



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls mācību filmai pusaudžiem par narkotiskajām vielām, it īpaši jaunajām psihoaktīvajām vielām, narkotisko vielu lietošanas atpazīšanu un to radītajām sekām.

Īss situācijas apraksts un statistikas dati.

Psihoaktīvās vielas ir vielas, kas ietekmē smadzeņu darbību un maina cilvēka garastāvokli, intelektuālo darbību, fiziskās spējas, uztveri un apziņu. Tās var būt gan legālas vielas zāļu formā, gan nelegālas narkotiskās vielas, gan dažādas psihotropās vielas.¹

Lai raksturotu psihoaktīvo vielu lietošanas tendences Latvijā 15–16 gadus vecu skolēnu vidū, vēlams ielūkoties pētījuma “Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskajām vielām” (turpmāk –ESPAD) datus. Pētījums tiek veikts reizi četros gados, sniedzot iespēju salīdzināt alkohola un citu narkotisko vielu lietošanas tendences. Latvija šajā pētījumā piedalās kopš 2011. gada.² ESPAD pētījuma rezultāti liecina, ka Latvijā vidēji trešā daļa 15–16 gadus veco skolēnu kaut reizi ir pamēģinājuši kādu no narkotikām. Zēniem šī pieredze bijusi biežāk. Salīdzinot rezultātus laikā, redzams, ka Latvijas rezultāti ir auguši, turklāt tie ir būtiski augstāki par ESPAD vidējo rādītāju (salīdzinājumā ar datiem par citām pētījumā iesaistītajām dalībvalstīm).³

Latvijas un ESPAD vidējie dati rāda, ka tipiskākais vecums, kad skolēni pirmo reizi pamēģinājuši narkotikas, ir 14 vai 15 gadi. Ja skolēns ir pamēģinājis narkotikas, biežāk tas ir noticis trīs vai vairāk reīzu, nevis vienu līdz divas reizes. Visbiežāk lietotās psihoaktīvās vielas jauniešu vidū ir marihuāna (kaut reizi dzīves laikā marihuānu ir pamēģinājis vidēji katrs ceturtais Latvijas skolēns), tai seko ekstazī un LSD, citi halucinogēni. Pētījuma rezultāti arī parāda, ka Latvijas skolēniem ir visai iecietīga attieksme pret marihuānas pamēģināšanu un neregulāru lietošanu. Regulāru marihuānas smēķēšanu par augstu risku atzīst tikai nedaudz vairāk nekā puse aptaujāto Latvijas skolēnu.⁴

Pusaudžu vecums ir sarežģīts un pretrunīgs. Tā raksturošanai tiek izmantoti atslēgvārdi: hormonu vētras, autoritāšu maiņa, konformisms jeb pakļaušanās kādam konkrētam viedoklim, morālais relatīvisms, opozīcija, kritika, pašapliecināšanās, sensitivitāte, pašcieņa, pretenziju līmeņa paaugstināšanās, infantilisms jeb nenobriedums, rakstura akcentuācija (kāda konkrēta rakstura īpašība/-as tiek vairāk izceltas). Līdz ar pubertātes sākšanos notiek

¹Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas Valsts ziņojums par narkotikām 2020, EMCDDA, 2020, 1–13.
Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15036/download>

²O. Žabko, E. Kļave, L. Kriķe. ESPAD 2019 – Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020, 1–81.

Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6109/download>

³O. Žabko, E. Kļave, L. Kriķe. ESPAD 2019 – Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020, 1–81.

Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6109/download>

⁴O. Žabko, E. Kļave, L. Kriķe. ESPAD 2019 – Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020, 1–81.

Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6109/download>

īpaši straujas fizioloģiskas un psiholoģiskas pārmaiņas, kas dažiem var izraisīt lielu nedrošības sajūtu un stresu.⁵ Mainās arī pusaudža juridiskais un sociālais statuss, sabiedrības gaidas.⁶ Īpaši svarīgi ir iekļauties vienaudžu grupā un attīstīt spējas četrās jomās – pašaprūpē, emociju izprašanā un vadīšanā, pašvērtējumā un attiecībās ar citiem.⁷ Kā pusaudzis tiek galā ar izaicinājumiem, nosaka tas, kā viņam klājas svarīgākajās dzīves jomās, kādas ir viņa sociālās un emocionālās prasmes, vai ir pietiekams ģimenes un sociālais atbalsts (no draugiem) un kāda ir piekļuve kvalitatīvai izglītībai un kultūras aktivitātēm (hobijiem).⁸

