

Viss labais sākas ar sarunām un ieinteresētu attieksmi

Ilze Brinkmane, žurnāliste

„Emociju viesistabu”, kurā tiešsaistē notiek sarunas par atbalstu nedrošā brīdī, 13. maijā žurnāliste Daina Jāņkalne sarunājās ar Pusaudžu psihoterapijas centra klinisko vadītāju Nilu Konstantinovu, psihoterapeiti Dr. psych. Diānu Zandi un Raunas vidusskolas direktoru, vēstures skolotāju Edgaru Plētienu par stresu, emocionālo diskomfortu un arī emocionālo spiedienu, kā to visu pamanīt laikus un neutralizēt. Žurnāls sniedz ieskatu galvenajās atziņās, bet ierakstu varat noskatīties un noklausīties IZM tīmekļvietnē.



Emociju viesistaba pedagogiem:
stress un riski attālinātā klasē

Sarunu vada



Daina Jāņkalne

žurnāliste

Sarunājas



Nils Konstantinovs

Pusaudžu psihoterapijas centra
kliniskais vadītājs



Dr. psych.
Diāna Zande

psihoterapeite



Edgars Plētiens

Raunas vidusskolas direktors,
vēstures skolotājs

Kāda ir labā lieta, ko iemācījis attālinātais režīms, un kas novērots ne tik labs attālinātajā mācību procesā?

Edgars Plētiens no komunikācijas ar kolēģiem secinājis un visi atzīst, ka jaunieši kļūst patstāvīgāki, vairāk domā, ko var izdarīt, kas jāpajautā, kļūst redzamākas un attīstās pašvadības prasmes.

„Skolā lielākais izaicinājums ir tikt klāt skolēniem, kuriem bija grūti pieklūt arī klātienē. Komunikācijas grūtības, iespējams, rodas no tā, ka ģimenēs nav pietiekama atbalsta, lai tas notiku,” dalās skolas vadītājs.

Ari Nils Konstantinovs no sarunām ar saviem klientiem secinājis, ka ir daudz lietu, ar ko viņi paši var tikt galā, – strukturēt mācību procesu, ātri izpildīt

D. Zande norāda, ka neveselīga vide rodas tur, kur ir izteikta varas hierarhija. „Pedagogam un vecākam ir likumos noteikta vara pār nepilngadīgu bērnu, jo viņi atbild par bērnu, bet emocionālajā ziņā ļoti svarīgs ir līdzsvars.

mājasdarbus, bet norāda, ka attālinātajām mācībām nevajadzētu pārtapt par risinājumu ilgstoši, nesmot vērā, ka neklāties mācības dažādās izglītības pakāpēs pastāv jau ilgus gadus pirms pandēmijas.

„Zināšanu apgūšana skolā ir tikai maza daļa no tā, ko tur dara, jo svarīgākais ir tas, ka bērni sanāk kopā klasēs, satiekas savā starpā un ar citiem pieaugušajiem, veidojas kopiena, un, manuprāt, tas ir pat lielākais skolas ieguldījums,” uzsver N. Konstantinovs.

Jūs, Diāna, strādājat ar ģimenēm – cilvēku grupu, ko viņiem nozīmē attālinātās mācīšanās un strādāšanas laiks?

Diāna Zande piekrīt, ka šajā situācijā visas iesaistītās pusēs ir spiestas apgūt jaunas prasmes un gribot negribot ir iemestas izaugsmē. „Tas var izraisīt krizi, jo daļa pārmaiņām pretojas, daļai tās ir ļoti sarežģīti īstenojamas, daļai konflikts aug un uz attālinātajām mācībām var norakstīt daudzas citas krizes lietas ģimenē un arī skolā. Pluss, ka apgūst prasmes, bet mīnuss, ka zūd komunikācija. Skola ir ne tikai, lai apgūtu zinības, bet arī, lai mācītos dzīvi. Manuprāt, mazākajās klasēs skolotāja ir kā mamma pīle, zem kurās spārna mazuļiem būtu jābūt, tādēļ, ja bērns nesaņem atgriezenisko saiti, viņam ar skolotāju zūd kontakts. Mamma mājās nav skolotāja, un lielākais izaicinājums, ka vecāki var piedzīvot vēl vienu fasko, jo bieži raizējas, vai bērnus pareizi audzina, un tagad nevar arī piespiest mācīties vai izprast fiziku, vai tikt galā ar matemātikas uzdevumiem. Savukārt skolotājiem ir jāpielāgojas jaunai izglītības sistēmai, kurai viņi nav gatavi, un pie-devām viņi ir vecāki savām atvasēm. Izaicinājumu netrūkst, bet, manuprāt, patlaban visi esam savā ziņā modri,” secina D. Zande.

