

Metodiskais materiāls pedagogiem

Atkarību profilakse jaunāko klašu skolēniem
1. – 3. klase

Saturs:

Priekšvārds metodiskajam materiālam	4
1. Vielu un procesu atkarības	5
2. Sākumskolas vecumposma psiholoģiskais raksturojums	7
3. No pamēģināšanas līdz atkarībai	9
4. Atkarības profilaktiskā darba organizēšana sākumskolā	11
5. Ģimenes loma sākumskolas skolēnu atkarības profilaksē	15
6. Stratēģijas sarežģītas skolēna uzvedības gadījumā	18
7. Pedagogu – ekspertu skatījums uz atkarības profilakses nepieciešamību sākumskolā 1.-3. klasē	21
Darba burtnīcas praktiskais pielietojums	25
1. klase	27
2. klase	39
3. klase	51
Kur vērsties pēc palīdzības	64
Bibliogrāfija	69

Priekšvārds

Sveicināti, kolēģi!

Patlaban Jūs turat rokās atkarību profilakses metodisko materiālu pedagogiem darbā ar sākumskolas skolēniem. Tas veidots kā palīgīdzeklis skolotājiem un skolas atbalsta personālam darbā ar pašiem mazākajiem skolēniem. Metodiskajā materiālā ietverta vispārēja informācija par atkarību izraisošām vielām un procesiem, to sākotnējiem signāliem, attīstības gaitu, riskiem un profilakses iespējām. Iekļauti konkrēti atkarības profilakses vingrinājumi darbam ar 1.-3. klasi, kā arī atsevišķa sadaļa ar informāciju, kur vecākiem un bērniem vērsties pēc palīdzības ar atkarību saistītos jautājumos.

Biedrības „Esi Brīvs!” speciālisti jau sesto gadu viesojas dažādās Latvijas skolās, kur caur vecumam aktuālām un interesējošām tēmām ar skolēniem tiek runāts par sociālpsiholoģiskajiem cēloņiem, kas saistīti ar atkarības veidošanos. Saruna radošā atmosfērā ir viena no iespējām, kā katram skolēnam paskatīties uz savu dzīvi no malas, lai izvērtētu savu attieksmi pret atkarību. Tāpat tiek runāts ar skolotājiem un vecākiem par to, kā efektīvāk komunicēt ar bērnu vai pusaudzi situācijās, kas saistītas ar atkarību izraisošām vielām un procesiem. Vecums, kādā skolēni izvēlas uzsmēķēt, iedzert vai izmēģināt psihotropās vielas ārpus stundām vai paslepus skolā (pasākumu vai starpbrīžu laikā), aizvien vairāk satrauc tos pieaugušos – skolotājus un vecākus, kuri vistiešākajā veidā saskaras ar šo problēmu. Cīņa starp paaudzēm nereti līdzinās pingponga spēlei, kur katra no pusēm cenšas bumbuņķu pārņemt otra lauciņā. Vecākus mājās sadzīves problēmas un nogurums kontrolēt savas atvases, bet skola nereti ir bezspēcīga rīkoties nepietiekama vecāku atbalsta dēļ. Atkarības problēma visbiežāk pielāvās tad, kad jau ir par vēlu. Biedrības veikto pētījumu un aptauju rezultāti liecina, ka vairums pusaudžu neuzskata nedz vecākus, nedz skolotājus par spējīgiem „tā pa īstam” saprast, kāpēc reizēm nav vēlēšanās iet uz skolu, bet „palutināt” sevi ar apreibinošajām vielām draugu lokā vai mājās lieku stundu uzkvēties pie datora. Lai arī pusaudži reizēm domā, ka labāk būtu neko nelietot un arī uzmanīgāk attiekties pret jaunajām tehnoloģijām, tomēr vairumā gadījumu apņemšanās paliek domu līmenī. Pusaudži uzskata, ka „tik traki, kā stāsta pieaugušie, dzīvē nemaz nenotiek”. Diemžēl veselības un izglītības sfērās strādājošie speciālisti nereti nonāk pie secinājuma, ka aizvien jaunākiem bērniem tiek novērotas ar atkarībām saistītas uzvedības problēmas.

Metodiskajā materiālā tiek vērstas uzmanība uz darbu ar bērniem, kas vēl nav sasnieguši pusaudžu vecumu, proti, sākumskolas skolēniem. Pedagogiem tiek piedāvāta informācija un praktiskas idejas atkarību profilakses darbā ar jaunāko klašu skolēniem. Vingrinājumi ir fokusēti uz bērnu sociālo prasmi pilnveidi, integrāciju vienaudžu vidū, spēju uzņemties atbildību par savu rīcību un drosmi izvērtēt tās riskantās situācijas, kurās jāsaka „NĒ!”.

Uz sadarbību,
Dace Freiberga un Edgars Caics

1.

Vielu un procesu atkarības

Tieksme pēc apreibināšanās nav mūsdienās radusies problēma. Jau kopš seniem laikiem cilvēki ir zinājuši un meklējuši dažādus apreibināšanās līdzekļus un veidus, kā iedarboties uz savu ķermeni un apziņu. Vēsturiski apreibinošās vielas tika izmantotas medicīnā, dažādos reliģiskos rituālos, svētku ceremonijās, karagājienos un citiem mērķiem, lai pastiprinātu savstarpējo vienotību. Tomēr laika gaitā cilvēki šīs vielas sāka aizvien plašāk izmantot ar mērķi bagātināt jeb aizpildīt savstarpējās sociālās attiecību formas.

Apreibinošo vielu lietošanas paradumi bija atšķirīgi (pozitīvi, noliedzoši vai ambivalenti) dažādās kultūrās un laikos. Katrā kultūrā un reģionā pastāvēja sava kārtība, kādā bija pieļaujama apreibinošo vielu lietošana. Piemēram, grieķi, kuriem pašiem bija sava vīna dzeršanas kultūra, pārņēma arī ēģiptiešu vērtības un tradīcijas, liberalizējot attieksmi pret alkoholu. Savukārt ebreji, kuri ilgu laiku atradās ēģiptiešu ietekmes sfērā, pieturējās pie Vecās Derības vērtību sistēmas, kur apreibināšanās tika vērtēta noliedzoši – uzskatīta par atteikšanos no Dieva. Bet musulmaņi, kuri atturējās no alkohola lietošanas, atzina Indijas kaņepju produktu lietošanu. Tāpat arī dažādas tējas un augu valsts maisījumus (kokas krūma lapas, opija magones, kaņepes, dažādas sēnes, kaktusus un pat dzīvnieku izdalījumus) cilvēki visā pasaulē izmantoja nomierinošos nolūkos vai ar mērķi izmainīt apziņu. Agrāk vairumu apreibinošo vielu ieguva no dabiskām vielām, savukārt mūsdienās tādas narkotikas kā LSD un Ecstasy tiek sintezētas no dažādām ķīmiskām vielām.

Atkarības jēdziens mūsdienās ir krietni plašāks nekā tikai atkarība no kādām apreibinošām vielām. Atkarība ir multidimensiāla problēma, tāpēc ar narkomāniju tiek saistīta ne tikai psihoaktīvo vielu negatīvā ietekme, bet arī adiktīva uzvedība. Tā ir izvēle, kādu cilvēks izdara par labu vielai vai uzvedības veidam, kas „uz laiku” ļauj samazināt negatīvās vai izraisīt vēlamās sajūtas, neskatoties uz negatīvajām sekām, kas var skart pašu lietotāju vai līdzcivēku. **Tiek izšķirtas vielu (substance addictions) un procesa (non-substance) jeb uzvedības atkarības (behavioral addictions).** Gan vielu, gan procesu atkarību rezultātā izmaiņas vispirms notiek emocionālajā un uzvedības sfērā, savukārt fiziskās problēmas ir vērojamas tikai tad, kad jau ir iestājusies slimība.

Pie **vielu** atkarībām pieder „psihoaktīvās vielas”, kuru iedarbība izmaina veidu, kā cilvēks jūtas, domā un izturas (*SSK-10*). Psihoaktīvās vielas var iedalīt: *legālajās* (alkohols un tabaka, kuru iegādāšanās ir atļauta no 18 gadu vecuma, kā arī medikamenti, kas iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu (CNS)) un *nelegālajās* vielās, ko sarunvalodā sauc par narkotikām un kuru lietošana un izplatīšana ir aizliegta saskaņā ar Latvijas likumdošanu un ANO konvenciju. Narkotikas var smēķēt, ostit, norīt un injicēt. Psihoaktīvās vielas pēc to iedarbības uz organismu var iedalīt trīs grupās, taču ne visas vielas izraisa atkarību:

- **Stimulanti** – vielas, kas palielina CNS aktivitāti (kokaīns, kreks, ecstasy, amfetamīni, nikotīns, kofeīns).
- **Depresanti** – vielas, kas nomāc, kavē vai pazemina CNS aktivitāti (alkohols, heroīns, inhalanti, trankvilizatori, anestezējoši līdzekļi).
- **Halucinogēni** – vielas, kas izsauc izmaiņas uztverē, domāšanā un sajūtās, izkropļojot veidu, kā lietotājs redz un dzird realitāti (LSD, maģiskās sēnes, marihuāna). Pagājušā gadsimta 90os gados skolās populārs bija tarēns jeb fofas, ko aiz sevis bija atstājusi padomju armija pirmās palīdzības aptieciņās.

Pie **procesu** atkarībām pieder nekontrolējama tieksme uz konkrētu darbību vai uzvedību. A.Jegorovs (*Егорова А.Ю.*), analizējot atkarību veicinošu uzvedību, norāda, ka šodienas sabiedrības un arī ekspertu izpratne par atkarību ir ļoti dažāda un nereti pretrunīga. Sākotnēji atkarīga uzvedība var būt nemanāma un pat sociāli atzīta, liecinot par cilvēka pozitīvām īpašībām, taču laika gaitā, atkarībai progresējot, izrādās, ka darbaholismam nav bijusi saistība ar čaklumu vai atbildību, savukārt pārlieku lielam sabiedriskumam – ar izpalīdzību un ieinteresētību, bet darbošanās internetā nav saistāma ar zinātkāri un erudīciju. Cilvēks, kurš ir kļuvis atkarīgs, parasti nespēj objektīvi izvērtēt savu rīcību un bieži vien ir pēdējais, kurš pamana problēmu. Pirmie, kas pamana izmaiņas atkarīga cilvēka ikdienā, ir tuvinieki, draugi vai darba kolēģi.

Sastopamākās uzvedības atkarības:

- **patoloģiska tieksme uz azartspēlēm;**
- **erotiskās atkarības:**
 - seksuālā adīkcija,
 - attiecību adīkcija (emocionāla atkarība no otra cilvēka vai partnera),
 - erotomānija jeb hiperseksualitāte u.c.
- **„sociāli pieņemamās” atkarības:**
 - darbaholisms,
 - sporta adīkcija,
 - iepirkšanās adīkcija,
 - reliģiskā adīkcija u.c.
- **jauno tehnoloģiju atkarības:**
 - datora un interneta adīkcija,
 - mobilo tālrunu adīkcija,
 - TV adīkcija u.c.
- **pārtikas atkarības:**
 - pārēšanās adīkcija,
 - badošanās adīkcija u.c.

Adiktīva uzvedība ir viena no destruktīvas uzvedības formām, kura izpaužas tieksmē aiziet no realitātes, izmainot savu psihisko stāvokli, lietojot vielas vai pastāvīgi fiksējot uzmanību uz noteiktiem priekšmetiem vai aktīviem darbības veidiem, ko pavada intensīvu emociju attīstība.

Atkarības veidošanos ietekmē daudzi apstākļi, un ir izveidotas dažādas teorijas par atkarības epidemioloģiju. Viena no uzskatāmākajām un visaptverošākajām teorijām ir amerikāņu psihiatra G. Engela (*Engel G.*) izveidotais „Biopsihosociālais” modelis (*biopsychosocial model*), kas vēlāk tika integrēts atkarīgo personu rehabilitācijā, lai saprastu, kas ir atkarības veidošanās pamatā. Šis modelis aptver visus cilvēka personības attīstību ietekmējošus faktorus (iedzimtību, rakstura īpatnības, sociālo vidi un personības briedumu kopumā), kas savstarpējā mijiedarbībā nosaka slimības veidošanos. Šis modelis ir attiecināms gan uz vielu, gan uz procesu atkarībām.

- **Bioloģiskie faktori:**
 - iedzimtība;
 - vielas panesamība.
- **Psiholoģiskie faktori:**
 - neadekvāts pašvērtējums;
 - nepietiekama paškontrolē;

- saskarsmes grūtības;
- mērķtiecības trūkums;
- nespēja pretoties vides spiedienam.

- **Sociālie faktori:**
 - vielas pieejamība;
 - tradīcijas;
 - sabiedrībā valdošā attieksme pret apreibinošo vielu lietošanu.

Atkarību kā slimību, kurai ir savs sākums un kas iet cauri dažādām stadijām, raksturo trīs pamata sindromi: *organisma izmainītas reaktivitātes sindroms, psihiskās atkarības sindroms un fiziskās atkarības sindroms.*

Organisma izmainītas reaktivitātes sindromu raksturo izmainītas reibuma un lietošanas formas, tolerance un amnēzijas. Lietošanas biežumu vēl ir iespējams kontrolēt.

Psihiskās atkarības sindromu raksturo uzmācīga un nepārvarama tieksme (obsesīva vai kompulsīva) atkārtoti lietot psihoaktīvo vielu vai atkārtoti noteiktu uzvedības patērnu, lai mainītu savas emocijas un garastāvokli. Iespējas pretoties šai atkarībai sarežģī cilvēka pilnīga pasivitāte savstarpējās attiecībās, jebkādu interešu zudums, atteikšanās no atbildības, mazvērtības komplekss, kā arī identificēšanās ar lietotāja dzīves stilu, kas rada problēmas visās dzīves sfērās. Tas ievērojami sarežģī iespējas pretoties šai atkarības formai. Ja kāds ir nonācis atkarības varā, vienīgi viņš pats var izlemt par ārstēšanās nepieciešamību.

Fiziskās atkarības sindromu raksturo organisma pierašana pie kādas psihoaktīvas vielas. Slimības pamatā ir atkarību izraisošās vielas kombinēšanās ar provocējošiem bioloģiskiem, psiholoģiskiem un sociāliem faktoriem. Lietotājs ir praktiski nespējīgs saviem spēkiem ierobežot narkotisko vielu lietošanu. Fizisko atkarību uztur abstinences sindroms – smags psihisks un fizisks stāvoklis, kas vispirms rada somatiskus traucējumus, bet vēlāk arī psihiskus traucējumus, sasprindzinājumu un trauksmes sajūtu, vains apziņu, sevi noniecinošas domas, redzes un dzirdes halucinācijas. Stāvokli iespējams uzlabot, vienīgi saņemot kārtējo vielas devu, kas nepārtraukti jāpalielina.

2.

Sākumskolas vecumposma psiholoģiskais raksturojums

Šajā periodā ļoti nozīmīga ir jaunas sociālās pieredzes iegūšana, jo bērni iziet ārpus ierastās ģimenes līdždas. Šā vecumposma bērniem ir raksturīga atšķirīga sagatavotība skolai, jaunas psiholoģiskās lomas uzņemšanās un atšķirīga mācīšanās motivācija. Viena daļa bērnu garīgā ziņā var būt nobrieduši skolas prasībām, taču nav vēl sasnieguši vajadzīgo psihosociālo briedumu. Pārslodze abos gadījumos var bērnam radīt stresu: bailes, nemieru, agresivitāti, miega traucējumus u.c. Lai arī katra skolēna vēlme apmeklēt skolu var būt atšķirīga un to nosaka gan personības gatavība, gan sociālie apstākļi, jaunākā skolas vecuma bērniem ir visaugstākā mācīšanās motivācija salīdzinājumā ar vēlākiem skolas gadiem.

Uzsākot skolas gaitas, sākas bērna izziņas procesu pārkārtošanās. Bērna intelektuālo un kognitīvo psihes procesu attīstība šajā vecumā ir saistīta ar galveno darbības veidu pāreju no rotaļas uz sistemātisku mācīšanos. Rotaļās un spēlēs bērns apgūst paškontroles iemaņas, kas vēlāk palīdzēs veidot attiecības un izdarīt izvēli ikdienas situācijās. Sekmīgai mācību prasību apguvei ir nepieciešams atbilstošs skolēnu prasmju un iemaņu līmenis, piemēram, neatlaidība un emocionālā līdzsvarotība, savaldība un spēja noturēt uzmanību. Kontaktējoties ar sākumskolas skolēnu, svarīgi, lai ne tikai pedagogi, bet arī vecāki pārzinātu bērna kognitīvās attīstības īpatnības un sekmētu to attīstību. Skolēnam ir nepieciešama palīdzība uzvedības pašregulācijā, gribasspēka koncentrēšanā un uzmanības noturēšanā. Sākumskolas skolēna kognitīvo attīstību raksturo uztveres, uzmanības, atmiņas, iztēles, domāšanas un runas procesu nostiprināšanās. Galvenie darbības veidi, uz ko tiek vērsta pedagoģiskā darba uzmanība, ir sadarbība, izpalīdzība, sirsnība, līdzjūtība, žēlsirdība, mācību darbība, spēles, rotaļas u.c. aktivitātes.

Skolēna *fizisko attīstību raksturo:*

- dzīvīgums un kustīgums;
- uzmanība tiek vērsta uz visu jauno un neparasto;
- pilnībā nav beigusies fizioloģiskā attīstība.

Skolēniem ir raksturīga izteikta kustību aktivitāte un grūtības pakļaut savu uzvedību gribas kontrolei, piemēram, grūtības ilgu laiku nosēdēt skolas solā. Liekot aktīvam bērnam ilgstoši sēdēt nekustīgi, var radīt viņā trauksmi un veicināt neirotikas izpausmes: nagu vai zīmuļu graušanu, matu raustīšanu, piedurkņu staipišanu, slapināšanu gultā u.c.

Sākumskolas bērna *sociālo attīstību raksturo:*

- nepieciešamība iegūt sev draugus;
- draudzības saišu nenoturīgums;
- atstumto un līderu problēmu pamanīšana;
- morāles un tikumisko vērtību sistēmas izveidošanās;
- nopietna pieaugušo vērtējuma uztveršana;
- pašvērtējuma veidošanās.

Bērniem sāk veidoties izpratne par savu vietu sabiedrībā un grupā. Šajā periodā centrālā persona ir skolotājs, kurš ir gan autoritāte, gan draugs. Vēlāk šo lomu nomaina vienaudži un draugi.

Sākumskolā skolotājs vispirms un vienaudži nedaudz vēlāk iegūst to nozīmību, kas agrāk piederēja vecākiem, un tagad svarīgi jautājumi tiek apspriesti tieši ar viņiem. Ģimenē no bērna nereti izskan frāzes: „Mana skolotāja teica, ka tas ir tā” vai arī „Man tagad jāiet, draugi mani gaida”. Neskatoties uz to, ka notiek autoritāšu pārkārtojums, bērni vēlas būt tieši tādi, kādi ir viņu vecāki, īpaši identificējoties ar sava dzimuma vecāku.

Sākumskolas vecuma bērnam parasti tīri labi patīk nošķirtība no vecāku pasaules, viņš grib tikt galā pats, prast un būt neatkarīgs. „Pepija Garzeķe” un „Robinsons Krūzo” ir tieši sākumskolas vecuma bērnu grāmatas. Abiem varoņiem vecāki atrodas tālu prom un nav sasniedzami. Abi galvenie varoņi atjautīgi tiek galā ar problēmām pašu spēkiem un to izbauda. Bērniem šajā vecumā ļoti ierasti ir nomoda sapņi. Sapņi ir patīkami, parasti tajos nav nedz ciešanu, nedz cenzūras. Bērni mēdz fantazēt par savu ģimeni, iztēlodamies, ka tā nav viņu īstā ģimene. Audžubērnu fantāzijas ar dažādām variācijām dod iespēju it kā uz laiku simboliski atdalīties no īstajiem vecākiem un drošā attālumā risināt naida un mīlestības, labā un sliktā, vērtības un nevērtības izjūtas: „Es piederu citai, labākai ģimenei, varbūt pat karaliskai, kas dzīvo tālu prom no

šejiņas. Mani tikai kaut kāda iemesla dēļ vajadzēja atdot audzināšanā uz šo posta vietu, bet itin drīz mani ņems atpakaļ!”. Parāli mierinošajām fantāzijām jaunāko klašu skolēns var pievērsties dzīvniekiem, tie ir mīļi un uzticami, viņiem itin viegli var atklāt savas jūtas. Bērni šajā vecumā ir ļoti jūtīgi pret mazvērtību un nepilnvērtību. Patības robežas stiprina savas prasmes, veiksmes un vērtības apziņa.

Attiecības ar vienaudžiem bērni galvenokārt veido ar sava dzimuma pārstāvjiem, draugi nereti ir tie, ar kuriem bērns visbiežāk ir kopā. Draudzības saites šajā vecumā ir nepastāvīgas, draudzība viegli sākas un tikpat viegli arī beidzas. Aktualizējas vajadzība piederēt pie vienaudžu bara un iegūt tā acīs cieņu. Sākas sociālo lomu apgūšana vienaudžu vidū, kas var būt atšķirīga no tās lomas, ko bērns demonstrē mājās. Pieaug emocionālais jutīgums pret sevi. Bērni sāk sacensties viens ar otru, salīdzināt un lielīties, kas var kļūt par motivāciju dažādām darbībām. Tiem bērniem, kuri netiek līdzī spējīgākajiem, pieaug iekšējais pārdzīvojums, veidojas pazemināts pašvērtējums un agresivitāte pret konkurentiem. Ieteicams ir izvairīties no publiskas bērnu savstarpējas salīdzināšanas, jo bērni ļoti nopietni uzņem pieaugušo vērtējumus. Īpaši būtiska ir skolotāja loma, kura dotajiem vērtējumiem ir liela nozīme bērna pašvērtējuma tapšanā.

3.

No pamēģināšanas līdz atkarībai

Cilvēks pēc savas būtības ir rosīga, darbīga un zinātkāra būtne. Savukārt ģimene ir tā vide jeb primārais socializācijas aģents, kas ir atbildīgs par bērna audzināšanu.

Iemesli, kas mudina pirmo reizi pagaršot alkoholu vai uzsmēķēt, var būt dažādi un atšķirīgi katrā vecumā, kā arī pirmajā mirklī neizprotami pat „ļoti labiem” vecākiem. *Piemēram, 6 gadus vecs bērns redz, kā cigaretes smēķē kāds ģimenes loceklis, vecāks brālis vai māsa, pie kam, to darot, visi izskatās ļoti apmierināti. Viņā rodas dabiska ziņkāriba iegūt jaunu pieredzi, izbaudīt jaunas sajūtas, apliecināt savu drosmi vai līdzvērtību pieaugušajam, pārkāpt aizliegumu vai vienkārši tikt vaļā no garlaicības. Sākumā viņš ņem cigaretei līdzīgu priekšmetu un bāz to mutē, atdarinādams smēķētāju. Kāds no pieaugušajiem smēķētājiem, to pamanījis, bērnam uzsmaida, un viņš to novērtē kā akceptu. Bērns saprot, ka viņa cigaretei trūkst dūmu, un redz, kā tā tiek aizdedzināta ar sērkokļiem. Iespējams, ka bērns reiz ir ticis sodīts par smēķēšanas atdarināšanu, tāpēc šoreiz to labāk darīt tur, kur pieaugušie neredzēs. Savukārt iegūt cigaretes un sērkokļus nav grūti, jo tie atrodas visos mājas stūros. Protams, pirmajai reizei var pietikt arī ar izsmēķi, ko var paņemt no pelnu trauka vai atrast uz ielas.*

Ekvivalentus stāstus šim piemēram ir nācies dzirdēt no bērniem ļoti bieži, savukārt vecāki reizēm lepni paziņojot, ka pamēģināšana agrā vecumā drīzāk izsauks bērnam riebumu pret vielu nekā attīstīsies kā kaitīgs ieradums vēlākos gados. Nereti cēlonis šādai rīcībai ir dzīves prasmju trūkums vai izziņas tieskmes mazināšanās, kas nereti saistāma ar problemātisku iekļaušanos vienaudžu grupā un var pamudināt jauno lietotāju uz eksperimentēšanu. Pētījumi atkarības jomā apstiprina – jo jaunāks ir bērns, kurš sācis psihoaktīvo vielu lietošanu, jo lielāks ir problemātiskas lietošanas un atkarības izveidošanās risks. Tāpat tas var atstāt neizdzēšamas sekas uz cilvēka sociālo, fizisko un garīgo attīstību.

