



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ROKASGRĀMATA PEDAGOGIEM
CIENPILNAS KOMUNIKĀCIJAS KULTŪRAS VEICINĀŠANAI KLASĒ

“IZZINI SEVI – SAPROTI CITUS!”

NODARBĪBU (PASĀKUMU) KOPUMS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM (7.–9. KLASE)
PAR POZITĪVAS SAVSTARPĒJĀS KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANU
UN KONFLIKTU RISINĀŠANU ĆIRGĀŠANĀS PROFILAKSEI

ROKASGRĀMATA PEDAGOGIEM
CIENPILNAS KOMUNIKĀCIJAS KULTŪRAS VEICINĀŠANAI KLASĒ

“IZZINI SEVI - SAPROTI CITUS!”

NODARBĪBU (PASĀKUMU) KOPUMS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM (7.–9. KLAŠE)
PAR POZITĪVAS SAVSTARPĒJĀS KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANU
UN KONFLIKTU RISINĀŠANU ŅIRGĀŠANĀS PROFILAKSEI

Šī rokasgrāmata ir tapusi kā palīginstruments 7.–9.klašes audzinātājiem un citiem pedagogiem izmantošanai audzināšanas un sociālo zinību stundās.

Rokasgrāmatas mērķis ir sniegt pedagogiem instrumentu kopumu, lai uzlabotu klašes attiecību klimatu, veicinot cieņpilnu komunikācijas kultūru un mazinot ņirgāšanos.

Šī mērķa sasniegšanai rokasgrāmatā ir apkopoti uzdevumi un metodes, kas attīsta tādas sociāli emocionālās prasmes kā pašizpratne, pašrefleksija, pašregulācija, empātija, konfliktu risināšana, komunikācija un komandas darbs. Iepriekš minēto prasmju attīstīšana jauniešiem uzlabo attiecību klimatu klašē.

Rokasgrāmatas elektroniskā versija ir atrodama:
www.spkc.gov.lv / sadaļā “Projekti”,
www.cilveksunvisums.lv/rokasgramataskolotajiem

SATURS

Kāpēc tas ir svarīgi?	6
Sociāli emocionālā kompetence skolas vidē	8
Praktiskā daļa	11
Padomi refleksijas veikšanai pēc aktivitātēm jeb uzmanības fokusa novirzīšana no darīšanas stāvokļa uz refleksijas stāvokli	11
Metodes	14
Emociju atpazīšana "Atpazīsti emocijas"	14
Emociju atpazīšana "Emociju alias"	16
Emociju atpazīšana un izvērtēšana "Emociju metrs"	17
Emociju atpazīšana, pašizpratne "Emocijas ķermenī - darba lapa"	18
Domāšanas un attieksmes izpratne "Iekšējās sarunas apzināšanās"	20
Pašregulācijas prasmes "Mans labākais es"	22
Pašregulācijas prasmes "Mans labākais es attiecībās"	24
Ieklausīšanās "Apzinātā klausīšanās"	26
Ieklausīšanās "Mans ieklausīšanās vērtību kodekss"	27
Sarunāšanās "Apzinātā saruna"	28
Ieklausīšanās "Ieklausīšanās ieradumi augstā izšķirtspējā"	30
"Viņu sauc Gotfrīds"	31
Sadarbība, empātija "Aktivitāte — līnija"	32
Spēle "Vecā vīra vieta"	34
Spēle "Bumbiņas aizsniegšana"	35
Spēle "Lidojošais paklājs"	36
Pielikums Nr.1.	37
Pielikums Nr. 2	38
Pielikums Nr. 3	39
Pielikums Nr. 4	40
Pielikums Nr. 6	42
Pielikums Nr.7	43

Kāpēc tas ir svarīgi?

Ņirgāšanās ir skolas vidē bieži sastopams vardarbības veids ar izteikti negatīvu ietekmi uz bērna vai pusaudža psihi. Kādā no ņirgāšanās grupām (cietēji, pāridarītāji, cietēji un pāridarītāji) ir klasificējami gandrīz vairāk nekā trešdaļa Latvijas skolēnu. Bērnībā un pusaudžu gados piedzīvota ņirgāšanās var atstāt nopietnas sekas uz psihisko veselību pieaugušo vecumā.¹ Tikai nedaudz vairāk nekā puse 11–15 gadu vecu skolēnu uzskata, ka vairākums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni. Tas norāda uz problēmas esamību prasmē komunicēt un veidot pozitīvas, cieņpilnas un empātiskas attiecības.²

Viena no būtiskākajām problēmām, kas saistās ar ņirgāšanās izplatību skolas vidē, ir zināšanu un izpratnes trūkums par pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu, kam pamatā galvenokārt ir izpratne par cilvēka emocijām un uztveres īpatnībām.

Skola ir vide, kurā satiekas bērni un jaunieši ar dažādu un ļoti atšķirīgu pieredzi un priekšstatiem. Tā rezultātā skolēniem un nereti arī pedagogiem rodas sarežģītas emocijas, un tas padara kopējo klases klimatu emocionāli saspringtu. Psihoemocionālo stāvokli, ar kādu no rīta skolā satiekas pedagogs un jaunieši, ietekmē dažādi iekšēji un ārēji faktori.

Ārējie faktori (vides ietekme):

- ģimene (sadzīves apstākļi, materiālais nodrošinājums, emocionālās un fiziskās attiecības);
- notikumi (mājās un skolā), kuru iespaidā veidojas emocijas un risinās adaptācija individuāli atšķirīgā veidā un laikā;
- aktivitātes, miera ritms (cik daudz dienas laikā bērnam, jauniešiem vai pieaugušajam ir bijis fizisko aktivitāšu, piemēram, sports, un cik miera, atpūta no ārējiem stimuliem, piemēram, skaņas, attēliem, uzdevumiem);
- troksnis;
- skābeklis;
- uzturs (pilnvērtīgs vai nepilnvērtīgs).

Iekšējie faktori:

- psihofizioloģija, garastāvoklis, emocijas, miega trūkums, uzturvielu deficīts, apzinātās un neapzinātās gaidas, cerības, vajadzības, vērtības u. c.

Attīstot jauniešiem sociāli emocionālās prasmes, iespējams nodrošināt klases klimata un katra bērna mācība procesa uzlabošanu. Drošības izjūta klasē, kā arī savstarpēja atbalsta un pieņemšanas gaisotne, tie ir priekšnoteikumi, lai varētu noritēt veiksmīga mācīšanās.³

Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas ļoti būtiski ietekmē vienaudžu attiecību veidošanās kvalitāti, kā arī labsajūtu un panākumu nodrošināšanu.⁴ Savukārt empātija ir viena no vissvarīgākajām sociālo kompetenču komponentēm, tā ir saikne starp sevi un citiem un ir lielākā motivatore prosociālai uzvedībai.⁵ Skolēnu savstarpējām attiecībām ir ļoti būtiska nozīme, jo caur tām tiek apmierinātas tādas pamatvajadzības kā draudzība, cieņa,

¹ Tofi MM et al. 2011, Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Agression, Conflict and Peace Research*. 3 (2): 63–73

² Copeland, W. E., PhD; Wolke, D., PhD; Angold, A. MRC Psych. Et al, 2013, Adult Psychiatric Outcomes of Bullying and Being Bullied by Peers in Childhood and Adolescence. // *JAMA Psychiatry*. 70 (4): 419–426

³ La Fontana, Antonius, H. & Cillessen, 2002, Childrens Perceptions of Popular and Unpopular Peers: A Multimethod Assesment. *Development Psychology*, 635–647.

⁴ Lane, R. D., 2000, Levels of Emotional Awareness: Neurobiological, Psychological and Social Perspectives.

⁵ de Wall, F. B., 2008, Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*. 59: 279–300.

drošības izjūta, uzticēšanās. Turklāt, jo vieglāk skolēns iesaistās saskarsmē, jo vieglāk apgūst zināšanas.⁶ Skolas videi, kurā jaunieši pavada lielāko dienas daļu, ir ļoti liela loma sociāli emocionālo prasmju attīstībā. Šī loma var būt gan ar destruktīvu nozīmi, kā tas ir bērniem un jauniešiem, kas piedzīvo ņirgāšanos, izstumšanu un nosodījumu, gan ar personības sociāli emocionālo nobriešanu atbalstošu nozīmi, sniedzot skolēniem vides un attieksmes pieredzi, kuras nereti trūkst ģimenē.

Arvien vairāk pētījumu apliecina, ka, iekļaujot sociāli emocionālu saturu skolas mācību programmās, uzlabojas skolēnu uzvedība, attieksme un akadēmiskais sniegums.^{7 8}

Problēmas aktualitāte Jūsu klasē

Kā izpaužas ņirgāšanās?

Kādi ir ņirgāšanās iemesli klasē?

Kādas ir ņirgāšanās sekas klasē?

⁶ La Fontana, Antonius, H., & Cillessen, 2002, Childrens Perceptions of Popular and Unpopular Peers: A.

⁷ Payton, J., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., Pachan, M., 2008, The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students.

⁸ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., 2011, The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students; The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions.

Sociāli emocionālā kompetence skolas vidē

Pēdējās desmitgadēs emocijas ir viens no visvairāk pētītajiem tematiem psiholoģijas zinātnē. Tas ir saprotami. Emocijas ir būtiskas izdzīvošanai, jo skar visas cilvēka dzīves jomas. Primitīva emocionālā uzvedība rada problēmas sociālajā vidē. Ja emocijas kļūst apzinātas, to ietekme vairs nav automātiska un neapzināta, līdz ar to pastāv lielākas iespējas to regulācijai un adaptīvai sociālajai mijiedarbībai.⁹

Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas ļoti būtiski ietekmē vienaudžu attiecību veidošanās kvalitāti, kā arī labsajūtu un panākumu nodrošināšanu¹⁰. Savukārt empātija ir viena no vissvarīgākajām sociālo kompetenču komponentēm, tā ir saikne starp sevi un citiem un ir lielākā motivatore prosociālai uzvedībai.¹¹ Skolēnu savstarpējām attiecībām ir ļoti būtiska nozīme, jo caur tām tiek apmierinātas tādas pamatvajadzības kā draudzība, cieņa, drošības izjūta, uzticēšanās. Turklāt – jo vieglāk skolēns iesaistās saskarsmē, jo vieglāk apgūst zināšanas.¹²

Kāpēc emocijas ir svarīgas?

Tās ietekmē:

- atmiņu un mācīšanos;
- lēmumu pieņemšanu un spriestspēju;
- attiecību kvalitāti;
- fizisko un psihisko veselību;
- efektivitāti darbā un mācībās.

Šobrīd zinātnē nepastāv vienota sociāli emocionālās kompetences definīcija. To apzīmē kā dažādu prasmju kopumu.^{13 14 15}

Viena no definīcijām mācīšanās procesam, kas vērsts uz sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu: sociāli emocionālā mācīšanās ir process, kurā mēs apgūstam spēju atpazīt un vadīt emocijas, rūpēties par citiem, pieņemt labus lēmumus, uzvesties ētiski un atbildīgi, attīstīt pozitīvas attiecības un izvairīties no kaitējošas uzvedības. Skolēni paaugstina spējas integrēt domāšanu, jušanu un uzvedību, lai sasniegtu svarīgus dzīves mērķus un uzdevumus.¹⁶

⁹ Rieffe, C., Terwogt, M. M., Petrides, K. V., Cowan, R., Miers, A. C., & Tolland, A., 2007, Psychometric properties of the Emotion Awareness Questionnaire for Children. *Personality and Individual Differences*, 43: 95–105

¹⁰ Lane, R. D., 2000, Levels of Emotional Awareness: Neurobiological, Psychological and Social Perspectives.

