

GARĪGĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANA SKOLĀS

GARĪGĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANA SKOLĀS: LONGITUDINĀLS PĒTĪJUMS PANDĒMIJAS LAIKĀ

Dr.psych., asoc. prof. Ieva Stokenberga

Dr.psych., prof. Baiba Martinsone

Erasmus+ projekts

Garīgās veselības veicināšana skolās

Promoting Mental Health at Schools, PROMEHS



COVID-19 un bērnu mentālā veselība

Pārskata pētījumi brīdina par paaugstinātu risku bērnu un jauniešu mentālajai veselībai



vairums šķērsriezuma pētījumi

Longitudināli pētījumi liecina par pasliktināšanos dažus mēnešus pēc pandēmijas sākuma vai bērniem / pusaudžiem ar paaugstinātu risku



salīdzinājumā ar situāciju pirms pandēmijas

Magson, N. R., Freeman, J., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50(1), 44–57.

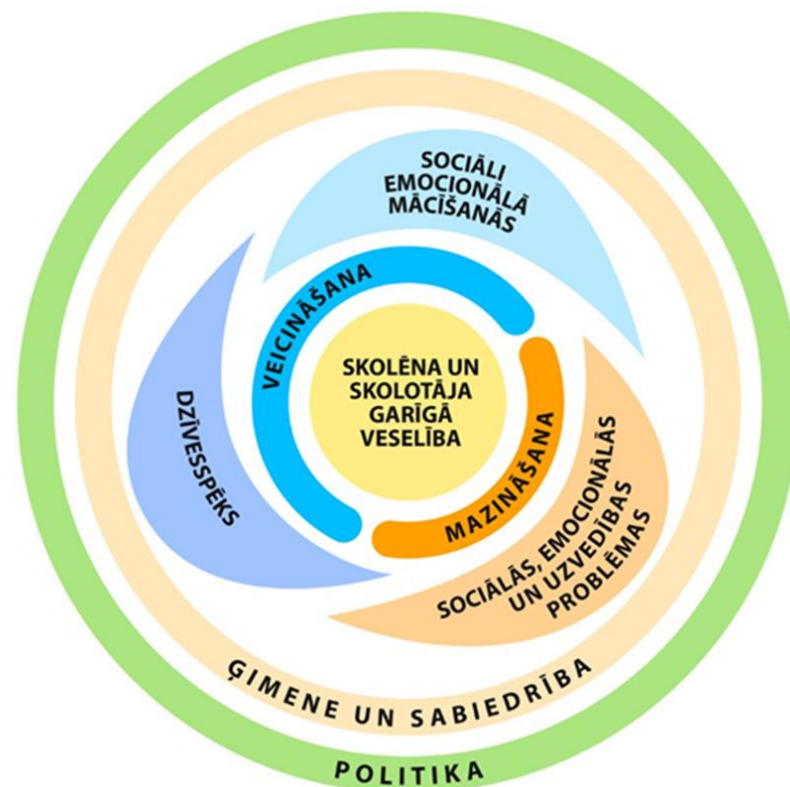
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>

Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J.K., Salam, R.A., Lassi, Z.S. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 3432. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>



Mērķis

- Izveidot zinātniski pamatotu garīgās veselības veicināšanas programmu no pirmsskolas līdz vidusskolai
- Zinātniski pārbaudīt programmas lietderību
- Nejaušais ieguvums – COVID-19 pandēmijas ietekmes izpēte



