



# Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei

**Metodiskais līdzeklis**

# Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei

Metodiskais līdzeklis ©Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei ir izstrādāts ar Valsts izglītības satura centra Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" Nr.8.3.1.1/16/1/002 finansiālu atbalstu.

Metodiskā līdzekļa autori: **Baiba Martinsone, Rita Niedre, Sabine Bērziņa.**

Zinātniskā recenzente: *Dr. psych.* **Ilze Damberga.**

Izdevumu publicēšanai sagatavoja: **Silvija Apse, Alnis Auziņš.**

Pateicamies visām Latvijas vispārējās izglītības iestādēm, kuras projekta ietvaros nodrošināja metodiskā līdzekļa aprobāciju.

Metodiskā līdzekļa sagatavošanā izmantota **Baibas Martinsones** un **Ritas Niedres** rokasgrāmata "Sociāli emocionālā audzināšana (SEA)", kuras izveide finansēta no Latvijas Universitātes īstenotā ESF projekta "Atbalsta programmu izstrāde un īstenošana sociālās atstumtības riskam pakļauto jauniešu atbalsta sistēmas izveidei" (Vienošanās Nr. 2010/0328/1DP/1.2.2.4.1/10/IPIA/VIAA/002) līdzekļiem.

ISBN **978-9934-24-031-7**

# Saturs

Ievads .....	8
Teorētiskais pamatojums .....	9
Sociāli emocionālās mācīšanās nozīme .....	9
Visas skolas pieeja .....	15
Sagatavošanās un SEM nodarbību vadīšana .....	19
SEM nodarbību plānošana .....	19
SEM nodarbību vadīšana .....	21
Paņēmieni sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai .....	21
Izmantotā literatūra .....	24
Nodarbību plāni 1.–12. klasei .....	26

Nodarbību plāni 1.–12. klasei	Papildmateriāli nodarbību vadīšanai
<b>1.klase</b>	
1.1.1. Saprast sevi. 1. stunda.....28. lpp.	
1.1.2. Saprast sevi. 2. stunda.....29. lpp.	1.1.2. Darba lapa ..... 160. lpp.
2.1.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda .....30. lpp.	
2.1.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda.....31. lpp.	
3.1.1. Saprast citus. 1. stunda .....32. lpp.	3.1.1.a. Ierosināšanas stāsti..... 161. lpp.
	3.1.1.b. Pasaka..... 161. lpp.
3.1.2. Saprast citus. 2. stunda .....33. lpp.	
4.1.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda .....34. lpp.	
4.1.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda .....35. lpp.	
5.1.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda .....36. lpp.	5.1.1. Situāciju piemēri..... 162. lpp.
5.1.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda .....37. lpp.	
<b>2.klase</b>	
1.2.1. Saprast sevi. 1. stunda .....39. lpp.	1.2.1.a. Īss “Kaķīša dzirnavu” saturs..... 163. lpp.
	1.2.1.b. Emociju veidi – <i>Power Point</i> prezentācija... 163. lpp.
1.2.2. Saprast sevi. 2. stunda.....40. lpp.	1.2.2.a. Satraucoši, savijņojoši notikumi ..... 164. lpp.
	1.2.2.b. Pasaka trūkstošo emociju vārdu ievietošanai..... 164. lpp.
2.2.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda.....41. lpp.	2.2.1. Skolas pozitīvās uzvedības noteikumu piemērs ..... 165. lpp.
2.2.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda.....42. lpp.	2.2.2. Uzvedības novērojumi (tabula skolotājam) ... 166. lpp.
3.2.1. Saprast citus. 1. stunda .....43. lpp.	3.2.1. Izpratne par dažādību – <i>Power Point prezentācija</i> ..... 167. lpp.
3.2.2. Saprast citus. 2. stunda .....44. lpp.	3.2.2. Situācijas apraksts..... 167. lpp.
4.2.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda.....45. lpp.	4.2.1. Fragmenti no Alana Aleksandra Milna stāsta “Vinnijs Pūks un viņa draugi” ..... 168. lpp.
4.2.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda.....46. lpp.	
5.2.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda.....47. lpp.	5.2.1. Tautas pasaka “Sērdienītes labā sirds” ..... 169. lpp.
5.2.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda.....48. lpp.	5.2.2. Uzvedības/rīcības un seku piemēri ..... 169. lpp.

<p><b>3.klase</b></p> <p>1.3.1. Saprast sevi. 1. stunda ..... <u>50. lpp.</u></p> <p>1.3.2. Saprast sevi. 2. stunda ..... <u>51. lpp.</u></p> <p>2.3.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda ..... <u>52. lpp.</u></p> <p>2.3.2. Pārvaldīt sevi. 3. klase, 2. stunda ..... <u>53. lpp.</u></p> <p>3.3.1. Saprast citus. 1. stunda ..... <u>54. lpp.</u></p> <p>3.3.2. Saprast citus. 2. stunda ..... <u>55. lpp.</u></p> <p>4.3.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda ..... <u>56. lpp.</u></p> <p>4.3.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda ..... <u>57. lpp.</u></p> <p>5.3.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda ..... <u>58. lpp.</u></p> <p>5.3.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda ..... <u>59. lpp.</u></p>	<p>1.3.1.a. "Kā Brālītis Trusītis uzvarēja Lauvu" ..... <u>170. lpp.</u></p> <p>1.3.1.b. Valdis Lukss "Dziesma par slinko Jānīti" ... <u>170. lpp.</u></p> <p>2.3.1. Apraksti par profesijām – videomateriāls ... <u>171. lpp.</u></p> <p>2.3.2. Atgādnēs paraugs papildināšanai ..... <u>171. lpp.</u></p> <p>3.3.1.a. PowerPoint prezentācija – fotoattēls ..... <u>172. lpp.</u></p> <p>3.3.1.b. Darba lapa ..... <u>172. lpp.</u></p> <p>4.3.1.a. Fragments no Sergeja Mihalkova pasakas "Pelikāna uzvedība" un ilustrācijas ..... <u>173. lpp.</u></p> <p>4.3.1.b. PowerPoint prezentācija ar pasakas ilustrācijām – Pelikāna uzvedība ..... <u>173. lpp.</u></p> <p>4.3.2. Uzdevumi lomu izspēlēšanai ..... <u>174. lpp.</u></p> <p>5.3.1.a. Fragments no Marka Tvena stāsta "Toma Sojera piedzīvojumi" ..... <u>175. lpp.</u></p> <p>5.3.1.b. PowerPoint prezentācija ar stāsta ilustrācijām – Toms Sojers ..... <u>176. lpp.</u></p> <p>5.3.1.c. Teksta analīzes tabula ..... <u>176. lpp.</u></p> <p>5.3.2. Problēmsituāciju piemēri ..... <u>176. lpp.</u></p>
<p><b>4.klase</b></p> <p>1.4.1. Saprast sevi. 1. stunda ..... <u>61. lpp.</u></p> <p>1.4.2. Saprast sevi. 2. stunda ..... <u>62. lpp.</u></p> <p>2.4.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda ..... <u>63. lpp.</u></p> <p>2.4.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda ..... <u>64. lpp.</u></p> <p>3.4.1. Saprast citus. 1. stunda ..... <u>65. lpp.</u></p> <p>3.4.2. Saprast citus. 2. stunda ..... <u>66. lpp.</u></p> <p>4.4.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda ..... <u>67. lpp.</u></p> <p>4.4.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda ..... <u>68. lpp.</u></p> <p>5.4.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda ..... <u>69. lpp.</u></p> <p>5.4.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda ..... <u>70. lpp.</u></p>	<p>1.4.1. Fragments no Hansa Kristiana Andersena pasakas "Īkstīte" ..... <u>177. lpp.</u></p> <p>1.4.2. Bērniem veicamu darbiņu saraksts ..... <u>178. lpp.</u></p> <p>2.4.1.a. Sarunas fragments ..... <u>179. lpp.</u></p> <p>2.4.1.b. Rakstura īpašību saraksts ..... <u>179. lpp.</u></p> <p>2.4.2.a. Konflikta eskalācija – videomateriāls ..... <u>179. lpp.</u></p> <p>2.4.2.b. Luksofora metode problēmu risināšanai .. <u>180. lpp.</u></p> <p>3.4.1. Emociju veidi ..... <u>181. lpp.</u></p> <p>4.4.1.a. Konflikta rašanās un atrisinājumi – videomateriāls ..... <u>181. lpp.</u></p> <p>4.4.1.b. Alternatīvas rīcībai konfliktsituācijā ..... <u>181. lpp.</u></p> <p>4.4.2. Situāciju un risinājumu piemēri ..... <u>181. lpp.</u></p> <p>5.4.1. Reakcija uz noteikumu pārkāpumiem – videomateriāls ..... <u>182. lpp.</u></p> <p>5.4.2. Situāciju apraksti un atbilžu piemēri ..... <u>182. lpp.</u></p>
<p><b>5.klase</b></p> <p>1.5.1. Saprast sevi. 1. stunda ..... <u>72. lpp.</u></p> <p>1.5.2. Saprast sevi. 2. stunda ..... <u>73. lpp.</u></p> <p>2.5.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda ..... <u>74. lpp.</u></p> <p>2.5.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda ..... <u>75. lpp.</u></p> <p>3.5.1. Saprast citus. 1. stunda ..... <u>76. lpp.</u></p> <p>3.5.2. Saprast citus. 2. stunda ..... <u>77. lpp.</u></p> <p>4.5.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda ..... <u>78. lpp.</u></p> <p>4.5.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda ..... <u>79. lpp.</u></p> <p>5.5.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda ..... <u>80. lpp.</u></p> <p>5.5.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda ..... <u>81. lpp.</u></p>	<p>1.5.1. Situāciju piemēri dalīto jūtu apspriešanai ... <u>183. lpp.</u></p> <p>2.5.2.a. Skolēnu mērķi mācību priekšmetos – videomateriāls ..... <u>184. lpp.</u></p> <p>2.5.2.b. Darba lapa ..... <u>184. lpp.</u></p> <p>3.5.2. Situāciju un vajadzību saraksts ..... <u>185. lpp.</u></p> <p>4.5.1.a. Atspoguļošana – videomateriāls ..... <u>186. lpp.</u></p> <p>4.5.1.b. Provocējošu repliku saraksts ..... <u>186. lpp.</u></p> <p>4.5.2. Situāciju piemēri ..... <u>187. lpp.</u></p> <p>5.5.2. Profesiju noteikumi – videomateriāls ..... <u>187. lpp.</u></p>

<b>6.klase</b>	
1.6.1. Saprast sevi. 1. stunda.....	<u>83. lpp.</u>
1.6.2. Saprast sevi. 2. stunda.....	<u>84. lpp.</u>
2.6.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda.....	<u>85. lpp.</u>
2.6.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda.....	<u>86. lpp.</u>
3.6.1. Saprast citus. 1. stunda .....	<u>87. lpp.</u>
3.6.2. Saprast citus. 2. stunda .....	<u>88. lpp.</u>
4.6.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda .....	<u>89. lpp.</u>
4.6.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda .....	<u>90. lpp.</u>
5.6.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda.....	<u>91. lpp.</u>
5.6.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda.....	<u>92. lpp.</u>
<b>6.klase</b>	
1.6.1. Situāciju piemēri.....	<u>188. lpp.</u>
2.6.1. Efektīvi un neefektīvi emociju pārvaldīšanas paņēmieni .....	<u>189. lpp.</u>
2.6.2. Emociju pārvaldīšana – videomateriāls.....	<u>190. lpp.</u>
3.6.1. Mērķa sasniegšanai nepieciešamās īpašības – videomateriāls .....	<u>190. lpp.</u>
3.6.2. Situācijas apraksts .....	<u>190. lpp.</u>
4.6.1. Negatīvu piedāvājumu noraidīšana – videomateriāls .....	<u>190. lpp.</u>
4.6.2. Kā tikt gala ar pāridarījumiem – videomateriāls .....	<u>190. lpp.</u>
5.6.1. Noslēpumu piemēri .....	<u>191. lpp.</u>
5.6.2.a. Video fragments <i>YouTube</i> .....	<u>192. lpp.</u>
5.6.2.b. Atbildība un rīcība bīstamās situācijās – <i>PowerPoint</i> prezentācija .....	<u>192. lpp.</u>
<b>7.klase</b>	
1.7.1. Saprast sevi. 1. stunda.....	<u>94. lpp.</u>
1.7.2. Saprast sevi. 2. stunda.....	<u>95. lpp.</u>
2.7.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda.....	<u>96. lpp.</u>
2.7.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda.....	<u>97. lpp.</u>
3.7.1. Saprast citus. 1. stunda.....	<u>98. lpp.</u>
3.7.2. Saprast citus. 2. stunda .....	<u>99. lpp.</u>
4.7.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda .....	<u>100. lpp.</u>
4.7.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda .....	<u>101. lpp.</u>
5.7.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda.....	<u>102. lpp.</u>
5.7.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda.....	<u>103. lpp.</u>
1.7.1.a. “Es ļoti labi ...” .....	<u>193. lpp.</u>
1.7.1.b. “Tu ļoti labi ...” .....	<u>193. lpp.</u>
1.7.2. Nepieņemamu pierādījumu noraidīšana – videomateriāls .....	<u>194. lpp.</u>
2.7.1. Mērķu izvirzīšana – videomateriāls.....	<u>194. lpp.</u>
2.7.2. Piemēri sevis motivēšanai .....	<u>195. lpp.</u>
3.7.1.a. Emociju veidi un izpausmes – videomateriāls .....	<u>196. lpp.</u>
3.7.1.b. Emociju veidi .....	<u>196. lpp.</u>
3.7.1.c. Emociju izpausmju novērojumu tabula ....	<u>196. lpp.</u>
3.7.2.a. Animācijas filma “Sprīdītis” .....	<u>196. lpp.</u>
3.7.2.b. Fragments no Džona Vornholta romāna “Sabrina, pusaugu burve. ....	<u>196. lpp.</u>
4.7.1. Kā iejusties svešā vidē – videomateriāls .....	<u>197. lpp.</u>
4.7.2.a. Grupas noteikumu ievērošana – <i>PowerPoint</i> prezentācija .....	<u>198. lpp.</u>
4.7.2.b. Situāciju piemēri izlozēšanai .....	<u>198. lpp.</u>
5.7.1.a. Situācijas apraksts .....	<u>199. lpp.</u>
5.7.1.b. Lēmuma pieņemšanas soli .....	<u>199. lpp.</u>

<b>8.klase</b>	
1.8.1. Saprast sevi. 1. stunda.....	<u>105. lpp.</u>
1.8.2. Saprast sevi. 2. stunda.....	<u>106. lpp.</u>
2.8.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda.....	<u>107. lpp.</u>
2.8.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda.....	<u>108. lpp.</u>
3.8.1. Saprast citus. 1. stunda .....	<u>109. lpp.</u>
3.8.2. Saprast citus. 2. stunda .....	<u>110. lpp.</u>
4.8.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda .....	<u>111. lpp.</u>
4.8.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda .....	<u>112. lpp.</u>
5.8.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda .....	<u>113. lpp.</u>
5.8.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 8. 2. stunda ..	<u>114. lpp.</u>
<b>9.klase</b>	
1.9.1. Saprast sevi. 1. stunda.....	<u>116. lpp.</u>
1.9.2. Saprast sevi. 2. stunda.....	<u>117. lpp.</u>
2.9.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda.....	<u>118. lpp.</u>
2.9.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda.....	<u>119. lpp.</u>
3.9.1. Saprast citus. 1. stunda .....	<u>120. lpp.</u>
3.9.2. Saprast citus. 2. stunda .....	<u>121. lpp.</u>
4.9.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda .....	<u>122. lpp.</u>
4.9.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda .....	<u>123. lpp.</u>
5.9.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda .....	<u>124. lpp.</u>
5.9.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda .....	<u>125. lpp.</u>
1.8.2.a. Ceļš uz profesionālu mērķu sasniegšanu – videomateriāls.....	<u>200. lpp.</u>
1.8.2.b. Jautājumi par interviju .....	<u>200. lpp.</u>
2.8.1. Emociju pārvaldīšana stresa situācijās – videomateriāls.....	<u>200. lpp.</u>
2.8.2. Savas darbības plānošana – videomateriāls .....	<u>200. lpp.</u>
3.8.1. Situācijas apraksts .....	<u>201. lpp.</u>
3.8.2.a. Situāciju apraksti .....	<u>201. lpp.</u>
3.8.2.b. Atvērti jautājumu piemēri .....	<u>202. lpp.</u>
4.8.1.a. Kā internetā ievietoto informāciju izmanto potenciālie darba devēji – videomateriāls .....	<u>203. lpp.</u>
4.8.1.b. Ieraksti sociālajos tīklos – PowerPoint prezentācija .....	<u>203. lpp.</u>
4.8.2.a. Riski virtuālajā vidē – videomateriāls .....	<u>203. lpp.</u>
4.8.2.b. Jautājumi apspriešanai.....	<u>203. lpp.</u>
5.8.1.a. Lēmumu pieņemšana – videomateriāls .....	<u>204. lpp.</u>
5.8.1.b. Situācijas analīzes paraugs skolotājam.....	<u>204. lpp.</u>
5.8.2. Problēmsituācijas izlozēšanai .....	<u>204. lpp.</u>
1.9.1. Atšķirīgu uzskatu pieņemšana – videomateriāls .....	<u>205. lpp.</u>
2.9.1.a. Fragments no pasakas “Īkstīte” .....	<u>205. lpp.</u>
2.9.1.b. Jauniešu sarunas fragments .....	<u>205. lpp.</u>
2.9.2. a. Stīva Džobsa runa Stenforda universitātes izlaidumā .....	<u>206. lpp.</u>
2.9.2.b. Jautājumi diskusijai .....	<u>207. lpp.</u>
3.9.1. Situāciju apraksti .....	<u>208. lpp.</u>
3.9.2. Situācija no diviem skatu punktiem – videomateriāls .....	<u>208. lpp.</u>
4.9.1. Komunikācijas šķēršļi.....	<u>209. lpp.</u>
4.9.2. Aktīvā klausīšanās – videomateriāls .....	<u>209. lpp.</u>
5.9.1. Darba lapa .....	<u>210. lpp.</u>
5.9.2. Ceļš uz mērķa sasniegšanu– videomateriāls .....	<u>210. lpp.</u>

<p><b>10.klase</b></p> <p>1.10.1. Saprast sevi. 1. stunda..... <u>127. lpp.</u></p> <p>1.10.2. Saprast sevi. 2. stunda..... <u>128. lpp.</u></p> <p>2.10.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda..... <u>129. lpp.</u></p> <p>2.10.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda..... <u>130. lpp.</u></p> <p>3.10.1. Saprast citus. 1. stunda ..... <u>131. lpp.</u></p> <p>3.10.2. Saprast citus. 2. stunda ..... <u>132. lpp.</u></p> <p>4.10.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda ..... <u>133. lpp.</u></p> <p>4.10.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda ..... <u>134. lpp.</u></p> <p>5.10.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda.... <u>135. lpp.</u></p> <p>5.10.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda.... <u>136. lpp.</u></p>	<p>1.10.2.a. Īsi apraksti par cilvēkiem, kuri, pārvarot grūtības, daudz sasnieguši ..... <u>211. lpp.</u></p> <p>1.10.2.b. Jautājumi apspriešanai..... <u>212. lpp.</u></p> <p>2.10.1. a. Emociju pārvaldīšana – PowerPoint prezentācija ..... <u>212. lpp.</u></p> <p>2.10.1.b. Tabula fotoattēlu analīzei ..... <u>213. lpp.</u></p> <p>2.10.1.c. Stresa pārvaldīšana – videomateriāls ..... <u>213. lpp.</u></p> <p>2.10.2. Tekstu piemēri ..... <u>213. lpp.</u></p> <p>3.10.1. Darba lapa ..... <u>214. lpp.</u></p> <p>3.10.2. Atbalsta meklēšana ceļā uz mērķi – videomateriāls ..... <u>214. lpp.</u></p> <p>4.10.1.a. Situācijas apraksts skolēniem ..... <u>215. lpp.</u></p> <p>4.10.1.b. Situācijas analīzes paraugs skolotājam .. <u>215. lpp.</u></p> <p>4.10.2. Situāciju piemēri ..... <u>216. lpp.</u></p> <p>5.10.1. Situāciju apraksti..... <u>217. lpp.</u></p> <p>5.10.2. Savas identitātes veidošana – videomateriāls ..... <u>217. lpp.</u></p>
<p><b>11.klase</b></p> <p>1.11.1. Saprast sevi. 1. stunda..... <u>138. lpp.</u></p> <p>1.11.2. Saprast sevi. 2. stunda..... <u>139. lpp.</u></p> <p>2.11.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda..... <u>140. lpp.</u></p> <p>2.11.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda..... <u>141. lpp.</u></p> <p>3.11.1. Saprast citus. 1. stunda ..... <u>142. lpp.</u></p> <p>3.11.2. Saprast citus. 2. stunda ..... <u>143. lpp.</u></p> <p>4.11.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda ..... <u>144. lpp.</u></p> <p>4.11.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda..... <u>145. lpp.</u></p> <p>5.11.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda.... <u>146. lpp.</u></p> <p>5.11.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda.... <u>147. lpp.</u></p>	<p>1.11.2. Individuāla atbildība ceļā uz mērķi ..... <u>218. lpp.</u></p> <p>3.11.1.a. Dažu vērtību saraksts ..... <u>218. lpp.</u></p> <p>3.11.1.b. Interviju fragmenti ar sabiedrībā pazīstamiem cilvēkiem..... <u>219. lpp.</u></p> <p>3.11.2. Piemēri ..... <u>220. lpp.</u></p> <p>4.11.1. Risinājuma meklēšana neskaidrās situācijās – videomateriāls..... <u>221. lpp.</u></p> <p>4.11.2. Sadarbības nozīme darba pienākumu veikšanā – videomateriāls..... <u>221. lpp.</u></p> <p>5.11.1. Skolas uzvedības noteikumi ..... <u>221. lpp.</u></p>
<p><b>12.klase</b></p> <p>1.12.1. Saprast sevi. 1. stunda..... <u>149. lpp.</u></p> <p>1.12.2. Saprast sevi. 2. stunda..... <u>150. lpp.</u></p> <p>2.12.1. Pārvaldīt sevi. 1. stunda..... <u>151. lpp.</u></p> <p>2.12.2. Pārvaldīt sevi. 2. stunda..... <u>152. lpp.</u></p> <p>3.12.1. Saprast citus. 1. stunda ..... <u>153. lpp.</u></p> <p>3.12.2. Saprast citus. 2. stunda ..... <u>154. lpp.</u></p> <p>4.12.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. stunda ..... <u>155. lpp.</u></p> <p>4.12.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. stunda ..... <u>156. lpp.</u></p> <p>5.12.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. stunda.... <u>157. lpp.</u></p> <p>5.12.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda.... <u>158. lpp.</u></p>	<p>2.12.1. Mērķa apzināšana un virzīšanās uz to – videomateriāls ..... <u>222. lpp.</u></p> <p>2.12.2. Darba lapa “Stresa pārvaldīšana” ..... <u>223. lpp.</u></p> <p>3.12.1. a. Domstarpību jautājumu piemēri..... <u>224. lpp.</u></p> <p>3.12.1.b. Darba lapa “Domstarpību risināšana” .... <u>224. lpp.</u></p> <p>5.12.1. Problēmu risināšana atbilstoši situācijai – videomateriāls ..... <u>225. lpp.</u></p> <p>5.12.2. Darba lapa “Darbu atlikšana uz vēlāku laiku” ..... <u>225. lpp.</u></p>

## Ievads

Pēdējā desmitgadē arī Latvijā nostiprinās padziļināta izpratne par to, ka skolas misija ir ne tikai sniegt akadēmiskās zināšanas, bet tikpat svarīgi ir veicināt ikviena bērna personības attīstību. Labi attīstītas sociāli emocionālās prasmes veido pamatu pašregulētam mācību procesam, palīdz sadarboties, veicina piederības izjūtu un mazina iespēju atsvešināties no skolas.

Mēs varam lepoties, ka Latvijā ir izveidota oriģināla sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) programma, kas gan balstās vispāratzītos principos, kādi pastāv citās līdzīgās programmās pasaulē, tomēr ir veidota atbilstoši mūsu kultūrvidei. Šis metodiskais līdzeklis ir tapis, autorēm papildinot un rediģējot rokasgrāmatu "Sociāli emocionālā audzināšana" atbilstoši zinātnes atziņām un pieejai, ko nosaka jaunais kompetenču pieejā balstītais izglītības standarts.

Metodisko līdzekli *Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei* veido teorētiskais pamatojums sociāli emocionālo prasmju mācīšanas nozīmīgumam, metodiskie ieteikumi skolotājiem un nodarbību plāni 1.–12. klašu skolēniem sociāli emocionālo prasmju apguvei kopā ar rakstiskiem papildmateriāliem – darba lapām, prezentācijām, tekstiem lasīšanai, diskusiju tematiem u. c., kā arī videomateriāliem, kuru saites iekļautas satura rādītājā un papildmateriālu sarakstā.

1.–12. klašu nodarbību plāni veidoti kā savstarpēji saistīta un pēctecīga mācību programma sistemātiskai sociāli emocionālo prasmju apguvei, kas īstenojamas kā pašpietiekamas 40 minūšu nodarbības, piemēram, klases audzināšanas stundās, vai integrējamas citos mācību priekšmetos. Programmā ir ietvertas desmit secīgas nodarbības katrai klasei mācību gadā – divas stundas par katru no piecām sociāli emocionālo prasmju grupām (saprast sevi, pārvaldīt sevi, saprast citus, veidot attiecības, pieņemt atbildīgus lēmumus). Ērtākai lietošanai rokasgrāmatā visas stundas ir numurētas (sk. 19. lpp.). Visi pieci SEM tematiskie bloki nemainās pa vecumposmiem, tikai nodarbību saturs kļūst kompleksāks atbilstoši skolēnu vecumam. Sociāli emocionālās kompetences prasmju grupas ir cieši saistītas ar pašvadītas mācīšanās, sadarbības un pilsoniskās līdzdalības caurviju grupām.

Nodarbību plānos izmantotā pieeja sociāli emocionālo prasmju apguvē – izstāsti, parādi, praktizē (vingrini), dod atgriezenisko saiti un atkārtoti – sasaucas ar Latvijas skolotājiem zināmo trīs stundas daļu (aktualizācija/ierosināšana, apjēgšana, refleksija) modeli. Ierosināšanas fāzē skolēni iepazīstas ar stundas mērķi un īsu tēmas saturu, apjēgšanas fāzē ietver demonstrējumus un praktizēšanos, savukārt refleksijas fāzē notiek atgriezeniskās saites sniegšana, pašnovērtēšana un atkārtošana (nostiprināšana). SEM ir aktīvs mācīšanās process, ietverot diskusijas, darbu mazās grupās, lomu spēles, pakāpeniski līdz ar skolēnu vecumu pieaugot ietvertā satura sarežģītības pakāpei. Nodarbībās notiek tieša prasmju mācīšana, pēc tam nodrošinot iespēju apgūtās prasmes lietot ārpus klases konteksta visas dienas laikā visās skolas vidēs.



## Teorētiskais pamatojums

### Sociāli emocionālās mācīšanās nozīme

Pašvadītas mācīšanās kompetence saistās ar spēju pārvaldīt savas emocijas, veidot pozitīvas attiecības, izvirzīt reālus mērķus, risināt problēmas un pieņemt atbildīgus lēmumus. Viena daļa šo pašregulācijas aspektu ir kognitīvi un saistīti ar t. s. augstākajām vadības funkcijām (elastīgu uzmanību, darba atmiņu un spēju apvaldīt tūlītēju reakciju, vispirms apdomājoties). Ar to palīdzību mēs vadām savu uzmanību, domas un uzvedību. Otra daļa pašregulācijas aspektu saistās ar emociju pārvaldīšanu. Ja emocijas kļūst pārņemošas, tad tās var būtiski apgrūtināt lietot kognitīvās pašregulācijas stratēģijas. Tā, piemēram, izjūtot satraukumu, bailes vai dusmas, skolēnam var būt grūti vai pat neiespējami pievērsties uzdevumam, koncentrēties uz galveno, atcerēties noteikumus, klausīties un sadarboties. Emociju pašregulācija ietver spēju pazīt un kontrolēt savas emocijas, kā arī regulēt ar tām saistītās domas un uzvedību. Spēja pārvaldīt savas emocijas rada pamatu apzinātam mācību procesam.

Skolotāji zina, ka daļa skolēnu, kuri skolas laikā ir uzrādījuši augstus akadēmiskos sasniegumus, vēlāk dzīvē negūst panākumus, turpretī daļa skolēnu, kuri piedzīvojuši mācību grūtības, turpmākajā dzīvē gūst vērā ņemamus sasniegumus. Šo panākumu pamats nereti ir sociālās un emocionālās kompetences, kas saistījās ar pozitīvu attieksmi, spēju pārvaldīt savas emocijas, kā arī veidot attiecības un sadarbību ar citiem cilvēkiem. Tāpat kā akadēmiskās prasmes, arī sociāli emocionālās prasmes ir konsekventi jā māca un jāattīsta (Jones & Bouffard, 2012).

Sociāli emocionālās mācīšanās procesā bērni un pieaugušie apgūst un lieto tādas svarīgas prasmes kā savu emociju sapratni un pārvaldīšanu, pozitīvu mērķu izvirzīšanu un sasniegšanu, iejūtību un empātijas paušanu pret citiem, pozitīvu attiecību veidošanu un uzturēšanu un atbildīgu lēmumu pieņemšanu ([www.CASEL.org](http://www.CASEL.org)). SEM procesā apgūtās kompetences ietver zināšanas, prasmes un attieksmes/motivāciju.

Sociāli emocionālās prasmes var tikt apgūtas un attīstītas tāpat kā mācīšanās iemaņas – lasīšana, rakstīšana un rēķināšana (CASEL, 2012; Elbertson et al., 2010). Tādēļ arī sociāli emocionālo prasmju apguves procesu sauc par mācīšanos (*angl. SEL – Social Emotional Learning*).

### SEM mērķis ir attīstīt šādas kompetences:

1. **saprast sevi** (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi);
2. **pārvaldīt sevi** (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu);
3. **saprast citus** (būt iejūtīgam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas);
4. **veidot attiecības ar citiem** (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams);
5. **pieņemt atbildīgus lēmumus** (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

Pēdējā laikā aizvien plašāku zinātnisku atzinību gūst pētījumi, kas saistīti ar bērnu sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu izglītības iestādēs, sākot jau ar pirmsskolas vecumu (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011). Uzsākot skolas gaitas, daļai bērnu var nebūt pietiekami attīstītas spējas vadīt savu uzvedību, organizēt savu darbību, pārvaldīt emocijas un sadarboties ar apkārtējiem (Gilliam & Shahar, 2006; Raver & Knitzer, 2002; Rimm-Kaufman, Pianta, & Cox, 2000), bet minētās sociāli emocionālās un ar tām saistītās kognitīvās kompetences var tikt apgūtas un attīstītas (CASEL, 2012). Sociāli emocionālo kompetenču pamatā ir tādas prasmes kā savu emociju apzināšanās, to izpratne un adaptīva pārvaldīšana dažādās situācijās. Emociju regulācija iekļauj arī impulsu kontroli un stresa pārvarēšanu, kas mijiedarbojas ar spēju izvirzīt sasniedzamus, pozitīvus mērķus, saglabājot motivāciju tiekties uz tiem.

Lai indivīds spētu veidot un uzturēt pozitīvas, gandarījumu nesošas attiecības ar apkārtējiem, ir jāattīsta empātija un tolerance, kā arī spēja konstruktīvi, skaidri komunicēt, aktīvi klausīties, pretoties nevēlamam sociālam spiedienam un spēja meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams (Merrell & Guelder, 2010; CASEL, 2012).

Sociāli emocionālās kompetences apguve skolu vidē ir svarīga arī tādēļ, ka tās palīdz veidoties labvēlīgākam kopējam klases klimātam (Berndt & Keefe, 1995; Ladd, Birch, & Buhs, 1999), pozitīvākai attieksmei pret skolu (Raver, Garner, & Smith–Donald, 2007) un piederības izjūtai pret izglītības iestādi (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011). Skolēni, kuri spēj adaptīvi, atbilstoši attiecīgajai situācijai regulēt savas emocijas un uzturēt draudzīgas attiecības ar līdzcilvēkiem, uzrāda augstāku mācību motivāciju un spēj veiksmīgāk izmantot savus un apkārtējos resursus mācību procesā (Elias et al., 1997; Merrell, & Guelder, 2010), kā arī gūst labākus akadēmiskos sasniegumus (Weaver & Wilding, 2013; Zins, Weissberg, Wang, & Walberg, 2004). Bērni, kuriem ir šādas kompetences, arī vēlāk dzīvē ir efektīvāki visos dzīves aspektos (Zins et al., 2004), ieskaitot fizisko un psiholoģisko veselību, morālo spriešanu, pilsonisko līdzdalību un sasniegumu motivāciju (Durlak et al., 2011).

Lai attīstītu skolēnu sociāli emocionālo kompetenci, viena no pieejām ir atbilstošo prasmju mācīšana ar īpaši tam paredzētu programmu palīdzību. Šādas programmas ir noderīgas gan universālā līmenī, fokusējoties uz visiem skolēniem skolā (Sklad, Diekstra, De Ritter, & Ben, 2012), gan specifiski skolēniem ar uzvedības un emocionālām grūtībām (Merrell & Guelder, 2010). Veicot 213 pētījumu par SEM programmu efektivitāti metaanalīzi, tika konstatēts, ka tiem skolēniem, kuri ir mācījušies sociāli emocionālās prasmes, ir nozīmīgi augstāki akadēmiskie sasniegumi, ieskaitot vērtējumus standartizētos akadēmiskos testos (tie ir par 11 procentilēm augstāki nekā skolēniem, kuri nemācījās sociāli emocionālās prasmes). SEM ir saistīta arī ar zemākiem uzvedības problēmu rādītājiem, vienaudžu mazāku vardarbību (Dempsey & Storch, 2008) un atkarības vielu lietošanu. SEM programmu ekonomiskā efektivitāte ASV ir aprēķināta 1:11 (uz katru programmā ieguldīto vienu dolāru atdeve ir 11 dolāri) (Bielfield et al., 2015).

Skolēnu sociāli emocionālo prasmju attīstība dažādās vecuma grupās ir apkopota 1. tabulā (adaptēts no Herman & Collins, 2018).

1. tabula. Sociāli emocionālās kompetences attīstība dažādās vecuma grupās

Sociāli emocionālo prasmju grupas	1. – 3. klase	4. – 5. klase	6. – 8. klase	9. – 10. klase	11. klase – pieaugušie
<b>Saprast sevi</b>	<p>Spēj nosaukt un aprakstīt savas pamata emocijas (piemēram, bēdas, prieku un bailes) un sāk domāt, kāpēc šādas emocijas rodas. Spēj pateikt, kas patīk un kas nepatīk, piemēram, kādas spēles bērnam patīk spēlēt vai kādi mācību priekšmeti viņam patīk.</p> <p>Spēj apzināties un raksturot savas prasmes un aktivitātes, kas padodas labi, un tās prasmes un aktivitātes, kur nepieciešama palīdzība, piemēram, labi padodas sports, bet vēl nepadodas rakstīšana.</p>	<p>Spēj identificēt un nosaukt dažādas savas un citu cilvēku sarežģītas emocijas.</p> <p>Saprot, ka vienai un tai pašai emocijai dažādās situācijās var būt atšķirīgas nozīmes, piemēram, kāds var smieties no prieka vai smieties ļauni; tāpat var raudāt no savīļojuma vai raudāt, ja ir skumji.</p> <p>Spēj atpazīt savas stiprās puses un to, kas vēl ir jāattīsta.</p>	<p>Spēj precīzi identificēt savas un citu emocijas un izprast to dažādību un sarežģītību. Spēj saprast dažādu arī niansētu emociju cēloņus.</p> <p>Pusaudži sāk izzināt savu identitāti.</p>	<p>Spēj apzināties sarežģītas emocijas (piemēram, stresu, lepnumu, trauksmi un sēras) un to nianses.</p> <p>Izprot, kas izraisa un ietekmē viņa emocijas.</p> <p>Pusaudži izzina savu identitāti – cenšas saprast, kas tieši viņi ir un kas viņi grib būt, ko grib darīt nākotnē, kādas ir viņu vērtības un pārliecības.</p>	<p>Izprot savas emocijas, to rašanās iemeslus un to, kā tās ietekmē domas un uzvedību. Saprot, kas izraisa un ietekmē dažādas emocijas un kā reaģēt uz savām un citu emocijām.</p> <p>Saprot savas personiskās vērtības, resursus un ierobežojumus, un to ietekmi uz ikdienas dzīvi un attiecībām ar citiem cilvēkiem.</p> <p>Apzinās savas stiprās un vājās puses un, balstoties uz šīm zināšanām par sevi, var pieņemt lēmumus par nākotni.</p>
<b>Pārvaldīt sevi</b>	<p>Ar pieaugušā palīdzību mācās izmantot dažādus paņēmienus, lai pārvarētu spēcīgas emocijas. Bērns ar pieaugušā palīdzību spēj veidot savu ikdienas rutīnu, piemēram, pamosties, iet nomazgāties, saģērbties un tad iet brokastīs, un atpazīt soļus, kas jāizdara, lai rīta rutīna būtu izpildīta. Būtu jāspēj pagaidīt savu kārtu, gan atrodoties klasē, gan arī spēlējoties ar draugiem. Spēj izvairīties vienkāršus mērķus, pasakot, ko viņš vēlas, kā arī tiekties tos sasniegt. Spēj izpildīt mazus uzdevumus, lai saņemtu to, ko vēlas. Bērns arī ir gatavs lielākai atbildībai, piemēram, izdarīt kādus mājasdarbus vai kādu papildu uzdevumu, lai saņemtu kādu sev vēlamu atbalvojumu.</p>	<p>Atpazīst sociāli pieņemamas emociju izpausmes un ar pieaugušā nelielu palīdzību prot izmantot dažādus paņēmienus, kā tikt galā ar nepatīkamām emocijām (piemēram, iet prom no nepatīkamas situācijas, ievilkāt pāris reizes dziļi elpu vai aizskaitīt līdz 5, pirms sniegt atbildes reakciju). Ar pieaugušā palīdzību spēj pašorganizēties un saprot, kā pārvarēt šķēršļus, lai sasniegtu mērķus (piemēram, atcerēties gadījumu, kad izdevās atrisināt kādu problēmu, un lietot līdzīgā situācijā tādu pašu stratēģiju).</p>	<p>Spēj paust emocijas sociāli pieņemamā veidā.</p> <p>Atpazīst situācijas, kas izraisa spēcīgas emocijas (piemēram, pārbaudes darbs vai uzstāšanās klases priekšā), un sāk pielietot stratēģijas stresa pārvarēšanai (piemēram, dziļi ieelpot, izmantot iekšējo runu, lai sevi nomierinātu, vai arī novērst savu uzmanību un sākt darīt kaut ko citu).</p>	<p>Spēj paust savas emocijas sociāli pieņemamā un cieņpilnā veidā gan vienkāršās, gan sarežģītās sociālās situācijās. Saskaņoties ar spēcīgām emocijām, spēj sevi nomierināt (piemēram, dziļi ieelpot, pārrunāt ar otru nepatīkamas situācijas vai nodarboties ar sportu, lai atbrīvotos no spriedzes).</p>	<p>Apzinās un izprot, kā emocijas ietekmē domāšanu un uzvedību un kā to izpausmes ietekmē citu cilvēku izturēšanos un attiecības ar citiem cilvēkiem. Spēj prognozēt situācijas, kas izraisa spēcīgas emocijas, un sagatavoties šo situāciju pārvarēšanai. Spēj tikt galā ar nepatīkamām situācijām un saskatīt tajās gan pozitīvos, gan negatīvos aspektus.</p>

Sociāli emocionālo prasmju grupas	1. – 3. klase	4. – 5. klase	6. – 8. klase	9. – 10. klase	11. klase – pieaugušie
<b>Saprast citus</b>	<p>Ar pieaugušā palīdzību mācās noteikt, kā citi jūtas, vadoties pēc viņu sejas izteiksmēm un ķermeņa valodas, un reaģēt uz to sociāli pieņemamā veidā. Sāk prognozēt, kā citi varētu justies dažādās situācijās, piemēram, mamma būs dusmīga vai bēdīga par negatīvo piezīmi.</p> <p>Spēj saskatīt kopīgo ar vienaudžiem. Spēj paust savu personīgo viedokli. Mācās pieņemt, ka citiem var būt atšķirīgi viedokļi un pieredzes un šīs atšķirības var ietekmēt savstarpējās attiecības. Bērni vēl neprot vienmēr būt empātiski attiecībās ar citiem un pilnībā izprast, kā viņu uzvedība liek citiem justies.</p>	<p>Daudz lielākā mērā izprot un pieņem, ka var pastāvēt dažādi viedokļi un pieredzes.</p> <p>Spēj atpazīt situācijas, kad un kādā veidā citam piedāvāt palīdzību. Sāk labāk saprast, ka emocijām ir nozīmīga loma attiecību veidošanā ar citiem. Mācās paust savas vajadzības un emocijas verbāli, kā arī sāk labāk apzināties citu sejas izteiksmju un ķermeņa valodas saistību ar konkrētu emociju un attiecīgi labāk saprot un novērtē dažādas sociālās situācijas.</p>	<p>Attīstoties domāšanai un empātijas spējām, labāk spēj izprast cita cilvēka situāciju un spēj citam piedāvāt atbalstu un iedrošinājumu. Sociālās situācijās spēj atpazīt, kad kāds cits izrāda empātiju un sapratni. Pusaudzis mācās kontrolēt savas emocijas kontaktā ar citiem. Spēj labāk saprast savas uzvedības ietekmi uz citiem (piemēram, var novērtēt, ka viņš spēj labāk sadarboties grupā), arī citu cilvēku vajadzības sāk kļūt nozīmīgas, līdz ar to mazinās fokuss uz sevi.</p>	<p>Skolēns fokusējas uz savas identitātes veidošanu un tuvu attiecību (iespējams, arī romantisku) veidošanu ar draugiem. Pieaug spēja saprast citu cilvēku jūtas un rīcības iemeslus. Spēj izrādīt empātiju citiem, kuriem ir atšķirīgi uzskati vai pārlicības. Spēj analizēt citu cilvēku vārdiski teikto un uzvedību un, balsoties uz to, prognozēt un atbildēt uz citu cilvēku emocijām.</p>	<p>Pieaug spēja saredzēt netiešus verbālus un sīkus neverbālus mājienus, lai izprastu citu emocijas un to izmaiņas. Ir labāk sagatavots empātijas izmantošanai sociālās situācijās un spēj pielāgot savu uzvedību, lai reaģētu uz otra vajadzībām.</p>
<b>Veidot attiecības ar citiem</b>	<p>Spēj saprast citu perspektīvu konfliktu situācijās. Dažādās situācijās spēj sociāli pieņemamā veidā palūgt un pieņemt palīdzību no pieaugušā, kam uzticas.</p> <p>Spēj atpazīt un nosaukt dažādas attiecības, kas bērnam pastāv ar citiem cilvēkiem. Spēj klausīties, kad otrs runā, uzsākt un pabeigt sarunu, gaidīt savu kārtu un uzturēt sarunu. Spēj vienkāršos vārdos pastāstīt, kā saskarsmē ar citiem cilvēkiem tiek izmantoti vārdi, balss tonis un ķermeņa valoda.</p>	<p>Attīsta spēju apzināti lietot savas sociālās prasmes, lai nodibinātu un uzturētu draudzīgas attiecības ar citiem. Ar pieaugušā palīdzību atpazīst, veido un uztur veselīgas un patīkamas attiecības ar vienaudžiem. Mācās aktīvi klausīties un tikt galā ar konfliktsituācijām. Konfliktsituācijās atpazīst cēloni un sekas. Spēj sadarboties grupā, lai kopīgi veiktu uzdevumus.</p>	<p>Spēj labāk izmantot savas sociālās prasmes, lai izveidotu un uzturētu draudzību, kā arī paplašina savu sociālo kontaktu loku un veido jaunas draudzības. Spēj izmantot prasmi aktīvi klausīties un skaidri izteikt savas domas un idejas. Spēj atpazīt un adekvāti reaģēt uz konstruktīvu atgriezenisko saiti. Spēj produktīvi sadarboties grupā un pārvarēt neveiksmes un nesaskaņas. Spēj pieliekt konfliktu risināšanas prasmes, lai pārvarētu nesaskaņas. Spēj atpazīt negatīvu savstarpējo attiecību ietekmi uz emocionālo, fizisko un sociālo stāvokli.</p>	<p>Neatkarīgi veido un uztur pozitīvas un atbalstošas attiecības. Spēj izmantot pārliecinošu komunikāciju, tai skaitā atteikumus, lai apmierinātu savas vajadzības, negatīvi neietekmējot citus. Spēj pieņemt konstruktīvu atgriezenisko saiti. Grupā spēj formulēt kopējos mērķus un spēj reflektēt par savu lomu konfliktsituācijā.</p>	<p>Spēj uzturēt veselīgas un pozitīvas attiecības un izmantot efektīvus paņēmienus (piemēram, robežu nospraušanu, informēšanu par savām vajadzībām, brīdinājuma pazīmju atpazīšanu), lai izvairītos no negatīvām attiecībām. Visdažādākajās vidēs spēj izmantot pārliecinošo komunikāciju, tai skaitā atteikumus, lai apmierinātu savas vajadzības, negatīvi neietekmējot citus. Spēj patstāvīgi un cieņpilni risināt konfliktus dažādās vidēs (mācībās, darbā, personīgajā dzīvē, sociālajos tīklos, sabiedrībā u. c.). Spēj pieņemt un, kad tas ir nepieciešams, sniegt citiem konstruktīvu atgriezenisko saiti. Sadarbojoties grupā, spēj ieraudzīt katra grupas locekļa prasmes, kas palīdz sasniegt grupas mērķus.</p>

Sociāli emocionālo prasmju grupas	1. –3. klase	4. – 5. klase	6. – 8. klase	9. – 10. klase	12. klase
Pieņemt atbildīgus lēmumus	<p>Sāk atpazīt reizes, kad var sāpināt citus (piemēram, apsūkājot otru vai melojot). Vēl nav prasmes izdarīt lēmumus pašiem, bet bērni spēj atpazīt vienkāršus noteikumus, kā konkrētā situācijā ir jāuzvedas. Bērnam būtu jāspēj rīkoties atbilstoši viņam izskaidrotajiem noteikumiem neatkarīgi no tā, vai viņš vēlas to vai ne. Ar pieaugušā palīdzību mācās pieņemt lēmumus par savu rīcību atbilstoši sabiedrībā pieņemtajām normām, Aicinot bērnu pieņemt mazākus lēmumus, attīstās atbildības izjūta, piemēram, novākt zīmēšanas trauciņus, u. tml.</p> <p>Ar pieaugušā palīdzību spēj izdomāt dažādus iespējamus risinājumus piedāvātajai situācijai, piemēram, ir saplēsis drauga penāli un kādas varētu būt iespējamās rīcības.</p>	<p>Saprot, ka ir svarīgi, lai uz viņu varētu paļauties, un ko nozīmē uzņemties atbildību ģimenes lokā un pret draugiem.</p> <p>Spēj ievērot sociālās normas attiecībā uz savu un citu cilvēku drošību.</p>	<p>Izprot iemeslus, kāpēc pastāv dažādi likumi un noteikumi.</p> <p>Spēj izdomāt dažādus problēmu risinājumus, ņemot vērā gan savu, gan citu labsajūtu.</p> <p>Spēj saredzēt dažādas perspektīvas, pirms tiek pieņemts lēmums, un saprot, kā lēmums ietekmē apkārtējos. Tāpat saprot, ka dažas aktivitātes un uzvedības veidi ir vairāk populāri starp vienaudžiem, bet tas nepadara tos pareizus.</p>	<p>Spēj saprast, kādu iespaidu viņa lēmumi atstāj uz citiem.</p> <p>Saprot, ka tas, kas ir pareizi, ne vienmēr ir populāri starp vienaudžiem, un spēj arī demonstrēt nepakļaušanos sociālajam spiedienam.</p>	<p>Saprot savas izdarītās izvēles atstāto iespaidu uz citiem visdažādākajās vidēs. Apzinās savas stiprās puses un spēj integrēt citu viedokļus, lai pieņemtu pareizāko lēmumu, kas skar nākotnes perspektīvas.</p> <p>Biežāk lēmumu pieņemšanas procesā tiek domāts par ilgtermiņa sekām.</p>

Skolēna sociāli emocionālo prasmju apguvi būtiski ietekmē arī skolotāju pārlicības, motivācija un iesaistes līmenis. Aizvien vairāk pētījumos gūtie rezultāti liecina, ka nozīmīgs faktors sociāli emocionālo prasmju apguvē ir mācību vides paplašināšana ārpus pierastā klases konteksta. Skolēnu sociāli emocionālās prasmes ir jātrenē atbilstošās situācijās, piemēram, starpbrīžos, ēdamzālē, skolas pagalmā, un tas prasa vērīgumu un motivāciju no skolotāja puses, lai šādas situācijas izmantotu (Jones & Bouffard, 2012; CASEL, 2012). Skolotāji palīdz skolēniem apgūt sociāli emocionālās prasmes, ne tikai tās mācot stundās un pareizajā brīdī atsaucoties uz kādu pārrunātu tēmu, bet arī paši rādot paraugu, demonstrējot savas sociālās un sadarbības prasmes, kā arī spējas regulēt savas emocijas (Merrel & Guelder, 2010). Pētījumi rāda, ka skolotāju spēja reflektēt par savu pieredzi ir ļoti nozīmīga (Odabasi, Cimer & Palic, 2012) un ir netieši saistīta ar skolotāju pašu sociāli emocionālo kompetenci. Augstākas sociāli emocionālās kompetences gadījumā skolotājiem ir arī augstāka sevis apzināšanās jeb spēja izprast, kā skolēnu reakcijas ietekmē paša skolotāja emocionālo stāvokli un uzvedību un kā skolotājs pats ietekmē savu skolnieku emocijas un uzvedību (Richardson & Shupe, 2003). Līdz šim Latvijā ir tikusi izstrādāta un īstenota pagaidām vienīgā Sociāli emocionālās mācīšanās ("Sociāli emocionālā audzināšana", Martinsone & Niedre, 2013) programma. Latvijā veiktajā pētījumā, kurā piedalījās 630 skolotāji un reflektēja par savām stiprajām un vājajām pusēm šīs programmas ieviešanas procesā, tika secināts, ka skolotāja sevis apzināšanās spēja ir būtisks aspekts efektīvā programmas ieviešanā (Martinsone & Damberga, 2016). Rezultāti parādīja, ka lielākā daļa skolotāju savās refleksijās fokusējās drīzāk uz skolēnu sasniegumiem un savām profesionālajām kompetencēm, piemēram, stundu plānošanas prasmi, mācīšanas metodēm, nevis sociāli emocionālo prasmju attīstības dinamiku. Daļa skolotāju savās pašrefleksijās sniedza SEM programmas novērtējumu, piemēram, uzsverot skolotāja rokasgrāmatas un papildmateriālu noderīgumu. Mazāk nekā ceturtda daļa skolotāju refleksiju saistījās ar dažādiem attiecību aspektiem, piemēram, izmaiņām klases savstarpējo attiecību klimatā pēc SEM programmas ieviešanas, un tikai 15 % skolotāju novērtēja paši savas sociāli emocionālās kompetences, savas attieksmes un vērtības kā daļu no veiksmīgas programmas ieviešanas. Mazais procents atbilžu, kas saistīts ar pašrefleksiju par savām sociāli emocionālajām prasmēm, varētu būt saistīts ar skolotāju tendenci saistīt sava darba rezultātus ar ārējiem faktoriem, piemēram, skolēna uzvedību, bet ne ar pašu skolotāju personisko ieguldījumu.

Lai skolēni spētu attīstīt sociāli emocionālās prasmes, kas ļauj efektīvi lietot savas metakognitīvās spējas, ir ļoti svarīgi apzināti pievērst uzmanību skolotāja – skolēna attiecību veidošanai (Williford & Wolcott, 2015). Deviņdesmit deviņu pētījumu metaanalīze apstiprināja, ka pozitīvākas skolotāja – skolēna attiecības ir saistītas ar augstāku skolēna piederības izjūtu skolai un labākiem akadēmiskajiem sasniegumiem no 1. līdz 12. klasei (Roorda et al., 2011). Savukārt skolēniem, kuriem bija konfliktējošas attiecības ar skolotājiem, ir konstatēts vairāk uzvedības problēmu un vājāki akadēmiskie sasniegumi (Birch & Ladd, 1997; Hamre & Pianta, 2001; Rudasill et al., 2010). Bērniem, kuriem bija konfliktējošas attiecības ar audzinātājiem pirmsskolā, bija izteiktākas uzvedības problēmas, kā arī zemākas atzīmes valodās un matemātikā astotajā klasē (Hamre & Pianta, 2001).

Līdz ar to skolotāja loma ir iepazīt savu skolēnu intereses un zināšanas, kā arī iedrošināt skolēnus atklāt savu domāšanu un mācīšanās pieejas, un atbalstīt skolēnus akadēmisko un neakadēmisko mērķu sasniegšanā (Hamre & Pianta, 2001). Pētījumi rāda, ka pozitīvu attiecību veidošana ar skolēniem veicina paša skolotāja motivāciju un pašefektivitāti, savukārt negatīvas attiecības ar skolēniem rada stresu un izdegšanas draudus skolotājiem (Spilt et al., 2011). Tātad skolotāja un skolēnu attiecību kvalitāte ir pozitīvi saistīta ar skolēnu pašreizējiem un nākotnes akadēmiskajiem sasniegumiem, sociālo attīstību, piederības izjūtu skolai un samazinātu skolas pamešanas risku. Lai skolēni sekmīgi attīstītos gan akadēmiski, gan sociāli un emocionāli, viņiem ir jāattīsta paškontroles, sadarbības, empātijas, atbildības un argumentācijas prasmes.

## Visas skolas pieeja

Sekmīga skolēnu sociāli emocionālā izaugsme ir saistīta ar visas skolas personāla, skolēnu un vecāku izpratni par to, ka sociāli emocionālā mācīšanās ir tikpat būtiska kā skolēnu akadēmiskie sasniegumi (Dusenbury et al., 2015). Šāda izpratne kalpo par pamatu visas skolas pieejas (*whole school approach*) attīstīšanai, neaprobežojoties vienīgi ar sociāli emocionālo prasmju veidošanu stundās. Skolas vadības nostādne, ka sociāli emocionālā un akadēmiskā mācīšanās ir vienlīdz svarīgas, ietver atbalsta komandas veidošanu; skolas vīzijas, misijas un stratēģisko plānu papildināšanu; SEM integrēšanu visās vidēs skolā; personāla tālākizglītību un progresu izvērtēšanu.

Visas skolas pieeja ir sistemātisks vairāku darbību īstenošanas process sociāli emocionālās mācīšanās konsekventai uzturēšanai izglītības iestādē. Tā rezultātā SEM tiek padarīta par neatņemamu skolas kultūras daļu, un tikai šādā veidā tiek gūti pozitīvi rezultāti (Domitrovich et al., 2010), kā arī nodrošināta pieejas ilgtspēja un efektivitāte. Visas skolas pieeju uztur šādas vienlaicīgas un sistemātiskas aktivitātes (veidots, izmantojot Baroody et al., 2014; Dusenbury et al., 2015).

### 1. Skola definē sevi kā SEM skolu.

Skola papildina savas iestādes attīstības vīziju, mērķus, definējot sociāli emocionālās un akadēmiskās izaugsmes līdzvērtīgu nozīmību, plāno SEM procesu un veido komandu, kas atbalstīs SEM īstenošanu, izglīto personālu un novērtē sasniegumus/progresu.

Sagrupēto kritēriju apraksts dos iespēju izvērtēt, kādā līmenī skolā tiek īstenota SEM, un apzināt darbības virzienus, kas var sekmēt turpmāko izaugsmi. Ilgtermiņa mērķim vajadzētu būt sasniegt ceturto līmeni.

2. tabula. Sociāli emocionālās mācīšanās īstenošana skolas līmenī. Snieguma līmeņu apraksts.

Līmeņi	Mācību process un skolas vide
1.	Grupā katrs darbojas individuāli. Galvenais mērķis ir apgūt mācību saturu, neveltot uzmanību sociāli emocionālo prasmju mācīšanai. Tiek ignorēti attiecību veidošanas un mācību procesa emocionālie aspekti. Skolas administrācija nevelta uzmanību skolēnu sociālo un emocionālo kompetenču attīstīšanai; novērtē tikai akadēmiskos sasniegumus. Skolai nav vīzijas, kā ikdienā iesaistīt katru bērnu, ņemot vērā individuālās spējas un vajadzības.
2.	Sociāli emocionālās kompetences tiek integrētas atsevišķu nodarbību saturā. Reizēm ir jāvelta būtiskas pūles disciplīnas uzturēšanā. Neliela mijiedarbības aktivitāte (skolotājs – skolēns – administrācija – vecāki). Kāda no pusēm netiek iesaistīta. Administrācija atzīst sociālo un emocionālo kompetenču nozīmi, tomēr nav vienotas sistēmas, kā SEM tiek īstenota visas skolas līmenī. Skolā tiek domāts par bērnu piederības skolai veidošanu.
3.	Visās klasēs tiek vadītas sociāli emocionālās mācīšanās/audzināšanas nodarbības, tomēr apgūtās prasmes nepietiekami tiek vingrinātas un iekļautas citu mācību priekšmetu stundās un skolas vidē. Mācību procesā tiek pārrunātas emocijas, vairāk sniedzot pozitīvu pastiprinājumu. Vairumā gadījumu veidojas atbilstoša un aktīva darba atmosfēra. Skolā ir izveidota sistēma sociāli emocionālajai mācīšanai, tomēr tā netiek īstenota visos līmeņos (nav pietiekama atbalsta, netiek veikta pilnvērtīga sadarbība un kontrole, lai katrā klasē tiktu regulāri veltīts laiks skolēnu sociāli emocionālajai izaugsmei, kā arī uzkrātie dati vēl netiek efektīvi analizēti).
4.	Katrs skolotājs apzināti velta uzmanību un laiku pozitīvu attiecību veidošanai ar visiem skolēniem. Notiek produktīva sadarbība mainīgās grupās. Savstarpēji palīdz uzturēt motivāciju. Brīvi tiek komunicēti darbības emocionālie aspekti – atspoguļotas jūtas, atzītas arī negatīvas emocijas, uzturēta pozitīva un atbalstoša komunikācija. Sociāli emocionālās kompetences tiek attīstītas arī ārpus mācību vides. Skola publiski pozicionē sevi kā vietu, kur akadēmiskā un sociāli emocionālā mācīšanās ir vienlīdz svarīga. Skolā ir izveidota sistēma datu uzkrāšanai un analīzei par skolēnu un personāla sociāli emocionālo kompetenču attīstības dinamiku. Administrācija un skolas personāls ikdienā demonstrē vēlamu uzvedību.

Ja skola sevi pasludina par sociāli emocionālās mācīšanās skolu, tad ir nozīmīgi to atspoguļot gan vizuālos materiālos (plakātos ar skolas vīziju, moto, mājaslapā), gan dokumentācijā (integrēt skolas un klašu mācību un audzināšanas plānos, kā pielikumu skolas iekšējās kārtības noteikumiem izveidot konkrētus un ikdienā lietojamus pozitīvas uzvedības noteikumus), gan arī organizēt diskusijas metodiskajās apvienībās, radīt iespēju pieredzes apmaiņai, iepazīstināt vecākus un plašāku kopienas ar skolas centieniem skolēnu sociālo un emocionālo prasmju attīstīšanā.

## *2. Skolā pastāv skaidra sistēma un uzvedības noteikumi, kā veicināt visu pušu pozitīvu (sociāli pieņemamu) uzvedību un cieņpilnas attiecības.*

Lai skolotāji sekmīgi varētu realizēt stundu mērķus, nepieciešams iedibināt un uzturēt pozitīvas un labvēlīgas attiecības ar skolēniem ikdienā. To sekmē skolēnu uzrunāšana vārdā, piemēram, sasveicinoties; intereses izrādīšana par skolēnu dzīvi ārpus skolas; skaidru uzvedības noteikumu konsekventa ievērošana klasē, izceļot tādas pozitīvas uzvedības formas kā pieklājību, sadarbošanos, savstarpējas rūpes, iedrošināšanu un palīdzību, u. c.

Lai skolas uzvedības noteikumi reāli darbotos praksē, tiem jābūt formulētiem īsi, skaidri un ietverot vēlamu uzvedību. Piemēram, pozitīvi formulēts uzvedības noteikums ir "ej pa gaiteni mierīgi" vai "ierodies uz stundu pirms zvana". Šādiem noteikumiem būtu jābūt katrā vietā skolā (klasē, ēdamzālē, sporta laukumā, tualetē, garderobē, gaitenī u. c.) Svarīgi, lai katra mācību gada sākumā skolas noteikumi tiktu aktualizēti un atbilstoši mācīti, īpaši jaunāko klašu skolēniem. Šādi izstrādāti noteikumi ir viegli saistāmi ar pozitīvu pastiprinājumu, proti, skolas personāls var vieglāk pamanīt noteikumiem atbilstošu skolēnu uzvedību un izteikt par to atzinību. Ar skaidriem skolas noteikumiem saistās arī detalizēta seku sistēma, kuru konsekventi un vienoti realizē viss skolas personāls. Uzvedības noteikumi darbosies efektīvi, ja skolā sistemātiski uzkrāj datus un regulāri tos analizē (piemēram, pozitīvie un negatīvie ieraksti e-vidē indivīdu, klašu un visas skolas šķērsgriezumā). Noteikumu izstrādē un aktualizācijā iesaistās visas puses (skolēni, skolotāji, vecāki).

## *3. Sociāli emocionālās prasmes skolēniem tiek mācītas tieši – tam īpaši paredzētās un plānotās atsevišķās nodarbībās.*

Visas skolas pieeja ir nozīmīgi īstenot SEM universālo pieeju. Tas nozīmē, ka nodarbības ir paredzētas visiem skolēniem visās klasēs un visās vecuma grupās. Plānveidīga nodarbību vadīšana, konsekventi ievērojot to struktūru, nodrošinās vienotas SEM prakses uzturēšanu izglītības iestādē, lai veicinātu garīgo veselību un preventīvi mazinātu sociālu, emocionālu un uzvedības problēmu veidošanās risku.

Lai gan sociāli emocionālā attīstība norisinās nepārtraukti, tomēr būtu aplami pieņemt, ka tas ir dabisks process, kurš nav jāveicina, jo notiek pats par sevi. Apzināti veicināta sociāli emocionālā mācīšanās vispirms notiek tieši – tematiskās nodarbībās. Tas ir aktīvs process, kurā diskusiju, lomu spēļu, kritiskās analīzes, novērošanas, grupu darba u. c. aktivitāšu laikā skolēni apgūst, izmanto darbībā un nostiprina sociāli emocionālās prasmes. Svarīgi, lai SEM process turpinātos gadu no gada, tādējādi veicinot skolēnu izaugsmi.

Īpaši veidotās desmit SEM nodarbības katru mācību gadu var īstenot gan kā vienotu un pēctecīgu nodarbību komplektu klases stundās, gan iekļaut kā veselās un nesadalītas nodarbības sociālās un pilsoniskās mācību jomas saturā un saistītajos mācību priekšmetos. Šīs nodarbības veido pamatu sociāli emocionālo kompetenču attīstīšanai.

SEM var notikt arī netieši ikvienas mācību stundas laikā. Piemēram, uzturot konsekventu stundas struktūru (kā tas ir piedāvāts šīs SEM programmas nodarbībās) un atsaucoties uz SEM nodarbībās apgūtajām prasmēm (piemēram, kā pārvaldīt satraukumu pārbaudes darba laikā vai arī analizēt vēsturiskas personas rīcību no viņa sociāli emocionālo prasmju perspektīvas). Latvijā ir tikusi aprobēta arī pieeja SEM netiešai īstenošanai jebkuras mācību jomas stundās un ārpusstundu aktivitātēs (Agliaiti et al., 2018). Netieša SEM ir īstenojama ar pedagoģisko pieeju. Piemēram, veltot primāru uzmanību attiecību veidošanai ar skolēniem, nostiprinot refleksiju kā ikdienas prakses daļu, nodarbībās izmantojot tādas paņēmienus kā gaidīšanas laiks vai argumentēta saruna, skolotājam pašam demonstrējot atbilstošu piemēru, nodrošinot skolēniem plašas iespējas lietot apgūtās sociāli emocionālās prasmes, izkopjot formatīvās vērtēšanas kompetenci un ikdienā sniedzot skolēniem pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti.



#### 4. Apgūtās prasmes tiek aktualizētas un izmantotas dažādu mācību priekšmetu stundās un skolā kopumā.

SEM stundās apgūtās prasmes tiek aktualizētas un izmantotas dažādu mācību priekšmetu stundās, kā to paredz arī VISC izstrādātie *Skola2030* mācību priekšmetu programmu paraugi. Piemēram, latviešu valodas programma pirmajās klasēs paredz, ka bērni mācās pamanīt un novērtēt savas un citu cilvēku emocijas sarunvalodā un kādā informācijas avotā (literārā tekstā, filmā u. c.). Tātad jebkurā stundā – valodās, sportā, mākslā, vēsturē – var runāt par emocijām, katras puses perspektīvu, aizspriedumiem, dažādu viedokļu respektēšanu. Tādējādi SEM stundās apgūtās zināšanas un prasmes tiek atkārtoti nostiprinātas un vingrinātas gan citu mācību priekšmetu stundās, gan arī ārpus mācību darbības. Piemēram, mācību priekšmetu stundās skolotāji uzrunā dažādus emocionālos aspektus (kā situāciju redzēja literārais varonis; kā varēja justies zinātnieks, veicot atklājumu), atspoguļo skolēnu emocijas un motīvus (satraukumu pirms pārbaudes darba, lepnumu par gūto panākumu sportā, dusmas, kas radušās konfliktā), kā arī atgādina un mudina izmantot SEM stundās apgūtās prasmes (piemēram, kā pārvarēt stresu, tikt pieņemtam grupā). Vispārējā SEM prakse ietver skolotāja gaidas par skolēnu sasniegumiem; uzmanības veltīšanu savstarpējām attiecībām (skolēnu uzrunāšana vārdā, kooperatīvā mācīšanās, skolēnu sagaidīšana no rīta); norādījumu sniegšanu un uzdevumu pielāgošanu (uzdodot atvērtus jautājumus, lai skolēns var izteikt savu viedokli; veidojot projektus, radošos darbus vai sadarbojoties ar mentoriem, palīdzēt skolēniem attīstīt savas intereses); pozitīvas un konkrētas atgriezeniskās saites sniegšanu; vecāku un sabiedrības iesaistīšanu. Sociālās un emocionālās prasmes ir vieglāk apgūt, ja skolotāji un skolas personāls paši tās aktīvi izmanto ikdienā, tādējādi modelējot vēlamo uzvedību. Tāpēc SEM programmas ietvaros pieejami ieteikumi skolotāju ikdienas komunikācijai ar skolēniem, lai veicinātu apgūto prasmju praktisku lietojumu.

Skolas vidē ir iespējams izvietot vizuālas atgādnas, piemēram, plakātus ar pozitīvas uzvedības noteikumiem, emociju veidiem, stresa pārvaldīšanas stratēģijām, konfliktu risināšanas soļiem, skolas pamatvērtībām, atbalsta sniegšanas veidiem citiem u. c.

#### 5. Skolā ir regulāra iespēja brīvprātīgi īstenot tādas darbības, kuru rezultātā ieguvēji ir citi skolēni, skolotāji, skola un/vai apkārtnējā kopiena.

Sociāli emocionālo izaugsmi sekmē brīvprātīga un nesavtīga līdzdalība. Palīdzot citiem, bērni mācās kontrolēt savas emocijas un uzvedību, attīsta morālas vērtības un veido izpratni par to, ka paši ir daļa no lielākas kopienas. Piederība sekmē gandarījuma izjūtu, tālāk nostiprinot vēlmi ikdienā rīkoties sociāli pieņemami. Līdz ar to visas skolas ietvaros jādomā par to, kā institucionalizēt palīdzēšanu skolas ikdienas dzīvē.

**Viens no veidiem ir labo darbu veikšana. Ar vārdiem “labie darbi” autori saprot prosociālu rīcību, nevis īslaicīgas un kampaņveida akcijas. Šis process aptver šādas darbības:**

- sagatavošanos (darbības, laika plānošanu, pienākumu sadali u. c.);
- prosociālās aktivitātes īstenošanu;
- pieredzes un procesa analīzi (tostarp refleksiju par līdzdalību, grūtībām, to pārvarēšanu, gūtajām pozitīvajām emocijām);
- plašākas kopienas (skolas vecāku, pašvaldības) informēšanu par paveikto.

