



Apmācību programma
„Zinu! Protu! Varu! Iemaņas veiksmīgai saskarsmei”-
inovatīvs sociālais pakalpojums ģimenēm ar bērniem, kurās vismaz kāds no
vecākiem atrodas ārzemēs
Projekta Nr. 2012.EEZ/PP/1/MIC/115

Metodiskie materiāli skolotājiem un sociālajiem pedagogiem

Rīga, 2014



Saturs

Priekšvārds	3
Projekta mērķi un norise	5
Teorētiskais pamatojums	9
Piesaistes teorija	9
Emocionālās inteliģences koncepcija	13
Komunikācijas modelis “Četras puses”	21
Metodiskie norādījumi	24
Nodarbību plāni	28
1. nodarbība: “ Mācāmies izzināt sevi ”	28
2. nodarbība: „ Mācāmies saprast savas emocijas ”	31
3. nodarbība: „ Mācāmies klausīties un sadzirdēt ”	34
4. nodarbība: „ Mācāmies priecāties kopā ”	38
5. nodarbība: „ Mācāmies runāt par savām emocijām ”	41
6. nodarbība: „ Mācāmies sadarboties ”	44
7. nodarbība: „ Mācāmies cienīt viens otru ”	47
8. nodarbība: „ Mācāmies būt patstāvīgi ”	50
9. nodarbība: „ Mācāmies dzīvot bez apvainojuma ”	53
10. nodarbība: „ Mācāmies atrast kompromisus ”	56
11. nodarbība: „ Mācāmies uzslavēt ”	59
12. nodarbība: „ Mācāmies kļūt par optimistiem ”	62
Mājas uzdevumu paraugi	66
Nodarbībās laikā izpildīto uzdevumu paraugi	69
Mācību programmas novērtējums	70
Nobeigums	77
Izmantotie avoti	78

Priekšvārds

Visas ģimenes nav vienādas. Agrāk cilvēki biežāk dzīvoja paplašinātās – vairāku paaudžu (bērni, vecāki, vecvecāki) ģimenēs. Mūsdienās parasti ir tēvs, māte, bērni. Ģimene ir vieta, vide, kurā veidojas cilvēka personība, psiholoģiska un garīga atbalsta sistēma tās locekļiem. Ģimene ir skola, kurā bērns apgūst nepieciešamās prasmes turpmākai dzīvei. Ģimenes uzdevums ir nodrošināt bērna talantu, iemaņu attīstību un sagatavot bērnu patstāvīgai dzīvei. Ir svarīgi atcerēties, ka katrs bērns ir unikāls. Mums ir jādod bērnam iespēja, attīstīt savu unikalitāti un palīdzēt saprast, par ko viņš vēlas kļūt. Mēs varam un mums ir jācenšas bērns ievirzīt, atbalstīt, pamudināt un ieinteresēt. Mums jāpalīdz bērnam atrast savs aicinājums, sava vieta dzīvē. Kurš gan vecāks nevēlas, lai viņu bērns ir ne tikai intelektuāli apdāvināts, bet arī spēj veiksmīgi līdzdarboties sabiedrībā un pastāvēt par sevi? Lai tas notiktu, bērnam ir jāiemācās būt kontaktā ar sevi un vadīt savas emocijas. Tieši vecāki ir tie, kuri atbild par bērna emocionālo attīstību un kuriem vajadzētu attīstīt savā bērņā šīs komunikācijas prasmes, izmantojot dialogu.

Apmācību programma “Zinu! Protu! Varu! Iemaņas veiksmīgai saskarsmei” ir inovatīvs sociālais pakalpojums ģimenēm ar bērniem, kurās viens vai abi vecāki atrodas ārzemēs. Projekta ietvaros 19 ģimenēm bija iespēja veidot un uzlabot komunikācijas prasmes.

Apmācību programmas ieviešana Rīgas skolās tika saskaņota ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamentu, programma tika īstenota Rīgas 25. vidusskolā un Rīgas Ostvalda vidusskolā.

Apmācību programmas, mācību un metodisko materiālu izstrādē piedalījās komunikācijas treneri un skolotājas:

- Tatjana Meļehova, komunikācijas trenere, projekta un apmācību programmas vadītāja, nodibinājums “ECO PARTNERS”;
- Nadežda Kašajeva, komunikācijas trenere;
- Daiga Vaitniece, sociālā pedagoģe, Rīgas 25. vidusskolā;
- Sandra Deksne, skolotāja, Rīgas 25. vidusskolā;
- Jeļena Platonova, sākumskolas skolotāja, Rīgas Ostvalda skola.

Apmācību programmas un tās ietekmes uz mērķu grupu izpēti nodrošināja eksperti no Alternatīvas socioloģijas institūta Astrīde Trupovnice un Maruta Pranka.

Šie metodiskie materiāli ir izveidoti kā palīgmateriāls pedagogiem, bāriņtiesām, NVO, sociālajiem pedagogiem un citiem interesentiem, kuri strādā ar ģimenēm, kurās viens no vecākiem, vai abi vecāki nedzīvo ar saviem bērniem Latvijā.

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija „NVO projektu programma” ietvaros.

Programma tiek finansēta ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu.

Papildus informācija: www.sif.lv; www.eeagrants.org; www.eeagrants.lv.

Par projekta saturu atbild nodibinājums ECO PARTNERS.

Papildus informācija: www.ecopartners.lv

Projekta mērķi un norise

Nelabvēlīgās ekonomiskās situācijas dēļ, katru gadu liels daudzums cilvēku izbrauc no Latvijas, lai meklētu darbu ārzemēs. Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes (PMLP) sniegtā informācija parāda, ka piecu gadu laikā (no 2007. gada līdz 2012. gadam) ārvalstīs ir gandrīz dubultojies Latvijas valsts piederīgo skaits. Latvijas iedzīvotāji, kas deklarējuši dzīves vietas adresi ārvalstīs, 2007. gadā ir 41277, bet 2012. gadā jau sasniedz 81815 cilvēku. Lielai daļai aizbraucēju Latvijā ir palikuši bērni, kuri atstāti citu tuvinieku uzraudzībā. Kā liecina Labklājības ministrijas (LM) un Izglītības un Zinātnes ministrijas (IZM) statistika, 2011./2012. m.g. 2820 bērniem vecāki vai kāds no vecākiem ir aizbraucis uz ārzemēm. Kad viens vai abi vecāki dodas meklēt darbu uz ārzemēm, bērni tiek atstāti pie viena no vecākiem, ja tas palicis Latvijā, vecvecākiem, citiem radniekiem, aizbildņiem vai paziņām. Akadēmiskajā literatūrā tiek izmantots termins „eirobāreņi” – attiecībā uz bērniem, kuriem viens vai abi vecāki ilgāk par sešiem mēnešiem strādā ārzemēs¹.

Lai mazinātu sociālās atstumtības risku bērniem, kuru vecāki ekonomisku apstākļu dēļ devušies peļņā ārpus Latvijas, Ministru kabinetā tika izveidots plāns šo bērnu psiholoģiskā stāvokļa uzlabošanai². Taču, sakarā ar valsts budžeta konsolidāciju un valsts izdevumu samazināšanu, daudzu tajā ietvertu pasākumu īstenošana tika pārtraukta vai ierobežota. Ziņojumā

1 Kožuh A. Euro-orphans: the New problem in polish schools. Kahn R., Mazur S. Educational studies and school. Los Angeles. 2011.

2 Ministru kabinets, 2006. gada 30. augustā rīkojums. Nr. 655 „Par Plānu to bērnu stāvokļa uzlabošanai, kuru vecāki devušies uz ārvalstīm, un sociālās atstumtības izplatīšanās ierobežošanai 2006. – 2009.gadam”

„Pārskats par bērnu stāvokli”³ (LM) konstatēts, ka pašvaldību speciālisti un skola ne vienmēr laikus pamana to, ka bērnam nepieciešams papildus atbalsts, kā arī bāriņtiesu speciālistiem, psihologiem un pedagogiem ir nepietiekami attīstītas sadarbības prasmes, lai iesaistītos nepilngadīgo pirmskrīzes un krīzes situāciju risināšanā. Ņemot vērā iepriekš minēto, plāna mērķi izdevies sasniegt tikai daļēji. Tas zināmā mērā var veicināt sociālo risku palielināšanos. Šādā situācijā, kad attiecīgās valsts institūcijas nevar pilnībā nodrošināt palīdzības sniegšanu, liela nozīme ir nevalstisko organizāciju darbībai.

Lai uzlabotu bērnu psiholoģisko stāvokli, nodibinājums „ECO PARTNERS” un biedrība „Sociālās Alternatīvas Institūts” kopīgi izstrādāja un realizēja projektu “Zinu! Protu! Varu! Iemaņas veiksmīgai saskarsmei” – inovatīvu sociālo pakalpojumu ģimenēm ar bērniem, kurās viens vai abi vecāki atrodas ārzemēs, lai samazinātu viņu sociālās atstumtības risku un veicinātu viņu integrāciju sabiedrībā. Inovatīvās pieejas pamatā bija ideja apvienot bērnus un vecākus, kuri dzīvo Latvijā un ārzemēs, kopīgās nodarbībās, izmantojot digitālos saziņas līdzekļus.

Projekta apmācību programmas saturs ir saskarsmes prasmju pilnveidošana sociālajam riskam pakļautajai grupai. Saskarsmes iemaņu pilnveidošana aktuāla katrā sabiedrībā. Saskarsmes kultūra ir arī neatņemama cilvēces un katras tautas garīgās kultūras sastāvdaļa un viena no galvenajām cilvēka esamības formām. Veicinot katra indivīda saskarsmes iemaņu pilnveidošanu, tiks veicināta sabiedrības optimāla funkcionēšana kopumā. Tas veicina mērķa grupas sociālās atstumtības

3 LR LM Informatīvais ziņojums „Pārskats par bērnu stāvokli”

riska mazināšanos un integrāciju sabiedrībā, būs noderīgs perspektīvai izmantošanai citu mērķa auditoriju vajadzībām, ieskaitot riska grupas.

Apmācību programma tika izstrādāta sadarbībā ar Rīgas 25. vidusskolu un Rīgas Ostvalda vidusskolu, bērniem vecumā no 7 līdz 12 gadiem, kuriem vecāki atrodas ārzemēs. Projekta ietvaros skolās tika organizētas 12 nodarbības gan krievu, gan latviešu valodā. Katras nodarbības ilgums bija divas stundas ar pārtraukumu. Nodarbības tika balstītas uz bērna un pieaugušā distancētu mijiedarbību, lai paplašinātu un stiprinātu bērnu kontaktus ar vecākiem. Kopīga uzdevumu risināšana veicina ciešāku emocionālo un intelektuālo kontaktu un padara saskarsmi daudzpusīgāku. Bērni, vecumā no 7 līdz 12 gadiem, kuri ir projekta mērķa grupa, atrodas socializācijas procesa sākumposmā, kad veidojas attiecību modeļi, kuriem ir ietekme uz visu turpmāko dzīvi. Tieši šajā vecumā ir svarīgi sniegt bērniem plašāku ieskatu komunikācijā, pilnveidojot saskarsmes iemaņas.

Katra nodarbība sastāvēja no trim daļām: informatīvā daļa, praktiskie vingrinājumi, atgriezeniskās saites daļa. Mājas uzdevumus bērns izpildīja kopā ar vecākiem. Risinājuma pamats bija divpusējas iespēles princips – uzdevuma rezultāts tika sasniegts, kad tā risināšanā piedalījās gan bērns, gan vecāks. Praktiskā daļa bija balstīta uz K. Vopeļa izstrādāto interaktīvo spēļu metodoloģiju un citām interaktīvām apmācības metodēm. Nodarbībās bērni ieguva jaunas zināšanas, kuras pielietoja pildot mājas darbus, un praktizēja interaktīvās spēles. Katra ģimene kopīgi pildīja uzdevumus un veidoja savu virtuālo dienasgrāmatu, daloties ar zināšanām, idejām un atklājot emocijas. Nodarbību laikā bērni pilnveidoja savas digitālās prasmes un tika virzīti uz mērķtiecīgu IKT, kā efektīva sazināšanas līdzekļa un zinību

krātuves, izmantošanu. Vecākiem vai bērnu aizbildņiem, kuri dzīvo Latvijā, tika piedāvātas konsultācijas. Konsultācijas notika, apmācību dalībnieku atlases un piesaistes gaitā, apmācību programmas ieviešanas laikā. Kopā tika nodrošinātas 48 konsultēšanas stundas. Savukārt vecākiem, kuri dzīvo ārzemēs tika piedāvātas konsultācijas, izmantojot „Skype”, kā arī mācību materiāli, kas ir pieejami projekta mājas lapā.

Projekta laikā tika veiktas divas aptaujas. Pirmajā aptaujā projekta sākumā ar anketu palīdzību tika novērtēta apmācību programmas nepieciešamība, vecāku un bērnu zināšanas un prasmes. Otrajā aptaujā projekta noslēgumā, tika noskaidrota apmācību programmas kvalitāte un tās ietekme uz projekta mērķa grupu.

Projekts tika realizēts 2013. un 2014. gadā, programmas ieviešana un aprobācija skolās notika 2014. gadā, no marta līdz maijam. Programmas ieviešanu un saturu atbalstīja Sabiedrības integrācijas fonds, programma tika saskaņota ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamentu.

Teorētiskais pamatojums

Apmācības programmas izstrāde tiek balstīta uz trim koncepcijām:

- piesaistes teorija;
- emocionālās inteliģences koncepcija;
- komunikācijas modelis “Četras puses”.

Piesaistes teorija

Teorētiskajā literatūrā piesaiste ir definēta kā ilgstoša, noturīga, emocionāla saite ar nozīmīgiem, tuviem cilvēkiem. Piesaistes teorijas autors ir bērnu psihiatrs Džons Bolbijs (John Bowlby), kurš pētījis bērnu reakcijas uz sērām, kuri Otrā pasaules kara rezultātā bija zaudējuši vecākus. Piesaiste tiek uzskatīta par būtisku faktoru cilvēka sociālajai un psiholoģiskajai labsajūtai. Īpaši nozīmīga piesaiste ir šķiršanās, satraukuma un briesmu gadījumā, jo šī saite spēj mazināt otra cilvēka trauksmi un stresu. Sākotnēji piesaiste veidojas starp bērnu un primāro aprūpētāju (parasti tā ir māte), bet vēlāk tā izveidojas ar citiem. Bērna piesaiste vecākiem ir kā pamata modelis, uz kura tiek balstītas citas nozīmīgas attiecības dzīves gaitā. Pamatojoties uz agrīnās vecāku un bērnu mijiedarbības kvalitāti, bērniem veidojas iekšējie reprezentatīvie modeļi vai priekšstatu shēmas – internalizēto pārliecību un gaidu komplekts par sevi un citiem. Šie modeļi, savukārt, ietekmēto, kā cilvēki mijiedarbojas ar savu apkārtējo vidi visā dzīves laikā, veidojot sociālo kompetenci, autonomiju, pašvērtējumu, kognitīvo attīstību un psiholoģisko labklājību.

Psiholoģe un zinātniece Mērija Einvorta (Mary Ainsworth) ir izdalījusi 4 piesaistes modeļus: drošā piesaiste, bailīgas izvairīšanās jeb izvairīgā piesaiste, trauksmainas pretestības jeb ambivalentā piesaiste, dezorganizētā piesaiste.

Piesaistes modelis	Apraksts	Izpausmes
Drošā piesaiste	Bērns paļaujas uz to, ka piesaistes figūra būs pieejama, atsaucīga un izpalīdzīga, ja bērnam būs vajadzīga palīdzība. Bērnam ir drošības sajūta un vēlēšanās izzināt pasauli.	Vēlēšanās atrasties mātei tuvumā un kontaktēties ar viņu. Tas tiek aktīvi pausts gan komunikācijā, gan atkalredzēšanās situācijās. Bērns ir ieinteresēts darboties kopā ar māti, tomēr pieļauj arī nepazīstama un sveša cilvēka klātbūtni, kas parāda bērna atvērtību saskarsmei. Mātes prombūtnē viņš izrāda mērenu satraukumu. Bērns māti no prombūtnes sagaida ar smaidu, vēlēšanos apskaut un atrasties tuvumā. Ja bērns reaģē šim modelim atbilstošā veidā, tad māte pret viņu visdrīzāk ir bijusi mīloša un gādīga. Bērna vajadzības ir tikušas apmierinātas, tādēļ viņā veidojusies drošības izjūta un uzticēšanās citiem un apkārtējai videi.