¹¹ de Wall, F. B., 2008, Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, 59: 279–300

¹² La Fontana, Antonius, H., & Cillessen, N., 2002, Childrens Perceptions of Popular and Unpopular Peers: A Multimethod Assessment. *Development Psychology*. 635–647

¹³ Ferreira, M., Simõesa, C., Matosa, M.G., Ramiroa, L., & Diniza, J. A., 2012. The role of social and emotional competence on risk behaviors in adolescence. *Emotional Education*. 4 (1): 43–55

¹⁴ Halle, T. G., Darling-Churchill, K. E., 2016, Review of measures of social and emotional development. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 45: 8–18

¹⁵ Elsiņa, I., Perepjolkina, V., 2017, The Justification of Development of Integrative Model of Social Emotional Competence, *Society, Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*. Volume I, May 26th–27th, 513–523

¹⁶ Collaboratives for Academic, Social, and Emotional Learning, 2016

Šajā sociāli emocionālās mācīšanās modelī ir iekļautas šādas prasmes:



- **Pašizpratne** iekļauj tādas spējas kā emociju atpazīšana, emociju ietekmes apzināšanās, domu un vērtību apzināšanās u. c.
- **Pašregulācija** iekļauj tādas spējas kā emociju regulācija, stresa vadība, impulsu kontrole, pašmotivētība u. c.
- **Citu izpratne** iekļauj tādas spējas kā citu skatpunkta pieņemšana, empātija, cieņa pret apkārtējiem u. c.
- **Attiecību veidošanas prasmes** iekļauj tādas spējas kā māka veidot un uzturēt veselīgas un pozitīvas attiecības ar dažādiem indivīdiem un grupām, sadarbība, konfliktu konstruktīva risināšana u. c.
- **Atbildīga lēmumu pieņemšana** iekļauj tādas spējas kā problēmas identificēšana, cēloņu uz seku reālistiska novērtēšana, māka pieņemt konstruktīvus lēmumus par savu uzvedību un sociālo mijiedarbību, balstoties uz ētikas standartiem, drošības apsvērumiem un sociālajām normām u. c.

Aicinām pedagogu novērtēt, cik būtiska ir sociāli emocionālās kompetences loma dzīvē un profesijā:

Kāda ir sociāli emocionālās kompetences loma jūsu dzīvē? Kurās dzīves jomās un kādā veidā to nozīme izpaužas?

Novērtējiet, cik, Jūsaprāt, būtiskas ir sociāli emocionālās kompetences prasmes pedagoga profesijā? (1 – 10)

Kuras sociāli emocionālās kompetences prasmes ir būtiskas pedagoga profesijā?

Praktiskā daļa

Padomi refleksijas veikšanai pēc aktivitātēm jeb uzmanības fokusa novirzīšana no darīšanas stāvokļa uz refleksijas stāvokli

Aktivitātēm, kuru mērķis ir iemācīt sociāli emocionālās prasmes, būtiska ir pieredzes pārrunu daļa. Tā palīdz attīstīt jauniešiem spēju reflektēt par aktivitātes laikā gūto pieredzi. Ir būtiski ņemt vērā, ka sociāli emocionālo prasmju mācīšanās aktivitāšu uzdevums nav veiksmīgi izspēlēt spēli vai sasniegt kādu noteiktu rezultātu, par to svarīgāks ir pats aktivitātes veikšanas jeb spēlēšanas process un refleksija par tā norisi. Raugoties no sociāli emocionālo prasmju attīstības prizmas, spēle ir devusi rezultātu pat tad, ja tā nav izdevusies, bet ir sanācis pārrunāt gūto pieredzi. Veiksmīgu pārrunu rezultāts ir tāds, ka gan dalībnieks, gan pedagogs iegūst no aktivitātes daudz vairāk, nekā tajā sākotnēji ir paredzēts.

Tādēļ rokasgrāmatā iekļauta sadaļa, kas palīdzēs atrast piemērotu veidu, kā virzīt refleksijas procesu klasē. Uzsveram, ka šī informācija ir rekomendējoša un pedagogs, ievērojot refleksijas kodola principus, var radīt savus refleksijas modeļus un izvērtēt to efektivitāti.

Pētījumi demonstrē, ka pārrunu aktivitāšu iekļaušana palīdzētu dalībniekiem saprast, kas ticis apgūts un kā iemācīto var savienot ar iepriekš apgūto un dzīves pieredzi.

Pedagoga loma, veicot aktivitātes klasē, ir virzīt pārrunu procesu, lai palīdzētu reflektēt par gūto pieredzi. Pārrunu mērķis ir dalībnieka spēja atklāt jēgpilnas saiknes starp aktivitātēm un savu dzīvi, tādējādi paaugstinot mācīšanās efektivitāti no pieredzē balstītās aktivitātes. Ja pārrunu daļa norit veiksmīgi, tā palīdz jauniešiem izvērtēt aktivitātes norisi un savienot to ar savu mentālo modeli.¹⁷

Esam izcēlušī pārrunu kodola principus, kas iekļaujami katrā refleksijā pēc aktivitātes.

Pārrunu kodola principi

Katrām pārrunām ir jābūt bāzētām vismaz četros jautājumos:

- *kas tika darīts aktivitātē;*
- *kādas bija manas izjūtas;*
- *cik labi aktivitāte izdevās;*
- *kā apgūtais var tikt izmantots?*

Pedagogam jeb pārrunu vadītājam jāatceras, ka:

- *pārrunu daļai pēc aktivitātēm nepastāv pareizā atbilde, tās mērķis ir jauniešiem palīdzēt atklāt, formulēt un paust savas izjūtas un sapratni par pieredzi;*
- *pārrunu laikā radītie pieraksti vai paustās domas nevar tikt vērtēti, skolotāja attieksme refleksijas laikā nevar būt vērtējoša, nosodoša;*
- *ir svarīgi, lai starp aktivitāti un pārrunām ir pāreja, lai jaunieši var mentāli pārslēgties no darīšanas reflektēšanā;*
- *refleksijai ir jāspēj integrēt pieredzi ar dalībnieka domāšanu (mentāliem konceptiem) un izmantošanu apstākļos ārpus spēles vides. Pārrunu vadītāja mērķis ir ar jautājumiem virzīt pārrunu procesu, palīdzot sasaistīt aktivitātes ar jauniešu domāšanu.*

¹⁷ Preprint of Nicholson, S. 2012, Completing the Experience: Debriefing in Experiential Educational Games. In the Proceedings of The 3rd International Conference on Society and Information Technologies. Winter Garden, Florida: International Institute of Informatics and Systemics. 117–121.

Pārrunu modeļi, kurus var izmantot savas pieejas atrašanai

Ir vairāki pārrunu modeļi, kas izveidojušies gadu gaitā.

1. Ir iespējams virzīt pārrunas sākot ar jautājumu par dalībnieku izjūtām un pieredzēto aktivitātes laikā. Kā nākamais solis seko citu viedokļu izzināšana par aktivitātes norisēm. Pēc tam pedagogs aicina dalībniekus attiecināt aktivitātes konceptus uz iepriekš apgūtiem konceptiem klasē un izvērtēt, kā aktivitāte var tikt izvērsta. Noslēguma rezumējuma mērķis ir dalībnieku spēja savienot aktivitātes pieredzi un secinājumus ar reālo dzīvi.
2. Var pieiet vienkāršotāk, sākot ar pieredzi, kad dalībnieki reflektē un diskutē par notikušajām aktivitātēm. Pēc tam seko refleksija par izpausmi, kad dalībnieki izvērtē savas emocijas aktivitātes laikā. Trešais pārrunu posms ir izvērtēšana, kad dalībnieki ir aicināti mentāli atidentificēties no pieredzes, lai to izvērtētu holistiski: kas notika, cik labi viss noritēja. Noslēgumā ir atklājumu posms, kurā jauniešiem ir jādomā par nākotni un to, kā aktivitāte var savienoties ar reālo pasauli.
3. Var lietot arī pieeju, kas iedalās 6 posmos:
 - 1) dalībnieki atskatās, kā jutās aktivitātes laikā (daudzas aktivitātes var radīt stresu, konfliktus vai negatīvas situācijas, ir svarīgi dalībniekam ļaut paust savas izjūtas);
 - 2) dalībnieki atklāj, ko no notikušās aktivitātes atceras;
 - 3) dalībnieki atklāj, ko ir iemācījušies aktivitātes laikā;
 - 4) dalībnieki sasaista gūto pieredzi ar situācijām reālajā dzīvē vai citām lietām, ko tie mācījušies iepriekš;
 - 5) dalībnieki izvērtē notikušo un zināšanu izmantošanu dažādās situācijās;
 - 6) dalībnieki plāno nākamos soļus.

Daudzas pārrunu aktivitātes pieprasa, lai dalībnieks rada saturu (pieraksta vai pārrunā). Tiek rekomendēts, lai pedagogs pārskata, ko dalībnieki rada, bet nedrīkst vērtēt. Ja jauniešis tiks vērtēts, pamatojoties uz pārrunu laikā radīto saturu, pastāv būtiska varbūtība, ka viņš būs mazāk godīgs par grūtībām un kļūdām. Ja pedagogs vēlas izcelt kādu pārrunu laikā radīto saturu, tas jā dara anonīmi.

Tradicionāla metode reflektēšanai ir izmantot dienasgrāmatu vai pierakstus. Tos var integrēt spēlēs vai sagatavot iepriekš un izmantot pēc spēles. Pierakstu veikšana bez jebkādam norādēm var pārsteigt pedagogu ar negaidītām atziņu pērlēm, tomēr refleksija dienasgrāmatā būs efektīvāka, ja tā tiks ieviesta ar jautājumiem. Viens veids, kā veicināt refleksiju, ir nofotografēt kritiskus brīžus aktivitātes norises laikā vai uzfilmēt procesa daļas, par kurām pēc tam var kopā diskutēt. Ļoti būtiski ir akcentēt to, ka notiek analīze un mācīšanās, nevis kāda uzvedības vai attieksmes vērtēšana.

Ieteikumi pārrunu norisei:

- 1) refleksija pāros. Vispirms katrs pāra dalībnieks refleksiju veic individuāli, pierakstot atbildes uz jautājumiem savā dienasgrāmatā vai pierakstos, pēc tam kopā dalās atziņās. Tā ir iespēja vienaudžiem dzirdēt, kā vēl var justies, skatīties uz situāciju un izvērtēt aktivitātes norises no cita skatpunkta. Pēc tam pedagogs var aicināt izteikties kopīgās pārrunās par gūtajām atziņām;
- 2) var lūgt dalībniekam novērtēt viņa mācīšanās procesu. Vērtēšanai var izmantot skalu no 1 līdz 4, kur 1 – es iemācījos ļoti maz, 4 – es iemācījos ļoti daudz. Pēc tam var uzdot precizējošus jautājumus. Papildu ieguvums pedagogam: tā ir iespēja izsecināt, kā jaunieši uztver aktivitātes efektivitāti;
- 3) var ļaut jauniešiem izveidot savus simbolus un vai citas zīmes un pēc aktivitātēm izcelt, kurā izpausmē ir izdevies sasniegt izaugsmi. Piemēram, ja klasē ir izvietotas jauniešu fotogrāfijas, pie tām var piestiprināt emblēmas ar uzrakstiem empātija, laipnība, godīgums, drosmē, rūpība, gribasspēks u. c. Tādējādi viņiem pašiem būs iespēja izcelt sev īpaši nozīmīgos ieguvumus;
- 4) ja spēle ir veidota no aktivitāšu sērijām, no kurām katra nākamā balstās uz iepriekšējo, viena iespēja ir starp aktivitātēm paņemt pauzi un aicināt dalībniekus pārdomāt apgūto. Pie katras jauniešiem būtiskas situācijas, ko tie aprakstījuši iepriekš, jautājumus var uzdot vēlāk, mudinot reflektēt, kā iepriekš iemācītais vai pieredzētais ietekmējis situāciju, spēlējot šobrīd;
- 5) iespēja, lai atklātu, kā izmantot apgūto citās dzīves jomās, rodas pēc jautājuma par iepriekšējām situācijām, kurās būtu bijis vērtīgs un noderīgs tikko iemācītais. Cita pieeja ir jautāt: kāda tipa cilvēki šo informāciju atzītu par vērtīgu? Tā vietā, lai tikai uzskaitītu cilvēku sarakstu, var aicināt jauniešus uzrakstīt e-pastu, kurā viņš pārliecina adresātu, kā šī aktivitāte konkrētajam cilvēkam būtu noderīga un vērtīga;
- 6) vēl viens veids, kā pārdomāt iemācīto, ir uzdot jauniešiem uzdevumu – izdomāt pašiem spēli, lai citiem iemācītu to, ko apgūvuši, izspēlējot un pārrunājot procesu. Vienkāršāks, bet mazāk iesaistošs veids, kā panākt, lai jaunieši domātu par citiem mācīšanās kontekstiem, ir aicināt dalībniekiem izvēlēties 5 situācijas no iepriekš sagatavota situāciju saraksta, kuru risināšanā būtu noderīgs tikko apgūtais. Katra jaunieša uzdevums ir atrast 5 viņam raksturīgas situācijas. Kad situācijas ir izvēlētas un pārrunātas, viņi var uzzināt, cik daudz kopīga ir ar citiem, cik daudz dažādu situāciju iespējams piedzīvot un kurās var izmantot apgūto.

