



Labbūtības veicināšana izglītības procesā, vardarbības risku novēršanā un mazināšanā

Pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programma



Sagatavoja Mg.psych.L.Ščadro

2024



*« Psihologija nevar pateikt
cilvēkiem, kā viņiem vajadzētu
dzīvot. Tomēr tā var nodrošināt
viņiem līdzekļus, lai veiktu
personiskas un sociālās
pārmaiņas»*

(Alberts Bandura)



GARĪGĀ LABBŪTĪBA

ANO Bērnu tiesību konvencijā, kuras dalībvalsts ir arī Latvija, noteikusi tiesības ne tikai uz bērna fizisko, psihisko un sociālo, bet arī uz viņa garīgo LABBŪTĪBU un garīgo attīstību

Garīgā labbūtība – veselības aizsardzības instruments

(Medicus Bonus, 2024)

Labbūtība

ANO bērnu tiesību konvencija

Fiziskā labbūtība



Psihiskā labbūtība



Sociālā labbūtība



Garīgā labbūtība

Garīgā labbūtība

Garīgā labbūtība ir cilvēka personisko vajadzību rezultāts un brīva izvēle, kurā indivīds tiecas pats no savas gribas pētīt un atklāt jautājumus par sevi, universu, dzīves jēgu un citus tā sauktos lielos jautājumus jeb dzīves patiesības.

- Paštranscendence
- Izpratne par dzīvi
- Indivīda dzinējspēks
- Sadarbība ar apkārtējo pasauli
- Indivīda attieksmes vērtības un prasmes (cieņa, līdzjūtība un apzināšanās)





Garīgā labbūtība

Garīguma jeb garīgās
labbūtības konceptualizācija

Garīgās labbūtības un
religiozitātes nošķirums

Garīgums (*spirituality – angļu
val.*)

Garīgā attīstība - *spiritual
development – angļu val*

Garīgā veselība – *spiritual
health*

Garīgā labbūtība - *spiritual well
being – angļu val.*

Garīgā labbūtība

Garīgās
labbūtības un
religiozitātes
nošķirums

- Garīga labbūtība ir individuālu uzskatu un pieredžu kopums, ko definē kā atšķirīgu no reliģiskiem rituāliem, doktrīnām un ortodoksijas, taču tie viens otru neizslēdz un var būt saistīti.
- Garīga labbūtība - paša indivīda konstruēta
- Garīga labbūtība – aktīvi un iesaistoši individuāli procesi, kuros cilvēks pats izvēlas veidot savas zināšanas un dzīvesveidu, kas var būt, var nebūt balstīts reliģijā.



Garīgā labbūtība

Garīgās
labbūtības un
religiozitātes
nošķirums

- Garīga labbūtība ir individuālu uzskatu un pieredžu kopums, ko definē kā atšķirīgu no reliģiskiem rituāliem, doktrīnām un ortodoksijas, taču tie viens otru neizslēdz un var būt saistīti.
- Garīga labbūtība - paša indivīda konstruēta
- Garīga labbūtība – aktīvi un iesaistoši individuāli procesi, kuros cilvēks pats izvēlas veidot savas zināšanas un dzīvesveidu, kas var būt, var nebūt balstīts reliģijā.





Garīga labbūtība

Cilvēka iekšēja tiecība
un spēja uz
paštranscendenci

transcendence

- *Tāds, kas eksistē ārpus sajūtu, apziņas, pieredzes jomas, aiz galīgās, empīriskās pasaules robežām.*
- *Atrašanās aiz izziņas un pieredzes robežām un pārlicība, ka Dievs ir pasaules un Visuma radītājs un pirmcēlonis.*



Garīgā labbūtība

Multidimensionāla
dzīves fenomena
pieredze

Četras garīgās labbūtības dimensijas jeb
domēni:

- Saikne ar sevi
- Saikne kopienu (citiem)
- Saikne vidi (dabu)
- Saikne Dievu (transcendentātolo)