Bailīgas izvairīšanās jeb izvairīgā piesaiste	<p>Bērnā ir pārliecība, ka, meklējot palīdzību un atbalstu, viņš tiks atraidīts. Šādai piesaistei raksturīga tieksme pēc emocionālas pašpietiekamības, citu piedāvātā atbalsta un mīlestības nepieņemšana.</p>	<p>Raksturīgs patstāvīgums, bērni labprāt spēlējās ar rotaļlietām. Mātes prombūtnes laikā bērns izrāda nelielu vai neizrāda nemaz satraukumu un ilgas pēc mātes. Pret svešinieku bērns izturas līdzīgi kā pret savu māti. Atkalredzēšanās situācijās bērns tiek novērota izvairīšanās no vecāka, kas izpaužas bērna dusmās un noraidošajā attieksmē. Atbilstoši šim bērna uzvedības raksturojumam, māte visdrīzāk ir bijusi konsekventi vēsa un izrādījusi noraidošu attieksmi pret bērnu. Bērna māte nav pietiekami aprūpējusi bērnu, apmierinot viņa vajadzības.</p>
Trauksmainas pretestības jeb ambivalentā piesaiste	<p>Nedrošības sajūta par to, vai piesaistes figūra būs pieejama, atsaucīga un izpalīdzīga, kad tas būs vajadzīgs. Bērnā ir izteiktas</p>	<p>Šķiršanās brīžos tiek novērots liels satraukums, bet atkalredzēšanās situācijās bērns izturas divpusēji - vēlēšanās būt kopā ar māti mijas ar vēlmi nesaistīties un nekomunicēt ar viņu. Bērniem raksturīga trauksmaina uzvedība un nemitīga savas mātes meklēšana,</p>

	<p>bailes no atšķirtības, bailes izzināt pasauli. Šāds piesaistes modelis veidojas tad, kad nav skaidrs, kādos gadījumos ir pieejama vecāku palīdzība un atbalsts.</p>	<p>nenomierināma raudāšana un satraukums. Ja bērni reaģē šādi, tad vecāki visdrīzāk ir bijuši nekonsekventi – reizēm mīloši, bet reizēm noraidoši.</p>
Dezorganizētā piesaiste	<p>Bērnam nav izveidojusies noteikta uzvedības stratēģija, kā tikt galā ar šķiršanos un atkalapvienošanos ar piesaistes figūru. Šādam modelim raksturīga pretrunīga uzvedība.</p>	<p>Ir periodi, kad bērns demonstrē uzvedību, kas raksturīga izvairīgajai piesaistei un kad uzvedība līdzinās ambivalentajai piesaistei. Šo bērnu vecākiem tika novērota neiejūtīga attieksme saskarsmē ar savu bērnu.</p>

Piesaistes attiecību (uzticēšanās, komunikācija, atsvešināšanās) kvalitāte ir nozīmīga arī pusaudžu un jauniešu psiholoģiskajai labsajūtai. Piesaistes attiecību kvalitātes pasliktināšanās veicina internalizētas (savas negatīvās emocijas vērš uz sevi – jūtas nelaimīgi, satraukti, kļūst noslēgti) un eksternalizētas (savas negatīvās emocijas pauž uz āru konfliktē ar citiem, kaujas un strīdas) uzvedības problēmas.

Pētījumi pierāda, ka zēniem eksternalizētas problēmas ir vairāk kā meitenēm. Meitenes, kuras ir atsvešinājušās gan no mātes, gan tēva, uzrāda vairāk internalizētas uzvedības problēmas – tendence pārdzīvojumus paturēt sevī un lielāka varbūtība izjust skumjas, depresiju, trauksmi.

Emocionālās inteligences koncepcija

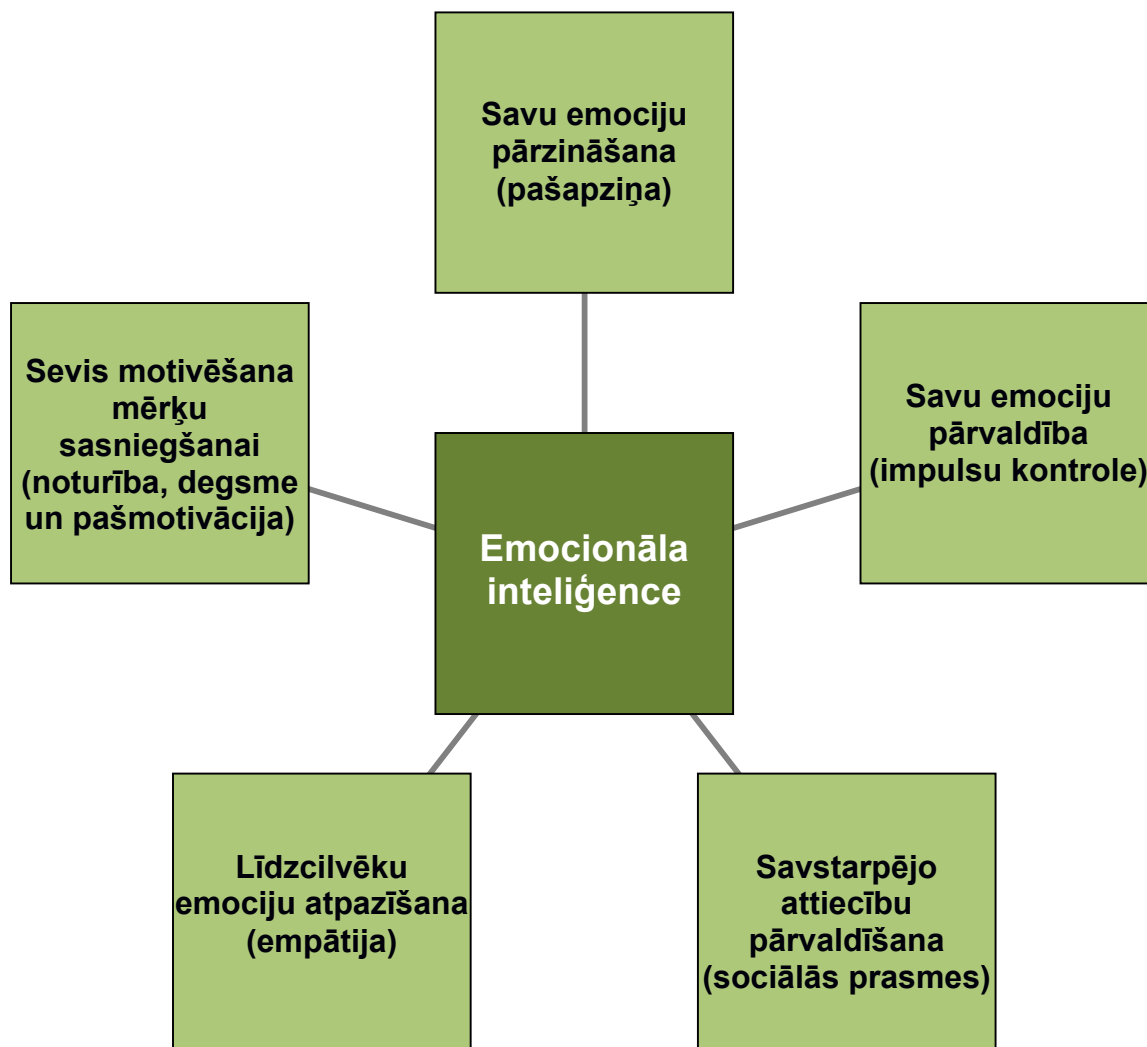
Dr. Daniels Goulmens, populārās grāmatas “Tava emocionālā inteligence” autors, emocionālo inteligenci definē kā “spēju pazīt savas un citu emocijas, lai motivētu sevi un spētu labi vadīt savas emocijas, kā arī emocijas attiecībās ar citiem cilvēkiem”.

Jēlas Universitātes psihologi Peters Salovejs un Džons Meijers emocionālo inteligenci skaidroja kā “spēju kontrolēt un regulēt savas un citu jūtas, izmantot tās kā ceļvedi domām un darbiem”.

Abas šīs definīcijas norāda, ka emocionālā inteligence ir saistīta ar mūsu spējām domāt, izprast savas emocijas un izmantot šīs zināšanas rīcībā.

Dr. Daniels Goulmens savā grāmatā „Tava emocionālā inteligence” nodala spēju izprast un pārvaldīt savas emocijas no vispārējā intelekta jeb IQ. Viņa emocionālās inteligences koncepcija izskaidro, kāpēc cilvēki ar augstu IQ ne

vienmēr dzīvē izrādās tikpat veiksmīgi kā tie, kam ir pieticīgākas intelektuālās spējas.



Viņš uzskata, ka tie ir nepieciešamie soļi pretī augstas emocionālās inteliģences sasniegšanai. Tā kā emocionālo inteliģenci drīzāk iemācās, nekā iegūst iedzimtības ceļā (kā vispārējo intelektu), tad to ir iespējams izkopt un stiprināt. Tāpēc vecākiem un skolotājiem ir nozīmīga loma bērna emocionālās inteliģences veidošanā, dzīves labsajūtas un panākumu

nodrošināšanā. Emocionālās inteliģences deficīts var izraisīt nopietnas problēmas mūsu attiecībās un ietekmēt fizisko veselību.

Emocionālā inteliģence ir nekognitīvu spēju, prasmju un kompetences kopums, kas sekmē cilvēka spējas gūt panākumus, pielāgojoties apkārtējās vides prasībām un spiedienam (*Bar-On, 1999*).

Pusaudžu emocionālās inteliģences izpētei tika izmantots Reivena Bar-Ona 1997. gadā izveidotais tests, kurā minēti pieci emocionālās inteliģences faktori:

Intrapersonālais intelekts	Savu emociju apzināšanās, pašaktualizācija, neatlaidība.
Interpersonālais intelekts	Empātija, noteiktība un prasmīgums starppersonu attiecībās, sociālā atbildība.
Adaptācijas spējas	Problēmu risināšana, reālistiskums, elastīgums.
Stresa vadīšana	Stresa pārvarēšana un noturība pret to, impulsu kontrole.
Vispārīgs garstāvoklis	Optimisms, subjektīvā laimes izjūta. (Vēlāk autors vispārīgā garstāvokļa jomu apskata kā emocionālo inteliģenci veidojošu faktoru, nevis kā tās sastāvdaļu.)

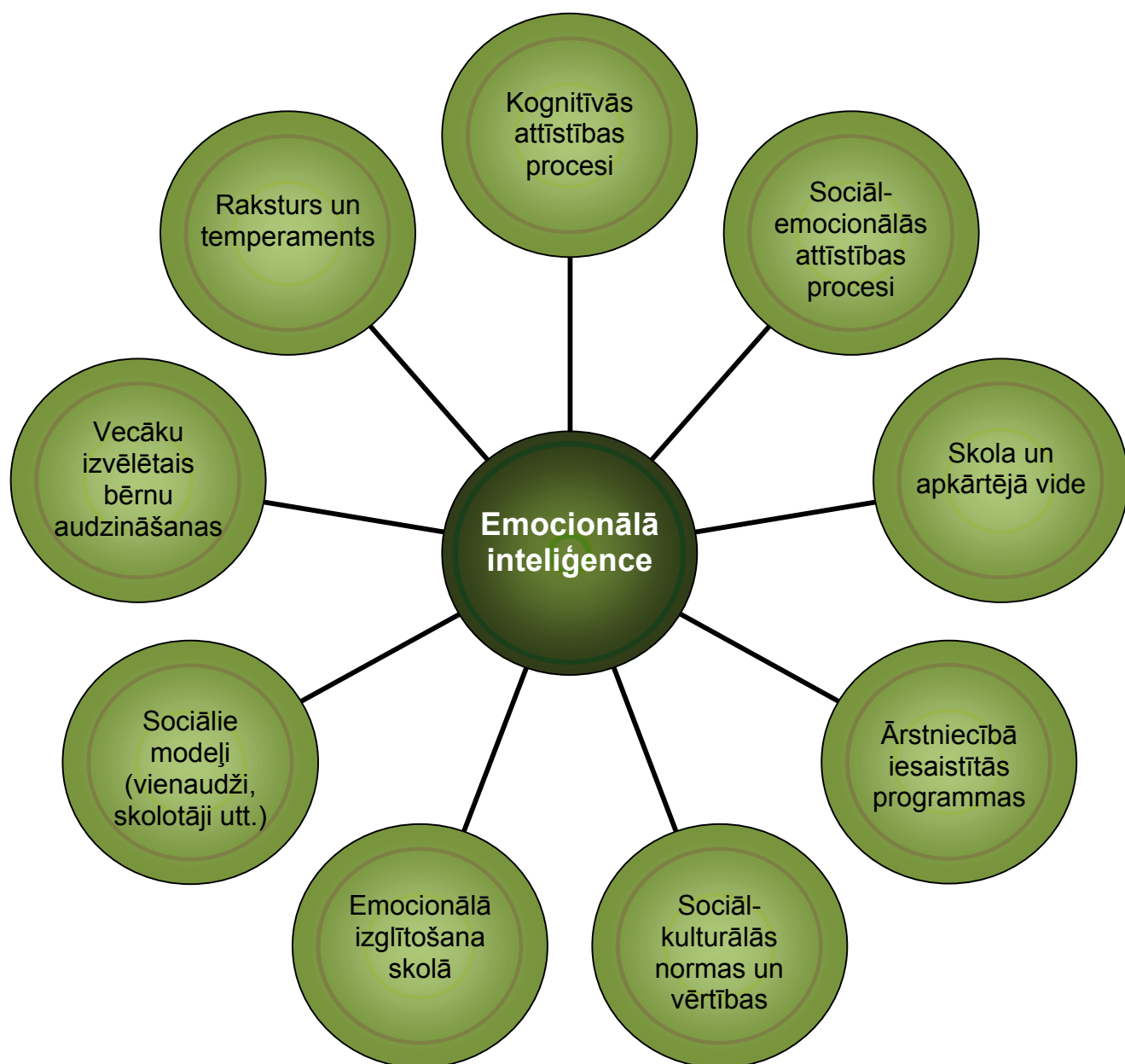
Pētot bērnu emocionālo inteliģenci, Dž. Goulmens konstatējis, ka emocionāli inteliģentāki bērni ir veselīgāki un laimīgāki, labāk pārvar stresu. Viņiem ir labākas sekmes skolā un augstākas adaptācijas spējas nekā bērniem ar zemākiem emocionālās inteliģences rādītājiem. Pamatojoties uz to, Goulmens secina, ka emocionālā inteliģence ļauj paredzēt, kā bērniem veiksies turpmākajā dzīvē.

Bērna gatavība skolas gaitām atkarīga galvenokārt no pašas svarīgākās prasmes: prasmes mācīties, kurai ir septiņas galvenās sastāvdaļas:

Saikne ar apkārtējiem	Prasme nodibināt emocionālos kontaktus ar citiem cilvēkiem.
Paškontrole	Spēja valdīt pār sevi un rīkoties atbilstoši savam vecumam.
Saziņas prasme	Vēlme un spēja apmainīties ar domām, jūtām un priekšstatiem. Uzticība citiem, kādi sniedz kontakti ar apkārtējiem.
Pašpaļāvība	Tā ir bērna apziņa par spēju valdīt pār sevi, savu uzvedību un apkārtējo pasauli. Apziņa, ka viņam izdosies paveikt visu, ko viņš uzņemsies, un ka pieaugušie viņu atbalstīs.
Zinātkāre	Apziņa, ka uzzināt kaut ko jaunu ir interesanti un, ka mācības var sagādāt patiku.
Atsaucīgums	Prasme saskaņot savas vajadzības ar citu cilvēku vajadzībām, darot kādu kopīgu darbu.
Mērķtiecība	Vēlme un spēja sasniegt nodomāto un neatlaidīgi tiekties pēc tā.