Teicāt, ka kāds no pieaugušajiem var piedzīvot izgāšanos, nespējot būt pietiekami labs skolotājs, nespējot panākt, lai bērns mācās, bet atceros kāda psihologa padomu, kad skolas gaitas sāka mani bērni, – mans uzdevums nav būt skolotājai un kaut ko pieprasīt, bet vienkārši savs bērns ir jāmil. Kā ar to ir attālinātās mācīšanās apstākļos?

D. Zande ir pārliecināta, ka ar mīlestību vien ir par maz: „Ar mīlestību vien nepietiek, jo viena no vecāku lomām ir arī mācīt savus bērnus. Ja līdz šim varēja atdot bērnus skolai, lai tur viņus māca, bet paši būt atbalsta sistēma, tad patlaban īpaši apzinīgie vecāki mēģina uzņemties arī skolotāja lomu. Līdz ar to rodas lomu konflikts. Bērns savu mammu un tēti redz kā mammu un tēti, nevis kā cilvēkus, kuri mācis fiziku, jo, piemēram, mamma nav autoritāte fizikas jomā. Grūtākais ir sabalansēt spēju mīlēt savu bērnu, kad viens no otra nevar atpūsties un visu laiku ir acu priekšā, ar raizēm, kā bērns pabeigs mācību gadu.”

Vecāki bieži sūdzas, raksta replikas, ka viņiem ir jākļūst par skolotājiem, jādara viņu darbs. Vai vecākiem ir jāuzņemas šī loma?

E. Plētiens uzskata, ka vecākiem nekad nevajadzētu kļūt par skolotājiem. „Par to uzrakstīju arī vecākiem vēstuli, kas ir pieejama Raunas vidusskolas „Facebook” kontā. Tajā paudu, ka bērnam mācīšanās attiecības jāveido ar skolotāju, nevis ar vecākiem, jo vecāku uzdevums ir tikai iedrošināt, interesēties, kā veicas, bet par nesaprotamo bērnam jāmācās pajautāt skolotājam. Kad vecāki ir aizņemti darbā, jaunāko klašu skolēni zvana skolotājiem un runā par uzdevumiem. Tā ir būtiska prasme – pajautāt brīdī, kad kaut ko nezinām. Tagadējais process šo lietu nostiprina,” pieredzē dalās skolas direktors.

D. Jāņkalne stāsta par aptauju, kurā iesaistīti aptuveni 200 pedagogu. No iegūtajām atbildēm secināts, ka skolotājiem grūtības sagādā nespēja sabalansēt darba un mājas dzīvi, bet lielāko agresiju viņi izjutuši saskarsmē ar skolēnu vecākiem.

Kas ir tas, kas skolotājiem liek sajusties emocionāli slīkti, zem spiediena, sajusties izmantotiem?

E. Plētiens uzskata, ka stāsts ir par lomām. „Ja vecāki izvēlas sev nepiemērotu lomu, tad mēginās risināt šīs lomas attiecības, piemēram, skolēna vietā par neskaidro raksta īsziņas vai komentārus agresīvā formātā. Nesaprašanos starp dažādām pusēm izraisa vienas pusēs rīcība, kurai neseko informācija, tātad kaut ko izdarām un to nepaskaidrojam, bet otrs – pirms rīkojamies, nespējam empātiski iedzījināties otru cilvēka ādā, nepodomājam, ko attiecīgā rīcība var izraisīt. Piemēram, pirms pieņemt lēmumu vienmēr ilgi domāju, kā vecāki jutīsies,” stāsta E. Plētiens.

