

**Erasmus+ (KA2) “Atbalsts skolotāju pielāgošanās spējām nodrošināt kvalitatīvas tiešsaistes mācības, Nr.2020-1-LV01-KA226-SCH-09459**

**Projekta grupas  
IETEIKUMI  
SKOLOTĀJA DZĪVESSPĒKA STIPRINĀŠANAI**

Skolotāja darbs ir spriedzes un izaicinājumu pilns. Jauna mācību satura ieviešana, attālināts mācību process, intensīva jaunu tehnoloģiju apguve, Covid19 krīzes un Ukrainas kara atbalsu izraisītā psiholoģiskā spriedze sabiedrībā ir radījusi skolotājiem pastiprinātu psihoemocionālu pārslodzi, kas izraisa skolotāju garīgās veselības pasliktināšanos<sup>1</sup> un līdz ar to arī izglītības kvalitātes pazemināšanos<sup>2</sup>. Liela daļa Latvijas, Lietuvas un Slovākijas skolotāju bieži pieredz savas bezspēcības apziņu, trauksmi, depresīvu noskaņojumu<sup>3</sup>, ko var saistīt ar publiski pieejamiem datiem par skolotāju izdegšanu un sekojošu profesijas pamešanu.

Lai palīdzētu skolotājiem pārvarēt psiholoģiski grūtās situācijas, LU PPMF pētnieki un eksperti kopā ar Slovākijas un Lietuvas kolēģiem kopīgi radīja izglītojošu programmu skolotāja dzīvespēka un sociāli emocionālās veselības atbalstam. Programma ietver inovatīvu pētījumos balstītu vingrinājumu kopu, e-grāmatu “Skolotāja dzīvespēks” un grupu supervīzijas. Visi materiāli ir brīvi pieejami tīmeklī<sup>4</sup>, tie ir lietojami gan individuāli, gan divatā, gan grupās, patstāvīgi vai instruktora vadībā, gan attālināti, gan klātienē.

Eksperimentālās programmas izmēģināšanas rezultāti apliecināja tās efektivitāti stiprinot skolotāju dzīvespēku, uzlabojot emocionālo labizjūtu, samazinot stresu, gūstot pašpaļāvību un uzticēšanos saviem kolēģiem, palīdzot risināt konfliktsituācijas<sup>5</sup>. Projekta rezultātu prezentēšana starptautiski atzītos zinātniskos žurnālos apliecina secinājumu ticamību.

Projekta noslēgumā projekta dalībnieki ar skolu un pašvaldību pārstāvjiem apsprieda iespējas ieviest projekta atklājumus skolu praksē. Turpmāk apkopoti diskusiju rezultātā tapušie ieteikumi, kas palīdzētu stiprināt skolotāju dzīvespēku un sociāli emocionālo veselību izglītības iestādes, skolotāju izglītības un izglītības politikas līmenī.

---

<sup>1</sup> <https://en.unesco.org/news/half-worlds-student-population-not-attending-school-unesco>

<sup>2</sup> Klusman, U., Aldrup, K., Roloff, J., Lüdtke, O., & Hamre, B. K. (2022). Does instructional quality mediate the link between teachers' emotional exhaustion and student outcomes? A large-scale study using teacher and student reports. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 114, No. 6, 1442–1460.  
<https://doi.org/10.1037/edu0000703>

<sup>3</sup> <https://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/62da3ce1a6e49.pdf>

<sup>4</sup> <https://www.teacherresilience.lu.lv/>

<sup>5</sup> <https://journals.scholarpublishing.org/index.php/ASSRJ/article/view/14069>

## SKOLOTĀJIEM, SKOLU VADĪTĀJIEM UN ATBALSTA PERSONĀLAM

1. Skolas vadība nodrošina laiku, vietu un cita veida atbalstu, lai skolotāji varētu regulāri vingrināties grupās.
2. Skolas psihologs vai sociālais pedagogs iepazīstas ar programmu un materiāliem, organizē treniņu grupas un vada nodarbības tiešsaistē vai klātienē;
3. Skolu vadītāji izplata informāciju savas skolas skolotājiem, un skolotāji patstāvīgi praktizē vingrinājumus atbilstoši situācijai un katra individuālajām vajadzībām un iespējām.
4. Skolas vadība regulāri nosaka skolotāju dzīvesspēku un sociāli emocionālo veselību, izmantojot projektā aprobētās aptaujas, lai laikus atklātu pārmērīga skolotāju stresa un izdegšanas draudus.