Pusaudzim veidojas viņa personīgā identitāte un paplašinās sociālā pieredze. Šajā vecumposmā ir vēlme pārbaudīt savu neatkarību, eksperimentēt ar dažādiem uzvedības veidiem. Situācijas, kurās jaunieši izvēlas narkotisko vielu lietošanu ir dažādas – tāpēc, ka nejūtas labi ģimenē, nesaprotas ar draugiem vai ir citas problēmas. Nereti viņi to dara tāpēc, ka savā vidē kāds vai vairāki jau lieto narkotikas un tās ir viegli pieejamas un nopērkamas.⁹ Vissvarīgākais pusaudzim ir iederēties un piederēt kādai grupai. Jaunu lietu izmēģināšana ir daļa no pieaugšanas, kas nozīmē arī iepriekš aizliegtu vielu un lietu izmēģināšanu. Lielākā daļa pusaudžu izmēģinās alkoholu, uzpīpēs *zālīti* vai varbūt izmēģinās arī citas narkotikas, taču tas viņiem neizraisīs ne atkarību, ne citas problēmas. Nozīme būs tam, kā pret narkotiku lietošanu izturēsies sabiedrība, kā reaģēs ģimene, skola, policija.

Galvas smadzeņu attīstības īpatnību dēļ pusaudži ikdienā parasti ignorē savas zināšanas par veselību un drošību, kā arī neapzinās personīgo atbildību veselīgu lēmumu pieņemšanā. Viņu paradumos atspoguļojas sabiedrībā akceptētais dzīvesveids un stereotipi – tas uz mani neattiecas, tas ar mani nenotiks. Lai pusaudžiem pazīstamā vidē un formā veicinātu viņu prasmju – izvērtēt situāciju, analizēt iespējamos riskus un pieņemt personiski atbildīgus, veselībai un drošībai labvēlīgus lēmumus – attīstību, kā arī veselīgus un drošus paradumus ikdienā, ir izveidota šī mācību filma.

Īss filmas satura apraksts

Šīs mācību filmas mērķis ir skaidrot pusaudžiem narkotisko vielu, tajā skaitā jauno psihoaktīvo vielu kaitīgo ietekmi uz cilvēka veselību, sniedzot informāciju un motivējot neuzsākt narkotisko vielu lietošanu vai pārtraukt to, ja lietošana uzsākta. Filmā primārā mērķauditorija ir pusaudži vecumā no 13 līdz 18 gadiem.

Mācību filma veidota, lai sekmētu pusaudža kritisko domāšanu un problēmsituāciju risināšanu dažādās viņam atpazīstamās dzīves situācijās un rosinātu pieņemt labvēlīgus lēmumus savai veselībai un drošībai. Filmā forma un vizuālais risinājums izvēlēti, ievērojot pusaudžu vecuma iezīmes un īpatnības. Pusaudži dažādas dzīves situācijas labāk uztver un

⁵Normative Adolescent Development.Promoting. Positive Adolescent Health Behaviors and Outcomes:Thriving in the 21st Century. Hardcopy Version at National Academies Press. Copyright 2020 by the National Academy of Sciences. All rights reserved.Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554987/>

⁶Labklājības ministrija. Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām, 2020. Pieejams: https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali-0?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

⁷Slimību profilakses un kontroles centrs. Ieteikumi bērnu un pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarības pazīmju agrīnai atpazīšanai, profilaksei un palīdzības iespējām. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/informativais_bukletswww_m1.pdf

⁸World Health Organisation. Health behaviourinschool-agedchildren (HBSC) study: internationalreportfromthe 2013/2014 survey “Growingupunequal: genderandsocioeconomicdifferencesinyoungpeople’shealthandwell-being”, 2016. Pieejams: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326320>

⁹Labklājības ministrija. Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām, 2020. Pieejams: https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali-0?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

atpazīst jauniešu stāstījumā, kuri ir nedaudz vecāki par viņiem, pavisam nesen izdzīvojuši un pārdzīvojuši tās pašas izjūtas un sajūtas. Tādējādi tiek radīts patiesu un reālu notikumu atspoguļojums. Lai saglabātu pusaudžu uzmanības noturību, jauniešu stāstījums mijas ar nepabeigtiem ilustratīviem zīmējumiem, kas rosina vizualizēt filmā dzirdēto.

