

***ATBALSTA PROGRAMMA PEDAGOGIEM
DARBAM IESLODZĪJUMA VIETĀS***

Satura rādītājs

Ievads.....

Programmas mērķis un uzdevumi

I modulis

Temati:

1. Latvijas Republikas Ieslodzīto izglītības politikas pamatnostādnes 2006.-2010. gadam (1 nodarbība)
2. Pedagoģiskā darba īpatnības ieslodzījuma vietās (3 nodarbības).....
3. Pieaugušo izglītības pamatprincipi (2 nodarbības).....

II modulis

Temati:

1. Ieslodzītā personības raksturojums (2 nodarbības)
2. Saskarsmes īpatnības sociālās izolācijas apstākļos (2 nodarbības)

III modulis

Temats:

1. Mācīšanās traucējumu cēloņi, izpausmes veidi, korekcijas iespējas (3 nodarbības).....

IV modulis

Temati:

1. Starppersonu konfliktu risināšana (2 nodarbības)
2. Stresa menedžments (4 nodarbības)

I E V A D S

„Atbalsta programma pedagogiem darbam ieslodzījuma vietās” izveidota EQUAL programmas Valsts probācijas dienesta projekta „Jauni risinājumi bijušo ieslodzīto nodarbinātības veicināšanai” ietvaros. Autoru grupu veido dažādu profesiju pārstāvji – Sarmīte Sviķe, Cēsu audzināšanas iestādes nepilngadīgajiem mācību darba organizatore; Līga Cīrule, Luksemburgas starptautiskās skolas skolotāja; Tatjana Meļņikova, Grīvas cietuma psiholoģe; Solvita Lauka, Ilģuciema cietuma psiholoģe; Elita Upe, Valmieras Pārgaujas pamatskolas logopēde; Ilona Spure, Ieslodzījuma vietu pārvaldes Resocializācijas dienesta vadītāja. Programma aprobēta gan darbā ar vispārējās izglītības, gan arodizglītības skolotājiem un meistariem. Programmas apjoms ir 36 stundas, no kurām 32 ir kontaktstundas un 4 stundas - patstāvīgais darbs. Kontaktstundu un patstāvīgā darba proporciju var variēt atkarā no auditorijas un lektoru sagatavotības un vajadzībām.

Programma paredzēta vispārējās un profesionālās izglītības pedagogiem, kuri strādā ieslodzījuma vietās. Tajā ietverti jautājumi, kas saistīti ar pedagogiskā darba īpatnībām ieslodzījuma vietās, raksturoti izglītojamie un viņu vajadzības, kā arī stresa menedžmenta pamatelementi.

Programmas struktūru veido 4 moduļi, kuru apguves laikā dalībniekiem tiek piedāvāti 8 temati. Programmai kopumā un katram tematam atsevišķi formulēts apguves mērķis un sasniedzamie rezultāti. Ja temata apguvei paredzēta viena nodarbība, temata mērķis ir arī nodarbības mērķis. Ja temata apguvei paredzētas vairākas nodarbības, tad katrai nodarbībai tiek izvirzīts mērķis un sasniedzamie rezultāti. Mērķis tiek izvirzīts arī katrai aktivitātei. Nodarbības plānā atspoguļots saturs, metodes, laiks un nepieciešamie materiāli. Nodarbību numerācija ir kopīga un vienota visai programmai neatkarīgi no moduļa vai temata. Nodarbības garums – 90 minūtes. Pasniedzēju darba plānošanas atvieglošanai nodarbības aprakstā piedāvāts arī aptuvenais laiks katram solim un aktivitātei.

Materiāli apzīmēti šādā veidā:

324A1DL

3 – 3. modulis

| 2 – 2. temats

4 - 4. nodarbība

A – A aktivitāte

1 – 1. materiāls aktivitātes ietvaros

DL – darba lapa – materiāls gan dalībniekiem, gan vadītājam

MV – materiāls vadītājam

MD – materiāls dalībniekiem

Programmas mērķis

Padziļināt pedagogu izpratni par izglītības darba iespējām, īpatnībām un problēmām ieslodzījuma vietās, sniegt atbalstu mācīšanās un mācīšanas grūtību risināšanā.

Sasniedzamie rezultāti :

1. iepazīties ar ieslodzīto izglītības politikas pamatjautājumiem ES un Latvijā,
2. izprast pedagoģiskā darba īpatnības sociālās izolācijas apstākļos,
3. prast diagnosticēt mācīšanās traucējumus un zināt to koriģēšanas iespējas,
4. pilnveidot stresa vadīšanas un konfliktu risināšanas prasmes.

I modulis

1. temats (1 nodarbība)

Latvijas Republikas Ieslodzīto izglītības politikas pamatnostādnes
2006.-2010.gadam.

Mērķis

Veidot pedagoga izpratni par valsts politikas īstenošanu izglītības darbā ieslodzījuma vietās.

Sasniedzamais rezultāts

Izprast valsts politikas plānošanu ieslodzīto izglītības jomā.

1. nodarbība

Laiks – 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Latvijas cietumu sistēmas raksturojums	Minilekcija	10 min.	111A1MV videoprojektors 111A2MD papīra lapas A4
B	Ieslodzīto izglītības līmenis un vajadzības	Minilekcija, prāta vētra	20 min.	111B1MV videoprojektors, papīra lapas A3, flomāsteri
C	Ieslodzīto izglītības organizēšana Latvijas cietumos	Minilekcija, pārrunas	10 min.	111C1MV videoprojektors 111C2MD papīra lapas A4
D	Problēmas, kuru risināšanai nepieciešams valsts politikas atbalsts	Grafīti	25 min.	papīra lapas A3, flomāsteri
E	Izglītības pamatnostādnēs paredzētās politikas pamatprincipi un mērķi	Minilekcija, pārrunas	10 min.	111E1MV videoprojektors 111E2MD papīra lapas A4
F	Politikas realizācijas rezultatīvie rādītāji	Prognozēšana, modelēšana, prezentācija	15 min.	papīra lapas A3, flomāsteri

A aktivitāte

Latvijas cietumu sistēmas raksturojums.

Mērķis

Radīt priekšstatu par Latvijas cietumu sistēmu kopumā.

Sagatavošanās

Sagatavots materiāls vadītājam un izdales materiāls dalībniekiem.

Apraksts

Vadītājs izdala dalībniekiem izdales materiālu un sniedz informāciju par Latvijas cietumu sistēmu, akcentējot nozīmīgāko (cietumu skaitu, ieslodzīto skaitu, cietumu apdzīvotību, ieslodzīto iedalījumu pēc vecuma).

Jautājumi apspriešanai / pārdomām

1. Ieslodzītie – sabiedrības daļa, kas atrodas izolācijā.
2. Kāds ir potenciālais izglītojama cietumā?

B aktivitāte

Ieslodzīto izglītības līmenis un vajadzības.

Mērķis

Apzināt ieslodzīto (potenciālo izglītojamo) izglītības līmeni un mācīšanās vajadzības.

Sagatavošanās

Sagatavots materiāls vadītājam, izdales materiāls dalībniekiem un darba lapa grupu darbam.

Apraksts

1. solis (2 minūtes)

Vadītājs izdala dalībniekiem izdales materiālu. Vadītājs īsi iepazīstina dalībniekus ar ieslodzīto izglītības līmeni, ņemot vērā iepriekš veiktās aptaujas rezultātus.

2. solis (3 minūtes)

Pirms sākt strādāt ar potenciālo skolēnu, jānoskaidro tā mācīšanās vajadzības. Lai veiktu iespējamo vajadzību prognozēšanu, vadītājs sadala dalībniekus grupās un izdala katrai grupai darba lapu, aicinot to kopīgi aizpildīt. Vadītājs izskaidro uzdevumu: katrai grupai, veidojot prāta vētru, jāfiksē darba lapā potenciālā izglītojamā (ieslodzītā) mācīšanās vajadzības, kas būtu ņemamas vērā, iesaistot viņu mācību procesā. Grupas darba rezultāts un veiktie secinājumi katras grupas pārstāvim jāprezentē pārējiem dalībniekiem.

3. solis (10 minūtes)

Dalībnieki veido prāta vētru un aizpilda darba lapu. Tiek prognozētas iespējamās izglītojamā vajadzības.

4. solis (5 minūtes)

Katras grupas pārstāvis iepazīstina pārējos ar prognozēto. Vadītājs apkopo dalībnieku teikto.

Jautājumi apspriešanai / pārdomām

1. Kāds ir mūsu potenciālais izglītojamais?
2. Ko tam mācīsim?

C aktivitāte

Mērķis

Radīt priekšstatu par ieslodzīto izglītības iespējām.

Sagatavošanās

Sagatavots materiāls vadītājam un izdales materiāls dalībniekiem.

Apraksts

Vadītājs izdala dalībniekiem izdales materiālus. Vadītājs sniedz īsu informāciju par esošo situāciju ieslodzīto izglītības organizēšanas jomā, ieslodzīto izglītības iespējām un risinājumiem. Vadītājs ar dalībniekiem pārrunā dzirdēto.

D aktivitāte

Mērķis

Sekmēt dalībnieku izpratni par to problēmu loku, kuru risināšanai nepieciešams realizēt valsts politikas plānošanas dokumentā noteikto.

Sagatavošanās

Sagatavota darba lapa grupu darbam.

Apraksts

1. solis (5 minūtes)

Vadītājs sadala dalībniekus grupās. Vadītājs atgādina iepriekšējā nodarbībā skartos aspektus un mudina balssties uz savu praktiskā darba pieredzi, veicot turpmāko uzdevumu. Vadītājs izdala katrai grupai darba lapa un izskaidro uzdevumu - identificēt to problēmu loku, ar ko dalībnieki saskaras savā ikdienas darbā, strādājot ar ieslodzītajiem. Katrai grupai tiek piedāvāts savs jautājums: vispārējās izglītības, profesionālās izglītības un interešu izglītības joma, par kuru tā veido grafītus. Pēc noteikta laika darbu pārtrauc un lapa padod citai grupai. Uzdevums tiek atkārtots, līdz grupas saņēmušas atpakaļ savas sākotnējās lapas. Ir jāvienojas par secinājumiem un jā sagatavo prezentācija pārējiem dalībniekiem.

2. solis (15 minūtes)

Dalībnieki veic uzdevumu un gatavo prezentāciju.

3. solis (5 minūtes)

Vadītājs aicina katras grupas pārstāvi iepazīstināt pārējos dalībniekus ar grupas secinājumiem.

Jautājumi apspriešanai / pārdomām

Problēmas, kuras varam risināt paši, un problēmas, kuru risinājumam nepieciešams valsts atbalsts.

E aktivitāte

Mērķis

Veidot dalībnieku izpratni par ieslodzījuma vietu izglītības politikas plānošanas dokumentu principiem un mērķi.

Sagatavošanās

Sagatavots materiāls vadītājam un izdales materiāls dalībniekiem.

Apraksts

Vadītājs izdala dalībniekiem izdales materiālu un sniedz ieskatu par ieslodzījuma vietu izglītības politikas plānošanas dokumentā izvirzītajiem principiem un mērķi. Kopīgi ar dalībniekiem pārrunā izklāstīto.

F aktivitāte

Mērķis

Veicināt prognožu izteikšanu, nosakot ieslodzījuma vietu izglītības politikas realizācijas rezultātīvos rādītājus.

Sagatavošanās

Sagatavota darba lapa grupu darbam.

Apraksts

1. solis (5 minūtes)

Vadītājs sadala dalībniekus grupās un uzdod uzdevumu, balstoties uz nodarbībā dzirdēto, apgūstamās tēmas ietvaros prognozēt politikas realizācijas rezultātīvos rādītājus. Katra grupa veic uzdevumu un gatavo prezentāciju .

2. solis (10 minūtes)

Dalībnieki veic uzdevumu un iepazīstina pārējos dalībniekus ar sava darba rezultātiem.

111A1MV

Līdz 1990. gadam Latvijas brīvības atņemšanas iestādēs pastāvēja vispārējās izglītības sistēma. Visiem ieslodzītajiem līdz 40 gadu vecumam, kuri nebija ieguvuši pamatizglītību vai kuriem nebija specialitātes, obligāti bija jāapmeklē skola, kura atradās katrā brīvības atņemšanas iestādē. Diemžēl, sākot no 1990.gada izglītības iestādes dažādu iemeslu dēļ (pārsvārā nepietiekamu finanšu līdzekļu dēļ) brīvības atņemšanas vietās pakāpeniski tika slēgtas.

Vēlākos gados atsevišķās brīvības atņemšanas iestādēs ieslodzīto izglītošanas procesu atsāka, taču šīs aktivitātes valstī kopumā nav notikušas koordinēti.

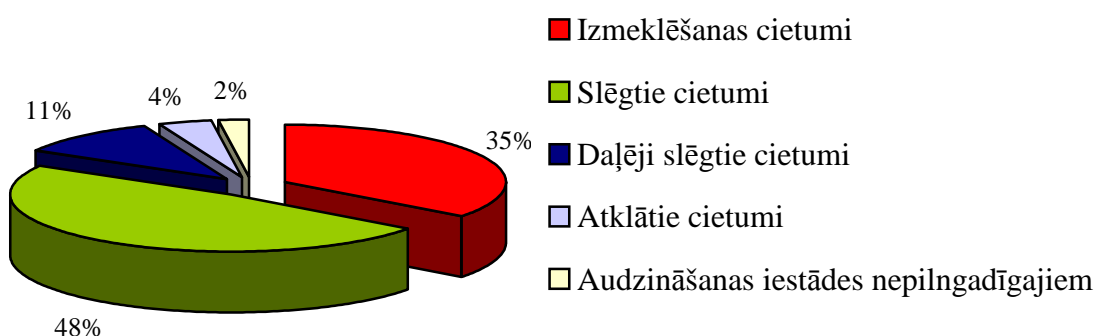
Latvijā ir 15 ieslodzījuma vietas. Ieslodzītie brīvības atņemšanas sodu izcieš slēgtajos, daļēji slēgtajos un atklātajos cietumos, kā arī audzināšanas iestādēs nepilngadīgajiem. Apcietinātie atrodas izmeklēšanas cietumos.

Daļēji slēgtajos un atklātajos cietumos, kā arī audzināšanas iestādēs nepilngadīgajiem ieslodzītie uzturas nosacīti nelielu laiku, tādēļ viņus ir sarežģīti iesaistīt izglītības pasākumos, kas pārsniedz sešus mēnešus. Līdzīga situācija ir arī izmeklēšanas cietumos, kuros uzturas apcietinātie. Papildus sarežģījumiem izglītības pasākumu organizēšanai apcietinātajiem rada arī kriminālprocesa interesēs noteiktie apcietināto savstarpējās izolācijas nosacījumi (tādi noteikti apmēram ceturtajai daļai apcietināto), kā arī apcietināto regulārā prombūtne, kas saistīta ar iesaistīšanu procesuālajās darbībās un tiesas sēdēs.

Slēgtajos cietumos vairums ieslodzīto atrodas ilgstoši, tādēļ viņus var iesaistīt izglītības pasākumos, kas ilgst ilgāk nekā sešus mēnešus. Slēgtajos un daļēji slēgtajos cietumos ieslodzītie sodu izcieš trīs režīma pakāpēs. Ieslodzītajiem, kuri sodu izcieš zemākajā režīma pakāpē (tādu ir aptuveni puse), likums ievērojami ierobežo pārvietošanās tiesības cietuma teritorijā. Tādēļ liela daļa ieslodzīto nevar patstāvīgi apmeklēt mācību telpas, viņus nepieciešams konvojēt uz mācībām un uzraudzīt mācību laikā.

2005. gada 1. janvārī ieslodzījuma vietās atradās 7816 ieslodzītie, no kuriem 5004 bija ieslodzītie un 2812 apcietinātie. Gandrīz trešdaļa ieslodzīto bija vecumā no 15 līdz 25 gadiem, no tiem katrs desmitais – nepilngadīgais vecumā, kad izglītošanās ir obligāta.

Ieslodzīto sadalījums pa ieslodzījuma vietu veidiem



Izglītībā iesaistīto ieslodzīto skaits ieslodzījuma vietās 2005. gada 1. maijā

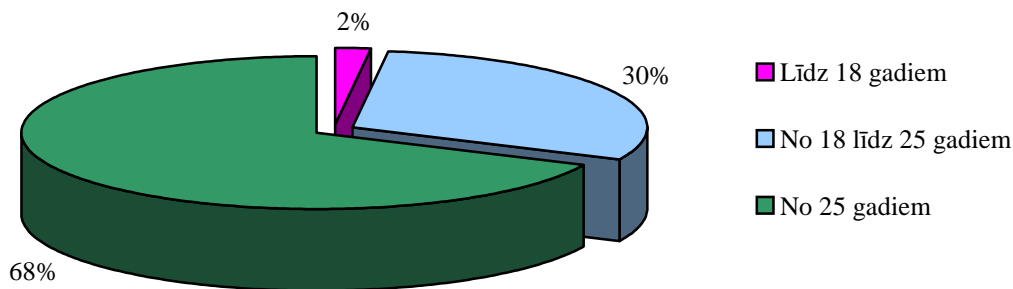
1.tabula. Pilngadīgo ieslodzīto izglītošana slēgtajos un daļēji slēgtajos cietumos (personu skaits)

		Vispārējā izglītība	Profesionālā izglītība	Interēšu izglītība
Brasas cietums	Mācās	24	0	0
	Nemācās	349	373	373
Valmieras cietums	Mācās	20	18	40
	Nemācās	635	637	615
Jelgavas cietums	Mācās	2	0	0
	Nemācās	592	594	594
Grīvas cietums	Mācās	0	35	0
	Nemācās	812	777	812
Jēkabpils cietums	Mācās	29	53	0
	Nemācās	527	503	556
Pārlielupes cietums	Mācās	0	72	0
	Nemācās	521	449	521
Centrālcietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	201	201	201
Matīsa cietums	Mācās	19	0	0
	Nemācās	196	215	215
Liepājas cietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	11	11	11
Daugavpils cietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	130	130	130
Iļģuciema cietums	Mācās	25	37	23
	Nemācās	230	218	232
Šķirotavas cietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	359	359	359

2.tabula. Pilngadīgo apcietināto izglītošana izmeklēšanas cietumos un cietumu izmeklēšanas nodaļās (personu skaits)

		Vispārējā izglītība	Profesionālā izglītība	Interešu izglītība
Centrālcietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	1436	1436	1436
Brasas cietums	Mācās	6	0	0
	Nemācās	58	64	64
Matīsa cietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	103	103	103
Liepājas cietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	248	248	248
Valmieras cietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	149	149	149
Daugavpils cietums	Mācās	0	18	0
	Nemācās	256	238	256
Jelgavas cietums	Mācās	0	0	0
	Nemācās	6	6	6
Īļģuciema cietums	Mācās	1	9	0
	Nemācās	130	122	131

Ieslodzīto vecuma struktūra

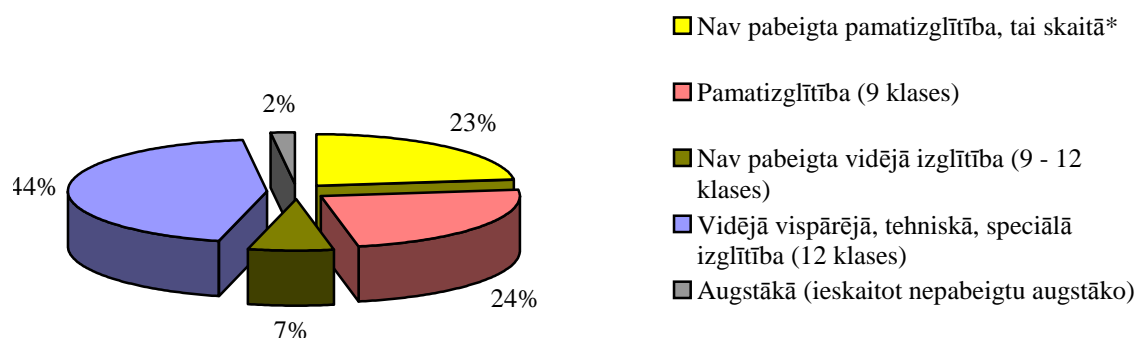


32% ieslodzīto ir jaunieši – personas vecumā no 15 līdz 25 gadiem, no kuriem apmēram 10% ir nepilngadīgie.

111B1MV

Ieslodzīto vidū ir ievērojams to personu īpatsvars, kurām ir zems vispārējās izglītības līmenis. Piemēram, pamatizglītības nav 23% ieslodzīto. Ļoti daudziem ieslodzītajiem nav arī profesionālās izglītības. Tā kā profesionālās izglītības apguvei nepieciešama vismaz vispārējā pamatizglītība, daļai ieslodzīto nav iespēju apgūt profesiju ne ieslodzījuma laikā, ne pēc ieslodzījuma. Darba devēji neizrāda interesi par nekvalificētu darbaspēku, šo personu veiksmīga iekļaušanās darba tirgū pēc atbrīvošanas no soda izciešanas kļūst neiespējama.

Ieslodzīto izglītības līmenis



* 1% – bez izglītības (mazāk par 1 klasi) un analfabēti
2% - nav pabeigta sākumizglītība (1 – 4 klases)

Vispārējā izglītība

2004./2005. mācību gadā vispārējo izglītību ieslodzītie varēja apgūt tikai deviņās ieslodzījuma vietās, bet sešās ieslodzījuma vietās nebija iespējas iegūt vispārējo izglītību. Astonās ieslodzījuma vietās vispārējo izglītību nodrošina pašvaldību izglītības iestādes un tajās strādājošie pedagogi, bet Cēsu audzināšanas iestādē nepilngadīgajiem (turpmāk – Cēsu AIE) atrodas skola, kura ir Cēsu AIE struktūrvienība, bet pedagogi – cietuma darbinieki.

2005. gada maijā vispārējo izglītību apguva tikai 6% no visiem ieslodzītajiem. Vairākums ieslodzīto apguva *pamatizglītību*.

Iespēja apgūt vispārējo *vidējo izglītību* ir tikai četrās ieslodzījuma vietās, jo šīs izglītības pakāpes programmu īstenošana saistīta ar papildu nosacījumiem (īpašas telpas laboratorijas darbiem, mācību grupu komplektēšanas nosacījumi, eksaminācijas kārtība), kurus nodrošināt citos cietumos materiālo apstākļu dēļ pašlaik nav iespējams.

Aptuveni 60% vispārējā izglītībā iesaistīto ieslodzīto ir nepilngadīgie ieslodzītie un ieslodzītie, kuri pēc pilngadības sasniegšanas (līdz divdesmit viena gada vecumam) brīvības atņemšanas sodu turpina izciest Cēsu AIE (atbilstoši Latvijas Sodu izpildes kodeksā noteiktajam).

Vispārējo izglītību 2005. gada 1. maijā apguva aptuveni 2,5% no ieslodzītajiem, kuri atradās brīvības atņemšanas iestādēs pilngadīgajiem. Tas nozīmē, ka šajās iestādēs vispārējās izglītības apgūvē tika iesaistīts tikai aptuveni katrs desmitais ieslodzītais bez pamatizglītības. Kopumā vispārējo izglītību uz 2005. gada 1. maiju apguva 127 ieslodzītie, no kuriem aptuveni 95% bija nepilngadīgie.

Gandrīz visās ieslodzījuma vietās, arī tajās, kur izglītības ieguve ir iespējama, vēlas mācīties aizvien vairāk ieslodzīto. Tas nozīmē, ka izglītības ieguves aktivitātēs netiek iesaistīti visi ieslodzītie, kuri to vēlas.

Nemot vērā ievērojamo ieslodzīto skaitu ar zemu izglītības līmeni un ieslodzījuma vietu iespējas šo izglītību nodrošināt, var secināt, ka šī brīža vispārējās izglītības piedāvājums nav atbilstošs ieslodzīto izglītības reālajām vajadzībām.

Profesionālā izglītība

2004./2005. mācību gadā profesionālo izglītību akreditētās profesionālās izglītības programmās ieslodzītie varēja apgūt tikai sešās ieslodzījuma vietās. Papildus tam, Cēsu AIE tiek nodrošināta iespēja apgūt profesionālo izglītību neakreditētā profesionālās izglītības programmā, kā arī Centrālcietumā – iespēja apgūt maksas arodkursus.

Profesionālās izglītības pedagogu atalgojums tiek nodrošināts no valsts profesionālās izglītības iestāžu budžeta. Izglītības procesa nodrošināšanai galvenokārt tiek izmantotas iekārtas, kas saņemtas ārvalstu dāvinājumos vai arī ir vairākus desmitus gadus vecas.

2005. gada maijā deviņu specialitāšu apgūvē bija iesaistīti 220 notiesātie un 27 apcietinātie.

Gandrīz visās ieslodzījuma vietās, arī tajās, kur izglītības ieguve ir iespējama, vēlas mācīties aizvien vairāk ieslodzīto. Tas nozīmē, ka izglītības ieguves aktivitātēs netiek iesaistīti visi ieslodzītie, kuri to vēlas.

Nemot vērā ievērojamo ieslodzīto skaitu ar zemu izglītības līmeni un ieslodzījuma vietu iespējas šo izglītību nodrošināt, var secināt, ka šī brīža profesionālās izglītības piedāvājums nav atbilstošs ieslodzīto izglītības reālajām vajadzībām.

Interesešu izglītība

Interesešu izglītība 2005. gada 1. pusgadā tika organizēta sešās ieslodzījuma vietās.

Interesešu izglītības mērķis ir sekmēt pilsoniski un sociāli aktīvas personības veidošanos (skat. Izglītības un zinātnes ministrijas Valsts jaunatnes iniciatīvu centra 2003.gada "Ieteikumus

pašvaldības interešu izglītības programmas izveidei”). Interešu izglītības programmas īstenošanas mērķauditorija ir sociālā riska grupas bērni un jaunieši. Šobrīd interešu izglītība tiek organizēta tikai sešās ieslodzījuma vietās, bet jauniešiem, kas vecāki par astoņpadsmit gadiem – tikai vienā ieslodzījuma vietā. 2005. gada maijā interešu izglītībā bija iesaistīti 270 ieslodzītie, un tikai aptuveni puse no tiem bija ieslodzītie.

Interešu izglītības ietvaros ieslodzījuma vietās galvenokārt apgūst angļu valodu, kāda aroda iemaņas (kokapstrāde, mākslinieciskā metālapstrāde) un datorzinības.

Gandrīz visās ieslodzījuma vietās, arī tajās, kur izglītības ieguve ir iespējama, vēlas mācīties aizvien vairāk ieslodzīto. Tas nozīmē, ka izglītības ieguves aktivitātēs netiek iesaistīti visi ieslodzītie, kuri to vēlas.

Nemot vērā ievērojamo ieslodzīto skaitu ar zemu izglītības līmeni un ieslodzījuma vietu iespējas šo izglītību nodrošināt, var secināt, ka šī brīža interešu izglītības piedāvājums nav atbilstošs ieslodzīto izglītības reālajām vajadzībām.

Izglītības programmās iesaistīto ieslodzīto skaits 2005. gadā

1. Pilngadīgie ieslodzītie

Cietums	Vispārējā izglītība*			Profesionālā izglītība	Interešu izglītība	Kopējais izglītojamo skaits
	S	P	V			
Brasa	0	29	26	0	0	55
Centrālcietums	0	0	0	0** (15)	0	0
Daugavpils	0	0	0	39	0	39
Grīva	0	0	0	84	0	84
Īļģuciems	7	21	0	46	0	74
Jelgava	0	9	7	0** (12)	0	16
Jēkabpils	0	69	0	122	0	191
Liepāja	0	0	0	0	0	0
Matīsa	0	0	26	0	0	26
Olaine	0	0	0	0	0	0
Pārlielupe	0	0	0	144	0	144
Šķirotava	0	0	0	0** (11)	0	0
Valmiera	0	36	0	36	36	108
Vecumnieki	0	0	0	0	0	0
KOPĀ	7	164	59	471 (38)	36	737
	230					

* S – sākumizglītība, P – pamatzglītība, V – vidējā izglītība

** **Centrālcietumā** 2005.gadā tika organizēti arodapmācības kursi, sadarbībā ar SIA RMI "Mācību kursu bāze" – lifta operators (2 iesl.), elektrometinātājs (2 iesl.), ar Mācību centru „BUTS” – gazificētas katlumājas operators, spiedieniekārtu (katlu) operators (11 iesl.). Pavisam profesijas apguva **15** ieslodzītie (5 not. un 10 apciet.)

Jelgavas cietumā tika organizēti 3 mēnešu arodapmācības kursi sadarbībā ar Mācību centru „BUTS” – tvaika katlu kurinātājs (**12** not.).

Šķirotavas cietumā tika organizēti arodapmācības kursi sadarbībā ar Mācību centru „BUTS” – spiedieniekārtu (katlu) operators (**11** not.).

2. Pilngadīgie apcietinātie

Cietums	Vispārējā izglītība			Profesionālā izglītība	Interešu izglītība	Kopējais izglītojamo skaits
	S	P	V			
Brasa	0	11	2	0	0	13
Centrālcietums	0	0	0	0	0	0
Cēsu AIN	0	15	0	0	0	15
Daugavpils	0	0	0	0	0	0

Īļģuciems	3	3	0	15	0	21
Jelgava	0	0	0	0	0	0
Liepāja	0	0	0	0	0	0
Matīsa	0	4	2	0	0	6
Valmiera	0	0	0	0	0	0
KOPĀ	3	33	4	15	0	55
	40					

3. Nepilngadīgie ieslodzītie

Iestāde	Vispārējā izglītība*			Profesionālā izglītība	Interešu izglītība	Kopējais izglītojamo skaits
	S	P	V			
Cēsu AIN	8	208	15	168	0	399
Īļģuciems	0	5	0	11	0	16
KOPĀ	8	213	15	179	0	415
	236					

- *Cēsu AIN profesionālā izglītība tika organizēta pēc neakreditētām programmām*

4. Nepilngadīgie apcietinātie

Cietums	Vispārējā izglītība			Profesionālā izglītība	Interešu izglītība	Kopējais izglītojamo skaits
	S	P	V			
Cēsu AIN	0	0	0	0	0	0
Daugavpils	0	18	0	0	66	84
Īļģuciems	0	6	0	2	0	8
Liepāja	0	43	0	0	0	43
Matīsa	9	141	0	0	150	300
KOPĀ	9	208	0	2	216	435
	217					

5. Kopējais izglītības programmās iesaistīto ieslodzīto skaits

Cietums	Vispārējā izglītība			Profesionālā izglītība	Interešu izglītība	Kopējais izglītojamo skaits
	S	P	V			
Brasa	0	40	28	0	0	68
Centrālcietums	0	0	0	0 (15)	0	0
Cēsu AIN	8	223	15	168	0	414
Daugavpils	0	18	0	39	66	123
Grīva	0	0	0	84	0	84
Īļģuciems	10	35	0	74	0	119
Jelgava	0	9	7	0 (12)	0	16

Jēkabpils	0	69	0	122	0	191
Liepāja	0	43	0	0	0	43
Matīsa	9	145	28	0	150	332
Olaine	0	0	0	0	0	0
Pārlielupe	0	0	0	144	0	144
Šķirotava	0	0	0	0 (11)	0	0
Valmiera	0	36	0	36	36	108
Vecumnieki	0	0	0	0	0	0
KOPĀ	27	618	78	667	252	1642
		723				

Ieslodzīto izglītības politika balstāma uz šādiem principiem:

- **Pieejamības princips**

Visiem ieslodzītajiem nepieciešams nodrošināt pieeju izglītībai, kas sastāv no vispārējās izglītības, profesionālās izglītības, radošām un kultūras aktivitātēm, fiziskām aktivitātēm, sociālās izglītības un iespējām piekļūt informācijai bibliotēkā, un informācijas un komunikācijas tehnoloģiju sniegto iespēju izmantošanas.

- **Atbilstības princips**

Izglītības iespējamībai un kvalitātei ieslodzījumā jāatbilst tām pašām vecuma grupām ārpus cietuma pieejamai izglītībai. Mācību priekšmetu izvēlei ieslodzītajiem jābūt pēc iespējas plašākai.

- **Integrācijas princips**

Ieslodzīto izglītība tiek organizēta valstī pastāvošajā vispārējās un profesionālās izglītības institucionālajā ietvarā.

- **Attīstības princips**

Ieslodzīto izglītībai jābūt attīstošai. Tās uzdevums ir attīstīt personību kopumā, ņemot vērā personas sociālās, ekonomiskās, kultūras un attīstības īpatnības un vajadzības.

- **Nepārtrauktības un pēctecības princips**

Ieslodzījuma vietās piedāvātajai izglītībai jānodrošina iespēja ieslodzītajam turpināt izglītību citā ieslodzījuma vietā un integrēties kopējā valsts izglītības sistēmā pēc atbrīvošanas no ieslodzījuma.

- **Resocializācijas princips**

Izglītība ir viens no ieslodzītā resocializācijas procesa būtiskākajiem elementiem.

- **Moduļu izglītības princips**

Ieslodzīto personu izglītība tiek organizēta pēc moduļu izglītības principa, kas atbilst ieslodzījuma vietu specifikai un izglītojamo personu izglītības līmenim un attīstībai.

- **Starpinstitucionālās sadarbības princips**

Pamatnostādņu īstenošanas programmu izstrādē un īstenošanā vienādi piedalās Tieslietu ministrija, Izglītības un zinātnes ministrija un pašvaldības.

Ieslodzīto izglītības politikas galvenie mērķi ir:

- panākt ieslodzīto personu izglītības integrāciju valsts izglītības sistēmā;
- nodrošināt ieslodzīto tiesības uz izglītību;
- sekmēt ieslodzīto personu iekļaušanos sabiedrībā pēc soda izciešanas.

111E2MD

Politikas pamatprincipi

- Atbilstības princips
- Pieejamības princips
- Integrācijas princips
- Attīstības princips
- Nepārtrauktības un pēctecības princips
- Resocializācijas princips
- Moduļu izglītības princips
- Starpinstitucionālās sadarbības princips

Politikas mērķi:

- panākt ieslodzīto personu izglītības integrāciju valsts izglītības sistēmā;
- nodrošināt ieslodzīto tiesības uz izglītību;
- sekmēt ieslodzīto personu iekļaušanos sabiedrībā pēc soda izciešanas.

2. temats (3 nodarbības)

Pedagoģiskā darba īpatnības ieslodzījuma vietā.

Mērķis

Apzināt pedagoģiskā darba īpatnības ieslodzījuma vietā.

Sasniedzamie rezultāti

1. Iegūt informāciju par normatīvajiem dokumentiem, kuri reglamentē pedagoģisko darbu ieslodzījuma vietās.
2. Gūt priekšstatu par iespējamām konfliktsituācijām ieslodzījuma vietā, to risināšanu.
2. Apzināt iespējamus riskus savā darbā ieslodzījuma vietā.
3. Pareizi reaģēt iespējamo draudu situācijās.
4. Apgūt pamatprincipus sadarbībai ar ieslodzījuma vietas darbiniekiem.

2. nodarbība

Pedagoģiskais darbs un likumdošana ieslodzījuma vietās.

Mērķis

Apzināt ar likumdošanu un sadarbības jautājumiem saistītās pedagoģiskā darba īpatnības ieslodzījuma vietā.

Sasniedzamais rezultāts

1. Prast organizēt pedagoģisko darbu ieslodzījuma vietā saskaņā ar esošajiem normatīvajiem dokumentiem.
2. Prast sadarboties ar ieslodzījuma vietas darbiniekiem izglītības procesā.

Laiks – 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Normatīvie dokumenti, kas nosaka izglītības organizācijas īpatnības ieslodzījuma vietās	Situāciju analīze	30 min.	122A1DL 122A2DL 122A3DL 122A4MD A3 papīra lapas, flomāsteri
B	Risku izvērtējums	Apaļais galds	20 min.	122BDL
C	Galvenās problēmas izglītotāju un cietumu darbinieku sadarbībā	Prāta vētra	15 min.	
D	Pedagogu un cietuma darbinieku sadarbības pilnveidošana. Ētikas kodekss	Problēmu risināšana	25 min.	122DDL

A aktivitāte

Normatīvie dokumenti, kas nosaka izglītības organizācijas īpatnības ieslodzījuma vietās.

Mērķis

Prast saskatīt normatīvajos dokumentos minētās normas praktiskās situācijās.

Apraksts

1. solis (10 min.)

Vadītājs sadala dalībniekus trīs grupās, katra grupa saņem savu situācijas aprakstu un darba lapas. Grupa iepazīstas ar saņemto informāciju, vienojas, kuru noteikumu ievērošana būtu visaktuālākā konkrētajā situācijā.

2. solis (10 min.)

Katra grupa izvērtē konkrētās situācijas attīstību iepriekš minēto noteikumu ievērošanas vai neievērošanas gadījumā. Situācijas izvērtējumu grupa prezentē citiem, norādot iespējamus risinājumus un piedāvājot jautājumus apspriešanai.

3. solis (10 min.)

Pēc apspriešanas dalībnieki vienojas par pašiem svarīgākajiem noteikumiem, kuri jāievēro darbā ieslodzījuma vietās, noformējot tos kopīgā darba lapā.

B aktivitāte

Risku izvērtējums.

Mērķis

Prast adekvāti izvērtēt iespējamo apdraudējumu ieslodzījuma vietās.

Apraksts

1. solis (5 min.)

Dalībnieki sadalās pa pāriem, saņem darba lapas ar iespējamo risku izvērtējumu ieslodzījuma vietās, katrs pāris īsi formulē savu rīcību vienā riska situācijā.

2. solis (15 min.)

Vadītājs piedāvā jautājumus diskusijai.

Kuri, jūsuprāt, ir vislielākie riski darbā ieslodzījuma vietā?

Kādēļ šie riski ir vislielākie?

Kā jārikojas, lai samazinātu risku iespējamību?

Katrs dalībnieks izsaka savu viedokli.

C aktivitāte

Galvenās problēmas izglītotāju un cietumu darbinieku sadarbībā.

Mērķis

Noskaidrot ieslodzījuma vietas darbinieku un pedagogu sadarbības problēmas.

Apraksts

1. solis (5 min.)

Vadītājs uzraksta uz tāfeles tematu „Sadarbības problēmas” un paskaidro, ka domāta sadarbība starp pedagogiem un ieslodzījuma vietas darbiniekiem.

2. solis (10 min.)

Vadītājs uz tāfeles pieraksta visus nosauktos atslēgas vārdus, idejas, nevienu nekommentējot un nevērtējot.

D aktivitāte

Pedagogu un ieslodzījuma vietu darbinieku sadarbības pilnveidošana. Ētikas kodekss.

Mērķis

Apzināt pedagogu un ieslodzījuma vietas darbinieku sadarbības nepieciešamību un nozīmību izglītības darba rezultātu sasniegšanā.

Apraksts

1. solis (10 minūtes)

Dalībnieki sadalās četrās grupās. Katra grupa saņem darba lapu **122DDL** ar Cēsu audzināšanas iestādes nepilngadīgajiem darbinieku ētikas kodeksu, iepazīstas ar to un izvēlas vienu ētikas kodeksa nodaļu.

2. solis (15 minūtes)

Grupu dalībnieki izvēlas tos kodeksa punktus, kuri ir vissvarīgākie sadarbībā. Katra grupa prognozē situācijas, kur izvēlētie kodeksa principi netiek ievēroti, un sniedz savu problēmas risinājuma variantu.

122A1DL

Izraksts no Latvijas Krimināllikuma

309. pants. Nelikumīga vielu un priekšmetu nodošana personām un saņemšana no personām, kuras ievietotas apcietinājuma un ieslodzījuma vietās.

Par korespondences, naudas, pārtikas produktu vai citu priekšmetu vai vielu neatļautu nodošanu jebkādā veidā personām, kuras ievietotas aizturēto turēšanas, iepriekšējā apcietinājumā vai ieslodzījuma vietās, ja nodošana izdarīta atkārtoti gada laikā,-

soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz diviem gadiem vai ar arestu, vai ar naudas sodu līdz piecdesmit minimālajām mēnešalgām.

(1) Par tādu vielu, izstrādājumu vai priekšmetu, kuru glabāšana vai lietošana aizliegta, saņemšanu no personām, kuras ievietotas aizturēto turēšanas, iepriekšējā apcietinājuma vai ieslodzījuma vietās, ja saņemšana izdarīta atkārtoti gada laikā,-

soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz vienam gadam vai ar naudas sodu līdz divdesmit minimālajām mēnešalgām.

(2) Par narkotisko, psihotropo vielu, ieroču vai munīcijas nodošanu personām, kuras ievietotas aizturēto turēšanas, iepriekšējā apcietinājumā vai ieslodzījuma vietās, vai saņemšanu no šādām personām-

soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz sešiem gadiem.

(3) Par korespondences, naudas, pārtikas produktu vai citu priekšmetu vai vielu neatļautu nodošanu personām, kuras ievietotas aizturēto turēšanas, iepriekšējā apcietinājuma vai ieslodzījuma vietās, vai saņemšanu no šādām personām, ja to izdarījis šo iestāžu darbinieks,-

soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz desmit gadiem.

328. pants. Nepatiess dienesta ziņojums

Par apzinātu nepatiesu ziņu sniegšanu institūcijai vai valsts amatpersonai, kurai ir tiesības šīs ziņas pieprasīt, kā arī par dokumentu vai ziņu slēpšanu vai apzinātu noklusēšanu, ja to izdarījusi valsts amatpersona, kurai ir pienākums šīs ziņas sniegt, un ja ar to radīts būtisks kaitējums,-

soda ar brīvības atņemšanu uz laiku līdz trim gadiem vai ar naudas sodu līdz sešdesmit minimālajām mēnešalgām.

329. pants. Neizpaužamu ziņu izpaušana

Par tādu neizpaužamu ziņu, kuras nav valsts noslēpums, izpaušanu, ja to izdarījusi valsts amatpersona, kas par ziņu neizpaušanu bijusi brīdināta,-

soda ar arestu vai piespiedu darbu, vai ar naudas sodu līdz divdesmit minimālajām mēnešalgām.

122A2DL

Ieslodzītajiem atļautie produkti un preces

Priekšmeti un pārtikas produkti, kuri var atrasties pie ieslodzītā

1. Šķīvis, bļodiņa, krūze, karote un dvielis.
2. Sezonai atbilstošs apģērbs, galvassega un apavi.
3. Apakšveļa, zeķes, cimdi (viens pāris) un kabatlakatiņi.
4. Istabas un sporta čības (pa vienam pārim).
5. Personīgās higiēnas priekšmeti:
 - tualetes un saimniecības ziepes (divi gabali),
 - šampūns,
 - zobu suka (viena),
 - zobu pasta (viena),
 - plastmasas ķemme,
 - ziepju trauks,
 - kabatas formāta spogulis,
 - drēbju un apavu suka,
 - apavu krēms,
 - diegi,
 - kasešu, mehāniskais vai elektriskais bārdas skujamais aparāts (viens),
 - krēms pirms un pēc skūšanās,
 - sejas un roku krēmi,
 - citi kosmētikas līdzekļi, kas nesatur alkoholu (pa vienam iepakojumam).
6. Brilles, kontaktlēcas, protēzes, ja ir ārsta atļauja,- kruķi.
7. Rakstāmpapīrs, burtnīcas (piecas), zīmuļi, pildspalvas, aploksnes, pastmarkas, avīzes, žurnāli, grāmatas (septiņas) (izņemot literatūru par cīņas sporta veidiem, ieročiem, pornogrāfiju), vēstules un fotogrāfijas.
8. Dokumenti un piezīmes sakarā ar krimināllietu, sprieduma kopija, kvītis par glabāšanā nodoto naudu, mantām un vērtslietām.
9. Tabakas izstrādājumi, gāzes šķiltavas un sērkokčiņi.
10. Mazgabarīta televizors (ekrāns lielums līdz 37 cm pa diagonāli), mazgabarīta ledusskapis, radioaparātūra bez skaņas ieraksta iespējām un datortehnika bez ārējo sakaru pieslēguma iespējām.
11. Sievietēm:
 - personīgās higiēnas piederumi, kas nesatur spirtu,
 - matu ieveidošanas ierīces un manikīra piederumi.
12. Rūpnieciski izgatavots elektriskais ūdens sildītājs un elektriskais pagarinātājs (viens).
13. Brīvības atņemšanas iestādes veikalā iegādātie pārtikas produkti.

Produkti un priekšmeti, kuras ieslodzītais var iegādāties brīvības atņemšanas iestādes veikalā

1. Maize un maizes izstrādājumi.
2. Piena produkti.
3. Žāvēta un pusžāvēta gaļa, tās izstrādājumi un speķis.
4. Sālītas zivis, kurām nav vajadzīga termiskā apstrāde, un žāvētas zivis.
5. Visu veidu konservi (piena, gaļas, zivju, dārzeņu un augļu konservi).
6. Cukurs, cukura aizvietotājs un konditorijas, izstrādājumi.
7. Dārzeņi, augļi, biezeņi, džemi, ievārījumi, medus un rieksti.
8. Tēja, kafija, kakao, sausais buljona koncentrāts, minerālūdens, sula, bezalkoholiskie dzērieni.
9. Kancelejas preces.
10. Galda piederumi (šķīvji, bļodiņas, karotes, krūzītes) un polietilēna maisiņi.

11. Sērkociņi, gāzes šķiltavas un tabakas izstrādājumi.
12. Kabatas formāta spoguļi, drēbju un apavu sukas, apavu krēms, diegi, šampūni, ziepes, zobu sukas, zobu pasta, sejas un roku krēmi, plastmasas ķemmes, ziepju trauki, mehāniskie vai elektriskie bārdas skujamie aparāti, krēms pirms un pēc skūšanās, citi kosmētikas līdzekļi, kas nesatur alkoholu, un personīgie higiēnas piederumi.
13. Elektriskie pagarinātāji un elektriskie ūdens sildītāji.
14. Galda spēles.
15. Baterijas (radiouztvērējiem) un telekartes.
16. Vitamīni.

122A3DL

Izraksts no Cēsu audzināšanas iestādes nepilngadīgajiem darba kārtības noteikumiem

3. Darbinieka (ierēdņa) uzvedības noteikumi un pienākumi

3.1. Darbiniekam (ierēdnim) darba vietā jāierodas laicīgi, darba laikā jāveic savi tiešie darba pienākumi saskaņā ar amata aprakstu.

3.2. Nepieciešamības gadījumā, darba pārtraukumu personīgo jautājumu kārtošanai, jāsaskaņo ar attiecīgās daļas priekšnieku. Gadījumā, ja pārtraukums pārsniedz 2 stundas, darba pārtraukumu jāsaskaņo rakstveidā ar attiecīgās daļas priekšnieku vai iestādes priekšnieku, nododot iesniegumu Administratīvā un personālā daļā.

3.3. Par neierašanos darbā noteiktajā laikā, jāziņo iestādes priekšnieka dežūrējošam palīgam 1 stundu laikā pirms darba laika sākuma. Saslimšanas gadījumā 8 stundu laikā jāziņo daļas priekšniekam.

3.4. Ja darbiniekam (ierēdnim) mainās personas dati (faktiskā dzīves vieta, tālruņa numurs, izglītība, pase, apgādībā esošās personas u.c.), 10 dienu laikā ir jāsniedz informācija Administratīvā un personālā daļā.

3.5. Par nelaimes gadījumiem saistībā ar darbinieku (ierēdni) 24 stundu laikā jāziņo iestādes priekšniekam vai iestādes priekšnieka dežūrējošam palīgam.

3.6. Darbiniekam (ierēdnim) iesniegums par atvaļinājumu jāiesniedz ne vēlāk, kā 1 nedēļu pirms atvaļinājuma sākuma.

3.7. Ievērot darba disciplīnu. Uzturēt tīrību un kārtību kabinetos, posteņos, gaitēnos un koplietošanas telpās. Ievērot ugunsdrošības noteikumus.

3.8. Neatrsties darba laikā alkoholisko dzērienu u.c. apreibinošu vielu iespaidā.

3.9. Saudzīgi izturēties pret iestādes īpašumu, darbinieku (ierēdņa) rīcībā nodoto inventāru un tehnisko aprīkojumu, taupīt elektroenerģiju un ūdeni. Tehnisko aprīkojumu, saziņas līdzekļus, datorus un pavairojamo tehniku atļauts lietot tikai darba vajadzībām.

3.10. Darbiniekiem (ierēdņiem) smēķēt atļauts tikai speciāli šim nolūkam paredzētās vietās.

3.11. Iestādes teritorijā darbdienās pēc plkst. 18 00 drīkst atrasties iestādes priekšnieks un viņa vietnieki, pārējie darbinieki (ierēdņi) ar priekšnieka vai priekšnieka vietnieka atļauju, izņemot darbiniekus (ierēdņus), kas strādā pēc grafika. Izejamās un svētku dienās iestādes teritorijā drīkst ienākt iestādes priekšnieks un viņa vietnieki, kā arī darbinieki (ierēdņi), kuri strādā pēc grafika. Pārējie darbinieki (ierēdņi) izejamās un svētku dienās drīkst atrasties iestādes teritorijā tikai saņemot iestādes priekšnieka vai iestādes priekšnieka dežūrējošā palīga atļauju.

3.12. Darbu beidzot katram ir jāpārlicinās par ūdens noslēgšanu, par elektroenerģijas patērētāju izslēgšanu, logu un durvju drošu noslēgšanu, lai darba telpās nevarētu iekļūt nepiederošas personas.

3.13. Iestādes darbiniekiem (ierēdņiem) jārūpējas, lai tiktu ievērotas visa apcietināto un ieslodzīto tiesības. Darbiniekiem (ierēdņiem) ir aizliegts stāties jebkādos sakaros ar apcietinātajām vai ieslodzītajām personām vai viņu radniekiem, ja tas nav saistīts ar darba un dienesta pienākumu izpildi.

3.14. Izbeidzot darba (dienesta) attiecības, darbinieks (ierēdnis) nodod dienesta apliecību un caurlaidi kopā ar parakstīto apgaitas lapu Administratīvā un personālā daļā un par lietošanā saņemto iestādes inventāru atskaitās materiāli atbildīgai personai.

1. Profesionalitāte

- Iestādes darbinieku mērķis – panākt, lai nepilngadīgajiem ieslodzītajiem veidotos pozitīva attieksme pret likumos noteikto kārtību un vēlēšanās respektēt to.
- Iestādē strādājošie ar savu darbību veicina audzēkņu personības attīstību, izpratni par dzīves pamatvērtībām, viņu integrāciju sabiedrībā pēc atbrīvošanas.
- Katra darbinieka pienākums – paaugstināt savu profesionālo kvalifikāciju, pilnveidojot profesionālo izaugsmi, dalīties pieredzē ar citiem kolēģiem, īpašu uzmanību veltot jaunajiem darbiniekiem.
- Iestādē strādājošie uzticas cits citam, atzīst savu kolēģu, citu dienestu darbinieku, veicamā darba nozīmīgumu, neizceļ savu darbu uz citu darba noniecināšanas rēķina.
- Nepieļaujama ir aizliegtu attiecību veidošana ar ieslodzītajiem.

2. Pienākums un atbildība

- Iestādes darbiniekiem jāapzinās sava atbildība par audzēkņiem, viņu nākotni, jāspēj paredzēt savas rīcības sekas.
- Katra pienākums - pildīt darbu savas profesionālās kompetences ietvaros, neizmantojot doto varu ļaunprātīgi.
- Darbinieki ir atbildīgi par audzēkņu personību pozitīvas attīstības iespēju nodrošināšanu.

3. Taisnīgums

- Iestādē strādājošie respektē audzēkņu personību, izturas taisnīgi un vienlīdzīgi pret visiem audzēkņiem, kopj dialoga kultūru, prasmi uzklaut citus, ieklausīties citu viedokļos.
- Konfliktsituācijas tiek risinātas, veidojot dialogu, uzklaut abas konfliktējošās puses, nezudējot pašsavaldīšanos.
- Darbinieki redz ne tikai audzēkņu kļūdas, bet arī savas un cenšas tās labot.

4. Cieņa un pašcieņa

- Iestādes darbinieki izturas ar cieņu cits pret citu un audzēkņiem, katrā ieslodzītajā jauniešā meklējot pozitīvās īpašības un balstoties uz tām savstarpējās attiecībās.
- Strādājošie uzklaut un labvēlīgi pieņem savu kolēģu konstruktīvu kritiku.
- Darbinieki ir iecietīgi pret audzēkņiem, nepieļauj rupjību attiecībās ar ieslodzītajiem.

122A4MD

Situāciju apraksti

1. situācija

Skolēns pēc stundas lūdz skolotāju iemest pastkastītē viņa vēstuli mammai, paskaidrojot, ka noteiktajā kārtībā nosūtīt vēstuli viņam nav laika, jo parīt mammai ir dzimšanas diena. Viņš ļoti grib apsveikt māmiņu īstajā dienā, sagādāt viņai prieku.

2. situācija

Skolotāja ir iedevusi audzēknim fotogrāfiju, kur viņu klase redzama Ziemassvētku pasākumā. Otrā dienā uzraudzības darbinieks aizrāda skolotājai, ka viņai nebija tiesību audzēknim dot foto un paskaidro, ka fotogrāfiju viņš ir konfiscējis.

3. situācija

Skolotājai steidzīgi jā sagatavo pārbaudes darba materiāli, tādēļ viņa nolemj pastrādāt sestdienā skolā, kad stundas nenotiek, kad neviens netraucē domāt. Taču viņai par pārsteigumu darbā skolotāja netiek ielaista, jo tas esot pretlikumīgi.

122BDL

Risku raksturojums

Ugunsgrēks vai pēkšņa aizdegšanās	Augsta		
Bēgšana ar slēptu vai atklātu nožogojuma pārvarēšanu	Augsta		
Ķīlnieku sagūstīšana un psihiski nelīdzsvarotu personu izraisīti ekscesi	Augsta		
Masu nekārtības un pēkšņa grupveida nepakļaušanās		Vidēja	
Uzbrukums režīma teritorijai		Vidēja	
Katastrofas stihisku spēku ietekmē		Vidēja	
Epidēmijas un pandēmijas		Vidēja	
Plūdi, ķīmiskas avārijas			Zema

3. nodarbība

Pedagoģiskā darba specifika ar izglītojamo, kurš atrodas ieslodzījumā.

Mērķis

Iepazīt atšķirīgos pedagoģiskā darba aspektus ieslodzījuma vietā.

Sasniedzamais rezultāts

Apzināt svarīgākos faktoros, kas jāņem vērā, strādājot ar ieslodzītajiem.

Laiks – 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiali
A	Ar ko atšķiras ieslodzītais no “parasta” pieaugušā, kas mācās?	Grupu darbs, diskusija	45 min.	123ADL
B	Kas jāņem vērā, gatavojoties strādāt ar ieslodzītajiem?	Minilekcija, diskusija	45 min.	123BMV

A aktivitāte

Mērķis

Uzsvērt tos faktoros, kas ieslodzītos atšķir no citiem pieaugušajiem, kas mācās.

Apraksts

1. solis (5 minūtes)

Dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 3 –5. Katrs saņem darba lapu ar izteikumiem par pieaugušo mācīšanos.

2. solis (20 minūtes)

Dalībnieki tiek lūgti sagrupēt šos izteikums – kurus, viņuprāt, var attiecināt uz jebkuru pieaugušo, kas mācās, kurus – uz ieslodzītajiem, kurus nevar attiecināt uz ieslodzītajiem.

3. solis (20 minūtes)

Dalībnieki tiek lūgti papildināt šo sarakstu, pēc tam grupas pēc kārtas komentē savu izvēli.

B aktivitāte

Mērķis

Informēt par darba specifiku ieslodzījuma vietā.

Apraksts

1. solis (30 min.)

Vadītājs nolasa minilekciju par pedagoģiskā darba specifiku ieslodzījuma vietā.

2. solis (15 minūtes)

Vadītājs atbild uz dalībnieku jautājumiem, ja tādi bijuši, lūdz izteikt komentārus, piebildes.

Var piedāvāt arī jautājumus apspriešanai.

- Vai uzskatāt, ka, strādājot ieslodzījuma vietā, nepieciešams zināt specifisko cietuma leksiku?
- Vai, jūsuprāt, pasniedzējam ir jāzina, par kādiem noziegumiem ieslodzīts izglītojamais cietumā?

123ADL

Izlasiet šos izteikumus un sagrupējiet – kurus, jūsuprāt, var attiecināt uz jebkuru pieaugušo, kas mācās, kurus – uz ieslodzītajiem, kas mācās, kurus nevar attiecināt uz ieslodzītajiem.

Papildiniet šo sarakstu!

Komentējiet savu izvēli!

Plāno savu laiku.
Pilda dažādas sociālās lomas.
Mācās konkrētai vajadzībai.
Ir priekšstats par to, kā jāmācās.
Ir sava, neatkārtojama dzīves pieredze.
Vēlas justies nozīmīgs savas pieredzes dēļ.
Ir saasināta taisnīguma uztvere.
Pats izvērza sev mācīšanās mērķi.
Jau iegūta zināma formāla izglītība.
Mācās, lai pavadītu laiku.
Pievērš lielu uzmanību izturēšanās niansēm, detaļām.
Spēj mācīties patstāvīgi.
Vēlas just “taustāmu” mācību rezultātu.
Mācīšanās ir brīvprātīga.
Dažāds “sociālais statuss”.

123BMV

Kas jāņem vērā, strādājot ar ieslodzītajiem?

Pieaugušie skolēni ieslodzījuma vietā – tie ir cilvēki, kas izcieš sodu par izdarītajiem noziegumiem. Viņu sociālā loma – ieslodzītais – lielā mērā noliek viņus barjeras “otrā” pusē. Pirmajā paliek ieslodzījuma vietas administrācija, personāls, uzraugi utt. Ieslodzītajiem ir visai maza iespēja ietekmēt savu ikdienu, pat izvēlēties rīcību vienā vai otrā situācijā. Vairumam ieslodzījuma vietas darbinieku, kas uzrauga, kā tiek ievērots režīms, iekšējās kārtības noteikumi, kas soda par pārkāpumiem, viņi ir ieslodzītie, kas izcieš sodu par saviem nodarījumiem. Tikai pavisam nedaudzās situācijās – un viena no tām ir mācības – ieslodzītie var justies tāpat, kā jebkurš pieaugušais, kas mācās. Viņi ir izdarījuši noziegumu un izcieš sodu, bet kursu vadītājam, pasniedzējam viņi ir skolēni, kurus vērtē pēc tā, kādi viņi ir kā personības konkrētajā brīdī, nevis pēc pastrādātā nozieguma. Tādēļ pasniedzējam ir ļoti svarīgi jau pirmajās nodarbībās parādīt, ka kopējais mērķis ir apgūt jaunas zināšanas un prasmes un visi grupas dalībnieki ir līdzīgā situācijā.

Ne vienmēr to ir viegli īstenot – ir zināms, ka vienā mācību grupā būtu grūti apvienot klausītājus ar dažādu ieslodzījuma vietas “sociālo statusu”. Gatavojoties sākt nodarbību ciklu, ir svarīgi pēc iespējas vairāk uzzināt par grupu – kāda vecuma dalībnieki tajā būs, kāds ir grupas izveides princips (vai grupā varēja pieteikties jebkurš ieslodzītais, to formēja administrācija, vai bija izvirzīti kādi kritēriji, lai pieteiktos, vai mācīšanās dos kādas priekšrocības utt.), kādas ir iespējamās grupas locekļu savstarpējās attiecības, “sociālais statuss” ieslodzījuma vietā, kāda ir katra grupas dalībnieka motivācija mācīties, kāda varētu būt katra ieslodzītā iepriekšējā, lai arī netiešā, pieredze saistībā ar apgūstamo jautājumu.