Emocionālās inteliģences attīstības pamatu veido iedzimtie dotumi, rakstura iezīmes un temperaments, tomēr būtiski ir arī pārējie faktori – audzināšanas stils un metodes ģimenē, vienaudžu ietekme, emocionālā izglītošanās u.c. Zemas emocionālās inteliģences un zemas adaptivitātes savstarpējā mijiedarbība izpaužas emocionālā nestabilitātē, biežā nemierā, valdošā negatīvā emocionalitātē, antisociālā uzvedībā (*Zeidner, Matthews, Roberts, 2009*). Tāpēc nozīmīgas ir emocionālās inteliģences mācību programmas skolās un pašpilnveides programmas pieaugušajiem, kas tiek veidotas un praktizētas jau vairāk nekā divdesmit gadu, sākotnēji ASV, bet tagad arī

citās valstīs. Emocionālās audzināšanas un pašaudzināšanas mācībām kā bērniem, tā pieaugušajiem jābūt aizraujošām un interaktīvām, tomēr ātri panākumi šo programmu apgūvē nav iespējami, jo emocionālās inteliģences prasmes, tāpat kā visas citas, apgūstamas daudzkārtēju vingrinājumu procesā (Goulmens, 2003).



Emocionālo inteliģenci ietekmējošie faktori
(Zeidner, Matthews, Roberts, 2009)

Pirmkārt, no 6 līdz 11 gadu vecumam skola dod būtiski svarīgu un izšķirīgu pieredzi, kas atstāj dziļu iespaidu līdz pat pusaudžu un agrīnās jaunības gadiem. Pēc Hamburga, tieši spējas pacietīgi nogaidīt savu pūliņu augļus, uzņemties atbildību par savu rīcību, regulēt savas emocijas un saglabāt optimistisku skatījumu – tāpat, emocionālās inteligences pamatīpašības, kuras dod skolas mācība. Otrkārt, pubertāte ir būtisks laika posms emocionālās un sociālās mācības apgūšanā (*Goulmens, 2001*).

Emocionālā inteligence turpina attīstīties visu mūžu un pieaug līdz ar dzīves pieredzi. Emocionālās izaugsmes grafiks ir cieši saistīts ar bērna vispārējo attīstību, it sevišķi galvas smadzeņu bioloģisko attīstību, no vienas puses, un izziņas spēju attīstību, no otras puses. Lai arī emocionālās inteligences pamatiemaņas tiek veidotas jau agrā bērnībā, tās tiek attīstītas, papildinātas un noslīpētas visas dzīves garumā, jo galvas smadzeņu plastiskums saglabājas visu mūžu (*Goulmens, 2001*). Longitudiālie emocionālās inteligences pētījumi parāda, ka ar gadiem cilvēki kļūst prasmīgāki savu emociju un impulsu vadīšanā un sevis motivēšanā, paaugstinās viņu empātijas un sociālās izveicības spējas (*Goulmens, 1998*).

Cilvēkiem ar attīstītu emocionālo inteligenci piemīt šādas īpašības: spēja motivēt sevi darbībai un neatkāpties grūtību priekšā; spēja apvaldīt nepacietību un negaidīt tūlītējus panākumus; spēja nepadoties garastāvokļa svārstībām un nepieļaut, ka raižu dēļ tiek “zaudēta galva”; spēja just līdzīgi citiem un neatteikties no cerības; empātijas spēja, jeb cilvēciskā valodā runājot, prasme iejusties cita cilvēkā “ādā” - un no tās atvasinātās īpašības kā līdzcietība, sirdsapziņa un altruisms, kā arī pienākuma apziņa un

atbildības sajūta attiecībā pret tuviniekiem, izpildāmo darbu, sabiedrību un valsti.

Pētījumi parāda (*Jetten, Haslam, Iyer & Haslam, 2010*), ka emocionālā inteliģence ir nozīmīgi saistīta ar atsevišķiem sociālās adaptācijas faktoriem – starppersonu attiecību kvalitāti, atbalstošām bērnu un vecāku attiecībām, adekvātu pašvērtējumu, apmierinātību ar dzīvi, subjektīvās labklājības izjūtu, agresiju, stresu, depresiju, sociāli nevēlamu uzvedību un citiem faktoriem.

Emocionālā audzināšana palīdz bērnam saprast, ko īsti viņš jūt. Būt apveltītam ar emocionālo inteliģenci nozīmē to, ka bērns ir iepazinis savas emocijas pietiekami labi, lai, uz tām balstoties, attīstītu sevī spēju pieņemt lēmumus, labāk tiktu galā ar spriedzes situācijām, kā arī spētu labāk izprast pārējos cilvēkus, līdz ar to veidojot ar tiem labākas attiecības. Bērni, kuriem piemīt spēja orientēties situācijā un iejusties otra cilvēka ādā, vieglāk iedraudzējas ar vienaudžiem, parāda labākas sekmes mācībās.

Pats svarīgākais, ko izglītība var paveikt bērna attīstības labā, ir palīdzēt viņam atrast to jomu, kur viņa dotības var izpausties visspilgtāk, kur viņš jutīsies kompetents un apmierināts ar savu veikumu. Šo izglītības aspektu mēs esam pilnīgi izlaiduši no redzesloka. Mums vajadzētu mazāk rūpēties par to, lai šķirotu bērnus sekmīgos un nesekmīgos, bet gan vairāk par to, lai palīdzētu viņiem apzināties visas savas iedzimtās spējas un dotības, un izkopt tās.

Mācību procesā iegūtā inteligence (pareizāk sakot intelekts) faktiski nedod prasmi tikt galā ar tām neveiksmēm, vai veiksmēm, ko mums nes dzīves nepastāvība. Lai arī augsts QK viennozīmīgi negarantē labklājību, prestižu vai laimi personiskajā dzīvē (bet pārstāv tikai varbūtību), mūsu skolas un mūsu sabiedrība cieš no uzmācīgas tieksmes dot saviem bērniem galvenokārt (vai pat tikai) akadēmisku izglītību, pilnīgi ignorējot emocionālo inteligenci - īpašību kopumu, kuru daži varbūt sauks par raksturu un kurš tāpat ir bezgala svarīgs mūsu turpmākajā liktenī.

Emocionālā saskarsme ir tāda pat zināšanu joma kā matemātika vai lasītprasme, kura var tikt apgūta labākā vai sliktākā līmenī un kura prasa tikai tai raksturīgas iemaņas. Un tieši tas, cik labi kāds cilvēks šo jomu apguvis, nosaka izpratni par to, kāpēc vienam cilvēkam dzīvē veicas, bet otrs ar līdzvērtīgu intelektu nonāk strupceļā; emocionālās saskarsmes iemaņas nav viss tikai iedzimts, bet gan galvenokārt dzīves gaitā iemantots talants, kas nosaka, cik labi mēs pratīsim likt lietā pārējās spējas, to skaitā arī tīro intelektu.

Ja bērnam parādās:

Ierauššanās sevī jeb saskarsmes problēmas: tieksme uz vientulību, noslēgtību, biežu sapīkumu, enerģijas trūkumu, pārmērīga atkarība no citiem, nelaimīguma sajūta.

Raizes un depresija: vientulības sajūta, patstāvīgas bailes un bažas, tieksme uz perfekcionismu, atstumtības, skumju vai nomāktību sajūta.

Nespēja koncentrēties vai sakopot domas: nespēja pievērst uzmanību darāmajam darbam vai nosēdēt mierīgi, sapņošana vaļējām acīm,

neapdomīga rīcība, pārlieks satraukums, kas kļiedē uzmanību, sliktas sekmes mācībās, nespēja atvairīt satraucošas domas.

Tieksme uz pārkāpumiem vai agresivitāti: uzturēšanās slikti audzinātu bērnu sabiedrībā, tieksme runāt pretī, melot, blēdīties, tieksme patstāvīgi pieprasīt pieaugušo uzmanību; nepaklausība mājās un skolā; stūrgalvība, biežas garastāvokļa maiņas, plāpīgums, tieksme uz dzelīgām zobgalībām, iekarsīgums.

Tad katra no šīm problēmām pati par sevi vēl nerada iemeslu uztraukumam, bet, kopā ņemtas, tās liecina par emocionālās inteligences iemaņu trūkumu. Psiholoģiskajā analīzē var pretstatīt cilvēkus ar augstu QK un cilvēkus ar augsti izkoptām emocionālās saskarsmes spējām. Atšķirības starp šiem polārajiem tipiem ir visai iespaidīgas.

Komunikācijas modelis “Četras puses”

Komunikācijas modeli “Četras puses” izstrādāja vācu psiholoģijas profesors Frīdemans Šulcs fon Tūns. Komunikācijas modeļa autors ir starppersonu un individuālās (dziļi personiskās, iekšējās) komunikācijas jeb saziņas eksperts. Frīdemans Šulcs fon Tūns ir izstrādājis dažādus teorētiskus modeļus, lai palīdzētu izprast faktorus un procesus, kas ietekmē personu saziņu. Izstrādājot komunikācijas modeļus tika pētīti gan cilvēka iekšējie stāvokļi, gan apkārtējās vides ietekme. Profesora pirmā grāmata “Sarunāties vienam ar otru” („Miteinander reden”) tika izdota 1977. gadā. Frīdemans Šulcs fon Tūns ilgu gadus ir vadījis Komunikācijas institūtu Hamburgā. Vācijā „Četru pušu” komunikācijas modeli sāka izmantot pirms 20 gadiem, līdz mūsdienām šis modelis ir būtiski attīstīts un pilnveidots.

Frīdemana Šulca fon Tūna komunikācijas modelis tiek izmantots komunikācijas treniņos visā pasaulē.

Komunikācijas modelis „Četras puses” izskaidro, kāpēc cilvēki, komunicējot viens ar otru, informāciju uztver dažādi. Psihologs Frīdemans Šulcs fon Tūns ziņojuma uztveršanu un saņemšanu iedalīja četrās frekvencēs jeb pusēs: faktiskā informācija, pašizpaušme, attiecības, aicinājums vai apelācija. Tāpēc, lai runātājs nodotu adresātam vēlamu informāciju, ir vajadzīgas “4 mutes”. Bet adresātam, lai “sadzirdētu” četrus ziņojuma aspektus, alegoriski runājot, ir nepieciešamas “4 ausis”.

Informācijas uztveršanas aspekti	
1. Faktiskā informācija.	Ziņojums ir par lietas saturu, faktiem.
2. Informācija par sevi, pašizpaušme.	Ziņojums par savu attieksmi pret izteikto, kā runātājs uztver savu lomu, savas jūtas, savas cerības vai bažas.
3. Informācija par attiecībām.	Ziņojums par attiecībām starp runātāju un adresātu, kā arī par runātāja attieksmi pret cilvēku, ar kuru tiek komunicēts.
4. Aicinājums vai apelācija.	Tiešā vai netiešā veidā tiek atklāts, ko runātājs gaida no komunikācijas partnera, uz ko komunikācijas partneris tiek mudināts.

Ne vienmēr saņemtā ziņa ir identiska nosūtītajai ziņai. Cilvēka uztvere, attieksme un aizspriedumi noved pie subjektīvas informācijas apstrādes. Tādēļ komunikācijā ir svarīgi noskaidrot, vai nosūtītā ziņa atšķiras no saņemtās ziņas. Jo atšķirības ir lielākas, jo lielāki ir komunikācijas traucējumi, kas noved pie viena otra nesaprašanas un pārpratumiem. Lai labāk saprastu vienu otru, svarīgi būtu informācijas saņēmējam sniegt atgriezenisko saiti, kā viņš ziņu ir uztvēris. Bet informācijas, ziņas devējam ir jārunā atvērti un tieši, ko gribam, ko sagaidām no otra cilvēka (ziņas

saņēmēja). Komunikācijas traucējums var veidoties arī tad, ja ziņas nosūtītājs nezina, ko īsti grib pateikt. Ja cilvēkam kāds no uztveres aspektiem ir izteiktāks, tad šis cilvēks ziņu var saprast savādāk kā tas bija domāts no ziņas sūtītāja puses. Piemēram, kāds var sadzirdēt aicinājumu, kas nemaz nebija domāts, kāds cits, iespējams, sadzird attiecību aspektu, bet trešais uztver saturisko informāciju un labprāt nesadzird aicinājumu.

Lai komunikāciju padarītu efektīvāku, ir nepieciešamas darbības gan no informācijas sniedzēja, gan informācijas saņēmēja puses. Informācijas sniedzējam skaidri un saprotami jāizklāsta sava doma, ja tiek nodots lielāks informācijas daudzums – stāstījums, informācijai jābūt pārskatāmā struktūrā, informācijai jābūt lakoniskai, bez liekvārdības, jāprezentē interesantā veidā, var uzturēt arī neverbālu kontaktu ar klausītājiem, jāmudina uz jautājumiem, tādejādi iegūstot atgriezenisko saiti. Savukārt klausītājam ir uzmanīgi jāklausās, savas domas un vai atbildes formulē tikai tad, kad runātājs ir beidzis savu izklāstu, stāstījumā jāmeklē interesanti aspekti, nepieciešamības gadījumā uzdodot precizējošus jautājumus.

Atgriezeniskā saite palīdz cilvēkam uzzināt, kā citi uztver viņa rīcību, to var izmantot kā instrumentu, lai savlaicīgi identificētu problēmas. Atgriezeniskās saites uzdevums ir stāstīt par saviem novērojumiem vai izjūtām.

Visas trīs apskatītās koncepcijas - piesaistes teorija, emocionālās inteliģences koncepcija un komunikācijas modelis „Četras puses” – palīdz izprast komunikācijas nozīmīgumu. Koncepcijas parāda, kāpēc ir svarīgas tuvas vecāku un bērnu attiecības, kā savstarpējo attiecību kvalitāte ietekmē bērna turpmāko emocionālo attīstību. Kā iepazīt un izprast savas un citu emocijas. Kā uzlabot savstarpējo saziņu, sadzirdēt un saprast vienam otru.

Metodiskie norādījumi

Programmas aktualitāte.

Nelabvēlīgās ekonomiskās situācijas dēļ, daudz cilvēku darba meklējumos izbrauc no Latvijas, atstājot bērnus tuvinieku uzraudzībā. Vecāku prombūtne negatīvi ietekmē bērna psiholoģisko attīstību un ģimenes locekļu savstarpējās attiecības. Šādās ģimenēs bērni nesaņem no abiem vecākiem tiešo emocionālo atbalstu, uzmanību, bērnam ir ierobežotas iespējas apgūt uzvedības modeļus ģimenē, iemācīties jaunas iemaņas un prasmes. Programma „Zinu! Protu! Varu! Iemaņas veiksmīgai saskarsmei” ir izstrādāta inovatīvā sociālā pakalpojuma ietvaros, lai kompensētu kopā būšanas laika trūkumu bērniem ar vecākiem un mazinātu sociālās atstumtības risku bērniem, kuru vecāki, ekonomisku apstākļu dēļ, devušies peļņā ārpus Latvijas. Novitātes pamatideja ir apvienot bērnus un vecākus, kas dzīvo ārzemēs, kopīgās nodarbībās, izmantojot digitālos saziņas līdzekļus kā divpusēju komunikatīvo tiltu. Nodarbību norise balstās uz bērna un pieaugušā distancētu mijiedarbību, kas izpaužas, kopīgi apgūstot jaunas zināšanas, kopīgi veicot treniņa uzdevumus un kopīgi rakstot ģimenes dienasgrāmatu. Bērni, vecumā no 7 līdz 12 gadiem, kuri ir projekta mērķa grupa, atrodas socializācijas procesa sākumposmā, kad veidojas attiecību modeļi, kam ir ietekme uz visu turpmāko dzīvi. Tieši šajā vecumā ir svarīgi sniegt bērniem plašāku ieskatu uz komunikāciju, pilnveidot saskarsmes iemaņas. Vecāku iesaistīšana, kopīgajās nodarbībās, veicina ciešāku emocionālo un intelektuālo kontaktu ar bērnu un padara saskarsmi daudzpusīgāku.

Programmas īstenošanas mērķis.

Veicināt veiksmīgas komunikatīvās iemaņas pilnveidošanu ģimenēs ar bērniem, kurās vismaz kāds no vecākiem atrodas ārzemēs.

Programmas īstenošanā ir trīs mērķu grupas: bērni vecumā no 7 līdz 12 gadiem, kuru vecāki vai viens no vecākiem atrodas ārzemēs, vecāki vai aizbildņi, kuri audzina bērnus Latvijā, un ārzemēs strādājošie vecāki.