Epizodes nobeigumā iekļauta informācija par vairākiem palīdzības veidiem, kurus var izmantot gan pusaudzis pats, gan, tos pielietojot, palīdzēt sev nozīmīgam cilvēkam. Piemēram, palīdzība var būt godīga saruna ar draugu, kas rit bez nosodījuma un pārmetumiem. Palīdzību var sniegt pieaugušie, kuriem pusaudzis uzticas – vecāki, skolas psihologs, skolotāji. Var zvanīt vai rakstīt čātā uz bērnu uzticības tālruni 116111. Sociālais dienests piedāvā palīdzības iespējas, tostarp psihologa konsultācijas un dalību pusaudžu grupās. Multidisciplināru atbalstu sniedz Pusaudžu resursu centrs un Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs.

Mācību filmu papildina divas jautājumu kopas: viena pusaudžiem, otra vecākiem un pedagogiem. Jautājumu kopas veido dažādi diskusiju veicinoši jautājumi, kas formulēti otrajā personā, akcentējot personiskumu un atbildību izvēles veikšanā. Pamatojoties uz mācīšanās pieejas maiņu izglītības kontekstā, diskusijas jautājumi veidoti tā, lai pusaudzim, atbilstīgi valsts pamatizglītības standarta un pamatizglītības programmu paraugiem,¹⁰ sekmētu caurviju prasmes, vērtības, tikumus un pusaudžu prasmi mācīties iedziļinoties. Jautājumi rosina atbildes meklēt patstāvīgi.

Metodoloģiski ieteikumi, kā strādāt ar mācību filmu

Izmantojot mācību filmas beigās iekļautos diskusiju veicinošos jautājumus, pusaudži var modelēt situācijas, kurās, pamatojoties uz filmas saturu, tiek piedāvāts iedomāties sevi kādā filmas epizodē, iejusties dažādās situācijās, tādējādi veicinot empātiju un ļaujot detalizētāk veidot izpratni par filmā iesaistīto varoņu rīcības motīviem, prognozēt rīcības sekas. Tas palīdz pārdomāt savu uzvedību un attieksmi un, padziļinoties izpratnei, sekmē attieksmes un uzvedības maiņu.

Svarīgi, lai pieaugušais, kurš pēc mācību filmas noskatīšanās diskutē ar pusaudzi par psihoaktīvo vielu lietošanu, virza sarunu, radot iespēju pusaudzim brīvi reflektēt par redzēto. Pieaugušajam ir jārada labvēlīga un atklātu diskusiju rosinoša atmosfēra. Diskusijas laikā pieaugušajam vēlams izskaidrot pretrunas starp cilvēku teikto un darīto dzīvē, iezīmēt pieaugušo uzvedības modeļu kopēšanu, kas var radīt riskus veselībai, ja pusaudzis izvēlas tādiem sekot. Ja pusaudzis nav sapratis filmas kontekstu, pieaugušajam, ņemot vērā situāciju, papildus ieteicams uzdot arī citus jautājumus, lai pārliecinātos, ka pusaudzim ir savs viedoklis par psihoaktīvo vielu lietošanu un skaidri rīcības soļi, kā vielu lietošanu nepieļaut.

Pedagogi filmu var izmantot dažādi. Pedagogs to var skatīties frontāli kopā ar izglītojamajiem klasē vai atsevišķām izglītojamo grupām, pēc video noskatīšanās iniciēt diskusiju, izmantojot jautājumus filmas beigās. Filmas sižets pēc mācību stundas uzbūves izmantojams ierosmes fāzē, lai motivētu skolēnus diskutēt un apzinātu, ko izglītojamie par konkrēto tēmu jau apguvuši un ko vēl vēlas noskaidrot. Pamatojoties uz izglītojamo vajadzībām, skolotājs var veidot arī savu jautājumu kopu atbilstīgi izglītojamo interesēm.