## SKOLOTĀJU IZGLĪTOTĀJIEM

1. Iekļaut skolotāju izglītības programmās obligātu kursu “Skolotāja dzīvesspēks” lai topošajiem skolotājiem ir iespēja praktiski apgūt vingrinājumu sistēmu savas mentālās veselības stiprināšanai (psiholoģija šobrīd pārsvarā tiek pasniegta kā teorētiski attīstības un mācīšanās psiholoģijas kursi, kas domāti, lai skolotājs izprastu skolēna attīstību un mācīšanos; neskarot skolotāja personības pašizpēti).
2. Iekļaut pedagogu tālākizglītības kursu “Skolotāja dzīvesspēks” pedagogu profesionālās pilnveides programmās, piedāvājot strādājošiem skolotājiem iespēju labāk tikt galā ar sarežģītām situācijām skolas praksē.
3. Nodrošināt dzīvesspēka un sociāli emocionālās attīstības iekļaušanu atbilstošos topošo psihologuursos, ieskaitot Attīstības un izglītības psiholoģijas maģistra programmu.
4. Izmantot projekta materiālus kā mācību līdzekli jau esošajos psiholoģijasursos - studentu patstāvīgajam darbam.

## IZGLĪTĪBAS POLITIKAS VEIDOTĀJIEM

1. Iekļaut “Noteikumos par pedagogiem”<sup>6</sup> skolotāja sociāli emocionālo kompetenci (dzīvesspēks, emocionālā pašregulācija un stresa pašvadība) kā atsevišķu **tēmu pedagoga vispārējo kompetenču pilnveidei**, un kā obligātu prasību paredzēt piedalīties tēmai veltītā seminārā vismaz reizi 3 gados.
2. Papildināt skolotāju profesijas standarta<sup>7</sup> sadaļas, kas attiecas uz savas **profesionālās kompetences un prakses izvērtēšanu un rūpēm par savu sociāli emocionālo veselību** ar “regulāri izvērtē savu mentālo veselību”, “lieto stresa pašregulācijas, dzīvesspēka attīstības un sociāli emocionālas veselības veicināšanas metodes”.
3. Iekļaut izglītības iestāžu vērtēšanas kritērijos<sup>8</sup> **pedagoga labizjūtu**, kuras monitoringam ir iespējams izmantot projektā aprobēto dzīvesspēka un sociāli emocionālās veselības līmeņa noteikšanas metodoloģiju.

<sup>6</sup> MK noteikumi Nr. 569, 11.09.2018, <https://likumi.lv/ta/id/301572>

<sup>7</sup> <https://registri.visc.gov.lv/profizglitiba/dokumenti/standarti/2017/PS-138.pdf>

<sup>8</sup> IKVD, 2020, 1.pielikums,

[https://www.ikvd.gov.lv/lv/akreditacija?utm\\_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.ikvd.gov.lv/lv/akreditacija?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

4. Attiecināt **regulāras supervīzijas** uz pedagoga profesiju kā reglamentētu profesiju<sup>9</sup>, līdzīgi kā “Psihologu noteikumi”<sup>10</sup> paredz, ka profesionālā darbība tiek veikta psihologa-pārrauga pārraudzībā.

Aicinām iepazīties ar skolotāju atbalsta programmu “Skolotāja dzīvesspēks” un izvērtēt tās lietderību izglītības kvalitātes pilnveidei!

Jautājumu un neskaidrību gadījumā aicinām rakstīt [guna.svence@lu.lv](mailto:guna.svence@lu.lv), [ilze.briska@lu.lv](mailto:ilze.briska@lu.lv)

### **Projekta pētnieku un ekspertu grupa:**

Guna Svence, Dr. Psych., Latvijas Universitāte, PPMF, Latvija

Ilze Briška, Dr. paed., Mg. art., Latvijas universitāte, PPMF, Latvija

Ala Petruyte, Dr, Vytautas Magnus University; Lietuva

Eva Gajdošova, Dr. Paneuropean University, Bratislava, Slovākija

---

<sup>9</sup> LR likums, Par reglamentētajām profesijām un profesionālās kvalifikācijas atzīšanu <https://likumi.lv/ta/id/26021/redakcijas-datums/2023/04/11#p28>

<sup>10</sup> LR likums. Psihologu noteikumi <https://likumi.lv/ta/id/299322#p6>