Ne katrs spēj ilgi domāt, pirms kaut ko dara. Kurā brīdī pusaudzis kļūst nelaimīgs, destruktīvs, kad viņam vajadzīga speciālista palīdzība?

N. Konstantinovs atgādina, ka bērns kļūst nelaimīgs, destruktīvs, kad tādi ir apkārt esošie pieaugušie,

kad neapmierinātas ir kādas no viņu vajadzībām. „Skolotājam vajadzētu kļūt par otru svarīgāko pieaugušo bērnu dzīvē, sevišķi, kad sākas pubertātes vecums – 11, 12 gadi. Psiholoģiski pusaudzim ir jāatrod citi pieaugušie ārpus savas ģimenes, lai izveidotos vesela un mierīga personība. Mūsdienu kultūrā un sabiedrībā ir iezīme, ka bērni ārpus savas ģimenes loka ar citiem pieaugušajiem daudz var arī nesaskarties un reizēm skolotājs ir šis vienīgais pieaugušais, tādēļ tā ir svarīga un nozīmīga profesija, bet diemžēl tas tā sabiedrībā netiek uztverts un neatspoguļojas. Par to liecina diskusijas par atalgojumu utt. Konflikts veidojas starp nesakritību – starp skolotāja reālo nozīmi bērna dzīvē un starp to, kā viņus vērtē sabiedrībā,” norāda psihoterapeirts.

Ja ne skolotājam, ne vecākiem nav iespēju vai spēju pamanīt notiekošo ar pusaudzi, viņš izkrit cauri sie tam?

N. Konstantinovs uzskata, ka daudzas skolas nav pielāgotas, lai skolotājam būtu iespēja izveidot nozīmīgas un emocionāli tuvas pieaugušā un bērna attiecības: „Ja skolotājam dienā ir jāstrādā ar 100 un vairāk skolēniem, nevaram gaidīt cilvēcīgu kontaktu ar katru no viņiem. Bet, ja tā nav, tad ir bezjēdzīgi gaidīt, ka skolotājs pamanīs emocionālas grūtības, novirzes vai ka bērns pēkšņi viņam sāks stāstīt par savām problēmām. Vide tiek radīta tāda, ka kontakts nav iespējams.”

Vai piekrītat, ka arī attālinātās mācības liedz veidot dzīlāku emocionālu kontaktu, pastiprina plaisiru? Vai piekrītat, ka emocionālā kontakta bieži trūkst arī klātienes mācībās?

E. Plētiens stāsta, ka skolotāji atzīst, ka, mācot attālināti, ir grūti uztvert bērnu emocijas, jo klātienē daudz liecina acu skatiens, ķermenja valoda, bet patlaban trūkst informācija par to, kā viņi jūtas, jo nereti arī nepievienojas tiesšaistes stundās.

„Ja runājam par mācībām klātienē, tad tas ir ļoti atkarīgs no skolotāja personības – ir skolotāji, kuri veido emocionālu kontaktu, ir tādi, kuri saglabā konstruktīvu darba vidi, bet tas ir pieņemami,” teic E. Plētiens. N. Konstantinovs piekrīt teiktajam, bet uzsver, ka pusaudžu vecumā svarīgi, ka ir vismaz viens pieaugušais skolā, kam viņš var uzticēties.