Metodes

Emociju atpazīšana "Atpazīsti emocijas"

Uzdevuma mērķis	Attīstīt vārdu krājumu emociju aprakstīšanai
Attīstošās prasmes	Pašizpratne – emociju atpazīšana Apzinātība Refleksija par komandas darbu Pašrefleksija Darbs komandā
Pamatojums	Spēja nosaukt emocijas vārdā ļauj tās apzināties un regulēt
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Emocijas rodas visu laiku • Emocijas ietekmē visas dzīves jomas • Emociju ietekmē mēs pieņemam lēmumus • Nav labu vai sliktu emociju • Ir emocijas, kuras vairāk vai mazāk visi pamanām – skumjas, prieks, dusmas, bailes, bet to ir daudz vairāk • Mēs vienlaikus piedzīvojam vairākas, dažreiz pat pretrunīgas emocijas • Emocijas var salīdzināt ar krāsainām brillēm: mainās emocijas, un mainās mūsu redzējums par sevi un citiem
Uzdevuma būtība	Jaunieši strādā komandās, lai izveidotu emociju sarakstu.
Norise	
<p>levads: aktivitātes sākumā pedagogs pajautā: "Vai varat pateikt, kas ir emocijas?" Pēc diskusijas pedagogs sniedz savu definīciju – emocijas ir īslaicīgas izjūtas, kas rodas, atbildot uz kādu ārēju vai iekšēju stimulu. Ārējs stimuls var būt jebkas (sāk lietot, saņemta ziņa, ka pārbaudes darbs novērtēts ar augstu atzīmi, kāds cita izteikts komentārs), iekšējs stimuls ir domas, atmiņas, iztēle.</p> <p>Pedagogs vaicā: "Kāpēc ir nepieciešams emocijas atpazīt?" Jaunieši sauc savas versijas, pedagogs rezumē, ka emocijas ietekmē mūsu uztveri, domāšanu un lēmumus. Ja saprotam savas emocijas, varam meklēt to cēloņus un mazināt emociju automātisko ietekmi uz mūsu dzīvi. Pedagogs aicina: "Nosauciet piemērus, kad esat pamanījuši, ka emocijas ir ietekmējušas jūsu uztveri, domāšanu vai rīcību?"</p> <p>Pēc diskusijas jauniešus sadala grupās pa 5. Viņiem tiek dots laiks 7 minūtes, lai uz limlapiņām uzrakstītu visas emocijas, kuras var atcerēties uzdevuma laikā.</p> <p>Kad laiks beidzies, komandas pēc kārtas nāk pie tāfeles, uz kuras piestiprināta A2 vai A1 papīra loksne. Komanda sauc emocijas un nosaukto emociju lapiņas līmē uz plakāta. Katra nākamā komanda papildina ar jaunām emocijām.</p> <p>Kad visi ir beiguši, emocijas tiek saskaitītas un tiek diskutēts, vai visas minētās ir emocijas. Pedagogs akcentē, ka nav tik svarīgi savas izjūtas apzīmēt tieši precīzos emociju nosaukumos, jo tas sākumā var neizdoties vai būt neprecīzi. Mēģinot saprast un aprakstīt savas emocijas, var izmantot dažādus apzīmējumus.</p> <p>Pedagogs noslēgumā atgādina TP un uzdod uzdevumu pierakstīt pašizpratnes burtnīcā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kādas emocijas es jūtu šobrīd? • Pēc kā es tās atpazīstu? <p>Pēc tam – kopīga refleksija par uzdevumu pēc pārrunāšanas kodola principiem.</p>	
Aktivitātes norises laiks	40 minūtes

Ieteikums

Iepriekšējā aktivitātē aizsākto tēmu var turpināt, strādājot ar literārajiem tekstiem. Sociāli emocionālo mācīšanos var iekļaut darbā ar šādu tekstu analīzi:

- analizēt, kā autors apraksta dažādu varoņu emocijas;
- analizēt, kas ir šo emociju izraisītāji un kā varoņi tiek ar tām galā;
- prognozēt citu jūtas un skatpunktu dažādās situācijās;
- analizēt, kā viena varoņa uzvedība ietekmē citus.

Nodarbība iekļauj diskusiju, lasīšanu un rakstīšanu par emociju izpausmēm, izraisītājiem un ietekmi gan tekstā, gan jauniešu dzīvē. Jaunieši analizē teksta fragmentu no dažādu varoņu perspektīvas, no viņu darbībām un vārdiem secinot, kādas emocijas tie varētu just. Pēc tam jauniešiem liek aprakstīt savu pieredzi kādā konkrētā gadījumā, kur viņi ir jutuši līdzīgas emocijas, reflektējot par to, kas tās izraisījis un kāda ietekme emocijām bijusi uz uzvedību un lēmumiem. Jaunieši diskutē par faktoriem, kas ietekmē viņu emocijas dažādās situācijās. Tāpat arī raksta eseju par gadījumu/-iem, kad viņu emocijas veicināja rīcību, kas radīja nepatīkamas sekas citiem cilvēkiem.

Emociju atpazīšana "Emociju aliass"

Uzdevuma mērķis	Attīstīt izpratni par emociju izpausmi, izraisītājiem un ietekmi uz rīcību
Attīstošās prasmes	Pašizpratne – emociju atpazīšana Apzinātība Refleksija par komandas darbu Pašrefleksija Darbs komandā
Pamatojums	Izpratne par emociju rašanās cēloņiem un emociju ietekmi uz rīcību veicina pašregulāciju
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Emocijas rodas visu laiku • Emocijas ietekmē visas dzīves jomas • Emociju ietekmē mēs pieņemam lēmumus • Nav labu vai sliktu emociju • Emocijas rodas kā atbildes reakcija uz iekšējiem un ārējiem stimuliem (iekšēji – domas; ārēji – notikumi, norises) • Mēs vienlaikus piedzīvojam vairākas, dažreiz pat pretrunīgas emocijas
Uzdevuma būtība	Jaunieši pa vienam izvelk lapiņu, uz kuras ir uzrakstīta emocija, un mēģina paskaidrot, kas tā ir par emociju, neizmantojot pašu emocijas nosaukumu.
Norise	
<p>ievads. Pedagoģs izstāsta, ka tiks spēlēta spēle, kuras mērķis ir attīstīt izpratni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kas emociju izraisa; • kādas sajūtas emocija izraisa; • kāda rīcība emocijai var sekot. <p>Pedagoģs ir sagatavojis lapiņas, uz kurām ir uzrakstītas emocijas no jauniešu izveidotā emociju saraksta. Jaunieši pa vienam izvelk lapiņu un iet klases priekšā. Uzdevums ir aprakstīt emociju, nenosaucot to vārdā. To darot, ir jāatbild uz šādiem jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kas emociju izraisa; • kādas sajūtas emocija izraisa; • kāda rīcība emocijai var sekot? <p>Kad visi ir piedalījušies uzdevumā, rezumējot pedagoģs liek pierakstīt pašizpratnes burtnīcā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kādas emocijas es šobrīd jūtu; • pēc kā es tās atpazīstu; • kas emocijas izraisījis? <p>Pēc diskusijas – kopīga refleksija par uzdevumu pēc pārrunāšanas kodola principiem</p>	
Aktivitātes norises laiks	20 – 40 minūtes (atkarībā no jauniešu iesaistīšanās)

Emociju atpazīšana un izvērtēšana "Emociju metrs"¹⁸

Uzdevuma mērķis	Veicināt izpratni par emocijām (emociju dažādība, saistība ar pašsajūtu, labsajūtu un uzvedību, stimuliem) Veicināt spēju atpazīt emocijas
Attīstošās prasmes	Pašizpratne – emociju izpratne un apzinātība Refleksija par komandas darbu un pašrefleksiju Darbs komandā
Pamatojums	Emociju atpazīšana ļauj sevi labāk izprast un vadīt savu rīcību un domāšanu
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Emocijas rodas visu laiku • Nav labu vai sliktu emociju • Emocijas sniedz informāciju par to, kā uztveram un ko domājam par kādu norisi • Emocijas atstāj ietekmi uz to, kā uztveram un domājam par norisēm mums apkārt, attiecīgi arī to, kā uz tām reaģējam ar savu rīcību • Emocijas rada pārmaiņas ķermenī un pašsajūtā • Mēs vienlaikus piedzīvojam vairākas, dažreiz pat pretrunīgas emocijas
Uzdevuma būtība	Izvietot uz plakāta, kurā norādīti divi vektori – enerģijas un patikas līmenis ¹⁸ , emocijas no iepriekšējā nodarbībā kopīgi radītā emociju saraksta.
Norise	
<p>levads: aktivitātes sākumā pedagogs atgādina un novieto redzamā vietā jauniešu izveidoto emociju sarakstu. Pārrunā emociju jēdzienu, balstoties uz TP. Aicinot jauniešus uz diskusiju, pedagogs pavaicā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pēc kā var atpazīt emociju, kad to piedzīvojam (pedagogs uzklauša visus viedokļus, resumējot akcentē, ka emocijas var atpazīt pēc ķermeņa sajūtām, pēc domām, pēc vēlmēm, pēc ķermeņa pozas, pēc rīcības); • kuras emocijas ir vieglāk atpazīt, kuras grūtāk (diskutējot pedagogs pajautā, vai atšķiras emociju pieredzes stipruma pakāpes – dusmu, prieka); • kuras emocijas izjūtot, mēs jūtamies it kā izsisti no līdzsvara? <p>Aktivitātes veikšanai tiek atvēlētas 10 minūtes.</p> <p>Jauniešus sadala grupās pa 5. Katra grupa veido plakātu (pēc parauga, kāds ir pielikumā nr.1), uz kura starp vektoriem "enerģija" un "patikas līmenis" izvieto emocijas no pašu radītā saraksta. Kad darbs ir paveikts, visi tiek aicināti pārrunāt rezultātu un procesu. Ieteikumi diskusijas saturam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kā veicās ar emocijas vietas atrašanu starp vektoriem plakātā; • kas sagādāja grūtības? <p>Pedagogs atgādina TP.</p> <p>Apkopojot pedagogs uzdod pierakstīt pašizpratnes burtnīcā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kādas emocijas es jūtu šobrīd; • kas ir šo emociju izraisītāji; • vai es jūtos patīkami, piedzīvojot šīs emocijas; • vai jūtu sevi ieplūstam enerģiju? <p>Noslēgumā – kopīga refleksija par uzdevumu pēc pārrunāšanas kodola principiem</p>	
Aktivitātes norises laiks	40 minūtes

¹⁸ Russell, J. A., & Barrett, L. F., 1999, Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76 (5): 805–819.

Emociju atpazīšana, pašizpratne "Emocijas ķermenī - darba lapa"

Uzdevuma mērķis	Attīstīt spēju atpazīt emocijas ķermenī
Attīstošās prasmes	Pašizpratne – emociju apzinātība (prasme sīkāk atpazīt emocijas un to ietekmi) Pašrefleksija
Pamatojums	Tas, ka apzināties emocijas, ļauj mums sevi labāk izprast un vadīt savu rīcību un domāšanu
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Nav labu vai sliktu emociju • Emocijas rada pārmaiņas ķermenī (sirds darbība, vēsas rokas, svīšana, karstums vaigos, siltums krūtīs u. c.) • Caur ķermeņa sajūtām iespējams atpazīt emocijas • Emocijas atstāj ietekmi uz to, kā uztveram un ko domājam par apkārtējām norisēm, attiecīgi arī to, kā uz tām reaģējam ar savu rīcību • Katrs cilvēks spēj pamanīt atšķirīga stipruma emocijas (piemēram, bailes – esmu bažīgs (pirms eksāmena) vai esmu nobijies (no zirnekļa uz spilvena) • Mēs vienlaikus piedzīvojam vairākas, dažreiz pat pretrunīgas emocijas
Uzdevuma būtība	Atsaukt atmiņā piedzīvotas spēcīgas emocijas un atzīmēt cilvēka kontūrā, kurā vietā ķermenī tās tiek izjustas.

Norise

levads: pedagogs pārrunā ar skolēniem TP.

Skolēni tiek aicināti atsaucēt atmiņā kādu spēcīgu emociju, ko tie piedzīvojuši pēdējās nedēļās. Tiek izdalītas lapas ar attēlotu cilvēka ķermeņa kontūru. (pielikums Nr.2) Uzdevums ir aizpildīt cilvēka kontūru, iezīmējot vai iekrāsojot tās vietas ķermenī, kur emocija tika piedzīvota, sajūta. Ķermeņa sajūtas tiek aprakstītas arī ar vārdiem blakus attēlam atstātajā vietā. Laiks uzdevumam 5 minūtes, atkarībā no grupas iesaistes pakāpes.