Programmas pārbaude: pandēmijas laikā veikts longitudināls pētījums



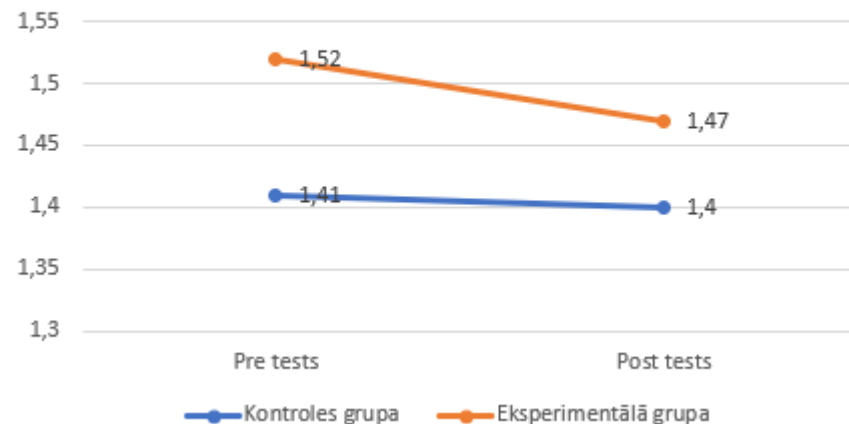
Aptaujas dalībnieki (2187 bērni un vecāki; 135 pedagogi)

Izglītības iestāde	Bērnu vecums	Bērnu skaits
Pirmsskola	3-6 gadi	591
2.-3. klase	8-9 gadi	641
5.-6. klase	11-13 gadi	692
9. klase	15-16 gadi	263
Vērtējumus sniedza: vecāki, skolotāji un bērni no 9 gadu vecuma		

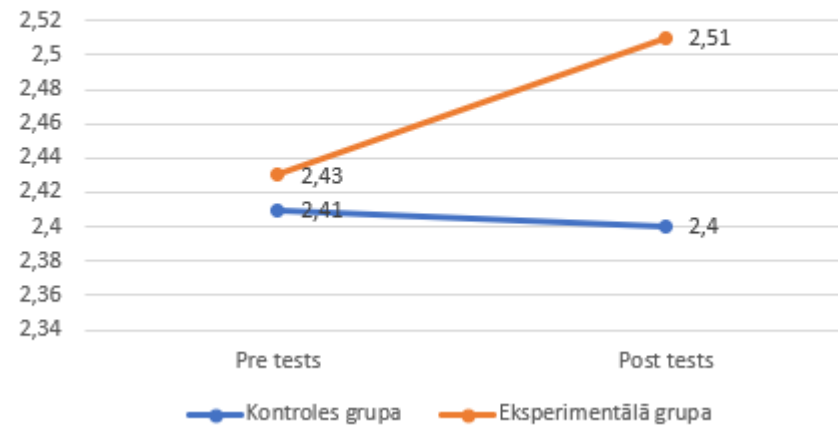


GARĪGĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANA SKOLĀS

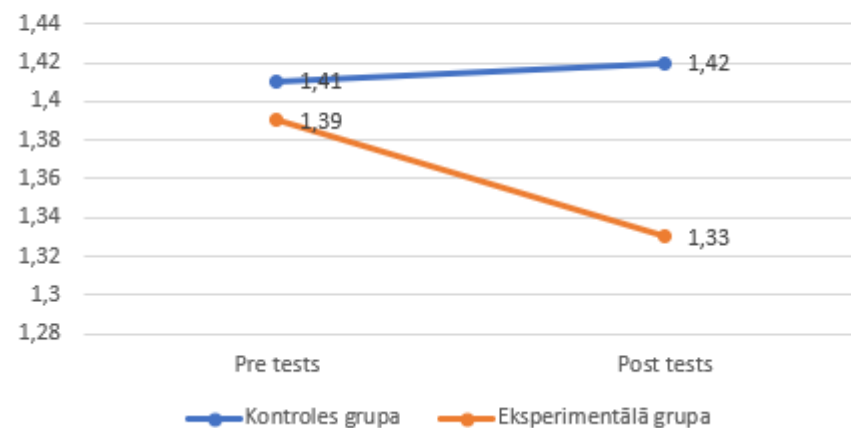
Uzvedības problēmas
(pirmsskola)