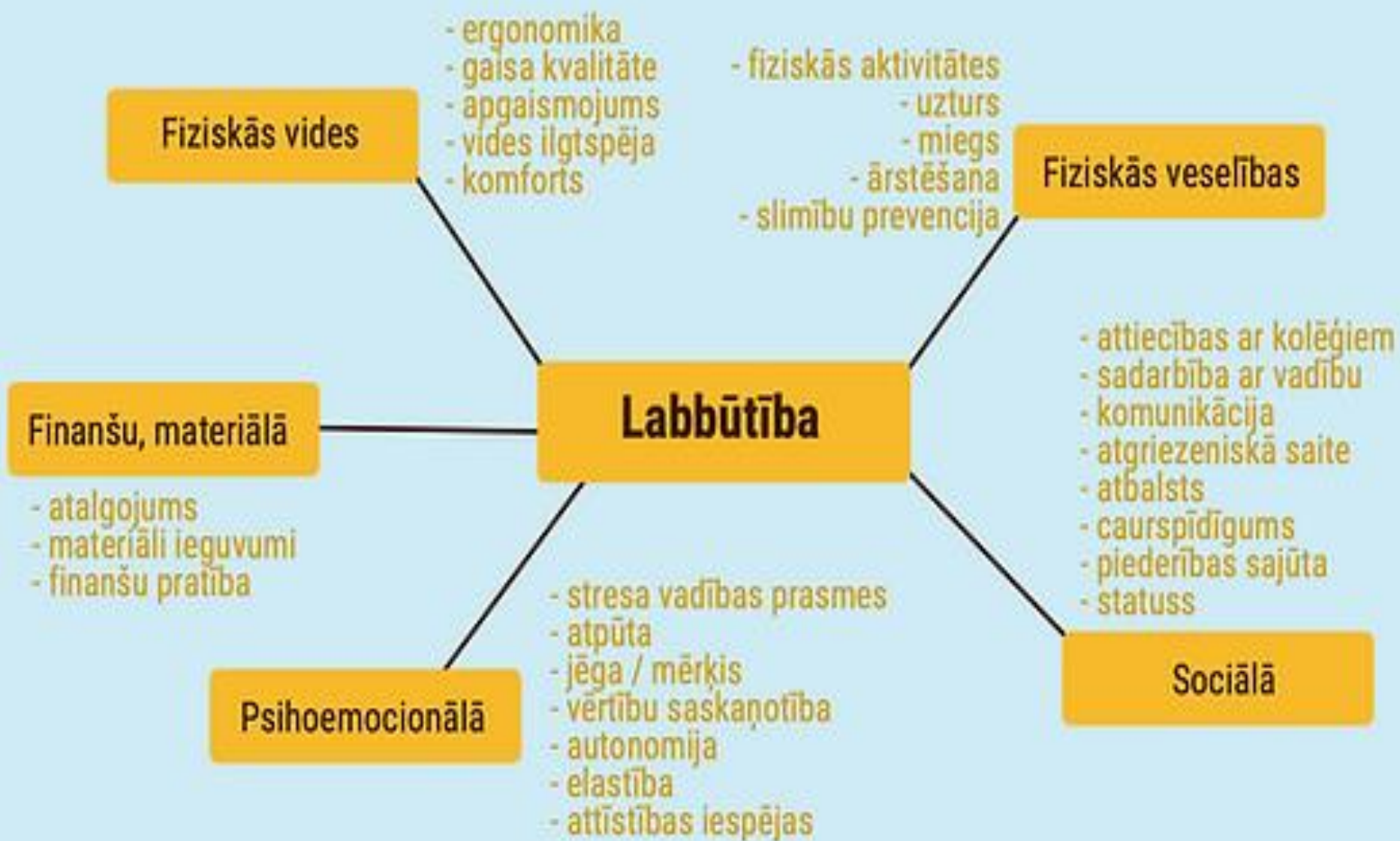
Pieredze ar katru no dimensijām var tikt piedzīvota interpesonāli kā saikne pašam ar sevi, interpersonāli kā saikne ar citiem un dabisko vidi, kā arī transpersonāli saiknē ar neredzamo....kādu augstāku spēku, Dievu.



