

ATKARĪBU PROFILAKSES
RĪCĪBAS PLĀNA IZSTRĀDĀŠANA,
ĪSTENOŠANA UN UZRAUDZĪBA
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS



SATURS

Izmantoto terminu skaidrojums	4
IEVADS	5
1. Skolas atkarību profilakses politika	10
1.2. Atkarību profilakses politikas stūrakmeņi	12
1.3. Riska un aizsargājošo faktoru ietekme	13
1.4. Rīcības plāna izstrādāšana	15
1.4.1. Struktūras un satura izstrādāšana	17
1.4.2. Rīcības plāna izvērtēšana un pilnveidošana	23
2. Izglītošana atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksei skolās	25
2.1. Izglītojošas programmas izstrādāšana atkarību profilakses jautājumu iekļaušanai mācību saturā	28
2.2. Izglītojošas programmas īstenošana	30
2.2.1. Metodiskie ieteikumi izglītojošas programmas īstenošanai	30
2.2.2. Mācību satura veidošanas principi 1.-6. klašu grupai	31
2.2.3. Mācību satura veidošanas principi 7.-12. klašu grupai	35
2.3. Labā prakse atkarību profilakses izglītojošu programmu integrācijai mācību saturā	39
2.4. Izglītojošas programmas novērtēšana	40
3. Atbalsta pasākumi	43
3.1. Atbalstošas vides veidošanas priekšnosacījumi	43
3.2. Atbalsta sniegšana izglītojamajiem, kuri ir nonākuši saskarē ar atkarību izraisošām vielām	45
3.2.1. Atbalsta pasākumu veidi	46
Pielikumi	50

Izmantoto terminu skaidrojums

Atkarību izraisošas vielas/psichoaktīvas vielas	Bioloģiski aktīvas vielas, kas ietekmē centrālo nervu sistēmu, izmainot to lietotāju uztveri, garastāvokli, apziņu, izziņas spējas un uzvedību.
Atkarību profilakse	Pasākumu kopums ar mērķi novērst atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu vai lietošanas traucējumu attīstību un citu veselības un sociālo seku izplatību sabiedrībā, tai skaitā specifiskās vidēs, piemēram, skolā, darba vietā, ieslodzījumu vietā u.c.
Profilakses programma	Aktivitāšu kopums, kas tiek realizēts kompleksu pasākumu kopuma ietvaros ar mērķi atturēt skolēnus no veselībai kaitējošu ieradumu veidošanās, mazināt veselībai kaitējošu riska faktoru klātbūtni, kā arī attīstīt personību, kas spēj pieņemt lēmumus, kas saskan ar veselīgu un ilgtspējīgu dzīvesveidu.
Skolas politika	Vienota skolas pieeja, kas atspoguļota konkrētos dokumentos. Tas ir veids, kā skola var efektīvi organizēt izglītojošo darbu, sistematizēt un sakārtot principus un rīcību dažādos gadījumos.
Mācību saturs	Skolēnam apgūstamo zināšanu kopums noteiktā laika posmā, kas ir formulēts mērķos, no kuriem izriet jomu mērķi, lielās idejas un sasniedzamie rezultāti skolēniem jeb pamatprasības mācību satura apguvei. Mācību saturs ietver konkrētas zināšanas, prasmes, darbības pieredzi, kultūras un sociālo pieredzi, garīgo vērtību, pārliecību un attieksmju veidošanas pieredzi, jūtu kultūras un personības veidošanās pieredzi, ko skolēns apgūst mācību procesā. Mācību saturs ir daļa no izglītības satura.
Izglītības programma	Reglamentējošs dokuments, kas atbilstoši izglītības pakāpei, veidam, mērķgrupai un valsts izglītības standartam nosaka izglītības iestādes piedāvāto izglītības saturu, tā apguves procesa nosacījumus un apstākļu izpēti.
Izglītojoša programma	Dokuments, kurā atspoguļots kāds izglītojoša rakstura pasākumu kopums, kam ir mērķis un uzdevumi, procesa, darbības un/vai rīcības norise, dots plānveidīgs norises apraksts, sistematizēti svarīgākie satura un struktūras elementi, sniegtas ziņas par norises apstākļiem (vietu un laiku), dalībniekiem, izmantojamiem līdzekļiem u.c.
Rīcības plāns	Noteikta kārtība, kas nodrošina vienotu skolas darbību izvirzīto mērķu un uzdevumu sasniegšanā.
Iekšējie kārtības noteikumi	Skolas iekšējais normatīvais tiesību akts – dokuments, kas nosaka skolas statusu, darbības kārtību, pasākumu norises kārtību, pārvaldes institūciju kompetenci, lēmumu pieņemšanas kārtību, pienākumus, tiesības un atbildību, tai skaitā rīcības plānus dažādu situāciju gadījumā.
Labā prakse	Darba metode vai darba metožu kopums, kas ir oficiāli atzīts par vislabāko, ko izmantot konkrētā vietā (vidē) vai nozarē, parasti oficiāli un detalizēti aprakstīts.
Pierādījumus balstīta prakse	Sistemātiska tādu lēmumu pieņemšanas kārtība vai tādu pakalpojumu sniegšana, kas ir zinātniski pierādāmi, ka to ieviešana un īstenošana sniedz pastāvīgus, izmērāmus ieguvumus.
Intervence	Mērķtiecīga, pamatota aktivitāte (mācību programma, psiholoģiskās konsultācijas, atbalsta pasākumi u.tml.), lai panāktu kādas situācijas maiņu labvēlīgākā virzienā (individālam, sabiedrībai kopumā).
Īsā intervence	Individuālas psiholoģiskās konsultācijas vai līdzīgi īstermiņa psiholoģiskā atbalsta sniegšanas pasākumi.
Skrīnings	Zinātniski pamatota metodika vai stratēģija (piemēram, regulāras skolēnu, vecāku un pedagogu aptaujas un datu analīze sociālo un pedagoģisko vajadzību noteikšanai), kas tiek pielietota, lai meklētu vēl neatpazītus apstākļus vai riska faktoros.

IEVADS

Atkarību izraisošo vielu pamēģināšana vai lietošana bieži sākas pusaudžu vecumā. Zinātniskie pierādījumi liecina, ka vielu lietošanai pusaudža vecumā ir negatīvas īstermiņa un ilgtermiņa sekas visu trīs veselības komponentu kontekstā – gan attiecībā uz fizisko veselību, gan psihisko veselību, gan sociālo labklājību. Piemēram, vielu lietošana ir saistīta ar vājākām sekmēm skolā, vājāku iesaistīšanos mācību procesā, kā arī ar mācību priekšlaicīgu pārtraukšanu. Tāpat ir pierādīts, ka vielu lietošana pusaudža vecumā paaugstina varbūtību, ka vielas tiks lietotas arī pieaugušā vecumā.¹

Vielu lietošanai bērnu, pusaudžu un jauniešu vidū ir dažādi riska faktori, tostarp vāja emocionālā saikne starp bērnu un vecākiem bērna zīdaiņa vecumā, bērna personības tips un dzīves apstākļi. Skolu vide ir neaizstājama platforma, kas var palīdzēt bērniem, pusaudžiem un jauniešiem šos riskus atpazīt, novērtēt un iespēju robežās arī novērst. Izglītības sistēma var uzlabot skolēnu spēju mijiedarboties ar skolotājiem un vienaudžiem, palīdzēt uzlabot attiecības ar vecākiem un izvairīties no uzvedības problēmām.²

Ekosistēma

Katram sektoram un nozarei, kas strādā ar jauniem cilvēkiem, jāīsteno veselību veicinoša un atkarību profilakses politika, kas vērsta uz aizsargājošo faktoru stiprināšanu un riska faktoru mazināšanu (vairāk par riska un aizsargājošiem faktoriem skat. 1. nodaļā). Izglītības sektoru veido dažādas iesaistītas puses, reglamentējošie dokumenti, infrastruktūra un resursi, kas kopā veido bagātīgu izglītības "ekosistēmu" (1. attēls).³

Ekosistēmu var uzskatīt par aizsardzības iespēju klāstu, ko izglītības nozare var īstenot atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmu novēršanai.

Ekosistēmas elementi iekļauj:

- politikas ietvaru, lai novērstu un risinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmas bērnu un jauniešu vidū;
- mācību saturu un metodes, tostarp uz prasmēm balstītu profilakses izglītību;
- apmācības un atbalstu pedagogiem, skolu veselības aprūpes speciālistiem un citam skolas personālam, lai plānotu, izstrādātu un īstenotu visaptverošas intervences skolas vidē;
- uz pierādījumiem balstītas intervences skolas īstenoto mācību procesa ietvaros;

¹ United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization, 2017. Good policy and practice in health education. Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs. Booklet 10.

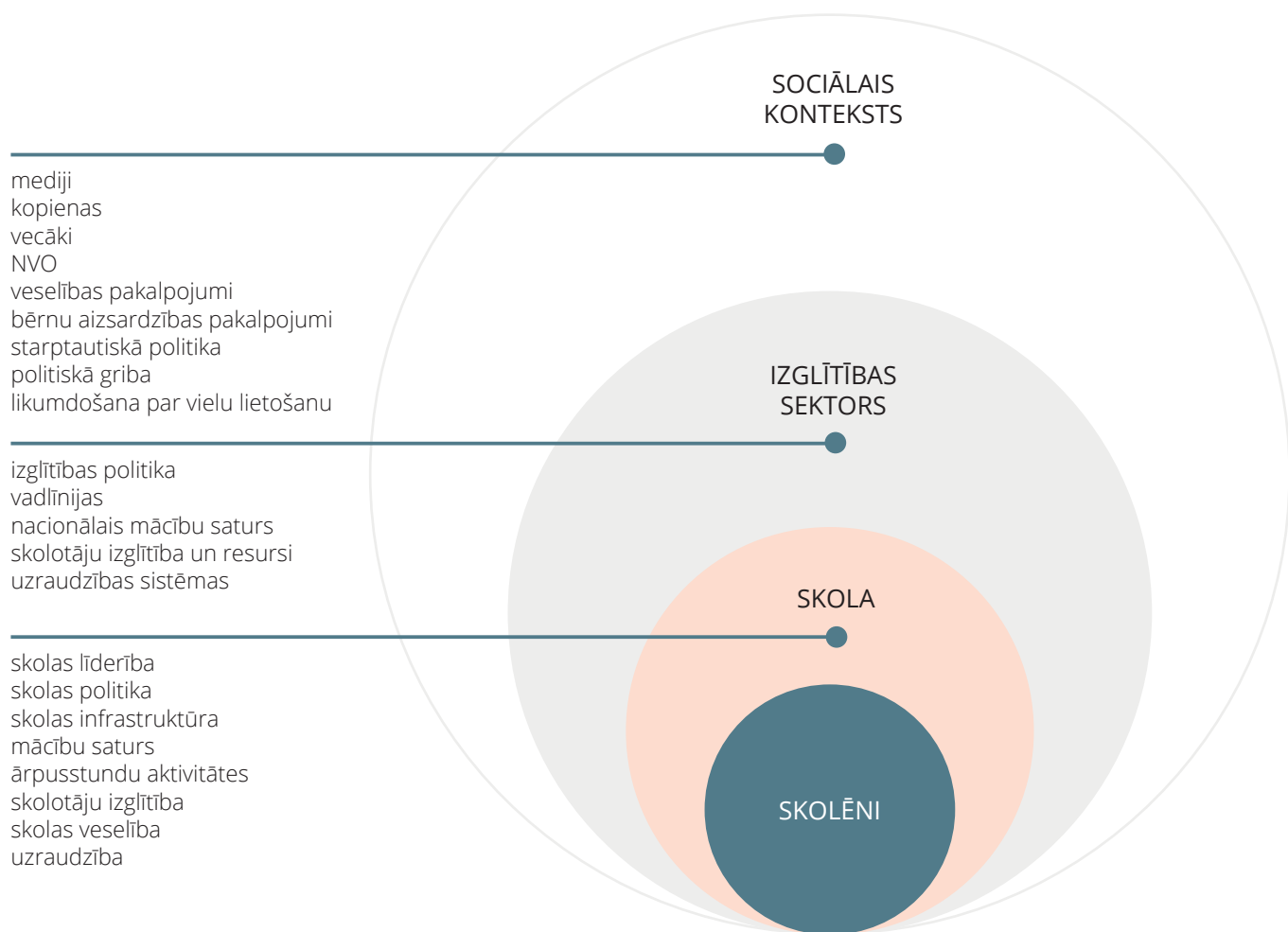
² Turpat

³ Turpat

- uz pierādījumiem balstītas intervences, kas saistītas ar skolas vidi, t.sk. atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses politika skolās;
- veselības pakalpojumus, nodrošinot gan profilaksi, gan aprūpi un atbalstu bērniem un jauniešiem, kuri lieto atkarību izraisošas vielas;
- uzraudzību, koordinēšanu un izvērtēšanu izglītības sektorā.

Ja šie elementi tiek īstenoti kopā, tas radīs pozitīvus rezultātus, pasargājot skolēnus no atkarību izraisošo vielu lietošanas un citas riskantas uzvedības pieaugušā vecumā (1. attēls).

1. attēls. Izglītības sektora atbildes reakcija uz atkarību izraisošo vielu lietošanu "Ekosistēma"



Atkarību profilakses pasākumi izglītības iestādēs

Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (ENNUC) ir publicējis dokumentu "Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi", kur atsevišķa nodaļa ir veltīta ieteikumiem par visaptverošu atkarību profilakses pasākumu izstrādi un īstenošanu izglītības iestādēs. Minētie ieteikumi ir balstīti apjomīgā zinātnisko pierādījumu apkopojumā.⁴ Rekomendācijas, kas sniegtas turpmāk, izstrādātas saskaņā ar šiem ieteikumiem un atbilstoši pētījuma rezultātiem, kas gūti Latvijas vispārīzglītojošo izglītības iestāžu aptaujas ietvarā.⁵

Zinātniskā literatūra liecina, ka atkarību profilakses pasākumu īstenošanai skolā ir ievērojama priekšrocība, proti, ar tās palīdzību ir iespējams sasniegt visa veida mērķa grupas bērnu, pusaudžu un jauniešu vecumposmos, un līdz ar to kompleksi īstenot visus profilakses pasākumu līmeņus – ir iespējams sasniegt gan visus bērnus, pusaudžus un jauniešus kopumā (universālā profilakse), gan bērnus, pusaudžus un jauniešus augsta riska grupās (selektīvā profilakse), gan visapdraudētākos bērnus, pusaudžus un jauniešus (indicētā profilakse).

Universālās profilakses priekšrocība – profilakses pasākumos piedalās gan tie bērni, pusaudži un jaunieši, kuriem atkarības risks ir zems, gan vienlaicīgi arī tie skolēni, kuri jau saskārušies ar, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanu. Šāda pieeja uzskatāma par efektīvu, jo tā ļauj riskam pakļautajiem skolēniem saņemt nepieciešamās atkarības profilakses intervences nestigmatizējošā veidā, nenodalot viņus no kopējās izglītojamo populācijas, jo ir zinātniski pierādīts, ka minētās jauniešu grupas nodalīšana un pulcināšana vienkopus var pat veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanu viņu vidū.⁶

Selektīvā profilakse – profilakses intervences orientētas uz rīcību, lai savlaicīgi novērstu problēmas. Intervences ir fokusētas uz noteiktām mērķa grupām, piemēram, bērniem no nelabvēlīgām ģimenēm, bērniem – klaiņotājiem, kuri neapmeklē skolu, kā arī bērniem, kuri ir eksperimentējuši ar atkarību izraisošām vielām un/vai uzsākuši regulāru to lietošanu. Profilakses ietvarā ietilpst bērnu un jauniešu skrīnings, identificējot tos, kuriem ir paaugstināts atkarību izraisošo vielu lietošanas un atkarības risks dažādu ietekmes riska faktoru rezultātā. Selektīvās profilakses intervences ir ilgstošākas un izstrādātas specifiskākas mērķgrupas riskiem nekā universālās profilakses intervences.⁷

⁴ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Iegūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

⁵ Kivīte-Urtāne, A., Klempere-Sipjagina, A., Kazāka, Z. un Zvirbule, L., 2022. Atkarību izraisošo vielu profilakse Latvijas vispārīzglītojošās izglītības iestādēs. 2021./2022. mācību gadā pētījuma ziņojums.

Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18489/download?attachment>

⁶ Poulin, F., et al., 2001. 3-year iatrogenic effects associated with aggregating high-risk adolescents in cognitive-behavioral preventive interventions. *Applied Developmental Science*, 5 (4): 214–224, doi.org/10.1207/S1532480XADS0504_03

⁷ Biedrība "Esi Brīvs". "Atkarību profilakse jaunāko klašu skolēniem 1.–3. klase". Metodiskais materiāls pedagogiem. Iegūts no: http://www.esibrivs.lv/uimg/File/metmat_spread.pdf

Indicētā profilakse – profilakses intervences mērķa grupa ir tie bērni un jaunieši, kuri ir tendēti uz eksperimentēšanu, lietojot dažādas legālās un nelegālās atkarību izraisošās vielas, tajā skaitā tie, kuri epizodiski lietojuši šīs vielas, bet kuriem vēl nav diagnosticēts atkarības sindroms. Indicētās profilakses intervenču darba metožu pamatā ir individuāls darbs ar personām, kurām ir uzvedības vai psiholoģiskas problēmas, kas varētu liecināt, ka šīs personas vēlāk varētu sākt lietot atkarību izraisošās vielas.⁸

Vides profilakse – ietver rīcību drošas vides veidošanā, brīvā laika un interešu izglītības attīstīšanu, skolas vides kā emocionāli un sociāli atbalstošas vides veidošanu, kā arī atkarību izraisošo vielu pieejamības samazināšanu.⁹

Zinātniskie pierādījumi liecina, ka, lai skolā nodrošinātu visaptverošu un efektīvu atkarību profilaksi, tai jābūt veidotai no trīs galvenajiem komponentiem, kas atspoguļoti 2. attēlā.¹⁰ Šādas visaptverošas profilakses programmas ieviešana izglītības iestādē rezultējas ne tikai ar atkarību profilaksi, bet arī uzlabo skolēnu sekmes un mazāk ir to skolēnu, kuri mācības pārtrauc.¹¹

⁸ Slimību profilakses un kontroles centrs, 2017. Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse Latvijā 2017. gadā. Pētījuma gala ziņojums. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/zinojumi/atkaribu-izraisoso-vielu-profilakse-latvija-2017.-gada-gala-zinojums.pdf>

⁹ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Iegūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

¹⁰ Turpat

¹¹ Gasper, J., 2011. Revisiting the relationship between adolescent drug use and high school dropout. *Journal of Drug Issues*, 41 (4): 587–618, doi.org/10.1177/002204261104100407

2. attēls. Atkarību profilakses skolās programmas komponenti

UNIVERSĀLĀ PROFILAKSE

Noformulēta skolas politika atkarību jautājumos. Aprakstīts 1. nodaļā.

1.

UNIVERSĀLĀ UN SELEKTĪVĀ PROFILAKSE

Atkarību profilakses jautājumu iekļaušana mācību saturā. Aprakstīts 2. nodaļā.

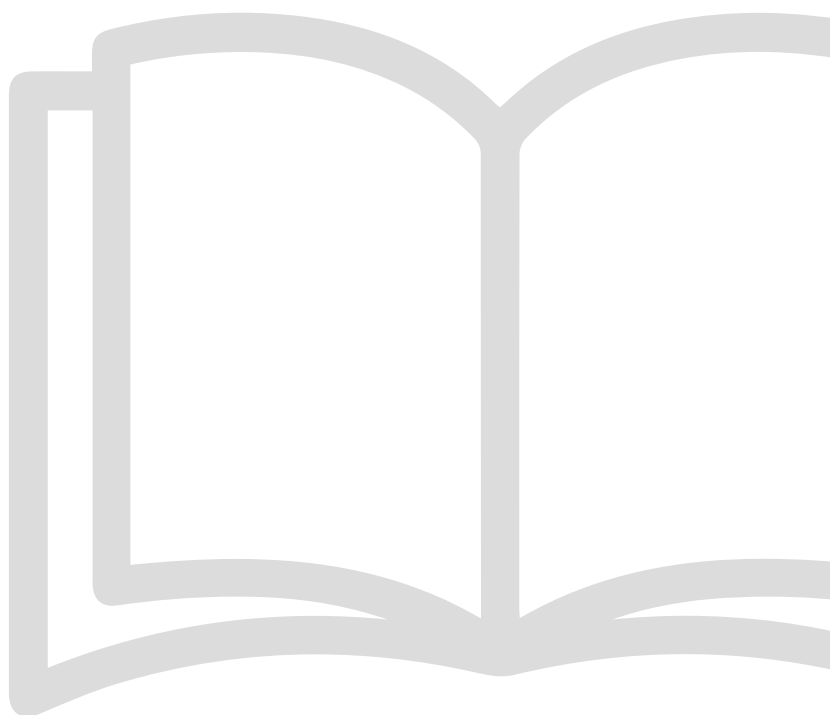
2.

INDICĒTĀ PROFILAKSE

Atbalsts izglītojamajiem, kuri nonākuši saskarē ar atkarību izraisošajām vielām un/vai procesiem. Aprakstīts 3. nodaļā.

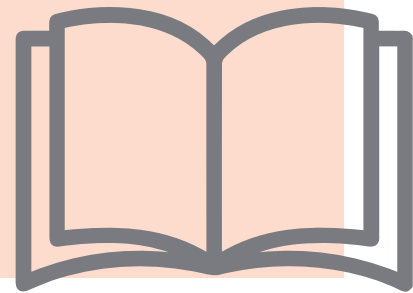
3.

Turpmāk materiālā katra augstāk minētā sadaļa aprakstīta sīkāk pa nodaļām, uzsverot tās praktiskos aspektus un iespējas šos elementus ieviest skolās.



1.

