



Learn&Play
Home Edition

Skolēnu labklājība:

*Izglītības rīku un spēles veida metožu
komplekts skolotājiem un izglītotājiem*

*Natalja Gudakovska, Thomas Albers, Aleksandrs Milovs, Sara
Pereira Mota, Lorenzo Longu & Adela Trunkl.*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Šī publikācija ir izstrādāta Erasmus+ stratēģiskās partnerības “Learn & Play: Home edition” ietvaros, kas tiek finansēta Erasmus+ programmas ietvaros, projekta numurs 2020-1-NL01-KA226-SCH-083101.

Projekta partneri: Anatta fonds (Nīderlande), Līdzdalības platforma (Latvija), IVIZ (Slovēnija) un Euroaccion (Spānija).

Sikāka informācija par pilnu ziņojumu, tā tulkojumiem, rīku komplektu un citiem nodevumiem ir pieejama vietnē: www.positivementalhealth.eu

Projekta koordinators: Anatta Foundation, Nīderlande.

Šo ziņojumu ir izstrādājuši (uzvārdu alfabētiskajā secībā): Thomas Albers, Nataļja Gudakovska, Aleksandrs Milovs, Sāra Pereira Mota, Lorenzo Longu un Adela Trunkla .

Vadošā autore: Nataļja Gudakovska

Korektūra: Inès Aguas

Grafiskais dizains: Darjan Bunta

Ieteicamais pilnais ziņojums citēšanai: Gudakovska, N., Albers, T., Milovs, A., Pereira Mota, S., Longu, L., Trunkl, A. (2022). Skolēnu labklājība: izglītības rīku komplekts skolotājiem un izglītotājiem .

Autortiesības © 2022 autori. Saturu vai tā daļas var bez maksas izmantot tikai nekomerciāliem nolūkiem, atsaucoties uz darba autoriem.

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izveidē nenozīmē tās satura apstiprinājumu, tā atspoguļo tikai autoru uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.



Anatta
FOUNDATION



INSTITUT ZA
RAZISKOVANJE IN
USPOSABLJANJE
V VZGOJINI
IZOBRAŽEVANJU



Satura rādītājs

I DAĻA

	4
Rokasgrāmatas un rīku komplekta pamatojums	5
Spēļu spēks kompetenču attīstībā	6
Sākumskolas vecums: vecuma īpatnības un mācīšanās	7
Mācības digitālā vidē sākumskolas vecumā	11
Bērnu labklājība un transversālās prasmes	15
Būt kopā ar bērniem: pedagoģisko attiecību nozīme labklājības veicināšanā	19
Rīku komplekta galvenās pieejas	22
Vērtēšanas principi	28
Izmantotie resursi un publikācijas	29

II DAĻA

	32
Spēļu un aktivitāšu tabula	34
1 Stāsts par emocijām	36
2 Spēka ķēde	39
3 Līdzjūtības veicināšana	49
4 Deja ar emocijām	52
5 Es esmu / Tu esi	55
6 Optimisms un pozitīva domāšana	57
7 Pateicības koki un brīnumainā pateicības pasaule	59
8 Vērtības: kas man ir svarīgs?	64
9 Kas man padodas?	69
10 Cits stāsts	76
11 Atklāj komunikācijas nozīmi	79
12 Emociju muzejs	82
13 Atrodiet savu dārgumu	84
14 Talanti un vērtības darbībā	87
15 Jūs nevarat apēst visu picu uzreiz!	90
16 Tavs uzdevums ir mans uzdevums	93
17 LEGO tornis	95
18 Apelsīns	99



I DAŁA
,

Rokasgrāmatas un rīku komplekta pamatojums

Skolēnu motivēšana un iesaistišana mācīšanās darbībās visu valstu izglītības profesionāļiem vienmēr ir bijusi aktuāla tēma. Covid-19 pandēmijas laikā tradicionālās izglītības metodes sastapās ar izaicinājumiem, un skolotājiem stundu aktivitātes bija jāpielāgo digitālajai videi. Pandēmija radīja jaunus izaicinājumus izglītībā un izgaismoja vajadzību straujāk papildināt tradicionālās mācību metodes ar jaunām, interaktīvām un motivējošām metodēm, kuras pēdējos gados jau bija sākušas parādīties. Gan formālās, gan neformālās izglītības iestādēm ir jāatrod jauni veidi vai jāpielāgo vecie, lai strādātu ar skolēniem un censtos viņus ne tikai izglītēt par kādu noteiktu tematu, bet arī paaugstinātu skolēnu iekšējo motivāciju, iesaistišanos un interesi par mācīšanos.

Projekts “Learn&Play: Home Edition” un jo īpaši šis rīku un spēļu komplekts ir atbilde uz tiem izaicinājumiem, ar kuriem saskaras skolotāji, strādājot ar 6 līdz 11 gadus veciem bērniem. Šajā projektā mēs koncentrējamies uz bērnu labklājībai svarīgo emocionālo un sociālo prasmju attīstību, izmantojot spēles un uz spēlēm balstītu mācību pieeju.

Mēs esam izveidojuši šo rīku un spēļu komplektu, lai atbalstītu skolotājus un izglītības speciālistus, kā arī atbalstītu mūsu organizācijas, nodrošinot bērniem kvalitatīvu un mūsdienīgu mācīšanās pieredzi, palīdzot viņiem mācīties ar prieku un atbalstot tos savu spēju izpētē.

Šajā rīku komplektā ir inovatīvas idejas un rīki, kā arī mūsu pieredzē un visu projektā iesaistīto četru valstu skolotāju pieredzē balstīti padomi par to, kā izmantot spēles un uz spēlēm balstītu mācīšanos bērnu emocionālo un sociālo prasmju attīstībā.

Rīku komplekta I daļa piedāvā uz spēlēm balstītas mācīšanās pieejas galveno iezīmju aprakstu, ieteikumus par to, kā spēles pārvērst izglītojošās aktivitātēs, ļaujot skolēniem piedzīvot mācīšanos, un kā skolēnu labklājības paaugstināšanai attīstīt viņu sociālās un emocionālās prasmes, sasniegt mācību mērķus un pārdomāt mācību procesu. Kopumā šī rokasgrāmatas daļa nosaka kontekstu un priekšnoteikumus darbam ar izglītojošajām spēlēm klasē.

Rīku komplekta II daļa piedāvā 18 izglītojošu spēļu un metožu aprakstus, kuru mērķis ir attīstīt svarīgas transversālās un vispārīgās prasmes 6 līdz 11 gadus veciem bērniem, vienlaikus pozitīvi ietekmējot viņu labklājību. Katra uz spēlēm balstītā metode vai aktivitāte ir sīki aprakstīta, sniedzot informāciju par to, kā sagatavoties aktivitātei, norādījumus par aktivitātes vadīšanu, padomus un ieteikumus skolotājiem vai apmācību vadītājiem, kā spēli pārvērst par efektīvu mācību pieredzi bērniem, kā arī dažas norādes refleksijas un izvērtēšanas procesam.

Jūs varat izmantot šo rīku komplektu, plānojot bērniem paredzētu vienu nodarbību, nedēļas, mēneša vai pat vēl garāku programmu, lai strādātu ar labklājības jautājumiem, ar vienu vai vairākām emocionālām un sociālajām

prasmēm. Šajā rīku komplektā jūs atradīsiet aktivitātes, kuru mērķis ir attīstīt prasmes šādās dimensijās:

- Izziņa un kognitīvie procesi,
- Emocionālie procesi
- Starppersonu procesi
- Vērtības
- Redzējums / domāšanas veids
- Identitāte / Paštēls

Mēs aicinām lasītājus izmantot piedāvātās spēles veida metodes gan rokasgrāmatā aprakstītā veidā, gan arī pielāgot tās atbilstoši skolēnu vecuma grupai un vajadzībām. Mēs ceram, ka mūsu aizraušanās ar spēlēm un uz spēlēm balstītu mācīšanos motivēs un iedrošinās jūs un jūsu kolēģus atbalstīt skolēnus viņu ceļā uz panākumiem dzīvē gan tagad, gan nākotnē. Mūsu pieredze liecina, ka izglītojošās spēles un uz spēlēm balstītās metodes var būt efektīva un fantastiska mācīšanās pieredze ikvienam bērnam.

Spēļu spēks kompetenču attīstībā

Projektā “Learn & Play: Home Edition” izstrādātās un šajā rīku komplektā iekļautās metodes pamatojas uz spēlēm balstītā mācību pieejā. Spēles izklaidei un mācībām cilvēki ir izmantojuši jau tūkstošiem gadu. Galda spēles senajā Ēģiptē tika izmantotas jau pirms 4000 gadiem. Arī ķīniešu kultūrā, kā liecina atklājumi, jau senatnē ir spēlētas spēles.

Mēs visi zinām klasiskās spēles, tādas kā Scrabble, Pictionary, Snakes, Goose un daudzas citas. Daudzas no stratēģiju un uzdevumu spēlēm bērniem un pieaugušajiem patik spēlēt arī šodien. Bez tā, ka spēles rada jautrību, tās var būt vērstas, lai attīstītu:

- vārdu krājumu – bērniem apgūstot jaunus vārdus svešvalodā vai dzimtajā valodā,
- sadarbības prasmes – spēlējot kopā komandās un atrodot kopīgas stratēģijas, kā virzīties tālāk,
- kritiskās domāšanas un problēmu risināšanas prasmes – tiekot galā ar problēmām, risinot jautājumus un pārvarot izaicinājumus,
- argumentācijas prasmes - iesakot citiem idejas un mēģinot paskaidrot viedokļus;
- prasmi zaudēt un uzvarēt – tiekot galā ar neveiksmēm un panākumiem.

Ir spēles, kuras palīdz izzināt pasauli un iepazīt dažādus faktus par vēsturi, ģeogrāfiju, attīstīt matemātiskās prasmes, kā arī pacietību un toleranci, koncentrēšanos un uzmanību, stratēģisko domāšanu, ātrumu, atgriezenisko saiti (sniedz-saņem), atmiņu un lēmumu pieņemšanu, atbildību, domāšanu un radošumu, komunikācijas un klausīšanās prasmes utt (Vujovic et al, 2020).

Tāpat spēles sniedz iespēju izpētīt cēloņsakarības. Spēles ir kas vairāk kā izklaide. Tās ir daļa no cilvēka attīstības procesa, un tām ir svarīga loma bērna attīstībā. Spēles vienmēr ir bijušas saistītas ar sarežģītāku procesu attīstību cilvēkos. Tās mums palīdz savienot par lēmumu pieņemšanu atbildīgās smadzeņu daļas ar tām daļām, kas atbild par emociju vadību. Spēlējot, mēs iesaistāmies emocionālajā un kognitīvajā līmenī.

Jautrība un prieks ir spēles būtība, tieši tas piesaista bērnu interesi un uzmanību. Bērni priecājas, izjūtot patīkamas emocijas. Pozitīvas emocijas, tostarp prieks, veicina radošumu, smadzenēm pārejot no kognitīva un uz noteikumiem balstīta stāvokļa uz fluīdu un atslābināto stāvokli, iesaistoties problēmu risināšanā un augstas motivācijas uzturēšanā. Pētījumi liecina, ka cilvēki, kuri bieži piedzīvo pozitīvas emocijas, sasniedz labākus rezultātus dažādās dzīves jomās (Diener, 2000).

Tāpat spēles veicina un uztur bērnu interesi. Darot lietas, kas mūs interesē, mūsu dzīve kļūst jēgpilna, nevis pārņemta ar negatīvām emocijām.

Tomēr spēle paliks tikai vienkārši spēle, ja mēs kā skolotāji un izglītotāji nedomāsim, kā spēli pārvērst par mācību procesu, kādus mācību mērķus izvirzīt bērniem, kā atbalstīt bērnu refleksijas procesus, kā veicināt sadarbību spēlētāju vidū un sevis izzināšanu. Kā mums to panākt? Sīkāki paskaidrojumi tiks sniegti turpmākajās nodaļās un katrā rokasgrāmatā iekļautajā aktivitātē.

Sākumskolas vecums: vecuma īpatnības un mācīšanās

Izstrādājot spēles šajā projektā, mēs koncentrējamies uz sākumskolas vecuma posmu (bērni vecumā no 6 līdz 11 gadiem). Šis ir periods, kad ievērojami paplašinās bērna kontakts ar apkārtējo vidi. Proti, no 6 gadu vecuma bērni nonāk skolas vidē, kur viņi iegūst pieredzi jaunu sociālo un akadēmisko prasmju apgūvē un pārbaudē, nedefinē un apzinās savas spējas, t.sk. salīdzinot sevi ar citiem.

Sākumskolas vecumā bērni sāk apgūt dažādus sociālo attiecību aspektus ārpus savas ģimenes, mācās būt saskarsmē ar draugiem un skolasbiedriem. Bērna attīstībai šajā vecumā ļoti svarīga ir draudzība, taču bērni ir arī ļoti jutīgi pret vienaudžu spiedienu.

Šajā periodā attīstība vairs nav tik strauja kā agrāk, un bērni velta savu enerģiju, lai vēl vairāk uzlabotu motoriku. Domāšana un mācīšanās sākumskolas vecumā vērsta uz saskarsmi ar jauniem sociāliem un akadēmiskiem izaicinājumiem skolā, jo bērni kļūst patstāvīgāki un vairs nav tik atkarīgi no sev zināmās ģimenes vides. Viņi pamana citus viedokļus un salīdzina tos ar savā ģimenē pieņemtajiem. Pieaug bērnu uzmanības intensitāte, lai to salāgotu ar skolā nepieciešamo līmeni.

Sākumskolas vecuma sociālie aspekti

Šajā periodā bērni ļoti koncentrējas savas pašcieņas uzturēšanai. Bērni vēlas justies apmierināti ar sevi un meklē veidus, kā stiprināt šo sajūtu. Skolas gadi var būt pārbaudījums viņu pašcieņai. Bērni var piedzīvot kā uzvaras, tā arī neveiksmes; viņi var justies pieņemti vai ar grūtībām iekļauties citā vidē. Taču, saņemot ģimenes, citu pieaugušo, kā arī draugu atbalstu, bērni atrod veidus, kā tikt galā un atrast līdzsvaru, saskaroties ar šiem izaicinājumiem. Kā norāda eksperti, pat ja nav pieejams plašs atbalsta loks, visticamāk bērns iemācīsies tikt galā ar izaicinājumiem, ja viņa dzīvē ir vismaz viens nozīmīgs pieaugušais, kurš viņu atbalsta un ar kuru bērnam ir tuvas un uzticamas attiecības. Learn & Play: Home Edition pieeja izstrādāta, lai vairotu pašcieņu, izmantojot aktivitātes tiešsaistē, veicinot klātesamību un līdzdalību, dodot bērniem iespēju izmēģināt ko jaunu, radīt pašiem sev izaicinājumu, vienlaikus atklājot, kas viņiem patīk un padodas.

Šajā periodā bērni ir ļoti norūpējušies par to, lai tiktu pieņemti un iepatiktos vienaudžiem. Šī vēlme tikt pieņemtam parādās tendencē runāt, rīkoties un ģērbties tāpat kā visi pārējie, bet tajā pašā laikā esot atšķirīgiem. Tādējādi šajā periodā bērni mācās kontrolēt vēlmi būt daļai no grupas, vienlaikus pilnībā nezaudējot savu individualitāti. Papildu izaicinājums šajā ziņā ir tiešsaistes vide, kurā bērni vēlas iekļauties un patikt citiem: šī vide rada konkurences piesātinātu telpu, kurā bērni salīdzina sevi ar citiem, anonīmiem cilvēkiem un cilvēkiem ar nepatiesiem profiliem, un tas var negatīvi ietekmēt viņu personību. Learn & Play: Home Edition pieeja ievēro tiešsaistes vides nepilnības un mēģina pārvērst trūkumus par ieguvumiem. Šī pieeja attīsta veselīgu, patiesu bērna individualitāti, kā arī iekšējo un ārējo klātesamības izjūtu sākumskolas vecuma posmā.

Šajā periodā bērni sāk meklēt sev pieņemamus paraugus. Tie var būt popkultūras pārstāvji vai viņu apbrīnīti radnieki. Tie var būt fantāzijas tēli. Bērni izmanto paraugus, lai atdarinātu dažādus uzvedības modeļus, paplašinātu savu identitāti, kā arī izvirzītu savus nākotnes mērķus. Piedaloties Learn & Play aktivitātēs, bērni šajā vecuma grupā var attīstīt dažādas emocionālās un sociālās prasmes, kuras viņi apbrīno savos paraugos. Izmantojot uz spēlēm balstītu mācīšanos, viņi neapzināti pēta, kā un vai noteiktu prasmju attīstīšana liek viņiem justies labāk, kas viņus mudina izvēlēties paraugus, kas veicina viņu labklājību, nevis meklēt uzmanību, atdarinot paraugus ar apšaubāmu reputāciju. Learn & Play: Home Edition ir aktivitātes, kurās tiek pētīta parauga pieņemšanas ideja.

Šajā periodā bērni arī sāk aizdomāties par savas ģimenes uzskatiem un vērtību sistēmu. Nokļūšana skolas vidē un sava sociālā loka paplašināšana nozīmē izešanu no ierastās komforta zonas. Tā ir saskaršanās ar citām vērtību sistēmām un uzskatiem, kuri atšķiras no viņiem zināmajiem. Tas paver jaunu skatījumu uz lietām, kā rezultātā bērni sāk apšaubīt dažus no iepriekš pieņemtajiem uzskatiem un sāk veidot savus uzskatus. Modeļa Learn & Play: Home Edition mērķis ir veselīgas vērtību sistēmas veicināšana, izceļot bērna pozitīvo paštēlu un neatkarību. Bērni nāk no dažādām vidēm, ar atšķirīgām pārliecībām un vērtībām, un saskaras ar citu bērnu un sabiedrības locekļu uzskatiem un vērtībām. Learn & Play: Home Edition modelis ir izstrādāts, lai sākumskolas vecuma bērnos attīstītu izpratni par to, kas viņiem ir vislabākais un kas veicina viņu labklājību, attīstot prasmes, kuras nodrošina stabilu pamatu savas vērtību sistēmas izstrādei.

Šajā periodā bērni sāk apzināties sevi savā ģimenē. Viņi cenšas iegūt cieņu un atstāt iespaidu uz citiem ģimenes locekļiem. Tas var izraisīt intensīvu brāļu un māsu sāncensību. Nevajadzētu apzināti veicināt konkurenci starp brāļiem un māsām, un visi bērni ģimenē ir jāuzslavē par viņu patiesajiem sasniegumiem. Learn & Play: Home Edition aktivitātes ir veidotas, lai veicinātu sadarbību un uzsvētu principu “Es esmu labs, tu esi labs”, kur katrs indivīds ar savām īpašībām tiek uzskatīts par vērtīgu sabiedrības locekli.

Tāpat šajā vecuma posmā bērni pārkāpj robežas un cenšas iegūt lielāku patstāvību. Kļūstot vecākiem, viņi mēdz vairāk pretoties vecāku noteiktajiem ierobežojumiem. Konflikti, kas šajā periodā rodas starp bērniem un vecākiem, dod savu ieguldījumu ceļā uz pilnīgu neatkarību. Izmantojot Learn & Play: Home Edition aktivitātes, skolotāji var atbalstīt bērnus viņu vecumam atbilstošas patstāvības meklējumos, un tādējādi palīdzēt arī vecākiem šajā tik sarežģītajā bērna attīstības periodā.

Bērni sākumskolas vecumā piedzīvo intensīvu zināšanu un jaunu prasmju apguves periodu. Ja šis process norit gludi un bērniem nav īpašu problēmu ar mācīšanos, viņu pašcieņa paaugstinās. Savukārt pieredzot mācīšanās grūtības, šajā vecumā bērni drīzāk atmetīs visam ar roku, ne jutīs pašcieņas zaudējumu, jo viņiem vēl nav attīstījušās prasmes konstruktīvi stāties pretī šādiem izaicinājumiem. Tāpēc šajā vecumā īpaši svarīgs ir pieaugušo atbalsts un iedrošinājums. Programma Learn & Play: Home Edition veicina bērnu emocionālo noturību. Šī projekta galvenais mērķis ir palīdzēt bērniem attīstīt prasmes un kompetences, palīdzot tikt galā ar vecumam atbilstošām grūtībām. Šī projekta piedāvātās aktivitātes paredzētas, lai palīdzētu skolotājiem virzīt bērnus uz pozitīvas noturības attīstību, tajā skaitā arī tiešsaistes vidē.

Šajā periodā bērni vairāk rūpējas par savu ārieni, un par vēl vienu izaicinājumu kļūst sava ķermeņa un fizisko spēju pieņemšana. Viņi salīdzina sevi ar citiem, lai pārlicinātos, ka viņi nav vienīgie ar kādiem “trūkumiem”. Šajā posmā raksturīgs arī izteikts kautrīgums vai mēģinājumi izvairīties no pasākumiem un aktivitātēm, kuros varētu būt redzama viņu ķermeņa uzbūve (baseini, pārgērbšanās pirms un pēc sporta stundām utt.). Sevis pieņemšanas veicināšana arī ir daļa no Learn & Play pieejas, palīdzot bērniem attīstīt veselīgu pašapziņu.

Sākumskolas vecumā bērniem jāizkāpj no savas ģimenes komforta zonas, kas rada iepriekš nepiedzīvotu baiļu sajūtu. Tādējādi bērni šajā posmā saskaras ar savām iekšējām bailēm - piemēram, bailēm no nezināmā un nepazīstamā, bailēm no nākotnes un tā, kas var notikt, bailēm no neveiksmes, bailēm nebūt pietiekami labiem, bailēm tikt pazemotiem vai izsmietiem. Tāpat došanās uz skolu rada sajūtu, ka tiek zaudēta kontrole pār mājās notiekošo. Tāpēc šajā posmā var rasties bailes zaudēt ģimeni, draugus un pat mantas. Bailes ir dabiska pārmaiņu sastāvdaļa, un pieaugšana nozīmē pārmaiņas. Baiļu pārvarēšana un atbilstošu prasmju attīstīšana to pārvarēšanai, izmantojot spēles un uz spēlēm balstītas aktivitātes, ir jautrs veids, kā varam iekšējām bailēm stāties pretī, kā attīstīt iekšējo noturību. Un tas ir tieši tas, kam ir paredzētas Learn & Play: Home Edition aktivitātes.

Šajā posmā bērni saskaras ar kompromisiem un nepieciešamību pārvaldīt savas vajadzības un vēlmes. Viņi uzzina, ka nav iespējams visu laiku apmierināt visas viņu vēlmes, un sāk pielāgot savas vēlmes, lai iederētos un labi sadarbotos grupā. Learn & Play: Home Edition aktivitātes domātas, lai palīdzētu bērniem vairāk

paļauties uz savi. Līdz ar to pamazām mazinās vajadzība, lai citi apmierinātu visas viņu vēlmes.

Tāpat šīs vecuma grupas bērniem nepieciešams izveidot skaidru un reālistisku pašvērtējumu, lai līdz pusaudzņa vecumam apzinātos savas stiprās un vājās puses, lai justos pārliecināti par sevi, tuvojoties nākamā attīstības perioda izaicinājumiem. Izmantojot Learn & Play: Home Edition aktivitātes un metodes, bērni un skolotāji saņem skaidru atgriezenisko saiti par savu pašvērtējumu un to, kādas kompetences varētu stiprināt, lai uzturētu optimālu labklājības līmeni.

Projekta Learn & Play: Home Edition priekšnoteikums ir tas, ka klātienes darbs klasēs tiek pārnests uz darbu tiešsaistes vidē. Projekta mērķis ir piedāvāt skolotājiem iespēju visas jau lietotās pieejas, lai bērni iekļautos tradicionālajā klasē, pārcelt uz spēlēm balstītā pieejā un izmantot bērniem piemērotās emocionālās inteliģences attīstīšanai, sniegt skolotājiem idejas, kā tās pielāgot tiešsaistes videi.

Tādējādi metodika dod skolotājiem un bērniem iespēju apzināties un pat attīstīt kompetences, kuras pēdējos divos attālinātās un klātienes izglītošanas gados daļēji tika atstātas otrajā plānā, galvenokārt tāpēc, ka nebija laika un resursu šo emociju attālinātai attīstīšanai. Projekts to visu padara iespējamu jautrā un vienkāršā veidā. Tas palīdz skolotājiem sazināties ar bērniem internetā, tikt galā ar emocijām, palīdz bērniem attīstīt emocionālo inteliģenci un vismaz dažos gadījumos tikt galā ar grūtībām.



Mācības digitālā vidē sākumskolas vecumā

Projekts Learn & Play: Home Edition sniedz risinājumus tiem izaicinājumiem, kuri radās līdz ar COVID-19 epidēmiju. Skolotājiem un izglītotājiem bija jāstrādā digitālā vidē un jāatrod jaunas metodiskās pieejas. Tas radīja nepieciešamību pielāgoties un uzlabot digitāli izmantojamās pedagoģijas metodes, tās piemērojot mūsdienu sākumskolas vecuma bērniem. Digitālā pedagoģija ir mūsdienu digitālo tehnoloģiju iespēju izpēte un to izmantošana izglītošanā.

Ko tas nozīmē? Jaunā situācija, ar kuru pasaule ir saskarusies, ir paātrinājusi pedagoģisko procesu pārveidošanos, taču nepieciešamība pēc šādas pārstrukturēšanas bija acīmredzama jau iepriekš. Termins “Digitālie Pilsoņi” (Digital Natives) nav jauns: to ieviesa ASV autors Marks Prenskis (Marc Prensky), un to izmanto, lai apzīmētu cilvēkus, kuri dzimuši pēc digitālās revolūcijas (80. gados) un pilnībā uzauguši jau jauno tehnoloģiju laikmetā. Atkarībā no saņemtās audzināšanas šie cilvēki ir vairāk vai mazāk pilnībā piemērojušies digitālās informācijas un stimulu intensitātei un ātrumam, izmantojot iekārtas un platformas (mobilos tālruņus, planšetdatorus, sociālos medijus un tml.). Viņu kognitīvās spējas ir pielāgojušās ātrumam un daudzu vienlaicīgu stimulu tūlītējai apmierināšanai, kas atspoguļojas ievērojami mazākā spējā koncentrēt uzmanību.

Learn & Play: Home Edition mērķgrupa ir 6 – 11 gadus veci bērni, kas ir sākumskolas vecums. Viņi, kā mēs tos definētu, ir īpaši digitālie pilsoņi (Uber Digital Natives), jo dzimuši laikmetā, kad digitālās tehnoloģijas kļuva plaši pieejamas. Ja parastais Digitālais Pilsonis vēl nevarēja jau agrīnā vecumā mijiedarboties ar digitālajām ierīcēm salīdzinoši augsto izmaksu un ierobežotās pieejamības dēļ, tad bērniem, kuriem šodien ir 6-11 gadi, ir tā “privilēģija” izmantot šādas ierīces praktiski no dzimšanas, vienlaikus vērojot pasauli no saviem ratiņiem.

Tātad pedagoģija saskaras ar milzīgu paradoksu. Ņemot vērā gan esošo situāciju pasaulē mūsdienās, gan arī mācīšanas paradigmas maiņu kopumā, skolotājiem – kuri šobrīd pamatā ir sākot no tādiem, kuri pilnībā piekrit digitālo tehnoloģiju izmantošanai mācību procesā (bet ir grūtības to darīt zināšanu trūkuma dēļ) līdz pat tādiem, kuri ir noraidoši pret digitālo tehnoloģiju un rīku izmantošanu klasē – ir nemitīgi jāmacās un jāpielāgo savas mācību metodes, lai neatpaliktu no digitālo un īpaši digitālo pilsoņu prasībām un izzīņas spējām. Sabiedrībā pastāv šīs neizteiktās gaidas, ka mācību saturs vairs netiks pasniegts ar novecojušām metodēm, ka tajā tiks iekļautas digitālās tehnoloģijas un to piedāvātās iespējas.

Tomēr, ja mēs rūpīgi izpētām šo paradoksu, tā saknē ir savdabīga pretruna. Eksperti ir vienprātis, ka Digitālie pilsoņi un pat īpaši digitālie pilsoņi ļoti brīvi pārvalda savu sociālo digitālo dzīvi, taču izglītības kontekstā tas notiek ievērojami mazākā mērā (Howell, 2012).

No šī viedokļa digitālie rīki sniedz skolotājiem pilnīgi jaunu un paplašinātu resursu kopumu, lai motivētu mācīšanos un veicinātu īpaši digitālo pilsoņu

zinātkāri sākumskolas vecuma periodā. Digitālās pedagoģijas integrācija bērnu attīstībā var būt ieguvums. Tas var palīdzēt viņiem kļūt aktīvākiem mācību procesā. Viņi var būt savas zināšanas un savu realitāti saskaņā ar savu pieredzi; tas pazīstams arī kā konstruktīvisms (Elliott et al., 2000).

Citi tiešsaistes izglītības aspekti

Mūsdienās arvien vairāk skolotāju izmanto jauno tehnoloģiju sniegtās priekšrocības, lai padarītu mācības interaktīvākas un saistošākas. Rezultātā skolotāji redz tālmācības sniegtās priekšrocības un atrod veidus, kā šīs iespējas iekļaut savā mācību programmā.

Taču, kad 2020. gadā pandēmijas ierobežojumu dēļ skolas pirmo reizi tika slēgtas, šķita, ka pielāgošanās jaunajai izglītības realitātei visiem radīja grūtības. Skolotāji mēģināja pielāgot savu klātienes mācīšanas saturu digitālajam kontekstam, un bērni cīnījās, lai akceptētu, ka tiešsaistē ir skola, formālā izglītošanās, pretstatā pierastajai neformālajai brīvā laika pavadīšanai.

Tomēr ne visiem bija grūtības. Daži bērni tiešsaistē patiešām sekmīgi pildīja mācību uzdevumus. Un parasti tie bija bērni, kuri saskārās ar izaicinājumiem tradicionālajā apmācību veidā un saturā.

