

Jāstrādā ar saviem un citu pārdzīvojumiem



Izglītības psiholoģe Svetlana Paramonova.

Pavisam drīz sāksies jaunais mācību gads, tāpēc īsti vietā ir saruna ar izglītības psihologu – cilvēku, kurš vislabāk pārzina tās izjūtas, kas šajā laikā vairāk pārņem gan skolēnus un viņu vecākus, gan pedagogus. Ne vienmēr ar bērnu psiholoģijas sarežģījumiem, dažādām problemātiskām situācijām, un ne tikai mācību gada kontekstā, tiekam galā paši, tāpēc nereti glābējs ir zvans speciālistam. Ko šis darbs nozīmē Dobeles Jaunatnes iniciatīvu un veselības centra izglītības psiholoģei, titula «Dobeles novada Gada skolotājs 2021» laureātei SVETLANAI PARAMONOVAI?

Dobeles ir mana pilsēta

- Kāpēc izvēlējāties šo darbu un cik sen to jau darāt?

- Tad, kad beidzu skolu 1979. gadā šeit, Dobeļē, par psiholoģiju vispār ļoti maz runāja. Latvijā nebija nevienas psiholoģijas fakultātes, bet mani tā interesēja. Pēc 8. klases biju ekskursijā Ļeņingradā (tagad Sanktpēterburga – S.R.), man ļoti iepatikās pilsēta un radās sapnis tur dzīvot. Tā pēc vidusskolas turp aizbraucu. Pirmajā gadā es neiestājos savas mūļķības dēļ: nokārtoju matemātikas eksāmenu, bet sailgojos pēc mājām un aizbraucu prom, nesagaidījusi atzīmi. Saņēmu telegrammu: brauc, tu vari iet tālāk. Bet bija jau par vēlu, es nevarēju pagūt uz otro eksāmenu. Taču vienalga aizbraucu atkal uz turieni, atradu darbu: strādāju par sanitārieti, mazgāju podus, traukus un visu ko... Un tad iestājos un mācījos Ļeņingradas universitātes Psiholoģijas fakultātē. Vēlāk, pēc dienesta armijā, atbrauca mans klasesbiedrs, kurā biju iemīlējusies no skolas laika, mēs apprecējāmies, piedzima pirmā meita, tomēr mēs tur neiedzīvojāmies. Nebija viegli savienot mācības, darbu, sadzīves lietas, un atbraucām mājās, Latvijā. Tā

pēdējos studiju gadus pabeidzu jau neklātienē.

Dobeli uzskatu par savu dzimto pilsētu, jo esmu šeit no triju gadu vecuma. Te ir mana vieta. Ļoti jauka dzīvošanai – mierīga, skaista.

Sāku strādāt «Spodriņas» bērnu dārzā par audzinātāju. Aizvadīju tur 11 gadus, un tā man bija brīnišķīga pieredze. Šķita, ka tur visu mūžu nostrādāšu. Bet, pabeigusi universitāti, sāku domāt – kam tad es mācījos? Psiholoģija man vienmēr likusies interesanta. Mani uzaicināja uz toreizējo 2. vidusskolu. Pāris gadus vēlāk atvērs mūsu centrs, un nu jau es te par psihologu strādāju 22 gadus. Liekas jocīgi, vai ne? Bet sakarā ar to, ka centrs ļoti mainījās, veidojās citādāks, darbs te joprojām mani saista. Sākām trijātā, nu jau esam padzīvējis speciālistu, ir vairāki darbošanās virzieni. Esmu pateicīga toreizējam vadītājam, kuras mani «sadzirdēja» un uzaicināja šajā darbā. Man liekas, ka šī ir mana vieta. Strādāju ar ļoti plašu spektru: saistība ar policiju, ar sociālo dienestu un bāriņtiesu, ar skolām... Savulaik visi toreizējā Dobeles rajona iedzīvotāji varēja saņemt bezmaksas psihologa konsultācijas. Man tā bija interesanta pieredze. Tagad mēs strādājam kā izglītī-

bas psihologi, un lomas ir sadalītas. Nesen no mūsu statistikas secināju, ka gadā sniedzu vairāk nekā 290 konsultācijas. Pati biju pārsteigta, ka tik daudz...

Katrs cilvēks ir atsevišķa pasaule

- Man šķiet, ka psiholoģija ir ļoti smalka, pat delikāta lieta, un ne katrs var uzņemt šādu darbu. Kādam ir jābūt raksturam, lai to varētu darīt?