Skolas atkarību profilakses politika



1. Skolas atkarību profilakses politika

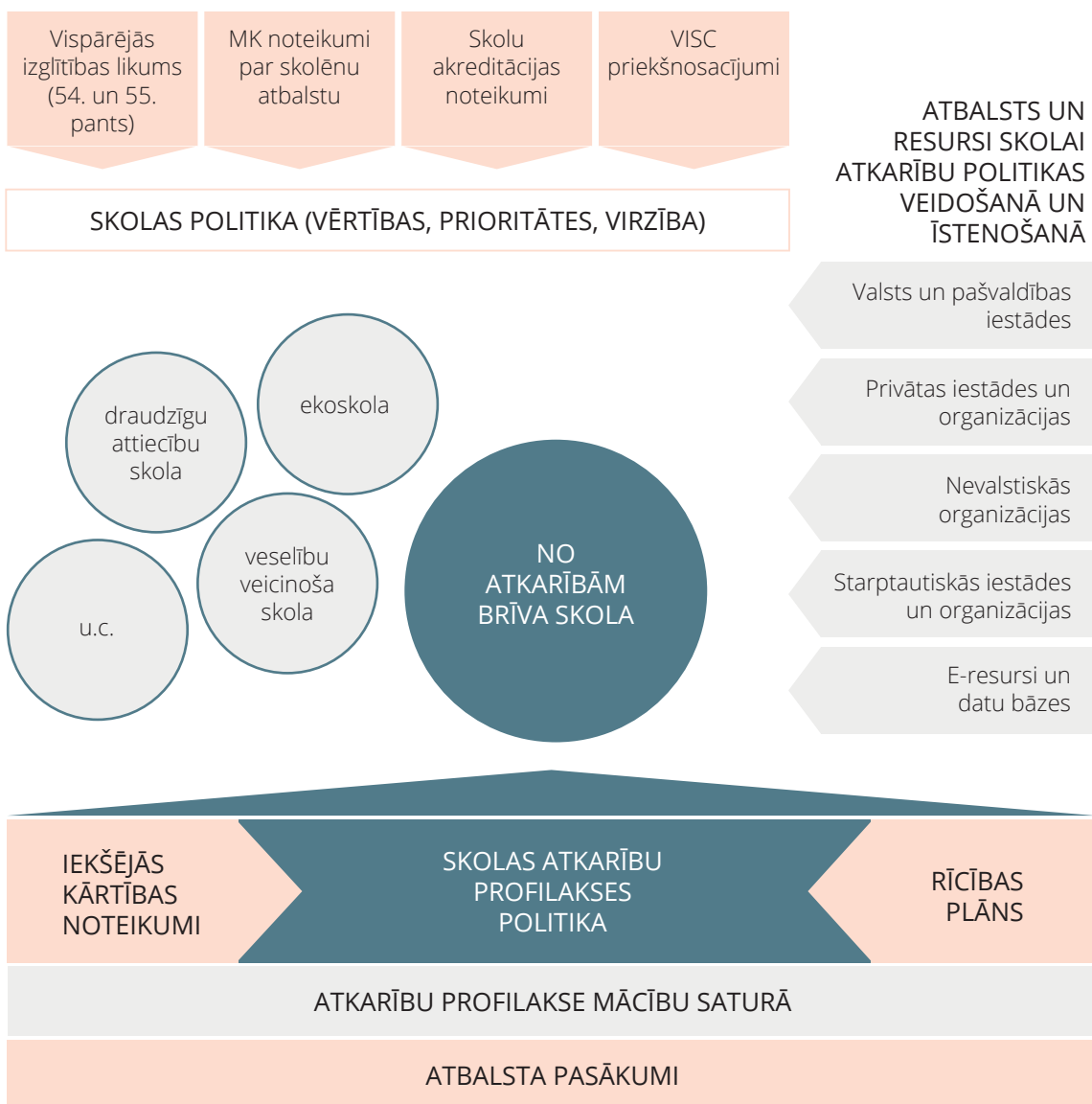
Atkarību profilakses skolas politikas izstrādāšana ir svarīgs efektīvas atkarību profilakses elements. Skaidri formulēta skolas politika atkarību jautājumos ir viens no visaptverošas un efektīvas atkarību profilakses galvenajiem komponentiem. Pierādījumi apliecina, ka ar atkarību profilakses jautājumu iekļaušanu mācību saturā vien nepietiek, lai varētu sagaidīt ilgnoturīgus profilakses programmu rezultātus, jo izglītojamie regulāri saskaras ar vilinājumiem lietot atkarību izraisošās vielas savā sociālajā vidē (piemēram, vielu lietošanas atainojums popkultūrā, medijos un citās mārketinga aktivitātēs), tāpat arī bērni redz, ka pieaugušie lieto un izbauda, piemēram, alkoholu un tabakas produktus bieži vien bez acīmredzamām negatīvām sekām.

Skolas atkarību profilakse būs sekmīgāka, ja līdzās atkarību profilakses jautājumu iekļaušanai mācību saturā papildu izstrādās un īstenos arī atkarību profilakses skolas politiku.¹²

Skolas atkarību profilakses politika nav atrauta no pārējās skolas politikas dažādos jautājumos, ko, savukārt, definē arī dažādi normatīvie akti un citi izglītības iestādes darbību reglamentējošie dokumenti. Skolas atkarību profilakses politika ir daļa no kopējās skolas definētās vērtību sistēmas, izvēlētajiem darbības virzieniem (3. attēls).

3. attēls. Skolas politika un to reglamentējošie dokumenti

PRIEKŠNOSACĪJUMI SKOLAS POLITIKAS VEIDOŠANAI



¹² Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Iegūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

1.2. Atkarību profilakses politikas stūrakmeņi

Atkarību profilakses skolas politikas stūrakmeņi ir saprātīgi, skaidri un konsekventi iekšējās kārtības noteikumi un rīcības plāns atkarību izraisošo vielu lietošanas, tirdzniecības un glabāšanas gadījumos, kas tiek konstatēti skolas telpās un skolas teritorijā, kā arī izglītības iestādes rīkotajos pasākumos (un izglītības iestāžu rīkotajos pasākumos ārpus izglītības iestādes). Skolas politika kalpo par piemērotas un atbalstošas vides nodrošināšanu, lai īstenotu atkarību profilaksi mācību saturā un īstenotu piemērotākos atbalsta pasākumus (4. attēls). Skolas atkarību profilakses politika palīdz veidot tādu skolas vidi, kur skolēni jūtas droši, ka viņi tiek atbalstīti un pieņemti. Atkarību izraisošo vielu lietošanu ierobežojoši noteikumi palīdz izveidot un stiprināt sociālo normu, ka vielu lietošana netiek tolerēta. Ja izglītojamie redz, ka smēķēšana vai alkohola lietošana netiek atbalstīta, samazinās saskarsme ar cilvēkiem, kuri viņu acīs varētu būt kā paraugs, bet kuri lieto atkarību izraisošās vielas. Attiecīgi jauniešos būtu jānostiprinās uzskatam, ka atkarību izraisošo vielu lietošana nav pieņemama rīcība.^{13 un 14}

Izglītības iestādei ir jānoformulē sava rīcība par to, kādu vidi tā izveidos, lai atbalstītu savu audzēkņu izglītību un sociālo attīstību. Rīcības plāns jāpapildina ar skaidriem mērķiem, no kuriem viens mērķis ir nodrošināt tādu vidi, kurā netiek lietots alkohols, tabakas izstrādājumi, augu smēķēšanas produkti, elektroniskās smēķēšanas ierīces un citas atkarību izraisošās vielas.

4. attēls. Skolas atkarību profilakses politika



¹³ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Iegūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

¹⁴ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Narkotiku profilakse: sistēmas perspektīvas izpēte. Tehniskais ziņojums.

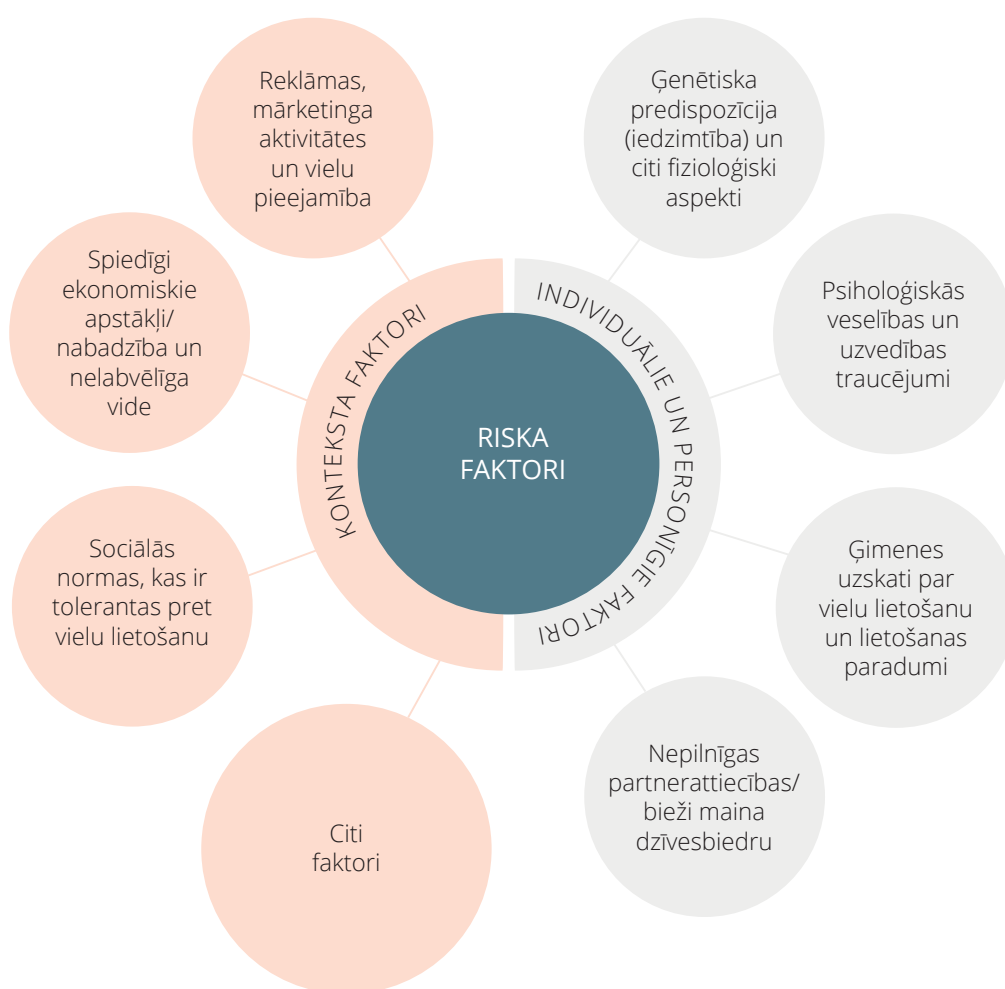
Iegūts no: https://www.emcdda.europa.eu/publications/technical-reports/drug-prevention-exploring-systems-perspective_en

1.3. Riska un aizsargājošo faktoru ietekme

Atkarību profilakses skolas politikai ir jābūt vērstai uz aizsargājošo faktoru stiprināšanu un riska faktoru mazināšanu izglītojamiem skolas vidē un personālam darba vidē.

Riska faktori ir uzvedības vai psihosociālās funkcionēšanas aspekti (attieksme, uzskati un personības īpatnības), kas saistīti ar paaugstinātu vielu lietošanas risku. Riska faktori iekļauj konteksta faktorus, kā arī individuālus un personīgus faktorus (5. attēls un 1. tabula). Lai mazinātu šo riska faktoru ietekmi, skola var veidot normas un vidi, kas neveicinās vielu lietošanu. Šī vide un normas veido skolas atkarību profilakses politiku.

5. attēls. Atkarību izraisošo vielu lietošanu riska faktori



Aizsargājošie faktori ir tādi faktori, kas samazina personu ievainojamību un kavē jeb aizztur esošo riska faktoru ietekmi. Citiem vārdiem sakot, aizsargājošie faktori mazina varbūtību, ka jauniešs sāks lietot atkarību izraisošās vielas (1. tabula).^{15 un 16}

1. tabula. Atkarību izraisošo vielu lietošanu riska un aizsargājošie faktori pusaudžiem skolas vidē

RISKA FAKTORI	AIZSARGĀJOŠIE FAKTORI
■ Zema iesaistīšanās skolas aktivitātēs	■ Veiksmīga skolas pieredze
■ Kontakti ar atkarības vielu/procesu atkarīgajiem vienaudžiem	■ Socializēšanās
■ Kopības, piederības izjūtas trūkums	■ Attīstības veicināšana (piemēram, lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas prasmes)
■ Pārsteidzīga izslēgšana no skolas, kontakti ar atkarību izraisošo vielu lietotājiem vai procesu atkarīgajiem	■ Iesaistīšanās vietējās sabiedrības aktivitātēs
■ Veselības mācības un profilakses programmu trūkums	■ Rīcības plāns, lai iesaistītu un motivētu tos bērnus, kuri nepiedalās skolas aktivitātēs
■ Ārpusskolas aktivitāšu trūkums	■ Interesešu izglītība

Sekmīgi izstrādāta atkarību profilakses skolas politika var radīt labvēlīgāku vidi, kur skolēni jūtas droši, ērti un veiksmīgi. Ir pierādīts, ka tā ir efektīva rīcība ar uzskatāmu pierādījumu bāzi, kas apliecina pozitīvu ietekmi uz visiem skolēniem un skolas darbiniekiem.

Skolas politika vielu lietošanas profilakses jomā atbilst universālas profilakses līmenim un ir paredzēta visai sabiedrībai konkrētajā izglītības iestādē. Universālas profilakses ietvaros iespējams nodot vēstījumu visiem bērniem, nestigmatizējot konkrētus intervences saņēmējus, jo netiek identificēti vai potenciāli nodalīti tie jaunieši, kuri jau sākuši lietot atkarību izraisošās vielas. Mērķa populācija netiek šķirota pēc atkarību izraisošo vielu lietošanas riska vai līdzšinējās lietošanas pieredzes. Ņemot vērā izglītojamo vecumu un atkarību

¹⁵ Slimību profilakses un kontroles centrs, 2018. Ieteikumi bērnu un pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarības pazīmju agrīnai atpazīšanai, profilaksei un palīdzības iespējām.

legūts no: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/informativais_bukletswww_m1.pdf

¹⁶ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

legūts no: https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/action-framework-for-developing-and-implementing-health-and-social-responses-to-drug-problems_en#section1

izraisošo vielu lietošanas izplatību dažādās vecuma grupās, visticamāk, lielākā daļa nelietos atkarību izraisošās vielas. Šāda skolas politika ir attiecināma gan uz skolēniem, gan uz skolas darbiniekiem.

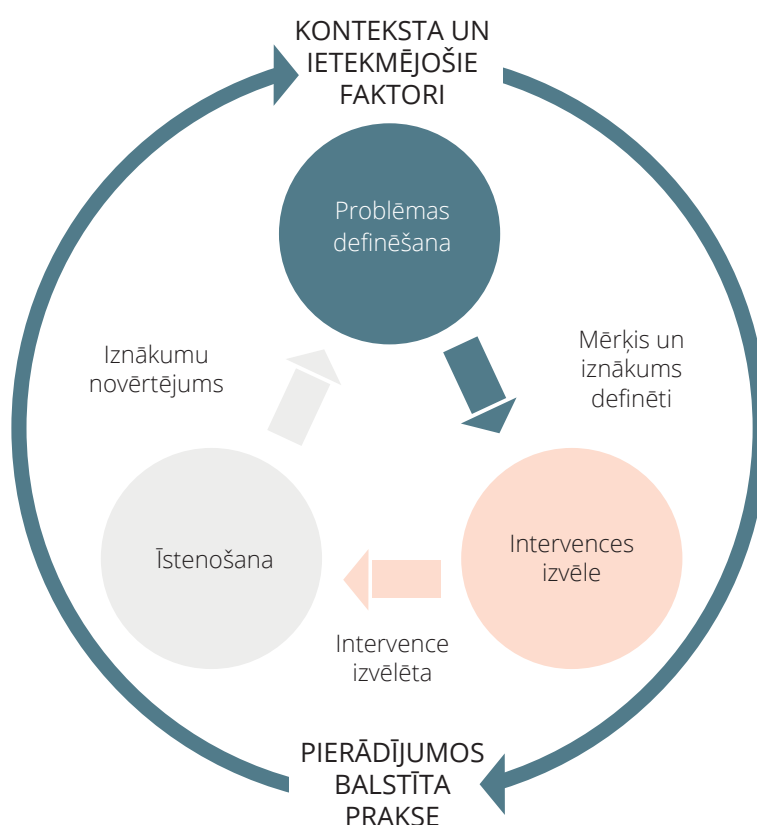
1.4. Rīcības plāna izstrādāšana

Ar rīcības plāna izstrādāšanu un īstenošanu izglītības iestāde var būtiski mazināt riskus, kas saistīti ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, glabāšanu un tirdzniecību un to rezultātā radītām sekām – fiziskām, psiholoģiskām, juridiskām un akadēmiskām – izglītojamo vidū.

Rīcības plāna izstrāde un īstenošana balstās uz trīs pamatprincipiem:

- identificēt vajadzības (tai skaitā problēmas) un to ietekmējošos faktoros skolas vidē;
- identificēt efektīvas un pierādījumos balstītas intervences (rīcību) un tās īstenošanai nepieciešamos resursus;
- nodrošināt intervenču (rīcības) konsekventu īstenošanu, uzraudzību un iznākumu izvērtēšanu (6. attēls).¹⁷

6. attēls. Rīcības plāna izstrādāšanas un īstenošanas pamatprincipi



¹⁷ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2021. Rīcības sistēma, lai izstrādātu un īstenotu atbildes rīcību uz veselības un sociālām problēmām saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.

iegūts no: https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/action-framework-for-developing-and-implementing-health-and-social-responses-to-drug-problems_en#section1

Rīcības plāna izstrāde tiek uzsākta/pilnveidota ar skolā pastāvošo vajadzību identificēšanu un pašreizējās situācijas izvērtēšanu, atbildot uz sekojošiem jautājumiem:

- vai skolā, tās apkārtnē, ārpusskolas rīkotājos pasākumos tiek izplatītas un lietotas atkarību izraisošās vielas?
- kāda ir skolēnu attieksme pret atkarību izraisošo vielu lietošanu?
- kādas ir skolēnu brīvā laika pavadīšanas iespējas?
- kāda ir skolas, skolēnu, vecāku, pašvaldības ieinteresētība un gatavība iesaistīties atkarību problēmu risināšanā?
- kādas ir skolotāju zināšanas un prasmes atkarību profilakses jautājumos jauniešu vidū?
- vai skolas vide ir veselību veicinoša un atbalstoša jauniešiem?
- vai skolā ir izstrādāta atkarību profilakses politika un normas attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu? Kā tā tiek īstenotā praksē un vai sasniedz tā mērķus?¹⁸

Balstoties uz identificētajām vajadzībām, tiek apzināta nepieciešamā rīcība vai izmaiņas līdzšinējā rīcībā, rodot atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- kādas mācības/izglītības programmas ir nepieciešamas skolas darbiniekiem, lai tie īstenotu atkarību profilaksi skolā?
- kā tiek organizēts darbs ar izglītojamo vecākiem un vai tas sasniedz izvirzītos mērķus?
- kādi atkarību profilakses pasākumi tiek/būtu veicami skolā, vai esošie pasākumi sasniedz izvirzītos mērķus?
- kā pilnveidot skolas, vecāku, pašvaldības, nevalstisko organizāciju un citu interešu grupu pārstāvju sadarbību atkarību profilakses jautājumos?
- kādas izmaiņas būtu nepieciešamas atkarību profilakses skolas politikā?¹⁹

Lai nodrošinātu nepieciešamās rīcības īstenošanu, tiek apzināti pieejamie un nepieciešamie resursi:

- cilvēkresursi (skolotāji un citi skolas darbinieki, skolēni, vecāki, nevalstiskās organizācijas, pašvaldības/valsts iestādes, u.c.);
- laiks;
- budžets;
- citi resursi – materiālie resursi, apmācības, profesionālās pilnveides kursi u.c.²⁰

¹⁸ Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

¹⁹ Turpat

²⁰ Turpat

Balstoties uz vajadzību un situācijas izvērtējumu, apzinot nepieciešamo rīcību vai izmaiņas, kuras nepieciešams veikt, kā arī esošos resursus, izstrādā atkarību profilakses politikas dokumentu – rīcības plānu.

1.4.1. Struktūras un satura izstrādāšana

Rekomendējams, ka rakstiski noformulētā rīcības plānā tiek iekļauta šāda informācija:

- **kāds ir dokumenta mērķis**, piemēram, uzsverot nepieciešamību izveidot un nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīvu vidi, lai veicinātu visu izglītojamo veselīgu attīstību, sava akadēmiskā potenciāla izmantošanu;
- **uz kādām atkarību izraisošām vielām dokumentā īstenojamās aktivitātes attiecas**, piemēram, kā izglītības iestāde reaģēs uz arvien pieaugošo elektronisko cigarešu popularitāti;
- **izglītības iestādes apņemšanos īstenot pierādījumus balstītas intervences**;
- **definē noteikumu pārkāpumus, sekas un nosaka rīcību pārkāpumu gadījumā** (t.i., kas notiek, ja kāds pārkāpj noteikumus), piemēram, kāda būs skolas rīcība, ja tiek konstatēta vielu glabāšana vai pārdošana, vai pastāv pamatotas aizdomas, ka izglītojamais vai darbinieks izglītības iestādē ieradies reibuma stāvoklī. Paredz rīcību, ja vielas lieto, tirgo vai uzglabā ne tikai izglītojamie, bet arī darbinieki, tai skaitā pedagogi;
- **nosaka kārtību, kādā tiks veikta mērķu un rīcības uzraudzība** (t.i. paredz kārtību, kā tiek, piemēram, dokumentēta noteikto noteikumu pārkāpumu dokumentācija un rīcības izvērtēšana);
- **nosaka fiziskās vides ierobežojumus**, lai samazinātu piekļuvi dažādām vielām;
- **paredz vecāku iesaistīšanu**;
- **var paredzēt audzēkņu iesaisti** izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā, kas viņiem radīs lielāku kopības sajūtu un attīstīs saikni starp darbiniekiem un izglītojamajiem;²¹
- **komunikācijas nodrošināšana**, lai nodrošinātu visu iesaistīto pušu informēšanu (skat. pielikumu Nr. 1).

²¹ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Iegūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

Mērķis

Ir nepieciešams definēt skolas rīcības plāna nolūku. Mērķī un uzdevumos jāietver tādu pozitīvu nolūku, kas nes labumu visām personām, kas atrodas noteiktajā izglītības iestādē. Piemēram, mērķis var būt saistīts ar drošas, veselīgas un no atkarībām brīvas vides nodrošināšanu, kas sniedz pozitīvu efektu visām personām un veicina pilna potenciāla izmantošanu.