Pirmais un galvenais nosacījums, dodoties strādāt uz ieslodzījuma vietu – nedrīkst baidīties no saviem nākamajiem audzēkņiem! Šo niansi viņi ļoti viegli uztvers un strādāt būs grūti. Ja šķiet, ka bailes ir nepārvaramas, labāk darbu nemaz neuzsākt. Protams, ieslodzījuma vieta – tā ir cita pasaule, ļoti atšķirīga, un tomēr visi šie cilvēki ir bijuši un atkal būs mūsu līdzpilsoņi, uz ielas varbūt mūs patiešām ir apdraudējuši, bet ieslodzījuma vietā bailēm nav pamata.

Nereti viņi cenšas izrādīt pastiprinātu interesi, mēģina tuvoties, iesaistīties arī personiska rakstura sarunās. Vislabākais paņēmienis – jau no pirmās nodarbības pret visiem izturēties profesionāli laipni, tomēr atturīgi un pret visiem vienādi, lai gan neizbēgami, kāds cilvēks mums šķiet simpātiskāks, kāds – mazāk patīkams. Sākot kādu ieslodzīto “žēlot”, pārāk personiski iesaistoties viņa liktenī (ko daudzi prot pasniegt ļoti izjusti), gadās, ka pieķeršanās kļūst pārāk stipra, darbinieks sāk izjust tādu kā atbildību par šo cilvēku, un tas var radīt vienīgi problēmas. Protams, ieslodzījuma vietas administrācija jūs informēs par pieļaujamo un nepieļaujamo rīcību, tomēr vienmēr atradīsies kāds, kas mēģinās piesaistīt sev īpašu uzmanību, centīsies pierunāt uz it kā nelieliem pakalpojumiem (piemēram, nosūtīt vēstuli), kas ir galīgi nepieļaujami. Jau no pirmajām nodarbībām nevajadzētu pieļaut familiaritāti attiecībās ar ieslodzītajiem – ne arī pašiem tādiem kļūt. Protams, nav nekas slikts uzrunāt pasniedzēju vārdā, tomēr nepārejot uz “tu”, arī pašam vajadzētu jau sākumā vienoties par uzrunas formu, lai neaizvainotu ieslodzījumā esošos. Tāpat nepieļaujami būtu sākt izteikties cietuma žargonā ar cerību nodibināt labāku kontaktu. Vispareizāk ir vienoties jau sākumā, ka nodarbību laikā arī ieslodzītie to nelietos (un nekādā gadījumā rupjības, kas daudziem diemžēl kļuvušas par tādiem parazitvārdiem, kurus paši pat nepamana). Tas gan nenozīmē, ka pašus populārākos vārdus nevajadzētu zināt – kaut vai tāpēc, lai gluži nejauši, pašam nezinot, kādu nenosauktu vārdā, kas tiek uztverts kā milzu apvainojums.

Atšķirībā no nodarbībām ar pieaugušajiem žoga otrā pusē nav tik svarīgi vienmēr īstenot itin visu nodarbībā iecerēto. Svarīgi dažkārt ir ļaut izteikties, pārrunāt kādu visus interesējošu problēmu. Jāatceras, ka ieslodzījuma vietā cilvēki daudz lielāku uzmanību pievērš dažādām izturēšanās niansēm, bieži nejauši teikta frāze var tikt uztverta kā apvainojums un augstprātība no pasniedzēja puses. Ja pirmajās nodarbībās pasniedzējs lūdz kursantus izteikt savas vēlmes, ko un kā mācīties, tās iespēju robežās jāņem vērā; ja jau iepriekš ir zināms, ka dažādu iemeslu

dēļ nevarēs savā plānā neko mainīt, labāk nejaūtāt, jo radīsies tikai sarūgtinājums – nu jā, mūsu domām nav nekādas vērtības...

Rūpīgāk nekā citkārt jāpārdomā un jāizvēlas arī materiāli, ko pasniedzējs plāno izmantot – tie nedrīkstētu būt pārāk primitīvi un bērnišķīgi, lai neaizvainotu pašcieņu; kā piemēri jāizmanto situācijas, ar kurām ieslodzītie patiešām var saskarties reālajā dzīvē, kas var noderēt turpmāk. Lai cik niecīga arī nebūtu daļa ieslodzītā formālā izglītība, visdažādākajās praktiskās dzīves jomās viņa zināšanas var būt plašas.

Īpašs jautājums nodarbību plānošanā ir attieksme pret mājasdarbiem – ir pilnīgi iespējams, ka ieslodzītajiem nemaz nav laika tos veikt! Tādēļ jau pirms nodarbību sākuma pie administrācijas jānoskaidro, vai ieslodzītajiem ir pietiekami daudz brīva laika, lai strādātu arī paši.

Protams, ieslodzījuma vietā strādājot, var saskarties arī ar konfliktsituācijām, kuru cēloni dažkārt grūti izprast cilvēkam, kam nav bijusi saskare ar ieslodzītajiem. Iespējams, ne vienmēr varēs izmantot grupu darbu, kāds atteiksies darboties kopā ar citu ieslodzīto. Šī paša iemesla dēļ jābūt uzmanīgiem ar tādu darba formu kā lomu spēles, vispirms jāpārlicinās, vai tas kursantiem šķiet pieņemami. Vecuma starpība vienā ieslodzīto grupā var būt ievērojama, nevajadzētu likt kādam gados stipri jaunākam paskaidrot vecākam biedram kādu it kā vienkāršu, piemēram, ar mūsdienu tehnoloģijām saistītu lietu, ko varētu uztvert kā apdraudējumu savam statusam ieslodzījuma vietā. Iespējams, būs nepieciešams lēnāks darba temps, svarīga ir atkārtošana, jo daudzi ilgāku laiku nav gājuši skolā.

Kopumā tomēr jāteic, ka tik daudz patiesas sirsnības, iejūtības un labestības, kādu esmu deviņos darba gados izjutusi no saviem audzēkņiem Cēsu Audzināšanas iestādē nepilngadīgajiem, neesmu saņēmusi nevienā citā mācību iestādē. Laikam galvenais ir raudzīties uz ieslodzītajiem kā cilvēkiem, kas būtiski neatšķiras no brīvībā esošajiem, šo attieksmi ieslodzītie izjūt ļoti ātri, un tad arī viņu attieksme pret pasniedzēju ir cieņas pilna un darbs sagādā prieku un sniedz gandarījumu.

4. nodarbība

Iespējamās konfliktsituācijas ieslodzījuma vietā, to risināšana

Mērķis

Apzināt iespējamās konfliktsituācijas ieslodzījuma vietā un to risināšanas ceļus.

Sasniedzamais rezultāts

Prast atpazīt konfliktsituācijas ieslodzījuma vietā un atrisināt tās.

Laiks – 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Iespējamo konfliktsituāciju analīze	Grupu darbs, situāciju simulācija, diskusija	60 min	124ADL
B	Noslēguma saruna – kas man šķiet grūtākais, strādājot ieslodzījuma vietā	Visas grupas diskusija	30 min	124BDL

A aktivitāte

Mērķis

1. Raksturot dažas no iespējamām konfliktsituācijām.
2. Rosināt meklēt tām risinājumu.

Apraksts

1 solis (10 minūtes)

Dalībnieki tiek sadalīti 3 grupās un tiek lūgti iepazīties ar situācijām.

2. solis (20 minūtes)

Dalībnieki tiek lūgti grupā pārrunāt situāciju, sadalīt lomas un iestudēt šo situāciju.

Noteikts lomas apraksts ir tikai daži, pārējie var izvēlēties savu rīcību atkarībā no sava priekšstata par to, kā ieslodzītie varētu rīkoties.

3. solis (20 minūtes)

Dalībnieki izspēlē situāciju pārējai grupai.

4. solis (10 minūtes)

Vadītājs rosina grupu dalībniekus izteikties:

- kā jutās pasniedzēja lomas tēlotājs?
- kā jutās konfliktā iesaistītās puses?
- kā jutās “neitrālie” grupas dalībnieki?
- vai grupām izdevās konfliktu atrisināt? Kāpēc jā vai nē?
- kādā situācijā būtu nepieciešams nodarbību pārtraukt?

Vadītājs komentē, cik ielā mērā notēlotās situācijas atbilst reāli ieslodzījuma vietā iespējamajām.

B aktivitāte

Mērķis

Rosināt apzināties tos jautājumus, kas vēl šķiet neskaidri vai biedējoši, gatavojoties strādāt ieslodzījuma vietā, pārrunāt iespējamus risinājumus.

Apraksts

1. solis (5 minūtes)

Katrs dalībnieks saņem darba lapu ar jautājumiem, kas, uzsākot darbu ieslodzījuma vietā, varētu šķist problemātiski.

2. solis. (10 minūtes)

Katrs dalībnieks pārskata jautājumus, ja nepieciešams, papildina.

3. solis (10 minūtes)

Visi dalībnieki pa apli pēc kārtas izsaka savu komentāru par to, kas varētu būt visgrūtākais, strādājot ieslodzījuma vietā.

4. solis (5 minūtes)

Ja nepieciešams, vadītājs sniedz savu komentāru vai arī atbild uz jautājumiem, ja tādi radušies.

1. situācija

Ieslodzījuma vieta – tā ir īpaša mikropasaule, kurā visvienkāršākais, ikdienišķākais sākums var iegūt īpašu nozīmi un radīt neparedzamu reakciju. Nevērīgs, nepārdomāts vārds vai pat kustība var izraisīt konfliktu.

Kā jau tas dažkārt gadās, daudzi ieslodzītie uz nodarbību ieradušies bez rakstāmpiederumiem. Lai nodarbību ātrāk sāktu, pasniedzējs steidz savus rezerves krājumus ātri nogādāt pie skolēniem – ar saucienu “ķeriet!” veikli izmētā katram no pusaplī sēdošajiem. Daži jautri smejas, izsaka kādu joku par neveiklākajiem, bet piepeši Saša, naidīgi paskatījies, norūc: “Kā sunim.. Nu jā, mēs jau neesam cilvēki...” Atskan kāda balss: “Nu tu patiešām esi suns, ko uzbrūc pasniedzējai!”

Labā, darbīgā noskaņa neglābjami sabojāta. Saša ir uzbudināts un nikns, izsaka visu, ko, viņaprāt, pasniedzēja patiesībā domā par audzēkņiem, citi aizstāv pasniedzēju, kas nemaz īsti netiek pie vārda.

2.situācija.

Pieaugušo skolēnu pulciņš ir stipri uzbudināts. Ir pilnīgi skaidrs, ka kaut kas ir noticis. Nepavisam neizskatās, ka viņi būtu gatavi sākt nodarbību. Uztraukti skatieni, aprautas frāzes, no kurām nevar saprast satraukuma iemeslu. Tikai pašā vidū sēž Andris, nekustīgi, apvainojumā un uztraukumā sasārtis. Pēkšņi viņš pielec kājās, paķer tuvāko brīvo krēslu un ar to gāž pa galvu Nikolajam. Uz Nikolaja gludi noskūtās galvas gluži vai redzamā veidā paceļas puns – tikpat kā otra galva... Gāžas krēsli, galdi, citi mēģina saniknoto Andri savaldīt, bet tas nav viegli, niknums viņam devis spēku. Viss risinājies tik ātri, ka skolotāja pat nav aptvērusi. Ko viņai darīt? Iejaukties pieaugušu, spēcīgu vīru kautiņā? Skriet meklēt palīdzību un atstāt grupu? Tikai vēlāk noskaidrojas, ka Nikolajs izteicis Andrim grūti piedodamu un, viņaprāt, pilnīgi nepelnītu apvainojumu. Protams, arī uzraugs tūlīt ir klāt.

3. situācija.

Oskars ir “cietumnieks ar stāžu”. No sava mūža 50 gadiem ieslodzījuma vietās pavadījis 18. Tas ir spēcīgs vīrs, kas apzinās savu autoritāti. Viņam piemīt arī dzīves gudrība un brīžiem pārspīlēta pašcieņa. Viņš visu zina, par visu viņam ir savs spriedums. Tikai no datoriem gan nesaprot neko, tieši tādēļ arī izteicis vēlmi apmeklēt datorkursus. Vīrs nedaudz nervozē, jo ļoti baidās izgāzties un zaudēt savu autoritāti. Kā par nelaimi, pie blakus datora sēž jauniņais, tikko 19 gadus vecais Igors. Viņš pie datora jūtas kā saimnieks. Un pasniedzējs, kuram vienlaicīgi jādarbojas ar 15 audzēkņiem, ir priecīgs, ka var palūgt Igoru paskaidrot dažas pavisam elementāras lietas, kas Oskaram negrib un negrib padoties. Igors, lepns, ka var izrādīt vecākajam biedram savu pārākumu vismaz kādā dzīves jomā, runā nedaudz augstprātīgi un ļoti pamācošā tonī. Pēc brīža Oskars, skaļi atbīdīdams krēslu, pieceļas, pārspīlēti skaļi paziņo: “Viss, es aizeju, pasauciet uzraugu! Man tādi kursi nav vajadzīgi! Un tas vēl skaitās pasniedzējs! Droši vien pats neko nesaprot, ka liek tādām zaļknābim mācīt!” Arī Igors ir satraukts, jo saprot, ka atļāvies par daudz, var pašam rasties sarežģījumi. Vai Oskars būtu jālaiž prom?

124BDL

Kuri no šiem faktoriem jums rada vislielākās bažas, sākot darbu ieslodzījuma vietā?

Neierastā vide - žogi, atslēgas, vārtu klikšķi.

Ieslodzījuma vietā valdošā, ne vienmēr izprotamā kārtība, režīma prasības.

Bailes no pašiem ieslodzītajiem.

Neizpratne par ieslodzīto "sociālo hierarhiju".

Bažas par konfliktiem.

Bailes pārāk iesaistīties svešos likteņos, pārāk pieķerties kādam.

Neziņa, kā sākt nodarbību ciklu, bažas par pirmo nodarbību.

Kaut kas cits – papildiniet!

3. temats (2 nodarbības)

Pieaugušo izglītības pamatprincipi.

Mērķis

Iepazīt pieaugušo pedagoģijas pamatprincipus un veidot izpratni par pedagoga lomu pieaugušo izglītības procesā.

Sasniedzamie rezultāti

1. Aktualizēt kursu dalībnieku mācīšanās pieredzi.
2. Balstoties savā pieredzē, apzināt faktorus, kas ņemami vērā, mācot pieaugušos.
3. Gūt informāciju par pieaugušo pedagoģijas pamatprincipiem.

1. nodarbība

Pedagoga loma pieaugušo izglītības procesā

Mērķis

Veidot izpratni par pedagoga lomu pieaugušo izglītības procesā.

Sasniedzamais rezultāts

Apzināt faktorus, kas ņemami vērā, mācot pieaugušos.

Laiks – 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Nākamais kursu vadītājs – pieaugušais, kas māca un mācās.	Grupu darbs, diskusija	45 min.	Papīra lapas, rakstāmpiederumi
B	Kas jāatceras, mācot pieaugušos?	Minilekcija	45 min.	131BMV

A aktivitāte

Ievadsaruna par faktoriem, kas var veicināt vai apgrūtināt darbu ar pieaugušajiem.

Mērķis

Aktualizēt dalībnieku pieredzi, rosināt izvērtēt, kas pašiem kā „skolēniem” šķiet pieņemams un kas – ne.

Apraksts.

1. solis (20 min.)

Dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 3 - 5. Vadītājs rosina visu grupu dalībniekus atcerēties savu pieredzi, mācoties jau kā pieaugušajiem. Katrs grupas dalībnieks tiek lūgts pastāstīt kādu pozitīvu piemēru – veiksmīgu pasniedzēja darbu, interesantu metodi, raitu nodarbības plānojumu, neierastu, veiksmīgu darba izvērtējuma veidu u.tml. - un kādu negatīvu piemēru, kad darbs ar pieaugušo grupu nav bijis veiksmīgs.

2. solis (25 min.)

Grupa uz papīra lapas veido apkopojumu - kas pašiem kā „skolēniem”, kādas pieaugušo mācību grupas dalībniekiem, patīktu, kas – nepatīktu. Pēc tam katra grupa ar šo apkopojumu iepazīstina pārējās.

B aktivitāte

Mērķis

Papildināt informāciju par pieaugušo pedagoģijas pamatprincipiem, veicināt dalībnieku izpratni par darba specifiku, strādājot ar pieaugušajiem.

Apraksts.

1. solis (30 min.)

Vadītājs nolasa minilekciju par pieaugušo pedagoģijas pamatprincipiem.

2. solis (15 min.)

Vadītājs atbild uz dalībnieku jautājumiem, ja tādi bijuši, lūdz izteikt savus komentārus, piebildes.

Iespējams piedāvāt arī dažus jautājumus apspriešanai:

- kādos gadījumos kursu dalībnieku iepriekšējā mācīšanās vai dzīves pieredze var būt mācības veicinošs faktors, kādos – bremzējošs?
- no kā var izjust bailes pieaugušais, sākot mācīties?

131BMV

Pieaugušo izglītības principi.

Kas jāatceras, mācot pieaugušos?

Parasti ar vārdu „pieaugušais” saprot personas, kas vecākas par 16 gadiem – tātad tie ir cilvēki, kam jau ir noteikta dzīves pieredze visplašākajā nozīmē. Mācību situācijā viņiem ir uz ko balstīties. Pat tie pieaugušie, kam ir minimāla formālā izglītība, savā dzīvē ir nonākuši visdažādākajās situācijās, meklējuši risinājumus, pieņēmuši lēmumus. Dzīves pieredze šais gadījumos ir svarīgāka par jau esošajām zināšanām apgūstamajā jomā.

Tādēļ būtisks faktors, kas ņemams vērā, plānojot un vadot nodarbības pieaugušajiem, ir **nepieciešamība izmantot kursu dalībnieku iepriekšējo pieredzi**. Nekas tā neveicina pozitīvas gaisotnes veidošanos un līdz ar to veiksmīgāku mācību darbu kā pasniedzēja prasme ļaut pieaugušajiem skolēniem sajusties nozīmīgiem savas personības, savas pieredzes dēļ. Tādēļ ir svarīgi nenovērtēt šo pieredzi par zemu, balstīties uz to un virzīties no jau zināmā uz nezināmo un apgūstamo.

Iepriekšējā pieredze dažkārt var arī apgrūtināt pasniedzēja darbu. Īpaši, ja šī pieredze ir saistīta ar priekšstatu par tradicionālu mācīšanos, kad skolotājs klases priekšā klāsta gudrības un skolēni visu cītīgi pieraksta. Tādēļ jaunas darba formas ieviešamas jau ar pirmajām nodarbībām.

Vienā mācību grupā, iespējams, būs dalībnieki ar dažādu, brīžiem ļoti atšķirīgu dzīves pieredzi, iespējamās arī ļoti lielas vecuma, formālās izglītības līmeņa, sociālā stāvokļa atšķirības. Arpus kursiem viņi **pilda visdažādākās sociālās lomas** – ir bērni, vecāki, dzīvesbiedri, vecvecāki, draugi, kolēģi, priekšnieki un padotie, partiju biedri utt. Pieaugušo skolēnu atšķirības vienas grupas ietvaros tātad var būt visai ievērojamas, arī tas jāņem vērā, plānojot nodarbības un organizējot darbu.

Pieaugušie, kas mācās, gandrīz vienmēr **mācās konkrētai vajadzībai** – jaunas zināšanas viņiem nepieciešamas “tūlītējai lietošanai”, lai labāk veiktu savus profesionālos pienākumus, atrastu labāku darbu, saturīgi aizpildītu brīvo laiku utt. Plānojot nodarbības ar pieaugušajiem, ir svarīgi ņemt vērā viņu motivāciju mācīties, konkrētās vēlmes.

Pieaugušie ir atšķirīgi gan vecuma, gan izglītības, gan profesionālās sagatavotības jomā. Bieži vien savā nozarē viņi ir patiesi profesionāļi, un vienīgā joma, kur kursu pasniedzēja kompetence ir lielāka, ir konkrētais apgūstamais priekšmets. Tādēļ nekādā gadījumā nevajadzētu likt skolēniem justies „skolnieciski” šā vārda sliktākajā nozīmē, kaut kādā ziņā „nevērtīgākiem” tikai tāpēc, ka viņu zināšanas nav pilnīgas. Nebūs vietā bargas pārbaudes formas vai norāšana, piemēram, par neizpildītiem mājasdarbiem, jo, jūtot emocionālu diskomfortu vai pat bailes no pasniedzēja, zudīs vēlme un motivācija mācīties. **Pasniedzējs ir nevis pamācītājs vai kontrolieris, bet gan palīgs un konsultants, kas dalās pieredzē.** Jautājums par mājas darbiem ir svarīgs – nereti pieaugušie tieši to dēļ zaudē dūšu un pārstāj apmeklēt kursus, jo, lai gan viņus nomāc vainas apziņa par nepadarīto, tomēr tie nevar atrast laiku mājasdarbu veikšanai.

Pieaugušie uz nodarbībām bieži ierodas pēc garas un grūtas darba dienas, viņi ir fiziski un garīgi noguruši. Tādēļ ir svarīgi, lai katra nodarbība sniegtu ne tikai zināšanas un pilnveidotu prasmes, bet ietvertu arī relaksējošus elementus un, pats galvenais, tajā valdītu **brīva, savstarpējas cieņas pilna atmosfēra**. Emocionālā sfēra ir ļoti svarīga un, jo labestīgāka gaisotne būs nodarbībās, jo veiksmīgāks būs darbs. Svarīga ir arī nodarbību vide, telpas, kurās tās notiek, mēbeles un to izkārtojums.

Plānojot nodarbības ar pieaugušajiem, jāņem vērā arī tas, ka **pieaugušie** daudz vairāk nekā bērni **plāno savu laiku**. Tādēļ svarīgi, lai nodarbības būtu raitas, ne mirkli nerastos sajūta, ka laiks tiek stiepts un tērēts nelietderīgi. Pēc nepieciešamības jāvariē darba temps – tam nevajadzētu būt arī pārāk straujam, jo daudzi pieaugušie nav ilgu laiku gājuši skolā. Izvēlētajām tēmām jāatbilst pieaugušo skolēnu reālajām vajadzībām un interesēm, jo to, ko

uztver kā bezjēdzīgu, ātri aizmirst. Lai kursu dalībnieki būtu aktīvi un līdzatbildīgi, tie jāiesaista darba plānošanā, tēmu izvēlē.

Jāizvēlas **pieaugušajiem atbilstoši, piemēroti mācību materiāli**, jo bērnišķīgi, jaunākā skolas vecuma bērniem paredzēti materiāli, lai cik pareizi arī nebūtu no metodiskā viedokļa, var aizvainot kursu dalībniekus, izraisīt pretestību un neveicināt mācības.

Tātad:

- būtiski svarīga ir pieaugušo dzīves un mācīšanās pieredzes izmantošana;
- pieaugušie mācās, lai labāk tiktu galā konkrētās dzīves situācijās, tāpēc svarīgi ir parādīt un uzsvērt, kā tas, ko māca nodarbībās, būs patiešām noderīgs ikdienā;
- grupas var būt ļoti neviendabīgas, jāņem vērā katra dalībnieka individualitāte;
- jāatceras pasniedzēja kā konsultanta un padomdevēja loma; maksimāli lietderīgs laika plānojums.

Galvenais pieaugušo skolotāja uzdevums – **iemācīt savus skolēnus mācīties**.

2. nodarbība

Metodes pieaugušo izglītībā.

Mērķis

Apzināt pieaugušo izglītības metodes.

Sasniedzamais rezultāts

Prast izmantot atbilstošus paņēmienus un vērtēšanas metodes pieaugušo izglītībā.

Laiks –90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Kā veicināt draudzīgas atmosfēras veidošanos?	Vadītāja komentārs, grupas kopīgs darbs	20 min.	
B	Vai un kā vērtēt darbu?	“Stūri”	40 min.	132BDL, A 4 lapas ar numuriem no 1 - 4
C	Tēmas apkopojums	Spēle – runas uzdevums	30 min.	132CDL Kartītes ar jēdzieniem, kas saistīti ar pieaugušo pedagoģiju, pulkstenis ar sekunžu rādītāju

A aktivitāte

Mērķis

Rosināt domāt par relaksējošiem elementiem, kas ietverami nodarbībās ar pieaugušajiem.

Apraksts

1. solis (5 minūtes)

Vadītājs akcentē domu, ka pieaugušie skolēni bieži vien uz nodarbību ierodas noguruši, viņiem ir nepieciešams laiks, lai iejustos, noskaņotos darbam.

Bieži, sākot nodarbību ciklu, pieaugušie izjūt nedrošību, pat bailes – no tā, ka, iespējams, nebūs pietiekami “gudri”, lai spētu sekot un saprastu mācīto, no citu dalībnieku varbūtējā izsmiekla. Relaksējoši elementi ar humora piedevu var šo iekušanos padarīt vieglāku. Arī nodarbības starplaikos, ja tā garāka par 45 minūtēm, vajadzīga kaut neliela atelpa, izkustēšanās.

Nodarbībā drošības sajūtu var radīt, izmantojot noteiktus nodarbību sākuma, kā arī beigu “rituālus”. Noteiktas, katrā nodarbībā veiktas darbības mazina nedrošību un rada pašāvērtību arī tais klausītājos, kas nav pārliecināti par saviem spēkiem.

Piemēram, valodas mācīšanasursos tās var būt noteiktas nodarbību ievadfrāzes, kuras izrunā visi dalībnieki pēc kārtas – sasveicināšanās, prieka izteikšana, katrs kursants var izteikt otram komplimentu (*šodien jūs/tu izskatāties/izskaties tik darbīgs, optimistisks, labestīgs, priecīgs...*). Visi dalībnieki pēc kārtas var pateikt, ko gaida no šīs nodarbības, ar kādām izjūtām uz šejieni nākuši (*es esmu priecīgs, jo satīku senu bērnības draugu, esmu domīga, jo ...*), par ko domājis, nākot iekšā nodarbību telpā. Šīm aktivitātēm jānorit raiti, nav vajadzīga liela apdomāšanās un nopietnība, vadītājam arī jāveic tās pašas darbības, svarīgi, lai viņš būtu viens no grupas.

Līdzīgi var veikt apkopojumu arī nodarbības beigās – *šodien es iemācījos, uzzināju, atklāju*

2. solis (10 minūtes)

Vadītājs ierosina visiem kopā izmēģināt aktivitāti, ko var izmantot valodu mācīšanasursos, bet, iespējams, ne tikai. Dalībniekiem visiem pēc kārtas jāsaka viens vārds tā, lai tas loģiski papildinātu iepriekšējo un veidotos viens teikums. Uzdevums būs grūtāks, ja tiks noteikta tēma, par ko jārunā. Šoreiz tā var būt saistīta ar nākamo aktivitāti – sarunu par vērtēšanu. Protams, teikums nebūs visai nopietns.

3. solis (5 minūtes)

Vadītājs var lūgt grupas dalībniekus dalīties pieredzē, kādus spēļu elementus izmanto savās nodarbībās.

B aktivitāte

Mērķis

Rosināt domāt par ieslodzīto mācību sasniegumu vērtēšanu kā būtisku mācību procesa sastāvdaļu.

Apraksts

1. solis (10 minūtes)

Vadītājs izdala darba lapas ar 3 sanumurētiem apgalvojumiem par skolēnu/ieslodzīto mācību sasniegumu vērtēšanu. Klausītāji tiek lūgti iepazīties ar tiem. Apgalvojumi var būt arī uzrakstīti uz tāfeles vai lielas papīra lapas telpas priekšā.

2. solis (10 minūtes)

Telpas stūros piestiprinātas lapas ar numuriem. Vadītājs lūdz klausītājus domāt par pirmo apgalvojumu un izvērtēt savu attieksmi pret izteikto domu 4 ballu skalā. Dalībniekiem jāaiziet pie cipara 4, ja tam pilnībā piekrīt, 3 – ja vairāk piekrīt nekā nepiekrīt, 2 – vairāk nepiekrīt nekā piekrīt, 1 – pilnībā nepiekrīt.

3. solis (20 minūtes)

Dalībnieki, kas sanākuši pie viena apgalvojuma, apspriežas, izvirza argumentus par labu savai izvēlei un iepazīstina ar tiem pārējos.

Pēc tam tās pašas darbības atkārto ar pārējiem argumentiem.

Ieteikumi vadītājam.

Attieksmē pret vērtēšanu iespējamas ļoti krasas dalībnieku uzskatu atšķirības, kas var novest pie pārlieku garām diskusijām, tādēļ vadītājam jāseko, lai iekļautos paredzētajā laikā. Iespējams arī, ka domas nedalās, tad darbs veicams kā kopīga diskusija.

C aktivitāte

Mērķis

Veikt apkopojumu nodarbībām par pieaugušo pedagoģiju; parādīt vēl vienu spēles elementu, ko var izmantot nodarbībās ar pieaugušajiem.

Apraksts

Vadītājs paskaidro uzdevumu – katrs dalībnieks pēc kārtas saņems vienu kartīti, uz kuras uzrakstīts kāds ar pieaugušo pedagoģiju saistīts vai saistāms jēdziens. Katram jārunā par saņemto tēmu 30 sekundes (vēlāmāk minūti, bet tas atkarīgs no dalībnieku skaita grupā, jo atvēlētais laiks var būt nepietiekams).

132CDL

Dalībnieki pēc kārtas veic uzdevumu.

Jēdzieni, kas sarakstāmi uz kartītēm

Dzīves pieredze.

Mācību process.

Mājas darbi.

Kursu vadītājs.

Pieaugušais skolēns.

Vērtēšana.

Dalībnieku mērķis, apmeklējot kursus.

Darba formas.

Gatavība mācīties.

Mācību procesa plānošana.

Pašmācība.

Grupu darbs.

Mācību vide.

Brīvprātīga mācīšanās.

Orientācija uz problēmu risināšanu.

Dalībnieku pašu atbildība.

Neformāls vērtējums.

Pārbaudes darbi.

Iekšējā motivācija.

Mācību līdzekļi.

132BDL

1. Pieaugušo skolēnu grupā noderīgs ir tikai neformāls vērtējums – ikdienas sarunās ar pasniedzēju, jo tas paaugstina cilvēka iekšējo motivāciju mācīties.
2. Bez formāla vērtējuma (uzdevumiem, pārbaudījumiem, eksāmeniem) nav iespējams uzzināt, vai kursu klausītāji ir iemācījušies to, kā dēļ tika rīkoti kursi.
3. Darbā ar pieaugušajiem vērtēšana ir jāveic pirms mācību sākuma, jo tā būs pamatinformācija, lai formulētu mācību mērķus, izvēlētos mācību saturu un darba formas.
4. Vērtēšana darbā ar pieaugušajiem ir vajadzīga galvenokārt pasniedzējam, lai pārvērtētu un uzlabotu mācīšanu.
5. Pieaugušajiem skolēniem pēc iespējas ātrāk būtu jāuzzina, kas tiks vērtēts un jāiesaistās mācību situācijā kā līdzvērtīgiem partneriem.

II modulis

1.temats (2 nodarbības)

Ieslodzītā personības raksturojums.

Mērķis

Noteikt ieslodzīto vecuma un dzimuma nosacītās psiholoģiskās īpatnības; izplatītākās ieslodzīto rakstura akcentuācijas.

Sasniedzamie rezultāti

1. Teorētiskās vielas apguve par ieslodzīto psihiskajiem stāvokļiem.
2. Ieslodzīto vecuma un dzimuma nosacīto psiholoģisko īpatnību apguve un padziļināta izpēte.
3. Iepazīšanās ar rakstura akcentuāciju pamatveidiem.
4. Ieslodzīto vidū visbiežāk sastopamo rakstura akcentuāciju veidu apguve un padziļināta izpēte.

1. nodarbība

Ieslodzīto vecuma un dzimuma nosacītās psiholoģiskās īpatnības.

Nodarbības mērķis

Noteikt ieslodzīto vecuma un dzimuma nosacītās psiholoģiskās īpatnības.

Sasniedzamie rezultāti

1. Iepazīties ar ieslodzītā personības izplatītākajiem psihiskajiem stāvokļiem un izprast tos;
2. Izpētīt un apgūt ieslodzīto vecuma un dzimuma nosacītās psiholoģiskās īpatnības.

Laiks – 90 min.

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Vadītāja jautājumi dalībniekiem.	Dialogs	5 min.	
B	Brīvības atņemšanas apstākļu ietekme uz ieslodzītā personības psihisko stāvokli.	Minilekcija	10 min.	211B1MV
C	Ieslodzīto vecuma un dzimuma nosacītās psiholoģiskās īpatnības.	Grafiti	60 min.	211C1MD; 211C2MD; 211C3MD; A3 formāta; papīrs (3gab.); flomāsteri
D	Nodarbības rezultātu apkopošana.	Apaļais galds	15 min.	Flomāsteri; A3 formāta papīrs (1gab.).

A aktivitāte

Vadītāja jautājumi dalībniekiem.

Mērķis

Noteikt dalībnieku zināšanas un pieredzi attiecībā uz ieslodzīto psiholoģiskajām īpatnībām.

Apraksts

Vadītājs uzaicina dalībniekus atbildēt uz šādiem jautājumiem:

1. Vai kādam no klātesošajiem ir darba pieredze penitenciārā iestādē?
2. Ja kāds ir strādājis šādā iestādē, tad ar kādas kategorijas ieslodzītajiem ir nācies sastapties?
3. Kādas, jūsuprāt, ir šīs kategorijas ieslodzīto personības raksturīgākās īpatnības?

4. Vai jums bija viegli atrast kopīgu valodu ar šīm personām?

5. Kā jūs domājat – kādas psiholoģiskās īpatnības var būt raksturīgas ieslodzītajiem: sievietēm, vīriešiem un nepilngadīgajiem?

B aktivitāte

Brīvības atņemšanas apstākļu ietekme uz ieslodzītā personības psihisko stāvokli.

Vadītājs piedāvā dalībniekiem nelielu ievadu par to, kā brīvības atņemšanas apstākļi ietekmē ieslodzītā personības psihisko stāvokli.

Mērķis

Ieslodzīto psihisko stāvokļu kopuma noteikšana.

C aktivitāte

Ieslodzīto vecuma un dzimuma nosacītās psiholoģiskās īpatnības.

Mērķis

Iepazīties ar ieslodzīto psiholoģiskajām īpatnībām un izpētīt tās: sievietēm, vīriešiem un nepilngadīgajiem.

Apraksts

1. solis (5min.)

Sagatavošanās. Vadītājs uzaicina dalībniekus sadalīties trīs grupās. Katra grupa apsēžas pie sava darba galda. Nodarbības vadītājs sadala nepieciešamos materiālus pa tēmām un izsniedz tos katrai grupai. Piemēram, pirmā grupa – „ieslodzītoto sieviešu psiholoģiskās īpatnības”, otrā grupa – „ieslodzīto vīriešu psiholoģiskās īpatnības”, trešā grupa – „ieslodzīto nepilngadīgo psiholoģiskās īpatnības”.

2. solis (10 min.)

Katra grupa saņem lielu papīra lapu (A3 formāts) un krāsainus flomāsterus. Katrs grupas dalībnieks izvēlas sev noteiktas krāsas flomāsteru un turpmāk strādā tikai ar to (tādējādi nodarbības beigās var novērtēt katra dalībnieka darbu). Katrai grupai piedāvāta noteikta tēma, par kuru dalībniekiem jāizveido grafīti (t.i., vārdi, frāzes, shēmas). Katram grupas dalībniekam jāparāda sava izpratne par materiālu saskaņā ar piedāvātajiem noteikumiem. Grupām tiek dotas 10 minūtes materiāla iepazīšanai un grafīti izveidošanai.

3. solis (30 min.)

Pēc norunātā laika vadītājs pārtrauc grupu darbu un liek katrai grupai nodot noformētās lapas citai grupai (piemēram, pirmā grupa nodod lapas otrajai grupai, otrā grupa – trešajai grupai, bet trešā grupa – pirmajai grupai). Katrai grupai jāpapildina citu grupu lapas ar jauniem grafīti atbilstoši savai tematikai. Šīs darbības turpinās līdz brīdim, kad katra grupa saņem atpakaļ savu sākotnējo lapu.

4. solis (10min.)

Pēc tam, kad pie grupu dalībniekiem nonāk viņu sākotnējās lapas ar pārējo grupu papildinājumiem, katra grupa analizē šos papildinājumus un, ja iespējams, sagrupē iegūtos rezultātus. Grupu dalībnieki apkopo savus un saņemtos materiālus, izdara secinājumus, ar kuriem pēc tam var iepazīstināt visu auditoriju.

5. solis (15 min.)

Apkopoto rezultātu prezentācija. Katrai grupai tiek dotas 5 minūtes prezentācijai.

D aktivitāte

Nodarbības rezultātu apkopošana.

Mērķis

Apkopot individuālos secinājumus par kopīgā darba rezultātiem.

Apraksts

1. solis (5 min.)

Vadītājs liek visiem dalībniekiem apsēties pie iepriekš sagatavota apaļa galda. „Apaļā galda” dalībniekiem izsniedz vienu lielu papīra lapu. Bez tam katram dalībniekam izsniedz noteiktas krāsas flomāsteru.

2. solis (10 min.)

Vadītājs liek dalībniekiem apkopot nodarbības rezultātus un uzaicina katru dalībnieku uzrakstīt uz papīra lapas savu vissvarīgāko individuālo secinājumu par kopīgā darba rezultātiem.

211B1MV

Kāpēc nepieciešams saprast un zināt ieslodzītā psihiskos stāvokļus? Kas notiek ar personību brīvības atņemšanas vietās?

Atrašanās brīvības atņemšanas vietās ietekmē cilvēka psihi. Ieslodzīto psiholoģiskās īpatnības vispirms izpaužas noteiktā kompleksā, ko veido psihiskie stāvokļi, kas attīstās brīvības atņemšanas vietās.

Pie tipiskākajiem stāvokļiem jāpieskaita:

- pārmaiņu gaidīšanas stāvoklis (lietas pārskatīšana, atbrīvošana);
- nepacietības stāvoklis. Gan vienam, gan otram stāvoklim raksturīgs paaugstināts sasprindzinājums, kas dažreiz noved pie krasām negatīvām izmaiņām uzvedībā.
- var attīstīties arī bezcerīguma, nolemtības stāvoklis, kas izsauc apātiju un pasivitāti visās darbībās.

Sociālā izolācija pastiprina nospiešanas stāvokli. Tas ir frustrācijas rezultāts, dzīves plānu pilnīgas sagrāves un cerību sabrukuma sekas. Ieslodzītajam var parādīties neticība saviem spēkiem un iespējai atkal atgriezties normālā dzīvē. Ierodoties cietumā, daudzi ieslodzītie jau izjūt nospiešanas stāvokli, nomāktību, kas rodas no savas vainas apzināšanās pret sabiedrību un ģimeni. Šādi ieslodzītie nepārkāpj režīmu, labi strādā, izpilda labošanas iestādes administrācijas prasības.

Ilgošanās ir tipisks stāvoklis brīvības atņemšanas vietās. Tieši ilgas pēc mājām, ģimenes, tuviniekiem un brīvības iedarbojas uz ieslodzītajiem īpaši spēcīgi. Rezultātā parādās aizkaitināmība, uzbudināmība, iekšējs sasprindzinājums. „Ilgošanās”, atzīmējis M.N.Hercens, „ir cietuma dzīves stūrakmens, tās pamati”. Tāds stāvoklis veicina negatīvu emociju uzkrāšanos, kas pēkšņi izpaužas afektos, agresīvā rīcībā.

Ko nozīmē brīvības atņemšana?

Brīvības atņemšana – tas nozīmē būtiskus pārvietošanās, sazināšanās, darba veida izvēles brīvības ierobežojumus, kuri rada specifiskas ieslodzīto tiesības un pienākumus, viņu dzīves stingru reglamentēšanu. Šis sods ir pamatots un taisnīgs, lai gan tas izraisa ciešanas un mokas. Viena no tām ir ieslodzīto mitināšanās dzīvojamās telpās lielas saspiešanas apstākļos. Parasti šīs telpas ir ļoti lielas, nav sadalītas atsevišķās istabās un tajās dzīvo pa piecpadsmit vai dažreiz pat vairāk cilvēku, pie tam dažās no tām guļamlāvas novietotas divos stāvos.

Dzīvošana šādās kopmītnēs nodara būtisku kaitējumu personībai, līdz ar to arī ieslodzīto audzināšanas procesam, tas ir viens no likumpārkāpumu, galvenokārt vardarbības, cēloņiem. „Pastāvīgi”, raksta J.M.Antonjans, „cauru diennakti atrodoties starp citiem cilvēkiem, ieslodzītais kļūst it kā kails, viņam lielā mērā tiek atņemta iespēja palikt vienatnē ar sevi, koncentrēties, padomāt par sevi, par savu nodarījumu un vainu, par savu dzīvi un tās perspektīvām, par atbildību tuvinieku priekšā utt. Bet tas ir īpaši svarīgi tieši tiem, kas rupji pārkāpuši morālos un tiesiskos aizliegumus un par to izcieš sodu. Veidojas pazīstamais fenomens – vientulība pūļa vidū, kad apkārt vienmēr ir daudz cilvēku, bet tādu, ar kuriem varētu parunāt, apspriesties, kam varētu uzticēties, nav vai gandrīz nav”.

Tas ir viens no galvenajiem cēloņiem, kāpēc ieslodzītie asi izjūt vientulību, psiholoģisku atsvešinātību un neuzticēšanos apkārtējiem.

Pastāvīga atrašanās daudzu cilvēku acu priekšā un līdz ar to nepieciešamība visu laiku kontrolēt savu izturēšanos, apvaldīt emocijas un jūtas, saglabāt modrību izraisa spēcīgu stresu, milzīgu nervu sistēmas sasprindzinājumu un negatīvi ietekmē psihisko pašsajūtu. F.Dostojevskis „Piezīmēs no mirušo nama” atzīmēja: „Katordznieka dzīvē ir viena mocība, gandrīz vai vislielākā no visām. Un tā ir: piespiedu kopā dzīvošana. Cilvēki dzīvo kopā, protams, arī citās vietās; tomēr cietumā ierodas tādi ļaudis, ar kuriem ne katram gribētos

sadzīvot.” Var teikt, ka atrašanās brīvības atņemšanas vietās prasa no cilvēka ievērojamu fizisku un psihisku spriedzi un lielu izturību.

Uzturoties labošanas iestāžu specifiskajos apstākļos, cilvēkos ievērojami pieaug trauksmainība. Tieši ar augsto trauksmainības līmeni var izskaidrot daudzu ieslodzīto pastāvīgo psihisko sasprindzinājumu, spriedzi viņu savstarpējās attiecībās, attiecībās starp viņiem un administrācijas pārstāvjiem, asos konfliktus, kuri bieži izraisās ārēji nenožīmīgu iemeslu dēļ, taču bieži pāriet noziedzīgā vardarbībā. Ieslodzītajiem raksturīga vētraina reakcija, viņi ir sašutuši, kliez, draud, kaut ko pieprasa. Vairumā gadījumu viņiem nav nekādu konkrētu mērķu, viņi vienkārši grib izrunāties, atbrīvoties no iekšējā sasprindzinājuma, izgāzt to. Pakāpeniski tāds uzvedības stils, tāpat kā augstais trauksmainības līmenis, kļūst pierasts un saglabājas pat pēc atbrīvošanas no cietuma, provocējot atkārtotu noziedzīgu rīcību.

Kas ir „cietuma sindroms”?

Strauja un radikāla dzīves plānu un dzīves veida laušana, nonākot sociālā izolācijā, rada cilvēkā specifisku izpausmju kompleksu, tā saucamo „brīvības atņemšanas sindromu” („cietuma sindromu”). Šo apgrūtinājošo stāvokli ieslodzītais var pārvarēt ar adaptācijas palīdzību, pielāgojoties jauniem kopdzīves noteikumiem un normām, jauniem darbības apstākļiem.

Adaptācijas process saistīts ar adaptīvu situāciju, kas rodas sakarā ar notikušajām sociālās vides pārmaiņām vai ar personības pāreju no vienas sociālās vides citā, kaut kādā ziņā jaunā, kur pierastie uzvedības šabloni, uztveres stereotipi, personības ievirze kļūst maz efektīvi vai nederīgi.

Kādas adaptīvās situācijas nākas pārdzīvot ieslodzītajam?

Ieslodzītajam vismaz trīs reizes nākas pārdzīvot diezgan sarežģītas adaptīvās situācijas, katru reizi no jauna pielāgojoties:

- soda izciešanas režīma prasībām, darba apstākļiem, ieslodzīto videi, dzīvei un sadzīvei labošanas iestādēs;
- mainoties kriminālsoda izciešanas apstākļiem – pie jauniem darba un sadzīves apstākļiem, režīma prasībām, iekšējās kārtības noteikumiem u.c.;
- sakarā ar atbrīvošanu no labošanas iestādes – pie dzīves apstākļiem brīvībā, darba brīvu pilsoņu kolektīvā, dzīves ģimenē u.c.

Kā ieslodzītie pielāgojas sociālās izolācijas apstākļiem?

Ieslodzītie pielāgojas sociālās izolācijas apstākļiem **adekvātā** vai **neadekvātā** veidā. Adekvātas reakcijas galvenās pazīmes:

- ieslodzītā uzvedības atbilstība reālajai informācijai par viņa perspektīvām, atrodoties brīvības atņemšanās vietās;
- soda izciešanas režīma un administrācijas prasību ievērošana;
- spēja kontrolēt savu uzvedību un emocijas.

Neadekvātai (patoloģiskai) reakcijai raksturīga psihopatoloģisku pazīmju parādīšanās personai, kas līdz ieslodzījumam tika uzskatīta par psihiski veselu.

Normālai adaptācijai raksturīgs tāds ieslodzītā psiholoģiskais stāvoklis, kas ne ar ko neatšķiras no viņa parastā stāvokļa līdz brīvības atņemšanai. Persona objektīvi novērtē savu stāvokli, prognozi par turpmāko uzturēšanos labošanas iestādē; aktīvi iekļaujas kolektīva dzīvē, strādā, mācās skolā, piedalās pašdarbībā. Šādam cilvēkam nav iekšējas pretestības audzinošas ietekmes pasākumiem.

Sastopami tādi ieslodzītie, uz kuriem brīvības atņemšana neatstāj psihi traumējošu ietekmi. Viņiem cietums kļuvis par "dzimtajām mājām". Režīma prasības nav nekas jauns, un administrācijas prasības tiek uzņemtas no mērķtiecīga konformisma pozīcijām.

Neadekvātām reakcijām raksturīga disadaptīvas izturēšanās rašanās un izpausmes agrāk psihiski veselīem ieslodzītajiem brīvības atņemšanas rezultātā. Pie tām var pieskaitīt fobijas, trauksmes depresīvas, negatīvi depresīvas un negatīvi histēriskas reakcijas.

- Klaustrofobiskā reakcija izpaužas kā bailes no slēgtas telpas – izmeklēšanas izolatora vai cietuma kameras. Atrodoties kamerā, šādām personām parādās kustību traucējumi, pastaigu laikā – paaugstināta kustību aktivitāte. Minētās reakcijas vairāk izteiktas lauku iedzīvotājiem.
- Trauksmes depresīvā reakcija izpaužas kā dominējoši nomākts, nospiests garastāvoklis, bezcerīgums, izmisums, pesimistiska attieksme pret dzīves perspektīvām: „dzīve beigusies”, „dzīve izpostīta”. Tādiem ieslodzītajiem raksturīga satraucamība, raizes par mājās atstāto ģimeni, uztraukums par brīvībā „nepabeigtiem darbiem”. Viņiem bieži vērojami miega traucējumi, ilgstošs bezmiegs, ilgas pēc mājām.
- Negatīvi depresīvajai reakcijai raksturīgas visas iepriekš minētās pazīmes, kurām pievienojas iekšēja negatīva attieksme pret brīvības atņemšanas faktu, sava vainīguma neatzišana, nožēlas trūkums par nodarījumu, soda izciešanas režīma pārkāpumi, administrācijas norādījumu un prasību ignorēšana, labošanās motivācijas trūkums kopā ar ārēji nomāktu noskaņojumu, apātiju un vienaldzību.
- Negatīvi histēriskā reakcija izpaužas kā demonstratīvi negatīva uzvedība, cenšanās pievērst apkārtējo uzmanību sev kā personai, kura „bez vainas cietusi no tiesu orgāniem”. Lielai daļai šādu personu raksturīga tieksme uz prāvošanos, sūdzības par nepareizu attieksmi no izmeklētāju, tiesas un cietuma administrācijas puses. Šo personu īpaši raksturīga iezīme ir egocentrisms, lepošanās ar savu noziedzīgo pagātņi ar mērķi – iegūt autoritāti citu ieslodzīto vidū, pakļaut viņus sev.

Kādas adaptācijas fāzes iziet ieslodzītais brīvības atņemšanas vietās?

Ir noteiktas fāzes ieslodzīto adaptācijai brīvības atņemšanas apstākļiem.

Sākotnējā jeb vispārējās orientācijas fāze. Šajā fāzē ieslodzītais, kas ieradies labošanas iestādē, uz vietas iepazīstas ar soda izciešanas apstākļiem, noskaidro, kādā mērā faktiskā situācija atbilst tai informācijai, kuru viņš saņēmis, atrodoties izmeklēšanas izolatorā un psiholoģiskās sagatavošanas gaitā. Viņa orientācijas pakāpe atkarīga no informācijas avotiem, t.i., tiem ieslodzītajiem – „vecajiem iemītniekiem” – un administrācijas pārstāvjiem, kuru aizbildnībā viņš atrodas no pirmajām dienām.

Pēc tam, kad ieslodzījuma vietā pavadīti aptuveni 5–6 mēneši, iestājas *otrā adaptācijas fāze – nivelēšanās fāze*, kurā nonivelējas ieslodzīto individuālās reakcijas uz sociālās izolācijas faktu. Ieslodzītie iegūst noturīgu „brīvības atņemšanas sindromu”, kurš padara viņus it kā līdzīgus citu citam („visi izskatās vienādi”) un izpaužas gaitā, mīmikā, žestos, attieksmē pret audzinātājiem utt. *Turpmāk ieslodzītā personības dinamikā stabilizējas divas tendences:*

- pirmās tendences būtība ir sekmīgi pabeigt pielāgošanos sociālajai izolācijai;
- otrajai raksturīga negatīvo personības izmaiņu padziļināšanās un vairošanās, to nostiprināšanās, kas traucē sekmīgi pielāgoties brīvības atņemšanas apstākļiem un līdz ar to – labošanās un pāraudzināšanas norisei.

Trešā fāze – adaptācijas pabeigšanas fāze, kad ieslodzītais izvērza sev mērķus, kurus viņš cenšas realizēt jaunajos apstākļos. Labošanas iestādē pavadītā galvenā perioda laikā notiek pielāgošanās sociālās izolācijas sekām, kad ieslodzītais sāk dzīvot tagadnē, bet cerot uz nākotni.

Ieslodzīto vidē par atraidītiem, nepiederīgiem visbiežāk kļūst cilvēki, kuriem ir psihiski un fiziski defekti, slikti paradumi, kuri ir netīri un nolaidušies, ar kuriem neviens negrib dzīvot vienā istabā, sēdēt pie viena galda, strādāt vienā brigādē.

211C1MD

Ieslodzīto nepilngadīgo jauniešu psiholoģiskās īpatnības

Audzinašanas iestādēs izcieš sodu nepilngadīgie, kas notiesāti ar brīvības atņemšanu, kā arī ieslodzītie, kas atstāti audzināšanas iestādēs līdz 21 gada vecuma sasniegšanai. Pamatā tie ir nepilngadīgi likumpārkāpēji jauniešu un pusaudžu vecumā (16-17 g.) un 14-15 gadus veci pusaudži, kas notiesāti par smagiem noziegumiem.

Atrodoties audzināšanas iestādē, pusaudža nervu sistēmai raksturīgs paaugstināts patogēns jeb slimīgs jūtīgums, kas lielas pārpūles gadījumā var novest pie dažādiem funkcionāliem traucējumiem. Sakarā ar disproporciju starp dzimumbriedumu un sociālo briedumu viņiem grūti kontrolēt radušos dzimuminstinktus.

Daudziem pusaudžiem raksturīga aizkavēta pienākuma apziņas un pilsoniskā brieduma veidošanās, infantilisms, neatbilstība starp ārējo uzvedības formu un iekšējiem dziļākiem procesiem. Vēlēdamies uzvedības ziņā pilnīgi līdzināties pieaugušajiem, viņi smēķē, lieto alkoholu, nodarbojas ar seksu. Pie tam tieksme pēc neatkarības viņos iegūst izkropļotu raksturu. Viņu vidū tiek kultivēta nežēlība, cietsirdība, cinisms, spēks.

Pusaudžu – noziedznieku pašaudzināšanai ir izteikti negatīva virzība, bet biedrošanās pamatā ir savstarpējs galvojums un viltus varonība. Izziņas intereses pusaudžiem – noziedzniekiem vai nu nav attīstītas, vai ir zaudētas, vai ieguvušas kriminālu raksturu.

Personības attīstības virzītājspēks jauniešu vecumā ir pretruna starp strauji pieaugošo prasību līmeni, ko cilvēkam izvirza sabiedrība, ģimene un kolektīvs skolā, un viņa sasniegto psihiskās attīstības un sociālā brieduma līmeni. Audzināšanas iestāžu audzēkņiem, salīdzinājumā ar vienaudžiem, ir vairāk noviržu psihiskajā attīstībā.

Fiziskie trūkumi tiek pasvītroti ar palamām un iesaukām, un apkārtējie tās izmanto, lai izdarītu spiedienu uz cilvēku, pazemotu un apvainotu viņu.

Daudzi audzēkņi jauniešu vecumā neprot pārvarēt grūtības, ierobežot savas vajadzības. Tas ir tāpēc, ka brīvībā vecāki viņus pasargāja no nepatīkšanām un iedvesa pārliecību, ka viņiem visi ceļi ir atvērti. Nespējami apmierināt savas paaugstinātās prasības godīgā ceļā, daži no viņiem nostājas uz noziedzības ceļa. Vajadzību hipertrofija izpaužas arī iestādē, rosinot audzēkņus izdarīt režīma pārkāpumus.

Saskarsme ar noziedzīgo vidi izraisa uzskatu, spriedumu un vērtējumu pretrunīgumu, tikumisko jēdzienu nepareizu izpratni.

Tādas kategorijas kā godīgums, gods, lepnums, biedriskums audzēkņi saprot šaurā, grupas nozīmē. Viņiem bieži ir izteikts skepticisms, cinisms, nihilisms, necieņa pret darba cilvēkiem un pret darbu.

Daudziem audzēkņiem raksturīgs neadekvāts pašvērtējums. Nereti viņi cenšas jebkādiem līdzekļiem pievērst sev uzmanību, demonstrēt savu pārkumu pār citiem. Nespēja kritiski vērtēt sevi noved pie tā, ka viņi nejūt nepieciešamību pārvarēt negatīvās īpašības un paradumus, dižojas ar noziegumu, uzliek vainu citiem.

Pretenziju līmeņa neatbilstība izvēlētajam ceļam rada tā saucamos neveiksmīniekus, personas, kas tiecas pēc izturēšanās autonomijas (veicina „dubultās dzīves” veidošanos). Radniecisku un draudzīgu sakaru ierobežotības dēļ veidojas būtiskas novirzes emocionālajā sfērā. Cenšoties kļūt populāri, viņi atklāti izsaka savu pieķeršanos vērtībām, kuras audzinātāji nosoda.

Pusaudžu un jauniešu vecuma ieslodzīto vidū izceļas infantīlie audzēkņi (*V.F.Pirožkovs*, 1989). Viņi ir nevērīgi, ar bezrūpīgu attieksmi pret režīmu, mācībām un savu nākotni, viņiem raksturīgs spriedumu virspusīgums, bremzējošo mehānismu izzušana, papildot savas vēlmes, un neattīstīta atbildības apziņa. Viņi ir kustīgi, trauksmaini, nespēj pabeigt iesākto, viņu uzmanība un intereses ir nenoturīgas, bet rīcība bieži neatbilst vecumam. Viņiem piemīt acīmredzams tikumiskais un tiesiskais infantilisms: vienaldzīga attieksme pret morāles un likuma normām, zems prasīgums pret sevi un citiem, aktīva netikumiska un prettiesiska uzvedība. Šie cilvēki nejūt nožēlu par izdarīto noziegumu, viņiem nav vainas izjūtas, un sodu viņi uzskata par netaisnīgu. Atsevišķi pusaudžu un jauniešu vecuma audzēkņi cieš no

psihiskām slimībām, viņiem ir nosliece uz pašagresiju, bēgšanu, simulāciju, dusmām, alkohola un narkotiku lietošanu.

Noziegumu izdarīšanu lielā mērā veicina nepilngadīgo rakstura akcentuācijas. Piemēram, epileptoīdā akcentuācija agrīnas alkohola lietošanas gadījumā veicina hroniska alkoholisma attīstību, histeroīdā akcentuācija stresa situācijās – demonstratīvā tipa afektīvas reakcijas, sensitīvā – fobiskas neirozes attīstību, cikloīdā un emocionāli labilā akcentuācija – psihogēnus depresīvus stāvokļus. Sociālā izolācija nepilngadīgajiem likumpārkāpējiem ir ļoti spēcīgs frustrāciju izraisošs faktors, kas veicina agresivitātes veidošanos. Daudziem audzēkņiem – pusaudžiem un jauniešiem – ir psiholoģiska nosliece uz agresīvu uzvedību. Piemēram, piedalīties kautiņos daudzus rosina pati ieslodzījuma vietas vide, spēka kults kā pašapliecināšanās paņēmiens. Agresija var būt aizsargreakcijas motīvs (saglabāt savu stāvokli, izvairīties no „vārguļa” reputācijas).

Audzēkņu attieksme pret saviem trūkumiem atkarīga no konkrētajā grupā dominējošajām normām un vērtībām. Vadoties pēc paškritiskuma pakāpes, attieksmes pret saviem trūkumiem, izpratnes par nepieciešamību strādāt ar sevi, I. Kupcovs izšķir šādas audzēkņu grupas:

- apzinās savus trūkumus, cenšas tos novērst, zina to pārvarēšanas ceļus, un prot tos pārvarēt;
- apzinās savus trūkumus, tiecas tos novērst, bet nezina, kā to izdarīt;
- apzinās savus trūkumus, bet necenšas tos novērst;
- maldīgi uzskata savus trūkumus par labām īpašībām, tāpēc nejūt nepieciešamību tos novērst;
- vienaldzīgi pret saviem trūkumiem;
- apzinās savas labās īpašības, bet nespēj tās pilnībā realizēt.

Vieni audzēkņi tiecas ieņemt augstāku stāvokli nodaļā, grupā vai ieslodzījuma vietā un demonstrē cietuma noteikumu, paražu un tradīciju pārzināšanu, propagandē tā romantiku, gribas īpašības, pārkāpj režīmu. Ievērojot cietuma tradīcijas un paražas, nepilngadīgajos ieslodzītajos nostiprina izkropļotas tikumiskās vērtības, intereses un vērtīborientāciju. Citiem nepilngadīgajiem raksturīga paaugstināta iespaidojamība, uzvedības infantilitāte, vēl citiem – bailīgums, konformisms, psihiskās novirzes, kuru dēļ par viņiem pastāvīgi ņirgājas.

Bez tam nepilngadīgo likumpārkāpēju aktivitāte saistīta ar juteklisku tieksmi pret kādu darbību (objektu). Tikko tās pievilcība zūd, iestājas aktivitātes kritums un darbs tiek pabeigts tikai ar kontroles palīdzību (vairākkārtēju atgādināšanu, prasībām, sodu vai apbalvojumu).