Jautājumi diskusijai pēc uzdevuma veikšanas:

- Vai kāds vēlas padalīties, ko izdevās novērot?
- Kā spēcīgas emocijas var likt mums justies?
- Kādu ietekmi uz ķermeni atstāja emociju atcerēšanās?
- Vai ir iespējams paredzēt situācijas, kurās mums var rasties spēcīgas emocijas?
- Kas mums varētu palīdzēt vairāk kontrolēt savu dzīvi, kad piedzīvojam spēcīgas emocijas? (Šeit pedagoga uzdevums ir diskusijas beigās rezumēt, ka spēcīgu emociju brīžos ir iespēja aiziet prom no situācijas un izmantot "Izzini sevi – saproti citus!" nodarbībā apgūto diafragmālās elpošanas metodi, lai atjaunotu spēju izvērtēt situāciju un pieņemt lēmumu, kā atbildēt uz notikušo; efektīvs veids ir arī pārrunāt situāciju ar personu, kurai uzticies un kura varētu sniegt vērtīgu padomu rīcībai.)

Pēc diskusijas – kopīga refleksija par uzdevumu pēc **pārrunāšanas kodola principiem**.

Pēc pārrunāšanas pedagogs aicina:

"Atsauciet atmiņā situāciju, kurā esat piedzīvojuši pateicību cilvēkam par atbalstu, palīdzību, rūpēm, draudzību."

Uzdevumam tiek veltītas 3 minūtes, kuru laikā ir svarīgi, lai jaunieši tiešām spēj atcerēties situāciju. Pēc tam pedagogs aicina aprakstīt situāciju, piedzīvotās izjūtas un sajūtas ķermenī pēc iespējas detalizētāk. Kad visi ir beiguši, pedagogs aicina dalīties tos, kuri vēlas. Jautājums diskusijai – kā atšķīrās šīs divas atcerēšanās pieredzes?

Noslēgumā – kopīga refleksija par uzdevumu pēc **pārrunāšanas kodola principiem**.

Pedagogs noslēgumā atgādina TP.

Rezumējot pedagogs uzdod pierakstīt pašizpratnes burtnīcā:

- kādas emocijas es šobrīd jūtu;
- kas izraisīja tās?

Aktivitātes norises laiks	40 minūtes
----------------------------------	------------

Domāšanas un attieksmes izpratne “Iekšējās sarunas apzināšanās”

Uzdevuma mērķis	Attīstīt izpratni par iekšējo sarunu un spēju izmantot pozitīvu iekšējo sarunu kā līdzekli pašapziņas, veselīga paštēla attīstīšanai un veiksmīgai komunikācijai ar apkārtējiem ¹⁹
Attīstošās prasmes	Pašizpratne Pašrefleksija Domāšanas un attieksmes apzināšanās
Pamatojums	Ieklausīšanās iekšējā sarunā palīdz izprast savu emociju, rīcības un attieksmes cēloņus
Tēzes pedagogam/ TP	<p>Iekšējā saruna ir dialogs, kas notiek domāšanas līmenī. Bieži mēs pat nepamanām tos iekšējos komentārus, kas risinās fonā, bet tiem ir ļoti liela ietekme uz to, kā jūtamies un kā attiecāmies pret sevi un apkārtējiem.</p> <p>Kad jaunieši apgūst negatīvo un iracionālo attieksmju (kuras noved pie rīcības, kas destruktīvi ietekmē pašu personu un apkārtni) atpazīšanas prasmi, viņi ar pozitīvu iekšējo sarunu tās var mainīt uz racionālām attieksmēm. Pievēršot uzmanību un izvērtējot vēstījumus, ko tie attiecina uz sevi un citiem, kā arī negatīvos vēstījumus aizvietojo ar pozitīviem, jaunieši var attīstīt pašapziņu, kas veicinās spējas tikt pāri grūtībām veselīgā (konstruktīvā) veidā.</p> <p>Iekšējā saruna tiek izmantota pašregulācijas nolūkos, lai tiktu galā ar izaicinošām emocijām. Vēlams 1. personas uzrunas formas “es” vietā izmantot savu vārdu. Distancēties no sevis ir būtiski, lai varētu bez pašpārmetumiem un nosodījuma reflektēt par savām emocijām, izjūtām, domām, rīcību. Distancēšanās arī palīdz novērot un pieņemt savas emocijas un izjūtas. Tā ir pozīcija, kurā cilvēks sevi vēro it kā no malas, bez nosodījuma, ar interesi, izvērtējot saturu (domu, emociju un izjūtu līmeni), ko izdodas pamanīt.²⁰</p> <p>Rezumējot TP:</p> <ul style="list-style-type: none"> • iekšējā saruna liek mums kādā noteiktā veidā justies pārliecinātiem par sevi; • iekšējā saruna notiek vēl pirms rīcības – neizteiktu komentāru un apsvērumu veidā. <p>Tās pamatā ir pārliecības, kuras mēs esam ieguvuši dzīves laikā (piemēram, “ar darbu visu var sasniegt”, “man ir grūta galva”, “cilvēkiem nevar uzticēties”, “puiši ir dumji”).</p> <p>Pārliecības rodas no zināšanām un pieredzes, bet bieži tās tiek arī pārņemtas no apkārtējās vides (izteikumiem ģimenē, skolā, draugu vidē) un līdz ar to balstās iracionālā informācijā.</p> <p>Pārliecības ietekmē to, kāda ir iekšējā saruna par sevi un apkārtējiem. Ja tās ir iracionālas, tās var destruktīvā veidā ietekmēt attieksmi gan pret sevi, gan apkārtējiem cilvēkiem.</p>
Uzdevuma būtība	Vērst uzmanību uz domāšanas un attieksmes saturiem, kas rodas saskarsmē ar citiem vai pašiem pret sevi.

¹⁹ Ford, F.D., 2015, Exploring the impact of negative and positive self-talk in relation to loneliness and self-esteem in secondary school aged adolescents, University of Bolton.

²⁰ Ozlem Ayduk, 2014, Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters, Journal of Personality and Social Psychology, American Psychological Association. Vol. 106, No.

Norise	
<p>levads: pedagogs iepazīstina ar iekšējās sarunas jēdzienu, kā tas saistīts ar pašapziņu un pašregulāciju.</p> <p>Pedagogs vada visas grupas diskusiju par pozitīvas iekšējās sarunas nozīmi, paskaidrojot atšķirību starp pozitīvu un negatīvu iekšējo sarunu un kādas sekas katra no tām izraisa.</p> <p>Pedagogs turpinājumā izdala jauniešiem darba lapas (pielikums Nr. 3 un Nr. 4)</p> <p>Pedagogs noslēgumā atgādina TP.</p> <p>Rezumējot pedagogs uzdod pierakstīt pašizpratnes burtnīcā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kādas emocijas es šobrīd jūtu; • kas tās izraisīja? <p>Noslēgumā – kopīga refleksija pēc pārrunāšanas kodola principiem.</p>	
Aktivitātes norises laiks	40 – 50 minūtes

Pašregulācijas prasmes “Mans labākais es”²¹

Uzdevuma mērķis	Formulēt savu labāko nākotnes “es”, aprakstot nākotnes labāko iespējamo dzīvi visās jomās
Attīstošās prasmes	Pašizpratne – mērķu un prioritāšu apzināšanās, pašregulācija
Pamatojums	Domājot par savu labāko nākotnes “es”, var mācīties par sevi un uzzināt, kas ir svarīgs un ko vēlas sasniegt. Šis domāšanas veids var palīdzēt rekonstruēt prioritātes dzīvē, lai sasniegtu mērķus. Tas var arī palīdzēt paaugstināt kontroles izjūtu pār dzīvi, izceļot to, kas ir darāms, lai sapņus piepildītu
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Šī uzdevuma mērķis ir iztēloties savu nākotnes “es” • Svarīgi, lai patiešām pievērstos uzdevumam un censtos iztēloties un aprakstīt pēc iespējas sīki, kāda ir jūsu labākā iespējamā nākotne • Ja jums rodas domas, kas norāda uz šķēršļiem (laika, naudas u. tml.), neņemiet tās vērā! Iztēlojieties, ka šķēršļi nepastāv un jūs varat bez tiem sasniegt to, ko spējat iedomāties kā savu labāko nākotnes versiju
Uzdevuma būtība	Iztēloties un aprakstīt labāko iespējamo nākotnes “es”.
Norise	
<p>Ievads: pedagogs pārrunā ar skolēniem TP.</p> <p>Pedagogs mudina: “Veltiet laiku, lai iztēlotos savu dzīvi nākotnē. Kāda ir labākā iespējamā dzīve, kuru varat iedomāties? Ņemiet vērā visas dzīves jomas – izglītību, attiecības, hobijus, veselību u.tml. Kas notiktu visās šajās jomās jūsu labākajā iespējamā nākotnē? Jums ir 15 minūtes laika, lai aprakstītu visu, ko varat iztēloties, kāda būtu jūsu iespējamā labākā nākotnes versija. Rakstīšanai varat izmantot tālāk aprakstītos soļus.”</p> <p>Pedagogs papildina:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Šis uzdevums jūs var viegli aizvest līdz tam, ka jūs saskatīsiet, ka jūsu šā brīža dzīve nesakrīt ar jūsu iecerēto labāko nākotni. Tas var likt jums domāt par reizēm, kad jums radās grūtības sasniegt mērķus, vai par laika, naudas un citiem šķēršļiem, kas, iespējams, var kavēt mērķa sasniegšanu. Uzdevuma veikšanas nolūkos aicinām jūs fokusēties uz nākotni: iztēlojieties labāko, gaišāko no nākotnes variantiem - tādu, kurā esat sava labākā “es” versijā un kurā apstākļi mainās, lai ļautu jums šo labāko iespējamo dzīvi piedzīvot. 2. Šis uzdevums ir īpaši vērtīgs, ja veiksiet to pēc iespējas detalizēti. Ja domājat par darbu, iztēlojieties, tieši ko jūs darītu, ar ko jūs kopā strādātu un kur tas notiktu. Jo detalizētāks būs apraksts, jo vairāk gūsiet labumu no tā. 3. Esiet radošs un iztēles bagāts, pareizrakstība un gramatika šoreiz nav svarīga! <p>Pedagogs noslēgumā norāda, ka šā uzdevuma veikšanai turpmākās 2 nedēļas tiks veltītas 15 minūtes dienā.</p> <p>Rezumējot pedagogs uzdod pierakstīt pašizpratnes burtnīcā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kādas emocijas es šobrīd jūtu; • kāda ir mana iekšējā saruna? 	

²¹ Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S., 2006, How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*. 1 (2), 73–82

<p>Noslēgumā – kopīga refleksija pēc pārrunāšanas kodola principiem.</p> <p>Pēc divām nedēļām pedagogs kopā ar jauniešiem pārrunā to, cik būtiski ir zināt, kādu redzi sevi savā labākajā nākotnes scenārijā un kā tas ietekmē ikdienas lēmumus. Noslēgumā refleksija pēc pārrunāšanas kodola principiem par visu divu nedēļu pieredzi.</p>	
Aktivitātes norises laiks	Laiks 15 minūtes dienā divas nedēļas