Mērķa piemērs: Izveidot un nodrošināt drošu, veselīgu un no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīvu vidi, lai veicinātu visu izglītojamo veselīgu attīstību, sava akadēmiskā potenciāla izmantošanu.

Uz kādām vielām un darbībām rīcības plāns attiecas

Viens no skolas politikas dokumenta pamatnosacījumiem – tam jāietver skaidri definēta informācija, t.sk. arī par vielām un rīcībām, uz kurām šis rīcības plāns attiecas. Piemēram, var uzskaitīt, ka tas attiecas uz tabakas, alkohola, narkotisko un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu. Var uzsvērt arī aktualitātes, piemēram, ka izglītības iestāde reaģēs uz arvien pieaugošo elektronisko cigarešu un citu alternatīvo nikotīnu saturošo produktu popularitāti. Ja skolas politika paredz ne tikai vielu lietošanas profilaksi, bet arī problemātisko procesu praktizēšanas profilaksi, tad būtu jādefinē, uz kādiem procesiem tas attiecas (azartspēļu, videospēļu spēlēšana).

Piemērs: Skolas atkarību profilakses politika attiecas uz tādu vielu lietošanu, glabāšanu vai izplatīšanu kā alkohols, tabaka, narkotiskās vielas, psihotropie medikamenti bez ārsta norādījuma, elektroniskās smēķēšanas ierīces un citas atkarību izraisošās vielas un ierīces to uzņemšanai.

Noteikumos jāparedz arī jautājumi par atkarību izraisošo vielu lietošanu un glabāšanu ne tikai pašā iestādē, bet arī tās rīkotajos pasākumos (piemēram, sporta pasākumi un skolas ekskursijas), kā arī jautājumi par darbinieku uzvedību, uz ko attiecas izglītības iestādes izstrādātā politika. Izglītības iestādei jābūt izstrādātai rīcībai par dažādiem pārkāpumiem dažādos apstākļos. Jāparedz atkarību profilakses skolas politikas īstenošana arī gadījumos, kad skolas rīkotajos pasākumos piedalās personas, kuras jau ir sasniegušas vecumu, kad viņi var legāli iegādāties alkoholu un tabakas izstrādājumus (skolēni, darbinieki, vecāki u.c.). Atkarību profilakses politika vērsta uz tādas normas izveidi, ka vielu lietošana netiek tolerēta, pat ja personas drīkst legāli iegādāties atkarību izraisošās vielas.

Piemērs: Skolas atkarību profilakses politika attiecas ne tikai uz izglītības iestādes telpām un tās teritoriju, bet arī uz skolas rīkotajiem pasākumiem ārpus mācību iestādes telpām vai ārpus mācību iestādes teritorijas.

Apņemšanās īstenot pierādījumus balstītu rīcību

Skolas politika rada iespēju īstenot pierādījumus balstītu profilaksi skolā, jo īpaši skolas politika, kas attiecas uz atkarību izraisošo vielu lietošanu. Skolas politika

var palīdzēt veidot tādu skolas vidi, kas būtu labvēlīga un atbalstoša pierādījumos balstītas prakses īstenošanai un efektīvāku rezultātu sasniegšanai.²² Izglītības iestādes apņemšanās īstenot uz pierādījumiem balstītas atkarību profilakses intervences, iedrošinās iesaistītās personas, ka skolas rīcība ir pierādījumos pamatota un vērsta uz personas veselības veicināšanu (2. tabula).²³

Apņemšanās piemērs: [Izglītības iestāde] nodrošina drošu, veselīgu un no atkarību izraisošo vielu lietošanas brīvu vidi izglītojamiem, darbiniekiem un apmeklētājiem, pielietojot pierādījumos balstīto praksi.

2. tabula. Rīcība un intervences pēc pierādījumu līmeņiem par to efektivitāti atkarības profilakses nodrošināšanā skolā

<p>LABS PIERĀDĪJUMU LĪMENIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Skolēnu personīgo un sociālo prasmju attīstīšana ■ Pilnīgs smēķēšanas aizliegums skolās ■ Skolas politika
<p>VIDĒJS PIERĀDĪJUMU LĪMENIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vienaudžu izglītības metožu izmantošana ■ Pasākumi vecākiem ■ Radošas ārpusstundu aktivitātes
<p>ZEMS/NESKAIDRS PIERĀDĪJUMU LĪMENIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Intervenču īstenošana atsevišķi zēniem un meitenēm ■ Skolēnu kontrolēšana uz atkarību izraisošo vielu lietošanu ■ Informatīvās dienas par atkarību izraisošām vielām ■ Policijas darbinieku kontroles skolās ■ Dažādas lekcijas ■ Informācijas sniegšana tikai par vielām (neietver sociālo prasmju attīstīšanu) ■ Aktivitātes, kas nav balstītas konkrētā programmā

²² Greenberg, M., Domitrovich, C., Graczyk, P. and Zins, J., 2005. The Study of Implementation in School-Based Preventive Interventions: Theory, Research, and Practice. 3.

²³ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2017. Veselības un sociālās atbildes reakcija uz narkotiku problēmām: Eiropas ceļvedis. Iegūts no: https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/health-and-social-responses-to-drug-problems-a-european-guide_en

Informācijas resursi par labās prakses profilakses intervencēm un metodēm pieejami:

labas prakses profilakses portālā Xchange:

<https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>



Eiropas profilakses pētniecības sabiedrības (angl. The European Society for Prevention Research, EUSPR) mājaslapā:

<https://euspr.org/>



Rīcība noteikumu pārkāpumu gadījumos

Skolas politikas rīcības dokumentā atkarību profilakses jomā jābūt precīzi definētam, kas notiek, ja kāds pārkāpj noteikumus. Piemēram, ja tiek konstatēta vielu glabāšana vai pārdošana, kā arī, ja pastāv pamatotas aizdomas, ka izglītojamais vai darbinieks izglītības iestādē ieradies apreibinošu vielu izraisītā stāvoklī, jādefinē, kāda būs skolas rīcība šajos gadījumos. Jāparedz arī rīcība, ja vielas lieto, tirgo vai uzglabā gan izglītojamie, gan darbinieki. Atkarību izraisošo vielu lietošanas noteikumu pārkāpumi rada iespēju sniegt individuālu atbalstu izglītojamajiem vai arī ieviest vai pastiprināt profilakses darbu mācību saturā.

Izglītības iestādes rīcībai jābūt arī atbilstoši spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem, paredzot konkrētu rīcību un institūciju iesaisti noteiktās situācijās.

Skolas rīcības plānā būtu paredzama rīcība vismaz šādos gadījumos:

- kad izglītības iestādē konstatē, ka izglītojamie lieto, glabā vai izplata atkarību izraisošas vielas;
- ir aizdomas vai ir saņemta informācija, ka izglītojamais lieto, glabā vai izplata atkarību izraisošas vielas;
- ir aizdomas par atkarību izraisošu vielu izplatīšanu izglītības iestādes teritorijā un tās apkārtnē.

Rīcības aprakstā iekļaujams skaidrs pienākumu un atbildības deleģējums gan skolas personālam, iekļaujot arī informāciju par trešo pušu iesaistīšanu, piemēram, jāparedz Valsts policijas izsaukšana, ja ir konstatēts fakts vai ir pamatotas aizdomas par narkotisko un psihotropo vielu neatļautu iegādāšanos, glabāšanu un realizēšanu vai narkotisko un psihotropo vielu lietošanu bez ārsta nozīmējuma. Zinātniskie pierādījumi liecina, ka policijas darbiniekiem nav jāpiedalās skolēnu atkarību profilakses izglītībā bez atbilstošas izglītības par atkarību profilaksi skolās.²⁴

²⁴ Eiropas Profilakses pētījumu biedrība, 2023. Eiropas Profilakses pētījumu biedrības nostājas dokuments par tiesībaizsardzības lomu profilaksē. Iegūts no: https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/health-and-social-responses-to-drug-problems-a-european-guide_en

Atkarību profilakses īstenošanā ir jāiesaista vairāki speciālisti, pedagoģiskais personāls, vecāki, kā arī paši skolēni. Atkarību profilakses skolas politikas rīcības dokumenta izpildi īsteno šāda **komanda**:

- **Atkarību profilakses speciālists vai cits apmācīts skolas darbinieks** – persona, kura izgājusi mācības par atkarību profilakses īstenošanu skolas vidē. Tas var būt gan apmācīts skolas darbinieks (psihologs, pedagogs, administrācijas darbinieks). Speciālists pārzina zinātniskos pierādījumus atkarību profilakses praksi, piedalās skolas politikas rīcības plānā veidošanā, iesaistoties rīcības plāna izstrādē, ieviešanā un izvērtēšanā.
- **Pedagogi un skolas administrācija** piedalās skolas politikas rīcības plāna veidošanā, iesaistoties rīcības plāna izstrādē, ieviešanā un izvērtēšanā, kā arī izglītojamā vecāku, pašvaldības bāriņtiesas, Valsts policijas un sociālo dienestu informēšanā.
- **Ārstniecības persona** piedalās skolas politikas rīcības plāna izstrādē un izpildē, kā arī izglītojamā veselības stāvokļa novērtēšanā.
- **Skolēni un vecāki** piedalās atkarību profilakses skolas politikas īstenošanā, sniedzot atgriezenisko saiti un rekomendācijas tās pilnveidošanā.

Lai būtu uztveramāka nepieciešamā rīcība, rekomendējams, ka rīcības plāns tiek papildināts ar rīcības shēmām. Rīcības shēmas piemēri ir iekļauti pielikumos Nr. 2; 3; un 4.

Iespējams, var rasties nepieciešamība pēc palīdzības sniegšanas vai ārstēšanas nodrošināšanas izglītojamajiem. Gadījumos, kad izglītojamie ir iesaistīti riskantā uzvedībā, var būt nepieciešams nodrošināt skrīningu un īso intervenci. Ja izglītības iestādei nav pieredzes un resursi šādu pakalpojumu nodrošināšanā, būtu apsverama kvalificētu speciālistu piesaistīšana, kas minēto var nodrošināt.

Rīcības uzraudzības kārtība

Izglītības iestādes administrācija nozīmē atbildīgo personu par skolas atkarību profilakses politikas pārkāpumiem. Par konkrēto gadījumu atbildīgā persona nodrošina situācijas un tās risināšanas gaitas dokumentēšanu, atzīmējot visas darbības, iesaistītās personas un institūcijas. Šī dokumentācija kalpos par pierādījumu bāzi par rīcības plāna īstenošanas rezultātiem, kas tiks pielietota rīcības plāna īstenošanas izvērtējumā.

Fiziskās vides ierobežojumi

Izglītības iestādē būtu jāparedz fiziskās vides ierobežojumi, lai samazinātu piekļuvi dažādām vielām skolas teritorijā. Noteikumos var konkretizēt, kādi fiziskās vides ierobežojumi tiek pielietoti skolas teritorijā un ārpus skolas teritorijas.

Piemērs: Izglītības iestādes teritorijas nožogojums, lai nepieļautu trešo personu iekļūšanu iestādē. Video novērošanas veikšana skolas teritorijā. Ierobežojums pamest izglītības iestādi bez attaisnojoša iemesla.

Vecāku iesaistīšana

Vēl viena skolas politikas komponente, bez kuras nav iespējama efektīva atkarību profilakse skolā, ir vecāku iesaistīšana. Zinātniskie pētījumi liecina, ka skola var efektīvi iesaistīties vecāku audzināšanas prasmju attīstīšanā, kas savukārt ir efektīvs atkarību profilakses elements. Skolas politikas rīcības dokumentā atkarību profilakses jomā jāparedz vecāku iesaistīšana noteiktos gadījumos, atbilstoši izstrādātajai rīcības shēmai. Vecāki jāinformē un jāizglīto par skolas atkarību profilakses politiku un gadījumiem, kad viņi tiek iesaistīti problēmas risināšanā. Jāparedz regulārs vecāku izglītošanas darbs, sniedzot informāciju ne tikai par atkarību izraisošu vielu lietošanas pazīmēm un kaitējumu veselībai, bet arī citas kopīgas aktivitātes.

Audzēkņu iesaiste izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā

Skolas politikas dokumentā atkarību profilakses jomā var arī paredzēt audzēkņu iesaisti izglītības iestādes darba organizēšanā un pārvaldībā, kas viņiem radīs lielāku kopības sajūtu un attīstīs saikni starp darbiniekiem un izglītojamajiem. Piemēram, skolēni var būt iesaistīti skolas politikas dokumenta atjaunošanā, sniedzot savu atgriezenisko saiti par skolā īstenoto politiku.

Komunikācijas nodrošināšana

It visam skolas politikā ir jābūt caurspīdīgam, skaidram un visiem pieejamam.²⁵ Piemēram, var izvietot informāciju par atkarību profilakses politiku un rīcības plānu skolas mājaslapā, stendos, klasēs.

Viens no galvenajiem izglītības iestādes politikas mērķiem ir nodrošināt visu iesaistīto pušu informēšanu par noteikumiem un prasībām (izglītojamie, darbinieki, vecāki, skolas rīkoto pasākumu apmeklētāji). Komunikācija ar izglītojamo vecākiem var būt sarežģīta tajos gadījumos, kad tiek ziņots, ka viņu bērns ir saistīts ar atkarību izraisošu vielu lietošanu. Lai novērstu iespējamus pārpratumus un negatīvu reakciju no vecāku puses, vecāki būtu jāinformē par skolas atkarību politiku un rīcības modeļiem, kas precīzi nosaka, kādā veidā un kādā secībā šādos gadījumos rīkojas izglītības iestāde. Izglītības iestādes politika par rīcību pārkāpuma gadījumā ir būtiska, lai nodrošinātu izglītības iestādes kultūru, radītu mācību vidi, kurā izglītojamie ir drošībā un jūtas droši, sniedzot palīdzību, kad tā viņiem ir nepieciešama.

Piemēram, skolas noteikumos var ietvert uzdevumu informēt par skolas atkarību profilakses politiku visus, uz ko tā attiecas. Jādefinē, cik bieži tiek atgādināts par skolas atkarību profilakses politiku (piemēram, reizi gadā), kādām mērķa grupām tas domāts (izglītojamie, darbinieki, vecāki, citi), kā arī jāatrunā, kādos gadījumos ir jāinformē no jauna par skolas noteikumiem (skolas rīkoto pasākumu apmeklētāji, jauni audzēkņi un viņu vecāki, jauni skolas darbinieki).

²⁵ UNESCO and United Nations, 2019. Strengthening the rule of law through education: a guide for policymakers. UNESCO Publishing. Available from: https://www.unodc.org/documents/e4j/UNESCO/2795_18_Global_Citizenship_Education_for_the_Rule_of_Law_gris_complet.pdf

1.4.2. Rīcības plāna izvērtēšana un pilnveidošana

Svarīgi uzsvērt, ka noteikumi ir ne tikai jāizstrādā, bet tajos minēto rīcību arī konsekventi jāīsteno, jāuzrauga un jāpilnveido.

Rekomendējams regulāri pārskatīt rīcības plānu, un pilnveidot to atbilstoši identificētajām vajadzībām un problēmām, izmaiņām saistošajos normatīvajos aktos un saskaņā ar zinātniskajiem pierādījumiem (pētījumiem) (7. attēls).

7. attēls. Rīcības plāna izvērtēšana

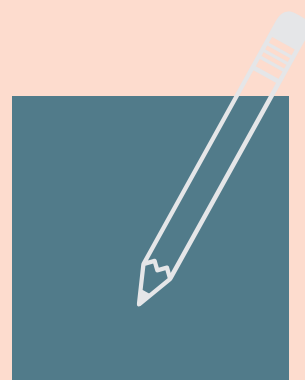


Aktuālākā informācija par atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību un paradumiem jauniešu vidū tiek publicēti Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā.^{26 un 27}

Ieteicams skolas politiku pārskatīt vismaz reizi gadā vai biežāk atbilstoši nepieciešamībai. Veicot dokumenta pārskatīšanu, būtu jāiesaista vairākas puses – gan darbinieki, gan vecāki, gan skolēni.

²⁶ Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020. Veselību ietekmējošo paradumu pētījumi. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi>

²⁷ Slimību profilakses un kontroles centrs, 2023. Atkarību slimības. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas>



2.

**Izglītošana atkarību
izraisošo vielu lietošanas
profilaksei skolās**

2. Izglītošana atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksei skolās

Izglītošanai par rīcību un uzvedību attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu ir ierobežota ietekme. Izglītošana viena pati nenovērsīs jauniešu eksperimentēšanu ar atkarību izraisošām vielām dzīves laikā, taču labas kvalitātes izglītošana var ietekmēt izmaiņas lietošanas paradumos, samazināt atkarību izraisošo vielu lietošanu un ar to saistītās sekas.

Būtiska atkarību profilakses rīcības plāna sastāvdaļa ir **atkarību jautājumu iekļaušana mācību saturā**, precīzāk, profilakses izglītības nodrošināšana mācību iestādē, un tās pamatā ir koncentrēšanās uz personīgajām un sociālajām prasmēm, un uz sociālo ietekmi. Iekļaujot atkarību jautājumus mācību saturā, izmantojot sistemātisku pieeju, aplūkojot tās tēmas un izmantojot tās pedagoģiskās metodes, kas ir zinātniski pierādītas kā efektīvas, ir iespējams ietekmēt izglītojamo uzvedību – novērst vai vismaz aizkavēt atkarību izraisošo vielu lietošanu. To var panākt, iemācot tādas vērtības, normas, uzskatus un attieksmi, kas iestājas pret vielu lietošanu, kā arī iemācot pretoties vienaudžu aicinājumiem lietot vielas.²⁸

8. attēlā²⁹ apkopotas zinātniskajā literatūrā gūtās atziņas par efektīvām izglītojošām programmām, proti, par tādām, kuru rezultāti atstāj ilgtermiņa ietekmi uz skolēniem.

²⁸ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Iegūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

²⁹ Turpat

8. attēls. Efektīvāko izglītojošu programmu elementi

KAS STRĀDĀ	KAS NESTRĀDĀ
IEVIEŠANA UN UZBŪVE	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Interaktīvas metodes ■ Stingras secības nodarbības un grupu darbs ■ Norisinās saskaņā ar mācību programmu ■ Vada apmācīts skolotājs/vadītājs ■ 10-15 iknedēļas nodarbības ■ Programmas ar daudz un dažādiem elementiem 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Didaktiskās metodes, piemēram, lekcijas ■ Nestruktūrētas, spontānas diskusijas ■ Paļaušanās uz skolotāju spriestspēju un intūciju ■ Nav uzskatāmu pierādījumu par labu vienai vai otrai īstenošanas formai – vienaudžu vai pieaugušo vadītām profilakses programmām ■ Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes ■ Nav spēcīgu argumentu par labu «atgādinošām» nodarbībām turpmāko gadu laikā ■ Plakāti un brošūras
SATURS	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes ■ Attiecības ar vienaudžiem un personīgās un sociālās prasmes ■ Pašpārlicinātība un pārlicība ■ Prasme pateikt «nē» un personīgas apņemšanās nelietot vielas ■ Uzsvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu lietošanu ■ Atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vairot izglītojamo zināšanas, stāstot faktus par konkrētām vielām, jo tādējādi izglītojamie kļūst par zinošākiem patērētājiem ■ Ja bijušie atkarību izraisošo vielu lietotāji stāsta par savu pieredzi, var netieši tikt slavināta vielu lietošana ■ Koncentrēšanās tikai uz pašapziņas veidošanu ■ Organizēti narkotiku lietošanas testi izglītības iestādēs, pēc «nejaušības» principa ■ Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspilējot un aplami atainojot atkarību izraisošo vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz būt pretrunā ar izglītojamo un viņu vienaudžu pieredzi

Ir zinātniski pierādīts, ka efektivitāte atkarību profilakses jautājumu iekļaušanai mācību saturā tiek panākta tad, ja tas tiek darīts gan sākumskolā (6-10 gadus veci bērni jeb bērniības vidusposms), gan pamatskolas un vidusskolas posmā (11-18 gadus veci skolēni jeb pusaudži). Katrā vecumposmā aplūkojamo jautājumu klāsts ir atšķirīgs, proti, tāds, kas, balstoties zinātniskajā literatūrā, pierādīts kā atbilstošs konkrētajam bērnu attīstības posmam.³⁰

Zinātniskie pierādījumi liecina, ka **6-10 gadus veciem bērniem** izglītības procesā pamatā ir jāapgūst prasmes, kas tiem palīdzēs tikt galā ar dažādām ikdienas dzīves situācijām, kas veicina socializēšanos un sadarbību ar citiem skolēniem. Tajās jāattīsta vispārīgas sociālās kompetences un jāskaidro normatīvā attieksme un uzskati pret atkarību izraisošām vielām un ar vielu lietošanu saistītu uzvedību. Tas jāīsteno, ņemot vērā šādus faktoros:

- skolotājiem jābūt speciāli apmācītiem izglītojošu programmu un intervencu īstenošanā;
- saturs jāpasniedz interaktīvā veidā;
- jāīsteno sistemātiski vairāku nodarbību ietvaros, nevis tikai reizēm, kā atsevišķas nodarbības.³¹

Savukārt **11-18 gadus veciem skolēniem**, kā liecina zinātniskie pierādījumi, svarīgi, lai pedagogs varētu šo saturu pasniegt kā mentors, nevis kā lektors, un būtiski ir mācību saturā iekļaut zemāk uzskaitītās tēmas:

- kā pateikt "nē" atkarību izraisošo vielu lietošanai, pretoties vienaudžu spiedienam;
- kā tikt galā ar sarežģītākām dzīves situācijām veselīgā veidā;
- kādi mīti pastāv pusaudžu vidū attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu;
- informācija, kas ļauj izprast, kā reklāma mēģina ietekmēt alkoholisko dzērienu un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu;
- ar vielu lietošanu saistītie riski, kaitējumi, sekas – sniedzot informāciju tā, lai pusaudži paši varētu salīdzināt savus pieņēmumus un gaidas ar faktiskajām vielu lietošanas sekām (sekas attiecībā uz jūtām, uztveri un uzvedību, veselību un smadzeņu attīstību);
- sociālās sankcijas, kas tiek piemērotas par nelegālu vielu lietošanu;³²
- vidusskolēni var arī apgūt dažādus veidus, kā samazināt vielu lietošanas nevēlamās sekas (t.s. kaitējuma mazināšanas pieejas).³³

³⁰ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Iegūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

³¹ Turpat

³² Turpat

³³ Marlatt, G. A., et al., 2011. Harm reduction: pragmatic strategies for managing high-risk behaviors. New York: Guilford Press.