Diskusija ar izglītojamajiem organizējama neformālā gaisotnē, ko nosaka atbilstīgs mācību vides izkārtojums (solu izkārtojums pusaplī vai aplī, arī vairākos pusapļos vai apļos, ko var

¹⁰MK noteikumi Nr. 747. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem, 2020. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>

īstenot iekštelpās un āra vidē), kas atkarīgs no materiālās bāzes un platības, kā arī radītajiem garīgajiem apstākļiem. Svarīgi ir veicināt izglītojamiem drošības sajūtu, lai viņi atklāti paustu savu viedokli. Pedagoģs ir diskusijas vadītājs. Pedagoģs virza diskusiju atkarībā no izglītojamo atbildēm un interesēm, proti, uzdod papildu jautājumus, izsaka savu viedokli, modelē piemērus, lai katrs skolēns rastu atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem. Ja arī skolēna priekšstats par analizēto un diskutēto ir kļūdainš, skolotājs nenorāda uz kļūdu. Uzdodot uzvedinošu jautājumu, skolotājs rosina izglītojamo kritiski vērtēt savu teikto un patstāvīgi nonākt pie pareizā secinājuma.

Diskusijas vēstījuma formāts ir brīvs. Pedagoģa viedoklis ir svarīgs, lai radītu pusaudžos uzticēšanos un atklātību, izvairoties no didaktiskām piezīmēm un pamācībām. Pedagoģs vairāk sevi pozicionē gadījumos, kad skolēniem neraisās domas un nepieciešams pedagoģa atbalsts.

Epizode “Vielas un atkarības”

Diskusiju rosinoši jautājumi pusaudžiem

1. Kādam nolūkam cilvēki lieto narkotiskās vielas?
 - Kāpēc šīs vielas ir īpaši bīstamas jauniem cilvēkiem?
 - Kādas reakcijas rada marihuāna, un kādas lietošanas sekas tā atstāj?
 - Kādas vēl narkotiskās vielas zini, un kādas sajūtas, sekas tās izraisa?
2. Kādas, Tavuprāt, ir bīstamākās atkarību radītās sekas?
 - Kuras no tām satrauktu tieši Tevi?
 - Vai sāpes var būt tikai fiziskas?
 - Kādas vēl var būt sāpes?
3. Kas cilvēkiem, tai skaitā arī Tev, rada patīkamās emocijas un labsajūtu?
 - Mēģini atcerēties un nosauc nodarbes, kas Tev bez riska veselībai sniedz gandarījumu un dzīvesprieku!
4. Vai esi piedzīvojis brīdi, kad nav prieka, neko negribas darīt un pat domāt? Kā Tu pārvarēji šo brīdi?
 - Vai Tev ir cilvēki, ar kuriem vari par to dalīties?
5. Kādi būtu 3 soļi, kas varētu palīdzēt Tev koncentrēties uz pozitīvu rīcību brīžos, kad jūties bezspēcīgs.
 - Kā Tu varētu otru atbalstīt?

Diskusiju rosinoši jautājumi pusaudžu vecākiem, pedagoģiem

1. Kādus sāpīgus notikumus ir pieredzējis mans bērns, par kuriem es zinu?
2. Vai jebkad esam par to runājuši?
3. Vai es zinu, kādas narkotiskās vielas eksistē, – kādas biežāk lieto jaunieši un kādi ir to efekti?
4. Vai šīs zināšanas man ir svarīgas, lai atklātāk un brīvāk par runātu ar jauniem par narkotisko vielu lietošanu, nevis tikai pateiktu klasisko: “narkotikas ir sliktas, un šī tēma slēgta”.
5. Vai esmu jebkad runājis(-usi) ar savu bērnu par to, ko pats(-i) savulaik esmu lietojis(-usi) un kādos gadījumos to darīju? Ja esmu runājis(-usi), vai uzsāku sarunu ar domu: šī mana stāsta morāle ir – nelietot? Vai arī mani vadīja vēlme veidot izpratni, kādas situācijas man lika lietot vairāk, kas lika pamest?

Epizode “Kā palīdzēt pateikt “Nē!”?”

Diskusiju rosinoši jautājumi pusaudžiem

1. Kādas var būt narkotiku lietošanas sekas?
 - Kuras sekas uztrauktu tieši Tevi?
 - Vai esi dzirdējis(-usi) par kādu nāves gadījumu, kas saistīts ar narkotiku lietošanu?
2. Ko Tu teiktu, ja Tev piedāvātu narkotikas?
 - Vai Tev būtu grūti atteikt?
 - Ja būtu grūti, tad – kāpēc?
 - Kāds būtu Tavs iemesls, kāpēc tu izvēlētos lietot narkotiskās vielas?
3. Kādas rakstura īpašības Tev nepieciešamas, lai iemācītos pateikt “Nē!”?
 - Vai Tev šīs rakstura īpašības piemīt?
 - Ja nepiemīt, kas būtu darāms, lai Tevis nosauktās rakstura īpašības sevī attīstītu?
 - Kā tu vari iemācīties pateikt “Nē”, ja nepiekrīti savu vienaudžu viedoklim?
4. Kā Tu vari stiprināt savu drosmi atteikt draugu piedāvājumam, neriskējot tapt izsmietam un atraidītam? Mini konkrētus rīcības soļus!
5. Vai zini kur vērsties pēc palīdzības, ja rodas problēmas kādā no Tev svarīgākajām dzīves jomām (skolā, ar draugiem, ģimenē)?