Lai labāk saprastu apreibinošo vielu lietošanas paradumus un savlaicīgi meklētu palīdzību, atkarības profilakses literatūrā tiek izdalīti psihoaktīvo vielu lietošanas līmeņi.

Atturēšanās jeb pilnīga nelietošana. Cilvēks var būt pārtraucis lietot psihoaktīvās vielas īslaicīgi vai uz ilgāku laiku vai arī nekad tās nav lietojis. Nereti alkoholiķu ģimenēs bērni izaugot var būt pilnīgi atturībnieki, taču ar noslieci uz atkarīgu uzvedību. Šādi cilvēki bieži nonāk upura jeb līdzatkarīgā lomā.

Eksperimentēšana. Šajā līmenī vielas pamēģināšana bieži vien notiek aiz ziņkārības. Daudzi cilvēki, kuri pamēģina kādu vielu, neturpina to lietot regulāri. Savukārt citiem vielas iedarbība vai pats darbības process var iepatīties, un lietošana tiks turpināta, paplašinot vielu, ar kurām eksperimentēt, sortimentu. Eksperimentēšana var būt bīstama ikvienam, jo īpaši nevērīgam, impulsīvam un pārgalvīgam lietotājam. Briesmas var būt saistītas gan ar vielas sastāvu (piemēram, alkohola pārdozēšana pirmās lietošanas laikā vai arī inhalantu lietošana, kas var izraisīt pat nāvi), gan ar to, kā viela tiek uzņemta (injicēšana, higiēnas trūkums, pārdozēšana), gan apstākļiem, kādos viela tiek lietota (svešu cilvēku sabiedrībā, apdullināšanās upes malā, sēšanās pie auto vai velosipēda stūres reibumā), gan ar sekām (to atklāj skolas vadība, policija, kas var radīt problēmas attiecībās ar skolas biedriem un vecākiem).

Gadījuma rakstura lietošana. Šis lietošanas līmenis ir šķietami ar nelielu risku, kas bieži tiek raksturots kā „lietošana priekam”. Uzmanīgi lietojot pazīstamu vielu, lietotājs nevēlamas efektus var samazināt līdz minimumam vai sev pieņemamam līmenim. Vairums jauniešu, kuri pamēģinājuši aizliegtās vielas, pieder šai kategorijai, piemēram, smēķējot „zāli”. Psihoaktīvo vielu lietošana šādā līmenī pašiem lietotājiem nerada daudz problēmu. Risks, ja viņi tiktu pieķerti un sāktos tiesas darbi, varētu traucēt nākotnes karjeras izaugsmei vai ceļošanai uz ārzemēm. Taču katrā vecumā ir pieļaujamas uzvedības normas, un šāda gadījuma lietošana (kā laika pavadīšana) nereti tiek novērota aizvien jaunāku cilvēku vidē. Gadījuma rakstura lietošana parasti ir sabiedriska notikums kopā ar citiem lietotājiem.

Problemātiska lietošana (kaitīga lietošana). Šo līmeni raksturo paškontroles mehānisma pavājināšanās – vielas pārdošana un bieža lietošana nepārdomāti lielās devās. Šajā līmenī atkarības sindroms var arī nebūt pilnībā attīstījies, taču tā iestāšanās pastāv kā reāls drauds. Šādu lietošanu noteikti var saistīt ar dažādām veselības, sociālām un kriminālām sekām. Var attīstīties personības un dzīvesveida izmaiņas, kas raksturīgas atkarīgajiem lietotājiem. Bieži vien no gadījuma rakstura lietošanas cilvēki nonāk līdz kaitīgai psihoaktīvo vielu lietošanai. Ļoti bīstama ir dažādu psihoaktīvo vielu jaukšana, piemēram, kad alkohols tiek lietots kopā ar citiem depresantiem, medikamentiem vai halucinogēniem. Šā līmeņa lietotāji bieži vien izdara kriminālnoziedzumus pret īpašumu, lai iegūtu līdzekļus apreibinošo vielu iegūšanai.

Iespējamie riska faktori, kas var veicināt bērna pāragru interesi par apreibinošajām vielām, kā arī var pamudināt tās izmēģināt:

- vecākiem ir problēmas ar alkoholu vai narkotiskajām vielām;
- apreibinošo vielu kultūra un tradīcijas ģimenē (piemēram, pieaugušo smēķēšana slēgtā telpā, kur atrodas bērns);
- brīva vielas pieejamība (piemēram, cigaretes tiek turētas bērnam pieejamā vietā);
- vecāku nevēlīga, bezrūpīga un vardarbīga izturēšanās pret bērnu;
- sociālekonomiskās problēmas ģimenē (vecākiem zems izglītības līmenis, zems finansiālais atalgojums vai bezdarbs);
- regulāri konflikti un attiecību saspīlējumi vecāku starpā (vardarbība, šķiršanās);
- apreibinošās vielas lieto brālis vai māsa (bieži vien draugu un apreibinošo vielu iespaidā vecākais brālis vai māsa var piedāvāt jaunākajam brālim vai māsai uzpīpēt vai iedzert);
- apreibinošās vielas lieto vai pamudina uz kopīgu lietošanu labākais draugs vai nozīmīga

persona (vairumā gadījumu pirmā cigarete vai kāda cita apreibinoša viela tiek lietota kopā vismaz ar vēl vienu cilvēku);

- problēmas skolā (dzīves prasmju trūkums, draugu trūkums, nespēja atrast savu vietu vienaudžu kolektīvā, klasē ir atstumtais vai ir radis pašapliecināties ar pārgalvīgu rīcību);
- pašcieņas un pašvērtējuma trūkums;
- antisociāla uzvedība (agresija, klaiņošana);
- problemātiska uzvedība un hiperaktivitāte;
- psihiski un psihopatoloģiski traucējumi;
- interešu un brīvā laika pavadīšanas iespēju trūkums;
- agrīna alkohola un dažādu ķīmisku vielu lietošana. (NIDA, 2003)

4.

Atkarības profilaktiskā darba organizēšana sākumskolā

Plašākā nozīmē vārds profilakse paredz intervenci jeb iejaukšanos, lai izmainītu faktorus, kas ietekmē psihoaktīvo vielu lietošanu, ar mērķi atturēt vai attālināt uzsākšanas laiku, kā arī novērst regulāras lietošanas paradumus specifiskās riska grupās. Efektīvas profilakses nodrošināšanā ir svarīga dažādu institūciju un sabiedrisko grupu aktīva iesaistīšanās un uz kopīgu mērķi orientēta sadarbība.

Tradicionāli profilaktiskais darbs tiek orientēts uz visas sabiedrības vai atsevišķu tās grupu labklājības attīstīšanu un veselības kā vērtības nostiprināšanu. No sabiedriskās veselības viedokļa psihoaktīvo vielu apkarošana un samazināšana norit trijās darbības jomās: *primārā, sekundārā* un *terciārā* profilakse.

Primārā profilakse. Tās pamatā ir zināšanas par veselīga dzīvesveida pamatnostādņēm. Mērķis ir novērst vai vismaz aizkavēt psihoaktīvo vielu lietošanas uzsākšanu. Šajā profilakses sākuma stadijā galvenā uzmanība tiek pievērsta dažādu mērķa grupu, it īpaši bērnu, pusaudžu un jauniešu, informēšanai un izglītošanai par psihoaktīvām vielām un ar to lietošanu saistītiem riskiem. Izglītības iestādes mācību procesa ietvaros cenšas nostiprināt jauniešu pašvērtējumu un spēju pretoties vienaudžu spiedienam, veicinot veselīgu dzīvesveidu un attīstot dzīves prasmes, kā arī mācot noraidošu attieksmi pret narkotiku lietošanu.

Sekundārā profilakse. Mērķis ir palīdzēt eksperimentētājiem un gadījuma rakstura lietotājiem mainīt viņu paradumus un nepieļaut to attīstību līdz problemātiskas lietošanas līmenim. Sekundārā profilakse nodrošina izglītības un konsultatīvus pakalpojumus psihoaktīvo vielu lietotājiem, lai pārliecinātu viņus atteikties no eksperimentēšanas ar tām. Šajā posmā tiek piedāvātas dažādas ārstēšanas un rehabilitācijas programmas, kā arī dažādi pakalpojumi pēc rehabilitācijas, lai novērstu atgriešanos pie vecās uzvedības un veicinātu sociālo re-integrāciju. Ideālā gadījumā sekundārās profilakses darbs noslēdzas ar indivīda atgriešanos dzīvē bez psihoaktīvo vielu lietošanas.

Terciārā profilakse. Šajā jomā mērķis ir ietekmēt problemātisku psihoaktīvo vielu lietošanu un tās kaitīgās sekas, piemēram, AIDS un citu slimību izplatību, kā arī samazināt noziedzības līmeni. Terciārā profilakse ietver narkomānu atklāšanu un viņu iesaistīšanu speciālās ārstniecības un sociālajās programmās.

Tuvojoties pusaudžu gadiem, ievērojami pieaug vēlme eksperimentēt un pašapliecināties, lietojot dažādas apreibinošas vielas. Ja mazs bērns, daudz nešķirojot, bāž mutē visu, kas ir pa rokai, tad pusaudzis bieži cenšas izmēģināt visu, sākot no cigaretēm līdz pat narkotikām. Nereti tiek apgalvots, ka apreibinošo vielu lietošana ir pusaudžu vecumposmam piemērota īpatnība un tā pastāvēs vienmēr. Tieši tāpēc ir ļoti svarīgi jau savlaicīgi uzsākt profilakses darbu, pirms eksperimentēšana ar psihoaktīvajām vielām ir kļuvusi aktuāla.

Nepilngadīgo atkarības profilaksē svarīga loma ir tieši skolai, jo ir iespēja veikt atkarības profilakses darbu, sākot jau no 7 gadu vecuma, pirms problēma ir kļuvusi aktuāla. Mācību procesā tēmas, kas saistītas ar atkarības profilaksi, tiek pārrunātas dažādos vecumos un ļauj stiprināt skolēnos vērtējošu attieksmi pret atkarību izraisošām vielām visa mācību procesa laikā. Sākumskolas vecumā bērna pretestība skolotāja ietekmei ir minimāla. Sākumskolas skolotājs ir gan labi sagatavots speciālists, gan nozīmīga autoritāte, kura viedokli skolēns respektē, savukārt tas palīdz bērnam veidot pozitīvu attieksmi pret savu veselību. Parāleli mācību procesam skolēni skolā savā starpā aktīvi komunicē, veido mazās grupas un izmēģina dažādas lomas. Klases audzinātājam nereti ir iespēja ietekmēt notiekošo mazajās grupās, piemēram, pamanīt situācijas, kad kāds skolēns cenšas pamudināt citus skolēnus izmēģināt apreibinošas vielas. Protams, vienatnē skola nevar pretoties visām ar psihoaktīvo vielu lietošanu saistītajām problēmām un gadījumiem, jo bērna uzvedību lielā mērā iespaido ģimenes vide, vienaudžu spiediens, masu mediji, dzīves pieredze u.c. faktori. Tāpēc, lai profilaktiskais darbs būtu produktīvs, ir nepieciešama efektīva starpinstitucionālā sadarbība: pašvaldības darbinieku, skolotāju, vecāku, veselības un sociālo dienestu, nevalstisko organizāciju un jaunatnes interešu centru iesaistīšana. Ideālā gadījumā skolai ir izstrādāta sava atkarības profilakses programma, ko koordinē viens cilvēks, organizējot darbu kopā ar skolotājiem un nevalstiskajām institūcijām, skolēniem un viņu vecākiem.

Speciālistu vidū praktiski vairs netiek diskutēts par to, kādā vecumā būtu jāsāk veikt atkarību profilaksi, bet gan – „kā” veikt šo profilaksi, lai netraumētu bērnu. To, ka bērnam interese par lietošanu rodas jau agrā sākumskolas vecumā (7-9 gadu vecumā), nosaka apstākļi, ka mēs dzīvojam narkotiku un dažādu psihoaktīvo vielu lietotāju sabiedrībā. Jau pavisam agrā vecumā bērns var būt sastapies ar apreibinošu vielu lietošanu ģimenē vai ārpus tās, redzējis un dzirdējis par to no masu informācijas līdzekļiem, filmām un vienaudžiem. Vairākās rietumu valstīs atkarību profilakses pasākumi tiek integrēti jau bērnudārza laikā. Tas nenozīmē, ka bērni kļūst atkarīgi jau pavisam agrā vecumā. Šādas profilakses mērķis ir sniegt bērniem iespēju iegūt zināšanas, kas palīdzētu veidot attieksmi pret psihoaktīvo vielu lietošanu vēl pirms eksperimentēšanas, lai vēlāk, nokļūstot ar lietošanu saistītās situācijās, viņi jau būtu gatavi tās izvērtēt, pretojoties vienaudžu spiedienam un izdarot sev veselīgu izvēli.

Lai sagrupētu uz skolu orientētās atkarības profilakses aktivitātes un pieeju atkarībā no mērķa, Eiropā un Ziemeļamerikā plaši tiek izmantots trīspakāpju modelis, kas ietver *universālo*, *selektīvo* un *indikatīvo* profilaksi.

Universālā profilakse. Universālās profilakses mērķis ir aizkavēt legālo un nelegālo psihoaktīvo vielu lietošanas uzsākšanu valstiskā, reģionālā un skolas līmenī. Šā mērķa sasniegšanai visbiežāk izmanto dzīves prasmes paaugstināšanas modeli, kuru iekļauj skolas mācību programmā, un dažādas izglītojoši informatīvas kampaņas lielām mērķa grupām. Universālās profilakses

aktivitātēs vai programmās sniegtā informācija domāta jebkuram indivīdam, balstoties uz pieņēmumu, ka neatkarīgi no vecuma, dzimuma vai sociālās piederības, ikviens ir pakļauts riskam kļūt par psihoaktīvo vielu lietotāju.

Selektīvā profilakse. Pamatdarbs orientēts uz krīzes situācijām, lai savlaicīgi novērstu problēmas. Šīs programmas darbības virzieni ir fokusēti uz noteiktām mērķa grupām – bērniem no nelabvēlīgām ģimenēm, bērniem – klaiņotājiem, kuri neapmeklē skolu, azartspēļu un izklaides vietu pastāvīgajiem apmeklētājiem, kā arī bērniem, kuri ir eksperimentējuši ar psihoaktīvajām vielām, bezpajumtniekiem, kā arī internātskolu, bērnunamu un citu speciālo izglītības iestāžu audzēkņiem. Liela uzmanība tiek pievērsta nelabvēlīgajām ģimenēm un ģimenēm, kurās tiek lietotas atkarību izraisošas vielas. Profilaktiskais darbs ir orientēts uz audzināšanas prasmju attīstīšanu vecākiem, kuru ģimenēs aug bērni vecumā no 6 līdz 11 gadiem. Selektīvās profilakses programmas ir daudz ilgstošākas un specifiskākas mērķgrupām nekā universālā profilakse.

Indikatīvā profilakse. Šīs profilakses mērķis ir pamanīt un iekļaut profilaksē indivīdus, kuriem piemīt noteiktas pazīmes (tādas kā uzmanības deficīta sindroms, uzvedības traucējumi, tendence uz klaiņošanu, u.c.), kas norāda uz atkarību izraisošo vielu lietošanas iespējamību nākotnē. Indikatīvās profilakses mērķa grupa ir arī bērni, kuri jau agrīnā vecumā ir tendēti pamēģināt dažādas psihoaktīvās vielas, tajā skaitā viņiem bijušas vairākas lietošanas epizodes, taču nav vēl uzstādīta diagnoze – atkarības sindroms.

Par paaugstinātu risku var liecināt šādas pazīmes:

- strauja sekmju pasliktināšanās,
- ārējas pazīmes, kas liecina par alkohola, cigarešu vai kādu legālu vielu lietošanu (elpa vai apģērbs ož pēc noteiktas vielas, piesarkusi seja, miega traucējumi u.c.),
- nekontrolējama aizraušanās ar video vai datora spēlēm,
- atsvešināšanās no vecākiem (vecāki atzīst, ka bērna uzvedība mainās uz sliktu pusi),
- pozitīvas vides trūkums u.c.

Ārpus šā trīspakāpju modeļa tiek veikta **vides profilakse** (*environmental prevention*). Skolā tā paredz skaidri definētu pozīciju un rīcības plānu gadījumos, kad tās vidē tiek lietotas legālās vai nelegālās psihoaktīvās vielas. Savukārt ārpus skolas šīs profilakses īstenošanā piedalās vairākas institūcijas: likumi, kas regulē alkohola un tabakas iegādi un lietošanu (vecums, laiks, publiska vieta), dažādu sociālu reklāmu un veselību apdraudošu brīdinājumu izplatīšana (brīdinājumi uz cigarešu paciņām, reklāmās, kinoteātros), dažādu sociālu kampaņu organizēšana, alternatīvu izklaides un laika pavadīšanas vietu izveidošana (piemēram, skeitparki, bērnu laukumi, ielu vingrošanas stacionāri u.c.), bērnu un pusaudžu brīvā laika centri, iespējas piedalīties dažādās jauniešu kustībās, sporta pasākumos, pulciņos u.c. (*EMCDDA*).

Atkarības profilakses darbā sākumskolas skolotājam nav nepieciešams sīki pārzināt dažādus ar narkotiku lietošanu saistītus faktus. Svarīgi ir pārzināt metodes, kas sekmē skolēnu zināšanas, prasmes, attieksmi un savstarpējās attiecības. Atkarības profilaksē pastāv daudz un dažādas pieejas, kas laika gaitā sevi ir pozitīvi pierādījušas, kā arī likušas vilties, izraisot pat pretēju efektu. Sabiedrībā pastāv virkne aizspriedumu par to, ar kādiem līdzekļiem un paņēmieniem būtu jāiedarbojas uz bērnu, lai pasargātu viņu no kaitīgā ieraduma.

Sabiedriskās dzīves priekšplānā izvirzās saskarsmes, tolerances un dialoga idejas. Viena no atzītākajām pieejām psihoaktīvo vielu lietošanas profilaksē sākumskolā ir dzīves prasmju (*lifeskills*) mācīšana, kas sabalansētā veidā skolēniem sniedz gan zināšanas, gan arī attīsta psihosociālās prasmes, kas ir dzīvei būtiskas un ļauj dzīvot droši sabiedrībā, kur narkotikas un citas vielas tiek

lietotas un ir pieejamas. Dzīves prasmju pieeja sākotnēji netika radīta profilakses programmu veidošanai, taču tās mērķi un uzdevumi ļauj veidot kombinētu pieeju, lai runātu par atkarībām ar pašiem mazākajiem skolēniem. Pētījumi liecina, ka emocionālās un sociālās kompetences attīstīšana, ko paredz „dzīves prasmju” pieeja, veiksmīgi aizkavē narkotiku lietošanas uzsākšanu, jo attīsta skolēnā šādas prasmes un iemaņas:

- lēmumu pieņemšana un komunikācija;
- pašapziņa un empātija;
- radoša un kritiskā domāšana;
- saskarsme un sazināšanās;
- stresa pārvaldīšana;
- paškontrolē un pašdisciplīna;
- cieņa pret sevi un citiem.

Arī ANO narkotiku un ar to saistīto noziegumu apkarošanas biroja (*UNODC, 2004*) izstrādātā rokasgrāmatā atkarības profilakses speciālistiem, līdzīgi kā „dzīves prasmju” un „sociālo prasmju” pieejās, ir izvirzīti kritēriji, kas būtu jāņem vērā, organizējot atkarības profilaksi sākumskolas klasēs.

Orientējoties uz zināšanām, skolēniem jā māca:

- vairo uzticību sev un citiem,
- kopīgi pavadīt laiku ar ģimeni un draugiem,
- pie kuriem cilvēkiem un kādos gadījumos var vērsties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams,
- pieņemt cilvēkus, kuri atšķiras pēc ārējām pazīmēm un uzvedības,
- kam paredzēti medikamenti un kāda ir to droša lietošana,
- kā dažādas vielas iekļūst organismā,
- kas ir alternatīvā medicīna,
- kā smēķēšana un alkohola lietošana ietekmē lietotāju un līdzcilvēku veselību.

Skolēniem jāprot paust attieksmes un vērtības:

- novērtēt savu ķermeni un individualitāti,
- atbildīgi izturēties pret medikamentiem un veselības speciālistu ieteikumiem,
- jābūt pozitīvai attieksmei pret atturēšanos no smēķēšanas,
- jāievēro alkohola lietošanas ierobežojumi (no 18 gadu vecuma),
- kritiski jāvērtē zāļu un dažādu veselības bagātinātāju reklāmas,
- jāspēj izrādīt savas jūtas.

Uzdevumus plānot atbilstoši skolēnu prasmēm:

- spēj uz klausīt un komunicēt ar citiem skolēniem,
- spēj konstruktīvi paust savas un respektēt citu skolēnu jūtas,
- spēj efektīvi strādāt mazajās grupās,
- spēj pieņemt lēmumu, izvērtējot un paredzot sekas,
- spēj izpildīt vienkāršas instrukcijas, lai, sadarbojoties ar pieaugušajiem (policiju, glābšanas dienestu u.c.), varētu parūpēties par savu drošību.

Domājot par atkarības profilakses pasākumiem, skolas dažkārt mēģina radīt iespaidu, ka šajās iestādēs psihoaktīvās vielas nelieto un ka tā nav aktuāla problēma, jo skolu vadītāji baidās zaudēt

skolas prestižu, raizējas, ka vecāki varētu savus bērnus vest uz citām skolām uzzinot, ka skolā tiek izplatītas vai lietotas psihoaktīvās vielas. Noliežot problēmu, tā var kļūt tikai vēl nopietnāka. Vairākās rietumu pasaules valstīs atkarības profilakses programma ir iestrādāta mācību procesā kā obligāts pasākums. Lai atkarību profilakse skolās tiktu īstenota vēl efektīvāk, skolas vadībai ir jāskatās nepieciešamība pēc šādas programmas un jācenšas motivēt gan skolotājus, gan bērnus un viņu vecākus jaunu atkarības profilakšu pasākumu ieviešanai.

5. Ģimenes loma sākumskolas skolēnu atkarības profilaksē

Ikvienā skolā svarīga ir sadarbība ar vecākiem, kuras mērķis ir ieraudzīt un izrunāt skolēna sasniegumus, talantus un tālākās iespējas to attīstīšanā, kā arī skolēna neveiksmes un negācijas. Tāpat sadarbības mērķis ir saskaņot skolēna mācīšanas un audzināšanas principus, lai bērniem būtu iespēja veidoties par stiprām un harmoniskām personībām. Salīdzinājumā ar pusaudžu un agrīnās jaunības gadiem sākumskolā vairumam vecāku vēl ir vēlme interesēties un iesaistīties savu bērnu skolas notikumos. Ar gadiem interese nemazinās, taču vecāki kļūst kūrāki uz iesaistīšanos un sekošanu līdz bērna skolas gaitām, jo uzskata, ka nu mazais skolnieciņš ir paaudzies un nevēlas, lai vecāki nāk uz skolu viņam pretim. Bērnam pieaugot, skolas un vecāku sadarbība reti kad paliek tāda, kāda tā bija pirmajā klasē. Visbiežāk vecāki atnāk uz skolu divreiz gadā, lai klases vecāku sapulcē noklausītos informāciju par bērna sekmēm vai samaksātu kārtējo fonda naudu. Sadarbība izpaliek, ja neveidojas dialogs, taču, lai notiktu saruna, ir nepieciešama abu pušu ieinteresētība. Tas ir mērķtiecīgs un organizēts darbs, kas prasa gan no vecākiem, gan no skolas zināmu piepūli.