2.1. Izglītojošas programmas izstrādāšana atkarību profilakses jautājumu iekļaušanai mācību saturā

Universālās profilakses priekšrocība – profilakses intervences saņem gan tie bērni, pusaudži un jaunieši, kuriem atkarības risks ir zems, gan vienlaicīgi arī tie skolēni, kuri jau saskārušies ar, piemēram, atkarības vielu lietošanu. Šāda pieeja uzskatāma par efektīvu, jo tā ļauj riskam pakļautajiem skolēniem saņemt nepieciešamās atkarības profilakses intervences nestigmatizējošā veidā, nenodalot viņus no kopējās izglītojamo populācijas, jo ir zinātniski pierādīts, ka minētās jauniešu grupas nodalīšana un pulcināšana vienkopus var pat veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanu viņu vidū.³⁴

Tas nozīmē, ka saturiskajiem aspektiem vajadzētu būt pēctecīgiem un nodotiem īstenošanai viena pedagoga rokās, piemēram, sociālās un pilsoniskās jomas vai veselības un fizisko aktivitāšu jomas pārstāvja, lai izvairītos no atbildības dalīšanas un sadrumstalotības satura un nepieciešamo sociālo prasmju apguvē, kas stiprinātu skolēnu personību un prasmes, kas ļautu pretoties psiholoģiskam spiedienam, kā arī sniegtu iespējas apgūt citas nepieciešamas sociālās prasmes veiksmīgākai privātās un profesionālās dzīves veidošanai.

Pedagogiem būtu iepriekš nodrošināma izglītošanās un kompetences gūšanas iespēja par īstenojamā satura ieteicamajiem principiem un metodiskajiem aspektiem mācību saturā un jābūt informētiem par savas skolas atkarību profilakses politiku.

Atkarības profilakses satura iekļaušanai mācību saturā jābūt saskaņā ar izvirzīto mērķi, kurā tiek redzēts vispusīgi attīstīts un lietpratīgs skolēns, kurš ir ieinteresēts savā intelektuālajā, sociāli emocionālajā un fiziskajā attīstībā, dzīvo veselīgi un droši, mācās ar prieku un interesi, sociāli atbildīgi līdzdarbojas sabiedrības norisēs un uzņemas iniciatīvu, ir Latvijas patriots.³⁵

Šādas izglītojošas programmas īstenošanā svarīgi, ka, to plānojot un izvēloties saturu, vēlams ievērot sekojošus nosacījumus:³⁶

- tās norisinās saskaņā ar mācību saturu vai papildinot to;
- tās vada izglītots pedagogs/vadītājs/mentors;
- tās ir noteiktas secības nodarbības un tajās tiek izmantots darbs grupās;
- tiek izmantotas interaktīvas, aktivitāti un līdzdalību veicinošas metodes un paņēmieni;
- to norise ir 10–15 iknedēļas nodarbības ar daudz un dažādiem elementiem (piemēram, spēlēm, viktorīnām, diskusijām u.c.);

³⁴ Poulin, F., et al., 2001. 3-year iatrogenic effects associated with aggregating high-risk adolescents in cognitive-behavioral preventive interventions. *Applied Developmental Science*, 5 (4): 214–224, doi.org/10.1207/S1532480XADS0504_03

³⁵ Ministru kabineta noteikumi Nr. 747 (19.12.2018.) "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem".

legūts no: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>

³⁶ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs, 2019. Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem,

viedokļu lideriem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi.

legūts no: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

- tiek radītas iespējas sekmēt lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes;
- tiek veicinātas attiecības ar vienaudžiem, kā arī personīgās un sociālās prasmes;
- tiek stiprināta pašpārliecība un pārliecība, prasme pateikt "nē" un personīga apņemšanās nelietot vielas;
- tiek uzsvērta attieksme un normas, kas iestājas pret vielu lietošanu;
- tiek sekmēts atbalsts mācību procesam un akadēmiskajiem sasniegumiem.

Izvēloties saturu un apgūstamās prasmes atkarību profilakses programmas veidošanā, svarīgi rast atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- ko skolēni jau zina par atkarību izraisošām vielām un procesiem un kas viņiem būtu jāzina?
- kādas ir skolēnu vērtības, tikumi, attieksmes un priekšstati?
- kāds ir skolēnu prasmju līmenis (caurviju prasmju līmenis), kādas sociālās un komunikācijas prasmes būtu attīstāmas?
- kas skolēniem varētu radīt vislielāko kaitējumu, izvērtējot pieejamo informāciju par saskari ar atkarību izraisošām vielām un procesiem?
- kā iespējams veidot harmonisku saiti starp skolēnu vērtībām, zināšanām, prasmēm un attieksmi?
- kā iegūt, analizēt informāciju, kas saistīta ar atkarību izraisošo vielu un procesu izpratni, paradumiem? Kāda ir izpratne, zināšanas par skolā esošajiem noteikumiem, likumiem un politiku?
- kā veidot atvērtu, starpkultūru dialogu, respektējošu, drošu savstarpējās komunikācijas vidi klasē, skolā, kas rosina būt atklātam un gatavam dalīties ar pieredzi un viedokli, nesaņemot nosodījumu?

Izglītojošas programmas izveidē par atkarības profilakses jautājumiem ietvaros mācību stundas vēlams veidot saskaņā ar "Skola2030" ieteikto struktūru trīsdaļīgai mācību stundai, pievēršot uzmanību Gaņņē deviņiem stundas notikumiem,³⁷ kuri ļauj padarīt arī šādas programmas mācību procesu iesaistošāku, nodrošina mācīšanos iedziļinoties.

Plānojot un īstenojot šādas mācību stundas, ieteicams plānot aktivitātes sekojošiem stundas notikumiem:³⁸

- pievērst uzmanību;
- informēt skolēnu par mācīšanās mērķiem;
- stimulēt iepriekšējo zināšanu atsaukšanu atmiņā;
- prezentēt jauno mācību tēmu;

³⁷ Ušča, I. un Oliņa, Z., 2020. Deviņi mācību notikumi efektīvai stundai (pēc R. Gaņņē).

Iegūts no: <https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/devini-macibu-notikumi-efektivai-stundai>

³⁸ Margeviča-Grinberga, I. un Šūmane, I., 2020. Skolotāja profesionālā darbība.

Iegūts no: https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/54427/skolotaja_profesionala_darbiba.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- sniegt padomu, kā mācīties;
- dot iespēju praktizēties;
- sniegt atgriezenisko saiti;
- novērtēt sniegumu;
- veicināt zināšanu saglabāšanu un pārņemšanu uz citām situācijām.

Svarīgi atbilstoši izvēlēties piemērotu darba organizācijas, metožu un paņēmieni kopumu. Tāpat arī svarīgi ņemt vērā rakstura dimensiju (rakstura izglītības mērķi), kas ļauj veidot pamatu mūžizglītībai, atbalsta veiksmīgas attiecības mājās un sabiedrībā, kā arī ļauj attīstīt personīgās vērtības un tikumus ilgtspējīgai dalībai globalizētajā pasaulē.³⁹

2.2. Izglītojošas programmas īstenošana

Veidojot un apsverot izglītojošas programmas atkarību profilaksei īstenošanu un izvēloties atbilstošu saturu, jāvērtē un jārada iespējas skolēniem izglītojoties nonākt pie iespējas izdarīt apzinātas un veselīgas izvēles. Sekmīga un ilgtspējīga rezultāta sasniegšanai, atkarības profilakses mērķa sasniegšanai ir svarīgi, ka līdzās atkarību profilakses skolas politikas izstrādei plānot un īstenot atkarības profilakses jautājumu iekļaušanu (integrēšanu) mācību saturā⁴⁰ kā universālās profilakses sastāvdaļu.

2.2.1. Metodiskie ieteikumi izglītojošas programmas īstenošanai

Skolotājam ieteicams plānot un vadīt skolēna mācīšanos:

- izvirzot skaidrus sasniedzamos rezultātus;
- izvēloties atbilstošus un daudzveidīgus uzdevumus;
- sniedzot atbalstošu un attīstošu atgriezenisko saiti un iespēju mācīties iedziļinoties – skaidrot darbību gaitu;
- domāt par mācīšanos (formatīvs mācīšanās process) un sasniegto rezultātu;
- veidot fiziski un emocionāli drošu mācību vidi;
- regulāri sadarboties ar kolēģiem, kopīgi plānojot mācību satura īstenošanu;
- sekot katra skolēna attīstības dinamikai, veikt nepieciešamos uzlabojumus mācību procesā, ņemot vērā katra skolēna individuālās mācīšanās un attīstības vajadzības.⁴¹

³⁹ Fadels, Č., Bialika, M. un Trilings, B., 2017. "Četru dimensiju izglītība: skolēnu panākumiem nepieciešamās kompetences". Izglītības uzņēmums "Lielvārds".

⁴⁰ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2019. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. European Prevention Curriculum. A handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use. Available from: http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11733/20192546_TDMA19001ENN_PDF.pdf

⁴¹ "Sociālās zinības 1.–9. klasei". Mācību priekšmeta programmas paraugs. Iegūts no: <https://mape.skola2030.lv/resources/200>

Izglītojošās programmas atkarību profilakses jautājumu iekļaušana mācību saturā īstenojama caur sekojošu mācību stundu struktūru:

NODARBĪBAS ILGUMS:	mācību stundas ilgums - 40 min., 60 min. vai 80 min. blokstunda - jāizvērtē, ņemot vērā skolēnu vecumposmu (sākumskolā ne garāka par 40 minūtēm, pamatskolā/vidusskolā – līdz 80 minūtēm), kā arī izvēlēto metožu un paņēmienu apjomīgumu.
STUNDAS IESĀKUMS:	5-10 minūtes tēmas aktualizēšana, "ledus laušana", noskaņošanās.
GALVENĀ DAĻA:	interaktīvas aktivitātes zināšanu, prasmju apguvei, vērtību un tikumu nostiprināšanai (izvēlei), ieradumu veicināšanai.
NOSLĒGUMS:	refleksijas un/vai formatīvās vērtēšanas aktivitāte/-es.

Tātad, īstenojot mācīšanās un mācīšanās procesu izglītojošās programmas atkarību profilakses jautājumu iekļaušanai, ieteicams izmantot metožu un paņēmienu dažādību: dažāda veida "ledlaužus", komandas veidošanas paņēmienus, grupu darbu (kooperatīvo mācīšanos), situāciju analīzi, pārrunas, diskusijas, dažādus projekta un pētnieciskos darbus, lomu un citas spēles, iedvesmojošas runas ("lifta runa"), atgriezeniskās saites iegūšanas paņēmienus un citas metodes.

Mācību metožu un paņēmienu apraksti atrodami pielikumā Nr. 5.

2.2.2. Mācību satura veidošanas principi 1.-6. klašu grupai

Sākumskolas vecums iezīmē jaunu posmu indivīda dzīvē, uzsākot skolas gaitas, skolēnam ir nepieciešams pārorganizēt līdz šim ierasto ikdienas ritmu un apgūt jaunas prasmes, bez kurām nav iespējams sistemātisks, pilnvērtīgs mācību process.⁴²

Uzsākot skolas gaitas, sākas bērna izziņas procesu pārkārtošanās. Bērna intelektuālo un kognitīvo psihes procesu attīstība šajā vecumā ir saistīta ar galveno darbības veidu pāreju no rotaļas uz sistemātisku mācīšanos. Rotaļās un spēlēs bērns apgūst paškontroles iemaņas, kas vēlāk palīdzēs veidot attiecības un izdarīt izvēli ikdienas situācijās. Sekmīgai mācību prasību apguvei ir nepieciešams atbilstošs skolēnu prasmju un iemaņu līmenis, piemēram, neatlaidība un emocionālā līdzsvarotība, savaldība un spēja noturēt uzmanību. Sākumskolas periodā ļoti nozīmīga ir jaunas sociālās pieredzes iegūšana, jo bērni iziet ārpus ierastās ģimenes ligzdas. Šā vecumposma bērniem ir raksturīga atšķirīga sagatavotība skolai, jaunas psiholoģiskās lomas uzņemšanās un atšķirīga mācīšanās motivācija.⁴³

Sākumskolas skolēns veiksmīgāk iesaistās mācību procesā, ja ir apmierinātas viņa pamata psiholoģiskās vajadzības pēc nozīmīgām attiecībām un viņam tiek piedāvāta iespēja izjust savu kompetenci un autonomiju.⁴⁴

⁴² Sebre, S. un Miltuze, A., 2022. Attīstības psiholoģija. Cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Zvaigzne ABC.

⁴³ Biedrība "Esi Brīvs". "Atkarību profilakse jaunāko klašu skolēniem 1. – 3. klase". Metodiskais materiāls pedagogiem. Iegūts no: http://www.esibrivs.lv/uimg/File/metmat_spread.pdf

⁴⁴ Sebre, S. un Miltuze, A., 2022. Attīstības psiholoģija. Cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Zvaigzne ABC.

Kontaktējoties ar sākumskolas skolēnu, svarīgi, lai ne tikai pedagogi, bet arī vecāki pārzinātu bērna kognitīvās attīstības īpatnības un sekmētu to attīstību. Skolēnam ir nepieciešama palīdzība uzvedības pašregulācijā, gribasspēka koncentrēšanā un uzmanības noturēšanā. Sākumskolas skolēna kognitīvo attīstību raksturo uztveres, uzmanības, atmiņas, iztēles, domāšanas un runas procesu nostiprināšanās.⁴⁵

Viena daļa bērnu garīgā ziņā var būt nobrieduši skolas prasībām, taču nav vēl sasnieguši vajadzīgo psihosociālo briedumu. Pārslodze abos gadījumos var bērnam radīt stresu: bailes, nemieru, agresivitāti, miega traucējumus u.c. Lai arī katra skolēna vēlme apmeklēt skolu var būt atšķirīga un to nosaka gan personības gatavība, gan sociālie apstākļi, jaunākā skolas vecuma bērniem ir visaugstākā mācīšanās motivācija salīdzinājumā ar vēlākiem skolas gadiem.⁴⁶

Šajā brīdī ir svarīgi uzsākt tādu mācīšanās pieredzi, kas balstīta sociāli emocionālās mācīšanās procesā. Mācību procesu organizējot svarīgi organizēt to kā sociāli emocionālās mācīšanās, lai sākumskolas skolēnam ir iespēja apgūt nepieciešamās prasmes saprast sevi, saprast citus, veidot pozitīvas attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem, kā arī pieņemt atbildīgus lēmumus.⁴⁷

Galvenie darbības veidi, uz ko tiek vērsta pedagoģiskā darba uzmanība, ir sadarbība, izpalīdzība, sirsnība, līdzjūtība, žēlsirdība, mācību darbība, spēles, rotaļas un citas aktivitātes.⁴⁸

Atkarības profilakses darbā sākumskolas skolotājam nav nepieciešams sīki pārzināt dažādus ar narkotiku lietošanu saistītus faktus. Svarīgi ir pārzināt metodes, kas sekmē skolēnu zināšanas, prasmes, attieksmi un savstarpējās attiecības.⁴⁹

Kopumā būtu paredzamas 10-15 mācību stundas katrā klašu grupā (1-6. klašu grupa un 7-12. klašu grupa) vismaz vienreiz norādītajā izglītības posmā. Šādu un līdzīgu jautājumu ietverošas izglītojošas programmas var plānot katru mācību gadu, ievērojot to, lai izvēlētos izglītojošās aktivitātes ilgtermiņā būtu papildinošas un skolēna zināšanas, prasmes un ieradumus pilnveidojošas, izmantojot šādu tēmu aplūkošanu:

- Kāds es esmu?
- Kā saprast savas un citu emocijas? Kā tikt galā ar satraukumu?
- Kā veidot drošas un cieņpilnas attiecības?
- Kāpēc vajadzīgi noteikumi?
- Kā rūpēties par savu veselību? Kā atpazīt riskus?

⁴⁵ Biedrība "Esi Brīvs". "Atkarību profilakse jaunāko klašu skolēniem 1. – 3. klase". Metodiskais materiāls pedagogiem. Iegūts no: http://www.esibrivs.lv/uimg/File/metmat_spread.pdf

⁴⁶ Turpat

⁴⁷ Sebre, S. un Miltuze, A., 2022. Attīstības psiholoģija. Cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Zvaigzne ABC.

⁴⁸ Biedrība "Esi Brīvs". "Atkarību profilakse jaunāko klašu skolēniem 1. – 3. klase". Metodiskais materiāls pedagogiem. Iegūts no: http://www.esibrivs.lv/uimg/File/metmat_spread.pdf

⁴⁹ Turpat

Iepriekš minēto tēmu ietvaros un izglītojošo programmu īstenojot izmantotās mācību metodes un paņēmienus jāsaskaņo ar tālāk norādītajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas/Zināšanas:

- Ir svarīgi prast saglabāt savu un citu pašcieņu un pārliecību.
- Ir nozīmīgi rūpēties par ģimenes locekļiem un pavadīt laiku kopā.
- Man ir pieejami cilvēki, kuri man palīdz un atbild uz maniem jautājumiem un bažām.
- Ir jāciens tas, ka cilvēki ir fiziski atšķirīgi un dažādi savās emocionālajās izpausmēs.
- Rūpēs par savu veselību es varu saskarties ar medikamentiem, ir svarīgi ievērot drošības un piesardzības noteikumus.
- Ja esmu neuzmanīgs, dažādas kaitīgas vielas var nonākt manā organismā.
- Pasīvā smēķēšana ietekmē arī mani.
- Ilgstoša viedierīču izmantošana ietekmē manu pašsajūtu.

Attīstāmās prasmes

- Mācās/Prot uz klausīt un izteikt viedokli.
- Mācās/Prot izteikt savas emocijas un sajūtas, izrādīt cieņu pret citu emocijām un sajūtām.
- Prot darboties pāri/mazā grupā.
- Atpazīst situācijas, kad ir jāpieņem lēmums, prot saskatīt pieņemtā lēmuma sekas.
- Prot izvirzīt vienkāršu mērķi savas drošības un veselības labā.
- Seko vienkāršiem drošības noteikumiem un saprot, kad jāmeklē/jālūdz pieaugušo palīdzība.
- Rodas ieradumi, kas balstīti vērtībās un attieksmē.
- Attīsta ieradumus izprast savu personību, emocijas un sava ķermeņa neaizskaramību, atbildīgi rīkoties rūpēs par savu veselību, atpazīstot riskus un kritiski izvērtējot informāciju par to, kas kaitē veselībai.

[Jēdzieni: veselība, ķermenis, emocijas, attiecības, rīcība, sekas.]

Pieejamie resursi atkarību profilakses jautājumu integrēšanai mācību saturā veidošanā, 1.-6. klašu grupai

Autoru piezīme: Zemāk norādītie pieejamie resursi ir izmantojami, lai, izvērtējot skolēnu vajadzības zināšanu, prasmju un ieradumu apgūvē, kā arī vērtību aktualizēšanā, piedāvātu noderīgas aktivitātes izglītojošo programmu atkarības profilakses jautājumu iekļaušanai mācību saturā izveidei, bet nav uzskatāmi par panaceju atkarības profilakses sasniegamo rezultātu sasniegšanas nodrošināšanai.

Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem Vesels Bērns, Veselības ministrija, 2018:

https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf



“Ieteicamā atkarības profilakses programma”, Zemgales reģiona Kompetences attīstības centrs 2022:

<https://www.metodiskiedargumi.lv/raksts.php?id=161>



Metodiskais materiāls pedagogiem “Atkarību profilakse jaunāko klašu skolēniem 1.-3. klase, Biedrība “Esi Brīvs””:

http://www.esibrivs.lv/uimg/File/metmat_spread.pdf



SPKC mājaslapā skolēnu atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumu pētījumu dati:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas>



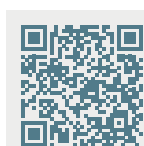
SPKC mājaslapā skolēnu atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumu pētījumu dati:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi>



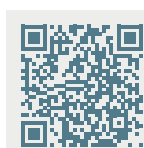
SPKC mājas lapā informācija par atkarību izraisošām vielām:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/kaitigie-ieradumi>



SPKC mājaslapā informatīvie materiāli par atkarību izraisošām vielām:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>



Uzvediba.lv radītie materiāli un spēles:

<https://www.uzvediba.lv/bezmaksas-resursi/>



Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

Šmitiņa, A., 2019. Tavi ledlauži. Spēles darbam ar grupām. Rīga, Amber Puzzle.