**Labo darbu īstenošanas procesā nepieciešams ievērot šādus principus:**

- procesā ir iesaistīti visi skolēni;
- pienākumi ir sadalīti atbilstoši katra spējām. Būtiski, lai visas lomas tiktu interpretētas kā noderīgas (gan aktīvs dalībnieks, gan tehniskā nodrošinājuma uzdevumi);
- izvēlētais darbs klasē tiek interpretēts kā sabiedrībai nozīmīgs;
- labais darbs ir atbilstošs bērnu spējām, viņi iesaistās/iesaistīsies ar prieku;
- skolotājs, ņemot vērā bērnu vecumu un spējas, sniedz atbalstu bērniem vai grupai/klasei kopumā labo darbu īstenošanas gaitā;
- jaunākajās klasēs visas nosauktās darbības tiek īstenotas ar tiešu skolotāja palīdzību. Vēlākajās klasēs skolotāja tieša palīdzība samazinās, vairāk ietverot mentora lomu.

Papildus labajiem darbiem skolā var veidot ikdienas prakses, kas veicina skolēnu savstarpējo sadarbību un atbalstu. Ikdienā, piemēram, var veidot ieradumu lūgt palīdzību klasesbiedriem, ja mācību procesā kaut kas šķiet neskaidrs, un tikai tad, ja divi vienaudži nevar sniegt atbalstu, to lūdz skolotājam. Svarīgi, ka šāda atbalsta prasīšana un sniegšana tiek interpretēta kā vidē vēlama uzvedība, jo veicina patstāvīgu mācīšanos. Tādā gadījumā bērniem jābūt gataviem, kas ir palīdzēšana otram (papildu jautājumu uzdošana, palīdzot izdomāt vēlamo atbildi, u. c.), un kāda darbība ir faktiski otra mācīšanās/patstāvību ierobežojoša (pateikšana priekšā).

## *6. Vecāki tiek iesaistīti dažāda līmeņa aktivitātēs.*

Skolā ir svarīgi skaidri definēt vecāku lomu SEM procesā. Vecāki var piedalīties skolas SEM plānošanā, ja saskata savu lomu un iespējas atbalstīt nozīmīgo procesu. Vecāki var līdzdarboties bērniem nozīmīgu prasmju apguvē un nostiprināšanā mājas apstākļos. Būtiski, ka skola un ģimene tiek uztvertas kā sadarbības partneri un vecāki, brīvprātīgi iesaistoties, izjūt gandarījumu par paveikto. Pastāv arī iespēja vadīt SEM stundas bērniem kopā ar vecākiem. Tas veicinās SEM ideju izplatīšanu plašākā kopienā un arī to, ka vecāki ģimenēs varēs aktualizēt un nostiprināt stundās mācītās sociāli emocionālās prasmes, kā arī uzturēt vienotas prasības, kas saskan ar skolas vērtībām.

## Sagatavošanās un SEM nodarbību vadīšana

### SEM nodarbību plānošana

Sākotnēji nepieciešams izvēlēties starp to, kas un kad īstēnos SEM. To ir iespējams darīt, īstenojot šādus mācīšanas modeļus:

- vadīt visas paredzētās SEM nodarbības pēc sagatavotajiem plāniem, integrējot tās darba plānā (piemēram, kā klases stundas, fakultatīvās stundas, skolas projektu ietvaros, speciāli noteiktā laikā, tiekoties ar audzināmo klasi, u. tml.). Šādā veidā skolā tiek skaidri iezīmēta SEM programmas nozīmība un mērķtiecīgi atvēlēts laiks tās īstenošanai;
- vadīt SEM stundas, tās integrējot mācību priekšmetu programmās. Tādā gadījumā ir jāsaplāno katrai tēmai paredzētais laiks. Papildus jāieplāno skolotāju savstarpējā informācijas apmaiņa, lai pārrunātu mācīšanās procesu un sasniegumus, pārliecinoties, vai visas tēmas apgūtas pietiekamā līmenī un vai tās nevajadzīgi nedublējas dažādu mācību priekšmetu stundās.

Vadot SEM nodarbības (neatkarīgi no izvēlēta modeļa), skolotājiem ir nepieciešams sagatavoties darbam ar skolēniem. Izlasiet nodarbības saturu. Pārdomājiet skolēnu grupas vajadzības un skolēnu individuālās vajadzības. Ja jūsu skolēniem kādu no prasmēm jāturpina pilnveidot, iespējams, ir nepieciešams izvēlēties aktivitātes, kas domātas jaunāka vecuma grupām. Skolēnu fiziskais vecums var atšķirties no sociāli emocionālā brieduma, kā arī grupa vēl var nebūt pietiekami noformējusies, lai katrs skolēns justos droši, uzrunājot sev personiski nozīmīgas tēmas.

Izvērtējiet skolēnu vajadzības, izmantojot piedāvāto dalījumu līmeņos, ņemot vērā skolēnu ikdienas darbības. Šāda skolotāja izvēle tikai rosinās skolēnu vispusīgu izaugsmi.

3.tabula. Skolēna sociāli emocionālo prasmju attīstība. Snieguma līmeņu apraksts.

Līmenis	Skolēna darbība
1.	Reaģē impulsīvi un vadoties no savām vajadzībām. Darbībai ir nepieciešama ārēja motivācija un pastiprinājums. Produktīvai darbībai ir nepieciešama tieša individualizēta vadība. Grūti sadarboties ar citiem. Grūtību priekšā atkāpjas.
2.	Ar pieaugušā palīdzību spēj pārvaldīt savas emocijas, risināt problēmas, sadarboties ar citiem. Apzinās savas rīcības sekas, bet pozitīvai uzvedībai ir nepieciešams ārējs pastiprinātājs. Patstāvīgi spēj sadarboties grupā ar saviem domubiedriem. Lēmumu pieņemšanā vairāk vadās no īstermiņa ieguvumiem.
3.	Spēj vadīt savas emocijas un uzvedību ikdienā, kā arī atsevišķās stresa situācijās. Ja ir skaidrs mērķis, tad spēj pārvarēt iekšējo pretestību un citus izaicinājumus, lai saglabātu motivāciju. Ar pieaugušā atbalstu spēj sadarboties mainīgās grupās ar dažādiem cilvēkiem.
4.	Izprot savas un citu emocijas, tās adekvāti izpauž. Spēj uzturēt pozitīvu attieksmi bez ārējas stimulācijas. Plāno savu darbību un spēj uzturēt motivāciju arī izaicinošos apstākļos. Aktīvi meklē atgriezenisko saiti par savu darbību. Spēj prioritārajam uzdevumam pievērst nedalītu uzmanību arī tad, ja ir blakus kairinātāji. Spēj efektīvi sadarboties viedokļu daudzveidības apstākļos, saglabājot fokusu uz mērķi. Izvirza personiskos mērķus, izvērtējot savus resursus un ierobežojumus. Spēj pieņemt lēmumus pragmatiski, atdalot kritisko domāšanu un emocijas. Turpina ieguldīt pūles un neatlaidību arī neveiksmes gadījumā.

Izmantojot 3. tabulā piedāvāto snieguma līmeņu aprakstu, skolotājs var novērtēt klases un atsevišķu skolēnu prasmju attīstības līmeni un pieņemt lēmumu par nepieciešamo stundu saturu un tā iespējamu pielāgošanu skolēnu attīstības vajadzībām.

## *Sagatavošanās darbam ar rokasgrāmatu*

Katrā mācību gadā skolotāji/audzinātāji integrē darba plānā 10 SEM stundas (divas stundas katrā no pieciem tematiskajiem blokiem).

Skolotāju ērtībai šajā rokasgrāmatā visi nodarbību plāni ir sakārtoti pa klasēm no pirmās līdz divpadsmitajai. Protī, visi pirmās klases SEM nodarbību plāni ir vienkopus tāpat kā visi nākamā klašu plāni. Katra stunda rokasgrāmatā ir numurēta ar trīs cipariem.

Pirmais cipars (no 1 līdz 5) apzīmē attiecīgo sociāli emocionālo prasmju grupu, kam ir paredzēta nodarbība. Protī, 1 – saprast sevi; 2 – pārvaldīt sevi; 3 – saprast citus; 4 – veidot attiecības ar citiem; 5 – pieņemt atbildīgus lēmumus.

Otrais cipars (no 1 līdz 12) norāda klasi, kurai stunda ir paredzēta.

Trešais cipars (1 vai 2) parāda, vai tā ir konkrētās tēmas pirmā vai otrā nodarbība.

Piemēram, 4.2.1. nozīmē, ka tā ir ceturtais tēmas (veidot attiecības ar citiem) 2. klases pirmā stunda.

## SEM nodarbību vadīšana

Plānojot SEM nodarbības, ir svarīgi konsekventi ievērot šādu struktūru:

- **ierosināšanas fāzē** skolēni iepazīstas ar stundas mērķi (skaidri nosaucot, kādēļ konkrētās prasmes ir nepieciešamas), un īsu tēmas saturu;
- **apjēgšanas fāzē** ietver demonstrējumus un praktizēšanos;
- **refleksijas fāzē** notiek atgriezeniskās saites sniegšana, pašnovērtēšana un atkārtošana (nostiprināšana). Pirms refleksijas skolotājs vienmēr sniedz kopsavilkumu par stundā apgūto, tādējādi modelējot prasmes novērtēt sevi darbībā.

Nodarbību struktūra ir veidota, apvienojot tipisko SEM pieeju (CASEL.org) – izstāsti, parādi, vingrini, dod atgriezenisko saiti un atkārtu – un skolotājiem pazīstamo trīs stundas daļu – aktualizācija/ierosināšana, apjēgšana, refleksija – modeli.

Ierosināšanas fāzē ir īpaši būtiski radīt apstākļus, lai skolēns izjustu personisku nepieciešamību apgūt un izmantot konkrēto prasmi. To iespējams panākt, piemēram, izmantojot situācijas, kas tuvas bērnu pieredzei un ikdienai. Tikpat svarīgi ir nosaukt stundas mērķi, precīzi definēt stundas virzienu vai sasniedzamo rezultātu. Mērķa nosaukšana sekmē divu veidu izaugsmes iespējas. Tā palīdz īstenot refleksiju stundas beigās, iezīmējot sarunas atskaites punktu, un tādējādi tiek modelēta mērķa izvirzīšana, ko bērni varēs īstenot savā dzīvē.

Stundas laikā izmantojiet šādus paņēmienus.

- Uzdodot jautājumus, gaidiet atbildes. Daļai bērnu vajag vairāk laika pārdomām.
- Viedokļu daudzveidība ir vērtība. Skolotāja viedoklis var atšķirties no skolēna viedokļa. Arī skolotājam jānācās pieņemt atšķirīgo.
- Visas atbildes ir pareizas! Nav pareizu vai nepareizu domu. Tad, ja skolotājam šķiet, ka skolēna atbilde ir izaicinoša, iesakām to atspoguļot ("Tu tā domā/saki."), nosaukt skolēna emocijas ("Jā, šāds piemērs/šāda situācija varētu būt mulšinošs/a.") vai ignorēt to.
- Koncentrējieties uz pozitīvo – iedrošiniet, slavējiet skolēnus, izvairieties no kritikas.

## Paņēmieni sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai

Skolotāji var sekmēt skolēnu sociāli emocionālo izaugsmi, ikdienas darbā iekļaujot komunikācijas paņēmienus, modelējot vēlamo uzvedību, īstenojot regulāru sava darba refleksiju un novērtējot savu sociāli emocionālās kompetences līmeni.

### Komunikācija

(Adaptēts no CASEL, Dusenbury et al., 2015; Northeast Foundation for Children, 2007)

- Apzināti veltīta uzmanība attiecību veidošanai ar skolēniem (satikšanās no rīta, sasveicināšanās, personiskas sarunas).
- Sniegta konkrēta un pozitīva atgriezeniskā saite.
- Noteikumi (sadarbībā ar skolēniem tiek definēti skaidri uzvedības noteikumi).
- Pozitīva valoda (skolotāji apzināti izvēlas un lieto tādu valodu, kas izrāda cieņu un veicina mācīšanos).
- Loģiskās sekas (uz uzvedības pārkāpumiem reaģē konsekventi, prognozējami un atbalstoši).
- Akadēmiskā izvēle (sekojot skolēna individuālajām interesēm, skolotājs palīdz plānot, strādāt un reflektēt).
- Klases iekārtojums (lai veicinātu skolēnu sadarbību mācību procesā).
- Sadarbība ar ģimenēm (skolotājs veido atvērtu abpusēju komunikāciju ar skolēnu ģimenēm).
- Sadarbīga problēmu risināšana (māca skolēniem pozitīvi un patstāvīgi risināt konfliktus un pārvarēt izaicinājumus mācībās).

Ja klasē ir skolēns ar mācīšanās, funkcionāliem vai citiem attīstības traucējumiem, skolotājam jāņem vērā, ka viņam prasmes apguvei vajag papildu atbalstu. Jūs varat izmantot, piemēram, atgādnes, kas apraksta vajadzīgos soļus (apstājies, padomā, rikojies). Varat veidot konkrētam bērnam domātus īsus sociālos stāstus, kas apraksta vēlamo uzvedību.

## Skolēna refleksija kā daļa no mācīšanās

Katra situācija, kurā tiek īstenota mācīšanās, būs efektīvāka, ja mācīšanās procesā tiks īstenota refleksija. Refleksija kā process ietver domu, pieņēmumu, uzskatu, darbību verbalizēšanu, analizēšanu, novērtēšanu; tā aptver nākotnes darbību, tagadnes situācijas un pagātnē notikušā izvērtēšanu (Fade, 2005).

Skolotājs, īstenojot refleksiju, var uzdot šādus jautājumus skolēniem vai skolēnu grupām.

- Kādu uzdevumu jūs veicāt?
- Kāpēc jūs to darījāt?
- Ko jūs pamanījāt uzdevuma īstenošanas gaitā?
- Ko esat iemācījušies/uzzinājuši/atklājuši?
- Kā to var saistīt ar jūsu līdzšinējo pieredzi/kā tas jums var noderēt?

## Modelēšana

Visiem skolotājiem, īstenojot ikdienas darbu ar skolēniem, ieteicams izmantot dažādus pozitīvus uzvedības modeļus, kas sekmē skolēnu sociāli emocionālo izaugsmi.

- Domāt skaļi.

Skolotājs nosauc kognitīvos soļus/darbības, kas jāveic, lai izpildītu uzdevumu. Tāpat skolotājs var aicināt bērnus skaļi komentēt savas darbības un iemeslus, kāpēc tās tiek veiktas. Šis paņēmieni ir īpaši nozīmīgi sākumskolas posmā, kad skolēniem var būt nepieciešams papildu atbalsts prasmju apguves procesā.

- Nosaukt savas emocijas.

Pirmkārt, skolotājiem jāpieņem doma, ka pašu piedzīvotās emocijas drīkst atspoguļot skolēniem. Otrkārt, jāsaprot, ka, daloties ar savām emocijām, skolotājs māca skolēnus atpazīt citu cilvēku emocijas un attīsta empātiju. Šāda mijiedarbība sekmē cilvēcīgas un cieņpilnas savstarpējās attiecības.

- Pieņemt un normalizēt emocijas.

Skolotāja uzdevums ir palīdzēt radīt vidi, kurā tiek pieņemtas dažādas emocijas. Skolēni drīkst priecāties, dusmoties, skumt utt. Skolotājs, pieņemot dažādas skolēnu reakcijas, no vienas puses, demonstrē, ka cilvēks drīkst dažādi justies, no otras puses, rada apstākļus, lai skolēni saprastu sevi (kāds es esmu, kas man ir svarīgi u. c.).

- Nosaukt un atspoguļot skolēna emocijas.

Dažāda vecuma skolēni bieži neapzinās savas emocijas. Tāpēc skolotāja uzdevums ir nosaukt to, kā skolēns jūtas (Bērns kliez uz vienaudzi. Skolotājs: "Es redzu, ka tu esi dusmīgs. Par ko tu sadusmojies?"). Ja skolotājs zina, kāda situācija izraisījusi skolēna reakciju, jānosauc gan situācija, gan skolēna reakcija uz to ("Ievēroju, ka, saņemot sava darba novērtējumu, tu esi priecīgs par paveikto!"; "Redzu, ka esi nobijusies pirms eksperimenta veikšanas. Domāsim, kā mēs abas varētu tev palīdzēt bailes pārvarēt." Turpinājumā skolotājs var sēdēt blakus meitenei un verbalizēt notiekošās darbības, tādējādi palīdzot pārvarēt trauksmi.)

- Saglabāt mieru ar skolēnu emocijām piesātinātā vidē. Ja tas nav iespējams, tad atlikt savu reakciju.

Skolēnu reakcijas dažkārt ir ļoti spēcīgas, un tās var pārņemt skolotāju (skolēna dusmas rada dusmas arī skolotājā).

Tas nepalīdz apzināties emocijas un situāciju, kas tās radīja. Ja vēlamies palīdzēt bērnam, skolotājam ir svarīgi saglabāt mieru. Emociju atlikšanas piemērs būtu teikt skolēniem: "Es esmu sašutis par jūsu uzvedību, es izešu ārā, nomierināšos, atgriezīšos, un tad mēs par to runāsim."

- Izmantot vingrinājumus, kas ļauj pārvarēt trauksmi, bailes, dusmas.

Tikai tad, ja skolotājs spēj pārvaldīt pats savas emocijas, viņš tās var sekmīgi mācīt skolēniem. Skolotāji var izmantot dažādus emociju pārvaldīšanas paņēmienus, skaidrot un/vai pārrunāt to ietekmi uz ķermeni un prātu, strādājot ar skolēniem.

## Skolotāja pašrefleksija

Lai skolotājs sekmētu SEM procesu, ikdienā nepieciešams atvēlēt laiku refleksijai par notikušo stundā, dienā, pasākumā, mācību ekskursijā utt. Šo procesu ieteicams veidot kā ikdienas ieradumu. Piemēram, skolotājs var sev uzdot šādus jautājumus (adaptēts no Balls, 2011).

- Vai es šodien sasniedzu to, ko vēlējos?
- Vai es biju pietiekami sagatavojies, lai rosinātu skolēnus maksimāli mācīties?
- Kas tieši man izdevās un kāpēc?
- Ko es varētu darīt labāk, kas man ir nepieciešams, lai to sasniegtu?
- Kādu īpaši nozīmīgu prasmi/informāciju es vēlējos attīstīt/ sniegt? Kas tieši liecinās par to, ka skolēni ir to apguvuši?
- Ko es šodien/šonedēļ esmu iemācījies no skolēniem?
- Kā notikumi darbā un manas ar tiem saistītās emocijas sasauca ar manu personisko pieredzi?

Sev dotās atbildes skolotājs var pārrunāt ar kolēģiem. Svarīgi ir dalīties gan ar pozitīvo pieredzi, gan ar grūtībām.

Gadījumos, kad refleksijas procesā skolotājs atklāj, ka paša emocionālās reakcijas vai neatrisinātas personiskās vajadzības ietekmē komunikāciju ar skolēniem un/vai mācību procesu kopumā, ieteicams meklēt atbalstu, piemēram, apmeklēt supervīziju. Ārējs atbalsts skolotājam var palīdzēt izprast to, kā skolēnu dažādās reakcijas ietekmē paša emocionālo stāvokli un uzvedību, un otrādi – kā skolotājs pats ietekmē savu skolēnu emocijas, uzvedību un kā novērst situācijas, kad skolotājs projicē savas emocionālās reakcijas uz skolēniem.

Lai sekmētu skolēnu sociāli emocionālo izaugsmi, arī skolotājiem jāturpina mācīties. 4. tabula dod iespēju skolotājam novērtēt savas ikdienas darbības, tās salīdzinot pēc līmeņiem. Skolotājam savu izaugsmi būtu jāorientē uz 4. līmeņa sasniegšanu un tajā nosaukto darbību izmantošanu.

4. tabula. Skolotāja sociāli emocionālā kompetence. Snieguma līmeņu apraksts.

Līmenis	Skolotāja darbība
1.	Noliedz vai vāji apzinās savas emocijas. Emocionāli reaģē uz skolēniem, neapzinoties savu ieguldījumu situācijās. Problēmu gadījumos vienmēr nepieciešams trešās personas atbalsts (problēmas cenšas deleģēt). Stresa situācijās zaudē darba produktivitāti un motivāciju. Izvirās no sava darba izvērtēšanas (kritiskas atgriezeniskās saites).
2.	Apzinās savas emocijas un vērtības, tomēr paaugstināta stresa apstākļos var rīkoties pēc ierastajiem modeļiem. Meklē atgriezenisko saiti par savu darbu, tomēr cenšas izvairīties no kritikas. Spēj aktīvi klausīties, ja skolēni pauž atbilstošus viedokļus, tomēr viedokļu sadursmes gadījumā cenšas uztiept savu viedokli.
3.	Apzinās savas emocijas un vērtības un arī atsevišķās stresa situācijās spēj atbilstoši rīkoties. Lieto pozitīvu komunikāciju ar lielāko daļu skolēnu un kolēģiem. Problēmu situācijās apsver arī savu ieguldījumu to rašanās un risināšanas procesā. Dalās ar kolēģiem ar sava darba pozitīvajiem piemēriem.
4.	Izprot savas emocijas un spēj tās atbilstoši vadīt, neprojecējot uz skolēniem. Novērojot skolēnus, apsver arī viņu uzvedības, darbības vai snieguma emocionālos un sociālos iemeslus. Spēj saglabāt motivāciju un produktīvi darboties arī ilgstoša paaugstināta stresa apstākļos. Balstoties uz skolēnu reakcijām, variē un elastīgi maina savu izturēšanos. Saprot savas personiskās vērtības, resursus un ierobežojumus, un to ietekmi uz attiecībām ar skolēniem. Regulāri novēro, veic pierakstus un analizē savu darbību. Atzīst, dalās ar kolēģiem un meklē palīdzību arī sarežģītos gadījumos.

## Izmantotā literatūra

Agliati, A., Aguillar Barriga, P. ... Lazdiņa, S. ... Martinsone, B. ... & Valverde Jimenez, B. (2018). *Rokasgrāmata. Metodiskie paņēmieni skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanai skolā. [Toolkit for Assessing Social and Emotional Skills at School]*. ESF. ISBN 978-9955-9776-7-4

Balls, J. D. (2011). *Rethink, Rebuild, Rebound: A Framework for Shared Responsibility and Accountability in Education*. London, Pearson Learning Solutions.

Baroody, A. E., Rimm-Kaufman, S. E., Larsen, R. A., & Curby, T. W. (2014). The link between responsive classroom training and student-teacher relationship quality in the fifth grade: a study of fidelity of implementation. *School Psychology Review*, 43, 1, 69-85.

Berndt, T.J., & Keefe, K. (1995). Friends' influence on adolescents' adjustment to school. *Child Development*, 66, 1312-1329.

Belfield, C., Bowden, B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). *The economic value of social and emotional learning*. Center for Benefit-Cost Studies in Education. Teachers College, Columbia University, New York.

Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology*, 35, 61-79.

CASEL. (2012). 2013 CASEL Guide: Effective social and emotional learning programs: Preschool and elementary school edition. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (author).

Dempsey, A. G., & Storch, E. A. (2008). Relational victimization: the association between recalled adolescent social experiences and emotional adjustment in early adulthood. *Psychology in the Schools*, 45 (4), 310-322.

Doi: 10.1002/pits.20298

Domitrovich, C. E., Bradshaw, C. P., Greenberg, M. T., Embry, D., Poduska, J. M., & Jalongo, N. S. (2010). Integrated models of school-based prevention: Logic and theory. *Psychology in the Schools*, 47(1), 71-88.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432.

Dusenbury, L., Calin, S., Domitrovich, C., & Weissberg, R. P. (2015). What does evidence-based instruction in social and emotional learning actually look like in practice? CASEL.

Elbertson, N., Brackett, M., & Weissberg, R. (2010). *School-based and emotional learning (SEL) programming: Current perspectives*. In A. Hargreaves, A. Lieberman, M. Fullan, & Hopkins (Eds.), *Second international handbook of educational change* (1017-1032). London: Springer.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K., Greenberg, M. T., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M., Shiver, T., P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Fade, S. (2005). Learning and assessing through reflection: A practical guide. Pieejams: <http://www.science.ulster.ac.uk/nursing/mentorship/docs/learning/RoyalBromptonV3.pdf>

Gilliam, W.S., & Shahrar, G. (2006). "Preschool and Child Care Expulsion and Suspension: Rates and Predictors in One State. *Infants and Young Children*, 19(3), 228-45.

Hamre, B., & Pianta, R. (2001). Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes through eighth grade. *Child Development*, 72, 625-638. doi:10.1111/1467-8624.00301

Herman, B., & Collins, R. (2018). *Social and Emotional Learning Competencies*. Madison, WI: Wisconsin Department of Public Instruction.

Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. *Sharing Child and Youth Development Knowledge*, 26(4), 3-22.

Ladd, G. W., Birch, S. H., & Buhs, E. S. (1999). Children's social and scholastic lives in kindergarden: related spheres of influence? *Child Development*, 70(6), 1373-1400.



Martinsone, B. & Niedre, R. (2013). *Sociāli emocionālā audzināšana. Rokasgrāmata*. Latvijas Universitāte. ISBN 978-9984-45-744-4

Martinsone, B., Nīmante, D., & Daniela, L. (2013). *Atbalsts pozitīvai uzvedībai. Rokasgrāmata*. Latvijas Universitāte. ISBN 978-9984-45-726-0

Martinsone, B. & Damberga, I. (2016). Qualitative Analysis of Teachers' Written Self-Reflections After Implementation of Social Emotional Learning Program in Latvia. *International Journal of School and Educational Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/21683603.2016.1225236>

Merrell, K. W. & Guelder, B. A. (2010). *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success*. New York: Guilford Press.

Odabasi Cimer, S. & Palic, G. (2012). Teachers' perceptions and practices of reflection. *International Journal of Educational Research and Technology*. 3 (1), 52-60.

Raver, C. C., & Knitzer, J. (2002). *Ready to enter: What research tells policymakers about strategies to promote social and emotional school readiness among three- and four-year old children*. New York, NY: National Center for Children in Poverty.

Raver, C. C., Garner, P., Smith-Donald, R. (2007). *The roles of emotion regulation and emotion knowledge for children's academic readiness: Are the links causal?* In: B. Pianta, K. Snow, & M. Cox (Eds.), *Kindergarten transition and early school success* (pp.121 - 148). Baltimore: Brookes.

Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y, Spilt, J. L., Oort, F. J. (2011). The influence of affective teacher-student relationships on students' school engagement and achievement. *Review of Educational Research*, 81, 493-529.

Richardson, B. G., & Shupe, M. J. (2003). The importance of teacher self-awareness in working with students with emotional and behavioral disorders. *Teaching Exceptional Children*, 36 (2), 8-13.

Rimm-Kaufman, S. E., Pianta, R. C., & Cox, M. J. (2000). Teachers' judgments of problems in the transition to kindergarten. *Early Childhood Research Quarterly*, 15(2), 147-166.

Rudasill, K. M., Reio, T. G., Stipanovic, N., & Taylor, J. E. (2010). A longitudinal study of student-teacher relationship quality, difficult temperament, and risky behavior from childhood to early adolescence. *Journal of School Psychology*, 48(5), 389-412.

Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M.D., Ben, J., & Gravestein, C. (2012). Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools*, 49(9), 892-909.

Spilt, J. L., Koomen, H. M. Y., & Thijs, J. T. (2011). Teacher wellbeing: the importance of teacher-student relationships. *Educational Psychology Review*, 23, 457-477.

Weaver, L. & Wilding, M. (2013). *The 5 dimensions of engaged teaching*. Bloomington, IN: Solution Tree Press.

Williford, A. P. & Wolcott, C. S. (2015). SEL and Student-Teacher Relationships. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York: Guilford.

Zins, J., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg, H. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

# Nodarbību plāni 1.–12.klasei

**1. klase**

## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.1.1. Saprast sevi. 1. klase, 1. stunda.

**Mērķis – attīstīt sevis apzināšanos caur savu ķermeni.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Krāsaini krītiņi, ja nodarbību vada ārā. Lielas papīra loksnes vai tapešu ruļļi, lai bērni apvilktu sevi pilnā augumā.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs paskatīsimies paši uz sevi no malas un varēsim labāk saprast, kā mēs līdzināties un kā atšķiramies no pārējiem klases biedriem. Jo labāk mēs sevi pazīstam un spējam saredzēt, kas mums kopīgs ar citiem, jo vieglāk ir uzsākt sarunu ar citiem un sadraudzēties.” Rosina domāt par tēmu, jautājot, kā cilvēki var būt līdzīgi un atšķirīgi pēc izskata. Skolotājs apstiprina skolēnu sniegtās atbildes, piemēram: “Jā, dažiem ir taisni mati un dažiem – lokaini.” “Patiešām, cilvēkiem var būt vienāda acu krāsa.”

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka šodien bērni uzzīmēs katrs savu ķermeni tik lielu, cik tas patiesībā ir. Bērni atguļas zemē vai uz papīra ruļļiem, vai arī nostājas pie papīra, kas nostiprināts pie sienas. Skolēnu uzdevums ir savstarpēji palīdzēt cits citam apvilkt sava ķermeņa kontūru un pateikties par palīdzību. Tad katrs pēc vēlēšanās iezīmē seju, “apgērbj” un izkrāso savu apvilktu kontūru.

Skolotājs var organizēt visu kontūru piestiprināšanu pie sienas. (*Uzmanību!* Attēlus nesakārto pēc auguma un negrupē pēc kādām pazīmēm.) Skolēni aplūko savu veikumu un pārrunā atziņas pašiem par sevi un līdzībām ar klases biedriem. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tev šķita, ka esi augumā mazāks, pirms biji sevi uzzīmējis uz papīra.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs uz sevi paskatījāmies no malas, ieraudzījām, cik lieli mēs esam, kādas krāsas mums patīk, kas mums ir kopīgs un kas – atšķirīgs.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši.

### 1.1.2. Saprast sevi. 1. klase, 2. stunda.

**Mērķis – attīstīt savu fizisko īpašību un savu vēlmju apzināšanos.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Darba lapa ([sk. 1.1.2. papildmateriālu](#)); šeit un turpmāk sk. Papildmateriāli nodarbību vadīšanai no 159. lpp.).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs turpināsim mācīties sevi labi pazīt. Vēlreiz pārrunāsim, kā mēs izskatāmies ārēji, un arī palūkosimies uz sevi no citas puses – kas mums garšo, ko mums patīk darīt, kādas ir mūsu vēlmes.” Skolotājs paskaidro: “Jo labāk jūs sevi pazīsi, jo labāk arī citi jūs varēs iepazīt, un jūs varēsiet kopā darīt tieši to, kas jums vislabāk patīk.” Rosina domāt par tēmu, aplūkojot iepriekšējā stundā pie sienas pieliktās ķermeņa kontūras un jautājot, kādas atziņas skolēni bija guvuši.

**Apjēgšana.** Skolotājs paskaidro, ka šodien skolēni veidos klases atmiņu grāmatiņu. Katram skolēnam būs jāaizpilda sava darba lapa (sk. 1.1.2. papildmateriālu). Skolēni individuāli aizpilda darba lapas; ja kāds bērns nezina savu acu krāsu, tad palūdz klases biedram to pateikt.

Kad darbs ir pabeigts, skolotājs visas lapas iesien kopējā grāmatiņā un ļauj bērniem to apskatīties.

Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par paveikto, piemēram: “Malači, jūs esiet veikuši visu uzdevumu!” Vai: “Labi, cik krāsaini tu esi izkrāsojusi savu apvilktu plaukstu!”

Skolotājs apkopo: “Šodien jūs sevi iepazīt mazliet labāk. Uzzīmējāt to, kādi esat ārēji, un mēģinājāt attēlot, ko jums patīk darīt, kas jums garšo.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (jautā visiem, bet atkarībā no skolēnu skaita aicina izteikties dažus skolēnus). Tā tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Var pārrunāt, uz kuriem jautājumiem bija viegli atbildēt, bet uz kuriem – grūtāk. Kāpēc? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.1.1. Pārvaldīt sevi. 1. klase, 1. stunda.

**Mērķis – attīstīt spējas vadīt savu uzvedību atbilstoši uzdevuma noteikumiem.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīrs, kuru saburzīt bumbā.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Dažkārt mums ļoti negribas darīt to, kas no mums tiek prasīts. Piemēram, mamma saka, ka laiks iet gulēt, kad bērni vēl grib spēlēties. Šodien mēs mācīsimies, kā sevi savaldīt un izdarīt grūtos darbiņus, kurus tajā brīdī negribas, lai pēc tam būtu vieglāk." Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kas notiktu, ja bērni spēlētos visu nakti un neietu gulēt tik ilgi, cik paši gribētu. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: "Jā, tu saproti, ka tad nākamajā dienā nāks miegs." Vai: "Tiešām, tad nevarētu atpūsties arī pārējie ģimenes locekļi."

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: "Šodien mēs spēlēsim spēli, kurā mums būs interesanti, mēs nokļūsim dažādās divainās vietās, pārvērtīsimies par jocīgiem priekšmetiem un dzīvniekiem. Tomēr, lai arī cik interesanti mums būtu, pats galvenais būs ievērot noteikumus."

Izstāsta spēles noteikumus, ka bērni iejutīsies konkrētajā tēlā tik ilgi, kamēr skolotājs teiks "sastingstam". Tad skolotājs lēni skaitīs no viens līdz trīs, un skolēniem ieņemtajā pozā jāpaliek pilnīgi sastingušiem.

Skolēni kopā ar skolotāju iet aplī, un skolotājs dod norādījumus:

"Jūs ejat pa lipīgu košļājamo gumiju, kas tikko bijusi mutē." Visi mēģina attēlot skolotāja teikto. Pēc brīža skolotājs dod komandu "sastingstam" un skaita līdz 3.

"Jūs esat kā atspere, kas nevar apstāties un lec līdz pat debesīm."

"Iztēlojieties, ka jūs esat gliemeži, kas mēģina cits citu satikt. Jums jābūt ļoti lēniem."

"Metiet saņurcītas papīra bumbiņas gaisā!" Skolotājs saka "sastingstam" tad, kad priekšmets ir gaisā vismaz lielākajai daļai bērnu. Veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: "Re, kā! Tev izdevās sastingt un nenokert bumbu!"

"Skrieniet uz vietas tik ātri, cik iespējams, bet neizdvesiet ne skaņas!"

Skolotājs apkopo: "Šodien mēs mācījāmies iejusties dažādās jautrās lomās un savaldīt sevi, lai ievērotu spēles noteikumus."

**Refleksija.** Skolotājs jautā, kā skolēni jūtas (jautā visiem, bet atkarībā no skolēnu skaita aicina izteikties dažus skolēnus). Var pārrunāt, kuros uzdevumos noteikumus bija vieglāk ievērot un kuros – grūtāk. Kāpēc? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

### 2.1.2. Pārvaldīt sevi. 1. klase, 2. stunda.

**Mērķis – attīstīt pašregulācijas prasmes, lai vadītu savu uzvedību atbilstoši situācijai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Pēc pieejamības balta lapa, kas simbolizēs *dienu*, un tumša lapa, kas simbolizēs *nakti*.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Skolā ir ļoti svarīgi spēt ievērot noteikumus. Lai varētu labi mācīties, saprasties ar citiem un justies droši, ir jāseko skolas noteikumiem. Stundas darbā ir jāpiedalās arī tad, ja gribas darīt kaut ko citu.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, atgādinot pozitīvās uzvedības noteikumus klasē (piemēram, ierasties uz stundu laikus; sekot skolotāja norādījumiem; pacelt roku, ja vēlas izteikties, u. c.).

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā spēlēt spēli, kurā līdz finiša taisnei tiks tie, kuri spēs izpildīt noteikumus – būt aktīvi, kad ir *diena*, un sastingt, kad ir *nakts*. “Šī būs atšķirīga “Diena un nakts” rotaļa, jo noteikumi spēles gaitā mainīsies.” Skolotājs uzsver, ka skolēni savstarpēji nesacenšas un spēles laikā katrs pats varēs pārbaudīt sevi. Mudina skolēnus būt uzmanīgiem un sekot līdz skolotāja teiktajam. Sākuma pozīcijā atgriežas tas, kurš nakts laikā sakustas.

Izspēlē spēli četros variantos.

Skolotājs saka *diena* un rāda balto papīru, – bērni ar maziem soliņiem virzās uz priekšu. Tad saka un parāda *nakts*, un bērni sastingst.

Skolotājs tikai rāda balto papīru (neko nesaka), – bērni virzās uz priekšu. Kad parāda melno lapu, bērni sastingst.

Pretējā virzība. Skolotājs saka *nakts* un rāda melno lapu, – bērni virzās uz priekšu. Tad skolotājs saka *diena*, rāda balto lapu, un bērni sastingst.

Citi apzīmējumi. Skolotājs saka *pusdienas*, un visi virzās uz priekšu. Kad saka *brokastis*, – visi sastingst.

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un centību. Skolotājs apkopo: “Šodien vingrinājāmajos apturēt vai aktivizēt savu ķermeni atbilstoši noteikumiem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā, kā skolēni jūtas un kā viņiem veicās šajā uzdevumā (jautā visiem, bet atkarībā no skolēnu skaita aicina izteikties dažus skolēnus). Jautā, kurā variantā noteikumus bija vieglāk ievērot un kurā – grūtāk. Kāpēc? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kur viņiem tas noderēs.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.1.1. Saprast citus. 1. klase, 1. stunda.

**Mērķis – attīstīt izpratni par citu cilvēku emocijām un spēju ieņemt otra perspektīvu.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Ierosināšanas stāsti (sk. 3.1.1.a. papildmateriālu) un pasaka (sk. 3.1.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien iejutīsimies citu ādā. Sākumā mēģināsim sajukt, kā trīs stāstu varoņi jūtas – priecīgi, pārsteigti vai skumji. Ja iejutamies un izprotam, kā otrs jūtas un ko domā, tad varam labāk saprasties ar citiem.” Skolotājs uz tāfeles uzzīmē trīs nosauktajām emocijām atbilstošās sejiņas un jautā, kādu emociju katrs no tām atspoguļo. Lai rosinātu domāt par tēmu, var īsi jautāt, kad kāds no bērniem ir juties priecīgs, pārsteigts vai skumjš.

Skolotājs nolasa ierosināšanas stāstus (sk. 3.1.1.a. papildmateriālu) un pārrunā tos. Skolotājs lūdz bērniem uz lapas uzzīmēt atbilstošo sejiņu katrā mazā stāsta varoņa emocijām. Aicina skolēnus pamatot, kāpēc katrs stāstiņa varonis tā jūtās.

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: “Tagad klausīsimies meža pasaku, kurā jūs pēc izvēles uzzīmēsiet, ko ar savām acīm redz kāds no stāsta varoņiem, – ezi, skudru vai pūci.” Skolotājs lasa pasaku (sk. 3.1.1.b. papildmateriālu) un mudina bērnus izvēlēties, kuru pasakas varoni zīmēs. Būtiski ir mudināt bērnus ne tikai uzzīmēt dzīvnieku, bet arī pievērsties tam, kā katrs varonis redz situāciju no sava skatpunkta. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu labi saskatīji, ka skudrai ezis šķita milzīgs dzīvnieks un viņa izbijās.” Vai: “Patiešām, pūcei no koka galotnes ezis šķita sīks dzīvnieciņš, un viņa nemaz nepamanīja skudras izbīli.”

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un apkopo: “Šodien mēs mācījāmies sajukt un ieraudzīt pasauli ar citu acīm.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), kā viņiem bija iztēloties sevi citu ādā. Jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši un kā tas varētu viņiem noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.



### 3.1.2. Saprast citus. 1. klase, 2. stunda.

#### **Mērķis – attīstīt prasmi klausīties citos.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** A4 formāta papīra lapas, krāsaini zīmuļi vai flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien vingrināsim prasmi uzmanīgi klausīties, lai labāk iepazītu savus klases biedrus. Jo labāk mēs pazīstam citus, jo vieglāk ir sadarboties un draudzēties vienam ar otru.” Skolotājs rosina domāt par tēmu, jautājot: “Vai jūs zināt, ko dāvināt draugam dzimšanas dienā? Kā vecāki zina, ko jums dāvināt dzimšanas dienā?” Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā! Mamma ieklausās tajā, ko tu saki, un viņa zina, kas tev patīk.”

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: “Mēs zīmēsim īpašu roku, kura spēs pastāstīt kaut ko par mums.” Katram bērnam izdala papīra lapu. Skolotājs paskaidro noteikumus: “Sākumā katram jāuzraksta savs vārds lapas augšpusē.” Pēc tam skolotājs lūdz bērniem sadalīties pāros un uzlikt savu roku uz savas darba lapas, savukārt otrs klases biedrs palīdz tai apkārt apvilkt kontūru. Kad visi to ir izdarījuši, skolotājs lūdz apmainīties ar darba lapām. Katram bērnam ir jāpajautā kopumā pieci jautājumi par darba lapas autoru. Katru atbildi raksta vai zīmē pie kāda no pieciem pirkstiem. Jautājumi ir:

mīļākais ēdiens,

mīļākā krāsa,

mīļākais dzīvnieks,

mīļākā nodarbošanās/aktivitāte,

gadalaiks, kurā klases biedram ir dzimšanas diena.

Skolotājs saka: “Šodien mēs ieklausījāties savos klases biedros un uzzinājām par viņiem vairāk.” Mudina bērnus dalīties, ko jaunu viņi ir uzzinājuši par savu klases biedru, kādā ziņā pāra dalībnieki ir līdzīgi vai atšķirīgi.

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās dažī), ko viņi šodien uzzinājuši un kā tas varētu viņiem noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.1.1. Veidot attiecības ar citiem. 1. klase, 1. stunda.*

###### **Mērķis – nostiprināt komunikācijas un klausīšanās prasmes.**

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien vingrināsimies klausīties cits citā. Jo labāk mēs protam klausīties, jo vairāk varam uzzināt par citiem un veidot labas attiecības ar citiem.” Skolotājs rosina bērnus domāt par tēmu, jautājot, kā, pēc skolēnu domām, neklausīšanās otrā apgrūtina attiecības. Par skolēnu atbildēm veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, ja katrs runā tikai par sevi, tad neveidojas kopīga saruna.” Vai: “Patiesām, tad nevar pamanīt, ka domājam līdzīgi, ja neklausāties, ko otrs saka.”

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: “Šoreiz iesim rotaļā, kurā cits citam metīsim kamoliņu. Tas, kuram pirmajam būs kamoliņš, pateiks, kāds auglis vai oga viņam garšo. Tad kamoliņš būs jāmet kādam citam klases biedram. Tas, kurš kamoliņu noķers, vispirms pateiks, kas garšo kamoliņa metējam, un tad – kas garšo viņam pašam. Tad metīs kamoliņu citam klases biedram, kurš arī sākmā pateiks, kas garšo kamoliņa metējam un viņam pašam.” Katrs skolēns atbild tikai par to vienu klases biedru, no kura saņēma kamoliņu. Aktivitātes laikā var mainīt noteikumus, piemēram, nosaukt savu mīļāko sporta veidu.

Noslēgumā var frontāli uzdot dažus jautājumus, piemēram, kuriem bērniem garšo zemenes, kuriem patīk hokejs (skolēni nevis piesakās paši, bet mēģina atcerēties, kuri klases biedri bija to minējuši savās atbildēs). Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu uzmanību un aktivitāti rotaļas laikā.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs vingrinājāmies uzmanīgi klausīties cits citā. Dzirdējām, ka mums ir gan līdzīgas, gan arī atšķirīgas intereses. Jo labāk mēs protam klausīties, jo vairāk mēs iepazīstam citus.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), kā bija uzmanīgi klausīties un atcerēties otra teikto. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas varētu viņiem noderēt.

#### 4.1.2. Veidot attiecības ar citiem. 1. klase, 2. stunda.

##### **Mērķis – attīstīt sadarbības prasmes.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Pēc vēlēšanās trīs dažādu krāsu baloni.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs kopīgi spēlēsimies. Ja protam labi kopā spēlēties, draudzēties un sarunāties, tad pašiem ir prieks un interesanti. Kad mēs cits citam palīdzam, tad mēs varam darbiņus izdarīt labāk.” Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs jautā: “Ko jūs darāt, ja kaut ko nesaprotat?” (Dod laiku atbildēm un sagaida vairākus piemērus.) Sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, tad tu pajautā vecākiem.” “Jā, tu lūdz, lai draudzene palīdz.”

**Apjēgšana.** Skolotājs izskaidro uzdevuma noteikumus, ka pirmā spēle būs iedomāta gaisa balona pūšana. “Balonu” varēs piepūst tikai tad, ja piedalīsies visi, bet to nedrīkst pārspridzināt.

Pirmais uzdevums – visi sastājas ciešā, mazā aplī un sadodas rokās. Lai “piepūstu balonu”, visiem jācenšas vienlaikus no mazā aplīša veidot lielu apli. Tad, kad visi ir izveidojuši mazo apli, skolotājs jautā, kādas krāsas balonu pūtīs. Bērni izvēlās krāsu, tad ievēl dzīļi elpu un atkāpjas, kamēr gaiss no plaušām izpūsts. Balons “pārsprāgst”, ja kāds no bērniem atlaiž sadotās rokas. Ja skolotājs vēlas uzdevumu padarīt uzskatāmāku, tad sagatavo trīs dažādu krāsu balonus un atkarībā no tā, vai uzdevums izdevās vai ne, tos pārdur vai atstāj veselus. Atgādina, ka jācenšas stingri turēties kopā, lai balons paliktu veselš.

Otrais uzdevums – galopā jālec pa apli, kamēr skolotājs ar plaukstām sit mainīgu ritmu. Skolēniem ir jāieklausās un jāpielāgojas, lai lektu tieši ritmā.

Trešais uzdevums – visi sastājas pa divi. Sadodas rokās un stāv viens otram cieši blakus. Tad pirmais pāris pa vienam iet cauri visiem. Uzdevums pāriem ir pašķirties tikai tad, kad klases biedru pāris ir pienācis tieši klāt, un pēc tam atkal ar sadotām rokām nostāties cieši viens otram blakus.

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un noteikumu ievērošanu.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs vingrinājāmies būt uzmanīgiem un sadarboties ar citiem. Mēs gājām rotaļās, kuras labi izdevās tad, ja ievērojām noteikumus un darbojāmies visi kopā.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās dažādi), kas šajos uzdevumos viņiem sagādāja visvairāk prieka un kāpēc. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas varētu viņiem noderēt.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.1.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – nostiprināt prasmes risināt ikdienas problēmsituācijas.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju piemēri (sk. 5.1.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Dažkārt ar mums notiek kaut kas neparedzēts. Šodien pārrunāsim, kā pareizi rīkoties dažādās negaidītās situācijās, kādas ikdienā var gadīties. Ja mēs zinām, kā pareizi rīkoties, tad mēs jutamies drošāk un gan paši, gan citi jūtas labāk. Tā ir atbildīga rīcība, ja esam apdomīgi.” Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs jautā, kādi neparedzēti notikumi ikdienā var gadīties, ko nozīmētu rīkoties atbildīgi un kāpēc tas ir nepieciešams. Apstiprina skolēnu atbildes, piemēram: “Pareizi, var skolas pagalmā ienākt svešs suns. Tas jāpasaka pieaugušajiem, lai neviens nebūtu apdraudēts.”

**Apjēgšana.** Skolotājs saka: “Es jums pastāstīšu dažādus atgadījumus, un jūsu uzdevums būs izdomāt, kas katrā no situācijām būtu jādara.” Būtiski pievērst uzmanību tam, kā katras piemērā minētās situācijas dalībnieks varētu justies. Skolotājs var attēlot situācijas (sk. 5.1.1. papildmateriālu), izmantojot lelles vai arī projicējot piemēru sarakstu uzskatāmi uz ekrāna.

Situāciju piemēri:

- 1 – visi bērni ēd brokastis. Artūram apgāžas krūzīte, un tēja izlīst uz biksēm;
- 2 – mājas kaķis ir uzskrējis kokā, netiek vairs lejā un ņaud;
- 3 – mazs putniņš ir izkritis no ligzdas;
- 4 – bērns iegāja istabā un nepamanīja, ka zābaciņi ir dubļaini. Tagad visa grīda ir dubļaina;
- 5 – Anna apsūkājās un saka sliktus vārdus Ingai. Anna smejas;
- 6 – klases biedrs ir nokritis un sasitis ceļgalu.

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, jūs labi norādījāt – ja kaķis nevar nokāpt no koka, tad atbildīga rīcība ir to pateikt pieaugušajiem. Protams, kaķis ir nobijies, un arī cilvēki uztraucas, bet bērnam pašam kāpt kaķim pakaļ nav atbildīga rīcība, jo tas nav droši.” Uzsver arī to, ka jautāt pēc palīdzības ir atbildīga rīcība, piemēram, ja klases biedrs apsūkājās.

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), ko viņi šodien uzzinājuši un kā tas varētu viņiem noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko jaunu ir apguvuši.

### 5.1.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 1. klase, 2. stunda.

**Mērķis – mācīties pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas paņēmienus, uzņemties atbildību par savu rīcību.**

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā būt labiem citam pret citu, lai mēs cits uz citu nedusmotos un nedarītu pāri. Tā ir mūsu katra atbildība.” Skolotājs pastāsta, ka bērni iemācās lasīt un rakstīt, jo to viņiem māca vecāki un skolotāji. Rosinot domāt par tēmu, jautā, kā, pēc skolēnu domām, cilvēki iemācās draudzēties un labi izturēties cits pret citu. Gaida, lai skolēni izteiktu vairākus viedokļus, un atspoguļo viņu teikto, piemēram: “Jā, bērni redz, kā vecāki izturas pret citiem, un no tā mācās.” Vai: “Jā, tikai draudzējoties ar citiem, var iemācīties kļūt par labāku draugu.”

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka viņš ar lellēm demonstrēs situācijas. Skolēnu uzdevums ir uzmanīgi klausīties un vērot, lai varētu atbildēt, kā būtu atbildīgi jārikojas. Skolotājs ar divām lellēm izspēlē šādu situāciju. *Anna un Elīza katra spēlējās ar klucīšiem. Lielie klucīši ir blakus Elīzai, bet Annai tos ļoti vajag, lai uzceltu māju. Anna paņem lielos klucīšus, taču Elīza dusmojas un saka: “Anna, neņem!”* Skolotājs jautā klasei: “Kas Annai būtu jādara, lai Elīza nedusmotos?” Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Protams, Anna var Elīzu palūgt, lai iedod lielos klucīšus.” Skolotājs izspēlē situāciju vēlreiz, un šoreiz Anna pajautā Elīzai, lai iedod klucīšus, tādējādi modelējot pozitīvu risinājumu.

Skolotājs izspēlē tālāk leļļu teātri. Anna turpina spēlēt ar klucīšiem, māja jau gatava, bet tagad viņa ierauga, ka tālāk istabā stāv rotaļu mašīna. Viņa dodas tai pakaļ, uzgrūžoties Elīzai. Elīza saka: “Anna, negrūsties.” Skolotājs jautā klasei: “Ko Annai vajadzētu darīt, lai Elīza nedusmotos?” Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, Anna varētu iepriekš palūgt, lai Elīza pavirzās un palaiž viņu garām.” Vai: “Jā, Anna var atvainoties par nejaušo uzgrūšanos.” Skolotājs izspēlē ainas, kur Anna iepriekš palūdz Elīzu pavirzīties malā un atvainojas par uzgrūšanos.

Leļļu teātris turpinās. Anna spēlējas, un kāds netīšām iemet ar bumbu pa meitenes māju. Nokrīt skurstenis. Meitene savēl dusmīgu seju un rūc uz metēja pusi, tomēr drīz jau cīnās ar asarām. Skolotājs jautā bērniem, ko varētu darīt bērns, kurš trāpīja pa māju ar bumbu. Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Pareizi, tas bērns varētu Annai atvainoties par mājas satricināšanu.” Vai: “Jā, tas bērns varētu piedāvāt uzlikt skursteni atpakaļ vietā.” Skolotājs izspēlē bērnu dotos labos piemērus. Var izspēlēt arī Annas rīcību, ja otrs viņai atvainojas, piemēram, pateikt paldies un pieņemt atvainošanos.

Šādā veidā vēl var izspēlēt situācijas, piemēram, kad Anna un Elīza runā reizē un neieklausās, ko otra saka; kad meitenes kopīgi vēlas būvēt kaut ko no klučiem un ir jāpagaida sava kāрта.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, kā risināt dažādas situācijas, lai nedusmotos un mēs varētu draudzēties ar citiem bērniem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), kādus draudzīgu attiecību un atbildīgas uzvedības paņēmienus viņi šodien ir uzzinājuši. Kuri no tiem viņiem šķita viegli, bet kuri – grūtāk pielietojami. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas varētu viņiem noderēt.

## **2. klase**

## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.2.1. Saprast sevi. 2. klase, 1. stunda.

#### Mērķis – veidot izpratni par dažādiem emociju veidiem.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragmenti no animācijas filmas “Kaķīša dzirnavas” (atrodami [www.pasakas.net](http://www.pasakas.net)), īss filmiņas sižeta atstāsts (sk. 1.2.1.a. [papildmateriālu](#)), PowerPoint prezentācija (sk. 1.2.1.b. [papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kādas var būt emocijas un kā tās noteikt. Atpazīstot, kā es pats jūtos un kā jūtas otrs, cilvēki var labāk saprasties ar draugiem, citiem cilvēkiem, atrisināt strīdus, saprast sevi un nomierināties grūtās situācijās.”

Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu “Emocijas”, jautājot klasei: “Kā jūs zināt, ka mamma ir priecīga vai dusmīga? Kā jūs zināt, ka draugs ir noskumis?” (Skolotājs pievērš uzmanību, lai izskanētu vairākas pazīmes, piemēram, pēc sejas izteiksmes, gaitas, roku kustībām, balss intonācijas.)

**Apjēgšana.** Skolotājs saka, ka šodien skatīsies fragmentus no filmas “Kaķīša dzirnavas”, izstāsta pasakas sižetu un uzdod skolēniem filmiņas laikā vērot, kā katrs no varoņiem jūtas. Pēc katra fragmenta noskatīšanās atpazīst sižeta kontekstu (svin svētkus, iet pie meitas, piedzīvo bērnu nežēlību), un bērni nosauc, kā katrs varonis jūtas un kāpēc. Skolotājs veido uz tāfeles emociju sarakstu. Pēc tam var vēlreiz noskatīties visus fragmentus. Ja nepieciešams, papildina vai korigē emociju sarakstu.

Skolotājs rāda PowerPoint prezentāciju ar cilvēku attēliem, kur redzamas dažādas emociju izpausmes. Uzklasa bērnu nosauktās emocijas un katru atbilstošo atbildi apstiprina, konkrēti nosaucot, piemēram: “Jā, viņš jūtas bēdīgs.” Ja nepieciešams, papildina uz tāfeles izveidoto emociju sarakstu.

Par katru attēlu mudina bērnus izteikties, kad viņi paši tā ir jutušies.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs uzzinājām, ka emocijas ir dažādas. Lai saprastu, kā jūtamies paši un kā jūtas citi cilvēki, mums jābūt vēroīgiem. Esam izveidojuši sarakstu ar emociju nosaukumiem, un tagad varēsim to ikdienā lietot, saucot dažādas emocijas vārdā.”

**Refleksija.** Skolotājs pievērš bērnu uzmanību uz tāfeles izveidotajam emociju sarakstam (gan no filmiņas fragmenta, gan no prezentācijā pārrunātā). Jautā visiem (izsakās daži), kā viņi pašlaik jūtas.

Skolotājs jautā un ļauj izteikties daži skolēni, ko viņi šodien uzzinājuši. Tā tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

## 1.2.2. Saprast sevi. 2. klase, 2. stunda.

### Mērķis – mācīties nosaukt emocijas.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Emocijas izraisošu (saviļņojošu un satraucošu) notikumu apraksti (sk. 1.2.2.a. papildmateriālu). Pasaka ar izlaistiem emociju vārdiem (sk. 1.2.2.b. papildmateriālu). Viena A2 papīra lapa un flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies nosaukt dažādas emocijas. Lai varētu savas emocijas gan savaldīt, meklēt palīdzību grūtās situācijās, gan arī izbaudīt patīkamus notikumus, mums ir jāsaprot, kā mēs jūtamies.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, atgādinot, ka iepriekšējā stundā viņi jau mācījās par dažādām emocijām, un lūdz, lai bērni nosauc tos emociju veidus, kurus atceras no iepriekšējās stundas.

**Apjēgšana.** Izlasa un pārrunā dažādus emocijas izraisošus notikumus (sk. 1.2.2. papildmateriālu). Pēc katra notikuma izlasīšanas skolotājs lūdz bērņus izteikties, kā varoņi jūtās. Svarīgi, lai skolotājs pievērstu skolēnu uzmanību visām emocijām, kas varoņiem varēja būt dažādos notikuma momentos. Tā e piemērā meitene sākumā var justies priecīga, mierīga, lepna, pārliccināta, droša, pēc tam ir pārsteigums, izbīlis, bailes, dusmas. Skolotājs iedrošina skolēnus lietot precīzu emociju vārdnīcu. Kopīgi uz A2 lapas izveido emociju sarakstu (raksta skolotājs) un to pieliek klasē pie sienas redzamā vietā.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs pārrunājām dažādus notikumus, kuros cilvēki izjuta emocijas. Mēs uzrakstījām sarakstu ar dažādu (patīkamu un nepatīkamu) emociju nosaukumiem, lai varētu to ikdienā izmantot. Tagad emociju nosaukumu saraksts būs pielikts klasē pie sienas.”

**Refleksija.** Skolotājs lūdz, lai skolēni pasaka dažus piemērus, kā cilvēks var justies, ja viņš saka, ka jūtas “slikti” (piemēram, bēdīgs, dusmīgs, apvainojies, vientuļš u. tml.), un kā var justies, ja saka – “labi” (piemēram, priecīgs, apmierināts, lepns, patīkami pārsteigts u. tml.). (Var arī lūgt uzzīmēt kādu notikumu no savas dzīves (attēlojot emocijas), kur skaidri saprotams, kā šajā situācijā esi juties. Pēc tam pāros viens otram to izstāsta.) Skolotājs uzslavē un izsaka atzinību gadījumos (gan stundā, gan arī turpmāk), kad skolēni precīzi lieto emociju vārdus.

Stundas beigās skolotājs jautā un ļauj izteikties daži, kā viņi pašlaik jūtas, un vēl daži skolēniem, ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.



## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.2.1. Pārvaldīt sevi. 2. klase, 1. stunda.

**Mērķis – palīdzēt apgūt skolas uzvedības noteikumus.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Skolas pozitīvās uzvedības noteikumu tabula ([sk. 2.2.1. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs nostiprināsim skolas noteikumu zināšanas. Ja zinām, kā uzvesties, ko no mums gaida, tad varam piemēroti izturēties un būt pieņemti. Tie bērni, kuri spēj labi uzvesties, jūtas pašpārliecinātāki par sevi un var vairāk sasniegt.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādēļ vispār skolā ir nepieciešami noteikumi. Skolotājs apstiprina un konkrēti atspoguļo skolēnu atbildes, piemēram, “Jā, tu labi izdomāji, ka uz ielas ir satiksmes noteikumi, lai nenotiktu avārijas. Skolas noteikumi arī visiem ļauj justies droši, jo mēs skaidri zinām, kas ir jādara.”

Turpinājumā jautā, kurus skolas uzvedības noteikumus ir visvieglāk ievērot un kāpēc.

**Apjēgšana.** Skolotājs atgādina par trīs svarīgām vērtībām skolā – drošību, cieņu un atbildību. Paskaidro, ka drošība nozīmē, ka neviens netiek fiziski aizskarts vai jūtas emocionāli slikti. Cieņa nozīmē rēķināšanos ar citiem cilvēkiem, bet atbildība – saņemt par to, kā mēs ar savu uzvedību ietekmējam citus. Kopīgi pārrunā noteikumus jebkurā vienā no skolas vidēm, piemēram, klasē, starpbrīdī vai sporta zālē. Vispirms kopīgi izlasa noteikumu (piemēram, ienāc klasē mierīgi). Tad vienam bērnam lūdz izspēlēt uzvedību, ja noteikumu neievēro (negatīvo piemēru). Sniedz lakonisku atgriezenisko saiti: “Jā, tu parādīji, kā notiek, kad noteikumu neievēro.” Tad lūdz tam pašam bērnam izspēlēt pozitīvo piemēru un sniedz atgriezenisko saiti: “Paldies, tu parādīji, kā notiek, ja noteikumu ievēro. Tu mierīgi aizvēri durvis un devies uz savu vietu.” Pozitīvo piemēru var lūgt izspēlēt vēl 1–2 skolēniem, katru reizi apstiprinot skolēnu centienus. Jautā skolēniem, kāpēc tas bija droši. Stundas beigās pieliek noteikumu tabulu klasē pie sienas.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies skolas labās uzvedības noteikumus, lai skolā varētu uzvesties droši, atbildīgi un ar cieņu.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja (jautā visiem, bet atkarībā no skolēnu skaita aicina izteikties dažus skolēnus) – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

## 2.2.2. Pārvaldīt sevi. 2. klase, 2. stunda.

### **Mērķis – atpazīt pozitīvas uzvedības modeļus.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Tabula novērojumu pierakstīšanai ([sk. 2.2.2. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies pamanīt, kad citi ievēro labas uzvedības noteikumus. Tas palīdzēs mums pašiem uzvesties labāk, un mēs varēsim arī uzslavēt citus par viņu uzvedību.” Rosina domāt par tēmu, pārskatot uzvedības noteikumu tabulas sadaļu, par kuru tiks veikti novērojumi (piemēram, noteikumi sporta laukumā).

**Apjēgšana.** Skolēni kopā ar skolotāju veic izpēti, piemēram, sporta laukumā – mācās atpazīt, kad citi skolēni un pieaugušie ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus. Skolotājs pieraksta bērnu novērojumus tabulā. Grupē, kurai no sadaļām (cieņai, atbildībai, drošībai) uzvedība atbilst. Strādājot turpat vai arī atgriežoties klasē, skolotājs demonstrē vēlamo uzvedību, proti, atkārtoti izspēlē novēroto pozitīvo uzvedību (piemēram, sasveicinājās, pirms vingrojuma izpildes pārliecinājās, ka nevienam netrāpīs, pasniedza roku nokritušam vienaudzim u. c.). Skolēni pāros izspēlē apspriestos un skolotāja demonstrētos pozitīvos uzvedības modeļus.

Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, viņš rīkojās ar cieņu, jo sveicināja saimniecīti.” “Jā, viņa rīkojās atbildīgi, jo pirms bumbiņas mešanas paskatījās, vai tuvumā neviena nav.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs novērojām, kad tiek ievēroti labās uzvedības noteikumi, un vingrinājāties tos ievērot paši.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs. Tā tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.2.1. Saprast citus. 2. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – gūt izpratni par dažādību; dažādība veido veselumu, tā ir vajadzīga.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fotoattēli PowerPoint prezentācijā (sk. 3.2.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien pētīsim, cik dažādi mēs esam un kāds labums no tā, ka mēs visi neesam vienādi. Lai arī cilvēki ir atšķirīgi, tomēr mēs visi – gan ģimenē, gan klasē, skolā, mūsu pilsētā un visā pasaulē – esam kā viena komanda. Tādēļ mums ir svarīgi spēt sadarboties ar citiem, ja arī viņi kaut kādā ziņā no mums atšķiras.” Skolotājs jautā skolēniem minēt piemērus, kad viņi ir satikuši ļoti atšķirīgus cilvēkus (piemēram, citas rases pārstāvjus, cilvēkus ar speciālām vajadzībām, kādas subkultūras pārstāvjus). Lūdz pateikt, ko bērni tad ir domājuši un kā jutušies. Skolotājs apstiprina skolēnu atbildes, ka viņi varētu būt jutušies pārsteigti, nobijušies, ieinteresēti, izjutuši nepatiku.

Redzot, ka cits no mums atšķiras, mēs reizēm domājam, ka tas nav labi. Vai arī otrādi – ja paši jūtamies citādi nekā pārējie bērni, tad var gribēties būt tādām pašām kā visi.

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz skolēnus paskatīties uz savām plaukstām un jautā: “Vai visi jūsu pirksti ir vienādi? Kāpēc īkšķis neatrodas ar visiem pirkstiem kopā?” Lūdz satvert burtnīcu vai pildspalvu no galda bez īkšķa palīdzības. Jautā skolēnu pieredzi un atspoguļo skolēnu atbildes. Tad skolotājs piedāvā otru piemēru – pamēģināt uzrakstīt savu vārdu sākumā ar labo roku un tad ar kreiso. Skolotājs vaicā: “Ar kuru roku ir ērtāk rakstīt un kāpēc? Ko jūs darāt ar kreiso roku? Kāpēc mums nepieciešamas abas rokas? Varbūt varētu visu darīt tikai ar vienu roku?” Tad runā par cilvēku atšķirībām. Lūdz īsi pārrunāt ar blakussēdētāju un atrast vienu lietu, kas abiem ir kopīga (izskatā, interesēs u. c.), un vienu, kas ir atšķirīga. Jautā skolēnu secinājumus. Skolotājs var pieminēt arī kādu ilustratīvu piemēru, ka pretstatā taisniem matiem cirtainos matos starp sprogām veidojas gaisa burbulīši, kuri līdzīgi kā cepure palīdz karstā laikā pret galvas sakaršanu. Skolotājs piedāvā skolēniem skatīties divus dažādu cilvēku attēlus ar uzdevumu padomāt un atrast atšķirīgo un kopīgo (vecums, dzimums, matu krāsa, visi ir skolnieki). Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies saskatīt, ka visi neesam vienādi, un arī tad, ja šķiet, ka nav nekā kopīga ar otru, tomēr saredzēt kopīgo. Tas palīdz būt vērigākam, saprotošākam un drošākam attiecībās ar citiem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs. Tā tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3.2.2. Saprast citus. 2. klase, 2. stunda.

**Mērķis – gūt izpratni par iejūtību un tās paušanu uzvedībā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli. Situācijas apraksts** (sk. 3.2.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs domāsim par iejūtību un vingrināsimies, kā to paust. Iepriekš mēs mācījāmies saskatīt atšķirīgo un līdzīgo sevī un citos. Tomēr ir svarīgi ne tikai saprast citus, bet arī atbilstoši izturēties. Iejūtība var palīdzēt saprast citus un veidot labākas attiecības ģimenē, ar draugiem un citiem cilvēkiem.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot bērnu domas, kāpēc vecākus ar zīdainīšiem ārsts pieņem bez rindas; kāpēc veciem cilvēkiem būtu jāpiedāvā sēdvietas; kāpēc vasarā veikala stāvvietā nedrīkstētu suni atstāt automašīnā, kamēr saimnieks iepērkas ģimenei nepieciešamo.

**Apjēgšana.** Skolotājs pavēsta, ka tūlīt pastāstīs kādu notikumu, un lūdz skolēnus uzmanīgi klausīties. Nolasa situāciju (sk. 3.2.2. papildmateriālu) un jautā, kas tieši notika, ko dažādi bērni darīja šajā situācijā. Skolotājs var veidot uz tāfeles sarakstu, piemēram, smējās, aizbēga, teica, ka tā vajadzēja, jautāja, kā jūtas, piedāvāja ceļmallapu, devās pasaukt skolotāju. Pārrunā, kā jutās visi notikuma dalībnieki (piemēram, Gintam sāp, viņš ir bēdīgs, sarūgtināts vai vīlies, savukārt citi bērni var just līdzjūtību, prieku, bailes, uztraukumu). Klases priekšā izspēlē lomu spēlē katru no bērnu izturēšanās veidiem un analizē, kurā variantā tika izrādīta iejūtība. Pēc tam skolēni klases priekšā var atkārtoti izspēlēt pozitīvos uzvedības modeļus. Skolotājs apstiprina skolēnu centienus un sniedz pozitīvu, konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu parādīji, kā iejūtīgi pajautāt, kā tu vari palīdzēt.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies par iejūtību, lai varētu labāk saprast un atbalstīt citus.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs, – ko iejūtīgs cilvēks iegūst pats. Tā tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.2.1. Veidot attiecības ar citiem. 2. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – apzināties, ka meklējot risinājumu gadījumos, ja rodas grūtības, ieteicams lūgt citu palīdzību un atbalstu.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragments lasīšanai no Alana Aleksandra Milna grāmatas “Vinnijs Pūks un viņa draugi” (sk. 4.2.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā lūgt palīdzību, ja esam nonākuši grūtā situācijā vai nezinām, kā rīkoties.” Skolotājs pastāsta, ka ikdienā saskaramies ar situācijām, kuras bez citu palīdzības ir grūti atrisināt, tāpēc ir citiem jāpalīdz un jāprot palūgt palīdzību, ja tas ir nepieciešams. Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs jautā, kam skolēni paši ir palīdzējuši un ko tieši (vērtīgas ir arī tās atbildes, kas pauž rūpes par dzīvniekiem, piemēram, ziemā barojot putnus).

