



PuMPuRS

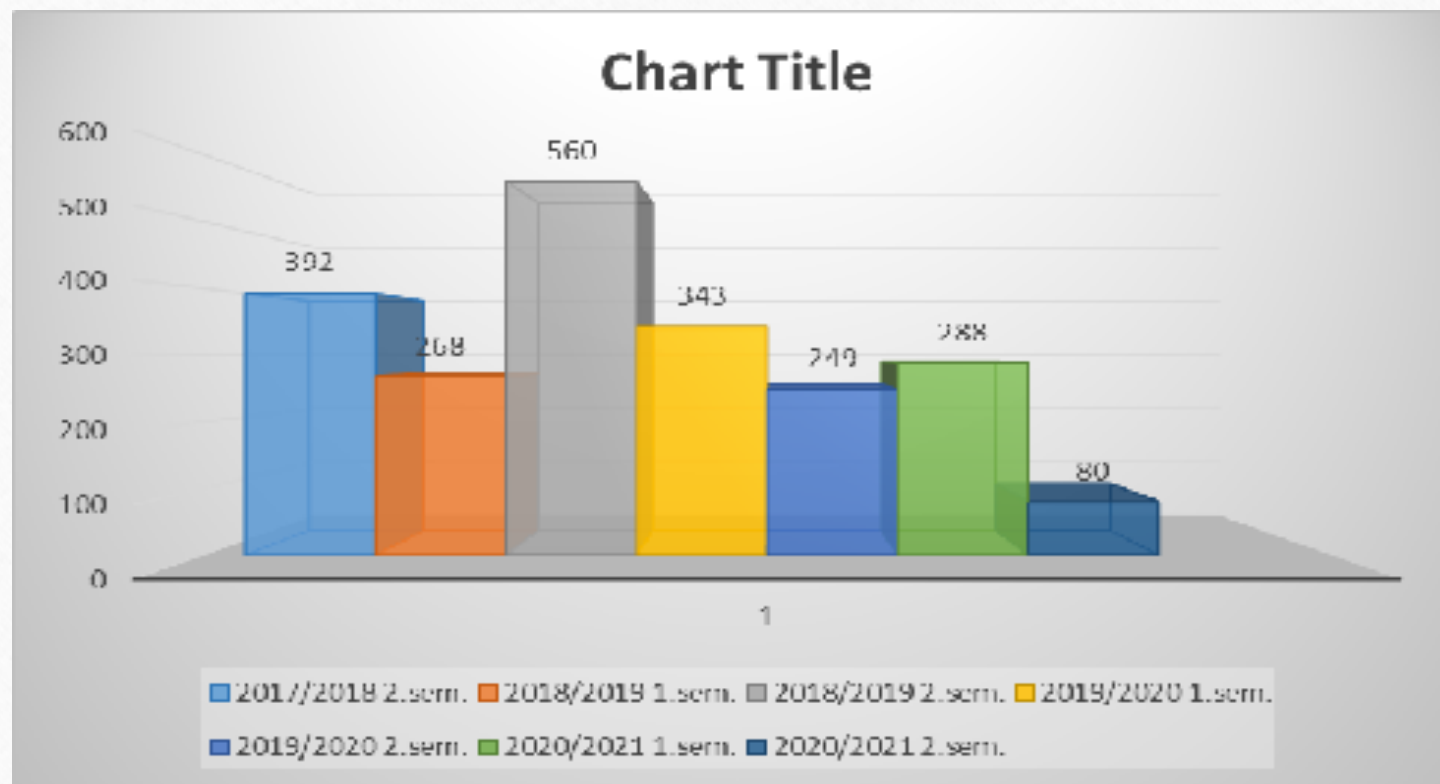
**Mg.psihologs**  
*Sarmīte Bērziņa*

# Psihologa atbalsts audzēkņiem.

- Sniegt emocionālu atbalstu (īpaši Covid-19 ierobežojumu laikā un pēc tā/par to vairāk 5-7 prezentācijas slaidos).
- Atbalsts, izpratne, analizēšana un uz rīcību vērsts atbalsts saistībā ar mācību grūtībām.
- Motivācijas trūkuma mērķtiecīga novēršanas intervence.
- Pusaudžu vecumposma identitātes un pašvērtējuma intervences ar terapijas (mākslas terapija/ projektīvās metodes)piegājienu u.c. metodes.
- Preventīvi pasākumi emocionālās, fiziskā (bulling) un kiberbulinga novēršanai.
- Psihologa darbība fokusēta uz audzēkņa labklājību, pārvarēt situācijas kā krīze mācībās, ģimenē, attiecībās, pusaudžu vecumposma attīstībā un pārvarēt depresijas, stresu un trauksmi(iespējams ir nepieciešama speciālista-ārsta palīdzība), atrast pozitīvos resursus, lai uzlabotu emocionālo stāvokli, palīdzēt spēt noturēt mērķtiecību.
- Īpaši vērsts uz atkarības problēmu novēršanu, kura diemžēl pastāv starp jauniešiem, motivējošo intervenci, kā arī personības krīzes, karjeras izvēles, starppaudžu konflikti, vienaudžu konflikti, valodu barjeras, adaptācija jaunā vidē.
- Psihologs sniedz iespēju audzēkņiem izprast, ka viņš/viņa ir personība, kas ir emocionāli gatavs mācīties un virzīties uz priekšu, attīstot savas spējas karjerā un vispār dzīvē.

Psihologa veiktās konsultācijas projektā laika posmā no  
2017/2018 2.sem. -2020/2021 maijs.

Kopā **2330** konsultācijas.