Programmas īstenošanas uzdevumi.

Radīt labvēlīgu vidi (gaisotni) veiksmīgai treniņa norisei.

Noskaidrot bērna emocionālu stāvokli ģimenē, kur pašlaik atrodas bērns.

Palīdzēt bērnam saprast, kas ir tavs „Es” un kāpēc svarīgi ir zināt par sevi.

Iemācīt bērnam saprast un pieņemt savas emocijas. Radīt priekšstatu, kāpēc rodas emocijas un kādas funkcijas tās pilda.

Sniegt bērnam priekšstatu par tiešas un attālinātas saskarsmes procesa būtību. Iemācīt izprast verbālas un neverbālas saskarsmes zīmes.

Palīdzēt bērnam saprast konfliktu iemeslus un parādīt ceļu veiksmīgai konflikta atrisināšanai.

Paskaidrot bērnam, kāpēc rodas konflikts ar sevi un kā tikt ar to galā.

Uzskatāmi parādīt saskarsmes paņēmienus „aktīva klausīšanās” un „es-paziņojums”. Iemācīt bērnu tos pielietot ikdienas saskarsmē.

Palīdzot bērniem apgūt 2 līdz 3 paņēmienus, kā pašam sev radīt labu garastāvokli.

Palīdzēt bērniem saprast starpību starp „Mīlēt sevi” un ”Izdabāt sev”

Dot bērnam priekšstatu par panākumu nosacījumiem un sastāvdaļām, iemācot pašam sastādīt savu Panākuma Zvaigzni (Veiksmes Zvaigzni).

Apkopot treniņa rezultātus. Izstrādāt metodiskus materiālus programmas „Zinu! Protu! Varu! Iemaņas veiksmīgai saskarsmei” veidošanai un īstenošanai.

Programmas īstenošanas plāns:

Programmas īstenošanas nosacījumi: programmas īstenošanas mērķauditorijas vecuma grupas -sākumskolas vecums (7 - 12 gadi jeb 1.- 2.klase, 3.- 4.klase).

Programmas īstenošanas mērķauditorijas raksturojums: bērni vecumā no 7 līdz 12 gadiem, kuru vecāki vai viens no vecākiem atrodas ārzemēs.

Programmas īstenošanas laiks: ir 12 nodarbības krievu un 12 latviešu valodu grupās Rīgas Kurzemes un Ziemeļu rajonu bērniem.

Programmas īstenošanas darba formas: grupveida treniņš; darba forma praktiskās nodarbības; viena nodarbība nedēļā; vienas nodarbības ilgums ir 45 minūtes, starpbrīža ilgums 15 minūtes, ko ieskaita nodarbības laikā.

Programmas galvenās tēmas:

- Mācāmiešiem izziņāt sevi;
- Mācāmiešiem saprast savas emocijas;
- Mācāmiešiem klausīties un sadzirdēt;
- Mācāmiešiem kopā priecāties;
- Mācāmiešiem savaldīties;
- Mācāmiešiem rūpēties viens par otru;
- Mācāmiešiem cienīt viens otru;
- Mācāmiešiem dzīvot bez aizvainojumiem;
- Mācāmiešiem atrast kompromisus;
- Mācāmiešiem būt patstāvīgi;
- Mācāmiešiem valdīt par sevi;
- Mācāmiešiem uzslavēt.

Programmas īstenošanas plānotie rezultāti:

- Bērni aktīvi apmeklē nodarbības un labprāt iesaistās treniņa norises procesā.
- Starp bērniem, kuri piedalās treniņā, izveidojas draudzīgas attiecības.
- Bērni un bērnu vecāki aktīvi iesaistās mājas darbu izpildē un ģimenes dienasgrāmatas veidošanā.
- Bērnu vecāki izrāda interesi par nodarbības tematiku un patstāvīgi apgūst piedāvāto mācību literatūru.
- Zīmēšanās testi parada pozitīvu dinamiku bērna emocionālajam stāvoklim.
- Bērni apguva pašregulācijas paņēmienus un elpošanas tehniku.
- Bērni un bērnu vecāki ar interesi skatās un apspriež treniņa foto un videomateriālus.
- Bērnu vecāki apliecina bērna komunikatīvās iemaņas pilnveidošanu, bērna pašapziņas un atbildības celšanu.
- Bērnu vecāki atzīmē ģimenes vienotības nostiprināšanu ģimenes dienasgrāmatas rakstīšanas procesā, pozitīvās domāšanas pieaugumu ikdienas dzīvē.
- Bērni un bērnu vecāki atzinīgi novērtē iegūtās iemaņas.

Nodarbību plāni



1. nodarbība: “Mācāmies izzināt sevi”

Mērķi:

- paplašināt bērna priekšstatu par cilvēku personīgajām īpašībām;
- mācīt noteikt sava rakstura stiprās puses;
- nostiprināt pozitīvu pašnovērtējumu un veicināt vēlmi attīstīt savas stiprās puses.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1.Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Ievads. Īsa informācija par programmu un darba formām.	Īsa informācija par programmu, darba formām. Programmas dalībnieku iepazīšanās. Galvenais mērķis šajā nodarbības daļā ir radīt uzticēšanās gaisotni, kas ļauj bērniem runāt par savām emocijām un jūtam. Iepazīšanās process viegli un dabiski notiek spēlēs. Bērni savstarpēji iepazīstas spēlējot spēles: „Vārds un īpašība”, „Vārds un kustība”. Nostiprina jauno iegūto paziņu vārdus spēlēs: „Karuselis” un „Pretējais karuselis”. Bērniem vieglāk atbrīvoties, kad viņi var izmantot savu ķermeni. Tāda iespēja ir paredzēta un tiek piedāvāta šajās spēlēs. Tādējādi bērni ne tikai atceras viens otra vārdus, bet iegūst arī lielisku iespēju izkustieties un izsmieties.

<p>3. Iepazīšanās ar tēmas materiāliem.</p>	<p>Īsa informācija par cilvēku psiholoģiskajām īpašībām, kam seko diskusija par šo tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kādas rakstura un cilvēka īpašības jūs zināt?</i> • <i>Ar ko mēs atšķiramies viens no otra?</i> • <i>Kāpēc jāzina savas stiprās un vājās puses?</i> • <i>Kas un kā mums palīdz iepazīt sevi labāk?</i> • <i>Kā mēs izveidojam savu priekšstatu par cilvēku?</i>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Praktiskā daļa: Mans pozitīvs tēls. Pirmais uzdevums. Uzzīmēt savu portretu. Otrs uzdevums. Sastādīt sarakstu ar savām pozitīvajām īpašībām. Var piedāvāt īpašību sarakstu jau uzrakstītas uz lapas. No piedāvātajām īpašībām bērniem jāizvēlas tās, kuras viņu skatījumā ir raksturīgas viņiem, jāizgriež un jāpielīmē pie sava portreta. Apspriešana. Bērni pamato, kāpēc viņi uzskata, ka tieši šīs īpašības viņiem piemīt. Apspriešanā svarīgi parādīt (dot saprast), ka neinteresantu cilvēku nav. Tādēļ vajag atklāt "rozīnīti", kaut ko personisku un aizraujošu katrā nodarbības dalībniekam.</p>
<p>5. Kopsavilkums.</p>	<p>Apkopojums. Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko zina, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es uzzināju, ka cilvēkiem ir daudz īpašību; - es uzzināju, ka mēs visi esam tik dažādi; - es uzzināju, ka cilvēkam personīgās īpašības var parādīties vai neparādīties atkarībā no situācijas. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es protu nosaukt savas personīgās īpašības; - es protu noteikt savas galvenās pozitīvās īpašības; - es protu izcelt tās īpašības, kuras vairāk mani raksturo. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es varu paskaidrot, kāpēc es uzskatu, ka es esmu tāds (a);

	<p>- es varu ar piemēriem apstiprināt, ka es esmu tāds(a);</p> <p>- es varu pastāstīt par sevi kāds(a) es esmu.</p>
6. Mājas darba izskaidrošana.	<p>Sastādīt „Sava bērna saulaino portretu”. Vecāki uzraksta sava bērna labās un pozitīvās īpašības. Var rakstīt arī īpašības, kuras gribētu, lai bērnam būtu, bet kuras šobrīd ir mazāk attīstītas vai vēl neizpaužas. Vecāki apspriež ar bērnu katru uzrakstīto īpašību un pauž pārlicību, ka visas šīs labās īpašības bērnam piemīt, vajag tikai pacensties tās attīstīt. Uzdevuma mērķis ir nostiprināt bērna ticību sev ar apsteidzošu, avansa izteiktu atzinību.</p>
7. Nodarbības noslēgums.	<p>Draudzības rituāls „Paldies par jauko dienu!”(Klaus W.Vopel). Šis rituāls attīsta bērniem svarīgu īpašību – brīvi paust savu pozitīvo attieksmi un prasmi pateikties.</p> <p>Viens no bērniem nostājas centrā, otrs pieiet viņam klāt, paspiež roku un pasaka: „Paldies par jauko dienu!” Abi paliek centrā, turoties rokās. Pēc tam pieiet trešais bērns, paņem aiz rokas pirmo vai otro, paspiež roku un saka „Paldies par jauko dienu!” Šādā veidā grupa centrā lēnām palielinās. Visi tur viens otru aiz rokas. Kad pie grupas pievienojas beidzamais bērns, aplis noslēdzas un ceremonija beidzas ar klusējošu trīskāršotu rokasspiedienu.</p>



2. nodarbība: „Mācāmies saprast savas emocijas”

Mērķi:

- paplašināt priekšstatus bērniem par emocijām, emociju veidošanos un to funkcijām;
- iemācīt bērnam atpazīt savas emocijas;
- Palīdzēt bērniem apgūt prasmi izprast un pieņemt savas emocijas.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1.Sasveicināšanās. Iesildītšanās.	
2.Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i> - <i>Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3.Iepazīšanās ar nodarbības tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi apspriešanai: - <i>No kā cilvēkiem ir atkarīgs garastāvoklis?</i> - <i>Kāds jums šobrīd garastāvoklis?</i> Vingrinājuma „Kam līdzīgs mans garastāvoklis?” izpildīšana. Šis vingrinājums dod iespēju bērniem apzināt savu emocionālo garastāvokli „šeit un tagad” un izteikt to tēla formā. Uzdevums veicams aplī, izmantojot bumbu vai kādu citu mīkstu priekšmetu, kuru daļiņnieki met viens otram, pēc kārtas atbildot uz jautājumiem: - <i>Ieklausies sevī. Kādā krāsā ir tavš garastāvoklis?</i>

	<p><i>vai</i> - Kuram gadalaikam (mūzikai, ziedam, dzīvniekam u.tml.) ir līdzīgs tavš garstāvoklis? Atbilžu varianti: - Mans garstāvoklis šobrīd ir līdzīgs kumelītei zaļā pļavā, siltā, saulainā dienā. - Es sevi šobrīd sajūtu kā kumelīti zaļā pļavā siltā saulainā dienā.</p> <p>Īsa informācija par cilvēka emocijām un jūtām. Uzdevums „Kādas es redzu savas emocijas?”</p> <p>Bērni grafiski un krāsu formā attēlo savu emociju vīzijas. Pēc tam sastāda savdabīgu karti „Kur dzīvo manas emocijas.” Šis uzdevums palīdz bērniem labāk saprast savas emocijas:</p> <ul style="list-style-type: none">• noteikt, kur tās uzkrājas;• atrast līdzvērtīgu pozitīvo negatīvai emocijai;• palīdz izteikt to, ko ir grūti izskaidrot vārdos. <p>Bērns piedzīvo milzīgu atvieglojumu, uzzīmējot uz papīra savas dusmas, aizvainojumu, rūgtumu. Toties vēl labāk – virsū tam ar marķieri uzrakstīt pretējās sajūtas, vai aizkrāsot „priecīgās” krāsās. Šī pārveidošana rada apmierinātības sajūtu un noved pie atziņas, ka var kļūt par saimnieku savām emocijām. Gandrīz visi cilvēki prot attēlot savas emocijas un jūtas ar noteiktām krāsām, formām, un parasti var arī noteikt tās atrašanās vietu savā ķermenī. Ja bērnam ir grūtības, pildot uzdevumu, jūs varat viņam piedāvāt dažus piemērus.</p>
4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.	Spēles – vingrinājumi. Lomu spēle. Bērni izvēlas kartiņas ar uzdevumiem. Pēc iepazīšanās ar šo uzdevumu, katrs demonstrē sava uzdevuma izpildi. Spēles mērķis: ļaut bērniem radoši izpausties, sajūst saikni starp emociju ārējām izpausmēm un iekšējo pārdzīvojumu, attīstīt spēju pārslēgt uzmanību no viena emocionāla tēla uz citu. Apspriešana.

	<ul style="list-style-type: none">- Izteikt savu viedokli par emocijām un jūtām-vai tas ir viens un tas pats?- Kāda ir saistība starp dažādām emociju izpausmēm un to reālo nozīmi?- Kas ir saimnieks manām emocijām?
5. Kopsavilkums.	<p>Formulēt un pierakstīt secinājumus par to, ko zinu, ko protu, ko varu. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es uzzināju, cik daudz emociju un jūtu ir cilvēkam;- es uzzināju, cik bagātīga mīmika ir cilvēkam;- es uzzināju, kā rodas emocijas un kāpēc tās ir nepieciešamas. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es protu atpazīt un nosaukt savas emocijas;- es protu noteikt savas emocijas;- es protu noteikt emocijas, kuras visvairāk raksturo mani. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es varu pastāstīt par savām emocijām;- es varu attēlot, kā izskatās manas emocijas;- es varu uzzīmēt savas emocijas.
6. Mājas darba izskaidrošana	<p>Mājās nepieciešams patrenēties prasmē noteikt emocionālo garastāvokli cilvēkam pēc mīmikas. Pēc cilvēku fotogrāfijām ar dažādām sejas izteiksmēm noteikt, kādas emocijas cilvēks piedzīvo. Sagatavot stāstu par to nākošajai nodarbībai.</p>
7. Nodarbības noslēgums.	<p>Draudzības rituāls „Paldies par brīnišķīgo dienu” (Klaus W.Vopel).</p>



3. nodarbība: „Mācāmies klausīties un sadzirdēt”

Mērķi:

- iepazīstināt bērnus ar klausīšanās pamattipiem;
- parādīt, cik svarīgi ir iemācīties klausīties un prast sadzirdēt;
- mācīt atpazīt klausīšanās tipus;
- palīdzēt bērniem attīstīt aktīvās klausīšanās iemaņas.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē? - Kā veicās ar darbu? - Kas bija viegli? - Kas radīja grūtības darba izpildē?
3. Iepazīšanās ar nodarbības tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: - Vai jūs protat klausīties? - Ko nozīmē dzirdēt un ko nozīmē sadzirdēt? Ar ko tie atšķiras? - Vai daudz cilvēku jūs zina, kuri prot klausīties un sadzirdēt? Iesildoties pirms jaunās tēmas, var uzspēlēt spēli "Sabojātais telefons". Uzdevums, kurā uzskatāmā formā parādās problēmas, saistītas ar neprasmī klausīties un sadzirdēt, kā