Paaugstināto jūtīgumu un uzņēmīgumu, augsto ietekmējamības pakāpi vēl pastiprina atšķirīgi vērsta ieslodzīto vides, ieslodzījuma vietas darbinieku, vecāku (radnieku), brīvībā esošo draugu ietekme.

Attieksmi pret noziegumu un sodu nosaka kriminālā pieredze, personības īpašības, vērtību orientācijas sistēma. Pusaudžu un jauniešu vecuma nepilngadīgo ieslodzīto saskarsme kolonijā notiek saskarsmes dēļ. Parasti tā ir maz informējoša, jo aprobežojas ar stāstiem par filmās redzētajiem kautiņiem, pakaļdzīšanos, pornogrāfiju, kā arī par izklaidēm brīvībā. Krasi pieaug kriminālās saskarsmes nozīmīgums (žargons, nosacītās zīmes, tetovējumi, palamas). Tādējādi saskarsmes sfēru normālas proporcijas vēl vairāk izjauc tās šaurais grupas raksturs, aprobežojoties tikai ar neformālo saskarsmi.

Pusaudžu un jauniešu vecuma nepilngadīgajiem nereti parādās princips – dzīvot vienai dienai. Viņi paļaujas uz to, ka turpmāk viss nokārtosies pats no sevis. Šis apstāklis, kā arī ar pusaudža un jaunieša pasaules uzskata nestabilitāte, gribas vājums un rakstura pretrunīgums lielā mērā nosaka to, ka viņiem nav nodomu pozitīvi mainīt savu personību. Tieši tāpēc nepilngadīgajiem ieslodzītajiem vairāk nekā citām vecuma grupām brīvības atņemšanas vietās nepieciešama psiholoģiski pedagoģiskā palīdzība.

211C2MD

Ieslodzīto sieviešu psiholoģiskās īpatnības

Nepilngadīgās jaunietes

Vardarbīgus noziegumus izdarījušām jaunietēm raksturīgas pārmērīgi emocionālas reakcijas konkrētās situācijās, konvencionālu uzskatu un principu trūkums, paaugstināts pašvērtējums un egoisms. Tomēr vispārpieņemto normu ignorēšanai nav pastāvīga rakstura, salīdzinot, piemēram, ar atbilstošo pieaugušo sieviešu dzimuma ieslodzīto kategoriju.

Audzēknēm raksturīga personības trauksmainība, neirotikums, depresija, agresivitāte, aizdomīgums, atbēgīgums un ietiepība. Viņām parādās līdzīgas rakstura akcentuācijas kā ieslodzītajiem nepilngadīgajiem jauniešiem: histeroīdā, epileptoīdā, sensitīvā, cikloīdā un emocionāli labilā.

Personām, kurām ir liels soda termiņš, frustrācijas stāvokli pavada afekta uzliesmojumi, kas pie vājas gribas paškontroles bieži noved pie konfliktiem.

Lai iekarotu autoritāti, parādītu sevi kā stipru cilvēku, dažas jaunietes izdara sev tetovējumus vai iegriezumus, lai veidotos rētas.

Attieksmē pret soda izciešanu var izšķirt vairākas ieslodzīto sieviešu dzimuma nepilngadīgo grupas (T. Kalašņikova, 1990).

Audzēknes, kurām ir tieksme pārkāpt režīmu, veidot negatīvas ievirzes mazas grupas un pretoties audziņošiem pasākumiem, ir aktīvas cietuma paražu un tradīciju, cietuma romantikas uzturētājas. Viņām piemīt nosliece uz agresivitāti pret vājākām ieslodzītajām, uz autoritārismu, vienlaikus raksturīgas stipras gribas un labas organizatoriskās īpašības. Daudzas no viņām nejūt nožēlu un vainas sajūtu par noziegumu, tāpēc apņēmušās turpināt kriminālo dzīves veidu.

Otrai (daudzskaitlīgākai) audzēkņu kategorijai nav stabilas attieksmes pret soda izciešanu, un soda termiņu viņas uzskata par pārāk lielu. Viņu uzvedība atkarīga no savas grupas ievirzes un apkārtējo ietekmes. Viņas dzīvo vienai dienai, tāpēc viņām raksturīgas patērētāja intereses.

Trešā kategorija – ieslodzītās, kas nolēmušas pozitīvi mainīt savu uzvedību, pārdzīvo vainas sajūtu par izdarīto noziegumu, apņēmušās pēc nokļūšanas brīvībā dzīvot godīgi. Savos centienos viņas saņem ģimenes atbalstu.

Šo grupu robežas ir dinamiskas un var mainīties dažādos soda izciešanas posmos atkarībā no ieslodzījuma vietā valdošajām tradīcijām un paražām, darbinieku, tai skaitā psihologu, pieredzes.

Nepilngadīgajām jaunietēm atšķirībā no nepilngadīgajiem jauniešiem retāk vērojama tieksme uz huligāniskām darbībām, alkohola un narkotiku lietošanu, dūsmām un simulāciju. Tas ir tāpēc, ka viņas vērtību skalā priekšroku dod materiālajai labklājībai un ģimenes izveidošanai.

Audzīnātājiem un psihologam darbā ar viņām uzsvars jāliek uz radniecisko saišu atjaunošanu, jāņem vērā viņu tikumiskās, demogrāfiskās un citas personības īpatnības. Prakse liecina, ka efektīva ir psiholoģiski pedagoģisko un sociāli psiholoģisko treniņu organizēšana, lai koriģētu gan šīs kategorijas personu individuālās, gan grupu īpatnības dažādās soda izciešanas stadijās ar mērķi – panākt viņu resocializāciju.

Pieaugušas sievietes

Ieslodzītās sievietes asāk nekā vīrieši uztver pašu izolāciju no sabiedrības. Viņu psihofizioloģiskās organizācijas īpatnības nosaka paaugstinātu uzbudināmību, uzņēmību pret tuvākās apkārtnes negatīvo ietekmi, raudulību, aizkaitināmību. Viņām biežāk nekā vīriešiem atgadās nervu un psihiskās krīzes, rodas stresa situācijas (frustrācija, depresija, grūtsirdība, nolemtība). Vairumam ieslodzīto sieviešu vērojama augsta trauksmainības pakāpe, ko izsaukusi ģimenes locekļu un apkārtējo cilvēku atsvešināšanās (piekaušana ģimenē, šķiršanās, vecāku mīlestības trūkums, fiziskie vai citi trūkumi, kurus tuvinieki pasvītvoja). Sievietēm, kas izdarījušas vardarbīgus noziegumus, nereti ir paaugstināts pašvērtējums, viņas ir egoistiskas, tiecas dominēt. Viņām raksturīga augsta trauksmainības pakāpe, dažreiz vainas izjūta par

izdarīto noziegumu, nav stabilu antisabiedrisku uzskatu, izņemot sievietes, kuras nogalinājušas svešus cilvēkus.

Sievietēm, kuras izdarījušas noziegumus mantkārības nolūkos, raksturīga ģimenes attiecību saglabāšanās un pietiekami augsts izglītības līmenis. Dažas no viņām nebija varējušas iedomāties, ka var nokļūt ieslodzījuma vietā.

Ieslodzīto sieviešu uzvedību lielā mērā nosaka attieksme pret noziegumu un sodu (pozitīva, negatīva un nestabila).

Jaunām sievietēm ir nosliece uz režīma pārkāpumiem, viņu vidū bieži sastopamas hroniskas alkoholiķes un narkomānes. Viņas cenšas izkļūt no jebkuras situācijas ar viltību, meliem un visā vainojot citus. Viņu vidū ir daudz nestrādājošo. Tajā pašā laikā dažas no šīm sievietēm cer izveidot ģimeni un dzemdēt bērnus. Citas, kurām ir stabili homoseksuāli sakari, nereti izdara noziegumus atkārtoti, lai kopā ar „draudzeni” izciestu sodu vienā ieslodzījuma vietā. Šī kategorija par vērtību uzskata materiālo labklājību.

Brieduma vecuma ieslodzītajām sievietēm nereti ir divas vai vairākas sodāmības. Viņas ātrāk un noturīgāk pielāgojas ieslodzījuma vietas apstākļiem, jo pārzina tās kārtību un paražas. Dažām no viņām ir zems izglītības līmenis, primitīvi priekšstati un intereses. Ilgstoša uzturēšanās brīvības atņemšanas vietās noved pie tā, ka viņas nespēj risināt pat vienkāršas sadzīves problēmas. Viņu vidū sastopamas hroniskas alkoholiķes. Savukārt, šīs vecuma grupas ieslodzītajām, kuras pirmo reizi izcieš sodu, ir relatīvi augsts izglītības līmenis, profesija, viņas ir ieinteresētas pirmstermiņa atbrīvošanā, cenšas nepārkāpt režīmu, retāk stājas homoseksuālos sakaros. Šī vecuma ieslodzītajām ir atšķirīga attieksme pret pašdarbības organizācijām: vienas piedalās to darbā, bet savtīgu motīvu dēļ (parādīt sevi administrācijai, saņemt privilēģijas), citas to dara nelabprāt, jo neuzskata, ka darboties administrācijas interesēs nav populāri. Šī vecuma sievietes, kuras atkārtoti izcieš sodu, ir ļoti uzbudināmas, nelīdzsvarotas, nesavaldīgas, ciniskas un agresīvas. Strīdi viņu starpā izraisās jebkāda iemesla dēļ un nereti pāriet kautiņos. Šajā vecumā sievietēm ir tieksme uz izspiešanu. Tāds jēdziens kā draudzība parasti saistīts ar egoistiskiem, savtīgiem mērķiem.

Pusmūža vecuma ieslodzītās sievietes visbiežāk ir personas, kuru dzīve pagājusi ieslodzījuma vietās. Daudzas no viņām zaudējušas sakarus ar radniekiem. Ieslodzījuma vietā viņas ir adaptējušās, režīmu ievēro, ir paklausīgas. Rakstura ziņā viltīgas, melīgas, īgnas, ar noturīgiem krimināliem uzskatiem, noliedz savu vainu izdarītajā noziegumā. Atsaucoties uz slimību (daudzas no viņām ir I-II grupas invalīdes), viņas pieprasa iecietību.

Daudzas šīs kategorijas ieslodzītās sievietes ir savtīgas, skopas, visaugstāk vērtē materiālo labklājību un veselību. Nereti par noteiktu atlīdzību viņas izpilda citu ieslodzīto uzdevumus, glabā aizliegtus priekšmetus. Pret iziešanu brīvībā ieslodzītajām sievietēm ir pretrunīga attieksme: viņas baidās no tās tikpat stipri, kā sapņo par to. Ģimene zaudēta, darba un dzīves vietas nav, sakarā ar ilgstošo atrašanos ieslodzījuma vietā zaudēta patstāvība. Tāpēc viņas izdara sīkas zādzības, lai atkal atgrieztos ieslodzījuma vietā.

211C3MD

Ieslodzīto vīriešu psiholoģiskās īpatnības

Jaunieša vecums ir īpašs periods, kad beidzas personības veidošanās, parādās spēja pareizi uztvert realitāti un kritiski novērtēt savu rīcību. Vienlaikus cilvēka uzvedību būtiski ietekmē izveidojušies stereotipi.

Aplūkojamo dzīves periodu var iedalīt divos etapos: no 18 līdz 25 gadiem un no 26 līdz 30 gadiem.

Jaunieša vecumā norisinās cilvēka vētrains sociāli psiholoģiskā attīstība, ko pavada iekšējs pretrunīgums un disharmonija (tieksme pēc asām izjūtām, dzīves augšupeja, maksimālisms). Taču jauniešiem bieži trūkst skaidru mērķu un pietiekamas pieredzes, viņi ir nekonsekventi un neprot ievirzīt savu enerģiju sabiedriski nozīmīgā darbībā.

Brīvības atņemšanas vietās ieslodzītie jauniešu vecumā veido pašu lielāko grupu, kurai raksturīga vislielākā aktivitāte, kriminālā pieredze, tiekšanās ieņemt noteiktu stāvokli, veidot negatīvas virzības grupējumus un būt to līderiem.

20 gadu vecumu sasniegušu 200 ieslodzīto izpēte (J.B.Gippenreiter) parādīja, ka vairāk nekā pusei no viņiem piemīt kriminovalenti savienojumi (noteiktu faktoru līdzība, kas konkrētajā kombinācijā norāda uz īpašu saistību ar noziedzību). Bez tam tika konstatēts neadekvāti augsts prasību līmenis, nepietiekami kontrolēta realitātes uztvere, zema spēja izturēt slodzes, neprasme valdīt pār sevi un pārmērīga alkohola lietošana.

Par bandītismu, slepkavību, izvarošanu, laupīšanu, huligānismu ieslodzīto personu skaits jauniešu vidū ir vairākas reizes lielāks nekā citās vecuma grupās, bet mazāks – par personīgā īpašuma zādzību.

Jaunieša vecumā īpaši asi izpaužas sevis apzināšanās problēma. Ja nepilngadīgais likumpārkāpējs nelabprāt iesaistās sociālā darbībā, saglabājot bērna inertumu, tad 22-25 gadu vecumā sāk domāt par perspektīvu, kura lielākoties saistīta ar kriminālo dzīves veidu.

Daudziem ieslodzītajiem šajā vecumā nav ne darba kvalifikācijas, ne darba stāža, bet lielākajai daļai nav pat vispārējās vidējās izglītības. Tas saistīts ar viņu izziņas interešu deformāciju un nevēlēšanos paaugstināt savu izglītības līmeni.

26-30 gadu vecumā norisinās ieslodzīto uzvedības (kriminālās vai pozitīvās) stabilizācija.

Daudzi jauniešu vecuma ieslodzītie ir noslēgti, agresīvi, ciniski, neuzticas citiem. Vienlaikus viņi ir atšķirīgi pēc attieksmes pret soda izciešanu. Vieniem ir liela kriminālā pieredze, viņi ir agresīvi, demonstratīvi pārkāpj soda izciešanas režīmu, ievēro cietuma tradīcijas un paražas un aktīvi ievieš tās brīvības atņemšanas vietās. Citi ir apņēmušies vairs neizdarīt noziegumus, vēl citiem ir nenoturīga orientācija.

Atrodoties brīvības atņemšanas vietās, jauniešu vecuma ieslodzīto turpmākās dzīves plāni un vērtību orientācija saistās ar tieksmi ieņemt pienācīgu vietu ieslodzīto subkulturā, rast fizisku aizsardzību un atbalstu mazajā neformālajā grupā.

Negatīvi vērsto jauniešu neformālo grupējumu pārstāvji nereti cenšas dzīvot uz citu rēķina (atņem ieslodzītajiem naudu, sūtījumus, mantas). Ilgstošā parazitēšana brīvības apstākļos pilnībā atņem viņiem vēlmi strādāt un mācīties, tāpēc kriminālā orientācija vēl vairāk aktivizējas.

Atšķirībā no citām jauniešu vecuma ieslodzīto grupām personas ar pozitīvu motivāciju izjūt vainu par izdarīto noziegumu, vēlas nodibināt ģimeni, strādāt un vairs neizdarīt noziegumus. Daļa no viņiem ir ieslodzīto pašdarbības organizāciju biedri. Jāatzīmē arī, ka 26-30 gadu vecums ir robeža, kad vērojams nogurums no zagļu un cietumnieku dzīves, saasinās dzīves jēgas problēma, notiek agrāk izveidojušos principu un pārliecības pārvērtēšana, rodas vēlēšanās pielikt punktu pagātnei.

Jauniešu vecuma ieslodzīto vidū var izdalīt šādas kategorijas: ar tieksmi uz huligānismu, kāršu spēlēm, alkohola un narkotiku lietošanu, konfliktējošie, ar tieksmi uz grupveida eksciesiem, tai skaitā ķīlnieku sagrābšanu, masu nekārtībām, homoseksuālismu, ar psihiskām novirzēm. Katrai grupai nepieciešama individuāla pieeja.

Brieduma vecumā sociālās lomas nostiprinās galīgi. Ieslodzītajiem 30-35 gadu vecumā, sevišķi vairākkārt tiesātajiem, ir pesimistiska attieksme pret dzīvi, jo viņiem sagrūst dzīves perspektīva un zūd dzīves jēga. Notiek profesionālo zināšanu specializācija, sociālo lomu pārkārtošanās (sakarā ar bērnu aiziešanu no ģimenes, mazbērnu parādīšanos). Šajā vecumā ieslodzītie biežāk nododas pārdomām par savu dzīvi, ir kritiskāki apkārtējo un sevis vērtējumos, labprāt izrāda pozitīvu aktivitāti, ne sevišķi cenšas grupēties un ieņemt augstu stāvokli ieslodzīto vidē. Viņu pamatvērtības – materiālā labklājība, rūpes par veselību un ģimeni.

Ieslodzītajiem pusmūža vecumā nereti ir liela noziedzīgas darbības pieredze, konservatīva uzskatu un pārliecības sistēma. Viņiem norisinās motivācijas pārveidošanās, gaidot vecumu vai pretojoties tā pienākšanai. Viņu vidū ir daudz invalīdu, tāpēc viņu dzīves mērķis bieži aprobežojas ar fizioloģisko vajadzību apmierināšanu un rūpēm par savu veselību. Viņi tiecas uz liekēdību, paši nosaka sev aizliegumus: „es nedrīkstu pārnēsāt smagumus”, „es nedrīkstu daudz staigāt”.

Novecojot arvien lielāku nozīmi iegūst materiālā labklājība. To izraisa bažas, ka pēc atbrīvošanas nekur nevarēs saņemt materiālo palīdzību. Atšķirībā no ieslodzītajiem brieduma vecumā vairākums pusmūža un veco ieslodzīto neuzskata darbu par nozīmīgu. Kaut gan brieduma vecuma, pusmūža un veci ieslodzītie ievēro režīma prasības, pret savu labošanu viņiem ir skeptiska attieksme, uzskatot, ka savu dzīvi viņi beigs kolonijā.

Intelektuālās sfēras izmaiņas izpaužas kā atmiņas un uzmanības, ierosas un bremzēšanas procesu līdzsvara traucējumi, nespēja ātri orientēties sarežģītās situācijās. Emocionālajā sfērā vērojama vāji kontrolējama nosliece uz naidīgumu un agresivitāti pret apkārtējiem, skopums, egocentrisms, aizvainojamība, savaldības zaudēšana paaugstinātas emocionālās slodzes apstākļos. Gribas sfērā pavājinās savas un citu cilvēku rīcības seku prognozēšana, rodas patoloģiskas seksuālās tieksmes.

Kompensējošie procesi ieslodzītajiem pusmūža vecumā ir zināmā mērā ierobežoti. Katrā konkrētā gadījumā nervu un psihiskās pārslodzes var būt pietiekamas, lai sagrautu spēju kontrolēt savu rīcību, neraugoties uz kompensējošiem mehānismiem.

Nobeigumā pasvītrosim, ka sakarā ar nervu sistēmas plastiskuma pazemināšanos pielāgoties mainīgiem vides apstākļiem ar gadiem kļūst arvien grūtāk.

2. nodarbība

Akcentētās personības

Mērķis

Noteikt raksturīgākās ieslodzīto rakstura akcentuācijas.

Sasniedzamie rezultāti

1. Iepazīšanās ar pastāvošajām rakstura akcentuācijām;
2. Prasme atrast to vai citu rakstura akcentuāciju.

Laiks - 90 min.

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Vadītāja jautājumi dalībniekiem	Dialogs	5 min.	
B	Rakstura akcentuācijas jēdziena noskaidrošana un akcentuācijas tipu apraksts.	Minilekcija	10 min.	212B1MV
C	Psiholoģiski pedagoģiskā darba īpatnības ar akcentētajām pusaudžu vecuma personībām Akcentēto personību īpatnības ieslodzītajiem pieaugušajiem.	Lomu spēle	45 min.	212C1MD 212C2MD 212C3MD 212C4MD 212C5MD
D	Rakstura dominējošās akcentuācijas noteikšana Leonīdam.	Praktisko situāciju analīze	30 min.	

A aktivitāte

Vadītāja jautājumi dalībniekiem

Mērķis

Noteikt dalībnieku zināšanas par rakstura akcentuācijām.

Apraksts

Vadītājs uzaicina dalībniekus atbildēt uz šādiem jautājumiem:

1. Vai kādam no klātesošajiem ir darba pieredze soda izciešanas iestādē?
2. Kāda tipa rakstura akcentuācijas jūs zināt?
3. Vai dalībnieki savā praksē ir sastapušies ar spilgti izteiktām akcentētajām personībām?
4. Kā jūs domājat – vai mācību procesā ir jāņem vērā rakstura akcentuācija? Kāpēc?

B aktivitāte

Rakstura akcentuācijas jēdziena noskaidrošana un akcentuāciju tipu apraksts. Vadītājs piedāvā dalībniekiem nelielu ievaddaļu par rakstura akcentuāciju noteikšanu un apraksta rakstura akcentuāciju pamattipus.

Mērķis

Definēt rakstura akcentuācijas.

C aktivitāte

Psiholoģiski pedagoģiskā darba īpatnības ar akcentētajām pusaudžu vecuma personībām. Akcentēto personību īpatnības ieslodzītajiem pieaugušajiem.

Mērķis

Teorētiskā materiāla studēšana par psiholoģiski pedagoģiskā darba īpatnībām ar akcentētajām pusaudžu vecuma personībām un ieslodzītajiem pieaugušajiem.

Apraksts

1. solis (3 min.)

Sagatavošanās. Vadītājs uzaicina dalībniekus sadalīties piecās grupās. Katra grupa apsēžas pie sava darba galda.

2. solis (2 min.)

Nodarbības vadītājs sadala nepieciešamos materiālus pa tēmām un izsniedz tos katrai grupai.

Piemēram:

pirmajai grupai – „hipertīmais personības tips nepilngadīgajiem un rigidais – pieaugušajiem”,

otrajai grupai – „hipertīmais personības tips pieaugušajiem un emotīvais – nepilngadīgajiem”,

trešajai grupai – „demonstratīvais personības tips nepilngadīgajiem un uzbudināmais – pieaugušajiem”,

ceturtajai grupai – „demonstratīvais personības tips pieaugušajiem un iestrēdzošais – nepilngadīgajiem”,

piektajai grupai – „uzbudināmais personības tips nepilngadīgajiem un impulsīvais – pieaugušajiem”.

3. solis (10 min.)

Grupu dalībniekiem tiek dots noteikts laiks izsniegtā materiāla izpētei un analīzei.

4. solis (10 min.)

Grupai jāattēlo katrs uzdotās akcentuācijas tips lomu spēles vai teātra ainiņas veidā, atklājot šīs apakštēmas galvenos aspektus.

5. solis (5min.)

Katra grupa demonstrē pārējiem dalībniekiem sagatavotās ainiņas par uzdotajiem akcentuāciju tiptiem. Uzstāšanās secību nosaka vadītājs, atvēlot katram priekšnesumam 3 minūtes.

solis (5min.)

Vadītājs analizē un komentē katru uzstāšanos.

D aktivitāte (30 min.)

Rakstura dominējošās akcentuācijas noteikšana Leonīdam.

Mērķis

Ar praktiskās situācijas analīzes palīdzību atpazīt dominējošo rakstura akcentuāciju.

Šajā aktivitātē var izmantot diskusiju „Tiesas sēde”:

Apraksts

1. solis (2 min.)

Vadītājs sadala dalībniekus divās grupās un piešķir nosaukumu katrai grupai – attiecīgi „apsūdzētāji” un „aizstāvji”.

2. solis (3 min.)

Vadītājs nolasa šādas ziņas: „Leonīds mācās septītajā klasē otru gadu. Apstākļi ģimenē psiholoģiski nelabvēlīgi: pusaudzis izjūt emocionālu diskomfortu, vairākas reizes bēdzis no mājām. Spējas ir, taču sistemātiski nestrādā. Stundās nodarbojas ar blakus lietām. Uz aizrādījumiem atbild asi, ir rupjš, cenšas izraisīt konflikta situācijas: staigā pa klasi, pārsēžas no vienas vietas citā, traucē klases biedrus. Uz stundām pastāvīgi ierodas ar nokavēšanos, daudz neattaisnotu kavējumu, smēķē. Kolektīvā nav ieguvis autoritāti, klases sabiedriskajā dzīvē nepiedalās. Tipiskie pārkāpumi: nosebojumi, smēķēšana, konflikta situāciju izraisīšana, stundu kavējumi, kautiņi, rupjība, bēgšana no mājām. Uzvedība apspriesta tēvu padomē, apspriedē pie direktora, vecāku komitejā, policijā. Māte uz skolu izsaukta, bet neierodas, aizstāv dēlu, ar dēla uzvedību netiek galā”.

Un dod uzdevumu: – noteikt šī pusaudža rakstura dominējošo akcentuāciju un „pierādīt” (argumentēt) savus secinājumus; "aizstāvjiem" – definēt un „pierādīt” savu variantu.

3. solis (5 min.)

Saņemtā uzdevuma apspriešana grupās.

4. solis (2 min.)

Pēc apspriešanas katra grupa izvēl atbildīgo, kas uzstāsies attiecīgi kā „apsūdzētājs” un „aizstāvis”, pie tam pārējie grupu dalībnieki kļūst par savas „puses” „lieciniekiem”.

5. solis (10 min.)

Vispirms savu „pierādījuma” pozīciju izklāsta „apsūdzētājs”, pēc tam „aizstāvis”, pie tam savu pierādījumu apstiprināšanai viņi uzaicina savus „lieciniekus”. Lieciniekiem uzdod jautājumus, atbalstot savu hipotēzi.

6. solis (3 min.)

Vadītājs, kas spēlē „tiesneša” lomu, paziņo pareizo atbildi, novērtējot „aizstāvju” argumentācijas pareizību, un gadījumā, ja „apsūdzētājs” sniedz nepareizu atbildi izvirzītajam uzdevumam, izskaidro – kur ir viņa kļūda. Tas pats attiecas arī uz „aizstāvjiem”.

6. solis (5 min.)

Vadītājs apkopo nodarbības rezultātus un novērtē grupas darbu.

212B1MV

Akcentēto personību tipu apraksts.

Nevar piekrist tam, ka termins „krimināla personība” ir kļūdainis un ka nepastāv nekādi personības veidojumi, kuri atšķir antisociālu personību no likumam paklausīga pilsoņa. Mēs esam pilnīgi pārliecināti, ka jēdziens „krimināla personība” nav abstrakcija, bet objektīvi pastāvošas realitātes atspoguļojums. Liels daudzums eksperimentālo pētījumu pārlicinoši parāda atšķirības starp kriminālu un nekriminālu personību. Galvenās, noteicošās atšķirības rodas personības attieksmes sfērā pret realitāti, tās sociālās orientācijas un vērtību sistēmā. Bez tam konstatētas atsevišķas papildus atšķirības pat rakstura īpatnību līmenī. Piemēram, dažus rakstura akcentuāciju veidus noteikti var uzskatīt par noziedzīgas uzvedības riska faktoriem.

Rakstura akcentuācijas ir normas galējie varianti, kad atsevišķas rakstura īpašības ir pārmērīgi pastiprinātas, kā rezultātā parādās selektīvs jutīgums pret noteiktiem psihogēnās iedarbības veidiem, kamēr pret citiem tās veidiem saglabājas laba un pat paaugstināta noturība.

Hipertīmālais personības tips. Redzama hipertīmā personības tipa īpatnība ir pastāvīgi pacilāts garastāvoklis pat bez jebkādiem ārējiem cēloņiem. Pacilāts garastāvoklis apvienojas ar augstu aktivitāti, alkām darboties. Hipertīmiem raksturīgs sabiedriskums, paaugstināts runīgums. Viņi raugās uz dzīvi optimistiski, nezaudējot šo īpašību arī gadījumos, kad rodas šķēršļi. Tā kā viņiem organiski piemīt aktivitāte un darbīgums, tad grūtības viņi bieži pārvar bez īpašas piepūles.

Iestrēdzošais personības tips. Iestrēdzošajam personības tipam raksturīga afekta stāvokļa augsta stabilitāte, ilgstošas emocionālās reakcijas un pārdzīvojumi. Parasti ilgi neaizmirst un tāpat vien nekad nepiedod personīgo interešu un cieņas aizskaršanu. Tāpēc apkārtējie viņus bieži raksturo kā ļaunatminīgus un atriebīgus cilvēkus. Tam ir savs pamats: afekta pārdzīvojums bieži apvienojas ar fantazēšanu, atriebības plānu kaldināšanu pāridarītājam. Šādu cilvēku slimīgā aizvainojamība parasti ir labi pamanāma. Viņus var nosaukt arī par jūtīgiem un viegli ievainojamiem, kaut vai saistībā ar iepriekš minēto.

Emotīvais personības tips. Emotīvas personības galvenās īpatnības ir augsta jūtīguma pakāpe un dziļas reakcijas smalko emociju sfērā. Raksturīgs mīkstsirdīgums, labestīgums, sirsnīgums, emocionālais atsaucīgums, augsti attīstīta empātija. Visas šīs īpatnības parasti ir labi saskatāmas un pastāvīgi izpaužas personības ārējās reakcijās dažādās situācijās. Raksturīga īpatnība ir raudulība.

Pedantiskais (psihastēniskais) personības tips. Šī tipa ārēji labi pamanāmas izpausmes ir paaugstināts akurātums, tieksme pēc kārtības, neizlēmīgums un piesardzīgums. Pirms kaut ko darīt, šādi cilvēki visu ilgi un rūpīgi pārdomā. Acīmredzams, ka aiz ārējā pedantiskuma slēpjas nevēlēšanās un nespēja veikt straujas pārmaiņas, uzņemties atbildību. Šie cilvēki nemaina darba vietu bez vajadzības, dara to tikai galējas nepieciešamības gadījumā, un arī tad ar lielu piepūli. Viņi mīl savu nozari, pierasto darbu, sadzīvē ir apzinīgi.

Trauksmainais (sensitīvais) personības tips. Šī tipa galvenā īpatnība ir paaugstināta trauksmainība, bažas par iespējamām neveiksmēm, raizes par savu un tuvinieku likteni. Pie tam objektīvu iemeslu šādām raizēm parasti nav, vai arī tās ir nenozīmīgas. Viņiem raksturīga nedrošība, dažkārt vērojamas padevīguma izpausmes. Pastāvīgais modrums pret ārējiem apstākļiem savienojas ar pārliecības trūkuma par saviem spēkiem.

Ciklotīmiskais (cikloīdais) personības tips. Ciklotīmiskā tipa svarīgākā īpatnība ir hipertīmisko un distīmisko stāvokļu maiņa. Tādas izmaiņas ir biežas un regulāras. Hipertīmiskajā uzvedības fāzē priedēgi notikumi izsauc ciklotīmiem ne tikai priedēgas emocijas, bet arī alkas darboties, paaugstinātu runīgumu, aktivitāti. Skumji notikumi rada ne tikai sarūgtinājumu, bet arī nospiestību. Šādā stāvoklī raksturīga palēnināta reakcija un domāšana, emocionālās atsaucības palēnināšanās un samazināšanās.

Demonstratīvais (histeroīdais) personības tips. Demonstratīvas personības galvenā īpatnība ir vajadzība un pastāvīga tieksme radīt iespaidu, piesaistīt sev uzmanību, būt centrā. Tas izpaužas kā godkārīga, bieži demonstratīva izturēšanās, sevišķi ar tādām iezīmēm kā pašslavināšana, sevis uztveršana un pasniegšana kā centrālo personāžu jebkurā situācijā. Liela daļa no tā, ko šāds cilvēks stāsta par sevi, bieži izrādās viņa fantāzijas auglis vai ievērojami izpušķots notikumu izklāsts.

Uzbudināmais (epileptoīdais) personības tips. Uzbudināmās personības īpatnība ir izteikta uzvedības impulsivitāte. Saskarsmes un izturēšanās veids lielā mērā atkarīgs nevis no loģikas vai savas rīcības racionālas apsvēršanas, bet ir dziņas, tieksmes, instinkta vai nekontrolējama stimulu nosacīts. Savstarpējās sabiedriskās saskarsmes jomā šī rakstura tipa pārstāvjiem vērojams ārkārtīgi zems iecietīgums, ko var vērtēt arī kā pilnīgu iecietības trūkumu.

Distīmiskais personības tips. Distīmiska personība ir hipertīmiskas personības pretstats. Distīmiķi parasti ir koncentrējušies uz dzīves drūmajām, skumjajām pusēm. Tas izpaužas visā: gan uzvedībā, gan saskarsmē, gan dzīves, notikumu un citu cilvēku uztveres īpatnībās. Parasti šie cilvēki pēc dabas ir nopietni. Aktivitāte, vēl jo vairāk hiperaktivitāte, viņiem ir pilnīgi neraksturīga.

Eksaltētais personības tips. Eksaltētas personības galvenā iezīme ir vētraina, eksaltēta reakcija uz notiekošo. Viņi viegli sajūsminās par priecīgiem notikumiem un krīt izmisumā no bēdām. Viņiem raksturīgs galējs jūtīgums pret jebkuru notikumu vai faktu. Turklāt iekšējais jūtīgums un tieksme uz pārdzīvojumiem rod spilgtu ārējo izpausmi viņu uzvedībā.

212C1MD

Hipertīmais personības tips (nepilngadīgie).

Hipertīmu svarīgākās īpatnības ir viņu lielais kustīgums, aktivitāte, tieksme uz pārgalvību, nerimtība, sabiedriskums, pļāpīgums. Mācību procesā tas viss izpaužas kā trauksmainība un nedisciplinētība. Hipertīmu uzvedība bieži izraisa neapmierinātību un asu reakciju no pedagogu puses. Šī neapmierinātība var pārāugt pedagoga pastāvīgi negatīvā attieksmē pret tādu skolēnu. Negatīvas attieksmes veidošanās bieži var norisināties nemanāmi, bet jo vieglāk tāpēc, ka tieši hipertīms visvairāk traucē pedagogam vadīt nodarbības. Ar laiku to var sākt uztvert deformētā veidā – kā ļaunprātīgu izturēšanos, skolēna necieņas un nepatikas demonstrēšanu pret pedagogu. Šādu hipertīma uzvedības cēloņu deformētu interpretāciju no pedagoga puses pastiprina arī tāda hipertīmiem raksturīga uzvedības īpatnība kā nepietiekama distances apzināšanās starp sevi un cilvēkiem, kuri ir vecāki vai ieņem augstāku sabiedrisko stāvokli. Negatīvās attieksmes pret skolēnu galējā forma var būt pilnīga viņa uzvedības nepieņemšana un šādas uzvedības cēloņu ignorēšana.

Īpaša uzmanība jāpievērš tam, ka nedisciplinētības un trauksmainības pamatā ir konkrētas rakstura īpatnības, nevis negatīva mācību motivācija vai, vēl jo vairāk, skolēna nepatika pret pedagogu.

Strādājot ar hipertīmiem, pedagogiem jāņem vērā, ka šādiem skolēniem īpašas grūtības rodas saspringtas reglamentācijas, stingras disciplīnas, pastāvīgas uzmācīgas aizbildniecības un sīkumainas kontroles situācijās. Tādās situācijās ne tikai paaugstinās skolēna disciplīnas pārkāpumu varbūtība, bet rodas arī pēkšņu dusmu uzliesmojumu briesmas un rezultātā – konflikts ar pedagogu.

Hipertīmu noziedzīgumu nosaka ne tik daudz skaidri izteiktā antisociālā orientācija, cik vieglprātīgums, hiperaktivitāte, grupēšanās reakcija un tieksme uz risku. Tomēr arī šo „vieglo” cēloņu ir pietiekami, lai veidotos noziedzīga uzvedība. Noziedznieku grupā, kas ir uzskaitē par dažādiem likumpārkāpumiem, hipertīmā un nenoturīgā akcentuācija veido 76% (A.Rean, 1991).

Rigidais personības tips (pieaugušie). Šī tipa ieslodzīto uzvedību lielā mērā nosaka tādas personības iezīmes kā godkāre un mērķtiecīgums. Atkarībā no savas pārliecības un uzskatiem viņi jebkādā veidā cenšas ieņemt vadošo stāvokli negatīvas orientācijas grupās vai pašdarbības organizācijās. Taču atšķirībā no „uzbudināmajiem” šiem ieslodzītajiem ir skaidri izvēlēta dzīves pozīcija, viņi neatlaidīgi aizstāv savus uzskatus, viņiem ir tieksme uz tiešumu un savas personības paaugstinātu vērtējumu. Apkārtējo pasauli viņi uztver pēc principa „melns” un „balts”, savos spriedumos ir kategoriski, rīcībā apņēmīgi. Parasti viņi turas pie reiz izvēlētas uzvedības līnijas.

Šī tipa līderi un negatīvi orientētu grupu locekļi atbalsta kriminālās vides tradīcijas, spēj būt nežēlīgi pret tiem, kuri mēģina mazināt viņu autoritāti; viņu rīcība lielākoties vērsta uz savas līdera pozīcijas apliecināšanu. Savā līdera pozīcijā vadās no devīzes - „mērķis attaisno līdzekļus”. Izmantojot savas organizatoriskās spējas, var izveidot negatīvus grupējumus. Soda izolatorā un kameru tipa telpās šie ieslodzītie nonāk diezgan reti, jo viņiem izdodas novelt atbildību par pārkāpumu uz citiem, kuriem nav tādas autoritātes ieslodzīto vidū. Mēdz būt gadījumi, kad stūrgalvīgā tipa ieslodzītie apzināti izdara rupjus un ļaunprātīgus režīma pārkāpumus, līdz ar panākot pārceļšanu uz cietumu. Tas tiek darīts tādēļ, lai vēl vairāk apliecinātu savu autoritāti „slikto” vidū.

Taču, ja viņiem neizdodas sasniegt vēlamo stāvokli ieslodzīto vidū, tad viņu uzvedība kļūst citāda: apkārtējo darbības viņi uztver kā naidīgas, viņu interesēm kaitējošas; nereti viņi uzstājas „cīnītāju par taisnību” lomā, apber ar iesniegumiem un sūdzībām soda izpildes orgānu vadību un augstākstāvošās iestādes un organizācijas.

Šim ieslodzīto tipam raksturīgas arī tādas iezīmes kā pārmērīgs aizdomīgums un nosliece uz „iestrēgšanu” nepatīkamos pārdzīvojumos. Viņi ir nevienam neuzticas, lietišķi aprēķinos, ilgi atminas pārestību, sevišķi, ja tikusi aizskarta viņu patmīlība. Tāpēc viņus bieži raksturo kā

ļauņatminīgus, slimīgi aizvainojamus un atriebīgus cilvēkus. Ja stūrgalvīgā tipa ieslodzītajiem ir pozitīva orientācija, tad ieslodzījuma vietas administrācijai ir mērķtiecīgi izmantot viņu organizatoriskās spējas un mērķtiecību. Prakse rāda, ka viņi labi tiek galā ar brigadiera, meistara, kādas sekcijas vai pašdarbības organizācijas vadītāja pienākumiem u.c. Viņi nespēj dzīvot „dubultu” dzīvi, tāpēc maz ticams, ka ieslodzījuma apstākļos izdarīs zādzības.

Lielas grūtības sagādā individuālais darbs ar šī tipa negatīvi orientētiem ieslodzītajiem, sevišķi līderiem. Parastie ietekmēšanas līdzekļi uz viņiem lielākoties neiedarbojas, tāpēc nepieciešamas speciālas un individuālas uzvedības pārveidošanas programmas.

212C2MD

Hipertīmais personības tips (pieaugušie).

Šādu ieslodzīto personības pamatiezīme ir paaugstināta aktivitāte, kas izpaužas visās viņu dzīves sfērās. Viņi tiecas pēc jebkāda veida darbības, kurā varētu realizēt šīs īpašības. Vienlaikus šī tipa ieslodzītajiem pazemināta atbildības apziņa, pavājināta paškontrolē, spilgti izteikta pastāvīga tieksme pēc pārdzīvojumiem, pēc ārējas uzbudinošas situācijas. Lielākoties tie ir cilvēki, kuri no dzīves vispirms grib saņemt baudu; no šejienes viņu cenšanās apmierināt savas iegribas un tieksmes. Meklējot baudu, viņi zaudē robežas izjūtu starp atļauto un neatļauto, kas bieži noved pie likuma pārkāpšanas. Šīs personības īpašības nosaka viņu uzvedību arī sociālās izolācijas apstākļos. Ja viņi pieder pie pārkāpējiem, tad viņu pārkāpumiem ir tik plašs diapazons, ka starp tiem grūti izdalīt dominējošos. Viņi bieži ir negatīvu grupu līderi vai aktīvi dalībnieki, spējīgi riskēt un, lai apliecinātu savas līdera pozīcijas, var atklāti pretoties administrācijas prasībām. Viņi ir atjautīgi, veido dažādas kombinācijas, cenšas nodibināt aizliegtus sakarus, kuri viņu neapdomības dēļ parasti gan drīz tiek atklāti.

Vislabākos darba rezultātus šī tipa ieslodzītajiem var panākt, radot apstākļus viņu enerģijas, iniciatīvas un aktivitātes realizēšanai. Viņi nepanes monotonu darbu, kas prasa pacietību, precizitāti un paaugstinātu atbildību.

Emotīvais personības tips (nepilngadīgie). Sadarbībā ar emotīvu personību ārkārtīgi svarīga ir pedagoga emocionālā atvērtība, iejūtība un emocionālā atsaucība. Tā kā šādam audzēknim ir aktualizēta un spilgti izteikta vajadzība pēc līdzjūtības un līdz pārdzīvojuma, pedagoga atbilstoša empātiska izturēšanās ir vairāk nekā nepieciešama. Ar emocionālo atsaucību, līdzjūtību un līdzpārdzīvojumu šajā gadījumā var sasniegt to, ko neizdodas panākt ne ar kādiem citiem, pat pašiem radikālākajiem līdzekļiem. Pedagoga izrādītā empātija parasti veicina drīzu pozitīvu un uzticības pilnu attiecību nodibināšanos. Tomēr jāņem vērā emotīvo personību augsto emocionālo jūtīgumu, līdz ar to – garastāvokļa mainīgumu. Neīstumu, vēl jo vairāk vienaldzību un bezjūtību, emotīvas personības sajūt ļoti smalki un ātri reaģē uz tamlīdzīgām noskaņojuma pārmaiņām.

Dīvaini, bet emotīvo personību īpatsvars noziedznieku grupā ir diezgan liels – apmēram 36%. Tomēr īpaši satraucošs ir fakts, ka emotīvos elementus pusaudža raksturā pedagogs visbiežāk nepamana. Pedagoģi ignorē tādas pusaudža-noziedznieka īpatnības kā paaugstināts jūtīgums, kas raksturīgs emotīvajam tipam; šī tipa pārstāvji visjūtīgākie ir pret to, ka viņus „nesaprot”, viņi asi reaģē uz dažādām kļūdām pedagoga rīcībā. Šis fakts ir satraucošs arī tāpēc, ka, saskaņā ar pētījumiem, ievērojams skaits „grūti audzināmo” pusaudžu pārdzīvo emocionālo deprivāciju, kas bieži var izrādīties par vienu no noziedzības starta mehānismiem. (A.Rean, 1991).

212C3MD

Demonstratīvais personības tips (nepilngadīgie).

Demonstratīvas akcentuācijas gadījumā galvenās īpatnības ir alkas pēc uzmanības pret sevi, egocentrisms, vēlēšanās izcelties, būt uzmanības centrā. Šī īpatnība nosaka gan pašu demonstratīvās personības uzvedību, tā psiholoģiski pedagoģiskās sadarbības īpatnības ar to.

Šādas personības pasvītota ignorēšana, attieksme pēc principa: „Tu ne ar ko neizcelies uz vispārējā fona” ir ļoti spēcīgs ietekmes līdzeklis. Reakcija uz šādu attieksmi var būt visdažādākā: no demonstratīvās vajadzības hiperaktualizācijas līdz afektīvam sprādzienam, kurā rezultātā iestājas krasa attiecību pārtraukšana ar pedagogu. Visas šīs psihiskās svārstības uzvedības līmenī var izpausties demonstratīvas noziedzības un pat demonstratīvas pašnāvības formā. Nerodot piepildījumu, tieksme pievērst sev uzmanību var galu galā novest līdz pašnāvības mēģinājumam vai pie vārdiskiem draudiem to izdarīt. Kas attiecas uz noziedzību, tad par prettiesiskās rīcības iespējamo motīvu var kļūt vēlēšanās pievērst sev uzmanību, ja tā nerod citu izpausmi. Visbiežāk šī problēma tiek atrisināta ar fantazēšanas palīdzību, uzkurinot savas kriminālās noslieces.

Jābūt piesardzīgam, atmaskojot demonstratīvo personību fantāzijas un izdomājumus. Nenovēršamas atmaskošanas draudi, mānīšanās atklāšana demonstratīvajai personībai bieži ir neizturami. Reakcijas var būt viskrasākās un bīstamākās: aiziešana no stundām un no skolas, pašnāvības mēģinājumi, kas liecina par cenšanos jebkādiem līdzekļiem pārvērst izdomājumu īstenībā.

Uzбудināmais personības tips (pieaugušie). Pie šī tipa piederošiem ieslodzītajiem ir spilgti izteikta līderības tieksme, tāpēc viņi parasti ir aktīvi. Viņiem nav raksturīga skaidri izstrādāta dzīves pozīcija, tāpēc viņi ir sastopami kā starp aktīviem pašdarbības organizāciju dalībniekiem, tā arī starp ieslodzītajiem ar negatīvu uzvedības orientāciju.

Ieslodzītie jaunieši parasti cenšas iegūt līdera pozīciju grupās ar negatīvi orientētu uzvedību, tādēļ var rupji pārkāpt režīmu, lietot spaidus pret vājākajiem, piedalīties kautiņos, atklāti nepakļauties administrācijas prasībām utt. Taču viņiem nav noslieces uz smalku aprēķinu, viņi nespēj prognozēt savas rīcības sekas. Visbiežāk viņiem izdodas nostiprināt savu autoritāti uz pārdrošu režīma pārkāpumu rēķina. Taču, ja viņiem nav izdevies nostiprināt savu pozīciju starp ieslodzītajiem ar negatīvu uzvedības orientāciju, tad viņi cenšas iestāties pašdarbības organizācijās, kur tad arī mēģina realizēt savu tieksmi dominēt pār citiem.

Gan vienā, gan otrā gadījumā, ieguvuši reālu varu, viņi cenšas izmantot savu stāvokli savā labā. To visu nosaka tādas viņu personības īpašības kā paaugstināta emocionālā uzbudināmība, nesavaldība un nosliece uz afekta uzkrāšanu. Viņi ilgi atceras nodarītu pārestību (patiesu vai iedomātu), ir agresīvi, dusmu uzliesmojumi viņiem rodas viegli un jebkāda, pat nenozīmīga iemesla dēļ. Šādā stāvoklī uzvedība var kļūt nevadāma, un viņi spējīgi izdarīt rupjus vardarbības aktus.

Stimulējošiem pasākumiem parasti ir pozitīva ietekme uz šiem ieslodzītajiem. Vēl vairāk – viņi reaģē ļoti slimīgi, ja viņu panākumi tiek atstāti bez uzmanības. Tāpēc darbā ar viņiem pilnā mērā jāpielieto uzvedības veicināšanas pedagoģiskā metode, kas paredz stimulēšanas paņēmieni izmantošanu atbilstoši ieslodzītā uzvedības izmaiņām.

212C4MD

Demonstratīvais personības tips (pieaugušie).

Šo ieslodzīto uzvedībai vispirms raksturīga spēcīga tieksme par katru cenu izcelties, panākt sevis apjūsmošanu, apbrīnošanu. Vissāpīgāk viņiem ir palikt nepamanītiem. Viņiem patīk būt uzmanības centrā, piemīt bagāta fantāzija, nosliece uz pozēšanu, viņi augstu vērtē sevi un, lai panāktu atzīšanu, var izmantot melošanu, pie tam bieži vien dara to tik prasmīgi, ka sarunas biedram nerodas šaubas par viņu vārdu patiesīgumu. Demonstratīvā tipa ieslodzītie kopš pirmajām dienām cietumā pieliek pūles, lai iekarotu autoritāti, un tāpēc cenšas parādīt, ka ir pieredzējuši noziedznieki. Taču vairumā gadījumu tādu cilvēku patiesā daba atklājas ļoti drīz un tiek objektīvi novērtēta. Šajā sakarā viņiem sāk izteikt "pretenzijas" pārējie ieslodzītie, un rezultātā viņi diezgan bieži nonāk "atraidīto" skaitā. Tas var notikt arī tāpēc, ka tādi ieslodzītie visbiežāk nespēj pārdomāt savas izturēšanās veidu.

Daudziem no viņiem piemīt diezgan labas mākslinieciskās dotības, viņi labi iejūtas lomā un prasmīgi, uztverot apkārtējo noskaņojumu, piemērojas tai. Viņiem patīk stāstīt visneticamākos notikumus un tādējādi pievērst sev uzmanību.

Par sasniegtajiem panākumiem darbā un sadzīvē ieteicams viņiem pirmām kārtām pielietot tādas stimulēšanas paņēmienus kā apbalvošana ar uzslavas rakstu, publiska pateicības izteikšana.

Efektīvs ir arī tāds ietekmēšanas paņēmiens kā morālā piespiešana, kuras būtība ir tāda, ka kolektīvs novērtē ieslodzītā rīcību un pieprasa pārtraukt necienīgo uzvedību, piedraudot ar sociāli psiholoģiskā stāvokļa maiņu.

Iestrēdzošais personības tips (nepilngadīgie). Šī tipa galvenās īpatnības ir afekta iestrēgšana, emocionālās reakcijas augsts noturīgums un ilgums, aizvainojamība. Sakarā ar to jāņem vērā, ka pat pilnīgi nejauša netaisnība vai pārsteidzīgs apvainojums var būt par cēloni ilgstošam personīgā kontakta zudumam starp audzēkni un pedagogu. Kontakta zaudēšana un koncentrēšanās uz pāridarījumu parasti ne tikai izraisa personīgo attiecību problēmas, bet ietekmē arī attieksmi pret mācību priekšmetu un sekmību.

Konstatēts, ka attieksme pret mācību priekšmetu pastarpināti saistīta ar audzēkņa attieksmi pret pedagogu. Attieksme pret pasniedzēju ietilpst trīs nozīmīgāko faktoru skaitā, kuri nosaka priekšmeta pievilcību.

Analoģiskā veidā afekta noturīgums un aizvainojamība „iestrēdzošai” personībai izpaužas arī savstarpējās attiecībās ar citiem audzēkņiem.

Psiholoģiski pedagoģiskā korekcija var noritēt divos virzienos. Pirmais virziens – savstarpējās attiecībās ar „iestrēdzošu” personību pedagogs ņem vērā šīs personības īpatnības. Tas, kas pieļaujams un pat mērķtiecīgs attiecībā uz citiem audzēkņiem, var būt pilnīgi nepieņemams attiecībā uz „iestrēdzošajiem”.

Otrais virziens – „iestrēdzošas” personības, nostādņu sistēmas un uzvedības psiholoģiski pedagoģiskā korekcija. Šo darbu var veikt arī bez īpašas pieejas, spontānu pārrunu veidā katrā izdevīgā gadījumā. Dažreiz domas un frāzes, kas satur korigējošo potenciālu, var būt adresētas it kā ne pašai personībai, bet grupai kopumā. Tās var parādīties kā vispārīgi pārspriedumi par pāridarījumu ilgstošu pieminēšanu, kaut vai no tā viedokļa, ka tas ir psiholoģiski un somatiski kaitīgi veselībai. Iestrēdzošā akcentuācija nav pārāk plaši izplatīta noziedznieku grupā, kaut gan pietiekami manāma. Dažāda tipa rakstura akcentuāciju vidū iestrēdzošā akcentuācija noziedznieku grupā veido 24% (A.Rean, 1991).

212C5MD

Uzбудināmais personības tips (nepilngadīgie).

Psiholoģiski pedagoģiskos ieteikumus sadarbībai ar uzbudināmu akcentuantu pilnība nosaka viņa īpatnības. Galvenā īpatnība – uzvedības neracionālums, impulsivitāte, ko nosaka tieksmes un nekontrolējamas dziņas. Sociālās sadarbības jomā tas izpaužas kā galēji zems iecietīgums. Pedagoģa zināšanas par šīm īpatnībām, rēķināšanās ar tām, gatavība atbilstoši izturēšanās reakcijai – jau tam visam ir pozitīva nozīme. Tāda gatavība var nospēlēt preventīvā faktora lomu, novēršot iespējamu pedagoģa nesavaldīšanos atbilstoši shēmai „impulsivitāte pret impulsivitāti”, „neiecietība pret neiecietību” utt.

Izstrādāt pedagoģa gatavību nekontrolējamu darbību, impulsivitātes vai agresivitātes izpausmēm no akcentētas personības puses – tas ir uzdevums, kuru var veikt tikai pedagoģs pats. Lai to sekmīgi atrisinātu, pedagoģam nepieciešama atsevišķu savas personības ieviržu un pierasto izturēšanās reakciju korekcija. Būtbū tas ir pašpilnveidošanās darbs, sava profesionalitātes līmeņa paaugstināšana.

Personības uzbudināmais tips ietilpst noziedzīgas uzvedības īpaša riska grupā. Uzbudināmais tips ir ne tikai viens no noziedznieku vidū visbiežāk sastopamajiem tipiem. Būtbū tieši uzbudināmās personības visbiežāk ir dalībnieki vardarbīgos noziegumos, kuri ir ārkārtīgi bīstami no sociālā viedokļa un kuriem bez tam ir visbargākās tiesiskās sekas. Uzbudināmā akcentuācija ieņem trešo vietu (36%) izplatības ziņā noziedznieku grupā (A.Rean, 1991).

Impulsīvais personības tips (pieaugušie). Šīs kategorijas ieslodzītais atsevišķu psiholoģisko īpatnību ziņā līdzīgs uzbudināmajam tipam. Taču viņiem tās pašas personības īpašības izteiktas spilgtāk, un tas atbilstoši parādās viņu uzvedībā, kas iegūst it kā impulsīvu raksturu.

Šī tipa ieslodzīto izteiktā tieksme dominēt pār citiem ieslodzījuma apstākļos noved pie tā, ka viņi labprāt izpilda negatīvas orientācijas grupu līderu uzdevumus, kas saistīti ar vardarbību pret citiem ieslodzītajiem. Viņi paši par „negatīvo” līderiem parasti nekļūst, jo neprot vadīt savu un citu rīcību un nespēj apspiest savas emocijas, būt viltīgi un aprēķinātāji.

Ar savu rīcību šī tipa ieslodzītie izceļas kopējā masā, jo pastāvīgi rada ap sevi „negaisa atmosfēru”. Viņus bieži pieskaita pie ļaunprātīgiem režīma pārkāpējiem, jo viņi pieļauj vienveidīgus un sistemātiskus pārkāpumus: lieto spaidus pret citiem ieslodzītajiem, pret darbu izrāda negatīvu attieksmi, izraisa konfliktus, aktīvi piedalās kautiņos. Sodi, pat tādi kā ievietošana soda izolatorā vai pārceļšana uz kameras tipa telpu, būtiski viņu uzvedību parasti neietekmē. Vienību priekšnieki atzīmē ar viņiem veikto pārrunu neefektivitāti, jo viņi ignorē jebkādas pārliecināšanas paņēmienus un argumentus.

Tādi ieslodzītie slikti apgūst gan sociāli atbalstāmas normas tā arī normas, kuras ir spēkā „negatīvā” vidē. Viņu rīcība ir praktiski neprognozējama. Viņi nav spējīgi ņemt vērā iepriekšējo pieredzi. Tāpēc arī viņiem nav baiļu no soda.

Nevadāmā tipa ieslodzītie bieži pārkāpj arī neformālās normas, kas sastopamas brīvības atņemšanas vietās, un tas nereti noved pie konfliktiem ar pārējiem ieslodzītajiem. Neprasme pielāgoties sociālajām prasībām un normām izraisa viņos noturīgas disadaptācijas stāvokli, rada iekšēju psihisku spriedzi, kura uzkrājas un tiecas izlādēties. Galu galā tieši ar psihiskās izlādēšanās nepieciešamību var izskaidrot viņu daudzkārtējo agresīvo, neapdomāto rīcību, kurai ir emocionālu eksploziju raksturs. „Nevadāmajiem” raksturīga reakcija ir nevis „tvaika katla uzsprāgšana”, kurš vispirms ilgi un pakāpeniski „sakarst”, kā „uzbudināmajiem”, bet pēc saspīestas atsperes principa, kas var atsprāgt vaļā jebkurā brīdī. Tāpēc viņu izdarītajiem likumpārkāpumiem lielā mērā piemīt situatīvs raksturs; nodoms parasti rodas pēkšņi, bet nav tās cietsirdības, kas raksturīga „uzbudināmajiem”.

Lai mazinātu psihisko spriedzi, ražošanā šādus ieslodzītos labāk iesaistīt darbos, kas prasa ievērojamu piepūli.

2.temats

Saskarsmes īpatnības sociālās izolācijas apstākļos.

Mērķis

Iepazīties ar ieslodzīto antisociālās subkultūras vispārējo raksturojumu un aplūkot grupu savstarpējās attiecības subkultūras ietvaros.

Sasniedzamie rezultāti

1. Izprast grupu savstarpējās iedarbības veidus subkultūrā un apgūt zināšanas par grupu normatīvo vērtību sistēmu funkcijām.
2. Pilnveidot zināšanas par atsevišķiem verbāliem un neverbāliem izteiksmes līdzekļiem, kuri var liecināt par maldināšanas mēģinājumiem.

3. nodarbība

Subkultūra penitenciārajās iestādēs.

Nodarbības mērķis

Iepazīties ar ieslodzīto neformālo attiecību īpatnībām.

Sasniedzamie rezultāti

1. Apzināt ieslodzīto subkultūrai raksturīgās īpatnības.
2. Apgūt ieslodzīto neformālo struktūru un orientāciju.
3. Izprast ieslodzīto savstarpējās attiecības antisociālās grupu ietvaros.

Laiks – 90 min.

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Grupas dalībnieku pieredzes aktualizēšana par attiecībām ieslodzīto grupās.	Dialogs	5 min.	
B	Sociālpsiholoģiskās problēmas penitenciārajās iestādēs. Ieslodzīto antisociālās subkultūras vispārējs raksturojums.	Minilekcija	10 min.	2.2.3.B.1.MV
C	Neformālo grupu struktūra un orientācija. Grupu savstarpējās attiecības subkultūras ietvaros.	Z-G-U tabula	75 min.	2.2.3.C.1.MD; 2.2.3.C.2.MD

A aktivitāte

Grupas dalībnieku pieredzes aktualizēšana par attiecībām ieslodzīto grupās.

Mērķis

Noteikt zināšanu līmeni par savstarpējām attiecībām neformālās grupās.

Apraksts

Vadītājs uzaicina dalībniekus atbildēt uz šādiem jautājumiem:

1. Vai kādam no klātesošajiem ir priekšstats par penitenciārās iestādes subkultūru?
2. Kā jūs vērtējat neformālās attiecības starp ieslodzīto grupām?
3. Nosauciet jums zināmās antisociālas orientācijas neformālās grupās ietilpstošo ieslodzīto kategorijas.
4. Kā jūs domājat – vai neformālo apvienību iekšējie noteikumi ietekmē ieslodzītā raksturu?

B aktivitāte

Sociālpsiholoģiskās problēmas penitenciārajās iestādēs. Ieslodzīto antisociālās subkultūras vispārējs raksturojums.

Mērķis

Noteikt ieslodzīto savstarpējās attiecības antisociālās grupās.

Apraksts

Vadītājs piedāvā dalībniekiem nelielu ievadlekciju, raksturojot ieslodzīto antisociālo subkultūru.

C aktivitāte

Neformālo grupu struktūra un orientācija.

Grupu savstarpējās attiecības subkultūras ietvaros.

Mērķis

Izpētīt grupu savstarpējās attiecības subkultūras ietvaros.