2.2.3. Mācību satura veidošanas principi 7.-12. klašu grupai

Pusaudža gadi ir straujas attīstības laiks, kad jaunieši apgūst jaunas spējas un saskaras ar nebijušām problēmām un izaicinājumiem.⁵⁰

Pubertātes fizioloģiskās izmaiņas ir neizbēgams process ikviena indivīda attīstībā, tomēr nozīmīgs aspekts ir tieši tā saistība ar sociālās attīstības pakāpi, proti sociālu pāreju no bērna stāvokļa uz pieauguša statusu.⁵¹

Sākoties pusaudžu vecumam, cilvēkam parādās jaunas vajadzības, kuru realizēšana var būt saistīta ar atkarību izraisošu vielu lietošanu. Viena no vissvarīgākajām vajadzībām pusaudžu dzīvē ir būt pieņemtam, būt akceptētam vienaudžu grupā. Šajā vecumā ir svarīgi izvēlēties tos iekļaušanās veidus, kas neapdraud pašu un apkārtējos. Ne vienmēr pusaudzis ir spējīgs uz adekvātu pašrefleksiju. Tiek meklēti standarti un normas, kurām pusaudzim būtu jāatbilst, savukārt neatbilstība šīm normām tiek rūgti pārdzīvota, nereti novedot pie pazemināta pašvērtējuma, paškaitējuma un saslimšanām. Vēl viena nozīmīga vajadzība ir eksperimentēšana. Tas ir laiks, kad pusaudzis aktīvi izzina sevi un apkārtējo pasauli ar tās robežām.⁵²

Identitāti meklējot, šobrīd jāņem vērā, ka pētījumi norāda uz izteikti ilga laika pavadīšanas pie datorspēlēm saistību ar neskaidru identitātes veidošanās procesu, kas noved pie atliktas identitātes meklējumiem. Tāpat pusaudžu un jauniešu vecumposmā identitātes attīstību var ietekmēt dažādi grupējumi – klases, skolas, vietējās kopienas vai globālajā līmenī. Tas attiecas arī uz neformāliem grupējumiem – vienaudžu grupām, kur ietilpst jaunieši ar kopējām vērtībām, uzvedības normām, pārliecībām vai vienotu dzīves stilu, tādējādi globālajā pasaulē jauniešiem ir iespējams atrast domubiedrus pat nesatiekot tos klātienē, bet uzturot savstarpējo saikni internetā.⁵³

Lai kļūtu par pieaugušo, jauniešiem jāstopas ar grūti risināmiem uzdevumiem, šie uzdevumi ir karjeras plānošana, no vecākiem neatkarīgas dzīves uzsākšana, iekļaušanās vienaudžu vidē, dzīves jēgas meklēšana, dzimumlomas pieņemšana, seksuālo un pāru attiecību uzsākšana. Katrs no uzdevumiem nes līdzīgu spriedzi un pārdzīvojumus, tāpēc dažreiz jaunieši vēlas atvieglot ceļu no bērnības uz briedumu, mazināt spriedzi un kā līdzekli izmanto psihoaktīvās vielas. Turklāt pusaudzis vēlas, lai arī apkārtējie zinātu un rēķinātos ar viņa pieauguša lomas apgūšanu, tāpēc pusaudži dažreiz vēlas darīt to, kas ir atļauts pieaugušajiem, bet nav atļauts bērniem. Pusaudžu vecumā norisinās identitātes krīze. Pusaudzim ir izaicinājumiem pilns uzdevums profesionāli un morāli pašnoteikties, atbildēt uz jautājumiem: Kas es būšu un kāds es būšu? Meklējot savu identitāti, pusaudzim jāintegrē sava iepriekšējā pieredze un nākotnes vīzijas. Sevišķi grūti tas ir tad, ja pusaudzis nonāk nelabvēlīgas socializācijas ietekmē.

⁵⁰ Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

⁵¹ Sebre, S. un Miltuze, A., 2022. Attīstības psiholoģija. Cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Zvaigzne ABC.

⁵² Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

⁵³ Sebre, S. un Miltuze, A., 2022. Attīstības psiholoģija. Cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Zvaigzne ABC.

Attīstības gaitā pusaudžiem un jauniešiem nākas sastapties ar izteiktām bioloģiskām, kognitīvām, sociālām un emocionālām pārmaiņām, kas ievērojami palielina risku piedzīvot arī dažādas sociāli emocionālas problēmas, piemēram, depresiju, trauksmi, agresiju, dažāda veida atkarības u.c.⁵⁴

Mācību procesā pusaudžiem un jauniešiem ir iespējams piedāvāt daudzveidīgus uzdevumus, kas attīsta kritisko, radošo domāšanu, lēmumu pieņemšanu, jo viņiem pilnvērtīgāk funkcionē kognitīvie procesi: darba atmiņas spējas un informācijas pārstrādes ātrums tuvojas maksimumam, pieaug vispārējais zināšanu un izpratnes līmenis, attīstās arvien efektīvākas mācīšanās stratēģijas un to monitorings, attīstās abstraktā domāšana, spējas precīzāk un reālāk domāt par nākotnes iespējām, rīcības sekām, ideoloģiskiem un ētiskiem jautājumiem, savu domāšanu, kā arī attīstās spējas izvirzīt hipotēzes.⁵⁵

Galvenie darbības veidi, uz ko tiek vērsta pedagoģiskā darba uzmanība, ir sadarbība, pētniecība, digitālā pratība, argumentācija, personīgā pieredze, mācību darbība, diskusijas, situāciju analīze u.c. aktivitātes. Tāpat būtiski turpināt iesāktos sociāli emocionālās mācīšanās procesus.

Atkarības profilakses darbā bērnu un jauniešu skolotājam ir nepieciešams sīki pārzināt dažādus, tostarp ar narkotisko un psihotropo vielu lietošanu saistītus faktus, jābūt gatavam uz atklātu sarunu par dažādiem radikāliem viedokļiem. Tāpat svarīgi ir pārzināt metodes, kas sekmē skolēnu zināšanas, prasmes, attieksmi un savstarpējās attiecības.

Kopumā būtu paredzamas 10-15 mācību stundas katrā klašu grupā (1.-6. klašu grupa un 7.-12. klašu grupa) vismaz vienreiz norādītajā izglītības posmā. Šādu un līdzīgu jautājumu ietverošas izglītojošas programmas var plānot katru mācību gadu, ievērojot to, lai izvēlētos izglītojošās aktivitātes ilgtermiņā būtu papildinošas un skolēna zināšanas, prasmes un ieradumus pilnveidojošas, izmantojot šādu tēmu aplūkošanu:

- Kā pateikt "nē" un pretoties vienaudžu spiedienam?
- Kā tikt galā ar sarežģītām dzīves situācijām veselīgā veidā?
- Kādi ir mīti/pieņēmumi par atkarību izraisošo vielu lietošanu? Kā salīdzināmi savi pieņēmumi un gaidas ar faktiskajām vielu lietošanas sekām?
- Kā orientēties medijos, veselības sektora un industrijas paustajos viedokļos par atkarību izraisošo vielu un procesu problēmām un iespējamiem risinājumiem?

Iepriekš minēto tēmu ietvaros, īstenojot izglītojošo programmu, izmantotās mācību metodes un paņēmienus ir jāaskaņo ar tālāk norādītajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

⁵⁴ Sebre, S. un Miltuze, A., 2022. Attīstības psiholoģija. Cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Zvaigzne ABC.

⁵⁵ Turpat

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas/Zināšanas

- Pārzina likumus un noteikumus saistībā ar atkarību izraisošo vielu profilaksi skolā.
- Izprot, ka rūpes par veselības saglabāšanu ir paša rokās, izdarot veselīgas izvēles.
- Zina, ka valstī ir pieejama veselības aprūpes sistēma, tai skaitā iespēja saņemt palīdzību atkarību izraisošo vielu un procesu ārstēšanā.
- Saprot, ka ražotāji, mediji un reklāmas mēģina ietekmēt izpratni par atkarību izraisošām vielām.
- Smēķēšanai un alkohola u.c. atkarību izraisošo vielu lietošanai ir sekas.
- Narkotiku un psihotropo vielu lietošana ietekmē cilvēka sajūtas, rīcību, uzvedību un darba spējas.
- Atkarību izraisošu vielu un procesu ietekmēti dzīvesveida paradumi rada sociālas, emocionālas, juridiskas un finansiālas sekas.

Attīstāmās prasmes

- Prot izvēlēties, pielāgot atbilstošu komunikācijas veidu ikvienam sarunu partnerim.
- Prot noteikt problēmsituācijas un pieņemt vērtībās balstītus lēmumus.
- Prot izvērtēt vienaudžu idejas un izvairīties no vienaudžu psiholoģiskā spiediena.
- Prot saglabāt pašpārliecību un pieņemt izsvērtu lēmumu situācijās, kur pastāv atkarību izraisošu vielu piedāvājums.
- Prot saglabāt draudzību, izrādīt rūpes un palīdzēt.
- Prot izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa veselīga dzīvesveida paradumu īstenošanas mērķus.
- Prot risināt konfliktus, atpazīt un vadīt stresu, kā arī plānot laiku.
- Atpazīst un prot vadīt visa veida emocijas un pārmaiņas attiecībās.
- Atpazīst situācijas, kad ir jāpieņem lēmums, prot saskatīt pieņemtā lēmuma sekas.

Attīsta ieradumu izprast ģimenes, draugu, skolotāju, mediju un kopienas ietekmi uz attieksmi pret atkarību izraisošām vielām un procesiem, veidot pozitīvu paštēlu, atbildīgi un ar izpratni attiekties pret drošību, kā arī pieņemt to, ka var pastāvēt dažādi viedokļi, pārliecības un attieksmes pret atkarību izraisošām vielām un cilvēkiem, kas tās lieto.

[Jēdzieni: veselība, atkarība, līdzatkarība, atkarību izraisošās vielas un procesi, emocijas, attiecības, rīcība, sekas.]

Pieejamie resursi atkarību profilakses jautājumu integrēšanai mācību satura veidošanā, 7.-12. klašu grupai

Autoru piezīme: Zemāk norādītie pieejamie resursi ir izmantojami, lai, izvērtējot skolēnu vajadzības zināšanu, prasmju un ieradumu apgūvē, kā arī vērtību aktualizēšanā, piedāvātu noderīgas aktivitātes izglītojošo programmu atkarības profilakses jautājumu iekļaušanai mācību saturā izveidei, bet nav uzskatāmi par panaceju atkarības profilakses sasniedzamo rezultātu sasniegšanas nodrošināšanai.

Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem "Vesels pusaudzis" (7.-9. klase), Veselības ministrija, 2018:

<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/inline-files/VeselsPusaudzis.pdf>



Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem "Vesels jauniešis" (10.-12.klase), Veselības ministrija, 2018:

https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsJauniešis_0.pdf



"Unplugged" programmas metodiskais materiāls:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/metodiskie-materiali#skolu-atkaribas-profilakses-programma-unplugged>



"Ieteicamā atkarību profilakses programma", Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrs 2022:

<https://www.metodiskiedargumi.lv/raksts.php?id=161>



SPKC mājaslapā skolēnu atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumu pētījumu dati:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas>



SPKC mājaslapā skolēnu atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumu pētījumu dati:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejos-paradumu-petijumi>



SPKC mājaslapā informācija par atkarību izraisošām vielām:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/kaitigie-ieradumi>



SPKC mājaslapā informatīvie materiāli par atkarību izraisošām vielām:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>



“Prevention++”, rokasgrāmata, kas apkopo 40 neformālās izglītības metodes darbā ar jauniešiem gan klātienēs, gan virtuālām nodarbībām atkarību izraisošo vielu prevencijai, 2020:

<https://marta.lv/files/Prevention%2B%2B%20Manual%20-%20LV.pdf>



Uzvediba.lv radītie materiāli un spēles:

<https://www.uzvediba.lv/bezmaksas-resursi/>



Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

Šmitiņa, A., 2019. Tavi ledlauži. Spēles darbam ar grupām. Rīga, Amber Puzzle.

2.3. Labā prakse atkarību profilakses izglītojošu programmu integrācijai mācību saturā

Kā labā prakse rekomendējamas divas programmas, kas guvušas labus panākumus atkarību risku mazināšanas nolūkā starptautiskā mērogā – programma “Unplugged” un programma “KiVa”.⁵⁶

“**Unplugged**” ir skolā īstenojama izglītojoša atkarību profilakses programma, kas pievēršas dažādām tēmām: kritiskajai domāšanai, lēmumu pieņemšanai, problēmu risināšanai, radošajai domāšanai, sekmīgai komunikācijai, savstarpējām attiecību veidošanas prasmēm, sevis apzināšanās tēmai, empātijai, tikšanai galā ar emocijām un stresu, normatīvajiem uzskatiem un zināšanām par atkarību izraisošo vielu kaitīgo ietekmi uz cilvēka veselību. Programmas mērķis ir novērst vai attālināt vecumu, kurā jaunieši uzsāk atkarību izraisošo vielu lietošanu. Programma sastāv no 12 nodarbībām, skolēniem vecuma grupā no 12 līdz 14 gadiem. Programma tiek īstenota izmantojot metodiskos materiālus – skolotāja grāmatu un skolnieka darba burtnīcu, kartīšu komplektu. Vēlams, ka programmas vadītājs pirms tam ir apguvis apmācību programmu.

“Unplugged” nodarbību temati:

1. Ievads par “Unplugged”.
2. Būt vai nebūt grupā.
3. Izvēles: alkohols, risks un aizsardzība.
4. Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos?
5. Smēķēšana: esi informēts (-a).
6. Izpaudies!
7. Uzdrīksties, iestājies!
8. Ballīšu karalis vai karaliene.
9. Narkotikas: esi informēts (-a).

⁵⁶ Uzsverams ir fakts, ka abu šo programmu ieviešana Latvijā ir jau uzsākta, un materiāli ir pieejami vai tuvākajā laikā būs pieejami Latvijas izglītības iestāžu darbiniekiem.

10. Paņēmieni, kā tikt galā.
11. Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana.
12. Mērķu noteikšana.

Programmas metodiskie materiāli latviešu valodā programmas īstenošanai pieejami mājaslapās:

www.esparveselibu.lv un www.spkc.gov.lv



“**KiVa**” ir intervences programma pret ņirgāšanos. Programmas mērķa grupa ir dažādu vecumu skolēni. Programmā izmanto universālās un indicētās profilakses stratēģijas. Tā veicina prosociālu uzvedību un emocionālo labsajūtu, kas ir viens no aizsargājošiem faktoriem atkarību izraisīto vielu lietošanas profilaksē. Programmas ieviešana Latvijas skolās uzsākta 2023. gadā.

“KiVa” pamatā ir trīs galvenie elementi: profilakse, iesaistīšanās un uzraudzība:

- a) profilakse – šī sadaļa tiek nodrošināta ar “KiVa” mācību programmas palīdzību. Programmas ietvaros skolēniem tiek organizētas sistemātiskas nodarbības un tiešsaistes spēles;
- b) iesaistīšanās jeb intervence – šie “KiVa” pasākumi ir īpaši vērsti uz bērniem un pusaudžiem, kuri ir bijuši iesaistīti ņirgāšanās procesā. Šo aktivitāšu mērķis ir nodrošināt skolām un skolēniem uz risinājumu vērstus rīkus, kā izbeigt ņirgāšanos;
- c) monitorings – “KiVa” piedāvā rīkus, kā uzraudzīt situāciju skolās, veicot ikgadējas tiešsaistes aptaujas gan skolēniem, gan darbiniekiem. Šīs aptaujas sniedz skolām informāciju par to, kā uzlabot ņirgāšanās profilakses pasākumus arī turpmāk.⁵⁷

2.4. Izglītojošās programmas novērtēšana

Izvērtējot izglītojošās programmas īstenošanas stiprās puses, vājās puses, ieguvumus un draudus (SVID analīzi), skolotājam vajadzētu rast atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- Vai izvirzītie sasniedzamie rezultāti ilgtermiņā dod iespējas sasniegt vēlamo skolēnu uzvedību, pasargājot sevi no atkarību izraisīto vielu lietošanas?
- Vai izglītojošā programma ņem vērā vides, sociālos un citus ārējos ietekmējošos faktorus, kas ietekmē katra skolēna individuālo uzvedību?
- Vai izmantotās mācīšanas un mācīšanās stratēģijas, metodes un paņēmiņi ir ļāvuši sasniegt izvirzītos sasniedzamos rezultātus?
- Vai izglītojošā programma atkarības profilakses iekļaušanai mācību saturā jau ir daļa no skolā obligātā apgūstamā mācību satura?

⁵⁷ University of Turku, Ministry of Education and Culture, Finland, Education Finland, KiVa. N. D. What is KiVa? Available from: <https://www.kivaprogram.net/what-is-kiva/>

- Vai izglītojošās programmas ieteicamais mācību stundu kopums ir norisinājies nepārtraukti un pēctecīgi?
- Kā izmantotas ieteiktās interaktīvās uz sadarbību vērstās metodes un paņēmieni?
- Vai ņemtas vērā skolēnu vajadzības, vērtības un attieksmes, iespējas skolēniem iekļauties mācību procesā, kurā izmantoti pētījumos un praksē pārbaudītas metodes un paņēmieni, labā prakse?
- Kā skolēni, skolēnu vecāki, vietējā kopiena ir iesaistīta izglītojošās programmas plānošanā, īstenošanā un novērtēšanā?
- Vai izglītojošajai programmai ir ilgtermiņa, ikgadējs un pēctecīgs plānojums gadu no gada - cauri visam vispārējās izglītības ieguves posmam?

Tūlītējas atgriezeniskās saites un refleksijas iegūšanai par īstenoto izglītojošo programmu mācību stundās, skolotājam ieteicams izmantot formatīvās vērtēšanas (vērtēšanas, lai mācītos) daudzveidīgos veidus un paņēmienus gan mutiski, gan rakstiski, ievērojot valstī noteiktās prasības un regulējumu.⁵⁸

Izvērtēšanā var izmantot novērošanu, aptaujas, sarunas, darbu ar tekstu, vizualizēšanu, demonstrējumu,⁵⁹ kā arī kopsavilkuma un refleksijas uzdevumus – “3-2-1” (3 fakti, 2 jautājumi, 1 personīgā sasaiste ar apgūto), “Uzraksti par...” (uzraksti atslēgas vārdus, uzraksti kopsavilkumu ar atslēgas vārdiem), “Iejas/lzejas biļete”, “Personīgās tāfeles”, “Brīvais raksts”, “Faktu vētra”, u.c.; grafiskos informācijas organizatorus, informācijas vizuālā attēlošana – “Komikss”, “Zīmējuma kolāža”, “Ideju filmēšana”, u.c.; sadarbības aktivitātes – “Alfabēts”, “Atrodi kādu, kurš...”, “Pieraksti vēl četras...”, u.c.⁶⁰

Īstēnot tādu vērtēšanu, lai uzlabotu izglītojošās programmas īstenošanas procesu un efektīvas atgriezeniskās saites sniegšanu skolēnam, dodot viņam iespēju un laiku uzlabot savu sniegumu atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem un vērtēšanas kritērijiem.⁶¹

⁵⁸ “Sociālās zinības 1.–9. klasei”. Mācību priekšmeta programmas paraugs. Iegūts no: <https://mape.skola2030.lv/resources/200>

⁵⁹ Turpat

⁶⁰ Ozols, R., 2020. Mācību snieguma vērtēšanas veidi, formas un metodes. Iegūts no: <https://www.ikvd.gov.lv/lv/media/320/download>

⁶¹ “Sociālās zinības 1.–9. klasei”. Mācību priekšmeta programmas paraugs. Iegūts no: <https://mape.skola2030.lv/resources/200>

3.

**Atbalsta
pasākumi**



3. Atbalsta pasākumi

Atbalsta pasākumi ir tāda veida pedagoģiska vai psiholoģiska intervence vai pedagoģisku metodiku pielietošana, kas balstīta izpratnē par izglītojamajām individuālajām vajadzībām zināšanu apgūšanas procesā.

Saistībā ar skolu atkarības profilakses mērķiem, atbalsta pasākumi sevī ietver gan skolas atbildību problēmu identificēšanā, riska grupu identificēšanā un problēmu risināšanā katra izglītojamā individuālā līmenī un atbalstošas skolas vides veidošanas preventīvo pasākumu realizēšanā, sadarbībā ar citām, bērnu tiesības un veselību veicinošām, institūcijām un speciālistiem.

Atbalsta pasākumus skolā nosaka atbalsta speciālisti - psihologs, logopēds, speciālais pedagogs, izvērtējot skolēna individuālās spējas un vajadzības, ja izglītojamajam ir paredzamas (preventīvi) vai konstatētas jebkāda veida grūtības mācību procesā, kas traucē apgūt zināšanas un prasmes (tai skaitā uzvedības problēmas, psihoemocionālas problēmas, kognitīvi traucējumi, psihiska rakstura traucējumi, ko izraisa atkarību izraisošu vielu lietošana). Valsts Izglītības un saturs centrs (VISC) nosaka virkni priekšnosacījumu, kas skolām jāveic gan preventīvi atbalstošas vides veicināšanā skolā, gan, ja izglītojamajam ir konstatētas grūtības zināšanu un prasmju apgūšanas procesā atbilstoši vecumposmam.

Atbalsta pasākumi skolās tiek īstenoti jau vairāk nekā 10 gadus. Atsevišķas skolas, kurās ir vairāk kā nekā viens atbalsta speciālists, kā praksi ievieša atbalsta sniegšanas sistēmu, kura sevī iekļāva 1) problēmas atpazīšanas veicināšanu, izglītojot skolotājus un vecākus, un 2) palīdzības nodrošināšanu, apmācot skolotājus veidot attiecības un izmantot daudzveidīgas pedagoģiskās metodes ar problemātiskas uzvedības bērniem, skolēniem, kuriem ir kognitīvi traucēta mācību saturs uztvere un iemācīšanās, kā arī tiek veicināta zināšanu par klasvadību prasmju papildināšana, lai palīdzētu sadarboties skolēniem ar dažāda rakstura uzvedību, vērtību sistēmu un emocionālo un intelektuālo attīstību. Šos aspektus ir svarīgi turpināt ievērot arī domājot par skolu politiku vielu lietošanas profilakses jautājumā, jo riska grupā visbiežāk ietilpst skolēni ar dažādām grūtībām. Vielu lietošana vai iesaistīšanās riskantā uzvedībā, kas var novest pie lietošanas, arī izraisa problēmas mācībās vai problēmas skolas apmeklēšanā un prasa papildu uzmanību no skolas pedagogiem problēmas risināšanai.

3.1. Atbalstošas vides veidošanas priekšnosacījumi

Atbalsta pasākumi un atbalstošas vides veidošana skolā ir nosacījums, kas nosaka individualizētas palīdzības saņemšanas iespējas katram skolēnam, kam tas ir nepieciešams saistībā ar mācīšanās grūtībām, sociālo prasmju un motivācijas veicināšanu un uzvedības problēmu risināšanu. Preventīvi tās ir aktivitātes, kas novērš pāragrus mācību pārtraukšanas riskus, tai skaitā riskantas uzvedības riskus (kas var novest arī pie vielu lietošanas) un veicina skolēnu motivāciju iekļauties sabiedrībā, gūt panākumus dažādās aktivitātēs

un pašrealizēšanās iespējās kā personībai. Tādas aktivitātes skolā, kurās netiek izvirzīti tikai talantīgākie vai veiksmīgākie skolēni, bet tiek dota iespēja iesaistīties ikvienam skolēnam neatkarīgi no viņa intelektuālajām vai fiziskajām dotībām, palīdz veidot atbalstošu vidi, un ir viens no atkarību izraisošu vielu lietošanas profilakses politikas pamatnosacījumiem.