Parasti tie bija kautrīgi skolēni, dažkārt arī pat hiperaktīvi un/vai ļoti radoši bērni, kuriem pēkšņi tālmācībā veicās labāk nekā klātienē klasē. Šķita, šie skolēni beidzot ir atraduši savu mācīšanās nišu.

Kāpēc tā? Un ko šie bērni var mums iemācīt par tālmācību un mācīšanos?

Vērojot šos bērnus, skolotāji un eksperti ir atklājuši dažus no iemesliem, kāpēc daļai skolēnu ir grūtības ar klātienes darbu klasē, apzinot daudzās priekšrocības, ko sniedz tālmācība un pēdējā laikā notikusī izglītības paradigmas maiņa.

Paša noteiktā tempa priekšrocības

Tiešsaistes mācības skolēniem un studentiem sniedz iespēju mācīties pašiem savā tempā, un ne vienam vien tas rada daudzas priekšrocības. Skolu pilnīgas slēgšanas periodos mācību grafiki bija ļoti mainīgi, sniedzot bērniem lielākas izvēles iespējas - kad un kā pildīt skolas darbus. Pat ņemot vērā tiešsaistes nodarbības pie ekrāna, kuru ilgums tika iespējami saīsināts, skolotājam dažkārt vien tikai sniedzot paskaidrojumus, tālmācība rada miera sajūtu, jo nav klases biedru izveidoto neformālo noteikumu. Tāpēc skolēniem nav jāuztraucas par to, vai viņi ir pietiekami zinoši citu priekšā. Tādējādi tālmācība var dot iespēju patstāvīgi pašam sev pielāgot mācību procesu. Skolēni var pārskatīt materiālu tik ilgi un bieži, cik nepieciešams, un virzīties uz priekšu ātrāk jau apgūtajos priekšmetos.

Daži skolotāji novēroja, ka tas skolēniem dod neatkarības un atbildības sajūtu, jo viņi vairs nav skolas pārvaldītajā dienas režīmā. Viņi var strukturēt savu dienu atbilstoši savām mācīšanās vajadzībām, veltīt vairāk vai mazāk laika

dažiem priekšmetiem, ieturēt pārtraukumus vai pat justies garlaikoti. Kā liecina daži no pētījumiem, tas mācību procesu ietekmē labvēlīgi. Šajā ziņā tālmācība skolēniem sniedz laika pārvaldības prasmju attīstīšanas iespēju.

Reālistiskākas ekspektācijas

Izmaiņas mācīšanas un mācīšanās režīmos neizbēgami liek pielāgot apguvei paredzēto saturu. Tas vairāk ir blakusefekts, ne apzināti izglītības sistēmas centieni pazemināt skolēniem un studentiem izvirzītās prasības. Tomēr, tā kā skolas darbu saturs ir jāpielāgo, lai tas būtu piemērots mācībām tiešsaistē, daudzi skolotāji ir spiesti pārskatīt mācību saturu un samazināt slodzi.

Daudzi pētījumi ir atklājuši, ka akadēmiskums tiek novērtēts kā galvenais slods, ko izjūt skolēni. Arī skolotāji, īpaši pēdējās desmitgades laikā, tiek arvien vairāk kontrolēti, lai sagatavotu savus audzēkņus standartizētām pārbaudēm. Spiedienam pakļautie skolēni par neveselīgu stresa līmeni mācību gada laikā ziņo divreiz biežāk, salīdzinot ar vasaras brīvlaikiem (Fleming, N., 2020). Šķiet, bērni tiešsaistes mācībās izjūt mazāku spiedienu un satraukumu par neveiksmēm. “Atbrīvojoties no spiediena, ko rada nepārtrauktās pārbaudes, vairāk vietas paliek mācībām” - tā ir viena no bērnu paustajām atziņām, atbildot uz jautājumu par tiešsaistes mācīšanās priekšrocībām.

Tas ir arī jautājums par atpūtai nepieciešamo laiku. Vairums pediatru bērniem 6 līdz 12 gadu vecumā iesaka gulēt vismaz 12 stundas. Tomēr daudzi pētījumi liecina, ka bērni neguļ pietiekami daudz, un tas lielā mērā ietekmē viņu akadēmisko sniegumu. Izmantojot tālmācību un tās piedāvāto elastīgo grafiku, daudzi bērni var iegūt miegam nepieciešamo papildu laiku. Piemēram, ir bērni, kuriem ir grūti būt klasē pulksten 8:00 no rīta, bet nav grūtību 10:30 būt pietiekami organizētiem tiešsaistes mācību aktivitātēm.

Mazāk traucējošu faktoru - vairāk uzmanības mācībām

Mājsēdes laikā gan skolēni, gan skolotāji ziņoja, ka viņiem trūkst tradicionālās izglītības piedāvātās klātienes. Tomēr neatkarīgi no tā, cik vērtīga sociālo prasmju apguvē ir kopīga mācīšana un mācīšanās, daudzi bērni izbaudīja tiešsaistes mācīšanās sniegto vienatni. Pārsvārā tie bija bērni, kuri bieži bija pakļauti ņirgāšanai, bet ne tikai: arī kautrīgie un sociāli noslēgtie mājas vidē bija daudz brīvāki un varēja vairāk koncentrēties, kas tiem ievērojami atviegloja mācīšanos un iegaumēšanu.

Tomēr digitalizētajā sistēmā socializācijas process un sociāli emocionālās prasmes šķita nepietiekamas vai arī tām nebija tik daudz iespēju attīstīties. Projekta “Learn & Play: Home Edition” ietvaros izstrādātās aktivitātes, kas iekļautas šajā rīku komplektā, paredzētas, lai spētu tikt galā ar jauno mācību paradigmu un pietuvinātu digitalizētā un hibrīdā vidē iegūstamās sociāli emocionālās prasmes tām, ko var iegūt regulārās nodarbībās.

Izglītība strauji mainās, un ir nepieciešama jauna attieksme pret digitālajiem rīkiem mācību vidē: pretimnākoša tām visām iespējām, ko šī jaunā mācīšanās piedāvā skolotājiem un viņu skolēniem.

Mūsdienu bērniem, izņemot atsevišķus gadījumus, nebija gandrīz nekādu problēmu pielāgoties digitālajai mācību videi. Lai gan tagad esam atgriezušies klasēs klātienē, daudzējādā ziņā tālmācība ir kļuvusi par mūsu jauno realitāti, ar visām dažādajām iespējām, izaicinājumiem un pozitīvo ietekmi uz mācību procesu un tajā iesaistītajiem. Tālmācība, ja tā ir atbilstoši strukturēta, individuāliem audzēkņiem sniedz iespēju pielāgot mācību procesu atbilstoši savām vajadzībām un tempam, kas ievērojami uzlabo mācību rezultātu. Projekta Learn & Play izstrādātie rīki un metodoloģija tieši tam ir domāti, dodot skolotājiem viegli lietojamus tiešsaistes un klātienē rīkus, kā arī ņemot vērā emocionālo un sociālo prasmju veidošanas dilemmu apstākļos, ja kontakts ar citiem skolēniem ir ierobežots.



Bērnu labklājība un transversālās prasmes

Šajā rīku komplektā ieteiktās metodoloģijas un vingrinājumu mērķis ir veicināt skolēnu labklājību. Lai arī katram skolotājam būs savs priekšstats par to, kas ir bērnu labklājība, šo jēdzienu nebūt nav viegli definēt. Labākā definīcija varētu būt UNICEF (2007), kas to ir definējusi šādi: “Patiesā nācīgas mēraukla ir tas, cik labi tā rūpējas par saviem bērniem – par viņu veselību un drošību, materiālo nodrošinājumu, izglītību un socializāciju, un par bērnu sajūtu, ka tie ir mīlēti, novērtēti un iekļauti ģimenēs un sabiedrībās, kurās viņi ir dzimuši”.

Tādējādi labklājība ir kas vairāk kā sliktas veselības vai garīgo saslimšanu neesamība. Tā attiecināma uz bērna spēju dzīvē būt laimīgam, veidot un uzturēt pozitīvas attiecības ar citiem un tikt galā ar izaicinājumiem vecumam atbilstošā veidā. Tā ietver arī spēju tikt galā ar negatīvām sajūtām un dzīves notikumiem, atlaist pēc saskarsmes ar grūtībām, un kopumā sevī ietver dzīvesspēka (resilience) un psiholoģiskās noturības jēdzienu (Friedli, 2009).

Lai veicinātu bērnu labklājību skolas vidē, viena no visvairāk pētītajām pieejām ir sociāli emocionālā mācīšanās (SEM). Šis SEM process (Elias et al., 1997) ir kompetenču kopuma veidošana un attīstība, lai:

- apzinātos, atpazītu un vadītu emocijas,
- izvirzītu un sasniegtu pozitīvus mērķus,
- novērtētu citu cilvēku skatījumu,
- izveidotu un uzturētu pozitīvas attiecības ar citiem,
- pieņemt atbildīgus lēmumus un konstruktīvi risinātu situācijas.

Sociāli emocionālās mācīšanās mērķis ir veicināt bērnos tādu īpašību attīstību, kas palīdzēs viņiem uzturēt piemērotu labklājības līmeni.

Kādas kompetences varētu attīstīt?

Projekta pirmajā posmā mēs veicām pētījumu, kurā piedalījās skolotāji un 6 - 11 gadus vecu skolēnu vecāki, lai identificētu, kuras kompetences tiek uzskatītas par svarīgām bērna labklājībai. Ar kompetencēm mēs saprotam prasmes, attieksmi, zināšanas un vērtības. Tikai ar zināšanām par to, kas ir labklājība un ko jūs varat darīt, lai to uzturētu (t.i., psihoizglītošanu), ir nepietiekami, lai bērni attīstītu un uzturētu savu labklājību. Dzīvē ir būtiska emocionālo un sociālo prasmju attīstīšana (piemēram, konfliktu risināšana vai draugu iegūšana) un pozitīva domāšana (piemēram, būt optimistiskam, nevis pesimistiskam).

Mūsu pētījuma rezultāti ir atspoguļoti 1. tabulā. Šajā kompetenču pārskatā ir sešas atšķirīgas jomas (Jones et al., 2017): kā es domāju (kognitīvā), kā es jūtos (emocionālā), kā es esmu saistīts ar citiem (sociālā), pozitīva skatījuma uz dzīvi esamība (domāšanas veids), veselīga identitātes sajūta un personīgo vērtību izpratne.

Joma / prasme	Apraksts
Kognitīvā	"Kā es domāju"
Kritiskā domāšana	Spēja atbilstoši/adekvāti analizēt informāciju, lai izveidotu spriedumu.
Problēmu risināšana	Spēja identificēt problēmu un iespējamus risinājumus, kā arī saprast katra iespējamā risinājuma potenciālos plusus un mīnus.
Mērķu noteikšana un sasniegšana	Spēja izvirzīt atbilstošus personīgos mērķus un rīkoties, lai tos sasniegtu.
Lēmumu pieņemšana	Spēja jebkurā brīdī pieņemt apzinātus lēmumus. Šī ir prasme novērtēt iespējamus rīcības virzienus, katras alternatīvas iespējamās sekas, katra iespējamā iznākuma iespējamību, un prast izvēlēties un īstenot piemērotāko.
Spēja izteikt domas un uzskatus	Pārliecinātība, izsakot domas un uzskatus.
Radošums	Inovatīvi un jauni domāšanas, saskarsmes un rīcības veidi.
Rīcībspēja	Rīcības brīvības un autonomijas pār savu dzīvi un vidi izjūta. Spēja uzņemties atbildību par savu uzvedību, emocijām un domām.
Emocionālā	"Kā es jūtos"
Emocionālā pratība	Zināšanas par emocijām un to izpausmēm. Spēja atpazīt, saprast un atšķirt dažādas emocijas, kā arī tās konstruktīvi izteikt. Tas ietver, piemēram, apziņu, ka emocijas laika gaitā izzūd.
Emociju vadīšana	Spēja reaģēt ar pieredzei atbilstošu emociju gammu un paša labklājību atbalstošā veidā, sociāli pieļaujami un pietiekami elastīgi, lai ļautos spontānām reakcijām, tajā pašā laikā - arī spēja vajadzības gadījumā aizkavēt spontānas reakcijas. Tas ietver spēju rīkoties pat par spīti baiļu sajūtai.
Empātija un līdzjūtība	Empātija ir spēja izprast otra perspektīvu, saprast un sajust citu izjūtas gan emocionāli, gan kognitīvi. Līdzjūtība pret citiem ir labestības izjūta, labsirdības izjūta pret citiem, ko pavada vēlme palīdzēt.

Sociālā	"Kā es attiecos pret citiem"
Komunikācijas prasme	Spēja skaidri komunicēt un klausīties. Spēja efektīvi saņemt, uztvert un lietot informāciju ar un no citiem cilvēkiem. Tā ir abpusējs process ar informācijas un izpratnes apmaiņu.
Sociālo problēmu risināšanas prasme	Konfliktu risināšanas prasmju kopums, kas palīdz pozitīvā veidā un konstruktīvi risināt problēmas un konfliktus starp indivīdiem, tiklīdz tie rodas.
Attiecību veidošana un uzturēšana	Spēja izveidot un uzturēt veselīgas un apmierinošas attiecības ar dažādām personām un personu grupām (vienaudzīem un pieaugušajiem), būt sirsnīgam un spējīgam izturēties sirsnīgi, maigi un mīloši pret citiem (ja nepieciešams), piemēram, apskaujot.
Sadarbošanās	Darbība vai process, kurā tiek strādāts kopā, lai kaut ko paveiktu vai sasniegtu kopīgu mērķi, kas ir abpusēji izdevīgs.
Cienā pret citu vajadzībām	Izpratne par citu (ne)verbālajiem signāliem un norādēm sociālajā kontekstā, kas ir svarīgi, lai piedalītos sociālajā dinamikā. Citu (vienaudžu un pieaugušo) vajadzību un robežu atpazīšana un ievērošana.
Būt piedodošam	Spēja piedot cilvēkiem kļūdas vai tādu darbību veikšanu, kura ir pretrunā ar paša vajadzībām un gaidām.
Vērtības	"Kas man šķiet svarīgs savā dzīvē"
Interese par sabiedrību	Interese par sabiedrību. Šajā vecuma grupā tas ne vienmēr nozīmē aktīvu ieguldījumu sabiedrībā.
Ģimenes vērtības	Nozīmes un prioritātes piešķiršana vērtībām, kas ietver visu ģimeni, neatkarīgi no tās struktūras.
Sociālo vērtību un noteikumu ievērošana	Spēja izprast un cienīt vērtības, kuras dominē jebkurā sociālajā kontekstā, piemēram, skolā.
Perspektīva / domāšanas veids	"Kā es skatos uz pasauli sev apkārt un citiem cilvēkiem"
Būt atvērtam un zinātkāram	Vēlme iesaistīties un izprast pasauli, interese par visdažādākajām lietām un iedziļināšanās sarežģītu tēmu vai problēmu pilnīgākai izpratnei. Vēlme un motivācija mācīties, pamatota uz prieku un iekšējiem resursiem, nevis izvairoties no negatīvas pieredzes (piemēram, kauna vai vainas apziņas par kaut kā nedarišanu vai neizdarišanu pareizi).
Būt optimistam	Optimistiski raudzīties uz nākotni, no optimistiskas perspektīvas skatīties uz izaicinājumiem pilnu pieredzi.

Identitāte / Paštēls	"Kā es vērtēju sevi un kā rīkojos, pamatojoties uz šo pašvērtējumu"
Pašapziņa	Savas personības un rakstura izjūta. Savu stipro un vājo pušu apzināšanās. Savu vajadzību un sevis apzināšanās.
Izaugsmē vērsta domāšana	Apziņa, ka cilvēks var mainīties, un, ka šīs pārmaiņas var panākt apzināti.
Pašvērtējums	Apmierinātība ar sevi un savām izvēlēm. Kā pamatsajūta - justies mīlētam, sniegt mīlestību, justies pieņemtam, justies droši (netikt tiesātam) attiecībā uz savu ķermeni, sevi un citiem.
Līdzjūtība pret sevi	Būt laipnam pret sevi.
Fiziskā	"Kā es izmantoju savu ķermeni"
Aktivitāte	Būt aktīvam, kustēties un vingrot.
Rotaļīgums	Rotaļīga attieksme un spēle fiziski aktīvā veidā.

Labklājības kompetenču attīstīšana bērniem skolas vidē notiek galvenokārt divos veidos: iemācīt un pārņemt (taught and caught) (Blyth et al., 2019).

“Iemācīt” pieeja: bērni skolotāja vadībā veic mācību darbības, apzināti pievēršoties vēlmei vai nepieciešamībai iegūt vai attīstīt noteiktas labklājības kompetences. Kad skolotāji strādā klasē ar šīs pieejas rīkiem, mērķis ir apzināti attīstīt bērnu sociālās un emocionālās prasmes un tādējādi tās attīstīt ar pieeju “iemācīt”.

Svarīga nozīme ir mācību telpā radītajai izglītojošajai videi un kultūrai, īstenoto aktivitāšu veidam. Pozitīva un emocionāli droša vide, uz uzticēšanos balstīta un veselīgas pedagoģiskās attiecības ar skolotāju ir tās stratēģijas, kas ticami nodrošina augstas kvalitātes izglītību (Jacobs & Wright, 2017). Izmantojot uz uzticēšanos balstītas attiecības, bērns tieši no skolotāja mācīsies, piemēram to, kā tikt galā ar stresu vai sliktu pieredzi. Vairāk informācijas par to, kā veicināt pedagoģiskās attiecības, var atrast nodaļā par skolotāja domāšanas veidu.

Būt kopā ar bērniem: pedagoģisko attiecību nozīme labklājības veicināšanā

Lielākā daļa skolotāju sapratīs, ka viens no nozīmīgākajiem izglītības faktoriem ir tas, kā skolotājs māca, nevis tikai tas, ko māca. “Kā” ir galvenais faktors, jo īpaši saistībā ar bērnu labklājības tēmu klasē. Mēs zinām, ka skolotājiem noteikti ir kaut neliela pieredze šajā jomā. Šajā nodaļā cetīsimies sniegt tādu informāciju, kas varētu būt noderīga.

“Pozitīvās pedagoģijas” pieejā (Waters, 2021) labklājība ir caurvīta visos mācību priekšmetos un klasēs visā mācību periodā, ne tikai tajos brīžos, kas tieši attiecas uz labklājību. Tas saistīts ar pieeju “pārņemt” (caught way) (Blyth et al., 2019), kurā skolēni mācās, balstoties uz to, kāds ir skolotājs (piemēram, ir optimistisks, nevis pesimistisks), kā skolotājs risina stresa situācijas vai konfliktus klasē. Dažos pētījumos pat teikts, ka skolotāju īpašībām mācību procesā ir lielāka ietekme uz skolēnu mācīšanos nekā pašas mācību programmas kvalitātei, mācību metodēm, skolas ēkai/videi vai vecāku lomai (Snoek et al., 2010).

Vairākas skolotāja un bērna attiecību iezīmes izglītībā būtiski ietekmē to, kā bērni pielāgojas skolas videi, cik droši bērni jūtas, lai varētu attīstīties vislabākajā iespējamajā veidā. Bērniem ir ļoti svarīgi justies emocionāli droši, jo tas aktivizē dažādas smadzeņu daļas, pretēji gadījumiem, ja bērni nejūtas droši. Bērni, tāpat kā pieaugušie, vienmēr vispirms pārbauda, vai viņi ir “drošībā” (tajā skaitā arī emocionālajā drošībā), pirms viņi atveras un uzdrošinās sazināties ar citiem. Pozitīvas pedagoģiskās attiecības, kurās pastāv uzticēšanās un saikne starp skolotāju un bērnu, ne tikai veicina labākus rezultātus skolā, bet arī palielina bērna labklājību (Rucinski et al, 2018).

Pašdeterminācijas teorija (Ryan & Deci, 2017) var mums palīdzēt izveidot labu sistēmu, kā veicināt šīs pedagoģiskās attiecības. Saskaņā ar šo teoriju bērnu trīs pamatvajadzības: autonomija, piederība un kompetence, var uzskatīt par fundamentālām pedagoģisko attiecību kvalitātei un līdz ar to arī bērnu labklājībai.

Autonomija

Pašdeterminācijas jeb pašnoteikšanās nepieciešamība attiecas uz bērniem, kuriem ir noteikta rīcības brīvība attiecībā uz saviem uzdevumiem un mācību ceļu. Zinātkāre un uz izpēti balstīta mācīšanās ir divu pieeju piemēri, kurās skolēniem ir salīdzinoši augsts autonomijas līmenis, jo viņu zinātkāre būs vadošā. Izglītībā ne vienmēr būs iespējama vai vēlama liela autonomija, taču ir svarīgi, lai skolēni vienmēr saņemtu zināmu brīvību un neatkarību, lai veiktu mācību uzdevumus viņiem vispiemērotākajā veidā. Piemēram, strādājot ar šajā rokasgrāmatā minētajiem rīkiem, ieteicams piedāvāt vismaz vienu alternatīvu vingrinājumu, lai skolēni varētu izdarīt izvēli, apmierinot šīs vajadzības pēc autonomijas. Sniedzot bērnam izvēles iespēju - strādāt vienam, pāri vai lielākā grupā, palīdz bērnam attīstīt autonomijas sajūta mācīšanās procesā.

Kompetence

Nepieciešamība pēc kompetences attiecināma uz to, lai skolēni mācoties justos pārliecināti un izjustu prieku. Pašdeterminācijas teorijas autori (Ryan & Deci, 2017) uzskata, ka cilvēkiem ir psiholoģiska vajadzība saskarties ar izaicinājumiem, tā attīstot sevi, un ka cilvēkiem ir jājūtas pārliecināti par sevi, lai viņi varētu mācīties un attīstīties. Izglītībā tas nozīmē, ka bērniem ir jādod uzdevumi, kuri tiem ir izaicinoši atbilstošā un samērīgā veidā. Ja bērnam tiek dots uzdevums, kas pārsniedz viņa spējas, tas neviens viņa labklājību, bet liks justies nekompetentam, radot negatīvas sekas. Protams, bērnam ir jāsniedz izaicinājumi, tāpēc mēs iesakām divas vai trīs spēles ar dažādām grūtības pakāpēm, ļaujot bērnam pašam izlemt un izvēlēties. Dažiem bērniem patiks sevi izaicināt vairāk kā citiem, taču nav ieteicams uzspiest šos izaicinājumus. Bērns, kurš izvēlas “vieglāku” alternatīvu, varbūt nejūtas tik prasmīgs un zinošs kā tas, kurš uzreiz izvēlas grūtāku spēli. Bieži vien, lai iemācītos paļauties uz savām spējām un īpašībām, kā arī uzticēties savai spējai mācīties, vienkārši ir nepieciešams laiks un pacietība. Pedagoģisko attiecību kvalitātei būtiska ir skolotāja spēja saprast, kas bērnam ir vajadzīgs, lai viņš justos pārliecināts par sevi, lai uzdrīkstētos pieņemt pozitīvu izaicinājumu.

Piederība

Pašdeterminācijas teorijas nepieciešamība pēc piederības norāda, ka bērni jūtas vislabāk, ja jūtas emocionāli droši un saistīti ar savu skolotāju, vienaudžiem un mācību tēmām. Tas arī nozīmē, ka skolēni tiek novērtēti tādi, kādi viņi ir, ar viņu rakstura stiprajām pusēm un vērtībām.

Praksē, kā minēts iepriekš, tas rezultātā varētu radīt mācību vidi, kurā skolēni var izvēlēties starp diviem vai trim vingrinājumiem (atšķirīgiem pēc tēmas un/vai grūtības pakāpes), var izlemt, vai viņi vēlas to darīt vieni vai kopā ar vienaudžiem, un var justies pārliecināti, ka tiks galā ar uzdevumu, tiks novērtēti pozitīvā veidā.

Būtiski, lai skolotājs saprastu, redzētu un rūpētos par šīm trim psiholoģiskajām vajadzībām, jo tas bērnam un viņa labklājības izglītībai ir nozīmīgs atbalsts. Labklājībai emocionālais atbalsts ir ļoti svarīgs, jo īpaši ar augstu tuvības, cieņas, pozitīvas ietekmes līmeni, ar uz bērnu vērstu uzmanību, skolotāju iejūtību un atsaucību (Buyse et al., 2008). Visbeidzot, mācot labklājību, svarīga ir arī skolotāja vēriņa klātbūtne. Šāda veida klātbūtni var definēt kā “modru stāvokli, uztveres spēju un saikni ar indivīda un grupas garīgo, emocionālo un fizisko darbību viņu mācību vides kontekstā, kā arī spēju reaģēt ar pārdomātu labāko nākamo soli” (Teacher and teaching, 2006). Tas būtībā nozīmē būt par stabilu un emocionāli pamatotu resursu bērnam skolas vidē – vidē, kurā viņš apgūs dažas no svarīgākajām prasmēm dzīvē.



Rīku komplekta galvenās pieejas

Šī nodaļa palīdzēs skolotājiem un izglītotājiem iepazīt galvenās visu šajā publikācijā iekļauto metožu pamatā esošās pieejas: uz spēlēm balstīta mācīšanās, neformālā izglītība un pieredzes apgušana. Jūs, iespējams, atradīsiet līdzības ar dažām citām skolās jau izmantotajām pieejām - piemēram, ar interaktīvām mācīšanās metodēm vai uz izpēti un projektiem balstītu izglītošanu. Tomēr mēs uzskatām, ka ir svarīgi izskaidrot pamatvērtības un principus, lai tie būtu skaidri saprotami šī rīku komplekta lietotājam. Tas arī skolotājiem un izglītotājiem palīdzēs saskatīt iespējas pielāgot uz spēlēm balstītas metodes atbilstoši to bērnu vajadzībām, ar kuriem viņi strādā.

Uz spēlēm balstīta mācīšanās un spēļošana (gamification)

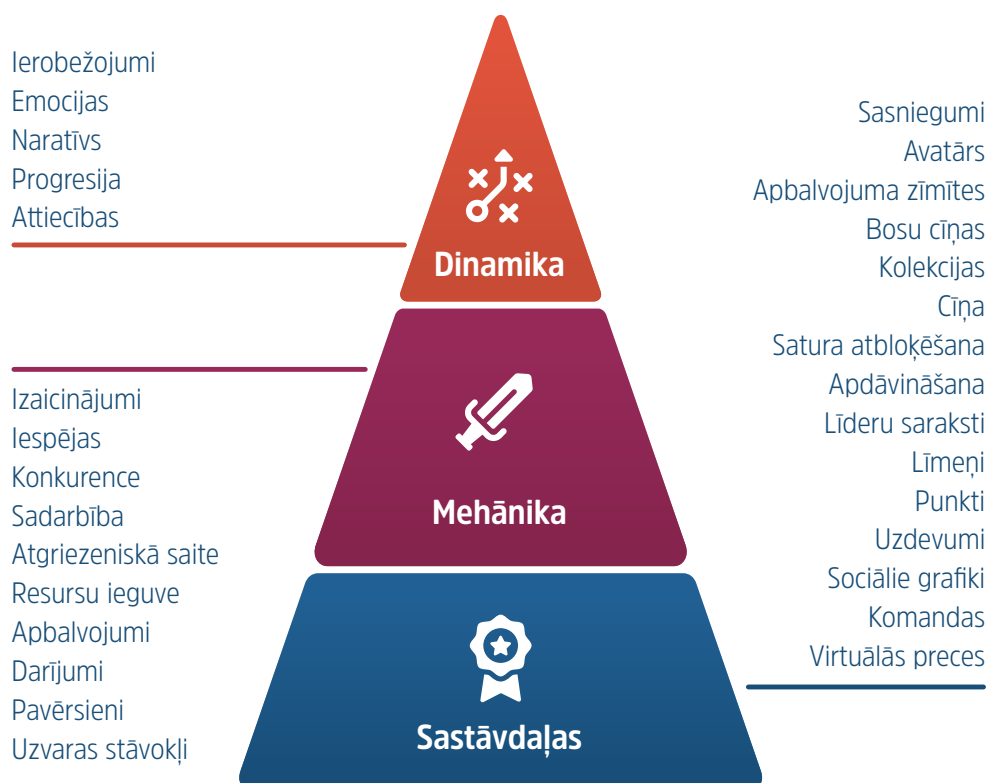
Uz spēlēm balstīta mācīšanās nozīmē prasmju attīstību un uzlabošanu, spēlējot konkrētas spēles (Hellerstedt & Mozeliuss, 2019). Tas padara prasmju un zināšanu apguves procesu jautrāku un saistošāku. Uz spēlēm balstīta mācīšanās papildina tradicionālās mācīšanas stratēģijas, izmantotās metodes papildina ar enerģiju, radošumu un daudzveidību. Spēles mācību un attīstības procesu padara skolēniem patīkamāku. Spēles stimulē radošu pieeju, atšķirīgu domāšanu un lieliski kalpo kā "ledlauzis" (ice-breaker). Spēles procesā skolēni pēta jēdzienus un attīsta prasmes (Edmetum, 2021).

Spēles ir ļoti noderīgs un efektīvs pedagoģisks paņēmiens, tās padara mācību tēmas apguvi daudzveidīgāku. Spēles sniedz skolēniem iespēju mācīties gan vieni pašiem, gan sadarbībā ar citiem, risinot problēmas. Pētījumi liecina, ka "spēlēm ir īpaša nozīme pašapziņas veidošanā" un "tās var samazināt plaisu starp audzēkņiem ar atšķirīgiem apguves tempiem" (Ziwaga et al, 2017).

Katrā spēlē ir elementu kopums, kuru ir svarīgi ņemt vērā plānojot mācību procesu:

- spēles mērķis;
- kompetences, kuras vēlaties uzlabot vai attīstīt;
- grupas vajadzības un īpatnības (vecums, izglītības līmenis, emocionālais stāvoklis utt.);
- spēles plūsma un veids;
- procesa attīstība un skolēniem veicamie soļi – kā izskatās algoritms un kāda ir dinamika;
- kas jums jāsaprot un kāda vide jāizveido;
- kā saglabāt augstu motivāciju.