Labbūtības veidi

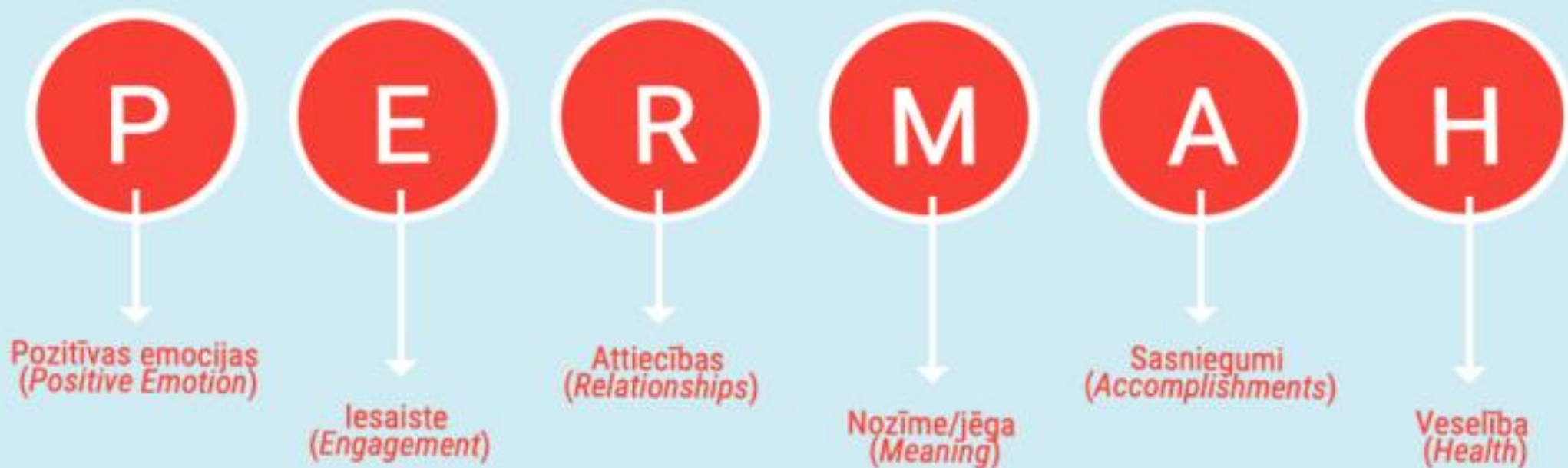
Tiek uzskatīts, ka pieci galvenie labbūtības veidi ir:

- Emocionālā labbūtība
- Fiziskā labbūtība
- Sociālā labbūtība
- Labbūtība darba vietā
- Sabiedrības labbūtība



PERMA(H) modelis

Martin Seligman





Labbūtība

Cilvēku pozitīvais noskaņojums un emocijas, un zems negatīvo noskaņojumu, un emociju līmenis. Atspoguļo ne tikai īslaicīgu apmierinātību, bet arī virzību uz mērķi, kas atbilst cilvēka motīviem.

Ietver piecas komponentes:

pozitīvas emocijas, vispārēju apmierinātības izjūtu; plūsmas stāvokli aktivitātēs; attiecības, atbalstošu un vērtīgu atbalsta tīklu; jēgas un mērķa izjūtu; un sasniegumu izjūtu

Labbūtības novērtējums





Labbūtība

...sajust vairāk patīkamu efektu (pozitīvu emociju), nevis nepatīkamu efektu (negatīvu emociju) savā dzīvē kopumā, ieskaitot pagātnes, tagadnes un nākotnes uztveri

... sastāv no trim sastāvdaļām:

pozitīvas emocijas un negatīvas emocijas (t.i., afektīvi novērtējumi) un apmierinātība ar dzīvi (piemēram, kognitīvais novērtējums).