Apraksts

1. solis (5min.)

Sagatavošanās. Vadītājs izsniedz katram dalībniekam ZGU tabulas.

2. solis (10 min.)

Vadītājs piedāvā grupas dalībniekiem aizpildīt pirmo tabulu, t.i., atbildēt uz jautājumu „Ko es zinu par subkultūru brīvības atņemšanas vietās?”. Pēc tam, kad dalībnieki aizpildījuši pirmo kolonnu, viņiem piedāvā otru, t.i., atbildēt uz jautājumu „Ko es vēlos zināt par subkultūru brīvības atņemšanas vietās?”. Katras kolonnas aizpildīšanai tiek dotas 5 minūtes.

3. solis (10 min.)

Pēc pirmo divu kolonnu aizpildīšanas dalībnieki saņem mācību materiālu par aplūkojamo tēmu. Pēc iepazīšanās ar izdalītajiem materiāliem katrs dalībnieks analizē iegūto informāciju.

4. solis (10 min.)

Vadītājs piedāvā grupas dalībniekiem aizpildīt tabulas trešo kolonnu, t.i., atbildēt uz jautājumu „Ko es uzzināju jaunu par subkultūru brīvības atņemšanas vietās?”.

5. solis (5 min.)

Pēc tabulu aizpildīšanas vadītājs uzaicina visus dalībniekus sadalīties trīs grupās.

6. solis (15 min.)

Vadītājs liek katrai grupai apspriest individuālās atbildes, kuras dalībnieki sniedza tabulas otrajā kolonnā. Pēc tam grupa atlasa dotās tēmas vissvarīgākos jautājumus, uz kuriem viņi nesaņēma atbildes, bet ne vairāk kā 5 jautājumus no katras grupas.

7. solis (20 min.)

Grupas pēc kārtas uzdod jautājumus pasniedzējam, un vadītājs maksimāli pilnīgi sniedz auditorijai interesējošo informāciju.

Sociālp psiholoģiskās problēmas penitenciārajās iestādēs.

Pozitīvu pārmaiņu panākšana penitenciāro iestāžu darbībā liek pievērsties tādu apstākļu izpētei, kuri šķietami nav tieši saistīti ar noziedznieku ietekmēšanas līdzekļiem, lai panāktu viņu labošanu, tomēr visbūtiskākajā veidā ietekmē to un nosaka gala rezultātu.

Pie šāda veida apstākļiem, bez šaubām, pieder neformālo grupu funkcionēšanas sociālp psiholoģiskās īpatnības. Kā pierāda prakse un speciālie pētījumi, tām ir būtiska ietekme uz ieslodzīto dzīvi un darbību ne tikai labošanas iestādes sienās, bet arī ārpus tās.

Ieslodzīto antisociālās subkultūras vispārējs raksturojums.

Viens no nopietniem šķēršļiem, kas šodien traucē labošanu penitenciāro iestāžu apstākļos, ir antisociālā subkultūra ar tās specifisko vērtīborientāciju un uzvedības normu kopumu, likumpārkāpēju noturīgo neformālo savstarpējo attiecību tīklu. Vadoties no pētījumu rezultātiem, var apgalvot, ka tā uzspiež ieslodzītajiem noteiktu reglamentu kā psiholoģiskajās, tā fiziskajās attiecībās. Tieši tas liek vieniem skeptiski izturēties pret audzināšanas līdzekļiem, otriem – aktīvi darboties pret personāla centieniem, trešajiem – palikt „malā” no veiktajiem audzināšanas pasākumiem. Arī personības aktuālo vajadzību realizācijas iespējas izrādās ierobežotas, jo līdzdalībai grupās un subkultūras vērtību pieņemšanai ir kategoriskā imperatīva loma, kas uzliek par pienākumu atbilstoši izturēties.

Kaut gan norādītie apstākļi nav nepārvarama barjera, ar tiem jārēķinās un tie sekmīgi jāpārvar, ja mēs gribam uzlabot resocializācijas kvalitāti.

No psiholoģiskā viedokļa antisociālā subkultūra jeb tā saucamā „cita dzīve” ir diezgan stabils ieslodzīto tiešas savstarpējas iedarbības tīkls. Tā ir objektīvi iemiesota neformālajos uzvedības standartos, grupu iekšējās un starpgrupu attiecībās, nerakstītajā normatīvajā vērtību sistēmā.

Šāds veidojums spontāni attīstās jebkuras sabiedriskas organizācijas ietvaros un veido tās slēpto, neformālo struktūru.

Vispārīgā veidā tā ir ieslodzīto pašorganizācija, kurai nav tiesiska statusa un kura rodas personības daudzveidīgo vajadzību apmierināšanas rezultātā psiholoģisko attiecību sfērā vai citu nozīmīgu mērķu sasniegšanai soda izciešanas periodā. No mūsu viedokļa raugoties, neskatoties uz ārējo primitīvismu, ieslodzīto pašorganizācija veic svarīgas, nereti psihoterapeitiskas funkcijas. Piemēram, tā veicina personības adaptāciju, mīkstinot ciešanas, ko rada izolācija no sabiedrības. Integrācija neformālajās grupās dod personībai tā vai citādi realizēt savas vajadzības, tai skaitā arī seksuālās, nezaudējot sava "ES" tēlu. Līdz ar sociālo identificēšanos ieslodzītais vājina spēcīgā distresa ietekmi, ko rada totālais brīvības atņemšanas institūts ar visām no tā izrietošajām sekām. Tomēr līdzdalība subkultūrā atstāj arī negatīvu ietekmi uz ieslodzīto personību un viņu grupām. Tajā pieņemtās vērtības un standarti nonāk pretrunā ar formālās organizācijas mijiedarbības normām un modeļiem. Subkultūras ietvaros mainās labošanas ietekmes līdzekļu subjektīvais pievilcīgums. Atkarībā no dalības grupā to potenciāls var mainīties uz pretējo. Piemēram, prettiesisku darbību veikšana penitenciārās iestādes sienās un rezultātā saņemtais sods – ievietošana soda izolatorā – paaugstina personības prestižu antisociālās grupas acīs. Un pretēji – sadarbošanās ar administrāciju vai piedalīšanās pašpārvaldes orgānos palielina risku kļūt par izsmiekla un vajāšanas objektu. Tas nereti automātiski noved pie statusa pazemināšanās ar visām no tā izrietošajām sekām. Pilnīgi saprotami, ka tamlīdzīgas grupas apziņas transformācijas rezultātā mikrosociālajā vidē saglabājas noziedzīgas vērtības un uzvedības standarti, kas vērsti uz audzinošo pasākumu neitralizāciju. No funkcionālā viedokļa subkultūras ietekme, kura ir sargājoša pēc būtības un kriminogēna pēc orientācijas, izrādās tik spēcīga, ka iekļaušanās noziedzīgā darbībā kļūst par pilnīgi reālu faktu pat pēc atbrīvošanas no izolācijas vietām. Var minēt daudzus piemērus, kad sociālās situācijās „neredzamās” neformālās grupas darbojušās kā spēks, kas virza subjektus uz noziedzīgu uzvedību. Bet, ja viņi jau nostājušies uz noziedzības ceļa, tad kalpo par spēcīgu motivētāju, kas notur personību antisociālās sabiedrības ietvaros.

Tādējādi ir pamats uzskatīt, ka resocializācijas procesu ietekmē divi faktori – sabiedrības mikrovide kopumā, kurā darbojas penitenciārās iestādes personāls, masu informācijas līdzekļi, ģimenes un sabiedriskā doma no vienas puses, un vietējā – ieslodzīto subkultūras vide no otras puses.

Vadoties no pētījumu materiāliem, jāuzsver, ka pēdējās ietekme uz individuālo un grupas uzvedību ir spēcīgāka un intensīvāka nekā formālo organizāciju un sabiedrisko institūtu ietekme.

Neatkarīgi no mūsu vēlēšanās jebkura veida penitenciārās iestādes apstākļos blakus tiesiskajām, morālajām un tikumiskajām vērtībām aktīvi attīstās orientācija un priekšstati, kuri ir tieši pretēji sabiedrības atzītajiem un kuru simbols ir antisociāla uzvedība. Šķietami vienas un tās pašas formāli organizētās un stihiski izveidojušās grupas, kas veido kopēju mikrosociālo vidi, tomēr veic atšķirīgas funkcijas un ir atšķirīgu vērtību nesēji. Atbilstoši šai specifikai attīstās arī ieslodzīto savstarpējo attiecību formas, kuru dominējošā iezīme ir attiecību neformālums.

Neformālo grupu struktūra un orientācija.

Ieslodzīto savstarpējās attiecības veidojas un attīstās neformālo grupu ietvaros, kuru specifiska iezīme ir saskarsmes un starppersonu statusu diferenciacija. Novērojumi liecina, ka jebkura tipa penitenciārās iestādēs ieslodzīto vairākums (no 90 līdz 96%) ietilpst dažādas orientācijas neformālās grupās.

Šādu grupu veidošanās pamatā galvenokārt ir psiholoģiskās saderības principi, uzskatu un interešu vienotība (vecums, teritorija, vērtīborientācija). Nereti iekļaušanās neformālajās grupās notiek psiholoģiskā spiediena rezultātā (26,8%), vai arī to diktē tieksme dominēt pār pārējiem ieslodzītajiem (15,4%). Pēdējā tendence īpaši raksturīga ieslodzītajiem jauniešu vecumā, kuriem ir noturīgi antisociāli uzskati, un personām, kuru noziedzīgā karjera sākusies ļoti agri. Neformālās grupas var klasificēt pēc dažādām pazīmēm – orientācijas rakstura, lieluma, pastāvēšanas ilguma, iekšējās struktūras īpatnībām u.c. Novērtējot tās atkarībā no dominējošās vērtīborientācijas un kopīgās darbības mērķiem, var nosacīti izdalīt grupas ar prosociālu, neitrālu un antisociālu orientāciju.

Pēdējās izraisa īpašu interesi no audzināšanas viedokļa. Novērojumi liecina, ka tās veic ne tikai tā saucamo „subkultūras vērtību” nesēju lomu, bet galvenais un bīstamākais ir tas, ka tās īsteno personības negatīvu socializāciju. Tas notiek, bloķējot labošanas programmas vai apgūstot (iekļaujot grupu mērķu kopīgā risinājumā) subkultūras vērtības, uzvedības standartus un negatīvus priekšstatus.

Šādu neformālo struktūru ietvaros:

1. tiek noslīpētas noziedzīgas prasmes vai apgūti jauni darbību pilnveidošanas paņēmieni;
2. veidojas saliedētība ap nozīmīgām idejām un interesēm, dažreiz – ap autoritatīvām personībām;
3. veidojas gatavība agresijai.

Saskatāmi šādi antisociālo grupu mērķi:

1. penitenciārās iestādes personāla ietekmes samazināšana līdz minimumam;
2. personāla darbības kontrolēšana ar slēptiem paņēmieniem;
3. maksimālu labumu panākšana visiem locekļiem.

Gala rezultātā – tāda uzvedības modeļa veidošanas, kas ļautu ieslodzītajam justies kā „savas rīcības noteicējam”, apkārtējo acīs būt taisnīgam un godīgam.

Kādas ir dažādo neformālo grupu proporcijas penitenciārās iestādēs? Izlases pētījumi parāda, ka, atkarībā no konkrētiem apstākļiem, antisociālās grupās apvienoti no 20 līdz 30% ieslodzīto, prosociālās – no 50 līdz 60%, neitrālās – 18-25%. Tomēr, neraugoties uz šiem šķietami relatīvi labvēlīgajiem rādītājiem, mums nav pamata optimistiski raudzīties uz sociālpsiholoģisko procesu uzlabošanu penitenciāro iestāžu sienās. Drīzāk otrādi – pēdējā laikā saskatāma neformālo grupu, sevišķi antisociālās orientācijas grupu, negatīvās ietekmes pastiprināšanās uz tiesisko kārtības stāvokli izolācijas apstākļos no sabiedrības.

Veiktā penitenciāro iestāžu profesionālo darbinieku un dažādu kategoriju ieslodzīto viedokļu izpēte liecina, ka praktiski katrs trešais no aptaujātajiem norādījis uz neformālo grupu aktivitātes pieaugumu. Bažas rada starpgrupu agresivitātes un cietsirdības pastiprināšanās ieslodzīto vidē un noziedzīgo grupējumu līderu pieaugošā ietekme uz ieslodzīto tiesiskās apziņas līmeni, tātad arī uz viņu izvēli ne par labu likumam atbilstošām uzvedības formām.

Tādējādi var prognozēt, ka uz vispārējā kriminālās situācijas saasināšanās fona un, pavājinoties tiesiskajām, ekonomiskajām, organizatoriskajām un vadības ietekmes svirām, ieslodzīto vidē veidosies sava veida solidāra opozīcija. Psiholoģiskajā plānā tā veidojas ar intensīvu starpgrupu un starppersonu kontaktu palīdzību neatkarīgi no piederības konkrētai vērtību sistēmai un ir orientēta uz tādu uzvedības normu un standartu pieņemšanu, kas simbolizē vispārējo lojalitāti pret noziedznieku subkultūru un uzsver negatīvo attieksmi pret administrāciju, pašpārvaldes orgāniem un dažādām sociālajām institūcijām.

Prakse un veiktie pētījumi rāda, ka starpgrupu attiecības ietekmē ieslodzīto priekšstatu un uzskatu sistēmu. Piemēram, saskaņā ar rādītājiem par ieslodzīto attieksmi pret iespēju piedalīties pašpārvaldē, priekšstatu par sevi un atzītiem uzvedības veidiem, tika konstatēta pozitīva korelācija starp piedalīšanos grupās un šo viedokļu izteikšanu. Pie tam, pastiprinot režīmu, sakarības koeficients pieaug.

Tas liecina, ka izolācijas faktori veicina integrēšanos grupās un palielina ieslodzītā atkarību. Citiem vārdiem, jo svarīgāka viņam ir grupa un jo augstāks tajā ieņemamais statuss, jo patstāvīgāks viņš kļūst, izvēloties individuālo uzvedības līniju.

Tika konstatēta tendence, saskaņā ar kuru dalība neformālajās grupās negatīvi ietekmē ieslodzīto priekšstatus par gatavību sadarboties ar personālu. Līdz ar to, zinot grupu, piederība pie kuras ieslodzītajam ir vissvarīgākā (viņa references grupu), var paredzēt viņa izturēšanās raksturu dažādās situācijās. Tas ir svarīgi, un psihologam (pedagogam) tas jāņem vērā, plānojot individuāli orientētu iedarbību.

Grupas uzvedības sociālpsiholoģiskās ietekmēšanas metodes.

Minētās atziņas ļauj izvirzīt psihologu darbības virzienus grupu savstarpējo attiecību optimizēšanai penitenciārās iestādes apstākļos. Būtība ir tāda, ka atkarībā no funkcionēšanas objektīvajiem apstākļiem un izvirzīto prasību rakstura nevēlamie grupu procesi ieslodzīto vidē var vai nu pastiprināties, vai pavājināties.

Praksē subkultūras sociālpsiholoģisko faktoru darbība parasti saistīta ar dažāda veida kontroli pār neformālās mijiedarbības attīstību. Diemžēl jāatzīst, ka mūsdienās penitenciāro iestāžu administrācija dod priekšroku autoritārajām vai tā saucamām direktīvajām neformālo grupu ietekmēšanas metodēm. To pamatā ir stingru sankciju pielietošana, varas pilnvaru izmantošana un grupu mijiedarbības dalībnieku uzvedības detalizēta uzraudzība.

Novērojumi liecina, ka minētie vadības modeļi noved pie tā, ka ieslodzītie sāk atzīt sava likteņa kopību un uzskata savu stāvokli par nepamatotu vai netaisnīgu.

Uz šāda fona padziļinās domstarpības starp penitenciārās iestādes personālu un ieslodzītajiem attiecībā uz ieņemamajiem stāvokļiem, sociālās kontroles principu ievērošanu un iespēju došanu personīga rakstura problēmu risināšanai.

Jāatzīst, ka orientācija uz bezierunu paklausību un „publisku” sankciju sistēmas izmantošana veicina to, ka katrs ieslodzītais sāk uzskatīt apkārtējos par „biedriem nelaimē” vai par saviem „ieslodzījuma brāļiem”.

Vēl vairāk – apstākļos, kad savstarpēja saskaņa tiek izslēgta, bet personības intereses netiek ņemtas vērā, ieslodzītais savā pretdarbībā administrācijai viegli identificē sevi ar citiem uzskatos tuviem cilvēkiem. Uz šī fona tiek stimulēti tādu neformālo grupu veidošanās procesi, kuru iekšienē pieaug sociālās netaisnības apziņa. Neatkarīgi no mūsu vēlēšanās sociālā netaisnība ir spridzeklis ar pulksteņa mehānismu, kurš agri vai vēlu izpaudīsies tiešā protestā vai acīmredzamā konfliktā starp personālu un neformālo grupu locekļiem. Destruktīvie procesi kļūst īpaši izteikti, ja darbinieki izrāda neierobežotu varu, piemēram, ieslodzīto

saskarsmes kontroles sfērā un vienlaikus cenšas ieturēt ar ieslodzītajiem ievērojamu psiholoģisko distanci.

Šāds ietekmēšanas stils ne tikai traucē sadarbību starp administrāciju un ieslodzītajiem, bet lielā mērā veicina pēdējo izpratni par nepieciešamību veidot saliedētas neformālās grupas, lai tajās vai ar to palīdzību mēģinātu atrisināt radušās problēmas. Vienlaikus jāņem vērā, ka stingras uzraudzības un uzvedības detalizētas reglamentācijas apstākļos rodas nopietni šķēršļi grupu mērķu efektīvai sasniegšanai. Tādās situācijās grupu iekšējā un savstarpējā saskarsme visdrīzāk sāks norisināties slēptākās, rafinētākās formās, ievērojot piesardzību, un parādīsies agresīvas tendences.

Tā kā penitenciārās iestādes sociālo vidi sadala grupu piederības stingrās robežas, integrējošu elementu izpausmes iespējas tajā krasi sašaurinās. Ieslodzītā piederība grupai un subkultūrā ieņemamais stāvoklis, kas dod viņam „likumīgas” tiesības neformāli iegūt papildus materiālos resursus vai, pretēji, radot zināmus morālus un fiziskus ierobežojumus, sāk darboties kā individuālo uzvedību noteicoši vektori. Uz šī pamata var attīstīties diferenciācijas tendences, kuras spilgti ilustrē naidīgums un konflikti grupu starpā.

Novērojumi liecina, ka antisociālās neformālās grupās augstu stāvokli var iegūt lielākoties ar demonstratīvu atteikšanos no vispārpieņemtajiem uzvedības standartiem, iekļaujoties protesta kustībā pret sociālo netaisnību; apgūstot un aktīvi atbalstot subkultūras vērtības; ekspluatējot zema statusa grupu locekļus.

Jāatzīmē, ka naidīguma izpausme grupu starpā visiespējamākā ir tajos gadījumos, kad zema statusa grupu locekļi uzskatīs savu stāvokli par neciešamu, bet augsta statusa grupas sāks zaudēt savas „likumīgās privilēģijas”. Vai šādos apstākļos var izslēgt negatīvu tendenču attīstību grupu starpā un veidot sadarbības attiecības?

Grūti dot pozitīvu atbildi uz šo jautājumu. Šobrīd mūsu rīcībā nav efektīvu programmu ieslodzīto neformālās mijiedarbības sistēmas pārvaldīšanai. Tomēr var pieņemt, ka, reformējot penitenciāro iestāžu organizatorisko un audzināšanas struktūru, pārejot no stingra, autoritāra ietekmēšanas stila un režīma uz humānāku attieksmi un lielāku uzticēšanos, arī neformālajā sistēmā notiks transformācija labvēlīgākas perspektīvas virzienā. Ieslodzītie kļūs vairāk socializēti un mazāk oponentoši attieksmē pret administrāciju. Un otrādi – līdz ar varas pilnvaru centralizāciju un autoritāro formu pastiprināšanos darbā ar ieslodzītajiem viņu solidaritāte un starpgrupu opozīcija pastiprināsies.

Psiholoģiskajā plānā jau tagad ir pilnīgi reāli mainīt grupu uzvedības vadīšanas stilu un veikt sociālās spriedzes profilaksi neformālo attiecību struktūrā. Tas ir īpaši svarīgi mūsdienu situācijā, uz politisko, sociālo un kultūras, etnisko un reģionālo pretrunu fona.

Šajos apstākļos, nepareizi novērtējot grupu darbību vai netaisni izturoties pret ieslodzītajiem, kuri ieņem noteiktu stāvokli grupu struktūrā, vairāk nekā jebkad agrāk pieaug starpgrupu spriedzes un diskriminācijas attīstības iespēja.

Tipiskie vadības stila faktori, kas izraisa spriedzes eskalāciju un destruktīvo procesu attīstību:

1. patvaļība, skaidru kritēriju trūkums individuālās un grupu uzvedības vērtēšanai;
2. darbību un prasību nekonsekvence un aizspriedumi no administrācijas puses; akcentēta draudu un sodu sistēmas pielietošana;
3. vērtējuma pārnese no ieslodzītā uzvedības īpatnībām uz viņa personību;
4. mēģinājumi panākt sociālpsiholoģisko kompromisu vai *status quo* saglabāšanu, deleģējot virkni pilnvaru, bet dažkārt arī priekšrocības, atsevišķu grupu locekļiem kā pretsvaru ieslodzītajiem no citām grupām;
5. ieslodzīto viedokļu un interešu ignorēšana, izlemjot jautājumus, kas paredz grupu kopīgu mērķu sasniegšanu.

Acīmredzami, ka nevēlamās grupu mijiedarbības profilakse kļūs sekmīgāka tādā mērā, kādā speciālisti un administrācija savā darbībā vairāk balstīsies uz zināšanām par individuālo un grupu uzvedību. Būtiska iezīme ir mobilā ietekmes stila kultivēšana, ņemot vērā ārējos apstākļus un veicinot pozitīvas izmaiņas ieslodzīto savstarpējo attiecību sistēmā.

Var minēt vairākas psiholoģiskas rekomendācijas, kas vērstas uz starpgrupu spriedzes mazināšanu un sadarbības padziļināšanu labošanas plānā:

1. Korigējošo pasākumu organizēšanas gaitā vēlams izvairīties no sociālā salīdzinājuma un „publiskas” apspriešanas attiecībā uz neformālo grupu locekļiem, sevišķi tiem, kuri ieņem polāru statusu noziedznieku subkultūrā. Pretējā gadījumā iespējama diskriminējošu tendenču attīstība un psiholoģiskās distances palielināšanās kā starp neformālajām grupām, tā personālu.

2. Mērķtiecīgi ir, ievērojot vietējos apstākļus, izstrādāt ieslodzīto mācību un sabiedriskās aktivitātes vērtējuma rādītāju sistēmu, kura ļautu objektīvi un pareizi novērtēt viņu uzvedību un personisko ieguldījumu kopējā darbībā. Jebkuru darbību vērtēšanas kritērijiem jābūt skaidriem un saprotamiem visām grupām neatkarīgi no statusa atšķirībām. Šādā gadījumā apbalvojumu vai sodu sistēmas pielietojums būs pilnīgi attaisnojams gan zema, gan augsta statusa ieslodzīto acīs, jo tas tiks atklāti argumentēts.

3. Grupas locekļu sasniegtajiem pozitīvajiem rezultātiem un to novērtējumam jābūt tieši saistītiem ar viņu pašu ieguldīto darbu, nevis atkarīgiem no personāla subjektīvajiem ieskatiem vai grupu vidējiem rādītājiem. Šāds stils mazina sociālo netaisnīgumu un paaugstina administrācijas prestižu. Un otrādi – patvaļa un aizspriedumi uzvedības vērtējumos veicina netaisnīguma stagnāciju, kura savukārt izraisa ieslodzītajos apātiju un grauj kārtību labošanas iestādē.

4. Komplektējot mācību klases un veidojot tajās pozitīvas savstarpējās attiecības, mērķtiecīgi ņemt vērā ieslodzīto sociāli demogrāfiskās, nacionālās un psiholoģiskās pazīmes. Nav vēlams iekļaut tajās viena vecuma personas un ar līdzīgu kriminālo pagātni, jo tas var novest pie noslēgtības, attiecību korporativitātes un noturīgas vērtīborientācijas veidošanās.

5. Vēlams nozīmīgu jautājumu kopīgā apspriešanā (mācību aktivitātes koeficienta noteikšana, apbalvojumu un sodu pielietošana u.c.) aktīvāk iekļaut grupu locekļus, kuriem ir dažāds statuss. Tāda prakse veicinās sadarbības attīstību, balstoties uz atbildīgās atkarības principiem.

6. Iespēju robežās vēlams radīt vienādus apstākļus ieslodzītajiem ar dažādu statusu visās darbības sfērās un savlaicīgi reaģēt uz tiem vai citiem pārkāpumiem, kas paredzēti likumdošanā.

Lai novērstu destruktīvus starpgrupu konfliktus, kuru pamatā parasti ir pretrunu saasināšanās starp formālo un neformālo normatīvo vērtību sistēmu, kas regulē ieslodzīto uzvedību, ir mērķtiecīgi:

1. uz novērojumu un diagnostikas datu pamata noskaidrot augsta statusa grupas un subkultūras „elites slāni”, ap kuriem veidojas saskarsmes procesi un kuri ir potenciālie neformālās ietekmes avoti;

2. savlaicīgi noteikt konflikta dalībniekus, analizēt viņu psiholoģiskās īpatnības, konfliktsituāciju risināšanas veidus, lai izvēlētos (dažreiz arī, lai prognozētu) optimālos ietekmēšanas līdzekļus; publiski informēt ieslodzītos par pārkāpumu sekām un pret pārkāpējiem pielietotajām sankcijām;

3. dot pretsparu dažāda veida dezinformācijai, baumām, ar kurām prasmīgi manipulē ieslodzīto antisociālā daļa, lai „atjaunotu” sociālo taisnīgumu vai attaisnotu savu rīcību;

4. saspringtu un konflikta attiecību neitralizēšanai izmantot organizatoriskus, psiholoģiskus vai citus līdzekļus, turklāt negraujot personības tiesības un cieņu un nepārkāpjot likuma noteiktās robežas;

5. sniegt psiholoģisku atbalstu personām, kas ieradušās penitenciārajā iestādē, lai tās bez sarežģījumiem varētu izpildīt savas funkcijas dažādās kopīgās darbības sfērās;

6. konfidenciālās pārrunās vai sociālpsiholoģiskā treniņa procesā noņemt negatīvos emocionālos stāvokļus, nepamatotu trauksmainību; galveno nozīmi piešķirt jauniešu vecuma personu iesaistīšanai organizētas saskarsmes grupās, jo tieši viņi, lai izlādētu agresivitāti vai paaugstinātu savu statusu subkultūrā, nereti izmanto tā saucamās kompensējošās mijiedarbības formas, kuru pamatā ir narkotiku vai alkohola lietošana, homoseksuālu aktu izdarīšana un citas diskriminējošas darbības;

7. iesaistīt norādīto kategoriju labošanā sociālos un medicīnas darbiniekus, bet vajadzības gadījumā – psihiatrus, jo viņu vidū vērojams liels skaits personu ar psihiskās darbības traucējumiem.

Svarīgs priekšnoteikums savstarpējo attiecību normalizēšanai, starpgrupu uzvedības pozitīvu standartu attīstīšanai ir netradicionālo korekcijas darba formu izmantošana un vadības stila maiņa. Apstākļos, kad kriminālizpildu sistēma pāriet no represīviem, ierobežojošiem un nepersonificētiem ietekmēšanas līdzekļiem uz humānistiskiem principiem attieksmē pret likumpārkāpējiem, satura ziņā jāmainās arī vispārējai pieejai labošanas programmu izstrādei.

Bez organizatoriskiem, tiesiskiem un sociāli ekonomiskiem jaunievedumiem tām jābalstās uz psiholoģiskajām likumsakarībām darbā ar cilvēkiem. Tas savukārt paredz vadības stila transformāciju, atsakoties no autoritārām ieslodzīto ietekmēšanas metodēm un ieviešot nedirektīvus, terapeitiskus grupu un individuālās uzvedības korekcijas modeļus.

Tiešām, kā jau iepriekš tika parādīts, ieslodzītie, izvēloties to vai citu uzvedības līniju, tieši vai pastarpināti samēro savas pozīcijas un vērtīborientāciju ar to grupu sociālajām gaidām, kuru locekļi viņi ir. No tā izriet, ka uzvedības korekcijas nolūkā nepieciešams mainīt saskarsmes struktūru viņu grupās. Citiem vārdiem, cilvēks vai nu jārosina iestāties jaunās neformālās grupās un saraut iepriekšējās attiecības ar ievērojamu saskarsmes loku, vai censties mainīt viņa esošās grupas normatīvo vērtību sistēmu.

Neiedziļinoties šāda veida saturiskajos elementos, pakavēsīmies pie dažiem šo grupu organizācijas principiem, kuri noderēs psihologam (pedagogam), lai uzlabotu savstarpējo attiecību sistēmu:

1. psihosociālās grupas vēlams veidot no personām, kas ierodas penitenciārājā iestādē vai tiek atbrīvotas no tās, jo tieši šo kategoriju visvairāk satrauc priekšstati par savu likteni un ieņemamo stāvokli;

2. tajās nav jāiekļauj ieslodzītie, kuriem ir spilgti izteiktas psihiskas novirzes, vai personas, kas izraisa atklātas antipātijas lielākajā grupas daļā, jo viņiem nepieciešamas speciālas programmas;

3. šādās grupās pieļaujams iekļaut zināmu skaitu antisociālu ieslodzīto, pielietojot arī „spiedienu” no personāla puses, jo tas dod viņiem iespēju attaisnot savu piedalīšanos programmās un nebaidīties par sava stāvokļa zaudēšanu noziedzīgās subkultūras ietvaros;

4. jo vairāk grupas vispārējā psiholoģiskā atmosfēra veicinās personības attīstību un atbildīs tās interesēm, jo lielāka būs ietekme uz uzvedības standartu maiņu un pozitīvu vērtību pieņemšanu;

5. pozitīvā ietekmēšana būs spēcīgāka grupas, kuras izveidotas tā, ka antisociālie ieslodzītie spiesti apvienoties ar likumu ievērojošajiem.

Novērojumi liecina ka pozitīvo savstarpējo attiecību attīstību lielā mērā nosaka penitenciāro iestāžu personāla psiholoģiskā kompetence. **Šajā sakarā nepieciešams minēt dažus psiholoģiskos paņēmienus darbā ar ieslodzītajiem; to ievērošana ļaus mazināt sasprindzinājumu un radīt priekšnoteikumus neformālo grupu locekļu prettiesiskās uzvedības korekcijai:**

1. saskarsmes situācijās būt savaldīgam, runāt mierīgā tonī, skaidri un noteikti; censties izvairīties no bezpersoniskām un stereotipiskām frāzēm;

2. principiāli un objektīvi (taisnīgi) novērtēt ieslodzītā uzvedību vai viņa darbības rezultātus; argumentēti pamatot savus secinājumus un uz šī pamata pielietot likumdošanā paredzētos līdzekļus uzvedības noviržu korekcijai, vai, pretēji, pielietot apbalvojumu un priekšrocību sistēmu pozitīvas motivācijas veidošanai;

3. nepieļaut likumdošanā garantēto personas tiesību un brīvību pārkāpšanas gadījumus, augstprātību, rupjību vai nepamatotu izsmiešanu, sevišķi attiecībā uz ieslodzītajiem ar zemu statusu vai neformālo mazo grupu līderiem;

4. individuālajās vai grupu pārrunās aktīvāk izmantot esošās ziņas par viņu uzvedības īpatnībām, neformālās mijiedarbības sistēmu un personības īpašībām;

5. izslēgt jebkādas iesaistīšanas iespējas ārpusdienesta, programmās neparedzētos labošanas pasākumos, attiecībās ar ieslodzītajiem un izvairīties no konfliktus provocējošām situācijām;
6. izrādīt patiesu uzmanību un interesi par ieslodzītā dzīvi neatkarīgi no viņa orientācijas, reliģiskās piederības un statusa grupas struktūrā; censties noteikt personiskās grūtības, nākotnes plānus un iespēju robežās radīt nepieciešamos apstākļus spēju realizēšanai, zemā pašvērtējuma vai stāvokļa paaugstināšanu;
7. izprast ieslodzīto dominējošos psihiskos stāvokļus, analizēt tos izraisošos cēloņus un veikt pasākumus to savlaicīgai novēršanai un pareizai atrisināšanai.

Noslēgumā norādīsim uz vēl vienu efektīvas ietekmēšanas elementu, kura ievērošana ļauj izvēlēties visadekvātākos grupas un individuālās uzvedības korekcijas veidus. Šajā gadījumā runa ir par grupu iekšējās un starpgrupu mijiedarbības kontroles sociālpsiholoģiskajām metodēm – drošas informācijas iegūšanu par mazo grupu sastāvu, skaitlisko sastāvu un struktūru, par viņu vērtīborientācijas raksturu. Veicot šādu darbu, pedagogiem nevajadzētu balstīties uz savu pieredzi, intuīciju, nejaušiem novērojumiem un fragmentārām ziņām, kas saņemtas no citiem.

Šajā sakarā ieteicams audzināšanas praksē izmantot speciāli izstrādāto „Ieslodzīto sociālpsiholoģiskās neformālās savstarpējās ietekmes metodika”. Šī instrumentārija pielietošana kopā ar citiem psiholoģiskiem paņēmieniem dod iespēju iegūt savstarpējo attiecību reālo ainu, īstenot efektīvu tās dinamikas kontroli un adekvātu līdzekļu izvēli regulēšanai vēlamajā virzienā.

223C1MD
Z-G-U tabula

Ko es zinu par subkultūru ieslodzījuma vietās?	Ko es gribu uzzināt par subkultūru ieslodzījuma vietās?	Ko es uzzināju par subkultūru ieslodzījuma vietās?

223C2MD

Grupu savstarpējās attiecības subkultūras ietvaros.

Viena no dominējošām antisociālās subkultūras pazīmēm ir statusu diferenciacija starp dažādām ieslodzīto kategorijām un neformālajām grupām. Tā izpaužas materiālo resursu iegūšanā, savstarpēju psiholoģisku prasību un sociālo gaidu izteikšanā, kas to vai citu grupu locekļiem jāievēro savstarpējās attiecībās.

Parasti izolācijas vietās ir diezgan ierobežots resursu un vērtību repertuārs, kas var noteikt neformālo attiecību veidošanos un ietekmēt uzvedības izvēli. No psiholoģiskā viedokļa nozīmīgākie no tiem ir: pārtikas produkti un apģērbs; brīva naudas līdzekļu apgrozība; alkohols un narkotiskās vielas; pašcieņa („ES” tēls) un apkārtējo cieņa; piekļuve informācijas avotiem; personāla lojalitāte; kontrole pār aizliegto priekšmetu iekļuves kanāliem iestādē.

Novērojumi liecina: ja ieslodzītajiem vai neformālajām grupām parādās vairāk iespēju iegūt uzskaitītās vērtības un veikt to sadali, jo iespējamāka un jūtāmāka kļūst cieņa no grupas puses. Pilnīgi saprotams, ka šīs situācijas pārvaldīšana noteiks viņu statusu un ietekmes pakāpi uz citiem.

Atkarībā no penitenciārās iestādes režīma un konkrētajiem apstākļiem var darboties arī citi iekšējās un starpgrupu diferenciacijas faktori: ieslodzītā vecums, uzturēšanās biežums izolācijas vietās, reģionālās un kultūras īpatnības, reliģiskā piederība, tautība, noziegumu veidi u.c. Piemēram, palielinoties sodāmību skaitam, kopējam ieslodzījuma „stāžam”, nerakstītā uzvedības kodeksa „ievērošanas” rituālās tīrības pakāpei, zināma ieslodzīto daļa kļūst par antisociālās subkultūras likumdevējiem un uzņemas individuālās un grupu uzvedības regulatora lomu. Šāda veida funkciju realizācija nereti balstās uz vardarbību un ekspluatāciju. Raksturīgs tāda veida ietekmes modelis ir grupu attiecību sistēmas „pieņemšana – atkarība – pakļaušanās” attīstība.

Ieslodzīto subkultūras diferenciaciju var parādīt šādi:

- disadaptētie („gaiļi”, „pazemotie”, „atstumtie”, „āži”) 18-25%;
- prosociālie („veči”) 50-60%;
- antisociālie („blatņiki”, „fraieri”, „dūži”, „tankisti”) 15-20%;
- elitārais slānis („likumīgie zagļi”,) 5-8%;
- marginālie jeb neitrālie („paši par sevi”, „lojālie”) 3-7%.

Viszemākais statuss mikrosociālajā vidē ir disadaptētajām personībām, kuras nenormatīvajā leksikā apzīmē par „atsvešinātajiem”, „gaiļiem” u.tml. Šīs kategorijas personu galvenā funkcija ir augsti stāvošo, parasti antisociāli orientēto grupas locekļu seksuālo vajadzību apmierināšana. Ar šīs kategorijas starpniecību var izlādēties starppersonu agresija, jo viņi ir izsmiekla, draudu un fiziskas ietekmēšanas nekaitīgu objektu lomā.

Tuvāk virsotnei esošās neformālās grupas ieņem cienījamāku stāvokli subkultūrā. Īpašu uzmanību no psiholoģiskā viedokļa piesaista ieslodzītie, kuri ieņem tā saucamo elitāro stāvokli. Viņu uzvedībai raksturīga stingra un konsekventa rituālu un „noziedznieku ētikas” ievērošana, tā panākot dzīves veida piepildījumu ar īpašu saturu. Šīs kategorijas skaitliskais sastāvs ir neliels, bet ietekme diezgan būtiska.

Prosociālā daļa ir visdaudzskaitlīgākā (50-60%). Taču vājās iekšējās un starpgrupu saliedētības dēļ tā nespēj aktīvi pretoties antisociālajām neformālajām grupām.

„Marginālie” ieslodzītie ieņem atkarīgas pakļautības pozīciju un bieži nokļūst tajās kopās, kuras spēj realizēt vislielāko ietekmi uz viņiem. Viņu mijiedarbību lielā mērā nosaka ne tikai grupu polarizēto statusu proporcija, bet arī tā pozīcija, ko ieņem „neitrālie” attiecībā pret „prosociālo” vai „antisociālo” ieslodzīto daļu. Viņi ir sava veida barotne vervēšanai dažādas orientācijas grupās. Statusa maiņa no svarīgā, „prestīžā” līdz nicināmajam un atstumtajam parasti notiek vienā virzienā – pa vertikāli: „no augšas uz leju” un attīstās grupu sociālo koordinātu sistēmā „savējais – svešs”.

Zaudējot statusu, persona vai grupa pāriet uz neformālās hierarhijas zemāku pakāpi. Specifika arī izpaužas tādējādi, ka tiek izslēgta zaudētā statusa kompensācijas iespēja, pārejot uz analogisku grupu struktūru pēc orientācijas. Stingra vietas nostiprināšana telpā „savējais –

svešs” lielākoties atbilst naidīgi agresīvai vai pasīvi atkarīgai grupas starppersonu pozīcijai, neizbēgami paredzot nevienlīdzīgu „varas” sadali starp tās locekļiem.

Ņemot vērā minētās atziņas, jāuzsver, ka neformālā attiecību sistēma caurvij visu penitenciāro iestāžu subkultūru neatkarīgi no tā, pie kādas kategorijas pieder ieslodzītie. Atšķirība ir tikai to vai citu neformālo normu pieņemšanas un ievērošanas pakāpē. Gala rezultātā savstarpējo attiecību raksturs starp dažādām grupām atkarīgs no tā, kā rokās ir ietekmes avots un kam tiek deleģētas pilnvaras uzvedības regulēšanai.

Savstarpējo attiecību sistēma subkultūrā nozīmē ne tikai starppersonu un grupu statusu diferenciaciju, bet arī ieslodzīto konsolidēšanos ap kopīgām vērtībām. Kā, piemēram, var attīstīties mijiedarbība sociālās netaisnības saasināšanās gadījumos attiecību sistēmā „ieslodzītie – personāls – apvienība”? Šādā kontekstā pilnīgi iespējama starpgrupu diskriminācijas aktivizēšanās pēc principa „mēs – viņi”. Uzvedības reakciju izpausmes formas šīs sistēmas ietvaros ne tuvu nav viennozīmīgas un negarantē konfliktu, saspringtu attiecību izslēgšanu. Tomēr galvenā tendence visdrīzāk būs vērsta uz „savējo” grupu pozīciju pastiprināšanu un „svešo” diskriminēšanu, jo tieši šeit veidojas neformālās sistēmas materiālie un psiholoģiskie pamati, tās konstruktīvie vai destruktīvie principi.

Grupu normatīvā vērtību sistēma, tās funkcijas.

Ir svarīgi, lai psihologam (pedagogam) būtu informācija par neformālajām normām, kuras ir spēkā penitenciārajās iestādēs. Kā liecina pētījumi, vēl viens subkultūras noteicošais elements ir nerakstīto normu sistēma, kas regulē ieslodzīto iekšējās un starpgrupu attiecības, kā arī viņu attiecības ar personālu.

Normatīvo vērtību sistēmu kopumā var iedomāties kā stabilu speciāli izstrādātu noteikumu, principu, uzskatu un uzvedības standartu kopumu, ko atzīst vairākums noziedznieku, kas nosaka viņu rīcību, ietekmes pakāpi un stāvokli subkultūrā.

Prakse liecina, ka tamlīdzīgs sociālpsiholoģisks veidojums raksturīgs ieslodzīto videi jebkurā penitenciārajā iestādē. Bez tā subkultūra, visdrīzāk, beigtu pastāvēt, jo noziedzniekiem zustu efektīvas starppersonu mijiedarbības orientieri un robežas. Būtībā tas ir nerakstīts uzvedības „kodekss”, kas fiksēts verbālā grupu kultūrā jeb „noziedzīgā filosofijā”. Pēdējās atribūti ir specifisks žargons jeb „blatņiku valoda”, tetovējumi, ģērbšanās stils utt.

Izolācijas apstākļos grupu normām ir šādas pamatfunkcijas:

1. tās ir savdabīgs dažādu statusu regulēšanas un saskaņošanas veids, kad nostiprinās gaidītie un tiek noraidīti nevēlamie individuālās vai grupu uzvedības standarti;
2. tās darbojas kā neformāls kritērijs personas un mazās grupas novērtēšanai;
3. tās kalpo par signālinformācijas un sociālā atbalsta avotu ieslodzītajiem, risinot personiskās problēmas;
4. saglabā nozīmīgas noziedznieku vērtības, kurās izpaužas ieslodzīto attieksme pret dažādiem sabiedriskiem institūtiem (darbu, izglītību, kultūru, morāli u.c.);
5. darbojas kā neformālās mijiedarbības regulators, kas orientēts uz konsolidāciju vai ietekmes sfēru paplašināšanu, grupu saliedētības nostiprināšanu pret personāla, sabiedrības un pašpārvaldes orgānu centieniem.

Izšķirami šādi grupu normu veidi:

1. aizliedzošās normas, kas nosaka uz labošanas līdzekļu neitralizāciju vērstus uzvedības standartus; piemēram, līdzdalība antisociālas orientācijas grupās izslēdz piedalīšanos pašpārvaldes orgānos;
2. aizliegta sadarbība ar administrāciju masu pasākumu organizēšanā;
3. stimulējošās normas, kas vērstas uz grupas saliedētības eskalāciju; tās izpaužas šādu principu veidā – „nelauz doto vārdu”, „esi taisnīgs un godīgs”, „sniedz nepieciešamo palīdzību savas grupas biedriem, kas nonākuši grūtās situācijās”, „materiāli un morāli atbalsti savu grupu līderus”;
4. mantiskās normas, kas vērstas uz ieslodzīto savstarpējo attiecību tainīgu regulēšanu legālā un nelegālā ceļā saņemto materiālo labumu sadalē; tās fiksētas šāda veida izteicienos:

„neapzodz savējos”; „atdod otram parādu noteiktajā laikā”; "dalies ar pārtikas produktiem, cigaretēm ar tuvākajiem”;

5. procesuālās normas, kuru mērķis ir saskaņot ieslodzīto darbības saspringtās situācijās; pie tām pieder sankciju kopums, kas satur dažādus grupu un individuālās ietekmēšanas paņēmienus; tie var būt: subjekta veikto darbību atzīšana par labām vai, pretēji, nosodīšana; fiziska piespiešana ievērot pieņemtos uzvedības standartus; apzīmējumu piešķiršana;

6. specifiskas normas, kas vērstas uz līderu, subkultūras elitārā slāņa pozīciju atbalstīšanu; ar to palīdzību tiek nodrošināta attiecību subordinācijas stingra ievērošana, noteikta dažādu ieslodzīto kategoriju dispozīcija kopienas iekšienē; tiek noteikts diapazons, kādā līderis pieļauj atkāpes no pieņemtajiem uzvedības standartiem; tiek fiksētas funkcijas, ko līderis var veikt, lai sinhronizētu darbības antisociālās subkultūras ietvaros.

Neatkarīgi no piederības grupām, ieslodzītajiem visādi jāgādā par to, lai elitārais slānis ieņemtu labākās guļvietas, izvairītos no piedalīšanās labošanas pasākumos, saņemtu labu apģērbu, nepieciešamos pārtikas produktus un citus deficītos materiālos resursus.

Psiholoģiskā analīze liecina, ka antisociālajā subkultūrā šādām normām ir ārkārtīgi liela nozīme. Piemēram, ar to palīdzību tiek atzītas par „likumīgām”, tātad arī pilnīgi taisnīgām, augstāka statusa grupu vai ieslodzīto kategoriju pretenzijas apmaiņā pret iespējamiem materiālajiem labumiem un morālām garantijām.

Acīmredzot nav nejaušība, ka izolācijas vietās par tikumiski attaisnojamu un pilnīgi atbalstāmu tiek uzskatīts princips, ka šāda veida privilēģiju nozīmīgums un garantētā sfēra no grupu un viņu līderu puses būs atkarīga no uzticības pilnām attiecībām ar viņiem un no subjekta ieguldījuma lieluma kopīgajā darbībā.

Šādos apstākļos līderi un augsta statusa grupas iegūst labas izredzes ne tikai uzturēt savu autoritāti neformālās kopienas ietvaros, bet arī izplatīt to plašākā sfērā. Pie tam tie līderi, kuri saglabā rituālo tīrību un stingri ievēro „grupas filozofijas” principu, gūst stingru pārliecību, ka viņu ietekme būs pilnīgi likumīga un taisnīga.

Saskaņā ar normatīvo sistēmu viņiem nav obligāti katrā situācijā jādemonstrē savs pārkums, „unikālās” harizmātiskās vai citas personības īpašības, jo pašas normas norāda, kur, ar ko un kā veidot attiecības.

Tamlīdzīgu apstākļu rezultātā krasi samazinās līderu atklāti konflikti ar citiem ieslodzītajiem, jo atkrīt nepieciešamība detalizēti kontrolēt viņu uzvedību. Līderi dod priekšroku saskarsmei ar tiem, kas vai nu ieņem vienādu stāvokli ar viņiem vai par kuriem viņiem personīgi vai „savai neformālajai grupai” ir „sociāla interese”.

Var pieņemt, ka šādu attiecību padziļināšanās novedīs pie subkultūras tālākas diferenciacijas; pie tā, ka tajā parādīsies spilgti izteiktas apakšgrupas, kategorijas, sociālie tipi, kas dos priekšroku saskarsmei savā starpā, izvairoties no stabiliem savstarpējiem sakariem kā ar personām, kurām ir atšķirīgs statuss, tā ar subjektiem, kuru stāvoklis vērtēts kā margināls.

Ikdienas psiholoģiskajā (pedagoģiskajā) praksē jāatceras un jāņem vērā, ka grupu uzvedības normas ne tikai bloķē labošanās procesu, bet arī ierobežo sadarbības iespējas, atklātu konstruktīvu attiecību veidošanos un attīstību starp ieslodzītajiem un personālu, kuras varētu balstīties uz vispārcilvēciskajām vērtībām un sabiedrības interesēm.

Normatīvās vērtību sistēmas ietekmes intensitāte uz individuālo un grupu uzvedību atkarīga no soda izciešanas režīma un pakāpes, kādā savstarpējās attiecības noregulētas ar formālajās prasībās un tiesiskajās normās. Tādējādi, jo spilgtāk izteikti izolācijas faktori – no vispārējā režīma līdz stingrākam, jo spēcīgāka ietekme ir neformālajām grupu normām un augstāks to ievērošanas līmenis. No otras puses – jo detalizētāk no tiesiskā viedokļa būs noregulētas ieslodzīto savstarpējās attiecības, īpaši formālo un neformālo vērtību sistēmu atbilstības plānā, jo šaurāks kļūs grupu normu ietekmes diapazons. Pēdējam apstāklim ir nozīme, no tiesiskā viedokļa nodrošinot pasākumus pozitīvu procesu attīstīšanai un labvēlīga psiholoģiskā klimata veidošanai penitenciārajās iestādēs.

4. nodarbība

Neverbālās komunikācijas analīze

Nodarbības mērķis

Attīstīt spēju pamanīt, novērtēt, saprast neverbālu komunikāciju un interpretēt neverbālu uzvedību (ķermeņa valodu, sejas izteiksmes, žestus, ķermeņa pozas, utt.).

Sasniedzamais rezultāts

Prast saskatīt vārdiskas un nevārdiskas izpausmes, kas var norādīt uz maldināšanas mēģinājumu.

Laiks - 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Sarunas bez vārdiem	Lomu spēlē	45 min.	
B	Atsevišķas vārdiskās un nevārdiskās izpausmes, kas var norādīt uz maldināšanas mēģinājumu.	Zigzags	45 min.	224B1MV 224B2MD 224B3MD 224B4MD 224B5MD 224B6MD 224B7MV

A aktivitāte

Sarunas bez vārdiem.

Mērķis

Empātijas prasmju attīstīšana, mīmikas un ķermeņa valodas izpratne. Pārrunāt spēlē piedzīvoto.

Apraksts

1. solis (5 min.)

Sagatavošanās. Vadītājam ir nepieciešams sadalīt dalībniekus trijās komandās.

2. solis (30 min.)

Vadītājs iepazīstina dalībniekus ar uzdevumu: „Pirmajā komandā ietilpst tie, kuri nav iepazinušies ar mācību literatūru par žestu un ķermeņa valodu. Kas vēlas būt pirmajā komandā, lūdzu iznākt priekšā.

Uzmanību! Katram komandas dalībniekam jāizdomā divi apgalvojumi, no kuriem viens ir patiesība, otrs – meli. Piemēram: „Man nākošnedēļ ir dzimšanas diena!”, „Es saņēmu ļoti izdevīgu darba piedāvājumu”. Izdomājiet šos apgalvojumus.

Tikmēr izveidosim otru komandu, kuras dalībnieki mēģinās noskaidrot partneru tos, kas vēlas būt eksperti.

Uzmanību! Pārējie dalībnieki ir trešā komanda, kas izpildīs žūrijas pienākumus un mēģinās novērtēt pirmās un otrās komandas darbības. Pirmā un otrā komanda nostājas viena otrai pretī, bet trešā ieņem vietu pa vidu.

Turpmākā darbība būs, ka pirmās komandas dalībnieks iznāks, sasveicināsies un uzsāks sarunu ar kādu no otrās komandas dalībniekiem. Sarunas laikā viņš pasaka vienu no izdomātajiem apgalvojumiem un atgriežas savā vietā. Sarunas var notikt stāvus vai arī dalībnieki iepriekš sagatavotajās vietās.

Pēc tam dalībnieks nāk vēlreiz, tāpat sasveicinās un sarunas laikā pasaka otru izdomāto apgalvojumu. Viņš var izvēlēties to pašu otrās komandas dalībnieku vai jebkuru citu. Žūrija

uzmanīgi skatās un novērtē dalībnieku uzvedību. Spēles dalībnieki var izmantot sev nepieciešamos rekvizītus vai sagatavot vietu situācijas izspēlei.

Tāpat pirmās komandas pārstāvji veido dialogus ar otrās komandas pārstāvjiem. Pēc tam eksperti nosaka apgalvojumu patiesumu, bet žūrija veic pilnu dalībnieku žestu analīzi un novērtējumu.”

3. solis (10 min.)

Spēles nobeigumā vadītājs aicina dalībniekus izteikties par to kas izdevās un kas bija grūti vērtējot cilvēku domas no viņu žestiem un ķermeņa kustībām.

B aktivitāte

Atsevišķas vārdiskās un nevārdiskās izpausmes, kas var norādīt uz maldināšanas mēģinājumu.

Mērķis

Vingrināties noteikt maldināšanas mēģinājumus neverbālā komunikācijā.

Apraksts

1. solis (10 min.)

Vadītājs sniedz nelielu ievadu par atsevišķām vārdiskās un nevārdiskās saziņas izpausmēm, kas var norādīt uz maldināšanas mēģinājumu neverbālā komunikācijā

2. solis (3 min.)

Sagatavošanās. Dalībnieki dalās 5 komandās un atbilstoši numerācijai izvietojas pie komandas darba galdiem.

3. solis (2 min.)

Uz katra galda ir pildspalvas, tīrs A4 formāta papīrs un žetoni ar numuriem. Katrs grupas dalībnieks izvēlās sev numuru un ar saspraudes palīdzību piestiprina to pie sava apģērba.

4. solis (10 min.)

„Aplī iekšā”. Katrai grupai ir piedāvāts teorētiskais materiāls, kas ir fiksēts kartītē. Šo materiālu nepieciešams izpētīt un pārrunāt komandā. Tiek noteikts laiks – 10 minūtes. Dalībnieki var sastādīt uz lapiņam pamatkonspektus.

5. solis (5 min.)

„Cilvēkos”. Tā kā katra komanda aplūkoja dažādus materiālus par neverbālās komunikācijas analīzi, tad, lai katram dalībniekam būtu iespēja saņemt visu pētīšanai piedāvāto informāciju, tiek piedāvāts visiem grupu dalībniekiem ar Nr.1. pie pirmā galda, ar Nr.2. – pie otrā galda, ar Nr.3. – pie trešā galda, ar Nr.4. – pie ceturtā galda, ar Nr.5. – pie piektā galda. Izveidojas jaunas piecas grupas.

6. solis (10 min.)

Katram dalībniekam nepieciešams iepazīstināt jaunās grupas pārstāvjus ar to informāciju, kuru viņš ir saņēmis.

7. solis (5 min.)

Pēc 10 minūtēm atjaunojas un apvienojas sākotnējās grupas. Kādu laiku tās dalībnieki apspriež dzirdēto grupās.

8. solis

Vadītājs var izdarīt apkopojošus secinājumus.

„Psihologi pierādījuši, ka verbāli sarunas partnerim tiek nodota mazākā informācijas daļa, daudz lielāka informācijas daļa – nepazīstamu vai mazpazīstamu cilvēku saskarsmes pirmajās 10 minūtēs pat 60% līdz 80% informācijas – tiek nodota ar visdažādāko neverbālas komunikācijas zīmju palīdzību. Verbālo komunikāciju gandrīz pilnībā kontrolē cilvēka apziņa, kas ir cilvēka psihiķis ļoti maza daļa. Neverbālā komunikācija pakļauta cilvēka psihiķis neapzinātajiem procesiem, un tāpēc tā ir patiesāka, atklātāka. Daudz vieglāk ir samelot ar vārdiem, nekā ar acu skatienu vai pozu. Ja mēs gribam pilnībā saprast partneri, viņa patiesos nolūkus un emocijas, ja paši vēlamies būt pareizi saprasti mums jāseko neverbālās komunikācijas izpausmēm un tās saistībai ar vārdiski pateikto.”

Lielākoties visi speciālisti ir vienprātīgi, ka „meli ir būtisks cilvēku mijiedarbības elements; tiem ir svarīga loma cilvēku izdzīvošanai sabiedrībā”. Speciālisti norāda, ka „patiesīgums ir rēta parādība, to var uzskatīt par vairāk it kā dievišķas dabas iezīmi, kamēr meliem ir pat ļoti cilvēcisks daba. Lielāka daļa cilvēku ne tikai bieži melo, bet bieži ir arī spiesti mijiedarbības laikā censties noteikt, vai cits cilvēks melo”. Var izveidot ļoti garu sarakstu situācijām, kad pareizi izdarītam secinājumam par liecību patiesīgumu ir svarīga nozīme. Tāpēc padziļināta izpratne par maldināšanas un tās diagnosticēšanas būtību ir ļoti vērtīga.

Ar neverbālo komunikāciju cilvēks izpauž savu attieksmi. Bet meli nav attieksme. Meli ir cilvēka noteikta uzvedība, psiholoģisks aizsardzības līdzeklis, ar ko cilvēks cenšas slēpt savu patieso attieksmi. Tas nozīme, ka prasmīgs iztaujātājs var iemācīties efektīvi noteikt cilvēka attieksmi, bet tas vēl nenodrošina prasmi vienlīdz efektīvi noteikt to, vai cilvēks melo vai nē.

Bez tam, jāuztver, ka arī attieksme sarunas laikā var būt ar ļoti dažādu emocionālu ievirzi, tajā skaitā:

1. Cilvēks var melot un vienlaikus baidīties, ka viņu pieķers;
2. Cilvēks var nemelot un vienlaikus baidīties, ka viņam var neticēt;
3. Cilvēks var melot un vienlaikus gūt gandarījumu no sajūtas, ka viņam izdodas maldināt otru;
4. Cilvēks var nemelot un vienlaikus gūt gandarījumu no sajūtas, ka viņš tiek uzmanīgi uzklauts un sarunas partneris iedziļinās viņa problēmās;
5. Cilvēks var būt emocionāli piesaistījies pavisam citiem apstākļiem, kas nekādi nav saistīti ar apspriežamo jautājumu, līdz ar ko viņa neverbālo komunikāciju lielā mērā ietekmē nevis tas, vai viņš melo vai nemelo, bet gan pavisam citi apstākļi, artefakti;
6. Cilvēkam var būt vienaldzīgs sarunas iznākums, līdz ar ko viņa neverbālo komunikāciju vispār neietekmē tas, vai viņš melo vai nemelo;
7. Cilvēks var emocionāli reaģēt uz sarunas partnera izturēšanos un neapzināti sajūsto iztaujātāja attieksmi;
8. Cilvēka neverbālo komunikāciju var dažādi ietekmēt rakstura akcentuācijas vai pat personības novirzes, turklāt tās var būt dažādas, sākot ar psihopātiskiem meļiem, beidzot ar kaut kādu psihisku slimību – „Nav likumu bez izņēmuma”.

Cilvēkam, kurš analīze neverbālo komunikāciju, jāpievērš uzmanību gan psiholoģiskajai, gan arī psihofizioloģiskajai komponentei cilvēku uzvedībā, ievērojot arī reakcijas uz pašreizējās situācijas dažādiem apstākļiem.

Neverbālās komunikācijas signālu pamatavoti:

1. Skatiens virzība
2. Mīmika, sejas muskulatūras funkcionālā ekspresijām
3. Žestikulācija un pozas
4. Izvietojums telpā, t.sk. savstarpējais attālums, kā arī izvietojums attiecībā pret apkārtējiem priekšmetiem, barjeras
5. Laika faktori – norises secība, temps, ilgums
6. Balss
7. Specifiskie izteicieni, pauzes

8. Āriene, t.sk. sakoptība, kopēja uzvedība (arī vide, ja tā speciāli izvēlēta saskarsmei)

9. Psihofizioloģisko procesu / stāvokļu izpausmes.

Neverbālās komunikācijas analīzes pamatā ir viedoklis, ka cilvēkam melojot, viņa pieaug spriedze (jeb, citiem vārdiem, rodas stress). Tā ietekmē pastiprinās sirdsdarbību un nervu sistēmas tonusu, izmainās elpošanas ritms un notiek virkne citas organisma funkcionālo procesu izmaiņas. Vienlaicīgi ar šīm norisēm parādās vairākas ārējas pazīmes, kas norāda uz stresa stāvokli.