D. Zande piebilst, ka bieži tāda pieaugušā nav ne ģimenē, ne skolā. „Vēlos precīzēt, ka vecāki nav skolotāji bērnam, bet ir modelis, kā runājam par skolotājiem. Ja es kā mamma saku, ka „učene” ir stulba vai skola ir stulba, tad tajā brīdī esmu savam bērnam arī skolotāja, jo mācu, ka skolotājs ir devalvējama personība. Pēc tam ir grūti iemācīt, ka skolotājs ir arī vērtīga personība. Mēs kā pieaugušie raidām pretējus vēstījumus, un bērns paliek ne tur, ne šur. Esam patēriņi sabiedrība un prasām: „Dodiet manam bērnam ideālu izglītību, bet es gan tur neiesaistīšos, es tikai milēšu!” Patiesībā es audzinu un mācu būt par cilvēku šajā dzīvē, un skolotājs ir tikai daļa no mana bērna dzīves. Ja prasības ir pretrunīgas un bērns ir pa vidu, tad loģiski, ka viņš vai nu manipulē, vai izšķūc un rodas neveselīga vide, bet mēs vēlamies, lai bērns izaug laimīgs un apmierināts. Pieaugušo nesaskaņu vai abpusējo prasību dēļ bērns paliek ārpus centra un savas nozīmības zonas,” secina psihoterapeite.

Katrs no iesaistītajiem esam izjutuši psiholoģisku spiedienu, kad nejūtamies labi. Vai ir attiecību nianse, veids, kā skolēni viens ar otru runā, kas liecina, ka kaut kas nav kārtībā? Varbūt ir vārdi, kurus skolotājs nevarētu lietot sarunās ar bērniem, viņu vecākiem, un otrādi?

D. Zande norāda, ka neveselīga vide rodas tur, kur ir izteikta varas hierarhija. „Pedagogam un vecākam ir likumos noteikta vara pār nepilngadīgu bērnu, jo viņi atbild par bērnu, bet emocionālajā ziņā ļoti svarīgs ir līdzvars. Skolotājam, vecākiem, un to vēlamies ieaudzināt arī savos bērnos, nozīmīga ir cieņa. Nepatīkamu informāciju vai aizrādījumu izsaku ar cieņu. Kad mums trūkst laika, mēs kļūstam strupi komunikācijā. Bērniem un pusaudžiem vajadzētu paskaidrot, ka esmu strupa ne jau tāpēc, ka esmu dusmīga, bet tāpēc,



"Vecāki ir ļoti organizēti – lai meklētu domubiedrus un emocionālu atbalstu, viņiem ir daudzas iespējas, sākot ar interneta portāliem un beidzot ar klases vecāku WhatsApp grupu. Salīdzinājumā ar viņiem, skolotājiem daudz biežāk ar savām problēmām nākas tikt galā pašiem."



Foto: <http://www.facebook.com/nekuse/>



ka taupu vārdus. Kad izvairās no komunikācijas, tas ir signāls, ka kāds tur negrib būt, jūtas slikti vai vainīgi. Varbūt ir jāpajautā, kā vēlas veidot komunikāciju, lai tā būtu skaidra un viens pret otru izjustu savstarpēju cieņu,” paskaidro psihoterapeite.

Kas ir tas, ko vienaudži viens otram mēdz nodarīt un ko pieaugušie nepietiekami nopietni tulko?

N. Konstantinovs norāda: „Pusaudži viens otram var nodarīt diezgan negantas lietas, kuras atstāj sekas uz tālāko attīstību, karjeru. Diezgan maz ir novērtēts mobings, ar ko Latvija izceļas. Pusaudža smadzenes neatšķir, vai uzbrukums bijis verbāls, fizisks vai emocionāls, jo nodarijuma sekas ir līdzīgas. Vardarbība, strīdi ir uzvedības, kas rodas noteiktā vietā. Ir skolas un klases, kur tas novērojams izteiktāk, un ir tādas, kur to neredzam. Tā tik daudz nav pusaudžu problēma, bet gan vides, kuru ir radījuši pieaugušie. Pētījumi liecina, jo pusaudža vajadzības ir vairāk apmierinātas, jo ir mazākas mobinga iespējas, tātad, vai vidē atbilst vajadzība pēc cieņas, autonomijas, respeksa, arī materiālā nodrošinātība. Latvijā sociālā situācija un nevienlīdzība daudzās vietās ir ļoti kritiska. Bērna agresija vai vardarbība signalizē, ka vidē netiek apmierinātas ļoti svarīgas lietas.”



