



Lora Priedola

Liepājas Valsts 1.ģimnāzijas psiholoģe

Dzīve skolā *covid* apstākļos

Esam spiesti dzīvot un pielāgoties apstākļiem, ko radījusi *covid* pandēmija. 2020.gada martā, sākoties saslimstības gadījumiem Latvijā un ieviešot ārkārtas situācijas prasības, skolai nācās pāriet uz attālinātu mācību procesu.

Šis fakts ar savu straujumu un neparedzamību noteikti radīja **trauksmi** gan skolēniem, gan skolotājiem. Mūs visus piemeklēja sastapšanās ar lielu **nenoteiktību**, kas vienmēr ir trauksmes rašanās cēlonis. Protams, cilvēki trauksmi piedzīvo ļoti dažādi – daži spēcīgāk, daži mazāk izteikti. Tas ir atkarīgs no dažādiem faktoriem, piemēram, no tā, cik noturīgs ir cilvēka nervu darbības tips vai cik stipri ir psiholoģiskās aizsardzības mehānismi. Svarīga ir cilvēka bāziskā – sākotnējā – drošības sajūta, kas veidojas agrīnā bērnības pieredzē un kuras pamatā rodas dziļa paļaušanās uz pasaules kārtību un iracionāla ticība labajam, kas palīdz saglabāt iekšēju mieru. Mums katram ir atšķirīga kapacitāte izturēt nenoteiktību. Arī izpausmes trauksmes situācijās cilvēkiem mēdz būt dažādas – kāds ir vairāk orientēts uz aktīvu rīcību, kāds, gluži pretēji, vēlas nolīst maliņā un vērot notikumu gaitu pa gabalu. Kad ir daudz neskaidrību, cilvēki šo tukšumu aizpilda ar fantāzijām, un arī tās mēdz būt galēji atšķirīgas – tas savukārt saistīts ar mūsu optimisma vai pesimisma pakāpi. Jāatzīmē, ka šīs fantāzijas un to pavadošās emocijas ir lipīgas un ne vienmēr objektīvas, atbilstošas realitātei, bet mūsu kopējo psihisko stāvokli stipri ietekmējošas.

Cilvēkiem esošās situācijas iespaidā radās dažāda rakstura bailes – par veselību, par finansiālo drošību, par izglītības kvalitāti u.tml. Bet vienlaicīgi bija un joprojām ir daudz nezināmā, līdz ar to var teikt, ka mums nākas dzīvot hroniskas trauksmes apstākļos un ka ir jācenšas pielāgoties šiem apstākļiem. Cilvēka psihei ir grūti ilgi turēt sasprindzinājumu, tāpēc var novērot, ka dzīve šoruden tomēr rit raitāk nekā pavasarī. Esam daļēji adaptējušies, pieraduši nēsāt maskas, mācīties attālināti utt. Tomēr pieaug cita veida spriedze, ko rada ne tikai nenoteiktība, bet arī vienmuļais un noslēgtais dzīvesveids (ārējo stimulu un kontaktu trūkums).

Pamatā, lai mazinātu trauksmi, cilvēki izmanto **plānošanu, zināšanas un otru cilvēku**. Diemžēl uz plānošanu šajos apstākļos īpaši nevaram paļauties, tāpēc mums visiem jāattīsta sava spēja būt elastīgiem. Zināšanu gan rodas aizvien vairāk: infektologi norāda, kā sevi pasargāt no vīrusa, psihologi raksta, kā rast mieru, skolotājiem rodas pieredze un zināšanas, kādā veidā labāk nodot

informāciju skolēniem utt. Bet atbildība par kontaktu ar otru cilvēku, ar kuru varu atklāti veidot attiecības, tikt uzklausītam, saprastam un rast mierinājumu, jāuzņemas katram pašam. Ja neizdodas rast atbalstošas attiecības starp sev pietuvinātajiem cilvēkiem, jo tās var būt pārāk emocionāli uzlādētas, tad ir vērts meklēt neitrālu cilvēku no malas, kas spēj sniegt profesionālu palīdzību. Šāda veida attiecības noteikti veicinās refleksijas attīstību un sevis dziļāku izpratni, kas palīdzēs objektīvi izvērtēt situāciju un tāpat pieņemt sev piemērotākus risinājumus. Īpaši svarīgi pievērsties sevis izprašanai ir pusaudžu vecumā, kad rodas daudz jautājumu un neskaidrību par savu identitāti.

Apkopojot skolēnu sniegtās atbildes par attālināto mācību procesu pavasarī, kad mūsu sabiedrība to piedzīvoja pirmoreiz, varēja spriest, ka skolēnus kopumā apmierināja veids, kā skola nodrošināja attālināto mācīšanos. Pārsvārā skolēni spēja labi mācīties attālināti, lai gan 14% skolēnu minēja, ka ir grūtības. Galvenās grūtības saistītas ar to, ka trūka motivācijas, skolotāja skaidrojuma, bija jāpilda vēl citi pienākumi paralēli mācībām, dažiem skolēniem vienatnē bija grūtāk mācīties. Toties skolēniem atvieglāja mācību procesu tas, ka varēja ilgāk pagulēt, strādājot paralēli klausīties mūziku, ka varēja palīdzēt draugi un ģimene, varēja brīvāk plānot savu dienas režīmu. Lai gan 11% skolēnu minēja, ka ir grūtības ar sava laika plānošanu. Informācija par pildāmajiem uzdevumiem pārsvārā skolēniem bija skaidra, izņemot 5% skolēnu, bet laicīga atgriezeniskā saikne no skolotāja pietrūka 19% skolēnu. Varēja spriest, ka pārsvārā skolēni bija gatavi vairāk darba un laika veltīt individuālai mācību apguvei arī pēc atgriešanās klātienē mācību procesā.

Vēl nevaram viennozīmīgi spriest, kā attālinātā mācīšanās ietekmēja skolēnu zināšanu līmeni, bet ir skaidrs, ka lielu lomu joprojām spēlē katra skolēna personīgā motivācija un prasme organizēt savu laiku.

Skolas atbalsta komanda regulāri seko skolēnu sekmēm un redzamu grūtību gadījumos cenšas izprast to iemeslus un meklēt kopīgus risinājumus. Bet skolas atbalsta komandas speciālistiem ir svarīgi, lai arī skolēni vai vecāki dalās ar informāciju par to, kas rada raizes vai neizpratni dažādos ar skolēna personību saistītos attīstības jautājumos.

Atcerēsimies, ka cilvēki savu attīstības pakāpi šajā pasaulē, salīdzinot ar dzīvniekiem, ir sasnieguši, pateicoties tam, ka grūtā brīdī ir bijuši spējīgi parūpēties par sev līdzīgajiem. Lai mums izdodas!