

**Eiropas Parlamenta
Vēstnieku skolu programma**

**Rīgas Centra
diplomatniecības
pamatskolas
9.b klase**

Radošais darbs

**Pusaudžu un jauniešu
garīgās veselības mācību stundas
ieviešana skolās**

**Rīga
2025**

Ievads

Domājot kādu tēmu izvirzīt mūsu radošajam darbam, t.i., kādu iespējamo likumprojektu mēs vēlētos virzīt Latvijas un Eiropas Parlamentā, mūsu klases biedru domas, protams, dalījās. Tajā pat laikā, diskusijām turpinoties, atkal un atkal nonacām pie vienas idejas – mēs vēlamies, lai skolās tiktu ieviestas pusaudžu un jauniešu garīgās veselības mācību stunda.

Kāpēc tieši skolā ieviest garīgās veselības mācību stundas?

Pirmkārt, skolā mēs pavadām lielāko dienas daļu. Šeit notiek mūsu galvenā dienas socializēšanās, draudzības, konflikti un problēmu risināšana. Skola ir vieta, kur mēs izjūtam visas mūsu emocijas un mācāmies dzīvot sabiedrībā. Tajā pat laikā ļoti bieži mēs uz skolu atnākam nomākti, jo mājās kaut kas atgadījās. Ko mums ar to darīt? Pie skolas psihologa vai sociālā pedagoga īsti iet negribas. Ar draugiem izrunājos, paliekt vieglāk, bet vai situācija atrisinās? Lūk, šeit ļoti noderīgas būtu garīgās veselības mācību stundas, kurās skolotājs mācītu par emocijām, konfliktiem, to risināšanas taktiku un vēl daudz ko citu, kas saistīts ar ikdienas cilvēku savstarpējām attiecībām.

Otrkārt, ikdiena nav tikai savstarpējās attiecības, ar kurām šad tad rodas grūtības. Var gadīties, ka šo savstarpējo attiecību rezultātā kāds iekrīt dziļā nomāktībā, depresijā vai varbūt kāds jūtas tik slikti, ka domā par paškaitējumu. Garīgās veselības mācību stundās skolotājs mācītu arī par dažādām garīgās veselības smagākām situācijām, piemēram, kā atpazīt depresiju, kādi ir depresijas simptomi. Katrs pats varētu aizdomāties par sevi un kāds, iespējams, sapratīs, ka man nepieciešama palīdzība.

Treškārt, domājot par skolu un mācību programmu izvirzītajām prasībām, skolēni ļoti bieži sastopas ar stresu – prezentācija klases priekšā, satraukums pirms eksāmeniem vai dažādu pētniecisko darbu aizstāvēšanas. Arī šeit garīgās veselības mācību stundās skolēni varētu mācīties kā atpazīt stresu, kā ar to strādāt, kā no tā atbrīvoties vai to pārvaldīt.

Cetrutkārt, Covid-19 pandēmijas laikā daudzi bērni, pusaudži un jaunieši ir cietuši no ilgstošas izolācijas un nepietiekamas klātienē komunikācijas ar vienaudžiem, kas ir izraisījis trauksmi un psiholoģiskas problēmas, kā arī spriedzi ģimenē, kas ļoti negatīvi ietekmēja skolēnu motivāciju un vispārējo emocionālo pašsajūtu.

Minēsim dažus statistikas datus:

- **Eiropas Savienībā** 2019.gadā 7 % no iedzīvotājiem vecumā no 15 gadiem un vecākiem bija ilgstoša depresija.
- 2021.gadā katra piektā nāve vecumā no 15 – 29 gadiem bija paškaitējums.
- Savukārt 2022.gadā 15.4% sieviešu un 19.2 % vīriešu vecumā no 16 – 29 gadiem bija ilgstošas garīgās veselības problēmas.¹
- **Latvijā** 2020.gadā 41.2% vīriešu un 49.3% sieviešu vecumā no 15 – 24 gadiem pēdējā mēneša laikā bija jutuši sasprindzinājumu, stresu un nomāktību. 2022.gadā šis rādītājs šajā pašā vecuma grupā jau bija vīriešiem 51.7 % un sievietēm 54.9 %.
- 2020.gadā depresiju bija jutuši 14.1% vīriešu un 12.5% sieviešu vecumā no 15 – 24gadiem, bet 2022.gadā 13.9% vīriešu un 13.2% sieviešu šajā pašā vecuma grupā.
- 2022.gadā no nīrgāšanās skolā bija cietuši 18.3% zēni un 19.8 % meitenes vecumā no 11- 15 gadiem.²

Mēs savā skolā aptaujājām 6.-9.klašu skolēnus un pedagogus, jautājot, vai viņuprāt būtu svarīgi skolā ieviest pusaudžu un jauniešu garīgas veselības mācību stundas. Aptaujā piedalījās 126 respondenti, no kuriem 103 jeb 81% atbildēja, ka tas būtu svarīgi. Tādēļ mēs paliekam pie sava un uzskatām, ka būtu svarīgi skolās ieviest pusaudžu un jauniešu garīgās veselības mācību stundas. Ko mums darīt, lai mūsu ideja kļūtu par likumprojektu?