Taču stress pats par sevi nav neapšaubāma melu pazīme, jo stress var būt arī daudzu citu iemeslu dēļ. Būtībā psihoemocionāls stress ir adaptācijas reakcija pret kaut kādiem ārējiem vai iekšējiem asociatīvajiem kairinātājiem, bet šie kairinātāji citam cilvēkam parasti nav pilnībā skaidri zināmi vai pat vispār nav zināmi (dažkārt pat citam cilvēkam ir maldīgs viedoklis par to, tieši kas konkrētajam cilvēkam ir būtiskais konkrētajā situācijā).

Turklāt ne vienmēr melojot cilvēkam rodas stress.

Dažkārt pat drošāk konstatēt melus cilvēkam, kurš izjūt nevis stresu (t.sk. astēniskās emocijas – žņaudzošas bailes, vai astēniskās emocijas – uzbudinājums dēļ vēlmes aizbēgt no šīs situācijas vai uzbrukt jautātājam), bet gan izjūt, t.sk. „melošanas sajūsmu” jeb eiforisku pašpārliecinātību un viltību noskaņojumā no sava priekšstata, cik labi viņam izdodas samelot (kas, protams, tiek slēpts).

Analizējot izturēšanos, svarīgs faktors ir ne tikai kaut kādu atsevišķu pazīmju, bet arī vairāk vai mazāk pamanāmu pretrunu un noviržu no normas ievērošana cilvēka uzvedībā.

Tas notiek, ja cilvēks kaut ko pārāk uzsver, cenšas notušēt, vai arī noteiktā situācijā rīkojas neadekvāti, piemēram, cenšas parādīt kaut kādu emocionālu attieksmi, kura atšķīrās no viņa faktiskās attieksmes.

Pārbaudes situācijā pretrunīgums biežāk atklājas, kad nopratinātājs uzdod dažādus it kā nebūtiskus jautājumus, uz kuriem personai nav iemesls neatbildēt patiesīgi, kā arī tiešus jautājumus par izmeklējamās lietas apstākļiem, uz kuriem šī persona, iespējams, melo.

224B2MD

Acu kontakts / skatiens

Tas, vai personai ir vai arī nav acu kontakts ar nopratinātāju, pats par sevi nenorāda uz situācijas aizdomīgumu. Daudzi cilvēki pierod neskatīties acīs sociālajā hierarhijā augstākā rangā esošiem cilvēkiem, tajā skaitā valsts institūciju amatpersonām. Par indikatoru var gan kalpot izmaiņas acu kontaktēšanās laikā – brīdī, kad tiek sniegta maldinoša atbilde uz uzdoto jautājumu. Taču izmaiņas acu kontaktā notiek arī dabiski, ja jautājums ir par kaut kādu specifisku lietu, notikumu. Tāpēc šīs izmaiņas ne vienmēr var vērtēt kā aizdomīgas.

Melojot, bieži cilvēks ir stresa situācijā, bet stresa sākotnējā stadijā raksturīga acu zīlīšu paplašināšanās. Tas ir diezgan labs, taču grūti novērojams indikators.

Citas pazīme, kas norāda uz stresu, spriedzi, ir nervoza acu mirkšķināšana, asaras acīs vai šaudīgs skatiens. Asaras acīs var parādīties ne tikai skumju, saviļņojošu pārdzīvojumu vai nepārvaramu smieklu laikā, bet arī bieži tās ir psihoemocionālas spriedzes laikā, tajā skaitā gan sociālo hierarhisko attiecību veidošanos brīdī, gan arī tad, ja cilvēks melo.

Vēl uzmanību var pievērst tam, vai iztaujātā persona savu atbildi laikā vēro iztaujātāju. Tas var norādīt uz to, ka persona cenšas pēc iespējas labāk pieskaņot savas atbildes iztaujātāja viedokļa ietekmēšanai, nevis atbild pilnīgi brīvi un patiesīgi.

Mīmika

Seja, kas gan ir visizteismīgākā no visām ķermeņa daļām, tiek arī biežāk kontrolēta. Turklāt izmaiņas mīmikā var notikt ļoti pēkšņi un izpausties pavisam īsu brīdi (piemēram, sejas muskuļa vai plakstiņa noraustīšanās, vai naidīgi saviebtā izteiksme mutes rajonā vai cita mikroizteiksme var būt pavisam īslaicīga). Bez tam, tās ir grūti apzināti lasīt tāpēc, ka sejas muskuļu veidojums ir ļoti sarežģīts, spējīgs rādīt vairākas emocijas uzreiz, spējīgs ļoti ātri pielāgoties un rādīt citas, izdomātas emocijas. Piemēram, smaids var būt īsts vai maldinošs, bet tas jāskatās kontekstā ar citiem indikatoriem. Samākslota sejas izteiksme var tikt atklāta, ja tā neatbilst apstākļiem, ir par ilgu, biežu vai arī ir pārspīlēta.

Citi sejas izteiksmes indikatori novērojami, ja ir saspringtas lūpas vai tās tiek laizītas. Svarīga ir arī sejas krāsa. Bālums var norādīt uz bailēm vai dusmām, arī piesarkšana – gan uz kaunu (kas var būt arī vainas apziņas dēļ), gan uz dusmām. Uzacu pacelšana var norādīt uz stresu vai pārsteigumu. Stipras spriedzes gadījumos novērojama redzami pulsējoša kakla artērija vai gāmura cilāšanās no pastiprinātas rīšanas. Uz maldināšanu var norādīt arī galvas kustība un novietojums. Ja galva ir pacelta un pagriezta uz vienu pusi – tas norāda uz sadarbošanos un ticību teiktajam. Galvas vieglas kustības no viena sāna uz otru parasti norāda uz nepiekrišanu, tāpat kā galvas pakratīšana uz augšu un leju parasti nozīmē piekrišanu. Galvas ievilkšana, ievilkot zodu var norādīt uz vēlmi izkļūt no it kā bīstamas situācijas. Žāvāšanos izraisa ne tikai nogurumu vai garlaicība, bet arī psihoemocionāla spriedze. Redzama pieres vai citu sejas daļu svīšana norāda uz nervozitāti un stresu.

Ļoti lietderīgi pamanīt sejas muskulatūras stīvumu. Ja tas ir brīdī, kad persona cenšas ar vārdiem un kopējo uzvedību demonstrēt kaut kādas emocijas, stīvums var norādīt uz maldināšanu.

Šāds stīvums var izpausties arī tikai daļā sejas vaibstu (piemēram, pieres daļā, pie acīm vai arī sejas apakšējā daļā; var būt arī gadījumi, kad tas asimetriski izpaužas vienā sejas pusē), kamēr citur cilvēks cenšas noturēt kaut kādu emociju izpausmi, parasti – smaidu.

224B3MD

Ķermeņa kustības

Bieži cilvēki runā vienu, bet vienlaikus domā pavisam citu. Tad ķermeņa kustības un žesti var precīzi atspoguļot cilvēka attieksmi, vēlmes un jūtas, kas var norādīt uz atšķirīgu cilvēka iekšējo stāvokli, nekā būtu gaidāms saistībā ar to, ko cilvēks runā. Vienīgi jāņem vērā, ka bieži cilvēki papildus tam vēl apzināti rada kaut kādas pazīmes ķermeņa valodā, nolūkā noslēpt savu patieso attieksmi vai ietekmēt otru personu. Tāpēc maldināšanas analīze jābalsta uz likumsakarību, ka ķermeņa valodai jābūt saskaņā jeb līdzsvarā ar cilvēka psihisko un psihofizioloģisko stāvokli. Ja cilvēks mēģina maldināt nopratināšanas laikā, viņam palielinās psihoemocionālā spriedze, līdz ar ko viņa ķermeņa valoda kopumā vai nu kļūst mazāk saskaņota vai arī kļūst stīvāka, jo cilvēks to apzināti slāpē, lai tā viņu nenodotu.

Tāpat cilvēks melojot var arī samazināt ilustrējošo rokas kustību daudzumu, salīdzinoši ar iepriekš teikto. Lai gan dažkārt tieši pretēji – cilvēki melojot cenšas pārliecināt otru arī ar ilustrējošām kustībām, vienlaikus pašiem ar to arī noreaģējot ar psihosomatisko nervu sistēmu savu iekšējo spriedzi.

Melojot cilvēkam var pastiprināties vēlme kustēties, jo melojot nereti rodas spriedze, bet tā izraisa vēlmi cīnīties vai bēgt, lai samazinātu spriedzi (pārmērīga stresa apstākļos cilvēks var pat nonākt afektīvā stāvoklī un sastingt). Nereti iekšēja spriedze tiek slāpēta ar fiziskām kustībām un skaļāku balsi. Tomēr šādas kustības var būt arī neliela sejas izteiksmes maiņa vai atsevišķa izteiktāka fiziska kustība ar rokām, kājām, ķermeni. Dažos gadījumos stress izraisa kustību koordinācijas trūkumu, līdz ar ko parādās atsevišķas nenoteiktas kustības.

Ķermeņa novietojums

Arī ķermeņa novietojums dažkārt var būt labs indikators. Ja tas noliecies uz priekšu, persona ir saspringusi un gatava darbībai. Noliekšanās uz priekšu, ja tas saistīts ar nelielu galvas pagriešanu, lai pret biedru būtu nedaudz pavērsta viena sejas puse, norāda uz ieinteresētu klausīšanos.

Ja persona no sarunu biedra aizgriezusies, tā grib izbeigt kontaktu. Tas var būt gan tāpēc, ka šis cilvēks nevēlas, lai viņu iztaujātu par attiecīgo tematu, gan arī tāpēc, ka viņš neuzticas sarunas partnerim vai arī tas viņam nepatīk.

Arī ķermeņa kopējā novietojumā var izpausties stīvums kā saspringuma pazīme.

Skatiens no augšas (ķermenis, galva nedaudz atgāzts atpakaļ) var būt arī tad, kad cilvēks ir noskaņots manipulēt ar otru, t.sk. melot. Taču tas var būt arī tad, ja cilvēks neuzticas otram.

Ja cilvēks nokāris galvu, sakņupis, tad ir pakļāvies situācijas apstākļiem, nav noskaņots cīnīties, t.sk. melot. Tomēr ja cilvēks nav sakņupis, bet vienkārši pavērsis galvu uz leju, tas nereti norāda to pašu, ko aizgriešanos – nevēlēšanos kontaktēties kaut kādu iemeslu dēļ. Tas gan var arī norādīt uz vēlmi pārtraukt sarunas partneri, lai izteiktu savu viedokli par attiecīgo jautājumu.

224B4MD

Rokas

Roku novietojums var būt labs spriedzes un maldināšanas mēģinājuma indikators. Daudzos gadījumos personai ir gluži vienalga, ko tā dara ar rokām vai uz ko tas norāda. Plātīšanās ar rokām ir mēģinājums novirzīt uzmanību no sevis un esošās diskusijas (tomēr var būt arī mēģinājums „uzzīmēt” situāciju, darbības vai priekšmetus, par kuriem cilvēks runā, ilustrēt savu runu).

Ja sarunas laikā cilvēks sāk bieži ar rokām pieskarties savai pierai, ausīm, lūpām, degunam (t.s. manipulācijas), tad ir skaidrs, ka viņš izjūt iekšēju spriedzi, dēļ kā viņš var censties novirzīties no jautājuma turpmākas apspriešanas. Ar manipulācijām cilvēks zināmā mērā sagatavo sevi pretestībai, kad viņam rodas negatīvas emocijas. Persona, kas ar kaut ko spēlējas, piemēram, rotaslietām, vai rausta savu apģērbu, ir saspringta un vēlas izvairīties no sarunas, dažreiz arī, iespējams, melo. Citas līdzīgas kustības ir matu tīstīšana, kasīšanās, auss raustīšana vai bungāšana ar pirkstiem.

Rokas neapzināta tuvināšana mutei runājot (tā var būt arī pārtraukta kustība vai arī pārvirzīta citā virzienā) nereti ir pazīme tam, ka cilvēks var nepateikt taisnību (tomēr dažreiz tā ir pazīme par nevēlēšanos runāt). Deguna aizkaršana ir līdzīga mutes aizklāšanai, un var būt arī pazīme, ka runātājs netic paša teiktajam un mēģina apmānīt biedru.

Roku sakrustošana norāda uz lielāku vai mazāku pretošanos vai spriedzi. Ja plaukstas ir atklātas un vērstas pret sarunu biedru, tad cilvēki parasti runā taisnību. Tomēr nereti cilvēki apzināti cenšas manipulēt ar otru tādā veidā, ka vērš pret viņu atvērtas plaukstas.

Kājas un pēdas

Kā indikatori kāju un pēdu kustības tiek apzinātas daudz retāk. Šīs kustības ir lēnākas un mazāk redzamas, tomēr tie ir labi indikatori, jo cilvēki bieži nevar paredzēt, ka tiek novēroti. Tāda var būt smaguma centra pārnešana no vienas kājas uz otru, nervozu kustību izdarīšana ar kājām.

224B5MD

Balss augstums / tonis

Balss augstums un tonis nereti ir uzticamāki indikatori, nekā ķermeņa valoda. Tas, iespējams, ir tāpēc, ka cilvēki nedzird paši savu balsi tā, kā to dzird citi, turklāt cilvēks pats savā balsī nedzird visas izmaiņas, kādas dzird cits cilvēks. Tāpēc cilvēki neuztraucas par to, kā viņu balss izmainās atkarībā no informācijas, kuru tie runā. Viņi ir mazāk spējīgi to kontrolēt.

Personai, kura cenšas maldināt un ir stresa situācijā, vai arī palielinās psihoemocionālā spriedze dēļ dusmām vai bailēm, balss parasti kļūst spalgāka, augstāka. Arī balss tonis var mainīties. Balss var kļūt aizsmakusi, vai arī iegūt klusāku, maigāku tembru, kad persona cenšas izpatikt, lai maldinātu savu sarunas partneri. Abos gadījumos izmaiņas balss tonī ir indikatori izmaiņām cilvēka fizioloģiskajā un psihoemocionālajā noskaņojumā.

Runas skaļums / ātrums

Līdzīgi stresa indikatori ir arī runas skaļums un ātrums. Lai gan tos cilvēkam vieglāk kontrolēt nekā balss augstumu, taču arī šajā gadījumā maldināšanas diagnosticēšana ir iespējama, jo cilvēki nedzird savu balsi tā, kā to dzird citi. Stresa situācijā balss parasti kļūst skaļāka, it sevišķi, ja cilvēks grib parādīt savam sarunu biedram, cik ļoti pašpārliecināts viņš jūtas. Un pretēji – baidoties no pārāk pārliecinošas uzvešanās, cilvēks tā var pieklusināt balsi, ka sarunas biedram ir grūti saklausīt atbildes uz jautājumiem. Var piebilst – daudzi speciālisti norāda, aizdomas, kas radušās, dzirdot klusākas atbildes uz atsevišķiem jautājumiem (ja kopumā cilvēks nerunā tik klusi), bieži ir arī apstiprinājušās.

Stresa situācija var ietekmēt arī runas ātrumu. Piemēram, mēģinot ātrāk izbeigt kontaktu ar sarunas partneri, persona var sākt runāt ļoti ātri. Tam gan cēlonis var būt arī nervozitāte – tās ārēja izpausme. Citos gadījumos cilvēka runa var palikt lēnāka, iekļaujot arī vairākas pauzes vai pat vilcināšanos atbildēt. Tas var notikt gadījumos, kad cilvēkam jāpārdomā atbildes uz jautājumiem vai kad viņš nevēlas teikt taisnību. Piemēram, ja cilvēkam jāatceras iepriekšējās atbildes, lai iepriekš teiktais nebūtu pretrunīgs pašreiz sacītajam.

Cilvēka runā vispār ļoti svarīga pazīme ir pauzes. Tās var būt pārāk ilgas vai pārāk biežas. Minstināšanās pirms atbildes vienmēr rada aizdomas. Melu pazīmes var būt arī runas kļūdas, iestarpinājumi („mm...”, „nu”, „e-e”), vārdu vai frāzes atkārtošana, liekas zilbes. Pauzes un runas kļūdas parasti rodas, ja cilvēks nav bijis gatavs atbildēt, vai arī, ja viņš ir sagatavojies, taču viņam ir bailes no melu atklāšanās un tāpēc viņš nav pārliecināts par sagatavoto uzvedības līniju. Bailes no maldināšanas atklāšanas var pastiprināties, ja melojošs cilvēks sāk apzināties, cik nepatiesīgi skan viņa stāstījums. Tādā gadījumā paužu kļūdu skaits palielinās.

Šie indikatori var pastiprināties vai pavājināties, taču tie uzskatāmi parāda, vai cilvēks ir novirzījies no normālā runas veida, vai nē. Dažkārt daudz svarīgāk ir klausīties kā cilvēks atbild, nevis pašas atbildes.

224B6MD

Verbālās pazīmes

Līdzās dažādiem nevārdiskiem indikatoriem, kas attiecās uz sejas izteiksmi vai dažādu ķermeņa daļu kustībām, ir arī vārdiskie indikatori, kuri norāda uz stresu un / vai nodomiem maldināt, tajā skaitā arī melus iespējams atklāt arī pēc vārdiem, kurus cilvēks lieto un kā viņš tos lieto un kā viņš tos lieto. Piemēram, cilvēks var ar neuzmanīgu izteicienu parādīt savu informētību vai nonākt pretrunās vai arī norādīt uz kādu nozīmīgu apstākli, kas ļauj atklāt melus.

Cilvēks var arī pārteikties, ja apzināti vai neapzināti cenšas izspiest no apziņas kādu nozīmīgu apstākli. Tas gan var būt arī nejauši, taču dažkārt tā ir slēptas informācijas noplūde, kam iemesls var būt personas neapzinātā emocionālā vēlme pateikt kaut ko, ko apzināti slēpj.

Stresa indikatori un mēģinājumi maldināt, novirzīties no temata vai arī pateikt kaut ko svarīgi var būt arī vārdos, ko cilvēks pasaka. Jābūt uzmanīgam, ja viņa teiktajā parādās tādi izteicieni kā, piemēram: „starp citu”, „goda vārds”, „ticiet man”, „esmu pilnīgi atklāts”. Tamlīdzīgi vārdi dažreiz tiek lietoti, lai it kā parādītu personas atklātību pret sarunu biedru, bet dažreiz tie ir mēģinājumi ietekmēt sarunas partnera viedokli un rīcību.

Vārdisko indikatoru otru daļu var nosaukt par maskēšanos. Tas notiek, kad cilvēks mēģina dot nevajadzīgo informāciju vai arī pārspīlē savas atbildes un izteicienus. Kaut gan sākotnēji šķiet, ka pārbaudāmais vēlas sadarboties un būt pretimnākošs sarunu biedrs, īstenībā viņš mēģina nostāties aizsargpozīcijā, maldināt pārbaudītāju un / vai novirzīt tā uzmanību. Šādā gadījumā kontrolei var būt lietderīgi tieši un konkrēti jautājumi, uz kuriem noprotinātā persona var kļūt „aizmāršīga”, „nezinoša” vai arī sniedz ļoti vispārīgas atbildes, proti – kad noprotinātājs pietuvojas kritiskiem jautājumiem, tad šī persona var sākt atbildēt tā, it kā būtu šos apstākļus aizmirsusi. Iepriekš būdams ļoti precīzs un atsaucīgs, tas pēkšņi var pat sākt atbildēt ar „es nezinu”, „es neatceros”, vai arī dot aplinkus vispārējas atbildes. Tam gan iemesls var būt arī tas, ka personai rodas negatīvas emocijas (dusmas vai bailes) pret jautātāju, un tā vairs nevēlas runāt par attiecīgo tematu.

Tāpat kā iespējams maldināšanas indikators var būt tas, ka persona iztaujāšanas laikā savu stāstu mēģina mainīt un vērst to pret citu personu. Taču arī šī pazīme – izvairīga runa – nevar būt vienmēr vērtēta nešaubīgi. Pirmkārt, daudzi cilvēki ir pārāk viltīgi, lai mēģinātu izvairīties no atbildēm. Otrkārt, ir cilvēki, kam izvairīga runa ir ieradums, kas nav saistīts ar atbildes patiesīgumu.

Šeit minēti indikatori nebūt nav vienīgie. To ir ļoti daudz, taču visi tie norāda uz svarīgākajiem aspektiem, kas var vedināt uz domām par maldināšanas mēģinājumu.

Jāatceras, ka ikviena izpausme var rasties dažādu cēloņu dēļ, tāpēc jāizprot situācija un neverbālā komunikācija jāvērtē kontekstā ar to.

224B7MV Secinājums

Cilvēka izturēšanās analīzē svarīgākais:

1. Jāievēro pretrunas un nesaskaņas uzvedība – vai personas darbība un āriene saskan ar vārdiem?

2. Jāņem vērā situācijas konteksts, tajā skaitā paša nopratinātāja izturēšanās, kas var ietekmēt nopratināmās personas izturēšanos un attieksmi; bez tam, personas izturēšanās veida novērtēšanā jāņem vērā tā kultūras līmenis un sociālā pieredze.

Viena no problēmām melu konstatēšanā pēc neverbālās komunikācijas signāliem ir informācijas pārāk lielais daudzums, kuru nepieciešams vērtēt uzreiz, turklāt no daudziem avotiem vienlaikus – skatiena virzība, izteiktie vārdi, pauzes, balss izmaiņas, sejas izteiksme, galvas kustības, žesti, poza, elpošana, svīšana, sejas muskulatūras ietrīcēšanās, ķermeņa stāvums utt. Jebkura pazīme var vienādā mērā piesaistīt nopratinātāja uzmanību. Turklāt nevar paļauties uz atsevišķām pazīmēm.

Tajā pašā laikā ievērojama priekšrocība ir tā, ka melojošs cilvēks nespēj pilnībā kontrolēt visu savu uzvedību un neverbālās komunikācijas signālus, lai kā arī viņš to gribētu. Tāpēc viņš cenšas kontrolēt tikai to, kam, saskaņā ar viņa viedokli, tiks pievērsta vislielākā vērība. Melojoši cilvēki īpaši cenšas sagatavot stāstījumu, jo lielākā daļa cilvēku cenšas ieklausīties tieši vārdos, turklāt tieši par saviem izteikumiem viņam nāksies uzņemties atbildību, izskaidrot tos, kamēr parasti netiek prasīts paskaidrojums par toni, sejas izteiksmi vai pozu. Ar vārdiem arī visvieglāk var samēlot.

Rūpīgi sagatavot visu uzvedību un neverbālos signālus spējīgs tikai profesionāls aktieris, speciāli apmācīts izlūkdienesta darbinieks vai ļoti talantīgs cilvēks. Bez tam, runājot tiek izmantota arī atgriezeniskā saikne, kamēr savus neverbālos signālus, intonāciju, kustību plastiku cilvēks sarunas laikā parasti nevar pats novērot.

Reti kurā pēc savām sajūtām parastos apstākļos spēj pietiekami pilnīgi noteikt savu sejas izteiksmi. Neurofiziologi nav noskaidrojuši, kādā veidā cilvēks iegūst informāciju par savas sejas izteiksmes izmaiņām un kā šīs izmaiņas reģistrējas muskuļos un ādas receptoros. Psihologi, savukārt, nav nonākuši pie vienota priekšstata par to, cik labi cilvēki spēj sajūst savas sejas izteiksmes rašanās procesu.

Galvenais uzdevums, vērtējot neverbālās komunikācijas signālus, ir – pamanīt melus, atšķirt patiesīgumu no meliem, tajā pašā laikā skaidri saprotot, kad ne vienu ne otru nav vispār iespējams neapšaubāmi konstatēt. Vēlreiz jāuzsver, ka konstatēt melus tikai pēc viena veida pazīmēm (piemēram, noteikta sejas izteiksme, balss intonācija vai ķermeņa kustība) nav iespējams (izņemot atsevišķus īpašus gadījumus). Šādu uzdevumu var mēģināt sekmīgi paveikt vērtējot visas pazīmes kopumā.

Tomēr, lielākā daļa cilvēku, tajā skaitā arī tie, kuri ilggadīgi strādā tiesībsargājošās iestādēs un veic nopratināšanu, nav pieraduši pastāvīgi rūpīgi pievērst uzmanību dažāda veida pazīmēm neverbālajā komunikācijā. Var piebilst, ka daudzi psihologi pētījumos mēģinājuši noteikt, tieši kas parada cilvēkus spējīgus kvalitatīvi vērtēt citus cilvēkus, taču nozīmīgi rezultāti šajā jautājumā vēl nav iegūti.

Tomēr ikviens cilvēks ar normālu sociālo pieredzi var iemācīties pareizi novērtēt cilvēkus, it sevišķi, ja cilvēks, kurš melo, ir emocionāli uzbudināts, nav pieredzējis melot, vai nav psihopātisks melis.

III modulis

Temats (3 nodarbības)

Mācīšanās traucējumu cēloņi, izpausmes veidi, korekcijas iespējas.

Mērķis

Padziļināt izpratni par mācīšanās traucējumu ietekmi uz mācību procesa apguvi un to korekcijas iespējām.

Sasniedzamie rezultāti

1. Padziļināt izpratni par mācīšanās traucējumu pamata tiem, to rašanās cēloņiem, neurofizioloģiskajām izpausmēm un ietekmi uz personības attīstību.
2. Apgūt vēlamās mācību metodes mācīšanās traucējumu korekcijai.
3. Iegūt informāciju par iespējamo speciālistu atbalstu un sadarbības iespējām mācīšanās traucējumu korekcijai.

1. nodarbība (90 min.)

Mācīšanās traucējumu neurofizioloģiskais aspekts, traucējumu pamattipi.

Mērķis

Padziļināt izpratni par mācīšanās traucējumu rašanās cēloņiem, neurofizioloģiskām izpausmēm, mācīšanās traucējumu pamata tiem, to ietekmi personības attīstībā

Sasniedzamie rezultāti

Prast noteikt mācīšanās traucējumu pamata tipus

Izprast mācīšanās traucējumu ietekmi uz mācību satura apguvi

Laiks – 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Mācīšanās traucējumu cēloņi. Bioloģiskie faktori. Mācīšanās traucējumu pamattipi.	Lekcija, demonstrācija, komentārs	70 min.	311ADL kodoskops
B	Mācīšanās traucējumu atpazīšana	Problēmu risināšana Diskusija	20 min.	311BMD

A aktivitāte

Mācīšanās traucējumu cēloņi. Bioloģiskie faktori. Mācīšanās traucējumu pamattipi.

Mērķis

Sniegt teorētisku ieskatu par mācīšanās traucējumu rašanās iemesliem, neurofizioloģiskajiem faktoriem. Noskaidrot, kādi ir mācīšanās traucējumu pamattipi.

Sagatavošanās

Vadītājs izdala kopētos materiālus, tabulas (311AMD), kodoskopa sagatavošana.

Apraksts

1. solis (60 min)

Vadītāja strukturāli organizēts stāstījums ar vizuālo demonstrāciju par tēmu (311AMV)

B aktivitāte

Mācīšanās traucējumu atpazīšana.

Mērķis

Atpazīt mācīšanās traucējumus, klasificēt pēc to raksturīgajām pazīmēm.

Apraksts

1.solis (20 min)

Diskusija par neskaidrajiem jautājumiem, piemēru analīze (mācīšanās traucējumu raksturpazīmes). Tabulu analīze (311BMD).

2.solis (10 min)

Izvērtējums. Vadītājs aicina dalībniekus atbildēt uz jautājumiem, lai pārliecinātos, ka mērķis ir sasniegts.

Jautājumi apspriešanai

1. Vai mācīšanās traucējumu pamatā ir organiska vai sociāla izcelsme?
2. Kādi ir mācīšanās traucējumu pamattipi?
3. Vai mācīšanās traucējumi ir pārejoši?

Kas izraisa mācīšanās traucējumus?

Kā tas varēja rasties?

Kas nav bijis pareizi?

Vai bērns spēs pārvarēt mācīšanās traucējumus?

Vai tos var ārstēt?

Pilnīgi precīzu atbildi uz šiem jautājumiem rast ir grūti, jo mācīšanās traucējumu rašanos veicina daudzi un dažādi apstākļi.

Daudzos jaunākos zinātniskos pētījumos zinātnieki, novērojot dzīvo smadzeņu darbību, izmantojuši sarežģītas attēla iegūšanas tehniskās metodes, piemēram, pozitronu emisijas tomogrāfiju (PET) un magnētiskās rezonanses attēlu (MRI) un salīdzinājuši veselo smadzeņu struktūru un aktivitātes līmeni ar to struktūru un aktivitāti, kāda raksturīga cilvēkiem, ja tiem ir mācīšanās traucējumi.

Citos pētījumos zinātnieki pētījuši to mirušo cilvēku smadzenes, kuriem dzīves laikā bijuši mācīšanās traucējumi, noskaidrojot iespējamās anatomiskās atšķirības. Ģenētiskajos pētījumos zinātnieki meklējuši un atraduši pierādījumus, ka daži mācīšanās traucējumu veidi ir pārmantoti.

Lai gan valda uzskats, ka mācīšanās traucējumu pamatā ir bioloģiskas dabas novirzes, tomēr traucējumu izpausmes smagumu nosaka tieši bērna vide. Medicīniskajā ārstēšanā zinātnes panākumi līdz šim ir visai ierobežoti, taču ilgā pieredze parādījusi, ka izmantojot vidi, var panākt ievērojamu progresu bērna attīstībā.

Tas nozīmē – lai gan mācīšanās traucējumi tiek uzskatīti par paliekošu patoloģiju, tomēr, izmainot mājas un bērna izglītošanas programmu, iespējams panākt izteiktu uzlabošanu. Bioloģiskos faktorus, kas veicina mācīšanās traucējumus, var iedalīt četrās galvenās kategorijās:

- smadzeņu bojājumi;
- defekti smadzeņu attīstībā;
- neiroķīmiskā līdzsvara traucējumi;
- iedzimtība

Smadzeņu bojājumi

Ilgstoši tika uzskatīts, ka visi skolēni, kuriem ir mācīšanās traucējumi, pārcietuši kādu noteiktu smadzeņu bojājumu. Mūsdienās ir zināms, ka vairumam bērnu ar mācīšanās traucējumiem smadzeņu bojājuma nav bijis. Un pat tad, ja viņiem patiešām ir bijis smadzeņu bojājums, ne vienmēr var droši apgalvot, ka tas ir cēlonis viņu mācīšanās grūtībām.

Tomēr nav šaubu, ka dažiem mācīšanās traucējumiem, cēlonis patiešām ir smadzeņu bojājumi. Pie tiem smadzeņu bojājumu veidiem, kas saistās ar mācīšanās traucējumiem, pieder galvas smadzeņu traumatiskie bojājumi, asinsizplūdumi smadzenēs un smadzeņu audzēji, tādās slimībās kā encefalīts (smadzeņu iekaisums) un meningīts (smadzeņu apvalku iekaisums), neārstēti iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumi zīdaiņa vecumā un hipoglikēmija (pazemināts glikozes līmenis asinīs) zīdaiņa vecumā.

Konstatēts, ka smadzeņu bojājumus un mācīšanās grūtības var radīt nepietiekams uzturs un toksisku vielu (svina vai pesticīdu) iedarbība.

Reizēm tie rodas ar vēzi slimajiem bērniem, kas saņem staru terapiju vai ķīmijterapiju, īpaši tad, ja staru terapijai pakļauts galvaskausa apvidus.

Ļoti īsā laikā neatgriezenisku bojājumu smadzenēm var radīt situācijas, kurās smadzenēm pietrūkst skābekļa; šai kategorijai pieder žņaugšanas, slāpšanas, slīkšanas, dūmu saelpošanās, saindēšanās ar ogļskābo gāzi un dažas dzemdību komplikācijas.

Smadzeņu bojājumi var rasties arī pēc dzimšanas. Labi zināms, dažu grūtniecības laikā pārciestu slimību – diabēta, nieru slimību un masaliņu bēdīgais rezultāts reizēm ir augļa smadzeņu bojājums.

Prenatālā dažādu kaitīgu vielu (alkohola, nikotīna, medikamentu, narkotisko vielu) iedarbība noteikti ir saistāma ar dažādām mācīšanās grūtībām, piemēram , ar domāšanas aizturi, uzmanības deficītu, hiperaktivitāti un atmiņas traucējumiem.

Augļa briesošā nervu sistēma ir tik trausla, ka pat samērā nelieli bojājumi var radīt nopietna un ilgstošas sekas.

Ļoti jūtīga pret bojājumu ir arī neiznesto bērnu nervu sistēma, kas savukārt var radīt bērnu nesekmību un dažādas uzvedības problēmas.

Smadzeņu bojājumu sekas var izpausties pēkšņi, taču tikpat bieži tās parādās tikai vēlāk un it kā nemanāmi.

Smadzeņu attīstības defekti

Zīdaiņa vecumā un bērnībā dažādi galvas smadzeņu rajoni arvien vairāk “specializējas”. Veidojas jaunas saistības starp atsevišķām galvas smadzeņu daļām, ļaujot šiem specializētajiem rajoniem augstākā līmeņa domāšanas laikā “kooperēties”.

Galvas smadzeņu garoza ir daudzslāņaina struktūra, kas apņem smadzenes kā čaula. Tā iesaistās visos apzinātās aktivitātes aspektos.

Galvas smadzeņu garozas pareizas funkcijas ir būtiski svarīgas augstākā līmeņa domāšanā un mācīšanās procesos.

Problēmas, kuras radušās smadzeņu attīstības defektu dēļ, daļēji atkarīgas no tā, kurš smadzeņu rajons ir skarts. Tomēr svarīgi ir saprast, ka mācīšanos un citus sarežģītus uzvedības veidus nosaka tas, ka aktivizējas vairākus smadzeņu rajonus aptverošas “ķēdes”, tādēļ vienas smadzeņu daļas bojājums var ietekmēt augšanu un funkcijas ikvienā sistēmas vietā.

Skolēnam, kuram ir mācīšanās traucējumi, reti mēdz būt kāds atsevišķs, izolēts trūkums. Daudz biežāk vērojami savstarpēji saistītu grūtību modeļi.

Zinātnieki, pētot galvas smadzeņu garozas aktivitāti ar attēla iegūšanas tehnoloģiju, noskaidrojuši, ka cilvēkiem ar mācīšanās traucējumiem vērojami trīs modeļi:

1. Kreisā smadzeņu puslode mazaktīva/ labā puslode pārmērīgi aktīva.

Kreisā smadzeņu puslode parasti specializējas valodas funkcijās, tātad, grūtības var rasties dažādos valodas signālu apstrādes aspektos (lasīšanā, rakstīšanā un runāšanā). Šo grūtību ietvaros parasti ir arī vāja verbālā materiāla izpratne un atcerēšanās. Bieži rodas grūtības ar uzdevumiem, kas saistās ar loģiku un analīzi.

Šiem bērniem ir “globāla” pieeja mācīšanās procesam, un viņiem ir grūtības darbības secīgā plānošanā. Labās smadzeņu puslodes pārmērīgas aktivitātes dēļ var aizkavēties lasītmaškas apguve, jo labā smadzeņu puslode ir vāji pielāgota vārdu atšifrēšanai, sadalot tos atsevišķās skaņās un zilbēs.

2. Labā smadzeņu puslode mazaktīva/ kreisā puslode pārmērīgi aktīva.

Labā smadzeņu puslode parasti organizē un apstrādā neverbālo informāciju. Cilvēkiem, kuriem ir labās smadzeņu puslodes garozas nepilnvērtība, var rasties grūtības ar laika izjūtu, sava ķermeņa apzināšanos, telpisko informāciju, vizuālo uztveri un vizuālo atmiņu.

Kreisās smadzeņu puslode pārmērīga aktivitāte parasti izraisa uzsvērti analītisku pieeju problēmu risināšanai. Šiem bērniem ir raksturīgi, ka viņi iestieg sīkumos, labi tiek galā ar detaļām, bet nepamana uzdevuma būtību. Šiem skolēniem var rasties problēmas ar daudziem augstāko līmeņu mācību uzdevumiem – dažādiem pētījumu projektiem, loģisku un sakarīgu tekstu uzrakstīšanu, kā arī spriedumu veidošanu augstākajā matemātikā.

3. Pieres daivu pazemināta aktivitāte.

Galvas smadzeņu pieres daiva pārvalda motorisko (kustību) izturēšanos. Šeit atrodas rajoni, kas piedalās plānošanā un spriedumu veidošanā un emociju apvaldīšanā.

Ja galvas smadzeņu pieres rajonu funkcijas ir nepietiekama, bērniem rodas grūtības muskuļu koordinācijā, artikulācijā, viņiem ir grūti apvaldīt impulsus, plānot, organizēt un koncentrēt uzmanību. Saprotams, ka šāda veida problēmas ietekmē bērna gatavību pildīt norādījumus klasē.

Dažkārt rodas iespajds, ka šiem bērniem trūkst vispārējā brieduma, kaut arī intelektuālā ziņā viņi spēj darboties augstā līmeni.

Ne vienmēr attīstības problēmas saistās ar anatomiskajām izmaiņām. Speciālisti uzskata, ka dažiem cilvēkiem mācīšanās grūtības rodas tādēļ, ka atsevišķi rajoni viņu smadzenēs vienkārši nobriest lēnāk nekā parasti. Šie bērni ne vienmēr spēj uzņemties savam vecumam atbilstošus uzdevumus un pienākumus – dažreiz viņi rīkojas atbilstīgi, taču citā ziņā viņu izturēšanās un vajadzības atgādina jaunākus bērnus.

Šādos aizkavētas nobriešanas gadījumos atpalikušie smadzeņu rajoni galu galā var sasniegt normālu vai gandrīz normālu brieduma līmeni, taču skolā viņi izjūt īpašas grūtības, jo tas, kas viņiem tiek mācīts, pilnīgi neatbilst tam, ko viņi ir gatavi mācīties.

Ja viņu mācību programmas netiek modificētas, viņu sekmes arvien vairāk atpaliek un viņu problēmas kļūst arvien smagākas, jo nepilnvērtības sajūta grauj viņu emocionālo enerģiju un mācīšanās entuziasmu.

Kā zināms, tad ne vienmēr ir skaidrs, kādēļ rodas attīstības defekti un aiztures. Daudzi defekti neapšaubāmi ir izskaidrojami ar faktoriem, kas traucē smadzeņu attīstību pirms dzimšanas – smadzeņu veidošanās izšķirošajos periodos pietiek nepareizi attīstīties tikai dažām šūnām, lai rastos traucējums. Smadzeņu attīstības nepareizie modeļi var būt arī ģenētiski nosacīti.

Svarīgi ir atcerēties, ka vairumam bērnu tomēr ir pozitīva reakcija uz stimulējošu vidi, un viņu sekmes stabili progresē, ja viņi saņem atbilstošus un individualizētus uzdevumus. Dažkārt šādiem bērniem attīstās gluži neikdienišķas spējas un talanti.

Iedzimtība

Kopš astoņdesmito gadu vidus veiktie pētījumi rāda, ka iedzimtība mācīšanās traucējumu izveidošanos nosaka lielākā mērā, nekā agrāk uzskatīja. Pētot ģimenes, kurās bērniem ir mācīšanās traucējumi, noskaidrojās, ka līdzīgas grūtības ir arī šo bērnu vecākiem, brāļiem, māsām un citiem radniekiem. Diezgan daudz ir pierādījumu, ka ģimenēs no paaudzes paaudzē var atkārtoties daži valodas, runas, uztveres un izpratnes traucējumi (tie tiek apvienoti ar kopēju nosaukumu – disleksija).

Kāds nesens pētījums konstatē, ka 60% bērnu ar mācīšanās traucējumiem no līdzīgiem traucējumiem cieš vecāki, un/vai brāļi un māsas, bet 25% šādu bērnu no mācīšanās grūtībām cietuši vecvecāki un tēva/mātes brāļi vai māsas.

Pētījums par bērniem, kuriem ir lasīšanas traucējumi, konstatē, ka 88% viņu radnieku ir valodas signālu apstrādes grūtības.

Jauna ievirze mācīšanās traucējumu pētījumos, kuru sauc par saiknes analīzi, mēģina noteikt konkrēto, ar mācīšanās traucējumiem saistīto gēnu, nosakot, vai mācīšanās grūtības sistemātiski neparādās kopā ar kādu citu iezīmi, kuras ģenētiskā iezīme jau ir noskaidrota. Zinātnieki tomēr atzīmē, ka ģenētiski faktori nekad nav mācīšanās traucējumu vienīgais cēlonis.

Mācīšanās traucējumu pamattipi

Bērniem ar mācīšanās traucējumiem grūtības parasti rodas vienā vai vairākās no četrām pamata sfērām, kuras nosaka informācijas netraucētu apstrādi:

- uzmanība;
- vizuālā uztvere,
- valodas signālu apstrāde;
- muskuļu koordinācija

Pat niecīgas nepilnības šajās sfērās var radīt grūti pārvaramus šķēršļus mācīšanās procesam un saskarsmei parastajās klasēs.

Ikvienam pieaugušajam, gan skolotājiem, gan arī vecākiem būtu jāsaprot sekojošas lietas:

1. Bērniem ar mācīšanās traucējumiem grūtības bieži vien rodas nevis vienā, bet vairākās sfērās. Piemēram, bērna galvenais traucējums, kurš skolā sagādā vislielākās problēmas, ir valodas signālu apstrādes traucējumi, taču viņam var būt arī koncentrēšanās grūtības un sīko kustību aizture. Šādos gadījumos jāizprot ne vien katrs atsevišķais traucējums, bet arī tas, kā

tie var viens otru ietekmēt. Lai uzlabošanās iespējas padarītu maksimālas, jāņem vērā visi traucējumi.

Mācīšanās traucējumi neizgaist, kad bērns dienu vai divas nav skolā.

Šie traucējumi iespaido veidu, kādā bērns uztver pasauli, tādēļ tie ietekmē gan uzvedību mājās, attiecības ģimenē un sabiedrībā, kā arī sekmes mācībās.

Mācīšanās traucējumi var radīt emocionālas sekas.

Trūkstot pareizam iedrošinājumam un atbalstam, šie bērni drīz vien pārstāj ticēt sev un savai spējai kaut ko paveikt. Daudzi no viņiem vienkārši pārstāj pūlēties, jo ir pārliecināti, ka viņiem neveiksies, lai arī ko viņi uzsāktu. Beigu beigās par lielāko problēmu kļūst pretestība mācībām vispār – un šī nelaime ir daudz lielāka par sākotnējo mācīšanās traucējumu, turklāt daudz grūtāk pārvarama.

Vecāku galvenā rūpe vienmēr ir bērna emocionālā labklājība, lai arī cik nebūtu to problēmu, ar kurām viņš var sastapties skolā.

Vizuālās uztveres traucējumi

Skolēniem ar vizuālās uztveres traucējumiem ir grūtības saprast to, ko viņi redz.

Traucējumi saistās nevis ar redzi, bet ar to veidu, kādā smadzenes apstrādā redzes informāciju.

Pastāv grūtības pazīt, izkārtot, interpretēt un/vai atcerēties vizuālos tēlus. Tādēļ viņiem ir grūti saprast visu to spektru, kuru veido rakstiskie simboli un attēli – ne vien burti un vārdi, bet arī skaitļi, matemātiskie simboli, diagrammas, kartes, tabulas un grafikus. Šie vizuālās uztveres traucējumi bieži ir ļoti smalki, tādēļ tos parasti nepamana līdz tam brīdim, kad bērnam skolā sāk rasties grūtības.

Vizuālās uztveres traucējumus parasti izraisa galvas smadzeņu labās puslodes garozas apvidu pavājinātas funkcijas, un skolēniem ar šāda veida traucējumu var parādīties arī citi labās puslodes defekti.

Piemēram, nesvarīgu detaļu atšķiršana no svarīgā. Šādi skolēni iestieg sīkumos. Viņiem ir nepieciešama papildus palīdzība, lai iemācītos uzdevumā izdalīt galvenās tēmas un izstrādātu īsu satura izklāstu, lai savos rakstu darbos un mutvārdu atbildēs viņi spētu parādīt galveno.

Skolēniem ar vizuālās uztveres traucējumiem parasti palīdzība visvairāk ir nepieciešama tieši pamatskolā, kad vizuālo simbolu sistēmu apgūšanai tiek uzstādītas vislielākās prasības. Kad viņi kļūst vecāki, palīdzība parasti vairs nav tik ļoti vajadzīga.

Valodas signālu apstrādes traucējumi

No kopējā skolēnu skaita ar mācīšanās traucējumiem visvairāk ir to bērnu, kuriem grūtības ar valodas signālu apstrādi.

Grūtības ir saistītas ar ikvienu tās aspektu – fonoloģiju, morfoloģiju, sintaksi, semantiku un pragmatiku. Traucējumi var būt pavisam viegli, gan arī tik smagi, ka šiem bērniem dzimtās valodas apguve var sagādāt milzīgas grūtības.

Informācija tiek apstrādāta lēnāk nekā parasti. Klasē, kur parasti prasa atbildēt ātri, viņu problēmas palielinās. Valodas signālu apstrādes traucējumi rada ne vien lasīšanas un rakstīšanas grūtības, bet arī ietekmē skolēnu domāšanu, jo mūsu spēja atcerēties un izkārtot informāciju ir atkarīga no prasmes lietas nosaukt un aprakstīt, un tam vajadzīga valoda. Redzamās izpausmes var būt vāja atmiņa un organizācijas trūkums.

Valodas traucējumi iespaido arī sociālo attīstību.

Lai valodas signālu apstrāde noritētu sekmīgi, nepieciešama smadzeņu daudzu rajonu kopīga darbība, un traucējumus var radīt bojājumi vairākās šīs sistēmas vietās. Valodas lietošanas un izpratnes grūtības saistās ar kreisās puslodes garozas nepietiekamu funkciju.

Zinātnieki pētījuši izcelsmi skaņas apstrādes grūtībām (smagi lasīšanas traucējumi) un īpaši redzes pauguram un prefrontālajai (pieres apvidus smadzeņu garozā) smadzeņu garozai. Redzes paugurs visu ienākošo informāciju no acīm, ausīm, un citiem sajūtu orgāniem novirza smadzeņu garozas dažādiem rajoniem. Prefrontālā rajona smadzeņu garozas saistība ar lasīšanas traucējumiem tikai nesen atklāta, un tās loma runas- skaņas apstrādē vēl tiek pētīta.

Ja skolēni ar valodas signālu apstrādes traucējumiem saņem atbilstīgu palīdzību, viņi mācībās var būt sekmīgi.

Lai gan valodas apstrādes traucējumi uzskatāmi par patstāvīgu traucējumu, tomēr dažreiz bērnu attīstībā vēlāk rodas "izrāviens", un iestājas uzlabojums.

Mācot lasīprasmi moto būtu : "Nekad nepadoties!"

Sīko kustību traucējumi

Cilvēki, kuriem ir sīko kustību traucējumi, pilnībā nespēj kontrolēt roku sīkos muskuļus. Šis traucējums neietekmē intelektuālās spējas, taču traucē izpildīt skolas uzdevumus, jo vājina spēju izteikties rakstveidā. Bērni nespēj rakstīt glīti, lai kā arī viņi censtos. Viņu uzrakstītie burti ir neglīti un neturas nevienā līnijā. Rokraksts var būt tik neskaidrs, ka reizēm nav pat iespējams saprast, vai vārds ir uzrakstīts pareizi. Ja viņi cenšas rakstīt salasāmi, darbs veicas lēni un viņi vairs nespēj apdomāt saturu un stilu. Ja klasē skolēna centību vērtē galvenokārt tikai pēc rakstu darbiem, šos bērnus uzskata gan par neattapīgiem, gan par slinkiem.

Rajoni, kas kontrolē rokas un lūpu kustības, galvas smadzeņu garozā atrodas diezgan tuvu kopā, un bērniem, kuriem ir grūtības ar roku koordināciju, reizēm ir arī artikulācijas traucējumi. Tātad, šo bērnu pūles sazināties cieš divkārtīgi, un divkārs ir risks, ka viņu intelekts tiks novērtēts par zemu. Lielo ķermeņa kustību sistēmas ir pilnīgi neskartas. Tādas nodarbības kā dejošana, skriešana, mešana un lekšana viņiem nesagādā nekādas grūtības, un šiem bērniem pat var būt izcili sasniegumi sporta veidos, kur nav nepieciešamas roku kustību iemaņas.

Svarīgi atcerēties, ka visi mācīšanās traucējumu veidi var izpausties ļoti dažādās pakāpēs. Daži traucējumi iespaido sekmes visos priekšmetos, taču dažreiz grūtības irniecīgas un īpaši specifiskas. Mācīšanās traucējumi daļēji sakrīt un var izpausties neskaitāmās kombinācijās. Būtībā ikviens skolēns ar mācīšanās traucējumiem ir patiesi neatkarojams, tādēļ diagnostika un pedagoģiskā taktika ir īpaši sarežģīta.

Tomēr der atcerēties dažus vispārējus secinājumus.

Visi mācīšanās traucējumi ir paliekoši: lai gan laika gaitā iespējams ievērojams uzlabojums, no tiem nav iespējams pilnīgi atbrīvoties vai tos „izārstēt”. Skolēnam pārejot no klases uz klasi, tie var izpausties dažādās formās. Tādēļ skolēniem ar mācīšanās traucējumiem atbalsts nepieciešams visu skolas gadu laikā, lai gan šis palīdzības apjoms un veids var mainīties.

Kā atpazīt mācīšanās traucējumus?

Mācīšanās traucējumus definē kā trūkumu, kas traucē apgūt mācību pamatiemaņas, tādēļ formāli tos nevar diagnosticēt līdz laikam, kamēr bērnam sāk rasties grūtības skolā. Pieņemts uzskatīt, ka slēdzienu par mācīšanās traucējumiem var apstiprināt tikai tad, ja bērnam ir ne tikai grūtības ar mācībās, bet arī pastāv izteikta neatbilstība starp viņa intelektuālajām spējām un sekmēm mācībās.

Tā kā netiek precīzi formulēts, kādai jābūt intelekta un sekmju neatbilstībai, tad praktiski doma par mācīšanās traucējumiem tiek rosināta tad, ja bērns vairāk par vienu gadu ir atpalicis lasīšanā, rakstīšanā vai matemātikā.

Attīstības aizture

Kā jau noskaidrojām, tad mācīšanās traucējumus var izraisīt smadzeņu nevienmērīga attīstība. Šajā gadījumā bērns gandrīz vienmēr novēloti sasniedz vecumam atbilstošos attīstības kritērijus.

Bērns daudz vēlāk sāk velties, stāvēt staigāt, vēlāk nekā cita līdzīga vecuma bērni sāk saprast vārdus vai runāt.

Pirmsskolā, iespējams, ir ļoti grūti saprast norādījumus, pareizi izrunāt skaņas, salikt klucīšus, atpazīt dažādas kontūras un burtus, skaitīt.

Pediātrs izmeklēšanas laikā varētu novērot pazīmes, kas liecina par bērna nervu sistēmas aizkavētu attīstību.

Bērniem ar mācīšanās traucējumiem aizture parasti rodas tikai dažās sfērās – citās viņu attīstība ir normāla vai pat paātrināta.

Aizture visās attīstības sfērās parasti liecina par nopietnākiem traucējumiem.

Nevienmērīgas sekmes

Bērniem ar mācīšanās traucējumiem arī izturēšanās bieži vien visvairāk var mulsināt (reizēm pat saniknot). Reizēm viņi ir saprātīgi – un pat izcili spējīgi – taču reizēm šķiet pilnīgi apjukuši. Nevienmērība izpaužas tieši atmiņā – pētījumi rāda, ka problēmas rada tieši informācijas iekļūšana atmiņā, ja jau tā tur ir iekļuvusi, tad to atsaukt atmiņā un izmantot viņi var tikpat labi kā pārējie.

Nevienmērība var izpausties ikvienā bērna darbības aspektā. Bērns var labi zīmēt, taču slikti rakstīt, viņš var labi runāt, bet nespēj domas uzrakstīt. Šāda neatbilstība mulšina vecākus un dažkārt sanikno skolotājus. Viņi bieži domā, ka bērns ir neuzmanīgs. Tieši šāda izturēšanās ir raksturīga smadzeņu nevienmērīgai attīstībai.

Skolā tas izpaužas ļoti dramatiski, jo bērniem ar mācīšanās traucējumiem matemātikā pirmdien var veikties ļoti labi, bet trešdien viņš vispār neko vairs neatceras. Skolēns, iespējams, nodaļas virsrakstā vārdu izlasa pareizi, bet pirmajā rindkopā šo pašu vārdu vairs neatpazīst.

Reizēm vecāki vaino skolotājus, bet skolotāji sāk lietot izteicienus „trūkst motivācijas”, un „vairāk jācenšas”. Lai sekmes padarītu vienmērīgākas tiek izmantoti drošāki pamudinājumi, sodi vai apbalvojumi. Tā kā šie paņēmieni nepievēršas problēmas pamatcēlonim, tad tiem parasti nav panākumi.

Ja skolēnu mācīšanās traucējumi netiek diagnosticēti un nav iespējama atbilstīga palīdzība, intereses zudums par mācīšanos parasti pieaug, kļūstot par klaju izvairīšanos.

Noteicoša mācīšanās traucējumu pazīme ir negaidīti sliktas sekmes – bērnam skolā neveicas tā, kā varētu gaidīt, ņemot vērā viņa intelektu, veselību un iespējas.

- * Vispārīgas sūdzības par skolu.
- * Patstāvīgas sūdzības, ka uzdevumi ir pārāk grūti.
- * Sūdzības par garlaicību.
- * Atteikšanās iet uz skolu.
- * Zudis lepnums par izpildītu uzdevumu.

311BMD**Mācīšanās traucējumu raksturpazīmes**

Skolēna vārds, uzvārds _____

Klase _____

Skolotājs _____

Nr. p.k.	Lasīšana	Vienmēr	Dažreiz	Piezīmes
	Ir grūtības:			
1.	Sasaistīt burtus vai zilbes.			
2.	Pareizi izrunāt daudzsilbju vārdus; vārdus ar līdzskaņu sablīvējumiem.			
3.	Lasot saglabāt vienmērīgu ritmu, lasa vārdu pa vārdam, bieži atkārtoti lasīto.			
4.	Atcerēties izlasīto vārdu citā tekstā.			
5.	Lasīt līdzīgus vārdus / joks, koks, loks, spoks/.			
6.	Lasot ievērot pieturas zīmes.			
7.	Nepazaudēt ar acīm rindiņu, kuru lasa.			
8.	Izprast izlasīto.			
9.	Izprast un ievērot rakstiskus norādījumus.			
	Rakstīšana			
	Ir grūtības			
1.	Rakstiski atcerēties un izveidot burtus.			
2.	Ievērot vienādu burtu izmēru un slīpumu.			
3.	Pareizi turēt rokā zīmuli, pildspalvu.			
4.	Saglabāt pareizu rokas pozu.			
5.	Rakstīt piemērotā ātrumā/ pārāk ātri, pārāk lēni/.			
6.	Norakstīt no tāfeles burtnīcā.			
Nr. p.k.	Pareizrakstība	Vienmēr	Dažreiz	Piezīmes
	Ir grūtības:			
1.	Apgriež burtus (b-p-d, m-n.).			
2.	Samaina burtu vietu vārdā.			
3.	Nesaklausa atšķirību starp dažādām skaņām (akustiski tuvām).			
4.	Raksta tā, kā dzird – (diktāc – diktāts, stabs – stabs).			
5.	Grūtības atcerēties morfoloģijas un sintakses likumus .			
6.	Grūtības sacerējumu nu citu brīvi izvēlētu tekstu rakstīšanā.			
7.	Grūtības kontroldarbos citos mācību priekšmetos.			
	Matemātika			
	Ir grūtības:			
1.	Apgriež ciparus vai simbolus (6/9).			
2.	Ilgstoši skaita ar pirkstu palīdzību.			

3.	Nesaprot koncepcijas (vieni, desmiti, simti).			
4.	Grūtības ar teksta uzdevumiem.			
5.	Grūtības pāriet no vienas matemātiskas darbības uz otru viena uzdevuma ietvaros (saskaitīšana, atņemšana, reizināšana).			
6.	Neapzināti izlaiž darbības (kontroldarba vai patstāvīgā darba laikā).			

Valoda				
	Ir grūtības:			
	Fonoloģija			
1.	Neizrunā vai jauc atsevišķas skaņas vai skaņu grupas.			
2.	Grūtības noteikt zilbju skaitu un kvalitāti vārdā.			
3.	Grūtības sadzirdēt skaņu vārdā.			
4.	Grūtības noteikt skaņas vietu vārdā.			
5.	Grūtības noteikt skaņu skaitu vārdā.			
	Morfoloģija			
1.	Grūtības saskaņot teikuma priekšmetu un izteicēju.			
2.	Kļūdas vārdu locīšanā.			
3.	Prievārdu un saikļu izlaidumi.			
4.	Kļūdas daudzskaitļa veidošanā.			
5.	Kļūdas vārdu secībā teikumā.			
	Sintakse			

Secinājumi

Ieteikumi

2. nodarbība

Valodas traucējumi kā dominējošie mācīšanās traucējumi

Mērķis

Mācīt savlaicīgi identificēt lasīšanas, rakstīšanas traucējumus, valodas sistēmas traucējumus, apmācīt darbam ar vēlamajām mācību metodēm šo traucējumu korekcijā.

Sasniedzamie rezultāti

Prast atpazīt valodas traucējumus un izvēlēties atbilstošas mācību metodes to korekcijai.

Laiks - 90min

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Valodas traucējumu ietekme uz mācību procesa apguvi Lasīšanas (disleksija) traucējumu raksturīgākās pazīmes. Rakstīšanas (disgrāfija) traucējumu raksturīgākās pazīmes. Valodas sistēmas traucējumi.	Darbs ar tekstu, lekcija, audioieraksta noklausīšanās, demonstrācija, situāciju analīze, diskusija	75 min.	312AMV 312AMV 312AMV 312AMV 312AMD 312AMD Audiokasete Kodoskops
B	Metodiski ieteikumi, kā strādāt ar skolēnu, kuram ir valodas sistēmas, disleksijas, disgrāfijas traucējumi. Izvērtējums.	Darbs ar tekstu, problēmu risināšana	25 min.	312BMD 312BMV

A aktivitāte

Valodas traucējumu ietekme uz mācību procesa apguvi. Lasīšanas (disleksija) traucējumu raksturīgākās pazīmes. Rakstīšanas (disgrāfija) traucējumu raksturīgākās pazīmes. Valodas sistēmas traucējumi.

Mērķis

Mācīt savlaicīgi identificēt lasīšanas (disleksija), rakstīšanas (disgrāfija) traucējumus, valodas sistēmas traucējumus.

Sagatavošanās

Vadītājs izdala kopētos materiālus (312AMD; 312AMD; 312AMD; 312AMD), sagatavo aparāturu audiokasetei, kodoskopu.

Apraksts

1. solis (5 min)

Vadītājs uzaicina dalībniekus iepazīties ar 5 valodas traucējumu veidiem, atzīmēt tabulās, ar kuriem traucējumiem viņi ir saskārušies savā darbā (312AMD).

2. solis (10 min)

Vadītāja stāstījums par valodas traucējumu ietekmi uz mācību procesa apguvi (312AMV).

3. solis (20 min)

Vadītāja stāstījums par lasīšanas traucējumiem. Audiokasetes ieraksts ar specifiskiem disleksijas piemēriem. Piemēru analīze un izvērtēšana. Kopētā lapa „Kā skolotājs var atpazīt skolēnu, kuram ir disleksija” (312AMD).