Pašregulācijas prasmes “Mans labākais es attiecībās”^{22 23}

Uzdevuma mērķis	Formulēt savu labāko nākotnes “es” attiecībās, aprakstot nākotnes labākās iespējamās attiecības
Attīstošās prasmes	Pašizpratne – mērķu un prioritāšu apzināšanās attiecībās, pašregulācija
Pamatojums	Domājot par savām labākajām nākotnes attiecībām, varat mācīties par sevi un savām gaidām attiecībās. Šāds domāšanas veids var palīdzēt rekonstruēt savas prioritātes dzīvē, lai sasniegtu attiecību mērķus. Tas var arī palīdzēt paaugstināt kontroles izjūtu attiecībās, izceļot to, kas ir nepieciešams mērķu sasniegšanai
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Šā uzdevuma mērķis ir iztēloties savu nākotnes “es” attiecībās • Svarīgi, lai jūs patiešām pievērstos uzdevumam un censtos iedomāties un aprakstīt pēc iespējas sīki, kādas ir jūsu labākās iespējamās nākotnes attiecības • Ja jums rodas domas, kas norāda uz šķēršļiem (laika, naudas u. tml.), neņemiet tās vērā! Iztēlojieties, ka šķēršļi nepastāv un jūs varat bez šķēršļiem sasniegt to, ko spējat iztēloties kā savu labāko nākotnes “es” attiecībās
Uzdevuma būtība	Iztēloties un aprakstīt savu labāko iespējamo nākotnes “es”.
Norise	
<p>Ievads: pedagogs pārrunā ar skolēniem TP.</p> <p>Pedagogs mudina: “Veltiet laiku, lai iztēlotos savu dzīvi nākotnē, un koncentrējieties īpaši uz attiecībām. Kāda ir labākā iespējamā romantiskā, sociālā, ģimenes dzīve, kādu varat iztēloties? Savā iztēlē varat iekļaut, piemēram, lai ir atbalstošs dzīvesdraugs, labas attiecības ar vecākiem vai citiem radniekiem, tuvu draugu loks. Padomājiet, kādas izskatās labākās iespējamās attiecības tieši jums.</p> <p>Nākamās 15 minūtes pierakstiet, ko iztēlojaties par savām labākajām iespējamām nākotnes attiecībām. Sekojiet tālākminētajai instrukcijai!”</p> <p>Pedagogs papildina:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Šis uzdevums jūs var viegli aizvest līdz tam, ka jūs saskatīsiet, ka jūsu šā brīža dzīve nesakrīt ar jūsu iecerēto labāko nākotni. Tas var likt jums domāt par reizēm, kad jums radās grūtības sasniegt mērķus, vai par laika, naudas un citiem šķēršļiem, kas, iespējams, var kavēt mērķa sasniegšanu. Uzdevuma veikšanas nolūkos aicinām jūs fokusēties uz nākotni: iztēlojieties labāko, gaišāko no nākotnes variantiem – tādu, kurā esat sava labākā “es” versijā un kurā apstākļi mainās, lai ļautu jums šo labāko iespējamo dzīvi piedzīvot. 2. Šis uzdevums ir īpaši vērtīgs, ja veiksiet to pēc iespējas detalizēti. Ja domājat par darbu, iztēlojieties, tieši ko jūs darītu, ar ko jūs kopā strādātu un kur tas notiktu. Jo detalizētāks būs apraksts, jo vairāk gūsiet labumu no tā. 3. Esiet radošs un iztēles bagāts, pareizrakstība un gramatika šoreiz nav svarīga! <p>Pedagogs noslēgumā norāda, ka šā uzdevuma veikšanai turpmākās 2 nedēļas tiks veltītas 15 minūtes dienā.</p> <p>Rezumējot pedagogs uzdod pierakstīt pašizpratnes burtnīcā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kādas emocijas es šobrīd jūtu; • kāda ir mana iekšējā saruna? 	

²² Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*. 2006, 1 (2), 73–82

²³ Huffman et al., 2014, Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*. 36 (1), 88–94

Noslēgumā – kopīga refleksija pēc **pārrunāšanas kodola principiem**.

Pēc divām nedēļām pedagogs kopā ar jauniešiem pārrunā to, cik būtiski ir zināt, kādu redzi sevi savā labākajā nākotnes scenārijā un kā tas ietekmē ikdienas lēmumus. Noslēgumā refleksija pēc **pārrunāšanas kodola principiem** par visu divu nedēļu pieredzi.

Aktivitātes norises laiks	Laiks 15 minūtes dienā divas nedēļas
----------------------------------	--------------------------------------

Ieklausīšanās "Apzinātā klausīšanās"

Uzdevuma mērķis	Attīstīt ieklausīšanās prasmi, kas ir pamats cieņpilnai komunikācijai
Attīstošās prasmes	Uzmanības vadība, apzināšanās, pašregulācija, impulsu vadība, ieklausīšanās, komunikācija
Pamatojums	Ieklausīšanās ir prasme, kuru var attīstīt. Vingrinājums sniedz pieredzi, kā ir būt uzklausiņam un klausīties
Tēzes pedagogam/ TP	Jautājumi klasei: <ul style="list-style-type: none"> • kas ir būtisks cieņpilnā komunikācijā; • kāda ir ieklausīšanās loma cieņpilnā komunikācijā; • kādas ir sekas, ja ieklausāmie pavirši un neiedziļināmie otra stāstītāji?
Uzdevuma būtība	Šajā vingrinājumā tiek praktizēta ieklausīšanās atšķirīgi no ikdienas. Uzdevuma veicēji pāros pamīšus klausās un stāsta kādu notikumu vai pārdzīvojumu.
Norise	<p>levads: pedagogs izmanto TP. Skolēnus sadala pāros, viens būs runātājs, otrs – klausītājs.</p> <p>Pedagoga instrukcija runātājam: "tas būs monologs. Jums ir iespēja runāt bez pārtraukšanas trīs minūtes. Ja jums pietrūkst, ko teikt, tas nekas – jūs varat vienkārši sēdēt klusumā un, kad vien jums ir kas sakāms, atkal turpināt runāt. Visas trīs minūtes pieder jums, izmantojiet šo laiku, kā vien vēlaties, un ziniet, ka vienmēr, kad esat gatavs runāt, blakus būs cilvēks, kas ir gatavs klausīties."</p> <p>Pedagoga instrukcija klausītājam: "Jūsu uzdevums ir klausīties. Klausoties veltiet uzmanību tikai runātājam. Šo trīs minūšu laikā nedrīkst jautāt. Jums ir atļauts paust apstiprinājumu ar sejas izteiksmi, galvas mājieni vai sakot: "Jā, es saprotu." Nekas cits kā apstiprinājums nedrīkst izskanēt. Centieties nepārspīlēt ar apstiprināšanu, citādi tas var novest pie tā, ka jūs it kā nevilšus virziet runātāju. Ja runātājam pietrūkst, ko teikt, dodiet laiku klusumam un esiet pieejams, lai klausītos, kad viņš atkal atsāks runāt." Pēc 3 minūtēm pāris apmainās lomām un turpina sarunu vēl 3 minūtes.</p> <p>Ieteicamie temati monologam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā tu šobrīd jūties? • Kas šodien ir noticis tāds, par ko tu vēlies pastāstīt? <p>Pēc uzdevuma – kopīga refleksija pēc pārrunāšanas kodola principiem.</p> <p>Papildu ieteicams pajautāt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vai jūs jutāties uzklausiņi; • kāda bija pieredze būt uzklausiņam; • kā, jūsu prātā, pilnībā pievērsta uzmanība runātājam sarunas laikā ietekmē tās norisi?
Aktivitātes norises laiks	30 minūtes

Ieklausīšanās “Mans ieklausīšanās vērtību kodekss”

Uzdevuma mērķis	Sniegt iespēju jauniešiem izvērtēt to, ko tie uzskata par svarīgu cieņpilnā komunikācijā salīdzinājumā ar saviem ikdienas ieradumiem
Attīstošās prasmes	Ieklausīšanās, savu vērtību apzināšanās, pašizpratne, pašrefleksija
Pamatojums	Formulējot savas vērtības kādā jautājumā un salīdzinot ar ikdienas ieradumiem, ir iespējams izvērtēt sevi un mainīties
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> Izvērtēsim savu ieklausīšanās prasmi un diskutēsim kopā, ko par to varam secināt Ieklausīšanās ir fundamentāla prasme, lai varētu risināties cieņpilna komunikācija Ikdienas steigā ir viegli pierast pie paviršības Lai komunikācija risinātos cieņpilni, visiem sarunas dalībniekiem ir jāatceras vērtības un jāpieliek piepūle
Uzdevuma būtība	Jaunieši aizpilda 2 anketas – vispirms 1. anketu, un, kad tā aizpildīta, pedagogs izdala 2. anketu.
Norise	<p>Ievads. Pedagogs ievirza uzdevumā izmantojot TP.</p> <p>Jauniešiem tiek izdalītas darba lapas (pielikums Nr. 5). Kad darba lapas anketa ir aizpildīta, pedagogs izdala otru darba lapu (pielikums Nr. 6).</p> <p>Noslēgumā – kopīga refleksija par uzdevumu pēc pārrunāšanas kodola principiem.</p>
Aktivitātes norises laiks	30 minūtes

Sarunāšanās "Apzinātā saruna"

Uzdevuma mērķis	leviest ieradumu sniegt sarunas biedram atgriezenisko saiti par to, ko esat sapratis no viņa sacītā
Attīstošās prasmes	Uzmanības vadība, apzinātība, pašregulācija, impulsu vadība, ieklausīšanās, komunikācija
Pamatojums	Sniedzot atgriezenisko saiti par saprasto, var mazināt pārpratumus un palīdzēt sarunbiedram justies sadzirdētam, tas savukārt uzlabo komunikācijas gaisotni
Tēzes pedagogam/ TP	Šāds klausīšanās veids var atšķirties no ikdienā izmantotā, tāpēc sākotnēji šāda atgriezeniskās saites sniegšana var šķist pret dabiska un laiku laupoša Ieviešot jaunu ieradumu – klausīšanās pieeju, mūsu esošajiem ieradumiem tas šķiet neierasti (ja pirms tam esam pieraduši klausīties pavirši). Esošo ieradumu kopums ir tendēts pašsaglabāties, jo ir veidojies ilgākā laikā daudzu jo daudzu atkārtojuma reižu rezultātā. Šīs prasmes daļas ir klausīšanās, "cilpošana" un iegremdēšanās. Klausīšanās nozīmē veltīt runātājam uzmanību. "Cilpošana" nozīmē slēgt komunikācijas cilpu, demonstrējot, ka jūs tiešām sadzirdējāt, ko cilvēks saka. Nav nepieciešams visu atcerēties: ja jūs tiešām centīsieties saklausīt, jūs sadzirdēsiet. Iegremdēšanās nozīmē pārbaudīt sevi – zināt savas iekšējās izjūtas saistībā ar to, ko dzirdat. Daļa praktizēšanas ir būt spējīgam veltīt nedalītu uzmanību runātājam, pilnībā apzinoties pašam savas izjūtas.
Uzdevuma būtība	Tas sastāv no 3 posmiem – klausīšanās, "cilpošana" un iegremdēšanās.
Norise	
Ievads, izmantojot TP.	
1. daļa. Monologs. Jaunieši sadalās pāros – persona A un persona B. Pedagogs izskaidro nosacījumus: „Persona A runā monologu trīs minūtes. Runājot saglabāriet zināmu apzinātību, vērstu uz savu ķermeni (tā ir iegremdēšanās daļa). Visas četras minūtes pieder jums, tāpēc, ja pietrūkst, ko teikt, jūs abi varat sēdēt klusumā un, kad jums ir vēl kaut kas sakāms, atsāciet monologu. Persona B klausās. Jūsu uzdevums ir sniegt nedalītu uzmanību runātājam, vienlaikus jā saglabā zināma apzinātība, kas vērsta uz savu ķermeni (iegremdēšanās daļa). Jūs varat apstiprināt dzirdēto, bet nepārspilējiet ar to. Jāatceras, ka laiks pieder sarunpartnerim, nepārtrauciet viņu un nerunājiet.”	
2. daļa. Atrisinājums ("cilpošanas" daļa). Turpinājumā B atkārtā A, ko viņš ir dzirdējis. B var sākt, sakot: "Es dzirdēju, ka tu teici..." Uzreiz pēc tam A sniedz atgriezenisko saiti, sakot, ko B ir sapratis pareizi vai nepareizi (piemēram, ko viņš ir palaidis garām, ko pārpratis). Atkārtojiet šo procesu, līdz A ir apmierināts, kā B viņu ir sapratis. Dariet to tik ilgi, cik nepieciešams vai kamēr ir pagājušas sešas minūtes." Pēc "cilpošanas" daļas pāri mainās vietām, B kļūst par runātāju, bet A – klausītāju.	

Daži ieteicamie sarunas temati:

- jūsu pašnovērtējums;
- jūsu iespāidi par sevi, kas jums patīk, ko vēlētos mainīt;
- sarežģīta situācija, kas atgadījusies un par kuru vēlaties runāt;
- jebkurš cits emocionāli piesātināts temats.

Noslēgumā – kopīga refleksija pēc **pārrunāšanas kodola principiem** un TP.

Vēlams, lai jauniešiem rodas izpratne par atgriezeniskās saites sniegšanas nozīmi pārpratumu mazināšanā.

Šim uzdevumam ir viens atvasinājums, kas iekļauj empātijas aspektu. Persona B, kamēr A stāsta, mēģina saklausīt A sajūtas. "Cilpošanas" daļā atstāsta nevis A teikto, bet dalās ar savām domām par to, kā A ir juties sarunas laikā. Process noris tieši tāpat kā aprakstīts iepriekš, tikai "Es dzirdēju, ka tu teici..." vietā persona B saka: "Es dzirdēju, ka tu jūti..."

Noslēgumā – kopīga refleksija par uzdevumu pēc **pārrunāšanas kodola principiem**.