“Pusaudžu emocionāla un fiziska vardarbība spoguļo pieaugušo problēmas. Mobings ir sistēmas daļa – to bieži vien pietiekami nenovērtē, cenšoties novērst agresīvas attiecības skolā.”

Nils
Konstantinovs
Pusaudžu psihoterapijas
centra kliniskais vadītājs

Foto: <https://www.facebook.com/nekluse/>

N. Konstantinovs uzskata, ka daudzas skolas nav pielāgotas, lai skolotājam būtu iespēja izveidot nozīmīgas un emocionāli tuvas pieaugušā un bērna attiecības: „Ja skolotājam dienā ir jāstrādā ar 100 un vairāk skolēniem, nevaram gaidīt cilvēcīgu kontaktu ar katru no viņiem. Vide tiek radīta tāda, ka kontakts nav iespējams.”

Vai vide tikpat nopietnu iespaidu atstāj arī uz pieaugušājiem? Vai varētu būt skola, kas ar savu vidi kaut kādā veidā ir atbalstoša agresīvām attiecībām?

E. Plētiens piekrīt, ka skola ir kaut kādu sistēmu esamība vai neesamība: „Ja ir organizācija, kurā nav nekādu rāmju, nekādas sistēmas, kā dara lietas, kā veido attiecības, tad tādu piemēru mācīties arī bērni. Ja ir organizācija, kur kolēģu starpā nav veselīgu attiecību, kur nerunā par kļūdām, kur nepārrunā par visu, ko dara, tad var saprast, kāda vide veidojas – visas problēmas tiek paslaucītas zem tepiķīša.”

Nereti no skolotājiem esmu dzirdējusi, ka viņi jūtas bezspēcīgi, ka viņos neklausās, jo skolēni sarunājas savā starpā, klase viņus nostāda pazemojošā situācijā. Ko varētu darīt?

E. Plētiens norāda uz vairākiem līmeņiem: klases un skolotāja, kā arī skolas organizācijas. Viņaprāt, skolotājs var arī nebūt harismātiska personība un izcils komunikācijā, bet kā profesionālim viņam jāzina sava priekšmeta saturs, jāpārzina klasvadības stratēģijas un tas, kā risināt dažādas situācijas.

„Nav tiesa, ka skolotājam klases līmenī jātiekt galā ar visu un līdz ar to sākam runāt par skolas līmeni, vai skolā ir sistēmas, kā lietu risinām tālāk – iesaistoties audzinātājam, skolas vadītājam, starpinstitucionālām sanāksmēm u. tml. Ja skolā nav šādas sistēmas, tad grūti iedomāties, kā situācijas var risināt. Ja skolotājs viens pats nevar lietas atrisināt, tad ir jāiesaistās skolai kā organizācijai,” uzsver skolas direktors.

Privātajās skolās vecāki maksā un tādā veidā pērk pakalpojumu, lai bērns jūtas labi un netraucēti, tad tik daudz par pedagoģiju nevar runāt?

D. Zande uzsver, ka attieksmi nevar nopirkst, to var veidot, tā ir sadarbība. „Ja es kā mamma tikai prasu, tad tikai smeļu no kopīgā katla, bet, ja es kā mamma vai tētis ieguldu, tad kopīgajā katlā lieku, jo tas ir mans, nevis skolas bērns. Uz skolu nedrīkst

visu novelt, jo Latvijā skolotāja prestižs ir ļoti zems, bet atbildība ir ļoti augsta. Grūti ir noteikt robežas un pastāvēt uz savām elementārām cilvēka tiesībām, piemēram, šādas trokšņojošas klasses priekšā. Vecākiem vēlos atgādināt, ka tie ir viņu, nevis skolotāju bērni,” stāsta D. Zande.