**Apjēgšana.** Skolotājs saka, ka nolasīs stāsta fragmentu, un lūdz skolēnus uzmanīgi klausīties, kuriem varoņiem radās grūtības un ko viņi darīja, lai tās atrisinātu.

Skolotājs īsi pastāsta lasāmajā tekstā attēlotā notikuma kontekstu: “Draugi lācis Vinnijs Pūks, Trusītis un zēns Kristofers Robins bieži ciemojās cits pie cita. Reiz Vinnijs Pūks aizgāja ciemos pie Trusiša, ļoti daudz un negausīgi ēda. Dodoties mājās, Pūks iesprūda Trusiša alas izejā.” Skolotājs nolasa fragmentu no grāmatas “Vinnijs Pūks”. Tad lūdz skolēniem pastāstīt savus secinājumus. (Piemin, ka problēma bija Pūkam un arī Trusītim, ka lūdza palīgā Kristoferu Robinu, ka varoņi apspriedās un izskatīja dažādus risinājumu variantus, ka palīgā ieradās Trusiša radnieki. Var atzīmēt asprātīgo ideju izmantot Pūka kājas par dvieļu pakaramajiem.)

Turpinājumā skolotājs min dažādas situācijas, lūdz skolēnus iztēloties tajās sevi un par katru jautā skolēnu idejas, kam varētu lūgt palīdzību. Situācijas: 1) tev ir aizmirsusies mājās pusdienu nauda; 2) tavš ritenis salūzis, un ir apgrūtināta nokļūšana līdz vecmāmiņai, kas dzīvo 5 km no centra; 3) skolas pagalmā skraida svešs suns; 4) skolotājs lūdza aiznest viņam žurnālu, bet tu nevari skolotāju atrast. Skolotājs par skolēnu atbildēm sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, tu pateiksi skolas sardzītei, ka pagalmā skraida svešs suns.”

Skolotājs apkopo stundā uzzināto: “Šodien runājām par to, ka, lai risinātu problēmas, dažkārt ir jālūdz citu palīdzība un, ja vēlies, lai citi palīdzētu, ir jāprot to palūgt.”

**Refleksija.** Skolotājs lūdz skolēniem pastāstīt, kuriem cilvēkiem viņi ir lūguši palīdzību, ja tas ir nepieciešams (izsakās skolēni, kuri to vēlas). Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (atbild dažī skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi, pateikt, ko ir iemācījušies un kādēļ tas viņiem bija nepieciešams.

#### 4.2.2. Veidot attiecības ar citiem. 2. klase, 2. stunda.

**Mērķis – iemācīties, ka, risinājumu meklējumos sastopoties ar grūtībām, ieteicams meklēt citu palīdzību, atbalstu.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Zīmēšanas papīrs, zīmuļi, flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien turpināsim runāt par to, kur un kā bērni var meklēt palīdzību, ja tāda būtu nepieciešama skolā vai mājās.” Rosinot domāt par tēmu, skolotājs atgādina, ka, lasot pasaku par Vinniju Pūku, varēja redzēt, kā varoņi risina situācijas, meklē palīdzību. Izstāsta, ka šajā stundā plašāk pārrunās, kā tieši var lūgt palīdzību, ja tas nepieciešams.

**Apjēgšana.** Skolēni lapas vidū zīmē bērnu, kurš ir bēdīgs, jo ir radušās grūtības, problēma. Skolotājs lūdz skolēnus zīmēt ļoti vienkārši (lai iesaistītu arī bērnus, kuriem nepatīk zīmēt). Tad skolēni zīmē starus uz visām pusēm (vismaz sešus) un katra stara galā uzzīmē cilvēku, pie kura var iet, lai risinātu problēmu. Pēc tam 3–4 skolēni (pēc izvēles) demonstrē klasei savus zīmējumus.

Tad skolotājs nosauc situācijas, kas var notikt skolā. Piemēram, viens skolēns sakāviēs ar otru, un tu esi aculiecinieks; meitene raud, jo viņai pazudusi skolas soma; tev ir skolā pazudis naudas maks; lielāko klašu skolēni piedraudējuši atņemt naudu utt.

Izspēlē lomā ar skolotāju vai otru skolēnu, kā tieši vērsas pēc palīdzības, vai arī pats piedāvā to (piemēram, “Lūdzu, vai tu varētu man palīdzēt?”, “Saki, kā man labāk...?” vai “Kā es tev varētu palīdzēt?” u. tml.).

Skolotājs apkopo stundā uzzināto: “Runājām par to, kā lūgt palīdzību dažādās situācijās.”

**Refleksija.** Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu jautāji – kā es varu jums palīdzēt?” Arī tad, ja skolēni to nepasaka, pārrunā, ka var lūgt palīdzību vecākiem, skolotājiem, policistiem, mediķiem. Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (atbild daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.2.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – radīt priekšstatu par to, ka katrai uzvedībai ir savs cēlonis.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Pasakas fragments (sk. 5.2.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies par to, ka katrai uzvedības izpausmei ir cēloņi. To ir svarīgi zināt, lai mēs labāk saprastu paši savu un arī citu cilvēku rīcību.” Skolotājs pastāsta, ka bieži vien mūsu rīcību nosaka dažādi cēloņi. Piemēram, skolotājs saka: “Es vēlos jums katru dienu kaut ko iemācīt, tāpēc meklēju dažādus materiālus. Jūs savukārt vēlaties daudz iemācīties, tāpēc katru dienu nākat uz skolu. Šodien runāsim par to, ko mēs dažādās situācijās gribam sasniegt ar savu rīcību.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: “Kāpēc jūs dodaties uz veikalu iepirkties?” “Kāpēc vecāki saka, ka bērniem laikus jābūt mājās?”

**Apjēgšana.** Skolotājs nolasa pasaku, kurā galvenā varone veic labus darbus (tos var saukt arī par varoņdarbiem). Lūdz bērniem nosaukt varones galveno/s varoņdarbu/s. Tad lūdz paskaidrot, ko pasakas varone panāca, šo darbu veicot. Jautā, kas sērdienītei bija vajadzīgs, kas jāprot, jāizdara, jāpalūdz palīgā. Skolotājs uz tāfeles katram jautājumam veido atbilžu sarakstu un pievērš bērnu uzmanību tam, kādas īpašības (čaklums, iejūtība, laipnība, uzticēšanās, pieklājība u. c.) piemita pasakas varonei. Uzsver cēloņu un seku saistību sērdienītes rīcībā, piemēram, paklausot pelītei un paņemot mazo naudas maku, viņa ātrāk varēja aizbēgt.

Tad skolotājs izvēlas vienu pienākumu, kas bērniem jāveic dienas laikā (piemēram, jāizpilda skolā uzdotie mājas darbi). Skolotājs jautā klasei: “Kāpēc tev tas nepieciešams, kas tev ir vajadzīgs, lai to izpildītu, kas jādara, lai šo darbu veiktu labi?” Veido otru sarakstu, uzsverot, kādi cēloņi (priekšnoteikumi) ir nepieciešami rezultāta sasniegšanai (piemēram, lai labi izmācītos, ir jāpieraksta uzdotais, jāsakārto galds, jāizslēdz televizors, jāpalūdz palīgā mamma u. c.).

Skolotājs apkopo: “Šodien runājām par dažādiem cēloņiem, kas ietekmēja uzvedību/ uzvedības rezultātu.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem, kas šodienas stundā paticis vislabāk, ko šodien uzzinājuši. Uz katru jautājumu atbildi sniedz daži skolēni. Skolotājs veido kopsavilkumu. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi, pateikt, ko ir iemācījušies un kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

### 5.2.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. klase, 2. stunda.

**Mērķis – veidot izpratni par nereālām (neiespējamām) uzvedības sekām.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Uzvedības/rīcības un seku piemēri no animācijas filmām (sk. 5.2.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs apgūsim, ka katrai rīcībai ir sekas. To ir svarīgi apzināties, lai jūs savā dzīvē varētu izvairīties un sasniegt mērķus. Lai cilvēks zinātu, ko darīt, viņam ir jāzina, ko tieši viņš vēlas sasniegt. Piemēram, ja bērns vēlas raiti lasīt, tad ir jātrenējas lasīšanā. Tātad, vairāk lasot, var kļūt par labāku lasītāju. Kā jūs domājat, vai var kļūt par labāku lasītāju, ja biežāk ēd pankūkas? (Skolotājs paskaidro, ka šī darbība un sekas nav saistītas.) Mēs esam redzējuši, ka filmās varoņi dažreiz dara tādas lietas, kas ikdienā radītu sliktas sekas, ja mēs tā uzvestos. Arī pasakās notiek neiespējamās lietas.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: “Vai esat animācijas filmās redzējuši, ka varonis skrien uz priekšu, bet skatās atpakaļ, ieskrien stabā un turpina skriet tālāk? Kas notiktu, ja cilvēks ieskrienu stabā? Vai tas notika arī ar filmas varoņi?”

**Apjēgšana.** Skolotājs lasa piemērus no papildmateriālā piedāvātā saraksta un katrā no tiem lūdz skolēnus noteikt, kuras varoņu uzvedības sekas ir pilnīgi neiespējamās vai nereālas. Sadala skolēnus grupās pa 4, lūdz katrai grupai izdomāt atbildes uz jautājumu: kādas sekas minētajām rīcībām būtu realitātē? Grupas nosauc savas atbildes, skolotājs tās pieraksta uz tāfeles. Tad uzdod jautājumus. Ko varonis ar savu uzvedību būtu gribējis sasniegt? Ko sasniedza? Uz tāfeles veido atbilstošu sarakstu. Lūdz katram skolēnam padomāt: ko tu darītu viņa vietā, lai nonāktu pie mērķa? Lūdz skolēniem nosaukt savas atbildes. Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: “Jā, ja iesistu otram ar āmuru, mēs viņu nopietni ievainotu. Toms iesita Džerijam dusmās. Ja tu būtu dusmīga, tu pateiktu, lai liek tevi mierā. Paldies par tavu atbildi, tā patiešām ir labāka rīcība nekā sist otram.”

Beigās skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies saprast to, ka katrai uzvedībai ir sekas. Tikai filmās un pasakās uzvedībai var nebūt seku.”

**Refleksija.** Skolotājs ļauj skolēniem nostiprināt apgūto, piedāvājot klasei frontālu spēli – nosauc situācijas, un skolēniem jāpasaka, kādas būs darbības sekas (piemēram, uzkāpa uz plāna ledus, iebāza pirkstu verdošā ūdenī, kaitināja suni, klausījās austiņās skaļu mūziku un gāja pa ceļu, iesita klasesbiedram pa galvu ar grāmatu). Noslēgumā jautā skolēniem (atbild dažī), ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi, pateikt, ko ir iemācījušies un kādēļ tas viņiem bija nepieciešams.



# 3. klase

## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.3.1. Saprast sevi. 3. klase, 1. stunda.

**Mērķis – uzzināt par emociju izpausmēm ķermenī, uzvedībā un domāšanā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragments (sk. 1.3.1.a. papildmateriālu) no animācijas filmas “Kā brālītis Trusītis uzvarēja lauvu” (atrodams [www.pasakas.net](http://www.pasakas.net)), V. Luksa dzejolis “Dziesma par slinko Jānīti” (sk. 1.3.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā izpaužas emocijas.” Skolotājs jautā, ko, pēc skolēnu domām, nozīmē teicieni “šausmās mati ceļas stāvus”, “skudriņas skrien pa kauliem”, “no pārsteiguma palīka mēms”, “sirds sažņaudzas”. Skolotājs uzsver, ka uz emocijām reaģē mūsu ķermenis (nosvīstam, nosarkstam, nobālam, ātrāk sitas sirds, uznāk drebuļi utt.) un emocijas ietekmē mūsu domas un uzvedību. Bērni mācās atpazīt savu iekšējo un ārējo reakciju uz emocijām. Tas nepieciešams, lai, piedzīvojot stipras emocijas, varētu pats sevi savaldīt un nomierināt.

**Apjēgšana.** Skolotājs demonstrē fragmentu no animācijas filmas “Kā brālītis Trusītis uzvarēja lauvu” un kopīgi apspriež, kā varoņi rīkojās un ko viņi varēja domāt (mazie zvēriņi bailēs trīcēja un paši ieskrēja lauvas maisā, citi bēga un slēpās). Apspriež, ko zvēriņi domāja un kā jutās (piemēram, gribēja paslēpties, jo domāja, ka viņus tad nepamanīs; bija tik pārbijušies, ka paši padevās, lai ātrāk beidzas šausmu situācija; kļiedza bailēs).

Skolotājs nolasa dzejoli “Dziesma par slinko Jānīti”. Apspriež, ko Jānītis domāja un kā jutās. Skolotājs lūdz bērniem nosaukt, kā viņi fiziski izjūt dažādas emocijas, ko viņi domā un dara, kad jūtas nobijušies, priecīgi, vainīgi u. tml. Skolotājs uz tāfeles veido sarakstu, grupējot atsevišķi fiziskās sajūtas un uzvedību.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs pārrunājām, ka dažādas emocijas rada dažādas izjūtas mūsu ķermenī un dažādas domas, tādēļ ietekmē arī mūsu uzvedību. Piemēram, priekā izjūtam enerģiju un aktīvi darbojamies; uztraukumā domas šaudās un nav viegli atrast mieru.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem, kā viņi pašlaik jūtas (fiziski un emocionāli) un ko ir uzzinājuši, – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Var aicināt atcerēties kādu vienu nesenu notikumu, kad emocijas tieši izpaudās uzvedībā vai kādā citā ķermeņa reakcijā. Ja ir grūti individuāli atcerēties, skolotājs aicina pārrunāt iepriekšējās nedēļas notikumus un visiem kopā kādu šādu notikumu atcerēties. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

### 1.3.2. Saprast sevi. 3. klase, 2. stunda.

**Mērķis – veidot izpratni par veiksmīgai problēmu risināšanai nepieciešamajām rakstura īpašībām.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Zīmēšanas papīrs, zīmuļi, flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kādas rakstura īpašības cilvēkiem palīdz pārvarēt grūtības, atrisināt problēmas.” Cilvēka rakstura īpašības ietekmē veidu, kādā viņš risina problēmas. Piemēram, cilvēki, kuri ikdienā ir mierīgi, pacietīgi, arī problēmas cenšas risināt mierīgi un pacietīgi; cilvēki, kuri ikdienā rīkojas ātri, arī problēmas cenšas risināt ātri; cilvēki, kuri ikdienā ir klusi un nerunīgi, arī risinot problēmas, parasti maz runā, savukārt cilvēki, kuri bieži vien skaļi un droši izsaka savu viedokli, arī risinot problēmas, aktīvi izsaka savu viedokli. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādas pozitīvas īpašības cilvēkiem piemīt.

**Apjēgšana.** Skolēniem lūdz uzzīmēt savas intereses, mīļāko nodarbošanos brīvajā laikā vai nodarbi, kas labi padodas. Tad lūdz skolēnus padomāt par to, kādas īpašības vajadzīgas, lai varētu nodarboties ar uzzīmēto.

Klasi sadala grupās pa 4–5 skolēniem, katrs iepazīstina citus grupas dalībniekus ar saviem zīmējumiem, paskaidro citiem, kas ir uzzīmēts, un pastāsta, kādas īpašības vajadzīgas, lai varētu ar to nodarboties. Skolotājs lūdz skolēnu grupas nosaukt īpašības, kas tika minētas visbiežāk, un veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tev nodereja spēja būt uzmanīgai.” Uz tāfeles var veidot īpašību sarakstu. Kopīgi pārrunā, kā minētās īpašības palīdz problēmsituāciju risināšanā (piemēram, ja esi pacietīgs, tad neatmet darbam ar roku, ja tas uzreiz nepadodas; ja esi kārtīgs, tas palīdz iesākt rūpīgi pabeigt; ja esi priecīgs, tas palīdz atrisināt strīdu ar draugu utt.).

Skolotājs frontālai apspriešanai piedāvā dažas problēmsituācijas (esi aizmirsis sporta tērpu un tas jāpasaka skolotājam; tu esi uzaicināta uz klasesbiedra dzimšanas dienu, bet tava labākā draudzene – nav). Uzdevumi: 1) skatoties uz tāfeles uzrakstītajā īpašību sarakstā vai papildinot to, nosaukt, kādas rakstura īpašības palīdzētu risināt konkrēto situāciju; 2) kā tieši atrisināt minēto problēmsituāciju, ko darīt (piemēram, ja esi aizmirsis sporta tērpu, vai samelot skolotājam, ka esi saslimis, vai pateikt godīgi).

Skolotājs apkopo: “Šodien runājām par to, kādas īpašības ir nepieciešamas, lai varētu nodarboties ar dažādām iemīļotām nodarbēm un arī pārvarēt grūtības.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši un kāpēc tas viņiem bija nepieciešams. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.3.1. Pārvaldīt sevi. 3. klase, 1. stunda.

**Mērķis – radīt priekšstatu par ilgtermiņa mērķiem.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 2.3.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien iepazīsimies ar to, kā cilvēki izvērza mērķus un pakāpeniski tos sasniedz.” Skolotājs pastāsta, ka ikdienā mēs biežāk domājam par to, ko tajā dienā vai tajā brīdī darīsim, bet, lai varētu dzīvē sasniegt lielākus mērķus, par tiem jādomā laikus, agrāk, nekā mēs varam tos piepildīt. “Ja jūs būsit labi plānotāji, tad sasniegsiet dzīvē labus panākumus.” Lai rosinātu domāt par tēmu, skolotājs jautā: “Kāds nākotnē būs labums no tā, ka šodien jūs mācāties skolā?” Skolēnu atbildes atspoguļo pozitīvi un iespējami konkrēti, piemēram: “Jā, skolā tu mācies sadarboties ar citiem bērniem, un dzīvē tu arī varēsi labi sadarboties ar citiem cilvēkiem.” “Jā, tu mācies svešvalodu un varēsi sazināties ar dažādu valstu cilvēkiem.” “Jā, lasīšanas prasme tev palīdzēs saprast informāciju no grāmatām un interneta.”

**Apjēgšana.** Skolēniem lūdz sadalīties grupās. Iepriekš pasaka, ka skatīsies videofragmentus un to laikā būs jāpievērš vērība šādiem jautājumiem: 1) kāpēc varoņi izvēlējas savu profesiju, 2) ko tieši viņi ikdienā dara, 3) kas viņiem ir jāzina, jāprot, lai strādātu savā profesijā? Noskatās videofragmentus (sk. 2.3.1. papildmateriālu) un grupās apspriež atbildes uz uzdotajiem jautājumiem. Grupas prezentē savas atziņas. Skolotājs var katras divas grupas apvienot un rosināt papildu diskusiju par to, kādi pašlaik ir skolēnu pašu dzīves mērķi un kāda viena lieta būtu jāveic, lai tuvotos savam mērķim.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs apguvām, kā cilvēki savā dzīvē izvērza mērķi un pēc tam to sasniedz.”

**Refleksija.** Skolotājs lūdz katram skolēnam ar vienu teikumu novērtēt, kas patika, kas bija interesanti šajā stundā, un izsaka atzinību par skolēnu atbildēm. Skolotājs jautā dažiem skolēniem, ko viņi šodien uzzinājuši un kā tas viņiem noderēs. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 2.3.2. Pārvaldīt sevi. 3. klase, 2. stunda.

#### **Mērķis – gūt izpratni par pašdisciplīnu un pašmotivāciju.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Atgādnēs paraugs papildināšanai (sk. 2.3.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Vai atceraties, ka iepriekšējā stundā intervijas videofragmentā dārzniece teica, ka viņai patīk savs darbs, bet tas ir arī grūts un fiziski smags? Šodien mēs runāsim, kā pārvarēt grūtības un motivēt sevi darīt dažādus pienākumus. Ja jūs pratīsiet paši sevi uzmundrināt un saņemties darbam, tad jūs vieglāk varēsiet labi tikt galā ar visiem saviem pienākumiem.” Lai rosinātu domāt par tēmu, jautā: “Kādus pienākumus ir vieglāk veikt – patīkamus vai nepatīkamus, vieglus vai sarežģītus?” “Kādas grūtības jāpārvar bērniem, lai darītu arī patīkamas nodarbes?” Skolotājs atspoguļo pozitīvi un konkrēti, piemēram: “Jā, lai ietu uz skolu, ir agri jāceļas.” “Jā, kad laiks doties uz deju nodarbībām, tad ir jābeidz sarakstīties ar draudzenēm.”

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz skolēnus nosaukt, kādi ir viņu pienākumi, un veido sarakstu uz tāfeles. Skolotājs var pastāstīt piemēru no savas dzīves, kad ir jāsaņem, lai veiktu kādu pienākumu, piemēram: “Kad man vakarā ir jāsaņem nākamās dienas stundas, es ieplānoju tam zināmu laiku un uzlieku signālu telefonā. Tas man palīdz labāk koncentrēties, un es arī zinu, ka nesēdēšu pie šī darba pārāk ilgi.” Tad uz tāfeles var veidot otru sarakstu, kā bērni pārvar grūtības, lai veiktu savus pienākumus (piemēram, tūlīt izdaru, un pēc tam ir miers, mājās pie ledusskapja turu sarakstu ar dienas plānu, pirms mācīšanās izslēdzu televizoru, mamma man atgādina). Lūdz skolēniem pāros ar blakussēdētāju vienam otru intervēt, kādi ir viņu pienākumi un kā viņi pārvar pretestību tos paveikt. Lūdz izteikties tos bērnus, kuri vēlas pastāstīt, kādus paņēmienus uzzinājuši no sava blakussēdētāja. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti skolēnu atbildēm: “Jā, kad Jānim negribas iet uz futbola treniņu, viņš sev domās saka, ka tur būs forši.”

Tad izdala skolēniem atgādnēs sagataves (sk. 2.3.2. papildmateriālu) un mudina atzīmēt no minētajiem tos paņēmienus, kas skolēnus iepriecinās darboties, kā arī pierakstīt vēl citus subjektīvi nozīmīgus paņēmienus.

Skolotājs apkopo: “Mēs šodien mācījāmies, kā varam sev palīdzēt, lai vieglāk paveiktu savus pienākumus. Katram no jums ir saraksts ar paņēmieniem, kas jūs iepriecinās darboties un pārvarēt negribēšanu.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši un kāpēc tas viņiem bija nepieciešams. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.3.1. Saprast citus. 3. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – apgūt prasmi salīdzināt divu cilvēku fizisko un emocionālo līdzību un atšķirības, lai saprastu, ka vienā un tajā pašā situācijā cilvēki var justies dažādi.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fotoattēls (sk. 3.3.1.a. papildmateriālu), darba lapa (sk. 3.3.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies salīdzināt emocijas.” Skolotājs jautā: “Kurš no jums lēktu ar izpletņiem, kurš ēstu krokodila gaļu? Ko jūs darītu labprātāk – spēlētu futbolu vai brauktu ar riteni?” Skolotājs atspoguļo, ka dažu skolēnu atbildes sakrīt, bet citu – atšķiras, un uzsver, ka bērniem ir svarīgi iemācīties, ka cilvēkiem var būt dažādas emocijas un uzskati par vienu un to pašu situāciju. “Tā mēs iemācīsimies pieņemt, ka ir ne tikai viens (mūsu pašu) skatpunkts uz notikumiem.”

**Apjēgšana.** Skolotājs rāda attēlu, kur divi bērni ir vienādā situācijā, bet redzams, ka jūtas atšķirīgi, un piedāvā runāt par to, kad cilvēki jūtas līdzīgi un kad viņu jūtas atšķiras. “Šis ir Andrejs. Tas ir Kaspars. Viņi abi dara vienu un to pašu – abi kāpj kokā. Kas vēl ir līdzīgs Andrejam un Kasparam?” (Abi ir zēni, vienāda vecuma, abiem ir T-krekli u. c.) Kas ir atšķirīgs? (Krekliņu krāsa, brilles, viens ir augstāk, otrs zemāk, abi jūtas atšķirīgi.) Ja bērni neievēro emocijas, lūdz aplūkot zēnu sejas. “Kā jūs domājat, kā katrs zēns jūtas?” (Andrejs ir priecīgs, aizrāvēs, Kaspars ir nobijies, nedrošs.) “Kā mēs zinām, ka Kaspars ir nobijies?” (Nerāpjas tik augstu, nesmaida.) “Kā mēs zinām, ka Andrejs ir priecīgs?” (Smaida.)

Skolotājs izdala skolēniem darba lapas un kopīgi izlasa pirmo vārdu “zirneklis”. Lūdz skolēnus izteikties, kādas emocijas viņiem rodas, iedomājoties zirnekli. Izsakās vismaz 6–7 skolēni. Tad skolotājs mudina bērnus savas atbildes ierakstīt darba lapās atbilstošajā ailītē “manas emocijas”. Lūdz skolēniem pārī ar blakussēdētāju salīdzināt atbildes un blakussēdētāja atbildi ierakstīt atbilstošajā ailītē savā darba lapā. Turpinās darbs pāros, un skolotājs rosina skolēnus pārrunāt savas emocijas, domājot par kontroldarbu, un ierakstīt darba lapās savas un klases biedra emocijas. Tad lūdz 5 minūtes apspriesties un atrast vienu lietu, par kuru domājot, abiem rodas vienādas emocijas. Atrasto lietu un ar to saistītās emocijas ieraksta darba lapās. Līdzīgi atrod vienu lietu, par kuru domājot, emocijas atšķiras. Arī to ieraksta tabulā. Jautā katram vai dažiem pāriem nosaukt savas atbildes. Par atbilstošām atbildēm sniedz tūlītēju un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jums abām ir atšķirīgas emocijas, domājot par kontroldarbu, – Ilze uztraucas, bet Anita priecājas.”

Skolotājs apkopo: “Mums var šķist, ka visi jūtas un domā tāpat kā mēs. Šodien mēs mācāmies, ka cilvēkiem var būt dažādas emocijas un domas par vienu un to pašu lietu vai norisi.” (Svarīgi uzsvērt domu, ka dažādība ir normāla.)

**Refleksija.** Beigās skolotājs jautā skolēniem, ko viņi šodien uzzinājuši, – tā tiek aktualizēts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3.3.2. Saprast citus. 3. klase, 2. stunda.

**Mērķis – radīt priekšstatu par sadarbības nepieciešamību efektīvākai mērķa sasniegšanai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīra lapas, līme, šķēres, krāsains papīrs vai žurnāli, flomāsteri vai kritiņi.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šajā stundā mēs iepazīsimies ar kopīga darba veikšanas priekšrocībām.” Lai rosinātu domāt par tēmu, skolotājs aicina skolēnus atcerēties situācijas, kurās viņiem mērķa sasniegšanai bija nepieciešams darboties kopā ar citiem, kur nevarēja mērķi sasniegt vieni paši, piemēram, dejošanā, sporta stafetē, kora dziedāšanā.

**Apjēgšana.** Skolēnus sadala grupās pa 4–5. Katrai grupai iedod krāsaino papīru vai žurnālus ar krāsainiem attēliem, šķēres, līmi. Grupas uzdevums ir 15 minūšu laikā izveidot kolāžu, kurā būtu attēlots kāds dzīvnieks pēc skolēnu izvēles. Grupas prezentē paveikto. Katrai grupai jautā, ko darīja katrs skolēns, lai grupa sasniegtu mērķi, kā viņi vienojās par to, kādu dzīvnieku veidos.

Pēc tam skolotājs jautā visiem skolēniem: “Vai tad, ja uzdevums būtu jāveic vienatnē, to varētu izdarīt tikpat ātri? Kāpēc?” Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: “Jā, tu pamanījī, ka uzdevumu bija vieglāk veikt, ja sarunājāt, ko tieši darīsiet, un cits citam palīdzējāt.”

Skolotājs apkopo: “Šodien jūs palīdzējāt cits citam, lai grupa sasniegtu savu mērķi. Kopīga darbošanās palīdzēja ātrāk sasniegt tik labus rezultātus.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien iemācījušies. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.3.1. Veidot attiecības ar citiem. 3. klase. 1. stunda.*

**Mērķis – apgūt paņēmienus sadarbības veidošanai ar vienaudžiem.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragments no S. Mihalkova pasakas “Pelikāna uzvedība” ([sk. 4.3.1.a. papildmateriālu](#)), PowerPoint prezentācija ar pasakas ilustrācijām ([sk. 4.3.1.b. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā draudzēties ar citiem bērniem. Lai mēs spētu veidot draudzīgas attiecības ar citiem cilvēkiem, mums jāzina draudzēšanās noteikumi. Ja domā tikai par savām vajadzībām, tad arī labi bērni var palikt bez draugiem.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kā parasti draugi izturas viens pret otru (izceļ atbildes – “godīgi”, “pieklājīgi”, “iejustīgi”, “sirsnīgi” u. c.).

**Apjēgšana.** Izlasa pasakas “Pelikāna uzvedība” fragmentu. Skolotāja vadībā pārrunā, kā jutās katrs no varoņiem, ko viņi domāja. Palīdz saskatīt, ka pelikānam garšoja zivis, viņš jutās priecīgs par ciemošanos un izbrīnīts, ka lāči viņu vairs neaicināja ciemos. Uzsver, ka lācēni sākumā arī bija priecīgi, ka varēs dalīties ar viesi, taču vilās, jo pelikāns apēda visu cienastu. Piedāvā apspriest, kā lācēni varēja parādīt pelikānam, ka arī viņi vēlas zivis. Modelē (skolotājs parāda paraugu, un skolēni izmēģina, to atkārtojot) – “mums visiem garšo zivis, tādēļ dalīsimies”. Apspiež, kā pelikāna uzvedība atbilst mūsu skolas noteikumiem. Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu labi saskatīji, ka lācēni un pelikāns sākumā jutās līdzīgi – priecājās par viesībām.” “Jā, pelikāns neizturējās atbildīgi un ar cieņu.” Skolēni atkārtoti uzvedības noteikumus klasē, starpbrīdī vai ēdamzālē. Skolotājs bērniem pāros lūdz demonstrēt atsevišķus piemērus no noteikumiem (piemēram, kā mierīgi ienākt klasē, kā stundas laikā klusu aizņemties pildspalvu).

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, ka labas uzvedības noteikumu ievērošana palīdz labāk saprasties ar citiem bērniem”.

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši, kādas pārdomas tas ir radījis. Tā tiek aktualizēts un nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.



#### 4.3.2. Veidot attiecības ar citiem. 3. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apgūt paņēmienus sadarbības veidošanai ar vienaudžiem.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Lapiņas ar lomu aprakstiem (sk. 4.3.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā labāk sadarboties ar citiem bērniem gan skolā, gan arī ārpus skolas.” Rosinot domāt par tēmu, atgādina par pelikāna uzvedību un jautā skolēniem, kādus draudzēšanās noteikumus pelikāns pārkāpa.

**Apjēgšana.** Skolotājs uz tāfeles uzraksta dažus noteikumus, kā pievienoties vienaudžu grupīnai (skaties acīs un draudzīgi jautā, vai vari piedalīties spēlē; novēro un klausies, pirms mēģini iekļauties; runā pieklājīgi; nekritizē spēli; piemērotā brīdī ātri iesaisties; neaprunā tos, kuru nav klāt). Dažus no paņēmieniem skolotājs modelē (izspēlē) pāri ar kādu skolēnu. Spēlē lomu spēli: 5–7 bērni klases priekšā izspēlē tējas vakaru, kurā viesi ierodas pakāpeniski pa vienam. Skolotājs (vai skolotāja) ir “namatēvs” (vai attiecīgi “namamāte”), kas klāj galdu un sagaida viesus (var pagatavot arī īstu tēju). Katrs “viesis” saņem uz izlozētas lapiņas uzrakstītu norādījumu, kāda uzvedība viņam jāizspēlē (sk. 4.3.2. papildmateriālu). Pārējiem skolēniem dod uzdevumu rūpīgi novērot, kas varoņiem palīdzēja un kas traucēja sadarboties ar citiem. Pārrunā, kuras uzvedības atbilda/neatbilda pamatvērtībām – cieņai, drošībai, atbildībai. Skolotājs izsaka pateicību lomu spēles dalībniekiem un veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, viņa rīkojās droši, jo pieturēja tējkannas vāciņu.” “Jā, viņš rīkojās ar cieņu, jo vispirms pajautāja, vai viesis vēlas vēl tēju.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies draudzēšanās noteikumus.”

**Refleksija.** Skolotājs lūdz nosaukt piemērus un ļauj izteikties dažiem skolēniem, kad viņi ir lietojuši kādu no draudzēšanās noteikumiem, kas uzrakstīti uz tāfeles. Beigās jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši un kā tas viņiem noderēs (mudina izteikties dažus), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/ kur tas viņiem noderēs.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.3.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 3. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – veidot izpratni par veiksmīgai problēmu risināšanai nepieciešamajām rakstura īpašībām.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragments lasīšanai no Marka Tvena stāsta "Toma Sojera piedzīvojumi" (sk. 5.3.1.a papildmateriālu), PowerPoint prezentācija ar stāsta ilustrācijām (sk. 5.3.1.b papildmateriālu), tabula teksta analīzei (sk. 5.3.1.c papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šodien mācīsimies, kā dažādas rakstura īpašības palīdz vai traucē cilvēkam risināt problēmas. Ja jūs zināsit, kuras īpašības palīdz risināt problēmas, jūs varēsiet censties tās sevī attīstīt." Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādas rakstura īpašības varētu palīdzēt pārvarēt grūtības un risināt problēmas.

**Apjēgšana.** Skolotājs uzdod uzdevumu uzmanīgi klausīties stāstu par to, kā Tomam Sojeram bija jākrāso sēta un kā viņš tika ar to galā. Nolasa skolēniem stāsta fragmentu.

Pēc tam lūdz skolēnus pierakstīt tabulā, kā Toms jutās, ko vēlējās sasniegt, kādā veidā viņš to sasniedza, kādas rakstura īpašības izpaužas Toma rīcībā (sk. 5.3.1.c papildmateriālu).

Kopīgi apspriež skolēnu atbildes.

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: "Jā, Tomam palīdzēja spēja parādīt apnicīgo uzdevumu pievilcīgā gaismā. Tā ir spēja domāt pozitīvi un pārliecināt citus." "Jā, Tomam traucēja slinkums padarīt darbu pašam."

Var lūgt skolēniem tabulā iekrāsot tās īpašības, kuras piemīt arī viņiem pašiem.

Skolotājs apkopo: "Šodien mēs runājam par to, kā dažādas rakstura īpašības var palīdzēt vai traucēt problēmu risināšanai."

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (atbild dažī skolēni). Tad jautā (izsakās skolēni, kuri vēlas), kādas ir skolēnu pašu labās īpašības, kuras viņiem palīdz pārvarēt grūtības. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### 5.3.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 3. klase, 2. stunda.

**Mērķis – nostiprināt zināšanas un prasmes problēmu risināšanā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Problēmsituāciju piemēri (sk. 5.3.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien turpināsim runāt par to, kādi paņēmieni mums palīdz paveikt savus pienākumus un atrisināt problēmas. Lai mēs varētu būt veiksmīgi dzīvē, mums ir jāiemācās pašiem vadīt savu uzvedību, lai mums nevajadzētu kādu, kurš mūs vienmēr pieskata.” Lūdz atcerēties, kas Tomam Sojeram palīdzēja tikt galā ar nepatīkamu uzdevumu. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram, “Jā, Toms spēja garlaicīgo uzdevumu parādīt pievilcīgā gaismā, un tad to bija vieglāk padarīt.” Var pārskatīt kādā no iepriekšējām stundām izveidotās atgādnēs par to, kā labāk sevi motivēt pienākumu veikšanai.

**Apjēgšana.** Skolotājs sadala klasi četrās grupās un katrai grupai piedāvā vienu problēmsituāciju (sk. 5.2.2. papildmateriālu). Lūdz apspriesties, 1) kā varētu situāciju risināt, pamatojot, kādēļ pēc skolēnu domām šis risinājums būtu labs, 2) kādas sekas būtu, ja problēmsituāciju varoņi nedarītu neko? Otrs uzdevums ir grupā iestudēt lomu spēli, kas attēlo problēmu un grupas izvēlēto problēmas risinājumu. Tad katra grupa prezentē atbildes uz pirmajiem diviem jautājumiem, kā arī demonstrē lomu spēli.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs runājam par to, kā atbildīgi risināt problēmas, lai varētu tikt galā ar saviem pienākumiem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši, kādas pārdomas tas ir radījis. Tā tiek aktualizēts un nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

# 4. klase

## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.4.1. Saprast sevi. 4. klase, 1. stunda.

**Mērķis – apzināties, kā dažādas cilvēka īpašības izpaužas uzvedībā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragmenti no Hansa Kristiana Andersena pasakas "Īkstīte" ([sk. 1.4.1. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šodien stundā mēs apgūsim, kā dažādas īpašības izpaužas cilvēku uzvedībā. Lai varētu sasniegt savus mērķus, ir svarīgi apzināties savas īpašības." Skolotājs pastāsta, ka mums katram piemīt daudz dažādu īpašību, un lūdz skolēnus nosaukt dažas viņiem pašiem piemītošas pozitīvās īpašības un raksturot, kā tās izpaužas uzvedībā (piemēram, gādīgums, jo ziemā baro putnus; izpalīdzība, jo paskaidro draugam uzdevumu). Skolotājs skaidro, ka ne vienmēr mēs zinām, kādas īpašības spējam izpaust savā uzvedībā, un ka šajā stundā skolēni vingrināsies dažādas īpašības pazīt uzvedībā.

**Apjēgšana.** Skolotājs izlasa pasakas fragmentu, sadala klasi grupās pa 4–5 skolēniem un katrai grupai lūdz apspriest konkrētu varoni – Kurmi, Īkstīti un Bezdelīgu (var būt vairākas grupas, kas runās par vienu un to pašu varoni). Katrai grupai jāatrod pēc iespējas vairāk varoņa īpašību un jāpasaka, kā tās izpaužas varoņa uzvedībā (piemēram, līdzjūtība, kad Īkstīte apsedza Bezdelīgu ar segu; izturība, kas palīdzēja Bezdelīgai pārciest aukstumu; greisirdība, kādēļ Kurmis nevēlējās, lai Īkstīte draudzējas ar Bezdelīgu). Katra grupa pastāsta savas atziņas.

Skolotājs apkopo: "Šodien jūs uzzinājāt un paši noskaidrojāt, kā dažādas īpašības izpaužas uzvedībā."

**Refleksija.** Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu iesaistīšanos. Jautā skolēniem, ko Īkstīte gribēja panākt, kādas īpašības viņai palīdzēja to sasniegt (pašreizējība, līdzjūtība, drosmē, čaklums). Stundas beigās jautā visiem un ļauj izteikties dažiem skolēniem, ko viņi šodien iemācījās. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### 1.4.2. Saprast sevi. 4. klase, 2. stunda.

**Mērķis – attīstīt spēju apzināties personisko darbības mērķi un savus ieguvumus, darot kaut ko citu labā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Dažādu bērniem veicamu darbiņu saraksts (sk. 1.4.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien pārrunāsim, kāpēc mēs darām dažādus darbiņus. Dažkārt var šķist, ka mēs tos darām tāpēc, ka citi liek vai piespiež, bet bieži vien mums arī pašiem ir kādas patīkamas sajūtas par padarīto vai par otra prieku. Ja jūs spēsiet priecāties par saviem labajiem darbiem, tad jums būs vieglāk saprasties ar citiem un jūs dzīvē varēsiet būt apmierinātāki.” Lūdz skolēnus atcerēties kādu darbu, ko viņi ir paveikuši citu labā un jutušies gandarīti. Sākumā lūdz izstāstīt blakussēdētājam, tad izsakās daži, kuri vēlas. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, tu sagatavoji mātai atsevišķu dāvanu un bijī gandarīts par viņas prieku un pārsteigumu.”

**Apjēgšana.** Skolotājs bērniem izdala sarakstu ar darbiem, kurus bērni tipiski dara šajā vecumā (sk. 1.4.2. papildmateriālu). Lūdz bērnus padomāt un sākumā individuāli pret katru minēto darbiņu uzrakstīt, kāds citiem būtu labums, ja viņi to darītu (piemēram, mamma būtu priecīga, vecmāmiņai būtu vieglāk, māja būtu kārtīgāka, tētīm nebūtu jāved laukā suns). Tad veido frontālu vai grupu diskusiju par to, ko bērni paši iegūtu, ja veiktu šādus darbiņus. Skolotājs rūpējas, lai izskanētu daudzveidīgas atbildes (piemēram, stiprinātos draudzība; būtu labākas attiecības ar mammu; justos labs cilvēks; izjustu, ka spēj pats pieņemt lēmumus, ka ar mani var rēķināties; justos priecīgs; saņemtu uzslavu; otrs man arī darītu labu; saņemtu labu atzīmi skolā). Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm. Noslēgumā skolotājs lūdz padomāt, kādu labu darbiņu skolēni varētu šovakar paveikt. Mudina izteikties dažus bērnus (arī skolotājs pats var pateikt savu apņemšanos šim vakaram). Skolotājs apkopo: “Šodien mēs runājām un domājām par to, kāpēc mēs darām kādus darbiņus un kāds mums pašiem ir labums no tā.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem un ļauj izteikties dažiem skolēniem, ko viņi šodien iemācījušies, kādēļ tas bija nepieciešams. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.4.1. Pārvaldīt sevi. 4. klase, 1. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par rakstura īpašību un dažādu paņēmienu nozīmi problēmsituācijas risināšanā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Sarunas fragments ([sk. 2.4.1.a. papildmateriālu](#)), rakstura īpašību saraksts ([sk. 2.4.1.b. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par to, ka rakstura īpašības cilvēkiem var palīdzēt un var arī traucēt problēmsituāciju risināšanā. Mēs uzzināsim arī kādu vienkāršu paņēmienu, kā atrisināt problēmu.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādas problēmas var būt 4. klases skolēniem.

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta situāciju: “Kāds deviņus gadus vecs zēns pārnāk mājās no sporta pulciņa, kur spēlēja bumbu, un saka, ka vairs uz turieni neies. Uz mammais jautājumu atbild, ka kāds lielāks un vecāks zēns draudot viņu piekaut.” Kopīgi pārrunā, kādu risinājumu zēns ir atradis (neiet uz sporta pulciņu). Par kādām īpašībām zēna uzvedība varētu liecināt (atbildīgs par saviem pienākumiem, spēj meklēt palīdzību, – jo runā ar mammu; ātri padodas apjukuma un baiļu priekšā), kā šīs īpašības palīdz vai traucē risināt problēmu?

Tad skolotājs turpina stāstu, ka mamma dēlam deva padomu – runāt ar draudētāju mierīgā balsī, uzdodot viņam jautājumus bez provocēšanas un skatoties acīs. Skolotājs nolasa dialogu ([sk. 2.4.1.a. papildmateriālu](#)). Pārrunā, kādas savas īpašības mums zēns vēl atklāja (drosmi, uzņēmību, asprātību u. c.).

Tad pārskata rakstura īpašību sarakstu ([sk. 2.4.1.b. papildmateriālu](#)) un vispārīgi pārspriež, kuras īpašības ir sevišķi noderīgas problēmu risināšanā. Pārlūko arī negatīvo īpašību lomu (piemēram, spītība var noderēt, lai nepadotos grūtību priekšā; bailes var palīdzēt nerīkoties pārdroši u. c.). Skolēnus sadala pa pāriem, un viņi pāros izspēlē skolotāja nolasīto sarunas fragmentu ar pozitīvo konflikta risinājumu. Pēc tam mainās lomām. Tie, kuri vēlas, demonstrē savu sniegumu klases priekšā, un skolotājs komentē, kas skolēniem izdevies sevišķi labi.

Skolotājs secinājumā apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, kādas cilvēku rakstura īpašības palīdz atrisināt problēmsituācijas un kā ar jautājumu uzdošanu var pārtraukt konfliktu.”

**Refleksija.** Nobeigumā skolotājs jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (mudina izteikties dažus). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi, pateikt, ko ir iemācījušies un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs.

#### 2.4.2. Pārvaldīt sevi. 4. klase, 2. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par konflikta pieaugšanu un tā pārtraukšanas iespējām.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 2.4.2.a. papildmateriālu), luksofora metode problēmu risināšanai (sk. 2.4.2.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šajā stundā visi kopā trenēsimes atpazīt, kurā brīdī konfliktā sakāpinās emocijas un kā apturēt negatīvo emociju pieaugumu, lai pievērstos labāka risinājuma meklēšanai.” Rosina domāt par tēmu, atgādinot par iepriekšējā stundā analizēto konfliktsituāciju.

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka tūlīt skolēni noskatīsies videofilmīnu, kurā redzams, kā izveidojas konflikts. Lūdz skolēnus vēriģi sekot līdzī notikuma attīstības gaitai – ko tieši katrs skolēns darīja. Noskatās video ar konflikta attīstību. (Meitene skatās žurnālu, zēns to izrauj, meitene rauj atpakaļ, zēns nedod, sāk apsūkāties: “Atšujies!”, tad sāk grūst viens otru laukā no sola. Konflikta pārtrauc klases biedra izsauciens, ka nāk skolotāja.) Skolotājs aicina skolēnus izteikt domas, kurā brīdī situācijas dalībnieki varēja saprast, ka strīds pieaug, ka nepieciešams mainīt uzvedību. Piemēram, kad zēns izrāva žurnālu, meitene varēja jautāt, kāpēc viņš to dara, un lūgt žurnālu atdot. Skolotājs apstiprina katru piemēroto atbildi un iepazīstina ar luksofora metodi: STOP – radās problēma (sarkans), GAIDI – apdomā, ko darīt (dzeltens), RĪKOJIES – dari to, ko nolēmi (zaļš).

Skolēnus sadala grupās, izdala lapas ar luksofora attēlu (papildmateriāls 2.4.2.b.). Visām grupām ir vienāds uzdevums – analizēt demonstrēto situāciju saskaņā ar trīs “luksofora metodes” soļiem, pierakstot tos atbilstošajā vietā pie luksofora gaismām. Pēc tam katra grupa lomu spēlē var attēlot kādu no pozitīvajiem risinājumiem. Mērķis ir atrisināt situāciju, neļaujot tai no sākuma pāraugt nopietnā konfliktā.

Piemēram, no meitenes viedokļa: viņa rauj žurnālu atpakaļ, bet zēns nedod – SARKANS/ STOP; alternatīvas, ko apsvērt, – raut vēlreiz atpakaļ (neder, jo pastiprinās konfliktu), atlaist žurnālu un teikt, lai atdod (der, jo tā varētu pārtraukt konfliktu), – DZELTENS/ APDOMĀ; atlaist žurnālu, skatīties acīs un teikt: “Lūdzu, atdod!” – ZAĻŠ/ DARI. Piemēram, no zēna viedokļa: meitene skatās žurnālu, kurš interesē arī zēnu – SARKANS/ STOP; apdomāšanās – varētu viņai atņemt žurnālu (neder, jo pastiprinās konfliktu), varētu apsēsties blakus un piedāvāt paskatīties žurnālu kopā (der, bet meitene varētu nepiekrīst), varētu pateikt, ka tad, kad viņa beigs skatīties, lai iedod žurnālu zēnam (arī der) – DZELTENS/ APDOMĀ; piedāvā skatīties žurnālu kopā vai arī pasaki, lai pēc tam iedod žurnālu tev, – ZAĻŠ/ DARI.

Skolotājs uzsver, ka konfliktu var atrisināt visos tā posmos, – ja sākumā neizdevās to pārtraukt, tad tas iespējams arī strīda karstumā, piemēram, sakot: “Viss, es beidzu.” un ejot prom uz citu vietu.

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā mācījāties apstāties situācijā, kad pieaug negatīvās emocijas, un ko darīt citādi, lai panāktu labāku situācijas risinājumu.”

**Refleksija.** Skolotājs uzslavē skolēnus, kuri aktīvi iesaistījušies lomu spēlē, demonstrējot vēlamo uzvedību. Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā apguvuši (izsakās dažī skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies. Pēc tam svarīgi sniegt atzinību skolēniem, kad viņi izmanto luksofora principu konfliktu risināšanā ikvienā citā situācijā.



### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.4.1. Saprast citus. 4. klase, 1. stunda.

##### Mērķis – attīstīt prasmes atpazīt emocijas.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Saraksts ar emociju veidiem (sk. 3.4.1. papildmateriālu), avīzes/ žurnāli, šķēres, līme, papīrs.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs vingrināsimies atpazīt dažādas emocijas. Tas ir svarīgi, lai mēs zinātu, kā izturēties, piemēram, ja otrs ir dusmīgs vai bēdīgs, ja paši esam nokaunējušies vai sajūsmināti. Tas ir svarīgi arī tāpēc, lai mēs saprastu, kā paši izrādām savas emocijas, un saprastu, vai citi mūs saprot.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādas patīkamas un nepatīkamas emocijas viņi var nosaukt. Apspriež un uzraksta uz tāfeles emocijas dažādās pakāpēs (piemēram, priecīgs, laimīgs, sajūsmināts; skumjš, bēdīgs, izmisis). Lai atvieglotu emociju nosaukšanu un grupēšanu, var izmantot 3.4.1. papildmateriālā pievienoto emociju sarakstu.

**Apjēgšana.** Sadala skolēnus grupās pa 4–5 un no avīzēm/žurnāliem lūdz izgriezt atbilstošus attēlus/fotogrāfijas, kas atspoguļo dažādas emocijas. Grupas veido emociju kolāžas, uzrakstot atrasto emociju nosaukumus un zem tiem uzlīmējot atbilstošos attēlus. Grupas prezentē savas kolāžas. Skolotājs apstiprina katru atbilstošo atbildi, konkrēti nosaucot, piemēram: “Jā, viņš ir lepns par iesistajiem vārtiem un to izrāda ar paceltu dūri.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs apgūvām prasmes atpazīt dažādu emociju izpausmes un pārrunājām daudzveidīgas emociju nianšes.”

**Refleksija.** Lūdz no katras grupas vienam skolēnam parādīt, kā viņš izpauž kādu konkrētu emociju. Citi bērni nosaka, kas tā ir par emociju. Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un sniedz konkrētu, pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu demonstrējumiem.

Stundas beigās skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem par to, ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3.4.2. Saprast citus. 4. klase, 2. stunda.

**Mērķis – attīstīt prasmes atpazīt emocijas un tās atspoguļot.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīrs, flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies atpazīt emocijas un rīkoties atbilstoši situācijai. Lai saprastos ar citiem un būtu labi draugi, ir svarīgi ne tikai atpazīt, kā otrs jūtas, bet arī viņam darīt zināmu, ka mēs viņu saprotam.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: “Ko jūs darītu, ja redzētu, ka jūsu stāstījums iepriecina un uzjautrina draugu? Kā jūs rīkotos, ja redzētu, ka draudzene ir bēdīga? Ko jūs darītu, ja pamanītu, ka otru jūsu joks aizvainojis?” Pēc katra jautājuma ļauj skolēniem izteikt savu viedokli un atspoguļo, piemēram: “Ja draudzene ir bēdīga, tu viņai pieietu un jautātu, kas viņu apbēdinājis.”

**Apjēgšana.** Skolēnus sadala grupās pa 4–5. Grupām jāveido saraksts ar emocijām, kas raksturīgas draugiem dažādās situācijās; skolotājs apkopo emociju sarakstu (nepieciešamības gadījumā to papildinot un smēloties idejas no iepriekšējā stundā izmantotā saraksta 3.4.1. papildmateriālā); katrai grupai dod uzdevumu attēlot klases priekšā vienu vai divas situācijas, kur izpaužas emocijas no kopīgā saraksta – citiem jāmin, kas tā par situāciju un emociju (kā “Mēmajā šovā”). Skolotājs apstiprina iederīgas atbildes, konkrēti nosaucot, piemēram: “Jā, viņš bija aizvainots, jo bija saspringts un novērsa skatienu.”

Apspriež, kā izturēties pret draugu, kad viņš jūtas kādā noteiktā veidā. Skolotājs izspēlē lomās ar dažiem bērniem, kā atspoguļot – nosaukt vārdos jūtas (skolēns demonstrē emociju, un skolotājs vārdos atspoguļo/nosauc, piemēram, “šķiet, ka tu apvainojies”, “tu esi uztraukusies”. Tad lūdz skolēnam pateikt, cik precīzs bija skolotāja atspoguļojums un kā viņš, to redzēdams, jutās). Tad lūdz skolēnus nosaukt/atspoguļot dažu klases biedru demonstrētās emociju izpausmes.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies atpazīt un nosaukt dažādas emocijas. Šīs prasmes ir noderīgas attiecībās, jo palīdz labāk saprast citus, tātad arī saprasties ar viņiem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā kādu piemēru (izsakās daži), kad skolēni ir jutušies saprasti. Beigās jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši, un ļauj izteikties dažiem skolēniem. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.4.1. Veidot attiecības ar citiem. 4. klase, 1. stunda.*

###### **Mērķis – apgūt izpratni par konfliktu rašanos un risināšanu.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls ([sk. 4.4.1.a. papildmateriālu](#)), saraksts ar darbībām (alternatīvām), kā rīkoties konfliktsituācijās ([sk. 4.4.1.b. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par strīdu rašanos un to, kā konfliktus atrisināt. Ja mēs protam risināt strīdus un zinām, ko darīt grūtās situācijās, tad varam sekmīgāk mācīties, iegūt vairāk draugu un parādīt sevi no labās puses.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, vai viņi ir ievērojuši, ka dažkārt strīdi rodas sīkumu dēļ. Skolotājs aicina skolēnus minēt piemērus, par ko ir iespējams sastrīdēties.

**Apjēgšana.** Noskatās videofragmentu ar skolēnu strīdēšanos. Pārrunā, kā katrs jutās, ko gribēja panākt. Izskaidro apsūkāšanos un grūstīšanos/kaušanos kā dusmu un bezpalīdzības izpausmes. Sadala skolēnus grupās pa 4–5 un lūdz apspriesties: 1) kāpēc sākās strīds? 2) kas to saasināja? 3) kā strīds tika atrisināts? Var arī apspriest, kādi mūsu skolas uzvedības noteikumi filmiņā tika vai netika ievēroti. Kopējā diskusijā skolotājs uz tāfeles veido sarakstu ar alternatīvām ([sk. 4.4.1.b. papildmateriālu](#)), kā rīkoties, kad esi dusmīgs. Izspēlē klases priekšā kādu no šīm alternatīvām, par pamatu ņemot videofragmenta situāciju.

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, jūs pareizi ievērojāt, ka abi zēni gribēja spēlēt bumbu. Lai nestrīdētos, viņi sarunāja (viens zēns piedāvāja, un otrs piekrita), ka spēlēs kopā, un pārmaiņus meta soda metienus.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, kā var izturēties, lai nerastos strīdi, un ko darīt, lai sīki strīdi nekļūtu nopietni.”

**Refleksija.** Skolotājs lūdz nosaukt piemērus un ļauj izteikties dažiem skolēniem, kad viņiem veiksmīgi izdevies atrisināt strīdu. Beigās jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (ļauj izteikties dažiem skolēniem), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### 4.4.2. Veidot attiecības ar citiem. 4. klase, 2. stunda.

**Mērķis – mācīties skaidri komunicēt/pateikt savas vajadzības “es” formulējumā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju piemēri (sk. 4.4.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā pateikt otram to, ko mēs gribam. Ja mācēsīm skaidri pateikt otram to, ko mēs gribam, tad mums būs mazāk pārpratumu, būs vieglāk atrisināt problēmas un draudzēties ar citiem bērniem.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kad ir vieglāk uzzināt otra cilvēka vēlmes, – ja viņš to mums pasaka vai arī, ja mums pašiem jāuzmin, ko viņš domā un vēlas. Pozitīvi un konkrēti apstiprina skolēnu atbildes, piemēram, “Jā, tu labi novēroji, ka viss ir daudz skaidrāk, ja māsa pasaka, ka viņa grib atpakaļ savu penāli, ko tu paņēmi, nevis vienkārši pikti klusē un nerunā ar tevi.”

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, – lai citi mūs labāk saprastu, ir jāsaka, ko **es** gribu un ko **man** vajag. Tātad izmantosim vārdus “es” un “man”. Skolotājs lūdz bērnus sadalīties diskusiju grupās un visiem piedāvā vienādus situāciju aprakstus (sk. 4.4.2. papildmateriālu, kur ietverti iespējamo atbilžu paraugi skolotājam). Skolotājs nolasa /noskatās situācijas pa vienai un pēc katra piemēra pārspriež, ko konkrētajā situācijā varētu teikt, izmantojot vārdus “es” un “man”. Skolotājs mudina skolēnus apspriesties grupās vai izteikt individuālus viedokļus, kā arī veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, tu teiktu, ka tev nepatīk, ka draugs tā dara.” Katrai situācijai modelē grūtāku pavērsienu vēl vienu soli uz priekšu, proti, kad tu esi pateicis savas vajadzības, bet otrs turpina tās nerespektēt (piemēri 4.4.2. papildmateriālā). Noslēgumā mudina skolēnus izspēlēt lomu spēlē tikko modelētās situācijās un izteikties “es” un “man” formā, kā tikko tika apgūts.

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā visiem un ļauj izteikties dažiem skolēniem par to, ko viņi šodien uzzinājuši un kāpēc tas viņiem bija nepieciešams. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.4.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 4. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – apgūt izpratni par pretrunu risināšanu saskaņā ar skolas pozitīvas uzvedības noteikumiem.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls ([sk. 5.4.1. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā pārtraukt strīdu saasināšanos.” Cilvēki strīdos bieži nevēlas padoties, jo domā, ka tad būs zaudējuši. Tādēļ strīds turpinās un kļūst vēl stiprāks. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu un jautā: “Atcerieties vienu situāciju no savas pieredzes, kad ilgstoši nevarējāt beigt strīdēties ar savu mammu, tēti, brāli vai māsu.” Skolotājs apstiprina, ka strīdos cilvēki jūtas ne tikai dusmīgi, bet var būt arī neapmierināti un domāt, ka labāk lai šis strīds nemaz nebūtu sācies.

**Apjēgšana.** Skolotājs izskaidro, ka arī skolā mēdz rasties strīdi un konflikti gan starp skolēniem, gan arī skolēniem un skolotāju. Skolotājs vēlas, lai skolēns mācītos un atbilstoši uzvestos. Dažos gadījumos skolēna domas par to, kas darāms skolā, atšķiras, tad veidojas nesaprašanās starp skolotāju un skolēnu. Skolas noteikumi var palīdzēt ne vien izšķirt strīdu, bet arī nodrošināt, ka tāds vispār nerodas.

Skolotājs demonstrē videofragmentus ar noteikumu pārkāpumu situācijām un lūdz nosaukt, kādi noteikumi tika pārkāpti (piemēram, iet pa gaiteni mierīgi) un ko darīja skolotājs, lai palīdzētu atrisināt situāciju. Būtiski uzsvērt, ka skolotājs apturēja noteikumu pārkāpumu, uzturēja prasību ievērot noteikumus, palīdzēja skolēniem atrisināt situāciju un uzslavēja skolēnus par atbilstošu rīcību. Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti: “Jā, jūs pareizi ievērojāt, ka skolotājs atkāpās un deva skolniecei iespēju uzvesties pareizi.” “Jā, skolotājs zēnam laipni atgādināja noteikumu.”

Noslēgumā skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, kā skaidri skolas uzvedības noteikumi var palīdzēt risināt domstarpības.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā visiem un ļauj izteikties dažiem skolēniem par to, ko viņi šodien uzzinājuši un kāpēc tas viņiem bija nepieciešams. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### 5.4.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 4. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apgūt prasmi pieņemt lēmumu par atbilstošu rīcību problēmsituācijās.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju piemēri (sk. 5.4.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā mums rīkoties, ja rodas problēma. Ja jūs zināsiet, kā rīkoties, tad varēsiet pieņemt prātīgus lēmumus un pasargāt sevi un citus.” Skolotājs pastāsta, ka skaidri noteikumi palīdz risināt domstarpības un saprast, kā mums uzvesties. Tomēr mēs arī zinām, ka dažkārt noteikumi netiek ievēroti. Lūdz skolēnus minēt kādu piemēru, kad noteikumi netika ievēroti un kas tad notika. Skolotājs pozitīvi un konkrēti atspoguļo skolēnu atbildes, piemēram: “Jā, tu redzēji, ka mašīna pārbrauca krustojumu, degot sarkanajai gaismai, un tas nebija droši.” “Jā, tu labi pamanīji, ka klasē bija pārāk liels troksnis un skolotāja nevarēja vadīt stundu.”

**Apjēgšana.** Skolotājs nolasa un piedāvā apspriešanai situāciju piemērus (sk. 5.4.2. papildmateriālu). Var arī klasi sadalīt grupās un katrai grupai piedāvāt vienu no piemēriem (lielā klasē vienu piemēru var risināt divas grupas). Skolotājs lūdz skolēniem izdomāt iespējami daudz piemēru, ko teikt un darīt, lai situāciju atrisinātu pozitīvi. Kopīgi apspriež, ko darīt, ja citi neklausā. Kā mums būtu jārikojas, ja mums vai kādam citam dara pāri vai bojā lietas? Gadās, ka teikšanu skolotājam sauc par sūdzēšanos. Skolotājs paskaidro, ka sūdzēšanās ir runāšana par otru, viņam nezinot, bet, ja tu brīdini, ka teiksi skolotājam, tā nav sūdzēšanās. Piemēram: “Ja tu nepārtrauksi, man būs jāsaka skolotājam par to, ko tu dari.” Tā nav sūdzēšanās par otru bērnu, bet gan problēmas/situācijas risināšana. Kad visi piemēri apspriesti, skolotājs piedāvā izspēlēt lomu spēli. Spēles laikā bērni vingrinās ar pārlicību un piemēroti viens otram pateikt tās frāzes, kuras apguva stundas laikā (atbilžu piemēri 5.4.2. papildmateriālā).

Noslēgumā skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, kā rīkoties un ko teikt problēmsituācijās.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā visiem un ļauj izteikties dažiem skolēniem par to, ko viņi šodien uzzinājuši un kāpēc tas viņiem būs noderīgs. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

# 5. klase

## **1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).**

### *1.5.1. Saprast sevi. 5. klase, 1. stunda.*

**Mērķis** – nostiprināt izpratni par to, ka cilvēks par vienu un to pašu notikumu vienlaikus var izjust dažādas emocijas.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju piemēri (sk. 1.5.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies to, ka cilvēks var vienlaikus vienā un tajā pašā situācijā izjust dažādas, arī pretējas emocijas un izjūtas. Sauksim tās par dalītām jūtām.” Pārrunā, ka par vienu situāciju vai pret vienu un to pašu cilvēku var būt dažādas emocijas (piemēram, draugs apvainojas un apgalvo, ka vairs nedraudzēsies, tomēr vēlas saglabāt draudzību; mamma dusmojas uz bērnu par pazaudēto telefonu un vienlaikus arī mīl savu bērnu). Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kā varētu justies bērns/pusaudzis, pirmo reizi lidojot ar lidmašīnu (piemēram, satraukts, nobijies, ieinteresēts).

**Apjēgšana.** Sadala skolēnus grupās pa 4–5 un katrai grupai lūdz apspriesties un nosaukt dalītās jūtas par konkrēto situāciju (sk. 1.5.1. papildmateriālu). Piemēram, par māsiņas piedzimšanu var vienlaikus izjust prieku un greizsirdību. Katrai grupai dod uzdevumu izdomāt un uzrakstīt vēl trīs situācijas, kurās cilvēks var izjust dalītas jūtas (piemēram, nopirkt baltus džinsus; draudzene uzdāvināja kāmi u. c.). Grupās apkopo viedokļus, kādas dalītas jūtas dotajā situācijā vai pret šo objektu varētu būt. Tad katra grupa nolasa izraudzītās situācijas un izsaka savus secinājumus. Skolotājs apstiprina katru atbildi, kas liecina par izpratni, konkrēti nosaucot, piemēram: “Jā, viņa izjuta gan prieku, gan arī uztraukumu un nedrošību.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs uzzinājām, ka dažkārt iespējams vienlaikus piedzīvot dažādas un pat pilnīgi pretējas emocijas. Tās sauc par dalītām jūtām.”

**Refleksija.** Skolotājs lūdz, lai daži skolēni (atbild tie, kuri vēlas) nosauc piemērus, kad paši piedzīvojuši dalītas jūtas.

Nobeigumā skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (izsakās daži skolēni), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/ kā tas viņiem var noderēt.



### 1.5.2. Saprast sevi. 5. klase, 2. stunda.

#### **Mērķis – pievērst skolēnu uzmanību pozitīvas pašcieņas nozīmei saskarsmē.**

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šajā stundā mācīsimies pievērst uzmanību savām pozitīvajām īpašībām. Savu stipro pušu apzināšanās var palīdzēt mums labāk justies un veiksmīgāk saprasties ar citiem cilvēkiem." Skolotājs rosina domāt par tēmu un jautā skolēniem, kā, pēc viņu domām, cilvēki izturas pret citiem, ja par sevi domā pozitīvi, bet kā – ja par sevi domā negatīvi. Skolotājs uzsver tās skolēnu atbildes, kurās skolēni saka, – ja cilvēks pats par sevi domā labi, tad arī labāk domā par citiem cilvēkiem, cenšas labāk saprast citus cilvēkus. Tad iespējams domstarpības un problēmas neuztvert tik personiski un nevis apvainoties, bet ieguldīt pūliņus problēmas atrisināšanā. Savukārt tie, kuri dara pāri citiem, reizēm ir sliktās domās paši par sevi.

**Apjēgšana.** Vispirms skolotājs jautā, par ko tieši var izteikt otram komplimentus. Apstiprina atbildes, piemēram, par spējām/talantiem; izskatu; attieksmi; uzvedību, – tās var uzrakstīt uz tāfeles. Tad visi sasēžas aplī. Skolotājs demonstrē komplimentu teikšanu: "Man patīk ..." vai "Tev ir ..." Tad skolēni pēc kārtas pa apli katrs saka komplimentu savam blakussēdētājam. Noslēgumā skolotājs jautā visiem kopā, kā bija klausīties savas pozitīvās īpašības. Savas domas izsaka tie skolēni, kuri to vēlas. Pēc tam skolotājs jautā, cik bieži ikdienā cilvēki saka cits citam pozitīvās īpašības, kaut ko labu, un ko tas dod (piemēram, iedrošina, uzlabo garastāvokli, ceļ pašapziņu)? Atbild tie skolēni, kuri vēlas.

Aktivitāte – skolotājs pasaka situāciju un jautā, kā šajā situācijā rīkotos skolēns, kurš apzinās savas labās īpašības. Situāciju piemēri: 1) draudzene brīvlaikā neatbild uz telefona zvaniem, lai gan sarunāts sazināties; 2) skolēns uzskata, ka pārbaudes darbā saņemtā atzīme ir nepelnīti slikta.

Skolotājs apkopo: "Šodien mācījāmies par to, ka tad, ja cilvēks par sevi domā pozitīvi, viņš ir labvēlīgāks pret citu cilvēku viedokļiem, var tos mierīgāk uz klausīt, pat ja viņa paša domas ir pilnīgi pretējas. Tāpēc ir nozīmīgi veidot pozitīvu pašcieņu, domāt par sevi pozitīvi."

**Refleksija.** Skolotājs atkārto, ka labu attiecību veidošanā ir nozīmīgi teikt labu otram cilvēkam un arī pašam par sevi domāt pozitīvi. Skolotājs jautā dažiem skolēniem, kā viņi pašreiz jūtas. Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (atbild daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/ kā tas viņiem var noderēt.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.5.1. Pārvaldīt sevi. 5. klase, 1. stunda.

#### **Mērķis – individuālo mērķu apzināšanās saistībā ar mācībām skolā.**

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šajā stundā mēs noskaidrosim, kādēļ ir tik svarīgi apmeklēt skolu. Lai skolēns varētu sekmīgāk pavadīt garo mācību gadu, ir jāzina, kāpēc man pašam vajag iet uz skolu.” Skolēniem lūdz izdomāt pēc iespējas vairāk iemeslus, kuru dēļ, pēc viņu domām, skola ir nepieciešama. Skolotājs lūdz kādu skolēnu pierakstīt atbildes uz tāfeles vai atsevišķas lapas. Pēc tam šo lapu var atstāt klasē redzamā vietā. Skolotājs uzslavē skolēnus par viņu idejām.