Skolu akreditācijas noteikumi nosaka skolu atbildību atbalstošas un iekļaujošas vides veidošanā. Normatīvie akti nosaka, ka ir jābūt izstrādātām rīcības shēmām, kas reglamentē kā skolu vadībai un pedagogiem jārikojas dažādu situāciju gadījumā, piemēram, kad konstatēta vardarbība, kad konstatēta vielu lietošana, kad noticis nelaimes gadījums utt. Tas nozīmē, ka tiek iekļauts pasākumu kopums, kas nodrošina:

- drošas vides veidošanu;
- sadarbību ar skolēnu vecākiem;
- atbalsta speciālistu – psihologu un sociālo pedagogu pieejamību;
- sociālemocionālo prasmju mācīšanu dažādos vecumos;
- rīcības plānus, kā rīkoties dažādās neparedzētās situācijās, piemēram, vardarbības gadījumos, nelaimes gadījumos, emocionālas krīzes gadījumos, atkarību izraisošu vielu lietošanas gadījumos;
- rīcības plānu, kādi būtu preventīvi pasākumi atkarību profilaksei pa vecuma grupām – piemēram, kā tiks nodrošinātas izglītojošas un atbalsta grupu nodarbības, kopīga mācīšanās un atbalsts skolotājiem.

Būtisks skolas darbs, lai nodrošinātu preventīvu pieeju atkarību izraisošu vielu lietošanas mazināšanā, veselības veicināšanā un skolēnu izglītošanā par savstarpējo cieņu, ir darbs ar iekšējās kārtības noteikumiem, kurā iesaistīti gan paši skolēni, gan pedagogi un vecāki. Jautājumus par vērtībām un vēlamu uzvedību izglītības iestādē, kā arī par uzvedības pārkāpumu sekām, sākotnēji ir jāiekļauj skolas iekšējās kārtības noteikumu dokumentā, un to skolēniem ir svarīgi zināt, izprast un pieņemt kā instrumentu labākai savstarpējai sapratnei. Skolu iekšējās kārtības noteikumi pakļaujas skolu vides veidošanas politikai.

Vienota atbalsta sistēma skolā palīdz visiem ar skolu saistītajiem un skolā esošajiem veidot vienotu izpratni par kopīgām vērtībām un atbalsta sniegšanu. Gan skolotājiem, gan vecākiem, gan skolas tehniskajiem darbiniekiem kopā jāveido izpratne par pozitīva pastiprinājuma nozīmi, kā arī par to, cik nozīmīga ir tūlītēja reaģēšana uz problēmsituāciju un vienota skolas iekšējās kārtības nosacījumu izpratne (katrs zina, kā jārikojas, un kur var saņemt palīdzību, kā vajadzētu citam pret citu izturēties).

Veiksmīgi darbojas tāda skolas vide, kur ikdienā tiek izmantots **pozitīvs sociāls pastiprinājums** – smaidis, aicinājums, draudzīga sasveicināšanās, uzslava, kompliments, pozitīvs ieraksts dienasgrāmatā, atzinība skolas pasākumā, konstruktīvas vecāku sapulces, klases stundas, kurās iekļauta SEM un dažādi komandas darbu veicinoši pasākumi u.c.

Svarīgs arī **materiāls pastiprinājums** – grafisks (žetoni, uzlīmes), taustāms

priekšmets (suvenīri ar piederības zīmēm), ēdiens (konfektes, kopīga picas cepšana un ēšana, svētku kliņģeris, izaugsmes balvas), kā arī privilīģētas aktivitātes – pagarināts atpūtas laiks, iespēja izdarīt kaut ko pirmajam, izdalīt grāmatas, tpaša pienākuma izpilde, kopīgas ekskursijas, viesu uzņemšana, pieredzes stāsti, ballītes u.tml.

Kā zināms, atkarību izraisošu vielu lietošanas mazināšanas profilaksē milzīga loma ir preventīvai skolēnu izglītošanai sociāli emocionālo prasmju jomā, kā arī personības spēku un pozitīva pašvērtējuma veicināšanā. Savukārt, lai mācību procesā integrētās zināšanas būtu noturīgas un sasniegtu vēlamu rezultātu, būtiski ietvert:

- secīgas aktivitātes, kas koordinētā un savstarpēji saistītā veidā attīsta un pilnveido bērnu un jauniešu (tai skaitā riska grupas bērnu un jauniešu) prasmes un iemaņas;
- aktīvās mācīšanās metodes, kas ļauj bērniem un jauniešiem piedzīvot un apgūt jaunas prasmes un iemaņas;
- pietiekamu laika resursu, kas veltīts vienas vai vairāku sociālo un emocionālo prasmju attīstīšanai vai pilnveidošanai – tā kā 40 minūšu mācību stundā nav iespējams nodrošināt teorētisko temata izpēti, sarunas, prasmju treniņu un atgriezenisko saiti ar uzsvāru uz apgūto, nepieciešams vismaz 2x40 min. vienai nodarbībai;
- skaidri definētas un noteiktas specifiskās prasmes un iemaņas;
- drošu un atbalstošu vidi mācīšanās laikā – iespēja sēdēt ar skatu vienam pret otru, ērta, mājīga telpa, draudzīgs nodarbību vadītājs, cieņpilnas attiecības grupā, kā arī jāizslēdz stresu izraisoši faktori.
- palīdzības nodrošināšanai riska grupas bērniem un jauniešiem jāpiesaista zinošus profesionāļus, kuri veic atbalsta darbu ar riska grupas bērniem un jauniešiem, regulāri pilnveido savas profesionālās kompetences, integrējot savā individuālajā mācīšanās procesā sociāli emocionālās mācīšanās kompetences, kas tiek pielietotas ikdienas praksē;
- intervences ģimenes atbalstam – indivīdam sociāli emocionālais mācīšanās process notiek visas dzīves laikā, līdz ar to nozīmīga ir sabiedrības un ģimenes loma tajā.⁶²

3.2. Atbalsta sniegšana izglītojamajiem, kuri ir nonākuši saskarē ar atkarību izraisošām vielām

Atbalsta sniegšana izglītojamajiem, kuri ir nonākuši saskarē ar atkarību izraisošām vielām, ietilpst efektīvas izglītības iestādes atkarību profilakses programmas ietvarā. Ir zinātniski pierādīts, ka efektīvākās ir metodes, kas paredz iejūtīgu attieksmi pret vielu lietotājiem, tirgotājiem vai glabātājiem, sniedzot nepieciešamo palīdzību skolā un/vai novirzot viņus uz nepieciešamajiem pakalpojumiem un pie atbalsta sniedzējiem (vai uz ārstniecības iestādi, ja

⁶² Āboliņa, B. un Grīnhofa, G., 2019. Metodiskais materiāls - rokasgrāmata darbam ar riska grupas bērniem un jauniešiem. Iegūts no: https://lpr.gov.lv/wp-content/uploads/2019/publiceta-digitala-rokasgramata-darbam-ar-riska-grupas-berniem-un-jauniesiem/LPR_rokasgramata_10102019-1.pdf

nepieciešams), tādējādi palīdzot viņiem samazināt vai pilnībā pārtraukt riskanto uzvedību. Plānojot atbalsta pasākumus izglītības iestādē skolēniem ar dažāda veida vajadzībām izglītības mērķu sasniegšanā, ir jāņem vērā arī skolēnu psihoemocionālās vajadzības dažādos vecumposmos, kā arī nepieciešama personību attīstošu faktoru iekļaušana skolas vides organizēšanā. Tas nozīmē, ka mūsdienīgai izglītības iestādei vajadzētu rūpēties gan par iespēju risināt dažādas psihosociālas problēmas, kas rodas izglītojamajiem un viņu ģimenēm, gan arī aktīvi darboties ar preventīviem pasākumiem – skolēnu komunikācijas un saskarsmes prasmju veicināšanai, atbalsta un vecumposmam raksturīgu tematisku praktisku nodarbību organizēšanai par dažādiem dzīves prasmju jautājumiem, tai skaitā atkarību izraisošu vielu lietošanas un procesu atkarības profilaksei, kas varētu mazināt šāda veida problēmu rašanos. Izglītības iestādē koncentrējas pedagogi un speciālisti, kuri ir izglītoti cilvēka attīstības un personības veidošanās jautājumos, kuri izprot jautājumus par dažādu psihoemocionālo faktoru ciešo saistību ar spēju iegūt pilnvērtīgu izglītību.

Būtu svarīgi, lai katrai skolai ir iespēja nodrošināt nepieciešamo atbalstu, ja nepieciešams, sadarbojoties ar piesaistītiem atbalsta sniedzējiem, kur skolēns un viņa ģimene var saņemt palīdzību, tai skaitā nodrošinot:

- iespēju vecākiem iegūt zināšanas un atbalstu, kā palīdzēt bērnam;
- iespēju ģimenei saņemt nepieciešamo speciālistu konsultācijas;
- saņemt pakalpojumus, kas izstrādāti paaugstināta riska grupas jauniešiem;

Ir izteikta nepieciešamība, lai, vienlaikus ar skolu politiku, tiktu veidotas starpdisciplināras komandas, kas sniedz šos pakalpojumus dažādos valsts reģionos. Pieejamie atbalsta pasākumi atrodami pielikumā Nr. 7.⁶³

Katra skola, atbilstoši pieejamajiem resursiem un identificētajām vajadzībām, preventīvi plāno **atbalstu skolēniem**. Atbalsta pasākumi nosaka rīcību dažādām situācijām, kā rīkoties, lai tās risinātu, tai skaitā arī ietver palīdzības noteikšanu skolēniem ar mācīšanās traucējumiem, vai veselības problēmām vai uzvedības problēmām. Cēloņi, kas izraisa šīs problēmas var būt visdažādākie – vielu lietošana, depresija, kognitīvo spēju attīstības problēmas, sociālās problēmas.

3.2.1. Atbalsta pasākumu veidi

Drošas vides veidošana

Drošu un atbalstošu mācību vidi skolā raksturo preventīvu pasākumu kopums:

- skolā tiek apzināti riska grupas bērni un jaunieši, tiek izvērtētas viņu stiprās puses;
- skola veicina pozitīvi atbalstošas pieaugušo un bērnu savstarpējās attiecības, organizējot diskusijas, kopīgus pasākumus un sadarbojoties palīdzības organizēšanā un labdarības pasākumos;
- skolā ir atbalstoša darba kultūra – skola nodrošina palīdzību skolotājiem

⁶³ Iekļauj palīdzības pakalpojumus iedzīvotājiem atkarības izraisošo vielu lietošanas gadījumā. Pakalpojumu saraksts aktualizēts 2023. gada martā un neietver pakalpojumus, kas var būt pieejami pašvaldības individuāli.

darbā ar grūtām situācijām, palīdz izprast konfliktus un tos risināt skolēniem un skolotājiem, piemēram, skolotājiem ir pieejamas supervīzijas vai psihologa konsultācijas, metodiskie rīki daudzveidīgai pedagoģiskai darbībai, cita pedagoga-mentora atbalsts;

- skolēniem māca sociāli emocionālās prasmes, zināšanas par veselīgu dzīvesveidu – tas ir iekļauts starppriekšmetu saiknē un stundu plānos;
- vecāku sapulcēs un sarunās ar vecākiem izmanto lietišķu komunikāciju, uzteic skolēna pozitīvo ieguldījumu, iezīmē resursus, kas palīdzēs risināt problēmu, uzsver savstarpējās sadarbības lomu problēmas risināšanā – sapulces un temati sarunām ar vecākiem tiek plānoti, sarunu laiki ar vecākiem tiek plānoti;
- tiek uzteikts skolēnu personīgais ieguldījums – pamana un izsaka atzinību par centību, risinājumu meklēšanu grūtībās, labiem darbiem, īpaši tiek uzteikti bērni un jaunieši, kuri cenšas tikt galā ar dažādiem riskiem savā dzīvē. Ar pozitīvu pastiprinājumu tiek novērtēts to skolēnu darbs, kuriem ir grūtības un īpašas vajadzības, tas tiek fiksēts e-klases žurnālā vai individuālajā mācību plānā;
- tiek noteiktas prioritātes un jēgpilni uzdevumi mērķu sasniegšanai – tie ir fiksēti skolēna personīgajā dienasgrāmatā vai individuālajā mācību plānā;
- iedvesmas personu piesaistīšana darbā ar bērniem un jauniešiem – tiek pieaicināti jaunieši, kuri spēj iedvesmot un motivēt vienaudžus, palīdzēt pieņemt lēmumus, sniegt praktisku palīdzību, piemēram, skolēnu savstarpējā mentoringa programmas;
- atbalsta personu esamība – skolas psihologs, jaunieši-mentori, atkarību profilakses speciālisti, vienaudžu atbalsta grupas, sociālais pedagogs, jauniešu organizācijas;
- atbalsta personāls ar pedagogiem strādā vienotā komandā;
- komandas darbs – sadarbība ar dažādām kopienā esošām organizācijām. Skola spēj aktīvi atrast dažādus sadarbības organizācijas atbalsta un jauniešu izglītošanas jomā, piesaistīt projektus skolēnu atbalstam.

Gadījumos, kad izglītojamie ir iesaistīti riskantā uzvedībā, piemēram, atkarību izraisošu vielu lietošanā, un veikuši skolas iekšējo kārtības noteikumu pārkāpumus, ir nepieciešama situācijas rūpīga izvērtēšana un piemērota atbalsta pasākumu sniegšana. Izglītojamajiem, kuri lieto atkarību izraisošas vielas, būtu jānodrošina iespēja pārtraukt to lietošanu atbalstošā vidē, kur viņu uzvedība (tostarp, vai izglītojamais savlaicīgi ierodas uz mācībām, kā pilda mājasdarbus un kādas ir sekmes mācībās) tiek cieši uzraudzīta. Uzraudzības veikšanai skolām pieejami vairāki rīki, kas palīdz savlaicīgi identificēt izglītojamus, kuriem var būt arī paaugstināts atkarību izraisošo vielu lietošanas risks, piemēram, "EMU: skola"⁶⁴ skolēnu emocionālās pašsajūtas uzraudzībai un programma "PuMPuRS",⁶⁵ lai izvērtētu mācību pārtraukšanas riskus un noteiktu nepieciešamos atbalsta pasākumus šo risku mazināšanai. Ieteikumi

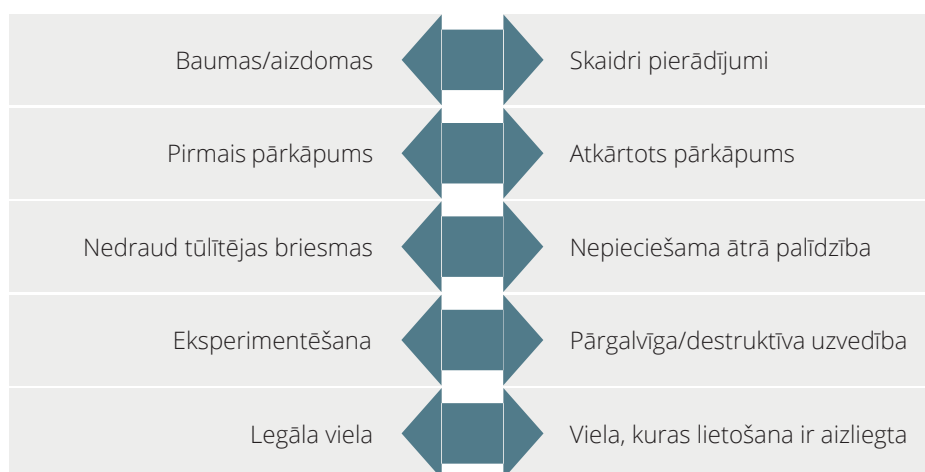
⁶⁴ <https://skolas.emu.lv/>

⁶⁵ <http://www.pumpurs.lv/>

veiksmīgas komunikācijas veicināšanai ar izglītojamiem, kad identificēti skolas iekšējo kārtības noteikumu pārkāpumi iekļauti pielikumā Nr. 6.

Skolām ir rūpīgi jāizvērtē jebkura skolas noteikumu pārkāpuma nopietnība, lai pieņemtu atbilstošu lēmumu gan par attiecināmām sekām, gan sniedzamo atbalstu. Ir virkne dažādu faktoru, kas būtu jāņem vērā, izvērtējot gadījumus, kas saistīti ar apreibinošo vielu lietošanu. Tai skaitā ir jāņem vērā gan izdarīto pārkāpumu motīvi, pārkāpēja attieksme, pārkāpuma fakta apstiprinoši pierādījumi, kā arī citi apstākļi. Svarīgi informāciju nodot pārkāpumu risināšanā iesaistītajām personām un pusēm, kā arī nodrošināt palīdzības saņemšanu skolēnam un ģimenei. 9. attēlā⁶⁶ norādīti vairāki no faktoriem, ko izvērtēt, lemjot par nepieciešamo rīcību pārkāpumu gadījumā.

9.attēls. Daži pārkāpumu izvērtēšanu ietekmējoši faktori



Individuāls uzvedības korekcijas plāns

Atbalsta sniegšanas nolūkā rekomendējams, ka tiek nodrošināta individuālā uzvedības korekcijas plāna izstrāde – gadījumos, ja skolēnam ir radušās uzvedības problēmas, kas traucē iekļauties mācību procesā un sadarboties ar citiem pozitīvā veidā. Atkarību izraisīto vielu lietošana vai procesu atkarība nenoliedzami ir viena no problēmām, kas prasa individuālu pieeju, lai palīdzētu mainīt paškaitējošās uzvedības stratēģijas. Izglītības iestādē var tikt izstrādāts individuālās uzvedības korekcijas plāns, kas sevī ietver:

- **Individuālas psiholoģiskās konsultācijas** jeb tās intervences izglītojamajiem, kuri ir psiholoģiski ievainojamāki, piemēram, bērniem ar tieksmi pēc spēcīgām sajūtām, impulsīviem, trauksmainiem, jūtīgiem skolēniem vai tādiem, kuri jūtas bezspēcīgi.

⁶⁶ Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

- **Krīzes intervenci** - psiholoģisku palīdzību skolēnam skolā (2-15 nodarbības) vai psihologa konsultācijas, kurš ir apmācīts strādāt ar atkarību problēmām kādā no sadarbības iestādēm vai veselības aprūpes iestādēm.
- **Konsultējošu atbalstu ģimenei** – vismaz viena konsultācija skolā, kas palīdz problēmas aktualizēšanai. Tajā ģimenei tiek sniegta informācija par iespēju saņemt sistemātisku valstisku atbalstu ārpus skolas (skat. pielikumu Nr. 7) vai pašvaldībā (identificē katrā pašvaldībā individuāli).
- **Sociālu atbalstu skolēnam** – ilgstošas sociālā pedagoga vai mentora konsultācijas, lai palīdzētu izveidot pozitīvus mērķus, veicinātu iesaistīšanos interešu izglītībā, apgūtu labākas saskarsmes un sadarbības prasmes, saņemtu pozitīvu atgriezenisko saiti un atbalstu grūtību pārvarēšanā.

Izglītojamiem, kuri ir psiholoģiski visievainojamākie, nepieciešama īpaša uzmanība un piemērotas palīdzības sniegšana. Šiem izglītojamajiem var būt raksturīgākas problēmas gan skolā, gan ar vecākiem vai vienaudžiem, piemēram, viņi var būt pārāk noslēgti un norobežoties no citiem vai gluži pretēji – uzrādīt eksternalizētas uzvedības problēmas, kas patiesībā liecina par nespēju tikt galā ar stresu un attiecību problēmām.

Izglītojamajiem, kuriem raksturīgas šādas problēmas:

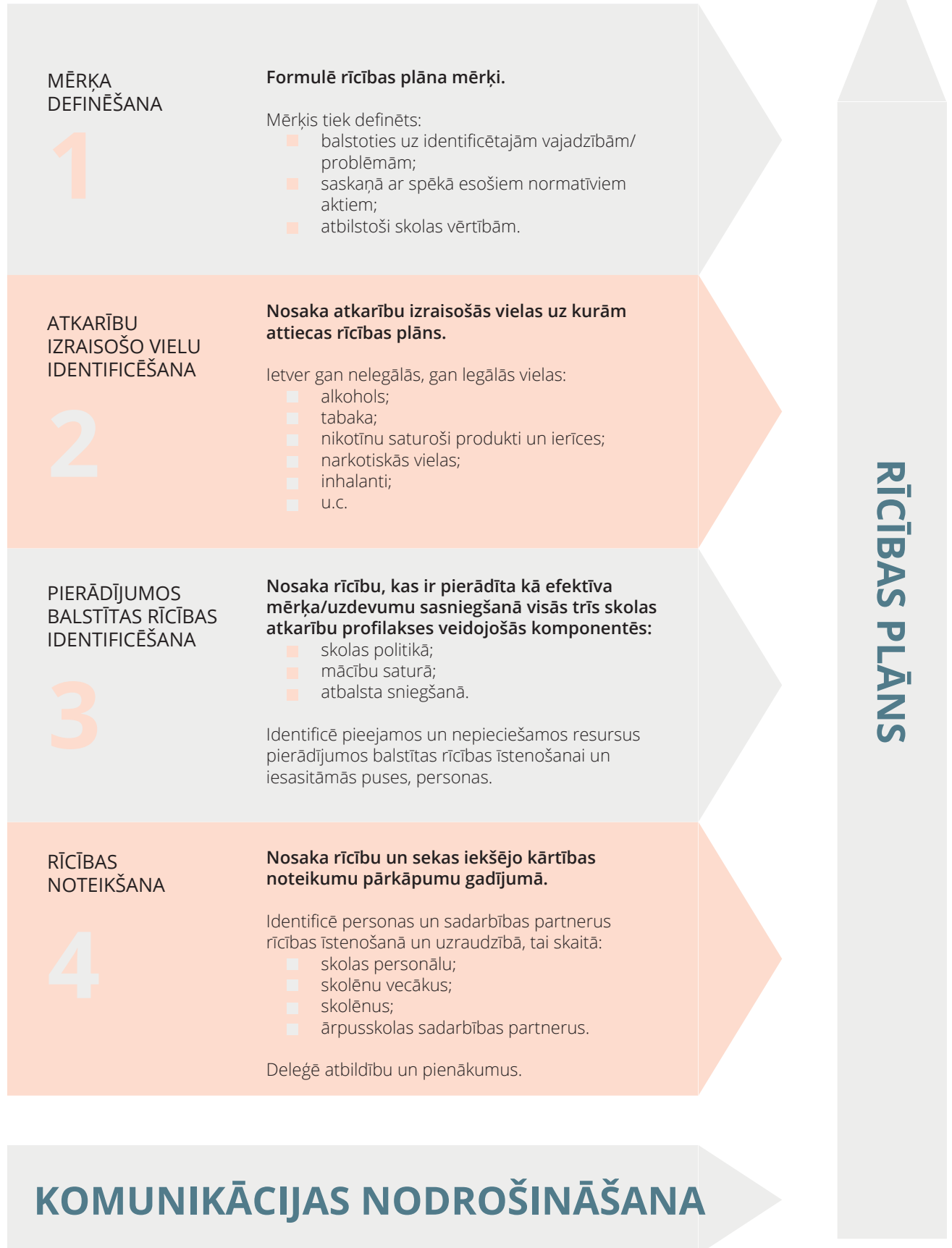
- jātiek identificētiem, izmantojot skrīninga metodes, profesionāļu vadībā – skolas psihologs, sociālais pedagogs vai medicīnas māsa, vai arī ģimenes ārsts, ārsts - speciālists vai psihiatrs, ja skolēns ir konsultējies pie speciālistiem, iespējams ar kādu veselību saistītu problēmu gadījumā;
- jāsaņem intervences, kas māca viņiem prasmes pozitīvā veidā tikt galā ar savām emocijām un psiholoģisko ievainojamību;
- jāsaņem intervences, ko īsteno apmācīti profesionāļi, un kas sastāv no divām līdz piecām īsām nodarbībām.