Mūsdienās vairs nav iespējama skolas darbība, kurā vecāki netiktu uzskatīti par līdzvērtīgiem partneriem bērna attīstībā. Iespējamās tikšanās var būt šādas:

- 1. - 3. klases audzinātājs ar skolēna vecākiem var individuāli vienoties par tikšanos, ja vecāki pavada savu bērnu uz klasi;
- klases audzinātājs un priekšmeta skolotāji ar skolēna vecākiem tiekas klases vecāku sapulcēs;
- īpašas tikšanās reizes skolā, kad tiek pārrunātas skolēna sekmes un uzvedība;
- telefona sarunas;
- caur paziņojumiem pie ziņojumu dēļa;
- caur ierakstiem dienasgrāmatā;
- caur īsziņām vai e-pastu;
- nepieciešamības gadījumā kopā ar sociālo pedagogu iespējams apmeklēt ģimeni mājās.

Sadarbība starp skolu un vecākiem nozīmē ne tikai informācijas apmaiņu, bet abpusēju ieinteresētību skolēna personības pozitīvā attīstīšanā, kas ir cieši saistīta ar atkarību profilaksi. Kā labs atbalsts klases dzīves organizēšanā var būt „aktīvie” vecāki, kas pēc dabas ir līderi. Lielākā vai mazākā mērā šie vecāki ir katrā klasē, viņi labprāt vēlas sadarboties ar skolu, skolēniem un

pārējiem vecākiem, cenšas izziņāt pārējo vecāku nostāju kādā konkrētā jautājumā, diskutēt, izplatīt informāciju u.c.

Universālās profilakses kontekstā ar vecāku lomu tiek saprasta vecāku darbošanās padomēs, kas sekmīgi iesaistās skolai aktuālu jautājumu risināšanā. Tāpat arī vecāku vakari, atklātās stundas, kopīgi pasākumi, individuālās sarunas, vecāku kopsapulces, lekcijas, semināri un darba grupas vecākiem, ko organizē skola. Skumjākais ir tas, ka vairums „riskā ģimeņu” vecāku maz interesējas par sava bērna skolas gaitām un minētos pasākumus neapmeklē.

L. Bēnišs (*Bohnisk, 1990*) norāda, ka ir labi, ja kādu no komunikācijas sfērām, kurā bērnam attiecības ar kādu grupu ir pasliktinājušās, spēj kompensēt kādas citas attiecības. Piemēram, ģimenes emocionālo aukstumu bērnam var kompensēt skolotāja sirsnīgā attieksme un ieinteresētība viņa dzīvē. Tomēr bieži vien bērni savas problēmas attiecībās ar pieaugušajiem kompensē attiecībās ar vienaudžiem, kuriem ir līdzīgi dzīvesstāsti, veidojot neformālas grupas, kurās pastāv risks, ka ļoti agri var sākties eksperimentēšana ar psihoaktīvajām vielām, jau tā iemesla dēļ, ka ģimenēs šīs vielas bērniem ir viegli pieejamas.

Ģimenē, kurā aug bērns, liela nozīme ir audzināšanai, ko īsteno vecāki, vadoties no savas pieredzes, nepārkāpjot morālās un tiesiskās normas, cenšoties parādīt bērnam labāko piemēru, kas būtu vadmotīvs bērna pareiza dzīves ceļa uzsākšanai. Latvijā veiktais pētījums (*Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisošo vielu lietošanu, 2007*) parāda, ka atkarības vielu lietošana daudz vairāk ir atkarīga no ģimenes dezintegrācijas nekā no materiālajiem apstākļiem. Ģimenes konflikti un vājas prasmes ģimenes attiecību organizēšanā, nepietiekama bērnu uzraudzība, viņu vadība un kontrole rada būtisku risku rīcībai, kas ietver psihoaktīvo vielu lietošanu vai kaitīgu aizraušanos ar videospēlēm, azartspēlēm vai internetu.

Ģimenes riska faktorus atkarību profilakses kontekstā nosacīti var iedalīt 4 grupās:

- sociālā situācija ģimenē;
- attiecības ģimenē;
- vecāku individuālās īpašības jeb raksturojums;
- ģimenes struktūra.

Sociālo situāciju ģimenē raksturo, piemēram, zems sociālekonomiskais statuss, vecāku zems izglītības līmenis, vecāku bezdarbs un dzīves apstākļi kopumā.

Attiecības ģimenē ietver tādus riska faktorus kā konflikti, šķiršanās, nesaskaņas, patoloģiskas attiecības, dažādas vardarbības formas (*fiziska, emocionāla, seksuāla*), drošu savstarpējo attiecību trūkums starp bērnu un vecākiem, audzināšanas grūtības jeb neprasme, tēva autoritatīva uzvedība, mātes zaudējums u.c. Ja ģimenē bieži notiek konflikti, tas pavājina vecāku kontroli pār bērnu gaitām un uzvedību. Agresija un spriedze ģimenē var veicināt to, ka bērni pievērsīsies atkarību radošai uzvedībai. Kopumā nepietiekama vecāku pienākumu pildīšana ir tas, kas saasina bērna antisociālo uzvedību un var veicināt atkarības vielu lietošanu. To pašu var teikt par disciplīnas trūkumu ģimenē vai tās neatbilstību bērna iespējām. Lielākais riska faktors šajā grupā ir vājas vecāku un bērnu savstarpējās saites jeb piesaiste ģimenei. Tās trūkums palielina TV, interneta, vienaudžu un plašsaziņas līdzekļu lomu bērna rīcības veidošanā. Bērni cieš no tā, ka vecāki maz palīdz viņu pašregulācijas attīstībā, jo ir nepietiekama vecāku vadība un atbalsts. Niecīgai vecāku uzraudzībai un kontrolei ir ilglaicīga ietekme uz bērna antisociālas uzvedības veidošanos un atkarības vielu lietošanu. Vecāku kontrolei ir svarīgāka loma lietošanas uzsākšanā nekā tās turpināšanā un atkarības veidošanās procesā.

Vientulība ģimenē – bieži vien bērns jūtas garīgi vientuļš un nesaprasts, ja vecāki nevelta pietiekami daudz laika personīgām sarunām ar bērnu par viņu satraucošām tēmām. Pastāv liels risks, ka bērns pievērsīsies psihoaktīvo vielu lietošanai, ja vecāki neprātis veidot ar bērnu emocionālās vai fiziskās attiecības, nespēs sniegt nepieciešamo siltumu, mīlestību un atbalstu un ievadīt bērnu patstāvīgā dzīvē.

Vecāku un citu ģimenes locekļu individuālās īpašības: tēva vai mātes garīga saslimšana vai nopietna fiziska trauma, alkohola vai citu psihoaktīvo vielu lietošana. Bērni, kuru vecāki lieto atkarības vielas, biežāk pārņem līdzīgu rīcību. Tas ir primārs un svarīgs riska faktors. Bērni bieži vien atdarina savu vecāku uzvedību un neuztver atkarību izraisošo vielu lietošanu kā kaut ko draudīgu. Bērni no šādām ģimenēm arī biežāk draudzējas ar līdzīgu ģimeņu vienaudžiem. Vecākie brāļi vai māsas, kas lieto atkarības vielas, vēl spēcīgāk ietekmē jaunāko uzvedību. Ja māte lieto alkoholu laikā, kad gaida bērniņu, tas var būtiski ietekmēt bērna veselību. Vecāku attieksme un bērnu attieksme ir cieši saistītas un bieži vien izriet viena no otras.

Ģimenes struktūra: audžuvecāku ģimene vai viena vecāka ģimene. Visnelabvēlīgākā vide, pēc pētījumu rezultātiem, veidojas ģimenēs ar patēvu (*ECAD, 2007*).

Ieteikumi skolotājiem sadarbībai ar vecākiem:

- Cieniet vecāku lomu!
- Iedrošiniet vecākus iesaistīties klases dzīvē!
- Esiet radoši un elastīgi, jo ģimenēm ir atšķirīgas intereses, mērķi un iespējas!
- Pārrunājiet ar vecākiem, kā sazināties ar viņiem!
- Veltiet uzmanību bērna un vecāku stiprajām pusēm un sekmējiet pozitīvu saskarsmi!
- Izskaidrojiet savu viedokli vecākiem, mēģiniet vienoties par kopīgu darbības plānu, bet neveidojiet konfliktsituācijas!
- Mēģiniet izprast nepilno ģimeņu īpašās rūpes!
- Izveidojiet savstarpējās uzticēšanās attiecības ar ģimenēm!
- Palīdziet vecākiem veikt savu pienākumu – rūpējies par bērniem un izprast viņu spējas un uzvedību!
- Izskaidrojiet vecākiem katra bērna progresu no viņa attīstības viedokļa!
- Informējiet vecākus par bērnu un pedagoģiskajiem novērojumiem individuālajās sarunās!
- Vienmēr labvēlīgi runājiet par slikto!
- Cieniet ikvienu ģimeni, tās kultūru, tradīcijas, ticību!
- Cieniet ģimenē pieņemtās bērnu audzināšanas vērtības un vecāku tiesības pieņemt lēmumus attiecībā uz savu bērnu!
- Nodrošiniet iespējas vecākiem savstarpēji satikties!

6. Stratēģija sarežģītas skolēna uzvedības gadījumā

Bieži skolā ir novērojama situācija, kad pedagogi konstatē, ka viens vai vairāki bērni klasē ir īpaši izklaidīgi, ar uzkrītošu uzvedību un to vien dara, kā dezorganizē klasi darbam. Pedagogi mācību darba procesā ievēro arī papildus mācību problēmas konkrētiem bērniem un ļoti atšķirīgus mācību sasniegumus. Šādos gadījumos pedagogi parasti kontaktējas ar vecākiem un runā par šīm iezīmēm, lai gūtu vispusīgāku priekšstatu un plānotu savstarpēju sadarbību. Sarunas bieži nav vienkāršas, jo vecāki, protams, vēlas labus bērnus un nespēj noticēt un pieņemt, ka problēmas skolā ir tieši ar viņu bērnu. Daži vecāki, uzzinot par bērna grūtībām skolā, būs ļoti pārsteigti un pārmetīs pedagogam, citi būs pamanījuši sava bērna atšķirīgumu jau mājās un par to klusi un slepus raizēsies.

R. Špalleka norāda, ka visbiežāk sastopamais bērnu psihiskais traucējums esot uzmanības deficīta sindroms (UDS), kas rada sarežģījumus praktiski visās dzīves jomās, jo īpaši skolā. Vairumam bērnu ar UDS ir arī hiperaktivitāte (UDHS). Šādi bērni ir ļoti impulsīvi, runā un rīkojas bez apdomas, sāk skriet, nepalūkojušies apkārt, nespēj savaldīties, visur iejaucas, traucē citus rotaļās un sarunās, kā arī viņiem piemīt nosliece uz atkarībām! Pētījumi parāda, ka šo bērnu impulsivitāte un nespēja koncentrēties darbam var ļoti agrā vecumā novest pie alkohola un narkotiku lietošanas.

20.gadsimta sākumā bērnu hiperaktivitātes problēma tiek zinātniski apzināta un definēta, sākotnēji medicīnas, vēlāk pedagoģijas un psiholoģijas zinātņu ietvaros. Bērna hiperaktīva uzvedība rada noteiktu sociālo problēmu loku gan vecākiem, gan pedagogiem, gan vienaudžiem, gan pašiem bērniem.

Hiperaktivitātes primārās pazīmes

1. Pārmērīga aktivitāte
2. Viegla uzmanības novēršanās
3. Impulsivitāte
4. Uzbudināmība
5. Vāja kustību koordinācija

Hiperaktivitātes sekundārās pazīmes

1. Grūtības mācībās
2. Agresīva uzvedība
3. Antisociāla uzvedība
4. Zema pašapziņa un/vai pašcieņa

Pamats mācību procesam ir mērķtiecīga informācijas uztveršana un savas rīcības organizēšana. Kā rīkoties pedagogam, ja skolēna uzvedība klasē ir sarežģīta? Daži skolotāji domā, ka nav nepieciešams iegrožot skolēnu individualitāti un izvirzīt mācību disciplīnas nosacījumus, cerot, ka skolēni paši būs spējīgi regulēt savu darbību bez pedagoga vadības un visi lieliski sastrādāsies. Diemžēl prakse rāda, ka šāda pieeja nav pareiza, jo vēlamās mācību disciplīnas prasmes neveidojas pašas un arī netiek ievērotas bez skolotāja līdzdalības. Bez sociālajām konvencijām un mācību disciplīnas nosacījumiem skolēni nevar mācīties un skolotāji nevar viņiem palīdzēt. Skolotāju darbība, kad netiek izvirzīti mācību disciplīnas nosacījumi, tikai apgrūtina citu skolotāju darbu un rada skolēnos pārlicēcību, ka skolā mācību disciplīna nav nekas tik nozīmīgs. Skolēniem labāk patīk tie skolotāji, kuri liek ievērot pamatotus un abām pusēm pieņemamus nosacījumus un tos arī stingri ievēro, tādējādi pozitīvi motivējot un radot labvēlīgu mācību vidi. Lai izvēlētos

veiksmīgāko stratēģiju, risinot problēmsituāciju sākumskolas skolēnu klasē, ir Rūdolda Dreikursa un Alfrēda Ādlera skolēnu pozitīvās disciplīnas teorija. Humānistu tradīcijā R. Dreikursa (*R. Dreikurs, Cassel, P. Dreikurs, Ferguson, 2004*) un šīs teorijas turpinātāja Dž. Nelsenat (*Nelsen, 1996*) darbi par klases disciplīnu un atbilstošu skolotāja rīcības stratēģiju balstās uz austriešu psihiatra un pedagoga A. Ādlera teorijām, kurš uzskatīja, ka bērni jau no mazām dienām noteiktā sociālā kontekstā cenšas pārvarēt mazvērtības sajūtu, izzinot mērķus un nosakot šo mērķu sasniegšanas līdzekļus. Šā procesa raksturošanai A. Ādleris izmanto apzīmējumu „dzīves stils”. Kā rīkoties pedagogam situācijās, kad sākumskolas skolēni stundās ir nemierīgi, neuzmanīgi un nopietni traucē mācību darbu?

1. Jānovēro skolēns citās sociālās situācijās.
2. Vēlams veikt sociometriskus testus.
3. Skolotājam jājautā sev, vai viņš jūtas:

- aizkaitināts (skolēna darbības motivācija ir *uzmanība*),
- sakauts un uzvarēts (skolēna darbības motivācija ir *vara*),
- sakauts un aizvainots (skolēna darbības motivācija ir *atriebība*),
- sakauts un nepiemērots (skolēna darbības motivācija ir *bezpālīdzība*).

Augstākminētās teorijas ietvaros tiek piedāvāts skolēnu darbības motivāciju sīkaks apraksts un ieteikums skolotājam, kā rīkoties sarežģītā situācijā mācību procesa laikā, pirms uzsākt kādu konkrētu darbību:

Uzmanības pieprasīšana. Tā ir novērojama, kad skolēns vēlas tikt atzīts un pieņemts klasesbiedru vidū. Tā vietā, lai to panāktu ar produktīvu darbu, skolēns biežāk ķersies pie darbības, kas pieprasa nepārtrauktas uzslavas vai kritizēšanu. Gan uzslava, gan kritizēšana, ja tā ir nepārtraukti nepieciešama, patiesībā viņam ir nepieņemama. Kā rīkoties skolotājam situācijā, kad kāds no klases atkārtoti un kaitinoši veic darbības, lai nokļūtu uzmanības centrā? Skolēns, kurš meklē uzmanību, nedrīkst to saņemt no skolotāja brīdī, kad uzvedas nepieņemami un neievēro disciplīnu. Pretējā gadījumā skolēna mērķis būs sasniegts un viņam netiks iemācīts, kādas ir pieņemamas darbības, lai varētu produktīvi strādāt. Tā vietā pedagogam ieteicams: novērst skolēna uzmanību ar kādu citu darbību, darīt kaut ko negaidītu, atzīmēt pieņemamu darbību, pārvietot skolēnu sēdēt uz citu vietu un dienas beigās vai kādā brīvā brīdī noteikti parūpēties par sevi, proti, pārrunāt ar kādu uzticamu kolēģi vai kādu no skolas atbalsta personāla savas sajūtas, kas radušās darbā ar konkrētās klases nemiera cēlājiem.

Vara un kontrole. Mērķis skolēniem, kuri jūtas mazvērtīgi, nav spējīgi izvērtēt citu cilvēku un arī savas vajadzības. Nav atšķirības – vai skolēnam tiešām ir kādas speciālas vajadzības, vai ir tikai nepareizs priekšstats par savu mazvērtīgumu. Abos gadījumos skolēni centīsies mazināt šo izjūtu par savu mazvērtību viņiem pieņemamā veidā, cenšoties uzrūpēt varu, nostādot sevi pārāku par citiem vai esot bramanīgiem un ākstīgiem. Kā rīkoties skolotājam situācijā, kad skolēns vēlas pārņemt varu? Svarīgi skolotājam neiesaistīties cīņā ar skolēnu par varas sadali. Skolotājs, kurš „uzķeras uz šā āķa” un iesaistās cīņā par varu, turpina uzjautrināt un izaicināt skolēnu, un viņš kļūst arvien pārdrošāks un iepriecinātāks, izaicinot skolotāju. Skolotājam ir vēlams censties izslēgt cīņas par varu iemeslu un jāmeģina motivēt skolēnu citu uzvedības un darbības mērķu izvirzīšanai. Kontaktējoties ar skolēnu, kurš cīnās par varu, skolotājam vēlams atkāpties uz brīdi no savām prasībām, varbūt pat pārtraukt darbu stundā uz kādu laiku un savu darbību organizēt, prognozējot iespējamās sekas.

Atriebība. Atriebība ir tādu skolēnu mērķis, kuri jūtas nespējīgi panākt uzmanību vai izrādīt varu. Šāds skolēns redz sevi neatbilstoši zemā statusā klasē un uzskata, ka pārējie viņam to nodarījuši. Viņš neapzināti vaino citus par savu stāvokli, jūtas citu klasesbiedru aizvainots un var rīkoties pēc principa – „aci pret aci, zobu pret zobu”, citiem vārdiem sakot, „ja sāp man, tad, lai arī citiem sāp”. Šāds skolēns nepieprasa ne varu, ne uzmanību. Viņš nemaz nevēlas būt pārāks par citiem, bet gan nepazināti vēlas citus sāpināt un pazemot, lai izjustu savu nozīmīgumu grupā. Šāds skolēns parasti ir kā izaicinājums skolotāja profesionālajai kompetencei, jo arī skolotājs ir tikai cilvēks un nav vienkārši mierīgi un ar sapratni izturēties pret agresīvu stundu traucētāju. Kā jau tika minēts, pret skolēnu, kurš jūtas aizvainots un vēlas atbēties, skolotājam ieteicams izturēties ar gādību un sirsnību, kas ir īpaši sarežģīts uzdevums, ņemot vērā skolēna agresīvi noraidošo uzvedības veidu. Ir ļoti iespējams, ka šis skolēns jūtas nemīlēts un neap rūpēts, un ir ļoti grūti viņu atraisīt. Bet tas ir tieši tas, kas šim skolēnam ir vajadzīgs – būt mīlētam un aprūpētam.

Bezpēcība un neatbilstība. Skolēns, kuram ir šāds mērķis, ir visai kustinošākais. Viņš ir atmetis cerības kļūt par grupas locekli vai izcīnīt kādu statusu grupā. Šāds skolēns jūtas ne tikai nespējīgs darīt jebko (kā konstruktīvu, tā destruktīvu), lai to mainītu, bet ir pieņēmis, ka ir nekam nederīgs, un turpmāk vairs neuztraucas, kas notiks. Viņš ir zaudējis vēlmi kādreiz būt piederīgs kādai grupai. Šādi skolēni kļūst par aktīvāko klasesbiedru izsmieklu objektiem gan stundu laikā, gan ārpus tām. Ko var darīt skolotājs? Pirmkārt: apzināties, ka bērni nekad nebūs vienādi, jo katrs nāk no savas ģimenes, kur ir dzimis un dzīvojis atšķirīgos apstākļos, saistīts ar savas ģimenes scenāriju. Skolotājam jāpārtrauc un jācenšas nepieļaut apsmiešana stundā vai starpbrīdī. Otrkārt: skolotājam vēlams paturēt prātā, ka viena daļa cilvēku (gan pieaugušie, gan bērni) ļoti iemācījušies sadzīvot ar savu mazvērtību un mēdz izmantot to savā labā, līdz ar to viņi nav ieinteresēti mainīt attieksmi pret sevi vai citiem. Ja skolotājs vēlas un ir gatavs palīdzēt skolēnam iesaistīties klases kolektīvā, viņam ir jābūt bezgala pacietīgam, lai palīdzētu bērnam noticēt pašam sev, ka viņš ir uz kaut ko spējīgs.

Sākumskolas skolēnu darbība un uzvedība bieži nav izprotama viennozīmīgi. Nereti ne tikai pedagogiem, bet arī vecākiem grūtības sagādā bērna uzvedības un darbības patiesā mērķa noteikšana. Pedagogiem ir grūti tikt galā ar agresīviem un/vai varmācīgiem skolēniem. Ir grūti nošķirt sodu no loģiskām sekām. Strādājot noslogotā klasē, nav reāli izanalizēt katra skolēna uzvedības un nepieņemamas darbības problēmas, lai precīzi noteiktu, kādi ir viņa rīcības motīvi. Skolotājam vēlams rūpīgi izvērtēt, vai var izmantot augstāk minēto stratēģiju, ja darbā ir saskarsme ar sevišķi agresīvu un varmācīgu skolēnu. Daži no viņiem dos viltus signālus par savas darbības mērķi, vai arī vispār nebūs saprotams, ko viņi vēlas.

Paņēmienu darbā ar agresīvu, dusmīgu, apjukušu skolēnu

1. Mainīt norādījumu sniegšanas metodes
2. Lietot konkrētus mācību materiālus un instrukcijas
3. Mācīt katru mācību procesa soli atsevišķi
4. Mācīt pozitīvu pašuzmundrināšanu, veicinot pašpalāvību
5. Mācīt pieņemt, ka kļūdoties ir normāli. Visiem!
6. Fokussēties uz skolēna pagātnes veiksmēm
7. Padarīt mācīšanās rezultātus saredzamus konkrētajam skolēnam
8. Atpazīt un nosaukt konkrētā skolēna sasniegumus

7.

Pedagogu – ekspertu skatījums uz atkarības profilakses nepieciešamību sākumskolā 1.-3. klasē

Materiāla tapšanas ietvaros tika organizēta darba grupa, kurā piedalījās dažādu reģionu sākumskolu skolotāji, lai kopīgi ar speciālistiem meklētu risinājumus un pārrunātu atkarības profilakses iespējas un ierobežojumus, strādājot ar jaunāko klašu skolēniem (1.-3.klase). Pedagogi tika aicināti dalīties sava darba pieredzē, novērojumos par skolā izmantoto metožu efektivitāti un nākotnes perspektīvu bērnu atkarību profilaksē. Piedāvājam ar pedagogiem apspriestos jautājumus saistībā ar atkarību profilaksi sākumskolu jaunākajās klasēs un īsu pedagogu atbilstošu analīzi:

Vadoties no Jūsu pieredzes, cik lielā mērā mazie jau ir saskārušies ar jēdzieniem, piemēram, „reibums”, „cigaretas”, „atkarība”, „alkohols”, „narkotikas”, „paģiras” u.c.?