IZM piedāvātā emocionālās labbūtības definīcija

- Pozitīvas psiholoģiskās funkcionēšanas un emocionālās veselības stāvoklis, kas veicina optimālu mācīšanos, kognitīvo attīstību un panākumus mācībās
- Ietver plašu emocionālo stāvokļu klāstu, tostarp pozitīvu afektu, pašregulāciju, noturību un sociāli emocionālo kompetenci, kas ir nozīmīgi, lai izglītojamie varētu sekmīgi darboties izglītības iestādēs.



- Emocionālā labbūtība ietver spēju atpazīt, izprast un efektīvi pārvaldīt savas emocijas, kā arī veidot pozitīvas attiecības, pārvarēt stresu un veidot pozitīvas uzvedības modeļus, kas veicina mācīšanos un mācību sasniegumus.
- Emocionālā labbūtība ir daudzšķautņains konstrukts, kas ietver emocionālos, kognitīvos un sociālos aspektus, un tai ir būtiska nozīme izglītojamo vispārējā izglītības pieredzē, tostarp viņu motivācijā, iesaistē un mācību sasniegumos.



Labbūtība skolā

- justies droši, novērtēti un cienīti
- aktīvi un jēgpilni iesaistīties akadēmiskās un sabiedriskās aktivitātēs
- ar pozitīvu pašnovērtējumu, pašefektivitāti un autonomijas sajūtu
- pozitīvas un atbalstošas attiecības ar skolotājiem un vienaudžiem
- piederības sajūta savai klasei un skolai
- jūtas laimīgi un apmierināti ar savu dzīvi skolā...



Kritērijs «Drošība un psiholoģiskā labklājība»

Kritērijs apskata šādus izglītības iestādes darba aspektus:

- Iekšējās kārtības noteikumi un to ievērošana
- Iekļaujoša fiziskā un emocionālā vide
- Fiziskā un emocionālā drošība



Skolotāju emocionālā inteliģence, ieguvumi

Labāka komunikācija ar skolēniem

Efektīvāka konflikta vadība

Pozitīva klases atmosfēra

Labāka stresa pārvaldība

Veicināta skolēnu emocionālā attīstība



Emocionālā inteliģence

- Emocionālā inteliģence kā spēja kontrolēt savas un citu cilvēku jūtas un emocijas, saprast tās un izmantot šo informāciju, lai vadītu domāšanu un uzvedību.
- Emocionālā inteliģence ir spēja pazīt savas un citu emocijas, lai motivētu sevi un spētu labi vadīt savas emocijas, kā arī emocijas attiecībās ar citiem cilvēkiem.



Emocionālā inteliģence

- Emocionālā inteliģence ir indivīda spēja atzīt un regulēt emocijas nozīmīgas gan sev, gan citiem.
- Emocionālā inteliģence ir spēja apzināties, novērtēt un radīt savas emocijas, lai palīdzētu domāšanā, saprast emocijas un emocionālo informāciju, kā arī emociju kontrole, lai atbalstītu emocionālo un intelektuālo izaugsmi sevī.



Emocionālā inteliģence

Emocionālā inteliģence ir spēja izjust, izprast un efektīvi pielietot emociju spēku kā enerģijas, informācijas, uzticēšanās un kreativitātes avotu.

Emocionālā inteliģence. Tā ir spēja sajust, saprast, un efektīvi pielietot emociju spēku, attiecīgi tās virzīt kā enerģijas avotu, radošumam un ietekmei.

Emocionālā inteliģence

Emocionālā
inteliģence kā
spēja

Emocionālā
inteliģence kā
emocijas

Emocionālā
inteliģence kā
emociju
vadīšana

Emocionālā
inteliģence kā
emociju
kontrolē

Emocionālā
inteliģence kā
emociju
pielietojums



- Jebkurās attiecībās izšķiroši svarīga ir griba un māka otru cilvēku sadzirdēt, uztvert un saprast. Cilvēka spēju iespējami adekvāti uztvert realitāti visatbilstošāk būtu saukt par inteliģenci, saprātīgumu.
- Parasti neadekvātās reakcijas, par kurām vēlāk ir jākaunas, gandrīz vienmēr izrietējušas no kļūdainas situācijas uztveres vai pārpratumiem. Šķiet, tā ir visiem pazīstama pieredze...
- Līdz ar to inteliģents cilvēks ir nevis tas, kurš gadā izlasa divas grāmatas un apmeklē vienu teātra izrādi, bet gan tas, kurš daudz maz adekvāti spēj uztvert notiekošo un atbilstoši uz to reaģēt

- mentālā (IQ – intelektuālā prasme)
- emocionālā (EQ – emocionālā prasme),
- garīgā (SQ – garīgā prasme),
- ķermeņa (BQ – ķermeņa uztveres prasme).



Mūsu prasmi uztvert (inteligenci) veido četri tās veidi:



Garīgā inteliģence

- Attīstīt apziņu un atrast jēgu. Kas ir spēka, drosmes un iedvesmas avoti?

Garīgā inteliģence māca mums risināt dziļākos eksistenciālos jautājumus.

- Ja netiek apmierinātas cilvēka eksistenciālās vajadzības pēc jēgas, drošības un piederības izjūtas, rodas noogēnās neirozes – nopietni traucējumi visās pārējās dzīves jomās.
- Depresija, destruktīvas domas, psihosomatiskas saslimšanas var būt saistītas ar aizkavētu garīgās inteliģences attīstību.
- No garīgās inteliģences atkarīgs, kā uztveram realitāti. Eiropas civilizācijai joprojām svarīgs ir ieteikums: iepazīsti pats sevi!
- Tāpēc apzinātības un citu garīgo prakšu apgūšanai ir neaizstājama nozīme mūsu izaugsmē.



Emocionālā inteliģence

- Labākie vadītāji ir cilvēki ar attīstītu emocionālo inteliģenci, ko mēdz saukt arī par “sirds inteliģenci”. Lai atrisinātu kādu situāciju, to vispirms ir nepieciešams sajūst, ne tikai saprast.
- Diemžēl daudzi cilvēki cieš no “jūtu akluma” – viņi neprot uztvert un atpazīt emocijas.
- Emocionālā inteliģence nozīmē izpratni par savām un citu izjūtām, emocionālajiem procesiem cilvēkā.
- Cilvēks nav tikai racionāla būtne – patiesībā mūsu dzīves lielāko daļu vada tieši emocionālie procesi.
- Ja cilvēkam trūkst emocionālās regulācijas prasmju, viņš nespēj tikt galā ar savām jūtām un sajūtām, līdz ar to nodara pāri citiem un sev.



Mentālā intelīģence

No zināšanām uz gudrību, no mācīšanās uz pārveidi. Kādas ir manas domāšanas kļūdas?

- Intelektuālā intelīģence māca attīstīt korektu, patiesu, atvērtu domāšanu. Neattīstīta domāšana ne tikai traucē cilvēkam sistēmiski attīstīt savus nodomus, bet arī laiku pa laikam ieved viņu paša radītos slazdos.
- Intelektuālā prasme ir spēja atpazīt savas un citu domāšanas kļūdas, kā arī kritiski izvērtēt savu uztveri un pamanīt tās robus. Domāšanas kļūdas un fiksācijas noslēdz pieeju plašam pieredzes laukam, kas tiek noliegts vai ignorēts šķietami racionālu argumentu dēļ.



Ḳermeņa intelīģence

Pieredzēt Ḳermeni kā skolotāju un atbalstu. Kā es jūtos savā Ḳermenī?

- Cilvēka Ḳermenim piemīt apbrīnojama intelīģence un jūtīgums. Tam ir pašam sava valoda, zināšanas un atmiņa. Daudzi cilvēki mūža garumā tā arī paliek atsvešināti no sava Ḳermeņa gudrības. Nereti Ḳermeni pamanām tikai tad, ja mums kaut kas iesāpas. Taču Ḳermeņa instinkti ir visspēcīgākās enerģijas, ar kurām mums jāstrādā. Patiesai pārveidei pavisam noteikti jāaptver arī instinkti. Visi pārmaiņu procesi, kuros instinkti tiek ignorēti, gandrīz neizbēgami noved pie problēmām. Dažkārt dzīves vidū mums no jauna jāmācās sadraudzēties un sadarboties ar savu nepelnīti aizmirsto vai noniecināto Ḳermeni. Mums jāmācās tajā ieklausīties un uztvert, ko tas vēlas mums paust.



Skolotāju emocionālā inteliģence

Skolotāju emocionālā inteliģence ir spēja atpazīt, saprast un pārvaldīt savas un citu cilvēku emocijas, kas ir būtiski efektīvai mācību procesa vadīšanai un pozitīvas klases vides veidošanai. Emocionālā inteliģence sastāv no vairākiem komponentiem:

Pašapziņa

Paškontrole

Empātija

Sociālās
prasmes

Motivācija



Skolotāju emocionālā inteliģence, ieguvumi

Labāka komunikācija ar skolēniem

Efektīvāka konflikta vadība

Pozitīva klases atmosfēra

Labāka stresa pārvaldība

Veicināta skolēnu emocionālā attīstība

SKOLOTĀJU EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE, ATTĪSTĪŠANA

Apmācība un
profesionālā
attīstība

Pašrefleksija

Mentoringa
un atbalsta
grupas

Stresa
vadības
tehnika



World Mental HEALTH Day

— October 10 —

LAIMES ALFABĒTS

- 
- A - APSTĀJIES SAVĀ SKRĒJIENĀ!
 - Ā - ĀRPUS RĀMJIEM IR CITI APVĀRŠŅI!
 - B - BRĪNUMI NOTIEK, JA TIEM TIC!
 - C - CIENI SEVI!
 - Č - ČAKLUMS ATMAKSĀJAS!
 - D - DOD CITIEM UN SAŅEMSI PRETĪ!
 - E - ELPO DZIĻI!
 - Ē - ĒD VESELĪGI!
 - F - FILOZOFĒT VAR PASPĒT VIENMĒR!
 - G - GODĪGAM BŪT PRET SEVI!
 - Ģ - ĢIMENE IR GALVENAIS!
 - H - HARIZMĀTISMU VARI ATRAST ARĪ SEVĪ!
 - I - IZMANTO KATRU IESPĒJU!
 - Ī - ĪSTUMS UN PATIESUMS ATVER VISAS DURVIS!
 - J - JAUNĀ DZĪVE IR ROKAS STIEPIENA ATTĀLUMĀ!
 - K - KRĀSO SAVU PASAULI PATS!
 - Ķ - ĶER PRIEKA MIRKĻUS KATRU DIENU!
 - L - LAIME JAU IR TEVĪ PAŠĀ!
 - Ļ - ĻAUJ NOTIKT LABAJAM!
 - M - MĪLESTĪBA LAI MIRDZ TAVĀS ACĪS!
 - N - NERAIZĒJIES - NĀKOTNE ATNĀKS PATI!
 - Ņ - ŅEM NO DZĪVES VISU TO LABĀKO!
 - O - OBLIGĀTI NEKAS NAV JĀDARA!
 - P - PRIECĀJIES UN SMAIDI!
 - R - RADI SKAISTO UN RĀDI TO CITIEM!
 - S - SASILDI SIRDĪ AR SILTU SVEICIENU!
 - Š - ŠAUJ AR PAREIZĀM BULTĀM ĪSTAJĀ MĒRKĪ!
 - T - TUVUMS PIEPILDA AR MIERU!
 - U - UZDEVUMU ATRISINĀŠANA NAV SVARĪGĀKAIS DZĪVĒ!
 - Ū - ŪDENĪ ATTĪRI ARĪ SAVAS DOMAS!
 - V - VĀRTI UZ LAIMI IR VALĀ!
 - Z - ZINĀŠANAS UN PIEREDZE IR TAVA BAGĀTĪBA!
 - Ž - ŽĒLSIRDĪBA ATBRĪVOS TEVI PAŠU!



*«Mācīšanās notiek divos virzienos:
mēs mācāmies no vides un vide
mācās, un modificējas pateicoties
mūsu darbībām»*

(Alberts Bandura)

Paldies par ieinteresētību!