Vēlams, lai jauniešiem rodas izpratne par sarunas biedra izjūtu nozīmi. Ja tiek ņemtas vērā sarunu biedra izjūtas, var veidoties labāka sapratne – stāstītājs var justies saprasts, savukārt - klausītājs var labāk saprast stāstītāju.

Aktivitātes norises laiks	30 minūtes
----------------------------------	------------

Ieklausīšanās "Ieklausīšanās ieradumi augstā izšķirtspējā"

Uzdevuma mērķis	Sniegt iespēju jauniešiem izvērtēt savus ieklausīšanās ieradumus
Attīstošās prasmes	Pašizpratne, pašrefleksija, ieklausīšanās
Pamatojums	Uzdevums sniedz iespēju analizēt savu ieklausīšanās prasmi pēc dažādām pazīmēm, kurām ikdienā nav ierasts pievērst uzmanību
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> Izvērtēsim savu ieklausīšanās prasmi un diskutēsim kopā, ko par to varam secināt Ieklausīšanās ir fundamentāla prasme, lai varētu risināties cieņpilna komunikācija Ikdienas steigā ir viegli pierast pie paviršības Lai komunikācija risinātos cieņpilni, visiem sarunas dalībniekiem ir jāatceras vērtības un jāpieliek piepūle
Uzdevuma būtība	Jaunieši aizpilda anketu, pēc tam diskutē par rezultātiem un izvirza mērķi uzlabot atsevišķas ieklausīšanās izpausmes.
Norise	
<p>levads: pedagogs ievirza uzdevumā, izmantojot TP.</p> <p>Pedagogs izdala anketas lapas (pielikums Nr. 7) un paskaidro, ka saturs netiks vērtēts un nav pareizo vai nepareizo atbilžu.</p> <p>Pēc anketas aizpildīšanas pedagogs vada diskusiju, aicinot izteikties:</p> <ul style="list-style-type: none"> tos, kas uzzināja kaut ko jaunu un/vai interesantu par sevi; tos, kas atzīmējuši, ka nepamana sevī kādas izpausmes, aprunājoties par iemesliem, kādēļ tā varētu būt; tos, kas ielikuši sev zemu vērtējumu (no 0 līdz 5) pie kāda apgalvojuma; tos, kas ielikuši sev 9 un 10 pie kāda apgalvojuma; par to, kāds ir ieguvums no šīs anketas aizpildīšanas. <p>Turpinājumā jauniešiem ir uzdevums izvēlēties 3 apgalvojumus, kuriem viņi pastiprināti pievērsīs uzmanību tuvākās divas nedēļas. Izvēli veic no viszemāk novērtētajiem apgalvojumiem, bet kuru nozīmi jauniešiem ir novērtējis kā būtisku cieņpilnā komunikācijā. Trīs izvēlētie apgalvojumi tiek ierakstīti jauniešu pašizpratnes burtņīcā. Ja uzticība kolektīvā ir nostiprinājusies, jaunieši var uzrakstīt izvēlētos trīs apgalvojumus uz atsevišķām lapām tā, lai tos var izgriezt un pievienot pie jauniešu fotoattēliem, kas izvietojami klasē pie sienas – tā, lai visi redz, pie kā katrs strādā.</p> <p>Pedagogs divu nedēļu laikā audzināšanas stundās var pārjautāt, kā veicas ar izvēlēto cieņpilnas komunikācijas izpausmju pilnveidošanu – kādas ir grūtības, kādi ir panākumi. Pēc divām nedēļām visi kopā izdiskutē, vai kādu novērtējumu izpausmes komunikācijā skolā un mājās ir izdevies mainīt. Var izvēlēties nākamās trīs ieklausīšanās prasmes vai turpināt darbu pie esošajām. Refleksija par progresu notiek līdzīgi kā iepriekš.</p> <p>Noslēgumā – kopīga refleksija par uzdevumu pēc pārrunāšanas kodola principiem.</p>	
Aktivitātes norises laiks	30 minūtes

“Viņu sauc Gotfrīds”

Uzdevuma mērķis	Vairot apzinātību un cieņpilnu attieksmi komunikācijā, kā arī vairot izpratni par ņirgāšanās ietekmi
Attīstošās prasmes	Empātija, līdzjūtība, refleksija, uzticēšanās Rīcības un seku apzināšanās, atbildīgu lēmumu pieņemšana, ētiska rīcība
Pamatojums	Aktivitāte mudina aizdomāties par savu ikdienas attieksmi un nepieciešamību spēt pārvarēt impulsivitāti, izvērtējot savas attieksmes un rīcības sekas. Analizējot aktivitātes laikā radīto kolektīva attieksmi, modelēt potenciālās sekas, ko tā var radīt
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Bieži mēs izdarām kādam pāri, neaizdomājoties, cik sāpīgi tas var būt otram cilvēkam • Dažkārt, kad mums pašiem ir sāpīgi, mums gribas tieši izdarīt sāpīgi citiem • Jebkāda attieksme, ko paužam pret kādu, neizzūd bez pēdām, bet paliek cilvēka pieredzē kā burzījums uz šīs lapiņas • Var pierast pie tā, ka darīt sāpīgi ir normāli. Tas kļūst par ieradumu • Vai mēs gribam vairot sāpes ar savu rīcību? • Kāda būtu nākotnes pasaule, ja tā būtu balstīta sāpēs, kuras cilvēki cits citam tieši nodara?
Uzdevuma būtība	Vadītājs uz lapas uzzīmē cilvēku. Dalībnieki, pa vienam paužot nepatiku par dažādām uzzīmētā cilvēka izpausmēm, ieburza lapu un reflektē par savām un uzzīmētā cilvēka izjūtām. Kad tas ir paveikt, seko otrs aplis, kurā dalībnieki izsaka komplimentus un mēģina burzījumus izlīdzināt.
Norise	
<p>levads, izmantojot TP.</p> <p>Klases kolektīvs sasēžas aplī. Vadītājs uz lapas uzzīmē cilvēku. Kolektīvi tiek izdomāts uz lapas uzzīmētā cilvēka vārds, tāds, kura klases kolektīvā nav. Uz lapas uzzīmētais cilvēks simbolizē jaunu klasesbiedru. Lapa tiek padota pa apli, un katrs tiek aicināts izteikt to, kas viņam “jaunajā klasesbiedrā” nepatīk, un pēc tam mazliet ieburzīt lapu. Tad, kad aplis ir noslēdzies, vadītājs aicina vēlreiz padot lapu pa apli, bet šoreiz – izteikt to, kas “jaunajā klasesbiedrā” patīk, un censties iztaisnot kādu burzījumu. Tad uzdot kolektīvam uzvedinošu un retorisku jautājumu: vai ir iespējams izdarīt tā, lai burzījums pazūd pilnībā? Pēc tam tiek uzsākta kolektīva diskusija: dalībnieki dalās par pašu piedzīvotām līdzīgām situācijām, kurās viņi ir atradušies vai nu pazemotāja, vai pazemotā pusē.</p> <p>Iespējamie jautājumi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cik daudzi no jums ir redzējuši, ka kādu pazemo? • Kā tas ir izpaužies? • Vai ir kaut kas darīts, lai situāciju novērstu vai mazinātu tās ietekmi? • Ja nē, tad kāpēc? • Ja jā, tad kas uz to pamudināja? • Cik daudzi no jums ir paši jutušies pazemoti? <p>Noslēgumā – kopīga refleksija par uzdevumu pēc pārrunāšanas kodola principiem</p>	
Aktivitātes norises laiks	40 minūtes

Sadarbība, empātija “Aktivitāte — līnija”

Uzdevuma mērķis	Vienot kolektīvu gadījumos, kad kolektīvā valda savstarpēja spriedze, neuzticēšanās, noslēgtība emocionālā un fiziskā vardarbība. Parādīt to, cik daudzi kolektīva dalībnieki ir saskārušies ar līdzīgu pieredzi un pārdzīvojumiem, kā arī atklāt, cik daudz lietu viņus vieno
Attīstošās prasmes	Empātija, atvērtība, uzticēšanās klases kolektīvā un attiecībās ar klases audzinātāju, vienotība
Pamatojums	Šis uzdevums mudina, lai tā dalībnieki nosauc vārdā to, kas viņus nomāc un par ko viņi, iespējams, kaunas un jūtas sliktāki par citiem. Tā ir arī iespēja redzēt, ka citi jūtas līdzīgi un ir guvuši līdzīgu pieredzi
Tēzes pedagogam/ TP	Spēlē nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Ir godīgas atbildes! Gadījumos, ja uzdevums ir skāris jauniešiem izaicinošas tēmas, pedagogam ir ieteicams noslēgt uzdevumu ar šādu tēzi: “Mēs visi esam piedzīvojuši dažādas pieredzes. Dažreiz mums var šķist, ka tādi esam vienīgie. Bet katram no mums ir bijušas un vēl ir kādas grūtības, kas jāpārvar. Tas ir cilvēcīgi. Mēs visi esam cilvēki un esam ievainojami. Bet mēs varam viens otru atbalstīt, nevis darīt pāri ar vārdiem vai fiziski.”
Uzdevuma būtība	Jaunieši sadalās divās līdzīgās grupās un nostājās iepretim viens otram. Pa vidu viņus atdala līnija. Pedagoģs uzdod dažādus jautājumus. Ja jaunieša atbilde ir apstiprinoša, viņš pakāpjas soli uz priekšu, pēc tam atgriežoties sākuma pozīcijā. Vingrinājums palīdz uzsākt dialogu daļēji neverbālā līmenī, kurā kolektīvs iesaistās un komunicē tikai ar fizisku pārvietošanos un acu kontaktu.
Norise	<p>levads, izmantojot TP.</p> <p>Telpā, kurā notiek nodarbība, uz grīdas tiek uzlīmēta līmlente, kas sadala telpu uz pusēm. Kolektīvs tiek sadalīts līdzīgi. Katra komanda nostājas savā līnijas pusē ar seju pret otras komandas dalībnieku. Nodarbības vadītājs uzdod dalībniekiem jautājumus. Ikreiz, kad dalībnieks uz jautājumu varētu atbildēt apstiprinoši, viņš pasper soli pretī līnijai: ja viņa atbilde ir noraidoša, viņš paliek uz vietas. Pēc katra jautājuma tie dalībnieki, kas ir spēruši soli pretī līnijai, pakāpjas soli atpakaļ un nostājas tur, kur bijuši sākumā. Vingrinājuma laikā dalībnieki savā starpā nesarunājas. Ja nu kādam rodas lūgums, lai jautājums tiek atkārtots, tad, protams, to var izteikt.</p> <p>Jautājumu sērija tiek uzsākta ar vispārīgiem jautājumiem, ar katru nākamo pārejot uz personiskākiem un tādiem, kas tematiski skar klasesbiedru vai skolasbiedru attiecības, viņu savstarpējo attieksmi, emocionālas vai fiziskas vardarbības piedzīvošanu vai pašu pāridarījumus.</p> <p>Dalībniekiem tiek dota norāde, lai viņi koncentrējas nevis uz atsevišķiem kolektīva indivīdiem, bet uz to, cik daudzi no viņiem atbild uz jautājumiem apstiprinoši. Šo norādi var iekļaut arī vingrinājuma beigās, kad tiek veikta analīze vai atgriezeniskā saite uzvedinošu jautājumu formā.</p>

Iespējamie jautājumi

- Kurš no jums ir klausījies "Bermudu divstūra" dziesmas?
- Kuram no jums patīk skatīties YouTube?
- Kuram ir vismaz vienas džinsa bikses?
- Kuram no jums patīk filmas par supervaroņiem?
- Kurš no jums šonedēļ ir izjutis slinkumu?
- Kuram no jums kāds tuvs radnieks ir aizceļojis uz ārzemēm?
- Kurš no jums ir izjutis dusmas vai aizkaitinājumu pēdējās nedēļas laikā?
- Kurš no jums ir juties bezspēcīgs pēdējās nedēļas laikā?
- Kurš no jums ir vīlies savos draugos?
- Kuram no jums ir nācies novērot, kā kāds tiek emocionāli aizskarts vai pazemots?
- Kurš no jums ir pabijis aizskartā vai pazemotā lomā?
- Kurš no jums, novērojot pāridarījumu, neko nedarīja, lai mainītu situāciju?
- Kurš no jums nedarīja, jo viņam bija bail, ka iejaucoties izpelnīsies tādu pašu attieksmi pret sevi?
- Kurš no jums ir nožēlojis un juties vainīgs par saviem pāridarījumiem?

Pedagogs var izvēlēties arī citus jautājumus, kas atbilst kādām konkrētām spēlē iesaistīto jauniešu situācijām.