- Manuprāt, tā ir ļoti radoša profesija, jo katrs cilvēks ir atsevišķa pasaule. Piemēram, kad strādā ar varmāku, tu saproti, ka arī viņam ir kaut kāds dzīves stāsts, iespējams, sava sāpe, kāpēc viņš rīkojas tieši tā. Praktiski nekad nevar paredzēt, kas kurā situācijā atklāsies. Katreiz tas ir interesanti.

Man gan pēdējā laikā ir krietni mazāk klientu, kurus es konsultēju, vairāk mans darbs saistās ar diagnostiku, izpētēm, pēc ļoti strikta protokola, kad jānovērtē, piemēram, bērna intelektuālais vai emocionālais stāvoklis. Un tas ir, man liekas, mūsu galvenais uzdevums – nodrošināt bērnam izglītības programmu atbilstoši viņa spējām. Mans aicinājums gan ir vairāk konsultēšana. Tā mani saista. Tu nekad iepriekš nezini, kādas metodes varēs izmantot: vienam der kaut kas no mākslas terapijas, citam – spēļu terapija, vēl kādam tas viss galīgi neder, viņš pat nesaprot, ko es no viņa sagaidu. Tāpēc katru reizi vajag atklāt, izdomāt, ko klientam piedāvāt. Tas ir ārkārtīgi saistoši.

Nav tik bieži gadījumi, kad klients atnāk priecīgs, ka viņam viss ir kārtībā. Parasti, ja tā ir, klienti nenāk. Bet par tādām retām reizēm mēs īpaši priecājamies kopā ar vecākiem. Man vislielākais prieks, ja uz konsultāciju ierodas vesels bērns, ar labām komunikatīvām spējām. Tad varu priecāties līdz pat asarām. Jo lielākajai daļai šobrīd ir dažādas problēmas. Tad es sev saku: «Sveta, nomierinies, vienkārši tie, kuriem viss kārtībā, pie tevis nenāk...»

Profesionālisms nozīmē neitralitāti

- Vai izdodas «nenest darbu uz mājām» – beidzoties darbdienai, atslēgties no citu psiholoģiskām problēmām?

- Agrāk es ļoti pārdzīvoju par smagiem gadījumiem, piemēram, par seksuālo vardarbību, vai tamlīdzīgiem. Negulēju, pārdzīvoju, bija izjūtas, ka esmu gatava skriet un to varmāku sameklēt un pati sodīt... Laikam ar gadiem

izstrādājas profesionāla iezīme, kas saucas neitralitāte. Saglabāt neitrālu pozīciju ir ārkārtīgi svarīgi. Vispirms tas ir svarīgi klientam. Es nedrīkstu ļaut vaļu savām emocijām. Ir ļoti svarīgi psihologam strādāt ar saviem pārdzīvojumiem, sāpīgajiem punktiem savā dzīvē. Ja tev ir sava sāpe, noteikti atradīsies kāds klients, kura situācija tev izgaismos arī tavējo. Tajā brīdī psihologs būs zaudējis savu neitralitāti, būs pārņemts ar savām emocijām un nespēs sniegt atbalstu klientam. Tāpēc psihologam ir ļoti būtiski arī pašam saņemt terapiju, protams, apzināties savas grūtības, problēmas (jo mēs arī esam cilvēki), bet prast tās sevī pārstrādāt. Ja to nespēj, tad vienkārši nevar ņemt klientus.

Ir lietas, ko es kā psiholoģe nedarū. Piemēram, nestrādāju ar atkarībām, uzskatu, ka man nav tik liela pieredze. Nevaru cilvēkam dot garantiju, ka mēs pastrādāsim un problēma izzudīs. Varu uzklaut, ieteikt, varbūt ar emocijām pastrādāt. Šobrīd nestrādāju ar pāriem, jo psiholoģija ir ļoti plaša zinātne, ar konkrētām jomām, un ir atsevišķi ģimenes terapija. Vienam cilvēkam ir grūti vienlaikus strādāt ar diviem klientiem. Protams, varu sniegt ieteikumus ģimenei par bērniem, bet ne vairāk. Man patīk, ka pašlaik mums katram psihologam ir savs konkrēts problēmu loks, uz ko koncentrējamies, specializējamies.

Bērns mācās katru sekundi

- Kuras ir izglītības psiholoģijā galvenās problēmas, ar ko pie jums vēršas vecāki, bērni?