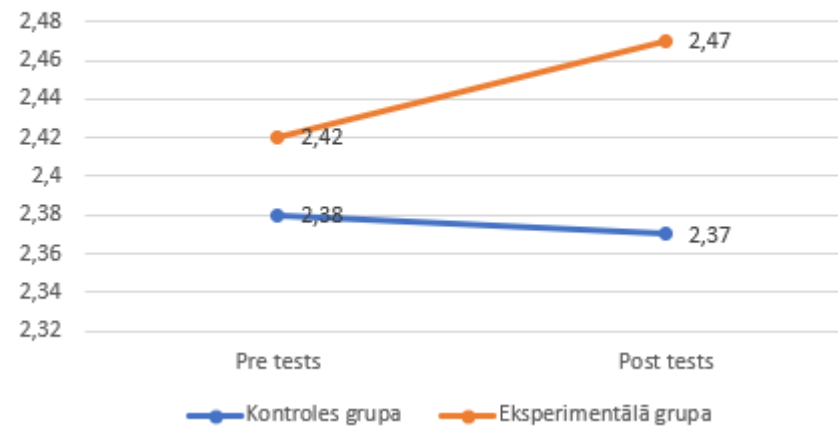
Prosociāla uzvedība
(sākumskola)



Uzvedības problēmas
(pamatskola)

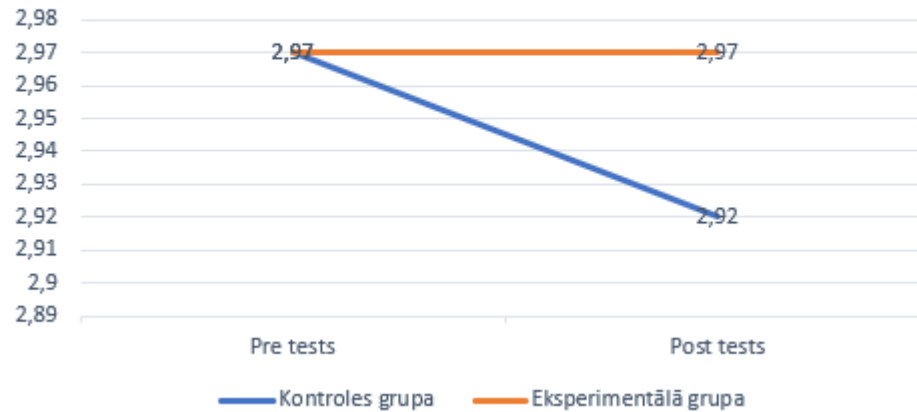


Prosociāla uzvedība
(pamatskola)