Pedagogi stāsta, ka atkarību problēma skolās ir aktuāla ne tikai pusaudžu un vecāko klašu skolēnu vidū, bet jau sākumskolā. Bērni šņaucot tabaku, atdarinot vecāko klašu skolēnus un paši labprāt par to pastāstot skolotājiem, ar kuriem ir labs kontakts. Bērni, pusaudži atklāti jautā un dalās satraucošajā pieredzē, kāda ir reakcija pēc lietošanas. Pedagogus uztrauc, ka sākumskolas skolēni, pat neuzsākuši vēl skolas gaitas, jau atver alus pudeli un, vecāku mudināti, to nogaršo. No apspriestā darba grupās var secināt, ka sākumskolas klašu skolēni ir saskārušies ar augšminētajiem jēdzieniem. Sākumskolas skolēnu vidū atpazīstamākie vārdi, kas saistīti ar atkarību: „alkohols”, „cigaretas”, „paģiras”, „pohas”. Vecāki aplami atbalsta bērnu interesi par atkarību izraisošajām vielām, jo nav izpratnes par lietošanas sekām. Vecāki bieži nespēj adekvāti novērtēt ģimenes lomu atkarību profilaksē. Sākumskolas skolēni mēdz minēt kā piemēru bērnu, kurš lieto, bet spēj ļoti labi mācīties un būt līderis klasē, līdz ar to klasē nemanāmi veidojas uzskats, ka atkarību izraisošo vielu un procesu lietošana ir modes vai stila lieta un tas nav bīstami. Pedagogi atzīmē, ka laukos narkotiku problēma nav tik aktuāla kā smēķēšana, alkohola lietošana. 90% pedagogu uzskata, ka atkarību profilakse jāveic ne tikai sākumskolā, bet, izmantojot adekvāti atlasītas metodes, jau pirmsskolas izglītības iestādēs.

Runājot ar sākumskolas bērniem par atkarību izraisošām vielām un procesiem, ko vajadzētu „teikt skaļi” un ko pagaidām vēl nevajadzētu nosaukt vārdos?

Pedagogi uzskata, ka, veicot atkarību profilaksi sākumskolā, darbam ar bērniem jābūt orientētam uz sekām. Pirmajā klasē jau varētu rādīt, kā cigarešu dūmi ietekmē plaušas (veicot eksperimentus, reālas demonstrācijas ar attiecīgu ierīču palīdzību). Vēlams parādīt reālas bildes (ne zīmējumus, bet reālus attēlus), kas atainotu lietošanas riskus un sekas. Strādājot ar 3. klasi – pedagogi uzsver, cik būtiski ir atrast pareizos vārdus, precīzu pieeju, lai, runājot par lietošanas sekām, neradītu bērnos pastiprinātu interesi pamēģināt atkarību izraisošās vielas. Pedagogi kā vērtīgu uzskata situāciju analīzi klasē, diskusiju, darbu mazajās grupās, kur skolēniem, savstarpēji sadarbojoties, būtu iespēja gūt informāciju un veidot savu attieksmi pret atkarību fenomenu. Skolotāji ir pārliecināti, ka vajag un var runāt ar bērniem, nosaucot lietas īstajos vārdos, bet pārdomājot skaidrojumu – tam jābūt viegli saprotamam, atbilstošam bērnu vecumam, un tekstu ieteicams papildināt ar vizuāliem materiāliem. Sākumskolas skolēnus jāmača pateikt „Nē”. Jāmin reāli piemēri no dzīves.

Kādas ir brīvā laika pavadīšanas iespējas Jūsu reģionā sākumskolas vecuma bērnam kopā ar vecākiem, aizbildņiem?

Pedagogi min, ka katrā reģionā ir viens vai vairāki brīvā laika centri. Diemžēl bieži aktivitātes tajos ir par maksu. Pašvaldībām nav līdzekļu, lai finansētu visas ģimenes kopīgu darbošanos centros. 2. klases bērni visbiežāk pēc skolas spēlē datoru mājās, bibliotēkā vai pastaigājas ārā. Vasaras atpūtas vai sporta nometnes ir par maksu, tādēļ (ierobežotā ģimenes budžeta dēļ) daudzas ģimenes nevar atļauties savus bērnus uz tām sūtīt. Sociālie dienesti organizē nometnes maznodrošināto ģimeņu bērniem, kas ir bezmaksas vai par simbolisku samaksu.

Problēmsituācija:

1) Lauku reģionos ir iespējams ģimenei atpūsties kopā (vecākiem ar bērniem), bet diemžēl interešu centros parasti tie ir maksas pasākumi. Bez samaksas bērniem ir iespēja apmeklēt interešu izglītības centrus, bet tie ir paredzēti tikai bērniem (tātad – ne visai ģimenei kopā). Trūkst bezmaksas izklaides iespēju visai ģimenei.

2) Latvijā – gan Rīgā, gan reģionos – trūkst atpūtas vietu skolēniem (pulciņu, treniņu, interešu centru, klubiņu utt.), kur no bērna **netiktu prasīts rezultāts**. Tādējādi bērns varētu patiešām beidzot atpūsties no mācību slodzes un pārstāt sacensties vai uztraukties par rezultātiem, kas izraisa spriedzi un vēlmi pamest nodarbības.

Cik saliedēti šodien ir sākumskolas jaunāko klašu bērni? Vai novērots emocionālais terors vai atstumtība klases kolektīvā?

85% pedagogu atzīmē, ka emocionālā vardarbība patlaban skolā ir aktuāla problēma visa vecuma klašu grupās. Bērnu vidū vērojama spriedze, ko daudzi atnes uz skolu no savām ģimenēm, zeļ un plaukst savstarpējā emocionālā spīdzināšana, ko grūti atklāt un novērst. Reģionu skolās bieži vien nav psihologa (nav štata vietas) un pedagogi ir spiesti paši risināt ar mobingu saistītās saskarsmes grūtības klasē, pamatojoties uz pedagoģiskajām prasmēm un personisko pieredzi. Lai arī viens no izplatītākajiem atstumšanas un noraidīšanas iemesliem skolēnu vidū ir saistīts ar apģērbu (biežā gan pilsētas skolās, centra rajonos), jaunāko klašu skolēniem apsmiešana par apģērbu nav tik aktuāla. Sākumskolā draudzības saites vēl nav tik noturīgas – vienu dienu draudzējas ar vienu bērnu, nākamajā dienā – jau ar citu. Pedagogi ir pārliecināti, ka par draudzību un savstarpējām attiecībām ar skolēniem ir jārunā, jau sākot ar pirmo klasi. Pedagogi uzskata, ka skolotājs var „celt” un skolotājs var arī „gremdēt”. Skolēniem ļoti bieži trūkst izpratnes par to, ka pāri var nodarīt ne tikai fiziski, bet arī ar vārdiem, tādēļ ir nepieciešams klases stundās vairāk laika veltīt tēmām par savstarpējo attiecību kultūru, veidot klases kolektīvā vidi, kur būtu iespējams izkopt komunicēšanas prasmes.

Ko Jūs gribētu redzēt video materiālā, kas ir kā papildinājums skolotāju metodiskajam materiālam? Pedagogu ieteikumi.

Video materiālā pedagogi vēlas redzēt: konkrētus piemērus, kā strādāt ar klasi, kā vadīt stundu. Vērtīga būtu citu cilvēku pieredze, risinājumi, un ļoti svarīgi būtu, ja nākotnē taptu arī video materiāls vecākiem par to, kā veikt atkarību profilaksi ģimenē – ko un kā ar bērniem pārrunāt par atkarību izraisošajām vielām un procesiem. Pedagogi uzskata, ka būtu interesanti, ja dzīvnieciņi būtu redzami arī video materiālā, ne tikai bērnu darba burtnīcās.

Kādas ir sākumskolas skolēnu (digitālā paaudze) populārākās rotaļas brīvbrīžos, ar tām saistītie riski?

Pedagogi atzīst, ka starpbrīži ir tas laiks, kad sākumskolas skolēni izvēlas draiskoties, spēlēt spēles, t.sk. arī kārtis. Visās skolās IR iekšējās kārtības noteikumi, arī noteikumi par azartspēļu aizliegumu skolā, smēķēšanu, mobilo tālrunu lietošanu u.tml., bet skolotājiem konsekvēnti

jāprasa šo noteikumu ievērošana, citādi tiem nav jēgas, norāda pedagogi. Brīvbrīžos: sākumskolas skolēni mēdz spēlēt kārtis, izskrieties, izkliegties. Dažās skolās bērniem ir pieejami novusa un tenisa galdi. Kā stāsta pedagogi, interese par skolas piedāvātajām nodarbībām brīvbrīžos ir atkarīga no ģimenes spējas bērnu motivēt, ieinteresēt, attieksmes pret saturīgu laika pavadīšanu un, protams, vecāku personīgā piemēra. Bērni bieži nedzird vecāku vārdiskās pamācības, bet atdarina to, ko redz ar savām acīm. Ja tēvs izvēlas alu, TV pulti, tad bērnam būs grūtāk par prioritāti brīvajam laikam izvīrīt, piemēram, aktīvu sportošanu u.tml.

Problēmsituācija: mūsdienās – steiga, stress gan bērniem, gan pieaugušajiem. Kā apstāties, lai atpūstos? Nepieciešams darbs ar ģimeni.

Kā tiek strādāts ar sākumskolas skolēnu pašapziņu izglītības sistēmas ietvaros, lai attīstītu spēju pateikt „nē” riska situācijās?

Pedagogi dalās pieredzē un stāsta, ka iespēju robežās skolas cenšas sadarboties ar nevalstiskajām organizācijām, pieaicinot speciālistus, ar mērķi izglīt skolēnus un caur radošām aktivitātēm mācīt noteiktas attieksmes. Paši skolotāji par to runā klases stundās, svinīgos pasākumos. Pedagogi uzskata, ka atkarību profilakses darbā svarīgi strādāt ar bērniem, lai stiprinātu pašapziņu. Nepieciešami dažādi projekti no malas. Vērtīgas būtu īpaši organizētas lekcijas ar pieaicinātiem, profesionāliem lektoriem, piemēram, cilvēks, kurš ir lietojis un vairs nelieto, stāsta par savu pieredzi, grūtībām. Skolotāji kritizēja atbildīgās valsts institūcijas – dienesti ir neatsaucīgi. Divi otrās klases skolēni tika pieķerti smēķējot, bet administratīvais protokols netika sastādīts. Tiek runāts arī ar vecākiem. Pedagogi skumji konstatēja, ka pārsvarā jūtas bezspēcīgi, jo nav iespējams izveidot sadarbību ar bērna ģimeni un atliek vien nodarboties nevis ar izglītošanu, bet jau ar seku likvidēšanu. Atkārtoti, pedagogiem diskutējot, tiek minēts, ka skolā parādās aisberga virsotne (pārējais – zem ūdens, apslēpts). Ir jāveic darbs ar sākumskolas vecākiem, ģimeni.

Kādi papildus metodiskie līdzekļi Jums būtu nepieciešami, lai runātu ar sākumskolas skolēniem par atkarībām?

Pedagogi vēlas materiālā redzēt: konkrētus uzdevumus bērnu darba burtnīcās, pozitīvus un sirsnīgus varoņus zīmējumos, situāciju analīzi, ieteikumus radošo diskusiju organizēšanai. Sākumskolas skolēnam vērtīgi būtu uzdevumi, kur jāstrādā pāri vai mazajās grupās, lai uzzinātu arī citu klasesbiedru domas un iespējamo pieredzi, kas saistīta ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, sekām. Skolotāji labprāt saņemtu ieteikumus par projektu nedēļas saturisko un idejisko organizēšanu atkarību profilaksē sākumskolai. Noderētu praktiski piemēri, radoši pasniegta informācija (ne mācību metodes, jo to ir pietiekoši).

Kādi, jūsuprāt, ir biežāk novērotie sākumskolas skolēnu atkarības veidošanās iekšējie un ārējie signāli?

Vientulība, sanikums. Ģimenēs trūkst emocionālās audzināšanas, bērns uz skolu nāk agresīvi noskaņots, ar vēlmi kādam iesist. Vecāki neprot izrādīt savas jūtas, neredz un neatpazīst bērna jūtas. Kā un kas to iemāca? Sākumskolā – darbs ar bērnu, pamatskolā – darbs ar priekšmetu. Atkarību profilakses kontekstā jāņem vērā bērna vide – ģimene un tās ietekme, piemēram, skolēns atnāk no mājām un smird pēc nikotīna. Pedagogi ir pārliecināti, ka jāturpina informēt un izglīt vecāki, lai viņi spētu būt ne tikai pirmie, kuri pamanītu, ka bērnam mainās intereses, uzvedība, draugi un, iespējams, veidojas atkarība no kādas vielas vai procesa, bet arī paši mainītu savu attieksmi pret atkarību izraisošajām vielām, aizdomātos par to lietošanas kultūru savā ģimenē.

Darba burtnīcas praktiskais pielietojums

Šajā nodaļā tiek aprakstīta atkarības profilakses uzdevumu darba gaita, strādājot ar 1. – 3. klasi. Dotās 30 darba lapas jeb uzdevumi ir veidoti jaunāko klašu bērnu attīstības līmenim atbilstošā un saprotamā formā, kuru veikšanai nebūs nepieciešamas vairāk par 15 minūtēm. Katra darba lapa ir bagātīgi ilustrēta, lai veicinātu skolēnu pozitīvu asociēšanos ar apskatāmo tēmu. Tāpat uzdevumi ir veidoti tā, lai skolotājs tos var izmantot, pielāgojot darbam tieši ar savu klasi. Tos var izmantot gan pēc darba burtnīcā izkārtotās secības, gan jauktā veidā – pēc nepieciešamības papildinot savas klases audzinošo vai mācību darbu ar atbilstošu uzdevumu. Praktiskā darba veikšanai nepieciešamās darba lapas ir atrodamas attiecīgās klases darba burtnīcā.

Katrs uzdevums ir aprakstīts pēc šādas shēmas:

- **Mērķis.** Katram uzdevumam tiek izvirzīts mērķis, kas paredz noteiktas prasmes attīstīšanu.
- **Nodarbības ilgums.** Visi uzdevumi ir veidoti tā, lai tiem atvēlētais laiks nepārsniegtu 15 minūtes.



- **Darba process.** Sniegts katra uzdevuma darba gaitas apraksts un instrukcijas, kā arī piedāvātas variācijas, kas ļauj skolotājam pielāgot attiecīgo uzdevumu, strādājot tieši ar savu klasi.
- **Papildus informācija.** Informācija paredzēta, lai palīdzētu skolotājam organizēt sarunu ar klasi saistībā ar aplūkojamo tēmu.
- **Resursi.** Uzdevumam nepieciešamie līdzekļi.

1. klase

1. Kas Tu tāds?
2. Draudzēsimies?... bet kā?
3. Ko es daru brīvā laikā?
4. Vai es protu pateikt NĒ?
5. TV atkarība. Kur pazūd laiks?
6. Smēķēšana. Kas man būtu jāzina par to?
7. Alkohols. Kas notika zem galda?
8. Datoratkarība. Mans laiks pie datora.
9. Azartspēles. Drošība vai risks?
10. Narkotikas. Kas tas tāds?



„Kas Tu tāds?”

Mērķis

Iepazīstināt bērnus ar projekta Video stāsti „Esi brīvs!” personāžiem – dzīvnieciņiem (Ezi, Vilku, Lāceni) un runāt par iepazīšanās nozīmi.

Darba process

Pirmo nodarbību vēlams sākt ar sirsnīgu uzrunu un iepazīstināt skolēnus ar atkarību profilakses projekta galvenajiem varoņiem un arī labākajiem draugiem – Ezi, Vilku un Lāceni, kuriem būs nepieciešama skolēnu palīdzība, nonākot gan vienkāršās, gan sarežģītās un dažkārt – bīstamās situācijās. Pastāstīt, ka visi trīs draugi būs redzami darba lapu zīmējumos. Lai skolēniem būtu vieglāk uztvert informāciju par to, kā zvēri satikās un kāpēc tieši viņi būs bieži redzami uzdevumu lapās ne tikai šodien, bet arī turpmāk, aiciniet visus uzmanīgi noklausīties pasaku. Nolasiet priekšā stāstu (skatīt uz darba burtnīcas vāka) par Vilka, Eziša un Lācenes iepazīšanos.

Uzdevumu lapās skolēni tiek aicināti savienot punktus un izkrāsot, lai atdzīvīnātu pasakas tēlus. Trūkstošajās vietās zem zīmējumiem jāieraksta burti, lai iznāktu vārds (ja lielākā daļa skolēnu vēl nepazīst burtus, tad skolotājs palīdz, tos uzrakstot uz tāfeles). Nobeigumā lūdziet bērnus novērtēt katram savu darbu.

Papildus informācija

Šajā nodarbībā svarīgi ir pārrunāt iepazīšanās nozīmi katra cilvēka dzīvē. Var pastāstīt, ka dažiem sanāk vieglāk iepazīties, bet dažiem cilvēkiem to ir grūti izdarīt, un tas ir normāli, jo bailes tuvoties otram ir vienmēr. Bieži cilvēkiem ir kauns vai viņi jūtas neērti uzrunāt otru, jo uztraucas, ko par viņiem padomās un kādu iespaidu izdosies atstāt.

Vēlams raisīt skolēnos interesi par darba burtnīcu kopumā un konkrēto darba lapu, kas katram priekšā uz galda. Bērni var vēlēties pilnveidot scenāriju, piemēram, dot dzīvniekiem vārdus. No vienas puses, vārdu došana personāžiem var labāk palīdzēt skolēniem identificēties ar materiāla tēliem, bet no otras puses, – klasē var rasties domstarpības par izvēlēto vārdu piemērotību.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Kas tu tāds?”.
- Zīmuli vai krītiņi.



„Draudzēsimies? ... bet kā?”

Mērķis

Radīt vidi (reālu, radošu), kas ļautu apzināties drauga nozīmi, kā rezultātā skolēnos veidotos pozitīvas emocijas un vēlme izzināt veidus, kā uzsākt draudzību ar otru.

Darba process

Nodarbību var uzsākt, jautājot skolēniem, kurš atceras, kā sākās draudzība Lācenei, Ezītim un Vilciņam (skat. tēmu Nr.1., pielikumu Nr.1.). Lūgt kādu no klases īsi pastāstīt. Ja tas ir iespējams, tad pēc tam pedagogs īsi pastāsta interesantu gadījumu no savas dzīves par draudzības uzsākšanu. Kopīgi tiek pārrunāti veidi, kā uzsākt draudzību. Kādus cilvēkus mēs vēlamies par draugiem? Ko darīt, ja labākais draugs vairs negrib draudzēties? Kāpēc cilvēkam vajadzīgi draugi?

Pēc tam skolēni tiek aicināti padomāt par savu labu draugu/draudzeni vai vienkārši kādu jauku cilvēku, kuru katrs būtu gatavs iepriecināt, uzzīmējot apsveikuma kartiņu. Kad kartiņa draugam gatava – tā jāizgriež.

Papildus informācija

Draudzība ir nesavtīgas attiecības starp diviem vai vairākiem cilvēkiem, kuru pamatā ir uzticēšanās, abpusējas simpātijas un cieņa, kopīgas intereses un aizraušanās. Skolotājam vienmēr ir bijusi nozīmīga loma skolēnu labvēlīgas savstarpējās komunikācijas veicināšanā. Skolotājs var ietekmēt to, kāds psiholoģiskais klimats veidosies klasē, taču nav šaubu, ka skolotājs nevar ietekmēt, kā bērniem veidosies savstarpējās simpātijas un kā katram pirmklasniekam izdosies pirmie sadraudzēšanās mēģinājumi. Draugus jebkurā vecumā katram cilvēkam jāmācās iegūt pašam. Atgādināt skolēniem, ka draudzībā svarīgākais nav drauga izskats vai viņam piederošās lietas, bet gan tas, kā draugi spēj atrast kopīgu valodu, sadarboties un viens otru atbalstīt grūtā brīdī.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Draudzēsimies?...bet kā?”.
- Zīmuli vai krītiņi.
- Šķēres.



„Ko es daru brīvā laikā?”

Mērķis

Rosināt klasē diskusiju par to, kā pilnvērtīgi pavadīt savu brīvo laiku.

Darba process

Sākot nodarbību, uzzīmēt uz tāfeles kādu tēlu un nosaukt to: „Brīvais laiks”. Aicināt skolēnus pastāstīt par to, ko viņi dara brīvajā laikā? Kur parasti pavada savu brīvo laiku? Vai apmeklē kādas nodarbības vai pulciņu skolā vai ārpus tās? Skolēnu atbilžu variantus ieskicēt uz tāfeles apkārt tēlam „Brīvais laiks”. Lietderīgi ir pārrunāt, ko nozīmē veselīgi pavadīts brīvais laiks un neveselīgi pavadīts brīvais laiks? Uzskaitīt katru variantu.

Darba lapās attēlā redzami Eža un Vilka vaļasprieki – tas, ko viņiem patīk darīt brīvajā laikā. Lūgt pacelt rokas tos, kuriem arī patīk lasīt sēnes vai likt puzles kā Ezim un Vilciņam. Tālāk skolēni tiek aicināti darba lapas tukšajā laukumā uzzīmēt to, ko katrs dara brīvajā laikā. Atgādināt un iedrošināt bērnus, ka zīmējuma kvalitāte nav galvenais, svarīgi – attēlot savu domu + sajūtas! Variācijai skolēniem var piedāvāt uzzīmēt to, ko brīvajā laikā dara Lācene.

Ja atliek laiks, pārrunāt kopīgi 3-4 zīmējumus un izveidot nelielu darbu izstādi klasē, lai katrs var aplūkot citu klasesbiedru uzzīmētos vaļaspriekus.

Ar aplausiem viens otram var pateikt paldies par darbu :)

Papildus informācija

Brīvā laika pavadīšanas iespēju pārrunāšana un vienaudžu pieredzes uzklauššana grupā ir ļoti būtiska ne tikai atkarību profilaksē pusaudžiem, bet arī strādājot ar sākumskolas klašu skolēniem. Plānojot nodarbību, jāņem vērā, ka pirmklasniekiem no izziņas procesiem dominējošā loma ir iztēlei, tāpēc skolēnu vēlme fantazēt par tēmu ir apsveicama un visnotaļ atbalstāma. Lai arī vairums bērnu vadās pēc iemācītiem etaloniem un pieredzes, viņi labprāt apgūst jaunas iemaņas uz veco priekšstatu un tēlu bāzes. Bērnus var aicināt būt radošiem, runājot par brīvā laika pavadīšanas iespējām.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Ko es daru brīvā laikā?”.
- Zīmuli vai krītiņi.



“Vai es protu pateikt NĒ?”

Mērķis

Radīt skolēnos izpratni, kā rīkoties situācijās, kas apdraud veselību un drošību. Noskaidrot kopīgi, kuras ir tās situācijas, kurās jāprot un jāspēj pateikt NĒ.

Darba process

Ar šo uzdevumu darba burtnīcā pirmo reizi bērniem tiek ilustratīvi parādīta informācija par atkarību izraisošām vielām. Skolotājs uzraksta uz tāfeles vārdu „NĒ”, lai veidotu skolēnos asociatīvo saikni ar stundas tematu. Vēlams sākt ar to, ka dzīvē ir tādas situācijas, kas apdraud cilvēka veselību un drošību (piemēram, nepazīstamu vai kaitīgu vielu lietošana, došanās līdzī svešiniekiem, neapdomīga rotaļšanās autoceļā tuvumā u.c.). Lūgt skolēnus nosaukt kādu situāciju, kurā noteikti jāsaka „Nē!” un nav jāuztraucas, ka atteikums piedāvātāju varētu sarūgtināt.

Šajā nodarbībā skolēnu uzmanība tiks pievērsta kaitīgām vielām (alkoholam, cigaretēm, narkotikām un medikamentiem). Darba lapā redzams attēls – labirints, caur kuru lācenei ir jānokļūst līdz saviem draugiem. Ceļā lācenei ir jābūt uzmanīgai, jo pastāv risks novirzīties no ceļa un saskarties ar veselībai bīstamām vielām. Vietās, kur ceļš dalās, bērniem saprotamā valodā pārrunāt attēlā redzamo vielu kaitīgumu un iespējamās rīcības variantus līdzīgās – bīstamās vai sev neskaidrās dzīves situācijās. Ko ar tām darīt? Kā rīkoties līdzīgā situācijā? Skolotājam kopā ar klasi (velkot līdzī ar zīmuli katram savā labirintā) jāpalīdz Lācenei atrast labāko – drošāko ceļu pie draugiem.