	<p>piemēru šāda veida uzdevumu, var minēt vingrinājumu "Teksta atstāstījums". Vingrinājuma pamatzdevums ir, pēc iespējas labāk, atcerēties informāciju un to tieši atstāstīt citam cilvēkam.</p> <p>Pārrunas par spēles rezultātiem. Jautājumi pārrunai:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Kādus veidus izmantojāt, lai atcerētos?</i>- <i>Kādu informāciju bija vieglāk atcerēties?</i>- <i>Kad notika informācijas sagrozīšana?</i>- <i>Ar ko tas bija saistīts, ka veidojās nepareiza informācija?</i>- <i>Ko katrs ienesa pārstāstā "savu"?</i>- <i>Vai tā notiek arī dzīvē?</i>- <i>Ko vajadzētu darīt, lai nepareizības būtu minimālas?</i> <p>Secinājums. Uzrakstam uz tāfeles galvenās sadzirdēšanas un klausīšanas ieteikumus.</p> <p>Var paskatīties un apspriest video rullīti vai fragmentu no multfilmas, kur paradītas dažādi klausīšanās tipi.</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>1. Vingrinājums "Klausīšanās veidi".</p> <p>Mērķis: iepazīstināt bērnus ar aktīvās klausīšanās paņēmieniem.</p> <p>Izvēlas 4 brīvprātīgos: 2 runātājus un 2 klausītājus. Klausītāji iepriekš saņem instrukciju, kā uzvesties klausoties runātāju.</p> <p>Viens no runātājiem iziet priekšā un pastāsta par pēdējo redzēto filmu vai kādu citu notikumu pēc savas izvēles. Otrs dalībnieks-klausītājs, vadoties uz lapas pēc uzrakstītās instrukcijas, demonstrē pasīvo, izklaidīgo un neieinteresēto klausīšanos. Pēc pāris minūtēm spēli pārtrauc un bērni aplaudē runātājam.</p> <p>Apspriež klausītāja darbību.</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Vai klausītājs klausījās runātājā?</i>- <i>Pēc kā sapratāt, ka neklausījās?</i>- <i>Kuras darbības pateica jums, ka viņš(a) neklausījās? (Raksta uz tāfeles)</i>- <i>Kā reaģēja stāstnieks, kad viņā neklausījās?</i>- <i>Kā jūs, domājat, ko jūta stāstnieks, kad viņā neklausījās?</i>

<p>Otrs stāstnieks stāsta par savu mīļāko nodarbošanos, hobiiju u.tml. Tai pašā laikā klausītājs, pēc norādēm, demonstrē aktīvo klausīšanos. Pēc pāris minūtēm spēli pārtrauc un bērni aplaudē stāstītājam. Apspriež klausītāja darbību.</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Vai šoreiz klausījās?</i>- <i>Kā jūs uzminējāt, ka viņš klausās?</i>- <i>Kuras darbības pateica par to? (Raksta uz tāfeles)</i>- <i>Kā reagēja stāstnieks, kad viņā klausījās?</i>- <i>Kā jūs domājat, ko jūta stāstnieks, kad viņā uzmanīgi klausījās?</i>- <i>Kādi ir klausīšanās varianti?</i>- <i>Kuram variantam dodat priekšroku gan kā klausītājs, gan kā stāstnieks.</i> <p><u>Secinājumi.</u> Pierakstam aktīvās klausīšanās noteikumus (vai izdalām lapiņas ar klausīšanās pamatnoteikumiem un paskaidrojam katru punktu.)</p> <p>2. Kā variantu var izmantot spēles, kurās saziņai, pastiprinātā veidā, izmanto neverbālos līdzekļus. Šāda tipa spēles domātas, lai pamudinātu bērnus skatīties uz savu sarunu biedru sarunas laikā, uzturēt acu kontaktu un pievērstu uzmanību neverbālajām zīmēm. Šīs iemaņas attīsta empātiju spējas, kas vēlāk palīdzēs noskaidrot un noturēt savstarpējos kontaktus. Spēles rezultātu apspriešana.</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Vai tev izdevās pēc sejas noteikt sava saruna biedra jūtas?</i>- <i>Vai tu sarunu laikā parasti skatīties sarunu biedra acīs?</i>- <i>Ko tu domā, kad tavš sarunu biedrs vispār neskatās uz tevi?</i>- <i>Vai tavā klasē ir bērni, kuriem pēc acīm var noteikt, kā viņi jūtas?</i>- <i>Vai viegli pēc tavas sejas nolasīt, kā tu jūties?</i> <p>3. Apspriežam spēles rezultātus. Izdarām secinājumi par neverbālās saziņas līdzekļu nozīmi aktīvajā klausīšanās.</p> <p>4. Rokassprādzes izgatavošana kopīgajai bērnu un vecāku spēlei "Mācos klausīties". Aproci izgatavo no</p>

	jebkura materiāla, kurš neizmirst. Katrs bērns gatavo sev un saviem vecākiem.
5. Kopsavilkums.	<p>Formulē un ieraksta secinājumus, ko zina, ko prot, ko var.</p> <p>Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es uzzināju, cik svarīgi ir mācēt klausīties un sadzirdēt; - es uzzināju, cik dažādu ir klausīšanās tipu; - es uzzināju, ka mīmikai sarunā ir liela nozīme; - es uzzināju, ka klausoties aktīvi, labāk var atcerēties stāstīto. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es protu atpazīt klausīšanās tipus; - es protu noteikt klausīšanās tipus; - es protu pilnveidot savas klausīšanās prasmes. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es varu pastāstīt par klausīšanās tipiem; - es varu apgūt aktīvās klausīšanās prasmi; - es varu pielietot aktīvās klausīšanās iemaņas.
6. Mājas darba izskaidrošana.	<p>Mājās visiem ģimenes locekļiem nepieciešams iesaistīties kopīgā spēlē. Spēles mērķis ir stiprināt aktīvas klausīšanas iemaņas. Spēles būtība ir tāda, ka uz noteiktu laiku (vēlams 21 dienas), visi ģimenes locekļiem ir jāievēro divi noteikumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stingri aizliegts kādu pārtraukt! Kamēr cilvēks pats nebeidz sarunu, tikmēr nedrīkst sākt runāt.</i> • <i>Jebkurā situācijā (vai tā būtu sarunā ar mammu, vai kādu citu, pat skolas stundās laikā) pirms sāc runāt, pie sevis noskaitīt līdz desmit.</i> <p>Izpildītos noteikumu rezultātus ieraksta speciāli radītajā spēles kalendārā. Pēc beigu termiņa izdara secinājumus. Lai neaizmirstu, ka jāievēro spēles noteikumus, visiem spēles dalībnieks jānēsā uz rokas aproce. Aproces var pagatavot iepriekš nodarbībā.</p>
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzīgais rituāls "Paldies par brīnišķīgo dienu"(K.W. Vopel)



4. nodarbība: „Mācāmies priecāties kopā”

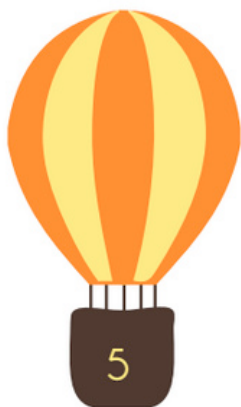
Mērķi:

- iepazīstināt bērnus ar jēdzienu "ģimenes tradīcijas";
- parādīt, ka ģimenes tradīcijas var un vajag radīt un uzturēt;
- mācīt pastāstīt par kopīgajiem patīkamajiem notikumiem savā ģimenē. Iemācīt bērniem 2-3 jaunas spēles, kuras var spēlēt visa ģimene vai divatā "Skype";
- palīdzēt kļūt par iniciatoru jaunas ģimenes tradīcijas radīšanai.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i> - <i>Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: - <i>Kas tas ir "ģimenes tradīcijas"?</i> - <i>Kāpēc tās ir nepieciešamas?</i> - <i>Kādas ģimenes tradīcijas pastāv jūsu ģimenē?</i> - <i>Kuras ģimenes tradīcijas jūs gribētu nodot saviem bērniem?</i> Bērni, klausoties runātāju stāstus, demonstrē, kādas

	<p>aktīvās klausīšanās iemaņas viņi apguvuši. Diskusijas apkopojums: - <i>Ko jaunu jūs uzzinājāt?</i> - <i>Kādas jaunas tradīcijas jūs varētu pārņemt savā ģimenē?</i> - <i>Kādas tradīcijas jums šķiet pašas negaidītākās un oriģinālākās?</i> - <i>Kas jums visvairāk patika stāstos?</i> - <i>Nosauciet mīļāko ģimenes spēli.</i></p> <p>Spēles. Bērni pastāsta par savām mīļākajām spēlēm un māca tās pārējiem dalībniekiem.</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>"Patīkamo notikumu buķete". Bērni zīmē ziedu. Zieda centrā ieraksta: "Es priecājos, kad...(Esmu laimīgs, kad...Esmu jautrs, kad...) Uz ziedlapiņām raksta jau konkrēti, kas viņu iepriecina, kas uzlabo garastāvokli, ko viņi mīl darīt, kādi notikumi iepriecina, utt. Sanāk "patīkamo notikumu" zieds.</p>
<p>5. Kopsavilkums.</p>	<p>Formulē un pieraksta secinājumus par to, ko zina, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es uzzināju, cik svarīgi ģimenes nostiprināšanai ir ģimenes tradīcijas; - es uzzināju, cik dažādas ir ģimeņu tradīcijas; - es uzzināju, ka varu pats piedalīties ģimeņu tradīciju radīšanā. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es protu nosaukt savas ģimenes tradīcijas; - es protu nosaukt to, kas man atnes prieku; - es protu pastāstīt par to, kas mani dara laimīgu. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es varu pastāstīt par savas ģimenes tradīcijām; - es varu piedalīties labas tradīcijas veidošanā savai ģimenei; - es varu iepriecinātu savus tuvākos.

6.Mājas darba izskaidrošana	Ģimenes locekļi izveido katrs savu patīkamo notikumu ziedu. Iegūstam patīkamo notikumu ziedu buķeti visai ģimenei. Pēc tam apspriež, kas ierakstīts ziedlapiņās. Tas, kas ir kopīgs, to iekrāso vienādās krāsās. Jo vairāk vienādu krāsu ziedlapiņas, jo vairāk ir kopīgas nodarbošanās, kuras nes visiem prieku. Kad noskaidrots, kas atnes prieku visai ģimenei, var padomāt, ar kādu priecīgu pasākumu var papildināt ģimenes tradīcijas.
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzīgais rituāls "Paldies par brīnišķīgo dienu" (K.W.Vopel)



5. nodarbība: „Mācāmies runāt par savām emocijām”

Mērķi:

- iepazīstināt bērnus ar "Es-ziņojumu" un "Tu-ziņojumu", kā emociju izteikšanas veidus;
- mācīt saprast atšķirīgo starp "Es-ziņojuma" un "Tu-ziņojuma";
- palīdzēt bērniem apgūt prasmi paust savas emocijas un jūtas formā "Es-ziņojums".

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i> - <i>Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Diskusija par to, kā var paziņot par savām negatīvajām emocijām cilvēkam, kura darbība vai tieši pretēji, bezdarbība izraisa šīs emocijas. Parasti, ja ar mūsu rīcību ir neapmierināti, tad mēs saņemam skarbus vārdus, aizskarošus komentārus, pārmetumus, kritiku un citas nepatīkamas formas, kas sabojā garastāvokli un rada sašutumu un nesaskaņas. Iespējamie jautājumi diskusijai: - <i>Cik reizes esat dzirdējuši šādas frāzes un cik reizes</i>

	<p><i>paši teikuši?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Kādas jūtas šīs replikas jums izsauc?</i> - <i>Kāda attieksme pret jums izsauc protestu, nepiekrišanu vai apvainojumu?</i> - <i>Kādā formā šāda attieksme izteikta?</i> - <i>Kādi vārdi dominē šajā attieksmē?</i> <p>Formulē secinājumus.</p> <p>Vēršanās pie cita cilvēka ar pārmetumiem, apvainojumiem un kritiku noved pie strīdiem un konfliktiem. Tas notiek tāpēc, ka cilvēks paziņo par savām vajadzībām un gaidām, kuras nerealizējas, apvainojot citu, ka viņa vēlmēs nav apmierinātas. Šādu emociju izteikšanas veidu sauc par "Tu- ziņojumu". Uz tāfeles rakstam galvenās pazīmes, kuras raksturo "Tu-ziņojumu".</p> <p>Turpinām diskusiju. Meklējam variantus, ka izteiktu savu neapmierinātību, neapvainojot citu. Iespējamie jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Vai var savādāk izteikt savu vēlmi, kad kāds nav izdarījis to, ko no viņa gaidīja?</i> - <i>Varbūt var pateikt tā, lai otrs cilvēks saprastu, ka viņš nav attaisnojis jūsu gaidas un pie tam neaizskart viņu, bet izsaukt vēlmi izlabot situāciju?</i> <p>Formulējam secinājumus.</p> <p>Ir emociju izteikšanas veids, ar kuras palīdzību mēs atklāti paziņojam par savām jūtām un vēlmēm, neaizkarot citu. Un tas ir "Es – ziņojums". Uz tāfeles rakstam galvenās pazīmes, kuras raksturo "Es - ziņojumu".</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Spēles – vingrinājumi. Iemācīties runāt "Es - ziņojuma" formā nav viegli. Tāpēc ir vēlams trenēties. Sāukumam var piedāvāt izmantot mazu „špikerīti”:</p> <p>Tevi pārņem izjūtas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Padomā un klusībā pasaki pats sev, kā jūties. • Tad pasaki par sajūtām citam. • Runā par sevi, par saviem pārdzīvojumiem, nevis par cita neizdarībām. <p>«Es-ziņojums»</p>

	<p>Es jūtos... Kad..., tad... Es gribētu... Es vēlētos... Es būtu priecīgs...</p> <p>Bērni sadalās pa pāriem. Katrs pāris saņem uzdevumu, kurā ir aprakstīta noteikta situācija, tā jāatrisina ar "Es - ziņojuma" palīdzību. Pēc 3-5 minūšu apspriešanas, pāri demonstrē sava uzdevuma izpildi.</p>
5. Kopsavilkums.	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko zina, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es uzzināju, kādās formās var izteikt savas jūtas un emocijas; - es uzzināju, ka ir emociju izteikšanas veidu "Es - ziņojuma" un "Tu- ziņojuma" formā; - es uzzināju, ka reti lietoju formu "Es- ziņojums". <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es protu noteikt "Es - ziņojumu" un "Tu- ziņojumu"; - es protu atšķirt "Es - ziņojumu" no "Tu- ziņojuma"; - es protu pastāstīt, kad un kāpēc vajag lietot "Es - ziņojumu". <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es varu runāt par emocijām un jūtām "Es - ziņojuma" formā; - es varu pastāstīt, ar ko atšķiras "Es - ziņojums" no "Tu- ziņojuma"; - es varu izmantot "Es- ziņojumu" un pastāstīt savam draugam, ka var paust savas emocijas un jūtas "Es- ziņojuma" formā.
6. Mājas darba izskaidrošana.	<p>Mājās nepieciešams patrenēties izteikt savas jūtas un emocijas "Es- ziņojuma" formā. Bērni saņem uz lapām uzrakstītas dažādas situācijas, kur kopā ar vecākiem tipiskās frāzes prasības-apvainojumi nepieciešams nomainīt uz "Es- ziņojuma" formu.</p>
7. Nodarbības noslēgums.	<p>Draudzības rituāls "Paldies par jauko dienu" (K.W.Vopel)</p>



6. nodarbība: „Mācāmies sadarboties”

Mērķi:

- iepazīstināt bērnus ar tādiem saskarsmes paņēmieniem (atslēdziņas), kuras veicina sadarbību;
- mācīt bērniem noteikt, kuras "atslēdziņas" katrā situācijā ir vairāk efektīvākas;
- palīdzēt bērniem apgūt dažas saskarsmes paņēmienus (atslēdziņas), kuras veicina sadarbību.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i> - <i>Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu: sestās nodarbības tēma ir tiešs turpinājums sarunai, kura aizsākās piektajā tēmā. Iespējamie jautājumi diskusijai: - <i>Ļoti bieži mūsu vārdi nerasniedz vajadzīgo rezultātu. Ko darīt?</i> Diskusijas apkopojums. Pārrunājot uzdoto jautājumu, jāseko, lai bērni izmanto zināšanas no piektās nodarbības. Pamatojoties uz piektās nodarbības apgūto