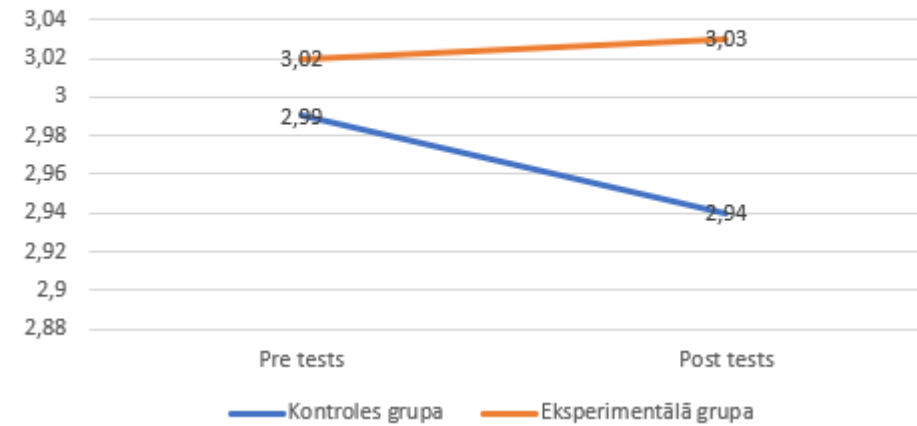


GARĪGĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANA SKOLĀS

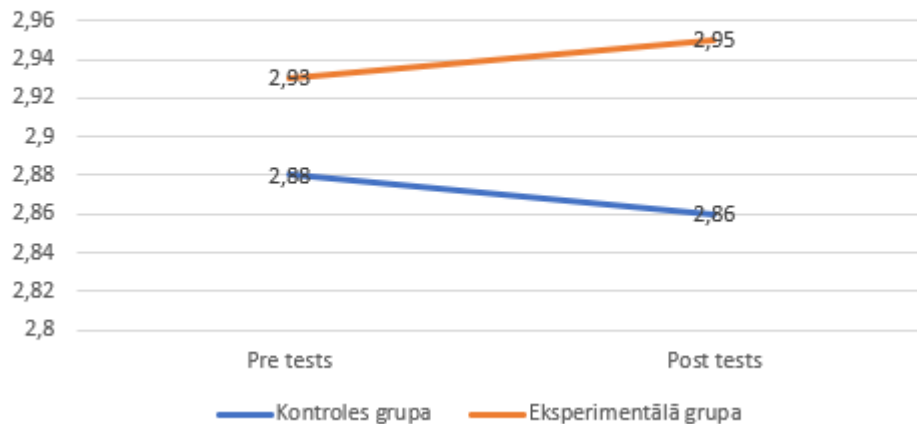
**Sevis apzināšanās
(11-16 gadus veci skolēni)**



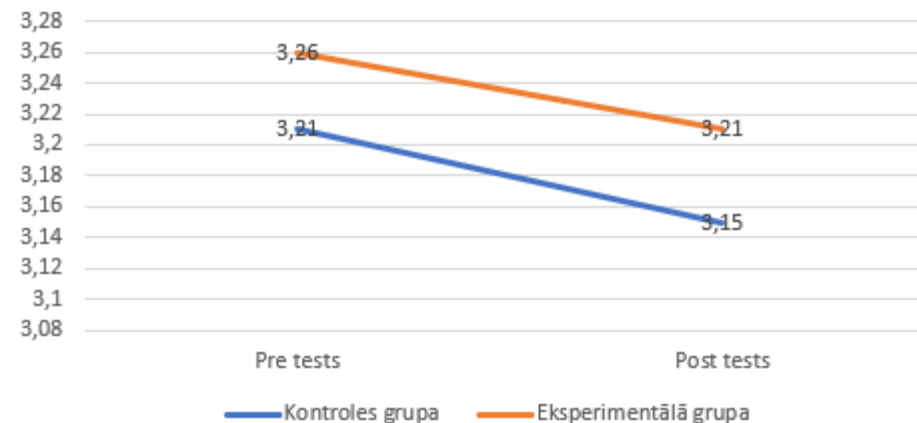
**Saprast citus
(11-16 gadus veci skolēni)**



**Pārvaldīt sevi
(11-16 gadus veci skolēni)**



**Attiecību prasmes
(11-16 gadus veci skolēni)**



Programmas efektivitāte: bērniem un pusaudžiem



Sociāli emocionālā kompetence *saprast sevi, pārvaldīt sevi, saprast citus, atbildīgu lēmumu pieņemšana* (jo īpaši pusaudžu zēniem)

Prosociāla uzvedība (gan skolotāju, gan vecāku vērtējumā)

Mācību sasniegumi (skolotāju vērtējumā)



Eksternalizētas grūtības (gan skolotāju, gan vecāku vērtējumā)

Internalizētas grūtības (skolotāju vērtējumā)

Pusaudžu vērtējumā vissvarīgākais ieguvums

Spējas tikt galā

- ✓ Pielāgoties pārmaiņām, risināt problēmas skolā, tikt galā ar sociālo izolāciju un tiranizēšanu