Pēc aktivitātes pedagogs aicina visus dalībniekus pierakstīt savā pašizpratnes burtnīcā, ko būtisku katrs sapratis pēc šīs aktivitātes. Ja ir redzams, ka kolektīvs aktivitāti uztvēris virspusīgi, pedagogs aicina reflektēt par uzdevumu, atbildot uz šādiem jautājumiem:

- kas notika aktivitātē;
- kā es jutos;
- kā es jutos šobrīd;
- kāda bija mana loma aktivitātē;
- kādas emocijas ietekmēja manu lomu;
- kāda bija mana iekšējā saruna?

Skolotājs aicina klasi padalīties ar refleksijas atziņām.

Noslēgumā – kopīga refleksija pēc **pārrunāšanas kodola principiem**

Aktivitātes norises laiks	40 minūtes
----------------------------------	------------

Spēle “Vecā vīra vieta”

Uzdevuma mērķis	Uzskatāmi demonstrēt esošo komandas mikroklimatu, attīstīt dalībnieku apzinātību, vērgumu pret līdzcilvēkiem, spēju nomierināties stresa apstākļos, saliedēt kolektīvu, attīstīt kolektīva sadarbības iemaņas, attīstīt neverbālās komunikācijas spējas, kā arī stratēģiju izveidi, darbojoties komandā
Attīstošās prasmes	Apzinātība, vērgums pret sevi un citiem, sadarbība, impulsu kontrole, pašregulācija, pašizpratne
Pamatojums	Aktivitāte mudina būt vērgam pret sevi un citiem, spēt pārvarēt impulsivitāti, pielietot pašregulācijas prasmes sadarbībā ar klases kolektīvu
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Tiklīdz sākam uztraukties, mazāk kontrolējam savu rīcību, pamanām apkārtējos un mazinās spēja darboties komandā • Uztraukšanās ir normāla parādība un piemīt mums visiem dažādās situācijās. • Vai atceraties, kādas metodes var izmantot, lai atjaunotu iekšējo mieru un koncentrēšanos? • Jābūt vērgiem pret to, kādi impulsi rīkoties rodas spēles laikā! • Jādomā līdzī, kas varētu uzlabot sadarbību! • Jāatceras spēles noteikumi: nedrīkst sarunāties un, pieceļoties no krēsla, vairs nedrīkst apsēties uz tā paša krēsla!
Uzdevuma būtība	Klases kolektīvs ir spiests sadarboties un izmantot pašregulācijas tehnikas, lai sasniegtu pēc iespējas lielāku laiku, līdz vecais vīrs aizņem brīvo krēslu.
Norise	
<p>levads, izmantojot TP.</p> <p>Katrs dalībnieks paņem vienu krēslu un brīvi izvieto telpā (haotiski). Kopējam krēslu daudzumam tiek pievienots vēl viens – liekais – krēsls. Vadītājs ļoti lēnām virzās pāri zālei uz brīvo vietu. Grupas uzdevums, pārvietojoties telpā un aizņemot brīvo vietu, uz kuru pretendē vadītājs, pēc iespējas ilgāk noturēt viņu kājās, nepieļaujot, ka viņš apsēžas brīvajā vietā. Pamatnosacījumi: dalībnieki spēles laikā nedrīkst sarunāties.</p> <p>Tiklīdz grupas dalībnieks pasper soli no savas vietas, atpakaļ sēsties viņš vairs nedrīkst. Viņam ir jāieņem cits brīvais krēsls.</p> <p>Noslēgumā – kopīga refleksija pēc pārrunāšanas kodola principiem</p>	
Aktivitātes norises laiks	20 minūtes

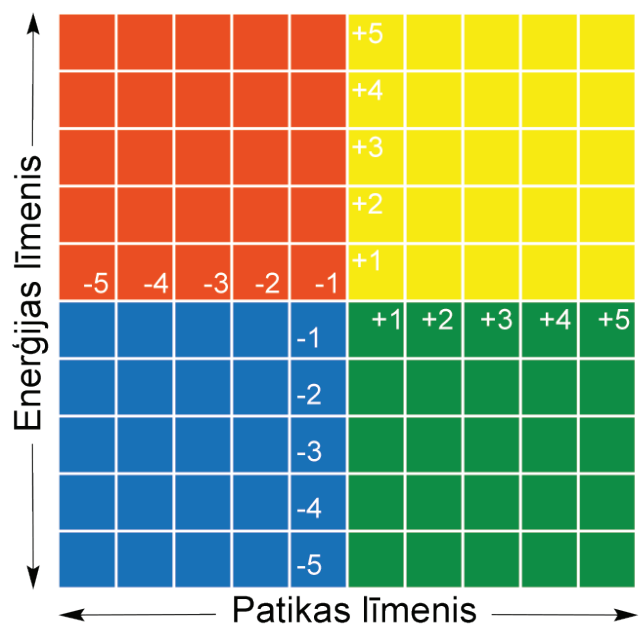
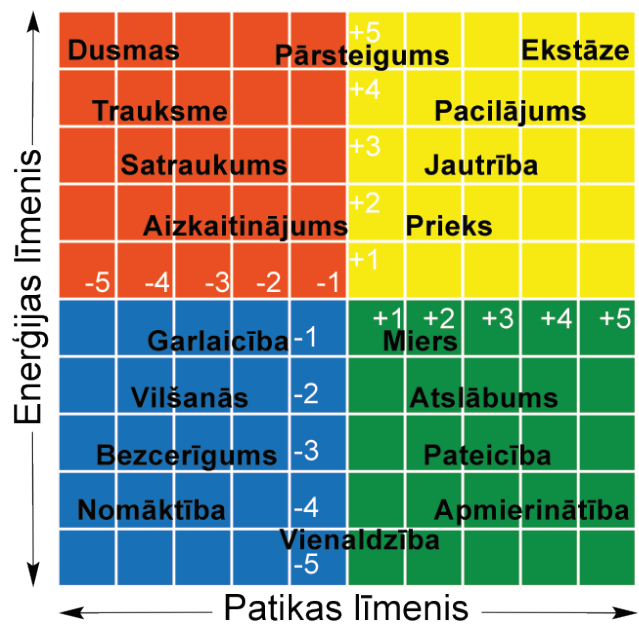
Spēle “Bumbiņas aizsniegšana”

Uzdevuma mērķis	Sniegt iespēju, darbojoties komandā ciešā fiziskā mijiedarbībā, nonākt līdz efektīviem problēmsituāciju risinājumiem
Attīstošās prasmes	Pašrefleksija, sadarbība, atbildība, iniciatīva, vērtīgums, empātija, iecietība, impulsu kontrole un emociju regulācija, komandas darbs
Pamatojums	Darbojoties komandā ciešā fiziskā mijiedarbībā, var uzlabot grupas attiecības un izvērtēt situācijas, kas rodas procesa gaitā
Tēzes pedagogam/ TP	Lai izdotos sadarbība, jābūt vēriem pret sevi un apkārtējiem!
Uzdevuma būtība	Grupa ir spiesta sadarboties un izmantot pašregulācijas tehnikas, lai izdotos aizsniegt bumbiņu.
Norise	<p>levads, izmantojot TP.</p> <p>Kolektīvs tiek sadalīts uz pusēm. Uz grīdas tiek uzlīmētas divas robežas (viena pretī otrai, atstājot 2 – 3 metrus platu joslu vidū) – pa vienai telpas katrā pusē. Aiz robežām tiek nolikti sporta matračī, 10 cm aiz matrača brīvās joslas daļā – bumbiņa. Katras komandas uzdevums ir pēc iespējas ātrāk, neuzkāpjot uz līnijas un nepieskaroties matracim, paņemt bumbiņu. Mēģinot aizsniegt bumbiņu, visiem komandas biedriem fiziski jābūt iesaistītiem procesā (ir jāsaskaras citam ar citu). Pēc katras reizes, kad komanda ir aizsniegusi bumbiņu, tā tiek pabīdīta par 15 cm tālāk. Ja komanda vairs nevar aizsniegt bumbiņu, tad, “ziedojo” vienu komandas biedru, bumbiņa tiek pabīdīta 15 cm atpakaļ.</p> <p>Piebilde: spēlei paredzētais laiks iekļauj arī vadītāja noteikumu skaidrojumu un atbildes uz dalībnieku precizējošiem jautājumiem.</p> <p>Noslēgumā – kopīga refleksija pēc pārrunāšanas kodola principiem</p>
Aktivitātes norises laiks	40 minūtes

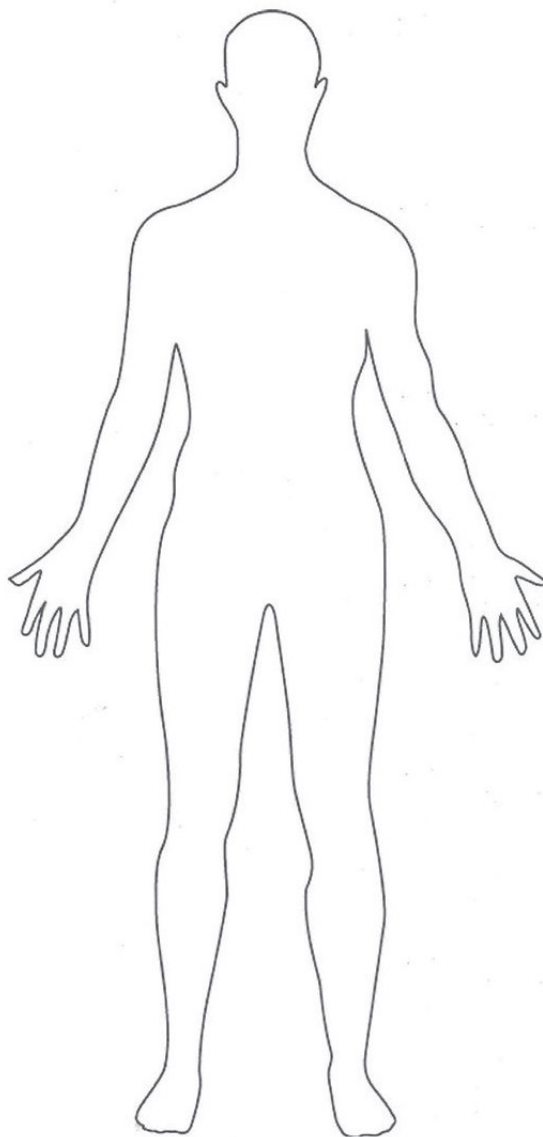
Spēle "Lidojošais paklājs"

Uzdevuma mērķis	Vairot fizisku savstarpējo saskarsmi, kas ir viens no būtiskākajiem savstarpējās uzticēšanās un saliedēta kolektīva veidošanās faktoriem, kā arī reflektēt par uzdevuma izpildes gaitā gūto pieredzi
Attīstošās prasmes	Apzinātība, sociālā apzinātība, pašrefleksija, sadarbība, refleksija par norisi, komandas darbs, atbildība, iniciatīva, vērigums, empātija, impulsu kontrole un emociju regulācija
Pamatojums	Uzdevums sniedz praktisku pamatu iekšējai diskusijai, gan risinot pašu uzdevumu, gan vēlākai pašrefleksijai, analizējot sadarbību un individuālo attieksmi (atbildības, iniciatīvas, iesaistes, vēriguma, empātijas, iecietības, atbalsta un stresa vadības ziņā), kā arī savu ieguldījumu un lomu komandas darbā
Tēzes pedagogam/ TP	<ul style="list-style-type: none"> • Lai sadarbība izdotos, jāspēj saredzēt un sadzirdēt, ko dara pārējie • Klusāka gaisotne palīdz sadzirdēt ikviena komandas biedra ieteikumus, kā rezultātā var rasties negaidīti un veiksmīgi risinājumi • Jāatceras par vērigumu pret saviem iekšējiem impulsiem
Uzdevuma būtība	Klases kolektīvs ir spiests cieši fiziski mijiedarboties un sadarboties, lai veiktu uzdevumu – apgrieztu paklāju, uz kura komanda ir izvietojusies, nenokāpjot no tā
Norise	<p>Skolēni tiek sadalīti divās komandās. Katra komanda nostājas uz paklāja, kura platība tikai nedaudz pārsniedz to platību, ko aizņem skolēni, kas ir cieši sastājušies līdzās cits citam. Skolēnu uzdevums ir pēc iespējas ātrāk apgriezt paklāju otrādi, tas ir, apakšpusi uz augšu, turpinot uz tā stāvēt. Komandas tiecas pārspēt viena otru. Pēc pirmās reizes, kad uzdevums ir izpildīts, uzvarētājkomanda padalās ar savu stratēģiju ar otru komandu, pēc tam abas komandas cenšas pārspēt savu līdzšinējo rezultātu, lai nonāktu līdz labākam kopējam laikam.</p> <p>Lai sabalansētu vadītāju un sekotāju lomas komandā, skolēniem, kas ir uzstājīgāki un izteiktāki līderi, uz uzdevuma izpildes laiku tiek aizsietas acis. Tiem, kas komandā ir viskaļākie, tiek aizsietas mute.</p> <p>Noslēgumā – kopīga refleksija pēc pārrunāšanas kodola principiem</p>
Aktivitātes norises laiks	40 minūtes

Darba lapa "Emociju metrs"



Darba lapa "Emocijas ķermenī"



Darba lapa "Iekšējās sarunas apzināšanās"

1. Vēstījumi, kas rodas mūsu galvā par sevi vai apkārtējām norisēm, tiek saukti par iekšējo sarunu. Uzrakstiet 4 piemērus negatīvai iekšējai sarunai, kura var jums likt izteikt aizskarošu piezīmi par cilvēka izskatu!