**Apjēgšana.** Skolotājs paskaidro skolēniem, ka mērķi var būt gan ilgtermiņa, piemēram, pabeigt skolu, gan īstermiņa, piemēram, veiksmīgi uzrakstīt pārbaudes darbu, pabeigt pirmo semestri, sekmīgi pabeigt 5. klasi. Skolēni ir nosaukuši dažādus iemeslus, kādēļ šis ilgtermiņa mērķis ir svarīgs. Taču, lai šo ilgtermiņa mērķi sasniegtu, ir nepieciešami ļoti konkrēti īstermiņa mērķi. Skolotājs aicina katru skolēnu izveidot sarakstu ar dažiem darbiem vai mērķiem (var rakstīt uz divām lapām; viena paliek skolēnam, bet otru atdod skolotājam saglabāšanai), kas jāīsteno skolā 5. klasē. Skolēnus sadala grupās pa 3–4. Grupā katrs skolēns iepazīstina pārējos ar uzrakstīto (piemēram, uzlabot lasītprasmi, laikus ierasties uz mācību stundām, būt draudzīgākam ar klasesbiedriem, saņemt matemātikā 6 utt.).

Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti skolēnu atbildēm: “Jā, tu vēlētos šogad ar skolas deju kolektīvu piedalīties lielajā svētku koncertā.” “Tu vēlētos par vienu balli augstāku vērtējumu matemātikā.” “Tu gribētu, lai mūsu klase šogad futbola turnīrā iegūst godalgotu vietu.”

Skolotājs paskaidro, ka skolēni ir skaidri izvirzījuši mērķus, taču tagad ir nepieciešams pārdomāt, kā šos mērķus varētu sasniegt. Skolotājs aicina pa pāriem skolēnus konsultēt vienu otru, kas otram būtu jādara, lai mērķi sasniegtu, un dažus skolēnus izteikties, kādus labus padomus ir ieteicis klases biedrs.

Skolotājs aicina saglabāt uzrakstītos mērķus, lai tos varētu pārskatīt, piemēram, semestra beigās. Uzrakstītos mērķus var izvietot redzamā vietā pie klases sienas.

Skolotājs apkopo, ka šodien katrs skolēns domāja par saviem mērķiem, kurus var sasniegt skolā šajā mācību gadā.

**Refleksija.** Skolotājs jautā visiem (izsakās daži) skolēniem, kas šodien uzzināts un kur tas varētu noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 2.5.2. Pārvaldīt sevi. 5. klase, 2. stunda.

### Mērķis – individuālo mērķu apzināšanās skolas mācību priekšmetos.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 2.5.2.a. papildmateriālu), darba lapa (sk. 2.5.2.b. papildmateriālu) savu mērķu pierakstīšanai.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Iepriekšējā stundā jūs katrs izvirzījāt sev mērķus, ko sasniegt šajā mācību gadā. Šodien runāsim par mērķiem, kādus skolēni sev var izvirzīt katrā mācību priekšmetā, un par mērķa nozīmi.” Skolotājs pievērš skolēnu uzmanību tam, ka skolā apgūst dažādas zināšanas, katram kāds mācību priekšmets patīk labāk, kāds – mazāk, bet jāapgūst ir visi. Skolotājs pastāsta, ka viņam pašam, lai paveiktu kādu darbu, ir svarīgi zināt, kāpēc to dara, tad darbu ir vieglāk padarīt. Rosina domāt par tēmu, skatoties videofragmentus (sk. 2.5.2.a. papildmateriālu), kuros skolēni stāsta par saviem mērķiem dažādos mācību priekšmetos. Skolotājs videomateriālā minētos bērnu mērķus pieraksta uz tāfeles.

**Apjēgšana.** Katram skolēnam iedod darba lapa (sk. 2.5.2.b. papildmateriālu), kurā ir saraksts (tabula) ar mācību priekšmetiem. Skolēnam pretī katram mācību priekšmetam jāuzraksta, kā viņam tajā veicas, ko šajā priekšmetā gribētu iemācīties, kāpēc tas skolēnam būtu vajadzīgs.

Tad skolotājs aicina sadalīties pa pāriem, savstarpēji izstāstīt uzrakstīto un konsultēt vienu otru, papildināt, ja nepieciešams.

Skolotājs apkopo: “Esat pārdomājuši savus mērķus dažādās mācību jomās. Tagad jums būs vieglāk savus nodomus īstenot, jo jūs izdomājat, ko tieši jūs vēlētos sasniegt.” Lūdz dažus vai visus skolēnus minēt kādu savu piemēru no darba lapas. Jautā, ko skolēns pats ierakstīja un kādu labu padomu deva klases biedrs.

Skolotājs var paredzēt, ka pie šī jautājuma vēlreiz atgriezīsies pēc noteiktā termiņa (piemēram, semestra vai gada beigās). Tādēļ ir labi darba lapas saglabāt pie skolotāja vai izlikt redzamā vietā klasē.

**Refleksija.** Nobeigumā skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (izsakās daži skolēni), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/ kā tas viņiem var noderēt.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.5.1. Saprast citus. 5. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – nostiprināt izpratni par to, ka citi cilvēki var justies un domāt atšķirīgi. Mācīties pieņemt un cienīt atšķirīgu viedokli.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, ka citiem cilvēkiem var būt atšķirīgas emocijas un domas, tās var atšķirties no mūsu domām un emocijām.” Lai varētu saprasties ar citiem cilvēkiem, ir svarīgi iemācīties pieņemt dažādus viedokļus. Ja to nespēj, rodas strīdi, konflikti un nesaprašanās. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, lūdzot nosaukt piemērus, kad kādā jautājumā viņu un draugu/ģimenes locekļu uzskati ir atšķirušies.

**Apjēgšana.** Spēlē spēli “Tas pats un atšķirīgs”. Skolotājs saka: “Uzmanīgi klausieties, ko es saku (nākamajos teikumos uzsvērot vārdus “to pašu” un “kaut ko citu”)! Dari to pašu, ko es (pirksts pie deguna), dari to pašu, ko es (smaidīga seja), dari kaut ko citu, nekā es (plauksta pie pleciem), dari to pašu, ko es (pietupstas), dari kaut ko citu, nekā es (dusmīga seja).” Skolotājs uzslavē skolēnus, konkrēti nosaucot, piemēram: “Jā, tu labi izdomāji parādīt pārsteigtu seju, kad bija jādara kaut kas cits.”

Izvēlas divus skolēnus, kas klases priekšā neverbāli (nerunājot, taču aktīvi izmantojot žestus, mīmiku, ķermeņa valodu, kustības) parādīs savas emocijas, atspoguļojot skolotāja nosaukto darbību. Pārējie skolēni vēro, vai abu demonstrētāju emocijas atšķiras vai sakrīt. Ja abu emocijas sakrīt, tad skolotājs lūdz kādu skolēnu no grupas parādīt pretējas emocijas. Piemēram, tu turi rokā vardi; tu satiec uz celiņa čūsku; draugs uzaicina tevi uz dzimšanas dienu; draudzene tev lūdz paturēt viņas žurciņu; tu ēd saldējumu; tu klausies ļoti skaļu mūziku. Skolotājs uzslavē skolēnu centību un iesaistīšanos.

Lūdz skolēniem pāros sarunāties un atrast kaut ko vienu, par ko viedokļi atšķiras (piemēram, mūzikas stili, mīļākais mācību priekšmets, matu garums, datorspēles utt.). Skolotājs lūdz dažiem pāriem, lai viņi pasaka savus secinājumus, un sniedz konkrētu atspoguļojumu: “Tāpat lvetai patīk zirgi, un Aivaram patīk suņi.” Vai: “Tāpat sportā Sandrai patīk tautas bumba, un Jurim patīk kross.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs apguvām, ka dažādu cilvēku domas un emocijas par vienu un to pašu lietu vai situāciju var atšķirties.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā 4–5 skolēniem, kā viņi pašlaik jūtas, un vēl dažiem, ko viņi šodien uzzināja. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/ kā tas viņiem var noderēt.

### 3.5.2. Saprast citus. 5. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apzināties, ka dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju un vajadzību saraksts (sk. 3.5.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Iepriekšējā stundā mēs mācījāmies, ka cilvēkiem var būt dažādi uzskati par vienu un to pašu lietu. Šodien turpināsim ar to, ka dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības. Ja jūs spēsiet labāk saprast otra cilvēka vajadzības, tad vienmēr būs vieglāk saprast, kāpēc otrs tā rīkojas." Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādas vajadzības varētu būt cilvēkam ar lauztu kāju. Pozitīvi un konkrēti apstiprina skolēnu atbildes, piemēram: "Jā, viņam dažas vajadzības ir tādas pašas, kā visiem, piemēram, paēst vai gulēt." "Jā, tu labi izdomāji, ka viņam var būt vajadzība lietot krukus vai justies droši, kāpjot pa trepēm."

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā skolēniem situāciju piemēru un dažādu vajadzību sarakstu (sk. 3.5.2. papildmateriālu). Tos var sagriezt vai pavairot, lai skolēni pretī katrai situācijai varētu pielikt/pierakstīt divas no minētajām vajadzībām. Lūdz skolēniem individuāli grupēt pretī katram piemēram tā varoņu iespējamās vajadzības (ne vairāk kā divas, pēc skolēnu domām, galvenās vajadzības). Tad lūdz ar blakussēdētāju salīdzināt un pamatot savus secinājumus. Skolotājs aicina, lai blakussēdētāji izveidotu kopīgu sarakstu, kuram abi piekrist. Pēc tam pāri apvienojas, un diskusija turpinās. Uzdevums ir četratā vienoties par vajadzību sarakstu atbilstoši katrai situācijai. Noslēgumā katra četru skolēnu grupa prezentē savu kopīgo sarakstu, pamatojot savas izvēles, kā arī norādot, kuros jautājumos grupas dalībniekiem bija atšķirīgi viedokļi. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, uzsverot skolēnu iederīgās atbildes, piemēram: "Jā, jūs saskatāt, ka bēgļu ģimenei viena no galvenajām vajadzībām ir drošība un patvērums." "Jā, zīdainītis patiešām ir atkarīgs no pieaugušajiem, tādēļ viņam ir nepieciešama gādība un mīlestība." Var jautāt, kā skolēni domā, kādēļ zīdainim ir nepieciešama mīlestība.

**Refleksija.** Nobeigumā skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (izsakās daži skolēni), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/ kā tas viņiem var noderēt.

#### 4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).

##### 4.5.1. Veidot attiecības ar citiem. 5. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – mācīties paņēmienu, kā aktīvi neiesaistīties (!) strīdos, lai pārstāvētu savas intereses.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.5.1.a. papildmateriālu), provocējošu repliku saraksts (sk. 4.5.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs apgūsim, kā aktīvi rīkoties, lai neiesaistītos strīdos. Ir viegli labi uzvesties un saprasties ar citiem, ja mūsu viedoklis sakrīt ar apkārtējo viedokli, ja mums patīk tas, ko citi dara vai ko no mums prasa. Taču dažkārt ir grūti labi uzvesties, jo citi runā mums nepieņemamas lietas. Kā tādos gadījumos rīkoties? Vai klusēt? Ne vienmēr labākais ir klusēt, tādēļ šodien mācīsimies, kā atbildēt, ja nepiekrītam otram vai dusmojamies uz viņu. Vingrināsimies, kā pateikt otram atpakaļ viņa paša viedokli, bet neapspriest to. To sauc par atspoguļošanu.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, vai viņi var minēt piemēru, kad nav piekrituši cita cilvēka viedoklim, sadusmojušies par to vai arī mēģinājuši pārliecināt otru par viņa viedokļa nepareizību.

**Apjēgšana.** Skolotājs demonstrē videofragmentus ar dažādiem apgalvojumiem un atbildēm uz tiem (sk. 4.5.1.a. papildmateriālu).

1. “*Draugos būt ir stulbi, Facebook ir labāks.*” – “*Tev Facebook patīk labāk.*”
2. “*Stulbenis!*” – “*Tu atkal apsūkājies.*”
3. “*Tev nepiestāv tādi zābaki!*” – “*Tev tā šķiet.*”

Skolotājs komentē: “Atspoguļojot atpakaļ cita runātāja viedokli, mēs pret otru cilvēku izturamies ar cieņu, pat ja mēs viņam nepiekrītam. Vienlaikus mēs viņu neaizskaram un nekonfliktējam.”

Tad sadala skolēnus grupās pa 4–6 un katrai grupai piedāvā sagatavot gan konfliktējošu, gan secinošu (pasakot atpakaļ otra teikto) atbildi uz izlozētu provocējošu repliku (sk. 4.5.1.b. papildmateriālu). Tad lūdz klasei demonstrēt savu risinājumu (gan negatīvo, gan pozitīvo) lomu spēlē. Piemēri: “Vienīgā normālā stunda ir angļu valoda.” (– “Nē, sports ir daudz labāks.” + “Tev labāk patīk angļu valoda.”); “Arnim vajadzētu sadot!” (– “Tev pašam vajadzētu sadot!” + “Tu dusmojies uz Arni.”); “Tu esi *zubrila.*” (– “No tādas dzirdi.” + “Kāpēc tu apsūkājies?”); “Tikai muļķi klausās repu.” (– “Un tad tu būtu tas gudrais?” + “Tā tad tu neklausies repu.”) Ja nepieciešams, skolotājs iesaista klasi vai arī pats palīdz izdomāt veiksmīgas atbildes. Tās izspēlē lomu spēlē. Frontāli apspriež, kā skolēni jūtās, reaģējot katrā no veidiem (negatīvajā un pozitīvajā).

Noslēguma skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, kā neiesaistīties strīdos, tomēr izturēties aktīvi. Jūs vingrinājāties, kā atbildēt uz kritisku vai provocējošu repliku, pasakot otram viņa paša teikto.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši un kā tas viņiem noderēs (mudina izteikties dažus skolēnus), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### 4.5.2. Veidot attiecības ar citiem. 5. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pievērst skolēnu uzmanību pozitīvas pašcieņas nozīmei saskarsmē.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Izdales materiāls ar situāciju aprakstiem (sk. 4.5.2. papildmateriālu), baltas A3 formāta lapas, krāsu zīmuļi, flomāsteri, krītiņi.

**Ierosināšana.** Skolotājs atgādina: "Mēs jau iepriekš esam runājuši par pozitīva priekšstata par sevi nozīmi attiecību veidošanā." Skolotājs atgādina, ka gadījumā, ja cilvēks par sevi domā pozitīvi, tad arī pret citiem cilvēkiem izturas pozitīvāk. "Šodien vingrināsimies atpazīt, vai pašcieņa ir pozitīva vai nav. Tas jums palīdzēs apzinātāk pievērst uzmanību sava pašvērtējuma uzturēšanai."

**Apjēgšana.** Katram skolēnam iedod lapu ar sešu situāciju aprakstiem (sk. 4.5.2. papildmateriālu). Aicina kādu skolēnu skaļi nolasīt pirmo situāciju. Skolotājs lūdz pārējos skolēnus pateikt, kāda ir piemērā aprakstītā skolēna pašcieņa – pozitīva vai negatīva. Kādas pazīmes par to liecina? Pēc tam līdzīgi dara ar pārējām situācijām.

1. situācija. (Skolotājs seko, lai izskanētu šādi secinājumi: pazemināts pašvērtējums, nav pozitīvas pašcieņas; netic savām spējām; netic, ka var gūt panākumus.)

2. situācija. (Skolotājs seko, lai izskanētu šādi secinājumi: atbilstošs, labs pašvērtējums, pozitīva pašcieņa; saprot sava ieguldītā darba, centības lomu rezultāta sasniegšanā.)

3. situācija. (Skolotājs seko, lai izskanētu šādi secinājumi: atbilstošs, labs pašvērtējums, pozitīva pašcieņa.)

4. situācija. (Skolotājs seko, lai izskanētu šādi secinājumi: atbilstošs, labs pašvērtējums, pozitīva pašcieņa; saprot sava ieguldītā darba, centības lomu rezultāta sasniegšanā.)

5. situācija. (Skolotājs seko, lai izskanētu šādi secinājumi: pazemināts pašvērtējums, nav pozitīvas pašcieņas; netic savām spējām; nezina stratēģijas, kā uzlabot savu rezultātu.)

6. situācija. (Skolotājs seko, lai izskanētu šādi secinājumi: pazemināts pašvērtējums, nav pozitīvas pašcieņas.)

Sadala skolēnus grupās pa 5–6 un lūdz apspriesties, kā situāciju uztvertu pusaudzis ar zemu un kā – ar labu pašcieņu. Piemēri: 1) sporta stundā pagriežoties kāds iemet pa muguru ar bumbu; 2) ejot gar vienaudžu grupu, dzird, ka viņi pēkšņi sāk smieties; 3) klases biedrs atsakās aizdot pildspalvu. Skolēni grupās pārrunā un pastāsta savu viedokli. Katra grupa uz A3 lapas ar krāsu zīmuļiem, flomāsteriem vai krītiņiem veido zīmējumu, kurā attēlo cilvēku ar pozitīvu pašcieņu. Skolotājs uzsver, ka pozitīvu pašcieņu palīdz veidot spēja saskatīt, ka, pieliekot pūles, ieguldot savu darbu un cenšoties, var uzlabot rezultātu; spēja apzināties un atzīt, ko pats nebija tik labi izdarījis, lai sasniegtu vēlamu rezultātu; prasme uzklaut un pieņemt no citiem atbilstošas (nepārspīlētas) uzslavas.

Skolotājs apkopo: "Šodien mēs mācījāmies, ka cilvēki ar pozitīvu pašcieņu un cilvēki ar pazeminātu pašcieņu izturas, domā un jūtas atšķirīgi."

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem, ko viņi šodien uzzinājuši un kā tas viņiem noderēs. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies. Skolotājs atspoguļo tās atbildes, kas liecina par skolēnu izpratni par pozitīvas pašcieņas nozīmi saskarsmē.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.5.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 5. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – nostiprināt izpratni par pozitīvas uzvedības nozīmi savā dzīvē.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīrs, flomāsteri, žurnāli (ja vēlēties veidot kolāžu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs runāsim par to, ko mēs paši iegūstam, ja izturamies pozitīvi. Ievērojot pieklājību un cieņu, mēs jutamies labāk paši un iegūstam pozitīvāku pašvērtējumu. Tas dzīvē palīdzēs sasniegt savus mērķus un justies laimīgākiem.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: kāpēc, pēc skolēnu domām, vecāki un skolotāji vēlas, lai bērni uzvestos labi?

**Apjēgšana.** Skolotājs sadala skolēnus grupās pa 4–5 un piedāvā apspriest, ko es pats iegūstu, ievērojot skolas uzvedības noteikumus. Var izmantot skolas uzvedības noteikumus (klasē, starpbrīžos, tualetē, ēdamzālē u. c.) un veidot sarakstu/kolāžu ar personiskajiem ieguvumiem. Grupas prezentē savas idejas, un skolotājs uz tāfeles tās apkopo. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, ja tu esi atbildīga un vienmēr skolā ierodies laikā, tad tu mācies visai dzīvei laika plānošanu un kļūsti uzticama citiem.” “Jā, ja sportā ievēro noteikumus, tad spēle ir godīga, un tu saki, ka jūties apmierināts.” “Jā, tu izrādi cieņu, kad sasveicinies ar citu klašu skolotājiem, un tas tev sniedz gandarījumu.”

Papildus var lūgt nosaukt tās profesijas, kurās ir īpaši svarīgi, piemēram, būt precīzam (ārsts, grāmatvedis, automehāniķis utt.). Pārrunāt, kas notiks, ja grāmatvedis nebūs precīzs vai ugunsdzēsējs nemācēs plānot savu laiku un ieradīsies darbā ar nokavēšanos. Kādēļ viņu pašu interesēs ir darboties saskaņā ar savas profesijas labākajiem standartiem? (Skolotājs atspoguļo, ka tas palīdz būt profesionāli veiksmīgam, ceļ pašvērtējumu, piešķir veicamajam darbam jēgu, rada cieņu kolektīvā u. c. personiskos ieguvumus.)

Nobeigumā skolotājs apkopo: “Šodien jūs domājat paši par saviem ieguvumiem, ja ievērojat labas uzvedības noteikumus.”

**Refleksija.** Beigās jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (mudina izteikties dažus), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.



### 5.5.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 5. klase, 2. stunda.

**Mērķis – mācīties saskatīt atbildību un ieguvumus, izprotot noteikumus un atbilstoši tiem vadot savu uzvedību.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 5.5.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par atbildību – ievērot sev izvirzītās prasības. Tie cilvēki, kuri spēj patstāvīgi ievērot savas profesijas prasības un noteikumus, sekmīgāk sasniedz savus mērķus.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, atgādinot, ka pagājušajā stundā tika pieminētas dažādas profesijas, kurās ir sevišķi svarīgi būt precīzam. Lūdz atcerēties vai minēt jaunus piemērus (piemēram, farmaceits, bērnudārza audzinātāja, piensaimnieks). Skolotājs uzsver, ka šodien runās ne tikai par noteikumiem, kuri pastāv dažādās profesijās, bet arī par to, cik svarīgi ir pašam vadīt savu uzvedību un atbildīgi ievērot noteikumus arī tad, ja neviens tevi nepieskata un nekontrolē.

**Apjēgšana.** Skolotājs iedala skolēnus četrās darba grupās. Pastāsta, ka visi skatīsies divus videofragmentus (katras divas grupas analizēs vienu un to pašu fragmentu), un uzdod uzdevumu – katrai grupai īpaši gatavoties analizēt viena fragmenta varoņa teikto (jāatbild uz jautājumiem: 1) kādi noteikumi varonim ir jāievēro, 2) kāpēc šie noteikumi ir nepieciešami, 3) kā sižeta varonis piespiež sevi sekot noteikumiem, 4) ko varonis pats iegūst, ievērojot noteikumus?). Skolotājs šos jautājumus uzraksta uz tāfeles. Lūdz skolēnus sekot līdzi abu fragmentu varoņu teiktajam, lai beigās varētu papildināt diskusiju. Noskatās videomateriālu (sk. 5.5.2. papildmateriālu) un grupas apspriežas. Tad katra grupa prezentē savas atbildes uz jautājumiem, un citu grupu dalībnieki var papildināt. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, jūs labi norādījāt, ka stjuartes pienākums ir būt labā fiziskajā formā. Tomēr viņa pati ievēroja šo noteikumu un regulāri sportoja, jo arī pati ieguva no tā labumu – uzlaboja savu veselību.” Jautā skolēniem, vai viņi var minēt kādus piemērus no savas dzīves, kad paši ir pārvarējuši negribēšanu vai kārdinājumus un rīkojušies pareizi.

Nobeigumā apkopo: “Šodien mēs mācījāmies par savu atbildību un ieguvumiem, ievērojot sev izvirzītās prasības.”

**Refleksija.** Beigās jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (mudina izteikties dažus), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

# 6. klase

## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.6.1. Saprast sevi. 6. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – mācīties atpazīt savas stiprās puses un vingrināt prasmes atbalstīt sevi grūtās situācijās

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju piemēri (sk. 1.6.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs apgūsim, kā labāka sevis pazīšana var palīdzēt saglabāt līdzsvaru dažādās stresa situācijās. Ja mēs sevi labi pazīstam, tad varam paši sevi iedrošināt un nomierināt.” Lai ierosinātu domāt par tēmu, skolotājs lūdz skolēnus nosaukt dažas savu draugu labās īpašības.

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz skolēnus uzrakstīt divas vai trīs savas labās īpašības un mēģināt atrast piemēru, kā šī īpašība izpaužas skolēna uzvedībā. Ja skolēni nezina, ko rakstīt, tad skolotājs var minēt kādu piemēru (es esmu draudzīga, jo starpbrīžos es ar daudziem runāju; es esmu izpalīdzīga, jo vakar bez jautāšanas palīdzēju mammai sakārtot virtuvi). Skolotājs uzslavē skolēnus, ka viņiem izdevies atrast savas labās īpašības, un apstiprina, ka tas nebija pārāk viegls uzdevums. Atgādina, ka spēja saredzēt savas labās īpašības var mums palīdzēt pārvarēt stresu, saglabāt skaidru galvu, koncentrēties un nomierināties. Kā tieši? To sauc par iekšējo runu, kad mēs domās mierīgi sarunājamies ar sevi. Citi mūsu iekšējo runu nedzird, bet mums pašiem tā palīdz nomierināties, labāk domāt un saglabāt mieru. Iekšējā runa var būt kā komentārs, kad domās runājam līdzīgi tam, ko darām. Tā var būt arī kā iedrošinoši vārdi, kurus sev domās sakām, lai sevi nomierinātu un uzmundrinātu.

Skolotājs piedāvā skolēniem situāciju piemērus (sk. 1.6.1. papildmateriālu) un lūdz pāros izdomāt, ko piemēra varoņi varētu iekšēji sev teikt. Jāpievērš uzmanība, lai izskanētu daudzveidīgas atbildes (nevis tikai, ka viss būs labi). Piemēram, kontrol darbā varētu sev teikt: “Tā, mierīgi paskatīšos, kas man te jādara.” Vai: “Ķeršos pie nākamā uzdevuma un pēc tam mēģināšu šo.” Vai arī: “Tātad dotie lielumi ir...” Pirms pievēršanās grūtākam darbam var teikt: “Parasti man mācībās veicas labi, un, pat ja man neies tik labi šoreiz, kopumā es tikšu galā (sevis nomierināšana).” Strīdā ar draugu domās sev saka: “Parasti es esmu labs draugs, citiem patīk ar mani draudzēties. Kā es varu būt labs draugs šajā situācijā?” Vai arī: “Pietiek, mēģināšu nomierināties un tad aiziešu parunāt ar draugu.”

Lūdz skolēniem tādā pašā veidā izdomāt vienu piemēru – mana labā īpašība un no tās izrietoši mierinoši vārdi.

**Refleksija.** Nobeigumā jautā visiem un aicina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzināja un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs. Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 1.6.2. Saprast sevi. 6. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apzināties savas īpašības, kas nepieciešamas mērķu sasniegšanai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Lapiņas individuālo sarakstu veidošanai.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs runāsim par īpašībām, kas var palīdzēt sasniegt jūsu izvirzītos mērķus.” Skolotājs īsi pastāsta, ka katrs no mums apzinās savas īpašības, bet citi mūsos saskata īpašības, par kuru esamību mēs neesam pārliecināti. Skolotājs pastāsta – jo labāk apzināties savas īpašības, jo mērķtiecīgāk tās varam izmantot ikdienā, lai sasniegtu savus mērķus. Ierosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādas pozitīvas īpašības, viņuprāt, piemīt veiksmīgiem un populāriem cilvēkiem. Skolotājs lūdz kādu skolēnu pierakstīt šīs īpašības uz tāfeles.

**Apjēgšana.** Skolotājs aicina skolēnus sastādīt pašiem savu pozitīvo īpašību sarakstu. Tad izveido otru sarakstu – par savu blakussēdētāju. Kad abi saraksti pabeigti, salīdzina savas domas ar blakussēdētāja domām un apspriež, kuros aspektos tās sakrīt vai nesakrīt, kam piekriņ vai nepiekrīt. Jautā, vai blakussēdētājs ir norādījis kādu savu pozitīvo īpašību, kuru tu pats neesi minējis. Skolotāja vadībā visa klase apspriež, vai ir svarīgi, lai viedokļi sakrīt vai nesakrīt. Skolotājs rūpējas, lai izskan secinājums, ka ir respektējami dažādi viedokļi. Uzsver, ka ir svarīgi attīstīt savas spējas apzināties un atzīt savas rakstura īpašības. Tas palīdzēs saprast, kādas īpašības sevī nepieciešams attīstīt, kā arī izvirzīt reālus mērķus. Mēs taču zinām, ka cilvēki mēdz izvirzīt nereālus mērķus, piemēram, kļūt bagātam un slavenam, taču neapzinās savas spējas tos sasniegt, vai vienkārši sapņo, bet neko nedara. Skolotājs lūdz katram no saraksta izvēlēties tās divas mazāk izteiktās pozitīvās īpašības, kuras skolēns vēlētos vēl attīstīt. Uzdevums ir izdomāt 3 idejas, ko varētu darīt, lai attīstītu šīs īpašības. Daži skolēni (pēc vēlēšanās) nolasa skaļi savas idejas. Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: “Jā, paldies par šo piemēru un tavu drosmi. Tātad tu gribētu kļūt pacietīgāka un tāpēc ..... (skolotājs nosauc skolēna priekšlikumus īpašības attīstīšanai).”

Skolotājs apkopo, ka cilvēkiem ir dažādas pozitīvas īpašības. Dažas no tām viņi apzinās, dažas neapzinās – tās pamana citi cilvēki. Zinot savas pozitīvās īpašības cilvēks, ja vien to vēlas, var apzināti attīstīt tās un sasniegt savus mērķus. “Šodien mācījamies apzināties savas pozitīvās īpašības, lai dzīvē labāk sasniegtu savus mērķus.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā visiem un aicina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzināja un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs. Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.6.1. Pārvaldīt sevi. 6. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – mācīties noteikumus efektīvai emociju pārvaldīšanai.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Darba lapa ar emociju pārvaldīšanas paņēmieniem ([sk. 2.6.1. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā pārvaldīt savas emocijas.” Mēs zinām, ka stipras emocijas ietekmē cilvēku uzvedību. Kāds priekā spiedz un sit plaukstu, kāds dusmās kliec, bet cits – raud. Cilvēki izmanto dažādus paņēmienus, lai pārvaldītu spēcīgas emocijas. Piemēram, sportisti pirms starta dziļi elpo un iztēlojas veicamo trasi, skolēns eksāmenā sevi domās uzmundrina, slimnieks sāpīgas procedūras laikā pie ārsta cenšas iztēloties kaut ko patīkamu u. c. Skolotājs ierosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, ko, viņuprāt, būtu nepareizi darīt emociju uzplūdā (kliegt, kauties, apsaukāties, aizskriet un aizcirst durvis)?

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka ir veiksmīgi un mazāk veiksmīgi emociju pārvaldīšanas veidi. Pastāsta notikumu no policijas hronikas, kad vīrs atgriezās no darba un ieraudzīja, ka ģimene skatās televizoru, nevis gaida viņu ar vakariņām. Dusmu uzplūdā viņš izmeta televizoru pa logu un mēģināja apēst avīzi ar TV programmu. Jautā, kā vīrs jutās, ko mēģināja panākt un ko ieguva no šādas rīcības? Piemēram, jutās vilnis, sašutis, necienīts un gribēja visiem parādīt, cik slikti viņš jūtas. Ar savu rīcību gribēja iegūt uzmanību un savu vajadzību respektēšanu, bet panāca to, ka pats cieta materiālus zaudējumus, zaudēja cieņu apkārtējo acīs un saņēma sodu par sabiedriskās kārtības traucēšanu.

Skolotājs pastāsta, ka ir 3 noteikumi sekmīgai emociju pārvaldīšanai: 1) nedrīkst darīt pāri sev, 2) nedrīkst darīt pāri citiem, 3) nedrīkst bojāt vērtīgas lietas. Tad piedāvā klasei emociju pārvaldīšanas paņēmieni aprakstus un lūdz novērtēt, kā katrs atbilst noteikumiem (kopīgi veido konkrētu pārvaldīšanas paņēmieni sarakstu): lai justos drošāk, pirms klases vakara iedzēra alkoholu (-); pēc strīda ar vecākiem uzlika austiņas un klausījās mūziku (+); saņemot zemu atzīmi, gāja pie skolotāja to pārrunāt (+); dusmās iespēra kažķim, kas maisījās pa kājām (-); par spīti nepildīja mājas darbu, jo uzskatīja, ka iepriekšējā atzīme nebija taisnīga (-); centās mierīgi/ dziļi elpot (+); sarunāja, lai vecākais brālis piekauj uz mācītāju klases biedru (-); iepriekšējā vakarā pirms kontroldarba izgāja pastaigāties (+); rakstīja dienasgrāmatu (+); niknumā saplēsa vecās avīzes (+); uzzīmēja savas negatīvās emocijas, zīmējumu saplēsa un izmeta (+); iededzināja svečīti un raudāja (+); lai nomierinātos, uzpīpēja (-); jūtoties vientuļi, parunāja ar draugu (+) utt.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs uzzinājām noteikumus sekmīgai emociju pārvaldīšanai – nedarīt pāri sev, citiem un nebojāt vērtīgas lietas.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā vairākiem skolēniem, kādus efektīvus emociju pārvaldīšanas veidus viņi izmanto (tagad fokuss ir tikai uz pozitīviem piemēriem) un apstiprina pareizās atbildes, konkrēti nosaucot, piemēram: “Jā, tu gāji laukā skriet un tādā veidā tu nedarīji pāri sev, citiem un neiznīcināji vērtīgas lietas.”

Beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien iemācījās un kā tas var noderēt, un aicina izteikties dažus skolēnus. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 2.6.2. Pārvaldīt sevi. 6. klase, 2. stunda.

### Mērķis – trenēt emociju pārvaldīšanas prasmes.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 2.6.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā nomierināt sevi un citus, ja piedzīvojam spēcīgas emocijas.” Ja cilvēks spēj pārvaldīt savas stiprās emocijas un nomierināt sevi, tad kļūst izturīgāks un dzīvī var sasniegt savus mērķus. Lai ierosinātu skolēnus domāt par tēmu, jautā, kuras profesijas pieprasa, lai cilvēki spētu ļoti labi kontrolēt savas emocijas. Vai, piemēram, ārsts, lidmašīnas stjuarte, modele fotosesijā, valstsvīri, policisti, darbinieki viesnīcas reģistrācijā publiski izrāda, ka kādam no viņiem sāp galva, nepatīk sarunu biedrs, šorīt bijis strīds ar priekšnieku? Tas apliecina, ka ir iespējams pārvaldīt savu emociju izpausmes uzvedībā. Jautā, kas ir “garastāvokļa cilvēks” (kurš nekontrolēti izrāda citiem savas emocijas, tādēļ ir neprognozējams – ja jūtas labi, tad ir draudzīgs, ja ne, tad izgāž savu īgnumu uz citiem). Var jautāt, kādas sekas varētu būt “garastāvokļa cilvēka” uzvedībai.

**Apjēgšana.** Pirms video skatīšanās uzdod skolēniem uzdevumu individuāli pievērst uzmanību un atzīmēt katra varoņa nosauktos emociju/stresa pārvaldīšanas paņēmienus. Noskatās intervijas fragmentus (sk. 2.6.2. papildmateriālu), kuros varoņi pastāsta, kas viņam palīdz ārēji saglabāt mieru un kontrolēt emociju izpausmes. Pēc katra fragmenta noskatīšanās frontāli pārrunā varoņa nosauktos paņēmienus (sportiskas aktivitātes, dziļa elpošana, domubiedru atbalsta meklēšana, sevis pozitīva noskaņošana u. c.) un pieraksta tos uz tāfeles. Skolotājs uzsver, ka stresa situācijās saglabāt līdzsvaru palīdz arī “iekšējā runa”. Tas ir veids, kā nekļūt pārņemtam ar emocijām. Skolotājs pastāsta, ka iekšējā runa ir apzināta domāšana vārdos. Citi to nedzird, bet mums pašiem iekšēja runāšana ar sevi palīdz saglabāt racionālu domāšanu un mieru. Atsaucas uz videofragmenta varones stāstīto, kā viņa sevi nomierina pirms atbildīgām intervijām. Skolotājs var skaļi demonstrēt iekšējās runas piemērus. Tā, saņemot kontroldarba uzdevumus, domās sev saka: “Tā, mierīgi paskatīšos, kas man te jādara.” Strīdā ar draugu domās sev saka: “Pietiek, mēģināšu nomierināties.” Lūdz, lai skolēni papildina, ko vēl varētu sev teikt.

Skolotājs pastāsta, ka emociju noliegšana, piemēram, mierinājums “neraudi”, “neuztraucies”, “nebaudies” bieži vien neiedarbojas. Pārrunā situāciju, kad draudzene pēc saņemta trijnieka matemātikas pārbaudes darbā saka: “Es nekam nederu!”, un otra atbild: “Pagaidi. Mēģināsim kaut ko izdomāt.” Lūdz diviem skolēniem izspēlēt lomu spēlē tikko aplūkoto piemēru – viens saka piedāvāto teikumu un otrs mierina. Tad mierinātājs iztēlojas sevi šādā situācijā un skaļi pats sev pasaka tikko draugam teiktos mierinājuma un uzmundrinājuma vārdus (veids, kā ar sevi iekšēji runāt, piemēram: “Pagaidi, mēģināšu kaut ko izdomāt.”). Tad skolotājs jautā, kā lomu spēles dalībnieki jūtās. Līdzīgā veidā pa vienam var pārrunāt un izspēlēt vēl citus piemērus: “Es izgāzīšos, un visi smiesies.” (mierinājuma piemērs: “Vienkārši mēģini darīt labāko.”), “Visiem par mani ir vienalga.” (mierinājuma piemērs: “Man par tevi nav vienalga.”). Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu sev teici “man par sevi nav vienalga”, “darīšu labāko, ko spēju”.”

Skolotājs apkopo: “Mēs mācījāmies, kā pārvaldīt savas emocijas un arī atbalstīt citus grūtās situācijās.”

**Refleksija.** Beigās skolotājs jautā visiem un aicina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzināja un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs. Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.6.1. Saprast citus. 6. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – pieredzes paplašināšana par mērķa sasniegšanai nepieciešamajām īpašībām.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 3.6.1. papildmateriālu), papīra lapas, flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien runāsim par tādiem cilvēkiem, kuri daudz sasnieguši. Noskaidrosim, kādas īpašības viņiem palīdz sasniegt izvirzītos mērķus.”

**Apjēgšana.** Skolotājs saka, ka skolēni skatīsies intervijas ar dažādiem varoņiem, kurās viņi stāstīs par savu ceļu uz mērķi un to, kādi šķēršļi bija jāpārvar (sk. 3.6.1. papildmateriālu). Skolēnus sadala 4 grupās, katrai grupai būs jāanalizē viena varoņa teiktais. Lūdz skolēnus iegaumēt pēc iespējas precīzāk: 1) kāds bija varoņa mērķis, 2) ar kādām grūtībām varonis saskārās un 3) ko viņš darīja, lai tās pārvarētu. Noskatās četrus videofragmentus – intervijas, kurās varoņi stāsta par savu ceļu uz panākumiem. Tad uz A3 lapas katra grupa veido apkopojumu par varoņa mērķi, uzzīmē tā sasniegšanas ceļu, attēlojot visas nosauktās un iespējamās grūtības un visus iespējamus veicinošos faktoros, kas ceļā bija sastopami. Pievērš uzmanību, ja tiek minēti atbalstoši faktori, kas palīdzēja pārvarēt grūtības un neatmest ar roku. Prezentē rezultātu. Pēc apspriešanās pārrunā, kā paša vērtības un mērķi sakrīt vai atšķiras no varoņu teiktā. Jautā, kā paši skolēni komentē dzirdēto, vai viņi var paņemt kādu atziņu, kas viņiem varētu noderēt savu mērķu sasniegšanā.

Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, tu pamanīji, ka ir regulāri jātrenējas.” “Tu ievēroji, ka sižeta varonis jau no bērnības interesējās par maizes cepšanu.” Pozitīvi pastiprina: “Priecājos, ka arī tev šī ideja šķiet pievilcīga, ka arī tu to varētu izmantot savu mērķu sasniegšanā.”

**Refleksija.** Skolotājs apkopo: “Šodien jūs uzzinājāt, kā dažādi cilvēki ir sasnieguši izvirzītos mērķus, kāds ir bijis ceļš uz panākumiem, pārrunājām, kāda viņu pieredze varētu noderēt arī jums savu mērķu sasniegšanā.” Skolotājs jautā 3 skolēniem, ko viņi šodien uzzināja. Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt vārdos to, ko ir iemācījušies.

### 3.6.2. Saprast citus. 6. klase, 2. stunda.

**Mērķis – mācīties saredzēt un izprast otra perspektīvu/situācijas redzējumu.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situācijas apraksts analizēšanai (sk. 3.6.2. papildmateriālu), līmlapiņas.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies saprast, kā var dažādi skatīties uz vienu un to pašu situāciju. Jo labāk mēs saprotam otra viedokli, otra iemeslus, kāpēc viņš rīkojas noteiktā veidā, jo labāk mēs spēsim izturēties mierīgi un neuztvert otra rīcību vienpusīgi, personiski. Dažreiz, ja mēs saprotam, kāpēc otrs tā rīkojas, mēs varam nesadusmoties un izvairīties no nevajadzīgas strīdēšanās.”

Ierosinot domāt par tēmu, skolotājs jautā skolēniem, vai viņi ir dzirdējuši teicienu, ka pasaule griežas ap mums. Ko tas varētu nozīmēt? Ne vienmēr ir tā, ka citi ar savu uzvedību mūs speciāli vēlas sāpināt, likt justies slikti vai dusmīgiem. Jautā skolēniem, vai viņi kādreiz ir sadusmojušies uz otru, jo viņš nerīkojas tā, kā mēs to vēlētos?

**Apjēgšana.** Skolotājs ierosina kopīgi lasīt un apspriest vienu situāciju. Lūdz skolēnus uzmanīgi klausīties, lai atrastu atbildi uz jautājumiem – kā situācija radās un kādēļ varoņi nevēlējās to risināt.

Skolotājs nolasa situāciju (sk. 3.6.2. papildmateriālu) un lūdz uzrakstīt uz līmlapiņām iemeslus, kāpēc radās šāda situācija un kāpēc varoņi izvēlējās nerisināt situāciju. Ja skolēniem rodas grūtības, tad skolotājs palīdz izprast, ka mamma rīcību vadīja atbildība un bailes par meitu drošību. Iespējams, mamma uzskatīja, ka meitenes vēl ir nepieaugušas un nevar izvērtēt riskus. Meiteņu rīcību vadīja dusmas un aizspriedums, ka mamma ir veca un neko nesaprot no mūsdienu jauniešu dzīves, līdz ar to nav vērts ar viņu par to runāt. Lapiņas piestiprina pie tāfeles, sadalot pa grupām: bailes, aizspriedumi, dusmas utt. Nolasa katrā kategorijā minēto, lūdz skolēnus izteikt viedokli, kā varētu mazināt šo faktoru ietekmi. Svarīgi, lai izskanētu doma, ka aizspriedumus mazina komunikācija. Mamma varētu meitām paskaidrot savas bažas un atbildību, savukārt meitenes varētu pārspriest vēl citus kompromisa risinājumus (varbūt kāds var atvest mājās, varbūt var palikt pa nakti). Katrā gadījumā iet uz viesībām līdz astoņiem vakarā ir labāk, nekā neaiziet vispār. Skolotāja pozitīvi apstiprina piemērus no skolēnu izteiktajiem viedokļiem par aizspriedumu mazināšanas iespējām.

Skolotājs apkopo: “Šodien mācījāmies saredzēt, kā uz vienu un to pašu situāciju lūkojas dažādi cilvēki. Jo labāk mēs saprotam otra redzējumu uz situāciju, jo vieglāk mums ir risināt domstarpības un saprast, kādēļ otrs tā rīkojas.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā visiem un mudina izteikties dažus, ko skolēni stundā iemācījās, kas viņiem šķita nozīmīgs. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kādēļ viņiem tas bija nepieciešams.



#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.6.1. Veidot attiecības ar citiem. 6. klase, 1. stunda.*

**Mērķis** – mācīties saglabāt pozitīvas attiecības arī tad, ja noraidi otra viedokli.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.6.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par to, kā “turēt savu galvu uz pleciem”. Ierosina skolēnus domāt par tēmu, pastāstot, ka pusaudžu intereses ir dažādas un katrs meklē veidu, kā izpaust sevi. Ir pilnīgi normāli, ka mēs vēlamies, lai citi mūs pieņem. Dažkārt liekas – lai tiktu pieņemts, ir jābūt tādām, kā visi citi.

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā noskatīties videofragmenta (sk. 4.6.1. papildmateriālu) pirmās situācijas negatīvi risināto variantu. Pēc tam situāciju pārrunā ar skolēniem: 1) lūdz skolēnus nosaukt, kā jūtas katrs no situācijas varoņiem (piemēram, meitene jūtas apjukusi, kad draudzene iesaka atstumt trešo meiteni, tomēr, lai saglabātu labas attiecības, piekrīt piedāvājumam nedraudzēties ar trešo meiteni; zēns provocē otru uz smēķēšanu, jo pats jūtas drošāk, ka arī draugi smēķēs un pieķeršanas gadījumā varēs dalīt atbildību); 2) lūdz skolēnus izdomāt un nosaukt, kā citādi varēja risināt situāciju. Pēc tam skatās 1. situācijas pozitīvā risinājuma variantu. Turpinājumā tieši tāpat analizē otro situāciju.

Pēc tam sadala skolēnus grupās pa trīs. Skolēnu grupas iestudē kā lomu spēli (1. un 2. situācijas pozitīvā risinājuma variantus – tos pašus, kuri tika demonstrēti vai pārrunāti). Divi pāri prezentē iestudēto 1. situācijas risinājumu; divi pāri prezentē iestudēto 2. situācijas risinājumu.

Skolēni apspriežas, un skolotājs raksta uz tāfeles argumentus, kāpēc varētu smēķēt un kāpēc to nevajadzētu darīt. Skolēni apspriežas un izspēlē idejas “nē” teikšanai, piemēram: “Esmu jau atmetis, tas vairs nav modē.” Vai ar humoru: “Mamma neļauj.” Vai arī: “Vēl nē, gribu būt miljonārs.” Vēl cita iespēja: “Vīri, man tagad citas problēmas.”

Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, paldies, tev izdevās piedāvājumu smēķēt pārvērst par joku.”

Skolotājs apkopo, ka šajā stundā runāja par to, ka ir situācijas, kurās ir grūti saglabāt savu viedokli, neietekmēties no citiem; kādā veidā atteikt paziņām un rīkoties saskaņā ar savām domām un interesēm. “Šodien mēs mācījāmies par to, kā noraidīt negatīvus piedāvājumus un tomēr saglabāt labas attiecības.”

**Refleksija.** Beigās jautā klasei, ko skolēni šodien uzzināja, un mudina izteikties dažus skolēnus, – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi, pateikt, ko ir iemācījušies un kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

#### 4.6.2. Veidot attiecības ar citiem. 6. klase, 2. stunda.

**Mērķis – radīt izpratni par aizspriedumu ietekmi uz savstarpējo attiecību veidošanu.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.6.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien runāsim par aizspriedumu un pāridarīšanas ietekmi uz cilvēku dzīvi.” Lai rosinātu domāt par tēmu, atgādina, ka iepriekšējā stundā runāja par to, kā nepakļauties negatīviem piedāvājumiem, domāt par savām interesēm, bet vienlaikus nenorobežoties no citiem.

**Apjēgšana.** Pirms videointerviju skatīšanās lūdz skolēnus uzmanīgi klausīties varoņu stāstus un pievērst uzmanību: 1) kas tieši sagādāja problēmu, 2) kā varone jutās, 3) kā varone to risināja, ko tieši darīja, kādas atziņas guva. Skatās video ar diviem piemēriem, kur varones stāsta par piedzīvoto atstumšanu vai apsmiešanu skolas gados. Pēc katra sižeta frontāli pārspriež atbildes uz izvirzītajiem jautājumiem. Iespējams, ka skolēniem rodas idejas, kā vēl konkrēto situāciju varētu pozitīvi risināt (piemēram, atrast ar noraidošo vienaudzi tādus sarunu tematus, kuros uzskati sakrīt; pašam nekritizēt otra viedokli vai atbildēt uz aizskarošiem vārdiem (“Tā tu saki,” “Tu tā domā,” “Žēl, ka tu apsūkājies.” u. c.).

Skolotājs rūpējas, lai skolēni saprastu, ka indivīda uzskatus ietekmē grupas viedoklis, bet tas var atšķirties no katra cilvēka individuālajiem uzskatiem, un ka, paužot individuālu attieksmi, var mainīties arī grupas uzskati. Īpaši uzsver, ka dažkārt ir vieglāk nenostāties pret grupu, lai it kā pats netiktu atstumts. Tādēļ cilvēki bieži neiebilst, kad citi tiek aizskarti, jo raizējas, ka tad apsūkās un atstums viņus pašus. Tomēr var gadīties, ka nostāšanās pret grupā valdošo attieksmi var pozitīvi ietekmēt attiecības visā klasē.

Skolotājs apkopo: “Šodien mācījāties par to, kā aizspriedumi par kādu cilvēku un slikta izturēšanās var ietekmēt šī cilvēka dzīvi.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā, kādas noderīgas atziņas no intervijās dzirdētā skolēni var paņemt paši savai dzīvei. Beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja (aicina izteikties dažus skolēnus). Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.6.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 6. klase, 1. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par savu atbildību grūtās situācijās.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Lapiņas ar noslēpumu piemēriem (sk. 5.6.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par labajiem un sliktajiem noslēpumiem. Mēs zinām, ka solījumi jātur, lai otru nesāpīnātu un saglabātu uzticēšanos. Tomēr daži noslēpumi ir jāatklāj, jo tikai tā mēs varam otram palīdzēt.” Ierosinot domāt par tēmu, skolotājs jautā skolēniem piemērus, kādi ir “labie” noslēpumi. Tad jautā, vai var nosaukt kādu piemēru “sliktam” noslēpumam.

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka “sliktam” noslēpumam ir divi mērķi – dalīt ar otru atbildību (“Nesaki nevienam, ka pīpējām.”, tā padarot otru līdzatbildīgu) vai arī meklēt palīdzību, cerot, ka otrs to atradīs (“Nesaki nevienam, ka mani piekāva.”).

Sadala skolēnus 4 grupās un ļauj izlozēt noslēpumu piemērus. Uz katras lapiņas ir divi piemēri (sk. papildmateriālos 5.6.1.). Skolotājs dod uzdevumu: 1) Kāpēc otrs uztic jums šo noslēpumu?, 2) Kā abi pusaudži šajā gadījumā jūtas?, 3) Kā tev vajadzētu rīkoties un kāpēc?

Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, pareizi, viņa to stāsta, jo ir izmisusi un nokaunējusies, un tagad tu vari draudzenei palīdzēt.” “Jā, ja tu glabāsi viņa noslēpumu, tad gadījumā, ja viņu pieķers, viņš vainu novels arī uz tevi, sakot – viņš arī tur bija un visu zināja.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, ka labie noslēpumi ir jāglabā, bet sliktie – nav.”

**Refleksija.** Beigās jautā, ko skolēni šodien uzzināja (ļauj izteikties dažiem skolēniem), – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt vārdos to, ko ir iemācījušies, kā arī kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### 5.6.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 6. klase, 2. stunda.

**Mērķis – radīt izpratni par personisko atbildību bīstamās situācijās un pārrunāt dažādus paņēmienus, kā rīkoties šādās situācijās.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragments no Youtube (2 min) <https://www.youtube.com/watch?v=JcowGVd6GqY> un attēls, kurā daudzi skolēni ir aculiecinieki vardarbībai skolā (sk. fotoattēlu *Power Point* prezentācijā 5.6.2.b papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā rīkoties sarežģītās situācijās, kad kāds cieš vai dara pāri citiem, vai arī posta un aiztiek citu mantas, un apkārt ir citi skolēni, kas to redz. Tas ir nepieciešams, lai jūs neapjuktu grūtās situācijās un zinātu, kā rīkoties.”

Skolotājs parāda attēlu, kurā viens zēns tur otru aiz jakas un it kā gatavojas lietot fizisku spēku, savukārt apkārt stāv vairāki jaunieši, no kuriem viens filmē notiekošo un pārējie vēro notiekošo. Skolotājs jautā, kā šādā situācijā būtu jārikojas (aktualizējot iespēju meklēt palīdzību pie pieaugušajiem, kas saistās ar iepriekšējās stundās apgūto noteikumu, ka neviens nedrīkst darīt pāri sev, citiem vai bojāt vērīgas mantas). Skolotājs skolēnu idejas var pierakstīt uz tāfeles. Tad jautā, kuram no attēlā redzamajiem iesaistītajiem skolēniem būtu jāziņo pieaugušajam (atbilde, ka jebkuram no tiem, kuri stāv un skatās). Izskaidro, ka atbildība, ja notiks kaut kas slikts, būs visiem jauniešiem. Jautā, kā skolēni domā, kāpēc atbildīgi būs visi – arī tie, kuri tikai skatījās vai filmēja.

Kuram tajā situācijā būs atbildība par sekām, ja kaut kas slikts būs noticis? (Visiem.)

**Apjēgšana.** Diskusija ar klasi – kāpēc ir grūti šādā situācijā izlemt, kuram ir jāiet un jāpaziņo pieaugušajiem? Atbildes varētu ietvert šādus divus galvenos aspektus: domā, ka cits aizies un pateiks, un nesaskata savu atbildību; bailes, ka citi izsmies vai apsūdzēs par sūdzēšanos (tēmas “Kā pateikt “nē” un nepakļauties grupas spiedienam” atkārtojums). Skolotājs izskaidro malā stāvētāja efektu. Ko jūs darītu, ja redzētu, ka automašīna ir ietriekusies stabā? Visticamāk neko, jo liekas, ka kāds cits izsauks policiju vai ātro palīdzību. Un tāpat ir, ja kādam tiek darīts pāri skolā vai arī kādam jau ir nodarīts pāri un viņš guļ zemē. Iespēja-mība, ka cilvēkam palīdzēs, samazinās līdz ar apkārt stāvošo cilvēku daudzumu. Jo vairāk cilvēku apkārt, jo mazāka iespēja, ka palīdzēs, un otrādi – ja esi vienīgais, kas redz, ka otrs guļ zemē, jo lielāka iespēja, ka tu palīdzēsi. Noskatās video piemēru par malā stāvēšanas efektu un pārrunā, kāpēc neviens nepalīdzēja.

Jautā skolēniem: “Kā pārvarēt bailes, ka citi izsmies par to, ka pasūdzējās/pateica/piegāja?”

Var piedāvāt variantu un izspēlēt to pāros, proti, dažkārt var otru iepriekš brīdināt, ka meklēs palīdzību, piemēram, skolēns gatavojas iedzert kādu nezināmu tableti, un klases biedrs brīdina: “Tu tagad taisies darīt sev pāri. Ja tu turpināsi, būs jāsaka skolotājam.” Otrs piemērs var būt kā atbilde vienaudžiem, kuri pārmet, ka tu esi sūdzējies skolotājam par redzēto kautiņu:

“Tā bija pāri darīšana, un, ja paši nevar tikt galā, tad ir jāmeklē palīdzība. Kur tu pats biji un kāpēc nerīkojies, lai viņiem palīdzētu?”

Skolotājs apkopo: “Mēs mācījāmies, ka bieži vien cilvēki viens otram nepalīdz, jo domā, ka kāds cits no apkārtējiem palīdzēs. Tagad mēs arī saprotam, ka atbildīgs ir katrs, kurš redz notiekošo.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja un kāpēc tas bija nepieciešams (ļauj izteikties dažiem skolēniem). Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

# 7. klase

## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.7.1. Saprast sevi. 7. klase, 1. stunda.

**Mērķis – pozitīvas attieksmes pret sevi veidošana, nostiprināšana.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Darba lapas ar uzrakstu “Es ļoti labi ...”, “Tu ļoti labi ...” (sk. 1.7.1.a. un 1.7.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, cik liela nozīme labu savstarpējo attiecību veidošanā un problēmu risināšanā ir pozitīvai attieksmei pašam pret sevi.” Skolotājs pastāsta, ka, būdami kopumā ar sevi apmierināti, varam enerģiskāk rīkoties, lai sasniegtu savus mērķus, un šodien skolēni pievērsīsies sevis pozitīvai novērtēšanai. Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: “Kurās jomās jums ir lielākās spējas?” (Skolotājs rūpējas, lai izskanētu dažādas jomas, piemēram, angļu valodā, sportā, asprātībā, izpalīdzībā, prasmē pieskatīt mazus bērnus, gaumes izjūtā, dziedāšanā utt. Nepieļauj, ka citu skolēnu atbildes apspriež, apšaubā vai kritizē.)

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz skolēniem aizpildīt darba lapas, kurās desmit reizes uzrakstīts teikuma “Es ļoti labi...” sākums. Uzdevums: skolēniem jācenšas pabeigt visus teikumus, iekļaujot teikuma nobeigumā savas labās īpašības, prasmes un attieksmi (piemēram: “Es ļoti labi protu izravēt dārzu, ... domāt pozitīvi, ... uzklaustīt citus, ... izcept siermaizītes.”). Pēc tam skolēniem iedod darba lapas, kurās ir uzrakstīts sākums teikumam “Tu ļoti labi...”. Skolēniem jāpabeidz vismaz seši teikumi, jāraksta par savu blakusēdētāju. Tad skolēni pāros iepazīstina viens otru ar abiem izveidotajiem sarakstiem. Skolotājs aicina skolēnus padomāt, vai bija viegli rakstīt pozitīvi par sevi, vai ir viegli domāt pozitīvi par citiem un izteikt savas pārdomas. Izsakās 5–6 skolēni.

Skolotājs apkopo: “Dažiem skolēniem ir vieglāk pozitīvi runāt par sevi, bet citiem – par otru cilvēku. Ja problēmsituācijās un grūtībās varam domāt par sevi un otru pozitīvāk (nevis bargi kritizēt), tad tik ātri nenolaidīsies rokas, varēsim saglabāt cerību un nepadoties.”

**Refleksija.** Skolotājs atgādina, ka skolēni šajā stundā pievērsa uzmanību savām un citu klasesbiedru pozitīvajām īpašībām, ka savu un citu pozitīvo īpašību apzināšanās palīdz vieglāk atrisināt domstarpības, dažādas situācijas. Aicina izteikties tos skolēnus, kuri var minēt piemēru no savas pieredzes, kad optimisms un pozitīva domāšana palīdzēja problēmu pārvarēt. Skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (aicina izteikties dažus skolēnus). Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

### 1.7.2. Saprast sevi. 7. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pozitīvas attieksmes pret sevi veidošana, nostiprināšana.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 1.7.2. papildmateriālu), divas A2 formāta lapas, flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien turpināsim veidot pozitīvu attieksmi pret sevi, lai grūtās situācijās varētu neatkarīgāk rīkoties un labāk justies.” Īsi pastāsta, ka bieži vien, esot kopā vienā grupā ar citiem vienaudžiem, mūsu viedoklis atšķiras no grupā valdošā. Taču cilvēki mēdz pielāgot savu uzvedību grupā valdošajam viedoklim, nerīkojas tā, kā paši gribētu. Min piemēru – ja vairums apsaukā vienu cilvēku, tad pārējie, kaut arī saprot, ka tā darīt ir slikti, tomēr bieži vien pievienojas apsaukāšanai; vai, ja piedāvā uzsmēkēt, ir grūti atteikties. Ierosina domāt par tēmu, jautājot, kurš skolēns ir bijis tādā situācijā, kad mīlā miera labad piekāpies grupas spiedienam, lai gan pašā viedoklis bija atšķirīgs (situācijas neanalizē, var lūgt pacelt roku un atspoguļot, ka vairākiem/daudziem ir bijusi tāda situācija).

**Apjēgšana.** Skolēnus sadala divās grupās. Vienai grupai jāizdomā argumenti, kāpēc varētu viegli pateikt “nē”, ja uzaicina smēkēt vai apsaukt vienaudzi. Otrai grupai jāizdomā argumenti, kāpēc ir grūti pateikt “nē”, ja uzaicina smēkēt vai apsaukt vienaudzi. Grupu nosauktie argumenti tiek pierakstīti uz divām lielām lapām. (Secinājumu piemēri: smēķēšanai viegli pateikt “nē”, jo saprot, ka tas bojā veselību, ietekmē turpmāko attīstību; nepatīk cigarešu smaku un pēc pīpēšanas pēc cigarešu dūmiem smaržojošie mati, mute un drēbes; lai atšķirtos no citiem, kuri smēķē; lepojas ar to, ka saglabā savu viedokli, u. c.; smēķēšanai grūti pateikt “nē”, jo baidās, ka citi izsmies; vēlas būt kopā ar šo grupu, “kompānijas dēļ”, gribas izskatīties stilīgi, gribas justies pieaugušam u. c.). Skolotājs atspoguļo, ka katrā situācijā ir gan ieguvumi, gan zaudējumi.

Skolotājs demonstrē videomateriālu (sk. 1.7.2. papildmateriālu) ar pozitīviem piemēriem, kā noraidīt nepieņemamus piedāvājumus. Skolēni tiek sadalīti pāros. Katrs pāris izvēlas divas no demonstrētajām situācijām un izspēlē abas situācijas pēc redzētā parauga vai arī piedāvā alternatīvu risinājumu. Katrā situācijā skolēni mainās lomām.

Daži pāri pēc izvēles demonstrē situācijas un iestudētos risinājumus visai klasei. Apkopojot katra pāra veikumu, skolotājs uzslavē skolēnus par veiksmīgi izteiktiem nevēlamā piedāvājuma risinājumiem. Skolotājs veido kopsavilkumu, apkopojot skolēnu piemērus, kā pārvarēt grūtības un pateikt “nē” nevēlamās situācijās. Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu veikumu. Piemēram: “Jūs ļoti labi izdomājāt, ka piedāvājumam smēkēt var atbildēt: “Esmu jau atmetis.””

Skolotājs apkopo: “Šodien runājām par to, cik grūti ir pateikt “nē” nevēlamam piedāvājumam, un to, kā noraidīt nevēlamu piedāvājumu. Spēja tikt galā ar šādām situācijām palīdz domāt pašam par sevi pozitīvi.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (atbild dažī skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem ir nepieciešams.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.7.1. Pārvaldīt sevi. 7. klase, 1. stunda.

**Mērķis – padziļināt skolēnu izpratni par individuālā mērķa izvirzīšanas nozīmi uzvedības motivācijā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli:** videomateriāls (sk. 2.7.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kā izvirzīt labus mērķus un kas mums jādara savu mērķu sasniegšanai. Tas palīdzēs pārvarēt grūtības un virzīt savu uzvedību mērķa sasniegšanai.” Piemēram, lai mēs piešķirtu mācīšanās procesam jēgu, jābūt apzinātam mērķim un motivācijai, kāpēc tieši man nepieciešams mācīties. Dažādiem cilvēkiem motivācija var būt atšķirīga. Rosina domāt par tēmu, jautājot, kādi var būt iemesli skolēna mērķim labi mācīties. (Skolotājs pievērš uzmanību, lai izskatnētu dažāda motivācija: vēlme iestāties progimnāzijā; vēlme nepiedzīvot kaunu un nebūt sliktākam par klasesbiedriem; vecāku solījums par labām sekmēm nopirkt datoru; vēlme gūt gandarījumu par labi veiktu darbu un izjust pašvērtējuma celšanos u. c.).

**Apjēgšana.** Skolotājs jautā skolēniem, kāds, pēc viņu domām, ir “labi formulēts mērķis”, kādam tam jābūt, lai to sasniegtu. Uzklauša skolēnu atbildes, var tās īsi pierakstīt uz tāfeles. Skolotājs uzsver, ka labs mērķis ir konkrēts, izmērāms, pašam nozīmīgs.

Skolotājs demonstrē videofragmentu (sk. 2.7.1. papildmateriālu) vai arī nolasa skolēniem sarunu starp skolotāju un meiteni:

S.: – Par ko tu nākotnē vēlētos kļūt?

M.: – Es vēlētos kļūt bagāta un slavena. Man būs kabriolets – tā mašīna ar nolaižamu jumtu. Vēl man būs liela māja.

S.: – Jā, iespaidīgi. Bet kā tu domā, kā tu to visu varētu iegūt?

M.: – Nu kā, es būšu bagāta un slavena, un tad man tas viss būs.

Uzdevums: Kādas problēmas jūs saskatāt šajā stāstā?

Ja skolēniem sagādā grūtības noteikt problēmas, tad var konkretizēt:

Vai meitene bija izvirzījusi labu mērķi? Kas to apliecināja?

Vai viņai bija skaidrs, kā to sasniegt?

Kādēļ nevarētu sasniegt šo mērķi tā, kā meitene to bija iedomājusies?

Skolotājs komentē, ka nepietiek, ja dzīvē izvirza mērķi, tam ir jābūt “labi formulētam” un ir jāparedz konkrēti soļi, kā šo mērķi sasniegt.

Skolotājs piedāvā apspriešanai dažus piemērus, lūdzot skolēnus izteikt vērtējumu, vai tas ir “labi formulēts mērķis”, piemēram, paaugstināt vērtējumu vēsturē no 6 uz 7 (ir labi formulēts, jo ir konkrēts); kļūt slavenai (nav labi formulēts, jo pārāk plašs, nekonkrēts), mazāk strīdēties ar māsu (nav pietiekami labi formulēts, pārāk vispārīgs, nav izmērāms), iztikt vienu vakaru bez strīdēšanās ar māsu (konkrēts, izmērāms, labi formulēts) u. c. Lūdz, lai skolēni piedāvā vēl citus mērķu piemērus. Uzklauša skolēnu atbildes, var tās īsi pierakstīt uz tāfeles, veidojot divas grupas. Vienā grupā raksta tos skolēnu piemērus, kuri atbilst “labi formulēta mērķa” kritērijiem – konkrēts, izmērāms, pašam nozīmīgs; otrā grupā raksta tos skolēnu nosauktos piemērus, kuri neatbilst “labi formulēta mērķa” kritērijiem – ir pārāk plaši, neizmērāmi (piemēram, dzīvē daudz ko sasniegt). Apspriež dažus skolēnu minētos mērķus, kuri atbilst “labi formulēta mērķa” kritērijiem.

Pēc tam pārrunā, kā mērķa izvirzīšana palīdz apzināties, kas tieši jādara, lai mērķi sasniegtu. Piemēram, ja izvirzīts mērķis paaugstināt vērtējumu vēsturē no 6 uz 7, tad vispirms jānoskaidro, kādas zināšanas vēsturē nav pietiekamas, lai būtu augstāks vērtējums, tad jāsaprot, kādā veidā var šīs zināšanas iegūt, pēc tam tas jārealizē. (Tādēļ vispirms varētu pārrunāt ar skolotāju, kurās tēmās zināšanas jāpapildina, un tad vienoties, ka katru nedēļu apmeklēs konsultācijas vēsturē. Svarīgi turpināt apmeklēt konsultācijas visu norunāto laiku, nevis domāt, ka šī ir viegla tēma un varēs iet pie skolotāja tikai tad, ja kaut ko nesapratīs.) Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm un uzsver, ka konkrēta minēto posmu apzināšanās palīdz virzīt uzvedību mērķa sasniegšanai. Ja netiek apzināti un konkretizēti turpmākie posmi, palielinās varbūtība, ka mērķi nenasniegs.

Skolotājs apkopo: “Šodien runājām par to, ka “labi formulēts mērķis” ir konkrēts, izmērāms un pašam nozīmīgs, kā arī to, ka mērķa izvirzīšana palīdz labāk saprast, kā jārikojas, lai mērķi sasniegtu.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja un kāpēc tas bija nepieciešams (ļauj izteikties dažiem skolēniem). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.



## 2.7.2. Pārvaldīt sevi. 7. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pilnveidot prasmes saglabāt uzmanības fokusu uz mērķi un motivēt sevi darbībai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Piemēri sevis motivēšanai ([sk. 2.7.2. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien runāsim par paņēmieniem, kas palīdz pārvarēt negribēšanu un padošanos grūtību priekšā. Ja mēs spējam pārvarēt iekšējo pretestību un vēlmi atlikt veicamos darbus, tad sekmīgāk varam paveikt iecerēto.” Rosina domāt par tēmu, jautājot, kādas bija labi formulēta mērķa īpašības (konkrēts, izmērāms, pašam nozīmīgs). Jautā, ko skolēni parasti dara tā vietā, lai piekertos darāmajiem darbiem/saviem pienākumiem. (Skolotājs raugās, lai izskanētu dažādas atbildes, piemēram, dara kādus mazāk nozīmīgus darbus, pavada laiku sociālajos tīklos, dodas uz virtuvi kaut ko apēst u. c.). Būtiski aktualizēt, ka, atliekot darbus, reizēm grauzē iekšēji pašpārmētumi, ka vajadzētu ķerties pie darba, tomēr tas aizvien tiek atlikts.