¹ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental_well-being_and_social_support_statistics

² https://www.spkc.gov.lv/lv/psihiskas-veselibas-statistikas-vizualizacijas?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.lv%2F

Kas Eiropas Parlamentā vēlēšies uz klausīt mūsu ideju?

2023.gada jūnijā Eiropas komisija priekšsēdētāja Urzula fon der Laiena paziņoja par Eiropas komisijas nodomu piedāvāt jaunu iniciatīvu³ attiecībā uz garīgo veselību Eiropas Savienībā. Eiropas komisiju izstrādāja ilgtermiņa plānu garīgās veselības uzlabošanai Eiropas Savienībā. Parlamenta lēmums paredz Eiropas Savienības dalībvalstīm izvirzīt prioritātes kā uzlabot garīgās veselības jautājumus tādām sabiedrības grupām kā bērni, jaunieši, pacienti ar hroniskiem veselības stāvokļiem, vecāka gada gājuma cilvēki, migranti, etniskās minoritātes un LGBTQIA+ personas. Eiropas Parlaments uzstāj, ka visiem Eiropas savienības pilsoņiem būtu jābūt pieejamai kvalitatīvai garīgās veselības aprūpei neskatoties uz finansiālo stāvokli vai administratīvām grūtībām.⁴

Viens no iniciatīvas punktiem (1.b) vēsta, ka dažādas skolu garīgās veselības programmas var ne tikai atpazīt un risināt garīgās veselības problēmas agrīnā stadijā, bet arī veicināt garīgo veselību un labklājību.

Balstoties uz šo priekšlikumu, mēs varētu piedāvāt savu ideju ieviest skolās garīgās veselības mācību stundas. Mēs varētu vērsties pie Eiropas Komisijas komisāres Raksanas Minzatu, kas pārstāv izglītības jautājumus Eiropas Komisijā. Tāpat mēs varētu vērsties Eiropas Padomē, Izglītības, jaunatnes, kultūras un sporta padomē. Pieņemot, ka mums būs izstrādātas reālas mācību programma dažādām vecuma grupām, domājam, ka mēs varētu tikt uz klausīti.

Mēs varētu uzrunāt arī nevalstiskās organizācijas, piemēram, *Mental Health Europe* organizāciju,⁵ kas nodarbojas ar garīgās veselības veicināšanu, garīgās veselības problēmu prevenciju un cilvēku ar garīgās veselības traucējumiem tiesību aizsardzību. Organizācija sastāv no vairāk nekā 70 dalīborganizācijām no 30 Eiropas valstīm. Ja vēlamies, lai mūsu ideja par garīgās veselības mācību stundām tiktu ieviesta visās Eiropas Savienības dalībvalstu izglītības sistēmās, tad šī organizācija mums būtu kā liels atbalsts mūsu ideja atbalstīšanā, popularizēšanā un programmas pilnveidē.

³ <https://www.europarl.europa.eu/topics/en/article/20220624STO33809/parliament-calls-for-action-to-protect-mental-health>

⁴ turpat

⁵ <https://www.mentalhealtheurope.org/>

Kas Latvijā vēlēties uz klausīt mūsu ideju?

Domājot par to, kas Latvijā varētu uz klausīt mūsu ideju, mēs domājam, ka pirms dodamies kādam izklāstīt savu ideju, mums vajadzētu izpildīt mājas darbu – sastādīt mūsu piedāvātā mācību priekšmeta programmu. Šajā sakarā mēs varētu lūgt speciālistu palīdzību. Piemēram, mēs varētu uzrunāt praktizējošu pusaudžu psihoterapeitu Nilu Saksu Konstantinovu. Mēs lūgtu viņam piesaistīt kādus no saviem kolēģiem un kopā veidot iespējamu mācību programmu dažādām skolas vecuma grupām. Latvijā darbojas Erasmus+ projekts PROMEHS⁶, kas ir garīgās veselības veicināšanas programma, ko kopīgi izstrādā 7 Eiropas valstu pētiēki, politikas veidotāji un zinātniskie partneri no 20 organizācijām. Latviju šajā projektā pārstāv Latvijas Universitāte un Siguldas novada izglītības pārvalde. Projekta mērķis ir padarīt garīgās veselības un labklājības veicināšanu par vispārēju prioritāti skolās. Ar savām idejām un programmu varētu vērtsties pie PROMEHS dalīborganizācijām Latvijā un kopīgi apspriest iespējamās mācību programmas plānus un to ieviešanas iespējas.