Spēļošana (gamification) nozīmē spēles elementu izmantošanu, lai veicinātu spēles domāšanas veida attīstību un uz spēlēm balstītu paņēmienu izmantošanu stratēģiskā veidā. Piemēram, trauku mazgāšana bērniem var būt garlaicīgs process, bet procesam pievienojot dažus spēles elementus, to var padarīt interesantāku un saistošāku: var mazgāt traukus, līdz smilšu pulkstenī iztek smiltis; spēlējot ziepju burbuļu izdzīvotāju, var noteikt, kuram



1. attēls. Spēlošanas procesa elementu piramīda

no mazgāšanas līdzekļiem būs vismazāk ziepju burbuļu; vai tieši pretēji – burbuļu cīņa, ar mazgāšanas līdzekli veidojot pēc iespējas lielāku burbuļu daudzumu. Līdzīgi spēles un spēlošanas elementus var izmantot izglītības procesā. 1. attēlā redzamā piramīda atspoguļo dažādus elementus, kas palīdzēs jums izveidot spēļu procesus, sākot no vienkāršiem līdz sarežģītiem (Costa et al., 2017; Werbach & Hunter, 2012). Pēc izvēles variet izmantot dažus no elementiem atsevišķi, vai izstrādāt plašu spēles procesu vairāku mēnešu vai pat visa mācību gada garumā.

Neformālā izglītība

Neformālā izglītība nozīmē plānotas, strukturētas bērnu un jauniešu personīgās un sociālās izglītības programmas un procesus, paredzētus dažādu prasmju un kompetenču uzlabošanai ārpus formālās izglītības programmas. Daudzos gadījumos neformālā izglītība noris dažādās organizācijās – jauniešu klubos un organizācijās, drāmas un teātra pulciņos u.c. (Brander et al, 2020). Tāpat kā formālā izglītība, arī neformālā izglītība ir vērsta uz dalībnieku mācīšanos (zināšanu, prasmju, vērtību un attieksmes veidošanu), neformālās izglītības vidē gan var būt grūtāk sasniegt tūlītējus mācību rezultātus, īpaši runājot par vērtībām un attieksmi.

Neformālā izglītība bērniem un jauniešiem ļauj atspoguļot savas vērtības un attieksmi. Programmas un aktivitātes, kuru pamatā ir neformālās izglītības pieejas, ir spēcīgi dalībnieku personības attīstības instrumenti. Dažas no

neformālajā izglītībā izvirzītajām tēmām ir sociāli emocionālā mācīšanās, Eiropas pilsonība, demokrātija, migrācija, konfliktu risināšana, cilvēktiesības, rasisms, diskriminācija, līdzdalība, invaliditāte, vide, dzimums (Brander et al. al, 2020).

Neformālās izglītības principi, kurus jāņem vērā, organizējot aktivitātes ar bērniem (Brander et al, 2020):

- Balstīta dalībnieku vajadzībās – izglītības programma un darba metodes tiek izvēlētas atbilstoši dalībnieku vajadzībām.
- Brīvprātīga līdzdalība – dalībnieki piedalās brīvprātīgi.
- Aktivitāte ir uz izglītojamo orientēta.
- Līdzdalība – balstās uz dalībnieku aktīvu iesaistīšanos visos mācību procesa posmos.
- Mācīšanās ir saistīta ar praktiskām dzīves iemaņām – audzēkņi apgūst un praktizē prasmes, kuras var izmantot pēc mācību pieredzes beigām.
- Pieredzes iegūšana ir svarīga neformālās izglītības iezīme.
- Neformālā mācīšanās ir orientēta gan uz procesu, gan uz rezultātu.
- Dalībnieku iesaiste ir emocionālā un kognitīvā līmenī.
- Drošas vides (kā fiziskās, tā psiholoģiskās) nozīme, lai dalībnieki varētu dalīties savās domās un idejās, tostarp nodrošinot radošu, cieņpilnu, demokrātisku un nenosodošu atmosfēru.
- Interaktīvo formu un izmantoto metožu daudzveidība – tas paaugstina bērnu motivāciju piedalīties aktivitātēs.
- Iespēja strādāt dažādos veidos un dažādos tempos.
- Vienlīdzīgas skolotāja/izglītotāja un izglītojamā lomas.
- Paļaušanās uz dalībnieku personīgo pieredzi, mācīšanās, pārdomājot un analizējot pieredzi.
- Saiknes izveidošana starp dalībnieku pieredzi un teoriju, koncepcijām – lai spēles pieredze palīdzētu mācīšanās darbā.

Sociālā mācīšanās

Mūsdienu skolu sistēmā joprojām ārkārtīgi svarīgs ir skolotāja tēls, ar centrālo lomu klasē un skolēna mācību procesā. Mācīšanās sadarbojoties palīdz šo principu pārvirzīt un mācību procesā ieviest jaunus aspektus attiecībā uz akadēmiskajiem sasniegumiem, skolēnu labklājību un klases vidi. Mācīšanās sadarbojoties palīdz ar kopīgām pūlēm sasniegt kopīgu mērķi. Turklāt “(..) mācīšanās sadarboties pats par sevi ir svarīgs izglītības mērķis. Sadarbības prasmēm un komandas darbam ir svarīga vieta visās 21. gadsimta prasmju kopās, jo paredzams, ka nākotnē tās sociālo un ekonomisko notikumu dēļ kļūs vēl svarīgākas (...)” (Veldman, Doolaard, Bosker, Snidjers, p.1). Šajā rokasgrāmatā aprakstītās uz izglītojošām spēlēm balstītās metodes ievēro un bieži vien pamatojas uz šo principu.

Ja skolotājs vai izglītotājs vēlas izstrādāt aktivitāti, kurā tiek izmantota sadarbībspējīgā mācīšanās, jāņem vērā šādi principi:

- aktivitātes laikā skolēniem, lai izpildītu uzdevumu, jābūt viens otram nepieciešamiem,
- skolēnu attieksmei un uzvedībai pret aktivitāti jābūt ar ietekmi uz visu grupu, tas ir - uz aktivitātes rezultāta sasniegšanu vai arī nesasniegšanu,

- skolēnu emocijas un jūtas būs daļa no pēcaktivitātes pārrunām un mācīšanās pārneses.

Mācīšanās grupā un kopā ar to nozīmē, ka nodarbības laikā skolēni varēs attīstīt un/vai uzlabot kompetences, kas paaugstinās mācību un mācīšanas procesa kvalitāti klasē. Šīs kompetences ietver radošumu, elastību, vadību, darbu komandā, lēmumu pieņemšanu, aktīvu klausīšanos, komunikācijas prasmes, konfliktu un problēmu risināšanu, kā arī draudzīgāku attieksmi – cieņu pret citiem un viņu idejām, toleranci un pacietību, kā arī dziļāku izpratni par citu kultūru un izcelsmi. Emocionālā līmenī skolēni uzlabo savas emocionālās vadības prasmes un emociju atpazīšanas prasmi, aktivizē vēlmi pilnveidoties, pieaug viņu pārliecība, skolēni mazāk uztraucas par mācīšanos, attīsta motivāciju, noturību un, visbeidzot, augstāku līdzdalību klasē un ārpus tās. Mācīšanās sadarbojoties sniedz iespēju kopā ar klases biedriem svinēt svētkus un dalīties patīkamās sajūtās, palīdz ieraudzīt dažādās klases biedru personības, kā arī veicina piederības sajūtu klasei.

Organizējot kopīgas aktivitātes, jāievēro šādi principi:

- Skolotājam jāsaprot, no kādiem skolēniem tiks veidota grupa. Nelīdzsvarota grupa var izjaukt aktivitāti, lai gan arī tā ir mācīšanās iespēja. Piemēram, kādai radošai mākslas aktivitātei skolotājs var izveidot grupas pēc nejaušības principa, izveidojoties gan tādām grupām, kurās ikvienam patīk vai, tieši otrādi, nepatīk šāda veida aktivitātes, gan arī sabalansētām grupām no bērniem ar dažādām interesēm.
- Aktivitātēs jābūt iekļautiem atgādinājumiem, lai skolēni, ja to uzmanība tiktu novērsta, atkal atgrieztos pie uzdevuma. Pašreizējās skolu sistēmas skolēniem ir maza pieredze sadarbības aktivitātēs vai tās nav vispār, tāpēc ir ļoti svarīgi motivēt tos skolēnus, kuri jūtas neievēroti.
- Nepieciešams, lai sadarbību pavadītu aizspriedumu dekonstruēšanas veicināšana attiecībā pret klases biedriem, pretējā gadījumā tas aizspriedumus var vēl pastiprināt. Tas arī samazinās sociālo izolāciju un diskriminējošu uzvedību, un palielinās apmierinātību ar mācīšanos un labklājību skolas kontekstā.
- Nodarbības beigās ir jābūt iespējai sniegt atgriezenisko saiti par aktivitāti un ieguvumiem.

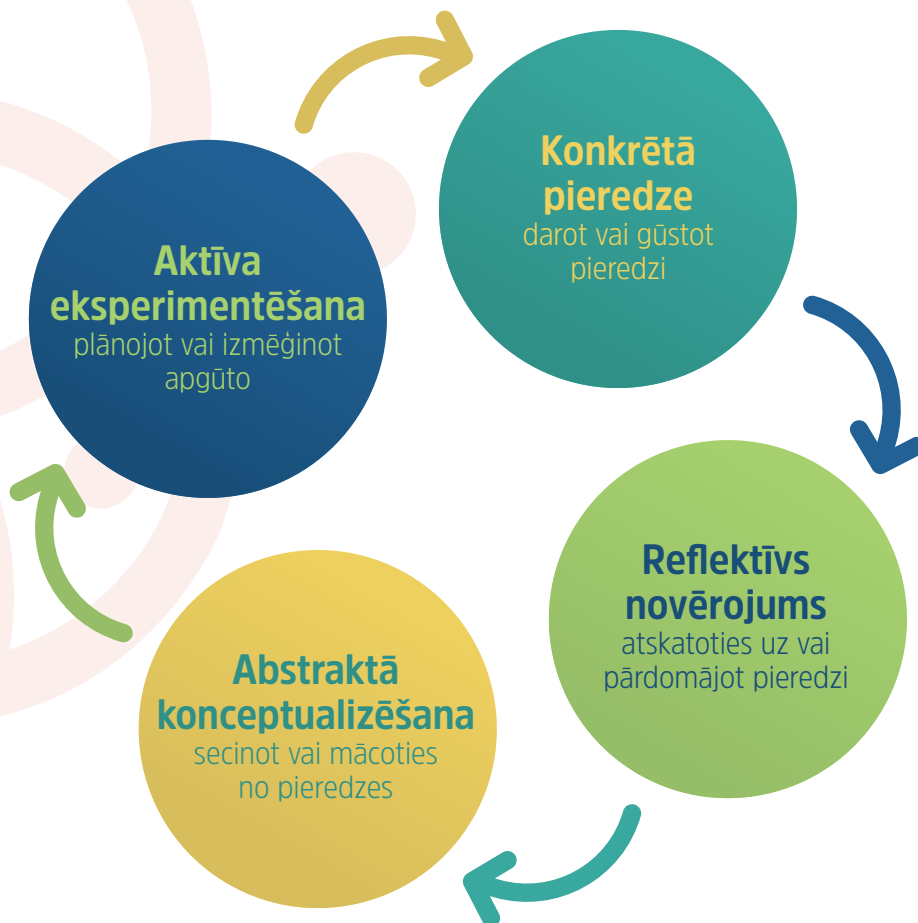
Visi šie aspekti uzlabo skolēna kognitīvo līmeni, kā arī spēcīgu, veselīgu un jēgpilnu sociālo un ģimenes attiecību veidošanu, un spēju kā pilsonim iesaistīties sabiedrībā. Tas ir vislielākais ieguvums: Lave & Wegner darbā Fernandes, 1997. gadā apgalvo, ka “ir būtiski «novirzīt analītisko fokusu no individuālā izglītojamā uz izglītojamo, kurš piedalās sociālajā pasaulē (...)» Sociālā dimensija nav mācīšanās nosacījums no perifērijas, bet tā ir raksturīga mācībām pašām par sevi” (565. lpp.).

Pieredzes jeb empīriskā izglītība

Neformālās izglītības pamatā ir pieredzes iegūšanas prakse. Deivids Kolbs (David Kolb) pauž, ka pieredzei ir izšķiroša nozīme zināšanu attīstībā – mācīšanās notiek caur aktīvu atklāšanu un līdzdalību. Kolbs mācīšanos definēja kā “procesu, kurā zināšanas tiek radītas, transformējot pieredzi” (Kolb, 1984).

Mācīšanās notiek pēc četru posmu cikla. Kolbs uzskatīja, ka skolēni progresē cauri posmiem, lai pabeigtu ciklu, un rezultātā pārvērstu savu pieredzi zināšanās.

Būtībā Kolbs norādīja, ka indivīdi varēja demonstrēt savas zināšanas vai mācīšanos, kad viņi varēja piemērot abstraktus jēdzienus jaunām situācijām. Visu posmu pabeigšana ļauj pieredzi transformēt zināšanās. Ar katru jaunu pieredzi izglītojamais savā pašreizējā izpratnē var integrēt jaunus novērojumus. Ideālā gadījumā izglītojamajiem vajadzētu būt iespējai iziet katru posmu (sk. 2. attēlu).



2. attēls . Pieredzes izglītības cikls

1. Konkrētā pieredze: Kolba mācību cikls sākas ar “konkrētās pieredzes” posmu. Tā var būt vai nu pilnīgi jauna pieredze, kuru bērns piedaloties iegūst, vai arī atmiņas par pagātnes notikumu un atmiņā atsaukta pieredze. Konkrētās pieredzes ciklā katrs bērns iesaistās kādā darbībā vai uzdevumā. Kolbs uzskatīja, ka mācīšanās atslēga ir iesaistīšanās. Bērniem nepietiek tikai par kaut ko lasīt vai skatīties darbībā – lai apgūtu jaunas zināšanas, bērniem aktīvi jāiesaistās uzdevumā.

2. Refleksīvs novērojums: atkāpšanās, lai no attāluma izvērtētu paveikto. Šis mācību cikla posms ļauj bērnam izdarīt novērojumus par aktivitātē notikušo, uzdot jautājumus un pārrunāt pieredzi ar citiem. Šajā posmā ļoti svarīga ir skolotāja vai izglītotāja vadīta komunikācija, jo tā ļauj bērnam noteikt jebkādas neatbilstības starp savu izpratni un pašu pieredzi.

3. Abstraktā konceptualizācija: šajā posmā bērns izdara secinājumus par pieredzi, pārdomājot savas iepriekšējās zināšanas, izmantojot viņam pazīstamās idejas vai apspriežot jaunus “atklājumus” un “atziņas” ar citiem dalībniekiem. Bērns ar skolotāja atbalstu un atbilstoši savām vecuma spējām pāriet no reflektīvas novērošanas uz iespējamu konceptualizāciju. Tāpat bērns sāk izdarīt secinājumus par pagātnes notikumiem. Šie secinājumi ietver pieredzes interpretāciju un tās salīdzināšanu ar viņu pašreizējo izpratni par jēdzieniem (piemēram, draudzība, atbildība, ģimene, bēgļi utt.). Jēdzieniem nav jābūt “jauniem” pašiem par sevi, bērni var analizēt jaunu informāciju un veikt izmaiņas savos secinājumos par jau esošajām idejām.

4. Aktīva eksperimentēšana: šis cikla posms ietver savu secinājumu piemērošanu jaunai pieredzei. Bērni var prognozēt, analizēt uzdevumus un plānot apgūto zināšanu lietošanu nākotnē. Ļaujot bērniem pielietot savas zināšanas praksē un parādot, kā tās ietekmē viņu dzīvi, skolotāji vai izglītotāji nodrošina bērnu kompetenču attīstību un mācīšanās pārnesi turpmākās dzīves situācijās.

Refleksija ir svarīgs mācīšanās līdzeklis Kolba ciklā. Lai bērnu pieredzi pārvērstu praksē, ir labi jāplāno un jāorganizē refleksija, ko mēdz saukt par iztaujāšanu (debriefing). Refleksijai kā grupas diskusijai ir sava loģika, parasti tā sākas ar pārdomām par pieredzes emocionālo pusi, kam seko pārdomas par procesu, novērojumi un konceptualizācija. Skolotāji bērniem palīdz refleksijā, uzdodot pārdomātus jautājumus, kuri secīgi iziet cauri visiem četriem cikla posmiem. Šeit ir secīgu jautājumu piemērs: Kā tu juties, uzzinot par savu lomu (funkciju)? Vai vari aprakstīt savas emocijas vienā vārdā? Kas notika? Kāpēc? Ko tu no tā iemācījies par sevi un citiem? Ko tu uzzināji par uzdevumā aplūkoto jautājumu? Kā iegūto pieredzi var izmantot/pielietot nākotnē? Ko tu turpmāk darīsi savādāk? Refleksija tiek strukturēta atbilstoši bērnu vecumam, vajadzībām, sagatavotībai un izglītības līmenim, kā arī atkarībā no mācību mērķiem.

Pieredzes mācīšanās un refleksija kalpo par pamatu dalībnieku kritiskās domāšanas attīstībai, kas ir svarīgs labklājības izglītības mērķis.

Vērtēšanas principi

Skolu sistēma joprojām ir iestrādāta nepārtrauktā skolēnu vērtēšanas sistēmā. Tas ir veids, kā noteikt bērna kā indivīda vērtību un viņa kā skolēna progresu, bieži vien nosakot sasniedzamo standartu. Tomēr šāda veida kvantitatīvie un kvalitatīvie mērījumi vairākās jomās tiek kritizēti, jo tie ierobežo audzēkņu turpmākos centienus, samazina to pārliecību un iesaistīšanos.

Vērtēšanas mērķi mācīšanas un mācīšanās jomā ir patiesi diskutabli, jo tajos netiek ņemti vērā dažādi mācīšanās un intelekta veidi. Turklāt paaugstinās skolēnu ieinteresētība labu atzīmju saņemšanā, nevis mācību priekšmetu izpratnē un prasmju attīstībā, vai mācību procesā un iespējā gūt prieku no tā. Līdz ar to nepieciešamība būt labam skolēnam pēc noteiktās atzīmju skalas rada trauksmi, pazemina pašsajūtu.

Tajā pašā laikā, pamatojoties uz mācību mērķiem, tiek vērtētas ne tikai skolēnu zināšanas un prasmes, bet arī viņu attieksme/uzvedība. Šāds punkts vērtējumā var ietekmēt skolēna vispārējo vērtējumu. Kā norāda Almeida un Alvess (Almeida and Alves) (2021), "Skolotāji praktizē vērtēšanas formas, kuras var iedalīt formālās un neformālās (Freitas, 2003). Pirmās ir instrumentalizētas ar akadēmisko apmācību un vadlīnijām, kuras ieviesusi skolu vadība, ar pedagoģisku fokusu. Otrās ir intuitīvākas, balstoties uz pieredzi un skolotāju pārliecību, transformējot veselo saprātu vērtēšanas kritērijā. Tāpēc pastāv saistība starp apmācību, mācību darba kvalitāti un tehniskajiem veidiem, kā skolēni tiek novērtēti" (22. lpp.).

Novērtēšanu var veikt, veicot pašnovērtējumu un atzīstot indivīda kompetences. Tas ir nepārtraukts reflektīvas mācīšanās process, kurā bērns visā mācību procesā (nevis konkrētos mācību gada posmos) var saprast, kur viņš šajā procesā atrodas. Tādējādi ne tikai skolēni gūs skaidru priekšstatu par savu situāciju visa gada garumā, bet arī pedagoģiskā līmenī var uzlabot mācīšanu, piemēram, lai palīdzētu skolēniem sasniegt savus mērķus.

Lai stimulētu pašvērtēšanu un reflektīvu vērtēšanas praksi, skolotāji var izmantot, piemēram:

- milzīgu termometru uz grīdas, kur skolēni var sevi atzīmēt skalā, atbilstoši tam, ko viņi domā par iespējamiem uzlabojumiem vai ko jau ir sapratuši.
- Metode "Pieredzes koks"¹, lai saprastu, kā viņi jūtas attiecībā uz savām mācībām šajā brīdī.

Šis vērtēšanas veids bieži tiek izmantots neformālā un uz spēlēm balstītā mācību procesā, savukārt skolas izglītības kontekstā tiek nobīdīts malā, taču to būtu vēlams biežāk izmantot kā emocionālās labklājības noteikšanas instrumentu skolā. Skolotāju apmācība reflektīvās vērtēšanas metodēs var rezultēties izglītības uzlabošanā.

1 <https://www.blobtree.com/>

Izmantotie resursu un publikācijas

- Almeida, Frederico Alves, Alves, Maria Teresa Gonzaga (2021). The culture of grade retention in schools organized in cycles. *Revista Brasileira de Educação*. Vol. 26, p. 1-28.
- Blyth, D. A., Borowski, T., Farrington, C. A., Kullonen, P., & Weissberg, R. P. (2019). Ten criteria for describing and selecting SEL frameworks. Measuring SEL Framework Briefs. Introductory series 3/3. Retrieved 26th Feb 2020 from <https://measuringSEL.casel.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework-Revised-A.3.pdf>
- Brander, P., De Witte, L., Ghanea, N., Gomes, R., Keen, E., Nikitina, A., & Pinkeviciute, J. (2020). COMPASS - Manual for human rights education with young people, 2nd edition, Council of Europe, Strasbourg.
- Buyse, E., Verschueren, K., Doumen, S., Van Damme, J., & Maes, F. (2008). Classroom problem behavior and teacher-child relationships in kindergarten: The moderating role of classroom climate. *Journal of school psychology*, 46(4), 367-391.
- Cañabate, Dolors, Serra, Teresa, Bubnys, Remigijus, Colomer, Jordi (2019). Pre-Service Teachers' Reflections on Cooperative Learning: Instructional Approaches and Identity Construction. *Sustainability*. Vol. 11, p. 1-18.
- Costa, C. J., Aparicio, M., Aparicio, S., & Aparicio, J. T. (2017). *Gamification Usage Ecology*. In Proceedings of the 35th ACM International Conference on the Design of Communication (p. 2:1–2:9). New York, NY, USA: ACM.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43
- Edmentum (2021). Play-Based Learning: What It Is and Why It Should Be a Part of Every Classroom. Retrieved from <https://blog.edmentum.com/play-based-learning-what-it-and-why-it-should-be-part-every-classroom>.
- Elias, M., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M., & Shriver, T. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Alexandria, Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Elliott, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield Cook, J. and Travers, J. (2000). *Educational psychology: Effective teaching, effective learning (3rd ed.)*. Boston, MA: McGraw-Hill College.
- Fernandes, Elsa (1997). O trabalho cooperativo num contexto de sala de aula. *Análise psicológica*, Vol. 4 (XV), p. 563-572.
- Fleming, Nora (2020). Why Are Some Kids Thriving During Remote Learning? Retrieved from <https://ell-being.edutopia.org/article/why-are-some-kids-thriving-during-remote-learning>.
- Friedli, L. (2009). *Mental health resilience and inequalities*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

- Ghufron, M. A., & Ermawati, S. (2018). The Strengths and Weaknesses of Cooperative Learning and Problem-based Learning in EFL Writing Class: Teachers and Students' Perspectives. *International Journal of Instruction*, Vol. 11(4), p. 657-672.
- Hellerstedt, A., Mozelius, P. (2020). Game-based learning - a long history. Conference: Irish Conference on Game-based Learning 2019 at Cork, Ireland, project: game-based learning. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/336460471_Game-based_learning_-_a_long_history/citations.
- Howell, J. 2012. Teaching with ICT: Digital Pedagogies for Collaboration and Creativity. Melbourne, Victoria: Oxford University Press.
- Jacobs, J., & Wright, P. (2017). Transfer of life skills in sport-based youth development programs: a conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99.
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McINTyre, J., Kahn, J., ... Stickle, L. (2017). Navigating SEL from the inside out. Looking inside and across 25 leading SEL programs: a practical resource for schools and OST providers. Harvard Graduate School of Education.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Maldonado Recio, M. T., Barajas Esteban, C. (2018). Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología*, 11(1), 10-24.
- OECD (2009). *Evaluation and Assessment Frameworks for Improving School Outcomes*.
- OECD (2013). *Synergies for Better Learning. An International Perspective on Evaluation and Assessment*.
- Puspitasari, Febi (2018, April 21-22). *Cooperative Learning: Engaging Young Learners in a Large Class*. International Conference On Child-Friendly Education, Central Java, Indonesia.
- Rucinski, C. L., Brown, J. L., & Downer, J. T. (2018). Teacher-child relationships, classroom climate, and children's social-emotional and academic development. *Journal of Educational Psychology*, 110(7), 992.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*.
- Ryzin, Mark J. Van, Roseth, Cary J. (2018). Cooperative Learning in Middle School: A Means to Improve Peer Relations and Reduce Victimization, Bullying, and Related Outcomes. *Journal of Educational Psychology*. DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/edu0000265>
- Siew, Nyet Moi, Chin, Mui Ken, Sombuling, Agnis. (2017). The Effects Of Problem Based Learning With Cooperative Learning On Preschoolers' Scientific Creativity. *Journal of Baltic Science Education*, Vol. 16(1), p. 100-112.
- Snoek, M., Swennen, A., & Van der Klink, M. (2010). The teacher educator: a neglected factor in the contemporary debate on teacher education. *Advancing quality cultures for teacher education in Europe: tensions and opportunities*, 33-48.

- Tavares, Cláudia, Sanches, Isabel (2013). Gerir a diversidade: contributos da aprendizagem cooperativa para a construção de salas de aula inclusivas. *Revista Portuguesa de Educação*. Vol. 26(1), p. 307-347.
- Teachers and Teaching: theory and practice, Vol. 12, No. 3, June 2006, pp. 265–287
- Thompson, Darrall G. (2016). Marks should not be the focus of assessment— But how can change be achieved? *Journal of Learning Analytics*, 3(2), 193–212.
- Veldman, M.A., Doolaard, S., Bosker, R.J., Snidjers, T.A.B. (2021). Young children working together. Cooperative learning effects on group work of children in Grade 1 of primary education. *Elsevier*. Vol. 67, p. 1-13.
- Veneu, F., Rosse, C., Costa, M. (2017). Ação sociopolítica e aprendizagem cooperativa: a elaboração de um banner com alunos do ensino fundamental no município de Miguel Pereira, Rio de Janeiro, *Da Investigação às Práticas*, 7(2), 22 - 33.
- Vujovic, S., Pavicevic, V., Durovic, A., Radojevic, M., & Radulovic, I. My Values and Virtues – Development of Social and Emotional Skills Handbook for Secondary School Teachers Podgorica, Retrieved from <https://www.unicef.org/montenegro/media/15451/file/My%20Values%20and%20Virtues%20-%20Development%20of%20Social%20and%20Emotional%20Skills.pdf>
- Waters, L. (2021). Positive education pedagogy: shifting teacher mindsets, practice, and language to make well-being visible in classrooms. In *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 137-164). Palgrave Macmillan, Cham.
- Werbach, K., & Hunter, D. (2012). *For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business*. Wharton Digital Press.
- Zirawaga, V.S., Olusanya, A.I., & Maduku, T. (2017). Gaming in Education: Using Games as a Support Tool to Teach History. *Journal of Education and Practice*, 8, 55-64.

Interneta resursi:

- <https://ell-being.rileychildrens.org/health-info/growth-development-6-11-years>
- <https://ell-being.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
- <https://courses.lumenlearning.com/wm-lifespandevelopment/chapter/periods-of-human-development/>
- <https://ell-being.cambridge.org/elt/blog/2020/12/11/digital-pedagogy-for-young-learners/>
- https://ell-being.oup.com.au/media/documents/higher-education/he-samples-pages/he-teacher-ed-landing-page-sample-chapters/HOWELL_9780195578430_SC.pdf
- https://ell-being.researchgate.net/publication/349589277_Digital_Experience_and_Cognitive_Development_in_Primary_School_Students
- <https://ell-being.edutopia.org/article/why-are-some-kids-thriving-during-remote-learning>
- <https://vibe.us/blog/10-positive-aspects-to-distance-learning/>



II DAĞA
,

Skolotāj,

Rīku komplekta II daļā jūs atradīsiet 18 izglītojošas spēles un aktivitātes, kuras ir izstrādājuši Erasmus+ Stratēģiskās partnerības projekta “Learn & Play: Home edition” komanda un testējušas skolotāju komandas no Latvijas, Nīderlandes, Slovākijas un Spānijas.

Šīs aktivitātes tika izstrādātas ar mērķi uzlabot bērnu labklājību, attīstot vispārīgās prasmes, sociāli emocionālās kompetences un dzīves spēku.

Katra izglītojošā spēle ir strukturēta atbilstoši vienam no trim līmeņiem – viegls (E), vidējs (M) un grūts (H). Šī gradācija attiecas gan uz aktivitātes sarežģītības līmeni, gan nepieciešamo bērnu ieguldījuma līmeni.

Visas aktivitātes ir parādītas tabulas formā (skatiet nākamajā lapā), identificējot, uz kurām kompetencēm attiecas katra aktivitāte, un kāds ir tās grūtības līmenis (E – viegls, M – vidējs un H – grūts). Mēs rekomendējam sākt ar skolēnu vajadzību analīzi, lai noteiktu kompetences, kuras jāattīsta, un attiecīgi izvēlēties savai klasei vai nodarbībai vispiemērotāko aktivitāti vai aktivitāšu kopumu.

Izvēloties izglītojošu spēli/aktivitāti no šīs rokasgrāmatas, vispirms vajadzētu pārdomāt un noteikt:

- Kāds ir izglītojošais mērķis, un kā konkrētā aktivitāte palīdzēs to sasniegt?
- Kāda ir mērķgrupa, kas piedalīsies aktivitātē?
- Kādas ir šīs mērķgrupas vajadzības?
- Kāds ir skolēnu emocionālais un fiziskais stāvoklis?
- Cik daudz laika nepieciešams konkrētajai aktivitātei – vai to būs iespējams nodrošināt?
- Vai šīs aktivitātes izmantošanas rezultātā mācību programma kļūs līdzsvarotāka un pilnvērtīgāka?
- Kur šī aktivitāte var notikt (vieta un telpa)?
- Vai tiek ņemtas vērā skolēnu īpašās vajadzības?
- Vai varat atbildēt uz jautājumu – kāpēc izvēlējāties šo aktivitāti?
- Kāds ir šīs aktivitātes izglītojošais rezultāts?

Iespējams arī izveidot programmu vairākām stundām, dienām vai nedēļām, veidojot aktivitāšu virknījumus, kas secīgi satur vairākas spēles. Katrā aktivitātē ir iekļauta arī refleksija, pārdomu brīdis ar skolēniem – katras aktivitātes aprakstā atradīsiet dažas idejas jautājumiem, taču tos noteikti var pielāgot klases vajadzībām un izglītojošajam mērķim. Droši izmantojiet visu savu radošumu, profesionalitāti un savas izglītojamās grupas zināšanas, un, visbeidzot, arī paši izbaudiet mācīšanās procesu kopā ar skolēniem.

Projekta komanda

Spēļu un aktivitāšu tabula

No.	Aktivitātes nosaukums un saistītā kompetences/ prasmi sfēra	Kognitīvais regulējums						
		Kritiskā domāšana	Problēmu risināšana	Mērķu noteikšana un sasniegšana	Lēmumu pieņemšana	Spēja izteikt domas un uzskatus	Radošums	Rīcības spēja
1	Stāsts par emocijām							
2	Spēka ķēde							
3	Līdzjūtības veicināšana							
4	Deja ar emocijām							
5	Es esmu / Tu esi							
6	Optimisms un pozitīva domāšana							
7	Pateicības koki un brīnumainā pateicības pasaule							
8	Vērtības: kas man ir svarīgs?							
9	Kas man padodas?							
10	Cits stāsts							
11	Atklāj komunikācijas nozīmi							
12	Emociju muzejs							
13	Atrodiet savu dārgumu							
14	Talanti un vērtības darbībā							
15	Jūs nevarat apēst visu picu uzreiz!							
16	Tavs uzdevums ir mans uzdevums							
17	LEGO tornis							
18	Apelsīns							

E- Viegls
M- Vidējs
H- Grūts

Emocionālie procesi			Starppersonu procesi						Vērtības			Redzējums/ domāšanas veids		Identitāte/ paštēls			Fiziskais stavoklis		GRŪTĪBAS LĪMENIS		
Emocionālā prasme	Emociju vadīšana	Empātija un līdzjūtība	Komunikāciju prasmes	Sociālo problēmu risināšanas prasme	Attiecību veidošana un uzturēšana	Uz sadarbību vērsta uzvedība	Cieņa pret citu vajadzībām	Spēja piedot	Interese par sabiedrību	Ģimenes vērtības	Sociālo vērtību un noteikumu ievērošana	Atvērtība un zinātkāre	Optimisms	Pašapziņa	Izaugsme vērsta domāšana	Pašvērtējums	Līdzjūtība pret sevi	Aktivitāte		Rotaļģimnis	
																				E	
																					E
																					E
																					E
																					E
																					E
																					E
																					E
																					E
																					M
																					M
																					M
																					M
																					M
																					M
																					M
																					M
																					M
																					H
																					H

1. Stāsts par emocijām

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Emocionālā pratība, radošums

Mērķi:

- Uzlabot skolēnu emocionālo pratību
- Attīstīt bērnu radošumu

Laiks:

1 stunda

Vecums:

6-7 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Nepieciešams sagatavot vienu vai vairākus metamo kauliņu komplektus; katrā komplektā jābūt 2 metamajiem kauliņiem:

- kauliņš ar 6 galvenajām emocijām: skumjas, prieks, riebums, pārsteigums, dusmas un bailes. Sagatavojiet arī attēlus, kas atspoguļotu šīs emocijas (piemēram, no Disneja filmas Inside Out²)
- kauliņš ar 6 dzīvnieku attēliem (piemēram, aitas, cūkas, kaķi, suņi, čūskas un bruņurupuči). Dzīvnieku izvēle ir skolotāja ziņā. Skolotājs var arī piedāvāt bērniem izvēlēties dzīvniekus. Kauliņu piemērus skatiet zemāk pievienotajos attēlos.

Materiāli

- Krāsains kartons metamo kauliņu izgatavošanai (1. pielikumā pievienots šablons)
- Dzīvnieku attēli
- Emociju attēli
- Līme, šķēres, flomāsteri, ja gatavosiet kauliņus ar skolēniem

Īstenošana

1. Palūdziet bērnus apsēsties aplī. Pajautājiet, kurš vēlas uzsākt spēli.
2. Spēlētājs izmet kauliņu komplektu: 1 emociju kauliņu un 1 dzīvnieku kauliņu. Ja bērni vēl neprot lasīt, skolotājs palīdz izlasīt uzrakstus uz kauliņiem. Skolotājs var izmantot attēlus, lai uzzinātu, ko, bērnuprāt, tie attēlo.
3. Uzmetot emocijas un dzīvnieka kombināciju, bērnam jāizdomā stāstiņš par to. Tas var būt reāls stāsts par kaut ko, kas notiek viņa dzīvē. Tas var būt izdomāts stāsts un/vai sižets no multiplikācijas filmas; kino vai TV redzēts sižets.

2 <https://www.youtube.com/watch?v=seMwpP0yeu4>

4. Stāstiņš var būt par attiecīgo dzīvnieku, kurš izjūt konkrētās emocijas. Bet varbūt tieši emocija stāstā var parādīties kā tā varonis. Piemēram: “Reiz dzīvoja dzeltens pūķis, kurš jutās vientuļš, jo visi citi pūķi bija zaļi” vai “Skumjas gribēja draudzēties ar priecīgajām aitām. Tikai tā skumjas varēja būt pārliecinātas, ka viss būs kārtībā”.
5. Kad spēlētājs ir izstāstījis savu stāstu, kauliņus var mest nākamais dalībnieks.

Pārdomas/Izvērtēšana

- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Vai un kā stāsti bija saistīti ar to, kas notiek jūsu dzīvē?
- Vai iztēlotās emocijas bija saistītas ar jūsu dzīves epizodēm?
- Vai jums izdevās iztēloties emocijas? Vai jums tas patika?

Variācijas

Ja ir pietiekama laika rezerve, skolotājs var iesaistīt bērnus visā aktivitātes sagatavošanas procesā un kopā ar tiem izgatavot dažādus metamos kauliņus, vienlaikus attīstot bērnus arī citas kompetences.

Skolotājs var ļaut spēlētājiem pārtraukt citu stāstītāju stāstus, bērni vai skolotājs var pievienot stāstiem detaļas, kā arī uzdot stāstītājam jautājumus, lai palīdzētu sākotnējam autoram izveidot sarežģītāku stāstu. Ja stāsta varonis piedzīvo konflikta situāciju, skolotājs var ieteikt konflikta risināšanas stratēģijas, kuras var integrēt stāstā, ja tas ir viens no mērķiem.

Padomi

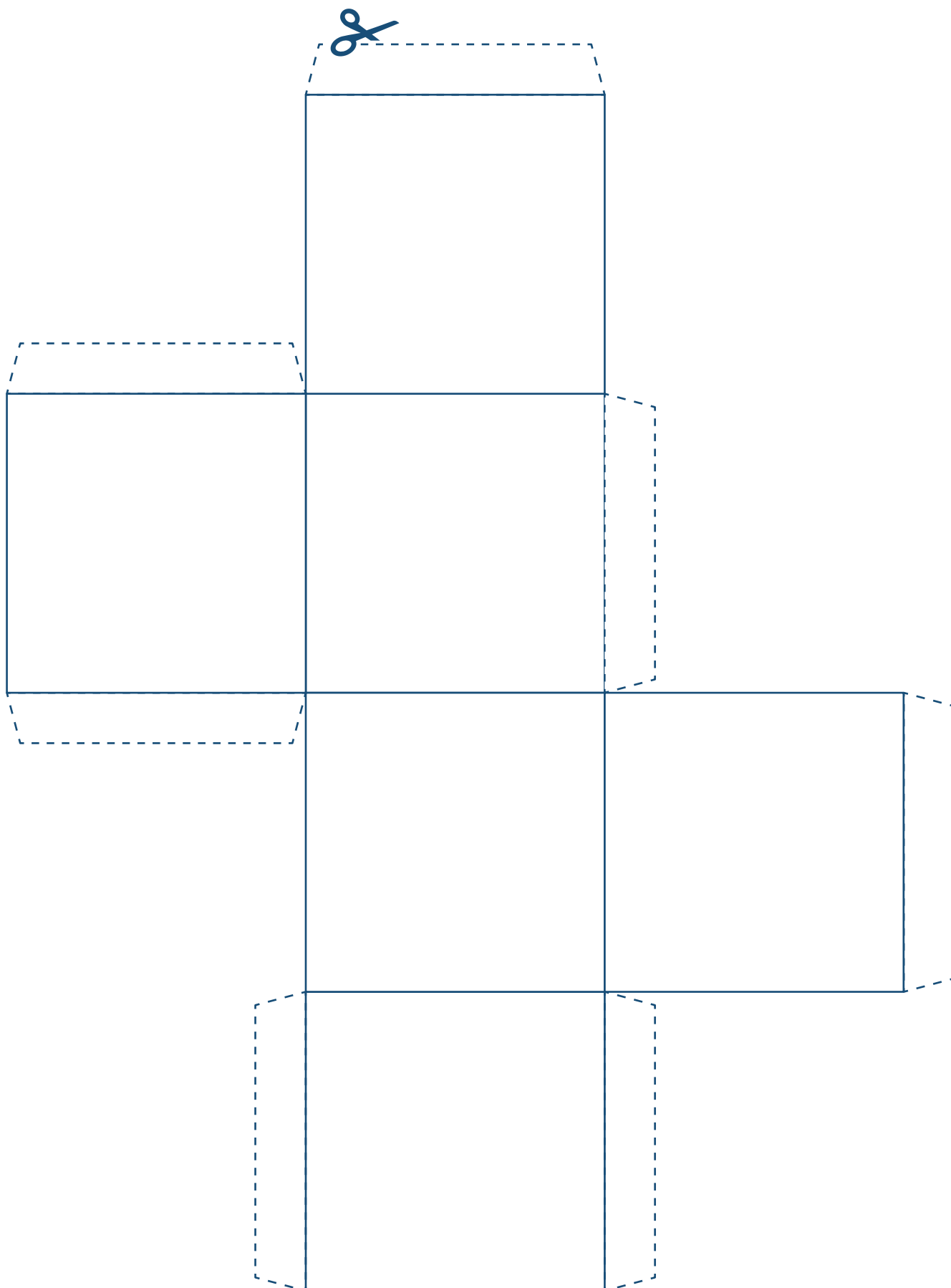
Mazi bērni bieži saista emocijas ar dzīvniekiem un stāsta par sevi, attēlojot dzīvnieku. Tas var būt labs skolēna labklājības rādītājs.

Papildu resursi

Metamā kauliņa šablons pievienots 1. pielikumā. Izmantojiet to kā paraugu un izgatavojiet kauliņus tik lielus, cik vēlaties. Daži kauliņu piemēri:



1.pielikums



2. Spēka ķēde

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Pašapziņa un pašvērtējums, uz sadarbību vērsta uzvedība

Mērķi:

- Palīdzēt bērniem noteikt rakstura stiprās puses
- Palīdzēt bērniem ieraudzīt, kā sadarbība ar citiem padara stiprāku visu grupu

Vecums:

8-11 gadi

Laiks:

1 stunda

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Izdrukājiet pievienoto 2. pielikumu. Katram spēlētājam izdrukājiet pilnu lapu komplektu (visas lapas ar stiprajām pusēm), lai gadījumā, ja bērniem ir daudz vienādu stipro pušu, tas nepārvērstos par sacensībām. Alternatīvā variantā, izgrieziet lapiņas ar jūsu kā skolotāja izvēlētajām stiprajām pusēm (katram bērnam ir jābūt pieejamām visām dažādajām stiprajām pusēm) vai atstājiet lapiņas tukšas, lai bērni var paši uzrakstīt savas stiprās puses. Ja vēlaties saīsināt šīs aktivitātes īstenošanas laiku, varat izmantot krāsainu papīru (tādā gadījumā nebūs nepieciešams veltīt laiku lapiņu izkrāsošanai).

Ja iespējams, novietojiet krēslus un galdus gar telpas malām, atstājot telpas vidus daļu brīvu.

Materiāli

Izdrukātas lapas ar stiprajām pusēm (2. pielikums) vai jau iepriekš sagatavotas un sagrieztas lapiņas ar stiprajām pusēm, marķieri vai krītiņi, šķēres un līmlente.

Īstenošana

1. Lūdziet bērnus apsēsties uz grīdas aplī. Aplī centrā novietojiet papīra lapas ar stiprajām pusēm, marķieriem vai krītiņiem, šķērēm un lentām.
2. Izmantojot 2. pielikuma izdrukātās lapas, sāciet ar septiņu krāsu izvēli — ierosiniet bērniem izvēlēties katrai stipro pušu grupai savu krāsu. Krāsas palīdzēs bērniem ieraudzīt tās jomas, kurās viņiem stipro pušu ir vairāk. Rosiniet viņiem izkrāsot savas individuālās stiprās puses, runājot vai domājot par katru grupu. Ja lapas jau ir iepriekš sagrieztas, dodiet bērniem iespēju un laiku izpētīt lapiņas ar pieejamajām stiprajām pusēm un izvēlēties tās, kas, viņuprāt, tiem piemīt. Ļaujiet bērniem izvēlēties materiālus visiem reizē, pastāstot, cik svarīgi ir cienīt vienam otru un atļaut katram izvēlēties to, ko tas gribētu.

3. Izmantojot 2. pielikuma izdrukātās lapas, ļaujiet bērniem izgriezt visas stiprās puses, kuras viņiem nepieciešamas.
4. No individuālajām stiprajām pusēm katrs izveido savu papīra ķēdi. Lūdziet bērnus atstāt neaizlīmētu pirmo un pēdējo lapiņu.
5. Kad katrs bērns ir izveidojis savu stipro ķēdi, palūdziet viņus savienot šīs ķēdes kopā, veidojot lielu kopējo spēka ķēdi. Kopīgi pārrunājiet, ka izmantojot ikviena stiprās puses, mēs esam stiprāki kā komanda. Apsveiciet bērnus ar paveikto! Atzīmējiet viņu pūles, apņēmību, neatlaidību!

Pārdomas /Izvērtēšana

Vispirms pajautājiet bērniem, kā viņiem patika šī aktivitāte.

- Kas jums patika visvairāk?
- Vai bija grūti ieraudzīt savas stiprās puses? Kāpēc tas tā ir?
- Kādas ir sajūtas, redzot, ka visi izmantoja savas stiprās puses, lai izveidotu šo kopējo spēka ķēdi?
- Kādas stiprās puses, kas bija citiem, ir arī jums, bet jūs tās nebijāt iekļāvis savā ķēdē?
- Domājot par savām un citu stiprajām pusēm, jūs augstāk novērtējāt sevi vai citus?
- Kā jūs varat turpināt izmantot un padarīt klases kolektīvu stiprāku?

Variācijas

Tā vietā, lai izvēlētos no iepriekš uzrakstītu stipro pušu komplekta, bērni var paši uzrakstīt savas stiprās puses un izveidot spēka ķēdi no tām.

Padomi

Lai palīdzētu bērniem attīstīties, stipro pušu apzināšana ir tikpat svarīga kā darbs ar izaicinājumiem. Koncentrēšanās uz stiprajām pusēm grupā palīdz bērniem saprast, ka mēs visi esam vienlīdzīgi un, ka, apvienojot savus centienus un spēkus, grupa var sasniegt vairāk.

Rakstura veidošana nozīmē redzēt sevi pozitīvā gaismā, kur kļūdas, ja mēs no tām mācāmies, kļūst par priekšrocībām ceļā uz mūsu labāko versiju. Tomēr dažreiz bērniem var būt grūti kļūdoties, it īpaši, ja viņi to uzskata par neveiksmi. Koncentrēšanās uz neveiksmēm var nopietni ietekmēt bērna pašapziņu, tāpēc šīs aktivitātes mērķis ir pievērst uzmanību bērna stiprajām pusēm.

Savienojot bērnu izveidotās individuālās spēka ķēdītes, stiprinās to sadarbība citam ar citu, un izveidojas viena gara spēka ķēde, ko iekārt klasē. Redzot, kā kopīgiem spēkiem ķēde kļūst garāka un stiprāka, bērni tēlaini saprot, ka vienoti mēs esam stiprāki.

Aktivitāte klasē var rosināt sarunu par to, ka ikvienam ir savas stiprās puses un izaicinājumi. Turklāt pabeigtā spēka ķēde ir redzams atgādinājums jūsu skolēniem, ka viņi visi veicina klases kolektīva stiprināšanu.

Papildu resursi:

https://www.understood.org/articles/en/5-steps-for-recognizing-strengths-in-kids?_sp=7f9d0fcc-fd9f-44d9-8687-d350219a4725.1647543670185

Pielāgots no:

https://assets.ctfassets.net/p0qf7j048i0q/uvqC72wUOXlmeeSapX3Y6/7c0fcc7b9271d4374c7a9afdcabd8b08/Strengths_Chain_Understood.pdf

2.pielikums

IZVEIDOJIET SPĒKA ĶĒDI

Adaptēts no Understood visiem, Inc. © 2017

Gatavs sākt un atrast stiprās puses?

Viss, kas jums būs nepieciešams - dažī marķieri vai krītiņi, šķēres un līmlente.

1. solis

Sāciet ar septiņu krāsu izvēli — pa vienai katrai stipro pušu grupai. Krāsas palīdzēs bērniem ieraudzīt tās jomas, kurās viņiem stipro pušu ir vairāk. Izkrāsojiet individuālās stiprās puses, runājot vai domājot par katru grupu. Izmantojiet tukšās vietas pēdējās lapas beigās, lai pēc nepieciešamības pierakstītu vēl kādas stiprās puses.

2. solis

Izgrieziet visas katram piemērotās stiprās puses. Ja to dara vairāk nekā viena persona, un bērniem ir daudz vienādu stipro pušu, nepieciešams izdrukāt stipro pušu lapu komplektu katram (lai tas nepārvērstos par sacensībām).

3. solis

Izmantojiet līmlenti, lai izveidotu papīra ķēdi no individuālajām stiprajām pusēm. Varat piekārt ķēdi pie sienas un turpināt to papildināt, kad attīstās jaunas stiprās puses. Ja šajā aktivitātē piedalās vairāk nekā viens cilvēks, varat savienot visas individuālās ķēdes un pārrunāt to, kā mēs kļūstam stiprāki, izmantojot katra stiprās puses.

Savienojiet un sastipriniet galus kopā.



Izvelciet nākamo sloksni caur gredzenu, lai izveidotu ķēdi

RAKSTURA STIPRĀS PUSES

Izkrāsojiet sloksnes šajā lapā:



Es esmu godīgs un uzticams.

Es esmu gādīgs un laipns.

Es esmu izpalīdzīgs mājās un izpildu savus pienākumus.

Es esmu jūtīgs pret citu vajadzībām.

Es esmu lojāls.

Es esmu izturīgs un neatlaidīgs sarežģītu uzdevumu gadījumā.

Es māku strādāt vai spēlēt viens pats.

Es māku strādāt vai spēlēt kopā ar citiem.

Es esmu enerģisks.

Es esmu zinātkārs.

SOCIĀLĀS STIPRĀS PUSES

Izkrāsojiet sloksnes šajā lapā:



Es protu dalīties, piekāpties un panākt kompromisu.

Esmu labs klausītājs un cenšos pārāk bieži nepārtraukt.

Es cenšos iegūt un saglabāt draugus.

Es saprotu, ka citi cilvēki ir atšķirīgi.

Es lūdzu palīdzību, kad tas ir nepieciešams, un varu atrast veidus, kā rīkoties, ja esmu neapmierināts.

Es zinu, kad labāk sekot kolektīvam un kad rīkoties tā, kā pats esmu izdomājis.

Es uzņemos atbildību par savu rīcību (gan labo, gan slikto).

Es nestrīdos, ja pieaugušie man liek kaut ko darīt (lielākoties!)

Es runāju patiesību un varu atvainoties, ja tas ir nepieciešams.

Man ir laba humora izjūta.

KOMUNIKĀCIJAS STIPRĀS PUSES

Izkrāsojiet sloksnes šajā lapā:



Es lietoju vārdus, lai izteiktu savas vajadzības un vēlmes.

Man patīk sarunāties ar cilvēkiem, īpaši ar draugiem.

Es piedalos sarunās ar draugiem, mājās un skolā.

Man piemīt prasme sarunāties.

Ja es esmu sarūgtināts, es varu par to pastāstīt citiem.

Es lūdzu palīdzību, ja tas ir nepieciešams.

Sarunājoties, es cienu citu cilvēku personīgo telpu.

Es protu klausīties, nepārtraucot runātāju.

Man patīk jokot.

Es saprotu jokus, vārdu spēles un sarkasmu.

SADARBĪBAS STIPRĀS PUSES

Izkrāsojiet sloksnes šajā lapā:



Man patīk piedalīties kopīgajās aktivitātēs.

Esmu protu godīgā spēlē gan zaudēt, gan uzvarēt.

Es ievēroju spēles noteikumus un norādījumus.

Man patīk būt līderim, bet varu arī paklausīt citiem.

Es varu samierināties ar to, ka citi man nepiekrīt.

Es mierīgi uz klausu, kad citi cilvēki man sniedz atsauksmes.

Es saprotu, kā citi cilvēki jūtas.

Es spēju atrisināt strīdus ar citiem.

Man patīk brīvprātīgi veltīt savu laiku kopīgiem mērķiem un projektiem

Es labprāt dalos ar citiem.

PLĀNOŠANAS STIPRĀS PUSES

Izkrāsojiet sloksnes šajā lapā:



Es izvirzu sev reālus mērķus.

Es varu pielāgoties pārmaiņām, ja tas vajadzīgs.

Es rūpējos par savu mājdzīvnieku.

Es esmu apzinīgs/a.

Es esmu neatlaidīgs/a, veicot uzdevumus vai aktivitātes.

Es viegli varu pieņemt lēmumus.

Es labi izskaidroju idejas un apmācu citus.

Es protu plānot nākotni, aprakstīt nākotnes mērķus.

Man patīk spēlēt stratēģiskās spēles, piemēram, šahu.

Es spēju uzsākt darbu un koncentrēt uzmanību uz to.

MĀCĪŠANĀS/DOMĀŠANAS STIPRĀS PUSES

Izkrāsojiet sloksnes šajā lapā:



Man patīk apgūt jaunas lietas.

Es vēlos izzināt pasauli ap mani.

Es varu izdomāt dažādus veidus, kā kaut ko atrisināt vai izdarīt.

Es varu sakārtot gan savas domas, gan lietas - piemēram, mugursomu.

Es varu ievērot noteikumus un ikdienas kārtību.

Es protu sekot līdzī laīkam un izdarāmajiem darbiem.

Es atpazīstu un mēģinu kontrolēt »stiprās emocijas«.

Es māku iepauzēt, lai pārdomātu lēmumus vai izvēles.

Es mācos no kļūdām.

Man ir "izaugsmes domāšanas veids" un uzskatu, ka, pieliekot pūles, manas prasmes var uzlaboties.

CITAS SPĒJAS UN TALANTI

Izkrāsojiet sloksnes šajā lapā:



Es esmu radošs.

Man patīk zīmēt un izrotāt.

Es protu dejot, tēlot, dziedāt vai spēlēt kādu mūzikas instrumentu.

Es peldu vai nodarbojos ar sportu.

Man patīk problēmu risināšana video spēlēs.

Man patīk īstenot sabiedriskā darba projektus.

Man patīk nodarboties ar jogu, apzinātības praksēm vai meditāciju.

Es esmu laipns ar dzīvniekiem un mazākiem bērniem.

3. Līdzjūtības veicināšana

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Līdzjūtība pret sevi

Mērķi:

- Veicināt bērnos līdzjūtību pret sevi un citiem

Laiks:

45+ minūtes

Vecums:

6-11

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Īstenošana

Līdzjūtību vislabāk var iemācīties no citu piemēra (jo tā ir ļoti lipīga), taču to var arī izkopt. Šeit sniegti dažī ieteikumi, kā bērnos var attīstīt līdzjūtības izjūtu un veicināt attiecīgu rīcību gan klasē, gan ārpus tās.

1. Praktizējiet labestības un laipnības meditāciju. Šāda meditācija ir vērsta uz savas labklājības uzlabošanu, novēlot to arī citiem. Ir daudz dažādu veidu, kā to praktizēt, koncentrējoties uz piedošanu, laba vēlēšanu citiem un līdzjūtību pret ciešanām. Tīmeklī un mediju platformās var atrast daudzus šāda tipa meditāciju ierakstus. Ja nejutaties tik komfortabli, lai vadītu meditācijas klasē skolēniem, iespējams izmantot citu vadīto meditāciju ierakstus. Trenējoties pat tikai dažas minūtes dienā, bērnos var radīt milzīgas pārmaiņas.
2. Praktizējiet līdzjūtības izrādīšanu nepazīstamiem cilvēkiem. Iespējami daudzi dažādi aktivitāšu veidi. Piemēram, var palūgt uzrakstīt vēstuli, adresētu bērnu nama bērnam vai bērniem, kuru valstī notiek karš. Līdzīgi bērni var sagatavot nelielas dāvanas vai palīdzēt cilvēkiem, kuriem, pēc viņu domām, varētu būt nepieciešama palīdzība un līdzjūtība. Šādas aktivitātes var veikt svētku laikā - bērni var sarūpēt dāvanas cilvēkiem, kuri nevarēs svinēt svētkus kopā ar citiem.
3. Praktizējiet līdzjūtības izrādīšanu pazīstamajam un zināmajam (cilvēkiem, dzīvniekiem, augiem). Klasē to var izdarīt dažādos veidos. Piemēram, varat izveidot "laipnību kastīti", kurā bērni var piedāvāt visu, ko viņi bez nosacījumiem var darīt savu vienaudžu labā.

4. Praktizējiet līdzjūtību pret sevi. Viens veiksmīgs un viegli realizējams vingrinājums ir uzrakstīt sev vēstuli no nākotnes. Palūdziet bērnam iedomāties, ka viņš ir pieaudzis. Vai arī bērns var iztēloties kādu pieaugušo, kuru viņš apbrīno. Bērnam jāraksta vēstule no iedomātā nākotnes pieaugušā pozīcijas, kurš iesaka kādu padomu vai gudrību, lai palīdzētu bērnam tikt galā ar sarežģītām situācijām. Ko šis bērns nākotnē vai gudrais pieaugušais ieteiktu?

Kā šo darbošanos pasniegt kā uz spēli balstītu aktivitāti?

1. Mēs rekomendējam sagatavot trīs lielus plakātus. Jūs varat kopā izrotāt plakātus, nestāstot, kam tie paredzēti. Sākot aktivitātes otro punktu, uzrakstiet uz plakāta tā nosaukumu "Līdzjūtība pret nepazīstamiem cilvēkiem".
2. Šīs aktivitātes laikā un pēc tās varat lūgt bērniem uzzīmēt uz plakāta savu līdzjūtības izrādīšanas veidu (var uzzīmēt to uz nelielām papīra lapām un pēc tam visus zīmējumus pielīmēt pie plakāta).
3. Kad tas ir izdarīts, varat sākt trešo punktu, uz nākamā plakāta uzrakstot tā nosaukumu (Līdzjūtības izrādīšana pazīstamajam un zināmajam).
4. Līdzīgi arī ar 4. soli "Līdzjūtība pret sevi".
5. Kad bērni ir paveikuši visus šos soļus, sarīkojiet nelielu ballīti, lai atzīmētu visgrūtākā soļa – līdzjūtības pret sevi – sasniegšanu un izpildi.

Pārdomas /Izvērtēšana

Pārdomām vajadzētu būt vērstām uz sapratni, kas ir līdzjūtība, un to, vai, izsakot līdzjūtību, mēs ceram kaut ko saņemt pretī. Lielāku piepildījumu sniedz tas, ja neko negaidam pretī. Cilvēki ne vienmēr līdzjūtību saprot vai uztver tā, kā tā bija domāta. Tas var izraisīt bērnos arī vilšanos. Ja tā notiek, rodas lieliska izglītošanas iespēja!

Iespējamie pārdomu jautājumi bērniem ir:

- Kā jūs jutāties, domājot vai plānojot savu līdzjūtības izrādīšanas rīcību?
- Ko jūs mācījāties no saviem klasesbiedriem, redzot, kā viņi izrāda līdzjūtību? Ko jūs ievērojāt vai aizgūvāt no viņiem?
- Vai esat kādreiz izjutuši līdzīgu līdzjūtību pret sevi? Kā tas lika jums justies?
- Kā reaģēja persona, kurai jūs izrādījāt līdzjūtību? Kā jūs jutāties?
- Vai jūs vēlētos vairāk izrādīt līdzjūtību savā ikdienas dzīvē, un, ja jā, kā jūs to varētu darīt?

Padomi

Šis vingrinājums ir par līdzjūtības izkopšanu un veicināšanu. Tas nav tas pats, kas empātija. Empātija ir spēja saprast un dalīties ar citu jūtām. Līdzjūtība vairāk saistās ar rūpēm par citiem, līdzīgu jušanu citu ciešanās. Empātija ir līdzjūtībai nepieciešama sastāvdaļa, bet savukārt līdzjūtība ir sastāvdaļa tālākām darbībām, kuru mērķis ir atbalstīt otru cilvēku viņa ciešanās.

Mācoties līdzjūtību, svarīgi arī mācīt izpratni, ka cilvēki līdzjūtības izrādīšanu uztver atšķirīgi. Dažiem cilvēkiem patīk apskāvienu, citiem atbalstu sniedz labi vārdi. Tāpat dažādās situācijās un dažādiem cilvēkiem dažādos laikos ir vajadzīga līdzjūtības izrādīšana atšķirīgos veidos.

Svarīgi saglabāt noteiktu emocionālu un kognitīvu distanci starp personu, kas sniedz līdzjūtību, un personu, kura to saņems. Tas nozīmē, ka bērns saprot: cita cilvēka dzīve nav viņa dzīve. Ka viņš joprojām drīkst baudīt savu dzīvi, pat ja citi cilvēki piedzīvo ciešanas. Līdzjūtības izrādīšana ir saistīta ar cilvēku savstarpējo attiecību izkopšanu un izpratni, ka mēs visi esam cilvēki, un cenšamies būt laimīgi un veseli.

Pajautājiet bērniem, ko viņi varētu darīt citu vai sevis labā. Līdzjūtība ir ļoti lipīga, un nebrīnieties, ja bērniem rodas daudz vairāk ideju, ko vēl varētu darīt. Protams, vienmēr veiciniet līdzjūtīgu domāšanu, jo nākotnē ir vajadzīga paaudze, kura domā un rūpējas par citiem.

4. Deja ar emocijām

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Emociju vadīšana, emocionālā pratība

Mērķi:

- Izkustēties un sajūst savu ķermeni
- Izpaust emocijas ar kustību un neverbālās komunikācijas palīdzību
- Paaugstināt emocionālo pratību, identificējot emocijas un saistīto vārdu krājumu

Laiks:

50 minūtes

Vecums:

6-11

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Sagatavojiet zīmītes ar emocijām - tām jābūt atšķirīgām atkarībā no skolēnu vecuma, profila un vajadzībām. Iedvesmai izmantojiet emociju apli (3. pielikums).

Sagatavojiet dažādu žanru dziesmas, izveidojiet to atskaņošanas sarakstus.

Klasē izbrīvējiet vietu, kur skolēni var brīvi kustēties.

Materiāli

- Spēles 1. daļai jāpiemeklē emocijas, kuras attēlot ar deju, piemēram - “Dejo tā, it kā tu būtu: dusmīgs, skumjš, priecīgs, laimīgs, pārsteigts, bailīgs, riebīgs utt.”
- Zīmītes ar emocijām spēles 2. daļai
- Skatruņi un mūzikas atskaņošanas iespēja.
- Atskaņošanas sarakstu piemēri:
 - <https://open.spotify.com/playlist/0c7gdWxP8WvGEL6hHU5prB?si=e890fdf601c549ec>
 - <https://open.spotify.com/playlist/1FUVOMwaXZcJyJgvBdmbgO?si=516f149991484c28>
 - <https://open.spotify.com/playlist/02CsBkG5o4GjOY5e8FAiS7?si=7b8db69c67074037>

Īstenošana

1. DAĻA:

Pirmā daļa palīdz veidot vidi un telpu, kurā bērni jūtas droši, lai grupā izpaustos caur kustību, kā arī sagatavo bērnus otrajai daļai.

1. Paskaidrojiet skolēniem spēles noteikumus: “Mēs atskaņosim dažādu mūziku, pie kuras varēsiet dejot. Mūzikas atskaņošanas laikā es lūgšu jums padejot dažādos veidos. Kad es saku, piemēram: dejo tā, it kā tu būtu dusmīgs, jūs varētu sākt kustēties tā, lai to attēlotu. Ja es pasaku STOP, dejojiet kā pirms tam, sākumā. Turpinājumā es vairākas reizes nosaukšu dažādas emocijas, kuras varētu attēlot ar deju”.
2. Uzaiciniet bērnus piecelties un nedaudz izkustēties, pastaigāt bez mūzikas. Pēc minūtes uzlieciet dziesmu un sāciet spēli.

2. DAĻA:

1. Palūdziet skolēnus apsēsties un izskaidrojiet 2. daļas noteikumus: otrā spēles daļa ir atdarināšanas spēle – emocijas atdarināšana bez vārdiem.
2. Lūdziet pieteikties vienu brīvprātīgo, lai uzsāktu aktivitāti.
3. Brīvprātīgajam ir jāizvelk viena no emociju zīmītēm - tā būs emocija, kura būs jāatdarina. Brīvprātīgajam jāmēģina parādīt emociju, pārējiem dalībniekiem – uzminēt to.
4. Dalībnieks, kurš ir pareizi uzminējis atdarināto emociju, kļūst par nākamo emociju attēlotāju, un attēlo nākamo emociju.

Pārdomas /Izvērtēšana

- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Vai jums bija viegli kustēties un izpaust sevi ar emociju palīdzību?
- Vai jums labāk patika minēt emocijas vai tās rādīt?
- Kuru emociju bija visvieglāk parādīt/uzminēt? Kāpēc?

Variācijas

Skolotājs var izlemt organizēt šo spēli vairākās mazās grupās. Tādā gadījumā jums būtu nepieciešami papildu cilvēki kā koordinatori, lai pievērstu uzmanību visām grupām.

Padomi

Pievērsiet uzmanību mūzikai, kuru izvēlaties spēles 1. daļai. Pārbaudiet iepriekš minētos dziesmu atskaņošanas sarakstus.

Dejošana bērniem var radīt diskomfortu. Ir divas iespējas:

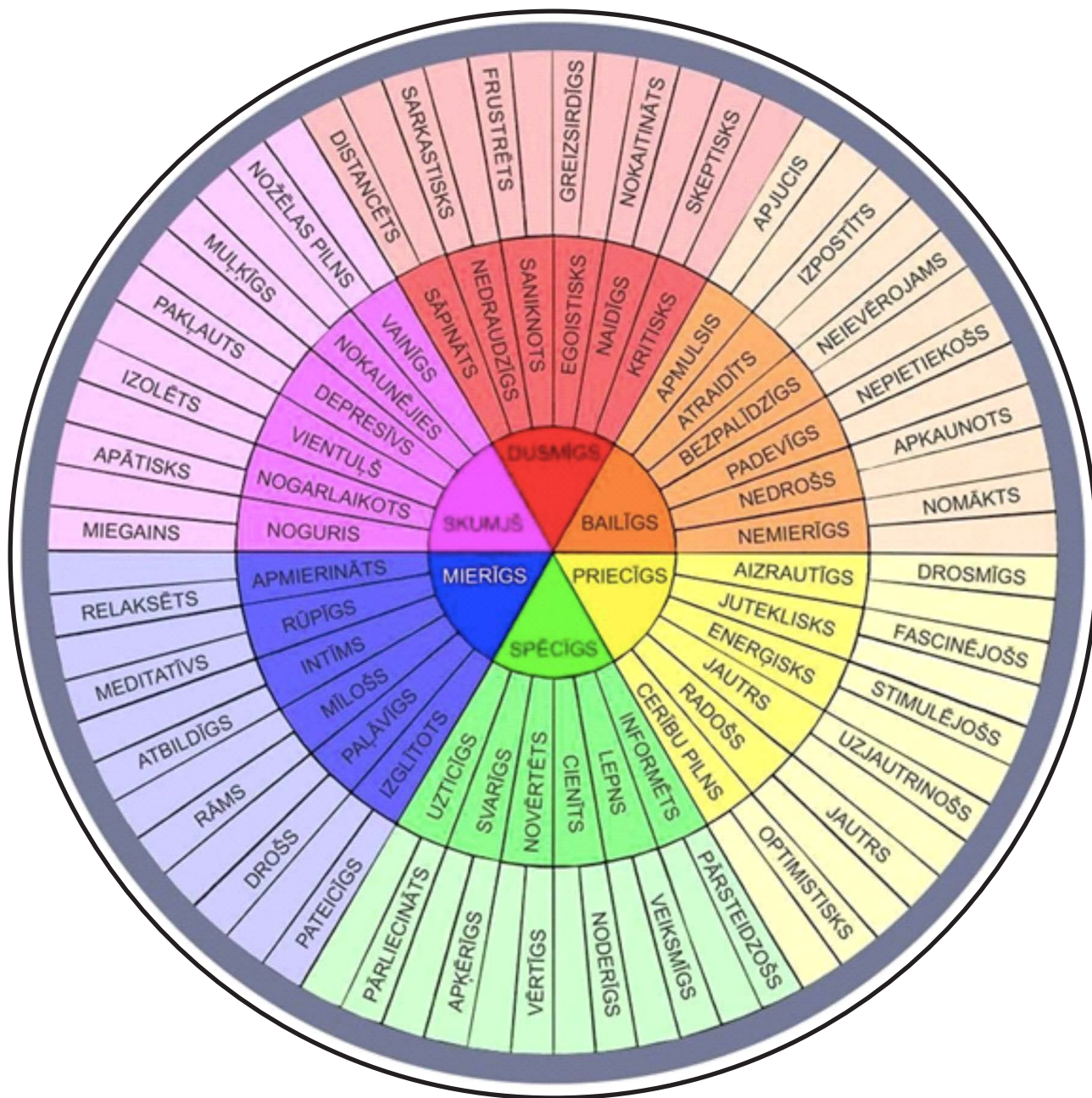
- Var ierosināt bērniem arī vienkārši staigāt un sajūst mūziku. Daži dejos, citi nē, un tas netraucēs procesam.
- Kā skolotājs jūs varat pagaidīt, kamēr grupa izveidos savstarpēju uzticēšanos un droši jutīsies, pirms aicināt veikt kustības.

Ja viens un tas pats spēlētājs atkārtoti uzmin, kāda emocija tiek attēlota, skolotājam kā nākamais emocijas attēlotājs jāauzicina kāds cits skolēns - brīvprātīgais no tiem skolēniem, kuriem vēl nav bijusi iespēja atdarināt kādas emocijas, lai ikviens varētu piedalīties.

Papildu resursi:

Šim vingrinājumam varat izmantot emociju apli (skatīt 3. pielikumu).

3. pielikums: Emociju aplis



5. Es esmu / Tu esi

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Empātija un līdzjūtība, attiecību veidošana un uzturēšana

Mērķi:

- Labāk iepazīt citam citu
- Veidot veselīgas attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem
- Saprast, kā var atšķirties sevis un citu uztvere.

Laiks:

Atkarīgs no klases lieluma un tā, cik detalizēti skolotājs vēlas attīstīt skolēnu izvēles. 10 skolēnu grupai tas var būt aptuveni 45 minūtes, ja grupa iesaistās un katrs dalās savā izvēlē.

Vecums:

6–11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Nepieciešamas kartītes vismaz tik daudz, cik ir skolēnu, ar uzrakstītām dažādām rakstura īpašībām, papildinātas arī ar attēliem tiem skolēniem, kuri vēl nelasa. Var izmantot kartītes no spēles EMO. Ja skolotājam nav kartīšu no spēles EMO, var izveidot pēc tāda paša parauga. Zemāk esošajos attēlos pievienoti kartīšu piemēri.

Materiāli

- Kartītes
- Papīrs
- Pildspalvas

Īstenošana

1. Skolēni sēž aplī. Kartītes atrodas centrā, pagrieztas ar labo pusi uz augšu, lai visi spēlētāji tās varētu redzēt.
2. Pirmais brīvprātīgais sāk spēli. Viņš ar skatienu izvēlas divas kartītes, ar sevi identificējošām rakstura īpašībām. Izvēlētās kartītes netiek paņemtas no grīdas vai galda. Skolēns, citiem nerādot, uzraksta uz papīra lapas īpašības, kuras izvēlējies un kuras atpazīst sevī (piemēram - spītīgs un labsirdīgs). Ja spēlētājs neprot rakstīt, skolotājs palīdz un uzraksta.
3. Pēc tam arī visi citi spēlētāji izvēlas katrs vienu kartīti, kura kaut kādā veidā raksturo šo pirmo spēlētāju, un paskaidro, kāpēc tāda izvēle (atkarībā no laika rezerves, to var vairāk vai mazāk detalizēt).
4. Apļa beigās skolēns parāda/ pastāsta visiem, kādas divas kārtis viņš bija izvēlējies pats sev.

Pārdomas /Izvērtēšana

- Kā jūs jutāties spēles laikā?
- Kā jutāties, izvēloties tikai divas kartītes ar sev piemītošajām īpašībām? Kā noritēja šī lēmuma pieņemšana?
- Kā jutāties, izvēloties 1 kartiņu, lai raksturotu citu cilvēku?
- Kā jutāties, kad kāds no jūsu biedriem stāstīja, kā viņš pats sevi raksturotu?

Padomi

Svarīgi atcerēties, ka mērķis - lai skolēni labāk iepazītu savus biedrus. Lai apjaustu, kā katrs redz pats sevi. Un lai saprastu, kā var atšķirties tas, kā cilvēks redz sevi un kā cilvēku redz citi. Tas nenozīmē, ka viens no redzējumiem ir pareizs, bet otrs - nav!

Skolotājam jāapzinās, ka dažas rakstura īpašības nevar uzskatīt par jaukām un simpātiskām. Spēlētājiem jābūt iespējai brīvi izvēlēties kartiņas pēc savas izvēles, bet izvēle jāpamato caur pozitīvu prizmu.

Skolotājs var un viņam arī vajadzētu piedalīties šajā aktivitātē. Šī aktivitāte ieteicama grupai, kur bērni jau diezgan labi pazīst viens otru.



6. Optimisms un pozitīva domāšana

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Optimisms, atvērtība un zinātkāre

Mērķi:

- Veicināt pozitīvas domas
- Veicināt pateicības jūtas
- Veicināt veselīgu pozitīvu domāšanu

Laiks:

45 minūtes

Vecums:

6-11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Nav nepieciešama īpaša sagatavošanās.

Materiāli

- Papīrs pierakstiem
- Rakstāmrīki

Īstenošana

Šī aktivitāte sastāv no diviem vingrinājumiem, kurus var veikt regulāri, piemēram, katru dienu vai katru nedēļu, atkarībā no skolas/nodarbību struktūras.

1. Nosauciet trīs dienas svarīgākos notikumus: šajā uzdevumā jūs lūdzat visus bērnus nosaukt ne vairāk kā trīs dienas svarīgākos notikumus. Tie var būt ļoti mazi, vienkārši notikumi (piemēram, saņemtais klasesbiedra smaids), vai arī kas nosacīti "lielāks" - piemēram, izcila vērtējuma saņemšana kontrol darbā. Šī vingrinājuma mērķis ir praktizēt koncentrēšanos uz pozitīvajām lietām - kas gāja labi, kas izdevās, nevis uz to, kas neizdevās. Vai arī - koncentrēties uz lietām, kas padarīja mūsu dienu labāku, nevis uz lietām ar pretēju ietekmi. To sauc par "iemācīto optimismu", jo būt optimistam - tas ir kaut kas tāds, ko var apgūt, tajā skaitā arī ar šo vienkāršo vingrinājumu. Sākotnēji bērniem var būt grūti nosaukt šīs lietas, taču ar laiku tas padodas vieglāk. Ar mazākiem bērniem (piemēram, sešgadniekiem) sākumā tas var būt tikai viens dienas galvenais notikums. Šo uzdevumu var veikt grupā un dalīties ar svarīgākajiem brīžiem (vārdos vai zīmējumos).

2. Nosauciet trīs lietas, par kurām esat pateicīgs: šis uzdevums ir līdzīgs iepriekšējam, tikai koncentrējas uz pateicību. Līdzīgā veidā kā pirmajā vingrinājumā palūdziet bērniem nosaukt trīs lietas, par kurām viņi bija pateicīgi šajā nodarbībā/dienā/nedēļā. Protams, gan dienas svarīgākais notikums, gan tas, par ko cilvēks jūtas pateicīgs, var būt viens un tas pats. Taču ir dažas būtiskas atšķirības. Svarīgākais brīdis var būt spilgts, neaizmirstams dienas mirklis, savukārt tas, par ko cilvēks jūtas pateicīgs, var būt jebkas, piemēram process - bērns var būt kopā ar draugiem.

Optimisms un pateicība kā spēle:

Lai šos divus vingrinājumus ieviestu kā spēles, varam ieteikt tās iekļaut kā ilgtermiņa aktivitāti. Piemēram, bērni var izveidot plakātu klasē, kurā visi var sekot līdzi savām atbildēm vairākas nedēļas(-es) vai mēnešus. Bērni var izrotāt plakātu un izveidot savu "svarīgāko notikumu kolekciju" vai, pateicību gadījumā, padarīt to par savu "pateicības sienu". Viņi var redzēt savas atbildes ilgākā laika periodā, rodot vispārēju priekšstatu par pateicību un optimismu.

Kā alternatīvu skolēni var iekārtot un izrotāt kartona kasti kā "pateicību kastīti". To var izgreznot ar marķieriem, gliemežvākiem vai jebkuriem citiem (dabiskiem) materiāliem, kas atrodami skolas apkārtnē. Pateicību kastīte novietojama klasē labi redzamā vietā, kur tai var viegli piekļūt. Katru dienu bērni kastītē var iemest savas mazās pateicības zīmītes, un skolotājs var laiku pa laiku vai ikdienu dažas zīmītes izvilkt un nolasīt visiem priekšā. Ja zīmītes ir anonīmas, visas laiku pa laiku var izņemt no kastes un piestiprināt tās klasē pie sienas. Ar šīm zīmītēm var spēlēt improvizētu "atmiņas" (Memory) spēli – tikai sākumā jāatrod zīmītes ar pieminētām vienādām pateicības lietām, un jāizveido no vienādajām pateicībām pāri.

Pārdomas /Izvērtēšana

Sākuma posmā, ieviešot šos vingrinājumus:

- Pajautājiem bērniem, kā viņi jūtas, izvēloties šos svarīgākos notikumus un lietas, par kurām viņi ir pateicīgi. Vai tas ir izaicinoši?
- Un kā bērni jūtas iekšēji, nosaucot notikumus skaļi? Vai tas ļauj justies viegli?

Pēc dažām vingrināšanās dienām/nedēļām:

- Kā bērni jūtas tagad, kad kādu laiku jau ir veikuši šo aktivitāti?
- Kas ir mainījies, salīdzinot ar sākuma posmu?
- Kā jūs domājat, kāda ir šo vingrinājumu ietekme uz labklājību? Kā jūs iekšēji jūtaties, apspriežot šīs lietas?

Variācijas

Vingrinājumu atbildes bērni var rakstīt dienasgrāmatā. Šos vingrinājumus var padarīt par sākuma aktivitāti, pateicību/ svarīgo notikumu dienasgrāmatu bērni var izgreznot un izdaiļot.

7. Pateicības koki un brīnumainā pateicības pasaule

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Optimisms, atvērtība un zinātkāre, aktivitāte, spēja rotaļāties

Mērķi:

- Palīdzēt bērniem iemācīties viegli koncentrēties uz pozitīvajām lietām savā dzīvē
- Atbalstīt bērnus spēju vadīt, koncentrēt savu prātu pateicībai

Vecums:

8 – 11 gadi vai 6 – 7 gadi ar skolotāja/vecāku palīdzību

Laiks:

90 minūtes koka izgatavošanai, 10 minūtes dienā pateicības izvietojšanai

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Izveidojiet vienu vai vairākus trafaretus, ar kuru palīdzību bērni izgatavos lapas. Ja šī aktivitāte noris ar mazākiem bērniem, sagatavojiet un no krāsainā papīra izgrieziet lapas.

Palūdziet bērniem savam “kokam” no mājām atnest vāzi vai puķupodu. Visus materiālus salieciet uz skolotāja galda, lai bērni varētu izvēlēties sev tīkamāko zaru un lapas.

Materiāli

Abpusējais krāsainais papīrs dažādās krāsās, auklas vai lentas, šķēres atbilstoši skolēnu skaitam, lielāki un mazāki koka zari. Atkarībā no plānotā koka izmēra katram bērnam var būt nepieciešams viens vai vairāki lielāki vai mazāki zari, akmeņi, akmentiņi vai bumbiņas, lai stabilizētu un noturētu zarus vāzē/podā, katram bērnam vāze vai puķu pods un pateicības sajūta. Darbojoties ar šo aktivitāti klasē, var izveidot vienu kopīgu koku visai klasei.

Īstenošana

Šī ir aktivitāte darbam mājās, taču to var īstenot arī klasē. Darbošanās ir sadalīta trīs posmos, un to paredzēts veikt 21 dienu. Tas ir laika periods, kurā jebkāda darbība ir jāatkārto, lai tā nostiprinātos un kļūtu par ieradumu.

1. Klasē bērni var strādāt pie saviem soliem.
2. Pastāstiet bērniem stāstu par pateicību. Zemāk ir stāsta piemērs, taču stāstu varat arī uzrakstīt pats.

Pateicības koki un brīnumainā pateicības pasaule

Sensenos laikos Zeme bija brīnumaina vieta. Visapkārt auga brīnišķīgi koki, gaiss bija tīrs un ūdens dzidr. Dzīve bija vienkārša, un cilvēki bija apmierināti ar to, kas viņiem bija.

Taču kādu dienu niknais burvis Alkatis pārņēma pasauli savā varā.

Patiesībā burvja dzīve bija visai skumja. Bērniņu viņš bija pavadījis viens un vientuļš, dzīvojis bērnu patversmē - neviens viņu toreiz negribēja, neviens par viņu nerūpējās. Viņam nebija rotaļlietu, viņam nebija draugu, nebija mājdzīvnieku - nebija neviena. Pieaugot viņš redzēja, ka citiem ir dzīve, kurā ir daudz jauku lietu. Kreiz, par to domājot, burvim sāka sāpēt vēders. Ieraugot ko jauku, viņš juta dedzinošu sajūtu vēderā. Galu galā visas burvja sāpes un skumjas pārvērtās dusmās un naidā... Viņš teica sev: "Es negribu būt bēdīgs. Es kļūšu par varenāko, spēcīgāko burvi un piepildīšu visas savas vēlmes! Man būs viss, pilnīgi viss, ko vien es jebkad vēlēšos!"

Tā nu burvis auga un patiesi kļuva par visnotaļ spēcīgu burvi. Un beigās - kļuva par visvarenāko, kas jebkad ir staigājis pa Zemi. Bet viņam šī Zeme nelikās rūpju vērtā. Viss, ko viņš vēlējās, bija ņemt - iegūt, dabūt, sagrābt tik daudz lietu, cik vien iespējams. Viņam nerūpēja draudzēšanās, viņam nerūpēja nekā, viņam rūpēja tikai tas, ko viņš varēja dabūt sev. Tikai sev...

Gadiem ejot, viņš uzkrāja diezgan lielu bagātību un beidzot gandrīz visas lietas, kas uz Zemes bija, piederēja burvim. Burvis bija ļoti bagāts.

Bija tikai viena lieta, ko burvis nekādi nevarēja iegūt - laime. Lai cik daudz lietu viņam piederēja, viņš nekad nejutās laimīgs. Jo vairāk viņš ieguva, jo mazāk viņš bija laimīgs. Tas viņu darīja traku. Viņš novēroja citus cilvēkus, kuri šķita apmierināti ar ļoti mazām lietām, un tas viņu sanikvoja vēl vairāk. Visbeidzot kādu dienu burvis nosprieda - ja nu es nevaru laimīgs kļūt, tad arī citi tādi nebūs! Tā nu burvis izmantoja savu visstiprāko burvestību un nobūra visus Zemes iedzīvotājus - arī viņi sāka justies slikti ar to, kas viņiem jau bija, sāka visu laiku vēlēties vairāk un vairāk lietu. Arī iedzīvotāji sāka justies nelaimīgi. Burvis domāja - ja visi cilvēki būs nelaimīgi, viņa paša nelaime šķitīs mazāka, viņš jutīsies mazāk skumji.

Un viens pēc otra cilvēki aizmirsā, kā justies priecīgiem un pateicīgiem par to, kas viņiem ir. Viņi aizmirsā, kā būt laimīgiem un kā dalīties šajā laimē ar citiem. Visi rūpējās tikai par to, lai visu iegūtu vēl vairāk, un jo vairāk viņiem bija, jo vairāk viņi gribēja. Viņi nekad nejutās labi un pateicīgi, viņi vienmēr bija skumji vai dusmīgi. Viņi sāka izcirst kokus, lai radītu jaunas lietas, jo lietu nekad nebija pietiekami. Kamēr tikai vienam burvim Alkatim vajadzēja arvien jaunas lietas, Zeme to vēl varēja izturēt. Tagad lietas vajadzēja visiem, kokus cirta arvien vairāk, bet Zeme vairs nevarēja izaudzēt jaunus kokus nocirsto vietā pietiekami ātri, tāpēc drīz visi koki biji nocirsti un pazuda no Zemes virsmas. Zeme, kas reiz bija dzīvošanai lieliska vieta, kļuva par neauglīgu alkatības, posta un nepateicības vietu.

Tas turpinājās kādu laiku, līdz uz Zemes ieradās jauni labie burvji - viņi piedzima ar misiju glābt Zemi. Un viņu īpašais spēks bija PATEICĪBA. Ar katru pateicīgo domu, ko viņi nodomāja, no Zemes izspraucās un sāka augt jauns koka stādīņš. Jaunie burvji zināja, ka Zemes nākotne tagad ir atkarīga no viņiem. Jaunie burvji sāka arī citus apmācīt, kā būt pateicīgiem, kā novērtēt to, kas viņiem ir. Tikai tā veco burvi Alkati varēja uzvarēt, lai vienreiz un uz visiem laikiem izbeigtu viņa valdīšanu.

Zemes nākotne ir atkarīga no visu kopīgajiem centieniem domāt pateicīgi... Un jūs, draugi... Jūs esat jaunie burvji, kas var palīdzēt Zemei un visiem Zemes cilvēkiem dzīvot laimīgi un pateicīgi...

Tātad, jūsu misija ir izveidot skaistu koku ar pēc iespējas vairāk lapām, kur katra lapa ir kā pateicības doma un pēc kāda laika redzēsiet, ka pasaule kļūs laimīgāka...

3. Uzaiciniet bērnus no krāsainā papīra izgriezt “koka lapas” (ja netiek izmantotas jau iepriekš sagatavotas, izgrieztas lapas). Katras lapas augšpusē jāizdur caurums un jāizver aukla/ lenta, lai lapu varētu uzkārt zarā. Lapu lielumam jābūt tādām, lai uz tām bērni varētu uzrakstīt nepieciešamo.
4. Atnestajās vāzēs/ puķu podos bērni izkārtu zarus, tos nostiprinot ar akmentiņu/ bumbiņu palīdzību.
5. Uzaiciniet bērnus uz lapām uzzīmēt vai uzrakstīt, par ko viņi ir pateicīgi. Ja bērni vēlas, var izmantot arī fotogrāfijas vai attēlus no žurnāliem.

Mudiniet bērnus veikt vingrinājumu 21 dienu, lai tas kļūtu par ieradumu.

Katru dienu koku papildina ar trīs pateicības lapām:

- Pirmajā lapā kaut kas, par ko viņi ir pateicīgi paši sev;
 - Otrajā lapā kaut kas, par ko viņi ir pateicīgi citiem;
 - Trešajā lapā kaut kas, kas izraisa pateicību viņu dzīvē kopumā.
6. Ik pēc septiņām dienām bērni prezentē savu koku, kad viņi tiek uzaicināti nosaukt dažas lietas, par kurām viņi bija īpaši pateicīgi pēdējo 7 dienu laikā.
 7. Pēc katrām 7 pateicības audzēšanas dienām bērni saņem atzinību par jauna līmeņa sasniegšanu (tālāk atzinības sertifikātu piemēri katram sasniegtajam līmenim).

Atzinības sertifikāts par sasniegto līmeni

Katras septiņas pateicības audzēšanas dienas bērni saņem atzinības sertifikātu par sasniegto pateicības meistarības līmeni. Sākumā visi ir PATEICĪBAS MĀCEKĻI.

- Pēc pirmajām septiņām dienām viņi kļūst par PATEICĪBAS MEISTARIEM.
- Pēc nākamajām septiņām dienām viņi kļūst par PATEICĪBAS BURVJIEM.
- Pēc trešā septiņu dienu perioda viņi kļūst par PATEICĪBAS EKSPERTIEM.

Atzinības sertifikātu piemēri:

PATEICĪBAS MEISTARS

Kā Pateicības Meistars Tu esi apguvis, ko nozīmē dzīvot brīnumainajā pateicības pasaulē, kurā liela, brīnišķīga, skaista nozīme ir tām mazajām lietām, kas liek Tavai sirdij priekā iedziedāties. Mazajām lietām, kuras kopā ar Tavu pateicības koku aug un aug, saviļņo un dziedina skumjās un bēdās.

PATEICĪBAS BURVIS

APSVEICAM! Tu brīnumainajā pateicības pasaulē esi apguvis un sasniedzis nākamo līmeni. Tas ir liels sasniegums. Daudzi cilvēki ir mēģinājuši sasniegt šo meistarības līmeni un ir cietuši neveiksmi, jo viņi nav sapratuši, cik svarīgi ir mazās lietās saskatīt un veicināt labo, saskatīt savu un citu cēlumu. Taču Tev tas izdevās, un Tu oficiāli esi nopelnījis PATEICĪBAS BURVJA titulu. Tagad Tu esi Burvis, kas prot būt pateicīgs par lietām, kuras citi pat nepamana. Tu esi atklājis vismaz septiņas lietas, par kurām esi pateicīgs pats sev. Tu esi laimīgs un pateicīgs par visām labajām īpašībām, kas piemīt citiem, un pateicību daudzumā ir spēks - jo mēs esam pateicīgāki, jo vairāk brīnumainas burvības radām mūsu pasaulē.

PATEICĪBAS EKSPERTS

Gods un slava Tev! Tu esi ieguvis visaugstāko atzinību par savu neticamo izturību. Tikai daži ir tikuši tik tālu. Tikai daži ir turējuši savu sirdi atvērtu un bijuši tik drosmīgi, lai sasniegtu eksperta grālu. PATEICĪBAS EKSPERTA sirdi aizkustina lielā pateicības burvība, un viņš var atrast un ieraudzīt skaistumu vistumšākajos brīžos. Un Tava neatlaidība un laipnā daba ir atvedusi Tevi šeit, kur tu vienkāršos notikumos ieraugi laimi, dusmīgus ienaidniekus pārvērt par iespējamiem draugiem... Jo ar savas drosmīgās sirds acīm Tu redzi pasaules skaistumu un visas lietas, par kurām būt pateicīgam.

Pārdomas /Izvērtēšana

Periodiski, pēc katra 7 dienu perioda, jautājiet bērniem:

- Kā jums patīk šī spēle?
- Kas jums tajā patīk/vai nepatīk?
- Cik viegli vai grūti bija izpildīt uzdevumus? Kas bija grūti?
- Cik grūti ir domāt par “lietām” savā dzīvē, par kurām esat pateicīgi?
- Kā jūs jūtaties, domājot par lietām savā dzīvē, kas dara jūs laimīgus?
- Lūdziet bērniem atrast pēc iespējas vairāk pozitīvu īpašības vārdu, lai apzīmētu savas jūtas.
- Vecākiem bērniem: kā jūs domājat – kā cilvēki priecājas par lietām, kas viņiem ir vai ko viņi ir sasnieguši? Kā viņi jūtas par šīm lietām un sasniegumiem?

Padomi un ieteikumi

Pateicības koks un tā papildinājums “Brīnumainā pateicības pasaule” ir vienkāršas un jautras aktivitātes bērniem, kas iedvesmo sasniegumiem un priekam.

Pateicības izrādīšana tiek uzskatīta par ieaudzinātu pieklājību, kam ir pozitīva ietekme uz pateicības saņēmēju. Taču, noskaņojot prātu pateicībai, iegūstam lielu pozitīvu ietekmi arī uz pateicības izteicēja emocionālo un garīgo labklājību.

Kā norādīts vietnē PositivePsychology.com, saskaņā ar pētījumiem pateicība var:

- palīdzēt iegūt draugus. Kāds pētījums atklāja, ka, izrādot pateicību jauniepažītiem cilvēkiem, starp jums nostiprinās ilgstošākas attiecības;
- uzlabot cilvēka fizisko veselību. Cilvēkiem, kuri praktizē pateicības izrādīšanu, ir kopumā labāka veselība, viņi regulārāk vingro un biežāk veic veselības stāvokļa kontroli pie ārsta, salīdzinot ar tiem, kuri to nedara;
- uzlabot cilvēka mentālo veselību. Pateicīgiem cilvēkiem ir augstāks labklājības līmenis, viņi jūtas laimīgāki, un mazāk izjūt depresijas simptomus;
- uzlabot empātiju un samazināt agresijas līmeni. Tie, kas izrāda savu pateicību, mazāk tiecas atriebties citiem, biežāk demonstrē iekļautību un empātiju;
- uzlabot miegu. Regulāri praktizējot pateicību, jūsu miegs būs ilgāks un kvalitatīvāks;
- paaugstināt cilvēka pašcieņu. Cilvēkiem, kuri praktizē pateicību, ir augstāks pašvērtējums, daļēji pateicoties viņu spējai novērtēt citu cilvēku sasniegumus;
- palielināt garīgo spēku. Pateicīgiem cilvēkiem ir priekšrocības, pārvarot traumas un uzlabojot psiholoģisko noturību, tas palīdz viņiem atgūties no spēcīga stresa situācijām. (Morin, 2014 <https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/>).

Papildu resursi

Vairāk par pateicību un pozitīvu domāšanu varat lasīt šeit:

- <https://positivepsychology.com/gratitude-tree-kids/>
- Īss video ar piemēru, kā izveidot pateicības koku: <https://youtu.be/WcNoq8GL6tY>.

8. Vērtības: Kas man ir svarīgs?

(gatavošanās aktivitāte vingrinājumam “Talanti un vērtības darbībā”)

Grūtības līmenis:

Viegls

Tēma(s):

Lēmumu pieņemšana, interese par sabiedrību

Mērķi:

- Veicināt bērnu izpratni par to, kas ir vērtības
- Gūt ieskatu par to, kuras vērtības bērnam ir svarīgas
- Izprast vērtību kā “kompasa” nozīmi lēmumu pieņemšanā dzīvē
- Dot iespēju vecākiem un skolotājiem izprast bērna vērtības

Laiks:

45-90 minūtes

Vecums:

8-11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Sagatavot Vērtību lapu izdrukas (4. pielikums) atbilstoši bērnu skaitam

Materiāli

Vērtību lapas (4. pielikums), rakstāmlietas

Īstenošana

1.

Iepazīstiniet bērnus ar to, kas ir vērtības – šī soļa mērķis ir veicināt zināmu izpratni par vērtību esamību, par vērtību jēdzienu un to, ka mums visiem ir vērtības.

Paskaidrojiet, ka katram cilvēkam ir lietas, kas viņam ir ļoti svarīgas. Tās kalpo kā zināms orientieris, virzoties pa dzīvi. Mums ir arī sava veida “antivērtības” – lietas, kas mums ir absolūti nenozīmīgas. Rīkojoties tieši pretēji tām vai izvairoties no tām, tās joprojām nosaka mūsu rīcību dzīvē. Vērtības ir kā norādes, nevis galamērķis. Vērtības mūsu dzīves laikā arī mainās, atkarībā no dzīves posma.

Izpratne par vērtībām palīdzēs jums dzīvē pieņemt lēmumus, un palīdzēs jūsu vecākiem un skolotājiem labāk saprast, kā jums sniegt atbalstu.

Jūs varat iepazīstināt bērnus ar šo tēmu, savā stāstījumā izmantojot supervaroņu tēlus. Piemēram, Zirnekļcilvēkam taisnīgums un godīgums šķiet ļoti svarīgi. Tāpat viņš vēlas, lai cilvēki būtu drošībā. Šīs vērtības mudina viņu rīkoties, redzot, ka cilvēkus apdraud “ļaunie”. Zirnekļcilvēkam nerūp slava

(antivērtība), viņš nekad sevi neatklāj. Līdzīgi varat izmantot citus piemērus, lai palīdzētu bērniem saprast vērtību nozīmi.

2. [pēc izvēles]

Šajā solī palīdziet bērniem atpazīt vērtības stāstos. Mēģinājums uzreiz definēt savas vērtības var būt pārāk liels solis bērnam.

Vadoties no pieejamā laika, varat veikt vingrinājumu, stāstot bērniem stāstu vai pasaku, kurā galvenais varonis domāšanā, jūtās un darbībā izteikti vadās pēc savām vērtībām. Kopā jūs varat mēģināt saprast un noteikt, kuras vērtības ir svarīgas varonim. Varat arī apspriest bērnu domas par šīm vērtībām, un, iespējams, dažas no bērnu vērtībām jau var identificēt, uzdodot attiecīgus jautājumus, piemēram, “vai arī jums tas ir svarīgi?” vai “kas jums būtu svarīgi, ja jūs būtu šādā situācijā?”.

3.

Šajā solī palīdziet bērniem noteikt viņu personīgās vērtības. Izdaliet vērtību lapas (4. pielikums) un aiciniet bērnus aizpildīt 4. pielikuma 1. lapu, pie katras no vērtībām atzīmējot, cik svarīgas viņiem tās ir. Ir arī iespēja pievienot dažas jaunas vērtības, ja tādas var izdomāt. Vērtību saraksts nav visaptverošs, tā ir bērnu biežāk lietoto vērtību izlase.

4.

Lūdziet bērnus aizpildīt 4. pielikuma 2. lapu un pierakstīt savas atbildes uz jautājumiem. Protams, nav pareizo/nepareizo atbilžu, jo šī soļa mērķis ir labāk izprast sevi un vienam otru.

5. [pēc izvēles]

Šī soļa mērķis ir palīdzēt bērniem pielietot vērtības savā ikdienas dzīvē. Tas liek bērniem mazliet padomāt par to, kā viņi varētu izmantot šīs vērtības savā ikdienas dzīvē, piemēram, lēmumu pieņemšanā vai konfliktu risināšanā. Lielākajā daļā konfliktu kāda cilvēka vērtības tiek apdraudētas vai ignorētas, un uz to cilvēks parasti reaģē.

- Jūs varat palūgt bērnus atcerēties brīdi, kad viņi bija ļoti sarūgtināti par kādu/ kaut ko, un mēģināt noskaidrot, kāda viņu pamatvērtība tika pārkāpta.
- Varat arī lūgt bērniem iedomāties kādu grūtu lēmumu vai izvēli. Izmantojot vērtības kā kompasu, var palīdzēt lēmuma pieņemšanā, izvēloties vērtībām visvairāk atbilstošo lēmumu.

Tā varētu apspriest “nākotnes darbu”, kuru viņi vēlētos strādāt, vai “kādā skolā mācīties”. Pamatojoties uz pieejamo laika rezervi, atbildes var pierakstīt uz bērnu vērtību lapām, vai vienkārši paturēt tās prātā.

6.

Aiciniet bērnus dalīties ar šīs aktivitātes rezultātiem ar vecākiem/aizbildņiem un citiem cilvēkiem, kuriem viņi uzticas. Protams, nespiediet viņus dalīties ar to, ko viņi nevēlas, jo viena no svarīgajām lietām, kas tiek sekmēta šīs nodarbes laikā, ir uzticēšanās nostiprināšanās starp skolotāju un bērnu.

Pārdomas /Izvērtēšana

Nepārtraukta refleksija ir svarīgs šī uzdevuma elements, jo ar to jūs varēsiet katrā solī padziļināt izpratnes līmeni. Iepriekšējās aktivitātēs jau ir sniegti daži pārdomu pamatjautājumi. Aktivitātes beigās varat veikt kopējo pārdomu brīdi, piemēram:

- Ko jūs šodien uzzinājāt par sevi?
- Ko jūs uzzinājāt par citiem?
- Kā jūs vēlētos dalīties ar saviem vecākiem/aizbildņiem par šodien runāto, un kā viņi varētu jums palīdzēt?
- Kā mēs varam palīdzēt labāk saprast vienam otru mūsu klasē?

Variācijas

Dažas variāciju iespējas ir sniegtas aktivitātes aprakstā. Šīs aktivitātes grupas iestatījums nav norādīts, un var eksperimentēt ar visu grupu, mazākām grupām vai pāros. Grupu lielumus var arī kombinēt. Strādājot ar savu klasi, lūdzu, izmantojiet savu pieredzi un intuīciju.

Padomi

Šīs aktivitātes galvenais mācību elements ir refleksijā jeb pārdomu virzīšanā un pārrunāšanā. Kā koordinators jūs arī varat dalīties ar savām vērtībām. Pievērsiet uzmanību emocionālās drošības noteikumu definēšanai un ievērošanai, lai visi bērni justos ērti, daloties ar šādām personiskām lietām.

Izmantojiet šo aktivitāti, lai izveidotu un stiprinātu emocionālo saikni starp jums un bērniem, kā arī savstarpēji starp bērniem. Ir vērtīgi iepazīt bērna iekšējo pasauli, un saprast, kas viņu dzīvē virza (galvenokārt neapzināti)!

Ja bērns neraksta pietiekami veikli, palūdziet kādam citam uzticamam bērnam vai skolotājam, lai tas palīdz ar pierakstu veikšanu.

Šī aktivitāte ir sagatavošanās aktivitātei “Talanti un vērtības darbībā”, ko varat izspēlēt kopā ar bērniem kā nākamo soli.

Vārds:

Datums:

VĒRTĪBAS: KAS JUMS IR SVARĪGI?



Šī darba lapa jums palīdzēs saprast, kādas vērtības jums ir svarīgas. Lūdzu, atzīmējiet vai iekrāsojiet aplus atkarībā no tā, cik svarīgi jums tie ir. Lūdzu, esiet godīgi un aizpildīšanai veltiet pietiekami daudz laika!



Ļoti svarīgi = ●●● Svarīgi = ●● Mazāk svarīgi = ●
Nav svarīgi = atstāt neaizpildītu



Sasniegt labas sekmes mācībās

— ○ ○ ○ —



Sasniegt labus rezultātus sportā

— ○ ○ ○ —



Jautri pavadīt laiku

— ○ ○ ○ —



Būt populāram vai slavenam

— ○ ○ ○ —



Iegūt daudz naudas

— ○ ○ ○ —



Iegūt materiālos labumus

— ○ ○ ○ —



Reliģiskā pārliecība

— ○ ○ ○ —



Būt kārtīgam un organizētam

— ○ ○ ○ —



Būt uzmanīgam un drošam

— ○ ○ ○ —



Būt radošam

— ○ ○ ○ —



Iegūt jaunas prasmes un zināšanas

— ○ ○ ○ —



Būt neatlaidīgam un nepadoties

— ○ ○ ○ —



Būt patstāvīgam

— ○ ○ ○ —



Būt atbildīgam par savu rīcību

— ○ ○ ○ —



Pavadīt laiku ar ģimeni

— ○ ○ ○ —



Iegūt labus draugus

— ○ ○ ○ —



Būt godīgam

— ○ ○ ○ —



Palīdzēt citiem

— ○ ○ ○ —



Būt cieņpilnam un taisnīgam

— ○ ○ ○ —



Būt paticīgam

— ○ ○ ○ —



Spēt piedot citiem

— ○ ○ ○ —

Vārds:

Datums:

VĒRTĪBAS: KAS JUMS IR SVARĪGI?



Paldies, ka aizpildījāt darba lapu! Mēs ceram, ka tas palīdzēja uzzināt kaut ko jaunu par sevi. Lūk, vēl daži jautājumi, lai padziļināti pārdomātu savas vērtības!



Kuras ir trīs jums vissvarīgākās vērtības starp tām vērtībām, ko atzīmējat ar "Ļoti svarīgi"? Kāpēc šī vērtība jums ir svarīga?

1. _____
2. _____
3. _____

Kuras ir divas jums vismazāk svarīgās vērtības starp tām vērtībām, ko atzīmējat ar "Mazāk svarīgi" vai "Nav svarīgi"? Kāpēc šī vērtība jums ir svarīga?

1. _____
2. _____
3. _____

Kā jūs domājat, kuras vērtības kā viņiem ļoti svarīgas izvēlēties jūsu vecāki?

Kā jūs domājat, kuras vērtības kā viņam ļoti svarīgas izvēlēties jūsu labākais draugs?

9. Kas man padodas?

(Sagatavošanās aktivitāte vingrinājumam “Talanti un vērtības darbībā”)

Grūtības līmenis:

Viegls

Topic(s):

Pašapziņa, pašvērtējums

Mērķi:

- Veicināt bērnu izpratni par to, kas ir talanti
- Gūt ieskatu, kādi talanti un stiprās puses piemīt bērnam
- Palīdzēt saprast, kā stiprās puses var būt superspējas
- Palīdzēt vecākiem un skolotājiem saprast, kādi ir bērna talanti

Laiks:

45-120 minūtes

Vecums:

8-12 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Izdrukāt Talantu lapas (5.pielikums) atbilstoši bērnu skaitam

Materiāli

Talantu lapas katram bērnam, zīmuļi/markķieri/kritiņi un pildspalvas

Īstenošana

1.

Iepazīstiniet bērnus ar talanta jēdzienu: šī soļa mērķis ir veidot izpratni par talantu esamību - kas tas ir un vai tie ir mums visiem. Mēs iesakām dalīties tālāk sniegtajā tekstā stāstījuma veidā ar savu klasi.

Katram cilvēkam ir lietas, kas viņam no dabas ļoti labi padodas. Tas nenozīmē, ka mēs visi esam Lionels Mesi, Krištianu Ronaldu vai Bejonse, taču mums visiem ir kaut kas tāds, kas veicas labi.

Reizēm pašam ir grūti atpazīt savu talantu, tāpēc citi, piemēram, skolotāji, draugi un vecāki ir liels palīgs. Mēs bieži neapzināmies savus talantus, jo tie mums ir tik dabiski, ka mums šķiet, ka “to var izdarīt ikviens, tas ir ļoti vienkārši”. Tieši tās lietas, kas kādam padodas tik viegli, bieži vien arī ir viņu talanti. Tas var būt ļoti plašs spektrs: drosme, prasme uzmanīgi klausīties, spēja instinktīvi atpazīt un saprast dzīvnieku vajadzības, īpašs radošums, izdoma, spēja ļoti skaidri izteikt domas citiem vai māka labi atrisināt konfliktus. Par talantu var saukt visu, kas cilvēkam “savā būtībā” dabiski padodas. Ir “iegūtās stiprās puses”, kas izkoptas ilgāku vai īsāku treniņu rezultātā, bet šāda veida stiprās puses bieži vien nesagādā tik daudz prieka un enerģijas kā talants. Dažreiz šī

izkopšana enerģiju tikai izsūc. Var kļūt ļoti prasmīgs administrēšanas darbā, pateicoties daudzu stundu izglītībai un pieredzei, bet, ja tas nesagādā nekādu prieku, tas, visticamāk, nav tavs dabiskais talants.

Jebkuram cilvēkam, un īpaši bērniem, ir ļoti noderīgi zināt, kādi ir viņu talanti, jo tas viņiem piešķirs sava veida superspēju, kas var palīdzēt tikt galā ar dzīves izaicinājumiem, būt laimīgākiem un padarīt pasauli labāku. Pētījumi liecina, ka daudz labāk darbojas princips, ja cilvēki komandā spēj izmantot savus unikālos talantus un koncentrējas uz to, kā tos vēl vairāk attīstīt un pielietot, nekā pieeja, kur katrs komandas loceklis koncentrējas uz savām "vājajām vietām" un cenšas tās uzlabot. Tādai pieejai ir ļoti minimāla rezultativitāte, un tā bieži vien prasa daudz laika, enerģijas un kultīvē neapmierinātību.

Ievadot tēmas par talantiem, ir svarīgi pieminēt, ka katram cilvēkam ir savi unikālie talanti un, ļaujot cilvēkiem tos izmantot jebkurā kontekstā, tiks veicināta viņu pašu un grupas (piemēram, sporta komandas, darba, skolas, ģimenes) labklājība. Kā piemēru var minēt futbola komandas stāstu: katrs spēlētājs spēlē pozīcijā, kurā vislabāk izpaužas viņa unikālie talanti. Iecelt vārtsargu par uzbrucēju bieži vien nav tā labākā ideja. Visticamāk, tas vārtsargu nepadarīs pārāk laimīgu, jo tā neizpaužas viņa talants, un komandai būs grūtāk gūt vārtus. Tomēr vienmēr pastāv iespēja uzlabot noteiktas īpašības, un tas, protams, arī ir veicināms. Mēs negribam teikt, ka bērniem vajadzētu koncentrēties tikai uz saviem dabiskajiem talantiem, taču skaidra izpratne par to, kas mums no dabas padodas, palīdzēs mums orientēties dzīvē. Un dzīves laikā var atklāties jauni talanti, jo mēs nonākam jaunās situācijās vai jaunā vidē, kurās mums ir nepieciešams izpētīt un attīstīt tās mūsu puses, par kurām varbūt nekad neesam "domājuši, ka tādas mūsos ir".

Daudzi talanti nav atklāti tikai tāpēc, ka bērnam nekad nav bijusi iespēja tos izpētīt. Labi pārdomu vai sarunas uzsākšanas jautājumi ir: "Ko tev patīk darīt?" vai "Ko tu esi gribējis izmēģināt?".

2. [pēc izvēles].

Šī soļa mērķis ir labāk saprast talantu atpazīšanu citos, izmantojot stāstījumus, jo mēģināt tos atrast sevī bērnam var būt pārāk liels izaicinājums. Atkarībā no pieejamā laika jūs varat veikt individuālu vai grupas uzdevumu, kurā lūdzat bērniem uzzīmēt (vai vienkārši nosaukt) savu mīļāko dzīvnieku. Kopā vai individuāli varat mēģināt saprast, kādi talanti piemīt šim dzīvniekam, un tie var būt vairāki. Sunim, protams, ir ļoti laba oža, bet viņš arī prot lieliski pieglausties. Skudra var panest svaru, kurš ir līdz pat 5000 reīžu lielāks par tās ķermeņa svaru, un tā ir ļoti uzticama gan savam uzdevumam, gan lomai komūnā.

Šo aktivitāti var veikt dažādos veidos, ņemot vērā grupas īpatnības: individuāli, mazākās grupās vai ar visu klasi.

Cilvēki bieži izvēlas dzīvnieku ar talantiem, kuri vai nu līdzinās vai papildina viņu pašu talantus. Ja pajautāsiet bērnam, kāpēc viņam patīk attiecīgais dzīvnieks un vai, viņaprāt, starp viņu un dzīvnieku ir kādas līdzības, gūsiet papildu ieskatu par bērnu.

3. Talantu šovs: es pats

Šī soļa mērķis ir palīdzēt bērniem atpazīt savus personīgos talantus.

Izsniedziet talantu lapas un palūdziet bērniem veikt nelielu “prāta vētru” par saviem talantiem (pirmā lapa). Šajā brīdī bērniem var būt diezgan sarežģīti godīgi paraudzīties uz sevi un atpazīt vai nosaukt talantus. Neliela skolotāja palīdzība šajā brīdī var būt ļoti vērtīga, ja redzat, ka bērnam ir grūti.

Otrajā posmā lūdziet bērnam uzzīmēt zīmējumu, kurā izpaužas un var atpazīt viņa talantus.

4. [pēc izvēles] Talantu šovs: mans klasesbiedrs

Šī soļa mērķis ir palīdzēt bērniem atpazīt citu talantus un arī saņemt pozitīvas atsauksmes no klasesbiedriem par saviem talantiem.

Palūdziet bērniem sadalīties pāros. Tad izdaliet 5. pielikuma 2. lapu un palūdziet bērniem darīt to pašu, ko 3. solī, bet tagad attiecībā uz otru bērnu pāri: (1) uzskaitīt dažus talantus un (2) uzzīmēt zīmējumu. Bērni var arī sākt jaukas sarunas un dalīties viens ar otru, kādus talantus viņi atpazīst un kā viņi redz, ka tie izpaužas.

Zīmēšanas daļu var padarīt vēl jautrāku. Jūs varat, piemēram, palūgt viņiem uzzīmēt klasesbiedru kā dzīvnieku ar klasesbiedra talantiem, vai arī uzzīmēt jaunu otras personas supervaroņa tēlu (kuram piemīt klasesbiedra talanti).

5. [pēc izvēles] Talantu šovs: mana mamma/tētis/aizbildnis

Šī soļa mērķis ir saņemt pozitīvu atgriezenisko saiti no tāda pieaugušā, kurš ir cieši iesaistīts bērna audzināšanā, kā arī palīdzēt šiem pieaugušajiem ieraudzīt un atklāt bērna talantus.

Šajā solī bērniem uzdevums ir jāpaņem uz mājām un jāpalūdz kādam no vecākiem/ aizbildņiem aizpildīt 5. pielikuma 3. lapu. Uzdevums ir tieši tāds pats kā iepriekšējā solī, bet tagad to izpilda pieaugušais, kurš labi pazīst bērnu. Zīmējuma vietā vecāks/aizbildnis var izvēlēties arī dažus bērna attēlus, kuros var atpazīt talantus.

6. [pēc izvēles] Talantu pielietošana

Šī soļa mērķis ir palīdzēt bērniem pielietot un tālāk attīstīt viņu talantus ikdienas dzīvē.

Šeit jūs aicināt bērnus domāt nedaudz vairāk ārpus savas komforta zonas. Uzdevums ir rosināt domāt par to, kā bērni var turpmāk pielietot un attīstīt savus talantus ikdienas situācijās.

Piemēram, jūs varat viņiem pajautāt:

- Kā viņi varētu izmantot šos talantus sarežģītās situācijās, vai arī - kā tos var izmantot, lai uzlabotu attiecības klasē.
- Jūs varat arī vienkārši bērniem palīdzēt apsvērt, kā viņi var tālāk attīstīt savus talantus.

Tāpat jūs varat bērniem pajautāt, vai viņi vēlētos apgūt vēl kādas jaunas lietas, kas viņus vienmēr ir interesējušas. Piemēram, ja bērns vienmēr ir vēlējies iemācīties spēlēt ģitāru, iespējams, viņam ir slēpts talants. Ja jūs varat palīdzēt bērnam izveidot plānu, kā viņš varētu reāli attīstīt jaunu talantu, jūs palīdzat viņam saprast, ka talanti kā tādi neko nedos, ja netiek ieguldīta zināma deva centības un neatlaidības.

Jo konkrētāki ir plāni, jo lielāka iespēja, ka tie tiks īstenoti!

7.

Aiciniet bērnus dalīties sesijas rezultātos ar vecākiem/aizbildņiem un citiem cilvēkiem, ar kuriem viņi jūtas droši. Protams, nespiediet viņus dalīties ar to, ko viņi nevēlas, jo viena no lietām, kas notiek šīs nodarbības laikā, ir tas, ka tiek stiprināta uzticība starp skolotāju un bērnu, kas ir brīnišķīga un svarīga lieta klasē.

Pārdomas /Izvērtēšana

Nepārtraukta refleksija ir svarīgs šī uzdevuma elements, jo ar to jūs varēsiet katrā solī padziļināt izpratnes līmeni. Iepriekšējās aktivitātēs jau ir sniegti daži pārdomu pamatjautājumi. Aktivitātes beigās varat veikt kopējo pārdomu brīdi, piemēram:

- Ko jūs šodien uzzinājāt par sevi?
- Ko jūs uzzinājāt par citiem?
- Ko jūs vēlētos pastāstīt saviem vecākiem/ aizbildņiem par šodienas aktivitāti, un kā viņi varētu jums palīdzēt?
- Kā mēs varam palīdzēt labāk saprast vienam otru mūsu klasē?
- Kā jūs jutāties, runājot par talantiem? Kā atpazīt talantus sevī un citos?

Variācijas

Dažas variāciju iespējas ir sniegtas aktivitātes aprakstā. Šīs aktivitātes grupas iestatījums nav norādīts, un var eksperimentēt ar visu grupu, mazākām grupām vai pāros. Grupu lielumus var arī kombinēt. Strādājot ar savu klasi, lūdzu, izmantojiet savu pieredzi un intuīciju.

Padomi

Šīs aktivitātes galvenais mācību elements ir refleksija. Kā koordinators arī jūs varat dalīties ar saviem talantiem. Pievērsiet uzmanību emocionālās drošības noteikumu definēšanai un ievērošanai, lai visi bērni justos ērti, daloties ar personisku informāciju.

Izmantojiet šo aktivitāti, lai izveidotu un stiprinātu emocionālo saikni starp jums un bērniem, kā arī savstarpēji starp bērniem. Ir vērtīgi iepazīt bērna iekšējo pasauli, un saprast, kas bērnu pašu ieskatā viņus padara īpašus (galvenokārt neapzināti)!

Šī aktivitāte ir sagatavošanās aktivitātei “Talanti un vērtības darbībā”, ko varat izspēlēt kopā ar bērniem kā nākamo soli.

Mans vārds:

Datums:

Ko tev ļoti patīk/labi sanāk darīt?
Vai arī - Ko tu gribētu pamēģināt?

1. _____

2. _____

3. _____



Lūdzu uz-zīmē sevi tā, lai skaidri redzams, kādi
talanti, pēc tavām domām, tev ir.



Tava talantīgā klasesbiedra vārds:

Datums:

Kādus talantus tu redzi savā klasesbiedrā? Kādas, pēc tavām domām, ir viņa superspējas?

1. _____

2. _____

3. _____



Lūdzu uz zīmē savu klasesbiedru tā, lai skaidri redzams, kādi talanti, pēc tavām domām, viņam ir.



Šo zīmējumu zīmēja: _____

Talantīgā bērna vārds:

Datums:

Kādus talantus jūs atpazīstat
talantīgajā bērnā?

1. _____
2. _____
3. _____



Lūdzu, uz zīmējiet talantīgo bērnu, parādot, kādi talanti,
jūsprāt, piemīt šim bērnam.



Šo zīmējumu zīmēja: _____

10. Cits stāsts

Grūtības līmenis:

Vidējs

Tēma(s):

Kritiskā domāšana

Mērķi:

- attīstīt bērnos kritisko domāšanu
- palielināt izpratni par stereotipiem un par to, kā stereotipi ietekmē mūsu uztveri par citiem cilvēkiem
- rosināt diskusiju par tēmu "vai lietas/cilvēki ir tādi, kā mēs tos uztveram?"

Laiks:

30 mins

Vecums:

8 - 11 gadi (6 - 24 skolēni)

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Izvēlieties attēlu no žurnāla, interneta vai personīgā albuma, kas ir saistīts ar tēmu, kuru vēlaties risināt. Sagrieziet attēlu divās daļās tā, lai katra puse atsevišķi "stāsta stāstu", bet, saliekot kopā, atklātos "cits stāsts". Uzlīmējiet katru no pusēm uz atsevišķas lapas. Sagatavojiet vismaz vienu attēlu katram dalībniekam.

Materiāli

Attēli, kas saistīti ar tēmu (skatīt piemērus 6. pielikumā), kuru vēlaties risināt - pārgriezti uz pusēm, kā arī papīrs un zīmuļi katram bērnam.

Īstenošana

1. Pastāstiet grupai, ka katram tiks iedots attēls. Katram individuāli būs jāuzraksta savas domas par attēlu - par ko ir attēls, kas ir attēla varoņi, kas tajā notiek, kur notiek darbība utt.
2. Izdaliet katram bērnam attēla pirmo pusi un nosakiet laiku - desmit minūtes, lai katrs padomātu un uzrakstītu savu stāstu, savu versiju par attēlu.
3. Palūdziet dalībniekiem pastāstīt par savu uzrakstīto stāstu. Ja grupa ir liela, bērnus var sadalīt mazākās grupiņās pa 4-6 cilvēkiem, vai pāros. Skolotājs var bērnus sadalīt grupās/pāros jau iepriekš.
4. Izdaliet attēla otro pusi un palūdziet bērniem salikt abas attēla puses kopā. Palūdziet bērniem pārskatīt savus iespaidus par attēlu un salīdzināt savas versijas par attēliem. Vai tagad, kad redzamas attēla abas puses, mainās bērna domas par attēlu? Cik līdzīgi vai atšķirīgi ir stāsti? Kā viņi tagad mainītu savu stāstu?