**Apjēgšana.** Skolotājs norāda, ka stundā runās par pašu skolēnu mērķiem. Paskaidro, ka reizēm mēs ilgtermiņā kaut ko vēlamies, tomēr tieši šodien negribas to darīt. Rezultātā cerētais var nepiepildīties vai pat labi formulētais mērķis netikt sasniegts. Vispirms mudina skolēnus domāt par ikdienas uzdevumu veikšanu, kas vairāk saistās ar īstermiņa mērķiem. Skolēniem izdala piemēru sarakstu ar dažādiem sevis motivēšanas veidiem ([sk. 2.7.2. papildmateriālu](#)). Katram individuāli jāizvērtē, kurus no šiem paņēmieniem skolēns ir jau izmantojis, un jāatrod tie paņēmieni, kurus vēl nezināja. Tad skolotājs sadala skolēnus grupās pa trīs un lūdz savstarpēji citam citu aptaujāt par viņu pieredzi sevis motivēšanā. Kopējais grupu uzdevums ir apspriest mērķa sasniegšanai veicamos soļus un izstrādāt priekšlikumus, ar kādiem 2–3 paņēmieniem (var papildināt sarakstu ar savām idejām) varētu sevi motivēt izpildīt mērķa sasniegšanai nepieciešamos uzdevumus. Apspriežamais mērķis visām grupām ir vienāds – iekļūt basketbola komandas pamatsastāvā. Noslēgumā katra grupa prezentē sava darba rezultātus. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, jūs pievēršāt uzmanību, ka viens no soļiem uz šo mērķi ir katra treniņa apmeklēšana. Jūsprāt, to būtu vieglāk paveikt, ja skolēns savu mērķi pateiktu trenerim.”

Skolotājs apkopo: “Šodien uzzinājām dažādus paņēmienus, kā nenovērsties no uzdevuma un pašam sevi motivēt darbībai.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja un kāpēc tas bija nepieciešams (ļauj izteikties dažiem skolēniem). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.7.1. *Saprast citus. 7. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – novērojumus attīstīt spēju atpazīt emociju izpausmes.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 3.7.1.a papildmateriālu), emociju saraksts (sk. 3.7.1.b. papildmateriālu), tabula novērojumu pierakstam (sk. 3.7.1.c. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par emociju izpausmēm. Lai būtu labāki draugi, sekmīgāk veidotu attiecības ar citiem un kļūtu iejūtīgāki, kā arī labāk risinātu problēmas, ir jāspēj saprast, kā otrs jūtas un kādu iespaidu es pats atstāju uz citiem.” Atgādina, ka emocijas ir saistītas ar domām un uzvedību; savukārt emociju pašregulācija ir process, kurā cilvēks pats kontrolē savas iekšējās un ārējās reakcijas, kas saistītas ar emocijām. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, norādot, ka emocijas, domas un uzvedība ir saistīti. Piedāvā situācijas piemēru, kad skolēns sacensībās tāllēkšanā pārkāpa pāri atspēriena līnijai un rezultāts netika ieskaitīts. Reagējot uz notikušo, skolēns skaļi pateica, ka tiesnesis ir kļūdinājis, un atteicās izpildīt nākamā lēcieni. Skolotājs jautā, kā sportists jūtās. Kopīgi pārskata emociju sarakstu (sk. 3.7.1.b. papildmateriālu) un pievērš uzmanību, ka emocijām var būt dažādas pakāpes (piemēram, skumjš–bēdīgs–izmisis; pikts–dusmīgs–nikns). Skolotājs iepazīstina ar piedāvāto tabulu (sk. 3.7.1.c. papildmateriālu) un parāda, kā atzīmēt novērotā cilvēka emocijas un to ārējās izpausmes (izskatā, uzvedībā). Tabulā kā paraugs ir ierakstīta ierosināšanas fāzē apspriestā situācija.

**Apjēgšana.** Sadala skolēnus grupās un uzdod uzdevumu demonstrētajā videofragmentā meklēt visas emociju izpausmes. Vispirms skatās videofragmentu (sk. 3.7.1.a. papildmateriālu) **bez skaņas**. Lūdz katrai grupai novērot visas emociju izpausmes un pēc noskatīšanās salīdzināt savus viedokļus, lai grupā aizpildītu novērojumu tabulu. Jau šajā posmā var pārrunāt grupu kopīgos secinājumus. Tad atkārtoti skatās videofragmentu **ar skaņu** un precīzē iepriekšējos novērojumus. Skolēniem būtu jāpasaka, kādas bija varoņu emocijas un kas par to liecināja (viņu uzvedībā, izskatā). Padziļina diskusiju apspriežot, ko katrs no varoņiem varēja domāt. Tas skolēniem ļaus skaidrāk saskatīt saistību starp domām, emocijām un uzvedību. Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par katras grupas novērojumiem: “Jā, jūs labi pamanījāt, ka meitene bija sarūgtināta un vienlaikus arī smaidīja.”

Skolotājs apkopo: “Mēs mācījāmies, ka emocijas ir saistītas ar domām un uzvedību. Jūs novērojāt dažādu emociju izpausmes un atcerējāties, ka mēs paši varam regulēt savas emocijas, domas un uzvedību.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja un kāpēc tas bija nepieciešams (ļauj izteikties dažiem skolēniem). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3.7.2. Saprast citus. 7. klase, 2. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par emocijām, kas ietekmē mūsu uzvedību.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragments no animācijas filmas "Sprīdītis" (atrodams [www.pasakas.net](http://www.pasakas.net)) (sk. 3.7.2.a. papildmateriālu), fragments lasīšanai no Dž. Vornholta romāna "Sabrina, pusaugu burve. Nepatikšanas vasaras nometnē" (sk. 3.7.2.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šodien mēs turpināsim mācīties, kā emocijas izpaužas uzvedībā. Mēs varam izvairīties no daudziem konfliktiem un pārpratumiem, ja izprotam, kādēļ otrs uzvedas noteiktā veidā." Skolotājs demonstrē fragmentu no animācijas filmas "Sprīdītis" un pārrunā, kā princese Zeltīte jutās, ko gribēja panākt ar savu emociju izpausmi. Kā reaģēja Sprīdītis? Skolotājs uzslavē skolēnus, ja viņi norāda, ka Zeltītei nepatika mazais Sprīdītis, viņa dusmojās, ka jāpakļaujas tēva gribai, tādēļ centās panākt savu, lai nebūtu jātur dotais vārds. Ja skolēni to nenorāda, pievērš uzmanību tam, ka Sprīdītis saprata Zeltītes emocijas (dusmas, aizvainojumu, nepatiku), tādēļ neapvainojās un neuztvēra to personiski, un viņai atbildēja.

**Apjēgšana.** Kopīgi izlasa fragmentu (sk. 3.7.1.b. papildmateriālu). Sadala skolēnus grupās, katrai grupai lūdz savstarpēji pārrunāt, kādas emocijas radās fragmenta varonēm, kā tās ietekmēja uzvedību. Pēc tam lūdz grupas nosaukt Lindas un Sabrinās paustās emocijas. Kā varonēm radās šādas emocijas? Ko panāca ar to izpausmi uzvedībā? Kā vēl varēja panākt vēlamo rezultātu? (Ja skolēni vēlas, var to nodemonstrēt kā lomu spēli.) Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: "Paldies par tavu atbildi. Jā, Sabrina runāja draudzīgi, tādēļ Linda jutās pārsteigta, jo bija gatavojusies saņemt pārmetumus."

Skolotājs lūdz skolēniem minēt kādu pozitīvu vai asprātīgu piemēru, kad viņu pašu uzvedību ir ietekmējušas emocijas.

Skolotājs apkopo: "Šodien mēs turpinājam mācīties, ka emocijas var ietekmēt mūsu uzvedību, tomēr mēs varam savas emocijas apzināties un kontrolēt."

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja un kāpēc tas bija nepieciešams (ļauj izteikties dažiem skolēniem). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.7.1. Veidot attiecības ar citiem. 7. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – attīstīt spēju novērot un atpazīt grupā valdošos uzvedības noteikumus.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.7.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā saprast grupā pastāvošos noteikumus. Ja mēs vēlamies iejusties svešā vidē, tad ir jāsaprot, kādi noteikumi tur valda. Ja cienām un ņemam vērā iedibināto kārtību, mēs veiksmīgāk tiksim pieņemti jaunajā kolektīvā.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: “Vai jūs atceraties pirmo skolas dienu šajā skolā (kādā pulciņā, kolektīvā)? Kā jūs zinājāt, kā tur ir jāuzvedas? Vai atceraties pēdējo reizi, kad apmeklējāt kino, teātri, kā jums tur bija jāuzvedas? Vai tur bija kādi noteikumi? Kā jūs tos uzzinājāt? Kā jūs uzvedāties? Kā jūs jutāties?” Var arī pārrunāt skolas vai klases uzvedības noteikumus. “Ja klasē ienāktu jauns skolēns, kādus uzvedības noteikumus viņš varētu mūsu klasē novērot?”

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā noskatīties videomateriālu (sk. 4.7.1. papildmateriālu). Pirms tam uz tāfeles uzraksta jautājumus, uz kuriem skolēniem ir jāmeģina rast atbildes: 1) Kur varonim bija jāiejūtas? 2) Kā varonis saprata grupas noteikumus? 3) Kā varonis jutās, ko domāja? 4) Ko tieši darīja, lai iekļautos kolektīvā? Var arī sadalīties četrās grupās atbilstoši katram jautājumam un kopā meklēt atbildes uz konkrēto jautājumu. Kad skolēni/grupas sniedz atbildes uz jautājumiem, skolotājs uz tāfeles veic pierakstus (var pierakstīt arī uz lielas lapas, ko pēc stundas pielikt klasē pie sienas). Skolotājs rūpējas, lai izskanētu daudzveidīgas atbildes (piemēram, bija jāiejūtas citā kultūrā vai jaunā kolektīvā; saprata noteikumus, jo kāds pastāstīja, pats novēroja, izlasīja, pajautāja; jutās ieinteresēts, nedrošs, pārsteigts; lai iejustos, meklēja domubiedrus, neuztiepa savu viedokli, izrādīja cieņu, pozitīvi parādīja sevi). Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: “Jā, lai iekļautos jaunajā sporta komandā, varonis vispirms lasīja par komandas vēsturi.” Var jautāt, kā tieši tas var palīdzēt iekļauties komandā.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs uzzinājām dažādas pieejas, kā izprast noteikumus svešā vidē un iekļauties.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā, ko skolēni šodien uzzināja un ko no tā paņēma sev (ļauj izteikties dažiem skolēniem). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

#### 4.7.2. Veidot attiecības ar citiem. 7. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apzināties individuālos ieguvumus, ievērojot pozitīvus grupas noteikumus.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** PowerPoint prezentācija (sk. 4.7.2.a. papildmateriālu), situāciju piemēri izlozēšanai (sk. 4.7.2.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien izpētīsim, kādu labumu mēs paši gūstam, ja ievērojam pozitīvas uzvedības noteikumus.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, pastāstot un jautājot: “Ir tādas situācijas, kur ievērot noteikumus ir obligāti (sportā) vai tas ir pat dzīvības jautājums (lidmašīnas apkalpe, mediķu komanda operācijā, autovadītājs). Taču ir tādi vispārīgi noteikumi, kurus varētu arī neievērot. Piemēram, kāds ļaunums radīsies, ja neatbildēsim uz sveicienu vai pēc pusdienām atstāsim uz galda savus traukus?”

**Apjēgšana.** Skolotājs rāda PowerPoint prezentāciju ar fotogrāfijām, kurās attēlotas situācijas, kad kāds to dalībnieks neievēro vispārpieņemtus noteikumus (ierodas uz svētkiem neuzposies, dodas pārgājienā nepiemērotā apģērbā, spraucas pretējā kustības virzienā, stundas laikā klusu runā pa mobilo telefonu). Frontāli pārrunā, kādas vērtības tiek skartas (piemēram, cieņa, drošība un atbildība), ievērojot/neievērojot noteikumus situācijās, kuras attēlotas fotogrāfijās. Organizē publisku diskusiju – izveido 2–3 pārus. Viens pāris izlozē situāciju (sk. 4.7.2.b. papildmateriālu) un apspriež to klases priekšā. Viena uzdevums ir būt skeptiskam, bet otra – pamatot pozitīvos ieguvumus, ja ievērotu pieņemtus noteikumus. Tad izlozē nākamo situāciju, un skeptiķa/optimista lomas mainās. Pārējie skolēni ir novērotāju lomās, un viņu uzdevums – formulēt savu viedokli.

**Refleksija.** Skolotājs izsaka pateicību publisko diskusiju dalībniekiem un jautā novērotājiem, ko viņi iegūtu, ja minētajās situācijās rīkotos saskaņā ar pieņemtajiem noteikumiem. Veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, uzvelkot svētku drēbes izlaidumā, tu izrādītu cieņu, justos svinīgi un piederīgs savai klasei.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, ka, ievērojot pozitīvas uzvedības noteikumus, nevis pakļaujamies komandēšanai, bet paši esam ieguvēji.” Beigās jautā, ko skolēni šodien uzzinājuši (izsakās daži skolēni) un kāpēc viņiem tas bija vajadzīgs, – tiek aktualizēts, nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.7.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 7. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – izzināt lēmumu pieņemšanas procesu un pilnveidot prasmi pieņemt atbildīgus, pārdomātus lēmumus.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situācijas apraksts (sk. 5.7.1.a. papildmateriālu), lēmuma pieņemšanas soļi (sk. 5.7.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šodien mācīsimies par lēmumu pieņemšanu. Ja mēs gribam labāku gala iznākumu savai rīcībai, mums jāiemācās, kā labāk pieņemt lēmumus, pirms mēs kaut ko darām." Skolotājs rosina domāt par tēmu, jautājot: "Vai esat kādreiz pieņēmuši kādu lēmumu un gala rezultātā noticis kaut kas tāds, ko jūs negribējāt?" "Kā jūs nolemjat kaut ko darīt vai nedarīt?" "Kāpēc būtu svarīgi padomāt, pirms pieņemam kādu lēmumu?"

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā apspriest šādu situāciju (sk. 5.7.1.a. papildmateriālu): *No ārzemēm brīvdienās ir atbraucis viens no Endija labākajiem draugiem. Viņš ir ielūdzis Endiju un vairākus citus draugus uz tikšanos savu vecāku mājās piektdien no sešiem vakarā līdz rītam. Tā kā sestdien notiks sporta sacensības, Endijam ir paredzēts svarīgs treniņš no plkst. 17.30 līdz 19.30. Endija vecāki teic, ka viņš var doties ciemos pie drauga, bet mājās jābūt ne vēlāk kā plkst. 22.00.* Lai skolēniem būtu vieglāk analizēt problēmu, tās aprakstu no 5.7.1.a. papildmateriāla var izdrukāt un izdalīt klasei. Skolotājs sākumā mudina apdomāties, kas ir jāņem vērā, lai pieņemtu lēmumus (lai skolēni mēģina nosaukt, ka lēmumu pieņemšana sastāv no vairākiem posmiem, piemēram, problēmas definēšanas, risinājumu meklēšanas, seku novērtēšanas). Tad skolotājs izdala darba lapas ar lēmuma pieņemšanas soļiem (sk. 5.7.1.b. papildmateriālu) un lūdz grupās apspriest iepriekš piedāvāto problēmu, izejot visus lēmuma pieņemšanas soļus. Viens no grupas dalībniekiem veic pierakstus. Noslēgumā tiek veidots kopīgs atbilžu saraksts uz tāfeles (pieraksta skolotāja). Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: "Jā, jūs pievērsāt uzmanību, ka Endijam varētu būt jārunā ar pieaugušajiem, lai atrastu labāko risinājumu." Lēmumu pieņemšanas soļi var palikt klasē pie sienas kā atgādnē.

Skolotājs apkopo: "Šodien mēs mācījāmies saprast, kas jāņem vērā, lai pieņemtu labu lēmumu un sekas mūsu pieņemtajam lēmumam būtu mums un citiem labvēlīgas."

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), ko viņi šodien uzzinājuši un kā šajā nodarbībā apgūtais varētu palīdzēt viņu pašu dzīvē pieņemt lēmumus. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

## 5.7.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 2. stunda

**Mērķis – uzlabot prasmi pieņemt personiski nozīmīgus, atbildīgus lēmumus.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Lēmuma pieņemšanas soļi (sk. 5.7.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs vingrināsimies pieņemt lēmumu par to, ko mums darīt vai nedarīt. Mēs mācīsimies, kā rīkoties, lai mūsu uzvedībai būtu iespējami labākas sekas.” Rosinot domāt par tēmu, skolotājs kopā ar skolēniem atceras lēmuma pieņemšanas aspektus, kuri apgūti iepriekšējā nodarbībā, sakot: “Mēģināsim atcerēties no iepriekšējās stundas, kas jāņem vērā, lai pieņemtu labu, atbildīgu lēmumu.” Var izdalīt iepriekšējās stundas lēmuma pieņemšanas soļus (sk. 5.7.1.b. papildmateriālu), bet var arī balstīties uz iepriekšējā stundā izveidoto lēmuma pieņemšanas atgādni.

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz skolēniem individuāli izvēlēties un uzrakstīt uz lapas vienu lēmumu, ko tagad vēlētos pieņemt, piemēram, uzsākt vai neuzsākt kādu jaunu aktivitāti, pakļauties vai nepakļauties grupas spiedienam kādā konkrētā situācijā, izpildīt kādu prasību vai ne. Ja skolēns nevar izdomāt lēmumu, kuru viņš grib pieņemt, tad var apskatīties kādu iepriekš pieņemtu lēmumu, kura gala rezultāts nav bijis veiksmīgs vai nu pašam, vai citiem.

Zem uzrakstītās problēmas secīgi jāatbild uz visiem lēmuma pieņemšanas soļu jautājumiem.

1. **Definē problēmu** (par ko jāpieņem lēmums): Kas ir tā rīcība, kam ir jāatrod labākais risinājums?
2. **Uzraksta visus iespējamus risinājumus:** Kādi ir iespējamie risinājumi? Mēģini izdomāt pēc iespējas vairāk!
3. **Katram iespējamam risinājumam apzinās sekas un riskus:** Kādas katram no risinājumiem būs iespējamās sekas, risks tev un citiem?
4. **Apzinās savi un iekšējos resursus lēmumu pieņemšanā:** Kādas īpašības un vērtības tev ir vajadzīgas vai jau piemīt, lai pieņemtu atbildīgu lēmumu šajā situācijā?
5. **Detalizēti apzinās problēmsituāciju:** Vai ir vēl kaut kas, kas tev jānoskaidro, pirms tiek pieņemts lēmums?
6. **Apzinās savas un citu emocijas par iespējamo risinājumu:** Kā tu jūties, apsverot iespējamo risinājumu? Kā citi varētu justies, uzzinot par tavu lēmumu?
7. **Apzinās ārējos resursus:** Vai tev vajag kādam palūgt palīdzību? Kurš tev varētu palīdzēt?
8. **Pieņem lēmumu:** Kāds ir tavs gala lēmums?

Tad pāros ar blakussēdētāju īsi iepazīstina katrs ar savu lēmuma pieņemšanas procesu un veic refleksiju.

9. **Reflektē par pieņemto lēmumu:** Kā tev šķiet, vai tu esi pieņēmis pareizo lēmumu? Kāpēc?

Skolēni savstarpēji cits citam sniedz atgriezenisko saiti par pieņemtajiem lēmumiem.

Ja paliek laiks, var skolēniem likt pie sevis padomāt, kas varētu būt pirmais solis, ko viņi varētu darīt jau šodien, lai īstenotu pieņemto lēmumu.

**Refleksija.** Nobeigumā skolotājs uzslavē skolēnus par piedalīšanos apzinātā un atbildīgā lēmuma pieņemšanā, sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par kādu atbildi vai domu gaudu, kurš atspoguļo labu spēju pieņemt atbildīgus lēmumus. Skolotājs apkopo: “Šodien mēs turpinājam mācīties, kā pieņemt labu lēmumu, ņemot vērā mūsu lēmuma sekas attiecībā pret sevi un citiem. Mācījamies, kā apzināt savus iekšējos un ārējos resursus, kas mums varētu palīdzēt pieņemt atbildīgu lēmumu.” Jautā skolēniem (izsakās daži), ko viņi šodien uzzinājuši un kuri lēmuma pieņemšanas soļi skolēniem šķiet visvienkāršākie, kuri – visgrūtākie. Kāpēc? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

# 8. klase



## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.8.1. Saprast sevi. 8. klase, 1. stunda.

#### Mērķis – paplašināt priekšstatu par pozitīva un adekvāta pašvērtējuma uzturēšanu.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par to, cik nozīmīgi ir uzturēt pozitīvu un atbilstošu pašvērtējumu.” Tie pusaudži, kuri tiek galā ar saviem pienākumiem, spēj saprasties ar citiem, veido pozitīvāku pašvērtējumu un iegūst izjūtu, ka paši var ietekmēt savu dzīvi. Nākotnē tas dod enerģiju sasniegt savus mērķus, gūt panākumus un arī tikt pāri neveiksmēm. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu un jautā, kā, viņuprāt, par sevi domā cilvēks ar neatbilstoši augstu pašvērtējumu (piemēram, domā, ka ir labāks un pārāks par citiem; uzskata, ka viņa grūtībās ir vainojami citi; vērtē savas domas kā vienīgās pareizas u. c.) un ko par sevi domā cilvēks ar neatbilstoši zemu pašvērtējumu (piemēram, man nekad neveicas; citi ir gudrāki un skaistāki; visi par mani smiesies u. c.). Šie abi stāvokļi ir galējības – kā nenolidzsvaroti svāri. Vienā gadījumā pašvērtējums ir par daudz augsts, citā – pārāk zems. Kā par sevi varētu domāt cilvēks ar atbilstošu/adekvātu pašvērtējumu (piemēram: “Šoreiz man neizdevās tik labs kēkss, jo pieliku par maz cukura. Jāizdomā, kā to varētu izlabot. Pasniegšu ciemiņiem kēksu kopā ar ievārījumu.”)? Skolotājs pievērš uzmanību, lai skolēni izprastu, ka pašvērtējums ir mainīgs un var atšķirties dažādās dzīves un darbības jomās. Atbilstošs pašvērtējums izpaužas spējā atzīt savas stiprās puses un apzināties savus trūkumus.

**Apjēgšana.** Skolotājs sadala klasi 4 grupās. Katrai grupai jā sagatavo “komplimentu saraksts” par norādītās citas grupas katru dalībnieku. Jautājums – kādas ir šīs grupas dalībnieku spējas un stiprās puses, kas ļautu viņiem kā komandai sasniegt vienu kopīgu pozitīvi vērtējamu mērķi? (Piemēram, iekārtot rotaļu laukumu, jo viens prot tehniski zīmēt, divi ir spēcīgi un spēj veikt fiziskus darbus, vienam padodas dārza un apzaļumošanas darbi.) Pēc tam katrai grupai jāvienojas, kādu kopīgu mērķi viņi paši kā komanda varētu sasniegt, ņemot vērā savas spējas. Grupu pārstāvji skaļi pastāsta savus secinājumus.

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, jūs uzskatāt, ka viņi varētu dibināt uzņēmumu, jo A piemīt matemātika spējas, B prot pārliecinoši uzstāties, C ir mākslinieces talants, D grūtībās nenolaiž rokas...”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies saskatīt un novērtēt savas un klases biedru spējas un pozitīvās īpašības. Spēja apzināties un atzīt savas un citu dotības un pozitīvās īpašības var palīdzēt uzturēt labu un atbilstošu pašvērtējumu.” Ja tas ir izskanējis, tad uzsver, ka reizēm citos ir vieglāk saskatīt pozitīvo, tomēr arī savas stiprās puses ir svarīgi apzināties un atzīt. Tas palīdz stiprināt pašam sevi.

**Refleksija.** Skolotājs jautā un aicina izteikties dažus skolēnus, kā viņi jutās, kad citi atzina viņu stiprās puses. Tad jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši un kāpēc viņiem tas bija nepieciešams. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 1.8.2. Saprast sevi. 8. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pieredzes paplašināšana par mērķa sasniegšanai nepieciešamo rīcību un īpašībām.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 1.8.2.a. papildmateriālu), jautājumu saraksts (sk. 1.8.2.b. papildmateriālu). Stundas laikā – A3 formāta papīra lapas.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, kas nepieciešams, lai sasniegtu savus profesionālos mērķus.” Skolotājs var minēt, ka profesijas izvēle ne vienmēr ir skaidrs lēmums, un var jautāt, vai skolēni zina kādu veiksmīgu cilvēku, kurš mērķtiecīgi gājis uz izvēlēto profesiju, un arī tādu veiksmīgu profesionāli, kurš nejausi nonācis savā profesijā.

**Apjēgšana.** Skolēni sadalās grupās pa 4, lai analizētu videofragmentu (sk. 1.8.2.a. papildmateriālu). Katram grupas dalībniekam iedala lomu, piemēram, līderis (vada procesu un seko līdzi, lai visi jautājumi tiktu atbildēti), dokumentētājs (fiksē grupas locekļu sniegtās atbildes), apkopotājs (veido prezentācijas noformējumu uz A3 lapas), prezentētājs (prezentē grupas veikumu visai klasei). Pozitīvi, ja tehniski ir iespējams atrisināt, lai katra grupa videointerviju skatās savā datorā. Tad iespējams pēc nepieciešamības klausīties interviju atkārtoti, lai gūtu atbildes uz jautājumiem (sk. 1.8.2.b. papildmateriālu). Klausoties varoņa teikto, katra grupa uz lapas veido zīmējumu – shēmu, kas ataino varoņa profesijas izvēles un sasniegšanas ceļu pēc šādas shēmas (skolēni var strukturēt atbildes arī pašu izvēlētajā veidā, par to vienojoties grupā): KAS VARONI INTERESĒJA – KO VIŅŠ DARĪJA – VIŅA ĪPAŠĪBAS – GRŪTĪBAS – KĀDS TAGAD IR REZULTĀTS. Skolotājs īpaši seko līdzi, vai visi skolēni iesaistās un sniedz ieteikumus zīmējuma saturam. Grupas prezentē paveikto. Skolotājs var veidot uz tāfeles divus sarakstus – vienā ieraksta rīcību, kas palīdzējusi sasniegt mērķi, otrā – īpašības, kas bija nepieciešamas mērķa sasniegšanai. Lūdz skolēniem individuāli pārdomāt, kuras no varoņa nosauktajām īpašībām piemīt arī skolēniem pašiem.

Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, viņš pārliecināja vecākus par savu mērķi, vēl skolas laikā pats piesakoties praksē Meteoroloģijas centrā.”

Skolotājs apkopo: “Šodien stundā runājām par rīcību, kas jāveic, un nepieciešamajām īpašībām, lai varētu veiksmīgi strādāt izvēlētajā profesijā.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), ko viņi šodien uzzinājuši un kā šajā nodarbībā apgūtais varētu viņiem noderēt. Lūdz izteikties arī par sadarbību grupu darba laikā – kā bija izpildīt savu lomu, kā citi grupas dalībnieki palīdzēja. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.8.1. Pārvaldīt sevi. 8. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – vingrināties vizualizēt savu nākotni, lai apzinātos emociju pārvaldīšanai nepieciešamās īpašības un uzvedību.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 2.8.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par to, kādas rakstura īpašības un uzvedība stresa situācijā palīdz pārvaldīt emocijas. Savas emocijas mēs varam kontrolēt, un šo prasmi ir iespējams attīstīt. Iztēlojoties sevi nākotnē, kļūst skaidrāks, kādas īpašības un prasmes sevī būtu jāattīsta jau tagad.” Skolotājs rosina domāt par tēmu, jautājot, kādas īpašības un prasmes, pēc skolēnu domām, varētu palīdzēt savu emociju pārvaldīšanā stresa situācijās. Uz tāfeles veido īpašību un uzvedības sarakstu (piemēram, pacietība, kritiskā domāšana, humora izjūta, padoma lūgšana u. c.).

**Apjēgšana.** Skolotājs demonstrē videofragmentu, kura varonis atklāj situācijas, kad stresā bijis nepieciešams pārvaldīt emocijas. Skolotājs jautā skolēniem, kādus emociju pārvaldīšanas paņēmienus viņi dzirdēja intervijas varoņa teiktajā. Pārrunā, kādas varoņa īpašības un uzvedība (piemēram, pašsavaldība, apstāšanās un pārdomāšana pirms lēmuma pieņemšanas, noteikumu ievērošana, nodarbošanās ar sportu, tuvinieku atbalsts, pozitīva domāšana utt.) palīdzēja viņam tikt galā ar stresu.

Skolotājs papildina īpašību sarakstu uz tāfeles. Var skolēnus sadalīt pāros, lai viņi iztēlotos/ vizualizētu sevi – kādi gribētu būt pēc 10 gadiem; iejustos lomā; pārspriestu, kas nepieciešams, lai sasniegtu vēlamo. Pāros sadala lomas – viens iejūtas savā tēlā pēc 10 gadiem, un otrs intervē, uzdodot jautājumu: “Kādi emociju pārvaldīšanas paņēmieni, īpašības un uzvedība bija visvairāk nepieciešami, lai tu sasniegtu savu mērķi?” Tad mainās lomām (katrai lomai aptuveni 4 minūtes). Daži pāri prezentē intervijas, un skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tev bija jāattīsta uzmanība un pacietība, lai kļūtu par ārstu.” u. c.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies par to, kādas īpašības un uzvedība stresā palīdz pārvaldīt mūsu emocijas, lai varētu sasniegt savus mērķus.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās daži), ko viņi šodien uzzinājuši un kā šajā nodarbībā apgūtais varētu viņiem noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

## 2.8.2. Pārvaldīt sevi. 8. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apzināties savas spējas ievērot pašdisciplīnu un trenēt paņēmienus sevis atbalstīšanai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 2.8.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā pašiem sevi atbalstīt, lai būtu vieglāk tikt galā ar saviem pienākumiem, pārvarēt grūtības un ievērot pašdisciplīnu.” Spēja iekļauties prasībās rada pašefektivitātes izjūtu un ceļ pašvērtējumu. Skolotājs rosina domāt par tēmu, jautājot: “Kādas domas skolēnam vairāk palīdzētu pārbaudes darba laikā – “Šausmas, es neko nezinu, neko nesaprotu!” vai arī “Tā, mierīgi paskatīšos, kādi te ir jautājumi?”” Skolotājs piemin, ka iekšēja runāšana ar sevi ir viens no paņēmieniem, kā plānot savu darbību un stresā nomierināties.

**Apjēgšana.** Noskatās videointerviju, kur varone stāsta, kā rīkojas, lai sekmīgi tiku galā ar saviem pienākumiem (sk. 2.8.2. papildmateriālu). Pārrunā dzirdētās atziņas par laika plānošanu, veicamo darbu saraksta veidošanu, prioritāšu noteikšanu, traucēkļu novēršanu u. c. Tad skolēni caurskata skolas uzvedības noteikumu sarakstu un individuāli izvērtē, kurus noteikumus viņiem ir vieglāk ievērot un kurus – grūtāk. Lūdz padomāt, kāpēc ir viegli un kāpēc – grūti. Tad skolēni nosauc, un skolotājs raksta uz tāfeles īpašības un paņēmienus, kas **atvieglo** kādu noteikumu ievērošanu. Pārrunā un veido algoritmus, kā efektīvos plānošanas paņēmienus izmantot grūto noteikumu ievērošanā (piemēram, ja ir grūtības no rīta piecelties un laikā ierasties uz pirmo stundu, tad ielānot doties gulēt stundu agrāk). Būtiski, lai skolotājs uzsvērtu, ka noteikumus ievērot kļūst vieglāk, ja **labu uzvedību veido par paradumu** (piemēram, vienmēr sasveicinās, vienmēr principā izpilda visus mājas darbus utt.), – arī intervijas varonei ir paradums nosvītrot paveiktos pienākumus, tādējādi sekojot līdzī veicamo darbu izpildei un gūstot gandarījumu par paveikto. Apspriež skolēnu idejas, saistot tās ar atziņām no intervijas varones teiktā.

Skolotājs lūdz salīdzināt, kādas idejas skolēni ieguva, lai vieglāk īstenotu sev “grūtos” noteikumus. Piemēram, kāds skolēns guva ideju no klases biedra, jo viņa “grūtais” noteikums citam bija šķītis “viegls”. Var lūgt pārrunāt ar blakussēdētāju pārī. Sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tev radās ideja iztēloties sevi kā šoferi, lai ietu pa labo gaitenja pusi.”

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies par to, ka uzvedības noteikumus ir vieglāk ievērot, ja tos veidojam par paradumiem un paši sevi iedrošinām ar vārdiem, domās vai ar praktiskiem paņēmieniem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem (izsakās dažī), ko viņi šodien uzzinājuši un kā šajā stundā apgūtais varētu viņiem noderēt. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.8.1. Saprast citus. 8. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – attīstīt empātiju un trenēt spēju pieņemt otra cilvēka skata punktu uz situāciju.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situācijas apraksts (sk. 3.8.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs vingrināsimies pieņemt otra cilvēka emocijas un viedokli arī tad, ja tas atšķiras no mūsu pašu emocijām un domām.” Empātija ir spēja iejusties otra cilvēka emocionālajā stāvoklī, izprast to un izjust līdzīgas emocijas, un arī atbilstoši rīkoties. Trīs skolēni klases priekšā ātri izspēlē divas situācijas, kurās viens skolēns pauž neiejūtīgu, vienaldzīgu attieksmi, bet otrs – empātisku.

Pirmais saka: “Es nokavēju autobusu.” Otrais atbild: “Nu un kas?” Trešais saka: “Tas gan ir nepatīkami.”

Pirmais saka: “Pilnīgi nepaveicās kontrol darbā.” Otrais atbild: “Tā tev vajag!” Trešais saka: “Tu bijī cerējis uz labāku atzīmi.”

Skolēni novērtē, kuras atbildes pauda empātiju un kuras – ne. Jautā pirmajam skolēnam, kā viņš jutās, saņemot katru no atbildēm. Skolotājs pastāsta, ka spēja būt empātiskam paaugstina pusaudzņa pašvērtējumu, sekmē popularitāti vienaudžu vidū, līdz ar to palīdz būt veiksmīgākam un sekmīgākam skolā. Skolotājs var rosināt skolēnus turpināt domāt par tēmu, minot piemēru, ka mūsu valsts izlase piedalās sporta sacensībās, un lūgt izteikties, ko varētu domāt mūsu līdzjutēji un ko – pretinieka komandas līdzjutēji.

**Apjēgšana.** Skolēni sadalās četrās grupās. Skolotājs nolasa situāciju: *Pēterim ir divi draugi – Jānis un Kārlis. Jānis ir klases biedrs, bet Kārlis ir labākais draugs futbola komandā, kurā Pēteris trenējas. Jānim dzimšanas diena ir tajā pašā dienā, kad Kārlim ir vārda diena. Abi draugi vienlaikus ir uzaicinājuši Pēteri ciemos, un viņam ir jāizvēlas, kā rīkoties.*

Katrai grupai iedod lapiņu, uz kuras uzrakstīta nolasītā situācija (sk. 3.8.1. papildmateriālu). Grupām jāveic uzdevums no visu trīs varoņu pozīcijām.

Uzdevums:

1. grupa apkopo viedokļus, kādi ir +, ja Pēteris izvēlas apciemot Jāni;
2. grupa apkopo viedokļus, kādi ir –, ja Pēteris izvēlas apciemot Jāni;
3. grupa apkopo viedokļus, kādi ir +, ja Pēteris izvēlas apciemot Kārli;
4. grupa apkopo viedokļus, kādi ir –, ja Pēteris izvēlas apciemot Kārli.

Grupās prezentē viedokļus.

Skolotājs kopā ar skolēniem pārrunā, kāds varētu būt Pētera lēmums, lai neapbēdinātu draugus. Skolotājs uzklausa skolēnu idejas, lūdzot pamatot viedokli. (Iespējamie risinājumu piemēri: Pēteris dažas stundas pacieš pie viena drauga, dažas pie otra; abiem draugiem pastāsta par otru ielūgumu, abiem paskaidro, kā viņš jūtas šajā situācijā; sagatavo dāvanas abiem draugiem; otrajam atsaka, paskaidrojot, ka ir jau ielūgts citur, tomēr sagatavo dāvanu arī otram u. c.). Svarīgi, lai skolēni izprastu nepieciešamību uzņemties savu atbildību, nevis, piemēram, pierunāt līdz šim savstarpēji nepazīstamos draugus, lai viņi svin savas jubilejas kopā (līdz ar to Pēterim nav dilemmas, kādu lēmumu pieņemt).

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs pārrunājām, ka dzīvē ir sastopamas situācijas, kad neatkarīgi no tā, kāds būtu lēmums, situācijas dalībniekiem rodas gan pozitīvas, gan negatīvas emocijas; ir grūti rast visiem apmierinošu pozitīvu risinājumu. Tāpēc ir svarīgi just empātiju pret citiem, lai varētu saglabāt pozitīvas attiecības un neradīt konfliktus.”

**Refleksija.** Pārspriež, vai ir mainījušies skolēnu uzskati par izvēlēto risinājuma ietekmi uz citu cilvēku emocijām. Noslēgumā skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem, kā šajā nodarbībā apgūtais varētu palīdzēt viņu pašu dzīvē pieņemt lēmumus. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir uzzinājuši/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### 3.8.2. Saprast citus. 8. klase, 2. stunda.

**Mērķis – vingrināt empātiskas klausīšanās prasmes.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju apraksti (sk. 3.8.2.a. papildmateriālu) un atvērto jautājumu piemēri (sk. 3.8.2.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, ka izprast un iejūtīgi reaģēt uz otra cilvēka situāciju. Apgūstot šādas prasmes, mēs ne tikai varam saprast un atbalstīt citus, bet arī paši saņemt atbalstu un sapratni no apkārtējiem.” Rosinot skolēnus domāt par tēmu, lūdz atcerēties, kad skolēniem pašiem bija svarīgi saņemt emocionālu atbalstu un kā tieši otrs var izrādīt sapratni. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, tev palīdzēja, kad draudzene vienkārši klusējot klausījās.” Vai: “Patiešām, trenere tevi pažēloja un teica, ka tu visu uzdarīji labi.”

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka viens no atbalsta sniegšanas veidiem ir empātiska klausīšanās, kuras laikā nepārtraucam otru un uzdodam atvērtus jautājumus, lai mudinātu otru stāstīt vairāk. Piedāvā atvērtu jautājumu piemērus (sk. 3.8.2.b. papildmateriālu) un mudina, lai skolēni izdomātu vēl citus jautājumu piemērus.

Tad sadalās pāros un izlozē situāciju aprakstus (sk. 3.8.2.a. papildmateriālu), sekojot, lai katram pāra dalībniekam būtu cits situācijas apraksts. Katra skolēna uzdevums ir pastāstīt savu izlozēto situāciju partnerim, mēģinot izjust, kā piemēra varonis varētu justies. Partnera uzdevums ir empātiski klausīties un uzdot piemērotus atvērtus jautājumus. Tad skolēni mainās lomām. Noslēgumā pāros pārrunā, kā tieši partneris izrādīja empātiju un kā tas lika stāstītājam justies. Pāri var apvienoties grupās pa 4 un dalīties ar savu pieredzi iejūtīga atbalsta sniegšanā.

Skolotājs apkopo: “Stundā apgūvām un vingrinājām prasmes iejūtīgi klausīties, lai izprastu un atbalstītu savu sarunu biedru.”

**Refleksija.** Noslēgumā skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem, ko tieši viņi iemācījās par empātijas paušanu. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir uzzinājuši/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.8.1. Veidot attiecības ar citiem. 8. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – pilnveidot izpratni par komunikācijas veidošanu virtuālajā vidē atbilstoši savām interesēm.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.8.1.a. papildmateriālu), PowerPoint prezentācija ar ierakstiem sociālajos tīklos (sk. 4.8.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien pētīsim, kādu informāciju jaunieši ievieto sociālajos tīklos un internetā un kā šāda komunikācija kalpo vai traucē sava tēla veidošanai.”

Skolēni tiek sadalīti grupās, pa 4–5 skolēniem katrā grupā. Klasi sadala tā, lai grupas būtu pāra skaitā. Grupās lūdz pārrunāt, kādu informāciju, pēc skolēnu domām, jaunieši visbiežāk ievieto sociālajos tīklos. Sagaida vairākas atšķirīgas skolēnu atbildes, kā arī var veidot uz tāfeles sarakstu ar atbilžu variantiem, piemēram, pašportreti, atpūta, mājdzīvnieki.

**Apjēgšana.** Vispirms noskatās videomateriālu (sk. 4.8.1.a. papildmateriālu). Tad skolēnus sadala nelielās grupās, un skolotājs uz ekrāna demonstrē vienlaikus vairākus attēlus (sk. 4.8.1.b. papildmateriālu). Ja tehniski nav iespējams izmantot ekrānu, attēli izdrukātā un palielinātā veidā tiek izdalīti grupām.

Attēlus grupām sadala tā, lai katrs (viens un tas pats) attēls būtu divām grupām. Viena no grupām apkopo viedokļus – ko pozitīvu jaunieši vēlētos iegūt/iegūt, ievietojot konkrēto informāciju sociālajos tīklos. Otra grupa apkopo viedokļus – kādas negatīvas sekas varētu rasties, ievietojot konkrēto informāciju sociālajos tīklos. Vienu attēlu analizējušās divas grupas prezentē viedokļus. Katru attēlu var piestiprināt pie tāfeles un skolēnu sniegto informāciju pierakstīt zem tiem. Var arī projicēt attēlus uz ekrāna un skolēnu atbildes apkopot uz atsevišķas lapas/pārrunāt mutiski. Diskusijā saista skolēnu vērtējumus par attēliem ar intervijā dzirdēto par virtuālajā vidē ievietotas informācijas ilgtermiņa sekām.

*Uzmanību! Skolotājs rūpējas, lai neveidotos situācija, kad tiek apspriestas kādam jauniešim subjektīvi ļoti nozīmīgas problēmas, kā arī tiktu izteikts nosodījums par dalīšanos ar informāciju interneta vidē!*

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, attēls ar atpūtu populāru draugu lokā var atstāt labu iespaidu un celt pašvērtējumu, un jūs arī saskatiet, ka tas var radīt konfliktus ar citiem draugiem, kuri netika ielūgti.”

Skolotājs apkopo: “Stundā vērojām un analizējām, ka, vēloties iegūt pozitīvu efektu, varam saskarties arī ar negatīvām negatīvām sekām.”

**Refleksija.** Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu izteiktajiem viedokļiem. Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir uzzinājuši/kā to varētu izmantot savā dzīvē.

#### 4.8.2. Veidot attiecības ar citiem. 8. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pilnveidot prasmes atpazīt un novērst riskus virtuālajā vidē.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.8.2.a. papildmateriālu), jautājumu saraksts (sk. 4.8.2.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien turpināsim pētīt, kādu informāciju jaunieši ievieto sociālajos tīklos un internetā, kā veidojas virtuālā identitāte un kā tas var ietekmēt mūsu dzīvi un attiecības tagad un nākotnē.” Atgādina, ka iepriekšējā stundā skatījās videomateriālu un aplūkoja dažādu informāciju, ko jaunieši ievieto internetā, kā arī ieguvumus un zaudējumus turpmākajā dzīvē un attiecību veidošanā ar citiem, priekšstata par sevi veidošanā. Jautā, kādas pārdomas skolēniem bijušas pēc iepriekšējās stundas. Var jautāt skolēnu domas, kā saglabāt popularitāti vienaudžu vidū, ja “atslēdzies” no grupas sarakstes.

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā klasei frontāli noskatīties videomateriālu (sk. 4.8.2.a. papildmateriālu) un katram individuāli pārdomāt atbildes uz šādiem jautājumiem (jautājumus iepriekš uzraksta vai projicē uz tāfeles – sk. 4.8.2.a. papildmateriālu): 1) kā jaunieša vēlme sevi popularizēt internetā var radīt neprognozējamu efektu, 2) pēc kādām pazīmēm var noteikt, ka sarunu partneris internetā ir daudz vecāks nekā jaunietis vai izmanto citu identitāti, 3) vai iespējams izdzēst internetā ievietotu informāciju, 4) kā rīkoties, ja sastopies ar apdraudējumu virtuālajā vidē?

Tad lūdz apspriest savas individuālās atbildes uz katru jautājumu pāros ar blakussēdētāju. Lūdz pāriem apvienoties grupās pa 4 vai 6 skolēniem un savstarpēji dalīties ar saviem viedokļiem. Skolotāja vadībā grupas dalās savās atziņās, par ko bija vienprātība, un arī – kuros aspektos domas atšķīrās. Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu izteiktajiem viedokļiem, piemēram: “Jā, izrādās, ka internetā vienreiz ievietota informācija var tikt īsā laikā izplatīta tālāk bez autora ziņas.” “Piekrītu, jūs uzzinājāt, ka personāla atlases uzņēmumi meklē arī internetā ievietotu informāciju par kandidātiem.”

Skolotājs apkopo: “Stundā pētījām, kādas sekas var radīt jauniešu vēlme sevi popularizēt internetā.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.



## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.8.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 8. klase, 1. stunda.

**Mērķis – pilnveidot lēmumu pieņemšanas prasmes problēmas risinājuma izvēlei.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls ar analīzes paraugu skolotājam. (sk. 5.8.1.a. un 5.8.1.b. papildmateriālus. *Uzmanību!* Galvenais uzsvars likts uz lēmuma pieņemšanas soļiem, tādēļ sarunas atšifrējums pielikumā nav identisks dialogam videomateriālā).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien vingrināsimies labu lēmumu pieņemšanā, jo tas jums palīdzēs gūt panākumus tagad un nākotnē.” Atgādina, ka, pieņemot lēmumu, ir vairākas izvēles, katrai izvēlei ir gan pozitīvas, gan negatīvas sekas, kas var izpausties īsākā vai ilgākā laikā. Rosina skolēnus domāt par tēmu, lūdzot nosaukt piemēru kādam labam lēmumam, ko viņi ir pieņēmuši savā dzīvē. Piemērus nosauc vismaz 5–6 skolēni, lai izskanētu dažādi piemēri.

**Apjēgšana.** Pirms videomateriāla skatīšanās skolotājs lūdz skolēniem pievērst uzmanību, kā jaunieši nonāk pie lēmuma. Kāda ir sarunas biedra loma? Tad skatās videomateriālu ar situāciju, kur jaunieši pieņem lēmumu (sk. 5.8.1.a. papildmateriālu). Skolotājs rosina skolēnus izteikt viedokli, vai jaunieši izvirzīja vairākus problēmas risinājumus, vai pirms lēmuma pieņemšanas izvērtēja ieguvumus, zaudējumus, īstermiņa un ilgtermiņa sekas; kā pieņemtais lēmums apmierināja jaunieši. Lūdz skolēnus sniegt ieteikumus fragmenta varonim.

Skolotājs veido kopsavilkumu – lūdz katram skolēnam, kurš izteica labu ideju, pašam to uzrakstīt uz tāfeles kopējā ieteicamo risinājumu sarakstā. Skatās fragmentu vēlreiz, skolotājs pēc katra jaunieša veiktā soļa lēmuma pieņemšanas procesā aptur ierakstu (pauze) un pēc norādēm komentāros papildmateriālā (sk. 5.8.1.b. papildmateriālu) pievērš skolēnu uzmanību jaunieša domu gaitai. Lūdz skolēnus izteikt variantus, kādas ir īstermiņa un kādas varētu būt ilgtermiņa sekas katram problēmas risinājuma variantam.

Skolotājs apkopo: “Šodien stundā vērojām un analizējam lēmuma pieņemšanas soļus.”

**Refleksija.** Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu izteiktajiem viedokļiem. Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### 5.8.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 8. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pilnveidot lēmumu pieņemšanas prasmes problēmas risinājuma izvēlei.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Problēmsituāciju apraksti izlozēšanai (sk. 5.8.2. papildmateriālu), papīra lapas skolēnu individuālajiem pierakstiem.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien vingrināsimies, kā izvēlēties labāko risinājumu dažādās situācijās.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: “Kādus lēmumus jums ir nācies savā dzīvē pieņemt?” Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu atbildēm un uzsver, ka gan “pareiza”, gan arī “nepareiza” izvēle ir cilvēka paša lēmums un atbildība. Arī tad, ja pusaudzis nolemj paklausīt mammai, kas mudina iet uz konsultāciju, tas tik un tā ir pusaudža paša lēmums! Apkopojot skolēnu izteiktos viedokļus, skolotājs min, ka dažkārt lēmumi tiek pieņemti emocionāli, nepārdomāti, dažkārt – pārdomāti, izvērtējot visus iespējamus risinājuma variantus un izvēloties labāko.

**Apjēgšana.** Lūdz skolēniem pāros izlozēt vienu no piedāvātajām problēmsituācijām (sk. 5.8.2. papildmateriālu). Vairākiem pāriem būs vienādas problēmsituācijas. Pēc tam lūdz uzrakstīt uz lapas vismaz trīs dažādus iespējamus problēmas risinājumus. Tad katrai izvēlei ir jāpieraksta ieguvumi un zaudējumi, ja pieņems šo izvēli. Lūdz izvērtēt, cik ilgstošas ir sekas, kas rodas katras izvēles rezultātā. Tad pāri apvienojas grupās – katrā grupā ir visi tie pāri, kuri analizēja vienādas situācijas. Katrs pāris nolasa citiem grupas biedriem savus izvēlētos risinājumus un to radītos ieguvumus un zaudējumus. Grupa veido kopīgu sarakstu ar risinājumiem, vienojoties un katram risinājumam norādot ieguvumus un zaudējumus.

Lūdz skolēnus pievērst uzmanību tam, ka katrai izvēlei var būt gan ieguvumi, gan zaudējumi, un sekas var būt gan īstermiņa, gan ilgtermiņa. Grupas var nolasīt savus izvēlētos risinājumus, to ieguvumus, zaudējumus un sekas. Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu atbildēm un sniedz tām pozitīvu apstiprinājumu, piemēram: “Jā, tu labi novērtēji, ka, ignorējot nesekmīgo atzīmi un neaizejot uz konsultācijām, sākumā tev būs vairāk brīva laika, ko mierīgi pavadīt. Tomēr, cenšoties izlabot atzīmi, vēlāk tev būtu jāmācās vēl vairāk, jo daļa vielas būs aizmirsusies.”

Skolotājs apkopo: “Šodien skolēni pievērsa uzmanību tam, ka, pieņemot lēmumus, ir jāpādomā par ieguvumiem un zaudējumiem, kādi var rasties lēmuma rezultātā.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

# 9. klase

## 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

### 1.9.1. Saprast sevi. 9. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – padziļināt izpratni par saviem uzskatiem atšķirīgu viedokļu situācijā, neceņšoties sasniegt vienprātību.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 1.9.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien jums būs iespēja vingrināt spēju izprast un pieņemt dažādus viedokļus, ko pauž citi cilvēki. Jūs esat ievērojuši, ka dažādi cilvēki vienādās situācijās izturas atšķirīgi vai pauž atšķirīgu attieksmi. Spēja pieņemt dažādus viedokļus palīdzēs jums labāk saprasties ar citiem.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: “Kuram labāk patīk tumša matu krāsa, kuram – gaiša? Kuram labāk garšo cepti kartupeļi, nevis vārīti?” Atspoguļo, ka skolēnu atbildes ir dažādas, tomēr tas nenozīmē, ka viena matu krāsa ir labāka par citu un ka cept kartupeļus ir labāk nekā vārīt. Lūdz nosaukt tēmas, kas ģimenes saietā, kur pulcējas dažādu paaudžu cilvēki, varētu izsaukt vispamatīgākās diskusijas. “Kādas tēmas jauniešu ballītē starp jūsu draugiem varētu izraisīt viskarstākās diskusijas?”

**Apjēgšana.** Noskatās videomateriālu, kurā ir īsas ielas intervijas ar dažādiem cilvēkiem, kuri pauž attieksmi pret veģetārismu (sk. 1.9.1. papildmateriālu). Veido diskusiju, kā dažādi cilvēki attiecas pret uzdoto jautājumu. Skolēniem individuāli vai pāros dod uzdevumu sagatavot vienu intervijas jautājumu, pret kuru varētu nebūt viennozīmīga attieksme. Pārrunā izdomātos jautājumus un lūdz skolēnus aptaujāt citam citu un izteikt viedokli par tiem (piemēram, pīrsingiem, tetovējumiem, kopdzīvi bez laulības, klasiskās mūzikas klausīšanos u. c.). Uzdevums – pierakstīt katra intervējamā atbildi uz jautājumu, lai pēc tam īsi apkopotu viedokļus un tos prezentētu klasei. Skolotājs veido izteikto viedokļu apkopojumu un sniedz pozitīvu, konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm.

Skolotājs apkopo: “Šodien vingrinājāties apzināties savus un citu cilvēku atšķirīgos uzskatus par vienu un to pašu tēmu.”

**Refleksija.** Noslēgumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši un kā jutušies (izsakās daži skolēni). Mudina skolēnus pateikt, kāds bija viņu pašu viedoklis, kādus citus viedokļus viņi dzirdēja un ko viņiem tas deva.

### 1.9.2. Saprast sevi. 9. klase, 2. stunda.

**Mērķis – paplašināt skatījumu uz dažādu situāciju interpretāciju, apzināti uzturot neitrālu personisko attieksmi.**

**Ierosināšana.** Skolotājs formulē stundas mērķi – turpināt iepriekšējā stundā iesākto pētījumu, lai vingrinātos uz klausīt atšķirīgus viedokļus par dažādiem jautājumiem, turklāt paši saglabātu neitrālu attieksmi pret runātāju. Rosina skolēnus domāt par tēmu: "Iepriekšējā stundā jūs uz klausījāt cits cita viedokļus par dažādiem jautājumiem. Kā jūs jutāties, kad citiem bija atšķirīgi uzskati? Ko jūs domājat, kad citi pauda atšķirīgus viedokļus?" Pasaulē valda dažādība, tādēļ ir ļoti svarīga mūsu katra spēja apzināties savus un respektēt citu uzskatus, diskusijās saglabāt emocionālu iesaisti, bet nereaģēt uz provokācijām un izvairīties no liekiem strīdiem.

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka ir vairāki neefektīvi veidi, kā apšaubīt otra viedokli un mēģināt panākt vienprātību. Tādi ir otra cilvēka apsūkšana vai personiska aizskaršana (piemēram, "Tikai muļķi tā domā!") vai otra uzskatu kritizēšana (piemēram, "Tās ir pilnīgas muļķības!"). Reizēm pretējie viedokļi mūsos rada diskomfortu, tādēļ cenšamies citus pārliecināt par savu uzskatu pareizību (piemēram, "Kā tu nesaproti, tas taču ir tā!"). Varētu būt grūti uz klausīt un būt iecietīgiem pret atšķirīgu viedokli mums svarīgā jautājumā. Tas nozīmētu atzīt otra uzskatus un tad tos atspēkot, piemēram: "Tu uzskati, ka ir labi ievērot diētu, tomēr es tam nevaru piekrist, jo, manuprāt, uzturēt veselīgu svaru palīdz pilnvērtīgs uzturs un fiziskas aktivitātes." Skolotājs ierosina klasei vienoties par vienu jautājumu, kuru uzdos dažādu vecumu, dzimumu, sociālu grupu, kultūru un subkultūru pārstāvjiem. Lūdz stundas laikā individuāli vai grupās izmantot viedierīces, lai sazinātos ar saviem ģimenes locekļiem, draugiem, paziņām, sociālo tīklu dalībniekiem un gūtu atbildes uz minēto jautājumu. Skolēni fiksē, apkopo un prezentē secinājumus.

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu secinājumiem: "Jā, tu labi ievēroji, ka tie cilvēki, kuriem nav darba, augstu novērtē stabilitāti." "Jā, tu saskatīji, ka *metālisti* apgalvo, ka neklausās klasisko mūziku."

Skolotājs apkopo: "Šodien jūs vingrinājāties atklāt dažādu cilvēku atšķirīgus uzskatus, necenšoties noskaidrot "pareizo" viedokli."

**Refleksija.** Noslēgumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās dažādi skolēni). Lūdz izteikties, kā katrs no viņiem jutās situācijā, kad izskanēja dažādi viedokļi, cik viegli bija zaudēt savu neitralitāti.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.9.1. Pārvaldīt sevi. 9. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – rosināt skolēnus domāt par savas dzīves mērķiem.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Fragments no animācijas filmas “Īkstīte” (oriģināls krievu valodā atrodams <https://www.youtube.com/watch?v=XLsHXra82y8>) (sk. 2.9.1.a. papildmateriālu) vai sarunas fragments lasīšanai (sk. 2.9.1.b. papildmateriālu). Krāsaini dažāda profila žurnāli, A3 lapas, līme, šķēres.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par mērķu izvirzīšanu. Lai dzīvē sasniegtu vēlamos mērķus, ir nepieciešams gan sapņot un iztēloties, gan domāt par to, ko mēs vēlamies.” Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs nolasa jauniešu sarunas fragmentu vai noskatās animācijas filmas fragmentu. Pārrunā, kādi bija varoņu mērķi (“Īkstītē” krupjiem – paēst un pagulēt; sarunas fragmentā – *nosist laiku*, izklaidēties, atpūsties). Atspoguļo, ka šie ir īstermiņa mērķi.

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta, ka mērķi var būt dažādi – īstermiņa un ilgtermiņa. Lai izvirzīto mērķi būtu vieglāk sasniegt, jāmēģina to formulēt iespējami konkrēti un izmērāmi (nevis tikai “labāk sportot”, bet “spēt aizlēkt tāllēkšanā par 10 centimetriem tālāk nekā tagad”). Savukārt, lai izvirzītu ilgtermiņa mērķi, noderīga var būt sapņošana ar atvērtām acīm, ļoti vispārīga savas dzīves iztēlošanās (piemēram, būt laimīgai, strādāt interesantu darbu, ceļot pa pasauli u. c.). Skolotājs dod uzdevumu – sameklēt žurnālos vai internetā tos attēlus, kas atbilst skolēnu dzīves mērķiem, un izveidot kolāžu. Skolēni individuāli veido kolāžas katrs par savas dzīves mērķi. Kad kolāža gatava, skolēni sadalās pa pāriem vai grupās pa 3–4 un viens otram izstāsta, ko un kā ir attēlojuši. Pēc izvēles daži skolēni var komentēt savas kolāžas visai klasei.

Skolotājs apkopo: “Šodien stundā jūs visi domājat par savas dzīves tālākiem mērķiem. Ja zināt, ko vēlaties sasniegt nākotnē, ir vieglāk saprast, kas būtu jādara tieši tagad, lai nonāktu pie sava mērķa.”

**Refleksija.** Katrs skolēns vismaz vienā teikumā pasaka, ko šajā nodarbībā ieguvis. Skolotājs saglabā neitrālu pozīciju un pieņem visas atbildes, kā arī veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm. Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

## 2.9.2. Pārvaldīt sevi. 9. klase, 2. stunda.

**Mērķis – rosināt skolēnus domāt par sākotnēji nereālu mērķu sasniegšanas iespējām.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Intervija ar Stīvu Džobsu (sk. 2.9.2.a. papildmateriālu). Jautājumi diskusijai (sk. 2.9.2.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien stundā runāsim par sākotnēji nereālu mērķu sasniegšanas iespējām.” Skolotājs pastāsta skolēniem piemērus par slaveniem cilvēkiem, kuru mērķi sākotnēji šķita fantastiski, bet vēlāk tie tika realizēti. Piemēram, amerikāņu izgudrotāji brāļi Orvils un Vilburs Raiti konstruēja un 1903. gadā veica pirmo lidojumu ar lidmašīnu – lidaparātu, kurš bija smagāks par gaisu, kuram bija motors un kuru varēja vadīt. Pirms tam bija iespējams lidot tikai ar planieriem vai gaisa baloniem. Piemēram, 1963. gadā mācītājs Martins Luters Kings Vašingtonā 250 000 klausītājiem uzstājās ar slaveno runu pret rasu diskrimināciju: “Man ir sapnis, ka mani četri mazie bērni kādreiz dzīvos tādā nācijā, kas spriedīs par viņiem nevis pēc viņu ādas krāsas, bet gan pēc rakstura īpašībām. Man ir sapnis, ka (...) bijušo vergu bērni un bijušo vergturu bērni būs spējīgi nosēsties pie brālības galda.” Pirms tam melnādainajiem nebija vēlēšanu tiesību, viņi nedrīkstēja apmeklēt baltajiem domātas publiskas vietas u. tml. Drīz pēc tam ASV Kongress pieņēma likumus pret melnādaino atstumšanu un piešķīra viņiem vēlēšanu tiesības.

**Apjēgšana.** Skolotājs pastāsta: “Šodien tuvāk iepazīsimies ar viena slavena cilvēka dzīvi. Viņš radījis tehnoloģiju pasaulē tādas lietas, par kurām bija sapņojuši tikai nedaudzi – tik nereāli tas bija. Tas ir Stīvs Džobss (1955–2011), kas dibināja kompāniju *Apple*, kas tagad ir viena no lielākajām kompānijām pasaulē. 1976. gadā tolaik 21 gadu vecais Džobss ar kolēģi Vozņaku mājas garāžā nodibināja kompāniju *Apple Computer*. Džobsa vadībā šī kompānija sāka ražot pirmos datorus *Apple* un vēlāk datorus *Macintosh*. 1985. gadā domstarpību dēļ Džobss aizgāja no *Apple* un izveidoja divas jaunas kompānijas. 1996. gadā *Apple* par 429 miljoniem ASV dolāru nopirka Džobsa kompāniju *NeXT*, un Džobss atkal kļuva par *Apple* vadītāju. Jau nākamajā gadā tika izlaists krāsainais dators *iMac*. *Apple* pēdējos gados ir guvusi milzu peļņu ar inovatīviem un ļoti populāriem produktiem – 2002. gadā kompānija izlaida mūzikas pleijeri *iPod*, kam vēlāk sekoja viedtālrunis *iPhone* un planšetdators *iPad*. Stīvs Džobss nomira 2011. gadā 56 gadu vecumā. Pirms tam viņš sekmīgi ārstējās no aizkuņģa dziedzera audzēja, tomēr slimību neizdevās uzveikt.”

Skolēniem iedod žurnālā “Rīgas Laiks” publicēto Stīva Džobsa runu Stenforda universitātes izlaidumā, kurā viņš atklāj savu dzīves ceļu, izšķirošos lēmumus un dzīves pavērsienus (sk. 2.9.2.a. papildmateriālu). Uzraksta uz tāfeles vai izdala sakopētus jautājumus diskusijai (sk. 2.9.2.b. papildmateriālu). Lasot vai klausoties Stīva Džobsa runu, skolēniem jācenšas atbildēt uz izvirzītajiem jautājumiem. Skolotājs organizē diskusiju, kurā skolēni pārrunā izlasīto.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs runājam par to, kā var savā attīstībā virzīties uz priekšu, arī neredzot skaidru mērķi, un to, kā no sākotnēji neticamām idejām vai sapņiem var rasties sasniedzami mērķi.”

**Refleksija.** Skolotājs var jautāt skolēniem, vai arī viņiem ir kādi lieli, pat fantastiski, mērķi un veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti: “Jā, tu vēlētos strādāt starptautiskā uzņēmumā, tādēļ ļoti labi jāzina vismaz divas svešvalodas.” Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies, kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### **3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).**

#### *3.9.1. Saprast citus. 9. klase, 1. stunda.*

**Mērķis** – nostiprināt prasmi saskatīt vienā situācijā iesaistītu personu dažādus skatpunktus un emocijas.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju apraksti izdarei (sk. 3.9.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien trenēsīm prasmes saprast dažādus skatpunktus uz notikumiem. Šādas spējas mums palīdz būt labākiem draugiem, risināt konfliktus, plānot savu rīcību, atrast kompromisus.”

Mēs zinām, ka vienā un tajā pašā situācijā iesaistītie cilvēki var justies dažādi. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, vai viņiem ir bijušas situācijas, kad pat ar labāko draugu atšķiras viedokļi, piemēram, vienam kaut kas patīk, otram – ne (lūdz nosaukt konkrētus piemērus).

**Apjēgšana.** Skolotājs sadala skolēnus trīs grupās, katra grupa izvēlas vienu no trim situācijām (sk. 3.9.1. papildmateriālu). Skolēni apspriež un gatavo prezentācijas par to, kā dažādas iesaistītās puses saredz un emocionāli vērtē šo situāciju. Skolēnu grupas prezentē savus viedokļus. Skolotājs uzraksta uz tāfeles divos stabiņos blakus katras situācijas abu pušu pārstāvju emocijas, kuras nosauc skolēni. Apkopojot skolēnu veikumu, skolotājs vēlreiz norāda, ka vienā situācijā dažādiem cilvēkiem (atkarībā no tā, kuru pusi viņi pārstāv) var būt dažādas emocijas (skolotājs pievērš uzmanību, lai tiek raksturotas emocijas, nevis vērtēta situācijas varoņu uzvedība vai personība). Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu sadarbību prezentāciju gatavošanā.

Skolotājs apkopo: “Šodien vingrinājām prasmes aplūkot situāciju no visiem skatpunktiem.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem par to, ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies, kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.



### 3.9.2. Saprast citus. 9. klase, 2. stunda.

**Mērķis – nostiprināt prasmi saskatīt situāciju emocionālo pusi atkarībā no iesaistīto personu perspektīvas.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls ([sk. 3.9.2. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs turpināsim mācīties par to, kā vienu un to pašu situāciju atkarībā no skatpunkta uztver iesaistītās personas. Mūsu uzdevums ir nevis noskaidrot “pareizo” viedokli, bet apzināt un spēt respektēt atšķirīgus viedokļus. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, aicinot atcerēties piemēru, kad par kādu jautājumu ģimenē ir bijuši atšķirīgi viedokļi. Arī skolotājs var minēt piemēru no savas dzīves (piemēram, atšķirīgi viedokļi par interneta lietošanu dažādu paaudžu cilvēkiem).

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā noskatīties situāciju, kurā ir iesaistītas divas puses – autovadītājs un jaunieši (sk. 3.9.2. papildmateriālu). Lūdz fiksēt vispirms šofera, tad jauniešu emocijas, domas un rīcību. Skolēni noskatās videosižeta pirmo daļu (no autobraucēja skatpunkta). Katrs skolēns individuāli pieraksta, kādas, viņaprāt, varētu būt šofera emocijas, domas un iespējamā rīcība situācijas turpinājumā. Skolotājs pārrunā ar skolēniem viņu secinājumus, kādas varētu būt autovadītāja emocijas, domas, turpmākā rīcība. Skolotājs veido uz tāfeles sarakstu ar skolēnu nosauktajām autovadītāja emocijām un domām (piemēram, sašutums par jauniešu nerēķināšanos ar citiem; domas, ka jaunieši speciāli kaitina, neskatoties iedami pāri gājēju pārejai; uztraukums, ka būtu varējis uzbraukt neuzmanīgiem gājējiem). Pēc tam skatās sižeta otro daļu (no jauniešu skatpunkta). Skolēni atkal pieraksta savus viedokļus par to, kā situāciju redz jaunieši. Skolotājs pārrunā ar skolēniem, kādas varētu būt jauniešu emocijas, domas, turpmākā rīcība (piemēram, priecīgas sarunas, neskatoties un varbūt pat nepamanot mašīnu; pārsteigums; vienaldzība pret autovadītāja viedokli). Skolotājs veido sarakstu ar skolēnu nosauktajām jauniešu emocijām un domām.

Skolotājs, apkopojot paveikto, vērs skolēnu uzmanību uz abos sarakstos minētajām emocijām, domām un rīcību, to atšķirībām un līdzībām, lai gan visi varoņi atradās vienā un tajā pašā situācijā.

Līdzīgi varētu apspriest situāciju, kad publiskā vietā, piemēram, sabiedriskajā transportā vai rindā pie ārsta, kāds skaļi runā pa mobilo telefonu un visi apkārtējie ir spiesti klausīties šo sarunu. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu secinājumiem.

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem, ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi pateikt, ko ir iemācījušies, kāpec viņiem tas bija nepieciešams.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.9.1. Veidot attiecības ar citiem. 9. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – atpazīt komunikācijas šķēršļus, to negatīvo ietekmi problēmsituāciju risināšanā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Komunikācijas šķēršļu saraksts (sk. 4.9.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Mūsu stundas mērķis ir iepazīties ar uzvedību, kas komunikācijā rada papildu šķēršļus. Iz-mantojot šodien iegūtās zināšanas, jūs spēsiet atpazīt un novērst dažādus saskarsmes šķēršļus. Līdz ar to jūs veiksmīgāk varēsiet sadarboties ar citiem un sasniegt savus individuālos mērķus." Rosina domāt par tēmu, jautājot, kāda otra cilvēka izturēšanās rada vislielāko pretestību, kad negribas klausīties pat tad, ja zinām, ka teiktajā ir patiesība (piemēram, komandēšana, izsmējīgas piezīmes, morāles lasīšana u. c.).

**Apjēgšana.** Skolēnus sadala pāros vai tik grupās, cik ir komunikācijas šķēršļu (sk. 4.9.1. papildmateriālu). Katrs pāris vai gru-pa izlozē vienu no komunikācijas šķēršļiem un apspriež, kā jūtas saskarsmes dalībnieki, ja partneris lieto komunikācijas šķērslī. Pēc tam prezentē klasei komunikācijas šķērslī un savus secinājumus.

Tad skolotājs piedāvā piemēru: "Šodien esmu paveicis svarīgus darbus un tagad jūtos noguris." Jautā, kā uz šo teikumu varētu atbildēt ar pāru izlozētajiem komunikācijas šķēršļiem (min dažus piemērus pēc skolēnu vēlēšanās). Tad kopīgi apspriež, kāda atbilde veicinātu komunikāciju, ļautu justies saprastam un vairotu vēlēšanos turpināt sarunu. Veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: "Jā, laba doma ir vienkārši atbildēt: "Tu patiešām esi pelnījusi atpūtu." "Tu droši vien esi apmierināta." Vai jautāt: "Pastāsti, ko tieši tu dariji?" "Kā tu gribētu atpūsties?"

Skolotājs apkopo: "Šodien runājām par dažādiem uzvedības veidiem, kas var radīt papildu šķēršļus komunikācijā ar otru cilvēku."

**Refleksija.** Lai nostiprinātu jaunās zināšanas, skolotājs piedāvā skolēniem visu nākamo nedēļu pievērst uzmanību, vai viņi paši un citi cilvēki lieto kādus no stundā pārrunātajiem komunikācijas šķēršļiem. Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgrieze-nisko saiti par skolēnu iesaistīšanos un viedokļiem. Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzināja (atbild daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies, kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

#### 4.9.2. Veidot attiecības ar citiem. 9. klase, 2. stunda.

**Mērķis – vingrināt saskarsmes partnera uzklaušīšanai nepieciešamās iemaņas.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.9.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs pastāsta, ka stundas mērķis ir iepazīties ar komunikācijas prasmēm, kuras lietojot, skolēni varēs precīzāk uztvert saskarsmes partnera sniegto informāciju. Tas palīdzēs labāk saprasties ar citiem un būt populāriem. Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, ar kādu cilvēku ir viegli un patīkami sarunāties.

**Apjēgšana.** Noskatās videomateriālu (sk. 4.9.2. papildmateriālu), kurā tiek lietotas *aktīvās klausīšanās* prasmes, un lūdz skolēniem novērot, ko tieši dara klausītājs. (Skolotājs var arī klases priekšā izspēlēt lomu spēli ar vienu skolēnu. Skolēna uzdevums ir atcerēties un pastāstīt nesenu jauku notikumu vai piedzīvojumu no savas pieredzes. Skolotājs aktīvi klausās, bet klases uzdevums ir novērot, kādas prasmes skolotājs lieto).

Tad skolotājs uz tāfeles uzraksta aktīvās klausīšanās elementus:

1) pateikt saviem vārdiem sarunas partnera galveno domu. Tiek lietotas frāzes: “Tātad tu domā, ka...”, “Tu vēlētos...”, “Ja es tevi pareizi sapratu, tad...”; 2) atspoguļot partnera emocijas un jūtas līdzpārdzīvojumā. Tiek lietotas frāzes: “Tu jūties...”, “Man ir tāda izjūta, ka tu...”; 3) informācijas iegūšanas nepieciešamības gadījumā lietot jautājumus: kas?; kā?; ko? (nelietot daudz jautājumu pēc kārtas; atturēties no iztaujāšanas); 4) uzturēt acu kontaktu; 5) pievērst nedalītu uzmanību, māt ar galvu, mudināt “pastāsti vairāk”. Ja tiek spēlēta lomu spēle, tad skolotājs jautā skolēnam – lomu spēles dalībniekam, kā viņš jutās sarunas laikā, vai bija viegli stāstīt. Lūdz klasei izstāstīt novērojumus – kādus aktīvās klausīšanās paņēmienus izmantoja videofragmenta varonis vai arī skolotājs, ja tika spēlēta lomu spēle.

Skolēnus sadala grupās pa trīs. Viens skolēns stāsta kādu notikumu; otrs ir klausītāja lomā – mudina turpināt stāstījumu, lietojot aktīvās klausīšanās prasmes; trešais skolēns ir novērotāja lomā – seko, kādus paņēmienus sarunā lieto “klausītājs”. Saruna notiek 3 minūtes, pēc tam skolēni mainās lomām. Uzdevumu turpina, līdz visi skolēni ir bijuši katrā no lomām. Grupas īsi iepazīstina visu klasi ar saviem novērojumiem un secinājumiem.

Skolotājs apkopo: “Šodien skolēni vingrinājās uzklaušīt otru cilvēku, izrādīt interesi par otra stāstīto, veicināt sarunu. Veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu pieliecies tuvāk runātājam un māji ar galvu.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā apguvuši un kur viņiem tas noderēs (atbild daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas viņiem noderēs.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.9.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 9. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – apzināt savas iespējas paaugstināt motivāciju situācijā, ja uzdevums šķiet neinteresants.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīra lapas, flomāsteri, darba lapa (sk. 5.9.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies par to, kas palīdz paaugstināt motivāciju veikt kādu uzdevumu, kas nešķiet pietiekami interesants.” Lai rosinātu domāt par tēmu, skolotājs lūdz skolēnus minēt piemērus, kuri skolas mācību uzdevumi skolēniem šķiet interesanti, kuri – neinteresanti. Skolotājs akcentē, ka *interesanti* vai *neinteresanti*, *patīk* vai *nepatīk* ir katra skolēna subjektīvs vērtējums, tomēr, lai pabeigtu skolu, ir jāapgūst arī tie mācību priekšmeti, kas nešķiet interesanti vai kas netiek interesanti mācīti. Tātad ir jādara tas, kas nešķiet pietiekami saistošs, jo tā ir iespējams attīstīt savas spējas, kuras palīdzēs nākotnē sasniegt savus mērķus.

**Apjēgšana.** Katrs skolēns izvēlas vienkāršu situāciju, kurā ir mērķis, izvēles iespējas (dilemma), lēmuma pieņemšanas process un izpilde. Jāizvēlas situācija, kurā ir divas alternatīvas – viena interesanta, otra – neinteresanta, bet nepieciešama (piemēram, pēc stundām spēlēt datorspēles vai apmeklēt konsultāciju; vasaras brīvlaikā lietainā dienā lasīt uzdoto literatūru vai parunāties ar draugu *skaipā*). Skolotājs pievērš skolēnu uzmanību tam, ka bieži vien īstermiņa ieguvumi ir pievilcīgi, savukārt negatīvās sekas ir attālinātas (piemēram, kontaktēties ar draugu *skaipā* ir patīkamāk, un problēmas ar neizlasīto grāmatu varētu rasties tikai mācību gada sākumā pēc diviem mēnešiem). Katrs analizē situāciju pēc kritērijiem – kas ir mērķis šajā situācijā; kādas ir izvēles iespējas; kāda ir motivācija izvēlēties vienu vai otru variantu; kādu lēmumu pieņemt; kas palīdz vai traucē lēmumu izpildīt – kas būtu nepieciešams, lai vieglāk sasniegtu mērķi. Skolēni uzdevumu pilda individuāli, izmantojot darba lapu (sk. 5.9.1. papildmateriālu), tad apspriež grupās un var veidot vispārīgu lēmuma pieņemšanas modeli. Modelim jādod atbildes uz jautājumiem, kādi ir īstermiņa un ilgtermiņa ieguvumi, ja darītu mazāk patīkamo, bet vajadzīgo pienākumu; kā varētu sevi motivēt, lai lēmuma pieņemšana būtu vieglāka. Prezentē modeli. Skolotājs pievērš uzmanību, lai risinājums netiktu atlikts, proti, “izmācīšos vēlāk”, “palasīšu citā dienā”. Labs risinājums būtu iepriekš plānot savus pienākumus un, piemēram, nolemt, ka vasarā katru dienu izlasīs piecas lappuses. Tad būtu vieglāk pieņemt lēmumu, ka “vispirms izlasīšu nelielo teksta apjomu un tad sazvanīšos ar draugu”. Šādi būtu iespējams kādā dienā izlasīt vairāk teksta nekā plānots un nākamajās dienās atbrīvot laiku citām patīkamākām aktivitātēm.

Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: “Jā, jūs labi izdomājāt, ka vieglāk piespiest sevi lasīt ir sadalot darāmo – katru dienu izlasīt ne mazāk kā 5 lapas. Tad var draugam aizrakstīt, ka pieslēgsies *skaipam* pēc stundas.” Skolotājs apkopo: “Šodien mācījāmies par to, kas nepieciešams, lai apzināti pieņemtu lēmumu par savas rīcības izvēli, ja ir divas alternatīvas, no kurām viena šķiet mazāk interesanta.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā apguvuši un kur viņiem tas noderēs (atbild daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies, kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

### 5.9.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 9. klase, 2. stunda.

**Mērķis – veidot izpratni par to, kā atbildīgi virzīties uz priekšu savā attīstībā, ja mērķis nav skaidrs.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 5.9.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies par to, kā rīkoties, ja jāpieņem lēmums, bet nav skaidra mērķa. Piemēram, šogad jums ir jānolemj, ko darīt pēc 9. klases beigšanas. Dažiem tas var būt viegls lēmums, savukārt citi nemaz nezina, kur turpināt izglītību, kāda varētu būt nākotnes profesija. Vieniem ir grūti izvēlēties starp dažādām interesēm, savukārt citi var šaubīties par savām spējām.” Skolotājs rosina diskusiju par to, vai šajā periodā ir svarīgi jau virzīties uz savu nākotnes profesiju vai vienkārši turpināt sevi attīstīt dažādās jomās. Ko nozīmētu pieņemt **atbildīgu** lēmumu?

**Apjēgšana.** Diskusijas kontekstā skolotājs piedāvā noskatīties videomateriālu (sk. 5.9.2. papildmateriālu) un mēģināt rast atbildes uz jautājumiem, piemēram, kādas bija varoņu spējas; kā viņi nolēma, ko darīs tālāk; vērtējot savu lēmumu no šodienas perspektīvas, ko varonis izdarīja pareizi; ko nozīmē atbildīgs lēmums. Pieraksta skolēnu atbildes uz tāfeles. Tad turpina iesākt diskusiju, papildinot to ar dzirdētajām atziņām no intervijām videomateriālā, piemēram, varone, kura pakāpeniski virzījās uz mērķi, aizrāvās ar radošām idejām, vēlējās radīt jaunu pienesumu, bija pacietīga un neatlaidīga mākslinieciskās darbības, kā arī mainīja savu lēmumu par izglītības virzienu; savukārt varone, kurai no bērnības bija skaidrs mērķis, arī daudz strādāja, pusaudzē gados pameta mērķi, bet pēc tam pie tā atgriezās.

Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: “Jā, tev bija svarīga atziņa, ka labāk ir turpināt maksimāli attīstīt savas spējas, nevis gaidīt, kamēr skaidri zināsi, ko vēlies dzīvē darīt.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā apguvuši un kur viņiem tas noderēs (atbild daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies, kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.

**10. klase**

## **1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).**

### *1.10.1. Saprast sevi. 10. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – pieredzes paplašināšana par savu mērķu sasniegšanai nepieciešamo rīcību, īpašībām, spējām.**

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien runāsim par savu mērķu sasniegšanu. Lai izvirzītu un sasniegtu izvirzītos mērķus, ir būtiski apzināties un atzīt savas stiprās puses.” Rosinot domāt par tēmu, skolotājs aicina skolēnus atcerēties piemērus no savas vai sev zināmu cilvēku pieredzes, kad pārliecība par savām spējām vai dažādu resursu pieejamība palīdzēja sasniegt savu mērķi (piemēram, lēmumu iemācīties jaunu svešvalodu pamatoja pārliecība par savām jau apgūtajām angļu valodas zināšanām, paša neatlaidība un arī vecāku atbalsts).

**Apjēgšana.** Skolotājs mudina individuāli pārdomāt un katram atrast pozitīvu piemēru no savas dzīves, kad izdevās virzīties uz mērķa sasniegšanu, izmantojot pieejamos resursus un balstoties uz savām spējām, īpašībām vai rīcību. Tad skolēni pāros viens otram pastāsta savus piemērus un secinājumus. Visi klases skolēni apsēžas aplī, un katrs pāra dalībnieks visai klasei pastāsta par sava partnera mērķi un paustajām atziņām. Tas skolēns, par kuru tikko stāstīja, var novērtēt, vai viņa teiktais ir atspoguļots precīzi, un nepieciešamības gadījumā īsi papildināt. Skolotājs uz tāfeles var veidot sarakstus ar rīcību, īpašībām, spējām, kuras nosauc skolēni. Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par atbildēm un veido kopsavilkumu, piemēram: “Paldies, Zanda, tu pastāstīji, ka Ilga bija nolēmusi atrast vasarā darbu, viņa to pastāstīja vairākiem cilvēkiem un aktīvi lasīja sludinājumus. Beigās viņa pati iegāja kafejnīcā un jautāja vadītājam, vai varētu vasarā te strādāt. Viņai noderēja saskarsmes prasmes, neatlaidība un pozitīvā attieksme.”

Skolotājs apkopo: “Šodien stundā iepazināties ar dažādām īpašībām, spējām, rīcībām, kas palīdzēja sasniegt izvirzītos mērķus.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā apguvuši un kur viņiem tas noderēs (atbild daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies, kāpēc viņiem tas bija nepieciešams. Skolēni var arī reflektēt par to, kā viņi jutās, kad klasesbiedrs stāstīja par viņu mērķiem, īpašībām un spējām.

### 1.10.2. Saprast sevi. 10. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pieredzes paplašināšana par mērķa sasniegšanai nepieciešamo apzināto rīcību.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Apraksti par cilvēkiem, kuri, pārvarot grūtības, daudz sasnieguši (sk. 1.10.2.a. papildmateriālu). Jautājumi diskusijai (sk. 1.10.2.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien apgūsim, kā var sasniegt savus izvirzītos mērķus par spīti dažādām grūtībām.” Skolotājs aicina skolēnus atcerēties, kas viņu dzīvē ir sagādājis grūtības, tomēr viņi varējuši īstenot iecerēto. Ja skolēni nevar atcerēties kādu šādu gadījumu, skolotājs var pastāstīt kādu situāciju no savas dzīves, piemēram, gatavošanās eksāmenam studiju laikā, autovadīšanas tiesību iegūšana, tikšanu galā ar klases disciplīnu pirmajos darba gados skolā vai ko citu.

**Apjēgšana.** Skolēni un skolotājs sēž aplī. Stunda sākas ar iedvesmojošu stāstu par panākumiem, slavu vai bagātību un grūtībām, kas ir bijušas jāpārvar ceļā uz to (piemēram, aktieri Toms Krūzs un Orlando Blūms, kuri disleksijas dēļ nevarēja iemācīties labi lasīt un izjuta grūtības uztvert lasīto tekstu, kas savukārt nopietni apgrūtināja lomu mācīšanās).

Skolēnus sadala grupās, skaitoties uz 5 (tātad veidosies piecas grupas – pirmie, otrie, trešie utt.). Katra grupa izlozē vienu stāstu (sk. 1.10.2.a. papildmateriālu). Katrā grupā vēlreiz skaitās uz 4 vai 5, un katrs atceras savu skaitli. Uzdevums: lasot stāstu, atrast atbildi uz 4–5 diskusijas jautājumiem (sk. 1.10.2.b. papildmateriālu). Katrs grupas dalībnieks ir atbildīgs par atbildes noskaidrošanu uz jautājumu, kas sakrīt ar viņa kārtas numuru, proti, pirmais atbildēs uz 1. jautājumu utt.

Grupās prezentācijā īsi jāpastāsta izlozētais stāsts un visiem pēc kārtas jāatbild uz jautājumiem.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs runājam par to, ka iespējams pārvarēt šķēršļus un grūtības un tomēr sasniegt savus mērķus.”

**Refleksija.** Nobeigumā lūdz visiem pārdomāt un dažiem izteikties par dzirdēto. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kāpēc viņiem tas bija nepieciešams.



## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.10.1. Pārvaldīt sevi. 10. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – papildināt zināšanas par emociju pašregulācijas izpausmi uzvedībā.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** PowerPoint prezentācija (sk. 2.10.1.a. papildmateriālu), tabula fotoattēlu analīzei (sk. 2.10.1.b. papildmateriālu), videomateriāls (sk. 2.10.1.c. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodienas stunda būs par to, kā uzvedas cilvēks, kurš spēj pārvaldīt savas emocijas.” Atgādina skolēniem, ka emociju pašregulācija ir spēja kontrolēt savu emociju izpausmes gan domās, gan uzvedībā. Tā ir svarīga stresa situācijās, lai mēs nekļūtu pārņemti ar emocijām, spētu racionāli domāt un atbilstoši uzvesties (piemēram, eksāmenos). Mēs arī zinām, ka uztraucošās situācijās palīdz pozitīvas iekšējās runas (dialoga ar sevi) uzturēšana. Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, demonstrējot PowerPoint prezentāciju (sk. 2.10.1.a. papildmateriālu) un uz tāfeles veidojot tabulu (sk. 2.10.1.b. papildmateriālu). Pēc katra attēla noskatīšanās īsi pārrunā, kā varonis jūtas, kādā situācijā cilvēks vēl tā varētu justies, vai viņš pārvalda emocijas vai ne.

**Apjēgšana.** Noskatās videomateriālu (sk. 2.10.1.c. papildmateriālu) un apspriež varoņu uzvedību, pārvaldot emocijas augsta stresa situācijās.

Frontāli apspriež, kuras no emociju pārvaldīšanas idejām (piemēram, pozitīvu iekšējo runu, koncentrēšanos uz veicamo pienākumu, paskatīšanos uz situāciju plašāk) skolēni varētu izmantot paši un kādās situācijās to varētu darīt.

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā pārrunājām to, kā cilvēki pārvalda emocijas stresa situācijās.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā un aicina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kā tas viņiem varētu noderēt.

### 2.10.2. Pārvaldīt sevi. 10. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apgūt paņēmienus sevis aktivizēšanai, ja nav pietiekamas darbības motivācijas.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Divi teksti ([sk. 2.10.2. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā atrast jēgu (“kāds man no tā būs labums”) arī grūtiem un nepatīkamiem darbiem, kuri ir jāpadara.” Rosina domāt par tēmu, pastāstot, ka droši vien katram būs bijušas situācijas, kad ir grūti piespiest sevi darīt to, kas jādara. Piemēram, kad jāmacās, paskatāties televizoru, paēdam, novilcinām laiku un varam arī atstāt darāmo no dienas uz dienu. “Vai jums tā ir gadījies? Ko jūs parasti darāt tādos gadījumos?” (Arī skolotājs var pastāstīt piemēru šādam gadījumam no savas dzīves.) “Tomēr arī šādās situācijās varam saņemties, ja, piemēram, izdomājam, kādēļ mums pašiem nepieciešams šo darbu padarīt vai arī atrodam veidu, kā padarīt sev šo uzdevumu vieglāku.”

**Apjēgšana.** Skolēni apvienojas grupās pa 3 skolēniem, un grupas saņem vienu no tekstiem, kas jāiemācās (vairākām grupām būs vienādi teksti, jo grupu ir vairāk, un piemēri ir divi). Visiem dod uzdevumu – izdomāt paņēmieni, kā vieglāk iemācīties uzdoto garlaicīgo sarakstu (var veidot atgādni, viens otram atprasīt, veidot asociācijas, mācīties kopā vai katrs nelielu gabaliņu, kuru pastāsta pārējiem). Tad skolotājs atprasa iemācīto. Grupas dalās pieredzē, kādus paņēmienus viņi izmantoja, lai iemācītos to, uz ko nav viegli saņemties. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, jūs izdomājat risinājumu – izveidojāt īsu shēmu, no kuras varēja vieglāk iemācīties.” “Jā, mācīties kopā ar klasesbiedru bija vieglāk.”

Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un apkopo: “Šodien jūs vingrinājāties, kā piešķirt nozīmi nepatīkamam, bet nepieciešamam uzdevumam veikšanai, un kā tādus uzdevumus var vieglāk paveikt.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā un aicina izteikties dažiem skolēniem, kā viņi jūtas, pārvarot iekšējo pretestību, un vēl dažiem skolēniem, ko viņi stundā ir iemācījušies. Svarīgi pārliecināties, ka skolēniem ir idejas, kā viņi apgūtās prasmes izmantos citās situācijās, piemēram, rakstot domrakstu. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi pateikt, ko ir apguvuši.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.10.1. Saprast citus. 10. klase, 1. stunda.

**Mērķis – pilnveidot prasmes ieņemt otra perspektīvu dažādās situācijās.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Darba lapa (sk. 3.10.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien pievērsīsimies tam, kā paskatīties uz notikumiem ar cita acīm dažādās situācijās.” Pārrunā, ka vieglāk ir pieņemt otra uzskatus un rīcību ikdienišķās situācijās, kad neesam satraukti. Ja domājam par otra cilvēka uzvedības dziļākajiem iemesliem, tad varam atklāt, ka pirmajā brīdī pat otra cilvēka nepieņemamā uzvedība iegūst pavisam citu izskaidrojumu. Attīstot spējas ieņemt otra cilvēka skatpunktu, mēs varam labāk saprast un pieņemt citus arī stresa situācijās, kā arī nepakļauties stereotipiem. Rosinot domāt par tēmu, skolotājs var jautāt kādu piemēru, kad skolēniem otra rīcība ir šķitusi muļķīga un viņi ir domājuši, ka “es nu gan tā nedarītu”.

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā analizēt piedāvātos dažādu cilvēku uzvedības piemērus un izdala darba lapas (sk. 3.10.1. papildmateriālu). Skolēni vispirms individuāli aizpilda ailes par to, kādas emocijas un domas varētu būt katras uzvedības pamatā. Domās vai rakstiski pamato, kāpēc. Tad pārdomā, kā pašī justos un ko domātu līdzīgā situācijā. Pēc tam turpina darbu pāros, apspriežot savstarpējo uzskatu sakritības un atšķirības. Noslēgumā skolotājs projicē darba lapu uz ekrāna un iedrošina frontālu diskusiju par skolēnu viedokļiem. Skolotājs seko, lai skolēnu secinājumi nebūtu kritizējoši un otra rīcību nosodoši. Tiek atbalstīta viedokļu daudzveidība un situāciju izpratne no dažādām perspektīvām. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, jūsuprāt, jaunieta varēja justies apkaunota un vainīga, tādēļ izturējās tā, it kā viņai būtu vienalga.” “Jā, tu domā, ka viņa varbūt tiešām to neuztvēra par izgāšanos, bet tu būtu dusmojusies, ja pati piedzīvotu tādu situāciju.”

Skolotājs apkopo: “Stundā analizējām dažādu rīcību iespējamus iemeslus.”

**Refleksija.** Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu aktivitāti un dalīšanos ar saviem viedokļiem. Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### 3.10.2. Saprast citus. 10. klase, 2. stunda.

**Mērķis – attīstīt prasmes meklēt un pieņemt apkārtējo atbalstu savu mērķu sasniegšanai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls ([sk. 3.10.2. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā sadarbošanās ar citiem var palīdzēt sasniegt mērķus.” Lai rosinātu domāt par tēmu, var minēt, ka dažkārt cilvēki izvēlas iepriekš nerunāt par saviem mērķiem, jo baidās, ka tad tie neīstenosies. Tomēr spēja meklēt un pieņemt palīdzību savu mērķu sasniegšanā ir vērtīga un tādēļ attīstāma. Rosinot domāt par tēmu, skolotājs pastāsta, ka šodien apspriešanai tiek piedāvāts šāds apgalvojums: “atbalsta meklēšana un pieņemšana palīdz mērķus īstenot”. Lūdz skolēnus individuāli formulēt savu viedokli par šo apgalvojumu. Viedokļu varianti ir četri: pilnīgi piekrītu, piekrītu, nepiekrītu, noteikti nepiekrītu.

**Apjēgšana.** Katrs klases stūris tiek iezīmēts kā atbilstošs vienai no četrām atbildēm. Lūdz skolēnus izvēlēties savai individuālajai atbildei vistuvāko variantu un doties uz to telpas stūri. Ja kādā stūrī ir vairāk cilvēku, tad veido apakšgrupas no 2–3 cilvēkiem, lai efektīvāk varētu diskutēt. Diskusijai tiek atvēlētas ne vairāk kā divas līdz trīs minūtes. Tad katra grupa/apakšgrupa mutiski prezentē sava viedokļa pamatojumu. Diskusijas mērķis nav atrast “pareizo” viedokli. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, jūsuprāt, pašam aktīvi meklējot informāciju, var sasniegt rezultātu tikpat veiksmīgi, kā jautājot palīdzību citiem.” “Jā, jūs uzskatāt, ka, pasakot savus mērķus citiem cilvēkiem, var rasties un tikt piedāvātas dažādas negaidītas iespējas.” Tad skolēni ieņem savas vietas, un tiek demonstrēts videofragments ([sk. 3.10.2. papildmateriālu](#)). Pēc tam turpinās grupas diskusija par varoņa teikto. Skolēniem vairs nav jāpārstāv viņu sākotnējais viedoklis. Skolotājs apkopo, piemēram: “Jūs sadzirdējāt, ka varonim bija svarīgi runāt par saviem plāniem ar vienaudžiem, lai gūtu apstiprinājumu.”

Skolotājs apkopo galveno: “Stundā runājām par to, kā atbalsta meklēšana var palīdzēt īstenot mūsu idejas un mērķus.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši un vai diskusijas laikā viņu viedoklis ir nostiprinājies/mainījies (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas viņiem varētu noderēt.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.10.1. Veidot attiecības ar citiem. 10. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – savas konfliktu risināšanas pieredzes apzināšana.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situācijas apraksts (sk. [4.10.1.a. papildmateriālu](#) – skolēniem lasīšanai; [4.10.1.b. – situācijas analīzes paraugs skolotājam](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien jums būs iespēja izpētīt, kā tiek risināti konflikti. Ja zinām, ko mēs paši darām konfliktos, tad varam iemācīties kļūt labāki konfliktu risinātāji. Šīs spējas noderēs skolā un vēlāk – darbā un ģimenes dzīvē.” Lai rosinātu domāt par tēmu, skolotājs mudina skolēnus atcerēties situācijas, kurās ir bijusi viedokļu sadursme starp grupām. Ja skolēni nemin piemērus, var piedāvāt situācijas, kad, piemēram, ir radušies konflikti par klases ekskursijas maršruta vai klases priekšnesuma satura izvēli.

**Apjēgšana.** Skolotājs uzraksta vai projicē uz tāfeles problēmsituācijas analīzes plānu:

- jānosauc problēma;
- jānosauc, kuri cilvēki un grupas ir iesaistītas konfliktsituācijā;
- jānosauc katras grupas mērķis;
- kādus risinājumus, pēc skolēnu domām, izvēlējas grupas dalībnieki, lai sasniegtu mērķi (skolēniem jāatrod dažādi risinājumi);
- katrai izvēlei prognozē īstermiņa un ilgtermiņa ieguvumus un zaudējumus (sekas);
- kāds bija grupas dalībnieku lēmums; kā tas tika pieņemts (vienojās visa grupa vai lēmumu pieņēma daži grupas dalībnieki);
- vai skolēni piekrīt pieņemtajam lēmumam; kā būtu rīkojies katrs no skolēniem.

Klasi sadala grupās pa 5–6 skolēniem. Visas grupas saskaņā ar plānu analizē vienu un to pašu problēmsituāciju un prezentē savu veikumu. Pēc tam skolotājs precizē skolēnu secinājumus atbilstoši problēmsituācijas analīzes plānam (sk. [4.10.1.b. papildmateriālu](#)).

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par labām skolēnu idejām: “Jā, komandas kapteinis būtu varējis nosaukt zēnu par nejēgu, bet nolēma ignorēt/pateikt – es tev nepiekrītu.”

Beigās skolotājs apkopo: “Šodien mēs mācījāmies, kā gudrāk risināt konfliktus un nesaprašanos.”

**Refleksija.** Noslēgumā jautā klasei, kādas atziņas ieguvuši stundā, ko izmantos turpmāk problēmsituāciju risināšanā. Atbildi sniedz daži skolēni. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kur tas viņiem noderēs.

#### 4.10.2. Veidot attiecības ar citiem. 10. klase, 2. stunda.

(Nodarbības ilgums var būt arī divas mācību stundas.)

**Mērķis – pilnveidot problēmsituāciju risināšanas prasmes**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju apraksti ([sk. 4.10.2. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šajā mācību stundā vingrināsimies risināt problēmsituācijas, pievēršot uzmanību principam problēmas risināšanā – stop/ domā/ rīkojies. Šo principu var saukt arī par “luksofora” principu. Šodien vingrināsim ļoti svarīgo prasmi konfliktā uzreiz nereaģēt, bet dot sev sekundi laika, lai apdomātos. Šī spēja jums noderēs, kad būs jāpieņem svarīgi lēmumi, kuros nevar balstīties tikai uz emocijām.” Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs uzraksta uz tāfeles problēmsituācijas risināšanas soļus:

- nosaukt problēmu;
- izdomāt dažādus risinājumus;
- izvērtēt katra risinājuma ieguvumus un zaudējumus; īstermiņa un ilgtermiņa sekas;
- pieņemt lēmumu par risinājumu, kuru realizēs.

**Apjēgšana.** Klasi sadala grupās pa 4–5 skolēniem, katra grupa izlozē vienu situāciju. Lūdz skolēnu grupām raksturot situāciju varoņu emocijas (piemēram, dusmas, nepacietība, aizvainojums u. c.). Pārrunā ar skolēniem, kas varētu palīdzēt situāciju varoņiem savaldīt emociju izpausmes pirms sarunas sākuma. Katra grupa nosauc 3–4 atbildes (piemēram, sākt dziļāk elpot, ieturēt 5 sekunžu pauzi).

Pēc tam katra grupa veido situācijas risinājuma modeli pēc plāna. Beigās grupas prezentē savu veikumu.

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā vingrinājāmies dažādu problēmsituāciju risināšanā, bija redzams, ka situāciju varoņu emocijas traucē mierīgi sākt risināt situāciju, tāpēc svarīgi kontrolēt emocijas, lai veiksmīgāk risinātu situāciju.” Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par grupu veikumu.

**Refleksija.** Noslēgumā jautā klasei, kādas atziņas ieguvuši stundā, ko izmantos turpmāk problēmsituāciju risināšanā. Atbildi sniedz daži skolēni. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kur tas viņiem noderēs.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.10.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 10. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – vingrināt pozitīvas/drošas uzvedības prasmju apzinātu lietošanu.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Lapiņas ar situāciju aprakstiem (sk. 5.10.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien uzzināsim vairākas idejas, kā izturēt provokācijas. Tad jūs varēsiet rīkoties saskaņā ar saviem principiem.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, pastāstot: “Mēdz gadīties, ka izjūtam tik lielu situācijas spiedienu (“visi dara tā”), ka vieglāk šķiet nepretoties un būt tādām “kā visi”. Var šķist, ka tikai tā iespējams saglabāt pašcieņu vai sociālo statusu.”

**Apjēgšana.** Skolēnus sadala grupās (tik grupas, cik ir situācijas). Skolotājs izdala grupām lapiņas ar situāciju aprakstiem. Dod uzdevumu apspriest: 1) ieguvumus un zaudējumus, uzvedoties šādā veidā; 2) ieguvumus un zaudējumus, ja atteiktos tā rīkoties; 3) algoritmu jeb vienu paņēmieni, kā pozitīvi iziet no situācijas, saglabājot pašcieņu un ievērojot drošas uzvedības principus. Katra grupa prezentē savas atziņas saskaņā ar 1. un 2. punktu, savukārt 3. punktu ieteicams demonstrēt īsā lomu spēlē. Skolotājs lūdz pārējās grupas pievērst uzmanību tam, vai piedāvātais risinājums noderētu arī viņu situācijā. Ja “jā”, lūdz viņiem to demonstrēt īsā lomu spēlē savas situācijas kontekstā. Skolotājs veido konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti: “Jā, tas bija labs risinājums, viņš redzēja, ka jaunieši smēķē, un nemaz nepiegāja viņiem klāt.”

Skolotājs apkopo: “Šodien vingrinājām paņēmienus, kā saglabāt savu viedokli un nepakļauties negatīvam grupas spiedienam.”

**Refleksija.** Noslēgumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kur tas viņiem noderēs.

### 5.10.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 10. klase, 2. stunda.

**Mērķis** – nostiprināt izpratni par pozitīvas pašcieņas saistību ar spēju pieņemt atbildīgus lēmumus atbilstoši situācijas prasībām.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 5.10.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mācīsimies, kā pozitīva pašcieņa var palīdzēt cilvēkam iekļauties sabiedrībā un izdarīt atbildīgas izvēles, vienlaikus saglabājot savas identitātes unikālās šķautnes.” Skolotājs paskaidro – ja jauniešs apzinās savu vērtību, jūtas pietiekami novērtēts kādā jomā, tad citu viedoklis nav tik nozīmīgs. Savukārt, ja jauniešs jūtas nedroši, nav par sevi pārliecināts nevienā jomā, tad vairāk ietekmējas no citiem un biežāk pakļaujas apkārtējo spiedienam, līdz ar to var pieņemt savām labākajām interesēm neatbilstošus lēmumus. Rosinot domāt par tēmu, skolotājs lūdz skolēniem individuāli uz mazām lapiņām pierakstīt savas domas, kā savstarpēji ir saistīti šādi jēdzieni – brīvība, atbildība, pašcieņa, identitāte. Lūdz lapiņas pagaidām nolikt.

**Apjēgšana.** Piedāvā noskatīties videomateriālu (sk. 5.10.2. papildmateriālu) ar uzdevumu pievērst uzmanību jauniešu paustajiem piemēriem par to, kā viņu pašcieņa izpaužas uzvedībā un saistās ar brīvību un atbildību. Ja nepieciešams, var videomateriālu noskatīties atkārtoti. Tad skolēni pārskata un vajadzības gadījumā koriģē savus stundas sākumā veiktos pierakstus uz mazajām lapiņām. Pārī ar blakussēdētāju mēģina atrast līdzības savos uzskatos par piedāvāto jēdzienu saistību un pamato savu viedokli. Noslēgumā katrs pāris īsi pasaka klasei savu kopīgo viedokli un argumentāciju. Skolotājs uz tāfeles/lielas papīra lapas veido shematisku kopsavilkumu par skolēnu atbildēm. Uz tāfeles veidoto shēmu var nofotografēt, savukārt papīra lapu var piestiprināt pie sienas, lai aktualizētu diskusiju arī citās stundās.

Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti par skolēnu izteiktajiem viedokļiem, piemēram: “Jā, jūs uzskatāt, ka skaidra sevis apzināšanās nostiprina pašcieņu, līdz ar to cilvēks var būt atbildīgs un brīvs.” “Jā, jūs esat vienprātīgi, ka vispirms cilvēkam ir nepieciešama brīvība, tad viņš vairāk uzņemsies atbildību, līdz ar to kļūs pašpārliecinātāks un veidos pozitīvāku identitāti.” “Jā, mēs visi piekrītam, ka dažādos veidos visi šie jēdzieni – pašcieņa, identitāte, brīvība un atbildība – ir pozitīvi saistīti.”

Skolotājs apkopo: “Stundā aktualizējām, ka pozitīva pašcieņa rada pamatu neatkarīgu un atbildīgu izvēļu izdarīšanai.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši, kuras no videomateriāla varoņu atziņām bija personiski vērtīgas (izsakās daži skolēni). Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas viņiem varētu noderēt.



# 11. klase

## **1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).**

### *1.11.1. Saprast sevi. 11. klase, 1. stunda.*

**Mērķis** – pieredzes paplašināšana par saviem ilgtermiņa mērķiem un ar to sasniegšanu saistītajām īpašībām, talantiem, rīcību.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīrs, krāsainie zīmuļi, flomāsteri, līme, šķēres, ilustrēti žurnāli, avīzes.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien stundā runāsim par īpašībām, talantiem un rīcību, kas nepieciešama izvirzītā mērķa sasniegšanai.” Skolotājs īsi pastāsta, ka ikdienā katrs cilvēks sev izvirza gan īstermiņa, gan ilgtermiņa mērķus. Tie var būt, piemēram, ikdienas, profesionālie vai visas dzīves mērķi. Šajā stundā skolēni tiks rosināti padomāt par saviem ilgtermiņa mērķiem. Ierosina domāt par tēmu, lūdzot skolēniem nosaukt īstermiņa un ilgtermiņa mērķu piemērus.

**Apjēgšana.** Temats “Es, mana ģimene, mācības/darbs un dzīvesvieta pēc 10 gadiem”. Uzdevums ir uzzīmēt, izveidot kolāžu vai citādi modelēt trīs dzīves jomas pēc desmit gadiem – attiecības, mācības/darbs, dzīvesvieta. Tie skolēni, kuri vēlas, savus gatavos darbus prezentē klasei. Noslēgumā skolotājs lūdz skolēnus izteikt viedokļus par grūtībām, kādas radās uzdevuma izpildīšanas laikā, kā tās izdevās novērst, mazināt.

Skolotājs apkopo: “Šodien jūs domājat par saviem ilgtermiņa mērķiem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā (izsakās daži skolēni), ko skolēni šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir ieguvuši/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams.

### 1.11.2. Saprast sevi. 11. klase, 2. stunda.

**Mērķis – pieredzes paplašināšana par mērķa sasniegšanai nepieciešamo rīcību, īpašībām, talantiem.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 1.11.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs atgādina: “Iepriekšējā stundā jūs domājat par saviem ilgtermiņa mērķiem. Šajā stundā iepazīsimies, kā citi cilvēki ir sasnieguši savus dzīves mērķus. Spēja konkrētāk iztēloties savu nākotni var veidot pamatu mērķu izvirzīšanai un panākumu gūšanai.” Rosinot domāt par tēmu, skolotājs lūdz skolēnus atcerēties, kādus ilgtermiņa dzīves mērķus viņi izvirzīja iepriekšējā stundā. Lūdz izdomāt vienu rīcību, kas jau šodien būtu jā dara, lai virzītos uz sava mērķa sasniegšanu. Izsakās tie, kuri vēlas.

**Apjēgšana.** Noskatās videofragmentu (sk. 1.11.2. papildmateriālu) ar interviju, kurā varone stāsta par saviem mērķiem un ceļu uz to sasniegšanu. Lūdz pievērst uzmanību, vai varonei mērķis bija skaidrs jau sākumā, ko tieši viņa darīja, lai to sasniegtu, kādas īpašības viņai palīdzēja un vai mērķis mainījās. Pārrunā frontāli un veido diskusiju.

Skolotājs lūdz katru skolēnu pārdomāt un uzrakstīt uz lapas 5 rīcības, kas jāveic, vai savas īpašības, kas jāattīsta tuvākajā laikā (īstermiņā), lai virzītos uz sava ilgtermiņa mērķa sasniegšanu. Lapiņas paliek pie skolēniem. Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un veido pozitīvu atgriezenisko saiti.

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā jūs iepazīnāties ar piemēriem īstermiņa mērķu saistībai ar ilgtermiņa mērķu sasniegšanu.”

**Refleksija.** Nobeigumā jautā (izsakās dažādi skolēni), ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas viņiem noderēs.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.11.1. Pārvaldīt sevi. 11. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – turpināt papildināt zināšanas par emociju pašregulācijas izpausmi uzvedībā.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 2.10.1.c. papildmateriālu – tas pats materiāls, ko analizēja 10. klasē).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs turpināsim mācīties, kā uzvedas cilvēks, kurš spēj pārvaldīt savas emocijas.” Atgādina skolēniem, ka emociju pašregulācija ir spēja kontrolēt savu emociju izpausmes atbilstoši situācijai. Tā ir īpaši svarīga stresa situācijās, lai cilvēks nekļūtu pārņemts ar emocijām, spētu racionāli domāt un atbilstoši uzvesties (piemēram, eksāmenos). Atgādina zināmo, ka uztraucošās situācijās palīdz pozitīvas iekšējās runas (dialoga ar sevi) uzturēšana. Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kādas situācijas visbiežāk izsauc spēcīgas emocijas jauniešiem. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, tu vērtē, ka jauniešu emocijas bieži var mainīties pašas no sevis, bez redzama iemesla.” Vai arī apstiprina, ka bieži emocijas saistās ar attiecībām ar vienaudžiem un vecākiem.

**Apjēgšana.** Noskatās videomateriālu (sk. 2.10.1.c. papildmateriālu – tas pats materiāls, ko analizēja 10. klasē) un apspriež varoņu uzvedību, pārvaldot emocijas augsta stresa situācijās.

Frontāli apspriež, kuras no emociju pārvaldīšanas idejām (piemēram, pozitīvu iekšējo runu, koncentrēšanos tikai uz veicamo uzdevumu, paskatīšanos uz situāciju plašāk) skolēni varētu izmantot un kā tieši to darīt. Pāros apspriež savu pieredzi konkrētās situācijās, piemēram, draudzene neaicina uz ballīti; jāraksta nozīmīgs pārbaudes darbs; komanda zaudēja sporta sacensībās u. c. Pēc vēlēšanās 3–4 skolēni var demonstrēt klasei, kā var sevi nomierināt stresa situācijā (pozitīvu iekšējo runu saka skaļi). Skolotājs uz tāfeles var veidot sarakstu ar skolēnu idejām, nepieciešamības gadījumā korigējot (lielā uztraukumā – uzturi iekšēju sarunu, kontrolē elpošanu, laika iegūšanai precīzē jautājumu u. c.).

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā pārrunājām to, kā cilvēki pārvalda emocijas stresa situācijās.”

**Refleksija.** Stundas beigās skolotājs jautā un aicina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši, kuri emociju pārvaldīšanas paņēmieni šķiet noderīgi pašiem sev. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kā tas viņiem varētu noderēt.

### 2.11.2. Pārvaldīt sevi. 11. klase, 2. stunda.

**Mērķis – paplašināt zināšanas un prasmes savu emociju pārvaldīšanai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Žurnāli, šķēres, līme, flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šodien mēs pievērsīsim uzmanību dažādiem veidiem, kā rīkoties, ja mūs pārņem spēcīgas emocijas. Atcerieties, ka iepriekšējā stundā iepazināmies ar vairākiem emociju pārvaldīšanas paņēmieniem, ko pastāstīja varoņi, kuri ir piedzīvojuši liela stresa situācijas. Kad cilvēku pārņem stipras emocijas, ikdienā viņš izmanto sev pierastus paņēmienus, kurus iemācās dzīves laikā, – kāds nodarbojas ar rokdarbiem, cits strādā dārzā, kāds raksta dienasgrāmatu, kāds stresā smēķē, cits nepārtraukti runā, cits tūlīt padodas un bēg projām. Mēs varam apgūt un nostiprināt vēl citus paņēmienus, kas atbilst trim noteikumiem, kā rīkoties stresā: 1) lai nedarītu pāri sev, 2) lai nedarītu pāri citiem, 3) lai nebojātu vērtīgas lietas. Šodien turpināsim pārrunāt dažādas idejas par to, kā pašiem sevi nomierināt, ja esam uztraukušies, dusmīgi, bēdīgi, vientuļi vai piedzīvojam citas stipras emocijas."

**Apjēgšana.** Sadala skolēnus grupās pa 3–5; grupas izdomā divas situācijas, kurās ir grūti savaldīties; pēc tam izvēlas stratēģiju, kas nepieciešama, lai šajās situācijās prasmīgāk regulētu emocijas; veido kopīgu zīmējumu/kolāžu, kas attēlo situācijas un to risinājumus; grupas prezentē savus zīmējumus/kolāžas. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: "Jā, pārbaudes darbā, ja šķiet, ka nesaproti jautājumu, vispirms nedaudz pārslēdz uzmanību, iedzer malku ūdens un tad atkal pievērsies uzdevumam." Pārrunā, kā katra no izvēlēm atbilst efektīvas emociju pārvaldīšanas trīs noteikumiem.

Skolotājs apkopo, ka skolēnu kolāžas/zīmējumi attēlo veidus, kā pārvaldīt spēcīgas emocijas.

**Refleksija.** Skolotājs jautā un lūdz izteikties dažus skolēnus, kādus jaunus emociju pārvaldīšanas paņēmienus viņi uzzināja vai kādus zināmus paņēmienus vēlreiz aktualizēja. Lūdz minēt piemērus, ja kāds ir atpazinis, ka viņa pierastais emociju pārvaldīšanas veids pārkāpj kādu no trīs noteikumiem. Jautā, ko skolēni šajā stundā ieguvuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies un kā tas viņiem noderēs.

### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.11.1. Saprast citus. 11. klase, 1. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par cilvēku uzvedības dziļāko motivāciju.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Saraksts ar vērtībām (sk. 3.11.1.a. papildmateriālu), interviju fragmenti (sk. 3.11.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies, ka cilvēka vērtības nosaka viņa darbības virzienus, prioritātes.” Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu – parāda dažu vērtību sarakstu (miers, gudrība, skaistums, ilgs mūžs, popularitāte, ģimene, bagātība – sk. 3.11.1.a. papildmateriālu) un lūdz izvēlēties nozīmīguma secībā tikai trīs no piedāvātajām, kuras vēlētos savā dzīvē. **Uzmanību skolotājam! Svarīgi ir nepaplašināt piedāvāto vērtību sarakstu!** Skolotājs jautā skolēniem viņu izvēli un atspoguļo atbildes (visdrīzāk, ka pamatvērtības būs līdzīgas un saistīsies ar ģimeni, nevis popularitāti).

**Apjēgšana.** Kopīgi izlasa izlozēto trīs interviju fragmentus ar sabiedrībā pazīstamām personām (sk. 3.11.1.b. papildmateriālu). Skolēni sadalās grupās, un katrai grupai jāanalizē viens intervijas fragments. Uzdevums ir izpētīt, kādas vērtības pamato konkrētās personas uzvedību, kā arī, ja iespējams, kā tieši varonis rīkojas, pamatojoties uz savām vērtībām. Tad katra grupa prezentē savus secinājumus un pārrunā ar pārējiem klases biedriem.

Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm. Piemēram: “Jā, jūs labi ievērojāt, ka intervijā Imants Lancmanis kā vienu no vērtībām min sakārtotu vidi.” “Jā, vērtība, kas palīdz pārdzīvot skumjas un bēdas, ir darbs.”

Skolotājs apkopo, ka šajā stundā pievērsa uzmanību tam, ka cilvēka uzvedību ietekmē/pamato viņa vērtības.

**Refleksija.** Skolotājs jautā un lūdz izteikties dažus skolēnus, kuras no aplūkotajām vai līdz šim nenosauktajām vērtībām viņiem vēl šķiet svarīgas vai ir vērtības viņu ģimenēs. Lūdz piemērā izskaidrot savu vai citu cilvēku uzvedību ar viņu vērtībām. Sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu ievēroji, ka varoņa svarīga vērtība, tāpat kā tavā ģimenē, ir bērni. Ja kaut kas ir nepietiekamā daudzumā, to vispirms sadala bērniem.” Beigās jautā vēl dažiem citiem skolēniem, ko viņi šajā stundā ieguvisi. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies.

### 3.11.2. Saprast citus. 11. klase, 2. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par cilvēku uzvedības dziļāko motivāciju.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Situāciju piemēri (sk. 3.11.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies aplūkot vienu un to pašu situāciju no katras iesaistītās puses skatpunkta.” Skolotājs atgādina iepriekšējā stundā aplūkotās vērtības, viena no tām ir ģimene jeb piederība grupai (“mēs” – “viņi”). Atkarībā no tā, kurai grupai mēs paši piederam, mēs piešķiram atšķirīgu nozīmi vienam un tam pašam notikumam.

**Apjēgšana.** Sadala klasi 8 grupās – ik divas grupas pārstāv viena piemēra abas puses. Piedāvā sadzīviskus piemērus (sk. 3.11.2. papildmateriālu). Skolēnu grupām jāpiedāvā idejas, kā katrs situācijas varonis jūtas, ko domā par situāciju un ko vēlas panākt. Katrā piemērā iesaistītās grupas pauž savu izpratni par situāciju, un otras (pretējo skatpunktu pārstāvošās) grupas uzdevums ir atkārtot dzirdēto viedokli. Skolotājs palīdz to izdarīt precīzi un bez kritiska vērtējuma (nevis “Patī vainīga, ja viņai traucē mūzika, es klausos klusi.”, bet “Jā, meitene gribēja netraucēti pabeigt darbu. Viņa domāja par sava darba kvalitāti, nevis gribēja apvainot puisi.”).

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā pievērsām uzmanību tam, ka situācijā katram dalībniekam ir savs skatpunkts, kas ietekmē situācijas varoņa uzvedību.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem, ko šodien uzzinājuši, – tiek aktualizēts un nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas viņiem noderēs.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.11.1. Veidot attiecības ar citiem. 11. klase, 1. stunda.*

**Mērķis – padziļināt izpratni par sadarbības nozīmi problēmu risināšanā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.11.1. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs mācīsimies par to, kā risināt problēmu, kad ir jāpieņem lēmums, bet nezinām, ko darīt. Šādas prasmes noderēs ikvienā neskaidrā situācijā, kad jāizdara izvēle.” Skolotājs rosina domāt par tēmu, jautājot, kāda rīcība varētu būt visneproduktīvākā, ja jaunieši saskartos ar problēmu. Sagaida iespējami dažādas skolēnu atbildes un veido par tām konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: “Jā, tu saskati, ka būtu bezjēdzīgi izlikties, ka problēmas nav, un nedarīt neko.” Vai: “Jā, droši vien nebūtu liela labuma no tā, ja sāktu raudāt.”

**Apjēgšana.** Skolotājs veicina sarunu par to, kā varētu risināt uzdevumu, ja šķiet, ka nesaproti, bet nav iespējas tam veltīt daudz laika. Mēģina panākt, lai izskan tādas idejas, kā mēģināt domāt skali – runāt ar sevi vai grupas biedriem; lūgt palīdzību; balstīties uz zināmo; saglabāt fokusu, nenovirzoties no uzdevuma; riskēt un minēt pareizo atbildi u. c. Pieraksta izskanējušās idejas uz tāfeles. Tad piedāvā noskatīties videomateriālu (sk. 4.11.1. papildmateriālu) – fragmentu no TV raidījuma “Veiksme. Intuīcija. Prāts.”, kurā skolēnu komanda atbild uz jautājumiem, arī tādiem, uz kuriem atbildi nemaz nezina. Skolotājs dod uzdevumu pievērst uzmanību, kāda bija problēma/risināmais jautājums un kā sižeta varoņi to risināja. Pārrunā, papildina sarakstu uz tāfeles. Skolotājs rūpējas, lai skolēni pievērstu uzmanību, ka jautājumā par Mikronēziju viens no dalībniekiem aktīvi domā, bet nav iespējams izsekot viņa domu gaitai, jo tā tiek verbalizēta tikai daļēji un dalībnieks aktualizē savas esošās zināšanas. Jautājumā par metru atbilde tiek vispusīgi apsvērta, savukārt pirms atbildes par Lietuvas galvaspilsētu dalībnieki vēlreiz izlasa jautājumu, lai atbildētu precīzi. Atbildot par Indianu Džonsu, dalībnieki droši zina atbildi, bet tomēr to vēl savstarpēji pārbauda. Atzīmē arī to, ka sižeta varoņi meklē un pieņem palīdzību, izvēloties spēles sniegtās papildiespējas. Tad noskatās videomateriālu otrreiz. Problēmu risināšanas principu/atbildes meklēšanas veidu sarakstu nofotografē un kā atgādni izsūta visiem *WhatsApp* (var sarakstu veidot uz lielas papīra lapas, lai to kā atgādni varētu saglabāt klasē pie sienas).

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā mācījāties par paņēmieniem, kā sadarbojoties var atrisināt situāciju, kurā sākotnēji nezini atbildi.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā un ļauj izteikties dažiem skolēniem, ko šodien uzzinājuši, – tiek aktualizēts un nostiprināts stundā apgūtais. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, kā pārrunātie paņēmieni viņiem noderēs vai jau tiek izmantoti ikdienas mācību procesā.



#### 4.11.2. Veidot attiecības ar citiem. 11. klase, 2. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par sadarbības nozīmi problēmu risināšanā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls (sk. 4.11.2. papildmateriālu), A3 papīra lapas, dažādu krāsu flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien turpināsim izzināt, kā ikdienā var efektīvi risināt dažādas situācijas, sadarbojoties ar citiem.” Atgādina, ka iepriekšējā stundā iepazinās ar efektīvām domāšanas stratēģijām, kad konkursa dalībniekiem bija jāizdomā un jāsniedz precīzas atbildes uz jautājumiem. Daļēji tas izdevās dalībnieku iepriekšējo zināšanu dēļ, bet liela loma bija arī sadarbībai, kad, pārrunājot zināmo, iespējamās atbilžu variantus, pārbaudot izvēlēto atbildi, saskaņojot atbildi ar jautājumu, izdevās kopīgi nonākt pie risinājuma. Rosina domāt par stundas tēmu ar jautājumu, kādu labumu dod sadarbība, ja saskaramies ar ikdienišķām problēmām, kuras esam spējīgi atrisināt paši. Skolotājs apstiprina skolēnu atbildes, piemēram: “Jā, tu saki, ka kontakts ar citiem dod uzmundrinājumu un ļauj just, kā darbi virzās uz priekšu.”

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz skolēnus sadalīties grupās pa četriem, lai analizētu videofragmentu (sk. 4.11.2. papildmateriālu). Skolēnu uzdevums ir grupās zīmēt grafisku shēmu/tīklojumu, kurā attēlo videoieraksta varoņa nosauktos ikdienas darba pienākumus un ar citu krāsu atzīmē, kuru pienākumu veikšanai ir nepieciešama sadarbība un ar ko. Ar atšķirīgu krāsu var atzīmēt, kā sadarbība notiek (elektroniskā sarakste, sazvanišanās, īsziņas, neverbālas zīmes, sasaukšanās, skaļa savas darbības komentēšana, lai pārējie to dzirdētu, u. c.). Katram grupas dalībniekam iedala lomu, piemēram, līderis (vada procesu un seko līdzi, lai tiktu atspoguļota visa izskanējusi informācija), hronometrists (seko līdzi, lai grupa efektīvi strādātu noteiktā laika limita ietvaros), apkopotājs (veido grafisko shēmu uz A3 lapas), prezentētājs (prezentē grupas veikumu visai klasei). Pozitīvi, ja tehniski ir iespējams atrisināt, lai katra grupa videointerviju skatītos savā datorā. Tad iespējams pēc nepieciešamības klausīties interviju atkārtoti, lai iegūtu visu nepieciešamo informāciju.

Noslēgumā grupas prezentē savu veikumu un izvieto sadarbības tīklojuma shēmas pie sienas. Apspriež līdzības un atšķirības shēmās. Skolotājs izsaka pateicību par grupu darbu.

Skolotājs apkopo: “Šajā stundā pētījām sadarbības nozīmi arī dažādu ikdienas uzdevumu efektīvai veikšanai.”

**Refleksija.** Noslēgumā jautā, ko skolēni stundā uzzinājuši (izsakās daži skolēni). Lūdz izteikties arī par to, kā bija sadarboties savā grupā, ievērot lomu sadalījumu. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko stundā ieguva/kā tas viņiem varētu noderēt.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.11.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 11. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – iedzīvināt skolas uzvedības noteikumus, uzņemties individuālu atbildību par skolas un klases vidi.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Skolas uzvedības noteikumu tabula. Liela papīra loksne.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šonedēļ vienpadsmitajām klasēm būs īpašs un atbildīgs uzdevums – vadīt *Labo attiecību nedēļu*. Šīs stundas mērķis ir sagatavoties veicamajiem darbiem, lai varētu sekmīgi novadīt *Labo attiecību nedēļu*.” Labo attiecību nedēļā klasē notiks dažādas aktivitātes: 1) uzsmaidīšana un ikdienas sasveicināšanās ar vienaudžiem un skolotājiem; 2) labu vārdu, pateicības un komplimentu teikšana; 3) skolas uzvedības noteikumu ievērošanas monitorings. Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, ar kādiem paņēmieniem viņi veido pozitīvu gaisotni mājas viesībās vai tiekoties ar draugiem. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: “Jā, tu sagaidi viesus ar laipniem vārdiem.” Vai: “Labi, tu saki, ka sagaidi draugus priecīgā noskaņojumā.” Var jautāt, kas klasē jau pašreiz uzlabo savstarpējās attiecības.

**Apjēgšana.** Kopīgi pārskata skolas uzvedības noteikumus un pārrunā labo attiecību nedēļas uzdevumus. Vienojas par konkrētiem pienākumiem: pirmkārt, ar savu uzvedību “reklamēt” pozitīvo uzvedību (nelielās grupās pārlūko uzvedības noteikumu tabulu, vienojoties, kuriem noteikumiem pievērsīs īpašu uzmanību). Grupas savstarpēji diskutē un vienojas par noteikumiem, kuru ievērošanai pievērsīs uzmanību. Dažādas grupas var arī fokusēties uz atšķirīgu noteikumu ievērošanas monitoringu. Otrkārt, uzslavēt savas un citu klašu skolēnus par noteikumu ievērošanu (skolotājs parāda, un skolēni var izspēlēt neverbālās un verbālās uzslavas paņēmienus – pacelts īkšķis, “super!”, “OK!”, “tā turpini!” u. c.). Treškārt, nekavējoties pārtraukt jaunāko skolēnu nepiemērotu uzvedību. Pārrunā vai izspēlē, kā to darīt (piemēram, aizrādot neverbāli vai ar vārdiem, iesaistot skolotāju).

Pie sienas piestiprina lielu papīra loksni, uz kuras nedēļas laikā skolēni var brīvi fiksēt savus iespaidus, paveiktos darbus, sasniegumus un grūtības.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs sagatavojāmies vadīt *Labo attiecību nedēļu*.”

**Refleksija.** Skolotājs mudina skolēnus izteikties par to, kā viņi jūtas, veicot šo uzdevumu. Pārrunā, kas šķiet viegli paveicams un kas varētu sagādāt grūtības. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko iegūs/kāpēc tas viņiem būs nepieciešams. Skolotājam svarīgi visu nedēļu sniegt skolēniem pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti viņu uzdevumu veikšanas gaitā.

### 5.11.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 11. klase, 2. stunda.

**Mērķis – apkopot un apzināties labo attiecību nedēļā gūtās atziņas, uzsverot katra individuālo atbildību sadarbības un pozitīva skolas klimata veidošanā.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Papīra lapas, flomāsteri.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Lai saprastu, kādi ir mūsu katra un visu kopējie ieguvumi pēc *Labo attiecību nedēļas*, šajā stundā izvērtēsim paveikto. Stundas beigās es jums jautāšu, ko jūs katrs ieguvāt šajā nedēļā, kurš bija visnozīmīgākais notikums.” Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kāpēc, pēc skolēnu domām, ikviens ir atbildīgs par savu uzvedību un kopējo noteikumu ievērošanu. Kopīgi pārskata pagājušajā nedēļā izveidoto plakātu, kurā nedēļas laikā atzīmēja nozīmīgās aktivitātes.

**Apjēgšana.** Sadala grupas pa 4 skolēniem un dod visiem vienādu uzdevumu – izveidot uz lielām papīra lapām plakātu par to, kādas darbības klasē un skolā tika veiktas, kuri pasākumi sagādāja vislielāko gandarījumu un kāpēc. Grupas prezentē veikumu. Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu piedalīšanos aktivitātēs un veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu individuālo ieguldījumu, piemēram: “Jā, jums visvieglāk šķita ievērot ikdienas laipnību. Kāpēc tas bija viegli?” Plakātus piestiprina klasē pie sienas (var arī gaitenī, lai visi redzētu).

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs apkopojām *Labo attiecību nedēļas* rezultātus.”

**Refleksija.** Beigās jautā, ko skolēni ieguva šajā projektā. Izsakās tie, kuri vēlas. Svarīgi, lai skolēni cenšas novērtēt sevi un pateikt, ko ir ieguvuši/kā tas viņiem varētu noderēt.

**12. klase**

# 1. Saprast sevi (apzināties un atpazīt savas emocijas, domas un uzvedību, izprast to cēloņus un saistību; apzināties savas stiprās puses un grūtību jomas/attīstības iespējas, izvirzīt reālus mērķus, saglabāt optimismu un pozitīvu attieksmi).

## 1.12.1. Saprast sevi. 12. klase, 1. stunda.

**Mērķis – savas identitātes apziņas stiprināšana, veidojot stāstījumu par sevi.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** A4 lapas.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēģināsim formulēt, ko mēs domājam paši par sevi.” Skolotājs jautā: “Kāds labums no tā, ka mēs labi saprotam, kas esam, kā rīkojamies konkrētās situācijās?” Skolotājs sniedz konkrētu un pozitīvu atgriezenisko saiti: “Jā, tas var palīdzēt tiekties uz lietām, kas mums patīk.”

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz skolēnus sadalīties pāros un pastāstīt otram par sevi. Ir jānosauc vismaz 30 apgalvojumi, kuri raksturo pašu skolēnu. Otrs tikmēr pieraksta dzirdētos apgalvojumus. Tad lomas pāri mainās.

Tad skolēni no partnera paņem savu apgalvojumu pierakstu un to analizē pēc šādiem kritērijiem, piemēram:  
nosauktās sociālās lomas (esmu attiecībās, esmu meita, esmu vienīgais bērns, mācos 12. klasē, strādāju u. c.),  
nosauktās rakstura īpašības (esmu bailīga, draudzīgs, skaļš u. c.),  
fiziskās īpašības (es esmu brunete, apaļīgs, garš u. c.),  
cita kategorija (piemēram, es esmu īpašs).

Skolotājs lūdz, lai skolēni apzīmē ar plusu pozitīvās īpašības un ar mīnusu negatīvās pazīmes.

**Diskusijas jautājumi grupā.**

Kādas kategorijas biežāk parādās stāstījumā pašam par sevi?

Kāds ir kopējais stāstījums par sevi – vairāk labvēlīgs vai negatīvi, kritizējoši noskaņots?

Kuri no minētajiem apgalvojumiem jums palīdz virzīties tālāk dzīvē pēc skolas beigšanas?

Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu secinājumiem: “Tas bija vērtīgi, jūs secinājat, ka vairāk runājat par sevi neitrāli un vispārīgi, nekā izceļat pozitīvo.” Skolotājs apkopo: “Šajā stundā mēs analizējām to, kā sevi apzināties un prezentējam citiem.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā un dod iespēju izteikties dažiem skolēniem, ko viņi šajā aktivitātē uzzinājuši un kā tas viņiem varētu noderēt.

### 1.12.2. Saprast sevi. 12. klase, 2. stunda.

#### Mērķis – apzināties savu identitāti un aktivitāti sociālajos medijos.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Šodien pētīsim savu tēlu digitālajā vidē un aktivitātes sociālajos tīklos. Bieži vien cilvēks neaizdomājas, ar kādu informāciju par sevi dalās un kādu ietekmi tas radīs ilgtermiņā, proti, vai informācija, kuru mēs ievieojam digitālajā vidē, būs pieņemama mums pašiem pēc desmit gadiem." Skolotājs rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot: "Ar kādām ziņām cilvēki tipiski dalās sociālajos tīklos? Ar kādām ziņām no savas dzīves jūs dalāties sociālajos medijos? Kāpēc?"

Skolotājs pastāsta, ka tiek uzskatīts, ka sociālie mediji ir vietne, kurā mēs parādām sevi no labākās puses, dažreiz no neīsti labās puses, prezentējot sevi un savu apkārtējo vidi labāku, nekā tā ir patiesībā. Jautā skolēnu domas par vēlmi sevi parādīt no labās puses.

**Apjēgšana.** Skolotājs nolasa apgalvojumus par dalīšanos ar informāciju par sevi internetā un jautā skolēnu pieredzi, vai viņi ir dalījušies ar šādu saturu sociālajos tīklos:

- ar foto no bērnības,
- jaunumus par šķiršanos ar *otru pusīti*,
- publicējis cilvēku sarakstu, kuri nepatīk,
- dalījies informācijā par saviem nākotnes plāniem,
- dalījies ar kādu ziņu, lai saņemtu īpašu uzmanību vai uzslavu,
- publicējis kādu nejauku komentāru par klases biedriem vai skolotājiem,
- publicējis kaut ko no ģimenes viesību vai svētku laikā.

Vai ir nācies nožēlot dalīšanos ar kādu informāciju? Kāpēc?

Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm, piemēram: "Interesanti, tu piedzīvoji, ka darba devējs bija iepazinies ar tavu profilu un tas neatstāja vēlamo iespaidu." Vai: "Jā, sēžot pie viesību galda un daloties sociālajos tīklos ar to, ko dari, tu pamanīji, ka patiesībā neesi klātesoša konkrētajā situācijā."

Skolotājs lūdz skolēnus padomāt par sevi nākotnē un pārrunāt pāros šādus jautājumus.

- 1) Kāda veida informācija, ar ko varētu dalīties pašlaik, nekaitēs manam nākotnes paštēlam?
- 2) Kāda veida informācija varētu kaitēt manam nākotnes paštēlam?

Skolotājs apkopo, ka šodien pārdomājām, kādu tēlu mēs radām digitālajā vidē un kādu iespaidu tas var atstāt uz mums pašiem ilgtermiņā un arī uz citiem.

**Refleksija.** Skolotājs jautā (izsakās daži skolēni), ko skolēni šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir ieguvuši/kāpēc tas viņiem bija nepieciešams. Skolotājs lūdz skolēnus dalīties ar atziņām, par ko iepriekš nebija aizdomājušies.

## 2. Pārvaldīt sevi (aizvien patstāvīgāk kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās, motivēt sevi, lai virzītos uz mērķu sasniegšanu).

### 2.12.1. Pārvaldīt sevi. 12. klase, 1. stunda.

**Mērķis – aktualizēt personīgā mērķa apzināšanos un iespējas virzīties uz to.**

**Nepieciešamie papildmateriāli:** Videomateriāls (sk. 2.12.1. papildmateriālu). Var izmantot internetā pieejamos resursus, kur iespējams uz e-pastu saņemt sevis rakstītu ziņu pēc gada vai 5 gadiem. To var izdarīt, piemēram, vietnē [futureme.org](http://futureme.org).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Sevi pazīt nozīmē labāku spēju apzināties mērķi, uz kuru es pats eju. Jo labāk apzināties savu mērķi, jo labāk varam saprast, kas ir jādara, lai to sasniegtu, un tad varam aktīvi veidot savu nākotni. Šodien jums būs iespēja pārdomāt savas vēlmes un arī nākamo soli virzienā, kurā jūs vēlētos doties." Lai rosinātu skolēnus domāt par tēmu, skolotājs lūdz, lai skolēni uzraksta vairākas lietas, kuras vēlētos savā dzīvē pēc gada un pēc pieciem gadiem. Paskaidro, ka stundas beigās pie šī saraksta vēl atgriezīsies.

**Apjēgšana.** Skolotājs min, ka, visticamāk, skolēnu nākotnes mērķi saistās arī ar profesiju. Demonstrē videomateriālu (sk. 2.12.1. papildmateriālu) un lūdz skolēniem individuāli fiksēt varoņa atbildes uz jautājumiem: 1) ar ko varonis tagad nodarbojas, 2) kas palīdzēja saprast un izvēlēties savu ceļu, 3) ko darīja skolas laikā, lai tuvotos mērķim, 4) ko darīja pēc skolas beigšanas, lai sasniegtu mērķi, 5) vai mērķis laika gaitā ir mainījies, 6) kurā brīdī varonis saprata savu mērķi. Frontāli pārrunā varoņa atbildes un var fiksēt uz tāfeles skolēnu paustās atziņas. Svarīgi atzīmēt, ka labam mērķim ir jābūt orientētam ne tikai uz personiskajām, bet arī sabiedrības interesēm; sākumā virzoties uz mērķi, skaidrs ir viens, bet pakāpeniski atklājas arī citi, dziļāki aspekti.

Tad skolotājs lūdz skolēnus atgriezties pie savu individuālo mērķu sarakstiem, izvēlēties ar savu profesionālo attīstību saistītu vēlēšanos un padomāt, kas būtu jādara jau šodien, lai to sasniegtu. Mudina neizvēlēties vispārīgas atbildes ("labi jāmācās" vai "jāpabeidz skola"), bet nosaukt konkrētus soļus. Skolēni var uzrakstīt sev e-pastu, ko saņems pēc izvēlētā laika. Skolotājs izsaka pateicību par skolēnu iesaistīšanos un veido pozitīvu, konkrētu atgriezenisko saiti.

Skolotājs apkopo: "Šodien apzinājāties nākotnes mērķus un tuvāko soli ceļā uz vienu no tiem."

**Refleksija.** Lūdz skolēnus dalīties, kā veicās ar šī uzdevuma izpildi. Jautā un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas viņiem noderēs.

## 2.12.2. Pārvaldīt sevi. 12. klase, 2. stunda.

**Mērķis – papildināt zināšanas un vingrināt prasmes stresa pārvaldīšanai.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Darba lapa "Stresa pārvaldīšana" (sk. 2.12.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Stress ir ikdienas dzīves sastāvdaļa. Var šķist, ka mēs neko nevaram darīt, lai to mazinātu, tomēr tā gluži nav. Protams, dienā darāmo darbu daudzums nesamazināsies, un atbildības arī pieaug, bet mēs varam kontrolēt savu stresa līmeni." Skolotājs pastāsta, ka stress ir saspringums ķermenī, kas rodas kā reakcija uz notikumiem apkārtējā vidē. Parasti stresu pavada apdraudējuma izjūta, satraukums. Cilvēki tipiski stresu uztver kā negatīvu stāvokli, bet patiesībā šī reakcija ir palīdzīga, lai tiktu galā ar radušos situāciju. Stresa brīdī nervu sistēma reaģē tā, lai ķermenis būtu gatavs cīnīties vai bēgt. Tomēr, ja stress ir ilgstošs, tas var kļūt par problēmu. Tiek tērētas organisma rezerves, un cilvēks var sajūties iztukšots un noguris.

Skolotājs lūdz novērtēt, cik lielu stresu skolēni šobrīd izjūt. To var pierakstīt uz tāfeles mērskalā: zems, vidējs, augsts; var parādīt ar atbilstošā augstumā paceltu plaukstu; nosaukt ballēs no 1 (stresa nav) līdz 10 (ļoti augsts stresa līmenis). Arī skolotājs parāda savu izjustā stresa līmeni un vārdiski atspoguļo skolēnu atbildes, piemēram: "Jā, liela daļa no mums arī šajā it kā parastajā ikdienā izjūt stresu." Tāpēc ir svarīgi iemācīties atpazīt situāciju, kurā jūti pārāk lielu stresu, un atrast veidu, kā ar to tikt galā.

**Apjēgšana.** Skolotājs paskaidro, ka tikt galā ar stresu nozīmē apzināties un kontrolēt savu dienas ritmu, to, kā mēs domājam, jūtamies un kā risinām problēmas. Skolotājs izdala darba lapas (sk. 2.12.2. papildmateriālu), kurās skolēni izpēta, kā viņi izjūt un tiek galā ar stresu. Kad skolēni ir individuāli aizpildījuši darba lapas, tad pārrunā savas atziņas un jauniegūtās zināšanas ar blakussēdētāju. Noslēgumā pāri pēc vēlēšanās izsakās publiski par to, kādi, viņuprāt, ir biežākie stresa iemesli, kurus stresa pārvaldīšanas paņēmieni viņi jau izmanto, par kuriem uzzināja tagad. Var pārrunāt, ko ir vieglāk pārvaldīt – savas emocijas, domas vai uzvedību – un kāpēc. Izpildītās darba lapas paliek skolēniem.

Skolotājs apkopo, ka šodien runāja par dažādām iespējām apzināties un mazināt stresu.

**Refleksija.** Jautā un mudina izteikties dažus skolēnus, ko viņi šodien uzzinājuši. Skolēni var dalīties ar savām stresa risināšanas stratēģijām vai kādu jaunu pieeju, kura šķita noderīga no darba lapā piedāvātajām. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir iemācījušies/kā tas viņiem noderēs.



### 3. Saprast citus (būt iejūtīgam un empātiskam pret dažādiem cilvēkiem, izturēties ar cieņu pret atšķirīgo, izprast otra perspektīvu, saprast uzvedības, sociālās un ētikas normas).

#### 3.12.1. Saprast citus. 12. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – nostiprināt spēju paust iejūtību, izprast otra perspektīvu un cienīt atšķirīgo.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Domstarpību jautājumu piemēri (sk. 3.12.1.a. papildmateriālu), darba lapa “Domstarpību risināšana” (sk. 3.12.1.b. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien nostiprināsim prasmes ieklausīties tādos viedokļos, kuri atšķiras no mūsējiem. Jo labāk mēs protam diskutēt un izprast otra cilvēka viedokli, jo labāk varam saprasties ar citiem, pamatot savus uzskatus un arī pieņemt viedokļu daudzveidību.” Skolotājs rosina domāt par tēmu, nolasot dažādus neviennozīmīgus apgalvojumus, kuros sabiedrībai ir atšķirīgi viedokļi (sk. 3.12.1.a. papildmateriālu). Pēc katra nolasītā apgalvojuma skolēni parāda paceltu īkšķi (ja piekrīt apgalvojumam), īkšķi uz leju (ja nepiekrīt apgalvojumam) vai īkšķi uz sāniem (ja skaidra viedokļa nav). Skolotājs atspoguļo skolēnu uzskatu daudzveidību.

**Apjēgšana.** Lūdz skolēnus izveidot atšķirīgu viedokļu pārus, iepriekš vienojoties par vienu strīdīgo jautājumu. Izdala skolēniem darba lapas (sk. 3.12.1.b. papildmateriālu). Paskaidro, ka katram būs jāpamato savs viedoklis, tad abpusēji jāuzklausā pretējie argumenti un jāmēģina vienoties vismaz par vienu jautājuma aspektu, kur domas sakrīt vai ir līdzīgas. Skolotājs uzsver, ka diskusijas laikā ir svarīgi pievērsties dzirdētajiem faktiem, nevis izteikt komentārus par pašu runātāju, viņa raksturu, balsi toni, piemēram, sakot: “Tu laikam neesi pie pilna prāta, ja tā domā.” Diskusijas mērķis ir nevis pārliecināt otru par savu taisnību, bet gan izprast otra argumentus un meklēt viedokļu saskares punktus.

Noslēgumā pāri nosauc izvēlēto diskusijas objektu un vienu kopsaucēja teikumu, par kuru izdevās vienoties. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par skolēnu atbildēm: “Teicami, jūs esat vienisprātis, ka viedierīču lietošana pašam jākontrolē.” “Jā, jūs piekrītat, ka ir svarīgi gan veidot karjeru, gan ģimeni.”

Skolotājs apkopo: “Šodien vingrinājāmajos argumentēt savu viedokli un uzklausīt atšķirīgu viedokli, lai pārvarētu domstarpības un atrastu viedokļu saskares punktus.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem, kādas atziņas viņi ieguvuši šajā stundā. Cik viegli bija uzklausīt pretēju viedokli un pievērsties tikai viedokļa apspriešanai, nevis otra personības faktoriem? Kurš aktīvās klausīšanās paņēmieni bija visnoderīgākais, lai uzturētu labākas attiecības ar sarunas partneri? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kā tas viņiem noderēs.

### 3.12.2. Saprast citus. 12. klase, 2. stunda.

**Mērķis – padziļināt izpratni par atšķirīgo un līdzīgo cilvēkos, lai izvairītos no pakļaušanās stereotipiem.**

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Baltas A3 papīra lapas.

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien mēs runāsim par atšķirīgām sabiedrības grupām un kā izprast un cienīt to, kas nav saskaņā ar mūsu vērtībām un pasaules redzējumu. Mēs bieži izmantojam noteiktus apzīmējumus, lai aprakstītu citus. Bieži šie apzīmējumi ir balstīti uz to, kā citi ģērbjas, izskatās, kā runā. Skolotājs izskaidro, ka grupēt un apzīmēt cilvēkus ir dabiski, tomēr bieži vien mēs izdarām secinājumus par kādu cilvēku, pat īsti viņu nepazīstot. Rosina skolēnus domāt par tēmu, jautājot, kā, viņuprāt, neiecietība apgrūtina attiecības.

**Apjēgšana.** Skolotājs lūdz nosaukt, ar kādiem vārdiem skolā tiek apzīmēti citi skolēni. Uzdevums ir izdalīt vismaz 5 atšķirīgas kategorijas, piemēram, *gudrīši, jokupēteri, sportisti, smukulītes* u. c. Katra kategorija tiek uzrakstīta uz A3 lapas un piestiprināta pie sienas. Skolēniem tiek dotas 15 minūtes, lai apstaigātu lapas un katrā no kategorijām individuāli uzrakstītu kādu īpašību vai īsu raksturojumu, kas ar šo kategoriju saistās. Tad kopīgi aplūko visus plakātus.

Skolotājs jautā: “Vai šie apzīmējumi attiecas uz visiem šai grupai piederīgajiem, vai vairumam ir tādi paši pieņēmumi par šīm grupām? Kāpēc “jā” vai “nē”? Vai šie pieņēmumi par konkrēto grupu palīdz izprast katru grupas dalībnieku atsevišķi? Kā mūsu pieņēmumi ietekmē mūsu uzvedību attiecībā pret citiem?”

Skolotājs paskaidro, ka pieņēmumus par to, kāda ir konkrēta cilvēku grupa, sauc par stereotipiem. Tie ietekmē mūsu attieksmes, un, balstoties uz stereotipiem, nav viegli izdarīt objektīvu spriedumu par otru.

Var minēt piemērus, ka arī par citām sabiedrības grupām ārpus skolas mēs izdarām pārsteidzīgus secinājumus.

Tad lūdz katru skolēnu vienu minūti padomāt, kuras no katras aprakstītās grupas iezīmēm piemīt arī viņam. Tad savus secinājumus 1–2 minūtes pārrunā ar blakussēdētāju.

Skolotājs saka: “Šodien mēs mācījāties, ka iedalīšana kategorijās ne vienmēr palīdz gadījumā, ja mēģinām spriest par konkrētu cilvēku. Mums katram piemīt īpašības arī no to grupu pārstāvjiem, kurus uzskatām par atšķirīgiem.”

**Refleksija.** Lūdz izteikties dažus skolēnus, kuri kādreiz ir izdarījuši vispārīgus secinājumus, kas vēlāk izrādījušies ne pārāk patiesi. Jautā, kādas savas esošās zināšanas skolēni stundā aktualizēja. Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kā tas viņiem noderēs.

#### **4. Veidot attiecības ar citiem (veidot un uzturēt veselīgas, gandarījumu nesošas un pozitīvas attiecības, skaidri izteikt savas vajadzības, sadarboties ar citiem un pretoties sociālajam spiedienam, konstruktīvi risināt konfliktus, meklēt un piedāvāt palīdzību, kad tas ir nepieciešams).**

##### *4.12.1. Veidot attiecības ar citiem. 12. klase, 1. stunda.*

###### **Mērķis – vingrināt prasmi vārdos izteikt komplimentus un atzinību.**

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: "Labas attiecības ar citiem veidojas tad, ja spējam novērtēt otru un pateikt to arī vārdos." Skolotājs aicina divus skolēnus piedalīties lomu spēlē. Vienam būs jāpastāsta jauks nesens notikums, bet otram – jāklausās. Stāstītāju lūdz iziet no klases un pārdomāt notikumu, kuru stāstīs. Tikmēr klausītājam dod uzdevumu neatbalstīt stāstīto (neliecot aktīvo klausīšanos). Klases uzdevums ir uzmanīgi vērot, lai pēc tam varētu izteikties. Aicina klasē stāstītāju, un pāris izspēlē savas lomas apmēram 1 minūti. Vispirms jautā stāstītājam, cik viegli bija dalīties ar stāstu, ja tika saņemta šāda attieksme. Tad jautā klausītājam, cik viegli vai grūti bija neatbalstīt otra stāstīto. Var izteikties arī daži klases biedri. Skolotājs sniedz pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: "Jā, tu juti, ka nemaz vairs nevēlies turpināt stāstīt, notikums pat nešķita vairs tik jauks, jo klausītājs uz tevi neskatījās un redzami garlaikojās." Skolotājs paskaidro runātājam, ka bija devis klausītājam uzdevumu būt neatbalstošam. Skolotājs izsaka pateicību lomu spēles dalībniekiem un turpina: "Bieži vien attiecības apgrūtina tas, ka nespējam priecāties par otru un izteikt komplimentus. Tādēļ šodien nostiprināsim prasmes to darīt."

**Apjēgšana.** Var aicināt stāstītāju vēlreiz atkārtot savu stāstu, un iepriekš noraidošo lomu tēlojušais skolēns vai skolotājs klases priekšā modelē atbalstošu uzvedību – acu kontakta turēšanu, nedalītu uzmanību, atslēgas vārdu atkārtošānu, jautājumu uzdošanu, pozitīvu vārdu teikšanu.

Skolotājs lūdz skolēnus sadalīties pāros. Vienam no pāra jāpastāsta kāds priecīgs notikums vai gadījums, kurā lepojas ar sevi, tikmēr sarunu biedrs cenšas teikt atbilstošus komplimentus un atbalstīt stāstītāju (piemēram, "Izklausās aizraujoši!", "Labi, ka tu izlēmi piedalīties.", "Nebrīnos, ka tev tik labi veicās.", "Paldies, ka pastāstīji." u. c.). Lūdz dažus dalīties, kā bija teikt otram labus vārdus un komplimentus un kā bija tos saņemt pašam. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: "Jā, tu novēroji, ka bija vieglāk stāstīt, kad klausītājs izrādīja interesi." "Jauki, tev bija viegli un dabiski pateikt partnerim jaukus vārdus."

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem, kādas atziņas viņi ieguvuši šajā stundā. Kas atvieglo pozitīva atbalsta sniegšanu otram? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kā tas viņiem noderēs.

#### 4.12.2. Veidot attiecības ar citiem. 12. klase, 2. stunda.

**Mērķis – nostiprināt prasmes risināt konfliktu un nonākt pie abpusēji izdevīga risinājuma.**

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Šodien trenēsimies, kā izteikt savu neapmierinātību, lai virzītos uz risinājumu. Bieži vien mums ir citādas vēlmes vai vajadzības nekā citiem. Atkarībā no tā, kā mēs sarunājamies viens ar otru, mēs vai nu spēsim vienoties, vai arī ne.” Lai rosinātu domāt par tēmu, skolotājs jautā par situācijām, kad skolēni sadusmojušies par kādu izjustu netaisnību un beigās ir izveidojies konflikts, nevis atrasts risinājums. Kāds tam varētu būt iemesls?

**Apjēgšana.** Skolotājs iepazīstina skolēnus ar komunikācijas paņēmieniem, lai efektīvāk rastu risinājumu un izvairītos no konflikta.

*Kas noticis*, piemēram, “katru darba dienu pēc vakariņām es mazgāju traukus”. Svarīgi runāt “es” formā (ko es darīju, kā es jūtos, nevis, ko otrs darīja. Jāpastāsta precīzi, kas noticis (cik reizes, kur), un tikai par vienu lietu vienā reizē (ja runājam par traukiem, tad tikai par traukiem, nevis arī par to, ka kopā maz pavada laiku, vai ko citu, kas kaitina).

*Kā es tādēļ jūtos*, piemēram, esmu par to sadusmojusies.

*Kas man vajadzīgs*, piemēram, man palīdzētu/es vēlētos, ja mēs varētu sadalīt trauku mazgāšanu tā, ka pārmaiņus mazgājam traukus vienu dienu viens un otru dienu – otrs.

*Meklējam kopīgu risinājumu*, piemēram: “Ko tu domā par manu ideju?” vai “Kā, tavuprāt, mēs varētu labāk to risināt?”

Komunikācijas paņēmienus pieraksta uz tāfeles. Skolotājs atgādina, ka no pagājušās stundas ir zināms, ka labi vārdi otram palīdz būt atvērtam un ieklausīties tajā, ko sakām. Tādēļ pirms sarunas sākšanas ir noderīgi iztēloties, ko otrs cilvēks dara labi, un viņam to pateikt. Tad pāriet pie problēmas izklāsta. Skolotājs lūdz skolēnus sadalīties pāros un savstarpēji izstāstīt kādu notikumu, par ko pēdējā laikā ir bijis neapmierināts (piemēram, attiecībās ar ģimenes locekli, partneri, draugu), – jārunā it kā ar šo cilvēku. Tikmēr otrs seko, vai stāstījumā tiks izmantoti komunikācijas paņēmieni. Klausītājs sniedz runātājam atgriezenisko saiti par komunikācijas paņēmieni ievērošanu. Tad abi mainās lomām. Noslēgumā skolēni var dalīties ar klasi, kurus no komunikācijas paņēmieniem bija visvieglāk vai visgrūtāk izmantot un kāpēc.

Skolotājs apkopo: “Šodien mēs vingrinājāmies, kā panākt, lai mūsu vēlmes un vajadzības tiek sadzirdētas un otrs nesadusmojas par to, ko sakām.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem, kādas atziņas viņi ieguvuši šajā stundā. Kā skolēni saredz šo komunikācijas paņēmieni izmantošanu attiecībās ar citiem? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kā tas viņiem noderēs.

## 5. Pieņemt atbildīgus lēmumus (apzināties savu izdarīto izvēļu motivāciju, apsvērt savas rīcības sekas, ievērojot savu un citu cilvēku drošību un labklājību).

### 5.12.1. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 12. klase, 1. stunda.

**Mērķis** – nostiprināt prasmes risināt problēmas adaptīvi.

**Nepieciešamie papildmateriāli.** Videomateriāls ([sk. 5.12.1. papildmateriālu](#)).

**Ierosināšana.** Skolotājs saka: “Katram no mums jāsasaskaras ar grūtībām, un dažkārt šķiet, ka nevaram atrast vajadzīgo risinājumu. Tāpēc šodien runāsim par to, kas var palīdzēt grūtos brīžos ieraudzīt dažādus risinājumus, nevis reagēt emocionāli.”

Rosina domāt par tēmu, jautājot, ja rīt būtu eksāmens, kura būtu piemērotākā rīcība: 1) nemazgāties, lai neaizskalotu gudrību, 2) pavadīt vakaru draugu lokā, lai pārslēgtu domas, 3) pārskatīt piezīmes un doties laikus gulēt? Kāpēc?

**Apjēgšana.** Skolotājs piedāvā noskatīties videomateriālu ([sk. 5.12.1. papildmateriālu](#)) un pievērst uzmanību tam, ko varonis saka par savu pieeju problēmsituāciju risināšanai. Atziņas apspriež frontāli. Skolotājs rūpējas, lai skolēni pievērstu uzmanību varoņa teiktajam, ka ir svarīgi nenostiprināt pirmo negatīvo informāciju, būt situācijā “šeit un tagad”, analizēt pozitīvos piemērus, domāt tikai uz priekšu, analizēt un izmantot pozitīvo pieredzi, savienot skolotāja pieredzi ar savu izpratni, rakstiski analizēt problēmas.

Tad skolotājs uz tāfeles uzraksta racionālas problēmu risināšanas soļus:

nomierināties;

formulēt problēmu (piemēram, nevis *es slikti jūtos, bet es nezinu, ko darīšu pēc skolas beigšanas*);

izzināt alternatīvas (uzraksti vismaz 15 savas un citu idejas, kā varētu rīkoties. Neizvērtē ideju derīgumu, tikai pieraksti tās pat tad, ja tās šķiet muļķīgas);

izdarīt izvēli un pārbaudīt, vai tev der;

izdarīt citu izvēli, ja nepieciešams.

Skolotājs lūdz skolēnus pāros piemērot šo modeli kādai esošai vai izdomātai problēmai. Kā tas sasaucas ar videoieraksta varoņa teikto par problēmu pārvarēšanu?

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti: “Jā, tu vērtē, ka bieži vien mēs noraidām alternatīvus risinājumus pārāk ātri.” “Paldies, tev noder ideja, ka jākoncentrējas uz to, kas izdodas.”

Skolotājs apkopo: “Šodien nostiprinājām prasmes apzināti risināt problēmas, lai nekļūtu pārņemti ar emocijām.”

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem, kādas atziņas viņi ieguvuši šajā stundā. Kura daļa no videomateriāla vai problēmas risināšanas soļiem bija visnoderīgākā? Kāpēc? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kā tas viņiem noderēs.

### 5.12.2. Pieņemt atbildīgus lēmumus. 12. klase, 2. stunda.

**Mērķis – nostiprināt prasmes pieņemt atbildīgus lēmumus par darāmajiem darbiem.**

**Papildmateriāli.** Darba lapa "Darbu atlikšana uz vēlāku laiku" (sk. 5.12.2. papildmateriālu).

**Ierosināšana.** Skolotājs jautā, vai skolēni ir dzirdējuši vārdu *prokrastinācija*. Pārrunā, ka prokrastinācija ir termins, ar kuru apraksta veicamo pienākumu atlikšanu uz vēlāku laiku. Rosina skolēnus domāt par tēmu, apspriežot sakāmvārdus "Rīts gudrāks par vakaru", "Lēnāk brauksi – tālāk tiksī" un "Neatliec uz rītdienu to, ko vari izdarīt šodien".

Skolotājs saka: "Šodien apgūsim kādu palīdzošo aktivitāti, lai varētu mudināt sevi neatlikt svarīgus pienākumus un padarīt tos laikā."

**Apjēgšana.** Skolotājs izdala darba lapas un lūdz katram individuāli veikt pirmo uzdevumu – aizpildīt darbu atlikšanas ieguvumu un zaudējumu tabulu. Rosina izteikties par aizpildītās tabulas saturu tos, kuri vēlas. Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti, piemēram: "Jā, bieži darbu atlikšanai ir tūlītēji ieguvumi, piemēram, brīvais laiks, savukārt piespiešanās saistās ar kaut ko nepatīkamu." Uzsver, ka motivācija mainīt uzvedību ir meklējama tieši ilgtermiņa zaudējumos, piemēram, iekrājas daudz nepadarītu darbu un rodas nepatīkamas emocijas.

Skolēni turpina pildīt darba lapu, analizējot pozitīvus piemērus, kad izdevās darbus nenovilcināt un paveikt laikā. Tad aktualizē jautājumu, ka, disciplinējot sevi un veicot savus pienākumus, būtu jāpiedzīvo pozitīvs rezultāts. Skolēni pabeidz darba lapas trešo jautājumu.

Skolotājs veido pozitīvu un konkrētu atgriezenisko saiti par dzirdētajiem risinājumiem, piemēram: "Jā, lielos darbus var sadalīt pa mazākiem posmiem." Vai: "Tev ir laba doma, ka var nosvītrot jau padarītos darbus, lai var izjust, kā pienākumi virzās uz priekšu."

**Refleksija.** Skolotājs jautā skolēniem, kādas atziņas viņi ir ieguvuši. Kurš no sevis atbalstīšanas paņēmieniem varētu būt noderīgs? Svarīgi, lai skolēni censtos novērtēt sevi un pateikt, ko ir apguvuši/kā tas viņiem noderēs.

# **Papildmateriāli nodarbību vadīšanai**

## 1. klase

### 1.1.2. Darba lapa "Viss par mani"

# VISS PAR MANI

MANI SAUC \_\_\_\_\_

MANAS ACIS IR 	MĪĻĀKĀ KRĀSA 
MANI MATI IR 	MĪĻĀKAIS ĒDIENS 
ES VĒLOS 	MAN PATĪK 



### 3.1.1.a. Ierosināšanas stāsti

#### Priecīgais stāsts

Pa logu iespīd saules stari. Annas acis ir ciet, bet viņa jūt saules siltos pieskārienus uz sava vaiga. Rā čivina putni. Anna lēnām izstaipās un ievēl elpu dziļi plaušās. Visapkārt jūtama piparmētru smarža. Anna dzird, ka kāds rosās pa virtuvi. Anna nodomā, ka mamma droši vien taisa maizītes brokastīs. Viņa atver acis, un mazais sunītis skatās Annai tieši acīs. "Labrīt, kucēniņ, zēniņ! Tu gaidīji, kad pamodišos?" Anna klusām jautā. "Labrīt, mīlulīt! Iesim brokastīs."

#### Pārsteiguma stāsts

Ansis no rīta iet uz skolu. Šodien viņš pats ir sakārtojies savu skolas somu. Ansis ir paņēmis visu nepieciešamo, pat otas un guaša krāsas zīmēšanas stundai. Ansis dungo savu mīļāko dziesmiņu. Kad Ansis nonāk skolā, viņš redz, ka daži klases biedri turpat klasē velk sporta bikses, bet citi jau saģērbušies sporta tērpos. Ansis nesaprot, kāpēc klases biedri tā dara, jo pirmā stunda taču ir zīmēšana. "Kāpēc jūs velkat sporta tērpus?" Ansis jautā meitenēm. "Šodien taču ir otrdiena, šodien pirmā stunda ir sports," atbild meitenes. Ansis jautā: "Bet vakar taču bija brīvdiena, vai tad šodien nav pirmdiena, ja vakar bija brīvdiena?" Klases audzinātāja atbild Ansim: "Vakar bija svētku diena, un vakardiena bija pirmdiena. Klases biedriem taisnība – šodien ir otrdiena, un šodien pirmā stunda ir sports."

#### Skumjais stāsts

Zane stāsta draudzenēm, ka vakar kopā ar mammu un tēti skatījies filmu. Viņa stāsta draudzenēm, ka esot bijis grūti aizmigt pēc filmas. Klases biedrenes jautāja, par ko filma bijusi. Zane stāsta draudzenēm: "Cilvēki brauca ceļojumā ar milzīgu kuģi. Tas bija tik liels kā piecstāvu māja. Tajā filmā bija viena skaista sievietē, un viens vīrietis viņā iemīlējās. Viņi kopā daudz dejoja un smējās, un ēda kuģa kafejnīcās. Un tā viņi brauca ar to kuģi vairākas dienas un naktis, bet tad vienā naktī, kamēr kuģa kapteinis gulēja, kuģis atsitās pret kaut ko un parādījās caurums. Un tas kuģis lēnām grima, bet tā meitene izglābās. Puisis gan nogrima ūdens dzelmē."

### 3.1.1.b. Pasaka

Kādā sausā un siltā vasaras vakarā ezītis izlīda no savas alas un devās ikvakara ēdiena meklējumos. "Mmm, es esmu tik izsalcis. Šoreiz man gribētos kādu sēni un bērza lapu salātus. Un, ja paveiksies, varbūt pat atradīšu kādu gliemezi uz sēnes. Būs man divi ēdieni vienā." Ezītis sarauca savu degunu, dziļi ievilkā elpu un devās trūdošu lapu smaržas virzienā: "Tur noteikti būs kāda garšīga sēne. Un gliemeži. Mmm." Ezītis lēnām pukšķināja pāri zāles stiebriņiem un mīkstajām meža sūnām. Zāles stiebriņi viegli kutināja ezīša maigo vēderiņu. Ezītis pagāja garām nelielam skudru pūznim. Viņš gan to neievēroja. Viņu uzrunāja tikko sajūtama sēņu smarža turpat netālu. Ezītis sparīgi devās uz priekšu, cerot ieraudzīt dižas baravikas.

Kamēr ezis devās sēņu meklējumos, kāda čakla darba skudra soļoja atpakaļ uz savu lielo skudru pūzni. Viņa uz muguras nesa milzīgu lapas gabalu, kuru bija nodomājusi uzstādīt lielajā skudru ēdamzālē par galda virsmu. Tad skudra izdzirdēja lielu dārdoņu sev priekšā. Zāles stiebrī liecās šurpu turpu kā koki stipras vētras laikā. Viņa ieraudzīja, ka pretī nāk milzīga radība, kuras izdotās urkšķošās skaņas atgādināja veselu pārkonu dārdu koncertu. Skudra izbrīnīti iesaucās: "Kāds zilonis nāk manā virzienā? Man ātri jābēg uz mājām!" Skudra, ātri kustinot visas savas kājas, skrēja uz pūzni, bet ezis tuvojās ātrāk, nekā skudra spēja paskriet. Skudra skatījās uz milzeni, tā ēna aizklāja saules gaismu, un skudrai uz brīdi šķita, ka milzenis ies tai tieši pāri. Taču skudra jūt, ka milzenis, sašūpojis blakusesošos zāles stiebrus, aiziet tālāk un skudra ir sveika un vesela. "Par mata tiesu izglābos!" iesaucās skudra. "Šī ir laimīga diena!"

Skudra atviegloti nopūtās un devās atpakaļ uz pūzni. "Kokā augšā – tas ir taisnākais ceļš uz pūžņa virsotni," nosaka skudra.

Tajā pašā kokā, pa kuru augšā kāpa skudra, augstu, augstu galotnē dzīvoja pūce. Tā bija atvērusi savas lielās, dzeltenās acis un skatījās visapkārt. Nekas īpašs nebija redzams. Tikai koki un tālumā citi koki, un mazs ezītis skudras lielumā lēni pukšķina pa zemi. "Kāda mierīga novakare," noteica pūce.

### **5.1.1. Situāciju piemēri**

- 1 – Visi bērni ēd brokastis. Artūram apgāžas ūdens krūzīte un izlīst uz biksēm.
- 2 – Mājas kaķis ir uzskrējis kokā, netiek vairs lejā un ņaud.
- 3 – Mazs putniņš izkritis no ligzdas.
- 4 – Inga iegāja istabā un nepamanīja, ka zābaciņi ir dubļaini. Tagad visa grīda ir dubļaina.
- 5 – Anna apsūkājās un saka sliktus vārdus Elizabetei. Anna smejas.
- 6 – Klases biedrs ir nokritis un sasitis ceļgalu.

## 2. klase

### 1.2.1.a. Īss "Kaķīša dzirnavu" saturs

Baltajam kaķītim piederēja dzirnavas. Lai izprecinātu savas trīs meitas, viņš savas dzirnavas iekļāja Melnajam Runcim uz gadu. Melnais Runcis atprasīja naudu jau nākamajā dienā pēc kāzām. Baltais kaķītis nevarēja naudu atdot un tika izlikts no savām dzirnavām. Tad kaķītis devās pie savām meitām, bet viņas kaķīti nepieņēma. Tālajā ceļā kaķītis piedzīvoja dažādas briesmas – viņam uzbruka suns un cietsirdīgi izturējās zēni. Beigās kaķītis atrada patvērumu ķēniņa pilī. Ķēniņš uz klausīja kaķīša stāstu un lika Melnajam Runcim atdot kaķītim atpakaļ dzirnavas.

Lai bērni mācītos atpazīt un nosaukt dažādas emocijas un to nianšes, kopīgi noskatās animācijas filmas "Kaķīša dzirnavas" šādus fragmentus: 4:23–4:45 (jautrība dzirnavās); 6:54–7:05 (Ziemassvētku svinības); 15:56–16:06 (pārsteigums, bēdas, izmisums); 21:15–21:28 (bēdīgs iet pie meitas); 23:55–24:15 (bailes no govīm un suņa); 25:05–25:15 (puiku nežēlība); 39:42–40:08 (pārsteigums ķēķī).

### 1.2.1.b. Emociju veidi - PowerPoint prezentācija.

1 – lepns/priecīgs; 2 – aizdomīgs; 3 – mierīgs; 4 – priecīgs; 5 – riebums/nepatika; 6 – bailes; 7 – nepatīkams pārsteigums; 8 – noraidījums; 9 – pārsteigums; 10 – bēdas; 11 – ziņkāre; 12 – aizvainojums; 13 – domīgs.

### 1.2.2.a. Satraucoši, saviļņojoši notikumi:

- zēns gatavojās novada skriešanas sacensībām, no visas skolas savā klašu grupā viņš vienīgais izcīnīja tiesības pārstāvēt skolu, sacensībās viņš uzvarēja;
- draugs uzaicina uz savas dzimšanas dienas svinībām, bet mamma neatļāva iet, jo draugs dzīvo tālu, bet vēlu vakarā nekursē autobuss līdz mājām;
- pirmo reizi jābrauc uz deju festivālu ārzemēs, tādēļ nedēļas laikā jāiemācās divas jaunas dejas;
- brālis un māsa kopš bērnības bija pieraduši spēlēties ar savu mīļo sunīti. Reiz viņi abi pārnāca no skolas un mamma pateica, ka sunītis no vecuma ir nomiris;
- meitene vakarā izbrauca ar savu jauno riteni vizināties, laiks bija silts. Pēkšņi no grāvja izlēca suns un sāka dzīties paķaļ, mēģinādams iekost riteņa riepā;
- zēns izgāja pagalmā, kur spēlējās divas lielākas meitenes. Viņš gribēja meitenēm pievienoties, bet viņas dzina zēnu prom.

### 1.2.2.b. Pasaka trūkstošo emociju vārdu ievietošanai

Reiz, kādā saules pielietā mežā, kur smaržoja pēc siltas vasaras un meža zemenēm, dzīvoja kāda brūna vāverīte. Vāverīte gandrīz vienmēr jutās \_\_\_\_\_, dzīvojot šajā skaistajā mežā, lai gan dažkārt viņa bija \_\_\_\_\_, jo viņai pietrūka savu draugu, kuri dzīvoja tālu. Bet šodiena bija īpaša diena, jo vāverītes draugi – kurmis un zaķis – solījās braukt ciemos. Vāverīte bija \_\_\_\_\_ par to, viņa lēkāja un dziedāja uzzinot, ka draugi ir jau ceļā. Gaidot draugus, vāverīte pagatavoja savu iemīļoto riekstu krēmu, uzkopa māju un ik pa laikam skanīgi dungoja kādu meldiņu. Bet pagāja laiks, saule jau devās uz rietu un draugi vēl nebija klāt. "Kur mani draugi aizkavējušies? Nu jau viņiem vajadzēja būt klāt," \_\_\_\_\_ teica vāverīte. Viņa bija \_\_\_\_\_, jo draugi nekad iepriekš nebija kavējuši. Vāverīte staigāja no viena koka dobuma gala uz otru: "Vai kas varētu būt atgadījies?" viņa \_\_\_\_\_ sev jautāja. Vāverīte piesita kāju pie zemes un pikti nomurmināja: "Šādi kavēt? Ko viņi iedomājas?" Vāverīte bija \_\_\_\_\_ uz draugiem par kavēšanu, viņa taču tos tik ļoti gaidīja. "Laikam aizmirsas," vāverīte noteica. "Nu tad nevajag arī, lai nemaz nebrauc," vāverīte \_\_\_\_\_ noteica. Vāverīte nosprieda, ka draugi laikam viņu piemulķojuši un nemaz netaisījās nākt ciemos. Vāverīte jutās \_\_\_\_\_ par to. Viņa nopūtās, iemērca pirkstu riekstu krēmā un vēroja, kā tālumā riet saule, kad pēkšņi pie koka durvīm kāds pieklauvēja. Vāverīte bija \_\_\_\_\_ un salecās no skaļā klauvējiena. Viņa pieskrēja pie durvīm, pa durvju šķirbiņu paskatījās un \_\_\_\_\_ nopūtās. Tie bija viņas draugi. Nu viņa bija \_\_\_\_\_.

## 2.2.1. Skolas pozitīvās uzvedības noteikumu piemērs

(Adaptēts no Martinsone, Nīmante, Daniela, 2013.)

	Drošība	Atbildība	Cieņa
<b>Pirms skolas/ pēc skolas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skolā ienākot/ izejot, durvis ver lēnām.</li> <li>Kāp lejā un augšā pa kāpņu labo pusi.</li> <li>Pārvietojies mierīgi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ierodīs skolā 10 minūtes pirms stundu sākuma.</li> <li>Virsdrebes atstāj tam paredzētā vietā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ienākot skolā, vispirms palaid pa durvīm tos, kuri dodas ārā.</li> <li>Sasveicinies/atvadies.</li> </ul>
<b>Klasē</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ienākot klasē, mierīgi dodies uz savu vietu.</li> <li>Somu turi pie galda.</li> <li>Uz galda turi tikai stundai nepieciešamo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pacel roku, ja vēlies kaut ko teikt.</li> <li>Ja nepieciešams iziet no klases, dari to klusu.</li> <li>Pēc darba pabeigšanas sakārto savu darbavietu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ienākot klasē, sasveicinies.</li> <li>Mobilo telefonu stundas laikā turi izslēgtu.</li> <li>Seko skolotāja norādījumiem.</li> </ul>
<b>Gaitenī</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Staigā mierīgi.</li> <li>Uzmanīgi/lēnām ver durvis.</li> <li>Ej pa gaiteņa labo pusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izmet atkritumus atkritumu kastē.</li> <li>Seko pieaugušo norādījumiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sasveicinies ar visiem pieaugušajiem un tiem skolēniem, kurus pazīsti.</li> <li>Runā mierīgi, lieto labus vārdus.</li> </ul>
<b>Tualetē</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pēc tualetes lietošanas nomazgā rokas.</li> <li>Tualetes telpā uzturies tikai tik ilgi, cik nepieciešams.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lieto tikai tik daudz tualetes papīra, cik tev ir nepieciešams.</li> <li>Izlietoto papīru izmet norādītajā vietā.</li> <li>Pēc tualetes lietošanas norauj ūdeni un pārlicinies, ka pods ir tīrs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uzgaidi ārpusē, ja tualete ir aizņemta.</li> <li>Uzturies tualetē tikai tad, ja tev ir vajadzība.</li> </ul>
<b>Sporta zālē</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savas mantas noliec tam paredzētajā vietā.</li> <li>Izmanto sporta inventāru tikai ar skolotāja atļauju.</li> <li>Klausies un seko norādījumiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piedalies stundā arī tad, ja esi atbrīvots vai tev nav sporta tērpa.</li> <li>Savaldi savas rokas un kājas.</li> <li>Pēc nodarbības noliec vietā un sakārto izmantoto inventāru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iesaisti citus.</li> <li>Gaidi savu kārtu.</li> <li>Runā pieklājīgi.</li> </ul>
<b>Ēdamzālē</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ēdamzālē ieej/izej mierīgi.</li> <li>Pirms ēšanas nomazgā rokas.</li> <li>Ēd mierīgi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pirms ēšanas savu somu atstāj klasē vai tam paredzētā vietā.</li> <li>Atstāj galdu tīru, kārtīgu.</li> <li>Pēc ēšanas savus traukus aiznes uz tam paredzēto vietu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sasveicinies ar ēdnīcas darbiniekiem.</li> <li>Nostājies rindas galā.</li> <li>Pēc ēšanas pasaki "Paldies!".</li> </ul>



### 3.2.1. Izpratne par dažādību - PowerPoint prezentācija ar diviem fotoattēliem.

### 3.2.2. Situācijas apraksts

Pirms sporta stundas skolēni nolēma ātri sarīkot skriešanas sacensības. Gints savā klasē bija viens no labākajiem skrējējiem. Skrējiena sākumā viņš bija pirmais, tomēr pirms finiša līnijas Gints nokrita un nobrāza kāju. Daži bērni smējās, jo Ginta kritiens izskatījās neveikli. Kāds bērns teica, ka tā Gintam vajadzēja, jo viņš vienmēr skriešanā uzvar un citi nevar iegūt pirmo vietu. Divi bērni tūlīt aizskrēja uz ģērbtuvēm, it kā nebūtu notikušo redzējuši. Divi bērni pienāca un jautāja, vai Gintam sāp. Viens no viņiem teica, ka nobrāzums izskatās riebīgi, bet otrs klases biedrs noplūca ceļmallapu un pasniedza, lai Gints to uzliktu uz ceļgala. Viens skolēns aizgāja pasaukt skolotāju.

#### 4.2.1. *Fragments no Alana Aleksandra Milna stāsta "Vinnijs Pūks un viņa draugi" (Rīga, "Sprīdītis", 1990, 238. – 241. lpp.)*

Pūks sāka rāpties laukā no alas. Viņš kārpījās ar priekšķepām un atspērās ar pakalķepām, līdz dabūja ārā degunu, tad ausis... tad priekšķepas... tad plecus... un tad...

– Glābiet! – noelsās Pūks. – Es labāk rāpšos atpakaļ.

– Sasodīts! – viņš sacīja. – Vajadzēja tomēr uz priekšu. Es vairs nevaru nekā... Ne turp, ne atpakaļ. Palīgā!

Pa to laiku Trusītis, kam arī gribējās pastaigāties, bija ieraudzījis, ka viņa galvenā eja ir ciet, tika laukā pa otru, atnāca apkārt pie Pūka un skatījās uz viņu.

– Ei, vai tu esi iesprūdis? – Trusītis jautāja.

– Nē! – Pūks bezrūpīgi teica. – Tikai atpūšos, domāju un drusciņ dziedu. Dod labāk ķepu!

Pūks pastiepa ķepu, un Trusītis sāka vilkt. Viņš vilka, vilka un vilka...

– Vai! – iebrēcās Pūks. – Man sāp!

– Skaidrs, – Trusītis teica. – Tu esi iesprūdis.

– Tikai tāpēc, – Pūks dusmīgi sacīja, – ka dažiem ir pārāk šauras durvis.

– Nē, tāpēc, ka daži pārāk daudz ēd, – Trusītis atcirta.

– Neko darīt, – Trusītis piebilda, – jāiet pēc Kristofera Robina.

Kristofers Robins dzīvoja meža otrā malā. Atnācis kopā ar Trusīti un ieraudzījis pusi no Pūka, viņš tik mīļā balsi teica: – Vecais, dumjais lāci! – ka visiem uzreiz kļuva viegli ap sirdi.

– Es guļu un domāju, – Pūks noņņaukājās, – ka Trusītis nekad vairs nevarēs staigāt pa savām parādes durvīm. Cik man tas būtu nepatīkami.

– Man arī, – teica Trusītis.

– Nevarēs staigāt pa savām parādes durvīm? – brīnījās Kristofers Robins. – Protams, ka varēs.

– Ja mēs nevaram tevi izvilkēt, tad varam iegrūst atpakaļ.

– Tu gribi teikt, ka es nekad vairs netikšu laukā? – Pūks jautāja.

– Es domāju, puse tev tomēr ir ārā, un būtu žēl grūst šo pusi atpakaļ, – teica Trusītis.

– Tad atliek tikai viens, – Kristofers Robins sacīja, – gaidīt, kamēr tu kļūsti tievāks.

– Cik ilgi jāgaida, kamēr kļūsti tievāks? – Pūks bažīgi apvaicājās.

– Kādu nedēļu, es domāju.

– Bet es taču nevaru palikt te veselu nedēļu!

– Palikt tu vari gluži labi. Grūtāk izdarīt, lai tu nepaliktu.

– Mēs tev lasīsim priekšā, – priecīgi piedāvājās Trusītis: – Paklausies, veco zēn, tu esi aizņēmis krietnu daļu manas istabas. Vai tev nebūtu nekas pretī, ja es lietotu tavas kājas par dvieļu pakaramo?

– Nedēļu! – Pūks bēdējās. – Un ko es ēdīšu?

– Baidos, ka neko, – Kristofers Robins atbildēja. – Citādi tu nekļūsi tievāks. Bet mēs tev lasīsim priekšā.

Veselu nedēļu Kristofers Robins lasīja Garšīgu Grāmatu Pūkam pie Ziemeļu gala un Trusītis kāra izmazgāto veļu pie Dienvidu gala. Nedēļas beigās Kristofers Robins teica: – Sākam!

Viņš ķērās pie Pūka priekšķepām, Trusītis ķērās pie Kristofera Robina, visi Trusīša radi un draugi garā rindā pie Trusīša. Ilgu laiku Pūks stenēja, tad pēkšņi iebrēcās "hop!" un izsprāga no alas.

Kristofers Robins, Trusītis, visi Trusīša radi un draugi apmeta kūleni gaisā un sakrita vienā čupā. Pašā augšā ķepurojās Vinnijs Pūks – laimīgs un brīvs!



### 5.2.1. Latviešu tautas pasaka "Sērdienītes labā sirds", saīsināta

Senajos laikos dzīvoja atraitne – nikna ragana. Viņai bija istā meita un pameita – sērdienīte. Istā meita bija nejauka kā pati ragana, bet pēc skaistās sērdienītes jau tikoja precinieki. Tas pamātei grauza sirdi, un viņa nolēma sērdienīti nogalināt.

Kādu dienu pamāte izdzēsa mājās visas ugunis un sūtīja pameitu pēc uguns uz sumpurņa pili. Ragana zināja, ka sumpurnis meiteni saplosīs.

Sērdienīte tūlīt darīja to, ko tai lika, un tecīniem skrēja caur mežu uz sumpurņa pili. Iznākusi no meža, viņa satika govī, kas mīļi lūdzās: "Meitiņ, izslauc mani!" Sērdienīte tūdaļ izslauca govī, un katra devās savu ceļu. Tālāk iedama, sērdienīte satika baltu aitiņu ar garu vilnu. Aitiņa mīļi lūdzās: "Meitiņ, apcērp mani!" Sērdienīte tūdaļ apcērpa aitiņu, ka labāk nevarēja, un katra devās savu ceļu. Kādu gabaliņu gājusi, sērdienīte satika zirgu, kas ar virvi pie mieta bija pavisam notinies. Zirgs mīļi lūdzās: "Meitiņ, attin mani vaļā!" Sērdienīte tūdaļ attina virvi no mieta un gāja savu ceļu tālāk.

Nonākusi sumpurņa pili, sērdienīte padeva labvakaru un lūdza uguni. Sumpurnis iedeva viņai podziņas un teica: "Skandini podziņas un danco, kamēr nākšu." Tikmēr viņš iegāja istabā pārdomāt, kā meiteni labāk nogalēt. Tikko viņš aizgāja, no pagrīdes izlīda pelīte un sacīja: "Mīļā meitiņ, dod man podziņas, es padejošu tavā vietā. Pati ieej virtuvē, tur dabūsi uguni; turpat uz lādes ir divi naudas maki: viens liels, otrs mazāks. Paņem to mazo līdz un tad bēdz taisni pa laukiem un mežiem prom uz mājām, citādi sumpurnis tevi saplosīs." Sērdienīte tā arī izdarīja.

Pēc kāda laika sumpurnis iznāca no istabas un sāka dzīties bēglei pakaļ. Skriedams viņš satika zirgu un jautāja, vai tas nav meiteni redzējis. Zirgs, labu brīdi apdomājies, atbildēja, ka vienu redzējis gan un tā aizskrējusi uz sumpurņa pili. Sumpurnis nu meties atpakaļ pārmeklēt māju, bet, nevienu neatradis, skrēja atkal meitenei pakaļ. Ceļā satika aitu un jautāja, vai tā nav redzējusi meiteni. Aita labu brīdi apdomājās un teica, ka meitene aizskrējusi uz sumpurņa māju. Tad nu sumpurnis atkal meties atpakaļ, lai pārmeklētu savu māju. Trešajā reizē sumpurnis satika govī, kura arī norādīja, ka meitene skrējusi uz sumpurņa māju. Tad nu sumpurnis kā pats velns laida atpakaļ uz savu pili, izmeklēja visas malu maliņas, taču, meiteni neatradis, likās mierā, jo no lielās skriešanas bija piekusis.

Ap to pašu laiku sērdienīte sveika un vesela pārnāca mājās, iedeva pamātei uguni un izstāstīja, ka sumpurņa pili tikusi pie lielas mantas.

### 5.2.2. Uzvedības/rīcības un seku piemēri

- Vilks stipri pūta, un Sivēntiņa mājiņa sabruka.
- Tūristi atstāja bez pieskatīšanas ugunsķuru, un aizdegās mežs.
- Kaķim Tomam pārbrauca ar ceļarulli, viņš pats sevi uzkasīja no zemes un aizskrēja pakaļ pelei Džerijam.
- Kaķis Toms iesita pelei Džerijam pa galvu ar āmuru, un pelei nesāpēja.
- Suns Skubijs Dū, bēgot no spoka, pārskrēja pāri klīnts malai un kādu laiku skrēja pa gaisu. Tad gaisā apstājās, apgriezās un aizskrēja atpakaļ.
- Sīkstulis Sprīdiša roku dedzināja uz karstām oglēm, zēns izturēja un teica: "Vai, cik tās aukstas!"

## 3. klase

### 1.3.1.a. "Kā Brālītis Trusītis uzvarēja Lauvu" – atrodams [www.pasakas.net](http://www.pasakas.net)

1:12 – 1:38 (mazo dzīvnieciņu reakcija bailēs)

### 1.3.1.b. Valdis Lukss "Dziesma par slinko Jānīti"

Pirmdien Jānītim sāpēja kāja.

Vai, vai,

sāpēja kāja.

Otrdien galvā bij' reibonis nelāgs.

Vai, vai,

reibonis nelāgs.

Trešdien pakrūtē iemetās dūrējs.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

iemetās dūrējs.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

iemetās dūrējs.

Ceturtdien Jānītim sāpēja mati.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

sāpēja mati.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

sāpēja mati.

Piektdien pukstēja divpadsmit zobu.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

divpadsmit zobu.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

divpadsmit zobu.

Sestdien vēderā dūra un grieza.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

dūra un grieza.

Vai, vai, vai, vai, vai, vai,

dūra un grieza.

Tikai svētdien bij' Jānītis vesels.

Hei, hei, hei, hei, hei, hei,

svētdien bij' vesels.

Hei, hei, hei, hei, hei, hei,

svētdien bij' vesels.





#### 4.3.1.a. *Fragments no Sergeja Mihalkova pasakas “Pelikāna uzvedība”*

(Rīga, Liesma, 1966)

Divi lācēni makšķernieki nāca mājās ar lomu un satika Pelikānu.

– Skaties, Pelikān, cik daudz zivju mēs samakšķerējām! Atnāc pusdienās. Mēs tevi brangi pacienāsim!

– Aiziešu gan! – Pelikāns apsolīja. Un tiešām aizgāja.

Apsēdās pie galda.

– Nekautrējies, Pelikān! Ēd vesels! – lācēni skubināja viesi. – Zivju daudz – visas nemaz neapēdīsim!

Bet pēc brītiņa no zivīm vairs ne asakas. Bļoda tukša!

– Vai tu vēl kādu zivteli ēstu? – viens no lācēniem vaicāja Pelikānam.

– Jā! – Pelikāns pavēra savu milzīgo knābi, un viņam no mutes izspruka zivs.

– Tad mielojies vien! – lācēni dzēlīgi teica. – Re, tieši viena zivs vēl gadījies!...

Kopš tās reizes lācēni Pelikānu nezin kāpēc vairs neaicina ciemos. Bet jāsaka, Pelikāns vēl šodien nav sapratis – kādēļ.

#### 4.3.1.b. *Pelikāna uzvedība – ilustrācijas - PowerPoint prezentācija ar pasakas ilustrācijām.*

### 4.3.2. Uzdevumi lomu izspēlēšanai

Sasveicinies!

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Nesasveicinies!

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Pārtrauc citu viesu sarunu ("Es jums labāk pastāstīšu daudz interesantākas lietas!")

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Uzslavē cienastu ("Paldies, tēja ir ļoti garšīga!")

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Kritizē ("Tēja gan ir pavisam remdena.")

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Aprunā klāt neesošos ("... noteikti nokavēs, viņš nekad nevar atnākt laikā!")

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Esi pieklājīgs ("Liels paldies!", "Vai drīkstu lūgt vēl vienu tasīti tējas?")

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

### 5.3.1.a. *Fragments no Marka Tvena stāsta "Toma Sojera piedzīvojumi"*

(Rīga, "Sprīdītis", 1993, 12.–17. lpp., saīsināts)

Toms iznāca uz ielas, nesdams spaini ar balto krāsu un garu otu. Viņš aplūkoja sētu, un prieks viņā apdzisa. Trīsdesmit jardu gara un deviņas pēdas augsta sēta. Nopūzdamies viņš iemērca otu krāsā un pārvilka ar to pār augšējo dēli, atkārtoja šo kustību divas reizes, salīdzināja nenožīmīgo nobalsināto svītru ar sētas nepārskatāmo nekrāsoto plašumu un bezcerīgi atsēdās uz koka kastes.

Pa vārtiem lēkādams izskrēja Džims ar spaini rokās. Nest ūdeni no ūdens sūkņa Tomam vienmēr bija šķītis pretīgs darbs, bet šodien tas vairs nelikās tik nepatīkams. Viņš atcerējās, ka pie ūdens sūkņa vienmēr sapulcējās daudz ļaužu un tur vienmēr bija jautrība. Viņš atcerējās arī, ka Džims ar ūdens spaini mēdz atgriezties tikai pēc stundas, lai gan sūknis atrodas nepilnus piecdesmit jardus no mājām, un parasti kāds viņam aiziet vienmēr pakal.

Toms teica: – Paklau, Džim, es atnesīšu ūdeni, ja tu mazliet pabalsināsi sētu.

Džims pakratīja galvu un atbildēja: – Nevaru, Tom. – Vecā mīsiņa teica, lai es ejot pēc ūdens un neapstājoties un nedauzoties ne ar vienu. Viņa teica, ka Toms mani gan aicināšot balsināt sētu, bet tad, lai es tik ejot tālāk un darot savu darbu, balsināšanu viņa pati pārbaudīšot.

– Nebēdā par to, ko viņa saka, Džim. Tā viņa vienmēr runā. Dod šurp spaini, es būšu prom tikai vienu minūti. Viņa to nemaz neuzzinās. Es tev došu marmora bumbiņu. Es tev došu baltu stikla bumbiņu.

Te parādījās krustmāte Pollija un lika Džimam ātri iet pēc ūdens, bet Tomam atgādināja par veicamo darbu – sētas krāsošanu.

Toms sparīgi balsināja sētu, un krustmāte aizgāja. Bet Toma rosīgums nebija ilgs. Viņš sāka domāt par to, cik jauki bija iecerējis pavadīt šo dienu, un viņa skumjas pieauga. Šai mirklī parādījās Bens Rodžers – tieši tas zēns, no kura izsmiekla viņš visvairāk baidījās. Bens tuvojās lēkādams un šūpodamies, – skaidri redzams, ka viņa sirds ir viegla un nodomi augstu lidojoši. Pienācis tuvāk, viņš palēnināja gaitu un devās uz ielas vidu. Toms turpināja balsināt sētu, neveltīdams Benam nekādu uzmanību. Bens viņā skatījās, tad iesaucās: – Hello, veco zēn! Tev jāstrādā, ko?

– Ā, tas esi tu Ben! Es nemaz nepamanīju.

– Klausies, es eju peldēties. Tu jau laikam arī gribētu iet peldēties? Bet tev taču uzdots darbs! Vai ne?

Toms zēnu mirklī uzlūkoja, tad jautāja: – Ko tu sauc par darbu?

– Vai tad tas nav darbs?

Toms atkal sāka balsināt sētu un nevērīgi atbildēja:

– Varbūt tas ir darbs, varbūt nav. Es zinu tikai vienu: Tomam Sojeram tas patīk.

– Ko nu pūt – tu taču negribēsi man iestāstīt, ka tev tas patīk?

Ota turpināja savu kustību.

– Vai man tas patīk? Kāpēc lai man nepatīktu? Katru dienu jau zēniem nav tādas izdevības balsināt sētu!

Tas stāvokli parādīja citā gaismā. Bens vairs negrauzā ābolu. Toms skaisti vilka otu uz priekšu un atpakaļ, atkāpās, lai pārbaudītu paveikto, šur tur vēl uzlika pa triepienam – atkal kritiski aplūkoja krāsojumu. Bens vēroja katru viņa kustību: – Klausies, Tom, ļauj man arī mazliet pabalsināt!

Toms pārdomāja, gandrīz jau piekrita, bet tad izlēma citādi:

– Nē, nē. Manuprāt, tas neies, Ben!

– Nu vai tiešām? Ļauj man mazliet pamēģināt. Tikai mazdrusciņ! Es tev gan atļautu, ja būtu tavā vietā, Tom!

– Labi, lai iet! – Toms atbildēja.

Garām gāja vēl citi zēni, un, kad Bens jau bija galīgi noguris, Toms kā nākamajam piešķīra tiesības balsināt sētu Bilijam Fišeram. Kad Bilijs nogura, šīs tiesības ieguva Džonijs Millers, un tā tālāk un tālāk, stundu pēc stundas. Pēcpusdienā visa sēta bija nokrāsota jau trīs reizes.

5.3.1.b. Toms Sojers – ilustrācijas - PowerPoint prezentācija ar stāsta ilustrācijām.

5.3.1.c. Teksta analīzes tabula

Kā Toms jūtas?	Ko viņš vēlas sasniegt?	Kādā veidā viņš to cenšas panākt?	Kādas īpašības Tomam palīdz risināt problēmu?	Kādas īpašības Tomam traucē risināt problēmu?

5.3.2. Problēmsituāciju piemēri

Bērns domā, ka ir pazaudējis mājas atslēgas.

Apsolīja mammai, ka izmācīsies, bet ir aizmirsis pierakstīt uzdoto.

Skatījās televizoru un nokavēja pulciņa nodarbības sākumu.

Gribētu palikt pie draudzenes ilgāk, bet telefonam ir izlādējusies baterija.



## 4. klase

### 1.4.1. *Fragments no Hansa Kristiana Andersena pasakas "Īkstīte"*

(Rīga, "Liesma", 1986, 205.–207. lpp., saīsināts)

Īkstīte bija maza meitenīte, sīciņa un smalcīņa, tikko īkšķa garumā, tāpēc viņu nosauca par Īkstīti.

Reiz Īkstīte nonāca lielā kurmjā ejā, kur atrada guļam bezdelīgu. Īkstītei kļuva putniņa no sirds žēl, viņa mīlēja visus mazos putnēnus, tie taču visu vasaru bija viņai dziedājuši, bet kurmis pagrūda bezdelīgu ar savu īso kāju un teica: – Nu viņa vairs nečiepstēs! Tāds putns ir gan nožēlojams! Laime, ka mani bērni gan būs kurmji, šādi putni nekā cita nezina kā savu vidzināšanu, un ziemu tiem jāmirst badā!

Īkstīte neteica ne vārda, bet, kad kurmis uzgriezta putnam muguru, viņa noliecās, atglauda spalvas un noskūpstīja putna aizvērtās acis.

"Varbūt šis putniņš bija tas, kas tik brīnišķīgi man vasarā dziedāja?" viņa nodomāja. "Cik daudz prieka tu man sagādāji, mīļo putniņ!"

Tikmēr kurmis aiztaisīja lūku, pa kuru iespīdēja dienasgaismā, un tad pavādīja Īkstīti atpakaļ uz mājām. Naktī Īkstīte nevarēja iemigt, viņa uzcēlās un nopina no sausiem zāļu stiebriem lielu segu. Tad viņa paņēma vīkšķi mīkstu dūnu, kuras pele bija savākusi, klusu aizgāja pie putna, aplāja viņu ar dūnām un apsedza ar zāļu segu, lai tam būtu silta guļa uz aukstās zemes. Viņa nolieca galvu pie putna krūtīm, bet izbijās, izdzirdusi, ka tanīs kaut kas sit. Tā bija putna sirds. Viņš nebija miris, tikai sastindzis, un reizē ar siltumu atgriezās viņa dzīvība. Īkstīte trīcēja aiz izbīļa, jo putns bija pārāk liels tādām mazām radījumiem kā viņai, bet viņa tomēr saņēma dūšu, sasedza nabaga bezdelīgu siltāk ar dūnām un uzklāja tam uz galvas piparmētru lapu, kas pašai noderēja par segu.

Otrā naktī viņa atkal aizlavījās pie putna. Nu jau tas bija atdzīvojis, tikai gaužām vārgs. Viņš uz īsu mirkli pavēra acis un paskatījās uz Īkstīti.

– Paldies tev, mīļais bērns, – slimā bezdelīga izdvesa. – Esmu tik jauki sasildīta, drīz man atgriezīsies spēki, un es izlidošu no šejienes gaišajā, siltajā saulītē!

### **1.4.2. Bērniem veicamu darbiņu saraksts**

Pabaroja kaķi/izveda pastaigāties suni.

Nomazgāja traukus.

Iznesa atkritumus.

Pacienāja klases biedru ar saviem saldumiem.

Iemeta miskastē uz klases grīdas nokritušos papīrus.

Sakārtoja savu istabu.

Pieskatīja mazo brāli vai māsu, kamēr mamma gatavoja vakariņas.

Devās kopā ar vecmāmiņu uz veikalu, lai palīdzētu viņai iepirkties.

Patstāvīgi samaksāja komunālos maksājumus.

### 2.4.1.a. Sarunas fragments

Draudētājs: – Sīkais, vai gribi dabūt pa muti?

Zēns (drošā un mierīgā balsī, skatoties uz draudētāju): – Kāpēc tu man gribi sist?

Draudētājs: – Tāpēc, ka tu man nepatīc.

Zēns: – Kāpēc es tev nepatīku?

Draudētājs: – Tu esi īss.

Zēns: – Kāpēc tu domā, ka es esmu īss?

Draudētājs: – Tāpēc, ... tāpēc, ka tu esi muļķis.

Zēns: – Kāpēc tu domā, ka es esmu muļķis?

Draudētājs: – Tāpēc, ... tāpēc, ka ... tāpēc, ka tu neko nezini!

Zēns: – Kāpēc es neko nezinu?

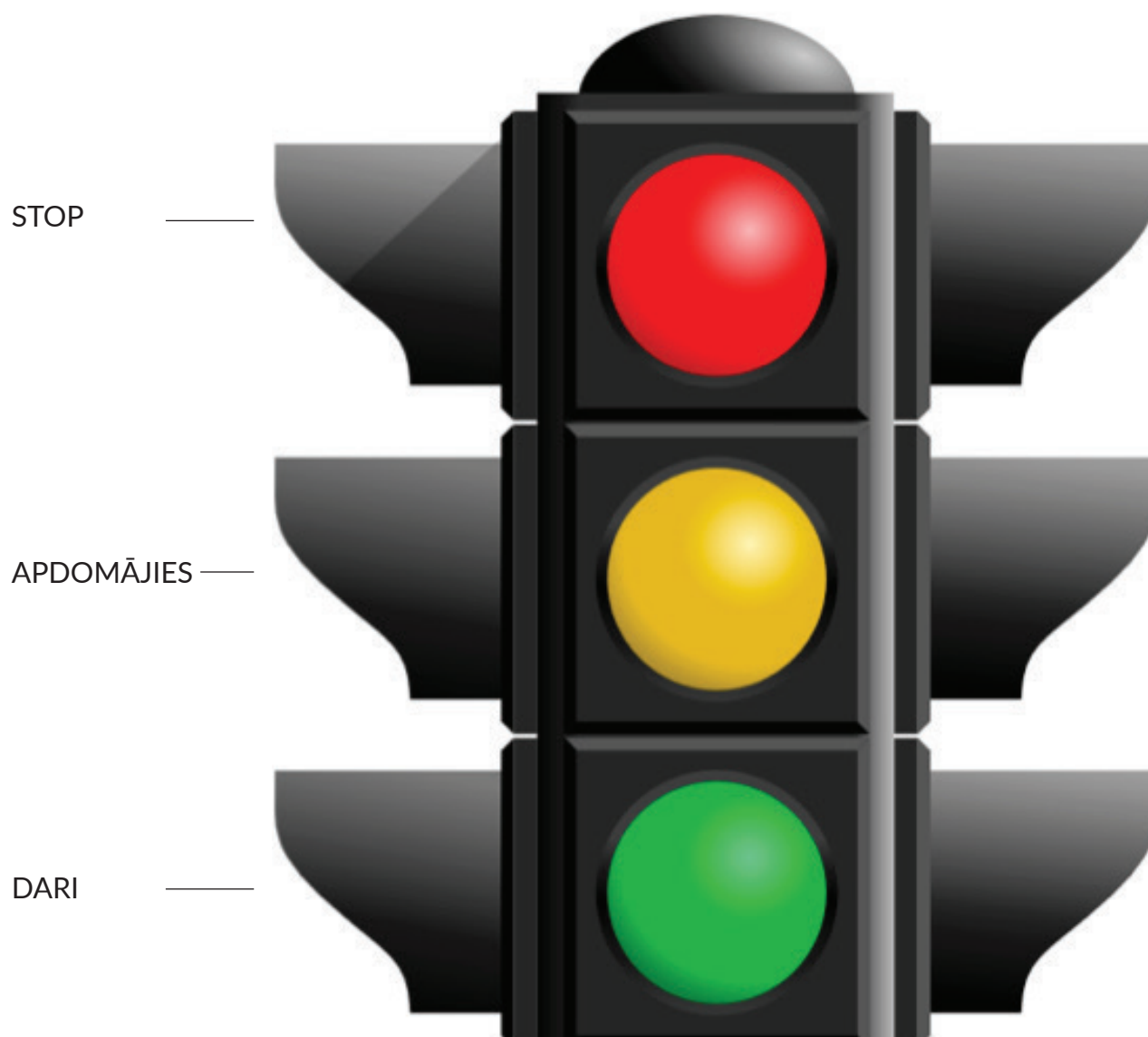
Draudētājs: – Tāpēc, ... tāpēc, ... ka... ej galīgi! (Aiziet.)

### 2.4.1.b. Rakstura īpašību saraksts

Akurāts, aizdomīgs, atjautīgs, atklāts, atsaucīgs, bailīgs, dāsns, draudzīgs, enerģisks, godīgs, godkārīgs, iejūtīgs, jautrs, kārtīgs, kašķīgs, kautrīgs, labsirdīgs, lepns, lētticīgs, lielīgs, mierīgs, nosvērts, neapdomīgs, neatlaidīgs, neizlēmīgs, pašreizējais, piekāpīgs, pieklājīgs, radošs, savaldīgs, skops, strādīgs, slinks, spītīgs, valdonīgs, viesmīlīgs, zinātkārs, žēlsirdīgs.

### 2.4.2.a. [Konflikta eskalācija](#) - videomateriāls.

2.4.2.b. Luksofora metode problēmu risināšanai



### 3.4.1. Emociju veidi

Aizdomīgs, apvainojies, apmierināts, apmulsis, bēdīgs, bezrūpīgs, dusmīgs, garlaikots, īgns, izmisis, kautrīgs, lepns, līdzjūtīgs, mierīgs, mīlošs, naidīgs, nepacietīgs, nikns, nobijies, nokaunējies, pārliecināts, pārsteigts, priecīgs, sajūsmināts, sarūgtināts, skaudīgs, skumjš, šokēts, uztraucies, vainīgs, vienaldzīgs, vientuļš, vīlies, ziņkārīgs.

#### 4.4.1.a. Konflikta rašanās un atrisinājumi - videomateriāls.

#### 4.4.1.b. Alternatīvas rīcībai konfliktsituācijā

**Apstāties, neiesaistīties fiziskā konfliktā.**

Pajautāt otram konflikta dalībniekam, ko viņš vēlas.

Piedāvāt otram darīt kaut ko kopā.

Ieturēt dažu sekunžu pauzi, pēc tam sākt sarunu, piemēram, "es biju pirmais".

#### 4.4.2. Situāciju un risinājumu piemēri

Situācijas apraksts (lasīšanai skolēniem)	Iespējamās atbildes "es" un "man" formā (paraugs skolotājam)
Divi draugi iet pa ielu. Viens no zēniem paklūp aiz zara un nokrīt. Abi sākumā nedaudz sasmejas un turpina iet tālāk. Tomēr draugs turpina smieties par otru, kurš nokrita, un sāk saukt draugu par neveiklu, kuram ir divas kreisās kājas. Viņš turpina smieties un jokot, ik pa laikam pagrūžot draugu aiz pleciem un vienlaikus arī pieturot, lai it kā draugu apturētu no krišanas. Tam, kurš iepriekš pakritis, sāk nepatīkt, ka draugs turpina smieties un apsaukāties.	"Man nepatīk, ka tu par mani smejiies." "Es gribu, lai tu beidz smieties. Nu jau ir gana!" "Pietiek apsaukāties! Man tas vairs nešķiet smieklīgi." Ja draugs turpina smieties un apsaukāties – "Ja tu turpināsi, tad es iešu mājās." "Man būs jāsaka tavai mammai." "Man žēl, ka nevaram normāli iet tālāk."
Tu esi ar draudzeni, un divas citas citas meitenes aicina tavu draudzeni spēlēties.	"Es arī gribu iet ar jums." "Vai es varu iet ar jums?" "Es gribētu spēlēties ar tevi (draudzeni)." "Es piedāvāju jums nākt spēlēties ar mums (abām meitenēm)." Ja meitenes nepiekrīt, un draudzene iet ar viņām – "Žēl, tad es iešu paspēlēties ar citiem."
Tu vēlies tikt atpakaļ savā vietā, bet klases biedrs ir izstiepis kājas pāri ejai.	"Es gribētu tikt garām. Lūdzu, palaid." "Lūdzu, man vajadzētu tikt savā vietā." Ja klases biedrs nepievelk kājas – "Man būs jāsprauca garām." "Vai man jāprasa skolotājam?"

### 5.4.1. Reakcija uz noteikumu pārkāpumiem - videomateriāls.

### 5.4.2. Situāciju apraksti un atbilžu piemēri

Situācijas apraksts	Atbilžu piemēri
Kāds bērns no 5. klases tualetē šļakstās ar ūdeni.	"Izbeidz šļakstīties!" "Aizgriez ciet krānu!" (Saka sagaidāmo uzvedību.) Ja turpina - "Ja tu nebeigsi šļakstīties, man būs jāsaka skolotājam, jo tā ir noteikumu pārkāpšana."
Vairākas meitenes apsūkājās.	"Beidziet apsūkāties. Man nepatīk." "Kāpēc jūs apsūkājaties?" "Varbūt dariet kaut ko interesantāku!" Ja turpina - "Tā viens otram nedara. Vai man jāsaka skolotājam?"
Kāds cenšas izraut tavu somu.	"Liec mani mierā!" "Neaiztīc." Ja turpina - "Ja tu neatdosi man somu, es pateikšu skolotājam, ko tu dari."