N. Konstantinovs uzskata, ka skola ir milzīgs resurss un iespēja bērniem, kuriem ir problēmas. „Skolai ir milzīga sociālā loma attiecībā uz bērniem, kuriem pastāv riski, grūtības ģimenē. Laba izglītība, tāpat kā medicīna, maksā naudu. Nespēju iedomāties, kā ir vadīt 30 cilvēku grupu, kuras vidū ir bērni ar dažādām grūtībām, iemācīt viņiem uzdevumu un vēl izveidot kontaktu, pamanīt katra noskaņojumu. Privāto skolu priekšrocība ir arī skaitliski mazākas klasses, jo pētījumi liecina, ka tādās ir vieglāk novērst grūtības. Nozīme ir arī klasses iekārtojumam, piemēram, ja ir galdi, pie kuriem sēž ne vairāk kā astoņi skolēni, un skolotājs atrodas vidū, tad tas arī ir risinājums, kas maksā naudu,” norāda psihoterapeirts.

D. Zande atgādina, ka ir klasses, kurās izveidojas sistēma, ka klase tā uzvedas, un skolotāji jūtas bezpalīdzīgi. Šādā gadījumā svarīgi ir apzināties, kas notiek, un sistēmu mainīt. Reizēm pietiek mainīt fizisko pozīciju telpā, mainīt balss toni, aprunāties ar skolēnu, kurš sevi dažādi izrāda, pajautāt, kā viņam klājas. Psihoterapeite teic, ka no pieaugušā ir atkarīgs, vai to dara vai nedara, lai situāciju uzlabotu.

Kā tikt klāt ļoti noslēgtiem skolēniem, lai arī viss liecina, ka ir problēmas? Vai ir kāds padoms?

D. Zande uzsver, ka intravertam cilvēkam nedrīkst iet virsū strauji, vajag dot telpu, bet nereti skolotājs vēlas palīdzēt ātri. „Kontakts jāveido pamazām un ļoti lēnām – ar acu skatienu, ar distanci, jāmeklē moments, kad bērns ir gatavs runāt, bet nevajag pārcensties. Bieži pārcenšamies, un arī skolā bieži strādājam ar tiem bērniem, kuri ir skaļi, ātri uzķer, ātri kontaktējas, ir jaudīgi, bet pazūd klusie, kautrīgie, lai arī tāda ir liela daļa cilvēku. Šiem uz sevi vērstiem bērniem skolotāja uzmanība pāriet pāri. Vajadzīga lēna, maiga, mierīga pieeja, un kontaktu var atrast,” paskaidro psihoterapeite un ieteic runāt arī ar vecākiem par viņu bērnu.

E. Plētiens atzīst, ka ir mēģinājis mainīt vairāku jauniešu dzives trajektoriju. Viņaprāt, pietiek pateikt, ja gribi, vari atnākt parunāties. „Iespējams, paiet pat divi mēneši, bet atnāk, lai arī ne uzreiz. Būtiski ir dot signālu, ziņu, ka esmu gatavs sarunai, ja vēlies,” ir pārliecināts skolas vadītājs.

Aptauja liecina, ka skolotāji mobingu visvairāk izjūt no bērnu vecākiem un arī no augstākstāvošiem kolēģiem un pārējie nav gatavi iesaistīties.

„Visus, kas strādā skolā, uztveru kā pieaugušos, un tad nav hierarhijas. Jautājums ir par riskiem, ja, piemēram, baidās pazaudēt darbu, tad ir cits stāsts, bet, ja rūp taisnīgums, tad runājam. Ir skolas, kur drīzāk valda bosingi, nevis mobings, un tad ir divas izvēles – paciest, jo svarīgi saglabāt darbu, vai rūp arī kolēģiem, tad vienojas par sarunu, kā rīkoties, jo tā nevar turpināties,” pieredzē dalās E. Plētiens.

Ja esи upuris, tad ir grūti dalīties ar citiem un aicināt runāt ar skolas direktoru par radušos situāciju. Vai ir metodes, kā puscelā noķert, lai nenokļūtu starp apceļtajiem?