Pārdomas /Izvērtēšana

Strukturējiet pārrunas, izmantojot jautājumus, kuri palīdz analizēt mūsu informācijas organizēšanas un pārskatīšanas veidus. Palīdzēs šādi jautājumi.

- Par ko, jūsuprāt, bija attēls?
- Kas bija attēlā redzami cilvēki? Kur viņi atradās? Ko viņi darīja? Kāpēc viņi tur atradās?
- Kas jums lika domāt, ka situācija ir tāda, kā to aprakstījāt?
- Uz ko balstījās jūsu pieņēmumi?
- Vai dažādiem grupas locekļiem bija atšķirīgas domas par attēlu?
- Kādā veidā mainījās jūsu domas un priekšstatī, kad jūs ieraudzījāt visu attēlu – abas puses kopā?

Reālajā dzīvē mēs redzam tikai daļu no notikumiem, nelielu daļu no “attēla”, bet mēs vienalga cenšamies saprast notikumus.

- Kas notiek, ja pēc tam jūs notikušo aplūkojat vēlreiz, plašākā kontekstā, un iegūstat citu skatījumu?
- Vai jūs mainiet savas domas, vai arī paliekat pie sava sākotnējā viedokļa?
- Kāpēc dažreiz ir grūti būt godīgam un mainīt savu viedokli?

Variācijas

Šo vingrinājumu ir viegli organizēt gan klātienē, gan tiešsaistes vidē. Tiešsaistes vidē varat elektroniski nosūtīt attēla pirmo daļu katram skolēnam, vai norādīt interneta saiti, kurā viņi var redzēt attēla pirmo daļu. Vēl attēla pirmo daļu var vienlaikus parādīt visiem skolēniem ekrānā. Kad bērni pabeiguši vingrinājuma pirmo daļu (stāsta rakstīšana par redzēto), sadaliet viņus pāros vai nelielās grupās un aiciniet apspriesties. Pēc tam nosūtiet/ parādiet bērniem attēla otro daļu un turpiniet vingrinājumu tāpat kā klātienē. Grupu darbam bērnu sadalīšanai tiešsaistes vidē var izmantot dažādus elektroniski piedāvātos rīkus un programmas.

Bērniem var piedāvāt sameklēt žurnālā savus attēlus – tādus attēlus, kas sniegtu atšķirīgu informāciju un nozīmi, ja tie tiktu parādīti divās daļās. Varat arī attīstīt aktivitāti tālāk, lūdzot katram skolēnam žurnālā atrast savu attēlu, un pēc tam no visiem attēliem izveidot kopīgu stāstu.

Padomi

Mēģiniet atrast attēlus vai zīmējumus, kas ir piemēroti konkrētai bērnu grupai, kuri atbilst šo bērnu dzīvei un vajadzībām. Ar attēliem var arī detalizētāk izpētīt kādu problēmu.

Šī aktivitāte palīdz saskatīt, ka lietas/cilvēki nav tādi, kā varētu iedomāties no pirmā acu uzmetiena. Var būt noderīgi aplūkot vienu un to pašu situāciju no dažādiem skatu punktiem, plašākā kontekstā, redzēt attēla otru pusi. Ideja ir mudināt bērnus kritiski vērtēt redzēto, dzirdēto, izlasīto, jo īpaši ziņās un reklāmās. Stāstu rakstīšana un stāstīšana palīdz bērnos attīstīties radošumam un stāstīšanas prasmēm.

Pielāgots no “Every picture tells a story” no Eiropas Padomes mācību materiāla par starpkultūru mācīšanos (T-Kit on Intercultural learning).

6.pielikums – Attēlu piemēri



11. Atklāj komunikācijas nozīmi

Grūtības līmenis:

Vidējs

Tēma(s):

Komunikācijas prasmes, uz sadarbību vērsta uzvedība

Mērķi:

- Paaugstināt dalībnieku izpratni par komunikācijas nozīmi
- Attīstīt dalībnieku komunikācijas un sadarbības prasmes
- Sniegt dalībniekiem teorētisku un praktisku ieskatu komunikācijā un tās procesos

Laiks:

40 minūtes

Vecums:

6-11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Šajā aktivitātē dalībnieki darbosies pāros.

Jums būs nepieciešama liela telpa, lai novietotu krēslus pa diviem, saliekot tos kopā ar atzveltnēm, starp dalībnieku pāriem atstājot vismaz 1,5 metru distanci; divas tukšas baltas A4 papīra lapas katram skolēnam, viens krāsains marķieris katram skolēnam. Vadītājam nepieciešami divi zīmējumu komplekti. Uz katra krēsla novietojiet baltu A4 lapu un marķieri.

Materiāli

- Liela telpa, krēsli, A4 papīrs un marķieri atbilstoši bērnu skaitam
- Kartītes ar padomiem koordinatoram

Īstenošana

1. DAĻA:

1. Palūdziet skolēniem sadalīties pāros. Palūdziet apsēsties uz sagatavotajiem krēsliem (ar muguru vienam pret otru). Palūdziet katram pārim vienoties, kurš no pāra būs persona Nr.1 un kurš - persona Nr.2.
2. Paskaidrojiet, ka katram pārim būs jāzīmē, ievērojot šādus noteikumus: Persona Nr.1 zīmēs, bet Nr.2 stāstīs un skaidros, kas tieši Personai Nr.1 jāzīmē. Zīmēšanas laikā bērni sēdēs ar mugurām viens pret otru un neredzēs, ko zīmē otrs dalībnieks. Uzdevuma izpildei viņiem būs 3 minūtes.
3. Personas Nr.2 uzdevums ir Personai Nr.1 maksimāli skaidri un precīzi paskaidrot un izstāstīt, kas ir jāuzzīmē. Personai Nr.1, paļaujoties tikai uz skaidrojumu, jāuzzīmē zīmējums, kurš būtu līdzīgs zīmējumam, kuru tā neredz. Palūdziet visām Personām Nr.2 atnākt pie jums un parādīt

zīmējumu, kuru Personai Nr.1 būs nepieciešams uzzīmēt (skatīt piemēru 7. pielikumā). Pārliecinieties, ka Personas Nr.1 šajā laikā nevar redzēt, kā zīmējums izskatās. Vēlreiz paskaidrojiet, ka pāris sēž ar mugurām un neskatās viens otra zīmējumā, bet tikai sazinās mutiski, paskaidrojot nepieciešamo zīmējumu.

4. Pāri apsēžas savās vietās. Paskaidrojiet skolēniem, ka viņiem būs 3 minūtes zīmēšanai, no brīža, kad jūs paziņosiet uzdevuma sākumu. Pēc 3 minūtēm jūs paziņojat, ka laiks ir beidzies un zīmēšanu jāpārtrauc. Lūdziet dalībniekus pagaidām nerādīt zīmējumus citiem un sāciet pārrunas. Dalībnieki paliek savās vietās, sēžot viens otram pretī ar mugurām, lai apspriestu vingrinājumu.

Pārdomas /Izvērtēšana

Šeit sniegti ieteikumi izvērtēšanai. Lūdzu, pielāgojiet jautājumus atbilstoši savu skolēnu vajadzībām.

- Vai bija interesanti veidot zīmējumu? Vai zīmēt bija viegli vai grūti?
- Kas to atviegloja? Kas to apgrūtināja?

Palūdziet visām Personām Nr.1 parādīt savus zīmējumus. Palūdziet viņiem pacelt zīmējumus tā, lai visi tos varētu redzēt. Parādiet dalībniekiem “oriģinālo” zīmējumu, kuram līdzīgu ar paskaidrojumu palīdzību būtu bijis jāuzzīmē.

- Vai zīmējumi ir līdzīgi oriģinālajam?
- Kas ir līdzīgs? Kas atšķiras?

Pievērsiet uzmanību zīmējumiem, kas ir līdzīgi oriģinālajam, pajautājiet pāriem, kurš skaidrojums viņiem palīdzēja uzzīmēt un iegūt tik labu rezultātu.

- Pajautājiet dalībniekiem, kuru uzzīmētais rezultāts nav līdzīgs oriģinālam. Kāds skaidrojums būtu palīdzējis, lai zīmējums būtu līdzīgāks oriģinālam?

2. DAĻA:

1. Tagad skolēniem jāmainās ar lomām — Persona Nr.1, kura iepriekš zīmēja, tagad sniegs paskaidrojumus, bet otra persona zīmēs. Pastāstiet bērniem, ka šoreiz ir svarīgi paturēt prātā visus padomus, ko viņi tagad jau zina. Aiciniet atnākt pie jums tos skolēnus, kuri šoreiz stāstīs un skaidros, ko zīmēt, un parādiet viņiem citu, atšķirīgu attēlu (skatiet piemēru 7. pielikumā). Atkārtojiet tās pašas darbības kā pirmajā daļā. Kad 3 minūtes ir pagājušas, pārtrauciet zīmēšanu.
2. Lūdziet dalībniekus vēlreiz parādīt attēlus. Parādiet oriģinālo attēlu. Pajautājiet viņiem, vai šoreiz rezultāts ir citādāks/labāks? Kas viņiem palīdzēja to uzzīmēt līdzīgāku oriģinālajam attēlam?
3. Sagatavojiet teorētisku bērniem piemērotu informāciju par komunikācijas teoriju.

7.pielikums



12. Emociju muzejs

Grūtības līmenis:

Vidējs

Tēma(s):

Emocionālā pratība, pašapziņa

Mērķi:

- Uzlabot skolēnu emocionālo pratību
- Palīdzēt skolēniem veidot saikni ar sevi un savām emocijām
- Palīdzēt skolēniem saprast savas konkrētā brīža sajūtas

Laiks:

1 stunda

Vecums:

6-11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Papīra lapas ar uzrakstītām 6 galvenajām emocijām [bailes, skumjas, riebums, prieks, pārsteigums un dusmas]. Papildus uz krāsaina papīra tiek uzrakstītas arī vēl citas emocijas un lapas jau iepriekš tiek izklātas uz grīdas. Šīs emocijas skolotājs var izvēlēties no emociju apla (sk. 3. pielikumu), ņemot vērā skolēnu profilu un vajadzības. Starp patīkamām un nepatīkamām emocijām jābūt līdzsvaram.

Daļai telpas jābūt tukšai, lai dalībnieki varētu pārvietoties un zīmēt uz grīdas. Šī telpa var būt sagatavota pirms aktivitātes sākuma, vai arī jūs varat lūgt bērnus palīdzēt to iekārtot.

Materiāli

- Krāsainas lapas ar dažādām emocijām/jūtām
- Papīra lapas ar galvenajām emocijām [bailes, skumjas, riebums, prieks, pārsteigums un dusmas]
- Mūzika (dažādi žanri). Tā var būt jautra un uzmundrinoša.
- Skaļruņi mūzikas atskaņošanai, A3 formāta lapas, marķieri, krāsu zīmuļi, lente.

Īstenošana

1. DAĻA:

1. Papīra lapas ar 6 galvenajām emocijām tiek piestiprinātas pie sienām. Centieties atstāt vietu starp tām un izmantot visu telpu vienmērīgi.
2. Krāsainās lapas ar dažādām emocijām, kas saistītas ar galvenajām emocijām, izvieta uz grīdas ar uzrakstu uz leju, lai skolēni neredzētu, kas uz tām uzrakstīts. Tas ir nepieciešams, lai skolēni varētu iziet no savas komforta zonas. Pretējā gadījumā viņi izvēlēties tikai tās emocijas, ar kurām jūtas ērtāk un ar kurām ir vairāk saistīti.

3. Dalībnieki, skatot mūzikai, pārvietojas pa telpu, bet mūzikai pārtraucot skanēt, apstājas uz vienas no lapām.
4. Vienam dalībniekam tiek lūgts paņemt un parādīt nejauši izvēlēto lapu, uz kuras viņš stāv.
5. Dalībniekam tiek lūgts dalīties personiskā pieredzē, kad viņš ir izjutis emociju, kas uzrakstīta uz šīs nejaušās lapas. Ja nav skaidra emocijas nozīme, palūdziet citiem palīdzēt. Ja neviens no dalībniekiem nezina šādu emociju, paskaidrojiet to grupai.
6. Spēli turpina tik ilgi, lai katrs dalībnieks piedalītos aktivitātē (atkal ieslēdziet mūziku, ļaujiet staigāt/dejot, pārtrauciet mūziku un nākamais dalībnieks izvēlas emociju).
7. Kad visi dalībnieki ir pabeiguši spēli, viņiem pēc kārtas tiek lūgts novietot savu emociju, (uz kuras bija apstājušies), pie vienas no 6 galveno emociju lapas, ar kuru, viņuprāt, tā ir visvairāk saistīta. To atkārto, līdz visi dalībnieki ir izvēlējušies galveno emociju.

2. DAĻA:

1. Apgrieziet otrādi uz grīdas lapas ar emocijām, kas vērstas uz leju, un pievienojiet tās, kuras skolēni jau ir izlases veidā izvēlējušies 1.daļā.
2. Katrs dalībnieks izvēlas vienu no šīm emocijām un uz papīra lapas uzzīmē zīmējumu, kas attēlo, kāda viņam ir šī emocija un/vai kā/kad/kur viņš izjut šo emociju.

Pārdomas /Izvērtēšana

- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Vai bija viegli savienot emocijas ar savas dzīves epizodēm?
- Vai jums patika zīmēt izvēlētas emocijas? Kāpēc?
- Kuras emocijas jums bija nezināmas, par kurām jūs nekad nebijāt dzirdējuši? Vai kādam citam tās bija zināmas jau agrāk, un vai kāds tās bija izjutis? Vai jūs varējāt tās paskaidrot?

Padomi

Atkarībā no skolēnu vecuma tiem var būt ierobežotas zināšanas par dažādām emocijām un to nosaukumiem, un bērni var zināt tikai dažas no tām. Tomēr skolotājiem vajadzētu rosināt apgūt jaunus vārdus, ar kuriem aprakstīt emocijas. Tas nozīmē arī, ka skolotājam jābūt gatavam izskaidrot, kas ir katra emocija, un sniegt piemērus par dažādiem brīžiem, kad cilvēks var tās izjust. Nav ieteicams sniegt tikai vienu piemēru no vienas situācijas, jo tas var radīt nepareizu priekšstatu un ierobežot bērnu izpratni par emocijām un to, kad tās ir vai nav pareizi izjust.

Tāpat skolotājam būtu jādod skolēniem iespēja dalīties savā starpā, un jāļauj arī bērniem sniegt piemērus. Skolotājam būtu jāizrāda atzinība par to, kad katrs bērns dalās ar savu personīgo stāstu.

Tiešsaistes versija

Skolotājs var piemērot šo aktivitāti tiešsaistē Zoom vai Jamboard platformā, kur demonstrēta aktivitātes siena ar sešām galvenajām emocijām. Pārējo emociju izvēli var veikt izlases veidā, piemēram – skolotājs ekrānā rāda otrādi apgrieztas emociju lapas, bērns saka stop, un skolotājs apgriež lapu un parāda nejauši izvēlēto emociju.

13. Atrodiet savu dārgumu

Grūtības līmenis:

Vidējs

Tēma(s):

Pašapziņa, izaugsmē vērsta domāšana

Mērķi:

- Palīdzēt bērniem noteikt, kas viņus aizrauj
- Izpētīt, kādi sapņi bērņus aizrauj un rada tiem prieku
- Kopīgi atklāt un noteikt galveno mērķi vai dzīves tēmu.

Laiks:

Vismaz 2 mācību stundas (var sadalīt vairākās nodarbībās)

Vecums:

9-11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Īpaša sagatavošanās nav nepieciešama, tikai gatavība motivēt un vadīt bērnus šajās aizrautības un drosmes medībās.

Materiāli

Papīra loksnes (A3), zīmuļi (vai citi zīmēšanas piederumi), žurnāli, fotogrāfijas, spīdīga līme, uzlīmes, citi papīra rotājumi.

Pēc izvēles: izmantot datoru uzraudzītai izpētei.

Īstenošana

Šim vingrinājumam plānojiet vairāk nekā vienu nodarbību. Skolēni to var veikt pat mājās kā mājasdarbu ilgākam laikam.

1. Šajā vingrinājumā bērni var sēdēt pie sava parastā rakstāmgalda. Šo vingrinājumu vislabāk veikt individuāli, jo tas rosina pašrefleksiju un pašanalīzi, tāpēc centieties pēc iespējas mazāk novērst bērnu uzmanību. Atvēliet šim vingrinājumam pietiekami daudz laika - tas ir fundamentāls vingrinājums, kas sniegs daudz skaidrības par to, kā bērns uztver pats sevi pasaulē.
2. Nodrošini bērņus ar materiāliem.
3. Šajā vingrinājumā bērni tiek aicināti izveidot DĀRGUMU KARTI (kas tēlaini attēlo viņu SAPŅUS). Izmantojot papīra loksnes, katrs bērns izveido savas dzīves ceļu.

4. Bērni sāk ar lapas apakšējo daļu, kur ir pašreizējās atrašanās punkts - zīmējot vai izvietojot attēlus vai tekstu, kas atspoguļo viņu pašreizējo situāciju, to, kur viņi atrodas šobrīd. Lapas augšpusē viņi zīmē, izvietojot attēlus vai tekstu, kas atspoguļo to, par ko viņi vēlas kļūt, kad izaugs – ataino savas aizraušanas, cerības un mērķus (kā viņi iedomājas savā pašreizējā vecumā). Mudiniet viņus atvēlēt tam visu savu enerģiju, patiesi sajūst sevī aizraušanos, kā būtu, ja viņi jau būtu tas cilvēks, par kādu vēlas kļūt...
5. Iemāciet bērniem, kā zīmēt vai ievietot attēlus vai tekstu atbilstoši tam, kā viņi plāno sasniegt savu mērķi:
 - Kas, viņuprāt, ir vajadzīgs, lai sasniegtu savu sapni. Palīdziet bērniem sadalīt lielos mērķus/sapņus mazākos, ātrāk sasniedzamos etapos un soļos.
 - Mudiniet skolēnus zīmēt vai ievietot attēlus vai tekstus ar visām savām dotībām, spējām un talantiem, kas viņiem palīdzēs sasniegt mērķus.
 - Iedrošiniet bērnus prezentēt to, ko viņi ir radījuši.

Pārdomas /Izvērtēšana

- Kā jūs jūtaties pēc vingrinājuma veikšanas?
- Kura vingrinājuma daļa jums patika visvairāk?
- Ko atklājāt vai uzzinājāt par sevi?
- Vai variet pateikt, kāpēc vēlaties sasniegt šo mērķi savā dzīvē?
- Vai jūs pazīstat kādu personu kā piemēru, kurš jau ir sasniedzis mērķi?
- Ko jūs varat mācīties no šīs personas pieredzes?

Variācijas

Varat pielāgot šo aktivitāti, un tā vietā, lai mudinātu skolēnus zīmēt vai pievienot attēlus, vai tekstu par visām savām dotībām un talantiem, kas viņiem palīdzēs sasniegt mērķus, varat aicināt skolēnus izveidot mini interešu karti, kurā viņi uzraksta, ko viņiem patīk darīt, kādas ir viņu intereses (tas var būt atsevišķs uzdevums).

Šo aktivitāti var izvērst vairākās nodarbībās, katrā no tām nedaudz vairāk precizējot ceļu pie sava talanta un potenciāla realizācijas. Darbs var noritēt šādi:

1. Aiciniet skolēnus uzzīmēt vai izvietot attēlus vai tekstu, kas atspoguļo to, par ko viņi vēlas kļūt, kad izaugs - viņu aizraušanas, cerības un mērķus (kā viņi to iedomājas savā pašreizējā vecumā).
2. Iedrošiniet bērnus uzzīmēt vai izvietot attēlus vai tekstu ar to, no kā viņi šajā ceļā visvairāk baidās (iespējamos šķēršļus). Bērni var attēlot lietas, kas, viņuprāt, varētu viņus atturēt no mērķa sasniegšanas.
3. Mudiniet bērnus uzzīmēt vai izvietot attēlus, vai tekstu ar iespējamiem šo baiļu un iespējamo šķēršļu risinājumiem. Ļaujiet viņiem padomāt - ja un kad šie šķēršļi rastos, kā viņi varētu reaģēt?

4. Ierosiniet sameklēt un pierakstīt piemērus par slaveniem cilvēkiem, kuri ir pārvarējuši šķēršļus un redzējuši savu sapni piepildītu, neraugoties uz visām iespējamībām (piemēram: Volts Disnejs, Dž. K. Roulinga, Maikls Džordans u. c.).
5. Mudiniet viņus padomāt, kā viņu mērķis var dot labumu citiem: viņu kopienai, sabiedrībai, cilvēcei.

Padomi

Vairāki pētījumi liecina, ka bērni ir motivētāki dzīves šķēršļu pārvarēšanai un panākumu gūšanai, ja viņu dzīvē ir noteikts mērķis. Ja bērniem ir noteikts ilgtermiņa mērķis, uz kuru tiek ties (piemēram, kļūt par veterinārārstu vai ārstu, policistu, futbolistu u. c.), viņi mēdz uztvert problēmas kā pakāpienus ceļā uz savu sapni, nevis kā šķēršļus, kas viņiem liek atstāt ar roku šim ceļam. Ja aizrautība un degsmē ir lielāka nekā problēma, bērni viegli atrod veidus, kā pārvarēt šķēršļus.

Mudiniet bērnus izmantot iztēli un sapņot par lieliem sapņiem, ievadot vingrinājumu ar šādām frāzēm: “Ja kādu dienu kāds par tevi uzrakstītu grāmatu, ko tu gribētu, lai tajā raksta?” vai “Ja ikvienam cilvēkam pasaulē būtu ļauts kļūt par kaut ko tādu, kas viņu dara laimīgu, kas tu būtu?”, vai “Ko tu darītu, ja zinātu, ka nevari ciest neveiksmi?”.

Šis vingrinājums ir spēcīgs, jo vizualizēšana, ko bērni vēlas sasniegt, palīdz viņiem attīstīt pozitīvu garīgo attieksmi un koncentrēties uz savu aizraušanos un mērķi, savukārt pārdomas par savām bailēm palīdz viņiem stāties pretī iekšējiem šķēršļiem, pārvēršot aizraušanos par īstu motivāciju.

Turklāt sapņu kartes izveide veicina mērķtiecību, jo tā palīdz bērniem svinēt savus sasniegumus un sasaistīt šīs aizraušanas ar konkrētiem mērķiem, kurus viņi vēlētos sasniegt.

Papildu resursi:

- https://biglifejournal.com/blogs/blog/motivate-child?_pos=1&_sid=9ffdc5de5&_ss=r
- https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children?_pos=4&_sid=2f740b678&_ss=r

14. Talanti un vērtības darbībā

Grūtības līmenis:

Vidējs

Tēma(s):

Pašapziņa, pašvērtējums

Mērķi:

- Uzlabot konfliktu risināšanas prasmes
- Izprast, kāda ir vērtību loma lēmumu pieņemšanā
- Izprast, ka ikviena stiprās puses dzīvē ir šī cilvēka nosacītās “superspējas”, un to izmantošana var sniegt prieku un radīt enerģiju
- Izprast, kā pielietot savas stiprās puses un talantus ikdienas situācijās

Laiks:

120 minūtes

Vecums:

6-11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Pirms šīs aktivitātes veikšanas pārliecinieties, ka esat ar bērniem izpildījuši šīs aktivitātes:

- “Vērtības: Kas man ir svarīgs?”.
- “Kas man padodas?”

Materiāli

- Katram bērnam ir nepieciešams pārskats par savām stiprajām pusēm un talantiem (vai “superspējām”) – Talantu lapa (5.pielikums). Bērniem jābūt arī vērtību lapām no aktivitātes “Vērtības: kas man ir svarīgs” (4. pielikums).
- Papīrs rakstīšanai un zīmulis/ pildspalva.
- Lapa “Es varu uzsprāgt, kad un tādā gadījumā es” atbilstoši bērnu skaitam
- 2 maisiņi, viens pietiekami liels, lai tajā ietilptu papīra lapas, un viens ar visu dalībnieku vārdiem.

Īstenošana

Šī aktivitāte ir turpinājums iepriekšējām aktivitātēm: “Vērtības: Kas man ir svarīgi?” un “Kas man padodas?”. Šīs divas iepriekšējās aktivitātes ļauj bērniem attīstīt izpratni par to, kādas ir viņu superspējas un kas viņiem dzīvē ir svarīgi (viņu vērtības). Šīs aktivitātes mērķis ir redzēt, kā talanti un vērtības var darboties un eksperimentēt ar to pielietošanu ikdienas situācijās.

1. Manu superspēju un vērtību integrācija.

Pirmajam solim ir nepieciešama pašrefleksija par iepriekšējām divām jau minētajām aktivitātēm. Zirnekļcilvēks – tas ir nosacīts supervaroņa tēls, kam

piemīt daudzi talanti (piemēram, spēja radīt zirnekļtīklus vai uzkāpt jebkura augstuma ēkā), un viņam svarīgas arī daudzas vērtības (viņš neieredz netaisnību un vēlas aizsargāt labos cilvēkus). Viņš izmanto savus talantus, lai rūpētos vai aizsargātu to, ko viņš uzskata par svarīgu sabiedrībā. Ja talanti un vērtības tiek īstenoti sinerģijā, pastiprinās to ietekme uz grupu vai sabiedrību, kuras daļa mēs esam. Vēl to var paskaidrot šādi – ja kāda no vērtībām ir apdraudēta (zirnekļcilvēka gadījumā - notiek netaisnība un ir apdraudēts taisnīgums), cilvēki vēlas rīkoties, izmantojot savas superspējas, lai atjaunotu taisnīgumu.

Šajā pirmajā solī palūdziet bērniem atpazīt kādu līdzīgu situāciju savā dzīvē, kad viņu vērtības tika pakļautas apdraudējumam, un kā viņi reaģēja. Kuras no savām īpašībām viņi izmantoja? Tā, protams, var būt arī vienkārši kāda rakstura īpašība.

Piemēram, daudzi bērni satraucas, redzot, ka viņu acu priekšā notiek netaisnība. Veids, kā viņi to risina, dažkārt ir primitīvs, kas izpaužas ar verbāliem (apsaukāšanās) vai fiziskiem žestiem (sitieni). Citi bērni ir runīgāki un ļoti labi prot izmantot savus talantus, piemēram, saglabā mieru un mēģina izprast abu pušu konfliktu, cenšoties atrisināt situāciju mierīgā veidā.

Ieviešot šo soli, jūs varat to paskaidrot ar metaforu par zirnekļcilvēku (vai kādu līdzīgu tēlu), uzdodot jautājumus pārdomām, piemēram:

- Kāpēc zirnekļcilvēks izmanto savas superspējas tikai tad, kad redz netaisnību?
- Kādus citus talantus zirnekļcilvēks varētu izmantot, lai atrisinātu konfliktus savā pilsētā?
- Kāds, jūsuprāt, būtu rezultāts?

2. Izveido savu supervaroni

Šajā solī uzaiciniet bērnus izveidot savu supervaroni, pamatojoties uz viņu pašu talantiem un vērtībām. Palūdziet viņiem novietot sev priekšā savu Vērtību lapu un Talantu lapu, un ierosiniet no tām izvēlēties trīs sev svarīgākās vērtības un trīs sev piemērošos labākos talantus.

Dodiet bērniem laiku sava supervaroņa radīšanai un padomām par šādiem aspektiem:

- Kāds izskatās jūsu supervaroņa tēls?
- Kad viņš iesaistās darbībā?
- Kāda būtu viņa sabiedrība (klase/skolas pagalms)? Kāda ir ideālā situācija?

3. Izdaliet darba lapas ar tekstu “Es varu uzsprāgt, kad un tādā gadījumā es” (viena katram bērnam).

Katrs bērns uzraksta, kāda situācija, persona, konteksts var likt viņam zaudēt kontroli pār savām emocijām, un kāda ir viņa reakcija šajā gadījumā. Kad visi dalībnieki ir paveikuši savu uzdevumu, viņi ieliek šīs konflikta lapas vienā kopējā maisiņā. Citā maisiņā būs lapiņas ar visu dalībnieku vārdiem.

4. Teātris

Vadītājs no maisiņa paņem vienu iepriekšējā solī uzrakstīto papīra lapu un divas lapiņas ar vārdiem no otra maisiņa. Bērni, kuru vārdi bija uzrakstīti uz lapiņām, izspēlē izvilktu konflikta situāciju ar konflikta eskalāciju.

Pēc šīs pirmās izspēles vadītājs lūdz bērniem izdomāt citas (alternatīvas) reakcijas uz to pašu situāciju. Bērni mēģina izdomāt, kā varētu rīkoties citādāk, ņemot vērā viņu izveidoto supervaroņu vērtības un talantus. Var iesaistīt arī citus dalībniekus, un lūgt norādīt savu supervaroņu vērtības un talantus. Pēc tam ainu izspēlē atkārtoti, jau ņemot vērā supervaroņu tēlu ieguldījumu.

Pārdomas /Izvērtēšana

Šajā uzdevumā svarīgs elements ir nepārtraukta refleksija, jo reflektējot jūs varētu katrā solī padziļināt bērna izpratnes līmeni. Iepriekšējās aktivitātēs jau ir sniegti daži pārdomu pamatjautājumi. Aktivitātes beigās varat veikt kopējo pārdomu brīdi, piemēram:

- Ko jūs šodien par sevi uzzinājāt?
- Ko jūs uzzinājāt par citiem?
- Kādā veidā jūs vēlētos parunāt ar vecākiem/ aizbildņiem par lietām, par kurām mēs šodien runājām? Kā, jūsuprāt, viņi varētu jums palīdzēt?
- Kā mēs varam palīdzēt jums visiem labāk saprasties savā klasē?
- Kā jūs jutāties, runājot par talantiem? Kā atpazīt talantus sevī un citos?