	<p>materiālu, bērni paši, ar nelielu palīdzību, var noformulēt paņēmienus vai ir "atslēdzīgas", kuras veicina pozitīvu sadarbību:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. atslēdzīga – <i>aprakstīt problēmu;</i> 2. atslēdzīga- <i>paskaidrot sarunu biedram, kāpēc tas ir tik svarīgi;</i> 3. atslēdzīga – <i>nosaukt problēmu vienā vārdā;</i> 4. atslēdzīga – <i>izstāstīt par savām izjūtām;</i> 5. atslēdzīga – <i>uzrakstīt zīmīti.</i> <p>Praktiskais uzdevums. Balstoties uz savu personisko pieredzi, dodiet situācijas piemēru ar negatīvu saziņas veidu un izvēlaties "atslēdzīgu", ar kuru palīdzību situāciju var ievirzīt uz pozitīvu risinājumu.</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Spēle-vingrinājums „Es varu!”. Uzdevums ir vērsts uz to, lai parādītu, ka prasmju nostiprināšanai nepieciešams ne tikai zināt, kas jādara, bet ir jāiemācās izmantot šīs iegūtās prasmes.</p> <p>Spēles apraksts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bērni stāv uz vienas kājas un mēģina skaidri un precīzi rakstīt ar otru kāju gaisā savu vārdu, atkārtojot pie sevis: "Es varu" • Bērni ar vienu roku glāsta galvu, bet otra - ar apļveida kustību – savu vēderu, atkārtojot pie sevis: "Es varu" • Ar vienu roku bērni raksta savu vārdu, vienlaikus ar kāju uzvārdu, atkārtojot pie sevis: "Es varu!" <p>Spēles apspriede un secinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Vai visiem bija viegli izpildīt šo vingrinājumus?</i> - <i>Kas jums nepieciešams, lai viss izdotos?</i> - <i>Vai ir pietiekoši tikai zināt, kā darīt, ticēt un teikt sev: „Viss izdosies! Es varu!”</i> - <i>Kas vēl nepieciešams, lai uzdevums izdotos?</i> <p>Secinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lai sasniegtu kaut ko, vajag vingrināties, trenēties un nostiprināt iemaņas. Tas attiecas arī uz komunikācijas prasmēm. Lai iemācītos izmantot „atslēdzīgas”,</i>

	nepieciešama izturība, pacietība un neatlaidība treniņos.
5. Kopsavilkums.	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko uzzināja, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es uzzināju, ka ir "atslēdziņas", kuras palīdz atrisināt nepatīkamas situācijas un sasniegt vēlamo rezultātu;- es uzzināju, ka protot izmantot "atslēdziņas", varu izteikt savas vēlmes, neaizvainojot un nepazemojot citu personu;- es uzzināju, ka, lai paustu savu neapmierinātību, nav nepieciešams kliegt un dusmoties. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es protu nosaukt 5 "atslēdziņas";- es protu noteikt kādu "atslēdziņu" labāk izmantot konkrētā situācijā;- es protu pastāstīt par 5 "atslēdziņām", kuras atver durvis uz sadarbību un palīdz sasniegt vēlamo rezultātu. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es varu izmantot "atslēdziņas";- es varu pastāstīt par to, ar ko atšķiras "atslēdziņas" no parastiem vārdiem;- es varu iemācīt savam draugam izmantot "atslēdziņas".
6. Mājas darba izskaidrošana.	Mājās nepieciešams patrenēties izteikt savas negatīvās jūtas un emocijas pozitīvā veidā, izmantojot „atslēdziņas”. Dotie varianti dažādām dzīves situācijām. Katrai situācijai nepieciešams piemeklēt atbilstošu „atslēdziņu” sadarbības atmosfēras veidošanai.
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzības rituāls «Paldies par jauko dienu» (K. W. Vopel).



7. nodarbība: „Mācāmies cienīt viens otru”

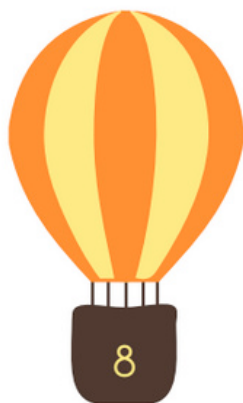
Mērķi:

- izskaidrot bērniem nepaklausības iemeslus un pamatmotīvus;
- mācīt bērniem prast saskatīt nepaklausības un sliktas uzvedības iemeslus;
- palīdzēt bērniem prast atrast kompromisu starp savām vēlmēm un vecāku prasībām.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: - <i>Kā jūs domājat, kāpēc bērni neklausā savus vecākus?</i> Bērniem palīgā ierodas populārais kino varonis - runcis Gārfilds, kurš bērnībā bija ļoti nepaklausīgs kaķēns. No viņa uzvedības piemēriem un no savas dzīves pieredzes bērni analizē nepaklausības un sliktās uzvedības pamatmotīvus. Svarīgi, apspriežot nepaklausības iemeslus, pievērst bērnu uzmanību uz to, ka pamats sliktai uzvedībai ir nerealizētas vajadzības un negatīvi emocionāli pārdzīvojumi. Bērni slikti uzvedas tāpēc, ka viņi grib

	<p>uzmanību, grib būt mīlēti un nozīmīgi. Analizējot cēloņus ilgstošai bērnu nepaklausībai, par pamatu var ņemt amerikāņu bērnu psihologa Rūdolfa Dreikura koncepciju. Viņš piedāvā apskatīt jebkura bērna slikto uzvedību, kā sava veida mēģinājumu pievērst vecāku uzmanību. R. Dreikurs iedala slikto uzvedību 4 pamata kategorijās jeb mērķos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vajadzība pēc uzmanības; • nepieciešamība pēc pašapliecināšanās (patstāvības); • nepieciešamība atriekt apvainojumu, kas saistīts ar nepiepildītu solījumu vai netaisnīgu sodu; • nevēlēšanās kaut ko darīt, apātija, vienaldzība, ko izraisa zems pašnovērtējums. <p>Apspriešana. - <i>Kā var atrisināt nepaklausības problēmu?</i> Bērni piedāvā savus variantus nepaklausības problēmas atrisināšanai. Var sarīkot "prāta vētru": - <i>Kā atrast zelta vidusceļu - starp vajadzībām un iespējām, starp vēlmēm un prasībām, starp "jādara" un "gribu"?</i></p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Bērni saņem individuālus uzdevumus: stāsta vai pasakas par nepaklausību sākumu, kuru vajadzēs turpināt. Pēc darba pabeigšanas, bērni paskaidro kāpēc, viņu skatījumā, notikums beidzas šādi un ne savādāk.</p>
<p>5. Kopsavilkums.</p>	<p>Formulēšana un secinājumu ierakstīšana par to, ko uzzināja, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es uzzināju, ka pamatā nepaklausībai vienmēr ir nerealizēta noteikta vajadzība; - es uzzināju, ka nepaklausību izsauc pretrunas starp vēlmēm un prasībām; - es uzzināju, ka noturīga nepaklausība - tas ir signāls emocionālam stresam un vajag saprast tā cēloņus. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es protu noteikt nepaklausības cēloņus;

	<p>- es protu atšķirt parastu kaprīzi no nepaklausības, kuru izraisa uzmanības vai mīlestības trūkums; - es protu pastāstīt, kur slēpjas nepaklausības iemesli.</p> <p>VARU!</p> <p>- es varu apspriest ar vecākiem nepaklausības iemeslus; - es varu paskaidrot savam draugam, ar ko kaprīzes atšķiras no nepaklausības, kuru izraisa uzmanības vai mīlestības trūkums; - es varu rast kompromisu starp savām vēlmēm un vecāku prasībām.</p>
<p>6. Mājas darba izskaidrošana.</p>	<p>Mājas darbu vēlams sastādīt tā, lai pie tā izpildīšanas varētu apskatīt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cēloni, kuri izraisīja nepaklausību; 2. novēršanas veidu šim cēlonim. <p>Var piedāvāt turpināt un pabeigt stāstu vai pasaku, izanalizēt epizodi vai situāciju, kurā galvenais varonis demonstrē nepaklausību un sliktu uzvedību. Var piedāvāt aprakstīt konkrētu dzīves situāciju ar turpmāko analīzi. Tā kā mājas darbu bērns izpilda kopā ar vecākiem, tad piedāvāto situāciju vajag apskatīt no divām pozīcijām - no pieaugušā un no bērna puses, un lēmumu par situācijas atrisinājumu pieņemt pēc kopīgas apspriešanas.</p>
<p>7. Nodarbības noslēgums.</p>	<p>Draudzīgais rituāls "Paldies par jauko dienu".(K.W.Vopel).</p>



8. nodarbība: „Mācāmies būt patstāvīgi”

Mērķi:

- paskaidrot bērniem savstarpējo sakarību starp patstāvību, atbildību un paškontroli;
- mācīt bērniem noteikt savas darbības robežas un savu atbildības mēru;
- palīdzēt bērniem noteikt savas darbības robežas, apgūt paškontroles un pašdisciplīnas iemaņas.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Mājas darba izpildes apspriešana.	Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i> - <i>Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: - <i>Ko nozīmē būt jūsu vecumā patstāvīgam?</i> - <i>Kā patstāvība izpaužas?</i> - <i>Kāda saistība ir starp patstāvību un atbildību?</i> - <i>Ko nozīmē paškontrole?</i> - <i>Kā var attīstīt un nostiprināt savu patstāvību?</i> - <i>Kāda ir savstarpējā attiecība starp „gribu” un „vajag” un vai var tos apvienot?</i> Secinājumi. Diskusijas laikā svarīgi nonākt pie secinājuma, ka patstāvība vispirms ir atbildība par

	savu darbību. Atbildība, savukārt, tieši saistīta ar paškontroli un pašdisciplīnu.
4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.	<p>Spēles – vingrinājumi patstāvības prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spēles ar iniciatīvas izpaušanu; • uzdevumi, saistīti ar mērķa uzstādīšanu un plānu to sasniegšanai; • spēlēs, orientētas uz iniciatīvas attīstību, pārskatāmā un iedarbīgā formā parāda bērnam, kā viņa darbība var ietekmēt citus. Būt iniciatoram, līderim nozīmē uzņemties atbildību uz sevis. Kā piemēru var minēt spēli „Seko līderim”. Tāda tipa spēles stimulē iniciatīvu, dod iespēju nostiprināt pārlicību par sevi un izjust, ko nozīmē būt līderim. Īpaši vērtīgas šīs spēles ir pasīviem un noslēgtiem bērniem; • lai kļūtu patstāvīgs nepieciešams iemācīties savu darbu izdarīt līdz galam, prast sasniegt izvirzīto mērķi. Mērķa sasniegšana ir svarīgs atbildības, pašdisciplīnas un paškontroles radītājs. Ja pieņem lēmumu kaut ko darīt, padomā, kā sasniegt mērķi. Uzdevums satur mērķa noformulēšanu un sasnieguma plāna sastādīšanu.
5. Kopsavilkums.	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko uzzināja, ko prot un ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es uzzināju, ka patstāvība vienmēr ir saistīta ar atbildību; - es uzzināju, ko nozīmē pašdisciplīna un paškontrole; - es uzzināju, ka patstāvība nav iespējama bez pašdisciplīnas un paškontroles. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es protu noteikt savas darbības robežu; - es protu pastāstīt, ko nozīmē patstāvība, pašdisciplīna un paškontrole; - es protu paskaidrot, kāds sakars ir starp patstāvību un atbildību.

	<p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es varu apspriest ar vecākiem savas brīvās darbības robežu;- es varu sastādīt darbu sarakstu, kurus es varu veikt patstāvīgi;- es varu „vajag” pārvērst uz „gribu”.
6. Mājas darba izskaidrošana.	<p>Bērni kopā ar vecākiem sastāda sarakstu, līgumu, par bērna brīvības robežu un atbildību. Piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none">• ko bērnam vajag darīt pašam patstāvīgi;• ko var darīt iepriekš vienojoties;• ko nevar darīt bez vecāku piekrišanas.
7. Nodarbības noslēgums.	<p>Draudzības rituāls „ Paldies par jauko dienu!”</p>



9. nodarbība: „Mācāmies dzīvot bez apvainojuma”

Mērķi:

- paskaidrot mūsu aizvainojuma būtību;
- mācīt bērniem izprast aizvainojuma iemeslu un prast tikt galā ar to;
- palīdzēt bērniem iemācīties atbrīvoties no aizvainojumiem.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. <i>- Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> <i>- Kā veicās ar darbu?</i> <i>- Kas bija viegli?</i> <i>- Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: <i>- Uz ko mēs apvainojamies?</i> <i>- Kāpēc mēs apvainojies?</i> <i>- Kā aizvainojumi ietekmē mūs un mūsu dzīvi?</i> Secinājumi. Paskaidrojot aizvainojuma būtību, var parādīt, ka aizvainojumam ir 2 sastāvdaļas: 1) reakcija uz aizvainojumu un 2) aizvainojums kā process. Aizvainojums kā reakcija – tā ir nevēlēšanās pieņemt tādu novērtējumu un attieksmi pret sevi, kuras devalvē mūsu personības vērtību. Un šajā ziņā

	<p>aizvainojuma reakcija ir attaisnojama. Cita lieta ir aizvainojums kā ieilgušais process. Šai parādībai nav tiesības uz dzīvi tāpēc, ka, atrodoties šādā stāvoklī, cilvēks izposta sevi iekšēji, no vienas puses, bet no otras puses, viņš boja dzīvi citiem cilvēkiem. Tāpēc ir ļoti svarīgi iemācīties ilgstoši neturēt aizvainojumu un ātri no tā atbrīvoties. Šeit svarīgi pievērsts bērnu uzmanību uz to, ka atbildīgs par jūtām ir viņš pats. Tā ir mūsu izvēle, kā mēs reaģējam un cik ilgi turam aizvainojumu. Vai nu mēs pārdomājam un noskaidrojam situāciju, vai savu aizvainojumu lutinām un lolojam. Vēlams, lai bērni atceras attiecību noskaidrošanas formu "Es-paziņojums", kura ļauj mums runāt par savām izjūtām un palīdz novērst pārpratumus un aizvainojumus.</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Pārruna par piedošanu. Iespējamie jautājumi: - <i>Vai var dzīvot bez aizvainojumiem?</i> - <i>Vai vajag iemācīties piedot?</i> - <i>Kāpēc vajag pateikties pāri darītājam?</i></p> <p>Noslēdzot pārrunu, var uzrakstīt uz tāfeles aizvainojuma piedošanas etapus.</p> <p>Stāsti, pasakas par apvainojumiem, piedošanu un pateicību.</p> <p>Vingrinājumi, kas palīdz atbrīvoties no aizvainojuma jūtām.</p> <p>Piemēri, spēles - vingrinājumi: Spēle - vingrinājums „Mans ienaidnieks- mans draugs”. Spēle - vingrinājums „Iedomājies savu apvainotāju kā trīsgadīgu bērnu un piedod viņam”. Spēle - vingrinājums „Pastāsti par aizvainojumu sev spogulī”. Spēle - vingrinājums „Atkritumu spainis”.</p> <p>Spēles, kuras palīdz atbrīvoties no negatīvajām emocijām un nes pozitīvu, dzīvespriecīgu noskaņojumu. Piemēram, „Austrālijas lietus”.</p>

5. Kopsavilkums.	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko zina, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es uzzināju, ka aizvainojumi ir saistīti ar - nepareizām gaidām, cerībām;- es uzzināju, ka aizvainojumi rodas, kad mēs jūtam, ka mūs nenovērtē;- es uzzināju, ka apvainoties var tikai uz sevi. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es protu noteikt, kad esmu apvainojies un kāpēc;- es protu pastāstīt, ar ko saistīts mans aizvainojums;- es protu paskaidrot, kā tikt vaļā no aizvainojuma. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es varu apspriest ar vecākiem sava aizvainojuma iemeslu;- es varu paskatīties uz savu aizvainojumu ar citu skatījumu un izlemēt, ko ar aizvainojumu darīt;- es varu pats izvēties – apvainoties vai neapvainoties;- es varu tikt gala ar savu aizvainojumu.
6. Mājas darba izskaidrošana	Apspriest, kā risināt aizvainojuma situāciju, kura izveidojusies starp vienas ģimenes locekļiem.
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzības rituāls „Paldies par jauko dienu”. (K.W.Vopel)



10. nodarbība: „Mācāmies atrast kompromisus”

Mērķi:

- iepazīstināt bērnus ar konflikta iemesliem un risināšanas iespējām;
- mācīt bērniem saprast konfliktējošo pušu intereses un meklēt iespēju konstruktīvi atrisināt problēmu;
- palīdzēt apgūt prasmes konstruktīvi risināt konfliktu.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i> - <i>Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: - <i>Kas tas ir konflikts?</i> Dalībniekiem piedāvā uzrakstīt uz nelielas lapas konflikta aprakstu („Konflikts - tas ir...”) Pēc tam improvizētā „konfliktu grozā”(kaste, cepure, soma) tiek saliktas lapiņas un sajauktas. Tad katrs dalībnieks paņem pa vienai lapiņai un nolasa uzrakstīto. Tādā veidā var izveidot konflikta definīciju. Pēc tam, kad visi kopā ir formulējuši „kas ir konflikts”, var analizēt, kā cilvēki izvedas konflikta situācijās.