Ar savu iespējamās mācību priekšmeta programmu mēs varētu vērsties **Saeimas izglītības, kultūras un zinātnes komisijā**. Konkrēti mēs varētu uzrunāt Česlavu Batņū, kurš pirms kļūšanas par Saeimas deputātu, ir bijis direktors vairākās skolās. Tas nozīmē, ka viņš savā ikdienā bieži ir saskāries ar pusaudžu un jauniešu dažāda rakstura problēmām, tostarp, uzvedības un garīgās veselības problēmām, tādēļ domājam, ka mūsu ideja viņam varētu būt saistoša.

Pie šī paša sarunu galda mēs varētu aicināt dažādus ekspertus no **Izglītības ministrijas**. Piemēram, Politikas iniciatīvu un attīstības departamenta vecāko ekspertu jaunatnes politikas jomā Jāni Driginu.⁷ Vēloties pārvērst mūsu ideju par politisku iniciatīvu, domājam, ka Drigina kungs varētu būt tas, kurš mūsu uzklaudītu. Vēlamies uzrunāt arī Izglītības departamenta direktora vietnieci iekļaujošās izglītības jautājumos Olgu Ozolu.⁸ Iekļaujošās izglītības nepieciešamība mūsdienās ir daudz Latvijas skolēniem. Nereti šie skolēni kļūst par atstumtajiem savas klases kolektīvā. Mūsu mācību priekšmetā varētu būt tēmas, kas skar arī šos skolēnus, tādēļ Ozolas kundzei varētu šķist mūsu ideja interesanta.

⁶ <https://lv.promehs.org/>

⁷ <https://www.izm.gov.lv/lv/darbinieki?page=4>

⁸ <https://www.izm.gov.lv/lv/darbinieki?page=6>

Mēs varētu aicināt mūsu ideju uz klausīt arī **Labklājības ministrijas** Bērnu un ģimenes politikas departamenta direktori Ilzi Kurmi.⁹

Tāpat mēs varētu uzrunāt **Valsts izglītības un attīstības aģentūras** Pedagogu profesionālā atbalsta departamenta Metodiskā atbalsta nodaļas direktori Lienī Trūpu.¹⁰ Metodiskā atbalsta nodaļā, kā vēsta Valsts izglītības un attīstības aģentūras mājas lapa, ir dažādu mācību priekšmetu metodiķi, tādēļ domājam, ka nodaļas direktore varētu mūsu uz klausīt. Vēlamies uzrunāt arī Izglītības satura departamenta direktori Diānu Šavalginu¹¹, jo, ja mūsu nodoms ir papildināt izglītības saturu ar jaunu mācību priekšmetu, Izglītības satura departamenta direktores viedoklis mums ir svarīgs.

Mēs apzināmies, ka Latvijas izglītības saturs ir ļoti piesātināts un veikt izmaiņas saturā ir ļoti nopietns darbs. Bet mēs arī uzskatām, ka izglītēt katru Latvijas skolēnu par garīgo veselību ir ārkārtīgi nozīmīgi. To varētu dēvēt arī par valstiska līmeņa garīgās veselības preventīvo darbu katrā izglītības iestādē.

⁹ <https://www.lm.gov.lv/lv/struktura>

¹⁰ <https://www.viaa.gov.lv/lv/darbinieki?page=8>

¹¹ <https://www.viaa.gov.lv/lv/darbinieki?page=10>

Nobeigums

Esam priecīgi, ka izvēlējamies tēmu “Pusaudžu un jauniešu garīgās veselības mācības stundu ieviešana skolās”. Redzam, ka garīgās veselības tēma ir ļoti svarīga ne tikai Latvijā, bet arī Eiropas Savienībā kopumā, tā ir svarīga ik katram no mums un mūsu ģimenēm.

Ja sadarbībā ar dažādiem speciālistiem mums izdotos izveidot mācību priekšmeta programmas dažādām skolēnu vecuma grupām, tad mēs varētu spert nākamos soļus un prezentēt mūsu idejas gan Latvijā, gan Eiropā. Šis būtu ļoti drosmīgs solis, jo par garīgo veselību runā daudz un dara daudz, bet mēs vēlamies, lai šīs programmas nonāk skolā kā vispārizglītojošais mācību priekšmets.

Mēs zinām, ka skolēni mēdz smieties par to, ko viņi nesaprot vai nezina kā reaģēt uz jutīgām tēmām. Apgūstot mūsu piedāvāto mācību priekšmetu, uzskatām, ka skolās varētu samazināties nīrgāšanās, skolēni iegūtu lielāku izpratni par to, kas notiek viņi dvēselēs. Jo kā jau mēs minējām, garīgās veselības mācību stundas kalpotu ne tikai kā informācijas avots skolēniem par garīgo veselību, bet arī kā prevencija.