4. solis (20 min)

Vadītāja stāstījums par rakstīšanas traucējumiem (disgrāfiju). Kodoskops ar rakstu darbu piemēriem, piemēru analīze un izvērtēšana. Kopētā lapa „Kā skolotājs var atpazīt skolēnu, kuram ir disgrāfija?” (312AMD).

5. solis (10 min)

Vadītāja stāstījums par valodas sistēmas traucējumiem. Kopētā lapa „Kā pamanīt skolēnu ar valodas sistēmas traucējumiem?” (312AMV; 312AMD).

B aktivitāte

Metodiski ieteikumi, kā strādāt ar skolēnu, kuram ir valodas sistēmas, disleksijas, disgrāfijas traucējumi. Izvērtējums.

Mērķis

Apmācīt darbam ar vēlamajām mācību metodēm šo traucējumu korekcijā.

Apraksts**1.solis** (20 min)

Vadītāja metodiski ieteikumi, kā strādāt ar skolēnu, kuram ir valodas sistēmas traucējumi, disleksija, disgrāfija (312BMV; 312BMD).

2.solis

Izvērtējums. Vadītājs kopā ar dalībniekiem izdara apkopjošus secinājumus.

312AMD

Valodas traucējumu definīcijas.

1. Balss traucējumi.

Afonija - pilnīgs balss zudums (skolotāju un aktieru slimība).

2. Runas ritma, tempa, intonācijas traucējumi.

Tahilālija - ļoti ātra runa. Doma it kā steidzas pa priekšu, un valoda to nevar noķert, raksturīga aizķeršanās, atkārtojumi, norautas vārdu galotnes, pārstatītas zilbes, samainīti vārdi. Skaņas var būt tīri izrunātas.

Bradilālija – lēna, glēva runa ar neprecīzu artikulāciju, patskaņu stiepšanu (traucējumi nervu darbības procesos).

Batarisms - ātra neskaidra runa bez atelpas (runas motorikas centrs smadzenēs nedarbojas saskaņoti ar runas orgāniem).

Stostīšanās jeb logoneiroze - runas ritma un tempa traucējumi.

3. Skaņu izrunas traucējumi.

Dizartrija - runas traucējums, kas izpaužas atsevišķu vārdu, zilbju vai skaņu neskaidra izruna (Smadzeņu bojājumi, BCT).

Rinolālija - balss tembra, fonācijas un skaņu artikulācijas defekti (bojājumi perifērajā nervu sistēmā).

Dislālija - vieglāki skaņu izrunas traucējumi. Dzirdes un runas aparātos darbojas normāli, tikai vienas vai vairāku skaņu izruna nav pareiza. (neizrunā skaņu, aizstāj vienu skaņu ar citu).

Sigmatisms - Izrunājot skaņas, nepareizs mēles stāvoklis, nepareiza gaisa plūsma. (starpzobu, sānu, lateriālais).

4. Fonētiski un leksiski, gramatiski traucējumi jeb valodas sistēmas nepietiekama attīstība VSNA.

Alālija - nepietiekami attīstīta runa vai pilnīgs runas trūkums (runas centru bojājums smadzenēs līdz 2 gadu vecumam).

Afāzija - pilnīga vai daļēja nespēja runāt vai nespēja saprast dzirdēto un uzrakstīto (smadzeņu traumas, insulti, pēc 2 g. vecuma.)

5. Lasīšanas un rakstīšanas traucējumi.

Disleksija - specifisks lasīšanas traucējums, 1-2 gadu laikā nespēja pietiekamā līmenī apgūt lasītprasmi, pieļaujot specifiskas, noturīgas kļūdas, kurām ir atkārtotās raksturs. (zilbju, burtu pārstatījumi, aizvietojumi, izlaidumi, rindu neievērošana).

Disgrāfija - specifisks pareizrakstības traucējums, kuram raksturīgas tipiskas, noturīgas, atkārtotas kļūdas rakstu darbos

312AMV

Valodas traucējumi.

Latvijā vidēji 30% no skolēnu skaita ir bērni ar valodas traucējumiem .Lauku rajonos 41-82%("Izglītība un kultūra".25.04.96.) Valodas traucējums ir dominējošākais mācīšanās traucējums ,kas visciešāk saistīts ar akadēmisko zināšanu apguvi.

Pats termins "valodas attīstības traucējums" ietver visus ar valodu saistītos procesus :fonoloģiju, morfoloģiju, sintaksi, semantiku, pragmatiku, lasīt un rakstītprasmi, kā arī to, kā šie daļējumi tiek integrēti, lai veidotu komunikāciju.

Valodas un runas aizkavēšanās agrīnās pazīmes bieži paliek bez ievērošanas jau pirmsskolas vecumā, sevišķi ja bērnam nav specifisku izrunas traucējumu .Tā bērni, kuriem šīs pazīmes varētu diagnosticēt agrā bērnībā, turpina piedzīvot neveiksmes, jo runas problēmas ir cieši saistītas ar rakstu valodas problēmām Sākot mācīties skolā ,šādi bērni 1-2 gadu laikā nespēj pietiekamā līmenī apgūt lasītprasmi un rakstītprasmi, pieļaujot specifiskas noturīgas kļūdas, kurām ir atkārtošanās raksturs (burtu, zilbju izlaidumi, zilbju pārstatījumi, aizvietoējumi, izlaidumi, rindu neievērošana u.t.t).

Lasīšanas un rakstīšanas mācīšanās balstās uz pieņēmumu, ka valoda un bērnu fonoloģiskā izpratne veidojas dabiski (3-6.g). Tomēr pedagoģiskā prakse pierāda, ka tādi priekšstati nav piemēroti bērniem ar aizkavētu valodas attīstību .Rakstu valoda nav dabiska, jo balstīta uz izdomātu kodu, un katrā kultūrā kods ir savādāks. Lai kodētu vai atkodētu, valodas apguvējs sāk ar asociāciju veidošanu. Starp simboliem un skaņām, sistemātiski pārejot uz zināšanām par atkodējamās fonēmu, morfēmu vietas vērtību un beigās strādājot sintakses līmenī. Nespēja lauzt šo kodu bieži ir ārējo izpausmju pamatā esošiem apstrādes trūkumiem, kas atrodas dziļi valodas sistēmā.

Ir iespējama šo traucējumu saistība ar bērnu tālākām psiholoģiskām izmaiņām. Vieniem bērniem novēro uzvedības problēmas, citiem pārmet mācīšanās motivācijas trūkumu un visus novērtē kā „nenobriedušus” un nespējīgus aktīvam mācību procesam .Tāpat valodas attīstības traucējums ir specifisks, kad bērniem ar dzimtās valodas apguves traucējumiem (disleksija, disgrāfija) ir dažādas problēmas, turklāt pašlaik tā ir arī vislielākā ar īpašām vajadzībām saistītā kategorija vispārīglītojošās skolās. Vienlaikus jāatceras, ka skolēni, kuriem ir novēroti šie specifiskie mācīšanās traucējumi, nav ar garīgās attīstības traucējumiem. Viņu intelekts ir vidusmēra līmenī vai pat augstāks par vidējo.

Lasīšanas traucējums(disleksija).

Disleksija saistīta ar atsevišķu galvas smadzeņu centru bojājumiem vai nepilnīgu to funkcionēšanu, kuras dēļ cilvēks nepareizi uztver burtus, zilbes, vārdus. Tā sastopama gan pieaugušajiem, gan bērniem. Bērniem tā izpaužas kā specifiskas grūtības lasītprasmes apguvē, vēlāk, ja grūtības pārvarētas, lasītprasme uzlabojusies, pastāv reāla iespēja kļūdaini pāriet no vārda uz vārdu, izprast frāzi, jo neiroloģiskas atšķirības smadzeņu funkcijās saglabājas visas dzīves garumā, traucējot procesiem smadzenēs automatizēties. Arī pieaudzis cilvēks, tekstu klusu lasot, var izlasīt kļūdaini, rezultātā neizprast jēgu, un ir spiests pārlasīt lēnām vēlreiz. Vai arī informācija tiek pārprasta, neizprasta, kas apgrūtina dzīves kvalitāti.

Rakstīšanas traucējumi (disgrāfija).

Rakstīšanas traucējumi (disgrāfija) ir specifiski pareizrakstības traucējumi, kuriem raksturīgas tipiskas, atkārtotas kļūdas rakstu darbos dažādos līmeņos (fonoloģijā, morfoloģijā, sintaksē un semantikā).Rakstība ir runas atspoguļojums grafiskās zīmēs, atšķirībā no runas to apgūst tikai mācību ceļā. Rakstības pamatā ir sarežģīti psihiskie procesi- runas fonemātiskā uztvere, redzes un kustību ainalizatora saskaņota darbība.

Pirms rakstīšanas bērnam skaņas ir jādzird, jāatceras tām atbilstošie burti un tie jāieraksta pareizā secībā.

Raustīšanas iemaņu apguve notiek pakāpeniski 3 posmos.

1. Elementu posms. Bērns iemācās iegauvēt un pareizi uzrakstīt burtu elementus.
2. Burtu posms. Bērns galveno uzmanību veltī burtu pareizai rakstībai.

3. Saliedētā raksta posms. Bērns veltī uzmanību burtu secībai vārdos.

Jāuzsver, ka ļoti liela nozīme raustīšanas iemaņu veidošanā ir vizuālai uztverei, kas veido un nostiprina telpiskos priekšstatus. Svarīga loma ir arī veiklai un pareizai pirkstu kustību spējai (sīkai motorikai). Tātad akustiskie, optiskie, motorie komponenti ieņem svarīgu lomu rakstības apgūvē. Praksē visbiežāk sastopama jaukta disgrāfijas forma (traucēti visi šie komponenti).

Svarīga ir savlaicīga rakstīšanas traucējumu korekcija, jo kļūdas nostiprinās, veidojas nepareizs rakstības stereotips smadzenēs, kuru „pārmācīt” ir ļoti sarežģīti.

312AMD

Kā skolotājs var atpazīt skolēnu, kuram ir disleksija?

Skolēns, kuram ir disleksija:

- ilgstoši nevar atcerēties un iegaumēt burtus.

Viņam ir:

- grūtības iemācīties saliedēt burtus zilbē, vārdā;
- grūtības iemācīties ātri un precīzi norakstīt (piemēram, no tāfeles)

Skolēnam būs grūtības izpildīt arī šādus uzdevumus:

- pazīt atskaņas vārdā (pasaka- asaka);
- sadalīt vārdu zilbēs, sasitot plaukstas (mā- ja, pu- ņe 2x sasit, pa- sa- ka 3x sasit);
- savienot skaņas vārdā (m-ā-j-ā Ko es pateicu? Māja);
- saklausīt skaņas vārdā(vai tu dzirdi skaņu a, s? utt. A- soma, koki, s- suņi, pele);
- nodalīt skaņu (nosauc pirmo skaņu vārdā: aste- a, bite- b);
- noteikt skaņu secību vārdā(māja- nosauc otro skaņu vārdā(ā), nosauc trešo skaņu vārdā(j));
- noteikt vārdu skaitu teikumā (Māja ir liela. Cik vārdu ir teikumā? (trīs)

Nosauc pirmo vārdu teikumā- māja; nosauc trešo vārdu teikumā- liela). Varētu būt arī šādas grūtības:

- fonēmu un morfēmu apgūvē (burtu izlaidumi, jaukšana, aizstāšana rakstos);
- morfoloģijā (priedēkļi, izskaņas prievārdi, līdzskaņu mija);
- lietvārdu un darbības vārdu gramatisko formu veidošanās;
- ilgstošas problēmas gramatikas likumu apgūšanā un lietošanā.

Skolotājs varētu pamanīt arī *netiešas grūtības*:

- grūtības teksta uzdevumu risināšanā, jo skolēni nespēj tos izlasīt ne pietiekami ātri, ne precīzi;
- grūtības pareizi norakstīt no tāfeles informāciju par uzdotajiem mājas darbiem;
- skolēni bieži nezina, kas ir uzdots;
- vispārējās grūtības mācībās, nepatika pret skolu;
- psihosomātiski traucējumi;
- mulķošanās mācību stundu laikā.

312AMD

Kā skolotājs var pamanīt skolēnu, kuram ir disgrāfija?

Skolotājam svarīgi saskatīt, ka skolēnam kļūdas var būt;

- teikumu līmenī (skolēns izlaidīs, pārstāstīs vārdus teikumā vai pierakstīs klāt liekus);
- vārdu līmenī (zilbju izlaidumi, pārstatījumi);
- zilbju līmenī (burtu izlaidumi, jaukšana, pierakstīšana).

Visbiežāk sastopamās kļūdas:

- īso- garo patskaņu jaukšana;
- divskaņu ie, o un patskaņu i, ū, jaukšana(īla, ūta- iela, ota);
- balsīgo- nebalsīgo līdzskaņu jaukšana (Ilse, klāse- Ilze, glāze);
- svelpeņu, šņāceņu jaukšana(zagari, salle- žagari, šalle);
- skaņu ķ- č, ģ- dž jaukšana(ķiekuri, āčis- čiekuri, āķis);
- skaņu r- l, l- v jaukšana (lati, vapa- rati, lapa).

Burtu izlaidumi

Skolēns neprot pareizi nosaukt skaņu secību vārdos, neizdala no vārda attiecīgo skaņu. Dažreiz skaņas vārdos izrunā ātrāk nekā spēj uzrakstīt tādējādi burtu vārdā izlaiž.

Burtu samainījumi

Skolēns nezina attiecīgajai skaņai atbilstošo burtu vai arī jauc ar rakstībā līdzīgu burtu(b- d), neatšķir skanējumā līdzīgas skaņas (p- b, t- d).

Vizuāla (optiska) rakstura kļūdas

Skolēniem ir grūtības atcerēties dažiem burtiem atbilstošās rakstu zīmes, tādēļ tās jauc (m- n, b- d p, r- z).

Tās var būt saistītas ar informācijas apstrādes traucējumiem galvas smadzenēs.

312AMV

Valodas sistēmas traucējumi.

Valodas sistēma ietver ne tikai fonoloģiju, morfoloģiju sintaksi un semantiku, bet arī to, kā šie lingvistiskie komponenti intergrējas, lai veidotu komunikāciju. Novērots, ka bez primārajām problēmām rakstu valodā t.i., lasīšanas, rakstīšanas traucējumiem. Bieži ir grūtības ar runāto valodu, domu tulkošanu valodā, sintaktisko konstrukciju veidošanu. Skolēniem ar valodas sistēmas traucējumiem runātās valodas klausīšanās un saprašana bieži vērtēta kā izaicinājums, pieļāvamā kā neiespējama vienlaicīga mācību vielas klausīšanās (valodas tulkošana domās un piezīmju veikšana (domas tulkošana valodā, izmantojot alternatīvu kodu, kas ietver saīsinājumu valodu).

Atzīts, ka pamatskolā šie simptomi var izpausties kā atmiņas vai uzvedības traucējumi, tomēr tie vērtējami kā psiholingvistiskās darbības trūkumu rezultātos. Šādi skolēni ievērojami lēnāk uztver, saprot un nostiprina informāciju.

Raksturīgākās pazīmes :

Runāšana

Mazs vārdu krājums; nepareizi lieto dzimti, skaitli, locījumu.; jauc līdzīgi skanošos vārdus; neizjūt atskaņas; bieži neizprot norādījumus vai tos neatceras;

Lasīšana

Lasa ļoti lēni, skaļi lasot, ātrums samazinās; vāja izpratne par lasīto, tā pasliktinās, kad teikumi kļūst garāki un sarežģītāki; nepatīk lasīt.

Rakstīšana

Neizprot teikuma robežas, neatšķir jautājuma un izsaukuma teikumus, daudz un ilgstošas pareizrakstības kļūdas; ierobežots vārdu krājums, trūkst loģiskās secības; nepatīk rakstīt.

Kļūdas matemātikā

Grūti atcerēties skaitļus, formulas, reizrēķinu grūti padodas teksta uzdevumi, grūtības ģeometrisku formu noteikšanā. Grūtības matemātikas augstākajos līmeņos, vāja analizēšanas un loģiskās spriešanas spēju dēļ.

Citas problēmas

Vājas koordinācijas spējas un traucēta telpiskuma izjūta grūtības ar verbāliem spriedumiem (nesaprot sakāmvārdus), ir problēmas izdarīt salīdzinājumus un klasificēt priekšmetus, grūti atcerēties informāciju, svešvalodu mācīšanās grūtības, personības un emocionālas problēmas, grūti saprasties ar vienaudžiem.

312AMD

Kā pamanīt skolēnu ar valodas sistēmas traucējumiem?

Skolotāji un vecāki var tikai atpazīt, bet ne diagnosticēt šādu skolēnu. Ja novērojat, ka skolēnam ir tālāk minētās problēmas, tad, vēlreiz uzsveram, nepieciešams speciālistu komandas darbs. Skolēnam, kuram ir smagi valodas sistēmas traucējumi, vērojami trūkumi šādās jomās.

Runāšana un valodas izpratne

- vēlu sācis runāt;
- runā monotoni vai pārāk skaļi;
- traucēta skaņu izruna;
- mazs vārdu krājums;
- nepareizi lieto dzimti, skaitli, locījumu;
- jauc līdzīgi skanošos vārdus;
- neizjūt atskaņas;
- bieži nesaprot norādījumus vai tos neatceras

Lasīšana

- aizkavēta lasītprasmes apguve;
- grūti nosaukt burtus;
- grūti sasaistīt burtus ar skaņām, nodalīt skaņu no vārda un no skaņām veidot vārdus;
- grūti analizēt skaņu secību;
- nepazīstamus vārdus mēģina uzminēt;
- lasa ļoti lēni, skaļi lasot, ātrums samazinās;
- vāja izpratne par lasīto, tā pasliktinās, kad teikumi, kļūst garāki un sarežģītāki;
- nepatīk lasīt.

Rakstīšana

- rakstu darbos daudz dažāda rakstura kļūdu: burtu izlaidumi, pārstatījumi, garumzīmju kļūdas, balsīgo- nebalsīgo līdzskaņu jaukšana, spoguļraksts (burtus raksta apgriezti, apgāzti, kā spoguļattēlā), nav vārda un teikuma robežu, neatšķir jautājuma un izsaukuma teikumus, daudz un ilgstošas pareizrakstības kļūdas, ierobežots vārdu krājums, trūkst loģiskās secības;
- nepatīk rakstīt.

Kļūdas matemātikā

- grūti atcerēties skaitļus, formulas, reizrēķinu;
- grūti padodas teksta uzdevumi;
- grūtības ģeometrisku formu noteikšanā;
- grūtības matemātikas augstākajos līmeņos vājo analizēšanas un loģiskās spriešanas spēju dēļ.

Citas problēmas

- vājas koordinācijas spējas un traucēta telpiskuma sajūta;
- grūtības ar verbāliem spriedumiem (nesaprot sakāmvārdus);
- ir problēmas izdarīt salīdzinājumus un klasificēt priekšmetus;
- grūti atcerēties informāciju;
- svešvalodu mācīšanās grūtības;
- personības un emocionālas problēmas;
- grūti saprasties ar vienaudžiem.

312BMV; 312BMD

Ko skolotājs var darīt, ja klasē ir skolēns ar valodas sistēmas traucējumiem, disleksiju, disgrāfiju?

Neatkarīgi no diagnozes skolēnam ar runas un valodas sistēmas traucējumiem, disleksiju un disgrāfiju vispārīgākajā skolā ir vajadzīga īpaša uzmanība un atbalsts. Šādi skolēni ievērojami lēnāk uztver, saprot un nostiprina informāciju. **Tāpēc skolotājam iesakām:**

- virzīt mācības uz to, lai uzturētu un izkoptu skolēnu stiprās puses;
- atcerēties, ka lielākas iespējas apgūt mācību vielu ir arī tad, ja informāciju sniedz dažādi (dzirdami, redzami, taustāmi);
- ļaut skolēnam informāciju paust dažādos veidos (stāstot, rakstot, tēlojot, zīmējot);
- informāciju atkārtot vairākkārt;
- neierobežot skolēnus uzdevumu izpildes laikā.

Lasīšana un rakstīšana ir sarežģīts process, kam nepieciešama labi attīstīta dzirde, tauste, un kustības spēja

Labi būtu, ja

- skolēni ar valodas sistēmas traucējumiem mācību stundas laikā strādātu kopā ar palīgskolotāju (speciālo pedagogu), tāpēc, ka tik strauja lasīt un rakstīt mācīšanās gaita, kā to prasa Pamatizglītības standarts, šādam bērnam nav pa spēkam;
- papildus ar viņu strādātu speciālistu komanda (skolotājs, logopēds, fizioterapeits, psihologs, ārsts neirologs, sociālais pedagogs);
- arī bērna vecāki tiktu iesaistīti problēmas risināšanā.

Mūsdienu skolā mācību slodze ir tik liela, ka nevar no skolotāja prasīt neiespējamo, proti, lai viņš viens pats klasē strādātu ar šādu skolēnu un lai skolēns vēl gūtu labus sasniegumus ISEC izstrādātajos diagnosticējošos darbos.

Svarīgi ir arī tas, lai izvirzītie uzdevumi un mērķi skolēnu mācībās gan skolā, gan mājās būtu saprātīgi un pamatoti. Jo vairāk mēs iemācīsim vecākiem izprast skolēna stiprās un vājās puses, jo labāk bērns pieņems sevi tādu, kāds viņš ir.

3. nodarbība

Mācīšanās traucējumu atšķiršana no garīgās atpalcības, nepietiekamā līmenī apgūtas mācību programmas, uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroma (UDHS).

Mērķis

Sniegt informāciju par garīgās atpalcības un UDHS simptomātiku un perspektīvu, dot stratēģijas darbam ar vēlamajām mācību metodēm.

Sasniedzamie rezultāti

Prast atšķirt garīgo atpalcību no citiem traucējumu veidiem.

Laiks - 90 min

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	1.Garīgās atpalcības traucējumu starptautiskā klasifikācija, diagnostika, simptomātika. 2.Vēlamās metodes darbam ar garīgi atpalikušu skolēnu, stratēģijas perspektīva.	Lekcija, darbs ar tekstu, domu karte.	30 min.	313AMV 313AMD Kodoskops.
B	1.UDHS cēloņi un simptomātika. 2. Vēlamās metodes un paņēmieni darbam ar UDHS sindroma korekciju, kompleksā sadarbība ar speciālistiem.	Lekcija, darbs ar tekstu, diskusija	20 min.	313BMV 313BMD
C	Izvērtējums un apkopojošs novērtējums par tematu (visas 3 nodarbības)	Prāta vētra, diskusija	40 min.	

A aktivitāte

Garīgās atpalcības traucējumu starptautiskā klasifikācija, diagnostika, simptomātika, vēlamās metodes darbam ar garīgi atpalikušu skolēnu, stratēģijas perspektīva.

Mērķis

Atšķirt mācīšanās traucējumus no garīgās atpalcības un nepietiekamā līmenī apgūtas mācību vielas. Apgūt mācību metodes un stratēģijas darbam ar garīgi atpalikušu skolēnu.

Apraksts

1. solis (20 min)

Vadītāja strukturāli organizēts stāstījums ar vizuālo demonstrējumu par garīgās atpalcības traucējumiem (starptautiskā klasifikācija, diagnostika, simptomātika). (331AMV; 331AMD), materiāli kodoskopam.

2. solis (10 min)

Vadītājs izklāsta vēlamās metodes darbam ar garīgi atpalikušu skolēnu, stratēģijas, perspektīvas.

B aktivitāte

UDHS cēloņi un simptomātika, vēlamās metodes un paņēmieni darbam ar UDHS sindroma korekciju sadarbībā ar speciālistiem.

Mērķis

Sniegt informāciju par UDHS cēloņiem, simptomātiku, dot vēlamās stratēģijas darbam ar šiem traucējumiem, iepazīstināt ar kompleksās terapijas iespējām

Apraksts

1. solis(10 min)

Vadītāja stāstījums ar vizuālo demonstrāciju par uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu cēloņiem, simptomātiku.(331BMV; 331BMD). Kodoskops.

2. solis (10 min)

Vadītājs izklāsta vēlamās metodes un paņēmienus darbam ar UDHS sindroma korekciju sadarbībā ar speciālistiem (332BMD).

C aktivitāte

Izvērtējums un apkopojošs novērtējums par tematu (visas 3 nodarbības)

Mērķis

Apkopot un izvērtēt iegūtās zināšanas par mācīšanās traucējumu ietekmi uz mācību procesa apguvi.

Apraksts

1. solis (40 min)

Seko izvērtējošs un apkopojošs novērtējums par visās 3 nodarbībās apgūto tēmu. Vadītājs izvirza jautājumus, dalībnieki apkopo un rezumē galvenās metodes un stratēģijas problēmas risināšanā. Jautājumi, lai pārliecinātos, ka mērķis ir sasniegts.

- Kā noteikt mācīšanās traucējumus?
- Kā atšķirt mācīšanās traucējumus no garīgās atpalcības?
- Kā atšķirt mācīšanās traucējumus no nepietiekamā līmenī apgūtas mācību programmas?
- Kādas ir lasīšanas traucējumu raksturīgās pazīmes, korekcijas plāns?
- Kādas ir rakstīšanas traucējumu raksturīgās pazīmes, korekcijas plāns?
- Kādas valodas sistēmas traucējumu raksturīgās pazīmes, korekcijas plāns?

313AMV

Garīgās attīstības traucējumi

Prāta atpalcības vai nepilnīgas attīstības stāvoklis, kas īpaši izpaužas ar to iemaņu traucējumiem, kas parādās attīstības periodā un iespaido vispārējo intelekta līmeni, t.i., kognitīvās, valodas, motorās un sociālās iemaņas. Atpalcība var būt kopā ar citiem psihiskiem vai somatiskiem traucējumiem vai bez tiem.

Garīgās atpalcības pakāpes tiek konvencionāli noteiktas, izmantojot standartizētus intelekta testus. Papildus var lietot skalas, kas nosaka sociālo adaptāciju konkrētajā vidē. Šie mērījumi aptuveni izsaka garīgās atpalcības pakāpi. Diagnoze atkarīga no vispārējā intelekta funkciju novērtējuma, ko veic pieredzējis speciālists.

Intelektuālās spējas un sociālā adaptācija laika gaitā var mainīties un, pat būdamas niecīgas, var uzlaboties mācīšanas un rehabilitācijas rezultātā. Diagnoze jāpamato ar pašreizējo funkcionēšanas līmeni. F70 Viegla garīga atpalcība.

IQ aptuveni starp 50 un 69 (pieauguša garīgais vecums ir starp 9 un 12 gadiem). Iespējams, ka nelielas mācīšanās grūtības skolā. Daudzi pieaugušie spēj strādāt, uzturēt labas sociālās attiecības un būt noderīgi sabiedrībai.

Latvijā garīgās attīstības traucējumus un to pakāpes nosaka pedagoģiski medicīniskās komisijas, kurās strādā: psihiatrs, psihologs, speciālais pedagogs un logopēds.

Kompleksā izpēte nodrošina primāro un sekundāro traucējumu vispusīgu diagnostiku, jo veicot dažādus uzdevumus, atklājas ne vien skolēna prāta spējas, bet arī attieksme un emocijas. Svarīgi atšķirt garīgo atpalcību no psihiskās attīstības aiztures un no mācīšanās traucējumiem. Nosakot garīgās attīstības traucējumus mēdz izmantot vispārīgās inteliģences testus. Tomēr nedrīkst paļauties tikai uz tiem, jāņem vērā sociālais piemērošanās spējas, vides apstākļi.

Viegla garīgās attīstības traucējumu (F70) raksturīgākas pazīmes:

Bērnībā:

- uzmanības, koncentrēšanās, atmiņas traucējumi, ātra nogurdinātība;
- vāji orientējas skaitā 10-20 apjomā rēķina ar kļūdām(bieži uz pirkstiem);
- lēni apgūst lasīšanas, rakstīšanas iemaņas(2-3g);
- mazs priekšstatu krājums, grūtības klasificēt, vispārināt, grūtības orientēties laikā un telpā;
- neizprot cēloņu un sekū sakarības;
- sižeta attēlos neuztver būtisko, skaidro detaļas sīkumus.

Skolas laikā skolēni ar garīgo atpalcību apgūst apmēram.1-4. klašu vispārīzglītojošo skolu mācību programmu ar elementiem no svešvalodām, vēstures, ģeogrāfijas. Galvenā uzmanība tiek likta uz praktiskai dzīvei nepieciešamo zināšanu un prasmju apguvi un aroda mācību (kokapstrāde, lauksaimniecība, siešana u.c.)

Pieauguša cilvēka garīgais vecums ir starp 9 un 12 gadiem visas dzīves garumā.

Dominē konkrētā domāšana, trūkst loģiskās un abstraktās domāšanas.

- Nespēja orientēties jaunās situācijās, grūtības plānot darbību.
- Viegli ietekmējami, jo nespēj objektīvi izvērtēt situācijas, apstākļus.

Daudzi pieaugušie spēj strādāt, uzturēt labas sociālās attiecības. Darbā dominē konkrēts darbības veids, pēc instrukcijām.

Piemēram, galdniecībā spēj pēc parauga vai instrukcijas pagatavot priekšmetus, bet nespēj izdomāt modeli, uzrasēt grafisko zīmējumu, patstāvīgi izgatavot un realizēt. Šī ir būtiska atšķirība starp cilvēkiem ar garīgu atpalcību un cilvēkiem, kuriem ir bijusi nopietni mācīšanās traucējumi skolas laikā.

313AMD

Garīgā atpalcība

Prāta atpalcības vai nepilnīgas attīstības stāvoklis, kas īpaši izpaužas ar to iemaņu traucējumiem, kas parādās attīstības periodā un iespaido vispārējo intelekta līmeni, t.i., kognitīvās, valodas, motorās un sociālās iemaņas. Atpalcība var būt kopā ar citiem psihiskiem vai somatiskiem traucējumiem vai bez tiem.

Garīgās atpalcības pakāpes tiek konvencionāli noteiktas, izmantojot standartizētus intelekta testus. Papildus var lietot skalas, kas nosaka sociālo adaptāciju konkrētajā vidē. Šie mērījumi aptuveni izsaka garīgās atpalcības pakāpi. Diagnoze atkarīga no vispārējā intelekta funkciju novērtējuma, ko veic pieredzējis speciālists.

Intelektuālās spējas un sociālā adaptācija laika gaitā var mainīties un, pat būdamas niecīgas, var uzlaboties mācīšanas un rehabilitācijas rezultātā. Diagnoze jāpamato ar pašreizējo funkcionēšanas līmeni.

F70 Viegla garīga atpalcība

IQ aptuveni starp 50 un 69 (pieauguša garīgais vecums ir starp 9 un 12 gadiem). Iespējams, ka nelielas mācīšanās grūtības skolā. Daudzi pieaugušie spēj strādāt, uzturēt labas sociālās attiecības un būt noderīgi sabiedrībai.

Jāiekļauj: viegla psihiska atpalcība
viegla psihiska subnormalitāte

F71 Vidēji smaga garīga atpalcība

IQ aptuveni starp 35 un 49 (pieaugušā garīgais vecums starp 6 un 9 gadiem). Iespējamā krasi attīstības atpalcība bērnībā, bet pacientu vairākums spēj mācīties, lai rastos dažas sevis aprūpes iemaņas, adekvāti kontaktēt un gūt sekmes skolas mācībās. Pieaugušiem būs vajadzīgs dažādas pakāpes atbalsts, lai spētu dzīvot un strādāt sabiedrībā.

Jāiekļauj: vidēji smaga psihiska subnormalitāte

F72 Smaga garīgā atpalcība

IQ aptuveni starp 24 un 30 (pieaugušā garīgais vecums ir starp 3 un 6 gadiem). Nepieciešams nepārtraukts atbalsts.

Jāiekļauj: smaga psihiska subnormalitāte

F73 Dziļa garīga atpalcība

IQ zem 20 (pieaugušā garīgais vecums ir mazāks par 3 gadiem). Ir lielas grūtības ar sevis apkopšanu, tīrību, kontaktiem un kustībām.

Psihiskās attīstības traucējumi.

Traucējumi, kas ietverti šajā daļā kopumā :

- a) noteikti sākas zīdaiņa vecumā vai bērnībā;
- b) funkciju attīstības bojājums vai atpalcība ir cieši saistīti ar centrālās nervu sistēmas bioloģisko nobriešanu;
- c) traucējumi ir stabili bez remisijām un recidīviem.

Gadījumu vairākumā bojātās funkcijas saistās ar valodu, vizuāli telpiskām iemaņām un motorisko koordināciju. Parasti atpalcība vai bojājums ir jau kopš agras bērnības, cik vien agri to iespējams droši atklāt un, bērnam augot, tas pakāpeniski mazinās, kaut arī neliels defekts bieži saglabājas pieaugušo vecumā.

313BMV

UDHS - uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms

Literatūrā minēts, ka no UDHS cieš 3-4% pasaules iedzīvotāju, biežāk zēni nekā meitenes. UDHS pazīmes var spīgti izpausties 2-3 gadu vecumā un laika gaitā var, mainīties, taču lielākai daļai bērnu vēl pusaudžu gados būs vērojamas ar UDHS saistītas grūtības. Daudzi simptomi, īpaši, kas saistīti ar hiperaktīvu uzvedību, sasniedzot jauniešu vecumu, samazinās. Taču var parādīties citas sociālas dabas problēmas. Tomēr gandrīz pusei problēmas ar impulsivitāti un neuzmanību saglabājas visu dzīves laiku.

Lielai daļai šo bērnu ir vājas sekmes mācībās, kā arī ievērojamas attiecību grūtības. Tāpēc daudzi no šiem bērniem draudzējas ar bērniem, kuriem ir līdzīgas problēmas, un šāda draudzība reizēm noved pie riskantas rīcības. Viņi vieglāk padodas vienaudžu spiedienam lietot alkoholu un narkotikas. Bieža parādība ir arī depresija, ko pavada, zema pašcieņa, zems pašvērtējums un neticība saviem spēkiem, domājot par panākumiem nākotnē, kas attiecīgi mazina viņu motivāciju beigt skolu un iegūt apkārtējo pieņemšanu.

(Pēc ASV datiem apmēram trešā daļa pusaudžu ar UDS vai UDMS nepabeidz skolu). Apmēram pusei bērnu ar UDHS problēmas turpinās arī pieaugušo dzīvē. Daļai vērojama antisociāla rakstura sarežģījumi un samezģojumi laulības dzīvē.

UDHS cēloņi meklējami smadzeņu neuroķīmisko procesu traucējumos, kas savukārt saistās ar īpašu smadzeņu neuroķīmisko vielu grupu, ko sauc par mediatoriem (starpniekvielām). Pētījumi rāda, ka hiperaktīviem bērniem ir izmaiņas smadzeņu frontālās daivas daļā, kas koordinē un kontrolē visu pārējo smadzeņu darbību. Hiperaktivitāte var rasties, ja bērnam dzemdību laikā trūcis skābekļa, ja māte grūtniecības laikā lietojusi alkoholu, narkotikas, vai bijusi saskarsmē ar toksiskām vielām (svins). Arī smadzeņu traumas un neiroloģiskas saslimšanas var izraisīt UDHS., ir neirofizioloģiskā bāze tomēr daudzkreiz sociālajai situācijai var būt noteicoša loma simptomu izpausmes intensitātē. Kā rāda pieredze, šādiem bērniem grūtības samazinās vai pat izzūd noteiktos sociālpsiholoģiskos apstākļos.

Tā piemēram:

- bērns spēj veiksmīgi tikt galā ar mācību uzdevumiem, kad viņš to dara kopā ar pieaugušo;
- bērns spēj pievērst uzmanību uzdevumam, ja tas ietver kādus jauninājumus, kaut ko nebijušu, ja viņa darbību īpaši rosina.
- Daļa bērnu spēj tikt galā ar uzdevumu, ja tā darbības ir sadalītas pa soļiem.
- Dažu hiperaktīvu bērnu uzvedība uzlabojas, kad viņš sadarbojas ar pieaugušo- vīrieti. Ja ar vides izmaiņām vien problēmu atrisināt neizdodas, tad UDHS ārstēšanai nepieciešama kompleksa pieeja. (vecāki, skolotāji, ārsti, psihologi, sociālie darbinieki).

Šai programmai ir citi stūrakmeņi:

- Mācību darba plānošana > kompleksa ārstēšanas plānošana
- Medicīniskā terapija.
- Psihologa konsultācijas.
- Uzvedības modificēšana.

313BMD

UDHS pazīmes

Bērnam kam ir UDHS, vairāk nekā sešus mēnešus ir vērojamas vismaz astoņas no šeit minētajām neuzmanības pazīmēm, vai seši vai vairāk hiperaktivitātes simptomi kopā ar impulsivitāti.

Neuzmanība

- bieži nespēj pievērst uzmanību detaļām vai pieļauj neuzmanības kļūdas mācību darbā vai citās nodarbēs;
- bieži ir grūtības noturēt uzmanību, pildot uzdevumus vai rotaļājoties;
- bieži rodas iespaids, ka bērns neklausās, ko viņam saka;
- bieži neievēro norādījumus un nespēj pabeigt skolas uzdevumus, fiziskus darbus vai pienākumus (bet ne spītības dēļ vai tāpēc, ka nav sapratis norādījumus);
- bieži grūtības sagādā uzdevumu izpildes vai nodarbību organizēšana;
- bieži vairās vai izjūt stipru nepatiku pret uzdevumiem, kas prasa garīgu piepūli (piem., uzdotos uzdevumus, zīmuļus, grāmatas, darbarīkus vai rotaļlietas);
- bieži vien uzmanību viegli novērš apkārt notiekošais;
- ikdienā ir aizmāršīgs.

Hiperaktivitāte

- bieži knibinās, šūpo kājas vai knosās savā sēdvietā;
- bieži atstāj savu sēdvietu, kad būtu jāpaliek sēžot solā;
- bieži skraida apkārt vai kāpelē neatbilstošās situācijās (jauniešiem vai pieaugušajam tas var izpausties kā iekšējs nemiers);
- rotaļājoties vai iesaistoties atpūtas pasākumos, bieži nespēj uzvesties klusi;
- visu laiku ir kustībā (*kā uzvilkti*);
- bieži vien pārāk daudz runā.

Impulsivitāte

- bieži steidzas atbildēt uz jautājumu vēl pirms jautājums pabeigts;
- bieži vien nespēj stāvēt rindā vai sagaidīt savu kārtu rotaļās vai strādājot grupā;
- bieži pārtrauc vai traucē citus (piem., iejaucas, kad citi sarunājas vai rotaļājas).

III modulis

2. temats

Mācīšanas grūtību risināšana

4. nodarbība

Mērķis

Apzināt galvenos mācīšanas traucējumus sociālās izolācijas apstākļos, apgūt to risināšanas veidus.

Sasniedzamie rezultāti

1. Prast atpazīt galvenos mācīšanas traucējumus,
2. Apgūt metodes mācīšanas traucējumu novēršanai.

Nodarbību skaits – 1

Laiks – 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Vērtēšana mācību procesā : vērtēšanas principi, vērtēšanas kritēriji, pašvērtējums.	Brīvais raksts Domu karte Problēmu risināšana Minilekcija	15 min. 20 min 20 min. 10 min.	324A1DL 324A2DL 324A3DL
B	Mācību motivācija	Grafiti	25 min.	324BMD

A aktivitāte

Mērķis

Padziļināt izpratni par vērtēšanas principiem, kritērijiem un pašvērtējumu mācību procesā.

Apraksts

1. solis (15 min)

Vadītājs aicina dalībniekus aicina uzrakstīt savas pārdomas par tematu „Vērtēšana mācību procesā manā pedagoģiskajā pieredzē”.

2. solis (10min)

Dalībnieki tiek sadalīti trīs grupās, katrai grupai tiek izdalītas darba lapas 324A1DL ar vērtēšanas principiem.

Vadītājs aicina katrai grupai noteikt pašus būtiskākos vērtēšanas principus mācību procesā ieslodzījuma vietā, saistot to ar savu izklāstīto pieredzi brīvajā rakstā.

3. solis (10min)

Katra grupa izvirza vienu pārstāvi, kas grupas darba rezultātus attēlo kopējā domu kartē, kas tiek veidota uz tāfeles, kuras centrā vadītājs uzraksta atslēgas vārdus „vērtēšanas principi”
Grupu izvirzītie pārstāvji grafiski attēlo tos principus, par kuriem grupa vienojusies un pamato savu izvēli.

4. solis (20 min)

Dalībniekiem tiek izdalītas darba lapas 324A2DL.

Vadītājs formulē problēmu jautājuma formā: „Kā izveidot vērtēšanas kritērijus?”

Dalībnieki precizē problēmjautājumu, izdomā risināšanas plānu, pastāsta, cik no plāna viņi īsteno savā praksē, izvērtē rezultātus, noskaidrojot, vai tas ir problēmas risinājums, vai ir citi risinājumu veidi.

5. solis

Katram dalībniekam tiek izsniegts minilekcijas materiāls (324A3DL). Vadītājs savā stāstījumā iepazīstina dalībniekus ar pašvērtējuma teorētiskajiem aspektiem, to nozīmību personības pozitīvā vai negatīvā attīstībā, pēc tam piedāvājot jautājumus apspriešanai.

1. Ar kādu pašvērtējumu jūs biežāk esat sastapušies savā pieredzē (augstu, zemu. adekvātu), kā tas ietekmējis personības attīstību?

2. Kā mācību procesā var ietekmēt pašvērtējumu?
3. Kā jūs izmantojat pašvērtējumu mācību sasniegumu vērtēšanas procesā?

B aktivitāte

Mērķis

Noskaidrot motivācijas nozīmi mācību procesā

Apraksts

1. solis (5 min)

Vadītājs sadala dalībniekus divās grupās, katrs dalībnieks saņem atbalsta materiālu 324BMD. Katra grupa saņem lielu papīra loksni un dažādu krāsu flomāsterus, katrs dalībnieks strādā ar savu krāsu.

2. solis (5 min.)

Vienai grupai tiek piedāvāts temats „Motivācija un mācīšanās parastā skolā”. Otrai grupai tiek piedāvāts temats „Motivācija un mācīšanās sociālās izolācijas apstākļos”.

Katra grupa veido grafītus (vārdus, frāzes, zīmējumus, shēmas).

3. solis (15 min)

Grupas apmainās ar darba lapām, papildina viena otras veidotos grafītus. Pēc 6 minūtēm katra grupa saņem atpakaļ savu darba lapu, iepazīstas ar papildinājumiem, apspriež tos, izdara secinājumus un izveido kopsavilkumu, ko prezentē dalībniekiem.

324A1DL

Vērtēšanas principi

Izglītojamo iegūtās pamatizglītības vērtēšanas pamatprincipi ir šādi:

- prasību atklātības un skaidrības princips – mācību priekšmetu standartos ir noteikts obligātais mācību priekšmeta saturs, ietverot pamatprasības izglītojamā sasniegumiem;
- pozitīvo sasniegumu summēšanas princips – iegūtā pamatizglītība tiek vērtēta, summējot pozitīvos sasniegumus iegaumēšanas un izpratnes, zināšanu lietošanas un radošās darbības līmenī;
- vērtējuma atbilstības princips – nobeiguma pārbaudes darbā tiek dota iespēja apliecināt savas zināšanas, prasmes un iemaņas visiem mācību sasniegumu vērtēšanas līmeņiem atbilstošos uzdevumos, jautājumos, piemēros un situācijās. Pārbaudes darbu organizācija nodrošina adekvātu un objektīvu vērtējumu;
- vērtējumu noteikšanai izmantoto veidu dažādības princips – mācību sasniegumu vērtēšanā izmanto rakstveida, mutvārdu un kombinētas pārbaudes, individuālo un grupas sasniegumu vērtēšanu un dažādus pārbaudes darbus (piemēram, kontroldarbi, diagnosticējošie darbi, projektu darbi, prognozējošie darbi, ieskaites un eksāmeni);
- vērtēšanas regularitātes princips – mācību sasniegumi tiek vērtēti regulāri, lai informētu par izglītojamā iegūtajām zināšanām, prasmēm, iemaņām un mācību sasniegumu attīstības dinamiku;
- vērtējuma obligātuma princips – nepieciešams iegūt pozitīvu vērtējumu visos izglītības programmas mācību priekšmetos un valsts pārbaudes darbos, izņemot tos mācību priekšmetus un valsts pārbaudes darbus, no kuriem izglītojamais ir atbrīvots Izglītības un zinātnes ministrijas noteiktajā kārtībā.

Izglītojamo iegūtās vispārējās vidējās izglītības vērtēšanas pamatprincipi ir šādi:

- prasību atklātības un skaidrības princips – mācību priekšmetu standartos ir noteikts obligātais mācību priekšmetu saturs, ietverot pamatprasības izglītojamā sasniegumiem;
- pozitīvo sasniegumu summēšanas princips – iegūtā izglītība tiek vērtēta, summējot pozitīvos sasniegumus iegaumēšanas un izpratnes, zināšanu lietošanas un radošās darbības līmenī;
- vērtējuma atbilstības princips – noslēguma pārbaudes darbā tiek dota iespēja apliecināt savas zināšanas, prasmes, iemaņas visiem mācību sasniegumu vērtēšanas līmeņiem atbilstoši uzdevumos, jautājumos, piemēros un mācību situācijās. Pārbaudes darba organizācija nodrošina adekvātu un objektīvu vērtējumu;
- vērtējuma noteikšanai izmanto veidu dažādības princips – mācību sasniegumu vērtēšanā izmanto rakstiskas, mutiskas un kombinētas pārbaudes, individuālo un grupas sasniegumu vērtēšanu un dažādus pārbaudes darbus (piemēram, kontroldarbi, diagnosticējošie darbi, projektu darbi, prognozējošie darbi, ieskaites un eksāmeni);
- vērtēšanas regularitātes princips – mācību sasniegumi tiek vērtēti regulāri, lai noteiktu izglītojamā attīstību un pilnveidotu turpmāko izglītības procesu;
- vērtējuma obligātuma princips - nepieciešams iegūt pozitīvu vērtējumu visos izglītības programmas mācību priekšmetos un valsts pārbaudes darbos, izņemot tos mācību priekšmetus un valsts pārbaudes darbus, no kuriem izglītojamais ir atbrīvots Izglītības un zinātnes ministrijas noteiktajā kārtībā.

324A2DL

Vērtēšanas kritēriju izveide

Kritērijs ir noteicošs, būtisks rādītājs, pēc kura vērtē, definē, klasificē. Kritēriju noteikšana sekmē parādības precīzu izpēti.

Kritēriji, kas izvirzīti konkrēta darba veikšanai un ir zināmi darba veicējam, šai gadījumā – skolēnam, - lielā mērā var ietekmēt gala rezultātu, jo formulē precīzas „gala produkta” prasības. Mērķa skaidrība ļauj skolēnam koncentrēties uz galveno un arī pašam iesaistīties sava darba izvērtēšanā vēl pirms tā iesniegšanas vērtēšanai.

Kritēriji un to izvirzīšana ir būtiska saikne starp mācību saturu, tā apguvi un vērtēšanu. Tādēļ skolotājam pirms kritēriju izvirzīšanas vajadzētu pārdomāt atbildi uz jautājumu – kā izveidotie kritēriji palīdzēs skolēnam mācīties.

Kritērijus var veidot:

- skolotājs viens pats,
- skolotājs kopā ar skolēniem,
- skolēni paši.

Pieredze liecina, ka gadījumos, kad skolēni piedalās vērtēšanas kritēriju izveidē, viņi daudz labāk izprot, kas no viņiem tiek gaidīts, un uzdevumu veic sekmīgāk. Līdz ar to labāk tiek sasniegti vērtēšanas mērķi – uzlabot skolēnu sasniegumus un koriģēt mācību procesu, padarot to efektīvāku.

Kritērijus skolēni var veidot, izmantojot arī veiksmīgu darbu paraugus. Piemēram, skolēnu grupām var piedāvāt 3-4 anonīmus citu klašu skolēnu darbus – rakstveida ziņojumus par kādu tēmu, praktiskā darba aprakstus, tabulas veidā apkopotu informāciju u. tml. – un lūgt šais darbos atrast kopīgas iezīmes. Atrastās iezīmes tad arī būs darbam izvirzāmie kritēriji. Turklāt var lūgt šiem kritērijiem pielīdzināt kādu ne sevišķi veiksmīgu darbu un noteikt tā nepilnības. Skolēniem konsekventi un pārdomāti jāizmanto kritēriji, lai labāk apzinātos savas stiprās un vājās puses un uzlabotu savu darbu un tā rezultātus. Savukārt skolotājam darbs jāvada tā, lai skolēni pēc darba saņemšanas ne tikai skatītos uz saņemto atzīmi, bet vērtētu sava darba atbilstību kritērijiem un pārdomātu, kas viņam jau izdodas, ko vajadzētu darīt, lai uzlabotu darbu.

Kritēriju aprakstu veido, lai tas informētu gan skolēnu, gan viņa vecākus, norādītu vērtēšanas principus, kas izmantoti vērtējumu pamatojumā, un raksturotu sasniedzamā rezultāta būtību.

Kritēriju aprakstam var izmantot mācību priekšmetu standartā vai programmā noteikto sasniedzamo rezultātu formulējumus, piemēram, mācību kursa nobeiguma pārbaudes darbā vai ieskaites, vai centralizēta eksāmena darbā.

Atbilstoši izvirzītajiem kritērijiem iespējams aprakstīt veiktā darba kvalitāti, izveidojot kriteriālo vērtēšanas karti.

Skolotājs var izmantot jau izstrādātus kriteriālās vērtēšanas karšu paraugus, papildinot un pārveidojot tos atbilstoši mācību uzdevumiem un vērtēšanas mērķim.

Kritēriju regulāra izmantošana vērtēšanā un skolēna pašnovērtēšanā veicina skolēnu iesaistīšanos mācību plānošanā, aktīvu un mērķtiecīgu līdzdalību sevis kā personības izveidē, tādā veidā sagatavojot skolēnu izglītībai un pašizglītībai visas dzīves garumā.

Pašvērtējuma būtība un loma personības attīstībā

Pašnovērtējumam ir svarīga loma personības attīstībā.

Pašvērtējuma jēdziens „Psiholoģijas vārdnīcā” skaidrots kā Es koncepcijas pamatkomponents, kas raksturo gan cilvēka apmierinātību ar sevi kopumā, gan arī ar savām spējām, īpašībām un sekmēm dažādos mācību veidos.

Es koncepcija ir aktuāls jautājums mūsdienu psihologu darbos. Ievērojamais angļu zinātnieks R. Berns šo jautājumu cieši sasaista ar pašapziņas veidošanu, ar pārliecību par saviem spēkiem. „Es koncepcija ir indivīda priekšstatu kopums pašam par sevi, kas ietver arī vērtējo aspektu.” Zinātnieks runā par trim paškonceptijas (Es koncepcijas) komponentiem:

1. kognitīvais komponents,
2. emocionāli vērtējošais komponents,
3. uzvedības komponents.

Kognitīvais komponents ietver cilvēka priekšstatus pašam par sevi pilnīgi neatkarīgi, vai tie balstīti uz objektīvām zināšanām, vai subjektīvu viedokli. Kad mēs cenšamies aprakstīt paši sevi, tad parasti pūlamies vārdos izpaust raksturīgāko no mūsu pierastās pašuztveres.

Emocionāli vērtējošā paškonceptijas sastāvdaļa norāda uz emocionāli vērtējošo attieksmi pret Es tēlu. Katrs cilvēka sniegtais raksturojums pašam par sevi ietver sevī šo vērtējošo elementu, kura pamatā ir personības subjektīvā iespējamās citu cilvēku reakcijas vērtēšana. Tas ir pašvērtējums. Vērtējošo attieksmju avots ir apkārtējā sociokultūras vide. R. Berns uzsver, ka pašvērtējums atspoguļo indivīda pašcieņas līmeni, savas vērtības apziņu un pozitīvo attieksmi pret visu, ko ietver Es. „Pašvērtējums izpaužas apzinātos indivīda spriedumos, kuros viņš cenšas formulēt savu nozīmību”. Tātad - svarīgi saprast, ka pašvērtēšana ir prāta darbība, kurai vienmēr svarīgs ir emocionālais aspekts. Pašvērtējums nav pastāvīgs, tas mainās atkarībā no apstākļiem.

R. Berns uzskata, ka pašvērtējuma jēdziena izpratnē svarīgi 3 aspekti.

1. Reālā Es salīdzināšana ar ideālo Es. Katram indivīdam ir savas personības ideālais redzējums, katrs zina, kāds viņš grib būt, un nemitīgi cilvēkam ir svarīgi salīdzināt savu pašreizējo Es ar iecerēto.

Te vietā pieminēt ievērojamo V. Džeimsa formulu:

$\text{Pašvērtējums} = \frac{\text{sasniegumi}}{\text{Pretenziju līmenis}}$

Tātad – ja nav lielas atšķirības starp sasniegto un vēlmēm, pašvērtējuma līmeni būs diezgan augsts. No otras puses – jo augstākas pretenzijas, jo neapmierinātāks ar sevi cilvēks, jo lielāka tiekšanās darīt vairāk, pilnveidoties tālāk. Aizvien augstāku ideālu izvirzīšana ir stimulējošs nemitīgai sevis attīstīšanai.

2. Sociālais Es. Cilvēks tiecas sevi novērtēt tā, kā viņu, pēc indivīdu domām, redz citi. Šis aspekts ir ļoti svarīgs bērnībā un jaunībā. Šajā laikā pašvērtējuma veidošanos ļoti lielā mērā var ietekmēt pieaugušo, bet pusaudžu vecumā vienaudžu izturēšanās un attieksme pret indivīdu. Tādēļ ļoti svarīga ir skolotāju ticība saviem audzēkņiem, izturēšanās pret viņiem ar cieņu, jo tas lielā mērā var sekmēt pozitīva pašvērtējuma veidošanos.

3. Reālais Es. Tā ir indivīda pašuztvere, kas veidojusies tikai no viņa subjektīva vērtējuma. Pēc R. Bernsa domām katrs indivīds savas darbības veiksmīgumu novērtē caur savas identitātes prizmu, cilvēks nav apmierināts, ja kaut ko izdarījis labi, bet viņš gūst gandarījumu, ja izdarījis labi tieši to, ko viņš pats izvēlēties darīt.

Kā pēdējo Es koncepcijas komponentu R. Berns min uzvedības aspektu, uzsverot, ka cilvēki bieži nerīkojas saskaņā ar saviem uzskatiem

Svarīgākais pašvērtējuma aspektā R. Bernsa teorijā, manuprāt, ir viņa atzinums: „Pozitīva Es koncepcija būtu pielīdzināma pozitīvai attieksmei pret sevi, pašcieņai, sevi pieņemšanai, savas vērtības apziņai, sinonīmi negatīvai Es koncepcijai ir negatīva attieksme pret sevi, sevis nepieņemšana, savas mazvērtības apzināšanās.”

Latviešu psihologs V. Reņģe pašvērtējumu pieskaita pie personības psiholoģiskajām īpašībām. Viņš uzsverot pašvērtējuma subjektīvo dabu runā par paaugstinātu, advekātu un pazeminātu pašvērtējumu.

Ja indivīds sevi novērtē daudz zemāk vairākos aspektos nekā citi viņu vērtējuši, tad viņa pašvērtējums ir pazemināts. Bieži tas saistās ar pazeminātu pašcieņu, tad jebkuru neveiksmi cilvēks pārdzīvo sāpīgāk nekā mierīgs un par sevi pārliecināts indivīds. Sevis nenovērtēšana pazemina iniciatīvu. Cilvēki ar zemu pašcieņu neizvēlas grūti sasniedzamus mērķus, tādēļ arī maz ko sasniedz dzīvē. Šādi cilvēki bieži neuzticas citiem, viņi ļoti asi uztver kritiku, neprot nodibināt attiecības ar citiem cilvēkiem.

Interesanti ir individuālpsholoģijas pārstāvja A.Ādlera pētījumi par mazvērtības kompleksu, kas visai uzskatāmi atspoguļo pazemināta pašvērtējuma radītas problēmas. Zinātnieks apgalvo, ka visus „uzbāzīgos, nekaunīgos, ķildīgos bērnus nomoka stipra mazvērtības sajūta”. Arī vardarbības izpausmes viņš saista ar mazvērtības kompleksu un vēlēšanos to pārvarēt.

Ja pašvērtējums ir stipri augstāks nekā citu vērtējums, tad tas liecina par paaugstinātu pašvērtējumu. Ja cilvēkam ir paaugstināts pašvērtējums, viņš mēdz izvēlēties tādas darbības, ko nespēj veikt. Taču pietiekami augsts pašvērtējums ir vērtējams pozitīvi.

Ja indivīdu vērtējums ir tuvs citu vērtējumam, varam runāt par adekvātu pašvērtējumu. Pēc V. Reņģes uzskatiem ”svarīgi, lai pašvērtējums būtu atbilstīgs, adekvāts, tuvāks esošajam, lai cilvēks pareizi apzinātos sevi, savas stiprās un vājās puses”. Šī darba autore vērojumi praksē un pētījuma rezultāti liecina, ka noteiktos apstākļos adekvāts pašvērtējums, ja tas ir zems, nevis palīdz, bet gan traucē darboties produktīvi un atbilstoši apstākļiem.

Pašvērtējums nav nemainīgs lielums, tas var svārstīties pat ļoti īsā laika periodā. To labi literatūrā plaši aprakstītais amerikāņu psihologu veiktais eksperiments, kurā viņi pārliecinājās, cik ļoti pašvērtējumu var izmainīt otra cilvēka klātbūtne.

Pašvērtējums ir tikpat sarežģīta parādība kā pats cilvēks, to nosaka indivīda vērtīborientācijas, personības statuss, arī apkārtējie apstākļi. Pašvērtējums vienmēr ir subjektīvs, jo vērtēšanas objekts vienlaicīgi ir arī vērtēšanas subjekts.

Personības veidošanās procesā pašvērtējums nemitīgi mainās un pilnveidojas. Adekvāta priekšstata veidošana par sevi ir svarīgs personības realizācijas priekšnoteikums.

Pašvērtējums sāk veidoties jau agrā bērnībā, tas veidojas, mainās un nobriest reizē ar personības attīstību.

Secinājumi

1. Pašvērtējums ir svarīga *Es* koncepcijas sastāvdaļa, tas lielā mērā veido cilvēka priekšstatus pašam par sevi, ir indivīda sociālās un psihiskās dzīves regulētājs.
2. Pašvērtējums veidojas un attīstās kopā ar personības attīstību, tas nav nemainīgs lielums, pašvērtējums var strauji mainīties atkarībā no apstākļiem.
3. Izšķir adekvātu, paaugstinātu un pazeminātu pašnovērtējumu. Personības attīstībā ļoti svarīga ir augsta un adekvāta pašvērtējuma veidošanās.

324BDL

Motivācijas nozīme skolēnu uzvedībā un mācībās

Motivācija dažkārt ir ceļš uz pedagoģiskiem sasniegumiem. Kādā pētījumu pārskatā daudzās korelācijas starp motivācijas un sasniegumu mērījumiem bija caurmērā ap +0,34, un tas rāda (gluži saprotami), ka augsti motivācijas līmeņi un augsti sasnieguma līmeņi tiecas iet roku rokā. Bet motivācija ir arī sava veida pašmērķis, viens no pedagoģijas mērķiem. Piemēram, skolotāji vēlas, lai viņu audzēkņi sāktu interesēties par noteiktām intelektuālām un estētiskām aktivitātēm un saglabātu šo interesi arī pēc tam, kad formāli mācības būs beigušās. Mēs gribam, lai mūsu pieaugušie pilsoņi interesētos (tas ir, būtu motivēti līdzdarbībai) par mākslu un mūziku, zinātni un sabiedriskiem jautājumiem. Dažādu veidu intereses un vērtību izpratne ir rezultāts tai skolas izglītībai, kuru mēs cenšamies sekmēt. Tātad motivācijas īpatnība ir tāda, ka tā ir gan mācību mērķis, gan līdzeklis.