Papildus informācija

Svarīgi atcerēties, ka vairumam 1. klases skolēnu priekšstats par atkarību izraisošām vielām ir niecīgs vai arī, iespējams, viņi nebūs pat dzirdējuši vārdu – atkarība. Bērnu informētības un dzīves pieredzes līmenis var krasi atšķirties dažādās skolās. Lai nu kā, bet ikdienā bērni noteikti būs novērojuši, ko dara citi pieaugušie un cik savādi izturas atkarīgie, ja viņam ir beigušās cigaretes vai izdzerts par daudz alkohola. Ar skolēniem svarīgi runāt, ka apreibinošo vielu lietošana ir bīstama veselībai, jo aizkavē attīstību. Ar laiku tā rada pieradumu – skolēnam var parādīties grūtības un nepatika mācīties, apmeklēt skolu. Piemēram, smēķētājiem rodas problēmas sportā (aizdusa), kā arī pārsvarā visiem, kas ir kļuvuši atkarīgi, visticamāk, nākotnē var pasliktināties attiecības ar draugiem un ģimenes locekļiem.

Nav ieteicams sniegt informāciju, kas varētu skolēnus lieki izbiedēt vai šokēt, piemēram, ka visi smēķētāji iet bojā lēnā un mokošā nāvē. Bērni šādu informāciju var uztvert tieši un sākt raizēties par saviem smēķējošajiem ģimenes locekļiem, jo savā vecumā var nebūt spējīgi kritiski izvērtēt atkarības slimības gaitu.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Vai es protu pateikt Nē?”.
- Sarkanas krāsa zīmulis vai flomāsters.



„TV atkarība. Kur pazūd laiks?”

Mērķis

Izvērtējot katram savu TV raidījumu izvēli, palīdzēt skolēniem iegūt priekšstatus par pārmērīgas TV skatīšanās kaitīgo ietekmi uz veselību.

Darba process

Rosināt diskusiju par to, cik daudz laika skolēni pavada pie televizora. Lūgt skolēniem uzzīmēt darba lapā savu mīļāko TV varoni, piemēram, no kādas multfilmas vai seriāla. Īsi pārrunāt dažus zīmējumus. Vai ir kas kopīgs zīmējumos?

Paskaidrot skolēniem, ar ko atšķiras vienkārša TV skatīšanās no pārmērīgas TV skatīšanās (kā rezultātā var veidoties atkarība). Pārrunāt, kā var zināt, ka cilvēks ir kļuvis atkarīgs no TV skatīšanās? Pazīmes, kas par to liecina? Kopīgi pārrunāt, kādas multfilmas (vai seriālus) skolēniem ir vēlams skatīties, kādas – nē. Atklāti pamatot diskutēt, kāpēc jā/nē. Kopīgi ar skolēniem noskaidrot, kāpēc vecāki un citi pieaugušie ierobežo laiku, ko bērni drīkst pavadīt pie televizora ekrāna. Šo uzdevumu (ja skolotājs ir gatavs tam veltīt vēl papildus laiku audzināšanas stundas ietvaros) var apvienot ar multfilmas vai tās fragmenta noskatīšanos (izvēlēties tādu, kas šobrīd ir populāra attiecīgajā vecumposmā).

Papildus informācija

TV atkarība ir nesamērīgi ilgstoša televizora skatīšanās, kas vāji padodas gribas kontrolei, aizstāj citas bērna nodarbes un laika pavadīšanas veidus. TV atkarības kritiķi pretēji apgalvojumiem, ka TV saindē prātu un dvēseli, kā arī izraisa agresivitāti, norāda arī uz TV pozitīvo lomu bērna attīstībā, proti, ka TV var sniegt skatītājam zināšanas un mācīt pozitīvu uzvedības modeli. TV var bērnam sniegt ierosmi un orientāciju, kas palīdz izmēģināt un iejusties dažādās lomās, kā arī izdarīt izvēli un pieņemt lēmumu dažādās situācijās. Izvēle var būt gan sociāli pieņemama (tēli, kas rosina fantāziju un pozitīvas emocijas, palīdzot saprast sevi un pieņemt citus, sniedzot zināšanas un labu paraugu), gan nepieņemama (tēli, kas risina problēmsituācijas vai cenšas panākt cēlu mērķi ar agresīvām un vardarbīgām metodēm). Bērna vēlme pārmērīgi ilgi skatīties TV var liecināt par emocionālo deficītu ikdienā – iespējams kāda būtiska bērna saskarsmes vajadzība ir atstāta novārtā vai tiek apspiesta.

Bērniem ir jāmaņa, ka TV skatīšanās var būt vērtējama gan pozitīvi, gan negatīvi. To nosaka skatāmās vielas izvēle un atbilstība bērna vecumam, kā arī ilgums, uzturoties pie TV ekrāniem. Visam ir jābūt līdzsvarā. Veselības aprūpes speciālisti norāda, ka ieteicamais laiks, ko bērns (7-9 gadu vecumā) varētu pavadīt pie TV ekrāniem, ir 1stunda dienā.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „TV atkarība. Kur pazūd laiks?”
- Zīmuli vai kritiņi.



„Smēķēšana. Kas man būtu jāzina par to?”

Mērķis

Informēt skolēnus par smēķēšanas izraisīto negatīvo ietekmi uz cilvēka organismu un veselību, kā arī veicināt veselīgu dzīvesveidu.

Darba process

Pastāstīt skolēniem galveno par smēķēšanu. Bērniem saprotamā valodā sniegt informāciju par to, ka viens no visbiežāk sastopamajiem kaitīgākajiem cilvēku ieradumiem ir tieši smēķēšana. Darba lapā doti atbilstoši varianti par smēķēšanas ietekmi uz cilvēka veselību. Uzdevums skolēniem: palīdzēt Lācenei darba lapā noskaidrot, kas notiek ar cilvēku, ja viņš smēķē? Bērniem ir jāsavieno smēķējošais Tārps ar atbilstošiem attēliem (*dzeltenī zobi, slima sirds, dārgi maksā, melnas plaušas, klepus, nelaba smaka*). Attēlos redzami arī „Pozitīvie Tārpi”, kuri laiku pavada veselīgi – sportojot, dziedot. Skolotājam, veidojot ar skolēniem dialogu par smēķēšanu, būtu vērtīgi sekot līdzi un kopīgi savienot Tārpu attēlus, pie katra attēla nedaudz uzkavējoties un pārrunājot sīkāk. Uzdevumu var variēt, piemēram, aicināt skolēnus ar sarkanu krāsu savienot attēlos redzamās smēķēšanas izraisītās veselības problēmas, bet veselīgo nodarbju („Pozitīvos Tārpus”) attēlus gaumīgi izkrāsot.

Papildus informācija

Darba lapā ir attēloti vairāki „Tārpi” – bezpersoniski tēli, kuri ilustratīvi paskaidro smēķēšanas negatīvo ietekmi uz cilvēka organismu, kā arī norāda uz pozitīvo, ja esi nesmēķētājs. Bērniem var pastāstīt – uzsākot smēķēt, cilvēks nedomā, ka viņš varētu kļūt atkarīgs, taču katrā nākamā cigarete veido aizvien spēcīgāku pieradumu. Cigaretēs satur tabaku, kurai sadegot organismā nonāk ap 4000 dažādu svešu vielu. Daudzas no šīm vielām ir ļoti bīstamas veselībai: nikotīns, darva, tvana gāze, svins, polonijs, amonjaks, acetons, ziļskābe. Cigarešu dūmos esošās aktīvās kaitīgās vielas, ko ieelpo nesmēķētājs, postoši iedarbojas uz viņa organismu kopumā, gļotādām un ādu, kā arī aktivizē alerģiskos procesus. Sirds dzīļumos atkarīgs smēķētājs ļoti vēlas, kaut viņš spētu atteikties no cigaretēm uz visiem laikiem, taču atkarība viņam to neļauj.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Smēķēšana. Kas man būtu jāzina par to?”
- Zīmuli vai kritiņi.



„Alkohols. Kas notika zem galda?”

Mērķis

Palīdzēt skolēniem izprast pareizas un nepareizas rīcības izvēli, nonākot nejaušā saskarē ar alkoholiskiem dzērieniem.

Darba process

Skolēni tiek iepazīstināti ar tēmu un aicināti noklausīties stāstu „Kas notika zem galda”.

Stāsts: *Kādā vēlā rudens vakarā Lapsas tēvs svinēja savu dzimšanas dienu. Viņam palika apaļi 40 gadi! Tika ielūgti arī mūsu draugi kopā ar saviem vecākiem. Viesības sīta augstu vilni – ciemiņi sumināja jubilāru, gāja rotaļās un mielojās ar lapsas mammas cepto kūku. Te pēkšņi zem viesību galda notika kas neparasts. Mūsu draugi – Ezis, Vilks un Lācene atrada pudeli ar alu! Vilks, kuram vienmēr prāts nesās uz jokiem, ierosināja: „Nu, vai atvērsim šo pudeli?”*

Analizējot stāsta sižetu un kopīgi meklējot atbildi uz vilka jautājumu, skolotājam vēlams īpaši atbalstīt to skolēnu viedokļus, kuri pārliecinoši iesaka nemēģināt vērt vaļā pudeli ar alkoholu un spēj argumentēt, kāpēc šādai rīcībai var būt sliktas sekas.

Īsumā pastāstīt par alkohola ietekmi uz bērna veselību. Pārliecināties, ka skolēni ir uztvēruši tēmas nopietnību. Pajautāt klasei: “Ko atbildēs vilkam un ko domā pārējie draugi?” Visticamāk, ka skolēni neieteiks zvēriem atvērt pudeli. Der vēlreiz atgādināt skolēniem, ka alkoholu nedrīkst lietot bērni un jaunieši, ja viņi nav sasnieguši 18 gadu vecumu.

Uzdevums darba lapā: izgriez pudēles attēlu. Tā kā lielākajai daļai klātesošo nav 18 gadu, tad skolotājs ierosina no alkohola atbrīvoties, piemēram, izmetot pudeli imitētā atkritumu grozā, piebilstot, ka mājās par alkoholu ir atbildīgi pieaugušie un labāk bez viņu atļaujas pudeles neizmest. Pudeles izmešanas rituālu var pastiprināt, aicinot skolēnus atbrīvoties no pudeles ar vārdiem: *es nelietoju alkoholu, jo man rūp mana veselība; es nelietoju alkoholu, jo gribu kļūt par ... u. tml.*

Papildus informācija

Runājot par alkoholu, būtu jāņem vērā katra bērna individuālā pieredze. Skolotājam ir jārēķinās, ka klasē var būt skolēni, kuru ģimenēs alkohols ir problēma. Šādi skolēni droši vien jau būs saskārušies ar alkohola izraisītajām sekām – *vardarbību, vecāku strīdiem, bērna pamešanu novārtā u.c.* Bērnu uzmanība būtu jāvērst uz to, ka katrā vecumā ir lietas, kas ir un kas nav pieļaujamas. Alkoholu ir aizliegts pārdot un nav ieteicams lietot personām, kas jaunākas par 18 gadiem. Dažādas sulas un limonādes nesatur alkoholu un tiek sauktas par bezalkoholiskajiem dzērieniem, tās drīkst lietot bērni, savukārt alkoholiskie dzērieni ir dažāda stipruma, ko norāda procentu skaits uz pudeles etiķetes. Alkohols iekļūst organismā, iedzerot to. Alkohols var būt ļoti bīstams, ja to lieto agrā vecumā. Neapdomīga un pārmērīga alkohola lietošana arī pieaugušajiem var izraisīt dažādas slimības, organisma saindēšanos, kas var beigties pat nāvējoši. Cilvēki, kuri ilgstoši lieto alkoholu, var saslimt ar aknu, sirds un vēdera slimībām. Tāpat kā cigaretes, alkohols rada pieradumu, ko sauc par atkarību.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Alkohols? Kas notika zem galda?”
- Šķēres.
- Atkritumu grozs.



„Datoratkarība. Mans laiks pie datora”

Mērķis

Palīdzēt skolēniem izprast nepieciešamību zināt un ievērot noteikumus, lietojot datoru.

Darba process

Nodarbību var sākt ar jautājumu: „Kurš zina, kas ir dators? Kas internets? Vai kāds jau prot darboties ar datoru un internetu?” Painterēsieties, vai skolēni ir pārrunājuši ar vecākiem datora un interneta lietošanas noteikumus, aicinot dažus pastāstīt.

Darba lapā ir 4 noteikumi, kas klasē kopīgi jāpārrunā. Kad noteikums ir apgūts, skolēni to arņemas turpmāk ievērot, ievēlot ķeksīti vai ierakstot citu apstiprinošu atzīmi, piemēram, parakstās.

1. *Dators nav rotaļlieta* – šis noteikums var palīdzēt skolēnus noskaņot uzdevumam, paskaidrojot, ka dators ir ļoti sarežģīta ierīce, kas prasa atbilstošas prasmes un rūpīgu apiešanos, tāpēc strādāt ar to māca tikai, sākot ar 5. klasi.

2. *Datora lietošanai lūdzu vecāku atļauju* – paskaidrot, ka datoru drīkst lietot tikai ar pieaugušo atļauju, jo datorā parasti atrodas svarīga informācija pieaugušajiem, kas var tikt nejauši izdzēsta, ja neprasmīgi darbojas ar datoru.

3. *Cik ilgi drīkstu būt pie datora?* – arī šajā gadījumā to nosaka vecāki. Jārunā ar bērniem par veselības problēmām, kas var rasties, ja aizmirst par laiku, ko pavada pie datora (redzes pasliktināšanās, galvas un muguras sāpes, kā arī dusmas un pieradums līdzīgi kā ar TV).

4. *Zinu vingrinājumus, kā atpūsties no datora* – pārrunāt dažādus fiziskus vingrinājumus, kas palīdz uzturēt labu veselību (**acu vingrinājumi** – acu kustināšana uz visām pusēm, nepagriežot galvu, aizvērsana un atvērsana, rādītājpirksta tuvināšana un attālināšana degunam; **plaukstu vingrinājumi** – pirkstu izplešana un savilkšana, plaukstu locītavu izvingrināšana; **izstaiipīšanās vingrinājumi** – mugurai, pleciem, kājām, to locītavām), kā arī neaizmirst pavadīt laiku kopā ar ģimeni ārpus mājām.

Papildus informācija

Bērni līdz 7 gadu vecumam pilnībā neizprot internetā pieejamo informāciju un nevar atšķirt, piemēram, reklāmas no faktiskā satura. Pirmklasnieki bieži vien nejūt atšķirību starp interneta lietošanu un spēļu spēlēšanu vai zīmēšanu savā datorā, kā arī parasti vēl nav aizdomājušies, kādēļ vispār ir vajadzīgi datora lietošanas noteikumi. Runājot ar skolēniem par datora (interneta) pārmērīgu lietošanu, jāskaidro, ka tās rezultātā var rasties atkarība. Saistībā ar šo var minēt salīdzinājumu, ka datoratkarība nav gripa, kas var uzrasties vienā dienā – vakar vēl vesels, bet no rīta pamostoties – jau slim! Noteikti jāmin, ka datoratkarība veidojas pamazām un nemanāmi, proti, bērns, kurš nonāk atkarības varā, parasti pats to nemanā.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Datoratkarība. Mans laiks pie datora”.
- Rakstāmpiederumi.



„Azartspēles. Drošība vai risks?”

Mērķis

Attīstīt skolēnos prasmi kritiski izvērtēt riskantu un pārgalvīgu rīcību, mudināt izdarīt drošu izvēli.

Darba process

Nodarbību sākt ar sarunu par spēlēm un izklaidēm. Kopīgi pārrunāt, kādas spēles skolēni zina, kuras spēles viņi labprāt spēlē ar draugiem, kuras ar vecākiem. Skolotājs pastāsta, ka ir spēles, kuras ir saistītas ar zināmu risku! Uz tāfeles uzrakstīt vārdu “Azartspēles”. Jautāt, vai bērni ir dzirdējuši šādu vārdu? Pastāstīt, ka par azartspēlēm sauc tādas spēles, kuras tiek spēlētas uz naudu. Tas ir riskanti. Lai skolēni gūtu priekšstatu par to, kas ir riskanta situācija un kas ir droša situācija, aicinām bērnus pievērsties darba lapās redzamajiem attēliem.

Uzdevums darba lapās: Tiek piedāvātas 3 situācijas ar 3 dažādiem uzvedības paraugiem. Uzmanīgi aplūkot attēlotās situācijas un pārrunāt (klasē, mazajās grupās, pāros vai individuāli), kādos gadījumos tiek riskēts un kāda rīcība ir droša! Izvērtēt kopīgi situācijas. Skolēnus var aicināt apvilkt ar attiecīgu krāsu attēlus: sarkanā krāsā – Riskanti; zaļā krāsā – Droši (pēc luksofora principa).

Darba lapā.

1. situācija:

- Vilks iet peldēties ar riņķi;
- **Vilks iet peldēties ar riņķi un tēti;**
- Vilks iet peldēties ar pleznām kājās, trubiņu mutē un saldējumu rokās.

2. situācija:

- Lācene spēlē kārtis uz naudu;
- **Lācene spēlē domino;**
- Lācene stāv pie rotaļlietu automāta un nedroši sniedz naudu tā virzienā.

3. situācija:

- Ezis cenšas uzklīkšņināt uz viltus loterijas internetā;
- Ezis ar mušu sitamo ķepā, neko neredzot, cenšas izdzēst viltus loteriju;
- **Ezis prātīgi “iziet” no interneta un aizver datoru.**

Papildus informācija

Vērtīgi ir pārrunāt, kādu lomu spēlē ieņem nauda, piemēram, loterijās, vieglos laimestos, derībās, kāršu spēlēs u.c., kur nereti tiek izmantota viltība un otra cilvēka lētticība.

Pie azartspēlēm pieder spēļu automātu spēlēšana, kazino, loterijas, totalizatori, derības u.c. spēles. Azartspēles Latvijā atļauts spēlēt no 18 gadu vecuma. Bērniem var pastāstīt par viltus loterijām, kas tiek realizētas internetā. Informācija par tām tiek nosūtīta pa pastu vai e-pastu. Šādas vēstules ir adresētas cilvēkam personīgi, lai iegūtu saņēmēja uzticību. Sūtītājs vienmēr norāda, ka e-pasta vai pasta adrese ir izvēlēta pēc nejaušības principa. Atgādināt, ka nav iespējams iegūt laimestu, ja neesi piedalījies loterijā.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Azartspēles. Drošība vai risks?”
- Zīmulis, krītiņš vai flomāsters sarkanā un zaļā krāsā.



„Narkotikas. Kas tas tāds?”

Mērķis

Noskaidrot bērnu izpratni, pieredzi un informētības līmeni par narkotikām.

Darba process

Nodarbību var sākt ar darba lapu, kurā redzams Ezis, kurš izskatās apjucis, lūkojoties uz pavērtajām durvīm, aiz kurām dzīvo narkotikas vai narkomāni. „Kas tas tāds?” – viņš sev jautā.

Uzdevums skolēniem: uzzīmēt pirmo, kas nāk prātā, dzirdot vārdu narkotikas. Tas var būt jebkas – var būt konkrēts tēls vai abstrakta doma u.tml. Ļaut rokai vaļū, lai zīmē! Pēc tam rosināt skolēnus piedalīties nelielā sarunā par narkotikām. Kas ir narkotikas? Vai viņi zina, ka to lietošana ir kaitīga un bīstama veselībai? Vai ir redzējuši uz ielas vai televīzijā kādu, kurš lieto narkotikas? Kādi izskatās narkotikas lietojoši cilvēki? Kāpēc viņi tās lieto? Īsumā pastāstiet par lietošanas sekām.

Nodarbības beigās katram no darba lapas jāizgriež savs zīmējums un kopīgi tiek izveidots lielais klases plakāts ar sarkanu iekrāsotu rāmi un uzrakstu „Narkotikām NĒ” (rāmi un uzrakstu veido skolotājs ar koši sarkanu pasteļu krītiņu). Kad visi zīmējumi plakātā ielīmēti, tad lapai (ar bērnu piekrišanu) var pārvilkt krusteniski divas līnijas, kas veidotu skolēnos asociācijas, ka narkotikas patiešām ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem ir bīstamas.

Papildus informācija

Runājot ar skolēniem par narkotikām, ir jācenšas sajūst, kāda ir bērnu līdzšinējā izpratne par tām. Nav ieteicams sniegt pārlietu detalizētu informāciju, ja bērni tai nav gatavi. Bērniem var pastāstīt, ka narkotikas ir viela, kas var ļoti negatīvi iedarboties uz vesela cilvēka organismu. Apspriet arī citas kaitīgās vielas. Var tikt pieminēts gan alkohols, gan cigaretes, gan kafija, gan dažādas mājāsaimniecībā sastopamas vielas (gaisa atsvaidzinātājs, veļas pulveris, krāsa), kuras nav domātas ēšanai, dzeršanai vai ostīšanai. Vadoties pēc darba lapas, skolēniem var pastāstīt, ka narkotiku izplatīšana ir kriminālsodāma un nereti ar to nodarbojas cilvēki, kuri cenšas izlikties par draugiem, lai pieradinātu pie narkotikām arī citus, tādējādi nodrošinot sev darbu.

Var apspriet, kādi ir cilvēki un situācijas, no kurām būtu jāsaugās, piemēram, no kādiem cilvēkiem drīkst pieņemt nezināmas vielas vai lietas – ģimenes locekļiem, radniekiem, vecāku draugiem, skolotāja, autobusa vadītāja, sveša garāmgājēja u. tml.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Narkotikas. Kas tas tāds?”
- Zīmuli, krītiņi, flomāsteri.
- Šķēres.
- Liela A2 lapa.

2. klase

1. Vai atceries mani?
2. Sadarbosimies?... bet kā?
3. Ko es izvēlos brīvajā laikā?
4. Vai es protu pateikt NĒ?
5. TV atkarība. Vai tas attiecas uz mani?
6. Smēķēšana. Kā es varu palīdzēt sev un citiem?
7. Alkohols. Kā tas ietekmē ģimeni?
8. Datordrošība. Kas ir kas?
9. Azartspēles. Kur palika kabatas nauda?
10. Narkotikas. Ko man darīt?



„Vai atceries mani?”

Mērķis

Atkārtoti iepazīstināt bērnus ar projekta Video stāsti „Esi brīvs!” personāžiem – dzīvnieciņiem (Vilku, Lāceni, Ezi) un palīdzēt skolēniem apzināties katra īpašo vietu klases kolektīvā.

Darba process

Nodarbības sākumā ieteicams atkārtoti iepazīstināt bērnus ar atkarību profilakses projekta draugiem – Vilku, Lāceni un Ezi, ar kuriem kopā turpināsim darbu visās desmit darba burtnīcas tēmās arī šogad. Var atkārtoti nolasīt priekšā stāstu (skatīt uz darba burtnīcas vāka) par Vilku, Ezīša un Lācenes iepazīšanos, ko skolēni dzirdēja pagājušajā gadā, bet, iespējams, kāds būs piemirsis.

Pastāstīt skolēniem, ka šī nodarbība veltīta tam, lai viņi pamanītu un novērtētu viens otru – sajūtu, ka katrs no klases ir īpašs, neatkārtojams cilvēks un otra tāda nav visā lielajā pasaulē. Visi kopā mēs veidojam klases kolektīvu un mācāmies kopā tieši šajā skolā. Gluži kā lapas vienā zarā, un katrs no mums ir svarīgs. Lietderīgi ir sniegt informāciju, kas ir nepieciešama, lai klases kolektīvā būtu patīkami mācīties.

Darba lapās: skolēni ieraksta katrā koka lapā viena klasesbiedra vārdu. Neaizmirst ierakstīt jauno klasesbiedru vārdus un, protams, savu vārdu. Lapas var izkrāsot tādā krāsā, ar kādu asociējās konkrētais klasesbiedrs.