Ja izglītības iestādei nav pieredzes un iekšēju resursu skrīninga un šādu pakalpojumu nodrošināšanā, ir apsverama kvalificētu speciālistu piesaistīšana, kuri minēto var nodrošināt.⁶⁷

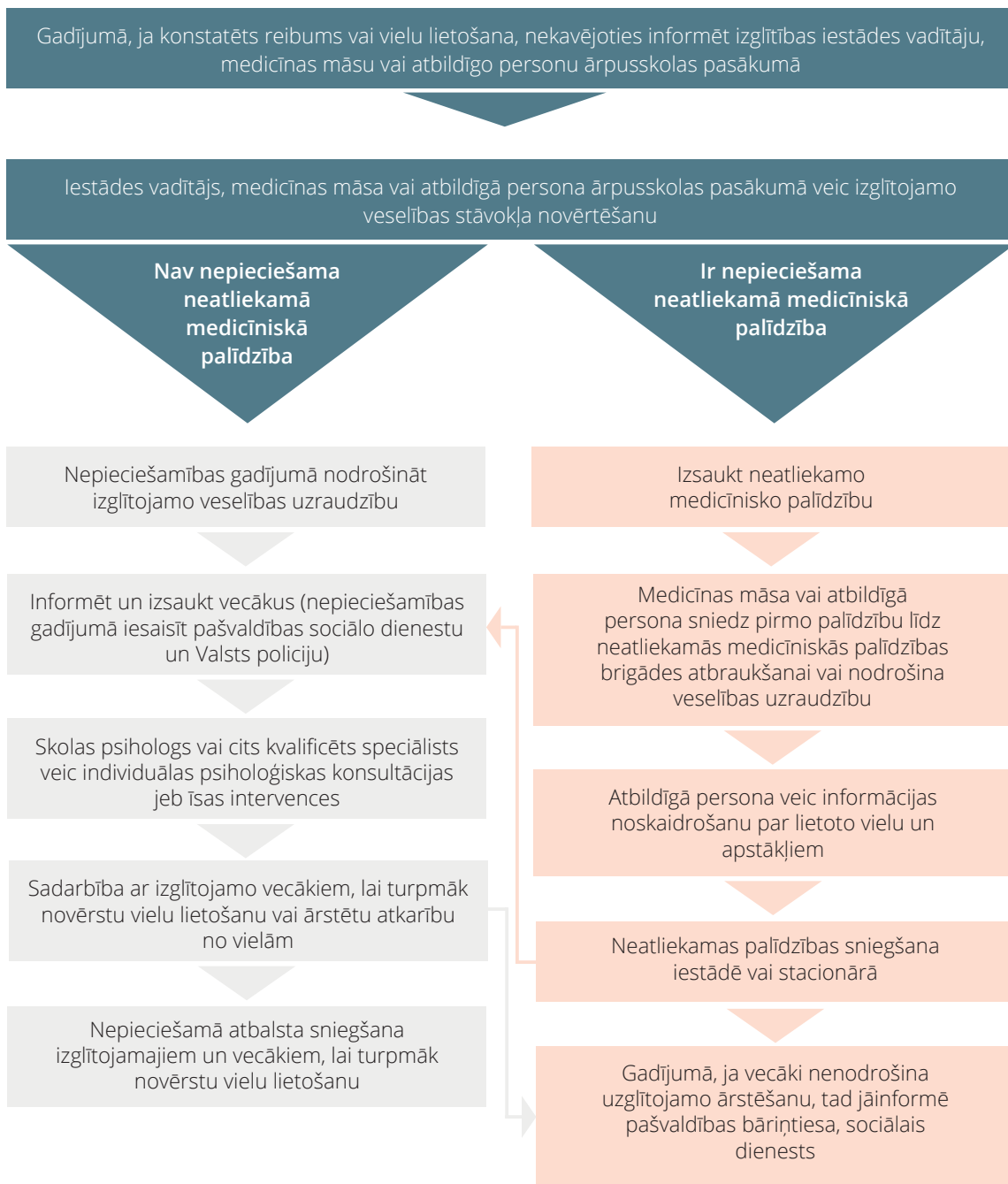
⁶⁷ Piemēram, Bērnu un pusaudžu centra pakalpojumi vai pakalpojumi, ko nodrošina pašvaldības iestādes.

Pielikumi

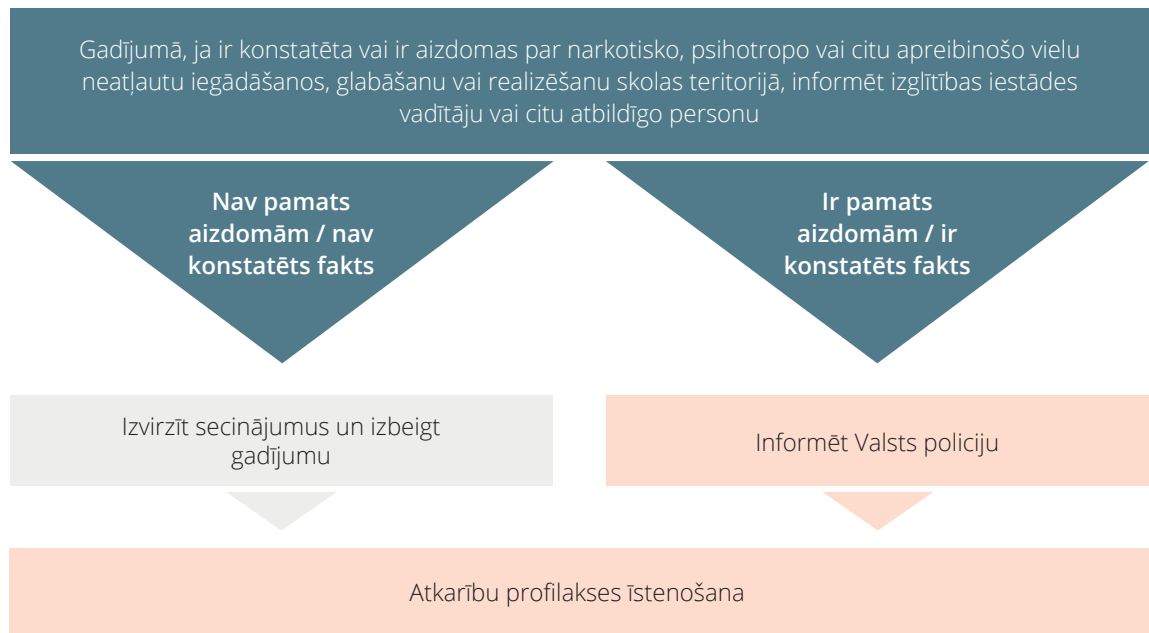
RĪCĪBAS PLĀNA IZSTRĀDĀŠANAS SOĻI



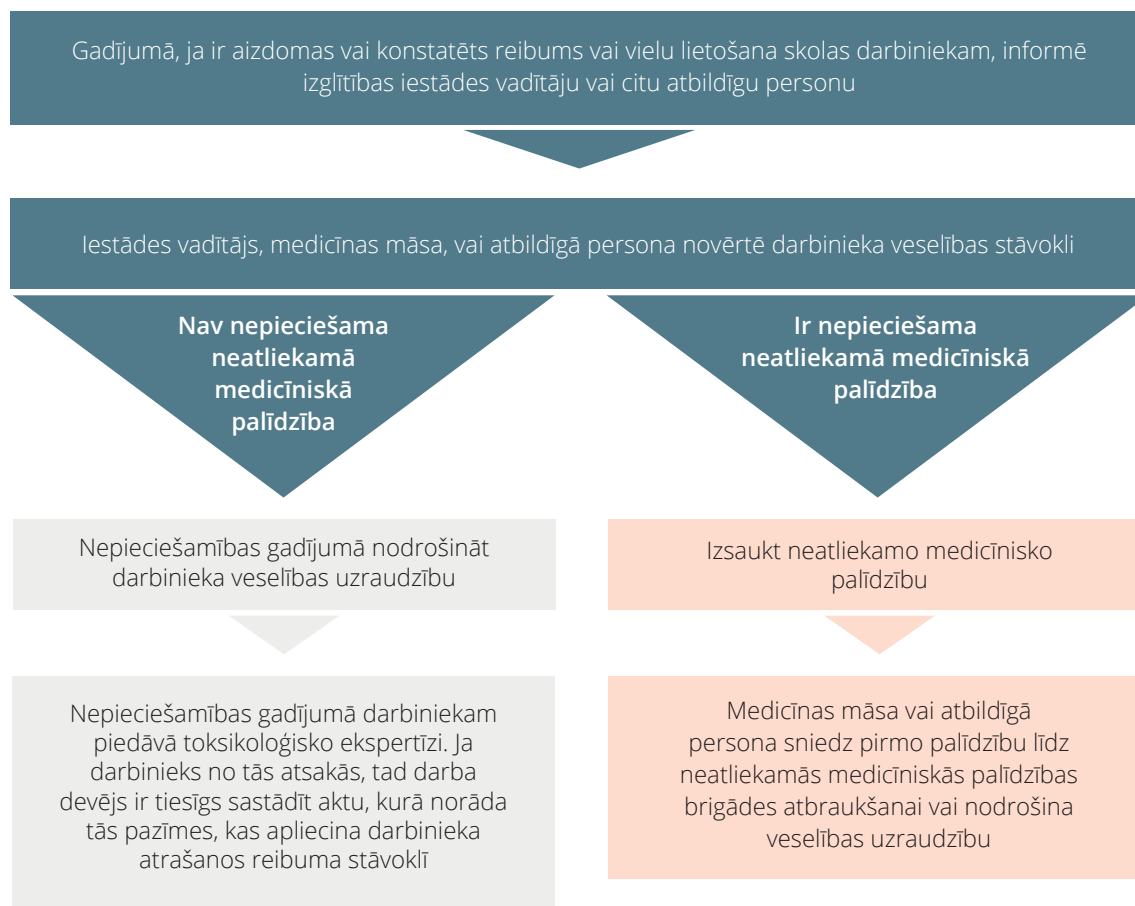
Rīcības shēmas paraugs, ja tiek konstatēta alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotropo vai citu apreibinošu vielu lietošana skolā vai ārpusskolas pasākumā.



Rīcības shēmas paraugs, ja tiek konstatēta vai ir aizdomas par narkotisko, psihotropo vai citu apreibinošu vielu neatļautu iegādāšanos, glabāšanu un realizēšanu skolas teritorijā.



Rīcības shēmas paraugs, ja konstatēts darbinieka reibums vai vielu lietošana



MĀCĪBU METOŽU UN PAŅĒMIENU PIEMĒRU APRAKSTI

1**LEDUS LAUŠANAS AKTIVITĀTES**

Ledlauži ir aktivitāte, spēle, ko izmanto, lai savstarpēji iepazītos un atraisītos, iesildot sarunas dalībniekus skolā, komandas darbā vai kur citur.

Ledlauži piemēroti, lai ātrā un atraktīvā veidā radītu pozitīvu atmosfēru grupā, veicinātu uzticēšanos, kā arī iepazītos.⁶⁸

Tie palīdz:

- radīt labas komunikācijas priekšnoteikumus;
- pārvarēt sociālās barjeras;
- domāt radoši;
- atpūsties no nogurdinošiem uzdevumiem, mazināt spriedzi;
- motivēt cilvēkus pievērsties darbam un koncentrēt enerģiju;
- iepazīt vienam otru labāk;
- sadalīt grupu mazākās grupās vai komandās.

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI

1. Divi meli, viena patiesība (katrs izdomā divus melus un vienu patiesību par tēmu atkarības, un pēc tam liek citiem minēt, kas no tā ir meli, kas patiesība).
2. Viena vārda ledlauzis (sadalās grupās un nolemj par labu vienam vārdam, kas varētu raksturot attiecīgo klasi).
3. Šarādes (ar neverbālās komunikācijas palīdzību tiek skaidroti vārdi, kas saistīti ar atkarību tēmu).
4. Jautājumu-izvēļu spēle (Vai tu labprātāk izvēlētos/ attīstītu/ darītu ... vai ...?).
5. Citāti (tiek atrasti un izrakstīti uz lapiņām dažādi citāti, katrs skolēns izvelk vienu un, sadaloties pāros, diskutē par konkrēto citātu).

⁶⁸ Šmitiņa, A., 2019. Tavi ledlauži. Spēles darbam ar grupām. Rīga, Amber Puzzle.

2 KOMANDAS VEIDOŠANAS PAŅĒMIENI

Komandas darbs māca būtiskas komunikācijas un sociālās prasmes, piemēram, aktīvu klausīšanos un efektīvu runāšanu. Strādājot komandā, skolēni mācās ieklausīties savos klasesbiedros, skolotājos, citos skolas darbiniekos, lai spētu veiksmīgi sadarboties.

Skolēnu savstarpējā sadarbība ar citiem var būt saspringta pieredze. Komandas darbs var palīdzēt skolēniem pārvarēt bailes un iemācīties tikt galā ar kritiku.

Ja izvēlamies saliedējošas un komandu veidojošas aktivitātes, skolēniem tās ļauj:

- pilnveidot savas sociālās prasmes;
- justies sadzirdētiem un novērtētiem;
- rada iespēju mācīties no klasesbiedriem;
- veicināt saikni un kopienas sajūtu skolēnu vidū;
- sagatavoties turpmākiem profesionālās dzīves ceļiem;
- mācību stundas laikā iesaistīties dažādās saistošās aktivitātēs.⁶⁹

Šīs aktivitātes vērstas uz sociālo attiecību stiprināšanu un lomu definēšanu grupā. Var atklāt konfliktus.⁷⁰

Šādas aktivitātes vērstas uz:

- efektivitātes palielināšanu;
- pozitīvas atmosfēras radīšanu;
- komunikācijas veicināšanu;
- spriedzes mazināšanu;
- risinājumu meklēšanu kādai problēmai;
- dažādu komandas lomu un spēju potenciālu atklāšanu.

AKTIVITĀŠU PIEMĒRI

1. Klases nosaukuma izveidošana (sadalās grupās un izdomā, kāds varētu būt jaunais klases nosaukums – pēc tā, kas to raksturo/ ar ko asociējas).
2. Veidot klases noteikumus (piemēram, pozitīvākas attieksmes veicināšanai utt.).
3. Neapdzīvota sala (sadalās grupiņās un izlemj, kādas trīs lietas ņemt līdzi uz neapdzīvotu salu).

⁶⁹ Miguel, M., N.D. What are the benefits of teamwork in the classroom? Available from: <https://brightclassroomideas.com/teamwork-in-the-classroom/>

⁷⁰ Šmitiņa, A., 2019. Tavi ledlauži. Spēles darbam ar grupām. Rīga, Amber Puzzle.

3 SITUĀCIJU ANALĪZE

Situāciju analīze ir kāda notikuma vai notikumu virknes analīze, kas ļauj iztīrīt reālus vai reālajai dzīvei pietuvinātus notikumus, kas noris ģimenē, skolā, sabiedrībā.⁷¹ Ar tās palīdzību var:

- radīt aktīvu mācīšanās situāciju - mācīties darbībā, kurā apspriežamā problēma atspoguļo reālo dzīvi;
- sekmēt skolēnu spēju identificēt problēmas, to cēloņus un sekas;
- sekmēt lēmumu pieņemšanas prasmes attīstību/ pilnveidi;
- sekmēt alternatīvas meklēšanu;
- sasaistīt teorētiskās zināšanas ar praksi.

Priekšrocības izmantojot situācijas analīzi:

- situācijas analīze ir tuvināta reālajiem notikumiem;
- nedrošas situācijas apraksta gadījumā, tās risināšana norit skolēnam drošā vidē;
- risinot kādu situāciju, iespējams, kāds skolēns atpazīs savu notikumu.

Trūkumi, ierobežojumi izmantojot situācijas analīzi:

- ne vienmēr ir atrodams atkarību profilakses jautājumam atbilstošs situācijas apraksts;
- situācija, kas atspoguļota, piemēram, presē ir korekti jāuzraksta;
- dažreiz nepieciešami vairāki situāciju apraksti;
- situāciju apraksti regulāri ir jāatjauno, atbilstoši aktualitātēm sabiedrībā;
- situāciju aprakstu veidošana ir darbietilpīgs process.

** Ar atkarību profilaksi saistītās dzīves situācijas var tikt meklētas šajā materiālā norādītajos pieejamajos resursos vai formulēt ņemot vērā reālās situācijas, kuras ir aktuālas konkrētajiem skolēniem, kā arī atlasāmas drošos un uzticamos medijos.*

SITUĀCIJAS PIEMĒRS

Iedomājies, ka esi sava drauga dzimšanas dienas ballītē. Kāds tev pienāk klāt un piedāvā iedzert alkoholisku dzērienu. Līdz šim tu neko alkoholisku neesi dzēris, tāpēc jūties apmulsis, jo nevēlies būt atstumts.

PIEMĒRI SITUĀCIJU ANALĪZES JAUTĀJUMIEM

1. Kādus soļus tu spertu pirmos un kādā secībā?
2. Ko tu šajā situācijā darītu, ja būtu viens no vecākiem?
3. Ko tu domā par šādu attieksmi?
4. Kā tu atbildētu?
5. Kādi faktori būtu jāņem vērā pirms atbildes sniegšanas?
6. Kādi ir trīs lielākie izaicinājumi, ar kuriem persona x sastopas?
7. Kā tev šķiet, ko mēs no šīs situācijas varētu mācīties?

⁷¹ Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

4

DISKUSIJAS

Diskusija kā mācību metode ir mērķtiecīga saruna, kuras mērķis ir iesaistīt visas klases vai kādas grupas skolēnus, lai apmainītos domām, mācītos izteikt un argumentēt viedokli par kādu skolēnam vai sabiedrībai aktuālu vai ar mācību priekšmetu saistītu tēmu. Diskusiju metode ir noderīga, ja grib izkopt svarīgas prasmes:

- prasmi rosināt skolēnos augstāka līmeņa domāšanu, iegūt vēlamo attieksmi un motivāciju;
- prasmi izteikties, pamatojot savu viedokli ar faktiem, definīcijām, jēdzieniem un principiem;
- nostiprināt saskarsmes prasmes un pozitīvu attieksmi pret kopdarbību;
- ļaut skolas darbam līdzināties reālās dzīves izpausmēm, kur iesaistīts vairāk nekā viens cilvēks;
- palīdzēt mijiedarbības ceļā iegūt izpratni par problēmu risināšanas metodiku;
- dot skolēniem iespēju mācīties citam no cita un labāk saprast pašiem sevi un citus.

Diskusija kā mācību metode pilnvērtīgi izmantojama pusaudžiem un jauniešiem, jo sākumskolas posmā prasmes diskutēt vēl tikai tiek mērķtiecīgi apgūtas.

Priekšrocības izmantojot diskusiju:⁷²

- katram skolēnam kā dalībniekam tiek dota iespēja piedalīties, būt ieinteresētam un iesaistītam;
- var izmantot katra individuālās spējas, zināšanas un pieredzi;
- pareizi plānota un organizēta diskusija var būt ļoti motivējoša un aizraujoša;
- skolotājs var novērot, kas, cik daudz ir saprasts, ievērots.

Trūkumi izmantojot diskusiju:

- tā prasa visu iesaistīto dalībnieku rūpīgu iepriekšēju sagatavošanos ārpus mācību stundu laika;
- tā ir laikietilpīga, aizņem 30 – 40 min no mācību stundas laika;
- tā var tikt pārvēsta par strīdēšanos, svešu domu citēšanu, paviršu sarunu, tai nopietni nesagatavojoties, dažu cilvēku oratorisko dotību demonstrējumā u.tml.

PIEMĒRI

Skolotājs vai skolēns piedāvā apspriešanai kādu cilvēkam vai sabiedrībai aktuālu tematu:

1. alkohola tirgošanas aizliegums pārtikas veikalos (atļauj tirgot tikai specializētos alkohola veikalos);
2. aromatizēto elektronisko smēķēšanas ierīču tirgošanas aizliegums;
3. atkarības vielu lietošanas alternatīvas – kā var gūt patīkamas sajūtas bez apreibināšanās.

Skolēni (grupa vai visa klase) iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvot savu viedokli.

Lietojot diskusiju kā mācību metodi, skolotājs:

1. aktualizē jautājumu par izzināmo problēmu;
2. dod iespēju skolēniem ar to iepazīties un sameklēt argumentus "par" vai "pret", izmantojot informāciju presē vai citos masu medijos, vai skolotāja/ skolēna sagatavotu tekstu.

⁷² Rokasgrāmata skolotājiem, 2001. Skolēni un narkotikas.