„Ar vārdu „mobings” nav domāts konflikts, saskarsmes grūtības, vai liek darīt to, ko nemāku vai negribu. Mobings ir pastāvīga, sistemātiska, mērķtiecīgi orientēta pazemojoša uzvedība, kur viens ir ar varas pozīciju – pāridarītājs – un upurim nav iespēju sevi aizstāvēt. Tas notiek vismaz sešus mēnešus un parasti ir novērojams. Ir pāridarītājs, upuris un novērotāji. Kaut ko darīt var novērotāji, apvienoties un mēģināt to novērst, bet jautājums ir par cilvēcisko drosmi, spēju izrunāt lietas. Brīdī, kad cilvēks pārstāj baidīties, piemēram, apzinās, ka šī darbavieta nav vienīgā iespēja, tad liecnieks var kļūt drosmīgāks, bet upurim visbiežāk ir minimālas iespējas sev palīdzēt. Latvijā nav izveidota sistēma, kā varam ziņot par iespējamo mobingu, ļoti reti ir iestādes, kur ir pretmobinga kultūra,” atzīst D. Zande.

Negatīvs spiediens ir arī, ja augstākstāvoša persona ilgstoši neievēro darba sasniegumus, uztver tos kā pašsaprotamus vai arī nemitīgi izsaka negatīvas piezīmes, meklē kļūdas. It kā nav smagas pretdarbības, bet nav arī patīkami. Vai atliek iet prom no darba, jo priekšnieku jau nevar izmainīt?

D. Zande norāda, ka aprakstītā situācija nav mobings, bet jālūdz izskaidot, kas tieši nav izdarīts, un jādara citādi, ja kritizē. Jāsaka, ka saprot, ka cilvēks ir emocionāls, bet nedrīkst uz mani kliegt. Tā ir katra paša atbildība pateikt: „Stop! Uz mani, lūdzu, nekliedz!”

Pusaudžu vidū vērotāji ir skatītāji, publīka, kas visu padara daudz interesantāku. Publīka var būt klase, ja tiek apceelts skolotājs vai kāds no vienaudžiem. Vai ir metodes, kā to pārtraukt, vai noteikti jāmeklē palīdzība

no malas?

N. Konstantinovs uzsver, ka pusaudžu mobingam raksturīgi, ka lomas ir mainīgas. „Upuris ir arī pāridarītājs, bet te vietā nebūs teātra metafora, jo mobinga situācijā arī vērotāji izjūt paaugstinātu stresu. Vērotāji baidās, ka kādā brīdī viņi var klūt par upuri. Tā ir sarežģita mijiedarbība, tādēļ grūti šādas situācijas risināt, jo visi kaut kādā veidā ir iesaistiti. Ja arī varmāku mēģina nosodīt, tas nestrādā, jo vēstījums, ko uztver pārējie, – vienkārši ir jābūt spēcīgākam, tad varēs sodīt citus. Pareizākais risinājums ir sākt no otra gala – no skolas vadības, no skolas kultūras, iekšējā klimata, iesaistoties arī vecākiem.

D. Zande piekrit, ka varmāku nedrīkst sodīt, jo patiesībā viņš ir upuris un citur cietis no varmākas. „Arī pieaugušo situācijās cilvēks, kurš dara kādam pāri, patiesībā pats ir piedzīvojis pāridarijumu. Ja saplūcas divi mazuļi, tad nav jāstrostē tas, kurš iesita, bet abiem jāpalīdz nomierināties un saprast, kas ar abiem notika. Skolas pretmobinga politika vēsta, ka mums tas nav pieņemams, mēs nepaslaukām zem gultas, mēs to neslēpjām, mēs par to runājam. Ľoti svarīgs ir atklātības princips,” teic D. Zande.

Lai viens pārtrauktu šādu situāciju, ir jābūt varonim ar īpašām dotībām. Protams, brīnišķīgi, ja tāds atrodas, bet uz to nevaram paļauties. Cik viegli ir izmainīt vidi, kas to ļauj?