Motivācijas jēdziens noder, lai izprastu un izskaidrotu dažus intriģējošus faktus par uzvedību un mācīšanos.

Motivācija nosaka pastiprinātājus

Iedomājaties, ka skolas avīze ziņo: Markuss Kings, basketbola komandas jaunais centra uzbrucējs, par savu sniegumu pirmajā sezonas spēlē ir saņēmis no pateicīgajiem pielūdzējiem daudzsējumu izdevumu *Civilizācijas vēsture!* Un iedomājieties citu ziņu: Helena Lī, dabaszinātņu kluba vecākā, par savu piedalīšanos dabaszinātņu izstādē saņēmusi balvu no augstskolas absolventiem – gada abonentu veselības klubā! Vai tas izklausās savādi? Jā, tāpēc, ka mēs zinām: to kas katram der kā pastiprinātājs, nosaka viņa motivācija. Ja mēs gribam, lai uzvedība pastiprinātos biežumā, ilgumā vai plašumā, mums šī uzvedība jāpastiprina, un, lai tas izdotos, mums jāizvēlas par **pastiprinātājiem** tas, ko indivīdi vērtē pozitīvi. Droši to nevar apgalvot, tomēr šķiet ticami, ka sportistam labāk patiktu abonements veselības klubā, bet zinātnē interesēts skolēns dotu priekšroku grāmatām. Viņu motīvi (vajadzības, vērtības, pamudinājumi, centieni, attieksmes, intereses) nosaka to, kas viņiem ir un kas nav pastiprinātāji. Atceries to, kad meklēsiet pastiprinātājus konkrētam audzēknim! Galvas noglaudīšana var darboties kā pastiprinātājs bērnam, kuram ļoti nepieciešama pieaugušā atzinība, bet citam bērnam, kuram ir liela tieksme pēc pastāvības, tas neizraisīs nekādu pozitīvu iespaidu; savukārt bērnam, kuram ļoti svarīga ir vienaudžu atzinība, tas var izraisīt pat negatīvu iespaidu.

Motivācija – mērķa orientācijas pamats

Motivācijas jēdziens ir vērtīgs ne tikai tajā ziņā, ka motivācija nosaka pastiprinātājus, - tas ir svarīgs arī tāpēc, ka uzvedība ir orientēta uz noteiktu mērķi. Mēs uzvedamies tā, it kā „ietu noteiktā virzienā”. Mēs apsēžamies pie galda, paņemam papīra lapu un pildspalvu, kādu laiku rakstām, tad ieliekam papīru aploksnē, uzlīmējam marku un uzrakstam adresi. Vēlāk mēs iemetam aploksni pastkastītē. Visu šo atsevišķo rīcību faktus organizē lielāks vienojošs veselums, kam ir skaidrs mērķis. Patiesībā daudzi filozofi uzsver to, ka cilvēka uzvedības raksturīgākā iezīme ir mērķtiecība, tieksšanās uz noteiktu mērķi. Tieši tāpēc cilvēka uzvedība var saglabāties noteiktā veidā daudz ilgākus laika periodus nekā dzīvnieka uzvedība.

4. modulis

1.temats

Starppersonu konfliktu risināšana.

Mērķis

Pilnveidot starppersonu konfliktu vadīšanas prasmes.

Sasniedzamie rezultāti

1. Iegūt priekšstatu par starppersonu konfliktsituāciju risināšanas iespējām skolā; par procesa norisi, gatavojoties pārrunām pēc konflikta.
2. Atpazīt savu individuālo starppersonu attiecību veidošanas stilu un uzvedības veidus konfliktsituācijās; iegūt priekšstatu par starppersonu konflikta būtību
3. Uzkrāt citu profesionāļu (grupas dalībnieku) praktisko pieredzi starppersonu konfliktsituāciju risināšanā.

Nodarbību skaits - 2

1. nodarbība

Starppersonu konflikta būtība, cēloņi, risināšanas iespējas.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par starppersonu konfliktsituāciju risināšanas iespējām skolā.

Sasniedzamie rezultāti

1. Prast risināt starppersonu konfliktus skolā.
2. Atpazīt starppersonu konfliktu cēloņus un konfliktu būtību.

Laiks - 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Četri soļi starppersonu konfliktu risināšanai skolā	Minilekcija	5 min.	411AMV
B	Konfliktu cēloņi	Lomu spēles	50 min.	411BMD
C	Konflikta būtības atpazīšana	Aptauja, debates	25 min.	411CMD 411CMV
D	Nodarbības rezultātu apkopojums	Pārrunas	10 min.	

A aktivitāte

Četri soļi starppersonu konfliktu risināšanai skolā.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par starppersonu konfliktu risināšanas iespējām skolā.

Apraksts

Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par starppersonu konfliktu risināšanas iespējām skolā (411AMV).

B aktivitāte

Konfliktu cēloņi.

Mērķis

Atpazīt tās vērtības, kuru dēļ rodas un noris konflikti; emocionāli izreaģēt savas izjūtas noteiktās konfliktsituācijās; attīstīt konfliktu risināšanas prasmes.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo konfliktsituācijas aprakstus – katru uz savas lapas (411BMD).

Apraksts

1. solis (30 min.)

Vadītājs lūdz 10 cilvēkiem no grupas piedalīties lomu spēlēs. Tiek izveidoti 5 dalībnieku pāri. Katram pārim tiek izdalīts viens konfliktsituācijas apraksts. Dalībnieki iepazīstas ar savu konfliktsituāciju un katrs pāris pēc kārtas lomu spēles veidā grupas priekšā izspēlē to. Pēc katras konfliktsituācijas izspēles katrs lomu spēles autors pastāsta par savām izjūtām konfliktsituācijas laikā.

2. solis (20 min.)

Dalībnieki tiek aicināti diskutēt un dalīties savā pieredzē par šādiem jautājumiem:

1. Kā jūs redzat šī konflikta norisi?
2. Kādi ir iespējamie šī konflikta risinājumi?

C aktivitāte

Atpazīt konflikta būtību.

Mērķis

Atpazīt savu individuālo nostāju, uzskatus un vērtības starppersonu konfliktsituācijās skolās.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo aptaujas lapas katram dalībniekam (411CMD).

Apraksts

1. solis (10 min.)

Vadītājs dalībniekiem izdala aptaujas lapas un piedāvā atbildēt uz aptaujā uzdotajiem jautājumiem.

2. solis (15 min.)

Vadītājs dalībniekiem piedāvā analizēt atbilžu variantus un meklēt atbildes uz jautājumu: „Ar ko skolotājam būtu jāreķinās, ja atbilde ir „jā” un ja atbilde ir „nē”.” Vadītājs aktīvi iesaistās debatēs un piedāvā savus iespējamus variantus (411CMV).

D aktivitāte

Pārrunas.

Mērķis

Noskaidrot dalībnieku viedokli par nodarbībā gūto informāciju.

Apraksts

Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties pieredzē par nodarbībā gūto informāciju un praktiskiem vingrinājumiem. Vadītājs lūdz dalībniekus atbildēt uz jautājumu: Ko esmu ieguvis piedaloties šajā nodarbībā? Vadītājs veic dalībnieku izteikumu kopsavilkumu, atspoguļo būtiskākās atziņas.

411AMV

Konfliktu risināšanai skolā var izdalīt 4 soļus:

1. solis

Izprast iemeslus, kāpēc skolēns tā dara.

Skolēns “uzbrūk”:

- ja skolotāja attieksme, darbības rada viņā nedrošības, nesapratības, nemīlētības izjūtu;
- ja nesaskata uzdevuma, mācību priekšmeta jēgu savas vērtīborientācijas sistēmā;
- ja nesaskata progresu savās zināšanās un prasmēs;
- ja skolēns vēlas ietekmēt skolotāja darbības, nevis personību (nav iemesla gaidīt, ka skolēns pratīs savas rīcības motīvus izskaidrot).

2. solis

Atpazīt, noteikt situāciju: sadursme vai konflikts?

Sadursmes ir normāla un pat vēlama pedagoģiskā procesa sastāvdaļa, jo skolotājs nepārtraukti rosina skolēnus pārvarēt sevi; mācīties ko jaunu, darīt ko neparastu. Tas ir grūti, un skolēnos dabiski rodas paš aizsardzības stāvoklis: negribu! Uzmanīgs skolotājs vairākumā gadījumu šādu situāciju vispār neuztver kā problemātisku. Taču visai bieži gadās, ka skolēns neparko neļaujas skolotāja pūlēm un kategoriski paliek savās „negribu” pozīcijās. Šādā situācijā veidojas augsne konfliktam. Tikko skolēns visai stingri nevēlas iesaistīties mācību procesā vai savu nevēlēšanos slēpj aiz traucējošas uzvedības, skolotājam jāsāk šo situāciju risināt, izmantojot nevis savu varu, bet gan prasmes un zināšanas. Vispirms skolotājs var pārdomāt savu rīcību konkrētajā situācijā, jo tā varētu būt skolēna reakcijas izraisītāja.

3. solis

Atpazīt konflikta būtību!

4. solis

Gatavošanās pārrunām!

411BMD

Konfliktu cēloņi

Situācija Nr.1.

Skolotājs rāda skolēnam, kā pareizi jāveic uzdevums. Skolēns atsakās darīt pēc skolotāja parauga un veic uzdevumu pēc saviem ieskatiem, lai gan skolotājam tas šķiet nepareizi. Skolēna reakcija: “Man tā sanāk labāk...”

Situācija Nr.2.

Skolēnam ceturtdienas vakarā ir svarīgs koncerts, kurā viņš uzstājas. Bet skolā ceturtdienā ir paredzēts kontroldarbs.

Skolēna reakcija: „Es kontroldarbu nerakstīšu, jo man ir koncerts ...”

Situācija Nr.3.

Divi skolēni klasē stundas laikā sāk apvainot viens otru necenzētiem vārdiem un draud ar fizisku vardarbību viens otram.

Skolēna reakcija: „Es tevi tūlīt nositīšu...”

Situācija Nr.4.

Skolēns stundas laikā atsakās veikt skolotāja norādījumus.

Skolēna reakcija: “Es šodien slikti jūtos. Jums nav tiesību mani piespiest to darīt...”

Situācija Nr.5.

Skolēns stundas sākumā palūdz iziet no klases, lai aizietu uz tualeti. Klasē viņš neatgriežas. Nākamajā dienā skolēns ierodas uz stundu.

Skolēna reakcija: “Man nav nekāda pienākuma jums atskaitīties...”

411CMD

Konflikta būtības atpazīšana

Jautājumi sev pirms konflikta risināšanas

Piemērs: skolēns, saņēmis kontrol darba atzīmi, iebilst skolotāja vērtējuma objektivitātei.

1. Vai radusies situācija ir pirmreizēja konkrētā laikā un telpā ar šo skolēnu?

- a) "Jā"
- b) "Nē"

2. Vai skolotājs ir gatavs no skolēna dzirdēt kaut ko sev nepatīkamu, sāpinošu, nepieņemamu?

- a) "Jā"
- b) "Nē"

3. Vai skolotājs ir gatavs uz zināmu kompromisu?

- a) "Jā"
- b) "Nē"

4. Vai skolotājs spēs apvaldīt emocijas un nepacelt balsi, vai nesāks vainot un aizvainot skolēnu?

- a) "Jā"
- b) "Nē"

5. Vai skolotājs patiesi vēlas atrast konflikta cēloni?

- a) "Jā"
- b) "Nē"

6. Vai skolotājs patiesi vēlas atrisināt konfliktu?

- a) "Jā"
- b) "Nē"

411CMV

Konflikta būtības atpazīšana

1. Vai radusies situācija ir pirmreizēja konkrētā laikā un telpā?

- a) "Jā". Tas nav konflikts, bet sadursme, tāpēc nekavējoties jārisina.
- b) "Nē". Ir iemesls domāt, ka izveidojies konflikts.

2. Vai skolotājs ir gatavs no skolēna dzirdēt kaut ko sev nepatīkamu, sāpinošu, nepieņemamu?

- a) "Jā". Jāgatavojas pārrunām.
- b) "Nē". Tas nozīmē samierināties ar situāciju: negūt gandarījumu attiecībā ar šo skolēnu un sabojāt savas attiecības ar viņu uz visiem laikiem.

3. Vai skolotājs ir gatavs uz zināmu kompromisu?

- a) "Jā". Pārdomāt iespējamus variantus vēl pirms pārrunām. Piemērs. Piedāvājums ļoti kustīgam 7. klases skolēnam ik pēc 15 minūtēm celties kājās un kā nu prot izklaidēt sevi un citus. Dažreiz pietiek ar to, ka skolēns jūtas brīvs savā izvēlē. (Minētajā gadījumā skolēns ne reizes neizmantoja savas tiesības, bet savu kustīgumu centās savaldīt.)
- b) "Nē". Necensties izmantot savu varu un konfliktu apspiest ("Tu nedrīksti un nedarīsi!"), lai nepadarītu situāciju vēl ļaunāku, t.i., lai neiegūtu atreibīgu pretinieku.

4. Vai skolotājs spēs apvaldīt emocijas un nepacelt balsi, vai nesāks vainot un aizvainot skolēnu?

- a) "Jā". Ja skolotājs jūtas pārliecināts par sevi, vēlams tomēr sev atgādināt konstruktīvas sarunas noteikumus.
- b) "Nē". Nesākt sarunas, lai neliktu skolēnam vilties. Nākamreiz viņš uz tādām sarunām neieradīsies vispār. Viņš var kļūt par atreibīgu konfliktētāju.

5. Vai skolotājs patiesi vēlas atrast konflikta cēloni jeb vainīgo?

- a) "Jā". Nāksies būt ļoti stipram, jo "viena pagale nedeg" – bieži vien skolotāji paši provocē skolēnu uzvesties tā, kā viņš ir pieradis to darīt.
- b) "Nē". Ja skolotājs īsti nevēlas saprast, kas notiek, jo pašam savu problēmu diezgan, vai arī viņš nejūtas pietiekami spēcīgs, tad nedrīkst sākt konflikta risinājumu. Citādi skolēns būs vīlies un ne tikai neatteiksies no savas uzvedības, bet nekad arī vairs neiesaistīsies nekādās pārrunās un arī nemācīsies.

6. Vai skolotājs patiesi vēlas atrisināt konfliktu?

- a) "Jā".
 - lai pasargātu sevi un savu darba vidi;
 - lai skolēns gūtu kaut niecīgu progresu savās zināšanās un uzvedībā;
 - lai skolotājs gūtu milzīgu gandarījumu un jaunu spēku darbam, kaut arī tikai ārēji neciliem sasniegumiem;
 - lai citi skolēni varētu mierīgi un sekmīgi mācīties skolotāja stundās.
- b) „Nē”. Šai ziņā skolotāju varētu stiprināt doma, ka tas jādara ne tik daudz skolēna, cik sevis dēļ. Pastāvīgi konflikti nomoka skolotāju arī kā cilvēku. Cieš ne tikai viņa darba kvalitāte, bet arī veselība un attiecības ar ģimenes locekļiem. Turklāt garīgi novārdzināts skolotājs atražo garīgi novārdzinātus skolēnus.

2. nodarbība

Starppersonu attiecību stils saistībā ar konfliktsituācijām.

Mērķis

Atpoznāt individuālo starppersonu attiecību veidošanas stilu un uzvedības veidus konfliktsituācijās.

Sasniedzamie rezultāti

1. Prot sagatavoties pārrunām konfliktsituāciju risināšanā.
2. Prot atpazīt starppersonu attiecību stilu saistībā ar konfliktsituācijām.

Laiks - 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Starppersonu attiecību diagnostikas metode	Testēšana	20 min.	412AMD
B	Starppersonu attiecību stils saistībā ar konfliktsituācijām	Diskusija	20 min.	
C	Gatavošanās pārrunām	Savstarpēja mācīšanās	30 min.	412CMD Lielās papīra lapas, flomasteri
D	Individuālās konfliktsituācijas skolā	Situāciju analīze	20 min.	
E	Nodarbības rezultātu apkopojums	Brīvais raksts	10 min.	

A aktivitāte

Starppersonu attiecību diagnostikas metode.

Mērķis

Noteikt savu individuālo starppersonu attiecību stilu.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo testa veidlapas (412AMD).

Apraksts

1. solis (10 min)

Vadītājs sniedz testa izklāstu, tiek izdalīts testa materiāls; dalībnieki aizpilda to.

2. solis (10 min)

Dalībnieki apkopo savus individuālos rezultātus.

B aktivitāte

Starppersonu attiecību stils saistībā ar konfliktsituācijām.

Mērķis

Padziļināt izpratni par konfliktsituāciju risināšanas iespējām, ņemot vērā individuālo starppersonu attiecību stilu un uzvedības veidu konfliktsituācijās.

Apraksts

Pamatojoties uz individuālajiem testa rezultātiem, vadītājs lūdz dalībniekus iesaistīties diskusijā un atbildēt uz jautājumiem:

1. Kā jūsu individuālais starppersonu attiecību stils palīdz vai traucē risināt konfliktsituācijas skolā?
2. Kā risināt konfliktsituācijas, ja tās rodas starp diviem cilvēkiem, kuriem ir diametrāli pretējs starppersonu attiecību veidošanas stils?

C aktivitāte

Gatavošanās pārrunām.

Mērķis

Padziļināt priekšstatu par procesu, gatavojoties pārrunām pēc konfliktsituācijas.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo materiālu dalībniekiem (412CMD), piecas A1 formāta lapas.

Apraksts

1. solis (5 min)

Dalībnieki sadalās 5 mazās apakšgrupās pa 3 cilvēkiem. Vadītājs katrai apakšgrupai izdala vienu no pārrunu vadīšanas procesa soļiem.

2. solis (10 min)

Dalībnieki apspriež savu materiālu un uz lielajām papīra lapām papildina to ar saviem priekšlikumiem. Katra grupa prezentē savu materiālu pārējiem dalībniekiem.

3. solis (15 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus iesaistīties diskusijā un atbildēt uz jautājumu: Kas palīdz vai traucē šī procesa veiksmīgai norisei ikdienas dzīvē?

D aktivitāte

Konflikti skolā.

Mērķis

Uzkrāt citu profesionāļu praktisko pieredzi konfliktsituāciju risināšanā.

Apraksts

1. solis (5 min)

Dalībnieki sadalās 3 mazās apakšgrupās pa 5 cilvēkiem. Vadītājs katrai apakšgrupai lūdz atcerēties kādu konfliktsituāciju no personīgās profesionālā darba pieredzes un vienoties par vienu, nozīmīgāku, kuras risināšana ir sagādājusi grūtības

2. solis (15 min)

Katra apakšgrupa pēc kārtas pastāsta savu konfliktsituāciju, dalās savā pieredzē, kā konfliktsituācija tika atrisināta. Vadītājs lūdz pārējos dalībniekus komentēt, kādas iespējas viņi saredz šādas konfliktsituācijas risināšanā.

E aktivitāte

Nodarbības rezultātu apkopojums.

Mērķis

Apzināt un apkopot abās nodarbībās gūtās atziņas.

Apraksts

Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties pieredzē par nodarbībās apgūto informāciju, gūtajām atziņām. Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties domām, ko katrs ieguvis, piedaloties šajās nodarbībās.

T. LIRI STARPPERSONU ATTIECĪBU DIAGNOSTIKAS METODE

Instrukcija: atzīmējiet ar „X” to apgalvojumu, kas atbilst jūsu raksturojumam.

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Prot patikt | 35. Apveltīts ar vadītāja talantu. | 66. Atstāj svarīga cilvēka iespaidu. |
| 2. Atstāj iespaidu uz apkārtējiem. | 36. Patīk atbildība. | 67. Pavēlošs. |
| 3. Prot dot norādījumus, pavēlēt. | 37. Pārliecināts par saviem spēkiem. | 68. Valdonīgs. |
| 4. Prot panākt savu (pastāvēt uz sava). | 38. Pašpārliecināts un neatlaidīgs. | 69. Augstprātīgs un pašapmierināts. |
| 5. Apveltīts ar pašcieņu. | 39. Lietišķs, praktisks. | 70. Lielīgs. |
| 6. Neatkarīgs. | 40. Konkurējošs. | 71. Domā tikai par sevi. |
| 7. Spējīgs pats par sevi parūpēties. | 41. Ja nepieciešams, nelokāms un bargs. | 72. Viltīgs, aprēķinātājs. |
| 8. Var izrādīt vienaldzību. | 42. Nepielūdzams, bet taisnīgs. | 73. Neiecietīgs pret citu kļūdām. |
| 9. Prot būt skarbs. | 43. Viegli sakaitināms. | 74. Savtīgs. |
| 10. Stings, bet taisnīgs. | 44. Atklāts un tiešs. | 75. Vaļsirdīgs. |
| 11. Var būt patiess. | 45. Necieš, ja viņu komandē. | 76. Bieži ir nedraudzīgs. |
| 12. Kritisks pret citiem. | 46. Skeptisks. | 77. Ļauns. |
| 13. Patīk gausties. | 47. Uz viņu grūti atstāt iespaidu. | 78. Bieži sūdzās. |
| 14. Bieži ir noskumis. | 48. Viegli ievainojams, pedantisks. | 79. Greizsirdīgs. |
| 15. Spējīgs izrādīt neuzticību. | 49. Ātri samulst. | 80. Ilgi atcerās apvainojumus. |
| 16. Bieži viļās. | 50. Trūkst pašpaļāvības. | 81. Nosliece uz paššausstīšanu. |
| 17. Paškritisks. | 51. Piekāpīgs. | 82. Kautrīgs. |
| 18. Spējīgs atzīt savu vainu. | 52. Pieticīgs. | 83. Bez iniciatīvas. |
| 19. Labprāt pakļaujas. | 53. Bieži izmanto apkārtējo palīdzību. | 84. Lēnprātīgs. |
| 20. Piekāpīgs. | 54. Ļoti godā autoritātes. | 85. Atkarīgs, nepatstāvīgs. |
| 21. Pateicīgs. | 55. Labprāt uzklausu padomus. | 86. Labprāt pakļaujas. |
| 22. Jūsmīgs, ar tieksmi uz atdarināšanu. | 56. Lēticīgs un cenšas iepriecināt citus. | 87. Ļauj citiem pieņemt lēmumus. |
| 23. Godbijīgs. | 57. Vienmēr laipns. | 88. Viegli iekļūst nepatikšanās. |
| 24. Gaida atzinību. | 58. Augstu vērtē apkārtējo domas. | 89. Viegli pakļaujas draugu ietekmei. |
| 25. Spējīgs uz sadarbību, savstarpēju palīdzību. | 59. Sabiedrīks un saticīgs. | 90. Viegli uzticas cilvēkiem. |
| 26. Cenšas sadzīvot ar pārējiem. | 60. Labsirdīgs. | 91. Labvēlīgs pret visiem (bez izņēmuma). |
| 27. Labvēlīgs. | 61. Labestīgs, iedveš paļāvību. | 92. Simpatizē visiem. |
| 28. Uzmanīgs, mīlīgs. | 62. Maigs un mīkstsirdīgs. | 93. Visu piedod. |
| 29. Delikāts. | 63. Patīk rūpēties par citiem. | 94. Pārlieku līdzjūtīgs. |
| 30. Uzmundrinošs. | 64. Dāsns. | 95. Cēlsirdīgs un iecietīgs pret citu trūkumiem. |
| 31. Atsaucīgs uz saucieniem pēc palīdzības. | 65. Patīk dot padomus. | 96. Cenšas palīdzēt katram. |
| 32. Nesavtīgs. | | 97. Vēlas gūt panākumus. |
| 33. Spējīgs radīt sajūsmu. | | 98. Gaida sajūsmu no katra. |
| 34. Iemantojis apkārtējo cieņu. | | 99. Izrīko citus. |

100. Despotisks.
101. Izturas pret
102. apkārtējiem ar pārkāpuma apziņu.
103. Godkārtīgs.
104. Egoistisks.
105. Auksts, neatsaucīgs
106. Dzēlīgs, zobgalīgs.
107. Ļauns, cietsirdīgs.
108. Bieži iekarst.
109. Nejutīgs, vienaldzīgs.
110. Ilgi neaizmirs aizvainojumu.
111. Pretrunu pārņemts
112. Spītīgs.
113. Neticīgs un aizdomīgs.
114. Bikls.
115. Kaunīgs
116. Pakalpīgs.
117. Mīkstčaulīgs.
118. Gandrīz nekad nevienam neiebilst.
119. Uzbāzīgs.
120. Patīk, ka par viņu rūpējas.
121. Pārmērīgi uzticīgs.
122. Cenšas iemantot katra cilvēka labvēlību.
123. Visiem piekrīt.
124. Vienmēr pret visiem draudzīgs.
125. Visus mīl.
126. Pārmērīgi iecietīgs pret apkārtējiem.
127. Cenšas katru nomierināt.
128. Gādā par citiem, kaitējot pats sev.
129. Maitā cilvēkus ar pārmērīgu labestību.

**T. LIRI STARPPERSONU ATTIECĪBU DIAGNOSTIKAS METODES
ATBILŽU LAPA**

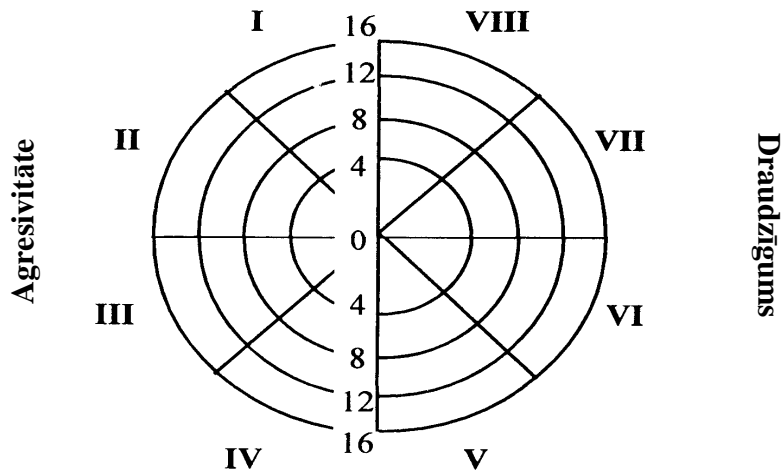
Vārds _____
Dzimums _____

Vecums _____
Datums _____

Es reālais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112

Es reālais	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128

Dominēšana



Pakļaušanās

412CMD

Gatavošanās posmi pārrunām pēc konflikta

1. solis

Apzināt:

- konfliktējošās personas, ar kurām būs jārunā (cik cilvēku ir iesaistīti konfliktā);
- konflikta redzamo izpausmi – izteicienu, darbību (tikai vienu konkrētu, nevis vispārīgu, piemēram, viņš nemācās);
- konflikta pamatu – vērtību, par kuru katra puse cīnās un kuru cenšas nosargāt (piemēram, skolēns – par tiesībām stundā kādu brīdi nestrādāt; skolotājs – par to, ka visi strādā ik sekundi).

2. solis

Veikt vispārīgu sarunas plānošanu:

- laiks – labāk pēc stundām un ne pirmsdien vai piekdien;
- vieta – telpa, kurā skolēns justos droši;
- dalībnieki – konfliktā iesaistītie, eksperts.

3. solis

Sīki izplānot sarunas gaitu:

- atzinība par konfliktā iesaistīto piekrišanu sarunai;
- zināma suģestēšana, emocionālas noskaņas radīšana – cerības apliecinājums tam, ka izeju noteikti atradīs;
- vienošanās par sarunas noteikumiem: vispirms runās skolēns, tad skolotājs; katrs runās par sevi; neviens nepacels balsi; uzklausīs abas puses;
- vienoties par sarunas priekšmetu, piemēram, kā skolēna uzvedība ietekmē skolotāja darbu stundā;
- katra konfliktējošā puse raksturo situāciju no sava viedokļa (kas īsti notiek);
- katra puse izsaka savas vēlmes, priekšlikumus (ko, kā darīt, lai situāciju mainītu un lai abas puses justos apmierinātas);
- aptuveni tiek formulēta vienošanās (tu no savas puses..., bet es pacentīšos...);
- abas puses vienojas, vai vienošanās būs pa spēkam, cik ilgs būs “pārbaudes” laiks, kas notiks vienošanās neievērošanas gadījumā;
- sarunu pabeidz ar atzinību otram pusei par sapratni un atbalstu un ar ticību vienošanās veiksmīgai izpildei.

4. solis

Sarunas gaitā ievērot dažus noteikumus:

- rūpīgi sekot ķermeņa valodai, lai tā saskanētu ar runāto;
- ievērot skolēna ķermeņa valodas zīmes, lai pagūtu sarunu pārtraukt, pirms skolēns sāk raudāt vai citādi justies slikti;
- nemēģināt atrast vainīgo, iespējams, ka visu konfliktu dziļākās saknes meklējamas cilvēku personībās, ko mainīt nav iespējams bez speciālista klātbūtnes;
- rūpīgi ievērot sarunas plānu, jo atkāpe no viena vienīga punkta var iznīcināt iespēju vēl kādreiz ar skolēnu tikt mierīgos apstākļos;
- ja skolotājs nejūtas drošs, sarunas vadību un gaitas dokumentēšanu var uzticēt neitrālai personai vai ekspertam;
- nekādā gadījumā nepazaudēt sarunas mērķi – atrast divpusēju kompromisu.

5. solis

Pēc panāktās vienošanās rūpīgi sekot tās izpildei un izteikt atzinību.

Ja nepieciešams un ja skolēns piekrīt (jo ir guvis apliecinājumu skolotāja labajai gribai), var vienoties par nākamās sarunas laiku, kad varētu atrisināt vēl kādu šī paša skolēna problēmu (varbūt nu jau nozīmīgāku).

4. modulis

2.temats

Stresa menedžments.

Mērķis

Pilnveidot kursu dalībnieku stresa vadīšanas prasmes.

Sasniedzamie rezultāti

1. Iegūt priekšstatu par stresa būtību, attīstības stadijām un regulēšanas paņēmieniem; padziļināt izpratni par stresa menedžmenta nozīmi ikdienas dzīvē.
2. Spēt atpazīt stresa pazīmes, cēloņus; apzināt veidus, kā palīdzēt sev un citiem cilvēkiem stresa situācijās.
3. Iegūt priekšstatu par profesionālās izdegšanas sindroma būtību, attīstības stadijām, tā izraisītajām sekām.
4. Spēt atpazīt izdegšanas sindroma pazīmes, cēloņus; apzināt veidus, kā pasargāt sevi no profesionālā izdegšanas sindroma.
5. Iegūt priekšstatu par autogēnā treniņa, vizualizācijas un muskuļu relaksācijas būtību; iemācīties praktiski pielietot šīs metodes; iemācīties fiziski un emocionāli atslābināties.

Nodarbību skaits - 4

3. nodarbība

Stresa būtība. Stresa regulēšanas paņēmieni.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par stresa būtību, atpazīt stresa pazīmes, attīstības stadijas, apgūt vienu no stresa regulēšanas paņēmieniem, noteikt savu individuālo stresa noturības līmeni.

Sasniedzamie rezultāti

1. Prast atpazīt stresa būtību, stresa pazīmes, attīstības stadijas.
2. Prast izmantot vienu no stresa regulēšanas paņēmieniem – dziļo elpošanu.

Laiks - 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Stresa būtība. Stresa attīstības stadijas	Minilekcija	10 min.	423AMV
B	Stresa simptomātika	Prāta vētra	20 min.	Kodoskops Lielās papīra lapas 423BMV
C	Dziļā elpošana	Vingrinājums	15 min.	
D	Glāzīte	Vingrinājums	20 min.	1 plastmasas glāzīte
E	Sociālās adaptācijas vērtējuma skala	Testēšana	15 min.	423EMD 423EMV
F	Nodarbības rezultātu apkopojums	Pārrunas	10 min.	

A aktivitāte

Stresa būtība. Stresa attīstības stadijas.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par stresa būtību, atpazīt stresa attīstības stadijas.

Apraksts

Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par stresa būtību, stresa attīstības stadijām (423AMV).

B aktivitāte

Stresa simptomātika.

Mērķis

Iemācīties atpazīt stresa pazīmes.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo 3 lielas (A1) papīra lapas un flomāsterus.

Apraksts

Dalībnieki sadalās 3 mazās apakšgrupās pa 5 cilvēkiem. Vadītājs katrai grupai lūdz izveidot sarakstu ar stresa pazīmēm. Katra grupa prezentē savu darbu. Pēc grupu prezentācijas vadītājs piedāvā aplūkot psihosomatisko stresa simptomātiku (423BMV).

C aktivitāte

Dziļā elpošana.

Mērķis

Apgūt vienu no stresa regulēšanas paņēmieniem – dziļo elpošanu.

Apraksts

1. solis (5 min)

Vadītājs sniedz nelielu ieskatu par elpošanas nozīmi stresa regulēšanas procesā.
(423CMV)

2. solis (5 min)

Vadītājs piedāvā grupas dalībniekiem izpildīt vingrinājumu, kura mērķis ir iemācīties kontrolēt spriedzi ar dziļās elpošanas palīdzību. Vadītājs lūdz dalībniekus ērti apsēsties, atslābināties, aizvērt acis un dziļi ievilkt elpu caur degunu un izelpot caur muti. Dalībnieki tiek mudināti elpot pēc iespējas dziļāk, caur diafragmu.

3. solis (5 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties iegūtajā pieredzē, apspriež jautājumu par to, kam šis vingrinājums ir izdevies, kas palīdzēja to veikt, kas traucēja; vai šis vingrinājums tiek izmantots arī ikdienas dzīvē.

D aktivitāte

Glāzīte.

Mērķis

Pārdzīvot stresa situāciju, apzināt un atpazīt savus aizsargmehānismus.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo vienu plastmasas glāzīti.

Apraksts

1. solis (5 min)

Vadītājs uzliek sev uz plaukstas plastmasas vienreizējo glāzīti un uzrunā grupas dalībniekus: „Iedomājieties, ka šī glāzīte ir trauks, kurā atrodas pašas slēptākās un dārgākās jūsu jūtas, vēlēšanās un domas. (Pauze.) Tajā jūs varat ielikt to, kas jums patiešām ir nozīmīgs un dārgs. (Pauze.) Tas ir tieši tas, ko jūs mīlat un ļoti augstu vērtējat. Ielieciet to šajā glāzītē! (Dažas minūtes grupā valda klusums, tad grupas vadītājs negaidīti glāzīti saspiež un aizmet prom).

2. solis (5 min)

Turpmāk seko darbs ar dalībnieku emocionālajām reakcijām, kas radušās pēc vadītāja uzvedības. Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties savās izjūtās un uzvedības reakcijās (ko viņi tajā brīdī gribējuši darīt). Var vilkt arī paralēles „šeit un tagad” pārdzīvojumam ar saskarsmes

situācijām. Kad jums rodas tādas pašas izjūtas? Kas ar jums notiek? Kur tādu brīžu izjūtas paliek?

3. solis (10 min)

Turpinājumā tiek apspriests jautājums, kādi individuālie aizsargmehānismi darbojas stresa situācijā vai arī brīdī, kad dalībnieki sniedz atgriezenisko saiti (noliegšana, jūtu apspiešana, racionalizācija, projekcija, aizvietošana, sublimācija, humors, bezspēcība, sastingšana, bēgšana, apdullums, alkohols, narkotikas, saspringums, norobežošanās). Noslēdzošā grupas vadītāja frāze: „Tas, ko jūs tikko pārdzīvojāt, ir reāls stress, reāla spriedze un tas, kā jūs to pārdzīvojāt, ir jūsu patiesā reakcija uz stresu, reakcija uz problēmām, kas jums rodas, tai skaitā arī saskarsmē ar citiem cilvēkiem.”

E aktivitāte

Sociālās adaptācijas vērtējuma skala.

Mērķis

Noteikt individuālo stresa noturības līmeni.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo testa materiālu dalībniekiem (423EMD).

Apraksts

1. solis (10 min)

Vadītājs izsniedz dalībniekiem materiālu 423EMD. Dalībnieki seko instrukcijai un veic testu. Pēc rezultātu apkopošanas vadītājs sniedz dalībniekiem testa izklāstu (423EMV).

2. solis (5 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus izteikt savu viedokli par individuālajiem testa rezultātiem. Lūdz komentēt, kā dalībnieki vērtē savus individuālos rezultātus.

F aktivitāte

Pārrunas.

Mērķis

Noskaidrot dalībnieku viedokli par nodarbībā apgūto informāciju un praktiskiem vingrinājumiem.

Apraksts

Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties atziņām, ko katrs ir ieguvis, piedaloties šajā nodarbībā. Vadītājs veic dalībnieku izteikumu kopsavilkumu, izceļot būtiskākās atziņas.

Stress ir cilvēka dzīves ikdienas neiztrūkstoša sastāvdaļa, taču tas ievērojami atšķiras pēc iedarbības dziļuma, spēka un ilguma, un iedarbības izpausmes uz organismu. Stress ir indivīda psiholoģiska, fizioloģiska un izturēšanās atbilde, kas rodas, kad tas uztver līdzsvara trūkumu starp izvirzītajām prasībām un iespējām tās apmierināt; šī atbilde laika gaitā rada slimību. Stress rodas, kad spiediens (grūtības) pārsniedz jūsu spēju tikt ar to galā. Stresam ir pakļauti visi cilvēki, no tā nav iespējams izvairīties. Taču mēs varam iemācīties pareizi pārdzīvot radušās stresa situācijas un galvenais - nepakļaut sevi ilgstošam stresam, jo stresa uzkrāšanās samazina organisma imunitāti un veicina slimību rašanos. Pozitīvais stress, kas raksturo organisma adaptīvo spēju pastiprināšanos, kuras vērstas uz veselības saglabāšanu (eistress) ir kā nepieciešama dzīves garšviela. Eistresi ievērojami palielina organisma aizsargspējas, tā izturību pret stresorām iedarbībām.

Stresa attīstības stadijas:

1. Trauksmes jeb mobilizācijas stadija. Sākotnēji rodas trauksmes reakcija - «aicinājums pie ieročiem» - organisma aizsargspēkiem. Šo stadiju raksturo: ādas apsārtums, pastiprināta siekalu izdalīšanās, muskuļu tonusa pazemināšanās, virsnieru dziedzeru izmēru palielināšanās, ķermeņa svara samazināšanās un audu sadalīšanās procesa pastiprināšanās.

2. Adaptācijas jeb rezistences (pretestības) stadija. Šī stadija iestājas jebkura kaitīga faktora ilgstošas iedarbības rezultātā. Šo stadiju raksturo: virsnieru un aizkuņģa dziedzeru pastiprināta palielināšanās, sintēzes procesu pastiprināšanos audos, atjaunojoties normālam ķermeņa svaram. Ja kaitīgā faktora iedarbība nav bijusi sevišķi spēcīga, tad ar laiku visi aprakstītie simptomi izzūd un organisms atgriežas normālā stāvoklī. Dažreiz izveidojas arī pretēja - rezistences parādība, t.i., noturības palielināšanās pret kādu no kaitīgajiem faktoriem, kas izsauc aizsardzības reakciju attiecībā pret dažādiem stresoriem. Tā, piemēram, skolotājam stundu novadīšana skolā neizsauks tik lielu stresu kā cilvēkam, kas to ikdienā nedara. Stresa rašanos un raksturu nosaka ne tikai kairinātāja iedarbība, bet arī organisma reakcija stresora iedarbības momentā. Organisma reakcija ir atkarīga no daudziem cēloņiem: iedzimtības, veselības stāvokļa, vecuma, iepriekš pārciesto iedarbību pieredzes, personības individuāli-psiholoģiskajām raksturiezīmēm, dažādu faktoru apkopojuma (vides, audzināšanas).

3. Izsūkuma stadija. Līdz šim laikam pilnībā vēl nav izskaidroti šīs stadijas cēloņi, kas draud organismam ar bojāeju. Šīs stadijas simptomi atgādina trauksmes reakciju, taču šajā stadijā stresogēnā reakcija iegūst patoģenētisku nozīmi. Katram organismam piemīt savi rezerves iespēju līmeņi. Tieši ar to ir saistītas lielās individuālās atšķirības reakcijās uz vienu un to pašu stresogēno situāciju. Vienā gadījumā, pastāvot augstam rezerves iespēju līmenim, neattīstās patoģiskais stāvoklis, bet parādās tikai īslaicīgas vielmaiņu, neuroendokrīnās, imūnās, sirds un asinsvadu sistēmas funkcionālā stāvokļa izmaiņas, kas raksturīgas rezistences stadijai. Turpretim citā gadījumā tas pats stressors var izsaukt bīstamas saslimšanas: kuņģa čūlas, hipertensisko slimību, atkārtota imūndeficīta stāvokļa saasināšanos, kas liecina par ierobežotām organisma rezervju iespējām.

423BMV

Stresa simptomātika

I. Fiziskie simptomi:

- galvassāpes,
- gremošanas traucējumi,
- vēdersāpes, slikta dūša,
- aizcietējumi, caureja,
- aizdusa, reibonis, sirdsklauves,
- augsts asinsspiediens, muguras sāpes, svīstošas delnas,
- bezmiegs, murgi,
- pastāvīgs nogurums, nespēks,
- ēstgribas trūkums vai pārmērīga tieksme pēc ēdiena. Kad cilvēks izjūt spriedzi, tad viņa smadzenēs palielinās vajadzība pēc skābekļa un glikozes. Tas arī rada pastiprinātu vēlēšanos ēst, kas nereti noved pie liekā svara problēmām.

Pēc psihosomatiskās medicīnas koncepcijas čūlas un artrīts var rasties kā sekas tādām emocijām, kā bailes, skaudība, dusmas, greizsirdība.u.c.

II. Uzvedības izmaiņas:

- pārmērīga smēķēšana;
- pēkšņi parādīties valdonīgums,
- seksuālās dzīves traucējumi,
- zobu griešana naktī,
- pasivitāte, paātrināta un haotiska darbošanās, nespēja paveikt darbus, atrisināt problēmas,
- pastiprināta alkohola lietošana. Alkohols pats ir spēcīgs stressors un ir mājīgs priekšstats, ka alkohols palīdz atslābināties.

III. Emocionālās izmaiņas:

- raudulība, nervozitāte, raizēšanās,
- panikas lēkmes,
- viegla aizkaitināmība,
- vientulības sajūta,
- hroniski slikts garastāvoklis,
- apnikuma un bezspēcības (kaut ko mainīt) sajūta, vēlēšanās aizbēgt.

IV. Izziņas, domāšanas traucējumi:

- grūtības koncentrēties un skaidri un radoši domāt,
- atmiņas traucējumi,
- neizlēmība,
- humora izjūtas zudums,
- aizmāršība,
- kļūdas spriedumos,
- pavājinās iztēle.

Stresam turpinoties, simptomi arvien vairāk var pastiprināties, radot jaunu spriedzi, tādējādi veidojot negatīvā stresa apli, ko grūti pārtraukt. Ļoti postoši stress spēj ietekmēt cilvēku emocionālos kontaktus un savstarpējās attiecības. Tās var būt dusmas, kas parādās konflikta laikā un arī agresivitāte. Daži cilvēki emociju ietekmē kļūst aktīvi, bet citi ieņem nogaidošu pozīciju, tas ir atkarīgs no indivīda situācijas izpratnes, no brieduma un arī no rakstura.

423CMV

Austrumu tautu kultūras īpaši lielu nozīmi piešķir elpošanai. Kopš seniem laikiem tā nesaraucjami saistīta ar dzīvību. Ja elpa ir sekla un strauja, prāts darbojas nemierīgi un satraukti. Ja prāts ir uzbudināts un nemierīgs, elpa kļūst saraucīta. Elpojiet gari, lēni un vienmērīgi, un domas kļūs nosvērtas un mierīgas. Taču spriedzes kontrolei pietiek ar normālu, dabisku elpošanu bez nevajadzīgas piepūles. Tikko spriedze liek sevi manīt, elpošana neapzināti sašaurinās, un tā notiek gandrīz vienmēr. Tieši tāpēc ir svarīgi katru stundu vairākas reizes dziļi ieelpot. Šim nolūkam lietderīgi izmantot tādus momentus, kuriem citādi nebūtu vērtības, piemēram, stāvēt rindā veikalā, gaidot luksofora signāla maiņu vai liftu utt., jebkurā brīdī mēģiniet atjaunot normālu elpošanu. Savā darba vietā izlieciet zīmes, kas atgādinātu, ka jums dziļi jāelpo. Varat pielikt uzrakstu pie tālruņa un ikreiz, zvanam atskanot, pirms sarunas uzsākšanas dziļi ieelpojiet. Piestipriniet pie sienas, uz pulksteņa vai kartotēkas kādu krāsainu uzlīmi un ikreiz, to uzskatot, vairākas reizes dziļi ieelpojiet, un jūs tūlīt jutīsiet enerģijas pieplūdumu.

423EMD

T. Holmsa un R. Rae Sociālās adaptācijas vērtējuma skala

Instrukcija: atzīmējiet katru notikumu jūsu dzīvē, kurš notika iepriekšējā un šajā gadā. Saskaitiet iegūtās balles.

Dzīves notikums	Balles
1. Dzīvesbiedra nāve	100
2. Laulības šķiršana	73
3. Dzīvokļa sadalīšana starp laulātiem uz tiesas lēmuma pamata	65
4. Uzturēšanās cietumā vai citā labošanas iestādē	63
5. Tuva radnieka nāve	63
6. Nopietni miesas bojājumi vai slimība	53
7. Stāšanās laulībā	50
8. Atbrīvošana no darba	47
9. Attiecību atjaunošana ar dzīvesbiedru	45
10. Aiziešana pensijā	45
11. Lielas izmaiņas veselībā vai ģimenes locekļu uzvedībā	44
12. Grūtniecība	40
13. Seksuālas problēmas	39
14. Jauna ģimenes locekļa rašanās (bērna piedzimšana, adoptēšana, radnieka atbraukšana u.tml.)	39
15. Lielas izmaiņas biznesā (apvienošana, reorganizācija, bankrots u.tml.)	39
16. Lielas finansu stāvokļa izmaiņas (kļuva daudz sliktāk vai labāk kā parasti)	38
17. Tuva drauga nāve	37
18. Darbavietas maiņa	36
19. Ievērojamas izmaiņas strīdu skaita ziņā ar dzīvesbiedru (to kļuvis vairāk vai mazāk kā parasti, bērnu audzināšanā, personīgos ieradumos)	35
20. Kredīta iegūšana par lielu summu	31
21. Kūlās izpirkšanas tiesību zaudēšana	30
22. Lielas pārmaiņas dienesta stāvoklī (paaugstināšana, pazemināšana, pāreja uz analogu amatu)	29
23. Dēla vai meitas aiziešana no mājām (stāšanās laulībā, iestāšanās augstskolā)	29
24. Saspringtas attiecības ar vīra vai sievas radniekiem	29
25. Izcili personiskie panākumi	28
26. Sievas iestāšanās vai aiziešana no darba	26
27. Iestāšanās vai aiziešana no mācību iestādes	26
28. Pārmaiņas dzīves apstākļos (jaunas mājas uzbūvēšana, pārbūve, dzīves vietas vai apkārtnes pasliktināšanās)	25
29. Personīgo ieražu izvērtēšana (drēbju, manieru, sakaru u.t.t.)	24
30. Sarežģītas attiecības ar vadītāju	23
31. Nopietnas izmaiņas darbalaikā	20
32. Dzīves vietas maiņa	20
33. Pāriešana uz citu skolu	20
34. Atpūtas ilgums	19
35. Pārmaiņas reliģiskās aktivitātēs	19
36. Pārmaiņas sabiedriskajās aktivitātēs (klubu, dejas zāles, kinoteātru, pazīstamu cilvēku apmeklēšana u.t.t.)	18
37. Kredīta iegūšana par mazāku summu (automašīnas, televizora, ledusskapja pirkšana)	17
38. Nopietnas izmaiņas miega ieradumos (ievērojami vairāk vai mazāk miega,	16

laika izmaiņas miegam)	
39. Izmaiņas ģimenes locekļu skaita ziņā	15
40. Izmaiņas ēšanas paražās (ievērojami vairāk vai mazāk, citi ēdienreīžu laiki vai vide)	15
41. Atvaļinājums	13
42. Ziemassvētku brīvdienas	12
43. Nelieli tiesību pārkāpumi (braukšana bez biļetes, sabiedriskās kārtības pārkāpšana, domstarpības ar policiju)	11
	KOPĀ:

423EMV

T. Holmsa un R. Rae sociālās adaptācijas skalas izklāsts

T.Holmsa un R.Rae sociālās adaptācijas skala sastāv no 43 plaši izplatītiem dzīves notikumiem, kas var cilvēkos izraisīt gan negatīvu, gan pozitīvu stresu. Šie notikumi tiek gradēti no 0–100 punktiem, atkarībā no dzīves notikuma smaguma līmeņa. Patiesībā stresoro faktoru ir krietni vairāk, tomēr kopējais smaguma līmeņa rādītājs akumulējas. Stresa noturības izteiktība katram cilvēkam izpaužas individuāli, atkarībā no atbildības par sevi, par apkārtējiem, viņa nostādnes par personisko lomu situācijas veidošanā. Stresa fonā tiek pārdaļītas organisma rezerves. Galvenā uzdevuma risināšana tiek veikta uz otršķirīgu uzdevumu rēķina. Bieži smagās stresa situācijās cilvēks izturas savaldīgi, pilnībā kontrolējot savu psihisko stāvokli, pieņem precīzus un atbildīgus lēmumus. Tāpēc šī metodika tika izvēlēta kā papildus diagnostikas materiāls, lai noteiktu respondentu stresoro faktoru iedarbības līmeni.

Pēc autoru domām, ja kopējais punktu skaits pārsniedz 300 punktus viena gada laikā, tad pastāv liela varbūtība izjust pārmērīgu fizioloģisko un psiholoģisko stresu. Tas nozīmē, ka respondents ir pakļauts bīstamām un nopietnām reakcijām – depresijai, psihosomātiskām saslimšanām (infarkts, astma, alerģija u.t.t.).

150 punkti un mazāk nozīmē relatīvi nelielas pārmaiņas dzīvē un zemu jutīgumu pret veselības izmaiņām.

T. Holmsa un R. Rae sociālās adaptācijas skalas rezultātu interpretācija.

30 – 52 punkti

Tie, kuri ieguvuši šo punktu skaitu, ir mierīgi, līdzsvaroti, apmierināti ar sevi. Aukstasinīgi attiecas pret dzīves problēmām, sveša ir patmīlība. Izteiktais miers ir kā priekšrocība salīdzinājumā ar citiem cilvēkiem, taču pastāv bīstamība, ka šajās punktu robežās iekļuvušajiem ir nosliece visu pasauli redzēt rožainās krāsās.

53 – 75 punkti

Tiem, kuri ieguvuši šo punktu skaitu, dzīve rit aktīvi, pilnasinīgi un interesanti. Pozitīvie un negatīvie stresa faktori ir sabalansēti. Taču lieli dzīves uzdevumi nav pa spēkam. Tāpēc nepieciešams rūpīgi pārbaudīt savas iespējas un sociālās vides prasības. Nedrīkst arī aizrauties ar darbiem, kuri prasa sasprindzinājumu.

76 – 97 punkti

Tiem, kuri ieguvuši šo punktu skaitu, dzīve gandrīz ir kļuvusi kā cīņa par termiņiem, iespējām un punktiem. Paša taisnības mīlestība, konkurenti un apkārtējo viedokļi sagādā daudz raīžu. Šiem respondentiem ir aizdomas, ka viņi ir pazaudējuši pašu galveno savā dzīvē, arī veselība vairs nav tā labākā. Iespējams, vēl būs daudz sasniegumu, taču būs grūti priecāties par saviem rezultātiem. Tāpēc nepieciešams izvairīties no konfliktiem, naida, pazemināt savu pretenziju līmeni.

98 – 120 punkti

Tiem, kuri ieguvuši šo punktu skaitu, līdzšinējā dzīve ir kā sacensība. Gan ķermenis, gan gars ir pārguruši no lielās steigas. Šādu lielu stresu ietekmē, veselība var ātri sabojāties un tas var padarīt bezjēdzīgus visus mērķus un centienus. Būtu nepieciešams apgūt dažas metodes, ar kuru palīdzību varētu atbrīvoties no spriedzes.

4. nodarbība

Stresa situāciju pārvarēšana. Stresa regulēšanas paņēmieni.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par stresa cēloņiem, apgūt stresa regulēšanas paņēmienus

Sasniedzamie rezultāti

1. Prot atpazīt stresa cēloņus.
2. Prot izmantot stresa regulēšanas paņēmienus.

Laiks - 90 min.

Nodarbības plāns.

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiali
A	Stresa situāciju pārvarēšanas iespējas	Minilekcija	10 min.	424AMV
B	Stresa cēloņi	Apālais galds	15 min.	Kodoskops Lielās papīra lapas, flomasteri 424BMV
C	Laika izmantošana un mērķa izvēle	Minilekcija	5 min.	422CMV
D	Laika menedžments	Vingrinājums	10 min.	Krāsainas A4 lapas
E	Vizualizācijas būtība	Minilekcija	5 min.	424EMV
F	Vizualizācija	Vingrinājums	10 min.	
G	Autogēnā treniņa būtība	Minilekcija	5 min.	424GMV
H	Autogēnais treniņš – 1	Vingrinājums	20 min.	
I	Nodarbības rezultātu apkopojums	Pārrunas	10 min.	

A aktivitāte

Stresa situāciju pārvarēšana.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par veidiem, kā palīdzēt sev stresa situācijās.

Apraksts

Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par stresa situāciju pārvarēšanas iespējām (424AMV).

B aktivitāte

Stresa cēloņi.

Mērķis

Iemācīties atpazīt stresa cēloņus.

Apraksts

Dalībnieki sadalās 3 mazās apakšgrupās pa 5 cilvēkiem. Vadītājs katrai grupai lūdz izveidot sarakstu ar stresa cēloņiem. Katrā grupā dalībnieki raksta ar citas krāsas flomasteru. Katra grupa prezentē savu darbu. Pēc grupu prezentācijas vadītājs piedāvā aplūkot stresa cēloņu uzskaitījumu (424BMV).

C aktivitāte

Laika izmantošana un mērķa izvēle.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par laika izmantošanas nozīmi stresa regulēšanas procesā.

Apraksts

Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par laika izmantošanas nozīmi stresa regulēšanas procesā (424CMV).

D aktivitāte

Laika menedžments.

Mērķis

Iemācīties plānot savu laiku; izveidot individuālo veicamo un plānoto darbu sarakstu.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo katram dalībniekam A4 krāsainas papīra lapas.

Apraksts

1. solis (5 min)

Vadītājs izdala A4 lapas un lūdz dalībniekiem uzrakstīt visu to, ko katrs vēlētos šonedēļ izdarīt. Pēc tam vadītājs lūdz uzrakstīt to, kas dalībniekiem ir noteikti šonedēļ jāizdara. Vadītājs liek atzīmēt tos uzdevumus, kuri dalībniekiem neļauj „naktīs gulēt”. Vadītājs iesaka: „Rakstiet, kā tie jums iešaujas prātā, necenšaties sarindot uzdevumus noteiktā secībā. Šie uzdevumi var izvērsties par ļoti garu sarakstu. Un kaut gan šāda saraksta sastādīšana var izraisīt bailes, tomēr, ja saraksts ir sastādīts, tas sagādā drošības izjūtu. Šis saraksts varētu būt tā krātuve, kurā jūs uzglabājat visus savus labos nodomus, lai tie nepazustu.”

2. solis (5 min)

Vadītājs lūdz grupas dalībniekus izteikt savas domas par iespējamo šī vingrinājuma pielietojumu ikdienas dzīvē.

E aktivitāte

Vizualizācijas būtība.

Mērķis

Iegūt teorētisku priekšstatu par vizualizācijas nozīmi stresa regulēšanas procesā. Apraksts Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par vizualizācijas būtību (424EMV).

F aktivitāte

Vizualizācija.

Mērķis

Iemācīties fiziski un emocionāli atslābināties.

Apraksts

1. solis (5 min)

Vadītājs sniedz norādījumus: “Izdariet dziļu ieelpu un tad lēnu un plūstošu izelpu un iztēlojaties, kā jūs stāvat kalna virsotnē, lepni un brīvi, jūsu rokas ir paceltas gaisā it kā jūs vēlētos lidot...un jūs redzat zem sevis ielejas ar ziedošām pļavām ...un kad jūs paceļat savas acis augšup tu redzat siltu spožu sauli bezgalīgās koši zilās debesīs...Sajūtat to visu un aizverot acis, ļaujaties brīnišķīgam piedzīvojumam, kas piepilda jūs ar spēku, pašāvēību un milzīgu brīvības sajūtu ... “

2. solis (5 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties iegūtajā pieredzē, apspriež jautājumu – kam šis vingrinājums ir izdevies, kas palīdzēja to veikt, kas traucēja, vai šis vingrinājums tiek izmantots arī ikdienas dzīvē.

G aktivitāte

Autogēnā treniņa būtība.

Mērķis

Iegūt teorētisku priekšstatu par autogēnā treniņa nozīmi stresa regulēšanas procesā.

Apraksts

Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par vizualizācijas būtību (424G MV).

H aktivitāte

Autogēnais treniņš 1

Mērķis

Apgūt autogēnā treniņa tehniku, iemācīties fiziski un emocionāli atslābināties.

Apraksts

1. solis (15 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus ērti apsēsties un aizvērt acis, klausīties turpmākajā tekstā (424H MV).

2. solis (5 min)

Grupā tiek apspriests jautājums par to, kam šis vingrinājums ir izdevies, kas palīdzēja to veikt, kas traucēja, vai šis vingrinājums tiek izmantots arī ikdienā. Vadītājs lūdz dalībniekus izteikt savas domas par iespējamo šī vingrinājuma pielietojumu ikdienas dzīvē.

I aktivitāte

Pārrunas

Mērķis

Noskaidrot dalībnieku viedokli par nodarbībā apgūto informāciju un praktiskiem vingrinājumiem.

Apraksts

Vadītājs lūdz dalībniekiem dalīties pieredzē par nodarbībā apgūto informāciju un praktiskiem vingrinājumiem. Vadītājs lūdz dalībniekus atbildēt uz jautājumu: Ko esmu ieguvis piedaloties šajā nodarbībā? Vadītājs veic dalībnieku izteikumu kopsavilkumu, atspoguļo būtiskākās atziņas.

424AMV

Lai iemācītos tikt galā ar stresa situācijām, cilvēkam ir jāmāk atpazīt tos riskus un draudus, kas stresu var izprovocēt, un atbilstoši tam, jāreaģē.