Diskusiju rosinoši jautājumi pusaudžu vecākiem, pedagogiem

1. Vai es spēju bez nosodījuma, ar empātiju runāt ar savu bērnu un viņa draugiem par narkotiskajām vielām?
 - Vai mani traucē kādi aizspriedumi, aiz kuriem slēpjas bailes un kauns, lai iesāktu sarunu?
2. Kādas prasmes man būtu nepieciešamas, lai sarunātos ar savu bērnu, neuzbrūkot viņam un nenoniecīnot viņa viedokli?
3. Kāda ir mana pieredze ar alkoholu un narkotiskajām vielām? Ne tikai ar to lietošanu, bet, iespējams, to klātesamību tuvu cilvēku dzīvē – vecāku, brāļu, māsu?
 - Kādu iespaidu šī pieredze ir atstājusi uz mani?
 - Vai man ir bailes par kādu tuvinieku?
 - Vai man ir neērti atcerēties un pieminēt savu pieredzi? Ja nespēju, kas mani traucē to darīt?
 - Vai man traucē manis paša(-as) negatīvā pieredze, kuru negribas cilāt?
 - Vai man traucē kādi aizspriedumi, aiz kuriem slēpjas bailes un kauns?
4. Kādas ir manas zināšanas par narkotiskajām vielām?
 - Vai esmu informēts par to darbību, ietekmi un atstātajām sekām?
 - Ja neko nezinu vai zinu maz, kā ar to tieku galā: turpinu neinteresēties un to arī mācīt saviem bērniem vai tomēr meklēju atbildes uz jautājumiem un tad pārrunāju tās ar savu pusaudzi?
5. Vai es kontrolēju savu pusaudzi, lai viņu pasargātu no negatīvas pieredzes?
 - Vai kontrolēšana nepanāks pretējo efektu?
 - Vai ir iespējams rīkoties arī citādi?

Materiālu sagatavoja

1. Inga Landsmane, sertificēta ārstniecības persona – narkoloģe, atbilstoši nolikuma punktam 9.2.4.2.7.
2. Līga Āboltiņa, izglītības metodiķe un/vai izglītības iestādes pedagoģe, atbilstoši nolikuma punktam 9.2.4.2.6.
3. Elga Legzdiņa, psiholoģe (klīniskā un veselības psiholoģe), atbilstoši nolikuma punktam 9.2.4.2.9.
4. Artūrs Miksons, sertificēta ārstniecības persona – psihoterapeits, atbilstoši nolikuma punktam 9.2.4.2.8.

Papildu resursi informācijai par atkarību izraisošām vielām:

- <https://esparveselibu.lv/tema/atkaribas>
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi> sadaļā “Atkarību izraisošas vielas”
- <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas> sadaļā “Atkarību izraisošas vielas”

Izmantotās literatūras saraksts

1. O. Žabko, E. Kļave, L. Kriķe. ESPAD 2019 – Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020, 1–81. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/6109/download>
2. Slimību profilakses un kontroles centrs. Latvijas Valsts ziņojums par narkotikām 2020, EMCDDA, 2020, 1–13. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15036/download>
3. MK noteikumi Nr. 747. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem, 2020. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>
4. Slimību profilakses un kontroles centrs. Ieteikumi bērnu un pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarības pazīmju agrīnai atpazīšanai, profilaksei un palīdzības iespējām. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/informativais_bukletswww_m1.pdf
5. Labklājības ministrija. Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām, 2020. Pieejams: https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali-0?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
6. Normative Adolescent Development. Promoting Positive Adolescent Health Behaviors and Outcomes: Thriving in the 21st Century. Hardcopy Version at National Academies Press. Copyright 2020 by the National Academy of Sciences. All rights reserved. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554987/>
7. World Health Organisation. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey “Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people’s health and well-being”, 2016. Pieejams: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326320>