoģiskās, fiziskās un sociālpedagoģiskās vajadzības, kā arī nodrošināta sadarbība ar</p>

	skolēnu vecākiem (individuālās sarunas, vecāku dienas, vecāku sapulces).
Labo darbu nedēļa	Labu savstarpējo attiecību veicināšanas starp skolēniem, rodot veidus, kā iepriecināt vienu otru. Labo darbu nedēļas ietvaros tiek izlozēts slepenais draugs klasē, kuru iepriecināt ikdienā. 1.–3. klašu skolēni dekorē savu klasi, skolas fasādes logos piestiprinot paštaisītas papīra eglītes un sniega bumbas. 5.–12. klašu skolēni dekorē savu klasi, veidojot gaismas dekorācijas logos.
Mācības brīvā dabā/ārā	Skolotāji iespēju robežās organizē skolēniem kādu no mācību stundām ārā. Sadarbojoties ar citu mācību priekšmetu pedagogiem tiek kopīgi vadītas mācību stundas, piemēram, ziemā vizuālās mākslas stundas aizvadot ārā, zīmējot mandalas sniegā, tādējādi veicinot izglītojamo un pedagogu psihisko veselību.
Pārgājiens gar jūru	Skolas tradicionālajā pārgājienā piedalās skolēni, pedagogi un vecāki. 12. klašu skolēni un skolēnu padome organizē sporta aktivitātes jūras krastā. Pasākuma ietvaros tiek radīta laba psihoemocionālā vide izglītības iestādes kolektīvam, iespēja komunicēt neformālā gaisotnē, skolēniem labāk iepazīt vienu otru, veicināt sadarbību ar vecākiem un palīdzēt jaunajiem skolēniem vieglāk iekļauties kolektīvā.
Izglītojošas nodarbības “Kā atpazīt un kontrolēt savas emocijas?”	Katrā klases kolektīvā tiek vadītas izglītojošas nodarbības par savstarpēju cieņu, sadarbību. Nodarībās tiek izmantota spēle “Sarunu aplis”, kuru izstrādājusi www.uzvediba.lv
Aktivitāte „Arī akmens var uzziedēt”	Mākslas un krāsu terapijas aktivitātes, kuras cilvēkam palīdz emocionāli justies labāk. Katrā klasē notiek viena vai vairākas <i>citādās</i> mācību stundas. Katrs skolēns un klases audzinātājs apglezno vienu vai vairākus akmeņus. Daudzi no tiem kopā ar citām Ziemassvētku dāvanām <i>aizceļo</i> uz vietējās slimnīcas sociālo nodaļu, radot prieku pacientiem.

<p>Neformālā apmācība par emocionālās labbūtības jautājumiem</p>	<p>Neformālās apmācības par psihoemocionālo veselību klašu kolektīvos tiek organizētas kā sarunas par pozitīvā novērtējuma, labo, uzmundrinošo un atbalsta vārdu nozīmi pozitīvā komunikācijā. Neformālās apmācības klasēs vada skolas psihologs, klases audzinātājs vai pašpārvaldes pārstāvis (savas klases ietvaros). Pašpārvaldes pārstāvji katrai klasei izgatavo labo vārdu maisiņu no linu auduma (skolas līdzfinansējums), kurš nodarbības laikā tiek piepildīts ar krāsainām lapiņām, uz kurām uzrakstīti labie vārdi – novēlējumi citiem. Šajā aktivitātē iesaistās arī pedagogi un skolas vadība.</p>
<p>Semināri un nodarbības pedagogiem izdegšanas profilaksei</p>	<p>Tiek veicināta un nodrošināta izglītības iestādes pedagogu dalība semināros un nodarbībās, kas vērstas uz personīgo robežu apzināšanos, darba un privātās dzīves sabalansēšanu, lai mazinātu fizisku un emocionālu nogurumu/izdegšanu.</p>
<p>Mācību filmu demonstrēšana par psihisko veselību</p>	<p>Slimību profilakses un kontroles centra un Veselības ministrijas izstrādāto mācību filmu demonstrēšana skolēnu psihiskās veselības veicināšanai un ņirgāšanās profilaksei.</p>
<p>Izglītojošas nodarbības psihiskās veselības veicināšanai</p>	<p>Nodarbību cikls bērniem un pusaudžiem, attīstot izpratni par emocijām, uztveri, pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu. Izglītojošas nodarbības par veselīgu miegu, tā veicinošajiem faktoriem; ēšanas traucējumu profilaksi u. c. psihiskās veselības tēmām.</p>