Spējas pārvarēt sociālas, emocionālas un uzvedības grūtības

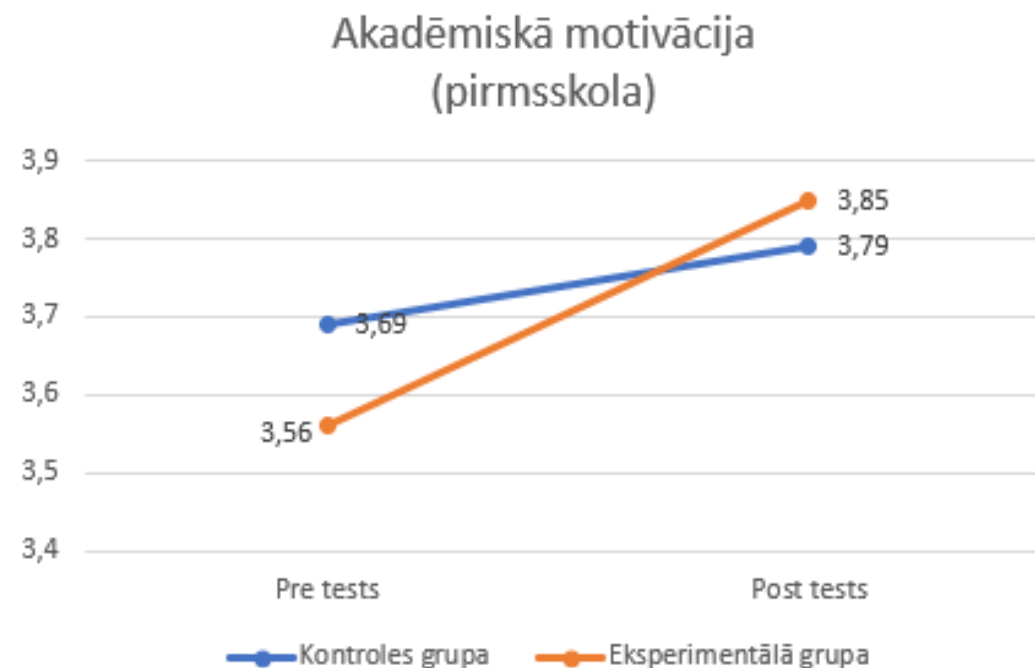
- ✓ Nomāktība, trauksme, sociālā norobežošanās, somatizācija
- ✓ Uzmanības noturība, agresīva rīcība, riskanta uzvedība



Mācību motivācija, iesaiste, sniegums



Pēc piedalīšanās programmā bērniem/skolēniem nozīmīgi pieaug mācīšanās motivācija salīdzinājumā ar kontroles grupu



Mācīšanās un mentālā veselība ir savstarpēji saistītas



Rekomendācijas

- ✓ Sociāli emocionālā mācīšanās ir **tikpat svarīga** kā akadēmiskie sasniegumi (prognozē ilgtermiņa sociāli ekonomisko un psiholoģisko labklājību)
- ✓ Svarīgi **sasniegt bērnus agrīni** (½ no mentālās veselības problēmām sākas pirms 14 gadu vecuma, agrīna prevencija dod lielāku efektu)
- ✓ Preventīvas visas skolas programmas nodrošina **palīdzību visiem bērniem bez stigmatizācijas** (75% grūtību netiek diagnosticētas)
- ✓ Nepieciešama **skolēnu, vecāku un izglītības iestādes sadarbība**



Atbalsts pedagogiem

- ✓ Pedagogi, kas īsteno sociāli emocionālo mācīšanos, veido labākas attiecības ar klasi un izjūt lielāku pārliecību par savu spēju būt labam skolotājam. Rezultātā pieaug mācīšanās efektivitāte.

LU PPMF Pieaugušo pedagoģiskās izglītības centrs
Pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programma
“Garīgās veselības veicināšana skolās”

64 akadēmiskās stundas: mācības + supervīzijas



Bērniem un jauniešiem

Kas mazina pandēmijas radīto negatīvo iespaidu uz mentālo veselību?

- ✓ dienas režīms un ritms
- ✓ mazāk pasīva ekrāna laika
- ✓ mazāks ar pandēmiju saistīto ziņu patēriņš
- ✓ vairāk laika dabā
- ✓ pietiekams miegs

Rosen, M.L., Rodman, A.M., Kasperek, S.W., Mayes, M., Freeman, M.M., Lengua, L.J., et al. (2021). Promoting youth mental health during the COVID19 pandemic: A longitudinal study. *PLoS ONE* 16(8): e0255294. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255294>



GARĪGĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANA SKOLĀS

Šī programma nebija iecerēta kā atbilde pandēmijai, bet kalpoja kā vairogs tās radītajam negatīvajam iespaidam.

Profilakse un resursu stiprināšana ir vajadzīga visiem bērniem un jauniešiem – ne tikai tiem, kurus identificējam.

Bērnu mentālās veselības vecināšana ir pa spēkam mums visiem kopā.