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Uzrakstiet 4 piemērus pozitīvai iekšējai sarunai, kura var jūs aizkavēt izteikt aizskarošu piezīmi par cilvēka izskatu!

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Atcerieties kādu gadījumu, kur jūs izturējāties aizskaroši pret kādu. Uzrakstiet 4 iekšējās sarunas teikumus, kas lika jums tā rīkoties!

- _____
- _____
- _____
- _____

4. Atcerieties kādu gadījumu, kur jūs izturējāties aizskaroši pret kādu. Uzrakstiet 4 iekšējās sarunas teikumus, kas jūs būtu spējuši no šīs rīcības atturēt!

- _____
- _____
- _____
- _____

Darba lapa "Iekšējās sarunas apzināšanās"

Dažreiz mūsu iekšējā saruna nav vērsta uz citiem, bet gan uz mums pašiem un ir saistīta ar priekšstatiem, kādi mums ir izveidojušies pašiem par sevi.

1. Šeit ir uzskaitīti atsevišķi dažādi apgalvojumi. Lūdzu, atzīmējiet, kuri no uzskaitītajiem apgalvojumiem cilvēkam palīdz veidot cieņpilnas attiecības ar sevi un apkārtējiem un sasniegt mērķus!

	Pozitīva	Negatīva
Es esmu labs/-a		
Man parasti neveicas		
Kad cenšos, man sanāk		
Man nekas neizdodas		
Es parasti izgāžos		
Man tik un tā nesanāks		
Es neko nevaru darīt		
Es esmu nevērtīgs/-a		
Kļūdīties ir cilvēciski		
Esmu lūzeris/-e		
Es varu ietekmēt, ka kaut kas notiek		
Es esmu neglīts/-a		
Man ir grūta galva		
No manis nekas neiznāks		
Ja es vēlos, man izdodas		
Es varu to izdarīt		
Tas ir manos spēkos		
Ja es vēlos, es varu		
Ja es ieguldīšu piepūli, es sasniegšu		

2. Uzrakstiet teikumus, kādus dažādās situācijās jums pauž jūsu negatīvā iekšējā saruna (šeit daži piemēri situācijām: kad lūdz izteikt jūsu viedokli par kādu jautājumu; kad jāuzstājas auditorijas priekšā; kad jāuzņemas iniciatīva; kad pret kādu jūsu klātbūtnē izturas aizskaroshi!)

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Lūdzu, pārformulējiet teikumus, lai tie skanētu kā pozitīva (jums palīdzošā) iekšējā saruna!

- _____
- _____
- _____
- _____

Anketa "Mans ieklausīšanās vērtību kodekss"

Jums ir doti 12 apgalvojumi par to, kas dažādiem cilvēkiem varētu būt svarīgi sarunās ar citiem.

Novērtējiet katru apgalvojumu skalā no 1 līdz 10 atkarībā no tā, cik svarīga jums sarunas laikā šķiet katra no šīm izpausmēm (1 – nemaz nav svarīgi, 10 – ļoti svarīgi). Ierakstiet savu vērtējumu pie katra apgalvojuma.

Novērtējot apgalvojumus, norādiet, cik vērtīgu lomu katra izpausme, jūsu prātā, ieņem cieņpilnā komunikācijā. Šeit nav pareizu vai nepareizu vērtējumu, atbildiet intuitīvi, ņemot vērā savas vispārējās attieksmes.

Paust labvēlīgu attieksmi pret runātāju.	
Piešķirt nozīmīgumu otra runātāja vēstījumam.	
Pieņemt citu cilvēku uzskatu atšķirīgumu.	
Pieņemt dažādas stāstījuma pasniegšanas formas (atšķirīgas no man ierastajām).	
Pievērst nedalītu uzmanību runātājam.	
Sekot līdzī runātā saturam.	
Būt vērigam pret savām emocijām un to pārmaiņām sarunas gaitā.	
Ļaut izteikt domas līdz galam, nepārtraucot stāstījumu.	
Ļaut stāstītājam ieturēt pauzes, lai apdomātos.	
Būt pacietīgam, klausoties cita stāstījumā.	
Sekot līdzī savai rīcībai (skaņas, kustības), lai tā netraucē stāstītājam.	
Sniegt atgriezenisko saiti par to, kas ir saprasts no dzirdētā.	

Anketa "Mans ieklausīšanās vērtību kodekss"

Atcerieties pēdējo 2 – 3 nedēļu laikā notikušās sarunas. Pārdomājiet, ko domājat vai izjutāt šo sarunu laikā, kā jūs uzvedāties?

Novērtējiet katru no tālāk minētajiem apgalvojumiem skalā no 1 līdz 10 atkarībā no tā, cik lielā mērā jūs šādi rīkojāties sarunās pēdējo 2 – 3 nedēļu laikā (1 – nekad neesmu tā rīkojies, 10 – tā rīkojos vienmēr). Ierakstiet savu vērtējumu pie katra apgalvojuma. Atbildot uz jautājumiem, domās pārskatiet savu komunikāciju ar līdzcilvēkiem, vērsot uzmanību uz veiksmīgiem un ne tik veiksmīgiem, varbūt pat kritiskiem brīžiem.

Šeit nav pareizo vai nepareizo atbilžu. Veiciet intuitīvu vērtējumu par katru izpausmi savā ikdienas komunikācijā.

Paust labvēlīgu attieksmi pret runātāju.	
Piešķirt nozīmīgumu otra runātāja vēstījumam.	
Sniegt atgriezenisko saiti par to, kas ir saprasts no dzirdētā.	
Pieņemt citu cilvēku uzskatu atšķirīgumu.	
Pieņemt dažādas stāstījuma pasniegšanas formas (atšķirīgas no man ierastajām).	
Pievērst nedalītu uzmanību runātājam.	
Sekot līdz runātā saturam.	
Būt vērigam pret savām emocijām un to pārmaiņām sarunas gaitā.	
Ļaut izteikt domas līdz galam, nepārtraucot stāstījumu.	
Ļaut stāstītājam ieturēt pauzes, lai apdomātos.	
Būt pacietīgam, klausoties cita stāstījumā.	
Sekot līdzī savai rīcībai (skaņas, kustības), lai tā netraucē stāstītājam.	

Anketa "Ieklausīšanās ieradumi augstā izšķirtspējā"

Cenšoties atcerēties un izjust savas komunikācijas kopsommu, intuitīvi novērtējiet skalā no 1 (vispār nepamanu) līdz 10 (visu laiku pamanu) savas izpausmes klausīšanās laikā, kuras esat novērojis pēdējā mēnesī.

Mēģiniet atsaukt atmiņā noritējušās sarunas, kādus spilgtus mirkļus un ierastas situācijas.

	1-10	Nepamanu
1. Es sarunas laikā aizsvilstos.		
2. Kad cilvēks stāsta par savām problēmām, es mēdzu sarunu mainīt uz sev aktuālām tēmām.		
3. Es nekavējoties mainu sarunas tematu vai izbeidzu sarunu, tiklīdz tēma kļūst man neinteresanta.		
4. Es kļūstu garlaikots, ja neesmu sarunas vadītājs (izvēlos tematu, kontrolēju sarunas gaitu).		
5. Ja runātājs nav man interesants, es domās aizklejoju.		
6. Es uzvedos nepacietīgi, kad kāds runā aplinkus tā vietā, lai teiktu skaidri un tieši (es tirinu kāju, lūkojos apkārt, skatos pulkstenī u.tml.).		
7. Laikā, kad cits cilvēks runā, es pārdomāju to, ko teikšu es.		
8. Es piekritoši māju ar galvu, kaut gan biju aizdomājies par ko citu.		
9. Kad klausos, es pievēršos stāstītājam.		
10. Ja runājos telpā, kas pilna ar cilvēkiem, kuri arī komunicē, es vienlaikus ieklausos vairākās sarunās.		
11. Es aizsapņojos, kamēr klausos, kā otrs cilvēks dalās savās pārdomās.		
12. Bieži esmu aizmaldījies domās, kamēr kāds man ko stāsta, un man ir kauns atzīt, ka neesmu dzirdējis pusi stāstītā.		
13. Klausīšanās laikā sekoju līdz tam, kā mainās manas emocijas, attieksme un izjūtas fiziskā līmenī.		
14. Es pārtraucu runātāju teikuma vidū, lai iestarpinātu savu viedokli.		
15. Ja cilvēks pārsakās, es nekavējoties viņu izlaboju.		
16. Es sagaidu, līdz runātājs pabeidz savu sakāmo, un tad izvērtēju viņa sacīto.		
17. Ja cilvēks jūt nepieciešamību paust savas emocijas, es gaidu, līdz viņš to ir paveicis, un tad izsaku savus komentārus.		
18. Es pabeidzu citu cilvēku sacīto, pirms paši to paspēj.		
19. Kad man ir kaut kas ko piebilst sarunai, man ir grūti sagaidīt, līdz runātājs pabeigs sakāmo.		
20. Es nopūšos vai paužu cita veida skaņas, kas norāda uz manu nepieņemšanu sacītājam.		
21. Es dīdos krēslā, tirinu kāju vai citādi izrādu nepacietību, kad cits cilvēks runā.		
22. Es veidoju noraidošu sejas izteiksmi, ja nepiekrītu tam, ko cilvēks stāsta.		
23. Es pajautāju, lai iedrošinātu runātāju paust savu redzējumu.		
24. Es pārvaicāju un uzdodu precizējošus jautājumus stāstījuma vietās, kuras ne līdz galam esmu sapratis.		
25. Ja neesmu drošs, ka pareizi esmu sapratis stāstītāja domu, es apkopuju dzirdēto, lai pārliecinātos, vai sacīto esmu sapratis pareizi.		

Papildu resursi internetā:

- Kalifornijas Universitātes (Bērkli) emociju atpazīšanas tests https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/ei_quiz;
- Kalifornijas Universitātes (Bērkli) veikts pētījums par stimuliem un emocijām, ko tie izraisa <https://s3-us-west-1.amazonaws.com/emogifs/map.html>;
- Bērklija Universitātes Greater Good Science center projekts Greater Good in Action, kas apkopo prakses sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai ar pētījumiem, kuri apliecina prakšu efektivitāti: <https://ggia.berkeley.edu>;
- Jeila Universitātes emocionālās inteliģences centrs: <http://ei.yale.edu>;
- Collaboratives in Social Emotional Learning, <http://casel.org>;
- Center of Developing Child at Harvard University, <https://developingchild.harvard.edu>
- Spēles, kuras var izmantot pašregulācijas un konfliktu risināšanas prasmju attīstīšanai, www.uzvediba.lv

Informatīvais materiāls izstrādāts ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106
„Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi
sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” ietvaros.

Materiālu sagatavoja **Slimību profilakses un kontroles centrs** sadarbībā ar nodibinājumu
„Zinātnes un mācību centrs „Cilvēks un visums””

Rokasgrāmatas autoru kolektīvs:

Maira Dzene
Arstarulsmirus
Judīte Illiško
Lauma Žubule
Ineta Vīksna
Ilze Sestule
Ilze Ābelniece

Adrese: Dunties iela 22, K-5, 206 – kabinets, Rīga, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590

E-pasts: info@spkc.gov.lv

Mājaslapa: www.spkc.gov.lv / sadaļa “Projekti”

Seko mums sociālajos tīklos:

draugiem.lv/sveiksunvesels

facebook.com/SPKCentrs

twitter.com/SPKCentrs

Youtube: *Slimību profilakses un kontroles centrs*

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums