Saskaņā ar kompānijas Kantar pētījumu\* par strādājošo emocionālo veselību 2020.gadā 41% strādājošo atzīst, ka Covid-19 pandēmijas ierobežojumi un apstākļi ir ietekmējuši viņu emocionālo labsajūtu – no tiem absolūtajam vairākumam jeb 81% šī ietekme ir bijusi negatīva. Visbiežāk negatīvo ietekmi uz savu emocionālo labsajūtu ir izjutuši darbinieki, kuri strādā vairāk nekā 44 stundas nedēļā, kā arī tie, kuri savu emocionālās labsajūtas līmeni gan kopumā, gan darbā vērtē kā zemu. Šos secinājumus apstiprina arī LIZDA 2021.gadā iegūtie dati – pedagogi savu darba dzīves kvalitāti pirms pieciem gadiem desmit baļļu skalā vērtēja ar 6,85, bet šobrīd viņi to vērtē tikai ar 5,25 ballēm. Iemeslus, kurus visbiežāk pedagogi norāda savas labsajūtas pasliktināšanai ir pārslodze, kā arī nepārtraukts stress un saspringts darbs.

Izglītības un zinātnes ministrijas mācību gada noslēguma aptaujas dati par attālinātajām mācībām liecina, ka, neskatoties uz to, ka 2020.gadā tika piedzīvots nozīmīgs lēciens mācību procesa digitalizācijā un kā galveno profesionālo ieguvumu pedagogi min digitālo rīku apgūšanu, vienlaikus 76% pedagogu atzīst, ka, vadot mācības attālināti, viņi veltīja daudz vairāk laika kvalitatīva mācību procesa organizēšanai nekā klātienē, līdz ar to vairākums no mācībspēkiem bieži vai ļoti bieži jutās pārslogoti. Līdzīgas atziņas tika saņemtas arī ESF projekta “Profesionālās izglītības iestāžu efektīva pārvaldība un personāla kompetences pilnveide” (Vienošanās Nr. 8.5.3.0/16/I/001) (turpmāk tekstā – Projekts) organizēto mācību ietvaros – atgriezeniskā saite no profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem dažādu kursu īstenošanas laikā skaidri parādīja, ka pedagogu fiziskā, emocionālā un intelektuālā slodze ievērojami pieauga attālināto mācību laikā, un ļoti daudzi pedagogi cieš no profesionālās izdegšanas.

Pieprasījums pēc digitālām mācībām pedagogu vidū joprojām pastāv, un Projekts turpina nodrošināt kursus šajā jomā. Augstākminēto aptauju rezultāti un atgriezeniskā saite no profesionālo izglītības iestāžu pedagogu puses tika izmantoti, lai Projekta ietvaros izstrādātu jaunus mācību kursus un seminārus ar mērķi sniegt pedagogiem 2021.gadā plašāku atbalstu savas emocionālas veselības un darba dzīves kvalitātes uzlabošanai.

2021.gadā tika organizēti šādi tiešsaistes kursi un vebināri:

1. Profesionālās kompetences pilnveides tiešsaistes kursi “Efektīva komunikācija” (14 stundas, 6 grupas, apguva 146 dalībnieki)

Kursu galvenās tēmas: *atvērtā dienasgrāmata kā pašanalīzes metode, uztveres īpatnības un kļūdas, E. Berna teorija savstarpējā komunikācijā, efektīvas komunikācijas 4 likumi, drāmas trijstūris, līdzsvara aplis, emocionālais intelekts komunikācijā, X, Y, Z, A paaudžu raksturojums – atšķirīgais vērtībās un uzskatos, pozitīvi saskarsmes momenti un veiksmīgas sadarbības principi, iespējamās komunikācijas grūtības un to pārvarēšana, pozitīvi risinājumi komunikācijā, efektīvas komunikācijas praktiskie instrumenti: labvēlīga kritika, atbalsts, atteikums, veiksmīga komunikācija ar vecākiem.*

2. Profesionālās kompetences pilnveides tiešsaistes kursi “Praktiskas un ikdienā pielietojamas metodes pedagoga labsajūtai” (16 stundas, 2 grupas, apguva 49 dalībnieki);

Kursu galvenās tēmas: *personīgā labsajūtas definīcija, smadzeņu uzbūve un neironu nozīme, mentālā un fiziskā ķermeņa saistība, apziņa un zemapziņa, elpošanas vingrinājumi sasprindzinājuma, garīgā un fiziskā noguruma mazināšanai un koncentrēšanās spēju uzlabošanai, dziļās muskulatūras aktivizācija kā pamats veselīgam ķermenim, četri dzīves konteksti un savstarpējais balanss, pozitīvo uzskatu un redzējuma treniņš, savu izcilo spēju un prasmju apzināšanās, cilvēka vērtību apzināšanās - to nozīme mūsu laimē un profesionālajā darbībā. Metodes: uzmundrinošas afirmācijas un 21 lapiņas metode, klusie komplimenti, 6 dzīvju izvērtējums, mērķi un sapņi, bremzējošo un motivējošo uzskatu apzināšanās, 5 sekunžu likums mazajiem darbiem / 72 stundu likums lielajiem darbiem.*

3. Profesionālās kompetences pilnveides vebinārs “Emocionālais atbalsts pārmaiņu un krīzes laikā” (4 stundas, 3 grupas, apguva 129 dalībnieki).

Vebināra galvenās tēmas: *emocionālais līdzsvars un labbūtība pārmaiņu un krīzes laikā – ietekmējošie un traucējošie faktori, izaicinājumu un jaunās situācijas apzināšana; iespējamās stratēģijas pret stresu un izdegšanu, profilakse, situācijas pieņemšana; cilvēka iekšējo resursu un labbūtības atjaunošanas veidi, pozitīvu emociju atgūšana, iekšējā spēka vairošana, negatīvo domu koriģēšana sevī, praktiski ieteikumi, metodes un rekomendācijas stresa un izdegšanas risku konstatēšanai un novēršanai, elpošanas vingrinājumi, ķermeņa pozas un stāvokļa nozīme strādājot attālināti, ieteikumi, kā to uzlabot.*

Izstrādājot kursu un vebināru tēmas, galvenais uzsvars tika likts uz praktisko daļu, lai sniegtu pedagogiem pēc iespējas vairāk dažādu paņēmienu un metožu viņu emocionālā veselības stāvokļa noteikšanai un stresa pārvarēšanai apstākļos, kad pedagogi saskaras ar jauniem izaicinājumiem ikdienas darbā. Tieši to atzīmēja visi dalībnieki kursu un vebināru beigās savās anketās, atbildot uz jautājumu: *Vērtīgākais, ko ieguvāt mācībās?*



Atvērt konfigurācijas opcijas

Mēs vēlamies pateikties pedagogiem par dalību Projekta aktivitātēs, kā arī par kursu lektoru un mūsu darba augstu novērtējumu. Tuvojoties skolotāju dienai, novēlām visiem profesionālās izglītības iestādēs strādājošiem pedagogiem pozitīvu emociju pilnu svētku dienu un radošu un veiksmīgu 2021./2022.mācību gadu. Gaidām Projekta turpmākajos pasākumos!

*\**[*https://www.kantar.lv/41-stradajoso-atzist-ka-covid-19-pandemijas-apstakli-ir-ietekmejusi-vinu-emocionalo-labsajutu/*](https://www.kantar.lv/41-stradajoso-atzist-ka-covid-19-pandemijas-apstakli-ir-ietekmejusi-vinu-emocionalo-labsajutu/)



Autors:

L.Mitrofanova