1. Jāatpazīst nemiera pazīmes – emocionālas, uzvedības.
2. Jālūdz palīdzība, ja cilvēks pats netiek galā ar situāciju.
3. Izstrādājiet plānu, kā atrisināt konkrēto situāciju. Sadalīt uzdevuma risinājumu pa daļām, kas izsauc mazāku stresu.
4. Noformulējiet priekš sevis, kas jums var palīdzēt noņemt spriedzi (mūzika, pastaiga svaigā gaisā, tikšanās ar draugiem, relaksācijas vingrinājumi, meditācijas).
5. Mācieties pozitīvi attiekties pret neveiksmēm. Nav jāvaino sevi par kļūdām, kuras pieļaujam, bet gan jāuzņemas atbildība par savu darbību. Nav jāsoda sevi par neveiksmi, bet jāizprot tās iemesli. Sevis nosodīšanu un nievāšanu var pārtraukt apzināti. Grūtos brīžos, kad izmisums ir tuvu, iedrošiniet sevi, sacīdami: «Tu esi stiprs, tu tiksī tam pāri...»
6. Sekojiet līdzi tam, lai stresa periodā jūs vairāk veltītu laika miegam un vairāk uzmanības veselīgai pārtikai.
7. Apgūstiet dažādus veidus kā ļaut negatīvām emocijām izpausties. Galvenā metode, kā tikt galā ar negatīvajām emocijām, ir tās neapspiest, bet ļaut tām izpausties. Ja mēs pārstājam sevi satraukt un bezjēdzīgi nervozēt, bet izpaužam emocijas uz ārpusi - izrunājamies ar draugu, rakstām dienasgrāmatu, saceram vēstuli cilvēkam, kurš varbūt ir mūsu dusmu iemesls (bet neaizsūtām to), - mēs nomierināmies. Taču, ja negatīvās emocijas apspiežam, paturam sevī, tās mūsos uzkrājas un kādā brīdī var sākt darboties pret mums, turklāt visbiežāk slimību veidā - tāpēc nav jābrīnās par galvassāpēm, angīnu, bronhiālo astmu, sirds slimībām vai kuņģa čūlu u.c. psihosomatiskām slimībām, kas mūs «pēkšņi» piemeklē. Nevajadzētu aizmirst, ka ķermenis un apziņa ir vienas sistēmas sastāvdaļas. Ja kaut kas notiek mūsu apziņā, tas ietekmē arī ķermeni; ja kaut ko darām ar mūsu līmeni, tas ietekmē arī mūsu apziņu. Savas dusmas, skumjas, vilšanos u.c. izjūtas var izreaģēt gan fiziski, gan emocionāli.
8. Mācieties sadalīt savas prioritātes. Visus darbus paveikt nav iespējams, tāpēc svarīgi ir vienmērīgi sadalīt savu laiku, lai izvairītos no neveiksmēm un stresa.

Kā samazināt stresu?

Pastāv divas galvenās iespējas, kā samazināt stresu:

1. Mainīt apstākļus. Var izmainīt apstākļus, kas rada stresu. Grūtības ir tās, ka tie paši apstākļi vienam cilvēkam rada stresu, otram – nerada. Tomēr, sevišķi attiecībā uz darba stresu, ir apstākļi, kas rada stresu visiem, piemēram, troksnis, saspringts grafiks, bīstamība.
2. Mainīties pašam. Pats var mainīties vienmēr un jebkuros apstākļos. Plaši pazīstams pasākumu komplekss, kas izmaina cilvēka attieksmi pret mainīgajiem apstākļiem ir stresa menedžments. Nosacīti var izdalīt dažas svarīgākās pasākumu grupas:
 - Problēmas apzināšana – jāapzinās faktorus, kas izsauc stresu, un to, kādas emocionālas un fiziskas reakcijas tas izsauc.
 - Iespējamo stresa novēršanas individuālo taktiku apzināšana.
 - Emocionālās reakcijas intensitātes samazināšana.
 - Stresa izsaukto fizisko reakciju samazināšana.
 - Fizisko rezervju nostiprināšana.
 - Emocionālo rezervju nostiprināšana.

424BMV

Stresa cēloņi

1. Informācijas trūkums. Informācijas trūkums liek iztēloties vissliktāko. Cilvēks iztēlojas, kas varētu būt noticis, bet organisms reaģē tā, it kā tas būtu jau noticis īstenībā.
2. Nedrošība (par nākotni, attiecībām ģimenē, darbu u.c.).
3. Sāpes, slimības, nāve.
4. Neapmierinātas pamatvajadzības.
5. Vainas apziņa.
6. Pārāk daudz darba ierobežotā laikā.
7. Vēlēšanās būt perfektam (dzīvot, rīkoties "pareizi").
8. Vēlme paveikt vairākus darbus reizē. Ļoti svarīga ir darbu plānošana - galvenais ir secīgi saplānot lietas, kas katrā konkrētā dienā jāpaveic, un izlemt, ko kurā brīdī darīt. Jo pārdomātāka būs diena, jo mazāk iespēju piedzīvot nepatīkamas situācijas. Jāmēģina nedaudz distancēties no problēmas un, domājot loģiski, izveidot konkrētu rīcības plānu. Visvienkāršākais - problēmu sadalīt pa mazākiem posmiem. Noteikti bezjēdzīgās domas – "kā man neiet, esmu bezizejā" utt. - metiet pie malas.
9. Dzīves princips - šeit un tagad. Ja mēs vienīgi fantazējam, savu problēmu padarot nepārvaramu, mēs neesam šeit un tagad un līdz ar to arī savā dzīvē neko nevaram mainīt un it kā pārstājam eksistēt. Jāiemācās domāt pozitīvi un visus darbus plānot ar pozitīvu iznākumu. Mēs paši radām savu realitāti ar domām, vārdiem, un par šo būtisko aspektu bieži vien aizmirstam. Visam domātajam un izteiktajam piemīt spēja materializēties.
10. Mūsos ieaudzinātās un no vecākiem, skolotājiem, sabiedrības utt akli pārņemtās un iemantotās vērtības. Piemēram, pieņēmums: dzīve ir grūta: lai kaut ko sasniegtu, ir smagi jāstrādā, bet tu to nekad nevarēsi. Izveidojas situācija, kad cilvēks tiesām pieliek visas pūles, smagi strādā, bet viņam nav rezultātu. Vai arī - cilvēks ir beidzis biznesa skolu, ieguvis ļoti labu izglītību, tomēr - ja viņa pārliecība ir - es nekad nebūšu bagāts - nekas no veiksmīga biznesa neiznāks. Kāpēc gan lai iznāktu, ja jau sākotnēji viņš sevi ieprogrammējis - man neizdosies.
11. Domāšanas defekti. Ir tāds teiciens - ja tev nepatīk, ko tu redzi, paskaties, kas tev ir aiz acīm. Mēs nevaram izmainīt pasauli, bet varam mainīt savu domāšanu. Sabiedrībā pastāv mīts, ka pie psihologa iet cilvēks, kurš ir neveiksminieks. Patiesībā ir otrādi - psihologa galvenie klienti ir veiksmīgi cilvēki, kuri apzinās realitāti, savas problēmas un zina, ko grib. Psihologs palīdz atrast un atbrīvot tos resursus, kas cilvēkos jau ir, un tos likt lietā.

Gan pieaugušie, gan bērni sūdzas par laika trūkumu. Nekad nav pietiekami daudz laika, lai padarītu visu, kas darāms, un ļoti maz laika atliek, lai vienkārši papriecātos. No otras puses - dažiem pusaudžiem tā ir par daudz, un rezultātā rodas pusaudžu palaidnības. Daudziem veciem vai hroniski slimiem cilvēkiem laiks smagi gulstas uz pleciem, taču lielākajai daļai no mums laiks ir reta dāvana - tā vienmēr pietrūkst. Laika izmantošana ir būtisks faktors prioritāšu izvēlē. Bet tāda izvēle ir sarežģīta, jo bieži mums nav skaidrs, kādi lēmumi vai izvēle nesīs pozitīvus rezultātus un kādi - nepatikšanas vai nelaimi. Šī nezināšana vēl vairāk paaugstina stresa līmeni. Lai šo līmeni samazinātu, mums ir rūpīgi jāapietas ar šo dārgo preci - laiku.

1. Galvenā saraksta sastādīšana. Vairums cilvēku jūtas pārāk aizņemti, lai pat domātu par to, kā laiku izmantot. Bet pienāk brīdis, kad jāsāk sistemātiski plānot laiku, kas palicis pēc astoņu stundu darba dienas un ceļā uz un no darba patērētā laika. Vispirms izplānojiet, kā izlietosiet savu laiku. Sastādiet sarakstu ar veicamajiem darbiem. Daži cilvēki uzskata, ka šādu galveno darbu sarakstu ērti izmantot katrai paškonceptijas daļai. Viens saraksts būtu attiecināms uz fizisko ķermeni, otrs - uz prāta jomu, cits - darbam, sasniegumiem utt. Varētu būt arī atsevišķi saraksti svarīgākajiem veicamajiem projektiem, ar kuriem jūs nodarbojaties, vai uzdevumiem, kuru nozīme vēl būtu jāizvērtē. Viss, kas sagādā raizes, kas neļauj jums iemigt, pamazām noskaidrojas. Šāds saraksts palīdz iedarbināt dziļākos apziņas slāņus. Ja uzdevums ir skaidri noformulēts, zemapziņa sāk pie tā darboties, un atrisinājumi var rasties pat tad, kad jūs nodarbojieties ar kaut ko citu, kam ar to nav nekāda sakara. Kad jautājums ir precīzi formulēts, tas bieži pievelk atbildi, it kā tas būtu magnētiskais spēks.

2. ABC metode, izvēloties prioritātes. Neatkarīgi no tā, vai jūs vadāt lielu uzņēmumu vai savas ģimenes budžetu, pirmais solis ir saraksta sastādīšana. Nākošais - sakārtot šo sarakstu, izvērtējot to un izvēloties prioritātes. Sadaliet sarakstā minētos uzdevumus trijās kategorijās - A, B un C (vissvarīgākie, svarīgie un mazāk svarīgie). Tas nav viegli, jo pats sadalīšanas process rada nedrošību, bailes un pat dusmas. Izvēle kļūst sarežģītāka, jo mainās uzdevumu svarīgums: uzdevums, kuru jūs uzskatījāt par svarīgāko, pēc kāda laika, mainoties apstākļiem, izrādās mazāk svarīgs utt.

424EMV

Pozitīva iztēle var veicināt relaksāciju un mazināt stresu, uzlabot garastāvokli, normalizēt asinsspiedienu, mazināt sāpes, pastiprināt imūnsistēmas darbību, pazemināt cukura un holesterīna līmeni asinīs.

Izmantojot vadāmās iztēles tehnikas, cilvēki var iemācīties ietekmēt pat to, ko kontrolē autonomā nervu sistēma (tas ir, ko nevadām ar prātu), piemēram, sirds, elpošanas ritmu, asinsspiedienu, pat ķermeņa temperatūru. Vadāmā iztēle spēj sniegt cilvēkam arī spēka un kontroles izjūtu, pēc ilgāka treniņa iespējams mainīt pat savas īpašības.

Pirmajā pakāpē dziļu relaksāciju sasniedz ar elpošanas un muskuļu atslābināšanas tehnikām – aizverot acis un koncentrējoties uz lēnu un dziļu elpu, atslābinot muskuļus.

Otrajā pakāpē notiek vizualizācija, relaksējošu domu tēlu radīšana, kas var veicināt atlabšanu, mazināt sāpes, novērst stresu. Vadāmās iztēles kā terapijas līdzekļa priekšrocība ir tās pieejamība: pēc tam, kad tās principi apgūti, to iespējams izmantot gandrīz visur un jebkurā laikā. Uztvere caur vizualizāciju – pats spēcīgākais instruments cīņā ar stresu, saspringumu, nemieru. Pamēģiniet vizualizēt nepieciešamos tēlus divas vai trīs reizes dienā.

Visefektīvākie tēli vizualizācijai ir tie, kuriem ir tiešs sakars ar jūsu slimību. Pie onkoloģiskām slimībām, audzējiem lietderīgi veselās šūnas stādīt priekšā kā sulīgas ogas; domtēlu putni, kas lido, uzlasa un aiznes projām audzēja šūnas, kuras ir līdzīgas rozīnītēm. Vizualizācija darbosies vislabāk tad, kad tiks lietota kopā ar atslābināšanās tehniku.

Vizualizācija jeb iztēle ir zemapziņas valoda. Un harmonija jeb veselīgs līdzsvars ir iespējams tikai tad, ja mūsu apziņa kontaktē, draudzējās, un pat balstās uz zemapziņas dabas dotajiem spēkiem. Katrs ir pārliecinājies, ka nenotiks tas, ko mēs nevēlamies no sirds, lai cik prātīga būtu valoda. Tātad ja mēs iemācamies un spējam sevi iztēloties laimīgu, tā jau ir sirds valoda, un tas ir milzīgs spēks.

Gandrīz ikviens no mums māk vadīt auto, daudzi šo māku apgūst vēl pirms 18 gadu vecuma. Tajā pat laikā tikai retais no mums spēj vadīt savu stresu, arī tie, kam sen vairs nav 18. Lai gan, ņemot vērā mūsu auto satiksmi, autovadītāja apliecība būtu izsniedzama tikai pēc “stresa vadītāja” apliecības iegūšanas.

Šajā laikā, kad ik uz soļa ir jāsastopas ar nepieciešamību adaptēties, “savākties”, pārvarēt sevi – jāspēj kontrolēt savu stresu, pieaug nepieciešamība apgūt psihiskās pašregulācijas prasmes. Tomēr tā vietā cilvēki izvēlas ticēt brīnumzālēm, kas, kā dzird reklāmās, - “noņem spriedzi un izved no tumšā tuneļa”. Kādu laiku tas palīdz, taču tad seko jauns kritiens atpakaļ, jo veselīga līdzsvara un harmonijas noslēpums ir mūsos pašos, nevis tabletē. Ir daudz piemēru, kad cilvēki, kas neko nezināja par pašregulāciju, spējuši sevi iedvesmot tā, ka izglābuši savu dzīvību, veicot brīnumu tikai ar savu milzīgo vēlēšanos cīnīties par savu dzīvi. Katram no mums ir šāda dabiska spēja - spēt sevi iespaidot. Un tas jau arī notiek, kad tu pārdomā savu horoskopu, atceries nozīmīga cilvēka teiktos īpašos vārdus, vai iztēlojies bēdīgas nākotnes ainas.

Jāatzīst, ka biežāk gan mēs šādi neapzināti sevi iespaidojam negatīvi, taču likumsakarīgi izriet secinājums, - ja jau es varu sevi ietekmēt, suģestēt gluži neapzinīgi, tad kāpēc gan lai es to nedarītu apzināti, ar pozitīvu, veselīgu mērķi?...

Un vislabākā augsne pozitīvām iedvesmām ir cilvēkam izjust atslābumu, atrodoties zināmā transa stāvoklī. Arī tādas relaksācijas tehnikas, kā autogēnais treniņš, pamatā ir - pašhipnoze – dabiska cilvēka spēja nonākt it kā uz sliekšņa starp apziņu un zemapziņu, kad ir iespējams maksimāli atbrīvot, mobilizēt un apvienot iekšējos, dabas dotos un pieredzē uzkrātos resursus un spēkus.

Autogēnais treniņš ir vingrinājumu komplekss, ar kura palīdzību:

- tiek radītas smaguma un siltuma sajūtas ķermenī;
- tad seko vizualizācija jeb iztēles vingrinājums.

Metode sniedz labumu gan fizioloģiskajam, gan psiholoģiskajam stāvoklim. Šo vingrinājumu rezultātā normalizējas un uzlabojas sirdsdarbības ritms, elpošanas ritms, samazinās muskuļu spriedze, mazinās un pat pāriet sāpju sajūtas, cilvēks jūtas atpūties, atguvis iekšēju mieru un sajūt enerģijas pieplūdumu. Regulāri praktizējot autogēnā treniņa un vizualizācijas tehnikas, ir iespējams ievērojami uzlabot pašsajūtu un apgūt šo māku tādā pakāpē, ka tā spēj kalpot kā ātrs pašpalīdzības līdzeklis kritiskos brīžos un pēc vajadzības – piemēram – pirms zobārsta apmeklējuma, svarīgas publiskas uzstāšanās u.tml. Lai vispār sāktu ar to nodarboties, ir nepieciešama: motivācija, vieta, kurā vari justies netraucēti, spēja koncentrēties un uzticēšanās savai iekšējai pasaulei.

424H MV

Autogēnais treniņš – 1

Tu piebrauc pie pludmales ar savu mašīnu. Mašīnas logs ir atvērts un radio izslēgts. Vējš pūš tavos matos. Saules gaisma laužas caur logu un krīt uz tavām kājām. Tu redzi cilvēkus peldkostīmos, ejot uz pludmali.

Tu novieto auto un dodies gar pludmali. Ir dzirdami viļņu šļaksti, kas veļas krastā, un tu ieelpo sāļo gaisu. Tu atrodi klusu vietīņu pludmalē, tālāk no cilvēkiem un paklāj sev segu. Tu esi nogurusi un tagad ļauj saviem muskuļiem atslābt. Uzsmērējusi saules aizsargkrēmu, tu atgulies uz segas. Tavas kājas brīvi guļ smiltīs.

Tu esi atslābinājusies. Tagad gaisā jūtama sāļa smarža. Liekas, it kā ūdens pilieniņi krīt virsū uz ķermeņa un tikpat maigi atlec un iekrīt atpakaļ jūrā. Apkārt ir tikai saule un jūra. Spilgtā saules un smilšu krāsa kontrastē ar zilo ūdens krāsu, kas ir tik dzīvs un dabisks krāsu salikums. Tu aizver acis un izlaid caur sevi visas šīs izjūtas.

Šķiet, ka saules gaisma virzās pa ķermeni. Vispirms sasilst rokas saules staros. Jūtams, ka siltums iziet tām cauri, tas palīdz tev atslābināties vēl vairāk. Saule sāk glāstīt kājas, tās kļūst siltas. Tad saule sasilta krūtīs – saules pinuma rajons ir atslābis un sasilis. Bet saule neapstājas. Tā virzās uz vēderu un liek tam atslābt ar savu siltumu; it kā pakļaujoties tavai vēlmei, saule dodas pie pieres, nesot līdzī siltumu un atslābumu. Tagad viss ķermenis ir silts un atslābis...

Tavi muskuļi ir atslābuši, un tev liekas, ka tu ieslīgsti smiltīs. Tavs ķermenis ir sasilis, un tu jūti tā smagumu. Saules siltums nepārtraukti pieskaras ķermenim dažādās vietās.

Atbrīvojies no spriedzes, tu ieklausies kaiju kliedzienu. Tās riņķo virs jūras, tās ir brīvas, vieglas un apmierinātas. Aizlidojot jūrā, tās aiznes sev līdzī visas tavas rūpes un problēmas. Tu jūties mierīga, vairs nav rūpju un problēmu. Tu domā tikai par smaguma un siltuma izjūtu savā ķermenī, un par saules pieskārieniem visā ķermenī arvien vairāk un vairāk. Tu esi pilnībā atslābinājusies.

Visu dienu tu esi pavadījusi šādā relaksētā stāvoklī, un saule jau sāk rietēt. Jūtot, ka tā pazūd, tu atver acis. Tu esi rimta un apmierināta. Nav nekādu rūpju, nav problēmu. Tu skaties uz kaijām, kas aiznesušas tavas raizes tālu jūrā aiz horizonta, un pateicies putniem. Pavisam pamodusies, tu piecelies un izstaipies. Tu jūti vēl arvien siltu, taču jau atdzist sākušu smilti sev zem kājām, un tev ir ārkārtīgi labi.

Tu iedomājies par to, cik patīkami būs braukt uz mājām ar mašīnu. Tu vēlies braukt un izbaudīt jauko un mierīgo pašsajūtu, bez problēmām un rūpēm. Tu saloki segu un aizej prom no pludmales, nesot sev līdzī bezrūpības un laimes sajūtu. Tu atvadies no pludmales, taču zini, ka jebkurā laikā varēsi šeit atgriezties.

5. nodarbība

Profesionālās izdegšanas sindroma būtība.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par profesionālās izdegšanas sindroma būtību, atpazīt tā pazīmes, attīstības stadijas

Sasniedzamie rezultāti

1. Prot atpazīt profesionālās izdegšanas sindroma būtību, tā pazīmes, attīstības stadijas.
2. Prot izmantot stresa regulēšanas paņēmienus.

Laiks - 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Profesionālās izdegšanas sindroma būtība, attīstības stadijas	Minilekcija	10 min.	425AMV
B	Profesionālās izdegšanas sindroma simptomātika	Tabula	15 min.	Kodoskops Lielas papīra lapas, flomasteri 425BMV
C	Darba atkarības riska tests	Testēšana	15 min.	425C MD 425CMV
D	Progresējoša muskuļu relaksācija un vizualizācija	Vingrinājums	40 min.	425DMV
E	Nodarbības rezultātu apkopojums	Pārrunas	10 min.	

A aktivitāte

Profesionālās izdegšanas sindroms, tā attīstības stadijas.

Mērķis

Iegūt priekšstatu par profesionālās izdegšanas sindroma būtību, atpazīt tā attīstības stadijas.

Apraksts

Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par profesionālās izdegšanas sindroma būtību, attīstības stadijām (425AMV).

B aktivitāte

Profesionālās izdegšanas sindroma simptomātika.

Mērķis

Iemācīties atpazīt profesionālā izdegšanas sindroma pazīmes.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo 3 lielas papīra lapas un flomāsterus.

Apraksts

Dalībnieki sadalās 3 mazās apakšgrupās pa 5 cilvēkiem. Vadītājs katrai grupai lūdz izveidot tabulu ar izdegšanas sindroma pazīmēm. Katra grupa prezentē savu darbu. Pārējie dalībnieki papildina tabulu. Pēc tam vadītājs piedāvā aplūkot psihosomatisko profesionālās izdegšanas sindroma simptomātiku (425BMV).

C aktivitāte

Darba atkarības riska tests.

Mērķis

Noteikt savu individuālo darba atkarības riska pakāpi.

Sagatavošanās

Vadītājs sakopē testa materiālu dalībniekiem (425CMD).

Apraksts

1. solis (5 min.)

Vadītājs izsniedz dalībniekiem materiālu Dalībnieki seko instrukcijai. Pēc rezultātu apkopošanas vadītājs sniedz dalībniekiem testa izklāstu (425CMV).

2. solis (10 min.)

Vadītājs lūdz dalībniekus izteikt savu viedokli par individuālajiem testa rezultātiem. Lūdz atbildēt uz jautājumu: Kā dalībnieki vērtē savus individuālos rezultātus.

D aktivitāte

Progresējoša muskuļu relaksācija un vizualizācija.

Mērķis

Iemācīties relaksēt muskulatūru, apgūt vizualizācijas tehniku; iemācīties fiziski un emocionāli atslābināties.

Apraksts

1. solis (30 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus ērti apsēsties un aizvērt acis, klausīties turpmākajā tekstā (423DMV).

2. solis (10 min)

Grupā tiek apspriests jautājums par to, kam šis vingrinājums ir izdevies, kas palīdzēja to veikt, kas traucēja, vai šis vingrinājums tiek izmantots arī ikdienā. Vadītājs lūdz dalībniekus izteikt savas domas par iespējamo šī vingrinājuma pielietojumu ikdienas dzīvē.

E aktivitāte

Pārrunas.

Mērķis

Noskaidrot dalībnieku viedokli par nodarbībā apgūto informāciju un praktiskiem vingrinājumiem.

Apraksts

Vadītājs lūdz dalībniekus atbildēt uz jautājumu: Ko esmu ieguvis piedaloties šajā nodarbībā? Vadītājs veic dalībnieku izteikumu kopsavilkumu, atspoguļo būtiskākās atziņas.

425AMV

Profesionālā izdegšana ir emocionāls izsīkums, kas veidojas uz starppersonisko attiecību izraisīta stresa fona. Tā ir ilgtermiņa stresa reakcija, kas rodas kā sekas ilgai vidējas intensitātes stresa faktoru pastāvīgai iedarbībai. Hroniskā noguruma un profesionālas izdegšanas simptomi liecina par dziļām personiskām problēmām. To risinājums var aizņemt daudz laika, tomēr pašauties uz ātras palīdzības saņemšanu, lietojot Extasy vai antidepresantus situāciju neatrisinās. IS ir raksturīga epidēmijveida izplatība - ja hroniskā noguruma simptomi parādījušies vienam no darbiniekiem, ar to var "aplīpt" visa iestāde.

Izdegšanas izjūtas ir saistītas ar zaudējumu. It kā kāds būtu nomiris. Kaut kas vairs nav tā kā agrāk. Tās varētu būt sēras par zaudēto optimismu un ideāliem. Kad tās būs beigušās, atgriezīsies enerģija un entuziasms. Sens indiešu teiciens vēsta, ka "no tukša trauka neko neizliesi". Taču daudziem šī patiesība piemirstas, tāpēc sevi mēdzam iztukšot līdz pilnīgam enerģijas izsīkumam. Izdegam, pirms esam paspējuši atgūt spēkus. Cilvēks nav tā radīts, lai strādātu 24 stundas diennaktī.

Tāpat kā dabā dienu nomaina nakts, ziemu – pavasaris un paisumu – bēgums, arī cilvēka aktivitātes periodam jāmiņjas ar atslābuma periodu, tātad darbam ar atpūtu.

35 miljoni cilvēku visā pasaulē, tostarp arī 5 milj. amerikāņu, sirgst ar hroniskā noguruma sindromu klīniskā formā. 75% saslimušo ir "baltās apkaklītes" vai viņu ģimeņu locekļi. Darbinieki ar hroniska noguruma un profesionālās izdegšanas simptomiem šķietami ikdienišķiem un parastiem darbiem tērē 10–15 reizes vairāk laika. «Pīppaužu» skaits izdegušiem darbiniekiem palielinās 3–4 reizes.

Riska profesijas: speciālisti, kas strādā ar klientiem (pārdošanas menedžeri, pārdevēji); skolotāji; ārsti; žurnālisti; psihologi, psihoterapeiti.

Izdegšanas sindroma attīstības stadijas:

1. stadija – medus mēnesis. Parasti cilvēks ir apmierināts ar darbu, un izturas pret to ar entuziasmu. Tomēr, turpinoties šai stadijai, darbs sāk sniegt arvien mazāk gandarījuma un darbinieks kļūst mazāk enerģisks.
2. stadija – nepietiek degvielas. Parādās nogurums un problēmas ar miegu.
3. stadija – hroniskie simptomi. Pārmērīgs darbs noved pie tādām fiziskām parādībām kā bezspēks un nosliece uz slimošanu, kā arī tādām psiholoģiskām parādībām kā ļaunums un nospiesība.
4. stadija – krīze. Var attīstīties īsta saslimšana, kā rezultātā cilvēks zaudē darba spējas. Pieaug pesimisms, šaubas par sevi un pārmērīgas rūpes, kas bojā attiecības ģimenē.
5. stadija – sienas caursīšana. Psiholoģiskās un fiziskās problēmas pāriet asā formā un var provocēt slimības rašanos, kas var apdraudēt dzīvību. Problēmu ir tik daudz, ka karjera ir apdraudēta.

Izdegšanas sindroma sekas: fizisks, garīgs un emocionāls izsīkums; pazemināts darba ražīgums; cinisms, apjukums; alkoholisms, narkomānija; kuņģa čūla; depresija; psihiski traucējumi; saskarsmes traucējumi; infarkts.

4253BMV

Izdegšanas sindroma simptomātika

I. Pārmaiņas uzvedībā:

- bieži skatās pulkstenī;
- hroniska nevēlēšanās iet uz darbu;
- bieži kavē (vēlu ierodas un vēlu aiziet), slimības lapas;
- ir zaudējis radošumu darbā un problēmu risināšanā;
- strādā ievērojami cītīgāk un ilgāk, bet sasniedz arvien mazāk;
- sāk biežāk dzert kafiju, izsmēķē vairāk cigarešu, pastiprinās alkohola, trankvilizatoru lietošana, kas ietekmē garastāvokli;
- vai izdzer alkoholu;
- ir pakļauts nelaiemes gadījumiem;
- tiek izlaistas pauzes un pārtraukumi darbā, kuru laikā iespējams atjaunot darba spējas, tiem vairs nepietiek laika;
- nepietiek laika un izpaliek atvaļinājumi, nespēj atteikt strādāt virsstundas.

II. Pārmaiņas izjūtās:

- zudusi veselīga humora izjūta, tās vietā cinisks humors;
- pastāvīga neveiksmes izjūta, vainas apziņa;
- bieži pārņem dusmas, aizvainojums un rūgtuma izjūta;
- pastiprināta uzbudināmība, kas parādās gan darbā, gan mājās;
- vienaldzība, bezspēcība, emocionāla iztukšotība;
- krītas pašvērtējums;
- intereses zudums par dzīvi, tuvajiem cilvēkiem, arī par sevi. Viss, kas agrāk šķita saistošs, kļūst pelēks un tukšs;
- tas, kas vēl nesen izraisīja pozitīvas emocijas, tagad kļūst par ciniska izsmiekla objektu.
- depresija.

III. Pārmaiņas domāšanā:

- arvien uzstājīgākas kļūst domas par darba pamešanu;
- nespēj koncentrēt uzmanību;
- rigiditāte domāšanā, pretestība pārmaiņām;
- pieaug aizdomas un neuzticēšanās;
- ciniska, nosodoša attieksme pret citiem cilvēkiem;
- egocentrisms - izteikta rūpēšanās par personiskām vajadzībām un pārdzīvojumiem.
- personisko sasniegumu redukcija - parādās darba kompetences izjūtas pazemināšanās, neapmierinātība ar sevi, niecības izjūta, savu iespēju ierobežotības apziņa, negatīva sevis uztveršana no profesionālā viedokļa.

IV. Pārmaiņas veselībā:

- pieaug sūdzības par traucētu miegu;
- biežas, ilgstošas vājuma pazīmes, nogurums un spēku izsīkums visas dienas garumā;
- pastiprināta uzņēmība pret infekcijas slimībām;
- parādās trauksme vai nemiers, sūdzības par elpas trūkumu un reiboni;
- muskuļu sasprindzinājums;
- kuņģa darbības traucējumi.

V. Pārmaiņas sociālajos kontaktos:

- veidojas sociāla atstumtība no darba kolēģiem, paziņām, arī ģimenes;
- notiek depersonalizācija (dehumanizācija) - bezjūtīga, ciniska attieksme pret citiem cilvēkiem (klientiem, kolēģiem, priekšniecību). Kontaktēšanās kļūst bezpersoniska un formāla.

425CMD

WART (Darba atkarības riska tests)

Instrukcija: izlasiet zemāk minētos 25 apgalvojumus un izlemiet, kādā mērā ikviens no tiem attiecas uz jums. Lietojiet novērtējuma skalu: 1 – nekad neatbilst patiesībai; 2 – tas reti atbilst patiesībai; 3 – bieži tā ir patiesība; 4 – vienmēr atbilst patiesībai. Ierakstiet tukšajās ailēs ciparus, kas iespējami precīzāk atbilst jūsu situācijai.

- 1. Es lielākoties labāk visu daru pats, nekā lūdzu palīdzību.
- 2. Es kļūstu nepacietīgs, ja man nākas uz kādu gaidīt vai arī darbs, ko daru, aizņem daudz laika un tas virzās uz priekšu lēni.
- 3. Es vienmēr steidzos, cenšoties apsteigt laiku.
- 4. Es sadusmojos, ja mani pārtrauc, kad esmu darba procesā.
- 5. Es esmu nevalīgs un vienmēr ķeros pie vairākiem darbiem vienlaicīgi.
- 6. Es mēdzu darīt vairākus darbus vienlaicīgi, piemēram, pusdienojot rakstu piezīmes un tai pat laikā runāju pa telefonu.
- 7. Es uzņemos darbus, kurus veikt bieži vien man nav pa spēkam.
- 8. Es jūtos vainīgs, ja neesmu aizņemts ar kādu darbu.
- 9. Man ir svarīgi pilnībā redzēt sava darba rezultātus.
- 10. Esmu vairāk ieinteresēts redzēt sava darba rezultātu, nekā piedalīties darba procesā.
- 11. Man šķiet, ka darba process virzās pārāk lēni un rezultāts netiek sasniegts pietiekoši ātri.
- 12. Es zaudēju pašsavaldīšanos, ja darbs nevirzās atbilstoši manām iecerēm un darba rezultāti mani neapmierina.
- 13. Es atkārtoti nododos vieniem un tiem pašiem jautājumiem tos īsti neizprotot, lai gan atbildi uz tiem esmu jau vienu reizi saņēmis.
- 14. Es pavadu daudz laika domās plānojot un pārdomājot tālākos notikumus, nenoskaņojoties uz to, kas notiek šeit un tagad.
- 15. Es mēdzu turpināt darbu vēl tad, kad mani kolēģi jau darbu ir pabeiguši.
- 16. Es sadusmojos, ja cilvēki neatbilst manis iedomātajiem augstajiem standartiem.
- 17. Es satraucos nonākot situācijās, kuras nevaru kontrolēt.
- 18. Veicot darbu es sevi noslogoju ar paša uzliktajiem ierobežojumiem.
- 19. Man ir grūti relaksēties, kad esmu pabeidzis strādāt.
- 20. Es pavadu vairāk laika strādājot, nekā savu draugu sabiedrībā, nododoties hobijiem vai vaļaspriekiem.
- 21. Es iedziļinos projektu risināšanā, lai tos uzsāktu pirms vēl visas projekta fāzes ir noteiktas.
- 22. Mani satrauc un apbēdina pat visniecīgākā kļūda, ko esmu pieļāvis savā darbā.
- 23. Es vairāk uzmanības, laiku un enerģiju veltu darbam, nekā attiecībām ar savu dzīvesbiedru (vai mīļoto) un ģimeni.
- 24. Es aizmirstu, ignorēju vai par zemu novērtēju nozīmīgus ģimenes pasākumus, kā, piemēram, dzimšanas dienas, vārda dienas, gadskārtas un brīvdienas.
- 25. Svarīgus lēmumus es mēdzu pieņemt arī tad, ja neesmu apkopojis visus faktus un nav bijusi iespēja tos rūpīgi pārdomāt.

425DMV

Progresējoša muskuļu relaksācija un vizualizācija

Iekārtojieties ērti. Lai jūsu galva būtu atbalstīta. Relaksācijas gaitā jūsu vienīgais uzdevums būs sasprindzināt un atslābināt katru muskuļu grupu un sajūst atšķirību starp šiem stāvokļiem. Aizveriet acis. Ja iespējams, labāk elpojiet caur degunu. Uzlieciet vienu roku uz krūtīm, bet otru uz vēdera. Sākumā elpojiet kā parasti un koncentrējieties uz to, kā paceļas un nolaižas jūsu krūšu kurvis un vēders. Koncentrējieties uz ieelpu, lai roka, kura atrodas uz vēdera, to sajūstu pirmā. Tad paceltos jūsu krūšu kurvis un pleci. Turpiniet elpot ļoti dziļi un ļoti lēnām. Ļaujiet pleciem pacelties un uz pāris sekundēm aizturiet elpu, tad caur muti lēnām izelpojiet. Ļaujiet vēderam un krūšu kurvim atslābināties, atbrīvojieties no sasprindzinājuma plecos. Atkārtojiet šo uzdevumu vēl un vēl. Sajūtiēt kā sākumā paceļas roka, kura atrodas uz jūsu vēdera, tad tai seko arī otra roka un pleci. Koncentrējieties uz savu elpošanu. Sakiet sev, ka elpošana un atslābināšanās ir vienīgais uzdevums, par ko jums šobrīd jādomā. Viss pārējais, par ko jūs šodien bijāt satraukušies vai darījāt, var pagaidīt. Lai šis laiks ir jūsu. Atļaujiet sev atvēlēt laiku, lai atslābinātos un izbaudiet šo sajūtu.

Novietojiet rokas gar sāniem un turpiniet sekot savai elpošanai. Pirmā muskuļu grupa, ar kuru jūs strādāsiet ir apakšdelma muskuļi. Tagad spiediet kulakus, īkšķus atstājot virspusē. Sajūtiēt, kā sasprindzinājums pārņem jūsu rokas. Lēnām pagriežat rokas uz augšu, lai sasprindzinājums nonāktu līdz pat pleciem. Sajūtiēt to. Tagad atslābiniet rokas. Sajūtiēt atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad rokas ir atslābinātas un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Turpiniet ar plecu muskuļiem. Spiediet elkoņus grīdā tā, lai sajūstu sasprindzinājumu roku muskuļos. Nespiediet līdz sāpēm, bet tikai tik daudz, lai sajūstu sasprindzinājumu. Koncentrējieties uz sasprindzinājumu roku augšējos muskuļos. Tagad ātri tos atslābiniet un atbrīvojieties no sasprindzinājuma. Sajūtiēt atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad rokas ir atslābinātas un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Nākošā muskuļu grupa, kura tiks sasprindzināta, būs sejas muskuļi. Sejas muskuļus var iedalīt trīs grupās. Sāksim ar pieri. Turot acis aizvērtas, paceliet uzacis pēc iespējas augstāk. Sajūtiēt sasprindzinājumu, kurš pārņem pieres rajonu. Koncentrējieties uz šo sasprindzinājumu. Ātri atslābiniet uzacis.

Sajūtiēt atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad uzacis ir atslābinātas un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Muskuļa grupa ap acīm un degunu. Cieši samiedziet acis, pieraujiet degunu tām pēc iespējas tuvāk. Koncentrējieties uz sasprindzinājumu apkārt acīm, degunam un vaigos. Izjūtiēt šo sasprindzinājumu. Tagad strauji atslābiniet seju. Sajūtiēt atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad seja ir atslābināta, un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tā tika sasprindzināta. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Tagad ķersimies pie mutes. Sasprindziniet žokli tā, lai lūpu kaktiņi noslīdētu uz leju, it kā attēlojot bēdīgu sejiņu. Koncentrējieties uz radušos sajūtu. Tad strauji atslābiniet seju. Sajūtiēt atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad seja ir atslābināta un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tā tika sasprindzināta. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Turpināsim darbu, strādājot ar kaklu un pleciem. Nolaidiet zodu tik zemu, lai tas gandrīz skar krūtis. Sajūtiēt sasprindzinājumu, kuru jūs radījāt kaklā. Koncentrējaties uz šo sajūtu. Tagad strauji atslābiniet kaklu, atbrīvojiet to. Sajūtiēt atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad kakls un pleci ir atslābināti un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tie tika sasprindzināti. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciet elpu un izelpojiet.

Nākošā ir ķermeņa centrālā daļa. Dziļi ieelpojot, atvirziet plecus uz aizmuguri, cenšoties savienot lāpstiņas un vienlaikus it kā pieliecoties uz priekšu. Jūs sajūtīsiet sasprindzinājumu vēdera un krūšu rajonā, ko izsauks traucētā elpošana, kā arī sasprindzinājumu muguras augšējā un apakšējā daļā, ko izsauks lāpstiņu sakļaušana un muguras saliekšana. Tad lēnām izelpojiet, ļaujot sasprindzinājumam pazust. Sajūtiat atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad vēders un mugura ir atslābināti un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tie tika sasprindzināti. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciat elpu un izelpojiet.

Turpināsim darbu ar kāju muskulatūru. Sākumā paceliet kājas kādus 30cm no grīdas. Tad, nemainot kāju stāvokli, nostiepiet pirkstus it kā cenšoties aizsniegties līdz grīdai. Sajūtiat sasprindzinājumu, kurš rodas kājās. Tad atslābiniet kājas un ļaujiet tām viegli noslīdēt uz grīdas. Sajūtiat atslābumu kājās.

Paceliet kājas vēlreiz un stiepiet tās sev tuvāk. Tā, lai pēdas ir pavērstas pret griestiem. Sajūtiat sasprindzinājumu kājās, tad atslābiniet tās un ļaujiet viegli noslīdēt uz grīdas. Sajūtiat atšķirību, kādu jūs izjūtat tagad, kad kājas ir atslābinātas un sasprindzinājumu, kāds bija pirms dažiem mirkļiem, kad tās tika sasprindzinātas. Koncentrējieties uz šo atšķirību. Dziļi ievēlciat elpu un izelpojiet. Turpiniet elpot dziļi un mierīgi. Dažas sekundes turpiniet turēt acis ciet un koncentrējieties uz sajūtām muskuļos. Mēģiniet izjust visus savus muskuļus un pārbaudīt, vai kāds no tiem nav palicis sasprindzījis. Ja kaut kur vēl sajūtat sasprindzinājumu, koncentrējieties uz to un mēģiniet atslābināt.

Ieklausieties savā elpošanā. Sadzirdiet un sajūtiat, kā gaiss ieplūst jūsu ķermenī tad tikpat lēnām un mierīgi kā ieplūdis, tas pakāpeniski to pamet. Sajūtiat kā jūsu ķermenis lēnām piepildās ar patīkamu siltumu. Siltums ieplūst pa jūsu kāju pirkstiem, tad lēnām virzās uz augšu, nonāk līdz ceļgaliem, plūst tālāk, līdz piepilda jūsu vēderu, rokas, krūtis, kaklu, galvu. Tas piepilda katru jūsu matiņu. Es tūdaļ sākšu skaitīt līdz 10. Ar katru manis nosaukto skaitli jūsu ķermenis kļūs atslābinātāks, visas raizes un domas, kuras šobrīd vēl šaudās jūsu galvā arvien vairāk attālināsies, līdz izgaisīs pavisam. Jūs jutīsieties mierīgs un brīvs.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10.....Jūs esat nonācis pļavā, zāle ir zaļa, saulīte patīkami silda, maigs vējiņš draudzīgi glāsta jūsu plecus, izspraucas caur jūsu matiem. Netālu šalc koki, kokos draiski čivina putni. Jūs nesteidzīgi ejat pa taciņu uz priekšu, līdz nonākat lauku sētas pagalmā. Netālu aug liela, kupla, spēcīga ābele. Jūs lēnām tai tuvojaties, pieejat klāt, tad lēnām noguļaties kuplajā zālē. Saulīte to ir patīkami sasildījusi, un tā burtiski saplūst ar jūsu ķermeņa siltumu. Zāles spēcinošais aromāts ieplūst jūsos. Tas dod jums spēku un mundrumu. Saules gaisma atmirdz jūsu sejā un liek jums pasmaidīt. Smails, enerģija un varenība, kuru izstaro šī vieta liek jums sajusties piepildītam un gandarītam. Saglabājiet šo sajūtu sevī. Piepildiet ar to sevi, lai atgriezoties tā joprojām būtu jūsos. Kad esat gatavs, lēnām celieties augšā. Vēlreiz apskatiet visu, kas ir jums apkārt, pateicieties par to, ko tas jums devis un dodieties prom. Es lēnām sākšu skaitīt no 10 līdz 1. Katrs nosauktais skaitlis jums palīdzēs atgriezties. Kad teikšu 1, jūs būsiat atgriezies. Atgriezies piepildīts un gandarīts par savu ceļojumu. 10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1. kad esat gatavs, atveriet acis.

6. nodarbība

Stresa menedžmenta nozīme

Mērķis

Iegūt izpratni par stresa menedžmenta nozīmi, palīdzības sniegšanas iespējām sev un tuviem cilvēkiem; apgūt stresa regulēšanas paņēmienus

Sasniedzamie rezultāti

1. Prot izmantot zināšanas palīdzot sev un tuviem cilvēkiem stresa situācijās.
2. Prot izmantot stresa regulēšanas paņēmienus.

Laiks - 90 min.

Nodarbības plāns

Aktivitāte	Saturs	Metode	Laiks	Materiāli
A	Cēloņi stresam darbā. Stresa menedžmenta nozīme	Minilekcija	10 min.	426AMV
B	Palīdzības sniegšana sev un tuviem cilvēkiem	Grafiti	15 min.	Kodoskops Lielās papīra lapas, flomasteri 426BMV
C	“Autogēnais treniņš 2”	Vingrinājums	20 min.	426CMV
D	“Muskuļu relaksācija 1”	Vingrinājums	15 min.	426DMV
E	“Muskuļu relaksācija 2”	Vingrinājums	15 min.	426EMV
E	Nodarbības rezultātu apkopojums	Brīvais raksts	15 min.	

A aktivitāte

Cēloņi stresam darbā.

Mērķis

Iegūt teorētisku priekšstatu par stresa cēloņiem darba vietā, par stresa menedžmenta nozīmi ikdienas dzīvē.

Apraksts

Vadītājs sniedz dalībniekiem teorētisku ieskatu par stresa būtību, stresa attīstības stadijām (426A MV).

B aktivitāte

Prāta vētra.

Mērķis

Apzināt iespējamus veidus, kā palīdzēt sev un citiem cilvēkiem stresa situācijās.

Sagatavošanās

Vadītājs sagatavo 3 lielas papīra lapas un flomasterus.

Apraksts

Dalībnieki sadalās 3 mazās apakšgrupās pa 5 cilvēkiem. Vadītājs katrai grupai lūdz izveidot sarakstu ar iespējamām palīdzības veidiem stresā nonākušam cilvēkam. Katra grupa prezentē savu darbu. Pēc grupu prezentācijas vadītājs piedāvā aplūkot papildus iespējamo veidu uzskaitījumu (426BMV).

C aktivitāte

Autogēnais treniņš – 2

Mērķis

Apgūt autogēnā treniņa tehniku, iemācīties fiziski un emocionāli atslābināties.

Apraksts

1. solis (10 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus ērti apsēsties un aizvērt acis, klausīties turpmākajā tekstā (426CMV).

2. solis (10 min)

Grupā tiek apspriests jautājums par to, kam šis vingrinājums ir izdevies, kas palīdzēja to veikt, kas traucēja, vai šis vingrinājums tiek izmantots arī ikdienā. Vadītājs lūdz dalībniekus izteikt savas domas par iespējamo šī vingrinājuma pielietojumu ikdienas dzīvē.

D aktivitāte

Muskuļu relaksācija - 1

Mērķis

Apgūt vienu no stresa regulēšanas paņēmieniem – muskuļu relaksāciju; iemācīties fiziski un emocionāli atslābināties

Apraksts

1. solis (15 min)

Vadītājs lūdz dalībniekus ērti apsēsties un aizvērt acis, klausīties turpmākajā tekstā (426DMV).

2. solis (5 min)

Grupā tiek apspriests jautājums par to, kam šis vingrinājums ir izdevies, kas palīdzēja to veikt, kas traucēja, vai šis vingrinājums tiek izmantots arī ikdienā. Vadītājs lūdz dalībniekus izteikt savas domas par iespējamo šī vingrinājuma pielietojumu ikdienas dzīvē.

E aktivitāte

Muskuļu relaksācija - 2

Mērķis

Iemācīties relaksēt muskulatūru, fiziski un emocionāli atslābināties.

Apraksts

1. solis (15 min.)

Vadītājs lūdz dalībniekus ērti apsēsties un aizvērt acis, klausīties turpmākajā tekstā (426EMV)

2. solis (5 min.)

Grupā tiek apspriests jautājums par to, kam šis vingrinājums ir izdevies, kas palīdzēja to veikt, kas traucēja, vai šis vingrinājums tiek izmantots arī ikdienā. Vadītājs lūdz dalībniekus izteikt savas domas par iespējamo šī vingrinājuma pielietojumu ikdienas dzīvē.

F aktivitāte

Brīvais raksts

Mērķis

Apzināt un apkopot visās četrās nodarbībās dalībnieku gūtās atziņas

Apraksts

Vadītājs lūdz dalībniekus dalīties pieredzē par nodarbībās apgūto informāciju un praktiskiem vingrinājumiem, gūtajām atziņām. Vadītājs lūdz dalībniekus atbildēt uz jautājumu: Ko esmu ieguvis piedaloties šajās nodarbībās?

426AMV

Cēloņi stresam darbā:

- pārāk daudz atbildības un pārāk maz iespēju kaut ko ietekmēt;
- sagaida nereālas lietas;
- pārāk liels laika spiediens;
- štatu samazināšana;
- pārvākšanās uz jaunām telpām;
- nepietiekama apmācība;
- nepietiekošs pozitīvs vērtējums;
- nepietiekams laiks, lai pabeigtu uzdoto;
- nespēja izteikt savas vajadzības un grūtības;
- nespēja patstāvīgi un radoši strādāt;
- pārāk daudz darba ar nepietiekošiem resursiem;
- neskaidri darba pienākumi;
- sazināšanās un pārvietošanās grūtības;
- grūtības turēties līdz tehnoloģijas progresam;
- nepietiekama bērnu aprūpe;
- nepiemēroti darba apstākļi (gaisma, troksnis, ventilācija);
- seksuālā uzmācība, rasu vai dzimuma diskriminācija;
- vardarbība darba vietā.

Stresa menedžmenta nozīme.

Stresa novēršanas problemātika parasti kļūst aktuāla tad, kad stresa ietekme jau ir pārāk liela un cilvēks pats vairs nevar ar to tikt galā. Stresa menedžmenta semināri vai konsultācijas nav gatava recepte vai brīnumlīdzeklis problēmu atrisināšanai, bet drīzāk gan jauna informācija, metodika pašam sevī apzināšanai, lietu un vides ap sevi sakārtošanai un līdz ar to arī mērķtiecīgai tālākai darbībai. Viss gan, protams, sākas ar vēlēšanos to darīt. Zināšanas par stresa menedžmentu (arī pašmenedžmentu, laika menedžmentu) ir svarīgas katram cilvēkam, kas tiešām grib izdarīt iespējami daudz. Taču ar zināšanām vien ir par maz, vajadzīgs kāds impulss, lai tās sāktu izmantot savas dzīves sakārtošanā. Par šādu impulsu var kalpot arī attiecīgie semināri, konsultācijas kuros ir iespēja vismaz uz semināra laiku atslēgties no ikdienas steigas, paskatīties uz daudzām lietām no malas, sakārtot savas domas, pārskatīt savas prioritātes, vērtību skalu. Tas dod iespēju šajā skalā atrast vietu stresa rašanās cēloņiem (stresa avotiem) un līdz ar to piemeklēt arī atbilstošas metodes šā stresa pārvarēšanai.

Atdeve un rezultāti no stresa menedžmenta metožu pielietošanas - cilvēks kļūst noteicējs pār sevi. Tie, kas apguvuši stresa pārvarēšanas metodes spēj saglabāt augstas darba spējas arī ļoti saspringtās situācijās, spēj pilnvērtīgi atpūsties arī tad, kad citus moka bezmiegs, u.t.t. Stresa menedžmenta izmantošana vai neizmantošana vienlaicīgi ir arī izvēle starp mieru un stabilitāti vai pastāvīgu nervozitāti. Tie cilvēki, kas apzināti izdara šo izvēli, iegūst tieši to, ko vēlējušies – viņu dzīve kļūst tieši tik sakārtota, cik sakārtoti ir viņi paši.

Efektīvs stresa menedžments sevī ietver:

- zināšanas par sava ķermeņa reakcijām uz stresu,
- zināšanas par garīgiem, fiziskiem un emocionāliem faktoriem, kas saistīti ar stresu,
- regulāra relaksācijas tehniku praktizēšana, lai uzturētu ķermeņa līdzsvaru,
- periodiska stresa regulēšanas tehniku iemaņu pārbaude (vai tās strādā pietiekami efektīvi?),
- jaunu iemaņu veidošana.

426BMV

Kā palīdzēt sev un tuviem cilvēkiem?

- atpūties vairāk nekā parasti
- runā vairāk ar citiem cilvēkiem par notikušo
- atceries, ka tavas izjūtas ir normālas reakcijas uz smagu stresa situāciju
- atļauj sev justies slikti un runā par to ar citiem
- dari to, kas tev patīk un to, kas palīdz justies labāk
- uzturi ierasto dienas režīmu
- ēd sabalansētu un regulāru uzturu, pat ja tev negribas
- samazini alkohola patēriņu vismaz uz 50%
- samazini sāls, cukura, kofeīna daudzumu uzturā
- palielini augļu un dārzeņu daudzumu ēdienkartē
- vingro un vairāk kusties fiziski
- raksti dienasgrāmatu, zīmē, raksti dzejoļus, vēstules
- pielieto relaksācijas vingrinājumus

Padomi tuviniekiem un draugiem.

- uzmanīgi klausieties otrā cilvēkā
- pavadiet vairāk laika ar šo cilvēku
- piedāvājiet savu klātbūtni un uzklausiet, pat ja viņš nav lūdzis palīdzību
- aplieciniet, ka viņš ir drošībā
- palīdziet viņam ikdienas darbos
- ļaujiet viņam pabūt vienam
- neuzņemiet personiski viņa dusmas un citas jūtas
- nesakiet viņam: "labi, ka nebija sliktāk," – diez vai tas palīdzēs. Labāk saki, ka jums ir žēl, ka tā noticis, un jūs gribat viņam palīdzēt.

426CMV

Autogēnais treniņš - 2

Vadītājs sniedz norādījumus: ieņemiet ērtu ķermeņa stāvokli, mēģiniet pārslēgties uz „šeit un tagad”.

- es esmu sagatavojies atpūtai;
- es lēnām nomierinos;
- es atrodos „šeit un tagad”;
- man netraucē apkārtējie trokšņi;
- visas rūpes, satraukums lēnām izzūd;
- manas domas aizklīst tālumā;
- šobrīd es atpūšos;
- esmu mierīga.

1. Manas rokas lēnām kļūst siltas.

- atslābinās roku pirksti, plaukstas;
- patīkams siltums ielīst rokās;
- rokas kļūst ļenganas, man nav spēka tās pat pakustināt;
- rokās ielīst patīkams siltums;
- rokas kļūst arvien siltākas un siltākas;
- siltums rokās ir viegls un patīkams;
- esmu mierīga;
- šis miers atpūtina manu ķermeni;

2. Manas kājas kļūst siltas:

- atslābinās kāju pēdas, visi muskuļi;
- kājās ielīst patīkams siltums;
- rokas un kājas ir patīkami siltas;
- visi muskuļi ir atslābuši un atpūšas;

3. Visā ķermenī ielīst patīkams siltums:

- siltums mani pārņem no kakla, tas ielīst krūtīs, rokās, vēderā, pārņem gūžas un kājas;
- viss ķermenis ir patīkami silts;
- esmu mierīga;
- pēc vingrinājuma es jutīšos modra.

Ja pēc atslābināšanās ir nepieciešams atkal aktīvi ķerties pie darba, vadītājs piedāvā izmantot citu formulu:

1. Manas rokas ir vieglas un enerģiskas;
2. Es jūtu patīkamu muskuļu sasprindzinājumu rokās;
3. Es elpoju dziļi un ritmiski;
4. Es izjūtu ķermenī vieglumu un mundrumu.
5. Pēc vingrinājuma es jutīšos mundrs un atpūties.

426DMV

Muskuļu relaksācija – 1

Vadītājs sniedz norādījumus grupas dalībniekiem: „Jums nepieciešams nogulties vai vismaz ērti apsēsties vāji apgaismotā telpā. Apģērbs nedrīkst ierobežot kustības.

1. Aizverot acis, elpojiet lēni un mierīgi. Veiciet ieelpu un apmēram uz 10 sekundēm aizturiet elpošanu. Izelpojiet nesteidzoties, sekojiet līdz atslābumam un domās sev sakt: “Ielpa un izelpa; kā paisums un bēgums”. Atkārtojiet šo procedūru 5 – 6 reizes. Tad atpūšaties apmēram 20 sekundes.
2. Ar gribasspēku sasprindziniet atsevišķus muskuļus vai muskuļu grupas. Sasprindzinājumu noturēt līdz 10 sekundēm, tad atslābināt muskuļus. Šādā veidā sasprindzināt muskuļus pa visu ķermeni. Veikt doto procedūru trīsreiz, domājot tikai par ķermeņa muskuļu atslābināšanu.
3. Mēģināt pēc iespējas konkrētāk sajūst atslābinājumu, kurš plūst no kāju pirkstu galiem, caur ikriem, gurniem, viduklim, līdz galvai. Pie sevis visu laiku atkārtot: “Es nomierinos, man ir patīkami”.
4. Iedomāties, ka atslābuma sajūta iekļūst visās ķermeņa daļās. Saspringums pamet ķermeni. Pleci, kakls, sejas muskuļi ir atslābināti. Baudīt šīs sajūtas apmēram 30 sekundes.
5. Skaitīt līdz desmit, domās sev sakt, ka ar katru nākošo skaitli muskuļi arvien vairāk atslābināsies.
6. “Atmošanās”. Skaitīt līdz 20, sakt sev: “Kad es aizskaitīšu līdz 20, manas acis atvērsies, es jutīšos modrs”.

426EMV

Muskuļu relaksācija – 2

Izstaipīšanās pauzē vadītājs lūdz dalībniekus vispirms dažas reizes pacelt un nolaist plecus, tad vairākas reizes tos apļot uz priekšu un atpakaļ.

1. Nākamos apļo galvu un kaklu: noliec galvu uz priekšu, līdz zods skar krūškurvi, tad galvu noliec pa kreisi, atpakaļ, pa labi un beidzot atkal uz priekšu. Pēc tam apļošānu izpilda pretējā virzienā.

2. Izstiepj rokas sāņus, apļo uz priekšu, tad atpakaļ. Izstiepj rokas uz priekšu un atliec pirkstus atpakaļ, palīdzot ar otru roku.

3. Izstiepj pirkstus, tad aizver plaukstas, saspiežot cieši dūrē.

4. Savelk vēdera muskuļus, patur tā dažas sekundes, pēc tam savelk sēžamvietas muskuļus.

Visu atkārtoti vairākas reizes.

Meditēšanas pauzē vadītājs lūdz dalībniekiem pacensties vismaz 10 minūtes ļaut vaļu fantāzijām. Ja vien tas iespējams, atrodi telpu, kur jūs neviens netraucēs.

Aizveriet acis un iedomājieties kādu skaistu vietu dabā: ziedošu pļavu, jūru, mežu vai kalnus.

Centieties šīs vietas burvību uztvert ar visām maņām: saklausiet, kā vējš žūžo koku zaros, kā čalo avots; mēģiniet sajust, kā vējš pieskaras jūsu ādai, kā silda saules stari; uzburi kādu smaržu, kas iederas šajā ainavā – tikko pļautas zāles, ziedošu narcīšu vai kādu citu aromātu.

Jo precīzāk saskatīsiet un izjutīsiet uzburtās ainavas detaļas, jo dziļāk iegrimsit savā sapņu pasaulē, jo vairāk attālināsit no ikdienas rūpēm.

Izmantotā literatūra

1. Skola visiem. Palīgs pedagogiem, psihologiem un vecākiem. R.: SAC, 2002.
2. Hadaņonaka I., Hadaņonoka L., Staļģe L., Meirande R. Sociālais pedagogs un bērns ar valodas sistēmas traucējumiem. R.:Rasa ABC, 2002
3. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout.//Journal of Occupational behavior Issue 2, 1981.
4. Upe. E. Lasīšanas traucējumi /disleksija/ kā valodas attīstības traucējums, disleksijas agrīnas klīniskās identifikācijas iespējas. Latvijas Medicīnas akadēmijas, Rehabilitācijas fakultāte. R.:2001
5. Liepiņa S. Garīgi atpalikušo bērnu psiholoģija. R.: Zvaigzne 1991.
6. Pikerīngs P. Strīdi, nesaskaņas, konflikti. – Rīga, 2000.
7. Raškova I. Konfliktu risināšana skolā. - www.iac.edu.lv
8. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПерСэ, 2006.
10. Профессиональная деформация и проблемы профессионализма. Сборник научных трудов. Под редакцией д.п.н. проф. Подвойского В.П. Вып.5. - М., 2002.
11. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях// Психологический журнал. – 2002.
12. N.L. Geidžs, D.C.Berliners Pedagoģiskā psiholoģija, Zvaigzne ABC, 1998.
13. Ушатиков А.И., Казак Б.Б. Основы пенитенциарной психологии. Рязань, 2001.
14. Пирожков В.Ф. Психологические основы перевоспитания осужденных в воспитательно-трудовых колониях. М., 1993.
15. Пирожков В.Ф. Криминальная психология. М.,1998.
16. Личко А.Е., Павкай И.Ю. Акцентуации характера у подростков.// Психол. Журн. Т.8. 1987. №2. с. 112-117.
17. Рабочая книга пенитенциарного психолога./Под ред. Мокрецова А.И., Голубева В.П., Шамиса А.В. М., 1998.
18. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология – СПб.: Питер Ком, 1999.
19. Экман П. Психология лжи./Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер, 2000.
20. Omārova S. Cilvēks runā ar cilvēku: saskarsmes psiholoģija. – Rīga: Kamene, 1994.