- Visvairāk – sakarā ar mācīšanās traucējumiem. Lielākā grūtība ir tā, ka vecākiem ir grūti to pieņemt. Ja jau bērnu dārzā vecumā parādās kādas grūtības, vecākiem (un es viņus saprotu) grūti atzīt, ka viņu bērnam tiešām ir, piemēram, autiskā spektra traucējumi vai garīga atpalicība. Protams, to es nenovēlu nevienam vecākam. Man kā psiholoģei ir grūti to pateikt vecākiem. Bet realitāte ir realitāte. Dažiem vecākiem paiet vairāki gadi, kamēr viņi to pieņem. Bet pa to laiku bērns nesaņem vajadzīgo atbalstu: netiek sūtīts pie speciālistiem, no bērna prasa ārkārtīgi daudz, ko viņš nespēj paveikt. Visbeidzot bērns zaudē interesi, nav mācību motivācijas, un tā viņš tur «kuļas» pa skolu... Ir ļoti svarīgi, lai bērnam būtu atbilstoša programma. Diemžēl mūsu sistēma šajā jomā vēl tikai veidojas. Tagad jau runā par mācīšanās traucējumiem. Bet ir ļoti grūti skolotājam nodrošināt vajadzīgo individuālo pieeju. Skolas gan pēdējā laikā pie tā ļoti piestrādā, atrodot dažādus veidus, kā sekot šādu pieeju, bet tas ir sarežģīti, un visu cieņu skolotājiem, kuriem ar to jātiekas galā.

Ir uzvedības traucējumi. Tagad ir moderni runāt par to, ka bērni ir hiperaktīvi. Bet ir bērni, kuri pēc temperamenta tipa ir ļoti aktīvi, un ir tādi, kuriem ir hiperaktivitātes sindroms un uzmanības deficīts. Pēdējiem noteikti ir nepieciešama speciāla pieeja mācību procesā, dažiem jāsaņem medikamentoza ārstēšana, lai tiktu galā ar mācībām.

Vecāki vēršas pēc atbalsta, lai risinātu disciplinēšanas problēmas. Mūsu centrs pirmsskolas vecuma bērnu vecākiem piedāvā programmu «Bērna emocionālā audzināšana». Pēdējā laikā arī iesaistījāmies «Stop 4-7» programmā, kur vienotu pieeju mācās 4 – 7 gadus veci bērni, vecāki un skolotājas, kuras strādā ar bērniem pirmsskolas iestādēs. Sešas stundas nedēļā strādājam ar bērniem, grupiņā 10 – 12, reizi nedēļā ir nodarbība vecākiem, reizi divās nedēļās – skolotājiem. Mācāmies efektīvi izlādēt emocijas, apstāties, padomāt, pieņemt lēmumu, pirms rīkoties. Man šķiet, šis mūsu centra piedāvājums ir ļoti labs.

- Cik liela ir vecāku ieinteresētība par šādiem pasākumiem?

- Diezgan liela. Lai gan neieiešu, ka grupu savākt ir viegli. Vecākam vajag uzņemties atbildību bērnu atveselēšanai un ņaņemt no nodarbības (tās notiek reizi nedēļā mūsu aktivitāšu mājā Zaļkalnos). Ir svarīgi nodarbībā vecākam piedalīties katru nedēļu. Taču ir daudz vecāku, kuri grib mācīties, apgūt jaunas metodes, kā disciplinēt bērnu, viņam palīdzēt, atbalstīt. Jo bieži vien vecāki neprot savaldīt savas emocijas, bet mēs to pieprasām no bērna. Es vienmēr saku, ka bērni nemācās tad, kad viņiem stāsta, kā jāuzvedas. Bērns mācās katru sekundi no tā, kā vecāki savstarpēji kontaktējas, kā izpauž savas emocijas, kādā veidā risina konfliktsituācijas. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai vecāki ir izglītoti un pielieto efektīvās metodes. Nākamā grupiņa sāks darboties oktobrī.

- Vai skolēnu savstarpējo attiecību sarežģījumi arī nonāk jūsu uzmanības lokā?

- Mūsu centra speciālisti piedāvāja arī nodarbības par sadarbību, komunikāciju, emociju izlādi. Ir arī ārkārtīgi interesanta metode – forum teātris par mobingu, kad pieaugušie attēlo situāciju ar vardarbību, un pēc tam notiek diskusija ar skolēniem. Tas ir diezgan efektīvs pasākums, man, pašai piedaloties, izjūtas

(Vēl – 8. lappusē)

Sarmītes Rones foto

MAF

Mediju atbalsta fonds
Projektu finansē Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem
Par lappuses saturu atbild raksta autors