Papildus informācija

Bieži klasē ir bērni, kuri turas nomaļus no citiem – viņi neiesaistās sarunās, ir klusi un noslēgti. Dēļ atturīgās uzvedības nereti viņi kļūst par apsmieklu objektu aktīvākajiem klasesbiedriem. Emocionālo vardarbību ir sarežģītāk apturēt klasēs, kurās nav iekšējās kārtības noteikumu (noteikumi, kurus izveido paši bērni kopīgi ar klases audzinātāju). Tādējādi klasē veidojas grupējumi – kolektīvs tiek šķeltas, tas veicina negatīva psiholoģiskā klimata attīstīšanos un pazemina mācību sasniegumus ne tikai jūtīgākajiem bērniem, bet ietekmē visu klases kolektīvu. Skolēniem ir vajadzīgas skolotāja noteiktas, klases kolektīva emocionālās un uzvedības robežas, lai kopīgi mācītos ievērot viens otra personiskās robežas. Ja klasē skolēni viens pret otru izturēsies ar cieņu, jo jutīs, ka tā ir vērtība un obligāts nosacījums klasē, tad tas samazinās gadījumu skaitu, kad kāds konkrēts bērns atsakās darboties stundā – nevēlas domāt par klasesbiedriem, negrib redzēt savu vietu klasē, jo vienkārši nejūtas tai piederīgs.

Izveidojot un uzturot cieņas pilnu atmosfēru klasē, ir iespējams veicināt skolēnu pašapziņu un piederības sajūtu kolektīvam.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Vai atceries mani?”
- Rakstāmpiederumi, krāsas.
- Balta lapa, šķēres.



„Sadarbosimies?... bet kā?”

Mērķis

Iemācīt bērniem konstruktīvi risināt konfliktus, kas var rasties starp draugiem vai jebkurās citās attiecībās.

Darba process

Nodarbība paredzēta kā turpinājums tēmai „Draudzēsimies?... bet kā?”, kas tika aizsākta 1. klasē. Uzsākot nodarbību, ieteicams noskaidrot, ko skolēni sapratuši un uzzinājuši par draudzēšanos gada laikā, mācoties pirmajā klasē. Ko viņi domā tagad – otrajā klasē: kādam būtu jābūt īstam draugam? Vai viņiem ir izdevies atrast īstu draugu? Kāds ir viņu draugs? Vai ir gadījies arī sastrīdēties ar draugu?

Īsumā pastāstīt par to, ka arī labākajiem draugiem gadās domstarpības un, kad draugi sastrīdas, tad parasti abi jūtas slikti. Iespējams, kāds no draugiem jutīsies apjucis, kāds – bēdīgs, kāds – dusmīgs. Varbūt kāds centīsies rādīt priecīgu seju, lai gan patiesībā sirsniņa tomēr sāp. Pārrunāt, ko darīt, ja draugi sastrīdas.

Piedāvāt skolēniem noklausīties gadījumu „Draugu strīds”:

Ezim mamma uzticēja sagatavot žagariņus ziemai iekuram. Lai darbs veiktos ātrāk, Ezis nolēma lūgt palīgos Lāceni. Tajā pašā laikā arī Vilkam bija nepieciešams Lācenes spēks un padoms, lai pārkārtotu savu istabu. Starp draugiem izcēlās strīds par to, kuram palīdzēs Lācene.

Pēc gadījuma noklausīšanās skolēni tiek aicināti darba lapās ierakstīt, ko strīda laikā domā un saka katrs no draugiem – sniegt zvēriem savu padomu, kā atrisināt radušos situāciju. Noslēgumā klasē var pārrunāt variantus, kā katrs rīkotos, ja būtu dzīvnieku vietā.

Papildus informācija

Aprakstīto gadījumu „Draugu strīds” var izspēlēt kā lomu spēli, izraugoties no klases ezi, lāceni, vilku, eža mammu. Lomu spēli ieteicams pēc tam kopīgi ar skolēniem izanalizēt, meklējot atbildes uz šādiem jautājumiem:

1. Kas ar ko sastrīdējās?
2. Par ko bija domstarpības?
3. Kādos gadījumos domstarpības var būt vērtīgs notikums starp draugiem?
4. Ja divi vai vairāk draugi strīdas, kā rīkosies Tu?
5. Ko nozīmē būt līdzjūtīgam? Kāpēc tas ir svarīgi draudzībā?

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Sadarbosimies?... bet kā?”
- Rakstāmpiederumi un krāsas.



„Ko es izvēlos brīvajā laikā?”

Mērķis

Sekmēt izpratni par brīvā laika pavadīšanas veidiem un jēdzieniem „veselīgi/neveselīgi” pavadīts brīvais laiks.

Darba process

Nodarbības sākumā uzsvērt brīvā laika nozīmīgumu katra cilvēka ikdienā. Ir labi, ka ir brīži, kad ir cītīgi jāpastrādā, un ir brīži, kas domāti atpūtai, kurus katrs bērns var pavadīt, kā vēlas, protams, saskaņojot ar vecākiem. Diemžēl ne visi skolēni izvēlas brīvo laiku pavadīt veselīgi un droši. Sniegt informāciju par to, ko nozīmē nedroši un neveselīgi pavadīts brīvais laiks un kas ir droši un veselīgi pavadīts brīvais laiks. Rosināt diskusiju, kā var saturīgi pavadīt brīvo laiku, par to nemaksājot neko.

Darba lapās skolēni tiek lūgti aplūkot attēlus un ierakstīt, ko dara dzīvnieki. Atzīmēt, vai katrs pats jau to prot vai vēl neprot.

Attēlos zvēri:

S___O (slēpo);

B_____ AR _____I (brauc ar riteni);

P___D (peld);

M_ K___ R_ (makšķerē).

Pārrunāt un klasē kopīgi izanalizēt attēlos redzamās situācijas, kas ir nedrošas vai izraisa šaubas. Noslēgumā uz tāfeles kopīgi izveidot brīvā laika pavadīšanas iespēju sarakstu, kas paplašinās skolēnu pieredzi par brīvā laika izmantošanas veidiem.

Papildus informācija

Diemžēl skolēnu brīvā laika pavadīšanā pēdējo desmit gadu laikā vērojamas drīzāk negatīvas nekā pozitīvas tendences. Mazāk laika tiek veltīts fiziskām nodarbībām, interešu izglītībai un savstarpējai saskarsmei, kultūras pasākumiem. Brīvais laiks gan pieaugušajiem, gan bērniem aizvien biežāk pāriet, sēžot pie ekrāniem un vērojot realitātes šovus un seriālus, spēlējot datoru un video spēles, kas var kļūt par kaut ko līdzīgu „mājas narkotikām” (īsā laikā uzlabot noskaņojumu un likt aizmirst par visām citām lietām vai problēmām).

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Ko es izvēlos brīvajā laikā?”.
- Rakstāmpiederumi un krāsas.



“Vai es protu pateikt NĒ?”

Mērķis

Radīt skolēnos izpratni, kā rīkoties situācijās, kas apdraud veselību un drošību. Attīstīt skolēnos pašpalātvību, atsakoties no atkarību izraisošajām vielām.

Darba process

Nodarbības sākumā skolēnu uzmanība tiek vērsta uz situācijām, kurās noteikti būtu jāsaka „Nē!” Darba lapās redzama situācija, kurā tāri piedāvā Ezim uzsmēķēt! Skolēni tiek aicināti padomāt, kas tur notiek, un atbildēt uz jautājumiem:

- Ko dara Tārpi?
- Ko domā Ezis?
- Ko tu darītu Eža vietā?

Kopīgi uz tāfeles var uzzīmēt divus vai vairākus cilvēkus, kuri aicina iesaistīties riskantā situācijā vai pamēģināt kaut ko neveselīgu. Var izveidot konkrētu frāžu melnrakstu, ko atbildēt cilvēkam, kurš aicina iesaistīties riskantā situācijā. Starp šiem cilvēkiem var būt gan draugi, gan klasesbiedri, gan brāļi vai māsas. Skolēnu komentārus un ieteikumus vēlams shematiski attēlot uz tāfeles.

Papildus informācija

Šā uzdevuma laikā būtiski vērst skolēnu uzmanību uz to, ka nereti tieši labākais draugs vai cilvēks, kura novērtējumu skolēns grib iegūt, ir tas, kurš pamudina kopīgi izmēģināt ko neatļautu un veselībai bīstamu. Skolēniem jāpaskaidro, kā atteikties no drauga ierosinājuma pat tad, ja draugs sadusmosies un solīs vairs nedraudzēties. Tā vietā var draugu aicināt aprunāties ar kādu smēķējošu pieaugušo, lai viņš pastāsta, ka smēķēšana rada stipru pieradumu un, ja vien viņš spētu, tad noteikti pārtrauktu smēķēšanu.

Nav ieteicams sniegt informāciju, kas varētu skolēnus lieki izbiedēt vai šokēt, piemēram, ka visi smēķētāji iet bojā lēnā un mokošā nāvē. Bērni šādu informāciju var uztvert tieši un sākt raizēties par saviem smēķējošajiem ģimenes locekļiem, jo savā vecumā vēl nav spējīgi kritiski izvērtēt ar atkarībām saistīto saslimšanu gaitu.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Vai es protu pateikt NĒ?”.
- Rakstāmpiederumi vai krāsas.



„TV atkarība. Vai tas attiecas uz mani?”

Mērķis

Radīt apstākļus radošai un kritiskai domāšanai, vērtējot TV ietekmi, kā arī sekmēt dažādu viedokļu uzklaušanās prasmes.

Darba process

Nodarbību var sākt ar jautājumiem klasei, cik daudz laika skolēni pavada pie TV ekrāniem, kas tur šķiet visinteresantākais, cik bieži un ko vecāki skatās u.tml.

Darba lapas uzdevumā jāpalīdz Ezim pārliecināt Vilku un Lāceni, kuri domā, ka no TV skatīšanās nevar rasties pieradums jeb atkarība. Skolēniem jāuzraksta 3 iemesli, kāpēc, ilgi skatoties TV, var izveidoties slikts pieradums, ko sauc par atkarību. Atbildes uz jautājumiem jāieraksta tukšajos laukumos. Pēc tam – darbs mazajās grupās (4-5 cilvēki grupā). Skolēni tiek aicināti savus atbilžu variantus izstāstīt citiem mazās grupas biedriem un kopīgi izvēlēties vai izveidot vienu – galveno ieteikumu, kuru Ezis varētu izstāstīt saviem draugiem.

Nobeigumā var atgādināt, ka nav jau tā, ka skatīties TV vispār nedrīkstētu, bet pārāk liela aizraušanās ar to var radīt pieradumu, kad ekrāns vairs nebūs izklaides veids, bet gan vitāla nepieciešamība, tāda vajadzība, kas aizvieto attiecības ar ģimeni, draugiem un sabiedrību. Tas nozīmē – tiem bērniem, kuri pārlietu daudz skatās TV, var veidoties situācija, kurā reālā dzīve it kā saplūst ar ekrānā redzamajiem tēliem (piemēram, citu iznīcināšana, ejot uz mērķi). Nodarbības laikā pedagogam vēlams nedramatizēt situāciju, bet mierīgi izstāstīt reālus faktus ar piemēriem no dzīves.

Papildus informācija

Runājot ar bērniem par to, cik daudz laika viņi pavada pie TV ekrāniem, vēlams piedāvāt atbilžu variantus, piemēram, pusstundu, līdz stundai vai vairāk. Bērniem var lūgt piecelties, dzirdot sev atbilstošu variantu. Kopīgi meklēt atbildes, kādas problēmas var radīt pārmērīga TV skatīšanās? Diskusijas laikā vēlams sekmēt jēdziena „pieradums” jeb atkarība adekvātu izpratni atbilstoši vecumam. Rosināt skolēnus analizēt TV atkarības iemeslus un palīdzēt apzināties to, cik būtiski pašam bērnam (negaidot mammas vai tēta uzstājīgu lūgumu) censties ierobežot laiku, kas tiek pavadīts pie TV, piemēram, uzlikt telefona brīdinājuma signālu, kad būtu jāizslēdz televizors, izveidot noteikumus vai dienas plānu, lai tiktu atvēlēts laiks arī citām nodarbībām, pārrunāt ar vecākiem to, ko redzēja ekrānos u.c.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „TV atkarība. Vai tas attiecas uz mani?”
- Zīmuli, flomāsteri vai krītiņi.



„Smēķēšana. Kā es varu palīdzēt sev un citiem?”

Mērķis

Palīdzēt apzināties smēķēšanas kaitīgo ietekmi un veicināt veselīgu dzīvesveidu.

Darba process

Uzdevums darba lapās tiek sākts ar nelielu diskusiju. Tad skolēniem ir jāizlasa jautājums un jāpasvīturo pareizais atbilžu variants: Vai tu drīkstī iegādāties un lietot cigaretes?

- A) dažreiz var pamēģināt;
- B) nē, tas ir kaitīgi;
- C) jā, tas ir forši.

Lai vieglāk būtu uzveidnāt skolēnus uz pareizo atbildi, var aicināt atsaukt atmiņā iepriekšējā klasē apspriesto vingrinājumu par smēķēšanu, kur tika pārrunāti smēķēšanas izraisītie kaitējumi.

Uzdevuma turpinājumā skolēni tiek lūgti padomāt un patstāvīgi uzzīmēt brīdinājumu „Nē cigaretēm”, lai citi tās varētu atpazīt kā kaitīgu vielu. Skolēnus aicina iedomāties kādu sev svarīgu cilvēku, kurš gatavojas uzsmēķēt. Kā skolēns varētu ietekmēt un aicināt nesmēķēt ar sava uzzīmētā attēla (uz cigarešu paciņas) palīdzību? Skolotājs rosina uzzīmēt tādu attēlu, kurš liktu otram aizmāties un apstāties pirms pamēģināšanas vai lietošanas atsākšanas.

Papildus informācija

Pastāstiet skolēniem galveno par smēķēšanu, piemēram, ka smēķētājs nodara kaitējumu saviem elpošanas orgāniem – tiek bojātas plaušas, kā rezultātā tās nespēj piegādāt dzīvības norisēm vajadzīgo skābekli. Skābekļa trūkums kaitē sirdij, tā kļūst vāja, tādēļ cilvēks nespēj izturēt fizisku slodzi. Skābekļa bads ietekmē arī smadzenes. Skolnieks, kurš smēķē, nespēj koncentrēties, tas var pavājināt viņa sekmes. Ja ir iespējams, klasē var noskatīties fragmentus no multfilmas „Slazdā” (filmu studija „Dauka”) par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz organismu. Zīmējot uz paciņas brīdinājumu, svarīgi paskaidrot, ka smēķētājiem bieži nepieciešama kompānija un pat atrašanās smēķētāja tuvumā rada kaitējumu veselībai, jo tiek ieelpoti cigarešu dūmi.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Smēķēšana. Kā es varu palīdzēt sev un citiem?”
- Zīmuli, krītiņi vai flomāsteri.



„Alkohols. Kā tas ietekmē ģimeni?”

Mērķis

Palīdzēt skolēniem izprast alkohola ietekmi uz veselību un attiecībām ģimenē.

Darba process

Uzdevums darba lapās ir saistīts ar alkohola lietošanas paradumiem un problēmām ģimenē. Skolēni tiek lūgti uzrakstīt, kā pārmērīga alkohola lietošana ietekmē attiecības ģimenē:

- alkohola lietošana negatīvi ietekmē ģimeni, jo...;
- pozitīvi ietekmē ģimeni, jo...

Runājot par alkohola ietekmi, var pārrunāt ar bērniem, ko viņi ir novērojuši savā ģimenē, piemēram, svētku reizēs. Skolotājs darbam ar klasi var izmantot 1. klasei paredzēto situāciju „Kas notika zem galda?”.

Negatīvā alkohola ietekme ir saistīta ar pārmērīgu un ļaunprātīgu lietošanu – dusmām, vecāku strīdiem, nepatīkamu smaku no lietotāja, dīvainu uzvedību u.c. Nodarbības nobeigumā skolēniem ir jāpadomā, kādi alkohola lietošanas paradumi ir mājās un jāuzraksta novēlējums savai ģimenei (saistībā ar nodarbībā pārrunāto).

Papildus informācija

Nodarbībā var mēģināt pārrunāt ne tikai to, cik nelabvēlīgi alkohols ietekmē veselību, bet vēltīt laiku arī tam, lai aktualizētu līdzatkarības tēmu bērniem saprotamā valodā, t.i., ne tik daudz lietot vārdu „līdzatkarība”, bet gan runāt, „kā” veidojas attiecības starp ģimenes locekļiem. Svarīgi ir vienkāršoti paskaidrot, ka līdzatkarība ir slimība, kas skar ģimeni, ja kādam ģimenē ir problēmas ar pārlietu alkohola lietošanu. Līdzatkarīgie ir cilvēki, kuri parasti jūtas uztraukušies, jo vēlas palīdzēt atkarīgajam pārstāt lietot, bet tas viņiem neizdodas. Visa ģimene ir spiesta pielāgoties piedzēruša cilvēka uzvedībai un rīcībai. Pārsvārā vienmēr šādās situācijās visa ģimene jūtas nedroši, nobijušies un noraizējušies par to, kāda būs rītdiena ar atkarīgo ģimenes locekli.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Alkohols. Kā tas ietekmē ģimeni?”.
- Rakstāmpiederumi.
- Šķēres.



„Datordrošība. Kas ir kas?”

Mērķis

Mācīt novērtēt riskus, kas saistīti ar datora lietošanu, datorspēlēm, un radīt priekšstatu par jēdzienu „datoratkarība”.

Darba process

Izstāstīt bērniem, ka datoratkarība ir tad, ja cilvēks pats vairs nespēj kontrolēt savu datora lietošanas procesu, laiku, biežumu, daudzumu – piemēram, vēlas aizvien biežāk spēlēt spēles datorā vai internetā un dara to ilgi, nespēdams apstāties un pārslēgt savu uzmanību uz kaut ko citu. Pārējās nodarbes kļūst neinteresantas. Atkarību NEVAR pārtraukt ar gribasspēku un raksturu – atkarīgajam ir vajadzīga palīdzība.

Skolēniem jāaplūko darba lapā redzamā tabula un jāatzīmē, vai minētie vārdi attiecas uz datora un interneta lietošanu. Ja attiecas, tad kā? (klaviatūra; vēstule; tēja; atkarība; pele; vīruss; albums; kaķis; e-pasts; svešinieks). Pārrunāt katra vārda saistību ar interneta lietošanu un riskus, ja tādi ir.

Papildus informācija

Uz problemātisku datora lietošanu (iespējamo datoratkarību) norāda apstiprinošas skolēna atbildes uz šādiem apgalvojumiem:

1. Datora izmantošana izklaidei ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa.
2. Mājās aizmirstu par saviem pienākumiem un uzreiz sēžos pie datora.
3. Datora dēļ upurēju citas savas intereses, laika pavadīšanu ar draugiem un ģimeni.
4. Šobrīd pie datora pavadu vairāk laika nekā pirms gada.
5. Sēžot pie datora, aizmirstu paēst, nepamanu nogurumu.
6. Nepārtraukti iekšēji cīnos ar sirdsapziņu par to, vai upurēt pie datora pavadāmo laiku par labu mācībām vai citiem darbiem.
7. Lūdzu vecākus iegādāties datora aksesuārus un visu laiku uzlaboju datora iespējas.
8. Pie datora jūtos ērti, citur – nemierīgs, garlaikots, varu “uzsprāgt”.
9. Meloju par laiku, ko pavadu pie datora.
10. Pēdējā laikā ir biežākas galvas un muguras sāpes, “grauž” acis, sāp rokas.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Datordrošība. Kas ir kas?”.
- Rakstāmpiederumi.



„Azartspēles. Kur palika kabatas nauda?”

Mērķis

Attīstīt skolēnos izpratni par to, kas ir azartspēles un kāpēc tās ir bīstamas.

Darba process

Nodarbību sākt ar sarunu par spēlēm. Kopīgi turpināt pārrunāt, kādas spēles skolēni zina un kuras no tām visbiežāk viņi spēlē ar draugiem, kuras ar vecākiem. Tālāk skolotājs pastāsta, ka ir spēles, kuras ir saistītas ar īpašu risku, un tās drīkst spēlēt tikai pieaugušie – azartspēles. Jautāt skolēniem, kādu ļaunumu pēc viņu domām var nodarīt azartspēles? Un vai kāršu spēle ir azartspēle? Sniegt vienkāršotu informāciju par to, ka spēle kļūst par azartspēli tad, ja spēlētis tiek uz naudas likmēm. Tātad laimests ir nauda.

Uzdevums darba lapās: Kā Tu domā, kā varētu izskaidrot Ezim, Lācenei un Vilkam, ko nozīmē šādi apzīmējumi:

- spēļu zāle;
- laimests;
- spēļu automāts;
- zaudēta spēle;
- loterija.

Papildus informācija

Šajā uzdevumā ir vērtīgi pārrunāt, kādu lomu spēlēs ieņem nauda, piemēram, loterijās, vieglos laimestos, derībās, kāršu spēlēs u.c. spēlēs. Informēt skolēnus, ka azartspēlēs nereti tiek izmantota viltība un otra cilvēka lētticība, piemēram, derībās vai kāršu spēlēs spēlmaņi cenšas „šmaukties”, lai iegūtu laimestu. Spēlējot spēļu automātus, cilvēkam rodas ilūzija, ka, ja viņš turpinās spēlēt, tad pienāks brīdis, kad viņš noteikti laimēs. Tas parasti traucē pārtraukt spēli, novedot spēlmani pie visas naudas nospēlēšanas. Latvijā spēlēt azartspēles un apmeklēt spēļu zāles drīkst tikai no 18 gadu vecuma, jo azartspēles, tāpat kā alkohols un narkotikas, ir ļoti bīstamas cilvēkam, tās rada atkarību jeb pieradumu.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Azartspēles. Kur palika kabatas nauda?”
- Zīmulis, kritiņš vai flomāsters.



„Narkotikas. Ko man darīt?”

Mērķis

Pārrunāt ar skolēniem rīcības plānu, kā rīkoties gadījumos, ja pazīstams vai nepazīstams cilvēks piedāvā nezināmas izcelsmes vielas.

Darba process

Nodarbību var iesākt ar nelielu diskusiju, pārrunājot ar skolēniem, kas pēc viņu domām ir narkotikas? Pārrunāt un pārliecināties, ka skolēni zina vai ir dzirdējuši, ka narkotiku lietošana ir kaitīga un bīstama veselībai. Kopīgi noskaidrot, vai bērni ir redzējuši kādu, kurš lieto narkotikas? Kādi izskatās lietojoši cilvēki? Kur narkotikas tiek lietotas, no kādu vietu apmeklēšanas būtu jāvairās? Īsumā pastāstiet par lietošanas sekām un KĀ SEVI PASARGĀT NO NEZINĀMĀM VIELĀM. Šos jautājumus būs vieglāk pārrunāt, vadoties pēc ilustrētās darba lapas, kurā attēlots izmisis Vilks starp dažādiem lietotājiem.

Uzdevums darba lapās: padomā, kas būtu jādara, ja kāds tev piedāvā narkotikas? Atzīmē pareizās atbildes.

- Jāpasaka vecākiem.
- Jāatdod tās draugam.
- Jāziņo policijai.
- Jābēg prom.
- Jāpieņem piedāvājums.
- Jāsaka „Nē”.

Papildus informācija

Runājot ar bērniem par narkotikām, ir jācenšas sajūst, kāda ir viņu līdzšinējā pieredze un izpratne. Bērniem var pastāstīt, ka narkotikas ir vielas, kas var ļoti negatīvi iedarboties uz vesela cilvēka organismu. Gan alkohols, gan cigaretes, gan kafija, gan dažādas mājāsaimniecībā sastopamas vielas (gaisa atsvaidzinātājs, veļas pulveris, krāsa u.c.) nav domātas ēšanai, dzeršanai vai ostīšanai. Vadoties pēc darba lapas, skolēniem var pastāstīt, ka narkotiku izplatīšana ir kriminālsodāma un ar to nodarbojas cilvēki, kuri nereti cenšas izlikties par draugiem, lai pieradinātu citus pie narkotikām. Tādā veidā ar klasi var apspriest, kādi ir cilvēki un situācijas, no kurām būtu jāsargās, piemēram, no kuriem cilvēkiem drīkst un, no kuriem nedrīkst pieņemt nezināmas vielas vai lietas (ģimenes locekļiem, radniekiem, vecāku draugiem, skolotāja, autobusa vadītāja, sveša garāmgājēja u. tml.).