E. Plētiens piekrit, ka to var atrisināt tikai ar skolas vidi un kultūru un norāda uz neformālās izglītības lomu: „Ja dodam iespēju jauniešiem caur neformālo izglītību piedzīvot kaut kādas situācijas, tad viņi saprot daudz labāk nekā tikai, ja skaidrotu. Tas ir ilgstošs process un nav atrisināms vienā dienā. Milzīga loma ir jebkura pieaugušā iesaistei skolā, starpbrižos, pie skolas ēkas, un jābūt konsekventai reakcijai uz nepieņemamām lietām, kuras redzam un novērojam. Kā skola reaģējam vienoti.”

Pirms tikšanās tiešsaistē jūs stāstījāt par izstrādātiem soļiem, kā palīdzat tiem, kam ir grūti rast savu vietu.

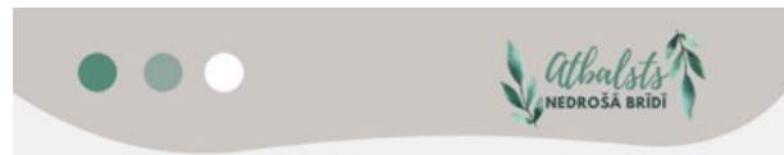
„Pirms trim gadiem izstrādājām un nemitīgi arī papildinām vienoto attieksmu sistēmu, sākot no klasvadības, tālāk sarunas, kurās iesaistās audzinātāja, arī vecāki un tikai tad vadība, sociālais pedagogs u. tml. Kopumā ir septiņi soļi, līdz nonākam līdz starpdisciplinārai sanāksmei. Konsekventi un skaidri pasakām, ka tas mums rūp un to risinām, līdz šim līdz piektajam vai sestajam līmenim nokļūst ļoti maz gadījumu. Sistēma ir par reaģēšanu, mēs kā pieaugušie reaģējam un runājam,” pieredzē dalās E. Plētiens.

Runājām par emocionālo vardarbību ļoti dažādos līmenos un dažādiem faktoriem, no kā tā ir atkarīga. Kas būtu pirmā lieta, ko jūs mainītu skolu attiecību sistēmā, ģimenes un skolas attiecību sistēmā? Kāds būtu pirmais solis harmoniskākai, mīlestības pilnai kopā dzīvošanai?

D. Zande: „Manu bērnu skolā, kas bija svarīgi man kā mammai un arī bērniem, ir skolotāju un vecāku balles, kur visi sanāk kopā, danso un priecājas. Vecākiem rodas sajūta, ka skolā ir forša vide. Bijuši arī klases vakari, uz kuriem ierodas gan skolotāji, gan vecāki, gan bērni un kuros neformālā, patīkamā gaisotnē klases telpās notiek cilvēciskas sarunas bez mācību apspriešanas. Tas būtu cilvēciski forši.”

N. Konstantinovs: „Pusaudžiem iet uz skolu tikpat agri kā maziem bērniem ir fizioloģiski pilnīgi nepiemēroti, tādēļ, ja mācības sāktu divas stundas vēlāk, būtiski samazinātos dažādas problēmas. Ja būtu iespējams, tad arī pamainītu dzimumu proporcijas starp skolotājiem, tas arī uzlabotu skolu iekšējo vidi.”

E. Plētiens: „Liela vērtība, ko esam aizsākuši, ir tas, ka vecāki un skolotāji mācās. Vecākiem piedāvājam mācīties par interesantām tēmām, kas skar pusaudžu attīstību u. tml. Skolotāji mācās par emocionālo inteliģenci, par komunikāciju.” ■



"Attālinātajā mācību procesā jo īpaši milzīga loma ir saprotosai un skaidrai komunikācijai. Un komunikācijas ietvara veidošana sākas no skolas vadības, tālāk dodot pamatu un iedrošinājumu skolotājiem komunicēt ar skolēniem un vecākiem. Tikai labi piemēri var radīt labos piemērus."

Edgars
Plētiens

Raunas vidusskolas direktors,
vēstures skolotājs

Foto: <https://www.facebook.com/nedruste/>