## projekts **Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai.**

- Katru mācību gada semestri ir vidēji 350 individuāli atbalsta plāni (IAP) audzēkņiem.
- Kopš 2018.gada ir izveidoti 870 IAP. Attiecīgi sniegts atbalsts 870.audzēkņiem\_ tās ir gan konsultācijas mācību priekšmetos, atbalsta speciālistu konsultācijas un ekonomiskais atbalsts(ēdināšana, sab. transporta apmaksā, dienesta viesnīcas apmaksā).
- Daudziem audzēkņiem IAP tiek veidots atkārtoti katru semestri.
- No 870.audzēkņiem, kuri ir šajā projektā, atskaitīti(dažādu iemeslu dēļ) ir 10%.
- Sekojoši mēs varam secināt, ka projekts spēj atturēt no priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas ļoti lielu skaitu audzēkņu.
- Visi kopā mēs varam atturēt no priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas lielus kaitu audzēkņu un varam vēl lielāku, izveidojot laicīgi IAP audzēkņim (izvērtējot situāciju, pamanīt laikā audzēkņa problēmu), sniedzot konsultācijas.

# Mērķis 2021 / 2022

- Sniegt nepieciešamo atbalstu audzēkņiem, kuriem pastāv risks pamest mācību iestādi.
- Rūpīgi izstrādājot IAP vadoties pēc audzēkņa vajadzībām. Būtiski izskatīt audzēkņu ekonomiskā riska nepieciešamību, jo iespējams, audzēknim nepieciešams tieši vairāk mācību priekšmeta konsultācijas nevis piem. ēdināšana (secinot pēc iepriekšējiem gadiem, tas tika novērots).
- Akcentu likt uz latviešu valodas konsultācijām krievvalodīgajiem audzēkņiem.
- Iesaistīties visu grupu audzinātājiem .
- Aktīvu dalību arī mācību priekšmetu pedagogiem.
- Psiholoģe izveido ,analizējot situācijas ar audzēkņiem, audzinātāju vadlīnijas.

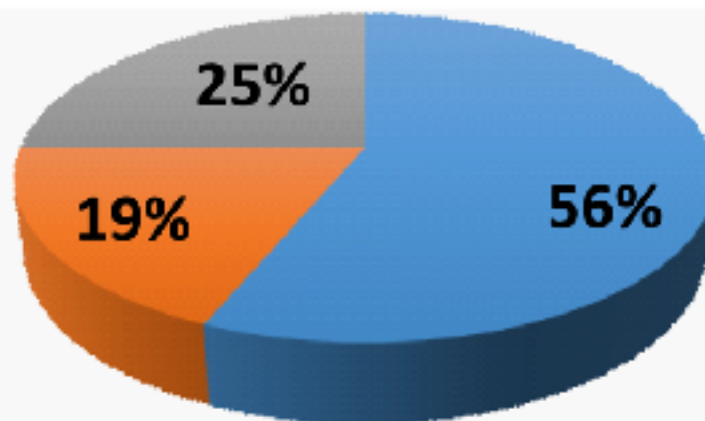
- Motivējošā Intervence vērsta uz pozitīvo psiholoģiju



## Attālinātais mācību process/palielināta atrašanās interneta vidē

Attīstoties Kiberbulingam interneta vietnē, emocionālais atbalsts nepieciešams, jo ar vien vairāk pastāv pašnāvību mēģinājumi pusaudžu vidū 56% dēļ kiberbulinga; 25% ģimenes apstākļu dēļ; 19% attiecību dēļ.

kiberbulinga situācijas



Temats	Mērķis
KiberBulinga pieredze un gadījuma analīze	Apzināties Kiberbulinga pazīmes
Emocionālā vardarbība	Izprast Kiberbulinga rašanās cēloņus
Vardarbība Komunikācijā(distances)	Mazināt Kiberbulinga rašanās cēloņus
Emociju apzināšanās	Emociju atpazīšana; emocionālā kompetence
Dusmu vadība	Sajūtu kontrole, stresa vadība, pašdisciplīna
Pozitīva attieksme savstarpējās attiecībās	Sociālpsiholoģiskais klimats interneta vidē
Uzvedības un emociju apzināšanās	Apzināt savstarpējās attiecības



## Pusaudžu vecumposma galvenā īpatnība

Uz abstraktās domāšanas bāzes veidojas arī pusaudža vēlme izprast dzīves jēgu. Šajā vecumā veidojas noturīga un apzināta uzmanība, taču iespaidu un pārdzīvojumu pārbagātība var izraisīt uzmanības nenoturību, pieaug uzmanības apjoms, arī pusaudža spēja pārslēgt uzmanību no viena objekta vai darbības uz citu.

---

Pusaudža gados dominējošā ir vēlme būt pieaugušam tikt atzītam par tādu. Pretenzijas uz pieaugušā statusu mēdz parādīties dažādās dzīves sfērās, taču visbiežāk :

ārējā izskatā, manierēs; apģērbā u.c.

Pēc izjūtas izpausmes, kā bērns pieaug, pusaudži ir iedalāmi divās nosacītās grupās – viena, kam ir izteikta tendence būt pieaugušiem – otri, kam šī cenšanās izpaužas neizteiktākā formā.

Kiberbulingā ar šo manipulē, lai nodarītu pusaudzīm pāri.

Sniegt laicīgi psiholoģisku atbalstu/palīdzību ir ļoti svarīgi.

Patreiz akcents likts uz psihoemocionālā atbalsta sniegšanu, kura ir šī brīža ,diemžēl, neatņemama dzīves sastāvdaļa, mācīt atpazīt kiberbulingu, laicīgi gūt palīdzību, kā arī laika plānošana, stresa menedžments ,kas savukārt motivētu pārvarēt krīzes un motivētu mācībām un sasniegumiem.

Mg.Psihologe

---