Variācijas

Jūs varat sagatavot papildu maisiņu, iztēlojoties un aprakstot dažādas konflikta situācijas, kas varētu rasties klasē, skolā, mājās utt. (attiecīgi maisiņā ieliekot šo situāciju aprakstus). Citā maisiņā sagatavojiet lapiņas ar visu grupas bērnu/dalībnieku vārdiem.

Teātris (līdzīgi vingrinājuma 4.solim): Vadītājs izņem papīra lapu no maisiņa ar sagatavotajiem konflikta situāciju aprakstiem un divus bērnu vārdus no otra maisiņa. Izlozētie bērni izspēlē aprakstīto konflikta situāciju. Tālāk vadītājs lūdz bērniem izdomāt citas (alternatīvas) reakcijas uz to pašu situāciju. Bērni mēģina izdomāt, kā varētu rīkoties citādāk, ņemot vērā viņu izveidoto supervaroņu vērtības un talantus. Var iesaistīt arī citus dalībniekus, un lūgt norādīt savu supervaroņu vērtības un talantus. Pēc tam ainu izspēlē atkārtoti, jau ņemot vērā supervaroņu tēlu ieguldījumu.

Padomi

Šīs aktivitātes galvenais mācību elements ir tās atspoguļojums. Kā koordinators arī jūs varat dalīties ar saviem talantiem un stiprajām pusēm. Pievērsiet uzmanību emocionālās drošības noteikumu definēšanai un ievērošanai, lai visi bērni justos ērti, daloties ar šādām personiskām lietām.

Izmantojiet šo aktivitāti, lai izveidotu un stiprinātu emocionālo saikni starp jums un bērniem, kā arī savstarpēji starp bērniem. Ir vērtīgi iepazīt bērna iekšējo pasauli, un saprast, kas viņu dzīvē virza un padara īpašu (galvenokārt neapzināti)!

15. Jūs nevarat apēst visu picu uzreiz!

Grūtības līmenis:

Vidējs

Tēma(s):

Izaugsmes domāšanas veids, problēmu risināšanas prasmes, pašvērtējums, optimisms

Mērķi:

- Palīdzēt bērniem saprast, ka viņu pašreizējie ierobežojumi nav kā "akmeni iecirsti", un ka ar laiku un neatlaidību viņi varēs un spēs pārvarēt tos šķēršļus, ar kuriem viņi var saskarties
- Iemācīt uztvert šķēršļus kā izaicinājumus
- Atbalstīt izaugsmes domāšanas veida attīstību bērnos, palīdzot viņiem lielu problēmu sadalīt mazākās, vieglāk risināmās situācijās

Vecums:

6-11 gadi

Laiks:

1 stunda

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Īpaša sagatavošanās nav nepieciešama, tikai gatavība motivēt un vadīt bērnus šajās aizrautības un drosmes medībās.

Materiāli

Kartona aplis (var būt kartona piknika šķīvis), krāsaini marķieri

Īstenošana

Bērni šo vingrinājumu var veikt pie sava rakstāmgalda. Atvēliet šim vingrinājumam pietiekami daudz laika. Centieties pēc iespējas mazāk novērst bērnu uzmanību.

1. Palūdziet bērniem iztēloties kādu savu problēmu, ar kuru bērns saskaras, un iedomāties, ka tā ir "pica". Tagad uzdodiet bērniem sagriezt picu: palūdziet bērniem sadalīt savu kartona apli 4 līdz 8 daļās un padomāt par iespējamām problēmas cēloņiem. Katra šķēle ir cits segments vai problēmas cēlonis. Paskaidrojiet, ka, ja mēs varam sadalīt problēmu mazākās daļās un ieraudzīt, ka tai ir daudz cēloņu - ir lielāka iespēja, ka to būs vieglāk atrisināt un rezultāts būs pozitīvāks!
2. Rosiniet bērniem padomāt par katru iztēlotās picas daļu, par katru šķēli - vai viņu vērtējumā problēma ir nemaināma ("Es nekad nebūšu labs matemātikā") vai īslaicīga rakstura ("Mans draugs pārāk daudz runāja un novērsa manu uzmanību"). Vai bērni jūtas paši atbildīgi par problēmu

(“Man vajadzēja lūgt skolotājam palīdzību, kad es nesapratu”) vai noveļ atbildību uz citiem (“Skolotājs mums šo vielu nemācīja!”).

3. Jācer, ka sākumskolas vecumā lielākā daļa bērnu problēmu tiks klasificētas kā “īslaicīgas”, un bērni uzņemsies vismaz daļu atbildības par problēmas rašanos. Norādiet, ka šīs problēmas ir īslaicīgas un ir paša bērna kontrolē. Mudināt viņus domāt par to, kā viņi var veikt pozitīvas izmaiņas, lai problēmas atrisinātu? Izmantojiet atvērtos jautājumus, piemēram, “kas notiktu, ja tu mēģinātu pielietot savu risinājumu?”
4. Apsveiciet bērnus par paveikto darbu! Uzslavējiet viņu pūles, apņēmību, neatlaidību!

Pārdomas /Izvērtēšana

- Kāds bija šis uzdevums - viegls/grūts? Kāpēc?
- Kā jūs domājat - kas notiktu, ja cilvēki nekad nemēģinātu atrisināt savas problēmas?
- Kā jūs jūtaties, atrodot risinājumu kādai savai problēmai?
- Ko jūs šodien uzzinājat par sevi jaunu, veicot šo uzdevumu?
- Pārrunājiet, kā problēmu risināšana palīdz izaugsmei. Kas notiek, ja mēs izvairāmies no problēmu risināšanas? Pajautājiet: “Ja tu redzētu bērnu, kas mācās staigāt, un viņš tavā acu priekšā vairākas reizes nokristu, vai tu teiktu, ka bērnam labāk nemaz nevajag mācīties staigāt, vai arī tu uzmundrinātu viņu mēģināt vēlreiz?”

Variācijas

Tiešsaistes variācija ar domu kartēm, kur ekrāna centrā balonā ir novietota galvenā problēma, un tai ir pievienoti rediģējama teksta baloni, kuros var ierakstīt problēmas cēloņus, noteikt piederību un atbildību, kā arī to, cik pastāvīga ir problēma. Katram centrālās problēmas balonam ir pievienots papildu balons, kurā ir aprakstīts iespējamais risinājums.

Padomi

Problēmas risināšanas prasmju apguve bērnībā veido laimīgākus, pašpārliecinātākus, pašapzinīgākus un neatkarīgākus cilvēkus. Kad bērni paši vai kopā grupā risina problēmas, viņu domāšana kļūst arvien elastīgāka. Viņi iemācās paraudzīties uz problēmām no cita skatu punkta.

Šīs aktivitātes izpilde parādīs bērniem, kāda nozīme šķēršļus pārvarēšanā ir attieksmei pret problēmas risināšanu, neatlaidībai.

Dažiem bērniem pat nelielas problēmas var šķist kā nepārvarami šķēršļi, no kuriem viņi par katru cenu cenšas izvairīties. Ja pieaugušie bērniem iedod rīkus, kas palīdz sadalīt problēmu mazākās daļās (cēloņos), lai labāk saskatītu lietas būtību, bērni iemācās uztvert problēmas kā dzīves daļu, kā iespēju mācīties un augt. Izpratne par dažādajām problēmas sastāvdaļām un savām domām par problēmu bērniem dod kontroles sajūtu, kā arī drosmi un optimismu, lai problēmu pārvarētu.

Lielisks ieteikums no Kodable Blog (<https://www.kodable.com/learn/problem-solving-skills-for-kids/>) - uzsvars ir uz procesu, nevis produktu. Tas nozīmē, ka sākumskolniekam pārdomas par problēmas risināšanas procesu palīdz attīstīt izaugsmes domāšanas veidu. Saņemtajai atbildei “nepareizi” nevajadzētu būt negatīvam notikumam! Svarīgākais ir tas, kādus soļus bērni veica, lai nonāktu

līdz risinājumam, un kā viņi varētu mainīt savu pieeju nākamajā reizē. Jūs kā skolotājs varat palīdzēt skolēniem apgūt šo pārdomu procesu.

Lai mudinātu bērnus pieņemt to prasmju līmeni, kādā viņi atrodas, un iedrošinātu virzīties dzīvē uz priekšu, lieliska stratēģija ir iemācīt vārda “VĒL” spēku.

Ja viņi saka: “Es to nevaru izdarīt, tas ir pārāk grūti!” - atgādiniet viņiem sev pateikt: “Es to VĒL nevaru izdarīt!”

Ja viņi saka: “Man tas nepadodas!”, atgādiniet viņiem, ka tas ir tikai vēl pagaidām. “Man tas VĒL nepadodas” - tas dod daudz vairāk iespēju pilnveidoties, nekā tikai vienkāršs “Man tas nesanāk”.

“Es to nesaprotu!” kļūst par “Es to VĒL nesaprotu!”

“Tas VĒL nedarbojas!”

“Tam pagaidām VĒL nav nozīmes!”

Papildu resursi:

- https://biglifejournal.com/blogs/blog/how-teach-problem-solving-strategies-kids-guide?_pos=1&_sid=a550e0226&_ss=r
- <https://www.kodable.com/learn/problem-solving-skills-for-kids/>

16. Tavs uzdevums ir mans uzdevums

Grūtības līmenis:

Vidēja

Tēma(s):

Emociju vadišana, empātija un līdzjūtība, attiecību veidošana un uzturēšana

Mērķi:

- Attīstīt empātiju sākumskolas skolēnu vidū
- Uzlabot spēju pārvaldīt emocijas
- Attīstīt spēju pārvarēt konfliktus klasē

Laiks:

50 min

Vecums:

8-11 gadi

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Nav īpašas sagatavošanās.

Materiāli

Krēsli, papīrs, pildspalva

Īstenošana

1. Skolotāji un skolēni apsēžas aplī, noliek rokas uz kājām vai ceļgaliem, aizver acis un trīs reizes dziļi ieelpo.
2. Pēc tam sākas aktivitāte: katram dalībniekam tiek iedota papīra lapiņa, uz kuras jāuzraksta kāds uzdevums vai aktivitāte cilvēkam, kas sēž no bērna pa labi – uzdevumam jābūt īsam (lai visi paspēj izspēlēt) un tādām, ko iespējams veikt šajā brīdī, šajā klasē. Skolotājam jāpaskaidro skolēniem, ka šis uzdevums var būt jautrs, miļš, sportisks, aktīvs, dīvains un ka tajā var iesaistīt arī vēl citus skolēnus. Esiet radoši! Uz uzdevuma lapiņas jāuzraksta uzdevuma rakstītāja vārds, kā arī tās personas vārds, kuram būs jāveic aktivitāte vai uzdevums. Uzdevumu piemēri: apskaut kādu, parādīt savu vēderu, aiziet uz blakus klasi un ar visiem sasveicināties (ja tas ir iespējams).
3. Kad visi pabeiguši rakstīt, skolotājs savāc lapiņas un skaļi nolasa uzdevumus, kas katram bērnam būs jāizpilda.
4. Tad skolotājs paskaidro, ka patiesībā šie uzdevumi nav jāveic personai, kas sēž pa labi. Patiesībā tas jāveic katram rakstītājam pašam (katram pašam jāizpilda tā darbība, ko viņš ir uzrakstījis).

5. Visbeidzot bērni tiek aicināti izpildīt šos uzdevumus (atkarībā no laika, to var darīt pa vienam vai visi vienlaikus).

Pārdomas /Izvērtēšana

- Kā jūs tagad jūtaties?
- Kā jūs jutāties, izdzirdot uzdevumu, ko jūsu biedrs jums izvēlējies?
- Kā jūs jutāties, uzzinot, ka jums pašiem ir jāizpilda uzdevums, ko rakstijāt kādam citam?
- Kāpēc jūs bijāt izdomājuši šo konkrēto uzdevumu?
- Vai jūs izdomājāt uzdevumu, kuru paši nevēlētos veikt un, ja tas tā bija - kāpēc?
- Kādas emocijas jūs izjutāt, kad izpildijāt uzdevumu? Kāpēc, jūsuprāt, tas tā bija?

Variācijas

Skolēniem tiek uzdots uz papīra lapas uzrakstīt, ko viņi vēlētos 30 sekundes/1 minūti darīt šajā brīdī klasē.

Skolēniem tiek palūgts to izdarīt, un, ja viņiem ir nepieciešams kāds, ar ko to darīt kopā, skolotājs izvēlas personu, kas atrodas sešas vietas tālāk (pa kreisi vai pa labi no skolēna), lai skolēni izietu no savas komforta zonas un nemeklētu atbalstu pie cilvēkiem, kurus viņi pazīst vislabāk.

Padomi

Rūpīgi pavērojiet bērnu reakciju visas aktivitātes laikā, jo iespējams ievērosiet kādus brīžus/ situācijas, kuras varēsiet izmantot izvērtēšanas procesā. Ja nepieciešams, pierakstiet sev piezīmes, lai vēlāk tās varētu izmantot izvērtēšanas laikā.

Nav jāpiespiež bērni izpildīt uzdevumus, ko dažreiz viņi mēdz uzrakstīt, lai kādu paķircinātu. Būtiskākais pārrunāt šo situāciju, ka kāds ir uzrakstījis citam kaut ko tādu, ko pats nevēlētos pildīt.

17. LEGO tornis

Grūtības līmenis:

Grūts

Tēma(s):

Rīcībspēja, komunikāciju prasmes, sociālo problēmu risināšanas prasme, uz sadarbību vērsta uzvedība, aktivitāte, rotaļīgums

Mērķi:

- Attīstīt skolēnu sadarbības un iniciatīvas prasmes
- Izpētīt veidus, kā ierosināt un īstenot radošas idejas un risināt problēmas
- Praktizēt komunikācijas prasmes grupā un pienākumu sadali

Laiks:

30 - 40 mins

Vecums:

8-11 gadi (8-24 skolēni)

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

Sadaliet klasi mazākās grupās, ar 4 - 6 bērniem. Jūs varat iepriekš sadalīt grupas un uzrakstīt tās uz tāfeles.

Sagatavojiet katrai grupai darba vietu - materiālus (skatīt tālāk) un vietu uz grīdas vai atsevišķu galdu katrai grupai. Izvietojiet grupas tā, lai tās netraucētu viena otrai. Jūs varat arī izvietot krēslus ap galdiem vai krēslus aplī, lai noteiktu vietu katrai grupai.

Materiāli

- LEGO klucīši (vismaz 30 gab.) vai citi materiāli torņa būvēšanai - katrai komandai vienāds daudzums klucīšu vai materiālu. Ķieģeļiem var būt dažādas formas.
- Papīrs un zīmuļi, lai skolēni varētu skicēt idejas (ja nepieciešams).
- Galdi – atbilstoši grupu skaitam (ja plānots strādāt pie galdiem).
- Skaļruņi un klēpjdators.
- Motivējošas/dinamiskas mūzikas saraksts.
- Taimeris - digitālais vai fiziskais.

Īstenošana

1. Aiciniet skolēnus iedomāties, ka viņi ir nokļuvuši inženieru-konstruktoru rūpnīcā vai laboratorijā, un ka viņiem ir dots uzdevums uzprojektēt un uzbūvēt augstāko LEGO torni. Pastāstiet skolēniem, ka viņi savā starpā nekonkurē.

Jūs varat to formulēt šādi: “Dārgie inženieri. Mēs zinām, ka jūs esat ļoti gudri un radoši, un ka jūs spējat būvēt augstus torņus. Šoreiz jūsu uzdevums ir no materiāliem, ko jūs saņemsiet, uzbūvēt augstāko un stabilāko torni. Tornim jābūt pietiekami stabilam, lai tas varētu stāvēt

patstāvīgi, bez papildu atbalsta (piemēram, neviens to nevar turēt, to nevar balstīt siena vai kādi citi objekti). Jums ir ierobežots laiks: 20 minūtes uzdevuma izpildei. Lūdzu, pārrunājiet idejas un sadarbojieties ar citiem savas komandas locekļiem.”

2. Novietojiet redzamā vietā atpakaļskaitīšanas taimerī, lai padarītu atmosfēru dinamiskāku, un (ja nepieciešams) ieslēdziet kādu motivējošu mūziku, lai inženieri varētu strādāt.
3. Kad ir pagājušas 20 minūtes, paziņojiet, ka laiks ir beidzies, un dodiet komandām vēl 5 minūtes, lai izdomātu torņa nosaukumu un stāstu par to.
4. Aiciniet komandas izdomāt:
 - komandas nosaukumu;
 - torņa nosaukumu;
 - dažus teikumus par to, kāpēc jūsu tornis ir īpašs - atšķirīgs no citiem.
5. Kad 5 minūtes ir pagājušas, uzaiciniet katru komandu prezentēt savu torni un pastāstīt par to. Aiciniet visus apmeklēt katras komandas galdus un pēc katras prezentācijas dodiet kādu padomu, un apsveiciet katru komandu ar paveikto darbu.
6. Kad visas komandas ir prezentējušas savus torņus, uzaiciniet visus apsēsties aplī, lai kopīgi apspriestos.

Pārdomas /Izvērtēšana

Pirms pārrunājiet sadarbību un darbu komandā uzdevuma veikšanā, novērtējiet ikviena dalībnieka un katras komandas ieguldījumu. Ir svarīgi, lai skolēni justu, ka viņu pūles un radošums uzdevuma laikā ir pamanīts.

- Aiciniet katru skolēnu izvērtēt, cik apmierināts viņš ir ar paveikto uzdevumu skalā no 1 līdz 5, un aiciniet skolēnus ar pirkstiem parādīt rezultātu, kas parāda, cik apmierināts viņš ir, kur 1 ir minimums - es vispār neesmu apmierināts, - un 5 ir maksimums - es esmu ļoti apmierināts.
- Ievērojiet, cik daudz 1, 2, 3, 4 un 5 ir grupā. Palūdziet skolēniem ar dažādiem vērtējumiem komentēt, kāpēc viņi izvēlējās šādu vērtējumu. Pārliecinieties, ka komentēšanā ir iesaistīti skolēni no katras grupas.
- Kā jūs izlēmāt, kādu torni būvēt?
- Kādas idejas jūs apspriedāt, būvējot torni?
- Vai jūs veidojāt skici vai sākāt būvēt bez apspriešanās?
- Kāpēc ir svarīgi sazināties, strādājot komandā un kopīgi veicot kādu uzdevumu?
- Kas jums ir svarīgi, strādājot kopā ar kādu citu?
- Kā jūs varat atbalstīt citus komandas dalībniekus, strādājot kopā?
- Ko mēs varam darīt savā klasē, lai turpmāk visi justos labāk un iesaistīti?

Variācijas:

- Ja tas ir piemēroti klasei, varat ieviest sacensību elementu - uzvar tā komanda, kura uzbūvē visaugstāko torni.

- Jūs varat sagatavot torņu piemērus, un lūgt komandām tos uzbūvēt. Tad uzdevums būtu uzbūvēt tieši tādu pašu torni. Pēc uzdevuma izskaidrošanas uzaiciniet pie sevis vienu vai divus katras grupas pārstāvjus - viņi būs komandas komunikatori. Viņu uzdevums ir atcerēties ķieģeļu konstrukciju, skaitu un krāsas/formas, tad atgriezties pie komandas, lai paziņotu šo informāciju. Viņi būvniecības procesā var piedalīties tikai mutiski - viņu uzdevums ir izskaidrot citiem, kā tornis izskatās, un dot norādījumus pārējiem komandas dalībniekiem būvniecības procesā. Kad laiks ir beidzies, jūs fiksējat rezultātu un turpiniet ar prezentācijām un izvērtēšanām. Jūs varat arī turpināt uzdevumu, dodot iespēju skolēniem pievienot tornim papildu elementus, un tad pabeigt uzdevumu un izvērtēšanu. Ja komandas ir ļoti ātras, jūs varat piedāvāt dažādas konstrukciju piemērus, ko būvēt.
- Varat izspēlēt arī tādu variantu, kurā katram komandas dalībniekam tiek piešķirta īpaša loma, vai nu pēc pašu skolēnu izvēles vai pēc nejaušības principa. Piemēram, 2-3 celtnieki, arhitekts, uzraugs, inspektors, komunikators. Katrai lomai var būt noteikts raksturs: inspektors ir diezgan kritisks un runā par iespējamajiem riskiem; arhitekts izlemj, ko būvēt; uzraugs izlemj, kā būvēt, komunikators rūpējas par to, lai komandas locekļi savā starpā sazinātos, bet 2-3 celtniekiem jāveic faktiskie celtniecības darbi.
- Jūs varat arī eksperimentēt ar atšķirīgiem Lego detaļu veidiem un daudzumiem, kas katrai komandai tiek nodrošināti sākumā (dzīve nedod katram cilvēkam vienādas kvalitātes un daudzuma resursu). Šādā gadījumā jūs pievienojat papildu mācību elementu, un skolēnu pieredze var kļūt intensīvāka.
- Ja jums aktivitātei ir atvēlēts ilgāks darbošanās laiks (vismaz 100 minūtes), var izmantot garāku aktivitātes versiju ar pārtraukumu pārdomām torņa būvēšanas procesa vidū. Šādā gadījumā dodiet skolēniem 20 minūtes darbam pie torņa (sk. aktivitātes 3. punktu). Kad ir pagājušas 10 minūtes, izsludiniet pārtraukumu pārdomām. Tas ir ļoti iedarbīgi, jo sniedz viņiem telpu un laiku eksperimentiem pirms otrās aktivitātes daļas. Jūs varat šajā pārtraukumā uzdot, piemēram, šādus jautājumus:
 - Kā jūs vērtējat, kāda ir jūsu sadarbība ar komandas biedriem?
 - Kā jūs sazināties ar citiem komandas locekļiem?
 - Ko jūs darāt, ja šķiet, ka nekas neveicas kā plānots?
 - Ko jūs domājat par citu savas komandas locekļu uzvedību?
 - Kā, jūsuprāt, jūsu uzvedību uztver citi komandas locekļi?
 - Vai jūs vairāk koncentrējaties uz gala rezultātu vai uz sadarbības procesu?
 - Ko jūs vēlētos pamēģināt attiecībā uz savām sadarbības prasmēm / komandas darbu / komunikācijas prasmēm otrajā daļā?

Turpiniet, dodot komandām vēl 10 minūtes, lai pabeigtu darbu, un pēc tam turpiniet darbības, sākot no aktivitātes 4. punkta.

Padomi

Ļoti svarīgi ir stimulēt katra skolēna iesaisti. Jūs varat arī piešķirt katram skolēnam lomu (kā minēts iepriekš).

Ja skolēni ir jaunāki, jums būs jāiesaistās vairāk. Padomājiet par iespēju komandu atbalstam uzaicināt vecākus skolēnus vai kolēģus un stimulēt skolēnu domāšanu, veidojot stāstus par torņiem.

Jūs varat izmantot savu radošumu un torņu būvēšanai piedāvāt vēl citus materiālus.

Būvēšanas procesa vidū pievienojot pārdomu pārtraukumu, var nostiprināt skolēnos sapratni par to, ka šī aktivitāte nav par to, kurš uzbūvē lielāko torni. Tā ir par sevis un citu izzināšanu. Ir svarīgi, lai beigās tiktu veikta rūpīga refleksija.

Papildu resursi

Daži iedvesmojoši piemēri:

<https://seriousplaypro.com/2014/09/11/team-building-activities-with-lego-bricks/>

18. Apelsīns

Grūtības līmenis:

Grūts

Tēma(s):

Problēmu risināšana, lēmumu pieņemšana, spēja izteikt domas un uzskatus, rīcībspēja, komunikāciju prasmes, sociālo problēmu risināšanas prasme, cieņa pret citu vajadzībām

Mērķi:

- Attīstīt konfliktu vadības prasmes
- Pārrunāt veidus konflikta situācijās
- Izpētīt konfliktu risināšanas veidus/stratēģijas, ko nozīmē - apzināties savas vajadzības un respektēt citu vajadzības
- Praktizēt domu un viedokļu paušanu

Laiks:

30-40 min

Vecums:

8-11 gadi

Materials

Apelsīns vai apelsīni, telpa ar galdiem, atbilstoši grupu skaitam (piemēram, 1 galds uz 6 skolēniem), pulkstenis.

Soli pa solim - aktivitātes apraksts

Sagatavošanās

- Šī aktivitāte ir piemērota 6 - 24 skolēniem.
- Pārdomājiet skolēnu sadalījumu grupās, grupu skaitu.
- Pārliedzinieties, ka ir pietiekami daudz vietas visām grupām, galdi un sagatavoti apelsīni.
- Pārliedzinieties, ka pulkstenis ir novietots redzamā vietā.

Īstenošana

Aktivitātes galvenā ideja ir tāda, ka bērni sacenšas par tiesībām iegūt īpašumā apelsīnu un apspriež, kā risināt konfliktus.

1. Paskaidrojiet, ka tiks spēlēta spēle "Apelsīns". Sadaliet bērnus divās komandās. Palūdziet A komandai iziet no telpas un pagaidīt ārpusē. Pastāstiet B komandai, ka šajā aktivitātē viņu mērķis ir iegūt apelsīnu, jo viņiem ir nepieciešams pagatavot apelsīnu sulu.
2. Izejiet pie A komandas un pastāstiet, ka viņu mērķis šajā aktivitātē ir iegūt apelsīnu, jo viņiem ir vajadzīga apelsīna miziņa, lai pagatavotu apelsīnu kūku.

3. Uzaiciniet abas komandas kopā telpā un palūdziet komandām apsēsties pie galda, katrai komandai galda vienā pusē – tādejādi komandas sēž pretī viena otrai.
4. Pasakiet komandām, ka tām ir trīs minūtes laika, lai iegūtu nepieciešamo. Uzsveriet, ka nedrīkst izmantot vardarbību, lai iegūtu sev nepieciešamo. Tad uz galda novietojiet vienu apelsīnu un paziņojiet, ka spēles laiks sākas, piemēram: “Aiziet!” vai “Sākam!”.

Parasti kāds spēlētājs no vienas komandas paspēj paņemt apelsīnu un tas ir vienas komandas rīcībā. Komandām jāmēģina tikt galā ar šo situāciju, un iespējas var būt dažādas. Dažreiz komandas mēģina vienoties, ka apelsīnu sadalīs uz pusēm. Dažkārt komandas pat vispār nesāk sarunāties. Dažreiz komandas sāk sarunāties un rezultātā saprot, ka katrai no tām ir vajadzīgas dažādas apelsīna daļas: kāds no komandas nomizos apelsīnu, paņemot sev vajadzīgo daļu un otru daļu atdodot otrai komandai. Neiejaucieties. Pēc trim minūtēm paziņojiet, ka laiks beidzies - “Stop”.

Pārdomas /Izvērtēšana

Apspriediet aktivitāti, uzdodot jautājumus:

- Cik viegls vai grūts bija uzdevums? Kāpēc?
- Vai jūsu komanda trīs minūšu laikā ieguva to, ko vēlējās?
- Kāds bija jūsu komandas mērķis?
- Kā atrisinājās konflikts par apelsīnu?
- Ko jūs darījāt, lai atrisinātu šo problēmu/ konfliktu?
- Kāpēc cilvēkiem ir svarīgi sarunāties, lai atrisinātu konfliktus?
- Vai cilvēki konflikta gadījumā vienmēr komunicē savā starpā? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
- Vai cilvēki konflikta situācijā vienmēr vēlas vienu un to pašu?
- Vai jūs mājās/skolā esat kādreiz saskārušies ar spēlei līdzīgām situācijām? Kāds bija iznākums?
- Kā varētu rīkoties/uzvesties/reaģēt līdzīgās situācijās nākotnē? Kā cilvēki var sazināties, lai atrisinātu konfliktus?

Idejas darbībai

Izstrādājiet idejas, kā risināt konfliktus grupā/klasē. Uzrakstiet šīs idejas un novietojiet kaut kur redzamā vietā.

Variācijas

Spēles adaptēšana lielākām grupām: izveidojiet četras komandas, lai vienlaicīgi notiktu divas “Apelsīna” spēles - divas komandas A un divas komandas B. Dodiet komandām tos pašus norādījumus, kā iepriekš. Palūdziet pie viena galda apsēsties vienai komandai A un pretī B, bet pie cita galda - tāpat komanda A un pretī otra komanda B. Uz katra galda attiecīgi novietojiet vienu apelsīnu. Uzsāciet un pārtrauciet aktivitāti pie abiem galdiem vienlaicīgi. Varētu būt interesanti apspriest, kā atšķirās procesi un rezultāti katrā no “cīņām par apelsīnu”. Ja strādājat ar diviem paralēliem procesiem, varat uzaicināt arī kādu kolēģi, lai jums palīdzētu.

Apelsīna vietā var izmantot citu augli.

Padomi

- Kad pagājušas trīs minūtes un spēle beigusies, paņemiet prom no galda apelsīnu vai to, kas no tā palicis, lai tas nenovērstu skolēnu uzmanību pārrunu laikā. Ja skolēni piecēlušies, palūdziet apsēsties aplī, lai veiktu pārrunas.
- Spēlē konflikta laikā nevajag mēģināt ietekmēt rezultātus, tikai uzmanīgi uzsvērt, ka nedrīkst izmantot vardarbību, lai iegūtu sev vēlamo.
- Sagatavojiet, ar ko notīrīt galdu, jo dažkārt bērni ļoti aizraujas un pilnībā iznīcina apelsīnu.

Iedvesmojoties no *Compasito — the Manual on Human Rights Education with Children* (Council of Europe - European Youth Department).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

www.positivementalhealth.eu