	<p>Jautājums diskusijai: - <i>Kā cilvēki izturas konflikta situācijās?</i></p> <p>Par pamatu analīzei cilvēku uzvedības tipiem konfliktā situācijā var izmantot K. Thomas piedāvāto klasifikāciju. Psihologs K. Thomas klasificējis visus uzvedības veidus konfliktā pēc diviem kritērijiem: cilvēka vēlmi aizstāvēt savas intereses un cilvēka vēlmi apsvērt citu personu intereses. Pamatojoties uz šiem kritērijiem, K. Thomas iedalīja piecus galvenos uzvedību veidus konflikta situācijās. Ērtības labad, tie nosaukti kā dzīvnieku tēli:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sacensības (konkurence), panākt savas intereses jebkurā veidā – „haizivs”; 2. Pielāgošanās, kaitējot savām interesēm - «plīša lācītis»; 3. Izvairīšanās - «bruņurupucis»; 4. Kompromiss - pirmā vietā savas intereses, bet nenoliedz arī citu personu intereses - «lapsa»; 5. Sadarbība uz konstruktīvu konflikta risināšanu - «pūce». <p>Lomu spēle „Svētku pīrāgs”. Bērni izspēlē pīrāga dalīšanu, kur uzskatāmā veidā demonstrē pamatpozīcijas konfliktā.</p> <p><u>Apspriešana.</u></p> <p>- <i>Kādu pozīciju jūs izmantotu, ja vajadzētu šādā kompānijā dalīt pīrāgu?</i></p> <p>- <i>Kura stratēģija jums šķiet visveiksmīgākā?</i></p> <p>- <i>Kura ir zaudētāja?</i></p> <p><u>Secinājumi.</u></p> <p>Svarīgi ir likt saprast, ka katram no uzvedības veidiem ir gan plusi, gan mīnusi. Tas, kas var noderēt vienā konflikta situācijā, var nederēt citā. Lai konstruktīvi pārvarētu konfliktus, vajag izvēlēties to uzvedības veidu, kurš optimālāk palīdz atrisināt konkrēto situāciju</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Spēles, kurās dalībnieki aizstāv savu viedokli, spēj pārliecināt citus par sava viedokļa pareizību un rast kompromisu starp dažādiem viedokļiem. Piemēram, spēles: «Cietušie pēc vētras », «Vientuļā sala» vai "Gaisa balons".</p>

	<p>Spēļu rezultātu apspriešana:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Kas bija vieglāk, palikt pie sava lēmuma vai piekrist citiem?</i>- <i>No kā vairāk veidojās konflikti (strīdi)?</i>- <i>Kā jūs nonācāt līdz kopīgam lēmumam?</i>
5. Kopsavilkums.	<p>Formulē un ieraksta secinājumus, par to, ko zina, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es uzzināju, kāpēc rodas konflikti;- es uzzināju, galvenos konflikta uzvedības veidus; <p>- es uzzināju, kas ir taktika un stratēģija un, kā tas izpaužas konflikta situācijā.</p> <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es protu saprast konflikta būtību un ieraudzīt konflikta cēloņus;- es protu paskatīties uz konfliktu, kā domstarpību izskaidrošanas līdzekli;- es protu ieraudzīt konflikta situācijas pozitīvās puses. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es varu saprast konflikta cēloņus;- es varu tikt galā ar konflikta situāciju;- es varu izvēlēties labāko uzvedības stratēģiju, atkarībā no konflikta situācijas;- es varu konstruktīvi atrisināt konfliktu.
6. Mājas darba izskaidrošana.	<p>Tiek dota konkrēta dzīves situācija, vajag apskatīt visus piecu uzvedības veidus konflikta situācijā. Pamatot, kura no šīm stratēģijām ir veiksmīgākā.</p>
7. Nodarbības noslēgums.	<p>Draudzības rituāls „Paldies par jauko dienu!” (K.W. Vopel).</p>



11. nodarbība: „Mācāmies uzslavēt”

Mērķi:

- iepazīstināt bērnus ar aprakstošo uzslavēšanas formu;
- mācīt bērniem prasmi formulēt atzinību aprakstošā uzslavēšanas formā;
- palīdzēt bērniem apgūt prasmes, brīvi izteikt savu atzinību un pateicību aprakstošā uzslavēšanas formā.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildītšanās.	
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	<p>Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Vai jūs ziniet, kas ir slavēšana?</i>- <i>Vai vajag slavēt?</i>- <i>Vai jums patīk, ka jūs slavē?</i>- <i>Vai starp jums ir kāds, kuram nepatīk, ka slavē?</i>- <i>Ko jūs jūtat, kad jūs tiek slavēti?</i>- <i>Vai jums patīk citus slavēt?</i>- <i>Bieži jūs slavējat citus?</i> <p>Secinājumi. Uz tāfeles pierakstām, kas ir vissvarīgākais uzslavas raksturojums. Pievēršam bērnu uzmanību uz to, ka uzslavēšana, kura patiesi priecē, sastāv no 2 daļām:</p> <ol style="list-style-type: none">1) <i>mūsu atzinības vārdi,</i>2) <i>secinājumi, kurus cilvēks izdara pēc mūsu teiktajiem vārdiem.</i> <p>Uzslavēšanas vārdiem vajag paust skaidru pozitīvu</p>

	<p>darbības novērtējumu. Tos izteikt vajag tādā formā, lai cilvēks var izdarīt no tiem pozitīvu secinājumu par sevi. Lai pastiprinātu slavēšanas efektu, var pabeigt frāzi ar vienu apkopjošu vārdu, kas ataino mūsu prieku. Tā veidojas uzslava, kuru sauc par „apprakstošo” uzslavēšanu.</p>
<p>4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.</p>	<p>Praktiski vingrinājumi-spēles, kuras dod iespēju pateikt cits citam patīkamus vārdus aprakstošajā uzslavēšanas formā. Piemēram, spēles „Laimīgais krēsls”; „Es esmu unikāls!”; „Tu esi malacis! Viens!” un citas spēles. Šīs spēles sniedz daudz prieka, gan tiem, kurus slavē, gan tiem, kas slavē.</p> <p>Atzinības vārdu rakstīšana uz atsevišķām lapām. Bērni praktizējas aprakstošā uzslavēšanas formā, rakstot cits citam patīkamus vārdus. Parasti šāda darbība bērnus aizrauj un viņi ar prieku apmainās ar laipno vārdu lapiņām.</p> <p>Uzdevums. Uzrakstīt vēstuli ar pateicības un mīlestības vārdiem savam pašam tuvākajam cilvēkam. Uzrakstītās vēstules bērni cītīgi izrotā ar saviem zīmējumiem un uzlīmītēm.</p>
<p>5. Kopsavilkums.</p>	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko uzzināja, ko prot, ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es uzzināju, ka slavējot vajag mācēt pareizi izteikties; - es uzzināju, kas ir aprakstošā uzslavēšana; - es uzzināju, ka aprakstošā uzslavēšana sastāv no 2 sastāvdaļām. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es protu pastāstīt, kā vajag formulēt aprakstošo uzslavēšanu; - es protu paskaidrot, kāpēc aprakstošā uzslavēšana sastāv no 2 sastāvdaļām; - es protu redzēt atšķirību starp aprakstošo slavēšanu un tukšiem glaimiem. <p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none"> - es varu paskaidrot, kāpēc svarīgi pareizi formulēt

	uzslavēšanu; - es varu savu atzinību un pateicību izteikt aprakstošā uzslavēšanas formā; - es varu uzmundrināt un iedrošināt citus.
6. Mājas darba izskaidrošana.	Uzrakstīt pateicības vārdus, visas ģimenes vārdā, tiem tuvajiem cilvēkiem, kurus mīlat ģimenē, bet dažādu iemeslu dēļ nav izdevies izteikt savu mīlestību un pateicību.
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzības rituāls „Paldies par jauko dienu!” (K.W. Vopel)



12. nodarbība: „Mācāmies kļūt par optimistiem”

Mērķi:

- kas ir relaksācija un pašregulācija;
- mācīt izmantot relaksācijas un pašregulācijas metodes, lai noņemtu negatīvus pārdzīvojumus;
- palīdzēt bērniem apgūt dažas vienkāršas, bet efektīvas metodes relaksācijai un pašregulācijai.

Nodarbības plāns.	Nodarbības gaita.
1. Sasveicināšanās. Iesildīšanās.	
2. Iepriekšējā nodarbībā iegūto zināšanu nostiprināšana. Pārrunas par mājas darba izpildi.	Mājas darba izpildes apspriešana. Bērni (pēc vēlēšanās) pastāsta par to, kā viņi kopā ar vecākiem pildīja mājas darbu. - <i>Kurš no vecākiem ņēma līdzdalību mājas darba izpildē?</i> - <i>Kā veicās ar darbu?</i> - <i>Kas bija viegli?</i> - <i>Kas radīja grūtības darba izpildē?</i>
3. Iepazīšanās ar jaunās tēmas materiāliem.	Iepazīšanās ar jauno tēmu. Iespējamie jautājumi diskusijai: - <i>Kas ir relaksācija?</i> - <i>Kas ir pašregulācija?</i> - <i>Kāpēc tās nepieciešamas?</i> Apspriešanas laikā uz tāfeles rakstam pamatfunkcijas relaksācijai un pašregulācijai un kopīgi noformulējam šo jēdzienu definīciju. Praktiskā daļa. Sākt var ar relaksācijas pamata komponentu – dziļās diafragmas (diafragmas) elpošanas izskaidrošanu un apgūšanu. Bērniem būs

	<p>vieglāk apgūt šo metodi, ja viņiem piedāvāsi piepūst balonus, un iedomāties, ka viņu vēders ir balons. Ar metodi „Gaisa balona elpošana” var iepazīties Šarlotes Reznikas darbā „Bērnu iedomu spēks” (<i>Charlotte Reznick, PhD, The Power of Your Child’s Imagination, 2009</i>).</p> <p>Kad bērni apgūs diafragmālu elpošanu, var vienkāršot šo uzdevumu. Viens no variantiem ir vingrinājums „Pa varavīksni”. Bērni ieelpo, iedomājoties, kā viņi kāp pa varavīksni uz augšu un izelpo, kad slīd lejā. Trenējoties elpošanas vingrinājumos, svarīgi, lai bērni apgūst sekojošo:</p> <ul style="list-style-type: none">● Pats galvenais elpošanas procesā ir ieturēt pauzi kaut vai uz dažām sekundēm starp ieelpu un izelpu.● Ja grib nomierināties, vajag palēnināt izelpu.● Ja grib sevi uzmundrināt, tad vajag palielināt ieelpu. <p>Kad bērni apguvuši elpošanas komponentus, var patrenēties visa organisma atslābināšanas vingrinājumos. Piemēram, vingrinājums „Sniegavīrs”, relaksējošs vingrinājums „Sēkliņas” vai skaitīt atpakaļ no 20 līdz 1, atbrīvojot pēc kārtas katru muskuli no galvas līdz kāju pirkstiem. Šie vingrinājumi ietver iztēli, vizualizāciju un koncentrāciju. Pieaugušie veiksmīgi izmanto iedomas metodi pašregulācijai un pašsajūtas uzlabošanai. Iztēles pielietošana dod labus rezultātus arī bērniem. Spēja izmantot savu iztēli – tas ir pamats tālākai pašregulācijas paņēmieni (metožu) apgūšanai. Prasme iesaistīt iztēli ir bāze tālākajai efektīvās pašregulācijas metodes apgūšanai.</p>
4. Praktiskā daļa. Spēles – vingrinājumi jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.	<p>Pārruna par savaldīšanu. Iespējamie jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Ko var darīt ar dusmām, sašutumu, apvainojumu?</i>- <i>Kā pārvarēt šīs emocijas, nenodarot nevienam pāri, ieskaitot arī sevi?</i> <p>Bērni piedāvā daudz iespēju, kā pareizi atbrīvoties no negatīvajām emocijām. Klasificējam piedāvātos variantus:</p>

	<ul style="list-style-type: none">• fiziskie;• klausāmie;• dziedošie;• runājošie;• radošie;• spēlējošie;• vizuālie u.c. <p>Konkurss „Mans labākais garastāvokļa uzlabošanas veids”</p> <p>Konkurss izsauc lielu entuziasmu bērnos. Svarīgi ieinteresēt bērnus ar dažādiem variantiem pārslēgties no negatīvajām emocijām uz pozitīvajām, lai viņi paši sāktu fantazēt, izdomājot visādus jaunus veidus. Tad bērni ne tikai iemācīsies apzināt savas jūtas un tās vadīt, bet arī apzināsies, ka no jebkuras grūtas situācijas var atrast izeju.</p> <p>Prasmi kontrolēt savu garastāvokli svarīgi ir arī tāpēc, ka bērns pusaudža gados zinās, ka neveiksmes gadījumos nav nepieciešams ķerties pie cigaretes vai degvīna. Bērns zinās, kā tikt galā ar uztraukumu, nemieru, trauksmi, bailēm vai nogurumu.</p>
5. Kopsavilkums.	<p>Formulē un ieraksta secinājumus par to, ko uzzināja, ko prot un ko var. Iespējamie atbilžu varianti:</p> <p>ZINU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es uzzināju, kas ir relaksācija un pašregulācija;- es uzzināju, kam nepieciešami pašregulācijas paņēmieni;- es uzzināju, ka garastāvokli var kontrolēt. <p>PROTU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es protu pielietot elpošanas metodes, atpūtai un možumam;- es protu paskaidrot, kā iedarbojas dziļā elpošana uz organismu;- es protu parādīt dažus paņēmienus, kā uzlabot garastāvokli.

	<p>VARU!</p> <ul style="list-style-type: none">- es varu izmantot pašregulācijas paņēmienus, lai uzlabotu garastāvokli;- es varu pielietot relaksācijas metodes, lai sevi nomierinātu;- es varu draugam iemācīt dažus vienkāršus relaksācijas un pašregulācijas paņēmienus.
6. Mājas darba izskaidrošana.	Izvēlēties vingrinājumus mundrumam, labam garastāvoklim, kuri patiktu visiem ģimenes locekļiem un, kuri varētu kļūt par ikdienas ģimenes rituālu.
7. Nodarbības noslēgums.	Draudzības rituāls „Paldies par jauko dienu!” (Klaus W.Vopel).

Mācību programmas novērtējums

Projekta ietvaros tika izstrādātas anketas vecākiem/aizbildņiem un bērniem apmācības programmas novērtēšanai. Anketā tika ietverti jautājumi par:

1. Apmācību programmas vērtējumu kopumā;
2. Personīgajiem ieguvumiem programmas laikā;
3. Izdales materiālu, mājas uzdevumu noderīguma vērtējumu.

Apkopotās atbildes dot iespēju novērtēt programmas noderīgumu, katra dalībnieka personisko ieguvumu apmācību procesā, ka arī programmas pilnveidošanas virzienus.

Uz jautājumu, **kāds bija Jūsu mērķis, iesaistoties programmā**, lielāka daļa aptaujāto vecāku, atbildēja, ka vēlētos papildināt esošās zināšanas. Uz jautājumu **vai Jūsu mērķis tika sasniegts**, būtiskā pārsvarā (80%) aptaujātie atbild, ka mērķis bija sasniegts pilnībā.

Savukārt, bērni par galveno mērķi nosauc vēlni iegūt prasmes labākai saskarsmei ar vecākiem. Lielākā daļa (70%) aptaujāto atbild, ka mērķis sasniegts pilnībā. Papildinot atbildes uz šo jautājumu, bērni atzīmēja, ka nodarbības palīdzēja uzlabot saskarsmi ar draugiem un vienaudžiem.

Uz jautājumu, **vai apmācībām atvēlētais laiks bija pietiekams, lai apgūtu konkrēto tēmu**, vecāki pārsvarā (70%) atbildēja „pilnībā” un atbildi „daļēji” sniedza aptuveni trešā daļa aptaujāto vecāku.