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Narkotikas. Ko man darīt?”
- Zīmuli, kritiņi, flomāsteri.

3. klase

1. Kā tu jūties?
2. Labākie draugi? ... bet kā?
3. Vai man visam pietiek laika?
4. Vai es protu pateikt NĒ?
5. TV atkarība. Multifilmu vai seriālu?
6. Smēķēšana. Ko par to saka mūsu mājdzīvnieki?
7. Alkohols. Ar ko sākas atkarība?
8. Internetdrošība. Cik es esmu gatavs atklāt?
9. Azartspēles. Miedzīņš vai murdziņš?
10. Narkotikas. Kas man jāzina?



„Kā tu jūties?”

Mērķis

Attīstīt spēju atpazīt savas un otra cilvēka emocijas iepazīstoties.

Darba process

Atgādināt skolēniem par projekta video stāsti „Esi brīvs!” personāžiem – Vilku, Lāceni, Ezi, kuri arī šogad turpinās kopīgi izzināt tēmas saistībā ar draudzību, attiecībām un atkarībām.

Pastāstīt bērniem, ka nodarbībā runāsim par emocijām. Jautāt, kurš zina, ko nozīmē vārds „emocijas”? Pastāstīt, ka cilvēki jūtas dažādi atšķirīgās dzīves situācijās, piemēram, saņemot ilgi gaidītu dāvanu – viņi priecājas, bet saņemot nepelnītu rājienu – var justies izbrīnīti, skumji vai dusmīgi. Emociju ir daudz, 5 galvenās no tām ir: prieks, bailes, dusmas, skumjas, izbrīns. Katrai emocijai ir arī brāji un māsas – tie ir emocionālie stāvokļi jeb apzīmējumi, kā vēl var justies cilvēks konkrētā dzīves situācijā (laimīgs, jautrs, nodots, sirsnīgs, apjucis, ļauns, izmisis u.c.). Lūgt bērniem minēt piemērus no savas dzīves, kad viņi ir jutušies, piemēram, priecīgi vai skumji.

Izspēlēt iepazīšanās ainu ar piecām mīkstajām rotaļlietām (vilks, ezis, lācene + 2 citi zvēri, var arī citus personāžus), kur katrai no tām būs piesprausta viena bāzes emocija. Viens no viņiem jutīsies priecīgs, viens – dusmīgs, cits – skumjš utt. Uzdevums – izspēlēt iepazīšanos ar katru no zvēriņiem. Spēles mērķis ir palīdzēt skolēniem apzināties dažādo emociju nozīmi iepazīstoties. Spēles laikā gūtās atziņas bērniem noderēs, atbildot uz jautājumiem darba lapā.

Noslēgumā lūgums skolēniem aplūkot darba lapā attēlotās sejiņas un savienot tās ar atbilstošo apzīmējumu, ko sauc par emociju (attēlā redzamas emocijas: sirsnīgs, apbēdināts, dusmīgs, jautrs, ļauns, laimīgs). Skolēni tiek aicināti padomāt un uzrakstīt savu atbildi uz jautājumiem, kādēļ ir svarīgi iepazīstoties ņemt vērā to, kā jūtas otrs un ar kādiem cilvēkiem ir vieglāk iepazīties.

Papildus informācija

Ne tikai ikdienā, bet jo sevišķi iepazīstoties ir svarīgi atpazīt savas un arī otra cilvēka emocijas konkrētajā brīdī. Tas ir svarīgi, jo iepazīstoties mēs varam redzēt, vai otrs cilvēks ir draudzīgi noskaņots, vai varbūt viņa skatiens ir naidīgs, vai arī viņš ir nobijies u.tml. Ja mums ir kaut vai ideja par to, kā jūtas otrs, tad mēs varam izdomāt, kā labāk sarunāties vai varbūt nemaz negribam sarunāties, varbūt labāk uzrunāt šo cilvēku citu dienu. Mēs neesam atbildīgi par to, kā skolas gaitenī jūtas, noskumis skolēns no citas klases, taču, ja mēs to vēlamies, vienmēr ir iespēja apvaicāties, kas ir noticis? Vai Tev vajadzīga mana palīdzība (protams, ja varam un vēlamies palīdzēt)? Ļoti bieži noskumušajiem kļūst priecīgāk ap sirdi jau no tā vien, ka kāds apstājas un pamana viņa bēdu.

Tikpat svarīgi kā nojaust, kā jūtas otrs, ir arī atpazīt savas emocijas – tas nozīmē spēt nosaukt vārdos to, KĀ ES TAGAD JŪTOS? Atpazīt otra cilvēka emocijas – nozīmē spēt iedomāties, kā viņš/viņa tagad VARĒTU justies.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Kā tu jūties?”.
- Piecas mīkstās rotaļlietas (piemēram, ezis, lācene, vilks + 2 citi personāži).
- Rakstāmpiederumi pēc izvēles.



„Labākie draugi? ... bet kā?”

Mērķis

Palīdzēt skolēniem apzināties draudzības nozīmīgumu un to, cik svarīgi ir patiesi iepazīt cilvēku, ar kuru vēlamies draudzēties vai pat kļūt par labākajiem draugiem.

Darba process

Turpinot 2. klasē aizsākto tēmu par draudzību, šajā nodarbībā paredzēts pievērst skolēnu uzmanību tam, ka bieži bērni (un arī pieaugušie), neko daudz nezinojot par savu jauno paziņu, sauc viņu jau par labāko draugu. Jautāt: vai un kāpēc ir svarīgi iepazīt cilvēku, ar kuru mēs vēlamies draudzēties vai saucam par labāko draugu? Pēc tam aicināt pacelt rokas tos, kuriem ir labākais draugs, un tad tos, kuriem labākais draugs ir tepat – šajā klasē. Izvēlēties vienu draugu pāri un lūgt viņus abus nākt klases priekšā. Abiem draugiem uzdevums pastāstīt citiem klasesbiedriem kaut ko labu par savu draugu. Driķst no visas sirds uzlielīt draugu, paslavēt par kaut ko jauku. Katrā cilvēkā ir kaut kas labs.

Uzdevums darba lapās. Skolēni tiek aicināti aizpildīt tabulu par sevi un savu draugu vai draudzeni. Iekrāsot tabulā to, kas abiem kopīgs. Ja atliek laiks stundā, kopīgi pārrunāt, cik labi katrs pazīst savu draugu?

Papildus informācija

Runājot par draudzību, pedagogam jāņem vērā vecumposma īpatnības, proti, 3. klases skolēnu draudzībām pagaidām ir nepastāvīgs raksturs – bieža draugu maiņa, draudzības pirkšana, pārdošana, pēkšņa pārtraukšana, atdošana vienojoties u.tml. manipulācijas.

Pastāstīt skolēniem, ka bieži ir tā, ka draugus mums „piespēlē” pati dzīve. Mēs nonākam jaunā vidē, sākam ar kādu kopā darboties – mācīties, sportot, apmeklēt kādu pulciņu vai pavadīt laiku internetā, ar cilvēki, ar kuriem mēs to kopā darām, visbiežāk arī kļūst par mūsu draugiem.

Atgādināt skolēniem, ka draudzība (ideālā gadījumā) ir nesavtīgas attiecības starp diviem vai vairākiem cilvēkiem, kuru pamatā ir uzticēšanās, abpusējas simpātijas un cieņa, kopīgas intereses un aizraušanās. Par draugiem parasti izvēlamies cilvēkus, ar kuriem ir interesanti sarunāties, patīkami un aizraujoši pavadīt kopā brīvo laiku. Īsts draugs/draudzene uzklausa un atbalsta, kā arī ir gatavs ziedot kaut ko drauga labā, taču nedrīkst aizmirst, ka viņam ir tiesības uz savu dzīvi ārpus kopīgās draudzības. Katram cilvēkam var būt savi noslēpumi, tāpēc draugam būtu nevīs jāapvainojas, ja otrs kaut ko nevēlas atklāt, bet gan jāizturas saprotoši un jāpieņem drauga izvēle.

Draudzība sākas ar iepazīšanos. Draugiem iepazīstot vienam otru, ir iespēja izvērtēt, vai viņi vēlas otru cilvēku par savu labāko draugu vai varbūt tieši otrādi – saprot, ka ar šo cilvēku nu gan negrib draudzēties. Katram ir tiesības izvēlēties.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Labākie draugi?... bet kā?”.
- Rakstāmpiederumi un krāsas pēc izvēles (zīmuli, kritiņi, flomāsteri).



„Vai man visam pietiek laika?”

Mērķis

Rosināt klasē diskusiju par to, kā pilnvērtīgi pavadīt savu brīvo laiku.

Darba process

Uzdevums darba lapās. Skolēni tiek aicināti izvērtēt sava brīvā laika pavadīšanu, izvēloties atbilstošu punktu skaitu katram apgalvojumam:

0 (nekad) • **1** • **2** • **3** • **4** • **5** • **6** • **7** • **8** • **9** • **10** (vienmēr)

1. Savu brīvo laiku es pavadu pie datora
2. Savu brīvo laiku es pavadu kopā ar draugiem
3. Savu brīvo laiku es pavadu kopā ar vecākiem
4. Savā brīvajā laikā es nezinu, ko darīt
5. Savā brīvajā laikā es apmeklēju pulciņu, eju uz treniņu, mūzikas skolu vai citām nodarbībām
6. Savā brīvajā laikā es skatos TV

Vēlams klasē uz tāfeles apkopot skolēnu atbildes, kopīgi noskaidrot TOP3 brīvā laika pavadīšanā. Rosināt diskusiju par to, kā katrs plāno savu laiku pēc stundām, un pierakstīt, ko skolēni vēl mēdz darīt brīvajā laikā (piemēram, spēlēt galda spēles, lasīt, kolekcionēt, rakstīt dienasgrāmatu, minēt krustvārdu mīklas u.c.). Aicināt skolēnus padomāt, kā var brīvo laiku padarīt interesantāku, aizņemoties idejas no klasesbiedriem.

Noslēgumā darba lapā katram jāieraksta, kā viņš gribētu pavadīt savu brīvo laiku.

Papildus informācija

3. klases skolēnu brīvo laiku visbiežāk vēl rūpīgi plāno vecāki, taču ir gadījumi, kad vecāku aizņemtības vai citu sociālu problēmu dēļ bērni ir spiesti paši sevi izklaidēt un uzņemties atbildību par savu brīvo laiku.

Svarīgi bērniem parādīt, ka sēdēšanai pie datora vai televizora ir alternatīvas un ka brīvo laiku var pats (apspriežoties ar vecākiem, protams) saplānot un tas ir jādara.

Brīvā laika pavadīšanas iespēju pārrunāšana un vienaudžu pieredzes uzklaušīšana grupā ir ļoti būtiska atkarību profilaksē, jo īpaši strādājot tieši ar sākumskolas klašu skolēniem, kur viena daļa bērnu nereti ir pārslogoti ar treniņiem un pulciņiem, savukārt citi – nīkst bezdarbībā.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Vai man visam pietiek laika?”
- Rakstāmpiederumi.



“Vai es protu pateikt NĒ?”

Mērķis

Attīstīt skolēnos prasmi uzņemties atbildību par savu rīcību riskantās situācijās, kā arī pretoties vienaudžu spiedienam.

Darba process

Nodarbību ieteicams sākt pastāstot, ka dzīvē ir tādas situācijas, kas apdraud cilvēka veselību un drošību (piemēram, nepazīstamu vai kaitīgu vielu lietošana, došanās līdzī svešiniekiem, plāna ledus šķērsošana, neapdomīga rotaļāšanās autoceļa tuvumā u.c.).

Uzdevums darba lapās: Izlasi situācijas un palīdzi draugiem pieņemt pareizo lēmumu. Vilks piedāvā Ezim šķērsot upi, kuru pārklāj ledus. Ko atbild Ezis? ...

Nodarbības noslēgumā kopīgi ar skolotāju izveidot plānu, kā rīkoties bīstamās situācijās (īpašu uzmanību veltot situācijām, kas saistītas ar atkarību izraisošajām vielām un procesiem), kad jāspēj pateikt „Nē”.

Papildus informācija

Skolēna spēju izvērtēt situāciju un pateikt „Nē” bīstamā situācijā ietekmē ne tikai audzināšanas stils ģimenē, bet arī dažādas dezadaptācijas situācijas skolā, kuras traumē bērnu un padara viņu emocionāli neelastīgu lēmuma pieņemšanas brīdī. Svarīgi skolēnam mācīt, ka ir brīži, kad nepieciešama drosmē uzņemties atbildību par sevi, savu izvēli un ar to saistītām rīcības sekām (atbilstoši vecumam), piemēram, ja kāds „draugs” pieprasa otram draudzības apliecinājumu caur riskantu rīcību, tad svarīgi, lai bērnam pietiktu drosmes parūpēties par sevi, nodalot draudzību no „mulķīgas” rīcības.

Ar uzdevumu iespējams variēt, piemēram, katram skolēnam (vai skolēnu grupai) tiek iedota lapiņa, uz kuras jāuzraksta 1-2 teikumi par situāciju, kurā viņi ir darījuši ko līdzīgu – riskantu. Lapiņas ar situācijām atdot skolotājam, kurš nolasa bērniem priekšā visas riskantās situācijas. Pēc tam vienu vai divas situācijas var kopīgi apspriest un izlemt, ko minētajā situācijā nevajadzēja darīt un kā būtu jārikojas.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Vai es protu pateikt Nē?”
- Rakstāmpiederumi.



„TV atkarība. Multfilmu vai seriālu?”

Mērķis

Sekmēt izpratni par TV skatīšanos kā vienu no brīvā laika pavadīšanas veidiem, kad nepieciešams ievērot noteikumus.

Darba process

Šajā uzdevumā skolēniem ir jāizveido TV skatīšanās noteikumi, kas ļautu viņiem neatstāt novārtā arī citas vajadzības, t.i., saskarsmi ar ģimenes locekļiem, ar draugiem, mājas darbus, vaļaspriekus ārpus TV vai datora u.c. Pirms sākt kaut ko rakstīt, skolēnus var aicināt pafantazēt par to, kas attēlots darba lapā – ko dara Lācene, vai viņa meklē kādu noteiktu kanālu, kāpēc Lācenei nepieciešami TV skatīšanās noteikumi, kāpēc vispār cilvēkiem ir nepieciešami noteikumi, kā tie ietekmē mūsu ikdienu? Arī skolotājs var iesaistīties darbā, pildot uzdevumu uz tāfeles. Veicot šo uzdevumu, skolēniem būtu jāpalīdz nonākt pie secinājuma, ka TV skatīšanās nedrīkst aizņemt visu brīvo laiku – ir jāpilda skolā uzdotie mājas darbi, jāpalīdz vecākiem mājas pienākumos, jāuzturas svaigā gaisā kopā ar draugiem, kā arī var zīmēt komiksus, lasīt grāmatas, veidot, iet pārgājienos, apmeklēt pulciņus un darīt citas lietas (ne pie TV ekrāniem).

Jācenšas būt kritiskiem pret to, ko piedāvā mediji. Var pārrunāt, ka dažādu realitātes šovu, raidījumu un seriālu veidotāji ar visādiem „prātu reibinošiem” līdzekļiem cenšas ieinteresēt un piesaistīt jaunus TV skatītājus, jo televīzijas programmām ir svarīgs viņu reitings, pie tam šādas programmas ir nevis viena vai divas, bet gan vesela satelīta paka!

Papildus informācija

Televizors, tāpat kā dators, ieņem nozīmīgu vietu gandrīz ikvienas ģimenes dzīvē. Tie nereti laupa ģimenes locekļiem savstarpējās „dzīvā” kontakta attiecības un izraisa strīdus par to, kuram ir pienākumi kārtā skatīties viņa izvēlēto programmu. Bērniem var pastāstīt, ka ilgstoša TV skatīšanās ne vien pasliktina veselību, bet arī atņem laiku, ko veltīt skolai, draugiem, ģimenei un galvenais jau pašam sev! TV skatīšanās ir lietderīga tad, ja vecāki zina, ko bērns skatās, un pēc noskatīšanās pārrunā aktualitātes. Svarīgi, lai tiktu nodrošināta bērna izziņa, t.i., lai bērns apzinātos, kādu labumu viņam sniedz attiecīgais raidījums vai filma, kuru viņš skatās. Veidojot TV skatīšanās noteikumus var palīdzēt šāda informācija:

- ja TV netiek skatīts, tad nevajadzētu to turēt ieslēgtu, jo tiek tērēta elektrība un telpa piepildās ar nevajadzīgu radiāciju;
- pirms gulētiešanas nav ieteicams ilgi skatīties TV, jo tas var ietekmēt miegu;
- ja TV ir ilgu laiku bijis ieslēgts, vēlams izvēdināt telpu;
- nav ieteicams sēdēt tuvu ekrānam;
- mācoties pie TV ekrāniem, var tikt pieļautas neuzmanības kļūdas;
- pēc ilgstošas TV skatīšanās svarīgi veikt izstaišanās vingrinājumus u.c.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „TV atkarība. Multfilmu vai seriālu?”
- Rakstāmpiederumi.



„Smēķēšana. Kopartosakamūsu mājdzīvnieki?”

Mērķis

Attīstīt skolēnos izpratni par to, kā cigarešu dūmi un regulāri smēķējoša cilvēka sabiedrība var ietekmēt apkārtnējo nesmēķējošo veselību.

Darba process

Pastāstiet skolēniem galveno par pasīvo smēķēšanu un dūmu kaitīgumu. Pēc izvēles ar skolēniem var apspriest, piemēram, no kā sastāv cigarete, kādas ir tajā ietilpstošās vielas. Uzdevuma sākumā klasē ierosināt diskusiju, lai noskaņotu skolēnus darbam, piemēram, pafantazēt, ko par smēķēšanu domā meža zvēri, ko mājdzīvnieki? Vai viņu domas varētu atšķirties? Vai dzīvnieki cieš no cilvēku smēķēšanas tāpat kā paši divkājainie smēķētāji?

Veicot uzdevumus darba lapā, skolēni tiek aicināti iztēloties un iejusties tāda mājdzīvnieka tēlā, kura saimnieks ir atkarīgs no smēķēšanas. Lūgums uzrakstīt saimniekam vēstuli.

Papildus informācija

Pasīvie smēķētāji ir tie, kuri paši nesmēķē, bet spiesti bojāt savu veselību, jo atrodas smēķējošu cilvēku tuvumā. Cigaretetes satur tabaku, kurai sadegot, organismā nonāk ap 4000 dažādu svešu vielu. Daudzas no šīm vielām ir ļoti bīstamas veselībai: nikotīns, darva, tvana gāze, svins, polonijs, amonjaks, acetons, zilskābe. Cigarešu dūmos esošās aktīvās kaitīgās vielas, ko ieelpo nesmēķētājs, postoši iedarbojas uz viņa gļotādām un ādu, kā arī aktivizē alerģiskos procesus. Mazinās gļotādu aizsargspējas pret vīrusiem, tāpēc dažādām baktērijām ir ievērojami vieglāk iekļūt organismā, padarot to jutīgāku pret infekcijām un slimībām. Būtiski ir zināt, ka smēķēšana dzīvoklī, virtuvē, tualetes telpā u.c. nemaz nepasargā no kaitīgajiem izmešiem pārējos iemītniekus. Dūmi iekļūst arī pārējās telpās. Turklāt vienas vienīgas izsmēķētas cigaretes dūmu izkļiedēšanai no telpas ir nepieciešamas apmēram trīs stundas. Vienīgais pozitīvais risinājums, rūpējoties par apkārtnējo veselību, ir pieaugušo smēķēšana ārpus telpām.

Tabakas dūmu ieelpošana mājdzīvniekiem var izraisīt vēzi, dažādas ādas un acu slimības, piemēram, suņiem palielinās deguna un plaušu saslimšanas risks. Smēķēšana apdraud ne tikai suņus un kaķus, bet arī putnus u.c. mājdzīvniekus.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Smēķēšana. Ko par to saka mūsu mājdzīvnieki?”
- Zīmūļi vai kritiņi.



„Alkohols. Ar ko sākas atkarība?”

Mērķis

Palīdzēt skolēniem rast priekšstatu par pāragras alkohola lietošanas cēloņiem un saskatīt veidus, kā no tās izvairīties.

Darba process

Uzdevumā tiek piedāvāti 3 izplatītākie iemesli, kāpēc dažiem skolēniem pāragri rodas interese par alkoholu:

- ar kaut ko grib justies īpašs draugu vidū;
- redz, kā alkoholu lieto pieaugušie vai vecāko klašu skolēni;
- rodas vēlme izmēģināt kaut ko jaunu.

Vadoties pēc dotajiem apgalvojumiem, skolēni tiek aicināti uzrakstīt, ko var darīt tagad, lai nākotnē neklūtu atkarīgs no alkohola. Veicot šo uzdevumu, skolēni var strādāt individuāli, pāros vai mazajās grupās.

Skolotājs aicina skolēnus padomāt par to, kas attēlots darba lapā – kā jūtas tārps un kā – Ezis? Ezis pavada brīvo laiku veselīgi, viņam prātā nāk labas domas, klausoties mūziku un veidojot papīra lidmašīnas. Savukārt tārps domāt ir ļoti grūti, jo viņš ir apreibis! Pārrunāt, pēc kādām ārējām pazīmēm – izturēšanās, uzvedības, smakas u.c. var atpazīt cilvēku, kurš lietojis alkoholu. Skolēniem var piedāvāt iejusties Eža lomā un ar alternatīvu un radošu risinājumu palīdzību izskaidrot Tārpsam, ka:

- Lietot alkoholu, lai justos īpašs draugu priekšā, ir muļķīgi. Ir daudz citu veidu, kā var izpelnīties draugu ievēribu un justies pieņemts (uzskaitīt tos). Piemēram, aicināt skolēnus padomāt, kas katrā no mums ir īpašs un kā šī īpašība var palīdzēt citiem, protams, arī pašiem.
- Ne visu, ko dara vecāko klašu skolēni vai pieaugušie, ir jācenšas atdarināt jau agrā vecumā. Daudzi jaunieši ir pieļāvuši kļūdas un nožēlo tās vienīgi tad, kad nākas maksāt par tām ar savu veselību.
- Ir daudz un dažādu interesantu veidu, kā pavadīt brīvo laiku un justies labi. Izvēloties lietot atkarību izraisošas vielas, zūd interese un spēja izdomāt jaunas, radošas un atraktīvas aktivitātes.

Papildus informācija

Pārsvarā bērni šajā vecumā noteiktu uzvedību cenšas saskaņot ar tās sekām, piemēram, ja pieaugušie ģimenē un skolā bērnu savlaicīgi izglīto par alkohola kaitīgu ietekmi uz veselību, tad bērns visticamāk apzināsies šādu rīcību kā neatļautu, nevēlamu, nosodošu, nedrošu un uz apbalvojumu nepretendējošu. Pieaugot vienaudžu ietekmei, dažiem bērniem var būt apgrūtināta iekļaušanās kādā noteiktā biedru grupā. Viņi var censties ar visdažādāko līdzekļu un rīcības palīdzību izpelnīties līderu atzinību, lai tiktu pieņemti. Ja vērtības šādā grupā ir pieaugušo norādījumu noniecināšana un devianta uzvedība kopumā, tad bērns ātri vien var pakļauties vienaudžu spiedienam un nonākt saskarsmē ar psihoaktīvām vielām.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Alkohols? Ar ko sākas atkarība?”.
- Rakstāmpiederumi.



„Internetdrošība. Cik es esmu gatavs atklāt?”

Mērķis

Veicināt izpratni par riskiem, kas saistīti ar personīgas informācijas publiskošanu internetā.

Darba process

Uzdevuma sākumā klasē var lūgt pacelt rokas tiem skolēniem, kuriem mājās ir pieejams internets un kuriem ir savs profils kādā no sociālajiem portāliem. Tāpat var pajautāt, ko skolēni zina par drošu interneta lietošanu un vai ar vecākiem mājās ir pārrunāti kādi īpaši interneta lietošanas noteikumi, piemēram, ko bērniem patīk darīt internetā, vai vecāki interesējas par bērnu aktivitātēm internetā un palīdz to apgūt u.tml.