## 5. klase

### 1.5.1. Situāciju piemēri dalīto jūtu apspriešanai

- Piedzima māsiņa;
- pirmā skolas diena;
- koncertā vienam pašam jāuzstājas ar dziesmu;
- draudzene izstāstīja savu noslēpumu citiem;
- klases biedrs piedāvā noslēpt blakussēdētāja somu.





### 3.5.2. Situāciju un vajadzību saraksts

Situācijas	Vajadzības
<p>Kara bēgļu ģimene. Skolēns pirms eksāmena. Zīdāinis. Skolēns jaunā skolā.</p>	<p>Piederība. Drošība. Mīlestība. Emocionāls atbalsts. Fiziska palīdzība. Vajadzība pēc paredzamības. Vajadzība pēc vadības un aizsardzības. Autonomija. Spontanitāte, iespēja spēlēties. Vajadzība pēc apbrīna, apbalvojumiem. Vajadzība pēc empātijas, jūtu un vajadzību pieņemšanas.</p>

4.5.1.a. Atspoguļošana - videomateriāls.

4.5.1.b. *Provocējošu repliku saraksts*

“Vienīgā normālā stunda ir angļu valoda.”

“Arnim vajadzētu sadot!”

“Tu esi zubrila!”

“Tikai muļķi klausās repu.”

#### 4.5.2. Situāciju piemēri

**1. situācija.** Mans draugs uz mani dusmojas un saka, ka es esmu stulbs. Es arī domāju, ka esmu stulbs, bet nevienam to nesaku. Mani vecāki saka, ka es esmu slinks. Es mēģinu kaut ko darīt, bet man bieži vien nekas nesanāk. Vakar es matemātikas kontrol darbā saņēmu divnieku. Šobrīd es jūtos nelaimīgs.

**2. situācija.** Mans draugs saka, ka es esmu gudrs, bieži lūdz man palīdzību. Es arī domāju, ka esmu gudrs. Dažreiz man ir labas sekmes, bet dažreiz sliktas. Taču es zinu, ka esmu mācījies un centies visu labi izpildīt. Mani vecāki priecājas, ka esmu čakls. Šodien es latviešu valodā saņēmu septiņi, man par to ir prieks.

**3. situācija.** Es trenējos volejbolā. Vakar sporta skolotāja man pateica, ka esmu iekļauta skolas komandā. Es ar to lepojos, un mani vecāki arī par to ir priecīgi.

**4. situācija.** Es kopā ar savu labāko draugu automodelēšanas pulciņā izgatavoju modeli, kuru var vadīt ar pulti. Mēs piedalīsimies sacensībās. Vakar angļu valodas kontrol darbā es saņēmu divnieku, bet es saprotu, ka nebiju pietiekami labi sagatavojies. Es zinu, ka nākamajam kontrol darbam sagatavošos labāk un man būs labāks rezultāts.

**5. situācija.** Daži skolēni no citām klasēm mani vienmēr cenšas izsmiet. Mani draugi mani šādās situācijās aizstāv, bet patiesībā es domāju, ka es viņiem ne visai patīku. Vecāki man bieži jautā, kāpēc man nav tik labas sekmes kā manam labākajam draugam. Es nezinu, ko lai atbildu, nezinu, kas man būtu jādara, lai sekmes uzlabotos.

**6. situācija.** Es nesen klases konkursā ieguvi nomināciju "Atraktīvākais klases biedrs", bet es nesaprotu, kāpēc man to piešķīra. Mans draugs saka, ka gribētu, lai viņam ir tādi paši panākumi sportā kā man, bet, lai gan es nodarbojos ar futbolu, es nemaz neesmu labākais spēlētājs komandā.

#### 5.5.2. [Profesiju noteikumi](#) - videomateriāls.

## 6. klase

### 1.6.1. Situāciju piemēri

Pārbaudes darbā skolēns nesaprot jau pašu pirmo uzdevumu.

Līdz stundas beigām ir jāpagūst izpildīt darba lapu, bet priekšējā solā klases biedri skaļi sačukstas un traucē koncentrēties.

Basketbola spēlē ir jāmet soda metiens, un pretinieka komanda skaļi svilpj.

### 2.6.1. Efektīvi un neefektīvi emociju pārvaldīšanas paņēmieni

Emociju pārvaldīšanas paņēmieni	Vērtējums (+ vai -)
Lai justos drošāk, pirms klases vakara iedzēra alkoholu;	
pēc strīda ar vecākiem uzlika austiņas un klausījās mūziku;	
saņemot zemu atzīmi, gāja pie skolotāja to pārrunāt;	
dusmās iespēra kaķim, kas maisījās pa kājām;	
par spīti nepildīja mājas darbu, jo uzskatīja, ka iepriekšējā atzīme bija netaisnīga;	
centās mierīgi/ dziļi elpot;	
sarunāja, lai vecākais brālis piekautu uzmācīgu klases biedru;	
iepriekšējā vakarā pirms kontroldarba izgāja pastaigāties;	
rakstīja dienasgrāmatu;	
niknumā saplēsa vecās avīzes;	
uzzīmēja savas negatīvās emocijas, zīmējumu saplēsa un izmeta;	
iededzināja svečīti un raudāja;	
lai nomierinātos, uzpīpēja;	
jūtoties vientuļi, parunāja ar draugu.	

### 2.6.2. Emociju pārvaldīšana - videomateriāls.

### 3.6.1. Mērķa sasniegšanai nepieciešamās īpašības - videomateriāls.

#### 3.6.2. *Situācijas apraksts*

Inna svin savu dzimšanas dienu un ir uzaicinājusi arī savas draudzenes – māšas Andu un Lieni. Ir uzaicināti arī citi draugi no piektajām un sestajām klasēm. Svinības solās būt patiešām jaukas, un viesi ir izdomājuši, kādu kopīgu dāvanu dāvinās. Andas un Lienes mamma atļauj meitām palikt viesībās līdz plkst. 20.00, kad no pilsētas kursē pēdējais autobuss. Meitenes lūdz atļauju palikt ilgāk un kopā atgriezties mājās kājām ap plkst. 23.00. Apsola, ka viņām nekas nenotiks, jo viņas ir divas. Mamma paliek pie sava, ka meitenēm jābrauc ar autobusu. Anda saka, ka tad vispār netaisās iet ciemos, izmetas no istabas un aizcērt durvis. Liene apraudas un saka, ka visiem citiem vecāki atļauj iet, tikai viņām vienīgajām ne. Tagad citi par viņām smiesies, un pie tā būs vainīga mamma. Tomēr mamma paliek pie sava.

### 4.6.1. Negatīvu piedāvājumu noraidīšana - videomateriāls.

### 4.6.2. Kā tikt gala ar pāridarījumiem - videomateriāls.

### 5.6.1. Noslēpumu piemēri –

- a) zēni sociālajos tīklos klasesbiedrenei izveidojuši viltus profilu/ dēls gatavo mammai Ziemassvētku dāvanu;
  
- b) draugs nozadzis naudu mammai un cienā ar konfektēm/ klase gatavo skolotājam dzimšanas dienā pārsteiguma dziesmu;
  
- c) draudzene slepus baro kaimiņu suni un sliktā laikā ļauj tam pārnakšņot savā šķūnī/ bailēs no soda draugs plāno aizbēgt no mājām;
  
- d) draudzene pasaka vecākiem, ka kopā ar tevi mācīsies, bet tajā laikā slepus raksta eseju konkursam/ klases biedrs tev uztic, ka gatavojas paņemt vecāku mašīnu un aizbraukt uz pilsētu pēc dāvanas mātai.

5.6.2.a. <https://www.youtube.com/watch?v=JcowGVd6GqY> – video fragments par to, ka skolas starpbrīdī neviens nepieiet “nokritušajam” (tas ir eksperiments, un zēns ir nogūlies zemē, tēlojot, ka kaut kas nav labi) vienaudzim.

5.6.2.b. [Atbildība un rīcība bīstamās situācijās](#) - Fotoattēls PowerPoint prezentācijā.



## 7. klase

### 1.7.1.a. "Es ļoti labi ..."

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

### 1.7.1.b. "Tu ļoti labi ..."

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

1.7.2. [Nepieņemamu pierādījumu noraidīšana](#) - videomateriāls.

2.7.1. [Mērķu izvirzīšana](#) - videomateriāls.

### **2.7.2. Piemēri sevis motivēšanai**

Apbalvoju sevi – no rīta vingroju un pēc tam pagatavoju savu iemīļoto dzērienu.

Uzslavēju sevi – pabeidzu domrakstu un pati sev teicu: “Malacis!”

Apzināti koncentrējos – risināju uzdevumu un skaļi runāju līdzī, lai noturētu uzmanību.

Sadalīju prioritātes – vispirms izlasīšu tekstu vēsturē un tad sazināšos ar draugiem WhatsApp.

Paredzēju laiku uzdevuma veikšanai – strādāšu pie projekta vienu stundu (uzliku telefonā atgādinājuma zvanu pēc stundas).

Atražu sev sabiedrotus – apmeklēju treniņus kopā ar savu draugu.

Iepriekš vienojos – pateicu kolektīva vadītājam, ka uz nākamo mēģinājumu noteikti ieradīšos.

Noteicu termiņus – pateicu grupai, ka savu darba daļu būšu sagatavojusi šovakar līdz plkst. 20.00.

Sadalīju lielo uzdevumu sīkākos posmos – vispirms sakārtošu istabu, tad piezvanīšu draugam. Tūlīt pēc tam izsūkšu grīdu.

Ierobežoju blakus vilinājumus – noliku planšeti, izslēdzu televizoru.

Sacentos pats ar sevi – uzliku modinātāja zvanu pēc 20 minūtēm un mēģināju šajā laikā paveikt mammai apsūlīto (iznest atkritumus, nomazgāt savus netīros traukus, savā istabā esošās drēbes ielikt netīrās veļas kastē).

### 3.7.1.a. Emociju veidi un izpausmes - videomateriāls.

#### 3.7.1.b. Emociju veidi

Aizdomīgs, apvainojies, apmierināts, apmulsis, bēdīgs, bezrūpīgs, dusmīgs, garlaikots, īgns, izmisis, kautrīgs, lepns, līdzjūtīgs, mierīgs, mīlošs, naidīgs, nepacietīgs, nikns, nobijies, nokaunējies, pārliecināts, pārsteigts, priecīgs, sajūsmināts, sarūgtināts, skaudīgs, skumjš, šokēts, uztraucies, vainīgs, vienaldzīgs, vientuļš, vilies, ziņkārīgs.

#### 3.7.1.c. Emociju izpausmju novērojumu tabula (piemērs)

Novērotā emocija	Situācijas apraksts (kas notika)	Uzvedība (ko darīja)
Dusmas.	Tāllēkšanā pārkāpa pāri atspēriena līnijai, un rezultāts netika ieskaitīts.	Skaļi teica, ka tiesnesis kļūdījās. Atteicās lēkt vēlreiz.

#### 3.7.2.a. Animācijas filma “Sprīdītis” (atrodams [www.pasakas.net](http://www.pasakas.net))

16:40-17:33 (Sprīdītis ir uzvarējis Velnu, gaida savu algu, bet Zeltīte spiegdama nokrīt zemē un spārdās, un Sprīdītis saka: “Vai, kāda tā pūcīga ...”)

#### 3.7.2.b. Fragments no Džona Vornholta romāna “Sabrina, pusaugu burve. Nepatikšanas vasaras nometnē”

(Rīga, “Kontinents”, 2000, 50.–53. lpp., saīsināts)

Sabrina metās uz ēdamzāles pusi, apmaldīdamās tikai vienu reizi, pie peldbaseina nogriezdamās nevis pa kreisi, bet gan pa labi. Patlaban Sabrinai vajadzēja uzmeklēt savas dārgās grupas meitenes. Vēl ļaunāk, Sabrinai kopā ar viņām bija jāparādās atklātībā, un viņa zināja, ka šīs meitenes ir nepaklausīgas un viņu rīcība neparedzama. Sabrina iegāja ēdamzālē. Tur nebija neviena viņas grupas meitene. Sabrina nepārprotami bija pieļāvusi kļūdu, ļaudama meitenēm doties uz ēdamzāli vienām pašām. Nu nāksies iet pie Artūra un lūgt palīdzību.

– Es neēdīšu nekādu spinātu biezeni! – iesaucās kāda pazīstama balss. Ronda!

Sabrina pagriezās un ieraudzīja, ka ēdamzālē iesoļo Linda, kam seko visas pārējās grupas meitenes. Tā kā tieši Linda bija pirmīt izbēgusi no namiņa, grupas vadītāja metās pie savām meitenēm.

– Sveicinātas! – Sabrina jautri pamāja. Kad atnācējas, izlikdamās neredzam savu vadītāju, izklīda starp galdiem, Sabrina panāca Lindu: – Paldies, ka tu atgriezies, – viņa pačukstēja. – Un paldies, ka atvedi līdzī arī pārējās.

Linda apjukusi uzlūkoja Sabrinu.

– Kā tu zināji, ka es viņas atvedu?

– Tāpēc, ka viņas tevi ciena, – Sabrina paskaidroja. – Viņas ir gatavas tev sekot, jo tu esi vadone.

– Es neesmu nekāda vadone! – Linda sarauca pieri un sabāza brūnos matus zem cepures. – Turklāt es pati nemaz nesaprotu, kāpēc atgriezos. Jau biju tikusi līdz šosejai, lai dotos mājās, kad pēkšņi kaut kas man it kā lika atskatīties. Meitenes stāvēja pie ceļa, meklēdamas mani. Man likās, mums visām vajadzētu iet vakariņās.

– Ļoti prātīgi, – Sabrina uzslavēja. – Ēšana ir labs veids, kā pabeigt dienu.

Linda nicīgi saviebās. – Turklāt manās mājās nemaz nav tik jauki.

– Saprotu, – Sabrina noteica. – Arī manas mājas ir mazliet dīvainas. Zini, Linda, es labprāt ļaušu tev lielu vaļu, ja vien tu man nesagādāsi raizes.

Linda nicīgi saviebās. – Turklāt manās mājās nemaz nav tik jauki.

– Saprotu, – Sabrina noteica. – Arī manas mājas ir mazliet dīvainas. Zini, Linda, es labprāt ļaušu tev lielu vaļu, ja vien tu man nesagādāsi raizes.

– Par kādām raizēm tu runā?

– Ja tu, piemēram, bēdz, tad bēdz viena pati, bet neņem līdzi citas meitenes.

– Tad jau redzēsim, – izveicīgā bēgle aizsteidzās pie Rondas uzmeklētā brīvā galda. Spieždamās cita citai garām, visas beidzot bija izmanījušās atrast sev vietu. Nevienas netrūka, un izskatījās, ka meitenes ir pietiekami izsalkušas, lai uzvestos kārtīgi.

#### 4.7.1. [Kā iejusties svešā vidē](#) - videomateriāls.

#### 4.7.2.a. Grupas noteikumu ievērošana - PowerPoint prezentācija.

#### 4.7.2.b. Situāciju piemēri izlozēšanai

- Tiek organizēts klases vakars, bet daži skolēni nepiedalās. Kāpēc vajadzētu/ nevajadzētu piedalīties?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

- Sarunā ar treniņa biedriem skolēns kritizē savu klasi/skolu. Kāpēc par savu klasi, skolu vajadzētu/nevajadzētu runāt pozitīvi?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

- Teātra izrādes laikā divi skatītāji sarunājas un ēd konfektes. Kāpēc teātrī ir/nav jāuzvedas klusi?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

### 5.7.1.a. Situācijas apraksts

No ārzemēm brīvdienās ir atbraucis viens no Endija labākajiem draugiem. Viņš ir ielūdzis Endiju un vairākus citus draugus uz tikšanos savu vecāku mājās piektdien no sešiem vakarā līdz rītam. Tā kā sestdien notiks sporta sacensības, Endijam ir paredzēts svarīgs treniņš no 17.30 līdz 19.30. Endija vecāki saka, ka viņš var doties ciemos pie drauga, bet mājās jābūt ne vēlāk kā plkst. 22.00.

### 5.7.1.b. Lēmuma pieņemšanas soļi

**Problēmas definēšana:** Kas ir tā problēma, kam jāatrod risinājums?

**Iespējamo risinājumu apzināšanās:** Kādi ir iespējamie risinājumi? Mēģini izdomāt pēc iespējas vairāk!

**Iespējamo seku apzināšanās:** Kādas katram no risinājumiem būs iespējamās sekas, risks tev un citiem?

**Sevis apzināšanās:** Kādas īpašības un vērtības tev ir vajadzīgas, lai pieņemtu atbildīgu lēmumu šajā situācijā?

**Informācijas ievākšana:** Vai ir vēl kaut kas, kas tev jānoskaidro, pirms tiek pieņemts lēmums?

**Emociju loma lēmumu pieņemšanā:** Kā tu jūties, saskardamies ar šo problēmu un apsvērdams iespējamo risinājumu?

**Ārēju resursu apzināšanās:** Vai tev vajag kādam palūgt palīdzību? Kurš tev varētu palīdzēt?

**Lēmuma pieņemšana:** Kāds ir tavs gala lēmums?

**Gala lēmuma pārskatīšana/izvērtēšana:** Kā tev šķiet, vai tu esi pieņēmis pareizo lēmumu? Kāpēc?

## 8. klase

1.8.2.a. Ceļš uz profesionālu mērķu sasniegšanu - videomateriāls.

1.8.2.b. Jautājumi par interviju

- 1) Kāda ir intervijas varoņa profesija/par ko viņš strādā?
- 2) Kā varonis izvēlējās šo profesiju/mērķi?
- 3) Kas patīk šajā darbā?
- 4) Kādas rakstura īpašības, rīcība palīdzēja sasniegt mērķi/strādāt šajā profesijā?
- 5) Kādas ir grūtības, strādājot šajā profesijā?
- 6) Kas palīdz varonim veikt šo darbu?

2.8.1. Emociju pārvaldīšana stresa situācijās - videomateriāls.

2.8.2. Savas darbības plānošana - videomateriāls.



### 3.8.1. Situācijas apraksts

Pēterim ir divi draugi – Jānis un Kārlis. Jānis ir klases biedrs, bet Kārlis ir labākais draugs futbola komandā, kurā Pēteris trenējas. Jānim dzimšanas diena ir tajā pašā dienā, kad Kārlim ir vārda diena. Abi draugi vienlaikus ir uzaicinājuši Pēteri ciemos, un viņam jāizvēlas, kā rīkoties.

1. grupa – kādi ir ieguvumi, ja Pēteris izvēlas apciemot Jāni;
2. grupa – kādi ir zaudējumi, ja Pēteris izvēlas apciemot Jāni;
3. grupa – kādi ir ieguvumi, ja Pēteris izvēlas apciemot Kārli;
4. grupa – kādi ir zaudējumi, ja Pēteris izvēlas apciemot Kārli.

### 3.8.2.a. Situāciju apraksti

1. Aldis aizrakstīja draugam e-pastu, ka viņam patīk Ilona no sporta komandas. Draugs Alda vēstuli pārsūtīja citiem.

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

2. Izšķirošā basketbola spēlē Andris līdz ar spēles beigu signālu no izdevīgas pozīcijas izdara pēdējo metienu, bet netrāpa grozā. Pretinieku komanda uzvar ar viena punkta pārsvaru.

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

3. Draugi organizē braucieni uz mūzikas festivālu, bet Elīna nevar piedalīties, jo ģimenē nav naudas. Viņai ir kauns to teikt draugiem.

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

4. Elgars koncertā pirms laika sāka dziedāt dziesmas piedziedājumu. Kāds no skatītājiem to bija nofilmējis un ielicis internetā.

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

5. Indra uzzināja, ka tiek nepamatoti aprunāta par to, ka saņēmusi augstāko vērtējumu, jo it kā esot visu norakstījusi.

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

6. Sporta ģērbtuvē vairākiem zēniem tika nozagta nauda, un visi vaino Mārtiņu, kurš visdrīzāk esot to izdarījis.

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

### 3.8.2.b. Atvērto jautājumu piemēri

Vai tu varētu pastāstīt vairāk?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Kas tieši notika?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Kā tu juties?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Kā tu to atrisināji?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Kā tu būtu gribējis, lai viņa rīkojas?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Kāpēc tas tev ir svarīgi?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Ko mēs tagad varētu darīt?

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

4.8.1.a. Kā internetā ievietoto informāciju izmanto potenciālie darba devēji - videomateriāls.

4.8.1.b. Ieraksti sociālajos tīklos - PowerPoint prezentācija.

4.8.2.a. Riski virtuālajā vidē - videomateriāls.

4.8.2.b. *Jautājumi apspriešanai*

1. Kā jaunieša vēlme sevi popularizēt internetā var radīt neprognozējamu efektu?
2. Pēc kādām pazīmēm var noteikt, ka sarunu partneris internetā ir daudz vecāks nekā jaunietis vai izmanto citu identitāti?
3. Vai iespējams izdzēst internetā ievietotu informāciju?
4. Kā rīkoties, ja sastopies ar apdraudējumu virtuālajā vidē?

### 5.8.1.a. Lēmumu pieņemšana - videomateriāls.

#### 5.8.1.b. Situācijas analīzes paraugs skolotājam

Sarunājas divi draugi – Jānis un Artis.

Artis: – Mans futbola treneris domā, ka es varētu spēlēt novada futbola komandā. Man ļoti patīk futbols, bet es nezinu, vai tiešām gribu pāriet uz novada komandu. (Problēmas izvirzīšana.)

Jānis: – Bet tas ir forši! Tu brauksi uz dažādām sacensībām!

Artis: – Ja es spēlēšu komandā, man nebūs tik daudz laika ģitāras spēles nodarbībām, bet arī tās man patīk, es kaut kad gribētu savu mūzikas grupu. (Problēmas izvirzīšana.)

Jānis: – Tu gribētu gan spēlēt komandā, gan mācīties spēlēt ģitāru. (Parafrāze – galvenās Arta izteiktās domas atkārtojums, lai parādītu, ka ir sadzirdēta problēma.)

Artis: – Man trenerim drīz ir jādod atbilde. Ja es atteikšos, komandā paņems citu.

Jānis: – Kādi varētu būt varianti? (Rosina meklēt risinājuma variantus.)

Artis: – Es varētu ģitāras nodarbības apmeklēt tajās dienās, kad nav futbola treniņu. (1. risinājuma variants.)

Jānis: – Ko vēl tu varētu darīt? (Rosina meklēt risinājuma variantus.)

Artis: – Es uz kādu laiku varētu pārtraukt apmeklēt ģitāras nodarbības, bet spēlēt pats vakaros mājās. (2. risinājuma variants.)

Jānis: – Jā, tas arī ir variants.

Artis: – Es varētu no novada futbola komandas atteikties, bet spēlēt tikai skolas komandā. (3. risinājuma variants.)

Jānis: – Kurš variants būtu labākais? (Rosina izvērtēt risinājuma variantus.)

Artis: – Ja ģitāras nodarbības apmeklēšu tajās dienās, kad nav futbola, es varēšu pilnībā trenēties, bet varētu būt grūti vienoties ar ģitāras skolotāju, lai viņa nodarbības ir manā brīvajā laikā. Tad arī var sanākt tā, ka man nav neviena brīva vakara un es reti varēšu satikt tevi. (1. risinājuma varianta + un –.)

Jānis: – Mēs varētu tikties sestdienā, ja tev nav spēles vai treniņa.

Artis: – Ja es pārtraukšu apmeklēt ģitāras nodarbības, es varēšu netraucēti spēlēt futbolu un man vēl paliks laiks satikttevi vai darīt vēl kaut ko, kas man patīk. (2. risinājuma varianta – un +.)

Jānis: – Mmm. (Saprotoši māj ar galvu.)

Artis: – Ja es atteikšos spēlēt novada komandā, bet spēlēšu kā tagad skolas komandā, man laiks ģitārai un draugiem būs tāpat kā agrāk. (3. risinājuma varianta – un +.)

Jānis: – Vai treneris uz tevi nedusmosies, ja tu atteiksies no piedāvājuma? (Rosina vēl izvērtēt risinājumu.)

Artis: – Nē, viņš sapratīs.

Jānis: – Tas labi. (Pēc pauzes.) Izskatās, ka nav tāda varianta, lai varētu visu paspēt.

Artis: – Es tomēr ļoti gribu spēlēt futbolu novada komandā, jo tā es vēl vairāk uztrenētos, man patiešām patīk spēlēt futbolu. Bet ģitāras nodarbības es varētu apmeklēt vienu reizi nedēļā, nevis trīs kā līdz šim. Skolotājam ir divas nodarbību grupas, viena grupa nāk retāk nekā tā, kurā biju es. Tad es varētu mājās nedaudz uzspēlēt svētdienā. (Arta lēmums.)

Jānis: – Bet kā ar tavu mūzikas grupu?

Artis: – To es varētu dibināt vēlāk.

Jānis: – Izklausās labi. Es lepošos, ka mans draugs spēlē novada komandā. Gan jau mēs atradīsim arī laiku, lai varētu satikties.

#### 5.8.2. Problēmsituācijas izlozēšanai

Jāizlabo nepietiekams vērtējums pārbaudes darbā.

Jāatsakās palikt pie drauga pa nakti.

Jāizvēlas, vai gatavoties pārbaudes darbam vai iet uz sporta treniņu.

Jāizdomā, kā uzsākt sarunu ar patīkamu pretējā dzimuma pārstāvi.

## 9. klase

### 1.9.1. Atšķirīgu uzskatu pieņemšana - videomateriāls.

#### 2.9.1.a. <https://www.youtube.com/watch?v=XLsHXra82y8>

"Īkstīte (kr. val. *Djuimovočka*)" 3:11 līdz 4:33 krupju saruna

#### 2.9.1.b. *Jauniešu sarunas fragments*

A. – Nu, ko darām?

B. – Nezinu, pilnīga garlaicība...

A. – Aizejam kaut kur?

B. – Kur tad?

A. – Nu, nezinu. Tāpat, pa pilsētu.

B. – Ai, negribas. Šodien auksts.

A. – Ko tad?

B. – Pasēžam internetā?

A. – Divatā nav interesanti. Labāk piezvanām, lai kāds atnāk.

B. – Labi, vari zvanīt. Es tikmēr ieiešu *Feisbukā*.

### 2.9.2.a. Stīva Džobsa runa Stenforda universitātes izlaidumā

(“Rīgas Laiks”, 2011. Nr. 11, 23.–25. lpp., saīsināts)

Man ir liels gods šodien būt kopā ar jums brīdī, kad jūs absolvējat vienu no pasaules labākajām universitātēm. Es pats koledžu neesmu pabeidzis. Patiesību sakot, tik tuvu augstskolas izlaidumam kā šodien es nekad neesmu nonācis. Šodien es gribu jums pastāstīt trīs stāstus no savas dzīves. Tas nebūs nekas īpašs. Tikai trīs stāsti.

Pirmais stāsts ir par to, kā viss nostājās savās vietās. Es pārtraucu studijas Rīda koledžā jau pēc pirmajiem sešiem mēnešiem. Kāpēc es pametu mācības? Tas sākās vēl pirms manas piedzimšanas. Mana bioloģiskā māte bija jauna, neprecējusies maģistrantūras studente, un viņa nolēma piedāvāt mani adopcijai. Viņa bija stingri izlēmusi, ka atdos mani tikai cilvēkiem ar augstāko izglītību. Mana bioloģiskā māte vēlāk uzzināja, ka māte nav pabeigusi koledžu, bet tēvam nav pat vidusskolas diploma. Viņa atteicās parakstīt galīgos adopcijas dokumentus un piekāpās tikai, kad mani vecāki apsolīja, ka es kādudien kļū šu par koledžas studentu. Un es tiešām iestājos augstskolā, un visi manu strādnieku šķiras vecāku ietaupījumi tika tērēti par manām mācībām. Man nebija ne jausmas, ko es gribu iesākt ar savu dzīvi, un ne jausmas, kā koledža man palīdzēs tikt ar to skaidrībā. Un te nu es tērēju naudu, ko mani vecāki bija krājuši visu savu mūžu. Tāpēc es nolēmu no koledžas aiziet cerībā, ka gan jau viss kaut kā nokārtosies. Tolaik sajūta bija diezgan biedējoša, taču, šodienas acīm raugoties, domāju, ka tas bija viens no labākajiem lēmumiem manā mūžā. Nevar teikt, ka viss būtu bijis romantiski. Es nakšņoju uz grīdas savu draugu istabās. Es nesu nodot tukšās kokakolas pudeles, lai par šo naudu varētu nopirkt kaut ko ēdamu. Daudz kas no tā, kam es uzdūros savas ziņkārības un intuīcijas vadīts, vēlāk izrādījās zelta vērts. Tolaik Rīda koledžā piedāvāja, iespējams, pašu labāko kaligrāfijas kursu visā valstī. Tā kā biju mācības pametis un man nevajadzēja apmeklēt parastās lekcijas, es izlēmu pieteikties uz kaligrāfijas nodarbībām un iemācīties tā rakstīt arī pats. Man nebija ne mazāko cerību kaut kam no tā visa atrast praktisku pielietojumu savā dzīvē. Taču pēc desmit gadiem, kad mēs radījām savu pirmo Macintosh datoru, es to visu atcerējos. Un to visu mēs ielikām makintošā. Tas bija pirmais dators, kas prata skaisti rakstīt. Ja es nebūtu sācis apmeklēt šo vienu vienīgo koledžas kursu, makintošs nebūtu ticis pie tik daudziem un dažādiem burtveidoliem, nedz arī proporcionālām atstarpēm starp zīmēm. Ja es nebūtu pametis studijas, tad nebūtu piestāigājis uz kaligrāfijas nodarbībām un personālie datori laikam gan šodien neprastu rakstīt tik skaisti. Protams, koledžas laikos bija neiespējami, raugoties nākotnē, saskatīt šīs savstarpējās sakarības. Toties tās bija ļoti skaidri ieraugāmas pēc desmit gadiem, paveroties atpakaļ. Es atkārtošos – lietu savstarpējās sakarības nav iespējams saskatīt, raugoties uz priekšu; tās kļū st redzamas, vienīgi atskatoties. Tāpēc jums nepieciešama paļā vība, ka jūs nākotnē viss kaut kā nostāsies savās vietās. Jums vajadzīga ticība kaut kam – intuīcijai, liktenim, dzīvei, karmai, vienai kam.

Otrais stāsts ir par mīlestību un zaudējumu. Man paveicās – es jau agri savā dzīvē atklāju, ar ko man patīk nodarboties. Kompānijai *Apple* mēs likām pamatus manu vecāku garāžā, kad man bija divdesmit gadu. Mēs smagi strādājām, un desmit gadu laikā *Apple* no mūsu mazās garāžas divu cilvēku biznesa izauga par divus miljardus dolāru vērtu kompāniju ar vairāk nekā 4000 darbiniekiem. Mēs bijām palaiduši tautās savu izcilāko darbu, datoru *Macintosh*, un es tikko biju nosvinējis trīsdesmito dzimšanas dienu. Un tad mani atlaida. Un tā es 30 gadu vecumā biju izmests no darba. Es zaudēju visu, uz ko līdz šim bija vērsta mana apzinātā dzīve, un tas bija sirdi plosošs brīdis. Dažus mēnešus man nebija ne jausmas, ko tālāk darīt. Tā bija ārkārtīgi publiska izgāšanās. Taču pamazām vien man sāka ataut gaisma – es taču vēl joprojām mīlēju savu darbu. Un tā nu es nolēmu sākt visu no gala. Tolaik es to nesapratu, taču vēlāk izrādījās, ka atlaišana no *Apple* bija pats labākais, kas vien ar mani varēja notikt. Šis pavērsiens mani atbrīvoja, ļaujot uzsākt vienu no radošākajiem posmiem manā mūžā. Turpmāko piecu gadu laikā es nodibināju kompāniju *NeXT*, vēl vienu kompāniju *Pixar* un iemīlējos satriecošā sievietē, kura kļuva par manu sievu. *Pixar* tagad ir viena no pasaules veiksmīgākajām animācijas kino studijām. Tālāk sekoja aizraujošs notikumu pavērsiens – *Apple* iegādājās *NeXT* un es atgriezos *Apple*. Un mums ar Lorīnu ir brīnišķīgi ga ģimene. Esmu pilnīgi pārliecināts, ka nekas no visa tā nebūtu noticis, ja es nebūtu atlaists no *Apple*. Tās bija briesmīgi rūgtas zāles, taču laikam nepieciešamas. Reizēm dzīve mums iegāž pa galvu ar ķieģeli. Nezaudējiet ticību. Es esmu pārliecināts – man pietika spēka izturēt tikai tāpēc, ka es mīlēju savu darbu. Jums arī jāatrod, ko mīlēt. Un tas attiecas tikpat lielā mērā uz darbu kā uz mīļotajiem cilvēkiem. Jūsu darbs aizņems lielu daļu no jūsu dzīves, un vienīgā iespēja justies apmierinātiem ar savu dzīvi ir atrast darbu, kas, pēc jūsu domām, ir brīnišķīgi gs. Un vienīgais veids, kā atrast brīnišķīgi gu darbu, ir nodarboties ar to, kas jums ir mīļš. Ja jums vēl nav izdevies to atrast, turpiniet meklēt. Nesamierinieties. Meklējiet, līdz atradīsiet.

Mans trešais stāsts ir par nāvi. Aptuveni pirms gada man konstatēja vēzi. Mans ārsts ieteica doties mājās un savest kārtībā savas lietas; atšifrējot tas nozīmē – sagatavoties mirt. Izrādījās, ka man ir visai reta aizkuņģa dziedzera vēža forma, ko iespējams operēt. Mani izoperēja, un šobrīd es esmu vesels. Tagad, kad esmu to piedzīvojis, es varu jums pateikt sekojošo. Jums atvēlētais laiks ir ierobežots, tāpēc netērējiet to. Nepieļaujiet, ka apkārtējo viedokļu troksnis noslāpē jūsu iekšējo balsi. Atradiet sevī drosmi sekot pašai savai sirdij un intuīcijai.

### **2.9.2.b. Jautājumi diskusijai**

- 1) Vai S. Džobsam bija skaidrs dzīves mērķis?
- 2) Kādus savas dzīves pagrieziena punktus viņš min/ kādas grūtības viņam bija jāpārvar?
- 3) Kādas viņa īpašības, rīcība, pārliecība viņam palīdzēja?
- 4) Kādas atziņas no S. Džobsa novēlējumiem un secinājumiem jums šķiet noderīgas, domājot par savu dzīvi?

### **3.9.1. Situāciju apraksti**

**1. situācija.** Eiropas čempionāta futbolā pusfinālā notiek spēle starp Spānijas un Itālijas valsts izlasēm. Pēcspēles sitienos uzvar Spānija. Andrejs ir Spānijas, bet Dana – Itālijas komandas līdzjutēja.

**2. situācija.** Anna un Laima ir labas draudzenes. Mājturībā ikdienā augstāks vērtējums par darbiem ir Annai, bet šajā mācību gadā novada mājturības olimpiādē Laima iegūst 1. vietu, bet Anna – tikai atzinību.

**3. situācija.** Divi dvīņu brāļi – Māris un Modris – trenējas futbolā. Abi divi uzrāda līdzīgus rezultātus un parasti piedalās visās komandas spēlēs. Komandai ir jāpiedalās futbola turnīrā ārpus Latvijas. Komandas pamatsastāvā tiek iekļauts tikai Māris, bet Modrim jāpaliek mājās.

### **3.9.2. Situācija no diviem skatu punktiem - videomateriāls.**



#### 4.9.1. Komunikācijas šķēršļi

Komunikācijas šķērslis	Šķēršļa izpausmes partnera izteikumos
Draudi	“Dari, kā es saku, citādi ...”
Pavēles	“Tūlīt izdari to!”
Negatīva kritika un vainošana	“Tu neko nedari.” “Tu vienmēr želojies.”
Personību aizskaroši izteicieni	“Tu vienkārši esi muļķis.”
Frāzes vajadzības izteiksmē	“Tev nevajadzētu dusmoties.”
Nevajadzīga iztaujāšana	“Ar ko tu nodarbojies?”
Nelūgti padomi	“Vajadzēja mobilo turēt somā, tad neviens to nepaņemtu.”
Uzvedības motīvu piedēvēšana	“Tu vienkārši gribi sev pievērst uzmanību.”
Atteikšanās apspriest problēmu	“Te nav ko apspriest.”
Tēmas mainīšana	“Es saprotu, kas tevi uztrauc. Bet es vakar noskatījos ļoti labu filmu, labāk kopā noskatīsimies to vēlreiz.”
Nomierinoša noliegšana	“Neuztraucies! Viss nokārtosies.”

(Biseniece, 2011)

#### 4.9.2. Aktīvā klausīšanās - videomateriāls.

### 5.9.1. Darba lapa

	1. izvēle (piemēram, satikties ar draugiem) Ieraksti, lūdzu, savu piemēru	2. izvēle (sakārtot savu istabu) Ieraksti, lūdzu, savu piemēru
Ko iegūs, ja pieņems šo izvēli? (Pozitīvās sekas.)		
Ko zaudēs, ja pieņems šo izvēli? (Negatīvās sekas.)		

Lēmums: .....

Kas palīdzētu izpildīt lēmumu?

Kas traucētu izpildīt lēmumu?

Kā mazināt faktorus, kas traucētu lēmuma izpildi?

### 5.9.2. Ceļš uz mērķa sasniegšanu - videomateriāls.

## 10. klase

### 1.10.2.a. Īsi apraksti par cilvēkiem, kuri, pārvarot grūtības, daudz sasnieguši

**I. Rihards Snikus**, 28 gadi, pārstāvēja Latviju Londonas 2012. gada (4. vieta) un Riodežaneiro 2016. gada (6. vieta) paraolimpiskajās spēlēs jāšanas sportā.

<https://www.lpkomiteja.lv/tuesituvari/sportists.php?seo=rihards-snikus>

<http://jauns.lv/raksts/par-veselibu/31556-es-ieteiktu-paskatities-uz-pozitivo-pusi-gara-stiprais-rihards-ar-zirgu-cer-noklut-riodezaneiro>

Rihardam kopš bērnības ir invaliditāte, un cerebrālās triekas dēļ viņam ir nopietnas grūtības staigāt un runāt. Rihards ir teicis, ka ikdienā nevar izteikt savu viedokli, domas, idejas vai arī vienkārši parunāties ar draugiem, bet gan pateikt tikai "jā", "nē" un vēl dažus vārdus skaidri. Viņš var paiet, bet ne tā, kā visi, tādēļ ikdienā pārvietojas ar velosipēdu. Pusi ir uzaudzinājuši vecvecāki.

Lai dotos uz paraolimpiskajām spēlēm, nepieciešams piedalīties sacensībās un iegūt atbilstošu punktu skaitu starptautiskajā jātnieku reitingā. Rihards atklāj, ka enerģiju treniņiem atrod pats sevī: "Tā ir enerģija, ko atrodu pats sevī, pats dzenu sevi uz priekšu, jo negribu dienām sēdēt mājās un neko nedarīt. Protams, ir brīži, kad neko negribas, bet tad es padomāju: ja es neko nedarīšu, tad arī neko nesasniegšu. Tāpat man ģimene devusi gribasspēku, kas mani ļoti dzen uz priekšu. Kad noskaņo sevi negatīvi, rezultāts ir likumsakarīgs. Vienreiz piecelies, izdari! Ja nesanāk, dari vēl un vēl, līdz sanāk. Kaut vai pastaigāties svaigā gaisā, aprunāties ar apkārtējiem, tā arī būs sevis motivēšana, un cilvēks jutīsies labāk."

### II. Džons Sketmens (īstajā vārdā Džons Pols Larkins, 1942–1999)

<http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/famous/irascat.html>

Amerikāņu mūziķis un dzejnieks. Kopš agras bērnības cieta no stostīšanās, tādēļ vairījās dziedāt. Tad nolēma šo trūkumu pārvērst par savu plusu. Viņš kļuva par profesionālu džeza dziedātāju, bet 90. gados sāka dziedāt sketa ritmos, papildinot to ar repu un hiphopu. Viņa pirmo singlu sauca "Ski–Ba–Bop–Ba–Dop–Bop". Dziedot šādā stilā, stostīšanās nebija jūtama. Sketmens kļuva populārs tikai 52 gadu vecumā, kad gada laikā pasaulē viņa singli tika pārdoti 6 miljonus eksemplāru.

Kādā dziesmas tekstā Sketmens saka: "Katrs, kas stostās tā vai citādi – uzklausi mani! Neļauj nekam tevi apturēt – ja Sketmens to var, tad tu arī vari. Katrs teiks, ka Sketmens stostās, bet ne tad, kad viņš dzied. Tādēļ pateikšu tev to, ko tu nezini, – ka stostīšanās un skets ir viens un tas pats."

Iepazīstot ar sevi, arī publiski, Sketmens vienmēr teica, ka stostās. Viņš sacīja, ka tādā veidā pasargā sevi no apkārtējo pārsteiguma reakcijas. Atzīst, ka bērnībā ļoti cietis un pārdzīvojis nespēju brīvi izteikties, arī kā džeza dziedātājs bijis savas problēmas upuris, jo uztraucies "kaut tikai nestostītos". Tomēr viņš pieņēma savas grūtības un apgalvoja, ka, atzīstot stostīšanos, to var izmantot par savu trumpi.

**III. Māris Štrombergs** (dzimis 1987. gadā) ir profesionāls latviešu BMX riteņbraucējs, pirmais olimpiskais čempions BMX riteņbraukšanā. 2008. gadā kļuva par Eiropas, pasaules un Pekinas olimpisko spēļu čempionu, pasaules čempionātā uzvarējis arī 2010. gadā, kad arī atzīts par Amerikas labāko BMX riteņbraucēju. Kļuvis par Londonas 2012. gada olimpisko spēļu čempionu. Par sasniegumiem sportā saņēmis Triju Zvaigžņu ordeni.

Kādā intervijā Māris Štrombergs stāsta, ka uzvarēt vēlas visi, tomēr sportā pats galvenais ir mācēt zaudēt. Pēc uzvaras Pekinas olimpiskajās spēlēs vieglāk nav kļuvis, jo zināmu spiedienu rada cilvēku gaidas, ka tagad sekos tikai uzvaras.

2010. gada sezona Mārim beidzās ar kritienu *Race of Champions* sacensībās, kurās viņš izmežģīja un salauza labās rokas plaukstas kaulus, un pēc tam Māris pārcieta divas operācijas. Savukārt 2012. gada pasaules čempionāts bija svarīgākās sacensības pirms olimpiādes. Māris bija līderis priekšsacīkstēs, taču elites sacensībās nokrita (finālā ieņēma pēdējo – 8. vietu), bet vēlāk tika diskvalificēts par pārāgru ķiveres noņemšanu un vispār neieguva reitinga punktus. Pirms došanās uz 2012. gada olimpiskajām spēlēm Londonā Māris teica, ka koncentrējas tam, ko pats var kontrolēt, – savu gatavošanos, noskaņošanos. Apņēmies izdarīt visu par simt procentiem, lai pēc tam nebūtu pašpārmētumu, ka varēja kaut ko izdarīt labāk. Lai nesadalītu spēkus, ierobežo kontaktus ar medijiem, ir nomainījis savu telefona numuru. Māris atzīst, ka svarīgs panākumu nosacījums ir ne tikai fiziskā sagatavotība, bet arī sportistu psiholoģiskā gatavība: "Visi pirms starta nervozē, svarīgi ir to noslēpt, neizrādīt – pretiniekiem tas uzdzen papildu stresu."

**IV. Opra Vinfrija** (dzimusi 1954. gadā) lielāko popularitāti ieguvusi kā televīzijas šovu vadītāja. Viņa ir telekanāla īpašniece, producente un filantrope. Opra Vinfrija kādu laiku bija pasaules vienīgā melnādainā miljardiere. Viņa tiek uzskatīta par vienu no ietekmīgākajām sievietēm mediju pasaulē.

Opras māte bija pusaudze, kas pirmos sešus dzīves gadus atstāja meitu laukos pie savas mātes, bet pati devās prom. Meitene dzīvoja ar vecmāti ļoti nabadzīgi, arī vēlāk, pārceļoties pie mātes, dzīve neuzlabojās. Mātei piedzima vēl bērni, un Opra tika aizsūtīta dzīvot pie radiem, bet jaunākā māsa nodota adopcijai. Opra atzina, ka kopš deviņu gadu vecuma cietusi no vardarbības ģimenē, ieskaitot seksuālu izmantošanu. Pusaudzes gados meitene piedzīvoja neveiksmīgu grūtniecību, mainīja skolas. Tad māte viņu uz visiem laikiem aizsūtīja dzīvot pie sava paziņas, ko meitene sauca par tēvu. Viņš kā prioritāti izvirzīja mācības un izglītību. Opra skolā kļuva populāra, guva sekmes, īpaši ar savām oratores spējām. Viņa izcīnīja stipendiju mācībām universitātē, kur studēja komunikācijas zinātni. Darbu sāka vietējos medijos, līdz 32 gadu vecumā Čikāgā sāka vadīt pati savu sarunu šovu. Opras Vinfrijas šovs savos 25 pastāvēšanas gados bija viens no populārākajiem raidījumiem, kas ik nedēļas piesaistīja desmitiem miljonu skatītāju.

Šova atvadu raidījumā dziedātāja Madonna Oprai Vinfrijai veltīja šādus vārdus: “Tas nav nekāds noslēpums, ka Opra ir iedvesmojusi miljoniem cilvēku. Viņa ir sieviete, kas guvusi panākumus pašas spēkiem un vairāk nekā 25 gadus ir bijusi savu panākumu virsotnē, un viņa vēl aizvien iedvesmo un iedrošina cilvēkus sapņot, smagi strādāt, lasīt grāmatas, jautāt un izglīoties, neskatoties uz to, kas tu esi un no kurienes nāc”. 2011. gadā, saņemot Oskara balvu, Opra Vinfrija teica: “Mēs visi spējam ietekmēt pasauli ar savu dzīvi, kādu mēs to dzīvojam. Mēs esam šeit, lai palīdzētu viens otram.”

#### **V. Inese Ziņģīte, 78 gadi.**

Kļuva plaši pazīstama, kad sāka popularizēt savu veselības uzturēšanas un ārstēšanās metodi – pašmasāžu un norīvēšanos ar dvieli. Viņas pieredze apkopota grāmatās, kā arī atklāta semināros, televīzijas un radioraidījumos. Inese Ziņģīte ir piemērs savas metodes efektivitātei.

Divdesmit gadu vecumā, gatavojot Jaungada priekšnesumu, Inese Ziņģīte akrobātikas mēģinājumā neveiksmīgi nokrita. Viņa lauza mugurkaulu, uz pusgadu zaudēja redzi un kļuva paralizēta. Ārsti atzina, ka atveseļošanās nav iespējama, un Inese tika ievietota pansionātā. Turpmākos sešus gadus Inese bija piekalta gultai, tomēr ļoti vēlējās atkal staigāt. Viņa sāka lasīt dažādas medicīnas grāmatas un meklēja sev noderīgas idejas. Izlasījusi atziņu, ka sāpes rodas no nepietiekamas asinsapgādes, Inese nolēma pati katru dienu masēt savas paralizētās ķermeņa daļas, precīzāk – rīvēja ķermeni ar dvieli. Sākot atveseļoties, pirmos gadus viņa līda pa grīdu, atspiežoties uz elkoņiem, līdz bija spējīga sākt rāpot. Ar vingrošanu un rīvēšanās metodi (ar dvieli rīvējot nejutīgo ādu) viņa pati sevi izārstēja un sāka staigāt.

Atguvusi veselību, Inese Ziņģīte sāka strādāt, apprecējās, un viņai piedzima divi bērni. Pēc otrajām dzemdībām paralīze atgriezās, tomēr viņa ar milzīgu gribasspēku un savu aktīvo ārstēšanās metodi pēc pusgada atkal varēja staigāt. Viņa atzīst, ka jebkuram, lai viņš būtu vesels, vajadzīgs svaigs gaiss, ūdens un laba asinsrite. Tas uztur cilvēku un vairo imunitāti. Tieši tas Inesei liek katru dienu rūpēties par sevi un savu veselību.

### **1.10.2.b. Jautājumi apspriešanai**

1. Iepazīstini ar varoni – ar ko viņš nodarbojas, cik vecs viņš ir?
2. Kādi ir varoņa sasniegumi?
3. Kādas grūtības varonim bija/ir jāpārvar, ar ko jāsadzīvo?
4. Kādas atziņas pauž varonis?
5. Kādas atziņas varētu paņemt sev?

### **2.10.1.a. Emociju pārvaldīšana - PowerPoint prezentācija.**

### 2.10.1.b. Tabula fotoattēlu analīzei

Kā varonis jūtas	Kādā situācijā vēl tā varētu justies	Vai varonis pārvalda emocijas (jā/nē)

### 2.10.1.c. Stresa pārvaldīšana - videomateriāls.

### 2.10.2. Tekstu piemēri

a) Dārza un meža kaitēkļi	b) Gleznotāja X darbu nosaukumi
Ābeļziedu smecernieks	Ainava mijkrēslī
Ābolu tinējs	Brālība
Ābeļu vērpējs	Kalpu svinības
Lapkoku baltenis	Skumja dziesma
Ogu vairogblakts	Ziemas saule
Ābeļu zaļā uts	Nakts klusums
Plūmju smecernieks	Vientuļš ezers
Jāņogu stiklspārnis	Portrets ar balodi
Krustziežu vairogblakts	Klusā daba ar nazi
Meža maijvabole	Jūra
Mizgrauži	Ziedu vāze
Koksngrauži	Pašportrets
Lapgrauži	Zvejnieki atgriežas
Smecernieki	Sapnis
Tauriņi	Ūdensrozes
Pūcītes	Atspulgi sniegā
Vērpēji	Rītausma

### 3.10.1. Darba lapa

Uzvedība	Kā varēja justies	Ko varēja domāt	Kā es justos	Ko es domātu un darītu
Istabā kaut kas čabēja, un 6 gadus vecais bērns paslēpās gultā zem segas.				
Nometnē sarunājoties ar ārzemju vienaudžiem, jaunieši daļēji nesaprata viņu runāto un daudz smējās.				
Projekta prezentācijā jaunieši sajauca sagatavoto runu un citiem teica, ka viņai ir vienalga.				
Jaunieši nevienam neteica, ka tiek izsmiets internetā.				
Jaunieši pateica draugiem, ka brīvdienās būs laukos, bet palika viena pati mājās.				

### 3.10.2. Atbalsta meklēšana ceļā uz mērķi - videomateriāls.

#### 4.10.1.a. Situācijas apraksts skolēniem

Basketbola komanda gatavojas skolu turnīram. Šodien treneris ir saslimis un lūdzis šo treniņu novadīt komandas kapteinim. Viņš ir nolēmis sākt treniņu ar nopietnu iesildīšanos, bet trīs zēni ierosina, ka daudz svarīgāk ir trenēt saspēli un metienu precizitāti, kā to darīja iepriekšējā treniņā. Kapteinis uzstāj uz savām prasībām, un daži zēni viņam pievienojas, sakot: "Ja treneris lika kapteinim vadīt treniņu, tad mums viņam jāklausa." Tomēr trijotne pretojas, ka kapteinis nav nekāds treneris, un apgalvo, ka ir jau iesildījušies.

Kapteinis uzstāj, ka vēl jāizpilda tikai divi vingrinājumi. Viens no zēniem atbild: "Kad būsiet beiguši, pasakiet." un apsēžas laukuma malā. Vilcinoties viņam pievienojas otrs no trijotnes.

Kapteinis ignorē malā sēdētājus, pabeidz iesildīšanos un turpina ar saspēles treniņu.

#### 4.10.1.b. Situācijas analīzes paraugs skolotājam

- Jānosauc problēma (saslimis treneris, un daži komandas dalībnieki apšaubā komandas kapteiņa kompetenci).
- Jānosauc, kādi cilvēki un grupas ir iesaistītas konfliktsituācijā (kapteinis; trīs zēni, kuri apšaubā kapteiņa lēmumu, pārējā komanda).
- Jānosauc katras grupas mērķis (kapteinim – novadīt treniņu un neuzkurināt konfliktu; trīs protestētājiem – pēc viņu domām, efektīvāk trenēties; pārējai komandai – piedalīties treniņā).
- Kādus risinājumus, pēc skolēnu domām, izvēlējās grupas dalībnieki, lai sasniegtu mērķi (kapteinis – neatkāpās no savām prasībām, paskaidroja, ka atlikuši divi vingrinājumi, ignorēja trīs dalībnieku izaicinošo atbildi un uzvedību; trīs zēni – vārdiski protestēja, izteica aizskarošus u piezīmi, nepiedalījās iesildīšanās vingrinājumos; pārējā komanda – neiesaistījās konfliktā).
- Katrai izvēlei prognozē īstermiņa un ilgtermiņa ieguvumus un zaudējumus (neatkāpās no prasībām – īstermiņā konflikts saglabājas, bet ilgtermiņā apliecina kapteiņa konsekvenci; paskaidroja un vēlāk ignorēja – īstermiņā it kā piekāpās, bet ilgtermiņā saglabāja cieņu, respektēja atšķirīgo viedokli, neļāva saasināt konfliktu, saglabāja savu autoritāti; vārdiski protestēja un izteica piezīmi – īstermiņā izpauž savu neapmierinātību, jūtas neatkarīgi, bet ilgtermiņā riskē nonākt konfliktā ar visu komandu; komanda, neiesaistoties konfliktā, īstermiņā it kā nostājas pret kapteini, viņu neaizstāvot, bet ilgtermiņā saglabāja lojalitāti un nepastiprināja konfliktu).

#### **4.10.2. Situāciju piemēri**

1. Māsas Dina (16 gadi) un Annemarija (14 gadi) gaida ciemos katra savus draugus. Draugi ieradīsies pēc stundas. Dina vēlas par prieku draugiem izcept ābolmaizītes, bet Annemarija – picu. Abas meitenes strīdas, ko cept.
2. Ir darbdienas vakars, plkst. 18.00. Pēteris (16 gadi) saka mammai: “Čau! Es aizeju pie drauga skatīties filmas. Šovakar mājās būšu vēlu.”  
Mamma: “Bet tu taču apsolīji pieskatīt māsu (4 gadi), jo mēs ar tēti šovakar ejam uz teātri!”
3. Valdis (17 gadi) ir aizņēmis no drauga Gvido (17 gadi) ķīmijas kladi. Kad Valdis kladi atdod, Gvido redz, ka kladē iezīmēti dažādi ķēmi (teksts nav aizķēpāts). Gvido sadusmojas.
4. Marijai un Ārijai kopā jāraksta projekta darbs, bet meitenes nespēj vienoties par darba tēmu.



### 5.10.1. Situāciju apraksti –

a) jauniešs pārsniedza braukšanas ātrumu, lai atstātu iespaidu uz meiteni;



b) meitene iztērēja naudu, ko vecāki bija iedevuši izlaiduma kurpju pirkšanai, jo draudzenes, ar kurām viņa kopā devās iepirkties, ieteica nopirkt stilīgus džinsus;



c) zēns smēķēja, jo kompānijā visi tā darīja;



d) lai tiktu pieņemta un iekļautos grupā ar citām meitenēm, kuras aprunāja viņas draudzeni, meitene viņām izstāstīja savas draudzenes noslēpumu;



e) zēns piekrita kauties, jo citi viņu apsaukāja par "mīksto".



### 5.10.2. Savas identitātes veidošana - videomateriāls.

## 11. klase

1.11.2. *Individuāla atbildība ceļā uz mērķi* - videomateriāls.

3.11.1.a. *Dažu vērtību saraksts* –

miers,  
gudrība,  
skaistums,  
ilgs mūžs,  
popularitāte,  
ģimene,  
bagātība.

### 3.11.1.b. Interviju fragmenti ar sabiedrībā pazīstamiem cilvēkiem

I. (I. Vītola, "Pilij veltīta dzīve", žurnāls "Mājas Viesis", 2011. g. 22. jūlijā, 30.–33. lpp., fragmenti)

**Imants Lancmanis**, Rundāles pils muzeja direktors, mākslas zinātnieks, gleznotājs. Veltījis savu darba dzīvi Rundāles pils atjaunošanai un restaurācijai. Rundāles pils ir Baltijā ievērojamākais 18. gadsimta baroka arhitektūras ansamblis.

"Man patīk viss, kas virzās uz harmoniju. Visam, ko esmu gribējis darīt, pamatā ir līdzsvara meklējumi. Gan dzīvē, gan savā glezniecībā es nemitīgi cenšos atgādināt, ka galvenais, kas cilvēkam jāmeklē, ir harmonija, līdzsvars, saskaņa.

Skumjajam un traģiskajam vienmēr esmu centies tikt pāri, uzskatot, ka esmu darbam domāts un radīts mehānisms un man vienmēr ir jābūt darboties spējīgam, uzlādētam ar *labu benzīnu*. Arī vakari paiet strādājot, bet es cenšos darbu apvienot ar patīkamo. Un arī darba procesā es meklēju harmoniju. Es droši vien nevarētu strādāt pilnīgi haotiskā mājā, murgainā vidē, man vajag, lai viss ir izkārtots, parocīgs un skaists, un tad es varu strādāt, strādāt, strādāt. Darba process tomēr pirmkārt ir bauda.

Arī glezniecība ir bauda, redzot, kā zem tavas rokas rodas jauna pasaule. Studējot Mākslas akadēmijā, kamēr citi ar lielu pindzeli braši gleznoja, es, tā kā Engrs, iztušēju modeļiem ciskas ar tādu rozā un zilganzaļganu toni. Man vienmēr ir bijusi viegla tieksme nedarīt gluži tā, kā dara visi, bet iet savu ceļu.

Kāda gan bagātībai jēga, ja tā nepalīdz radīt kaut ko labu un skaistu? Tāpēc jau ārzemēs mecenātisma kustība ir tik izplatīta, jo bagāti cilvēki ātri pamana, kas ir īsta bauda – ka viņu nauda dzīvo, strādā, dara cilvēkus laimīgus un maina pasauli uz labu."

II. (I. Vītola, "Lai tuvākais iemīlētu tevi", žurnāls "Mājas Viesis", 2012. g. 21. jūnijā, 9.–13. lpp., fragmenti)

**Boriss Teterevs** (1953–2019), ārsts, uzņēmējs, 2010. gada kopā ar dzīvesbiedri Ināru Teterevu nodibināja ģimenes labdarības fondu un kļuva par lielākajiem privātajiem mecenātiem Latvijā.

"Pēc dabas esmu optimists. Un domāju, ka pasaule kļūst labāka, izglītotāka, inteligentāka. Mana vīzija – viss būs labi, par to esmu vairāk nekā pārliecināts.

Dot – tas ir dvēseles stāvoklis. Ir cilvēki, kuri dod, un ir, kuri ņem. Mēs dodam. Mums piemīt iekšējais hedonisms – gūstam baudu, sniedzot baudu citiem. Mēs ar sievu taču neredzam desmitiem tūkstošu cilvēku, kuri apmeklē zupas virtuves, bet esam priecīgi, ka viņi necieš badu. Man un Inārai nav jādemonstrē naudas daudzums, jo tāpat zinām, ko labu par to var izdarīt. Kad man jautā, ko man sniedz nauda, atbildu – brīvību. Protams, esam tikai cilvēki un reizēm ienāk prātā doma – redz, cik es esmu labs ... Altruistiskais egoisms – lūk, tas ir par mums. Centies dzīvot tā, lai tuvākais iemīlētu tevi. Kad tā rīkosies arvien vairāk cilvēku, sabiedrība arī mainīsies uz labu.

Nevaru vien beigt brīnīties un priecāties! Daudz mācos – Krievijas Mākslas akadēmijā mākslas vēsturi, vēsturi, arhitektūru. Tretjakova galerijā klausos lekcijas. Māksla un glezniecība ir jāapgūst visu mūžu. Izglītība tomēr ir visa labā pamats – cilvēkam dzīvē paveras daudz plašākas darba un izaugsmes iespējas.

Ja no visām dzīves vērtībām būtu jānosauca viena, kuru jūs nosauktu? – Sieva."

III. (A. Tooma, "Lāču mātes monologs", žurnāls "Vides Vēstis", [www.videsvestis.lv](http://www.videsvestis.lv), fragmenti)

**Velga Vītola**, Līgatnes dabas taku zvērkoje vairāk nekā 30 gadu.

2011. gadā saņēmusi balvu "Latvijas lepnums".

"Es jau četrus piecus gadus vecumā gribēju dzīvot meža vidū un lai man apkārt būtu pieradināti meža dzīvnieki. Bērniībā daudz lasīju gan Darela, gan Adamsones grāmatas un sapņoju, ka dzīvošu kā viņi. Bet es zināju, ka nekad nebraukšu prom no Latvijas, tāpēc kopā ar lauvām man diez vai izdosies padzīvot. Bet zooloģiskais dārzs ir Rīgā, dzīvnieki krātiņos... Nē, man tas neder! 1981. gada 1. aprīlis ir laimīgākā diena manā mūžā – tad es sāku strādāt Līgatnes dabas takās. Tādu laimes izjūtu nekad dzīvē vairs neesmu piedzīvojusi.

Dzīvnieki, ko atved uz Līgatni, lielākoties ir brutāli un analfabētiski atņemti mātei, kas turpat vien ir un gaida, kad cilvēks aizies. Ļoti maz ir tādu, kam vecāki tiešām gājuši bojā. Bet es nekad nebaros, ja cilvēks nezinaot iejaucies un atņēmis vecākiem mazuli, jo domāju, ka man ir misija – mācīt, lai cilvēki mīl dabu, izprot un paši kļūst labāki. Daudzi teiks, ka tas nav vajadzīgs, ka pastāv dabas likumi... Taču nevar tā sausi un loģiski šiem jautājumiem pieiet. Ko tad lai mācām bērniem? Ka nesanāk tā, kā teikts pasakā: ieliek vecākus ragaviņās un uz mežu!

Lūši divi – es viņus baroju no rokas. Man patīk pie viņiem sēdēt voljērā, vēroju, kā dzīvnieki dzīvo savu dzīvi, un es esmu daļa no viņiem. Aļņi paskatās: ā, tu te sēdi, tad mēs tepat pagulēsim. Tur es jūtos kā daļa no dabas. Tā nav vārdos izsakāma sajūta, bet tā dod laimes izjūtu.

Tas ir traki, ka Latvijā nav savvaļas dzīvnieku glābšanas un rehabilitācijas centra. Es uzskatu, ka tie, kurus var izglābt, ir jāglābj."

### 3.11.2. Piemēri –

a) kad skolēns stundā ir pabeidzis darbu, viņš uzliek ausiņas un klausās mūziku, bet kāda no meitenēm aizrāda;



b) meitenes klases vakarā grib dejot, bet puīši – papļāpāt;



c) jauniešs vēlas iet uz pasākumu, bet vecāki neatļauj;



d) klase vēlas ekskursiju ar nakšņošanu, bet skolotāja nepiekrīt.



4.11.1. Risinājuma meklēšana neskaidrās situācijās - videomateriāls.

4.11.2. Sadarbības nozīme darba pienākumu veikšanā - videomateriāls.

5.11.1. *Skolas uzvedības noteikumi*

## 12. klase

2.12.1. Mērķa apzināšana un virzīšanās uz to - videomateriāls.

### 2.12.2. Darba lapa “Stresa pārvaldīšana”

Apraksti situāciju, kurā izjuti stresu pēdējās nedēļas laikā!

Kā tas tev lika justies?

Kādas bija tavas domas?

Ko tu darīji lietas labā?

Kā tu varētu rīkoties nākamajā reizē?

#### Idejas stresa mazināšanai

##### Veselīgs dzīvesveids

Esi fiziski aktīvs (vismaz 30 minūtes 3 reizes nedēļā).

Ēd veselīgi 3 reizes dienā.

Guli vismaz 8 stundas un izveido miega režīmu, ejot gulēt un ceļoties vienā un tajā pašā laikā.

Izvairies lietot apreibinošas vielas, to skaitā tabaku un kofeīnu.

##### Veselīga domāšana

Neuztraucies par lietām, kuras nevari kontrolēt (piemēram, laikapstākļiem).

Uztver stresa reakciju kā sev palīdzību – tā palīdz tev aktivizēties un pārvarēt grūtības.

Uztver grūtās situācijas kā pozitīvu izaicinājumu, nevis kā draudus.

Iedrošini sevi, domā palīdzošas domas.

Izvirzi reāli sasniedzamus mērķus.

Iemācies kādu relaksācijas paņēmienu.

##### Veselīga rīcība

Sagatavojies laikus tiem notikumiem, kuri var izraisīt stresu, piemēram, kontroldarbiem.

Pajautā palīdzību draugiem, ģimenei, skolotājiem un citiem profesionāļiem.

Ikdienas ritmā iekļauj pauzes un apbalvojumus sev par padarīto.

Risini domstarpības bez dusmām.

Risini problēmas pa vienai, sākot ar galveno.

Izvairies iekļaut pārāk daudz aktivitāšu savā dienas plānā.

### 3.12.1.a. Domstarpību jautājumu piemēri

Ir vajadzīgi laboratorijas testi ar dzīvniekiem, jo tas palīdz cilvēkiem.  
Viendzimuma laulības nav pieļaujamas.  
Darba tīrgū sievietes nevar būt vienlīdzīgas ar vīriešiem.  
Nav iespējams vienlaikus izveidot veiksmīgu karjeru un ģimenes dzīvi.  
Laulība ir pārvērtēta.  
Nāves sods atsevišķos gadījumos ir pieļaujams soda mērs.  
Ārzemniekiem ir jādod iespēja balsot valstī, kurā viņi dzīvo.  
Politiķi pelna pārāk daudz naudas.  
Militārajam dienestam jābūt obligātam.  
Laika ierobežojumi, kad nepilngadīgie drīkst atrasties uz ielas, palīdz izvairīties no nepatīkšanām.  
Cilvēki ir atkarīgi no viedierīcēm.  
Smēķēšana ir jāaizliedz visā pasaulē.  
Mājasdarbi nesniedz nekādu labumu.  
Sievietes vieta ir mājās.  
Vieglās narkotikas ir jālegalizē.  
Reliģija nav vajadzīga.  
Eitanāzijai jābūt pretlikumīgai.  
Cilvēku ādās krāsa ietekmē intelekta līmeni.  
Vecums, kurā ļauj lietot alkoholu, ir jāsamazina.  
Fiziska sodīšana palīdz uzlabot uzvedību.

### 3.12.1.b. Darba lapa "Domstarpību risināšana"

1. Uzraksti izvēlēto diskusijas tematu.
2. Uzraksti vismaz trīs argumentus, kas pamato tavu aizstāvēto viedokli.

1)

2)

3)

3. Klausies otrā.

Kamēr viens stāsta, otrs aktīvi klausās. (Mēģini iejusties otra viedoklī. Uzdod papildinošus jautājumus, lai labāk saprastu otra domu. Māj ar galvu, skaties acīs. Kad klases biedrs savu viedokli ir pateicis, centies pārstāstīt kopsavilkumu par dzirdēto. Pārliecinies, vai esi sapratis pareizi galveno domu. Nosauc vienu no lietām, kuru tu spēj saprast, kāpēc otrs tā domā.)

4. Mēģiniet nonākt pie vismaz viena kopsaucēja, kam piekrist abas puses.



5.12.1. Problēmu risināšana atbilstoši situācijai - videomateriāls.

5.12.2. Darba lapa “Darbu atlikšana uz vēlāku laiku”

1) Aizpildi tabulu par kādu nesen atliktu vai nepadarītu darbu!

Tūlītējie ieguvumi, ja atlieku darbu uz vēlāku laiku.	Tūlītējie zaudējumi, atliekot darbu uz vēlāku laiku.
Mani ieguvumi ilgtermiņā, ja atlieku darbu uz vēlāku laiku.	Mani zaudējumi ilgtermiņā, ja atlieku darbu uz vēlāku laiku.

2) Atbildi uz jautājumiem!

- Vai atceries līdzīgu situāciju, kad atliki darbus mazāku laiku vai izdarīji laikā?
- Ko tu toreiz darīji citādi?
- Vai to būtu iespējams atkārtot? Vai to būtu iespējams darīt vairāk/biežāk?
- Kas tev vēl ir palīdzējis, lai darbus izdarītu laikā?

**Padoms.** Turpini darīt to, kas tev palīdz, nedari to, kas nepalīdz. Pamēģini tikai vienu jaunu paņēmieni vienā reizē.

3) Uzraksti vairākus veidus, kā sevi apbalvosi pēc padarīta darba!

- 1.
- 2.
- 3.

**DOMĀT.  
DARĪT.  
ZINĀT.**

Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" mērķis ir izstrādāt, aprobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai, lai skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



Valsts izglītības satura centrs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

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

© Valsts izglītības satura centrs | ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002  
Kompetenču pieeja mācību saturā