Bērnu domas dalījās aptuveni uz pusēm jautājumā par apmierinātību ar atvēlēto laiku.

Uz atvērto jautājumu, **kas Jums noderēs komunikācijā ar savu/iem bērnu/-iem**, vecāku atbildes bija sekojošas:

- Saskarsmes paņēmieni (atslēdzinas), kuras veicina sadarbību;
- Kā dzīvot bez aizvainojumiem;

- Kā spēt savaldīties;
- Kā klausīties un sadzirdēt;
- Kā saprast bērna emocijas;
- Kā rast kompromisus;
- Bērna patstāvības līgums;
- Materiāls vecākiem;
- Kā prast savienot zināšanas ar praksi.

Uz jautājumu **Vai apmācību gaitā iegūtās zināšanas/atziņas un iemaņas rosinājušas Jums mainīt saskarsmi/komunikāciju ar bērnu, vecāku atbildes bija sekojošas:**

- Pārvarēt aizvainojumu;
- Uzslavēt bērnu;
- Rast kompromisu;
- Uzklaustīt/izprast bērnu.

Bērniem, lai noskaidrotu ieguvumu no nodarbībām, bija uzdoti jautājumi no dažādiem rakursiem, piemēram:

- ko izmantos no tā, ko esi uzzinājis un iemācījies;
- nosaukt 3 lietas, par kurām uzzināji apmācību laikā;
- ko iemācījies darīt;
- kas patika;
- kas palika atmiņā.

Uz jautājumu: **Ko Tu izmanto ikdienas dzīvē no tā, ko esi uzzinājis un iemācījies**, atbildes ierindojas sekojošā secībā:

- Kā runāt par savām emocijām un jūtām;
- Es - ziņojumu;
- Kā klausīties un nepārtraukt;
- Kā saprast sevi un citus;
- Kā var atrast kompromisus jebkurā situācijā;
- Daudz ko uzzināju un izmantošu;
- Esmu kļuvis pieklājīgāks.

Uz lūgumu nosaukt **3 lietas, par kurām uzzināji apmācību laikā**, atbildes sarindojas sekojošā secībā:

- Kā var dzīvot bez aizvainojumiem;
- Kā cienīt vienu otru;
- Kā klausīties un sadzirdēt un nepārtraukt citus;
- Ko nozīme būt patstāvīgam;
- Kā var izzināt sevi;
- „Es - ziņojums”. Kā izteikt savas jūtas / Kā runāt par savām emocijām un jūtam;
- „Atslēdzības”;
- Kā valdīt par sevi, kā uzlabot garastāvokli;
- Kas ir nepaklausības pamata;
- Kā var atrast izeju no konflikta situācijām.

Uz jautājumu, **ko Tu esi iemācījies darīt**, lielākā daļa bērnu uzrakstīja, ka iemācījās:

- Klausīties un nepārtraukt;
- Kā dzīvot bez aizvainojumiem;
- Kā saprast savas emocijas;
- Kā kopā priecāties;
- Kā saprast sevi un citus.

Anketās, kas bija domātas bērniem, tika iekļauti jautājumi, lai noskaidrotu, kādas spēles, kādi temati un kādi uzdevumi bija visinteresantākie un svarīgākie.

Bērnu programmā ietverto uzdevumu novērtējumus atspoguļo atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

Jautājums	Atbildes
Kura Tev palika atmiņā?	<ul style="list-style-type: none">• Mācāmies dzīvot bez aizvainojumiem• Mācāmies saprast savas emocijas• Mācāmies izzināt sevi• Mācāmies uzslavēt

Kura Tev ir svarīgākā?	<ul style="list-style-type: none">• Mācāties būt patstāvīgi• Mācāties klausīties un sadzirdēt• Mācāties cienīt viens otru
Kuru Tu vislabāk saprati?	<ul style="list-style-type: none">• Mācāties cienīt viens otru• Mācāties priecāties kopā• Mācāties izzināt sevi• Mācāties sadarboties
Kura bija visinteresantākā?	<ul style="list-style-type: none">• Mācāties būt patstāvīgi• Mācāties klausīties un sadzirdēt• Mācāties uzslavēt• Mācāties valdīt par sevi• Mācāties saprast savas emocijas
Kura bija visgrūtākā?	<ul style="list-style-type: none">• Mācāties atrast kompromisus• Mācāties dzīvot bez aizvainojumiem

Vecāku novērtējums pēc noderīguma apmācību programmā ietvertajiem uzdevumiem bija sekojošs:

1. Mācāties atrast kompromisus / Mācāties dzīvot bez aizvainojumiem.
2. Mācāties klausīties un sadzirdēt.
3. Mācāties cienīt viens otru.
4. Mācāties valdīt par sevi (mācāties būt par optimistu).

Izdales materiālu, mājas uzdevumu vērtējums

Izdales materiāli un mājas uzdevumi tika novērtēti pozitīvi. Gan bērni, gan vecāki atzina, ka mājas uzdevumus bija viegli aizpildīt. Viss bija saprotami un 70% no aptaujātiem pildīja mājas darbus kopā ar vecākiem. Arī skolotāju darbs tika atzinīgi novērtēts. Skolotāji skaidri un saprotami izskaidroja tēmas. Nodarbībās bija daudz praktisku uzdevumu, vizuālo materiālu, vingrinājumu un spēļu. Skolotāji ierosināja sarunas starp dalībniekiem. Starp bērniem un skolotājiem izveidojās labs kontakts.

Anketā bija iekļauts jautājums par to, **kuras no apskatītajām tēmām ir vēlēšanās turpināt apgūt.**

Pēc vecāku domām visas tēmas būtu vēlams turpināt. Bet pēc svarīguma, tēmas ierindojas sekojošā secībā:

1. Mācāmie sadarboties. Sadarbības atslēdžiņas;
2. Mācāmie saprast savas emocijas;
3. Mācāmie valdīt par sevi (mācāmie būt par optimistu);
4. Mācāmie izzināt sevi.

Bērniem, savukārt, visvairāk gribētos saņemt papildus informāciju:

1. kā dzīvot bez aizvainojumiem;
2. par saskarsmes paņēmieniem (atslēdžiņām), kuras veicina sadarbību.

Kā galveno ieguvumu aptaujātie vecāki uzskata iegūtās zināšanas un prasmes:

- Kā lietot saskarsmes paņēmienus (atslēdžiņas), kuras veicina sadarbību;
- Kā dzīvot bez aizvainojumiem;
- Kā spēt savaldīties;
- Kā klausīties un sadzirdēt;
- Kā saprast bērna emocijas;
- Kā rast kompromisus;
- Kā veicināt bērna patstāvību;
- Materiāls vecākiem;
- Kā prast savienot zināšanas ar praksi.

Kā galveno ieguvumu bērni uzskata iegūtās zināšanas un prasmes:

- Kā runāt par savām emocijām un jūtām „Es - ziņojuma” formā;
- Kā klausīties un nepārtraukt;
- Kā dzīvot bez aizvainojumiem;
- Kā saprast savas emocijas;
- Kā kopā priecāties ;
- Kā saprast sevi un citus.

Secinājumi

Ievērojot apmācību programmas gaitu, aptaujās saņemtās atbildes, sarunas par programmas saturu un formu ar bērniem un viņu vecākiem, empīriski novērojumi un skolotāju, kuri piedalījās apmācības programmā, atsauksmes, ir iespējams secināt, ka apmācību programmas mērķi ir sasniegti.

Par to liecina sekojoši fakti:

- Bērni aktīvi apmeklēja nodarbības un labprāt tajās iesaistījās;
- Starp bērniem izveidojās draudzīgas attiecības;
- Bērni pārrunāja nodarbības gaitu ar saviem draugiem un draugi izteica velēšanos arī piedalīties nodarbības;
- Vecāki izrādīja interesi par nodarbību tēmām, regulāri lasīja projekta mājas lapā ievietotos materiālus, augsti novērtēja materiālu saturu;
- Vecāki izjūt nepieciešamību papildināt savas zināšanas par komunikāciju ar bērniem un pilnveidot savas saskarsmes prasmes;
- Vecāki atzina par nepieciešamību paplašināt savu bērnu emocionālo atbalstu;
- Bērni un viņu vecāki atzina, ka nodarbību tēmas bija svarīgas, interesantas un aktuālas;
- Bērni un viņu vecāki ar interesi aplūkoja un apsprieda dienasgrāmatas, nodarbību foto un videomateriālus;
- Bērni un viņu vecāki aktīvi iesaistījās mājas darbu izpildē un ģimenes dienasgrāmatas veidošanā;
- Pēdējā nodarbībā, kurā piedalījās arī vecāki, tika izteikti pateicības vārdi un velēšanās turpināt programmu;
- Saskarsmes jautājumi ir aktuāli un svarīgi gan vecākiem, gan bērniem;

- Bērni vēlas iegūt prasmes labākai saskarsmei ar vecākiem;
- Piedalīšanās kopīgā apmācību programmā veicināja ciešāku emocionālu un intelektuālu kontaktu starp bērniem un vecākiem;
- Saskarsme starp ģimenes locekļiem kļuva intensīvāka un daudzpusīgāka, it īpaši bērnu saskarsmē ar ārzemēs strādājošiem vecākiem;
- Dzīva un tieša saskarsme joprojām ir interesanta un pievilcīga bērniem, neskatoties uz to, ka bērni intensīvi uzmanto digitālās saziņas līdzekļus;
- Interaktīvas spēles ar pārsteiguma momentiem ir labākais veids jauno prasmju attīstīšanai un nostiprināšanai.

Nobeigums

Nodibinājums "ECO PARTNERS" vēlas pateikt lielu paldies visiem, kas piedalījās un palīdzēja apmācību programmas "Zinu! Protu! Varu! Iemaņas veiksmīgai saskarsmei" tapšanā. Īpašs paldies projekta komandai – projekta vadītājai Tatjanai Meļehovai, projekta koordinatorei Marutai Prankai („Sociālās Alternatīvas institūts”), ekspertei Astrīdai Trupovnieci („Sociālās Alternatīvas institūts”), vadošajai trenerei Nadeždai Kašajevai, sociālajai pedagoģei Daigai Vaitnieci, Rīgas 25. vidusskolas skolotājai Sandrai Deksei, Rīgas Osvalda vidusskolas skolotājai Jeļenai Platonovai. Paldies par atsaucību un atbalstu programmas izstrādē un aprobācijā Rīgas 25. vidusskolai un direktorei Ivetai Nesterei un Rīgas Osvalda vidusskolai un tās direktorei Jeļenai Ivanovai. Paldies ģimenēm, kas aktīvi piedalījās projektā, gan strādājot klasē, gan čakli pildot mājas darbus. Par bērnu labsajūtu visā projekta garumā rūpējās ēdināšanas uzņēmumi SIA „Abriņa” un SIA „Biana Plus”.

Plašāk ar projekta norisi un rezultātiem var iepazīties nodibinājuma „ECO PARTNERS” mājas lapā. Projekta laikā Rīgas Osvalda vidusskolā tika veikta filmēšana, ir pieejamai video par katru nodarbību. Projekta mājas lapā ir brīvi pieejami metodiskie materiāli pedagogiem, ir iespēja pieteikties uz konsultācijām.

Bērnu un vecāku attiecību uzlabošana ģimenē ir aktuāls jautājums joprojām. Nodibinājums „ECO PARTNERS” ir atvērts sadarbībai ar valsts institūcijām, pašvaldībām, skolām, kā arī ar citām organizācijām šīs problēmas turpmākai risināšanai.

Izmantotie avoti

Mācību un metodisko materiālu sagatavošanai tiek izmantota sekojoša literatūra:

1. Adele Faber, Elaine Mazlish. How to talk so Kids will listen & Listen so Kids will talk.
2. Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. 1978. Patterns of attachment: assessed in the strange situation and at home. Hillsdale, New York: Lawrence Erlbaum.
3. Allen, J. P., Porter, M. R., McFarland, F. C., McElhaney, K. B., & Marsh, P. A. (2007). The relation of attachment security to adolescents' paternal and peer relationships, depression, and externalizing behavior. *Child Development*, 78. pp 1222–1239.
4. Bar-On, R. 1999. Bar-On Emotional Quotient Inventory: A Measure Of Emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems Inc, 216 pp.
5. Berns, E. 2000. Spēles, ko spēla cilvēki.- R.: SIA Birojs.
6. Charlotte Reznick. 2009. The Power of your Child s Imagination.
7. Daniels Goulmens, D. 2001. Tava emocionālā inteligence. Rīga: Jumava, 462 lpp.
8. Emotional Intelligence Activities Ages 8-10.
9. Eriksons, E. 2009. Personības attīstības psihosociālā teorija.
10. H. G. Ginott. 1965. Between Parent and Child. New York.
11. Gipeņreitere, J. 2006. Kā saprasties ar bērnu? Nordik, 2006
12. Gipeņreitere. J. 2012. Turpinām saprasties ar bērnu. Vai tā? Nordik.

13. Goleman, D. 1998. Working With Emocional intelligence. New York, L. Bloomsburg Publishing Plc.
14. Goleman, D. 2003. Destruktive Emotions. A dialogue with the Dalai Lama. London: BLOOMSBURY, p. 120–176.
15. Integratīva mācību metodika adaptācijai sociālajā vidē kognitīvo un kustību funkciju uzlabošanai, ESF projekta „Integratīvas mācību metodikas izstrāde un ieviešana adaptācijai sociālajā vidē skolēniem un jauniešiem ar mācīšanās, kognitīvo funkciju un kustību traucējumiem” materiāli. 2013
16. Jetten, J., Haslam, S.A., Iyer, A. & Haslam, C. 2010. Turning to Others in Times of Change: Social Identity and Coping with Stress. The Social Neuroscience of Empathy. Eds. by Decety J. & WJckes. Blackwell Publishing Ltd
17. John G. Miller, Karen G. Miller. Parenting the QBQ Way. How to be an Outstanding
18. Kalme, A. 2006. Traktāts par intelektu, inteligenci, jūtām un emocijām, Pieejams: http://www.tvnet.lv/zinas/tava_balss/296073-traktats_par_intelektu_inteligenci_jutam_un_emocijam
19. Klaus W. Vopel. 2006. Interaktionsspiele für die Grundschule: Kinder können kooperieren, 4 Bde., Bd.1.
20. Komunikācija. Bez dat. Saliedet.lv Pieejams: <http://www.saliedet.lv/lv/Raksti-un-materiali/komunikacija.html>
21. Laizāne, I. Sebre, S. (2011). Jauniešu internalizētas un eksternalizētas problēmas saistībā ar piesaisti vecākiem un vecāku alkohola lietošanu. Latvijas Universitātes raksti 774. Sējums, Psiholoģija. Rīga, Latvijas Universitāte, 51-66 lpp.
22. Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. Yogman (Eds.). Affective Development in Infancy. Norwood, NJ: Ablex, pp. 95–124.

23. Mayer, R. E. 2004. Should There Be a Three-Strikes Rule Against Pure Discovery Learning? The case for guided methods of instruction. *American Psychologist*, v. 59, No.1, pp. 14–19.
24. Matthews, A. 1997. Follow your heart. Finding purpose in your Life and Work.
25. Parent and Raise Great. 2012. Kids Using the Power of Personal Accountability.
26. Rosswurm, A., R., Pierson, B., R., & Woodward, L., E. 2007. The relationship between MBTI personality types and attachment styles of adults. *Psychology Journal*, 4, pp 109 – 124.
27. Honkanen-Schoberth, P. 1985. Starke Kinder brauchen Starke Eltern.
28. Dreikurs, R., Stolz V. 1975. Happy Children a Challenge to Parents.
29. Starpkultūru komunikācijas teorētiskie aspekti. Bez dat. Apmācības materiāli. Pieejams:
<http://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=10583&chapterid=2191>
30. Trosens.A., Hofmans, R., Rotfišere D. 2004. MEDIĀCIJA. Mediācijas pamati teorijā un praksē. Win-Management GmbH, 67-70 lpp.
31. Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem. 2008. Metodiskie ieteikumi darbā ar bērniem”.
32. Zeidner, M., Matthews, G., Robert, R.D. 2009. Wat we know about Emotional Intelligence. – London: A Bradford Book, pp. 3.–66.
33. Шипицина, Л.М. 2005. «Психология детей-сирот», издательство Санкт-Петербургского университета.