Darba lapas uzdevumā skolēni tiek aicināti aizpildīt tabulu par sevi, kas sastāv no 10 nepabeigtiem teikumiem, kā arī lapas apakšdaļā parakstīties par sniegtās informācijas atbilstību patiesībai. Uzdevuma sākumā skolēnus var ieinteresēt, piemēram, pastāstot, ka klase, kas sastāv no skolēniem, ir kā sociālais portāls, kas sastāv no daudziem tā lietotājiem. Skolēni tiek aicināti patstāvīgi aizpildīt anketu (darba lapu) par sevi. Ar skolēnu darba lapu var rīkoties dažādi:

1. Skolēnus iepriekš brīdināt, ka pēc darba lapas aizpildīšanas tās tiks izvietotas pie sienas vai tāfeles (līdzīgi kā informācija par lietotājiem sociālajos portālos).
2. Pēc tam, kad darba lapa ir aizpildīta, skolēniem var ļaut izvēlēties, izstādīt savu informāciju citu apskatei vai nē (līdzīgi kā informācija par lietotājiem sociālajos portālos).

Nodarbības gaitā skolotāja var ierosināt alternatīvu risinājumu (protams, kā joku): piedāvāt aizpildītās darba lapas izvietot pie skolas ziņojumu dēļa, kur tās varēs apskatīt visi skolas skolēni, jo klase ir kā portāls, taču internets ir krietni plašāks un to var salīdzināt ar visu skolu – zināmu informāciju (piemēram, izskatu, vārdu, uzvārdu un dzīvesvietu) par kāda portāla lietotāju var noskaidrot, nemaz neregistrējoties konkrētajā portālā, bet vienkārši ierakstot personas vārdu un uzvārdu Google.

Internetā jebkurš cilvēks var uzdoties par jebko. Būtiski šajā uzdevumā ir veicināt skolēnu izpratni par informāciju, kādu viņi publisko internetā, un cik viegli tā var kļūt pieejama svešiem cilvēkiem, kuri to var izmantot ļaunprātīgos nolūkos. Skolēniem der atgādināt, ka internetā nedrīkst nevienam atklāti stāstīt/rakstīt par sevi, par to, kur dzīvo, lielities ar ģimenei piederošām lietām, atklāt, kur strādā vecāki u.c. personīgu informāciju.

Papildus informācija

Šis uzdevums ir orientēts uz bērnu personisko drošību internetā. Tiek uzskatīts, ka 3. klase ir vecums, kad bērniem sāk parādīties interese par komunikācijas iespējām internetā. Bērni aktīvi spēlē dažādas tiešsaistes spēles, kuru laikā notiek aktīva saziņa ar citiem šīs spēles dalībniekiem, rodas interese par sociālajiem portāliem, dažādiem forumiem un Skype. To, cik aktīvs un uzmanīgs būs mazais interneta lietotājs, nosaka dažādi apstākļi, piemēram, interneta pieejamība mājās, vecāku attieksme un priekšstati par iespējamajiem riskiem internetā, vecāko brāļu vai māsu līdzdalība mazā lietotāja izglītošanā u.c.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Internetdrošība. Cik es esmu gatavs atklāt?”.
- Rakstāmpiederumi, kā arī krāsojamie piederumi pēc nepieciešamības.



„Azartspēles. Miedzīņš vai murdziņš?”

Mērķis

Veicināt skolēnos izpratni par to, ar kādiem riskiem var būt saistīta pārmērīga aizraušanās ar azartspēlēm.

Darba process

Nodarbību var sākt ar jautājumu skolēniem – vai atceraties, kas ir azartspēles un ar ko tās atšķiras no citām spēlēm. Skolēniem darba lapā ir jāuzraksta 3 pazīmes, kas var liecināt par to, ka spēlmanis ir kļuvis atkarīgs no azartspēlēm (piemēram, domā vienīgi par azartspēlēm, naudas trūkums – spiests aizņemties naudu spēlēm, jo sava ir nospēlēta, strīdi ģimenē u.c.), un jāpacenšas izdomāt, kas un kā šādam cilvēkam varētu palīdzēt (piemēram, mainīt brīvā laika pavadīšanas ieradumus – izmēģināt iet pārgājienos, sacerēt leģendas, spēlēt spēles, par kurām netiek prasīta nauda u.c.). Runājot ar skolēniem par azartspēlmani raksturojošām pazīmēm, skolēniem tiek piedāvāts vizualizēt šādu atkarīga cilvēka tēlu un uzzīmēt to. Šajā uzdevumā vērtīgi būtu aktualizēt, ar ko nākas saskarties azartspēlmaņa ģimenes locekļiem, tuviniekiem un draugiem. Skolēniem var pastāstīt, ka atkarība no azartspēlēm ir ļoti līdzīga atkarībai no alkohola un narkotikām.

Papildus informācija

Azartspēlmaņa ceļš līdz atkarībai:

1. *uzvaru jeb ieguvumu fāze* – sāk spēlēt azartspēles arvien biežāk (arī paralēli darbam vai mācībām), pieaug likmes un laiks;
2. *zaudējumu fāze* – aizņemas naudu, melo, slēpj savu rīcību, tiek negatīvi ietekmēta ģimenes dzīve un darbs, izmainās personība (nemierīgs, ātri uzbudināms);
3. *depresijas un atspēlēšanās fāze* – mēģina atgūt zaudēto jeb “nospēlēto” naudu, taču nospēlēta jau tiek tā nauda, kas tika aizņemta parādu atdošanai, pieaug risks mēģināt iegūt naudu nelikumīgā ceļā, iedragāta reputācija, atsvešināšanās no ģimenes un draugiem;
4. *bezpalīdzības un izsīšanas fāze* – bezspēcība, depresija, paralēla citu atkarību izraisīšana, vielu pastiprināta lietošana, šķiršanās, emocionāls sabrukums, apcietinājums, domas par pašnāvību, tās mēģinājumi.

Kas notiek azartspēlmaņa ģimenē?

Nauda, ko izdodas laimēt, rada kairinājumu un vēlēšanos turpināt. Tuvinieki kļūst līdzatkarīgi, tas nozīmē, ka slima ir visa ģimene, kurā notiek tie paši procesi, kas ar atkarīgo – viņi nervozē, pārdzīvo, dusmojas, jūtas bezspēcīgi. Ja līdzatkarīgie nesaņem speciālista palīdzību, viņi azartspēlmani ievēl vēl dziļāk atkarībā, jo ar bezjēdzīgiem pārmetumiem saasina atmosfēru ģimenē.

Pazīmes, kas liecina par problēmām ar azartspēlēm:

- nozīmīgu attiecību, darba, izglītības vai karjeras atstāšana novārtā azartspēļu dēļ;
- cilvēks ir pārņemts ar azartspēlēm (piemēram, pārņemts ar atmiņām par iepriekšējo pieredzi, spēlējot azartspēles; ar domām, kā iegūt naudu spēlei; ar sapņiem par lielo laimestu utt.);
- pieaug likmes un laiks, ko spēlmanis pavada, spēlējot azartspēles;
- melošana ģimenes locekļiem, draugiem u.c. nozīmīgiem cilvēkiem ar mērķi slēpt nospēlētas naudas un spēlei patērētā laika apjomu;
- vairākkārtēji (lielākoties neveiksmīgi) mēģinājumi kontrolēt, samazināt vai pārstāt iesaistīties azartspēlēs;
- nervozitāte vai aizkaitinājums, mēģinot samazināt vai izbeigt iesaistīšanos azartspēlēs;
- spēlē, lai izbēgtu no problēmām, depresijas, bezpalīdzības, vainas vai nemiera sajūtas;
- fizisks nespēks, miegainība, nomāktība, personīgās higiēnas neievērošana un nevēlīgums;
- pēc zaudējuma – atgriešanās (iespējams, nākamajā dienā), lai atspēlētu zaudēto;
- iedzīvošanās parādos un nelikumīga rīcība (blēdīšanās, krāpšana, zagšana u.c.) ar mērķi iegūt naudu azartspēlēm.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Azartspēles. Miedzīņš vai murdziņš?”.
- Rakstāmpiederumi un krāsojamie līdzekļi pēc izvēles.



„Narkotikas. Kas man jāzina?”

Mērķis

Veicināt skolēnu izpratni par dažādu ikdienā sastopamu (ķīmisku un pārtikas) vielu nozīmi cilvēku dzīvē.

Darba process

Aplūkojot darba lapā ilustrētās vielas, skolēnu uzdevums ir palīdzēt Ezim noskaidrot – **ko un kā** drīkst vai nedrīkst lietot. Uzdevumā skolēniem tiek piedāvātas dažādas vielas – ķīmiskas un pārtikas – kuras ir jāatpazīst un jāsakārto pēc to pielietojuma, pamatojot:

- **JĀ, bet...** (attiecīgā viela ir noderīga, bet tā jālieto piesardzīgi, piemēram, līme, ko var izmantot dažādiem darbiem, taču to nedrīkst ēst un ostīt, jo tā var radīt kaitējumu smadzenēm, aknām, nierēm, kā arī izraisīt vemšanu un pat nāvi u.tml.).
- **NĒ, jo...** (attiecīgā viela ir bīstama, jo tā apdraud veselību, piemēram, mušmire, kuru nedrīkst ēst, jo tā var izraisīt saindēšanos un pat nāvi u.tml.).

Uzdevuma turpinājumā sadaļā „Mani secinājumi” katrs skolēns ieraksta vienu vai vairākas atziņas, ko šodien ir uzzinājis, piemēram, *katrai vielai ir sava lietošanas nozīme; jāievēro lietošanas noteikumi; jāizvairās ostīt vai garšot nezināmas vai apšaubāmas vielas*. Pēc skolotāja izvēles šo uzdevumu iespējams veikt arī pāros vai mazajās grupās.

Papildus informācija

Skolotājam ir jācenšas izskaidrot skolēniem, ka katrai vielai ir sava lietošanas nozīme un katra viela ietekmē organismu atkarībā no tās lietošanas. Bērniem var pastāstīt, ka narkotikas ir vielas, kas var ļoti negatīvi iedarboties uz vesela cilvēka organismu. Gan alkohols, gan cigaretes, gan kafija, gan dažādas mājāsaimniecībā sastopamas vielas (gaisa atsvaidzinātājs, veļas pulveris, krāsa), kuras nav domātas ēšanai, dzeršanai vai ostīšanai, var tikt pieminētas bērnam. Veselība ir vērtība, jo tikai vesels cilvēks var labi mācīties, strādāt, atpūsties, būt labā noskaņojumā. Katra pienākums ir rūpēties par savu un līdzcilvēku veselību. Ikdienā gadās nokļūt situācijās, kas apdraud veselību un dažreiz arī dzīvību.

Resursi

- Darba lapa atbilstoši tēmai „Narkotikas. Kas man jāzina?”
- Rakstāmpiederumi un zīmuli, krītiņi vai flomāsteri pēc nepieciešamības.

Kur vērsties pēc palīdzības

VALSTS APMĀKSĀTS SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS PAKALPOJUMS PAR VALSTS BUDŽETA LĪDZEKĻIEM NO PSIHOAKTĪVĀM VIELĀM ATKARĪGIEM BĒRNIEM.

• SAULRĪTI

„Saulrīti”, Lielstraupe, Straupes pag., Cēsu rajons, LV-4153

tālruņa numurs/fakss: 64134702

Kolektīva „Saulrīti” tālruņa numurs: 64134745

www.saulriti.lv

saulriti@inbox.lv

Rehabilitācijas kursa ilgums 3, 6, 12 vai 18 mēneši, un tas ir valsts apmaksāts!

Kā kļūt par "saulrītu" audzēkni?

1. Vecāki vai bērna likumiskais pārstāvis bērna dzīvesvietai atbilstošajā sociālajā dienestā iesniedz:
 - iesniegumu ar lūgumu uzņemt bērnu specializētā sociālās rehabilitācijas institūcijā;
 - narkologa atzinumu (1.pielikums Ministru kabineta noteikumiem Nr.914), kurā norādīta diagnoze, vēlams sociālās rehabilitācijas ilgums);
 - ģimenes ārsta izrakstu par bērna vispārējo veselības stāvokli (veidlapa Nr.027/u).
2. Pašvaldības sociālais dienests novērtē bērna sociālo vidi un kontaktus un sastāda novērtējuma aktu.
3. Minētos dokumentus pašvaldības sociālais dienests sūta Sociālo pakalpojumu pārvaldei (Rīgā, Kurbada ielā 2, LV-1009).

• DZĪVES ENERĢIJA

Informācija par Narkoloģisko palīdzību reģionu konsultatīvajos „Dzīves enerģija”

kabinētos pa tālruni 67623038

Direktore Gunta Leimane tālr.: +37129494467

www.atkariba.lv

piebsk@inbox.lv

Nepieciešamie dokumenti

Pakalpojuma saņemšanai pusaudža vecākiem vai aizbildņiem jāiesniedz pusaudža dzīvesvieta pašvaldības sociālajā dienestā:

- iesniegums ar lūgumu uzņemt bērnu sociālās rehabilitācijas institūcijā;
- sertificēta narkologa atzinums par sociālās rehabilitācijas nepieciešamību;
- ģimenes ārsta izziņa par bērna veselības stāvokli (veidlapa 086-u);
- izziņa par nodotām asins analizēm uz B-hepatītu, C-hepatītu un HIV.

Pašvaldības sociālā dienesta darbinieki veic ģimenes apsekošanu un ar iesniegtajiem dokumentiem griežas Labklājības ministrijas Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības departamenta Sociālo pakalpojumu organizēšanas nodaļā, kur saņems norīkojumu bērna rehabilitācijai. Tālr. 67021668.

PSIHOLOĢISKAIS ATBLASTS PA TĀLRUNI UN E-PASTU

• VALSTS BĒRNU TIESĪBU AIZSARDZĪBAS INSPEKCIJA

www.bti.gov.lv

Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālrunis 116111

Tālruņa darba laiks:

darba dienās no plkst. 08:00 līdz plkst. 23:00

sestdienās no 08:00 līdz 22:00

svētdienās no 10:00 līdz 22:00

E-konsultēšana bērniem un pusaudžiem:

Caur VBTAI mājas lapu ir iespēja nosūtīt e-pasta vēstuli speciālistiem, lai saņemtu psiholoģisku palīdzību un atbalstu krīzes situācijā. 3 darba dienu laikā no vēstules saņemšanas brīža tiks atbildēts uz norādīto e-pasta adresi.

• RĪGAS DOMES LABKLĀJĪBAS DEPARTAMENTS

Informatīvais tālrunis atkarības jautājumos 67037333

Tālruņa darba laiks:

pirmdienās no 08:30 līdz 18:00

otrdienās, trešdienās un ceturtdienās no 08:30 līdz 17:00

piektdienās no 08:30 līdz 16:00

sestdienās un svētdienās nestrādā

Iespēja saņemt speciālistu palīdzību rakstveidā pa e-pastu mājas lapas sadaļā

„Jautājumi un atbildes”

www.narcomania.lv/pub/?id=8

Darbības virzieni:

- izglītojošas diskusijas un diskusiju cikli bērniem un jauniešiem;
- atkarības profilakses programmu grupu nodarbības bērniem un jauniešiem;
- atkarības profilakses izglītības programmu semināri speciālistiem darbam ar bērniem un jauniešiem;
- izglītojošas lekcijas un programmas vecākiem;
- informācijas nodrošināšana par atkarību un tās profilaksi;
- projekti un sabiedriski pasākumi.

• RĪGAS PSIHIATRIJAS UN NARKOLOĢIJAS CENTRS

Narkoloģiskās palīdzība Rīgā
Tvaika iela 2, Rīgā, LV 1005
www.gvva.gov.lv

Narkoloģiskās palīdzības dienesta vadītāja Astrīda Stirna, tālr. 67080222

Uzņemšanas nodaļa

tālr. 67080142, 67080210

Ambulatorā nodaļa

Tvaika ielā 2, Rīgā, LV 1005
fakss: 67080193
Vadītāja Inga Landsmane, tālr. 67080117
Reģistratūra, tālr. 67080193

25. nodaļa (narkomānu rehabilitācija)

Ļermontova ielā 1, Rīgā, LV 1002
Sociālais darbinieks Nona Fabere, tālr. 67612004

Alkohola, narkotisko un psihotropo vielu reibuma ekspertīzes nodaļa

Aptiekas ielā 7/9, Rīgā, LV 1005
Vadītāja Ira Aleksandrjāna, tālr. 67388029

Ķīmiski toksikoloģiskā laboratorija

Aptiekas ielā 7/9, Rīgā, LV 1005
Vadītāja Tatjana Hodaseviča, tālr. 67388022

Maksas pakalpojumu nodaļa

Aptiekas ielā 7/9, Rīgā, LV 1005
Vadītāja Rimma Kurača, tālr. 67391212
Reģistratūra tālr. 67391307

• ANONĪMIE SPĒLMAŅI LATVIJĀ. DIENU PĒC DIENAS

www.anonimiespelmani.lv

Anonīmie Spēlmaņi ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kur viņi dalās savā pieredzē, spēkā un cerībās, lai atrisinātu savu kopējo problēmu un palīdzētu citiem atveseļoties no azartspēļu atkarības.

Kā darbojas?

Vienīgais nosacījums, lai kļūtu par Anonīmo Spēlmaņu dalībnieku, ir vēlme pārtraukt spēlēšanu. Anonīmie Spēlmaņi nemaksā ne iestāšanās, ne dalības maksas. Mēs paši uzturam sevi, pateicoties mūsu labprātīgajiem ziedojumiem. Anonīmie Spēlmaņi nav saistīti ne ar kādām sektām vai reliģiskām konfesijām, ne ar kādām politiskajām partijām, organizācijām vai iestādēm; mēs necenšamies iesaistīties nekādās diskusijās, kā arī neatbalstām nekādas citas intereses un neuzstājamies pret tām. Mūsu galvenais uzdevums ir nespēlēt un palīdzēt pārtraukt spēlēšanu citiem azartspēļu atkarīgajiem.

Pirmdienās: no 19:00 līdz 21:00

O.Vācieša ielā 6, Āgenskalns (katoļu ģimnāzijas teritorijā)
t. 29738121

Otrdienās: no 19:00 līdz 21:00

Brīvības 237/2 (blakus Vidrižu 3), Teika (atbalsta grupu telpās)
t. 26965224

Trešdienās: no 19:00 līdz 21:00

Brīvības 237/2 (blakus Vidrižu 3), Teika (atbalsta grupu telpās)
t. 29224549

*Ja ir problēmas ar azartspēlēm, tad zvaniet: 29738121, 26965224 vai 29224549;
Rakstiet: anonimiespelmani@anonimiespelmani.lv*

• LATVIJAS ANONĪMO ALKOHOLIĶU APKALPOŠANAS DIENESTS

www.aa.org.lv

Baltā ielā 7, Rīgā
aa@aa.org.lv

kā arī zvanot pa tālruni 27333523 var iegūt informāciju par AA darbību un palīdzības iespējām!

- Anonīmie Alkoholiķi ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kurā viņi dalās savā pieredzē, spēkā un cerībās, lai atrisinātu savu kopējo problēmu un palīdzētu citiem atveseļoties no alkoholisma.
- Vienīgā prasība piederībai ir vēlšanās atmest dzeršanu.
- AA nav ne iestāšanās, ne dalības maksas; mēs paši sevi uzturam, pateicoties mūsu pašu ziedojumiem.
- AA nav saistīti ar sektām, konfesijām, politiku, organizācijām vai iestādēm; neiesaistās diskusijās, ne atbalsta kādu lietu, ne uzstājas pret to.
- Mūsu galvenais mērķis ir palikt skaidrā un palīdzēt sasniegt skaidrību citiem alkoholiķiem.

• BIEDRĪBA „ESI BRĪVS!”

Miesnieku iela 12-1, Rīga, LV-1050
Tālrunis: +371 67225519
esibrivs@esibrivs.lv
www.esibrivs.lv

Biedrība ir sabiedriskā labuma organizācija, kuras mērķis ir uzrunāt jauniešus, viņu vecākus, skolotājus un sabiedrību kopumā, popularizējot veselīgu un no atkarībām brīvu dzīvesveidu. Organizē un vada ar atkarības profilaksi saistītas nodarbības un lekcijas skolēniem, viņu vecākiem un skolās strādājošiem speciālistiem.

• RĪGAS DOMES LABKLĀJĪBAS DEPARTAMENTA VESELĪBAS PĀRVALDES SABIEDRĪBAS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN PROFILAKSES NODAĻAS

mājas lapa: www.narcomania.lv

kurā iespējams atrast informāciju gan par atkarību izraisošām vielām, procesiem, gan par dažādiem pasākumiem speciālistiem, vecākiem un jauniešiem, gan arī uzdot jautājumus un saņemt uz tiem atbildes.

• HELP

Sociālās kampaņas „Par dzīvi bez tabakas”

<http://lv-lv.help-eu.com>

Šajā adresē pieejamā informācija:

- ieteikumi un pašpalīdzības metodes, kā atmest smēķēšanu;
- iespēja pieteikties apmācības programmai „E-apmācība”, kas piedāvā divu mēnešu laikā saņemt 25 uzmundrinošas e-pasta vēstules atbalstam cīņā pret smēķēšanu;
- dažādas sociālas reklāmas, video klipī, plakāti, tiešsaistes spēles un ekspertu viedokļi saistībā ar tabakas kaitīgumu.

Bibliogrāfija

- Brummers M., Enckells H. *Bērnu un jauniešu psihoterapija*. Rīga: Jumava, 2011., 280 lpp.
- Danilāne L. *Skolēni un mācību disciplīna*. Rīga: RaKa, 2009., 224 lpp.
- Davis K. *Life skills enrichment program*. Grades K-3. DatAsia, inc. 2011., 100 p.
- Fraiberg S. *The Magic Years: Understanding and Handling the Problems of Early Childhood*. New Yorks: Schribner's, 1996., 320 p.
- Jegorovs A. *Uzvedības atkarības*. Rīga: RaKa. 2009., 230 lpp.
- Jirgena S. *Jaunieši un adiktīva uzvedība*. Rīga: Drukātava. 2006., 160 lpp.
- Medne D. *Kā strādāt ar hiperaktīviem bērniem*. Rīga: RaKa. 2007., 240 lpp.
- *Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisošo vielu lietošanu*. Rīga: ECAD, 2007., 113 lpp.
- *Rokasgrāmata: SSP sadarbība: Metodes darbā ar sociāli rehabilitējamu bērnu un jauniešu ģimenēm. Sociāli apdraudētu bērnu un jauniešu motivācijas metodes*. Rīga: Sociālo pakalpojumu pārvalde, 2004.
- Rungule R. (vad.) *Atkarību izraisošo vielu lietošanas problemātika specifiskās bērnu grupās*. Rīga: LU Filozofijas un socioloģijas institūts, 2008., 73 lpp.
- Bluka I., Gailītis A., Golubeva A., Lazdina S., Omarova S., Rotberga S., Rubana I.M., Zavackis A. *Skolēni un narkotikas. Rokasgrāmata skolotājiem*. Rīga: UNDCP, 2001., 208 lpp.
- Špalleka R. *Māmiņ, vai tu mani mīli?* Rīga: Aurora, 2007., 196 lpp.
- Špona A. *Audzinašanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa, 2004., 192 lpp.
- Stirna A. (red.) *Narkoloģija*. Rīga: Medicīnas apgāds. 2008., 476 lpp.
- Березина С.В., Лисецкого К.С. (Под ред.) *Предупреждение подростковой и юношеской наркомании*. Самара: Самарский университет, 2002., 206 с.
- Narkotisko un psihotropo vielu un to atkarības izplatības ierobežošanas un kontroles pamatnostādnes 2011.–2017.gadam www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_138748_EN_Latvia%20Programme%202011-2017%20Latvian.pdf
- *Preventing Drug use among children and adolescents. A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders*. NIDA, 2003. <http://drugabuse.gov/prevention/index.html>
- *School-based education for drug abuse prevention*. New York: UNODC, 2004. 86 p. www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_school_english.pdf