5 PROJEKTU UN PĒTNIECISKIE DARBI

Projektos balstītas mācīšanās pieejas ietvaros skolēniem tiek radīti tādi mācīšanās apstākļi, kuru ietvaros skolēni gūst zināšanas un prasmes, strādājot ilgstošu laika periodu, pētot un atbildot uz unikālu, iekļaujošu un kompleksu jautājumu, problēmu vai izaicinājumu. Šādai pieejai ir noteikts plānošanas, īstenošanas un novērtēšanas protokols, kas sekmīgi īstenots ļauj skolēniem nonākt pie 13 rezultātiem, kas ir nozīmīgi arī atkarību profilakses apgūvē.⁷³

Šādā procesā skolēniem ir iespēja:

- Radoši un sistēmiski domāt, apgūt prasmes vadīt projektus, kļūt empātiskākiem, būt par pētniekiem, mācīties iedziļinoties, uzņemties radošus riskus, domāt ārpus rāmjiem, pētīt, būt "revolucionāriem un hakeriem", būt daudzveidīgiem un pašpārliecinātākiem, attīstīt uzņēmējspēju un veidot dziļas saites starp idejām.
- Sekmīgai tā norisei tiek ieteikts īstenot noteikta veida projekta un pētniecisko darbu plānošanas un apguves procesa "zelta standartu".⁷⁴
- Tādējādi skolēni projekta darba ietvaros individuāli vai grupā, patstāvīgi vai ar skolotāja atbalstu izvēlas tēmu, plāno, vāc informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem pārējos skolēnus, skolu, vietējo kopienu vai arī izstrādā praktiskas darbības plānu un īsteno to. Savukārt pētījuma ietvaros skolēni paši vai ar skolotāja palīdzību formulē problēmu vai jautājumu, kas jāizpēta, lietojot zinātniskas pētniecības metodes, tad patstāvīgi izpēta avotus un literatūru par pētījuma tematu, vāc informāciju, veic novērojumus eksperimentus, pieraksta rezultātus, apkopo informāciju, izdara secinājumus, izklāsta pētījuma rezultātus citiem skolēniem, skolā vai vietējā kopienā. Tādējādi skolēni pilnveido prasmi patstāvīgi plānot un organizēt savu mācību darbu, iegūt un daudzveidīgi izmantot informāciju.
- Patstāvīgi izstrādājot projekta darbu kā apjomīgu mācību uzdevumu vidējās izglītības pakāpes noslēgumā, skolēns nostiprina un demonstrē lietpratību kompleksās situācijās, tai skaitā caurviju prasmes, kā arī zināšanas, prasmes, izpratni, ieradumus un to kombinācijas augstākajā mācību satura apguves līmenī saistībā ar vienu vai vairākiem skolēna izvēlētajiem padziļinātajiem kursiem.
- Projektos un pētniecībā balstītu mācību procesu iespējams īstenot visos izglītības posmos, ņemot vērā skolēnu kognitīvās spējas un pētnieka prasmes.

* *Projektu un pētniecisko darbu izvēles tēmās piedāvāt arī tēmas par atkarību profilaksi.*

PIEMĒRI

1. Vai alkohola lietošanas paradumi skolēniem un pieaugušajiem Latvijā ir mainījušies pēdējo 10-20 gadu laikā?
2. Vai smēķēšanas paradumi skolēniem un pieaugušajiem Latvijā mainījušies pēdējo 10-20 gadu laikā?

* *Projektu un pētniecisko darbu tēmas var meklēt Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā, vadoties pēc esošajiem statistikas datiem.*

⁷³ Buck institute for education, N.D. PBL. Available from: <https://www.pblworks.org/what-is-pbl>

⁷⁴ Buck institute for education, N.D. Gold Standard PBL: Essential Project Design Elements. Available from: <https://www.pblworks.org/what-is-pbl/gold-standard-project-design>

6

LOMU SPĒLES

Lomu spēle ir mācību metode, kas attīsta kritisku domāšanu un lēmumu pieņemšanas prasmes. Lomu spēle ir sižeta izspēlēšana, kurā lomas un to darbība tiek atvasinātas no reālajā dzīvē esošajām. Tādējādi, piemēram, apgūstot prasmi pretoties psiholoģiskajam spiedienam un pateikt "nē", var trenēties izmantojot tieši lomu spēli kā metodi.

Lomu spēles sniedz skolēniem iespēju piedalīties aktivitātēs, kas atspoguļo dažādus uzvedības scenārijus. Lomu spēļu vingrinājumi mudina skolēnus domāt kritiskāk par sarežģītiem un strīdīgiem jautājumiem/situācijām un saredzēt situāciju no cita skatu punkta, sniedzot iespēju izvērtēt labāku rīcības risinājumu. Pareizi veidotas lomu spēles var motivēt skolēnus jautrā un saistošā veidā.

Lomu spēles galvenie ieguvumi:

- mācīšanās notiek izmantojot pieredzi;
- ļauj noskaidrot vērtības un noskaidro viedokļus;
- liek kritiski izvērtēt dažādas sociālas, veselības, ekoloģiskas, vēsturiskas u.c. problēmas;
- liek meklēt risinājumus;
- aicina skolēnus sadarboties grupā.

Lomu spēles ierobežojumi:

- ļauj iesaistīt ierobežotu skolēnu skaitu;
- jāņem vērā kāds ir kases telpas iekārtojums – vai ir gana daudz vietas izspēlei;
- ne visus skolēnus ir iespējams pārliecināt iesaistīties lomu spēlē kautrīguma, pārliecības trūkuma, trauksmes dēļ;
- prasa rūpīgu sagatavošanās, plānošanas un īstenošanas procesu, kas ir laikietilpīgi.

PIEMĒRI

Sagatavojam lomu spēles ietvaros izspēlējamo situāciju, piemēram:

1. Dēls ir pārnācis mājās alkohola reibumā, to pamana vecāki. Kā rīkoties?
2. Vecāki pieķer savu meitu smēķējam. Kā rīkoties?

Dodam laiku lomas pieņemšanai, situācijas izspēlei.

Izspēlējam situāciju.

Pārrunājam notikušo. Ko izspēlētā situācija māca?

Šāda lomu spēle ļauj un liek iejusties vecāku lomā, liekot izvērtēt kā jūtas un domā pieaugušie no savas pozīcijas, tādējādi mazinot konfliktējošas uzvedības iespējas, situācijās, kad pusaudzis mājās saskaras ar situācijām, kuras raksturīgas pusaudžu vecumposmā identitātes meklējumos, vai iederēšanās vienaudžu grupā situācijās.

7 IEDVESMOJOŠAS RUNAS

Mūsdienās savus vienaudžus ieinteresēt savās idejās kļūst arvien grūtāk, tāpēc apgūstot prezentēšanas un argumentēšanas prasmes, būtiski paaugstināt prasmes, kas noderēs pārliecinošā veidā paust savas vērtības, pārliecību, nostāju kāda jautājuma, piemēram, atkarību profilakses ietvaros, raksturojot statistikas datus par zaudējumiem, ko cieš indivīds, vietējā kopiena vai valsts. Vai arī 30 sekundēs pārliecināt klasesbiedrus, ka skolēns ir īstā izvēle skolēnu tiesību pārstāvēšanai, piemēram, darba grupā skolēnu pašpārvaldē, kas iestājas par skolu, kas brīva no elektroniskām ierīcēm.

Iedvesmojoša runa ir īsa, pārliecinoša runa, ko var izmantot, lai radītu interesi par projektu, ideju, vai jebkādu citu risinājumu problēmai. Tai jābūt kodolīgai, vienlaikus sniedzot svarīgu informāciju. Šādā vēstījumā jāiekļauj viss, kas nepieciešams, lai klausītājiem nodotu informāciju par to, kas tu esi un kāpēc cilvēkiem būtu tevī jāklausās. Lifta runas praktizēšana iemāca savā prezentācijā skaidri definēt mērķus un maksimāli koncentrēties, lai īsajā laika sprīdī spētu iegūt publikas labvēlību. Runas ilgums ir sākot no 30 sekundēm, bet nedrīkst pārsniegt 4 minūtes. Tai ir noteikta pārdomāta struktūra.

PIEMĒRS

Runas struktūra

1. Iepazīstināt ar sevi.
2. Pastāstīt par problēmu. (Piemērs: ballītē lielākā daļa manu vienaudžu dzer alkoholiskus dzērienus un piedāvā to pašu darīt arī man, taču es to nevēlos, lai gan jūtos atstumts un neiederīgs.)
3. Piedāvāt risinājumu. (Izvērtēt savu draugu pulku, tīkloties ar līdzīgi domājošiem cilvēkiem, kuri spēj pavadīt laiku arī bez apreibinošām vielām, šos cilvēkus atrodot dažādos pulciņos, ārpusskolas nodarbībās).
4. Paskaidrot, kāpēc tas ir labāk par esošajiem risinājumiem.

* Sagatavo runu par kādu aktuālu, atkarību profilaksei nozīmīgu jautājumu, kas aktuāls skolā, lai piedalītos debašu konkursā.

IETEIKUMI VEIKSMĪGAI KOMUNIKĀIJAI

Sarunu veidošana noteikumu pārkāpumu gadījumā

Pirms tiek īstenota jebkāda komunikācija ar izglītojamajiem un viņu vecākiem, sakarā ar veiktiem pārkāpumiem pieaugušajam (skolas darbiniekam) ir jā sagatavojas šādai sarunai, jāpārvērtē sava personīgā attieksme, kas var traucēt īstenot nepieciešamo intervenci, tai skaitā:

- aizspriedumi – personīgā negatīvā pieredze, nosodījums pret atkarību izraisošo vielu lietošanu. Aizspriedumi pret personām, kuras lieto vai apstākļiem, kas veicinājuši atkarību izraisošo vielu lietošanu ģimenē;
- informētības līmenis – objektīvi izvērtējiet savas zināšanas un izpratni par risināmo jautājumu;
- prasmes – izvērtējiet savas prasmes īstenot nepieciešamo atbalsta pasākumu.

PAMATPRINCIPI SARUNAI AR IZGLĪTOJAMO

- padziļināt izpratni par atkarību izraisošo vielu un procesu atkarību negatīvajiem aspektiem;
- pārrunāt lietošanas īslaicīgā pozitīvā efekta un seku radīto pārdzīvojumu pieredzi;
- nelietot draudus – iebaidīšanu ar atkarību izraisošo vielu lietošanas vai procesu atkarības sekām, it īpaši, ja pats pieaugušais tās lieto (piemēram, smēķē vai lieto alkoholu);
- uzklaut un sadzirdēt pusaudža pieredzi, bet uzsvērt, ka nepiekritīsiet, ka bērns lieto vielas vai procesus, kas aizved no realitātes;
- ievērot līdzvērtību – uzmanīgi klausās un atbild uz jautājumiem.

PAMATPRINCIPI SARUNAI AR IZGLĪTOJAMO VECĀKIEM

- nenosodīt un neizteikt kritiku par bērnu audzināšanu, jo atkarību problēma var skart jebkuru ģimeni;
- runāt par faktiem;
- pieņemt un akceptēt vecāku emocijas;
- sniegt konstruktīvus ieteikumus kā rīkoties tālāk;
- vienoties par sadarbības plānu.

Papildus resursi kā runāt ar pusaudzi, atrodami šeit:

www.centrsdardedze.lv

www.pusaudzucentrs.lv

www.spkc.gov.lv⁷⁵

⁷⁵ Slimību profilakses un kontroles centrs, 2023. Informatīvie izdevumi. <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>

Atbalsta saņemšanas iespējas - kontaktu saraksts. Aktualizēts 2024. gada jūlijā.

KONSULTATĪVIE TĀLRUŅI

Pakalpojuma veids	Pakalpojuma sniedzējs	Kontakti
Alkohola, narkotisko vielu lietotāju, smēķētāju, azartspēļu spēlētāju un līdzatkarīgo personu konsultatīvais tālrunis	Slimību profilakses un kontroles centrs	<p>☎ 67037333</p> <p>🕒 09.00-18.00 (darba dienās)</p> <p>🌐 www.spkc.gov.lv/lv/pakalpojumi/alkohola-narkotisko-vielu-lietotaju-smeketaju-azartspelu-speletaju-un-lidzatkarigo-personu-konsultativais-talrunis</p>
Atbalsta tālrunis krīzes situācijās un informācijas saņemšanai	Bērnu un pusaudžu resursu centrs	<p>☎ 25737363</p> <p>🕒 12.00-19.00 (darba laiks)</p> <p>📧 Iespējams uzdot jautājumus caur Whatsapp aplikāciju</p>
Diennakts krīzes tālrunis	Križu un konsultāciju centrs «Skalbes»	<p>☎ 67222922</p> <p>☎ 27722292</p> <p>🕒 00.00-24.00 (katru dienu)</p>
Diennakts uzticības tālrunis un e-pasts nepilngadīgajiem	Valsts bērnu tiesību aizsardzības centrs	<p>☎ 116111</p> <p>🕒 00.00-24.00 (katru dienu)</p> <p>✉ uzticibaspasts116111@bac.gov.lv</p>
Atbalsta tālrunis azartspēļu atkarīgajiem un viņu līdzcilvēkiem	Križu un konsultāciju centrs «Skalbes»	<p>☎ 29323202</p> <p>🕒 12.00-20.00 (katru dienu)</p> <p>🌐 www.azartaatkariba.lv</p>
Anonīmie alkoholiķi - informatīvs tālrunis	Latvijas Anonīmo Alkoholiķu Sadraudzība	<p>☎ 27333523</p> <p>✉ aa@aa.org.lv</p> <p>🌐 www.aa.org.lv</p>
Anonīmie narkomāni - diennakts informācijas tālrunis	Anonīmie narkomāni	<p>☎ 28291992</p> <p>🕒 00.00-24.00 (katru dienu)</p> <p>✉ na-latvija@na-latvija.lv</p>

KONSULTĀCIJAS / AMBULATORĀ PALĪDZĪBA

KONSULTĀCIJAS / AMBULATORĀ PALĪDZĪBA

Pakalpojuma veids	Pakalpojuma sniedzējs	Kontakti
Narkologa konsultācijas	Valsts apmaksātie un privātie (maksas) pakalpojuma sniedzēji	Valsts apmaksātās narkoloģijas palīdzības pakalpojumu nodrošinātāju saraksts pieejams:  www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba/  www.rindapiearsta.lv
Pusaudžu psihiatra un narkologa konsultācijas	VSIA «Bērnu klīniskā universitātes slimnīca»	 67064901  BKUS novietne «Gaiļezers» Rīgā, Juglas ielā 20
Bērnu un pusaudžu resursu centra bezmaksas atkarību slimību profilakses pakalpojumi 10 - 18 gadus veciem jauniešiem	SIA «Bērnu un pusaudžu resursu centrs»	 25737363 uzziņai par pakalpojumiem  12.00-19.00 (darba laiks) <i>Filiāles pieejamas 9 pilsētās:</i>  29164747 Rīgā  26623422 Liepājā  25458111 Ventspilī  27323238 Jelgavā  26433366 Valmierā  27313138 Rēzeknē  25635533 Daugavpilī  26387905 Tukumā  27899515 Siguldā <i>Vairāk informācijas par filiālēm:</i>  www.pusaudzucentrs.lv
Atkarību profilakses un atveseļošanās atbalsta (maksas) pakalpojumi 12 - 25 gadus veciem pusaudžiem	Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs	 29510511  info@pusaudzis.lv  www.pusaudzis.lv
Bezmaksas psihologa konsultācijas azartspēļu spēlētājiem	Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija	 67504966  psihologs@iaui.gov.lv  www.iaui.gov.lv/lv/psihologiskais-atbalsts
Individuālās atkarību profilakses un citu speciālistu konsultācijas pusaudžiem un pieaugušajiem	Pašvaldību padotības iestādes un Nevalstiskās organizācijas	<i>Par aktuālo pašvaldību iestāžu piedāvāto palīdzību, interesēties vietējās pašvaldības iestādēs un struktūrvienībās.</i> <u>Liepājā:</u> Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs  63456120, 26573627 <u>Rīgā:</u> Rīgas Sociālais dienests, Atkarības profilakses sektors  67037109, 67037110 Mazā Lubānas iela 8  67012153, 67037477 Hanzas iela 7  67037530, 67181374 Baldones iela 2 Biedrība «Dialogs»  67243101

STACIONĀRĀ PALĪDZĪBA

Pakalpojuma veids	Pakalpojuma sniedzējs	Kontakti
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība (maksas)	SIA «Detox» medicīnas centrs	<p>📍 Lastādijas iela 40, Rīga</p> <p>☎ 67204065</p> <p>✉ detoxhelp@inbox.lv</p> <p>🌐 www.detox.lv</p>
	SIA «Lasa-Med»	<p>📍 Lastādijas iela 58, Rīga</p> <p>☎ 27717023, 29164909, 29586640</p> <p>✉ info@lasamed.lv</p>
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība (valsts apmaksāta)	Pakalpojuma sniedzēji visā valsts teritorijā	<p><i>Valsts apmaksātās stacionārās narkoloģijas palīdzības pakalpojumu nodrošinātāju saraksts norādīts nākamajā pielikumā kā arī atrodams:</i></p> <p>🌐 www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba/</p> <p>🌐 www.rindapiearsta.lv</p>

STACIONĀRĀ PALĪDZĪBA

SAPULCES, ATBALSTA GRUPAS

Sapulces narkotiku atkarīgām personām (visā Latvijā)	Latvijas Anonīmo narkomānu (NA) 12 soļu sadraudzība	<p>☎ 28291992</p> <p>✉ na-latvia@na-latvija.lv</p> <p>🌐 www.na-latvija.lv/sapulcu_vietas</p>
Sapulces alkohola atkarīgām personām (visā Latvijā)	Latvijas Anonīmo Alkoholiķu Sadraudzība	<p>☎ 27333523</p> <p>✉ aa@aa.org.lv</p> <p>🌐 www.aa.org.lv/sapulces/</p>
Sapulces azartspēļu atkarīgām personām (Rīgā un tiešsaistē)	Latvijas Anonīmo spēlmaņu (AS) 12 soļu sadraudzība	<p>☎ 26965224</p> <p>✉ as@as.org.lv</p> <p>🌐 www.as.org.lv</p>
Atbalsta grupas azartspēļu spēlētājiem (Rīgā)	Izložu un azartspēļu uzraudzības inspekcija	<p>📍 Smilšu iela 1, Rīga</p> <p>☎ 67504966</p> <p>✉ psihologs@iaui.gov.lv</p>
Atbalsta grupa personām ar atkarību problēmām (Liepājā)	Liepājas Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs	<p>📍 Flotes iela 7, Liepāja</p> <p>☎ 63456120, 26573627</p> <p>✉ atkaribucentrs@liepaja.lv</p>
Atbalsta grupa bērniem un jauniešiem (Rīgā)	Rīgas Sociālais dienests, Atkarības profilakses sektors	<p>📍 Mazā Lubānas iela 8, Rīga</p> <p>☎ 67037109, 67037110</p> <p>📍 Hanzas iela 7, Rīga</p> <p>☎ 67012153, 67037477</p> <p>📍 Baldones iela 2, Rīga</p> <p>☎ 67037530, 67181374</p> <p>🌐 www.veseligsridzinieks.lv</p>

SAPULCES, ATBALSTA GRUPAS

SOCIĀLĀ REHABILITĀCIJA

SOCIĀLĀ REHABILITĀCIJA

Pakalpojuma veids	Pakalpojuma sniedzējs	Kontakti
Sociālās rehabilitācijas programma narkotiku atkarīgām personām (pilngadīgām personām)	VSIA «Slimnīca «Ģintermuiža»»	<p>📍 Filozofu iela 69, Jelgava</p> <p>☎ 63020347</p> <p>✉ slimnica@gintermuiza.lv</p> <p>🌐 www.gintermuiza.lv</p>

PALĪDZĪBA LĪDZATKARĪGU PERSONU ATBALSTAM

PALĪDZĪBA LĪDZATKARĪGU PERSONU ATBALSTAM

Pakalpojuma veids	Pakalpojuma sniedzējs	Kontakti
Pašpalīdzības organizācija atkarīgo tuviniekiem	Latvijas Al-Anon 12 soļu sadraudzība	<p>☎ 25854230</p> <p>✉ latvijas_alanon@inbox.lv</p> <p>🌐 www.alanon.org.lv</p>
Pašpalīdzības organizācija personām, kuras uzaugušas atkarīgā vai citādi disfunkcionālā vidē	Latvijas Pieaugušo alkoholiķu bērnu (PAB) 12 soļu sadraudzība	<p>☎ 28870208</p> <p>✉ info@pab.org.lv</p> <p>🌐 www.pab.org.lv</p>
Pašpalīdzības organizācija personām, kuras vēlas iemācīties veidot veselīgas attiecības	Latvijas Līdzatkarīgo (CoDA) 12 soļu sadraudzība	<p>📍 Flotes iela 7, Liepāja</p> <p>☎ 29704917</p> <p>✉ ruol14@inbox.lv</p>
Atkarību profilakses un atveseļošanās atbalsta pakalpojumi (tikai azartspēļu atkarīgo tuviniekiem)	Izložu un azartspēļu uzraudzības psihologa konsultācijas un atbalsta grupas	<p>📍 Smilšu iela 1, Rīga</p> <p>☎ 67504966</p> <p>✉ psihologs@iaui.gov.lv</p>
Atbalsta grupa līdzatkarīgām personām (Liepājā)	Liepājas Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs	<p>📍 Flotes iela 7, Liepāja</p> <p>☎ 63456120, 26573627</p> <p>✉ atkaribu centrs@liepaja.lv</p>
Atbalsta grupa līdzatkarīgajiem (Rīgā)	Rīgas Sociālais dienests, Atkarības profilakses sektors	<p>📍 Mazā Lubānas iela 8, Rīga</p> <p>☎ 67037109, 67037110</p> <p>📍 Hanzas iela 7, Rīga</p> <p>☎ 67012153, 67037477</p> <p>📍 Baldones iela 2, Rīga</p> <p>☎ 67037530, 67181374</p>
Atbalsta grupa (maksas) atkarīgo personu tuviniekiem (pieaugušajiem)	Veselības centrs «Vivendi»	<p>📍 Bukultu iela 11, Rīga</p> <p>☎ 20451777</p> <p>✉ info@vivendicentrs.lv</p>

Autori: Ķīvīte-Urtāne A., Klempere-Sipjagina A., Isajeva L., Lamstere J.

Atkarību profilakses rīcības plāna izstrādāšana, īstenošana un uzraudzība izglītības iestādēs.

Metodiskie ieteikumi.

Pasūtītājs: Latvijas Republikas Veselības ministrija. Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.

Īstenotājs: SIA "Divi gani".

Rīga, 2023

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Latvijas Republikas Veselības ministriju obligāta.

